


NEW YORK TIMES-ის ბესტსელერი

ფეხებზე  
დაკიდების  
ნატიფი  
ხელთვნება  
**THE SUBTLE  
ART OF  
NOT GIVING  
A F**  **CK**

ბერნიკების მიწვევის პაკეტები  
მარკ მენსონი **MARK MANSON**

მარკ მენსონი

# ფეხებზე დაკიდების ნატიფი ხელოვნება

ინგლისურიდან თარგმნა  
დავით ახალაძემ

# წინასიტყვაობა

მარკ მენსონის წიგნი „ფეხებზე დაკიდების ნატიფი ხელოვნება“ შემთხვევით აღმოვაჩინე. 2018 წლის დასაწყისი იყო. უბრალოდ, გუგლში ჩავწერე ყველაზე პოპულარული წიგნები. ეს წიგნი ათეულში შედიოდა. ჩემი ყურადღება სათაურმა მიიქცია.

წიგნის შექენამდე სარჩევს გადავაფლეთ ვალი. პირველი, რაც თვალში მომხვდა, ეს იყო თავი: „ნუ შეეცდებით“. შემდეგ კი — „თქვენში განსაკუთრებული არაფერია“. სათაურებმა კიდევ უფრო დამაინტერესა. ყველა მათგანი ეწინააღმდეგებოდა იმას, რასაც მთელი ცხოვრება გვასწავლიან.

წიგნი ხუთ დღეში წავიკითხე. საკმაოდ რთული პერიოდი მქონდა, ეგზისტენციურ კრიზისს რომ ეძახიან. წიგნში წაკითხული თითოეული წინადადება იმდენად მნიშვნელოვანი და გადამწყვეტი იყო, რომ ერთ ადგილზე ველარ ვისვენებდი. ეს არის პირველი წიგნი, რომელიც რამდენჯერმე წავიკითხე. ყოველი წაკითხვისას რაღაც ახალს ვპოულობდი.

შემიძლია გულწრფელად ვთქვა, ამ წიგნმა ამომაყირავა. შემიცვალა ხედვები ცხოვრებაზე. უფრო მშვიდი და თავდაჯერებული გამხადა. მარტივად რომ ვთქვა, მიწაზე დამაბრუნა. ეს არის

წიგნი ცხოვრების შესახებ, დაწერილი ერთი ჩვეულებრივი ადამიანის მიერ, რომელსაც არც სადოქტორო აქვს დაცული და არც ძეგლი უდგას სადმე. უბრალოდ, ადგა, ძალიან ბევრი იფიქრა, იწვალა და არასრულფასოვნების კომპლექსიც დაძლია. შემდეგ გადაწყვიტა, თავისი ცხოვრებისეული მიგნებებითა და გამოცდილებით მილიონობით ადამიანს დახმარებოდა და ეს წიგნი დაწერა. ჩემი აზრით, ძალიან კარგად გამოუვიდა.

ორმაგად სასიხარულოა, რომ მენსონის წიგნი ქართულად ითარგმნა „ლურჯი ოკეანის“ ფარგლებში და ის ქართველი მკითხველისთვისაც ხელმისაწვდომი გახდა.

ვფიქრობ, ეს გამოცემა ბევრი ადამიანის სამაგიდო წიგნად იქცევა.

*დავით ჩიკვაიძე  
„საერთაშორისო გაყიდვების ინსტიტუტის“  
დამფუძნებელი*

# I თავი ნუ შეეცდებით

ჩარლზ ბუკოვსკი ერთი ლოთი, მექალთანე, აზარტული მოთამაშე, ხეპრე, წუწურაქი და უსაქმური კაცი იყო, რომელიც ყველაზე რთულ დღეებში პოეტობდა კიდევ. ის არის ალბათ უკანასკნელი ადამიანი, რომლის მაგალითიც შეიძლება ნიმუშად გამოგადგეს ანდა პრაქტიკული რჩევების წიგნში იხილო.

ამიტომაც მისით დავიწყეთ.

ბუკოვსკი მწერლობაზე ოცნებობდა, მაგრამ ათწლეულების განმავლობაში ცივ უარს იღებდა თითქმის ყველა გაზეთისგან, ჟურნალისგან, აგენტისა თუ გამომცემლისგან. ეუბნებოდნენ, ძალიან ცუდად წერო. შენი შემოქმედება უმწიფარი, ამაზრბენი და ბინძურიო. უარის წერილების დასტა თანდათან სულ უფრო სქელდებოდა და სასოწარკვეთილი ბუკოვსკი ისევ ჩვეულ ლოთობასა და დეპრესიას ეძლეოდა.

დღისით ფოსტალიონად მუშაობდა და მათხოვრული ხელფასის უდიდეს ნაწილს სასმელში, დანარჩენს კი იპოდრომზე ხარჯავდა. ღამლამობით შინ იკვეტებოდა, მარტო სვამდა და დროდად-

რო ძველ საბეჭდ მანქანაზე ლექსებს ბეჭდავდა. ვინ იცის, რამდენჯერ გაუღვიძია ზღვარგადასული სმის შემდეგ დილით იატაკზე! ერთი სიტყვით, ოცდაათი წელი უთავბოლო ლოთობას, ნარკოტიკებს, აზარტულ თამაშსა და მეძავებში სიარულს შეაღია. ბოლოს, როცა ორმოცდაათს გადააბიჯა და, განვლილი ცხოვრების შემხედვარე, საკუთარი თავის მიმართ სიძულვილისა და იმედგაცრუების მეტს ვედარაფერს გრძნობდა, ერთმა პატარა, თავისუფალმა გამომცემლობამ მიაქცია ყურადღება. გამომცემლობის მთავარი რედაქტორი ბუკოვსკის არც დიდ ტირაჟს ჰპირდებოდა და არც ბევრ ფულს — უბრალოდ, რაღაც უცნაური ახირების გამო თანაუგრძნობდა ამ ხელმოცარულ ლოთ კაცს და გადაწყვიტა, გაერისკა. ბუკოვსკისთვის ეს პირველი და, ცხადია, უკანასკნელი შანსი იყო. მან რედაქტორს მისწერა: „ორი არჩევანი მაქვს: ან ფოსტაში დავრჩე და გავგიჟდე... ანდა მწერლობა ვცადო და შიმშილით გამძვრეს სული. გადავწყვიტე, ვიშიმშილო“.

კონტრაქტის გაფორმების შემდეგ ბუკოვსკიმ პირველი რომანი სულ რაღაც სამ კვირაში დაწერა. ამ ნაწარმოებს მან, უბრალოდ, „ფოსტა“ დაარქვა და თავფურცელზე მიაწერა — არავის ეძღვნებაო.

ასე შედგა ბუკოვსკი, როგორც პროზაიკოსი და პოეტი. ამის შემდეგ მან ექვსი რომანი და ასობით ლექსი გამოაქვეყნა. გაყიდა წიგნების მილიონობით ეგზემპლარი. მისმა პოპულარობამ ყველას — განსაკუთრებით თავად მწერლის — მოლოდინს ბევრად გადააჭარბა.

ბუკოვსკისნაირი ადამიანების ისტორიები ჩვენი კულტურის განუყოფელი ნაწილია. მისი ცხოვრება ამერიკული ოცნების განსახიერებაა: კაცი იბრძვის, არ ნებდება და, საბოლოო ჯამში, მიზანს აღწევს. რით არ არის ფილმის სიუჟეტი? სწორედ ასეთი ამ-

ბების შემხედვარე გავიძახით: „ხედავთ? არ დანებდა. ფარ-ხმალი არ დაყარა. ყოველთვის სჯეროდა საკუთარი ძალებისა. ყველა დაბრკოლება დაძლია და ყველაფერს მიაღწია“.

ამიტომაც შეიძლება ცოტა უცნაურად მოგეჩვენოთ ჩარლზ ბუკოვსკის საფლავის ქვაზე ამოტვიფრული წარწერა: „ნუ შეეცდებით“.

საქმე ისაა, რომ მილიონობით წიგნის გაყიდვისა და სახელის მოხვეჭის მიუხედავად, ბუკოვსკი წარუმატებელი ადამიანი იყო, და ეს თავადაც მშვენივრად იცოდა. მისი ტრიუმფი გამარჯვების ურყევმა სურვილმა კი არა, იმ ფაქტმა განაპირობა, რომ შესანიშნავად აცნობიერებდა და აღიარებდა თავის ხელმოცარულობას და გულწრფელად წერდა ამის შესახებ. მას არასოდეს უცდია საკუთარი პერსონა სხვაგვარად, ოდნავ მაინც შელამაზებულად წარმოეჩინა. ბუკოვსკი იმით არაა გენიალური, რომ წარმოუდგენელი დაბრკოლებები დაძლია ან რაიმე განსაკუთრებული ლიტერატურული მწვერვალები დაიპყრო. პირიქით, მან სახელი სწორედ იმით მოიხვეჭა, რომ ბოლომდე გულწრფელად წარმოაჩინდა საკუთარი ბუნების ყველაზე უფრო შავბნელ მხარეებსაც კი და ყოველგვარი მერყეობისა თუ ყოყმანის გარეშე გვიამბობდა ცხოვრებაში განცდილი არაერთი მარცხის შესახებ.

ერთი სიტყვით, ბუკოვსკის პოპულარობის ნამდვილი მიზეზი ისაა, რომ ხელმოცარულიც მშვენივრად გრძნობდა თავს და წარმატება სულ ფეხებზე ეკიდა. სახელსა და ავტორიტეტს არად დაგიდევდათ, პოეზიის საღამოებზე ხშირად მთვრალი მიდიოდა და ლანძღვა-გინებით იკლებდა მსმენელებს. არასოდეს დაუმაღლავს თავისი ჭეშმარიტი სახე და ცდილობდა, ყველა ქალი ლოგინში ჩაეგორებინა. მოკლედ, სახელსა და წარმატებას ბუკოვსკი უკეთეს ადამიანად არ გადაუქცევია. არც კარგი ადამიანობის გამო გამხდარა წარმატებული.

თვითსრულყოფა და წარმატება ხშირად ერთდროულად მიიღწევა, მაგრამ ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ ისინი ერთი და იგივე რამ არის.

ჩვენი კულტურა არარეალურად პოზიტიური მოლოდინებითაა გაჟღენთილი. იყავი უფრო ბედნიერი; უფრო ჯანმრთელი; იყავი საუკეთესო, ყველაზე მაგარი. იყავი უფრო ჭკვიანი, უფრო სწრაფი, უფრო მდიდარი, უფრო სექსუალური, უფრო პოპულარული, უფრო პროდუქტიული, უფრო შესაშური, უფრო მოსაწონი. იყავი უნაკლო და გასაოცარი: ყოველ დილით თორმეტი კარატი ოქროს მოჯვი საუბმემდე, მერე დაკოცნე მზეთუნახავი ცოლი და ორ-ნახევარი შვილი და ვერტმფრენით გაფრინდი სამსახურში, სადაც უმნიშვნელოვანეს საქმეებს ადასრულებ კაცობრიობის სასიკეთოდ.

მაგრამ წამით თუ დავფიქრდებით, თვითგაბედნიერებასთან დაკავშირებული ყველა ეს ცხოვრებისეული რჩევა, რომლებითაც უკვე დიდი ხანია, ყურები გვაქვს გამოჭედილი, სინამდვილეში ჩვენს ნაკლოვანებებზე მეტყველებს. მათში გამოვლენილი და ხაზგასმულია ყველაფერი ის, რასაც წარუმატებლობად და ჩავარდნად მივიჩნევთ. ჰოდა, ჩვენც ვეძებთ ფულის შოვნის საუკეთესო საშუალებას, რადგან ვგრძნობთ, რომ ფული არ გვყოფნის. ვდგავართ სარკის წინ და შთავაგონებთ საკუთარ თავს, ლამაზი ვარო, რადგან სულაც არ ვთვლით თავს ლამაზებად. ყურადღებით ვისმენთ პაემნებთან და ურთიერთობის დამყარებასთან დაკავშირებულ რჩევებს, რადგან არ გვჯერა, რომ ჩვენისთანა ადამიანის შეყვარება შესაძლებელია. ვასრულებთ წარმატების ვიზუალიზების სულელურ სავარჯიშოებს, რადგან ვგრძნობთ, რომ საკმარისად წარმატებული არ ვართ.

პარადოქსი ისაა, რომ პოზიტიურ რამეებზე (საუკეთესოზე, სრულყოფილზე) ფოკუსირებას არაფერი მოაქვს, გარდა იმისა, რომ კვლავ და კვლავ გვახსენებს, ვინ ვერ გავხდით, რა გვაკლია,



რა საწადელი ვერ ავისრულეთ. ჭეშმარიტად ბედნიერი ადამიანი არასოდეს დადგება სარკის წინ და არ უჩიჩინებს თავს — ბედნიერი ხარ, ბედნიერიო. რად უნდა? უბრალოდ, არის და მორჩა.

ტეხასში ამბობენ, ყველაზე პატარა ძალი ყველაზე ხმამაღლა ყფესო. თავდაჯერებულ კაცს საკუთარი თავდაჯერებულობის დამტკიცება არ სჭირდება. არც მდიდარ ქალს ესაჭიროება იმის მტკიცება, რომ მდიდარია. ყველაფერი ისედაც ნათელია. ხოლო როცა გამუდმებით ერთ რამეზე ოცნებობ, ქვეცნობიერში სულ უფრო და უფრო გიმტკიცდება აზრი, რომ ის არ ხარ, ვინც გინდოდა ყოფილიყავი.

ჩვენ მუდამ გვეუბნებიან და სატელევიზიო რეკლამებითაც ცდილობენ დაგვაჯერონ, რომ კარგი ცხოვრებისთვის აუცილებელია უფრო შემოსავლიანი სამსახური, უფრო მაგარი მანქანა, უფრო ლამაზი საყვარელი, ანდა გასაბერი აუზი გათბობით. მთელი მსოფლიო ქადაგებს, რომ უკეთესი ცხოვრების გასაღები მეტის, მეტის და მეტის მოხვეჭაშია: მეტი უნდა ვიყიდოთ, მეტი ვაკეთოთ, მეტი ვიქონიოთ, მეტი ვიქინძალოთ. ჩვენ ყოველ წუთს რაღაცით გვთაფლავენ: მოგვიწოდებენ, ვიყიდოთ ახალი ტელევიზორი, თანამშრომლებზე უკეთ გავატაროთ შვებულება, შევიძინოთ ახალი დეკორი გაბონისათვის, ანდა სწორად შევარჩიოთ სელფის ჯოხი.

რატომ? ალბათ იმიტომ, რომ სულ უფრო მეტი და მეტი რამის მოხმარება ბიზნესისთვის სასარგებლოა.

წარმატებული ბიზნესის საწინააღმდეგო არაფერი მაქვს, მაგრამ ცუდი ისაა, რომ ერთდროულად ამდენ რამეზე ზრუნვა ფსიქიკაზე უარყოფითად მოქმედებს. თანდათან სულ უფრო მეტად გავხდებით ზედაპირულ და ყალბ რამეებზე დამოკიდებული და ცხოვრებას ბედნიერებისა და კმაყოფილების მირაჟის დევნაში გავატარებთ. სრულფასოვანი ცხოვრების გასაღები ახალ-ახალ

საზრუნავებში კი არა, ნაკლები საზრუნავის ქონაშია. თუ ზრუნვაა, ნამდვილ, გადაუდებელ და მნიშვნელოვან რამეებზე უნდა ვიზრუნოთ.

## ჯოჯობითური მოჯადოებული წრე

ჩვენს ცნობიერებას ძალიან ცუდი აკვიატებები ახასიათებს, რომლებმაც, თუ მიუშვი, შეიძლება ჭკუიდან გადაგიყვანოს. მითხარით, გეცნობათ თუ არა სიტუაცია, როცა:

ვთქვათ, აფორიაქებული ხარ ვინმესთან დაძაბული ურთიერთობის გამო. ეს გრძნობა მოსვენებას არ გაძლევს და ვერ გაგიგია, რა გაშფოთებს. მერე წუხხარ იმაზე, რომ, ზოგადად, რაღაც გაწუხებს. შიში მატულობს. ორმაგდება. ერთი სიტყვით, გაშფოთებს ის, რომ შემფოთებული ხარ და ამას კიდევ უფრო მეტი შფოთვა მოჰყვება. არიქა! სადაა ვისკი?!

ან, ვთქვათ, ადვილად ბრაზდები. ძალიან სულელური, უმნიშვნელო რამეებიც კი გაცოფებს და ვერ გაგიგია, რა არის ამის მიზეზი. ის ფაქტი, რომ ასე იოლად კარგავ წონასწორობას, კიდევ უფრო ამძაფრებს შენს რისხვას. ბოლოს, მრისხანებაში ჩავარდნილი, აცნობიერებ, რომ გაუთავებელმა ბუზუნმა და გაღიზიანებამ წვრილმან, უბადრუკ ადამიანად გაქცია და ეს ნერვებს გიშლის... შენს თავზე გეშლება ნერვები. მოკლედ: გაბრაზებს ის, რომ ბრაზობ საკუთარ ბრაზიანობაზე... და მუშტებზე გადადიხარ. ან ისე ძალიან გინდა ყველაფერი სწორად გააკეთო, რომ მერე იმაზე იწყებ ნერვიულობას, ამაზე ასე რატომ ვნერვიულობო. ან იმდენად დამნაშავედ თვლი თავს თითოეული დაშვებული შეცდომის გამო, რომ თავად დანაშაულის ეს გრძნობა გიჩენს დანაშაულის გრძნობას. ანდა ისე მოწყენილად და მარტოსულად გრძნობ თავს, რომ ამაზე ერთი გაფიქრებაც კი გიმძაფრებს სევდას.

მაშ ასე, კეთილი იყოს თქვენი მობრძანება ჯოჯოხეთურ მოჯადოებულ წრეში. დიდი ალბათობით შემიძლია ვამტკიცო, რომ არაერთხელ იქნებით მასში ნამყოფი. ვინ იცის, იქნებ ახლაც იქ ხართ გამოკეტილი. „ღმერთო, ისევ ამ დახშულ წრეში მოვხვდი. რა უსუსური და ხელმოცარული ვინმე ვარ. ახლავე უნდა შევწყვიტო ამაზე ფიქრი. ღმერთო ჩემო, თავს „ხელმოცარულს“ რომ ვუძახი, იმიტომაც ვარ ხელმოცარული. აღარ უნდა ვუწოდო საკუთარ თავს „ხელმოცარული“. ფუ, შენი... ისევ ვუწოდე! აი, ხომ ხედავთ, მართლა ხელმოცარული ვყოფილვარ. ვაი!“

დამშვიდდი, მეგობარო. დამიჯერე, ასეთ ფიქრებს თავისებური ხიბლი აქვს – ისინი ადამიანად ყოფნის განუყოფელი ნაწილია. ლოგიკურად აზროვნება ყველა ცხოველს არ შეუძლია. ადამიანებს კი ფიქრებზე ფიქრის ფუფუნება გვაქვს. მაგალითად, თავში უეცრად გამიელვა, YouTube-ზე მაილი საირუსის ვიდეოკლიპი ხომ არ ვნახო? ცნობიერება მაშინვე მომაძახებს: შენ რა, ავადმყოფი ხომ არა ხარ, მაილი საირუსის ყურება რამ მოგანდომაო. საოცარია, არა?!

თუმცა აქ ჩნდება პრობლემა: ჩვენმა საზოგადოებამ, სამომხმარებლო კულტურის საოცრებებისა და სოციალური ქსელების („ნახე, შენზე მაგრად ვცხოვრობ“) გადაძვიდემ, აღზარდა ადამიანთა მთელი თაობა, რომლებსაც მიაჩნიათ, რომ უარყოფითი ემოციები – შფოთვა, შიში, დანაშაულის გრძნობა – არანორმალურია. იმას ვგულისხმობ, რომ Facebook-ს თუ გადახედავ, შეიძლება იფიქრო, რომ ყველას შესაშური ცხოვრება აქვს. ა, ბატონო, ამ კვირაში რვა ადამიანმა იქორწინა! ტელევიზორში უჩვენეს თექვსმეტი წლის გოგონა, რომელსაც დაბადების დღეზე Ferrari აჩუქეს. აგერ, ყმაწვილმა ორი მილიარდი იშოვა თავისი აპლიკაციის წყალობით, რომელიც, ტუალეტის ქაღალდის დამთავრების შემთხვევაში, ავტომატურად გაწვდის ახალ რულონს.

შენ კი სახლში მიხარ და ყვერებში მახათს იყრი. სწორედ ამ

დროს გიჩნდება აზრი, რომ შენი ცხოვრება იმაზე უარესია, ვიდრე გეგონა.

მოჯადოებული წრის ეს ფენომენი გადაიქცა ნამდვილ ეპიდემიად, რომელმაც მილიონობით ადამიანს ნევროზი და საკუთარი თავის მიმართ ზიზღის გრძნობა გაუჩინა.

ადრე ხალხი სულ სხვაგვარად აზროვნებდა. როცა ბაბუაჩემი ცუდ გუნებაზე იყო, ამბობდა: ჰო, მძღნერ ხასიათზე ვარ, მაგრამ ასეთია ცხოვრება; წავალ, თივას დავაბინავებო.

მაგრამ დღეს რა ხდება? ხუთი წუთითაც რომ გაგიფუჭდეს განწყობა, ამ ხუთი წუთის განმავლობაში სოციალური ქსელი მოგაყრის 350 ფოტოსურათს, რომლებზეც ადამიანები სრულიად ბედნიერები არიან და ხოშიანად ცხოვრობენ. ასეთ წუთებში შეუძლებელია არ გაგიჩნდეს არასრულფასოვნების კომპლექსი და განცდა, რომ საქმე მართლაც ცუდადაა.

სწორედ ეს მომენტი ქმნის მთავარ პრობლემას. ჩვენ ცუდად ვართ იმის გამო, რომ ცუდად ვართ, თავს დამნაშავედ ვგრძნობთ იმის გამო, რომ დამნაშავედ ვგრძნობთ თავს, ვბრაზობთ იმაზე, რომ ვბრაზობთ. ვღელავთ იმის გამო, რომ ვღელავთ. მაინც რა მჭირს ასეთი?

აი, რატომაა აუცილებელი ზოგიერთი რამის ფეხებზე დაკიდება. სწორედ ფეხებზე დაკიდების უნარი გადაარჩენს მსოფლიოს. უნდა შევეგუოთ აზრს, რომ ქვეყნად ყველაფერი მარტივად არაა და რომ ამაში უჩვეულო არაფერია — ყოველთვის ასე იყო და მუდამ ასე იქნება.

ფეხებზე დაიკიდეთ, რომ უგუნებოდ ხართ და გაარღვიეთ ეს ჩაკეტილი წრე. თქვით თქვენთვის — „კი, ცუდად ვარ, მაგრამ მერე რა?“ ამ ჯადოსნური სიტყვების წარმოთქმის შემდეგ საკუთარი თავი აღარ შეგძულდებათ.

ჯორჯ ორუელის აზრით, დიდი ძალისხმევა სჭირდება იმის და-

ნახვას, რაც ცხვირწინაა. სტრესისა და შიშებისგან თავის დაღწევის საშუალებაც ცხვირწინ გვაქვს. მაგრამ ისეთი დაკავებულები ვართ, რომ ვერ ვხედავთ: თვალის მოუშორებლად ვუყურებთ პორნოგრაფიებსა და ნაირ-ნაირი უსარგებლო ტრენაჟორების რეკლამებს და ვბრაზობთ, გვერდით კარგა ნავარჯიშები, ვნებიანი, ქერა ტურფა რომ არ გვიწევს.

ჩვენ ბევრს ვქილივობთ „განვითარებული სამყაროს“ პრობლემებზე, მაგრამ, სინამდვილეში, მართლაც საკუთარი წარმატების მსხვერპლად ვიქცევით. უკანასკნელი ოცდაათი წლის განმავლობაში სტრესის, ნევროზისა და დეპრესიის შემთხვევები და მათთან დაკავშირებული დაავადებების რიცხვი მკვეთრად გაიზარდა, მიუხედავად იმისა, რომ ყველას გვაქვს ბრტყელეკრანიანი ტელევიზორები და პროდუქტებს შინ მოგვართმევენ. ჩვენი კრიზისი უკვე მატერიალური კი არაა, ეგზისტენციური და სულიერია. ჩვენ იმდენი ხარახურა დაგვიგროვდა და იმდენი შესაძლებლობა გვაქვს, რომ აღარ ვიცით, სად შევიტენოთ ეს ყველაფერი.

რამდენადაც ბოლო დროს სულ უფრო მეტს ვისმენთ და ვხედავთ, ჩვენ წინ ფარდა ეხდება უამრავ სიტუაციას, რომლებსაც არ მივესადაგებოთ, ან რომლებშიც შორს ვართ იდეალისგან, ანდა რომლებშიც ირკვევა, რომ ბოგიერთი რამ არც ისეთი დიდებულია, როგორც უნდა ყოფილიყო. ასეთ აღმოჩენებს ჭკუიდან გადავყავართ.

უკანასკნელი წლების განმავლობაში Facebook-ზე რვა მილიონმა ადამიანმა გააზიარა ისეთი სირობა, როგორიცაა, ვთქვათ, სახელმძღვანელო — „როგორ გავბედნიერდეთ“. მაგრამ ამ ადამიანებს მხედველობიდან რჩებათ ერთი უმთავრესი რამ:

პოზიტიური გამოცდილებისკენ ლტოლვა, თავისთავად, ნეგატიური გამოცდილებაა. და, როგორ პარადოქსულადაც უნდა

მოგვეჩვენოს, ნეგატიურ გამოცდილებასთან შეგუება სხვა არაფერია, თუ არა — პოზიტიური გამოცდილება.

ცხადია, ამ აზრის გადახარშვა არც ისე ადვილია. ამიტომაც ცოტა სული მოითქვით და თავიდან გადაიკითხეთ: პოზიტიური გამოცდილებისკენ ლტოლვა ნეგატიური გამოცდილებაა. ნეგატიური გამოცდილების მიღება კი — პოზიტიური. ამას ფილოსოფოსი ალან უოტსი „უკუქმედების კანონს“ უწოდებს. იდეის არსი ისაა, რომ რაც უფრო ძალიან გვინდა კარგად ყოფნა, მით მეტად გვიძაფრდება დაუკმაყოფილებლობის გრძნობა, რადგან, რაც უფრო გვწყურია რაღაცის მოხვეჭა, მით მეტად განვიცდით ამ რაღაცის არქონას. რაც უფრო მეტად ცდილობ გამდიდრებას, მით უფრო ღარიბი და უბადრუკი გეჩვენება თავი (მიუხედავად იმისა, რამდენს შოულობ); რაც უფრო მეტად ცდილობ იყო სექსუალური და სასურველი, მით უფრო უშნოდ აღიქვამ თავს (მიუხედავად იმისა, სინამდვილეში როგორ გამოიყურები); რაც უფრო დაჟინებით ითხოვ სიყვარულსა და ბედნიერებას, მით მეტად მარტოსული და შეშინებული ხდები (მიუხედავად იმისა, გარშემო ვინ გახვევია); და რაც უფრო მეტად მიილტვი სულიერი გასხივოსნებისკენ, მით უფრო ეგოისტ და წვრილმან ადამიანად იქცევი განბრძნობის ძიებაში.

ერთხელ, როცა LSD-ს კაიფში შინისკენ მივბანცალედი, ისეთი შეგრძნება მქონდა, თითქოს რაც უფრო წინ მივიწევდი, მით მეტად ვშორდებოდი სახლს (აი, ხომ ხედავთ, LSD-ს ჰალუსინაციებიც კი მოვიშველიე ბედნიერებასთან დაკავშირებული ფილოსოფიური მოსაზრებების დასადასტურებლად).

როგორც ეგზისტენციალისტი ფილოსოფოსი ალბერ კამიუ ამბობს (დარწმუნებული ვარ, LSD-ს ზემოქმედების ქვეშ არ უთქვამს): „ბედნიერი ვერასოდეს გახდება, თუ არ შეწყვეტ იმის ძიებას, რისგანაც ბედნიერება შედგება. სიცოცხლეს ვერასოდეს გაუგებ გემოს, თუ ცხოვრების აზრის ძებნას დაიწყებ“.

ამის თქმა ორი სიტყვითაც შეიძლება. ეს სიტყვებია: „ნუ შეეცდებით“.

ვიცი, ახლა ფიქრობთ: „ეს ყველაფერი ძალიან საინტერესოა, მაგრამ რა ვუყო Camaro-ს, რომლისთვისაც ამდენი ხანია ფულს ვაგროვებ? ან როგორ დავიკიდო ჩემი იდეალური სხეული, რომლის გულისთვისაც ამდენი ვიშიმშილე? ანდა როგორ შევეშვა ტბისპირა სახლზე ოცნებას? თუ ასეთ რამეებს მივაფურთხებ, ცხოვრებაში ვერაფერს მივალწევ? მე კი სულაც არ მინდა, ასე რომ მოხდეს. ხომ მართალია?“

კარგია, რომ მკითხეთ.

არასოდეს შეგიმჩნევიათ, რომ რაც უფრო ნაკლებად ცდილობ, მით უკეთ აკეთებ საქმეს? არასოდეს შეგიმჩნევიათ, რომ ხშირად წარმატებას ის აღწევს, ვინც ყველაზე ნაკლებად იხარჯება მიზნის მისაღწევად? არ შეგიმჩნევიათ, რომ ბოგჯერ საკმარისია, რაღაც ფეხებზე დაიკიდო და ყველაფერი თავის ადგილას დგება?

## რატომ ხდება ასე?

უკუქმედების კანონს ერთი საინტერესო თავისებურება ახასიათებს და ასეთი სახელი ტყუილად არ ჰქვია. ფეხებზე დაკიდების ფაქტორი უკუღმა მოქმედებს. პოზიტივისკენ სწრაფვას ნეგატივისკენ მივყავართ და პირიქით. ვარჯიშით გამოწვეულ ტკივილს ჯანმრთელობის გაუმჯობესება და ენერჯის მოზღვავება მოსდევს. ბიზნესში განცდილი მარცხი საშუალებას გვაძლევს, უკეთ გავიაზროთ, რა არის საჭირო წარმატების მისაღწევად. საკუთარი გაუბედაობის აღიარება სითამამესა და ქარიზმას გვატებს ადამიანებთან ურთიერთობისას. ღია დაპირისპირებით გამოწვეულ ტკივილს მეტი ნდობა და პატივისცემა შემოაქვს ურთი-

ერთობაში. საკუთარი შიშებისთვის თვალის გასწორება ვაჟუკაცობასა და სიმტკიცეს გვძენს.

მართლა ასეა. ამ ჩამონათვლის გაგრძელება დიდხანს შეიძლება, მაგრამ მგონი, აზრს მიმიხვდით. ყველაფერი, რაც კი ცხოვრებაში ღირებულია, ნეგატიური გამოცდილებით მიიღწევა. უარყოფითი გრძნობების გაქარწყლების, თავიდან მოცილების, ჩაკვლისა თუ ჩახშობის ნებისმიერი მცდელობა საპირისპირო ეფექტს იძლევა. ტკივილისთვის თავის არიდების წადილი ტკივილის ერთგვარი ფორმაა. ბრძოლისთვის თავის არიდების მცდელობა — თავადაა ბრძოლა. მარცხის აუღიარებლობა სხვა არაფერია, თუ არა მარცხი. სამარცხვინო რამის დამალვა, თავისთავად, სამარცხვინოა. ტკივილი არის ძაფი, რომლითაც სიცოცხლის ქსოვილია შეკერილი. მისი ამოგლეჯა მართო შეუძლებელი კი არა, დამღუპველიცაა, რადგან ასე ყველაფერი ირღვევა. თუ ცდილობ, ტკივილს თავი დააღწიო, ესე იგი, ზედმეტად დიდ მნიშვნელობას ანიჭებ მას. და პირიქით, როცა ყველა სატკივარს ფეხებზე იკიდებ, ველარავინ გაჩერებს.

ცხოვრებაში უამრავ რამეზე მინერვიულია; ბევრი რამეც ფეხებზე დამიკიდებია. და, რობერტ ფროსტის ლექსისა არ იყოს (ხომ გახსოვთ „გზა, რომელსაც არ დავდგომივარ“?), ის, რაც ფეხებზე დამიკიდებია, არანაკლებ მნიშვნელოვანი ყოფილა, ვიდრე ყველაფერი ის, რაც მონდომებით მიკეთებია.

თავს დავდებ, უსათუოდ გეყოლებათ ვინმე ნაცნობი, რომელმაც ერთი-ორჯერ ყველაფერი დაიკიდა და დიდ წარმატებას მიაღწია. შეიძლება თქვენც მიგიღწევიათ მიზნისთვის მას შემდეგ, რაც ამ მიზანზე ხელი ჩაგიქნევიათ. აი, მაგალითად, მე. ჩემი ძირითადი პროფესიით — ფინანსისტად — მხოლოდ ექვსი კვირა ვიმუშავე. მერე კი სამსახურს დავადე და ინტერნეტბიზნესში ჩავერთე. ეს ჩემი ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი დაკიდება იყო. იგივე შეიძლება ითქვას ჩემს გადაწყვეტილებაზე, გამეყიდა ქონების



უდიდესი ნაწილი და საცხოვრებლად სამხრეთ ამერიკაში გადასულიყავი. ყველაფრის დედაც ვატირე-მეთქი — ავდექი და გავაკეთე.

ჩვენს ცხოვრებას, ძირითადად, ასეთი დაკიდებები განსაზღვრავს: როცა, ვთქვათ, ხელაღებით შეიცვლი სამსახურს, ან კოლეჯს თავს დაანებებ და როკჯგუფში გაწევრდები, ანდა პანდურით გააგდებ უსაქმურ ბოიფრენდს, რომელსაც შენი კოლჰოტების ჩაცმა უყვარდა ჩუმ-ჩუმად.

ფეხებზე დაკიდება სხვა არაფერია, თუ არა ყველაზე რთული და სახიფათო გამოწვევებისთვის თვალის გასწორება და მოქმედება.

ერთი შეხედვით, ამაზე ადვილი რა უნდა იყოს! მაგრამ სინამდვილეში ეს სულ სხვა კომპოტია (წარმოდგენა არ მაქვს, რას ნიშნავს ეს გამოთქმა და არც მაინტერესებს).

ცხოვრების განმავლობაში ადამიანთა უმეტესობა უამრავ დროსა და ნერვებს ახარჯავს ისეთ რამეებს, რისთვისაც საერთოდ არ ღირს აღელვება. ჩვენ ვბრაზობთ, როცა ბენზინგასამართი სადგურის ოპერატორი ხურდას წვრილი ფულით გვიბრუნებს; როცა ეთერში საყვარელ გადაცემას არ უშვებენ, როცა თანამშრომლები არ გვეკითხებიან, როგორ გავატარეთ უქმეები და ა. შ.

ამასობაში საკრედიტო ბარათს ვადა ეწურება, შენი ძალღი დასანახავად ვერ გიტანს, შვილი მეტამფიტამინით კაიფობს სააბაზანოში... შენ კი დამდგარხარ და ხურდა ფულსა თუ „ყველას უყვარს რაიმონდის“ მორიგ სერიაზე ნერვიულობ...

რეალურად, საქმე ასეა: ერთხელაც იქნება, მოკვდები. ვიცი, ეს თავისთავად ცხადია, მაგრამ, ყოველი შემთხვევისთვის, გაიხსენე — ეგებ დაგავიწყდა. მოკლედ, შენც და ყველა, ვინც შენ გარშემოა, მალე ცოცხალი აღარ იქნება. იმ მცირე დროში, რაც ამ-

ქვეყნად დაგვრჩენია, ცოტა რამეზე თუ მოვასწრებთ ნერვიულობას. ძალიან ცოტა რამეზე. ამიტომაც, თუ განურჩევლად ყველასა და ყველაფერზე აპირებთ გადარევიას, ცოტა ხანში მართლა გააფრენთ.

ფეხებზე დაკიდება მართლაც ხელოვნების დარგია და გარკვეულ გაწაფულობას საჭიროებს. შეიძლება სულელურად ჟღერს და მეც კრეტინად გამოვიყურები, მაგრამ იმის თქმა მინდა, რომ აუცილებელია პრიორიტეტების განსაზღვრა და მნიშვნელოვან რამეებზე ფოკუსირება. პირად ღირებულებებზე დაყრდნობით უნდა ვარჩევდეთ, რას ვაფასებთ ყველაზე მეტად და რა არის მეორეხარისხოვანი. ეს წარმოუდგენლად რთულია და მრავალწლიან ძალისხმევასა და ვარჯიშს მოითხოვს. მარცხსაც არაერთხელ იწვნევთ. მაგრამ ეს ალბათ ცხოვრების უმნიშვნელოვანესი ბრძოლაა... სულაც ერთადერთი ბრძოლა.

რადგან, როცა ყველაფერზე ნერვიულობ, გგონია, რომ მუდმივ კომფორტსა და ბედნიერებას იმსახურებ, და რომ ყველაფერი ისე უნდა იყოს, როგორც შენ მიგაჩნია საჭიროდ. ეს კი ჩვეულებრივი ავადმყოფობაა. ასეთი განწყობა ცოცხლად შეგჭამს. ასეთ დროს ნებისმიერ უსიამოვნებას უსამართლობად, ნებისმიერ გამოწვევას წარუმატებლობად, ნებისმიერ მოუხერხებელ მდგომარეობას შენი პერსონის მიმართ უპატივცემულობად, ნებისმიერ განსხვავებულ აზრს კი — ღალატად აღიქვამ. ეს კი შენივე პაწაწინა თავის ქალის ჩარჩოებში გამოგკეტავს, სადაც მუდამ დაგტანჯავს ეჭვი და რწმენა, რომ ყველას შენი ვალი აქვს; მუდამ პირადულ, ჩაკეტილ წრეში იტრიალებ და, საბოლოო ჯამში, ვერსად ვერ მიხვალ.

## ფეხებზე დაკიდების ნატიფი ხელოვნება

უმეტესობას ფეხებზე დაკიდების ცნება ყველა ჭირ-ვარამის მიმართ გულგრილ, მშვიდ დამოკიდებულებაში ერევა. ისინი ამ დროს წარმოიდგენენ ადამიანს, რომელსაც გულთან ახლოს არაფერი მიაქვს და რომელსაც ვერაფერს აგრძნობინებ.

მაგრამ იცით, რა ჰქვია კაცს, რომელსაც ემოციები არ აქვს და აზრსაც ვერაფერში ხედავს? რა და — ფსიქოპათი. ვფიქრობ, ფსიქოპათობა არავის უნდა.

მაშ, რას გულისხმობს ფეხებზე დაკიდების უნარი? მოდი, იმისათვის, რომ ყველაფერს ნათელი მოვფინოთ, სამი ნიუანსი განვიხილოთ.

ნიუანსი #1. ფეხებზე დაკიდების უნარი ინდიფერენტულობას არ ნიშნავს. ესაა სხვანაირ ადამიანად ყოფნის უნარი

მოდი, პირდაპირ ვთქვათ: გულგრილობაში აღსაფრთოვანებელი ან თავმოსაწონი არაფერია. ინდიფერენტული ადამიანები არასრულფასოვნები და დაშინებულნი არიან. სწორედ ეს ხალხი შეადგენს მხარ-თეძომე წამოწოლილი ბუზიყლაპიებისა და ინტერნეტის ტროლთა არმიის ძირითად ბირთვს. ხშირ შემთხვევაში, ისინი მხოლოდ თავს გვაჩვენებენ ფეხებზემკიდიებად, რადგან სინამდვილეში ფეხებზე ვერაფერს იკიდებენ. მათ ფეხებზე არ ჰკიდიან, რას ფიქრობენ სხვები მათი თმის შესახებ, ამიტომაც თავს არასოდეს იბანენ და ივარცხნიან; ფეხებზე არ ჰკიდიან, რას ფიქრობენ მათ იდეებზე, ამიტომაც სარკამზსა და ქედმაღლობას არიან ამოფარებული; ანდა ეშინიათ ადამიანებთან დაახლოებისა, ამიტომაც თავი წარმოუდგენიათ განსაკუთრებულ, სათუთ არსებებად, რომელთა პრობლემების ბოლომდე გააზრება არავის ხელეწიფება.

ინდიფერენტულ ადამიანებს ეშინიათ მთელი მსოფლიოსი და

ნებისმიერი არჩევნის შედეგებისა. ამიტომაც გააზრებულ არჩევანს ვერასოდეს აკეთებენ. ისინი თავიანთი ხელით გამოთხრილ ცივ და ბნელ სოროებში იმალებიან, მთელ დროს საკუთარი თავის მიმართ სიბრაღულში ატარებენ და მუდამ გაურბიან იმ სამწუხარო გაუგებრობას, რომელში გარკვევაც დროსა და ენერგიას მოითხოვს და რომელსაც სახელად სიცოცხლე ჰქვია.

რადგან მწარე სიმართლე ისაა, რომ ყველაფრის ფეხებზე დაკიდება შეუძლებელია, აუცილებლად უნდა გვექონდეს რაღაც, რაც ფეხებზე არ გვეკიდება. რაღაცაზე ბრუნვა და ნერვიულობა ადამიანის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებაა.

შესაბამისად, საკითხი ასე დგას: რა არ გვეკიდია? და როგორ დავიკიდოთ ის, რაც, საერთო ჯამში, უმნიშვნელოა?

ცოტა ხნის წინ დედაჩემს თავისმა ახლო მეგობარმა დიდი თანხა გამოსტყუა. ინდიფერენტული ადამიანი რომ ვყოფილიყავი, მხრებს ავიჩიჩდი, ყავას მოვწრუპავდი და საყვარელი სერიალის ბოლო სერიის ჩამოტვირთვას შევუდგებოდი — ძალიან ვწუხვარ, დედიკო-მეთქი, ვეტყვოდი.

მაგრამ ამ ამბავმა ძალიან აღმაშფოთა... გამაცოფა. ვუთხარი:

— ჯანდაბა, დედი! ახლავე ადვოკატთან წავალთ და ყოფას ვუტირებთ იმ ახვარს! რატომ? იმიტომ, რომ ფეხებზე არ მკიდია! თუ დამჭირდა, სიცოცხლეს გავუმწარებ მაგ ვიგინდარას!

მაშ ასე, პირველი ნიუანსი ისაა, რომ როცა ვამბობთ — შეხედეთ, მარკ მენსონს ჰკიდიაო, სულაც არ ვგულისხმობთ, რომ მარკ მენსონს არაფერი ადარდებს. ეს იმას ნიშნავს, რომ მარკ მენსონს ფეხებზე ჰკიდია ყველა ის უსიამოვნება, რომლებიც მიზნისკენ მიმავალ გზაზე შეხვდება; ან ის, რომ ვიღაცას აღიზიანებს რომელიმე მისი ნაბიჯი, რომელსაც იგი სწორად, მნიშვნელოვნად, ანდა ღირსეულად მიიჩნევს. ანუ ვგულისხმობთ, რომ მარკ მენსონი ის ტიპია, რომელიც საჭიროდ თვლის და ამიტომაც წერს საკუთარ თავზე მესამე პირში. მას უბრალოდ ფეხებზე ჰკიდია

სხვისი აზრი.

ახლა კი შეგიძლიათ აღფრთოვანდეთ. არა, ჩემით კი არა, სულელებო... აღფრთოვანების ღირსია, ზოგადად, მზადყოფნა — დაძლიო ყველა სირთულე, იყო სხვებისგან განსხვავებული და, თუნდაც, გარიყული საკუთარი ფასეულობების დასაცავად. მზადყოფნა, თვალეში ჩახედო და ბრანწი უჩვენო ყველა წარუმატებლობას. მართლაც აღტაცების ღირსია თითოეული ადამიანი, რომელსაც მიუფურთხებია ყველა უსიამოვნებისა თუ სიძნელისთვის და არ ეშინია, რომ უხერხულ მდგომარეობაში აღმოჩნდება, ან სულაც ერთი-ორჯერ ჩაისვრის სხვების დასანახავად. ადამიანები, რომლებიც სიცილით აკეთებენ იმას, რისიც გულწრფელად სწამთ და რასაც სწორად მიიჩნევენ. ამ ხალხმა იცის, რომ ზოგიერთი რამ გრძნობებზე, სიამაყესა და ეგოზე ბევრად მნიშვნელოვანია. მათ ყველაფერი კი არა, მხოლოდ მეორეხარისხოვანი რამეები ჰკიდიათ და მხოლოდ მნიშვნელოვანი რამეები ანაღვლებთ: ვთქვათ, მეგობრები, ოჯახი, მიზნები, ბურიტო... და ვინაიდან მხოლოდ მნიშვნელოვანი რამეები ანაღვლებთ, დიდად არც გარშემო მყოფები ნაღვლობენ მათზე.

რადგან აქ თავს იჩენს კიდევ ერთი მწარე სიმართლე: ისე ვერ იქნები მნიშვნელოვანი ადამიანთა ერთი ნაწილისთვის, რომ მეორე ნაწილისთვის დაცინვის ობიექტად და დაბრკოლებად არ გადაიქცე. გამორიცხულია... რადგან საითაც უნდა წახვიდე, ყოველთვის შეგხვდება წინააღმდეგობა. ბევრს ნახავ მარცხსაც და სიძნელესაც. საითაც გინდა გაიხედო, ყველგან მძღნერის ვებერთელა გროვა გელოდება. ეს ჩვეულებრივი ამბავია. მთავარი ამ გროვებისთვის თავის არიდება კი არა, ისეთი გროვის პოვნაა, რომელშიც თავს კომფორტულად იგრძნობ.

ნიუანსი #2. იმისათვის, რომ ფეხებზე დავიკიდოთ ყველა უსიამოვნება, უნდა ვიდარდოთ იმაზე, რაც უსიამოვნებებზე მნიშვნელოვანია

წარმოიდგინეთ, რომ სასურსათო მაღაზიაში ხართ და რიგში თქვენ წინ მდგომი ბებია მოლარეს უყვირის, ჩემს ოცდაათცენტიან კუპონს რატომ არ იღებო. ნეტავ რა აყვირებს იმ მოხუცს? ეს ხომ მხოლოდ ოცდაათცენტიანი კუპონია!

ახლავე აგისნით, რაც აყვირებს. ამ ქალბატონს სახლში ჯდომისა და ჟურნალ-გაზეთებიდან კუპონების ამოჭრის მეტი სხვა საქმე და გასართობი არ აქვს; ის მოხუცი და მარტოხელაა; ჰყავს გამოქლიავებული შვილები, რომლებიც არასოდეს აკითხავენ; გარდა ამისა, ოცდაათი წელია კაცთან არ წოლილა; ყოველ გაკუებაზე წელს ქვევით საშინელ ტკივილს გრძნობს; პენსია მიზერული აქვს და ალბათ ისე მოკვდება, რომ ჩაჯმულ საფენებში მწოლიარეს თავი შოკოლადის ქვეყანაში ეგონება.

მაშ, რაღა ქნას, ზის და ჭრის ამ კუპონებს. ქვეყნად მნიშვნელოვანი მისთვის მეტი აღარაფერია — მხოლოდ ის და მისი კუპონებიღა დარჩენილან. მას, ამ კუპონების გარდა, აღარაფერი აღარდებს, რადგან მეტი არც არაფერი აქვს სანერვიულო. ამიტომაც, როცა ჩვიდმეტი წლის მუწუკებიანი მოლარე-ლაწირაკი უარს ამბობს კუპონის მიღებაზე და ისეთივე შემართებით იცავს თავისი სალაროს ხელშეუხებლობას, როგორი შემართებითაც შუა საუკუნეების რაინდები იცავდნენ სატრფოს ღირსებას, ბებოს რისხვა პიკს აღწევს. ოთხმოცი წლის განმავლობაში ნაგროვები ბრაზი და ბოლმა ცეცხლის გრიგალივით ატყდება თავზე საბრალო გამყიდველს. და იწყება „აი, ჩემს დროს...“, „ადამიანები მეტ პატივისცემას იჩენდნენ...“ და მსგავსი ისტორიები.

ნერვიული ადამიანების (რომლებიც ისე აფრქვევენ შიშებს და სადარდებლებს, თითქოს ზაფხულის სიცხეში ნაყინს არიგებენო) მთავარი პრობლემა ისაა, რომ მათ სინამდვილეში არაფერი აქვთ ისეთი, რისთვისაც მართლა ღირს ნერვიულობა.

მაგრამ თუ ყველანაირ სისულელეზე ინაღვლებთ — ვთქვათ, ყოფილი ბოიფრენდის მიერ Facebook-ში გამოქვეყნებულ ახალ

ფოტოზე, ტელევიზორის პულტის ელემენტების ხანგამძლეობასა თუ ერთის ფასად ორი გელის ყიდვაზე, ცხოვრებაში მნიშვნელოვანი საბრუნავისთვის დრო აღარ დაგრჩებათ. სწორედ ესაა რეალური პრობლემა, და არა ხელის გელი და ტელევიზორის პულტი.

ერთხელ რომელიღაც მხატვარმა თქვა, როცა ადამიანს პრობლემები გამოეღევა, გონება ავტომატურად პოულობს ახალ საბრუნავსო. ჩემი აზრით, უმეტესობას — განსაკუთრებით, თეთრკანიანი მოსახლეობის განათლებულ და განებივრებულ საშუალო კლასს — „ცხოვრებისეულ პრობლემებში“ ეშლება ის, რაც სხვა არაფერია, თუ არა მნიშვნელოვანი საბრუნავის არქონის გვერდითი ეფექტი.

ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ცხოვრებაში მნიშვნელოვანი და მართლაც საგულისხმო რამის პოვნა დროისა და ენერჯის პროდუქტიულად განკარგვის საუკეთესო საშუალებაა. რადგან, თუ ასეთ რამეს ვერ მიაგნებთ, მეორეხარისხოვან წვრილმანებზე დაიხარჯებით.

ნიუანსი #3. არ ვიცი, აცნობიერებთ ამას თუ არა, მაგრამ რაზე იდარდოთ, თქვენი გადასაწყვეტია

ფეხებზე დაკიდების უნარი თანდაყოლილი არაა. პირიქით, ჩვენ უამრავი სადარდებლით ვიბადებით — არ გინახავთ, როგორი გამყინავი ხმით ტირის ბავშვი, როცა თავზე იმ ფერის ქუდს არ დაახურავ, რა ფერისაც უნდა, რომ ეხუროს. სწორედ ამის თქმა მინდა! ერთი იმ ბავშვის ჭკუაც ვატირე.

როცა ახალგაზრდები ვართ, გარშემო ყველაფერი შეუცნობელი და მნიშვნელოვანი გვგონია. ამიტომაც ვღელავთ ყოველ ფეხის ნაბიჯზე. ბევრი რამ გვადარდებს და გვანერვიულებს. მაგალითად, რას ამბობენ ჩვენზე ადამიანები, დაგვირეკავს თუ არა ის სიმპათიური ყმაწვილი/გოგონა, შეეფერება თუ არა წინდების ფე-

რი ტანსაცმლისას და რა ფერის ბუშტებით მომირთავენ დაბადების დღეს?

მერე კი ვბერდებით და, გამოცდილების მატებასთან ერთად, ვამჩნევთ, რომ უამრავი დრო დავკარგეთ ამაოდ და რომ უწინდელი საბრუნავების უმეტესობას ჩვენს ბედზე დიდი ზემოქმედება არ მოუხდენია. ადამიანები, რომელთა აზრსაც უდიდეს მნიშვნელობას ვანიჭებდით, სამუდამოდ გაქრნენ ჩვენი ცხოვრებიდან. სიყვარულში განცდილი თითოეული მარცხი, რომელმაც ამდენი ტკივილი მოგვაყენა, მხოლოდ სასიკეთო ყოფილა. გარდა ამისა, ვიაზრებთ, რაოდენ მცირე ყურადღება უნდა დაუთმონ ადამიანებმა ცხოვრების მეორეხარისხოვან დეტალებს, და მტკიცედ გადავწყვეტთ, აღარ ვინერვიულოთ ამ წვრილმანების გამო.

რაც უფრო გვემატება ასაკი, მით მეტი ყურადღებით ვირჩევთ, რაზე ვიდარდოთ. ამას მოწიფულობა ეწოდება. სხვათა შორის, სცადეთ: სასარგებლო თვისებაა. ეს მდგომარეობა მაშინ დგება, როცა მართლაც ღირებულ რამეებზე იწყებ ნერვიულობას. სერი-ალში „მოსმენა“ (რომელსაც, თითოეული თქვენგანის აზრის მიუხედავად, მაინც სიამოვნებით ვუყურებ) მთავარი გმირი ბანკ მორლენდი თავის მეწყვილეს, დეტექტივ მაკნალტის, ეუბნება: ასე ხდება, როცა არ იკიდებ იმას, რაც დასაკიდებელიაო!

მერე, როცა შუახნის ასაკს ვაღწევთ, კიდევ ერთი რამ იცვლება — ენერჯია გვაკლდება და მყარდება ჩვენი იდენტურობა. ახლა უკვე ვიცით, ვინა ვართ და თავს ზუსტად ასეთებად ვაღიარებთ — ყველა ძლიერი მხარითა და ნაკლოვანებით. შეიძლება უცნაურად მოგვეჩვენოს, მაგრამ ეს ბევრი რამისგან გვათავისუფლებს. უკვე ყველაფერზე აღარ გვიწევს ნერვიულობა. ცხოვრება ისეთია, როგორც არის და მას ყველა ხინჯის გათვალისწინებით ვეგუებით. ვაცნობიერებთ, რომ ვერასოდეს დავამარცხებთ კიბოს, ვერასოდეს გავფრინდებით მთვარეზე და ვერასოდეს მოვეფერებით ძუძუებზე ჯენიფერ ენისტონს. მაგრამ მერე რა?! ცხოვრება



გრძელდება. სამაგიეროდ, ფეხებზე არ გვკვიდია ცხოვრების ისეთი მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილები, როგორებიცაა ოჯახი, მეგობრები და ოსტატურად შესრულებული სვინგი გოლფში. ჩვენდა გასაოცრად, ესეც საკმარისია. ყველაფერი მარტივდება და ამას მოაქვს კმაყოფილების მდგრადი გრძნობა. ჰოდა, ჩვენც გვინდება ეჭვი, რომ შეიძლება ის გადარეული ალკოჰოლიკი ბუკოვსკი მართალი იყო. ნუ შეეცდებით.

მაშ, რის შესახებაა ეს ოხერი წიგნი?

ეს წიგნი დაგეხმარებათ, გაარჩიოთ, რა არის ცხოვრებაში მართლაც მნიშვნელოვანი და რა — მეორეხარისხოვანი. ჩემი ღრმა რწმენით, ფსიქოლოგიური ეპიდემიის მძვინვარების ეპოქაში ვცხოვრობთ: ადამიანებს დაავიწყდათ, რომ ნებისმიერი მარცხი და წარუმატებლობა ნორმალურია. ეს შეიძლება ინტელექტუალური სიზარმაცის გამოვლინებად მოგვეჩვენოს, მაგრამ მერწმუნეთ, აქ სიკვდილ-სიცოცხლის საკითხი წყდება.

რადგან როდესაც მივიჩნევთ, რომ ყოველთვის ყველაფერი კარგად უნდა იყოს, ქვეცნობიერად საკუთარი თავის დადანაშაულებას ვიწყებთ. გვინდება შევრძნება, თითქოს რაღაც ისე არაა, როგორც უნდა იყოს და ვიწყებთ ამ დანაკლისის ანაზღაურებას: ვყიდულობთ ორმოც წყვილ ფეხსაცმელს, სამშაბათს საღამოს არაყს ვაყოლებთ „ქსანაქსს“ და ცეცხლს ვუხსნით ბავშვებით სავსე სკოლის ავტობუსს.

ურყევი რწმენა, რომ ყველაფერი მუდამ წესრიგში უნდა იყოს, ადამიანს გამოკეტავს მოჯადოებულ, ჯოჯოხეთურ წრეში, რომელიც სულ უფრო და უფრო მეტად დომინირებს ჩვენს კულტურაში.

ამიტომაცაა აუცილებელი დაკიდების უნარი, რაც საშუალებას გვაძლევს, ხელახლა შევაფასოთ ცხოვრებისეული მოლოდინები და მივხვდეთ, რა არის მართლა მნიშვნელოვანი და რა — არა. ამ-

გვარი უნარის გამომუშავებას ერთგვარ „პრაქტიკულ გასხივოსნებამდე“ მივყავართ.

არა, ამაში ზღაპრული, მარადიული ნეტარება და ყველანაირი განსაცდელის დასასრული არ იგულისხმება. ასეთი რამეები ახლა სულ არ მაინტერესებს. პრაქტიკული გასხივოსნება — ესაა შეგუება აზრთან, რომ ტანჯვა-წვალება გარდაუვალია, რომ როგორც უნდა გავისარჯოთ, ცხოვრებაში ხშირად ვნახავთ მარცხსა და დანაკლისს, სინანულსა და სიკვდილს. და როცა შევეგუებით მთელ იმ ნაგავს, რომელსაც უხვად გვაყრის ცხოვრება (დამიჯერეთ, ეს ნაგავი მართლაც ძალიან ბევრია), სულიერად დაუმარცხებელი გავხდებით. სხვა თუ არაფერი, განსაცდელის დამარცხების ერთადერთი საშუალება მისი ატანაა.

ეს წიგნი ტკივილსა და პრობლემებს არ მოგიხსნით. გულახდილად გეუბნებით, ამას არც კი ვეცდები. ის არც დიდებას მოგიტანთ. გამორიცხულია, რადგან დიდებაც მხოლოდ ჩვენი ცნობიერების ნაყოფია — შეთითხნილი მიზანი, რომლის მიღწევასაც თავს ვაძალებთ. ის ერთგვარი ფსიქოლოგიური ატლანტიდაა და სხვა არაფერი.

სამაგიეროდ, ეს წიგნი ტკივილს იარაღად, ჭრილობას ძალად, პრობლემებს კი... უფრო უმნიშვნელო პრობლემებად გადაგიქცევთ. სწორედ ესაა ნამდვილი პროგრესი. შეხედეთ ამას, როგორც ერთგვარ სახელმძღვანელოს, რომელიც საშუალებას მოგცემთ, მორჩილებითა და თანაგრძნობით გადაიტანოთ ყველა განსაცდელი და გარკვეული აზრი დაინახოთ მათში. ესაა წიგნი იმის შესახებ, როგორ ვიაროთ მსუბუქად ზურგზე ტვირთაკიდებულებმა, როგორ გავუსწოროთ თვალი ყველაზე დიდ შიშებს და როგორ ვიციხოთ ჩვენს ცრემლებზე.

ეს წიგნი მოხვეჭასა და მოპოვებას კი არა, გაშვებასა და მიტოვებას გვასწავლის. ის გვიჩვენებს, როგორ გადავავლოთ თვალი ჩვენს ცხოვრებას და როგორ მოვიშოროთ ზედმეტი შფოთვა და

შიში. ის აგვიხსნის, როგორ გადავეშვათ გულაღმა სიცარიელეში  
და როგორ გადავრჩეთ. გვასწავლის, როგორ ვინაღვლოთ ნაკ-  
ლები... და არასოდეს ვეცადოთ...

## II თავი ბედნიერება პრობლემაა

დაახლოებით 2500 წლის წინ, ჰიმალაის ძირში, თანამედროვე ნეპალის ტერიტორიაზე დიდებული სასახლე იდგა. ამ სასახლეში ცხოვრობდა მეფე, რომელსაც ერთხელაც მემკვიდრე შეეძინა. ვაჟის გაჩენისთანავე მეფე ერთი დიდებული იდეით განიშტვალა: გადაწყვიტა, შვილისთვის უდარდელი და უბრუნველი ცხოვრება შეექმნა, აერიდებინა მისთვის ყველანაირი განსაცდელი და მისი ყველა სურვილი შეესრულებინა.

იმისათვის, რომ უფლისწულს გარე სამყაროს ამბები არ შეეტყო, მეფემ სასახლეს მაღალი გალავანი შემოაფლო. ის შვილს ძალიან ანებივრებდა, ათასნაირი ნუგბართა თუ საჩუქრით ავსებდა და უხვად ახვევდა მსახურებს, რომლებიც მყისიერად ასრულებდნენ ბავშვის თითოეულ აჩემებას. თავიდან საქმე გეგმის მიხედვით მიდიოდა — უფლისწულს ცხოვრებისეული სიძნელეების შესახებ წარმოდგენა არ ჰქონდა.

ასე გაიარა ბავშვობამ. მაგრამ, განუზომელი სიმდიდრისა და ფუფუნების მიუხედავად, ყმაწვილი ცხოვრებით უკმაყოფილო

იყო, რადგან მისთვის ყველაფერმა აზრი და ხიბლი დაკარგა. რასაც მამა უკეთებდა, არასაკმარისად და უმნიშვნელოდ ეჩვენებოდა.

ამიტომაც ერთ ღამეს სასახლიდან გაიპარა, რათა გაეგო, რა ხდებოდა გალავნის მიღმა. მსახურმა ახლოს მდებარე სოფელში წაიყვანა და იქ ნანახმა გულის სიღრმემდე შეძრა ცმაწვილი.

მან პირველად იხილა ხალხის ჭირ-ვარამი. ნახა სნეული, მოხუცი, უსახლკარო, დატანჯული და მომაკვდავი ადამიანები.

ამის შემდეგ უფლისწული შინ დაბრუნდა, სადაც ერთგვარი ეგზისტენციური კრიზისი დაეწყო — არ იცოდა, როგორ ეშველა ამდენი გაჭირვებულისთვის და ამის გამო სულ ჯავრობდა და წუწუნებდა. როგორც ახალგაზრდებს სჩვევიათ, ყველაფერში მამას ადანაშაულებდა. ფიქრობდა, რომ სწორედ სიმდიდრესა და განცხრომაში ცხოვრებამ გახადა ის ასეთი უმწეო, მისი ცხოვრება კი — ასეთი უშინაარსო. ამიტომ გაქცევა გადაწყვიტა.

მაგრამ უფლისწული ბევრად უფრო ჰგავდა მამას, ვიდრე წარმოედგინა: მასაც უხვად ჰქონდა დიდებული იდეები. ამ იდეებმა მას მხოლოდ გაქცევა კი არა, მეფობაზე, ნათესავებსა და ყველა პრივილეგიაზე უარის თქმა და ცხოველივით ქუჩასა და ჭუჭყში ცხოვრება გადააწყვეტინა. უნდოდა, სიცოცხლის ბოლომდე ეშიმშილა, ეწვალა და უცხო ადამიანების საჭმლის ნარჩენებით ესაზრდოვა.

მომდევნო ღამით უფლისწული კვლავ გაიპარა სასახლიდან, ოღონდ ამჯერად მტკიცე განზრახვით, უკან აღარასოდეს დაბრუნებულ იყო. მრავალი წელი თემისგან მოკვეთილ და ყველას მიერ მივიწყებულ მაწანწალად იხეტიალა და საზოგადოების ტოტემის ბოძქვემ მიმხმარ ნეხვად გადაიქცა. ერთი სიტყვით, ზუსტად ისე იტანჯებოდა, როგორც დაგეგმა — უხვად ნახა სენი, შიმშილი, ტკივილი და მართლობა. სიკვდილის ზღვარზე დადიოდა და ხშირად დღეში მხოლოდ ერთ ცალ თხილს კმარობდა.

გავიდა რამდენიმე წელი. მერე კიდევ რამდენიმე. მერე კი... არაფერიც არ მოხდა. უფლისწულმა თანდათან შეიგნო, რომ ტანჯვასა და წვალებაში ბევრი არაფერი ეყარა. განსაცდელმა არც სამყაროს საიდუმლოს ახადა საბურველი და არც ცხოვრების უმთავრესი მიზანი დაანახვა.

ერთი სიტყვით, ის მიხვდა იმას, რაც ადამიანთა უმეტესობამ ყოველთვის ვიცოდით: რომ ტანჯვა ცუდია; რომ მასში დიდი აზრი არ დევს. რომ ფუჭია არა მხოლოდ სიმდიდრე, არამედ განსაცდელიც, თუ მას მიზანი არ აქვს. მან დაინახა, რომ თურმე, მამამისის დიდებული იდეის მსგავსად, მისი დიდებული იდეაც სისულელე იყო და რომ ახალი გზები უნდა ეძებნა.

თავგზაარეულმა უფლისწულმა ტანი დაიბანა, გზას დაადგა და მდინარის პირას ერთი დიდი ხე იპოვა. გადაწყვიტა, იმ ხის ქვეშ დამჯდარიყო და, სანამ სხვა დიდებული იდეა არ ეწვეოდა, ადგილიდან ფეხი არ მოეცვალა.

ლეგენდის თანახმად, ამ ხის ქვეშ უფლისწული 49 დღე იჯდა. ახლა არ დავიწყებთ განსჯას, შესაძლებელია თუ არა, ბიოლოგიური თვალსაზრისით, ადამიანი 49 დღე ერთ ადგილას იჯდეს. მხოლოდ იმას გეტყვით, რომ ამ დღეებში მან რამდენიმე უმნიშვნელოვანესი რამ გაიაზრა.

ერთ-ერთი უმთავრესი აზრი ის იყო, რომ ცხოვრება, თავისთავად, ტანჯვის ცალკეულ ფორმას წარმოადგენს. მდიდრებს სიმდიდრე ტანჯავს, ღარიბებს — სიღარიბე; მარტოხელა ადამიანები უოჯახობის გამო იტანჯებიან, ოჯახიანები — ოჯახური პრობლემების გამო. ამქვეყნიურ სიამოვნებებს გამოკიდებულ ადამიანებს კი ამქვეყნიური სიამოვნებები ტანჯავს.

არა, ყველა განსაცდელი ერთნაირი როდია. ზოგი სატანჯველი მეტად მტკივნეულია, ზოგიც ნაკლებად. მაგრამ, ასეა თუ ისე, წვალებას ვერაზინ გავექცევით.

რამდენიმე წლის შემდეგ უფლისწული საკუთარ ფილოსოფიას ქმნის და ამ სწავლებას მსოფლიოს უზიარებს. მისი მოძღვრების მთავარი იდეა ასეთია: ტკივილსა და დანაკარგს ვერსად გავექცევით, ამიტომაც ნუ უძალიანდებით მათ... მოგვიანებით უფლისწული ბუდას სახელით გახდება ცნობილი. თუ მის შესახებ არაფერი გსმენიათ, დამიჯერეთ, მაგარი ტიპი იყო.

მრავალ ჩვენს რწმენა-წარმოდგენას ერთი იდეა უდევს საფუძველში. ეს იდეა გულისხმობს, რომ ბედნიერებას ერთგვარი ალგორითმი აქვს: ის შეიძლება შრომით მოიპოვო ან ფულივით მოიხვეჭო — თითქოს იურიდიულ სკოლაში ჩაგებარებინოს, ანდა LEGO-ს კონსტრუქტორით რაღაც კონსტრუქცია აგეგოს. X-ს თუ მივაღწევ, ბედნიერი ვიქნები. Y-ის შესახედაობა თუ მექნება, ბედნიერი ვიქნები. Z-თან თუ ვიქნები, ჩემს ბედს ძალი არ დაჰყეფს.

მაგრამ სწორედ ამ ვარაუდიდან გამომდინარეობს მთავარი პრობლემაც. ბედნიერება მათემატიკური განტოლება არაა. დაუკმაყოფილებლობა და სულიერი შფოთვა ადამიანური ბუნების განუყოფელი ელემენტებია და, როგორც ქვემოთ დავინახავთ, სტაბილური ბედნიერების აუცილებელი კომპონენტებიცაა. ბუდა ამას თეოლოგიური და ფილოსოფიური რაკურსიდან ამტკიცებდა. ამ თავში მეც იმავეს დავამტკიცებ, ოღონდ ბიოლოგიური კუთხით. ამ საქმეში პანდები დამეხმარებიან.

## **იმედგაცრუების პანდის ფათერაკიანი თავგადასავალი**

სუპერგმირი რომ მყავდეს შესაქმნელი, იმედგაცრუების პანდას შევექმნიდი. მას ზოროსნაირი ნიღაბი ექნებოდა აფარებული და უზარმაზარი ღიპისთვის შეუფერებლად ვიწრო მაისური ეცმებოდა. მისი სუპერძალა კი ადამიანებისთვის საჭირო, მაგრამ არასასურველი მწარე სიმართლის განდობაში გამოვლინდებოდა.

იმედგაცრუების პანდა, ბიბლიის გამყიდველივით, კარდაკარი ივლიდა და ადამიანებს არასასიამოვნო რამეებს ეტყობდა. აი, მაგალითად: „რასაკვირველია, დიდი ფული თავს უკეთ გაგრძნობინებთ, მაგრამ შვილებს მხოლოდ მათ გამო არ ეყვარებით“; ან: „როცა თავს ეკითხებით, ენდობით თუ არა ცოლს, ეს იმას ნიშნავს, რომ ცოლს არ ენდობით“; ანდა: „ის, რასაც მეგობრობას უწოდებთ, სხვა არაფერია, თუ არა გარშემო მყოფებზე შთაბეჭდილების მოხდენის გაუთავებელი მცდელობები“. ამის შემდეგ პანდა მასპინძელს დაემშვიდობებოდა და მომდევნო სახლს მიადგებოდა.

მაგარი სანახავი იქნებოდა... გამამხნეველიც, აუცილებელიც... და სევდიანიც, რადგან სხვა თუ არაფერი, ყველაზე არასასიამოვნო რამ სწორედ უდიდესი ჭეშმარიტებების მოსმენაა.

ასეთი პანდის ნახვა არავის უნდა, მაგრამ უმეტესობისთვის მასთან შეხვედრა აუცილებელია. მისი სიტყვები ქორთა ბოსტნულია იმ მენტალური კონსერვების ფონზე, რომლებითაც ყოველდღიურად ვიკვებებით. ის გუნებას წაგვიხდენს, მაგრამ სარძნობლად გაგვიუმჯობესებს ცხოვრებას; მიწასთან გაგვასწორებს და ამით გაგვაძლიერებს; წყვიდადს დაგვანახვებს და მომავალს გაგვინათებს. მისთვის ყურის დაგდება ძალიან ჰგავს ფილმის ყურებას, რომლის მთავარი გმირიც ბოლოში კვდება. ეს ფილმი მძიმე საყურებელია, მაგრამ იმდენად რეალისტურადაა გადაღებული, რომ თვალს ვერ წყვეტ.

ჰოდა, რახან ასეა, ნება მომეცით, იმედგაცრუების პანდის ნიღაბი მოვირგო და მწარე სიმართლე გითხრათ:

ჩვენ ვიტანჯებით იმ უბრალო მიზეზის გამო, რომ, ბიოლოგიური თვალსაზრისით, ტანჯვა სასარგებლოა. მისი დახმარებით ბუნება გვაიძულებს, შევიცვალოთ. ასეთები შეგვქმნა ევოლუციამ: ადამიანები მუდამ დაუკმაყოფილებლები და შეშფოთებულები



ვართ, რადგან ზომიერად დაუკმაყოფილებელი და შეშფოთებული არსება ყველა ძალას იყენებს სიახლეების შესაქმნელად და გადასარჩენად. ასეთია ჩვენი ბუნება – უკმაყოფილოები ვართ ყველაფრით, რაც გვაქვს და გვაკმაყოფილებს ის, რაც არ გვაბადია. სწორედ დაუკმაყოფილებლობის ეს მარადიული გრძნობა აიძულებდა ჩვენს მოდგმას ბრძოლას, შენებასა და დაპყრობას. გასაჭირი და სატკივარი კაცობრიობის ევოლუციის დეფექტი კი არა, განსაკუთრებული თვისებაა.

განსაცდელის ნებისმიერი ფორმა წარმოადგენს ეფექტურ საშუალებას, რომელსაც ჩვენი ორგანიზმი მოქმედების სტიმულირებისთვის იყენებს. ავიღოთ უბრალო მაგალითი. დავუშვათ, რაღაცას მიატყვით ფეხის თითი. თუ ჩემნაირი ადამიანი ხართ, იმისთანას იღრიალებთ, რომ, თქვენი შემყურე, პაპი ფრანცისკეც კი ატირდება. გარდა ამისა, ალბათ ამ უბედურებაში უსულს საგანსაც დაადანაშაულებთ. „სულელური მაგიდა“ – იყვირებთ გამწარებულნი. მაგრამ შესაძლოა ნაღრძობმა თითმა კიდევ უფრო შორს წაგიყვანოთ და სახლის ინტერიერის საერთო კონცეფციამდე დაგაფიქროთ: „რომელმა იდიოტმა დადგა აქ მაგიდა? არა, მართლა!“

### თუმცა თემას გადავუხვიე...

ერთი სიტყვით, თითის ტკივილის სიმწარე, რომელიც ასე გვაშინებს მეც, თქვენც და რომის პაპ ფრანცისკესაც, ერთი უაღრესად მნიშვნელოვანი მიზეზის გამო არსებობს. ფიზიკური ტკივილი არის ნერვული სისტემის პროდუქტი, უკუკავშირის მექანიზმი, რომელიც ორიენტირების საშუალებას გვაძლევს – სად შეიძლება და სად არ შეიძლება გავიაროთ; რას შეიძლება და რას არ შეიძლება შევუხვით... როცა ამ დაწესებული ჩარჩოებიდან გავდივართ, ნერვული სისტემა დაუყოვნებლივ გვსჯის, რომ მეორედ

საზღვრების დარღვევა აღარ გავბედოთ.

ჩვენ გვძულს ტკივილი, მაგრამ ის სასარგებლოა. სწორედ ტკივილი გვასწავლის, რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება, როცა ახალგაზრდები, ანდა დაუდევრები ვართ. ის გვასწავლის, რა არის კარგი და რა არის საზიანო. ტკივილი გვიჩვენებს შემლუდვებს და მათ დაცვას გვაიძულებს. მისი წყალობითაა, რომ ვერინდებით გავარვარებულ ქურას და რომ ლითონის ჩხირებს არ ვარჯობთ დენის რობეტებში. ამიტომაც ტკივილისთვის თავის არიდება და სიამოვნების ძიება ყოველთვის კარგი არაა, რადგან ტკივილს შეიძლება უდიდესი მნიშვნელობა ჰქონდეს ჩვენი კეთილდღეობისთვის.

მაგრამ ტკივილი მხოლოდ ფიზიკური როდია. ნებისმიერი, ვისაც ბოლომდე აქვს ნანახი „ვარსკვლავური ომების“ წინაისტორია, დამეთანხმება, რომ ადამიანებს ძლიერი ფსიქოლოგიური ტკივილის განცდაც შეგვიძლია. მართლაც, კვლევებმა ცხადყო, რომ ჩვენი ტვინი ფიზიკურ და სულიერ ტკივილს დიდად ვერ ასხვავებს. როცა ვამბობთ, სატრფოს ღალატი გულში ლახვარივით ჩამესოო, ვგულისხმობთ, რომ შეყვარებულის ღალატი მართლაც შეიძლება გულში დანის ჩარჭობასავით მტკივნეული იყოს.

ფიზიკური ტკივილის მსგავსად, ფსიქოლოგიური ტკივილიც წონასწორობის დარღვევასა და გარკვეული ზღვრის გადაკვეთაზე მიგვანიშნებს. ისევე, როგორც ფიზიკური ტკივილი, სულიერი ტკივილიც ყოველთვის ცუდი ან სულაც არასასურველი არაა. ზოგ შემთხვევაში ემოციური ან ფსიქოლოგიური ტკივილის განცდა სასარგებლო და აუცილებელია. როგორც ნატკენი თითი გვკარნახობს, რომ მაგიდის ფეხს უნდა მოვერიდოთ, ასევე უარყოფით ან წარუმატებლობით გამოწვეული ემოციური ტკივილი გვასწავლის, როგორ არ დავუშვათ ორჯერ ერთი და იგივე შეცდომა.

ამიტომაცაა სახიფათო ჩვენს განებივრებულ საზოგადოებაში ცხოვრება, რომელიც სულ უფრო მეტად ცდილობს, აირიდოს

გარდაუვალი ცხოვრებისეული დისკომფორტი. ტკივილის ჯანსაღი დოზების მიღებიდან გამომდინარე, ჩვენ ვკარგავთ ყველა სარგებელს და ამის გამო ვწყდებით სამყაროს რეალობას.

შეიძლება ნერწყვი მოგდით მარადიული ბედნიერებითა და თანაგრძნობით აღსავსე უზრუნველი ცხოვრების წარმოდგენაზე, მაგრამ აქ, დედამიწაზე, პრობლემა ყოველთვის უღევია. სერიოზულად გეუბნებით, მათ ბოლო არ უჩანს. აი, წელან იმედგაცრუების პანდა მეწვია. კოქტეილი დავლიეთ და ყველაფერი მითხრა: თურმე პრობლემები ბოლომდე არასოდეს ქრება. ისინი შეიძლება მხოლოდ დაიხვეწოს. ფულის პრობლემა უორენ ბაფეტსაც აქვს და უკანასკნელ უსახლკარო მათხოვარსაც. უბრალოდ, ბაფეტის პრობლემა მათხოვრისაზე უკეთესია. ასეთია ცხოვრება.

— ცხოვრება პრობლემების უწყვეტი წყებაა, მარკ, — მითხრა პანდამ. მერე კოქტეილი მოწრუპა, ჭიქაზე შემოსკუპებული დეკორატიული ქოლგა გაასწორა და განაგრძო, — ერთი პრობლემის გადაჭრა მხოლოდ და მხოლოდ ახალი პრობლემის შექმნა და სხვა არაფერი.

წამით სიჩუმე ჩამოწვა. მერე ვკითხე, ასეთი მოლაპარაკე პანდა საიდან გაიჩითე, ან ეს კოქტეილი ვინ გაგვიკეთა-მეთქი?

— უპრობლემო ცხოვრებაზე არც იოცნებო, — განაგრძო პანდამ, — ასეთი რამ ბუნებაში არ არსებობს. იოცნებე კარგი პრობლემებით აღსავსე ცხოვრებაზე.

ესა თქვა, ჭიქა მაგიდაზე დადგა, სომბრერო გაისწორა და ჩავაღალი მზის მიმართულებით გაეშურა.

## პრობლემის მოგვარებას ბედნიერება მოაქვს

პრობლემა ცხოვრებისეული კონსტანტაა. როდესაც ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემის მოსაგვარებლად ტრენინგორების დარბაზის აბონემენტს ყიდულობ, როგორც წესი,

ახალ პრობლემებს იქმნი: ადრე უნდა გაიღვიძო, ცხრაპირი ოფლი მოიღინო, ტანი დაიბანო და ტანსაცმელი გამოიცვალო, რომ მთელი ოფისი არ ააქოთო და ა. შ. ან, ვთქვათ, ცოტა დროს უთმობ მეუღლეს და, ამის გამოსასწორებლად გინდა, ყოველი ოთხშაბათის საღამო მასთან გაატარო. ესეც დიდი თავსატკივარია: ყოველკვირა უნდა გადაწყვიტო, სად წახვიდეთ, რომ ორივემ ისიამოვნოთ; უნდა იქონიო საკმარისი ფული, რომ კარგად ივახშმოთ; უნდა მოიფიქრო, როგორ დაუბრუნო ურთიერთობებს უწინდელი ხიბლი, რომელიც, ორივეს აზრით, დიდი ხნის დაკარგულია; და უნდა დაეუფლო პატარა და გვარიანად აქაფებულ აბაზანაში ქინძაობის ტექნიკას.

პრობლემები არ ილევა. ისინი მხოლოდ იცვლება და/ან იხვეწება.

ბედნიერება პრობლემის მოგვარებას მოაქვს. ამ შემთხვევაში „მოგვარება“ საკვანძო სიტყვაა. თუ პრობლემებს გაექცევი, ან მიიჩნევ, რომ ისინი საერთოდ არ გაქვს, უბედური იქნები. უბედური იქნები მაშინაც, თუ ჩათვლი, რომ შენი პრობლემების გადაჭრა შეუძლებელია. შესაბამისად, მთავარი პრობლემების ქონა კი არაა, მათი მოგვარებაა.

იმისათვის, რომ ბედნიერები ვიყოთ, პრობლემებს უნდა ვავარებდეთ. შესაბამისად, ბედნიერება მოქმედების ფორმა, საქმიანობაა. ის არ მოდის თავისით, არ გვხვდება The Huffington Post-ის საუკეთესო სტატიების ათეულში და არ აღმოცენდება რომელიმე გურუსა თუ მასწავლებლის რჩევა-დარიგებებზე. ბედნიერება არ გაჩნდება ჯადოსნური ჯოხის ერთი დაქნევით მაშინ, როცა ფულს იშოვი სახლზე კიდევ ერთი ოთახის მისაშენებლად. ის არ გვიცდის დათქმულ ადგილას, რომელიმე კონკრეტულ იდეაში, სამსახურსა თუ წიგნში.

ბედნიერება მუდმივი შრომაა, რადგან მუდმივი შრომაა პრობ-

ლემების მოგვარება... და დღევანდელ პრობლემებთან დაკავშირებული გადაწყვეტილებები ხვალინდელი პრობლემების ფუნდამენტს წარმოადგენს. ბედნიერი მაშინ ხდები, როცა პოულობ ისეთ პრობლემებს, რომელთა ქონა და მოგვარება გსიამოვნებს.

ზოგჯერ ეს არის ისეთი მარტივი პრობლემები, როგორებიცაა, ვთქვათ, ხარისხიანი საკვების მიღება, მოგზაურობა, ახალშექმნილი ვიდეთამაშის მოგება და ა. შ. ზოგჯერ კი პრობლემები აბსტრაქტული და რთულია. მაგალითად, როცა დედას უნდა შეურიგდე, იპოვო საყვარელი სამსახური, ანდა გადაარჩინო ბზარგაჩენილი ურთიერთობები.

როგორიც გინდა იყოს პრობლემები, არსი არ იცვლება: მოავარეთ ისინი და ბედნიერი იქნებით. სამწუხაროდ, ადამიანთა უმეტესობა საქმეს ასე მარტივად არ უყურებს. ამის მიზეზი ისაა, რომ ისინი ცხოვრებას ორიდან ერთ-ერთი გზით ირთულებენ. ეს გზებია:

1. უარყოფა. ადამიანები ხშირად უარყოფენ პრობლემების არსებობას. არ სურთ ფაქტებს თვალი გაუსწორონ, ამის გამო იძულებული ხდებიან, თავი მოიტყუონ და გაექცნენ რეალობას. ამას ცოტა ხნით შვება მოაქვს, მაგრამ, შემდეგ დაუცველობის შეგრძნება, ნევროზული მდგომარეობა და ემოციური დათრგუნვა იჩენს თავს.

2. მსხვერპლის ფსიქოლოგია. ზოგი კი (მაშინაც, როცა ეს ასე არაა) მიიჩნევს, რომ მისი პრობლემების მოგვარება შეუძლებელია. ეს ადამიანები ცდილობენ, საკუთარ პრობლემებში სხვები ან გარემო პირობები დაადანაშაულონ. ცოტა ხნით ამასაც მოაქვს შვება, მაგრამ, საერთო ჯამში, გაღიზიანებას, უსუსურობის შეგრძნებასა და სასოწარკვეთას იწვევს.

ადამიანები ერთი უბრალო მიზეზით აბრალებენ სხვებს ან სულაც უარყოფენ პრობლემების არსებობას: ასე მოქცევა ადვილი და შვების მომგვრელია. პრობლემის მოგვარება კი, ხშირად,

ძნელი და არასასიამოვნოცაა. სხვებისთვის გადაბრალებითა და უარყოფით თავს მყისიერად უკეთ ვგრძნობთ. ეს სირთულეებისგან დროებით გაქცევის საუკეთესო საშუალებაა.

არსებობს სხვა საშუალებებიც. მაგალითად, ალკოჰოლი, საკუთარ სიმართლეში დარწმუნებულობა (ჩნდება მაშინ, როცა სხვებს ადანაშაულებ), ან რაიმე ახალი სარისკო საქმით გამოწვეული აღგზნება. თუმცა ეს საშუალებები ცხოვრებაში არც ისე გამოსადეგია. ამის მიუხედავად, თვითდახმარების სახელმძღვანელოთა უმეტესობა, პრობლემებისთვის თვალის გასწორების ნაცვლად, სხვადასხვა სახის ფსიქოლოგიურ ნარკოტიკებს გვთავაზობს. ამ სახელმძღვანელოების შემქმნელი გურუები რეალობისგან გაქცევის ახალ-ახალ გზებს გვიჩვენებენ და გვასწავლიან სავარჯიშოებს, რომლებიც მხოლოდ დროებითი ანალგეტიკის ფუნქციას ასრულებს. უნდა გვახსოვდეს, რომ არც ერთი ნამდვილად ბედნიერი ადამიანი არ დადგება სარკესთან და არ შთააგონებს საკუთარ თავს, ბედნიერი ვარო.

გარდა ამისა, ეს მიჩვევასაც იწვევს. რაც უფრო ხშირად იყენებ სიძნელეთა ძირეული ფაქტორებიდან ყურადღების გადატანის საშუალებებს, მით უფრო ძლიერდება პრობლემების უგულვებელყოფის მოთხოვნილება. ამ შემთხვევაში ნებისმიერი რამ შეიძლება იქცეს ნარკოტიკად — იმისდა მიხედვით, რა მოტივები გვიბიძგებს მისი გამოყენებისკენ. ყველას გვაქვს ტკივილის გაყუჩების საყვარელი საშუალებები. თუ ამ საშუალებებს ზომიერად ვიყენებთ, მათში ცუდი არაფერია. მაგრამ რაც უფრო დიდი ხნით გავექცევით რეალობას და რაც უფრო მეტ გამაყუჩებელს გადავყლაპავთ, მით უფრო მტკივნეული იქნება სინამდვილესთან შეჯახება.

## ემოციების მნიშვნელობა გაზვიადებულია

ემოციები გარკვეული მიზნით – უკეთ ცხოვრებისა და უკეთ გამრავლებისთვის ჩამოგვიყალიბდა. სულ ესაა. ისინი უკუკავშირის მექანიზმებია: გვამცნობენ, რა არის სწორი და რა – არა. არც მეტი და არც ნაკლები.

როგორც დამწვრობით გამოწვეული ტკივილი გვასწავლის, არ მივეკაროთ ცხელ საგნებს, ასევე მარტობის ტკივილი გვარიგებს, არ მოვიქცეთ ისე, რომ მარტო დავრჩეთ. ემოციები მხოლოდ და მხოლოდ ბიოლოგიური სიგნალებია, რომლებიც პოზიტიურ ცვლილებებს განაპირობებს.

არ გეგონოთ, არასერიოზულად ვუყურებდე თქვენს შუახნის კრიზისს, ან იმ ფაქტს, რომ როცა რვა წლის იყავით, მთვრალმა მამამ ველოსიპედი მოგპარათ და ეს დღემდე ვერ მოგინელებიათ. მაგრამ თუ ამ ამბის გახსენებაზე ისევ ცუდ გუნებაზე დგებით, ესე იგი, ტვინი გეუბნებათ, რომ პრობლემა უყურადღებოდ დატოვეთ და არ მოაგვარეთ. ანუ, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ნეგატიური ემოციები მოქმედებისკენ მოწოდებაა. ისინი გვკარნახობს, რომ რაღაც უნდა ვიღონოთ. და პირიქით, პოზიტიური ემოციები სხვა არაფერია, თუ არა სწორად მოქცევისთვის მიღებული ჯილდო. როცა ასეთი შეგრძნებები გეუფლება, ყველაფერი მართივად გეჩვენება და სხვა არაფერი გრჩება, გარდა იმისა, რომ ცხოვრებით დატკბე. მაგრამ შემდეგ პოზიტიური ემოციები უკვალოდ ქრება, რადგან ჩნდება ახალი პრობლემები.

ემოციები ცხოვრების გაკონტროლების მხოლოდ ერთ-ერთი საშუალებაა. თუ რაღაცა კარგ გუნებაზე გვაყენებს, სულაც არ ნიშნავს, რომ ეს რაღაცა აუცილებლად კარგი იქნება. და პირიქით, ის, რაც განწყობას გვიფუჭებს, ყოველთვის ცუდი როდია. ემოცია მითითება კი არაა, მხოლოდ მინიშნებაა – ერთგვარი რჩევა, რომელსაც ჩვენი ნეირობიოლოგია იძლევა. მათ ყოველთვის

არ უნდა ვენდოთ. მეტიც, ჯობია, მათში ხშირად დავეჭვდეთ.

სხვადასხვა სოციალური, კულტურული თუ პირადი მოსაზრებით, ადამიანებს ხშირად ასწავლიან ემოციების – განსაკუთრებით, ნეგატიური ემოციების – ჩახშობას. მაგრამ ნეგატიური გრძნობების უარყოფა ნიშნავს უარყო უკუკავშირის მექანიზმები – სწორედ ის მექანიზმები, რომლებიც პრობლემების მოგვარებაში გვეხმარება. შედეგად, ასე გაზრდილ ადამიანთა უმეტესობას მთელი ცხოვრების განმავლობაში უჭირს საკუთარ პრობლემებთან გამკლავება. ხოლო ის, ვინც პრობლემებს ვერ აგვარებს, ბედნიერი ვერ იქნება. გახსოვდეთ, ტკივილს თავისი დანიშნულება აქვს.

მაგრამ ზოგი გრძნობებს ზედმეტ მნიშვნელობას ანიჭებს. მათი აზრით, ემოციებით ყველაფრის გამართლება შეიძლება. „დიახ, მე ჩაგიმსხვრიეთ მანქანის შუშა. რა ექნა, ძალიან გაგბრაზდი და თავი ვერ შევიკავე“. ან „სწავლას თავი დავანებე და ალასკას მივაშურე, რადგან ვიგრძენი, რომ ასე აჯობებდა“. მაგრამ, ცივი გონების ნაცვლად, მხოლოდ ემოციებზე აღმოცენებულ ინტუიციებზე დაფუძნებული გადაწყვეტილებები თითქმის ყოველთვის მცდარია. იცით, ვინ ცხოვრობს მხოლოდ ემოციებზე დაყრდნობით? ვინ და, სამი წლის ბავშვები. და ძაღლები. იცით, კიდევ რას აკეთებენ სამი წლის ბავშვები და ძაღლები? რას და, ხალიჩაზე ჯვამენ.

გრძნობებით ხელმძღვანელობა და მათზე ზედმეტად დაყრდნობა იმიტომაა ცუდი, რომ ემოცია წამიერია. ის, რაც დღეს გვახარებს, ხვალ აღარ გაგვახარებს, რადგან ჩვენი ბუნება სულ უფრო და უფრო მეტს მოითხოვს. ბედნიერების აკვიატებით ძიებას მუდამ „რალაც ახლის“ ძიებამდე მივყავართ: ახალი სახლის, ახალი ურთიერთობების, კიდევ ერთი ბავშვის, ხელფასის მომატებისა და ა. შ. მაგრამ, გაწეული ჯაფისა და დაღვრილი ოფლის



მიუხედავად, დაუკმაყოფილებლობის გრძნობას მაინც ვერ ვიშორებთ.

ფსიქოლოგები ზოგჯერ ამას „ჭედონიკურ სარბენ ბილიკს“ უწოდებენ: ჩვენ მუდამ ბევრს ვშრომობთ ცხოვრების უკეთესობისკენ შესაცვლელად, მაგრამ მაინც ვერ ვგრძნობთ, რომ რაღაც იცვლება.

ამიტომაცაა პრობლემები რეკურსიული და გარდაუვალი. ადამიანი, რომელზეც ქორწინდები, არის ადამიანი, რომელთანაც მუდამ ბრძოლა გიწევს. სახლი, რომელსაც ყიდულობ, ესაა სახლი, რომელსაც მუდამ არემონტებ. საოცნებო სამსახური სტრესების უშრეტ წყაროდ იქცევა. ყველაფერი მსხვერპლს მოითხოვს — ის, რისი წყალობითაც თავს კარგად ვგრძნობთ, ამავედროულად, ჩვენი ცუდად ყოფნის მიზეზიცაა. ის, რასაც ვიხვეჭთ, ამავედროულად, არის ის, რასაც ვკარგავთ. ის, რაც დადებით გამოცდილებას ქმნის, უარყოფით გამოცდილებასაც განაპირობებს.

ეს მართლაც მწარე სიმართლეა. ადამიანებს ძალიან მოგვწონს იდეა, რომ შეიძლება ბედნიერებას ერთხელ და სამუდამოდ მივაღწიოთ. ადამიანებს მოგვწონს აზრი იმის შესახებ, რომ სამუდამოდ შეგვიძლია გავთავისუფლდეთ ტანჯვა-წვალებისგან. ჩვენ მოგვწონს მოსაზრება, რომ მუდამ შეგვიძლია ვიყოთ ცხოვრებით კმაყოფილი.

მაგრამ ეს შეუძლებელია.

### **აირჩიე, რისთვის იბრძოლო**

თუ კითხვაზე, „რა გინდათ მიიღოთ ცხოვრებისგან“, მიპასუხებთ — ბედნიერება, კარგი ოჯახი და საყვარელი სამსახურიო, თქვენი პასუხი სრულიად არაორიგინალური და არაფრის მთქმელი იქნება.

ყველას მოსწონს, როცა ყველაფერი კარგადაა. ყველას უნდა ჰქონდეს უბრუნველი, ბედნიერი და თავისუფალი ცხოვრება, უყვარდეს, ჰყვარობდეს, ჰყავდეს კარგი მეგობრები, კარგად გამოიყურებოდეს, ბევრ ფულს შოულობდეს, იყოს პოპულარული, პატივცემული, სათაყვანებელი და ისეთი მაგარი, რომ მის წინაშე ხალხი ისე მიიწ-მოიწეოდეს, როგორც წითელი ზღვა განიპო მოსეს წინაშე.

ეს ყველას უნდა. ამის ნდომა ძალიან ადვილია.

მაგრამ არსებობს უფრო საინტერესო კითხვაც, რომელზეც ადამიანთა უმრავლესობა არც კი დაფიქრებულა: „რა ტკივილი გინდა გადაიტანო ცხოვრებაში? რისთვის გინდა იბრძოლო?“ მეტწილად სწორედ ეს კითხვა განსაზღვრავს, რა მიმართულებით წარიმართება ჩვენი ცხოვრება.

მაგალითად, ადამიანთა უმეტესობას უნდა ჰქონდეს დიდი კაბინეტი და ბევრი ფული. მაგრამ ყველას როდი სურს კვირაში სამოცი საათი მუშაობა, საზოგადოებრივ ტრანსპორტში საათობით ჯაყვაცი, საბუთებში ქექვა და ყოველდღე კორპორაციულ იერარქთა თვითნებობის ატანა იმისათვის, რომ ერთ მშვენიერ დღეს ეს ოცნება აიხდინოს.

ვის არ უნდა კარგი სექსი და შინაარსიანი ურთიერთობები. მაგრამ ამისათვის ყველა როდი გადაიტანს მძიმე საუბრებს, უხერხულ სიჩუმეებს, გრძნობების შელახვასა და ემოციურ ფსიქოდრამებს. ამიტომაც ვსხედვართ გულხელდაკრეფილები. ვსხედვართ და ვოცნებობთ: „რა იქნებოდა...“ ასე გადის წლები, სანამ „რა იქნებოდას“ არ შეცვლის კითხვა — „კიდევ რა ვქნა?“ მერე კი, როცა ადვოკატები დაგვემშვიდობებიან და ფოსტით ალიმენტების ქვითარს მივიღებთ, გაკვირვებული ვკითხულობთ — აბა, რა უნდა მექნაო? რა უნდა გექნა, დალოცვილო, და, ოცი წლის წინ სტანდარტებისა და მოლოდინების თამასა დაბლა არ უნდა დაგეწია.

იმიტომ, რომ ბედნიერებას მუდმივი ბრძოლა სჭირდება. ის პრობლემებიდან აღმოცენდება. ის, ზიზილებისა და ცისარტყელების მსგავსად, მიწიდან თავისით არ ამოიზრდება. ნამდვილი, სერიოზული და ხანგამძლე თვითრეალიზაცია და ცხოვრების აზრი მაშინ წარმოიშობა, როცა არჩევანს მუდმივი ბრძოლის სასარგებლოდ აკეთებ. რაც გინდა გტანჯავდეს, იქნება ეს შიშები, მარტოობა, ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობა თუ სირთავა უფროსი, ყოველდღიურად რომ გიშხამავს სიცოცხლეს, გამოსავალი ყოველთვის სიძნელეების აღიარებასა და გამოსავლის აქტიურ ძიებაშია. პრობლემებზე თვალის დახუჭვა და სიძნელეებისთვის თავის არიდება კი კარგს არაფერს მოგიტანს.

ადამიანებს უნდათ, ლამაზი სხეული ჰქონდეთ. მაგრამ არ ექნებათ, თუ კალორიების თვლას არ ისწავლიან და ჭამას არ მოუკლებენ, არ დაათვასებენ ტკივილსა თუ ფიზიკურ დატვირთვას და სპორტულ დარბაზში საათობით არ ივარჯიშებენ.

ადამიანებს უნდათ საკუთარი ბიზნესის დაწყება. მაგრამ წარმატებას მანამ ვერ მიაღწევენ, სანამ რისკების, განუსაზღვრელობის, მუდამ განმეორებადი წარუმატებლობებისა და მრავალსაათიანი უშედეგო მუშაობის დაფასებას არ ისწავლიან.

ადამიანებს სურთ პარტნიორი, მეუღლე. მაგრამ საიმედო თანამგზავრს ვერ იპოვიან, თუ მზად არ იქნებიან ემოციური რყევებისთვის, რომლებიც მოჰყვება უარით გამოწვეულ სტრესებს, დაუსრულებელ სექსუალურ დაძაბულობასა და შეყვარებულის სატელეფონო ზარის ამაო მოლოდინს. ეს ყველაფერი სასიყვარულო თამაშის განუყოფელი ნაწილია. ხოლო ვინც არ თამაშობს, ის ვერც იმარჯვებს.

ანუ, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თუ წარმატება გინდათ, ნულარ ეკითხებით საკუთარ თავს, ახლა რით ვისიამოვნო? ჯობია ის გაარკვიოთ, როგორი ტკივილი გინდათ განიცადოთ. ბედნიე-

რებისკენ მიმავალი გზა სამარცხვინო ჩავარდნებითა და ნეხვითაა მოფენილი.

რადაც უნდა აირჩიოთ. სიცოცხლე ტკივილის გარეშე არ არსებობს. ცხოვრება ია-ვარდით მორთული და ზღაპრული ცხოველებით დასახლებული ჯადოსნური ტყე არ არის. სიამე იოლი ასარჩევია, რადგან, ამ მხრივ, ადამიანთა უმეტესობას ერთი და იგივე სურვილები აქვს.

ყველაზე საინტერესო კითხვა კი სწორედ ტკივილს უკავშირდება. როგორი ტკივილის გადატანისთვის ხარ მზად? სწორედ ამ რთულ კითხვას აქვს მნიშვნელობა... სწორედ მას შეუძლია სადმე მიყვანა, ან თვალსაზრისისა თუ სულაც მთელი ცხოვრების შეცვლა. მისი დამსახურებით ვართ მე — მე, თქვენ კი — თქვენ. ის განგვსაზღვრავს, გვასხვავებს ერთმანეთისგან და, საბოლოო ჯამში, გვაერთიანებს.

მთელი ბავშვობა და ახალგაზრდობა მინდოდა მუსიკოსი — როკვარსკვლავი გავმხდარიყავი. ნებისმიერი ჩამორვევი მუსიკის გაგონებაზე თვალებს ვხუჭავდი და საკუთარ თავს სცენაზე წარმოვიდგენდი: თითქოს ამ მელოდიას ბრბოს გუგუნის ფონზე ვასრულებდი და ხალხი ჩემი დაკრულის მოსმენაზე ჭკუიდან იშლებოდა. ასე შემეძლო საათობით მეოცნება; და იმაზე კი არ ვფიქრობდი, ოდესმე დავუკრავდი თუ არა, არამედ როდის დავუკრავდი აღფრთოვანებული მსმენელების წინაშე. ყველაფერი კარგად მქონდა დაგეგმილი. მხოლოდ ცოტა უნდა მომეცადა და, როცა დრო მოვიდოდა, მთელი ძალისხმევა მიმემართა მუსიკალურ ხელოვნებაში თვალსაჩინო ღვაწლის შესატანად. ოღონდ ჯერ სკოლა უნდა დამემთავრებინა, აპარატურის შესაძენი ფული შემეგროვებინა, ვარჯიშისთვის საჭირო თავისუფალი დრო გამომენახა, საჭირო ნაცნობები მომეძებნა და პირველი პროექტი შემედგინა.

მაგრამ ამ საქმიდან არაფერი გამოვიდა.

ბევრი ოცნების მიუხედავად, რეალობა სრულიად სხვაგვარი აღმოჩნდა. ამის მიზეზს ძალიან ბევრი ფიქრის შემდეგ მივხვდი: საქმე ის იყო, რომ სინამდვილეში, მუსიკოსობა სულაც არ მინდოდა.

მე მხოლოდ შედეგის წარმოდგენა მიტაცებდა: იმის წარმოდგენა, როგორ დავდგებოდი სცენაზე, როგორ მოვისმენდი ხალხის ოვაციებს, როგორ შევიდოდი ექსტაზში, როგორ ჩავაქსოვდი სულს და გულს მუსიკაში... მაგრამ თავად პროცესი სულაც არ მხიბლავდა. ამიტომაც ვერაფერს მივაღწიე. მარცხს მარცხი მოსდევდა. თუმცა თავს ვიტყუებ: იმდენი არც კი მიცდია, რომ საერთოდ ღირდეს მარცხზე ლაპარაკი. ყოველდღიური დამქანცველი ვარჯიში, ჯგუფის შეკრება და რეპეტიციები, კონცერტების ძიება და ამ კონცერტებზე ხალხის შემოტყუებაზე ჩაღიჩი, დაწყვეტილი სიმები, გადამწვარი ხმის გამაძლიერებელი, ორმოცგირვანქიანი აპარატურის უმანქანოდ თრევა... ერთი სიტყვით, ჩემი ოცნება იქცა ვეებერთელა მთად, რომლის მწვერვალამდეც ძალიან, ძალიან ბევრი იყო სავალი. მე კი დიდი ხანი დამჭირდა იმის მისახვედრად, რომ მთაზე ცოცვა კი არა, მხოლოდ მწვერვალზე ჯდომა მომწონდა.

ზოგმა, გავრცელებული კულტურული ნარატივიდან გამომდინარე, შეიძლება თქვას, რომ ზარმაცი და უქნარა ვარ და რომ ყველაფერი ჩემი ბრალია; რომ უნიათობის გამო ვთქვი ოცნებაზე უარი და, შესაძლოა, საზოგადოების ბეწოლასაც ვერ გავუძელი.

მაგრამ სიმართლე ზემოთ ჩამოთვლილ მიზეზებზე ბევრად უფრო პრობაულია — უბრალოდ, მეგონა, რომ რაღაც მინდოდა და, სინამდვილეში, არ მნდომებია.

მე ჯილდო მინდოდა, ოფლის დაღვრა კი — არა. შედეგი, და არა პროცესი. გამარჯვებაზე ვოცნებობდი, მაგრამ ბრძოლაზე არც მიფიქრია.

ცხოვრებაში კი ასე არ ხდება.

ვინ ხარ და რა ხარ, განისაზღვრება იმით, თუ რისთვის შეგიძლია ბრძოლა. მათ, ვისაც სპორტული დარბაზის სიძნელებები მოსწონს, ტრიათლონი იტაცებს, მუცელზე კვადრატული კუნთები აქვთ და პატარა სახლის წონის სიმძიმის აწევა შეუძლიათ. ვისაც სამსახურში ღამეების თევა და შიდაკორპორაციული ინტრიგები მოსწონს, კარიერული კიბის მწვერვალზე ადის; ის კი, ვისაც უქონლობა და ნახევრად მშვიერი ცხოვრების სტრესები მოსწონს, საქმიანობის სფეროდ მხატვრობას ირჩევს.

ამ შემთხვევაში ნებისყოფასა და გამძლეობას არ ვგულისხმობ. ეს არც მორალის კითხვაა თემაზე „ვარდი უეკლოდ არავის მოუკრეფია“. ესაა ცხოვრების უმარტივესი და უმთავრესი შემადგენელი: ჩვენს წარმატებებს ჩვენი ბრძოლა განსაზღვრავს. ჩვენი პრობლემები წარმოშობს ჩვენსავე ბედნიერებას და, ამავდროულად, უზრუნველყოფს იმას, რომ მომდევნო პრობლემები ოდნავ უკეთესი, ოდნავ გაუმჯობესებული იყოს.

ხომ გესმით? ეს ზემოთ მიმავალი უსასრულო სპირალია. და თუ უეცრად გადაწყვიტეთ, რომ აღმასვლა საჭირო აღარაა, ესე იგი, მთავარი არსი ვერ გაგიგიათ. სიხარული ხომ მაღლა ცოცვამია.

### III თავი

## თქვენში განსაკუთრებული არაფერია

ერთი ნაცნობი მყავდა... მოდი, ჯიმი დავარქვათ.

მოკლედ, ეს ჯიმი სულ საქმეში იყო — როცა უნდა გეკითხა, ან რომელიმე ფირმასთან გადიოდა კონსულტაციას, ან ინვესტორს ეძებდა პერსპექტიული სამედიცინო აპარატურის ჩამოსატანად, ან საქველმოქმედო აქციაზე აპირებდა გამოსვლას, ანდა იგონებდა ახალი ტიპის ბენზინგასამართ სადგურს, რომელსაც მილიარდები უნდა მოეტანა. ის სულ აქეთ-იქით დარბოდა და, საკმარისი იყო, უბრალო რამ გეკითხა, საათნახევრიან ლაყობას მოჰყვებოდა თავისი საქმის დიდმნიშვნელოვნებისა და თავისი იდეების გენიალურობის თაობაზე. ბოლოს იმდენ ცნობილ სახელს ჩამოგითვლიდა, რომ გეგონებოდა, ტაბლოიდის ჟურნალისტს ელაპარაკებოდი.

ჯიმი მუდამ პოზიტიურ ენერგიას ასხივებდა. სულ სადღაც შეძრომასა და გაძრომას ცდილობდა, სულ რაღაც გეგმებს ხლართავდა — ერთი სიტყვით, მარიფათიანი კაცის შთაბეჭდილებას ტოვებდა.

მაგრამ სინამდვილეში ჩვეულებრივი უსაქმური იყო. ჯიმი

ბევრს ლაყობდა, არაფერს აკეთებდა, დროის უდიდეს ნაწილს ბარებსა და ძვირიან რესტორნებში ატარებდა და ჭამა-სმაში იმდენივე ფულს ხარჯავდა, რამდენსაც თავის „ბიზნესპროექტებში“. ის პროფესიონალი წურბელა იყო, რომელიც ოჯახის წევრებს (და არა მარტო მათ) მომავალი ტექნოლოგიური დიდების შესახებ ზღაპრებით აბრუებდა და გაუთავებლად სცინცლავდა წვალებით დანაზოგ ფულს. რასაკვირველია, ზოგჯერ, სიმბოლურად, რაღაცას ჩალიჩობდა კიდევ, ან ტელეფონით ვინმე ბობოლას გამოიჭერდა და გავლენიანი ნაცნობების სახელებს უხსენებდა. მაგრამ მაინც არაფერი ხდებოდა. არც ერთ ასეთ „წამოწყებას“ გაგრძელება არ მოჰყოლია.

ასე გადიოდა წლები და, მაშინაც კი, როცა ოცდაათ წლამდე აღარაფერი აკლდა, ჯიმი ისევ მეგობარი გოგოებისა და სულ უფრო და უფრო შორეული ნათესავების ხარჯზე ცხოვრობდა. ყველაზე ამაზრბენი კი ის იყო, რომ მას ეს ძალიანაც მოსწონდა. წარმოუდგენლად თავდაჯერებული გახლდათ და მტკიცედ სჯეროდა, რომ ყველა, ვინც დასცინოდა ან ყურმილს უკიდებდა, „ცხოვრების უდიდეს შანსს უშვებდა ხელიდან“. ვინც მის გაბერილ იდეებს ეჭვით ხვდებოდა, „ძალიან გამოუცდელი და უვიცი“ იყო საიმი-სოდ, რომ მისი გენიალურობა შეეფასებინა. „უსაქმურად“ კი ისინი იხსენიებდნენ, ვისაც მხოლოდ შური და სიძულვილი ალაპარაკებდა.

თუმცა ზოგჯერ რაღაცას მაინც შოულობდა — მეტწილად, ისეთი საეჭვო გზებით, როგორებიცაა სხვისი იდეის თავისად გასაღება, ვინმესგან სესხის გამოძალვა, ან კიდევ უარესი — ახლად გახსნილ ფირმაში წილის დათრევა. ზოგჯერ კი ფულს საჯარო გამოსვლებითაც აკეთებდა (ვერც კი წარმომიდგენია, რა თემებზე შეიძლებოდა ელაპარაკა).

ყველაზე ცუდი კი ის იყო, რომ ჯიმის მტკიცედ სჯეროდა საკუთარი ლეგენდებისა. მისი მანია ისეთი ტყვიაგაუმტარი იყო, რომ



გაოცებას უფრო იწვევდა, ვიდრე გაღიზიანებას.

გასული საუკუნის სამოციან წლებში მსოფლიოში „მაღალი თვითშეფასების“ ბუმი დაიწყო, რაც საკუთარი თავის მიმართ დადებითი აზრისა და შეგრძნებების ქონას გულისხმობდა. კვლევებმა ცხადყო, რომ ადამიანები, რომლებსაც თავიანთ თავზე დიდი წარმოდგენა აქვთ, როგორც წესი, უკეთეს შედეგებს აღწევენ და ნაკლებ პრობლემებსაც ქმნიან. შედეგად, მეცნიერებმა და პოლიტიკოსებმა დაასკვნეს, რომ მოსახლეობის თვითშეფასების გაზრდა საგრძნობ სოციალურ სარგებელს მოიტანდა: შემცირდებოდა კრიმინალი და ბიუჯეტის დეფიციტი, აკადემიური მოსწრება და შრომის ნაყოფიერება კი გაიზრდებოდა. ამიტომაც იყო, რომ მომდევნო ათწლეულის განმავლობაში ხალხს ტვინი გაუხვრიტეს მაღალი თვითშეფასების უზარმაზარ მნიშვნელობაზე ლაპარაკით. ამას უჩიჩინებდნენ მშობლებს, ამას ქადაგებდნენ ექიმები, პოლიტიკოსები თუ მასწავლებლები და აქტიურად ნერგავდნენ საგანმანათლებლო პოლიტიკაში. იმისათვის, რომ სუსტ მოსწავლეებს ცუდი მოსწრების გამო არ ენერვიულათ, დაიწყო სკოლის ნიშნების ხელოვნურად გაბერვა. ყოველდღიურ ღონისძიებებში მონაწილეობისთვის გამოიგონეს ათასნაირი ჯილდო და პრიზი. ბავშვებს აძლევდნენ ისეთ უაზრო დავალებებს, როგორებიცაა, ვთქვათ, თხზულების დაწერა თემაზე „რით ვარ განსაკუთრებული“ ან „ხუთი რამ, რაც ყველაზე ძალიან მომწონს ჩემში“. მღვდლები და პასტორები მრევლს მოძღვრავდნენ, რომ ღვთის წინაშე თითოეული ადამიანი უნიკალურია და, რუს მასაში გათქვეფის ნაცვლად, რაღაცით უნდა გამოირჩეოდეს. ბიზნესისა და მოტივაციის სემინარებზე გაუთავებლად იმეორებდნენ ერთსა და იმავე პარადოქსულ მანტრას – რომ ყველას შეუძლია იყოს განსაკუთრებული და ძალიან წარმატებული.

მას შემდეგ ბევრი თაობა შეიცვალა და თამამად შეგვიძლია

შედგები შევაჯამოთ. როგორც ირკვევა, ყველანი განსაკუთრებული არ ვართ. მაღალ თვითშეფასებას კი არანაირი აზრი არ აქვს, თუ ამისათვის სერიოზული საფუძველი არ არსებობს. სხვადასხვა სახის სიძნელისა თუ მარცხის განცდა სასარგებლო და აუცილებელიცაა, რადგან მათ გარეშე სრულფასოვან და წარმატებულ ზრდასრულ პიროვნებად ჩამოყალიბება შეუძლებელია. ხოლო ადამიანებისთვის იმის ჩიჩინი, რომ ისინი ნებისმიერ შემთხვევაში განსაკუთრებულები არიან, ათასობით ბილ გეიტსსა და მარტინ ლუთერ კინგს კი არა, მილიონობით ჯიმის წარმოშობს.

დიახ, ილუმორული სტარტაპების დამფუძნებელ ჯიმის, რომელიც ყოველდღე პლანს ეწეოდა, საკუთარი თავის ქება-დიდების გარდა, არაფერში ვარგოდა და ამ ბოდვის თავადაც სჯეროდა. ჯიმის, რომელიც თავის ბიზნესპარტნიორს „უმწიფარს“ ეძახდა, მერე კი, ვიღაც რუსი მოდელის გულის მოსანადირებლად, კომპანია Le Bernardin-ს ანგარიშიდან მთელი ფული მოუხსნა. ჯიმის, რომელმაც სრულად ამოწურა ფულის მსესხებელი კეთილი ბიძებისა და დეიდა-მამიდების მარაგი.

დიახ, სწორედ ეს თავდაჯერებული, მაღალი თვითშეფასების მქონე ჯიმი. ჯიმი, რომელიც იმდენს ლაპარაკობდა საკუთარ ღირსებებზე, რომ საქმე ავიწყდებოდა.

მაღალი თვითშეფასების პრობლემა ისაა, რომ პრიორიტეტს ანიჭებს საკუთარი თავის დადებითად აღქმას. მაგრამ ის, თუ რას წარმოადგენს ადამიანი, მეტწილად სწორედ საკუთარი უარყოფითი მხარეების მიმართ დამოკიდებულებით განისაზღვრება. თუ კაცს ცხოვრება თავზე ენგრევა და, ჯიმის მსგავსად, დროის 99,9%-ში თავს მაინც გადასარევეად გრძნობს, განა შეიძლება ეს წარმატებულობისა და ბედნიერების საიმედო კრიტერიუმად ჩითვალოს?

ჯიმი მიიჩნევდა, რომ შრომის გარეშე იმსახურებდა ყველაფერს საუკეთესოს. მიიჩნდა, რომ უნდა ყოფილიყო მდიდარი,

მაგრამ ამის მისაღწევად არაფერს აკეთებდა; უნდოდა, ყველას ჰყვარებოდა და კარგი კავშირები ჰქონოდა, მაგრამ საამისოდ არავისთვის არაფერი მიუცია; უნდოდა განცხრომით ეცხოვრა, მაგრამ ამის სანაცვლოდ არანაირი მსხვერპლი არ გაუღია.

ჯიმის მსგავსი ადამიანები იმდენად კმაყოფილი არიან საკუთარი თავით, რომ ეჩვენებათ, თითქოს მართლაც დიდ საქმეებს აღასრულებენ (მაშინაც კი, როცა არაფრის მაქნისები არიან). მათ სჯერათ, რომ ბრწყინვალე სიტყვით გამოვიდნენ, მაშინაც კი, როცა თავი კრეტინებად წარმოაჩინეს. თავს წარმატებული სტარტაპების დამფუძნებლებად თვლიან მაშინ, როცა არც ერთი ბიზნესი არ აუწყვიათ. ისინი თავს ცხოვრების მასწავლებლებად თვლიან და რჩევებში ფულს იღებენ მაშინ, როცა ოცდახუთი წელიც არ შესრულებიათ და ფასეული არაფერი შეუქმნიათ.

ისინი, ვინც თავს საუკეთესოს ღირსად მიიჩნევენ, თავდაჯერებულობის ყალბ აურას ასხივებენ. ამ თავდაჯერებამ მართლა შეიძლება მოატყუოს გარშემო მყოფები — ყოველ შემთხვევაში, ცოტა ხნით მაინც. ზოგჯერ კი ყველაზე აბსურდული თვითშეფასებაც კი გადამდები ხდება და გარშემო მყოფებსაც ემატებათ თავდაჯერება. ზემოთ ხსენებული მაქინაციების მიუხედავად, უნდა ვაღიარო, რომ ჯიმისთან ურთიერთობა ჩემთვის ზოგჯერ ძალიანაც სახალისო იყო. მის გვერდით ყოფნისას თავი უძლეველი მეგონა.

მაგრამ პრობლემა ისაა, რომ ასეთი ტიპის ადამიანებს მუდამ საკუთარი თავით ტკბობის მოთხოვნილება აქვთ, რასაც ზოგჯერ გვერდით მყოფთა ხარჯზეც იკმაყოფილებენ. ამ მოთხოვნილების გამო ისინი დროის უდიდეს ნაწილს საკუთარ პერსონაზე ფიქრში ატარებენ. სხვა თუ არაფერი, უზარმაზარი ენერჯია და ძალისხმევა სჭირდება საკუთარი თავის იმაში დარწმუნებას, რომ შენი მძღნერი არა ყარს (მით უფრო მაშინ, როცა ტუალეტში ცხოვრობ).

როცა ადამიანი პოულობს სქემას, რომლის წყალობითაც, ნებისმიერ მოვლენას თავისი დიდებულების მანიშნებლად მოიაზრებს, მსგავსი ილუზიებიდან მისი გამოგლეჯა ძალიან ძნელია. ასეთი პიროვნება შეგონების ნებისმიერ მცდელობას აღიქვამს, როგორც საფრთხეს მორიგი მოშურნის მხრიდან, რომელსაც მოსვენებას არ აძლევს მისი ჭკუა/ნიჭი/გარეგნობა/წარმატება.

საკუთარი უნიკალურობის განცდა ქმნის ნარცისულ საპნის ბუშტს, რომელიც იბერება და თანდათან სულ უფრო და უფრო ამახინჯებს გარშემო არსებულ რეალობას. ადამიანები, რომლებიც თავს მხოლოდ საუკეთესოს ღირსად მიიჩნევენ, ნებისმიერ მოვლენას საკუთარი გრანდიოზულობის დასტურად ან შესაძლო საფრთხედ მოიაზრებენ: რაც კი რამ კარგი ხდება, ყველაფერი მათი გმირული საქციელის დამსახურებაა, რაც ცუდი — მტრებისა და მოშურნეებისა, რომლებსაც ერთი სული აქვთ, ფეხქვეშ გათელონ და დაამცირონ ისინი. მსგავსი მსოფლმხედველობის ადამიანები სრულიად შეუვალი არიან. ისინი გამოგონილ სამყაროში ცხოვრობენ და აღიქვამენ მხოლოდ იმას, რაც უპირატესობის ამგვარ შეგრძნებას ასაზრდოებს. ისინი ნებისმიერი საშუალებით ცდილობენ საკუთარი მენტალური ფასადის შენარჩუნებას და ამისათვის მზად არიან, ფიზიკური ან ემოციური ტკივილიც კი აგემონ გარშემო მყოფთ.

თუმცა მსგავსი გაზვიადებული თვითშეფასებაც წამგებიანია. ესაა მორიგი ნარკოტიკი, რომელსაც ბედნიერებასთან საერთო არაფერი აქვს.

პიროვნების ფასეულობის ჭეშმარიტი საზომია მისი დამოკიდებულება არა დადებითი, არამედ უარყოფითი გამოცდილების მიმართ. ჯიმისნაირი ადამიანები პრობლემებს ემალებიან და ყოველ ნაბიჯზე ახალ-ახალ წარმოსახვით წარმატებას იგონებენ. მაგრამ, საკუთარი თავით კმაყოფილების მიუხედავად, ისინი

სუსტები და უსუსურები არიან, რადგან სიძნელეებისთვის თვალის გასწორება არ შეუძლიათ.

ჭეშმარიტად თავმოყვარე ადამიანს თავისი ნაკლოვანებების დანახვაც უნდა შეეძლოს („დიახ, ზოგჯერ უპასუხისმგებლოდ ვფლანგავ ფულს“, „დიახ, ზოგჯერ ვაზვიადებ ჩემს წარმატებებს“, „დიახ, ზედმეტად ხშირად ვარ სხვების იმედად მაშინ, როცა საქმეს საკუთარი ძალებით უნდა ვაკეთებდე“...) და ყველანაირად ცდილობდეს მათ გამოსწორებას. მაგრამ იმ ადამიანებს, რომლებიც თავს მხოლოდ საუკეთესოს ღირსად მიიჩნევენ, არც თავიანთი პრობლემების ღიად და გულახდილად აღიარება და არც საკუთარი ცხოვრების გააზრებულად შეცვლა შეუძლიათ. ისინი მუდამ სასიამოვნო შეგრძნებების ძიებაში არიან და რეალობის უარყოფის სულ უფრო მაღალ საფეხურებს აღწევენ.

მაგრამ სინამდვილესთან პირისპირ შეჯახება გარდაუვალია და, ერთხელაც იქნება, სიღრმისეული პრობლემები თავს შეახსენებენ. საკითხავი მხოლოდ ისაა, როდის და რამდენად მტკივნეულად მოხდება ეს.

## როცა ყველაფერი ინგრევა

დილის ათ საათზე ბიოლოგიის გაკვეთილზე ვიჯექი და ხელებზე ნიკაპჩამოდებული მიფჩერებოდი საათის ისარს, რომელიც ნელ-ნელა ითვლიდა წამებს მასწავლებლის მონოტონური დუდუნის რიტმში. მასწავლებელი ქრომოსომებსა და მიტოზზე გველაპარაკებოდა და, იმ ჩახუთულ საკლასო ოთახში გამოკეტილ ცამეტი წლის თანაკლასელთა უდიდესი ნაწილის მსგავსად, მეც ძალიან მოწყენილი ვიყავი.

უეცრად ვარბე დააკაკუნეს და ოთახში სკოლის დირექტორმა, მისტერ პრაისმა შემოიხედა.

— ბოდიში, რომ შემოგეჭვრით. მარკ, შეგიძლია ერთი წუთით

გამოხვიდე? ჰო, ჩანთაც წამოიღე.

„უცნაურია, — გავიფიქრე, — ბავშვებს ღირექტორთან ხშირად იძახებენ, მაგრამ ღირექტორი თვითონ იშვიათად მოდის ხოლმე“.

წიგნები მოვიხივე და გარეთ გავედი.

დერეფანში არავინ ჭაჭანებდა. მოშორებით ასობით ჩალისფერი კარადა ჩამწკრივებულიყო.

— მარკ, შეგიძლია შენს კარადასთან მიმიყვანო?

— რა თქმა უნდა, — ვუპასუხე და ჩანჩალით გავუყევი დერეფანს.

უნდა გენახათ, რას ვგავდი: თმაგაჩეჩილი, მოფლაშული ჯინსითა და როკ-ჯგუფ „პანტერას“ მაისურით, რომელიც რამდენიმე ზომით დიდი მქონდა.

ჩემს კარადასთან მივედი.

— გამიღე, თუ შეიძლება, — მითხრა მისტერ პრაისმა. გავუღე. მან გვერდით გამწია და კარადიდან ჩემი ქურთუკი, სპორტული ჩანთა და ბურგჩანთა გამოალაგა. ყველა თარო გამოასუფთავა. მხოლოდ რამდენიმე რვეული და ფანქარი დატოვა. ამ საქმეს რომ მორჩა, თავისი კაბინეტისკენ გასწია.

— წამომყევი! — არც მოტრიალებულა, ისე მომძახა. ცუდი წინათგრძნობა დამეუფლა.

კაბინეტში შევყევი თუ არა, სკამზე მიმანიშნა — დაჯექიო. მერე კარი მიხურა, გადაკეტა და შუშებზე ჟალუზები ჩამოსწია, რათა გარედან ვერავის დავენახეთ.

ხელისგულები გამოიფლიანდა. ეს ჩვეულებრივ გამოძახებას არ ჰგავდა.

ამასობაში მისტერ პრაისი დაჯდა და უსიტყვოდ შეუდგა ჩემი ჩანთების ჩხრეკას — ჯიბეები მოუსინჯა, ელვაშესაკრავები გახსნა, სპორტული ფორმა ამოიღო და იატაკზე დადო.

— იცი, რას ვეძებ, მარკ? — ისე მკითხა, ჩემკენ არ გამოუხედავს.

— არა. — მივუგე.

— ნარკოტიკებს.

ამ სიტყვის გაგონებაზე ძალიან დავიძაბე და ყურები ვცქვიტე.

— ნ-ნარკოტიკებს? — ძლივს ამოვიღულულუდე, — რა ნარკოტიკებს?

მისტერ პრაისმა მკაცრად გამომხედა.

— არ ვიცი. რა გაქვს რო?

ჩანთის გვერდითა განყოფილებებს მიადგა და კალმებისთვის განკუთვნილი პატარა ჯიბეები დაჩხრიკა.

ოფლი ღვარად წამომივიდა. მხოლოდ ხელისგულები კი არა, მკლავები და კისერიც დამისველდა. საფეთქლებსა და სახებზე სისხლი მომაწვა. მინდოდა, გავქცეულიყავი და სადმე დავმალულიყავი. აბა, ცამეტი წლის რომელ მოზარდს არ მოუნდება გაქცევა, როცა ნარკოტიკების შენახვაში ამხელენ!

— ვერ გამიგია, რაზე მელაპარაკებით, — ვიუარე, მაგრამ ჩემმა ხმამ სასურველზე ბევრად უფრო ჩუმად გაიჟღერა. ნეტავ, უფრო თავდაჯერებული ვყოფილიყავი! თუ პირიქით? იქნებ უმჯობესი ვყოფილიყო, უფრო შეშინებული იერი მქონოდა? საინტერესოა, გამოცდილი მატყუარები შეშინებულად გამოიყურებიან თუ თავდაჯერებულად? რომ მცოდნოდა, უფრო თამამად მოვიქცეოდი. ჩემი სიტყვების არადამაჯერებელმა ჟღერადობამ კიდევ უფრო დამაბნია და კიდევ უფრო დამაკარგვინა თავდაჯერებულობა. წყეული მოჯადოებული წრე!

— ახლავე გავარკვევთ, — მომიგო დირექტორმა და ჩემს ზურგჩანთას მიუბრუნდა, რომლის უამრავი ჯიბეც თინეიჯერული ხარახურით მქონდა გამოტენილი. იქ უხვად მეყარა ფერადი ფანქრები, გამომშრალი მარკერები, ფურცლებამოგლეჯილი რვეულები, დაბზარულ ყუთებში ჩატენილი 90-იანების დასაწყისის

კომპაქტდისკები, საკლასო მიმოწერიდან შემორჩენილი ბართები, მტვერი, ძაფები და სასკოლო ყოფაში დაგროვილი ათასნაირი სხვა ნაგავი.

ჩემს ორგანიზმში ოფლის გამოყოფის პროცესი, როგორც ჩანს, სინათლის სიჩქარით მიმდინარეობდა, რადგან დრო ისე გაიწელა და გაფართოვდა, რომ ბიოლოგიის გაკვეთილზე მოწიკწიკე საათის მიერ გადათვლილი თითოეული წამი ხანგრძლივობით პალეოლითის ხანას გაუტოლდა, მე კი ყოველწამიერად ვიზრდებოდი და ვკვდებოდი. მთელ სამყაროში მხოლოდ მე, მისტერ პრაისი და ჩემი უძირო ზურგჩანთა ვარსებობდით.

ბოლოს, დაახლოებით მეზოლითის ხანაში, მისტერ პრაისმა, როგორც იქნა, მოათავა ჩემი ზურგჩანთის ჩხრეკა. ვერაფერი იპოვა და ცოტა დაბნეული ჩანდა. მერე ადგა, ზურგჩანთა გადმოაპირქვავა და შიგ ჩაგროვილი მთელი ნაგავი კაბინეტის იატაკზე მოაბნია. უკვე ისიც ჩემსავით ოფლში იწურებოდა, ოღონდ იმ განსხვავებით, რომ მე შეშინებული ვიყავი, ის კი — გაცეცხლებული.

— მაშასადამე, დღეს ნარკოტიკები არ გვაქვს, არა? — ცდილობდა მშვიდად ელაპარაკა.

— არა. — მეც ვცდილობდი.

მან მაგიდაზე გადმოყრილი ნივთები გადაახარისხა და ჩემი ფორმის გვერდით პატარ-პატარა გროვებად დააწყო. ჯიბეებგადმობრუნებული ქურთუკი და ცარიელი ზურგჩანთა მუხლებზე ჰქონდა გადაფენილი. მერე ერთი ამოიოხრა და კედელს მიაშტერდა. ტირილი მინდოდა — ცამეტი წლის ნებისმიერი მოზარდი იტირებს, თუ გაცეცხლებული ზრდასრული მამაკაცი ოთახში გამოკეტავს და ტანსაცმელს იატაკზე დაუყრის.

მისტერ პრაისმა ძირს დაყრილი ნივთებიც დაქექა, მაგრამ უკანონო ვერაფერი ნახა — ნარკოტიკები კი არა და, ისეთი რამეც



კი ვერ იპოვა, სკოლის შინაგანაწესით რომ ყოფილიყო აკრძალული. მან კიდევ ერთხელ ამოიოხრა და ზურგჩანთა და ქურთუკიც იატაკზე მიყარა. მერე ხელები მუხლებზე დაიწყო, ჩემკენ გადმოიხარა და მითხრა:

— სიმართლის თქმის უკანასკნელ შანსს გაძლევ, მარკ. თუ გულწრფელი იქნები, შენთვის უკეთესია. თუ არადა, შენს თავს დააბრალე. ამაზე ბევრად უარეს დღეში ჩავარდები.

შეშინებული ვუყურებდი და ღრმად ვსუნთქავდი.

— გამოტყდი, — არ მანებებდა თავს მისტერ პრაისი, — დღეს სკოლაში ნარკოტიკი ხომ შემოიტანე?

ცრემლი მახრჩობდა და ტირილს ძლივს ვიკავებდი. ყველაფერს მივცემდი, ოღონდაც ეს წამება დამთავრებულიყო. ჩემს მტანჯველს სახეში შევხედე და აკანკალებული ხმით მივუგე:

— არა. არანაირი ნარკოტიკი არ მაქვს. ვერ გამიგია, რაზე მელაპარაკებით.

— ვარგი, — ფარ-ხმალი დაყარა მისტერ პრაისმა, — შეგიძლია აკრიფო შენი ნივთები და საკლასო ოთახში დაბრუნდე.

მერე ძირს დაგდებულ ზურგჩანთას მზერა ესროლა და, თითქოს უცაბედად, ოდნავ დაადგა ფეხი. ეს უკანასკნელი ცდა იყო. დაძაბული ვიჯექი — ერთი სული მქონდა, ავმდგარიყავი, ნორმალურ ცხოვრებას დავბრუნებოდი და ეს კომშარი დამევიწყებინა.

მაგრამ უეცრად დირექტორმა ფეხით რაღაც იგრძნო.

— ეს რაღაა?

— რა?

— აქ რაღაცაა, — ის ზურგჩანთას დასწვდა და ძირი მოუსინჯა. გარშემო ოთახის კონტურებმა სიმკვეთრე დაკარგა, ყველაფერი გაფერმკრთალდა და ჰაერში ალივლივდა.

ბავშვობაში სხარტი ჭკუის მქონე და გულლია, მაგრამ ძალიან გათახსირებული ტიპი ვიყავი (ამას რაც შეიძლება რბილად ვამბობ). გაუგონარი და მატყუარა; გაეშმაკებული და გაავებული.

თორმეტი წლის ასაკში მაცივრის მაგნიტების საშუალებით კარის სიგნალიზაციას ვთიშავდი და შინიდან ვიპარებოდი ხოლმე. ძმა-კაცის დედის მანქანას ნეიტრალურ სიჩქარეში ვაგდებდით, ქუჩაში ვაგორებდით და ისე ვიპარავდით, რომ მოტორის ხმაზე სახლში არავის გაღვიძებოდა. კიდევ, ვწერდი თემებს აბორტის აუცილებლობის შესახებ, რადგან ვიცოდი, რომ ჩემი ინგლისურის მასწავლებელი ულტრაკონსერვატორი ქრისტიანი იყო. მეორე ძმაკაცთან ერთად კი დედაჩემს სიგარეტებს ვპარავდი და სკოლის უკან ვყიდდი.

გარდა ამისა, ზურგჩანთაში მოწყობილი მქონდა საიდუმლო განყოფილება, რომელშიც მარიხუანას ვმაღავდი.

სწორედ ეს სამალავი აღმოაჩინა მისტერ პრაისმა, როცა ჩემს ზურგჩანთას ფეხი დააბიჯა. ასე გამომიჭირა ტყუილში და, როგორც შემპირდა, თავზე ხელი არ გადაუსვამს. რამდენიმე საათის შემდეგ პოლიციის მანქანის უკანა სავარძელზე ვიჯექი ბორკილებდადებული და ჩემი ცხოვრება დამთავრებული მეგონა. რას იზამ, ასეთი ფიქრები ნარკოტიკების შენახვისთვის დაპატიმრებული ცამეტი წლის ლაწირაკისთვის სრულიად ბუნებრივია.

თუმცა, გარკვეული თვალსაზრისით, არც შევმცდარვარ: მშობლებმა შინაპატიმრობა მომიხაჯეს და დიდი ხნით დავრჩი მეგობრების გარეშე. გარდა ამისა, სკოლიდანაც გამომავდეს და აკადემიური წლის ბოლომდე სახლში მომიხდა სწავლა. დედამ თმის გაკრეჭა მაიძულა და გადამაყრევინა ყველა მაისური, რომლებზეც მერილინ მენსონი ან ჯგუფი Metallica იყო გამოსახული (რაც 1998 წელს ნებისმიერი ნორმალური მოზარდისთვის სასიკვდილო განაჩენის ტოლფასი იყო). მამაჩემს ყოველ დღით სამსახურში მივყავდი და საათობით მახარისხებინებდა ქალაქებს. ხოლო როცა ოჯახური სწავლების პერიოდი ამოიწურა, კერძო ქრისტიანულ სკოლაში გამამწესეს, სადაც, ბუნებრივია, თავს ძალიან არაკომფორტულად ვგრძნობდი.

მაგრამ სწორედ მაშინ, როცა ბოლომდე გამოვისყიდე ჩემი ცოდვები და საკანცელარიო სამუშაოების პასუხისმგებლობით შესრულების ფასიც შევიმეცნე, ჩემმა მშობლებმა გაყრა გადაწყვიტეს.

ამას მხოლოდ იმიტომ გიყვებით, რომ დაგანახვით: ისეთი ბავშვობა მექონდა, მტრისას და ავისას. სულ რაღაც ცხრა თვის განმავლობაში არა მარტო უახლოესი მეგობრები, არამედ მთელი საძმაკაცო წრე, კანონიერი უფლებები და ოჯახიც დაკვარგე. მოგვიანებით — როცა ოც წელს გადავაბიჯე — ჩემმა თერაპევტმა ამას „ტრავმული ქაქი“ უწოდა. ათწლეულზე მეტი დამჭირდა იმისათვის, რომ ამ კომპლექსებისთვის თავი დამეღწია და ნაკლებად ეგოისტ და პრეტენზიულ ნაბიჭვრად ჩამოვყალიბებულიყავი.

მაგრამ ჩვენი ოჯახის მთავარი პრობლემა ის კი არ იყო, რომ მის წიაღში საშინელ რაღაცებს ლაპარაკობდნენ ან აკეთებდნენ, არამედ ის, რომ ჩვენთან მნიშვნელოვან რამეებს არც აკეთებდნენ და არც განიხილავდნენ. ჩვენი ოჯახის ცხოვრება იდუმალების ისეთივე საბურვლით იყო მოცული, როგორითაც უორენ ბაფეტის შემოსავლის წყაროები და ჯენა ჯეიმსონის ინტიმური კავშირები. ამ მხრივ ბადალი ნამდვილად არ გვყავდა. მთელი სახლი ცეცხლში რომ გახვეულიყო, ჩემი მშობლები მაინც იტყოდნენ — ყველაფერი კარგადაა, ცოტა ცხელა, მაგრამ, საერთო ჯამში, არა გვიშავსო.

როცა მშობლები ერთმანეთს შორდებოდნენ, არც ჭურჭელს ამტვრევდნენ, არც კარებს აჯახუნებდნენ და არც იმას არჩევდნენ, ვინ ვის უღალატა. ერთ მშვენიერ დღეს მე და ჩემი ძმა დაგვისვეს და გვითხრეს, რომ ამ ამბავში ბრალი არ მიგვიძლოდა; მერე კი „კითხვებისა და პასუხების სეანსი“ (დიახ, სწორად წაიკითხეთ) ჩაგვიტარეს „ცხოვრების ახალი პირობების“ თემაზე. ერთი ცრემლიც კი არავის გადმოვარდნია. ხმისთვის არავის აუწევია. ერთა-

დერთი, რაც მე და ჩემმა ძმამ მშობლების ემოციების შესახებ გავიგეთ, ის იყო, რომ თურმე მათ „ერთმანეთისთვის არ უღალატიათ“. ხომ მშვენიერია? ცოტა ცხელოდა, მაგრამ ისე ყველაფერი კარგად იყო.

სწორად გამიგეთ, ჩემი დედ-მამა კარგი ადამიანები არიან. მათ არაფერში ვადანაშაულებ (უფრო სწორად, აღარ ვადანაშაულებ) და ორივე ძალიან მიყვარს. მათ, ისევე, როგორც ნებისმიერ მშობელს (მანამდე კი მათ მშობლებს) საკუთარი ცხოვრებისეული ისტორია, საკუთარი გზა-სავალი და პრობლემები აქვთ. სხვა მშობლების მსგავსად, ჩემმა მშობლებმაც თავიანთი პრობლემების ნაწილი მე გადმომილოცეს და, ყველაზე სასაცილო ისაა, რომ ეს საუკეთესო სურვილებით მოუვიდათ. ალბათ იმავეს გავაკეთებ მეც ჩემი შვილებისთვის.

როცა ცხოვრებაში მსგავსი „ტრავმული ქაქი“ ხდება, ქვეცნობიერად ვგრძნობთ, რომ ამ პრობლემების მოგვარება შეუძლებელია. პრობლემების გადაჭრის ეს უუნარობა კი უსუსურობისა და დაუცველობის განცდას გვიმძაფრებს.

მაგრამ საქმე ამით არ შემოიფარგლება. მოუგვარებელი პრობლემის წინაშე ადამიანები, განსაკუთრებით გამორჩეულად, ან განსაკუთრებით არასრულფასოვნად მივიჩნევთ თავს ქვეცნობიერად და ვთვლით, რომ თუ განსაკუთრებულები ვართ, ჩვენზე წესებიც განსაკუთრებული უნდა ვრცელდებოდეს.

ანუ, მარტივად რომ ვთქვათ, ვთვლით, რომ რაღაც გამორჩეულის ღირსები ვართ.

სიყმაწვილეში გადატანილმა ტკივილმა გამიჩინა განცდა, რომ ყველაფერი საუკეთესო მეკუთვნოდა, და ეს შეგრძნება დაკაცების შემდეგაც არ გამქრობია. თუკი ჯიმის ანალოგიური განწყობა ეუფლებოდა ბიზნესის სფეროში, რომელშიც თავს ძალიან წარმატებულ პიროვნებად მიიჩნევდა, ჩემს შემთხვევაში ეს

გრძნობა ურთიერთობებში — განსაკუთრებით ქალებთან ურთიერთობებში ვლინდებოდა. ჩემი ტრავმა სიახლოვისა და აღიარების უკმარისობით იყო გამოწვეული. შესაბამისად, მუდმივად მქონდა ამ დეფიციტის ანაზღაურების მოთხოვნილება. გაუთავებლად ვუმტკიცებდი საკუთარ თავს, რომ ყველას ვუყვარდი და ყველა მზად იყო მიველე ისეთი, როგორც ვიყავი. შედეგად, ქალებს ისე მივეწებე, როგორც ნარკომანი — კოკაინისგან გაკეთებულ თოვლის კაცუნებს. სულ სიყვარულს ვეძებდი და მის ტკბილ მორევში ვცდილობდი თავის დახრჩობას.

აზარტულ მოთამაშედ გადავიქციე — უმწიფარ და ეგოისტ, თუმცა ზოგჯერ მომხიბვლელ მოთამაშედ, და თითქმის მთელი მომდევნო ათწლეული ზედაპირულ და არაჯანსაღ ურთიერთობებში გავატარე.

სექსი ძალიანაც მომწონდა, მაგრამ ჩემთვის მთავარი სექსი კი არა, თვითდამკვიდრება იყო. ქალებს ვუყვარდი და ვუნდოდი; ცხოვრებაში პირველად ვგრძნობდი საკუთარ ფასეულობას. თვითდამკვიდრების წყურვილმა მალე საკუთარი თავით ტკბობისა და თავაშვებულობის მოთხოვნილება წარმოშვა. ვთვლიდი, რომ შემეძლო, რაც მინდოდა, ის მელაპარაკა და როგორც მინდოდა, ისე მოვქცეულიყავი, შემდეგ კი ჩემი საქციელი უაზრო და სირული არგუმენტებით მემართლებინა.

რასაკვირველია, იმ პერიოდში მხიარული და ამაღელვებელი მომენტებიც საკმარისად იყო. ბევრი შესანიშნავი ქალიც შემხვედრია. მაგრამ, საერთო ჯამში, ცხოვრება მაინც არეული მქონდა: ხშირად ვიყავი უმუშევარი; ხან ძმაბიჭებთან ვცხოვრობდი და ხანაც — დედასთან; ზომაზე მეტს ვსვამდი და ბევრი მეგობარიც მოვიმდურე; ხოლო როცა ვხვდებოდი ქალებს, რომლებიც მართლა მომწონდა, ჩემი ეგოიზმი სწრაფად უღებდა ბოლოს ხანგრძლივი ურთიერთობის დამყარების ნებისმიერ მცდელობას.

რაც უფრო სიღრმისეულია ტკივილი, მით უფრო უსუსურად

ვგრძნობთ თავს ცხოვრებისეული სირთულეების წინაშე და მით მეტად თავაშვებულად ვიქცევით პრობლემების სანაცვლო ანაზღაურების მისაღებად.

ეს მოცემულობა ორი სახით გამოვლინდება:

მე გადასარევი ვინმე ვარ, სხვები კი ბანძები არიან. ამიტომაც განსაკუთრებულ მოპყრობას ვიმსახურებ;

მე ბანძი ვარ, სხვები კი გადასარევეები არიან, ამიტომაც განსაკუთრებულ მოპყრობას ვიმსახურებ.

ამ, ერთი შეხედვით, ურთიერთსაპირისპირო შეხედულებებს ერთი და იგივე ეგოისტური შიგთავსი აქვს. განსაკუთრებულობის პრეტენზიის მქონე ადამიანები ხშირად მერყეობენ ამ ორ უკიდურესობას შორის. ისინი ხან სამყაროს მწვერვალზე დგანან და ხანაც ქვეყნიერების ფსკერზე ყრიან — იმისდა მიხედვით, კვირის რა დღეა, ან რამდენად არიან აყოლილები ამა თუ იმ მავნე ჩვევას.

ადამიანთა უმეტესობა სრულიად სამართლიანად ჩათვლის ჯიმის წყალწაღებულ ნარცისად და იდიოტად. ეს იმიტომ, რომ მას საკუთარ თავზე უბოძოდ დიდი წარმოდგენა აქვს. ბევრად უფრო ძნელია პრეტენზიულობის ამოცნობა ისეთ ადამიანებში, რომლებიც თავს მუდამ არასრულფასოვნებად და უღირსებად მიიჩნევენ.

მაგრამ გამუდმებით მსხვერპლის პოზიციაში ყოფნა არანაკლები ეგოიზმია, ვიდრე საკუთარი თავით ტკბობა. საკუთარი პრობლემების გადაუჭრელობისა და უნიკალურობის რწმენის შენარჩუნებას ისეთივე დიდი ენერგია და განდიდების მანია ესაჭიროება, როგორც პრობლემების სრულ უარყოფას. არადა, უნიკალური პრობლემები არ არსებობს. თქვენნაირი პრობლემები წარსულშიც მილიონობით ადამიანს ჰქონია, ახლაც მილიონებს აქვთ და მომავალშიც მილიონებს ექნებათ. გამორიცხული არაა, ასეთი ადამიანები თქვენს ნაცნობებს შორისაც იყვნენ. ეს სულაც

არ აკნინებს პრობლემას და სულაც არ გულისხმობს, რომ ტკივილს ვერ უნდა ვგრძნობდეთ. ეს არც იმას გამორიცხავს, რომ გარკვეულ ვითარებაში მართლაც შეიძლება მსხვერპლი იყოთ.

ეს მხოლოდ იმას ნიშნავს, რომ თქვენში განსაკუთრებული არაფერია. ხშირად იმ ფაქტის გააზრება, რომ შენ წინაშე არსებული სიძნელეების სერიოზულობასა და მტკივნეულობაში განსაკუთრებული არაფერია, პრობლემის მოგვარებისკენ გადადგმული პირველი უმნიშვნელოვანესი ნაბიჯია.

მაგრამ ადამიანთა უმეტესობას — განსაკუთრებით ახალგაზრდობას — ეს სულ უფრო და უფრო ხშირად ავიწყდება. ბოლო დროს მრავალი პროფესორი და პედაგოგი აღნიშნავს თანამედროვე ახალგაზრდებს შორის ემოციური მდგრადობის დეფიციტსა და ეგოისტური მოთხოვნების სიჭარბეს. ბოლო დროს სულ უფრო ხშირად იღებენ პროგრამიდან ამა თუ იმ სახელმძღვანელოს მხოლოდ იმიტომ, რომ ის ვიღაცას აღიზიანებს. პროფესორებსა და ორატორებს ხმას აკმენდინებენ და სასწავლებლებიდან რიცხავენ მხოლოდ იმის მტკიცებისთვის, რომ ჰელოუინის ამა თუ იმ კოსტიუმში შეურაცხმყოფელი არაფერია. სასკოლო ფსიქოლოგები აღნიშნავენ, რომ დღეს მოსწავლეთა არნახული რაოდენობა განიცდის უდიდეს ემოციურ სტრესს ისეთი ყოველდღიური და უბრალო პრობლემების გამო, როგორებიცაა, ვთქვათ, თანაკლასელთან შეკამათება ან ცუდი ნიშანი.

უცნაურია, რომ საკუთარი უნიკალურობის განცდამ მაქსიმუმს მაინცდამაინც საყოველთაო კომუნიკაციის ეპოქაში მიაღწია. თანამედროვე ტექნოლოგიებში აშკარად არის რაღაც, რაც განსაკუთრებით გვიმძაფრებს კომპლექსებს. გამოხატვის რაც უფრო დიდი თავისუფლება გვაქვს, მით მეტად გავურბივართ მათ, ვინც არ გვეთანხმება ან გვაბრაზებს. რაც უფრო ხშირად ვეჯახებით საპირისპირო აზრს, მით მეტად გვაღიზიანებს განსხვავებული მოსაზრებების არსებობა. რაც უფრო იოლი და უპრობლემო ხდება

ჩვენი ცხოვრება, მით მეტად კარგი ცხოვრების ღირსად ვთვლით თავს.

ინტერნეტი და სოციალური ქსელები, უდავოდ, ნამდვილი სა-  
ოცრებებია. მრავალი თვალსაზრისით, ჩვენი ეპოქა კაცობრიო-  
ბის ისტორიაში საუკეთესოა. მაგრამ ვინ იცის, იქნებ სოციალური  
თვალსაზრისით ეს ტექნოლოგიები არასასურველ გვერდით  
ეფექტსაც იძლევა? ტექნოლოგიებმა, რომლებმაც კაცობრიობას  
თავისუფლება და ცოდნა მოუტანა, განსაკუთრებულობის აქამდე  
არნახული განცდაც შეუქმნა ადამიანებს.

### განსაკუთრებულობის ტირანია

ადამიანთა უდიდესი ნაწილი საქმეების უმეტესობას საშუალო  
დონეზე აკეთებს. შეიძლება რაღაცაში ნამდვილი ოსტატები ვი-  
ყოთ, მაგრამ დანარჩენი რამეები საშუალოდ ან სულაც ძალიან  
ცუდად გამოგვდიოდეს. ასეა ცხოვრება მოწყობილი. რაიმე კონ-  
კრეტულ საქმეში გვარიანად გაჩაფვას დიდი დრო და ძალისხმე-  
ვა ესაჭიროება, და რადგან ადამიანის დრო და ძალები შეზღუდუ-  
ლია, ერთდროულად რამდენიმე სფეროში დაოსტატებას თით-  
ქმის ვერავინ ახერხებს.

სტატისტიკური თვალსაზრისით, გამორიცხულია, რომ ერთმა  
ადამიანმა ყველა (ან თუნდაც მრავალ) სფეროში მიაღწიოს წარ-  
მატებას. სახელგანთქმულ ბიზნესმენებს, ხშირ შემთხვევაში, პი-  
რადი ცხოვრება აქვთ არეული. ტიტულოვანი სპორტსმენები,  
როგორც წესი, ჩლუნგები და ცალტვინები არიან. ცნობილი ხალ-  
ხის დიდმა უმრავლესობამ ისევე ცოტა რამ იცის ცხოვრების შე-  
სახეებ, როგორც ამ ხალხის თაყვანისმცემლებმა, პირდაღებულე-  
ბი რომ მიშტერებიან მათ და ყველაფერში ჰბაძავენ.

ჩვენ, ძირითადად, საშუალო უნარების მქონე ადამიანები  
ვართ. სახელი და პოპულარულობა კი ზღვარზე მოარულთა



ხვედრია. ეს ყველამ კარგად ვიცით, მაგრამ ამაზე იშვიათად ვფიქრობთ და/ან ვლაპარაკობთ... და, რაც მთავარია, არასოდეს ვმსჯელობთ, რატომ შეიძლება წარმოადგენდეს ეს პრობლემას.

რასაკვირველია, ინტერნეტის, Google-ის, Facebook-ის, YouTube-ისა და ხუთასზე მეტი სატელევიზიო არხის ქონას არაფერი სჯობია, მაგრამ, ამ ყველაფრის მიუხედავად, ჩვენი ყურადღება შეზღუდულია. მართლაც შეუძლებელია ინფორმაციის იმ უზარმაზარი ზვირთების გადამუშავება, რომლებიც ყოველდღიურად ეხეთქება ადამიანის ცნობიერებას. ამიტომაც ჩვენი გონება ამ ცნობების მხოლოდ უმნიშვნელო ნაწილს იაზრებს — ისეთ რამეებს, რაც მართლა უჩვეულო და იშვიათია.

მაგრამ დღითი დღე სულ უფრო და უფრო მეტ ახალ ამბებს ვიგებთ განსაკუთრებული თემების შესახებ. ზოგი საუკეთესოთა შორის საუკეთესოს ეხება. ზოგიც — ცუდთა შორის უარესს. საინფორმაციო სივრცე გადავსებულია ფანტასტიკური სპორტული რეკორდებით, ყველაზე სასაცილო ხუმრობებით, ყველაზე საშინელი კატასტროფებით, ყველაზე შემამოფოთებელი საფრთხეებითა და ა. შ.

ჩვენი ცხოვრება იმიტომაც ასე უხვად გაჯერებული ექსტრაორდინარული ადამიანური გამოცდილების შესახებ ინფორმაციით, რომ ეს განსაკუთრებულ ყურადღებას იქცევს. ყურადღება კი მედიაბიზნესის ფულის წყაროა. სწორედ ესაა ყველაფრის მიზეზი. მაგრამ კაცობრიობის უდიდესი ნაწილი ერთფეროვან, შუაღედურ მდგომარეობაში იმყოფება. ჩვენი ცხოვრება, ძირითადად, ტრივიალურია და არა — ექსტრაორდინარული.

უკიდურესობების ეს მძლავრი ნაკადი გვაიძულებს, დავიჯეროთ, რომ განსაკუთრებულობა ნორმაა. და, ვინაიდან ჩვენს ცხოვრებაში, როგორც წესი, არაჩვეულებრივი არაფერი ხდება, განსაკუთრებული რამეების შესახებ ინფორმაცია გვაბნევს და გვაშინებს, რადგან გვიჩენს ეჭვს, რომ მთლად სრულფასოვნები

არა ვართ. სწორედ ამ დროს იბადება ამ წარმოსახვითი ნაკლოვანების კომპენსირების მოთხოვნილება, რომელსაც საკუთარ თავზე დიდი წარმოდგენის შექმნით ან რაიმე მავნე ჩვევით ვიკმყოფილებთ. ამისათვის ჩვენს ხელთ არსებული ერთადერთი საშუალება კი საკუთარი თავის ან რაღაცის განდიდებაა.

ერთნი სწრაფად გამდიდრების სქემებს ადგენენ; მეორენი ქვეყნის დასალიერში მიდიან მოშიშხილე ბავშვების გადასარჩენად; მესამენი კარგად სწავლობენ და ყველა სასკოლო ჯილდოს იგებენ; მეოთხენი სკოლაში სროლას ტეხენ; მეხუთენი კი ლოგინში იწვენენ ყველას, ვინც სუნთქავს და ლაპარაკობს.

ეს ყველაფერი პირდაპირ კავშირშია თვითგანდიდების ზემოთ ხსენებულ კულტურულ ფენომენტთან. ამ კულტურულ ძვრაში ხშირად XX საუკუნის ბოლოს დაბადებულ ადამიანებს ადანაშაულებენ. მაგრამ ეს თაობა, უბრალოდ, ყველაზე უფრო შესამჩნევია და ამიტომაცაა მოქცეული ყურადღების ცენტრში. სინამდვილეში, საკუთარი თავის განსაკუთრებულობის შეგრძნება ყველა თაობის ადამიანს აქვს. ჩემი აზრით, ამაში დამნაშავეა მასმედია, რომელიც აქტიურად მუშაობს ამ ტენდენციის პოპულარიზებაზე.

მთელი უბედურება ისაა, რომ ყოვლისმომცველი თანამედროვე ტექნოლოგიები და მასობრივი მარკეტინგი მრავალ ადამიანს უცრუებს საკუთარ თავთან დაკავშირებულ მოლოდინებს. განსაკუთრებულობის ტენდენციის მოზღვავეების გამო ადამიანები თავს არასრულფასოვნად გრძნობენ. მათი აზრით, იმისათვის, რომ სხვებმა შეამჩნიონ, ან იმისათვის, რომ საერთოდ რამეს წარმოადგენდნენ, უფრო უჩვეულოები, უფრო რადიკალები და უფრო თავდაჯერებულები უნდა იყვნენ.

ახალგაზრდა რომ ვიყავი, ინტიმურ საკითხებში ჩემს თავდაუჯერებლობას ძალიან ამძაფრებდა ვაჟკაცობასთან დაკავშირებული სასაცილო კრიტერიუმები, რომლებიც ფართოდ იყო გავრცე-

ლებული იმდროინდელ პოპკულტურაში. ეს სტერეოტიპები დღესაც არსებობს: უნდა იყო მაგარი ტიპი, ყველა პატივს უნდა გცემდეს, წვეულებებზე როკის ვარსკვლავით უნდა გუგუნებდე და ქალები უნდა გესეოდნენ. ამ ლოგიკის მიხედვით, სექსზე მნიშვნელოვანი მამაკაცისთვის არაფერია და მისი გულისთვის ყველაფერზე შეიძლება უარის თქმა (მათ შორის, ღირსებაზეც).

ეს ბოდვა, რომელიც უწყვეტ ნაკადად მოედინება მასობრივი ინფორმაციის საშუალებებიდან, უკიდურესად აძლიერებს დაუცველობის განცდას, რადგან გვაფიქრებინებს, რომ გარკვეულ სტანდარტებს არ შევსაბამებთ. აქედან გამომდინარე, გარდა იმისა, რომ ყველა პრობლემა გადაუჭრელი გვეჩვენება, ამავდროულად, ხელმოცარულებადაც აღვიქვამთ თავს, რადგან ერთი „დაგუგლვაც“ კი გვიჩვენებს ათასობით ადამიანს, რომლებსაც მსგავსი პრობლემები საერთოდ არა აქვთ.

ტექნოლოგიამ ძველი ეკონომიკური პრობლემები მოაგვარა და ახალი ფსიქოლოგიური პრობლემები შექმნა. ინტერნეტის საშუალებით არა მხოლოდ ინფორმაციის, არამედ დაუცველობის, სირცხვილისა და საკუთარი შესაძლებლობების მიმართ ეჭვის განცდის მოპოვებაც ადვილად შეიძლება.

კ-კ-კი მაგრამ, რა აზრი აქვს ცხოვრებას,

თუ განსაკუთრებული და გამორჩეული არ ვიქნები?

ჩვენს კულტურაში ფართოდ არის გავრცელებული მოსაზრება, რომ ყველანი რაღაც არაჩვეულებრივი რამისთვის ვართ დაბადებული. ასე ამბობენ ცნობილი ადამიანები. ამას გვეუბნებიან ფინანსური მაგნატები. ამას გვიმტკიცებენ პოლიტიკოსები. თვით ოპრაც (ოპრა უინფრი — ამერიკელი ტელეწამყვანი და მსახიობი) კი ამბობს ამას (რაც იმას ნიშნავს, რომ საქმე მართლაც ასეა). ყველა შეიძლება იყოს გამორჩეული. დიდებას ყველანი ვიმსახურებთ.

მაგრამ ადამიანთა უმეტესობას მხედველობიდან რჩება ის

ფაქტი, რომ ეს მოცემულობა, თავისი არსით, წინააღმდეგობრივია: თუ ყველა განსაკუთრებული იქნება, საერთო ჯამში, გამოვა, რომ არავინ იქნება განსაკუთრებული. ამიტომაც, ნაცვლად იმისა, რომ დავფიქრდეთ, სინამდვილეში რას ვიმსახურებთ და რას არა, თვალდახუჭული ვყლაპავთ ამ მსუყვე ტყუილს და ახალ პორციასაც ვითხოვთ.

„საშუალო უნარების ქონა“ დღეს წარუმატებლობის ახალ განსაზღვრებად გადაიქცა. მრუდის შუაგულში მოხვედრაზე უარესად არაფერი ითვლება. როცა წარმატება „განსაკუთრებულობით“ განისაზღვრება, ჯობს მრუდის კიდეზე — მთლად ფსკერზე იყო, ვიდრე სადღაც შუაში, რადგან ამ შემთხვევაშიც გამორჩეული და, შესაბამისად, ყურადღების ღირსი იქნები. ბევრი ასეც იქცევა: მთელ ქვეყანას უმტკიცებენ, რომ ყველაზე საწყლები, ყველაზე უბედურები და ყველაზე დაჩაგრულები არიან.

მრავალ ადამიანს ყველაზე მეტად სწორედ „საშუალოობის“ ეშინია, რადგან ჰგონიათ, რომ თუ ასეთ მდგომარეობას შეეგუებიან, ვერაფერს მიაღწევენ, ვერასოდეს განვითარდებიან და მათ ცხოვრებას ფასი არ ექნება.

ამგვარი აზროვნება ძალიან სახიფათოა, რადგან რაწამს ირწმუნებთ, რომ ფასი მხოლოდ ჭეშმარიტად გამორჩეულ და დიდებულ ცხოვრებას აქვს, მყისვე უაზროდ და უსარგებლოდ შერაცხავთ ადამიანთა უმეტესობის (მათ შორის, საკუთარ) ცხოვრებას. ეს კი, არც თქვენ და არც გარშემო მყოფებს კარგს არაფერს გიქადით.

ის ერთეულები, რომლებიც ამა თუ იმ საქმეში მწვერვალებს აღწევენ, თავიანთი წარმატებებისთვის განსაკუთრებულობისა და გამორჩეულობის რწმენას არ უნდა უმადლოდნენ. პირიქით, ამ გამარჯვებების მიზეზი ისაა, რომ ისინი თვითსრულყოფის იდეით არიან შეპყრობილი. სრულყოფის იდეით შეპყრობილობა კი

მომდინარეობს რწმენიდან, რომ სინამდვილეში, არც ისეთი მაგრები ვართ. ეს კი თვითკმაყოფილებისა და საკუთარი გამორჩეულობის შეგრძნების საპირისპირო გრძნობაა. წარმატება მხოლოდ მაშინ მოდის, როცა ადამიანი ხვდება, რომ დიდებამდე ჯერ შორია, რომ მისი შედეგები საშუალო დონისაა და რომ მას ამაზე ბევრად მეტის გაკეთება შეუძლია.

ხოლო ლაპარაკი იმაზე, რომ გამორჩეულობასა და დიდებას ნებისმიერმა ადამიანმა შეიძლება მიაღწიოს, ფუჭი ყბედობაა და მხოლოდ შელახული თავმოყვარეობისთვის მაღამოდ თუ გამოდგება. თითქოს კარგად ჟღერს, მაგრამ სინამდვილეში ეს მხოლოდ ზედმეტი კალორიები — სულისა და გონების გასასუქებლად განკუთვნილი ერთგვარი BigMac-ია.

ემოციურ სიჯანსაღეს — ისევე, როგორც ფიზიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებას, ბევრი ბოსტნეულის მიღება ესაჭიროება. ჩვენს შემთხვევაში, ბოსტნეული ცხოვრების მარტივი ჭეშმარიტებებია. მაგალითად: „შენი ქმედებები არც ისე ბევრ რამეს ცვლის მოვლენათა საერთო სქემაში“, ან „შენი ცხოვრების უდიდესი ნაწილი არაფრით გამორჩეული და მოსაწყენი იქნება, და ეს სრულიად ნორმალურია“.

ასე კვება თავიდან შეიძლება გაგიძნელდეთ. ძალიან გაგიძნელდეთ. შეიძლება აუტანლადაც მოგეჩვენოთ... მაგრამ როცა სიმართლეს გადახარშავთ, მთელი სხეული სიცოცხლითა და ახალი ენერგიით აგვესებათ. ბოლოს კი უზარმაზარ ტვირთს ჩამოიშორებთ მხრებიდან, როცა გაგიქრებათ მოთხოვნილება, იყოთ განსაცვიფრებელი და გრანდიოზული. გაქრება არასრულფასოვნების კომპლექსითა და თავისთვის რაღაცის დამტკიცების საჭიროებით გამოწვეული სტრესი და შეშფოთება. ქვეყნად მოკრძალებული როლის მორგება და გააზრება უსათუოდ მეტ თავისუფლებას მოგცემთ იმ საქმეების გასაკეთებლად, რომელთა გაკეთებასაც მართლა ესწრაფვით — ყოველგვარი ზედმეტი განსჯისა

და გადამეტებული მოლოდინის გარეშე.

უეცრად ეზიარებით ისეთ უბრალო ცხოვრებისეულ სიხარულებს, როგორებიცაა: მეგობრობა, შემოქმედება, გაჭირვებულის დახმარება, საინტერესო წიგნის კითხვა, საყვარელ ადამიანთან ერთად სიცილი.

მოსაწყენად ჟღერს, არა? იმიტომ, რომ ეს ჩვეულებრივი რამეებია. მაგრამ შეიძლება იმიტომაცაა ეს რამეები ასეთი ჩვეულებრივი, რომ მათ უდიდესი მნიშვნელობა აქვთ.

## IV თავი ტანჯვის საფასური

1944 წლის ბოლო თვეებში, თითქმის ათწლიანი ომის შემდეგ, იაპონიას საქმე ცუდად ჰქონდა. ეკონომიკა თავზე ენგრეოდა, ჯარი მთელ აზიაში ჰყავდა მიმოფანტული, წყნარ ოკეანეში შექმნილი იმპერია კი, ამერიკელთა შემოტევების შედეგად, დომინოს ხუხულასავით ეშლებოდა. მარცხი გარდაუვალი ჩანდა.

1944 წლის 26 დეკემბერს იაპონიის საიმპერატორო არმიის უმცროსი ლეიტენანტი ჰიროო ონოდა ფილიპინების პატარა კუნძულ ლუბანგზე გაგზავნეს და უბრძანეს, რაც შეიძლებოდა დიდხანს შეეფერხებინა შეერთებული შტატების შემოტევა, სისხლის უკანასკნელ წვეთამდე ებრძოლა და არავითარ შემთხვევაში არ დანებებულიყო. ჰიროომ და მისმა უშუალო მეთაურმა მშვენივრად იცოდნენ, რომ ამ ამოცანის შესასრულებლად წასვლა თვითმკვლელობის ტოლფასი იყო.

1945 წლის თებერვალში ამერიკელები ლუბანგზე გადმოსხდნენ და, უზარმაზარი რიცხოვრივი უპირატესობის წყალობით, მთელი კუნძული მალევე დაიკავეს. სულ რამდენიმე დღის განმავლობაში იაპონელ ჯარისკაცთა უმეტესობა დაიღუპა ან ტყვედ

ჩავარდა. მაგრამ ონოდამ და სამმა მისმა თანამებრძოლმა ჯუნგლებში გადამალვა მოახერხეს, საიდანაც ამერიკელებისა და ადგილობრივი მოსახლეობის წინააღმდეგ პარტიზანული ბრძოლა წამოიწიეს. ისინი აფეთქებდნენ სტრატეგიული მნიშვნელობის კომუნიკაციებს, ხოცავდნენ სამხედრო შენაერთს ჩამორჩენილ ჯარისკაცებს და ხელთ არსებული ყველა საშუალებით ურთულებდნენ მოწინააღმდეგეს ცხოვრებას.

ექვსი თვის შემდეგ, ამავე წლის აგვისტოში, შეერთებულმა შტატებმა ჰიროსიმასა და ნაგასაკიში ატომური ბომბები ჩამოყარა. იაპონიამ კაპიტულაცია გამოაცხადა და კაცობრიობის ისტორიაში ყველაზე სისხლისმღვრელი ომიც თავის დრამატულ დასასრულს მიუახლოვდა.

მაგრამ კუნძულებზე კვლავ იყო მიმოფანტული ათასობით იაპონელი მებრძოლი, რომელთა უმეტესობა ჯუნგლებში იმალებოდა და ომის დამთავრების შესახებ არაფერი იცოდა. ისინი უწინდელივით განაგრძობდნენ ბრძოლასა და მაროდღეობას და სერიოზულად აფერხებდნენ აღმოსავლეთ აზიაში ნორმალური ცხოვრების აღდგენის პროცესს. მალე ხელისუფალნი მიხვდნენ, რომ რაღაც უნდა ეღონათ.

ამერიკელმა სამხედროებმა, იაპონიის მთავრობის მხარდაჭერით, წყნარი ოკეანის კუნძულებზე ჩამოყარეს ათასობით პროკლამაცია, რომლებიც ტყეებში გადამალულ ჯარისკაცებს ომის დასრულებისა და შინ დაბრუნების შესაძლებლობის შესახებ ამცნობდა. ამ ფურცლებს ონოდა და მისი თანამებრძოლებიც პოულობდნენ, მაგრამ, სხვებისგან განსხვავებით, ეს ყველაფერი დებინფორმირების მცდელობად ჩათვალეს — ამერიკელებს ჩვენი გამოტყუება უნდათო! ამიტომაც ონოდა დაუღალავად წვავდა ამ ბროშურებს და ამხანაგებთან ერთად ტყეში დამალვასა და ბრძოლას განაგრძობდა.

ასე გავიდა ხუთი წელი. პროკლამაციების ჩამოყრა შეწყდა,



ამერიკელ სამხედროთა უმეტესობა კი შინ დაბრუნდა. ლუბანგის მოსახლეობა ცდილობდა, ჩვეულ ცხოვრებას — ხვნა-თესვასა და მეთევზეობას მიბრუნებოდა. მაგრამ ვინ აცალა! ონოდა და მისი ამხანაგები გაუთავებლად ესროდნენ გლეხებს, წვავდნენ მათ მოსავალს, იპარავდნენ საქონელს და დაუნდობლად ხოცავდნენ ტყის სიღრმეში შეხეტებულ ადგილობრივ მცხოვრებლებს. მაშინ ფილიპინების მთავრობა ჯუნგლებში ახალი ფურცლების ჩამოყრას შეუდგა — გამოდით, ომი დამთავრდა, წააგეთო!

მაგრამ შედეგი არც ამან გამოიღო.

1952 წელს იაპონიის ხელისუფლებამ უკანასკნელად სცადა წყნარი ოკეანის კუნძულებზე ტყეში გავარდნილი ჯარისკაცების შინ დაბრუნება. ამჯერად თვითმფრინავებიდან უგზო-უკვლოდ დაკარგულ მებრძოლთა ნათესავების წერილებსა და თვით იმპერატორის პირადი მიმართვის ტექსტს ყრიდნენ. მაგრამ ონოდამ ეს წერილებიც ამერიკელთა მიერ ფალსიფიცირებულად ჩათვა-ლა და ისევ ბრძოლა განაგრძო.

გავიდა კიდევ რამდენიმე წელი. ტერორისგან დაღლილმა ფილიპინების ხელისუფლებამ, ბოლოს და ბოლოს, საკუთარი ძალებით დაიწყო პარტიზანებთან ბრძოლა. 1959 წელს ონოდას ერთ-ერთი თანამებრძოლი ტყვედ ჩავარდა, მეორე კი — დაიღუპა. კიდევ ათი წლის შემდეგ, ონოდას უკანასკნელი ხელქვეითი, სახელად კოძუკა, ბრინჯის ყანის მორიგი გადაწვისას, პოლიციასთან შეტაკებაში მოკლეს (მეორე მსოფლიო ომის დამთავრებიდან საუკუნის მეოთხედი გასულიყო და ის ისევ ადგილობრივ მოსახლეობას ეომებოდა!).

ონოდა, რომელმაც ცხოვრების ნახევარზე მეტი ლუბანგის ჯუნგლებში გაატარა, მარტო დარჩა.

1972 წელს კოძუკას დაღუპვის ამბავმა იაპონიაში დიდი აურზაური გამოიწვია, რადგან საზოგადოებას მიაჩნდა, რომ დიდი

ომის უკანასკნელი მონაწილეები ჯერ კიდევ წლების წინ დაუბრუნდნენ ოჯახებს. იაპონურ მედიას ასეთი კითხვა გაუჩნდა: თუ კოძუკამ 1972 წლამდე გაძლო, იქნებ თავად ონოდაც ცოცხალიაო? იმ წელს იაპონიისა და ფილიპინების მთავრობებმა ლუბანგზე რამდენიმე სამძებრო ჯგუფი გაგზავნეს, რომლებსაც იდუმალებით მოცული მითური უმცროსი ლეიტენანტი, გმირად და აჩრდილად ქცეული ჰიროო ონოდა უნდა ეპოვათ.

მაგრამ ვერ იპოვეს.

გავიდა რამდენიმე თვე და ლეიტენანტი ონოდა იაპონიაში ლეგენდად იქცა. მისი გმირობის ამბავი იმდენად გიჟურად ჟღერდა, რომ სიმართლეს არ ჰგავდა. ზოგი მის იდეალიზებას ცდილობდა, ზოგიც აკრიტიკებდა, ზოგს კი ძველი იაპონიის მოტრფიალეთა მიერ შეთხზული ზღაპრების პერსონაჟად მიაჩნდა.

დაახლოებით ამ პერიოდში ონოდას ისტორია ერთმა ახალგაზრდა კაცმა, ნორიო სუძუკიმაც მოისმინა. სუძუკი ომის დამთავრებიდან კარგა ხნის შემდეგ დაბადებული ავანტიურისტი, თავგადასავლების მაძიებელი და ჰიპი იყო. მან უნივერსიტეტში სწავლას თავი მიანება და ოთხი წელი აზიაში, ახლო აღმოსავლეთსა და აფრიკაში გაატარა. ხან პარკებში ეძინა, ხან ვილაცის მანქანაში, ხან წინასწარი დაკავების საკნებში და ხანაც ღია ცის ქვეშ. დროდადრო, ლუკმაპურის სანაცვლოდ, ფერმებში მუშაობდა ან სისხლს აბარებდა, რომ ბინის ქირა გადაეხადა. ერთი სიტყვით, თავისუფალი და ცოტა შერევილი კაცი იყო.

1972 წელს სუძუკის კვლავ თავგადასავლების საქებნელად გაუწია გულმა. იაპონიაში უკვე კარგა ხნის დაბრუნებული იყო და მკაცრი კულტურული ნორმებისა და სოციალური იერარქიის პირობებში სული ეხუთებოდა. არც სწავლა უნდოდა, არც დიდხანს ერთ ადგილას მუშაობა შეეძლო. უნდოდა, ისევ გზას დასდგომოდა და არავისზე ყოფილიყო დამოკიდებული.

ჰიროს ლეგენდამ სუძუკის პრობლემის გადაწყვეტის გზა დაანახვა. ეს ახალი, მაგარი თავგადასავალი უნდა ყოფილიყო. მტკიცედ სჯეროდა, რომ ონოდას იპოვიდა. მერე რა, რომ იაპონიის, ფილიპინებისა და ამერიკის მთავრობების მიერ გაგზავნილმა სამძებრო ჯგუფებმა ვერაფერი შეძლეს; მერე რა, რომ პოლიცია თითქმის ოცდაათი წლის განმავლობაში ამოდ ჩხრეკდა ჯუნგლებს და თვითმფრინავებიდან გადმოყრილმა ათასობით პროკლამაციამ სასურველი შედეგი ვერ მოიტანა! ონოდა უსაქმურ, ნასტუდენტარ ჰიპის უნდა მოეძებნა.

სუძუკი ლუბანგზე იარაღისა და სამძებრო თუ ტაქტიკური გამოცდილების გარეშე გაემგზავრა და ჯუნგლებში მარტო ხეტი-აღს შეუდგა. ასეთი სტრატეგია ჰქონდა: ონოდას ხმამაღლა ეძახდა და დასძენდა, თქვენ გამო იმპერატორი ღელავსო.

და სულ რაღაც ოთხ დღეში მიზანსაც მიაღწია.

სუძუკი ერთხანს ონოდასთან დარჩა, ტყეში. ამ დროისთვის უკვე წელიწადზე მეტი იყო, რაც ონოდა მარტოდმარტო ცხოვრობდა. მას ადამიანებთან ურთიერთობა ენატრებოდა და გარე სამყაროს შესახებ სანდო ინფორმაციაც ესაჭიროებოდა. მოკლედ, მალე ისინი თითქმის დამეგობრდნენ.

როცა სუძუკიმ ჰკითხა, ტყეში რატომ დარჩი და ბრძოლა რატომ განაგრძეო, ძალიან მარტივი პასუხი მიიღო: ნაბრძანები მქონდა, არ დავნებებულყავი და ამიტომაც არ დავნებდიო. თავის მხრივ, ონოდამაც ჰკითხა, „ჰიპი ბიჭუნას“ ინტერესის ობიექტად რატომ ვიქეციო. სუძუკიმ მიუგო, რომ იაპონია სამი რამის — ლეიტენანტ ონოდას, პანდასა და თოვლის კაცის პოვნის მიზნით მიატოვა (სწორედ ამ თანმიმდევრობით ჩამოუთვალა).

სახელსა და დიდებაზე მცდარი წარმოდგენებით თავგამოტენილი ეს ორი იდეალისტი და თავგადასავლების მაძიებელი ბედმა ძალიან უცნაურ პირობებში შეახვედრა ერთმანეთს. ისინი ია-

პონელ დონ კიხოტად და სანჩო პანსად მოგვევლინენ, რომლებიც ფილიპინების ნესტიან ჯუნგლებში ისხდნენ და თავი გმირები ეგონათ. იმ დროისთვის, ონოდას თავისი ილუმორული ომისთვის ცხოვრების უდიდესი ნაწილი ჰქონდა შეწირული. მიზნის მისაღწევად სუძუკიმაც ბევრ რამეზე თქვა უარი. მოგვიანებით, ჰირო ონოდასა და პანდის პოვნის შემდეგ, ის ჰიმალაებში, თოვლის კაცის ძიებისას დაიღუპა.

ადამიანები ხშირად უძღვნიან ცხოვრებას თითქოს უსარგებლო ან სულაც ცუდ საქმეებს. ერთი შეხედვით, ამ საქმეების კეთებას აზრი არა აქვს. ძნელი წარმოსადგენია, როგორ შეიძლებოდა ონოდა ბედნიერი ყოფილიყო კუნძულზე, სადაც ოცდაათი წლის განმავლობაში მწერებითა და მღრღნელებით იკვებებოდა, სიბინძურეში ეძინა და მშვიდობიან მოსახლეობას ხოცავდა? ძნელი გასაგებია, რატომ წავიდა სუძუკი საკუთარი სიკვდილის შესახვედრად, როცა არც ფული ებადა, არც მეგობარი, არც თანამგზავრი და არც რაიმე მიზანი ჰქონდა, გარდა ზღაპრული იეტის პოვნისა.

მოგვიანებით ონოდა იტყვის, არაფერს ვნანობო. იტყვის, რომ ამაყობს თავისი არჩევნით და ლუბანგზე გატარებული წლებით, რომ მისთვის უზარმაზარი პატივი იყო ცხოვრების დიდი ნაწილის უკვე აღარარსებული იმპერიისთვის მიძღვნა. ცოცხალი რომ ყოფილიყო, სუძუკიც ალბათ იმავეს იტყოდა: რომ რაც უნდოდა, იმას აკეთებდა და რომ არაფერს ნანობს.

ამ ადამიანებმა თავიანთ მოსაწონ სატანჯველს მიაგნეს. ჰიროლო ონოდა დაღუპული იმპერიის გამო იტანჯებოდა, სუძუკი კი — სარისკო თავგადასავლებისათვის. მათთვის განსაცდელს უზარმაზარი მნიშვნელობა ჰქონდა — ის რაღაც დიდი მიზნისთვის უნდა გადატანილიყო. ხოლო ვინაიდან ტანჯვას აზრი ჰქონდა, ის უფრო ადვილად მოსათმენი და, შესაძლოა, სასიამოვნოც კი იყო.

თუ ტანჯვა გარდაუვალია, თუკი ცხოვრებისეული პრობლემების თავიდან არიდება შეუძლებელია, შესაფერისი კითხვა იქნება არა „როგორ შევწყვიტო ეს ტანჯვა?“ – არამედ, „რისთვის, რა მიზნისთვის ვიტანჯები?“

ჰიროლო ონოდა იაპონიაში 1974 წელს დაბრუნდა და მცისვე დიდი პოპულარობა მოიხვეჭა. მას იწვევდნენ თოქშოუებსა და რადიოგადაცემებში. პოლიტიკოსებს ერთი სული ჰქონდათ, მისთვის ხელი ჩამოერთმიათ. მერე წიგნიც გამოსცა და მთავრობისგან სოლიდური თანხაც კი მიიღო ჯილდოდ.

მაგრამ ჰიროლო გულის სიღრმემდე შეძრა და შეზარა იმ სამომხმარებლო, კაპიტალისტურმა და ბედაპირულმა კულტურამ, რომელიც სამშობლოში დაბრუნებულს დახვდა. ამ კულტურას დაკარგული ჰქონდა ღირსებისა და მსხვერპლის გაღების ყველა ის ტრადიცია, რომელზეც ჰიროლოს თაობა იყო აღზრდილი.

ონოდა ცდილობდა თავისი უეცარი პოპულარულობა ძველი იაპონიის ღირებულებების ასაღორძინებლად გამოეყენებინა, მაგრამ საზოგადოებამ მისი არ ისმინა. მას ექსპონატად უფრო აღიქვამდნენ, ვიდრე ინტელექტუალად. ხალხისთვის ის დროის კაფსულში ჩადებული გზავნილი, გასართობი სანახაობა და სამუბუემო რელიკვია იყო და სხვა არაფერი.

ბედის ირონიით, ონოდამ სახლში უფრო ცუდად იგრძნო თავი, ვიდრე ჯუნგლებში ყოფნისას. სხვა თუ არაფერი, ტყეში მის ცხოვრებას აზრი და შინაარსი ჰქონდა. ეს მის სატანჯველს უფრო ასატანს და ოდნავ სასურველსაც კი ხდიდა. იაპონიაში კი დახვდნენ ადამიანები, რომელთა ცხოვრებაც მისთვის უშინაარსო იყო — გარშემო ჰიპები და ევროპულად ჩაცმული, თავისუფალი ზნის ქალები ტრიალებდნენ. მათ შემხედვარეს მალევე აეხილა თვალი უბრალო ჭეშმარიტებაზე — რომ თურმე მის ბრძოლას აზრი არ ჰქონია. იაპონია, რომელშიც ის აღიზარდა და რომლისთვისაც

იბრძოდა, უკვე აღარ არსებობდა. ეს მწარე სიმართლე მძიმე გადასატანი იყო: თუ მის ტანჯვას აზრი არ ჰქონდა, ესე იგი, ტყუილად უცხოვრია.

ამიტომაც 1980 წელს ონოდამ დაკრა ფეხი და ბრაზილიაში გადასახლდა, სადაც სიკვდილამდე ცხოვრობდა.

## თვითშემეცნების ხახვი

თვითშემეცნება ხახვის ბოლქვს ჰგავს: უამრავი შრე აქვს და რაც მეტ ფენას აშორებ, მით უფრო დიდია ალბათობა, რომ ყველაზე უდროო დროს ატირდები.

ამ ხახვის პირველი ფენა საკუთარი ემოციების უბრალო გააზრებაა — „აი, როდის ვარ ბედნიერი“; „აი, რა მანადვლიანებს“; „აი, რა მაიმედებს“.

სამწუხაროდ, ბევრი ადამიანი თვითშემეცნების ამ საწყის დონეზე კი დიდ სირთულეებს აწყდება. ეს დანამდვილებით ვიცი, რადგან თავადაც ასეთი ვარ. არაერთხელ მქონია ცოლთან დაახლოებით ასეთი სასაცილო საუბარი:

ის: მოხდა რამე?

მე: არაფერი. მშვიდობაა.

ის: არა, აშკარად რაღაც მოხდა. გამოტყდი.

მე: ყველაფერი კარგადაა. სიმართლეს გეუბნები.

ის: დარწმუნებული ხარ? რაღაც გაბრაზებული ჩანხარ.

მე: (ნერვიული სიცილით). მართლა? არა, მშვენივრად ვარ... გეფიცები.

[ოცდაათი წუთის შემდეგ...]

მე: აი, თურმე რატომ ვარ ასეთ ცუდ გუნებაზე! ის ტიპი ისე მექცევა, თითქოს საერთოდ არ ვარსებობდე!

მსგავსი ემოციური „ბრმა ზონები“ ყველა ადამიანს აქვს. ხშირ

შემთხვევაში ისინი პირდაპირ კავშირშია იმ განცდებთან, რომლებსაც, აღზრდის შედეგად, ბავშვობიდან უდგილოდ და შეუფერებლად მივიჩნევთ. საკუთარ თავში ასეთი ბრმა ზონების გამოვლენასა და პრობლემური ემოციების ადეკვატურად გამოხატვას მრავალწლიანი ვარჯიში და პრაქტიკა ესაჭიროება. თუმცა ამ ამოცანის შესრულება უაღრესად მნიშვნელოვანია და უდავოდ ღირს გაწეულ ძალისხმევად.

თვითშემეცნების ხახვის მეორე შრე წარმოადგენს უნარს, ჰკითხო საკუთარ თავს — რატომ განვიცდით ამა თუ იმ ემოციას.

ეს საკმაოდ რთული კითხვაა და მასზე ზუსტი, თანმიმდევრული პასუხის გაცემას ხშირად თვეები და წლებიც კი ესაჭიროება. ადამიანთა უმეტესობას ასეთი კითხვები თერაპევტებისგან ესმის. ისინი ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგან საშუალებას გვაძლევს გავიაზროთ, რას მივიჩნევთ წარმატებად და რას — მარცხად. „რატომ ბრაზობთ? იმიტომ ხომ არა, რომ რაღაც მიზანს ვერ მიაღწიეთ? რატომ ხართ აპათიური და დათრგუნვილი? იმიტომ ხომ არა, რომ თავს არასრულფასოვნად მიიჩნევთ?“ ამგვარად დასმული კითხვები ძლიერი ემოციების პირველწყაროს გამოავლენს. ხოლო თუ სიღრმისეულ მიზეზებს გამოვააშკარავებთ, იდეალურ შემთხვევაში, რაღაცის შეცვლაც შეიძლება ვცადოთ.

თუმცა არსებობს თვითშემეცნების კიდევ ერთი, ბევრად უფრო ღრმა შრე, რომელიც მართლაც ცხარე ცრემლით აგატირებთ. ის მოიცავს ჩვენს პირად ფასეულობებს: რატომ მივიჩნევ ამას წარმატებად/წარუმატებლობად? რა პრინციპით ვაფასებ საკუთარ თავს? რა კრიტერიუმით განვსჯი საკუთარ თავსა და გარშემო მყოფებს?

ამ დონის მიღწევა წარმოუდგენლად ძნელია, რადგან მუდმივ რეფლექსიასა და ძალისხმევას მოითხოვს. თუმცა ის ყველაზე მნიშვნელოვანიცაა, რადგან ფასეულობები ჩვენი პრობლემების

ხასიათს, პრობლემების ხასიათი კი — ჩვენი ცხოვრების ხარისხს განაპირობებს.

ფასეულობები უდევს საფუძველში ყველა საქმესა და საკეთებელს. თუკი ის, რასაც ვაფასებთ, უსარგებლოა, თუ წარმატებისა და წარუმატებლობის კრიტერიუმები არასწორად გვაქვს არჩეული, მაშინ ამგვარ ფასეულობებზე დაფუძნებული ყველა აზრი, ემოცია და ყოველდღიური გრძნობაც ფუჭი იქნება. ერთი სიტყვით, ნებისმიერ სიტუაციასთან დაკავშირებულ თითოეულ ფიქრსა და განცდას სწორედ ფასეულობები განსაზღვრავს.

ადამიანთა უმეტესობას არ შეუძლია „რატომ“ კითხვაზე პასუხის გაცემა და, შესაბამისად, უჭირს საკუთარი ფასეულობების შეფასება. ვინმემ შეიძლება გითხრას — პატიოსნებასა და მეგობრობას ვაფასებო; მერე კი, თუ დასჭირდა, ბურგს უკან ლაფში ამოგსვრის. სხვამ შეიძლება დაიწუწუნოს, თავს მარტოსულად ვგრძნობო, მაგრამ თუ ჰკითხავ, რატომ გრძნობს თავს მარტოსულად, სხვების დადნაშაულებას დაიწყებს — ირგვლივ ყველა არარაობაა და არავინ მყავს იმდენად ჭკვიანი, რომ გამიგოს და დამაფასოსო. ცხადია, ეს პრობლემის მოგვარება კი არა, ქვიშაში თავის ჩარგვაა და სხვა არაფერი.

ბევრი სწორედ ასეთ არაადეკვატურ თვითშეფასებას უწოდებს „თვითშემეცნებას“. მაგრამ თუ ადამიანი უფრო მეტად დააკვირდება საკუთარ ცხოვრებას და უფრო გულდასმით აწონ-დაწონის თავის სიღრმისეულ ფასეულობებს, დაინახავს, რომ მსგავსი გერელე ანალიზი პრობლემის შესწავლას კი არა, მხოლოდ პრობლემის გამო პასუხისმგებლობის არიდებას ისახავს მიზნად. დაინახავს, რომ მისი გადაწყვეტილებები ამწუთიერი სიამოვნების ძიებითაა განპირობებული და არა ნამდვილი ბედნიერების მიღწევის სურვილით.

ჭკუის დარიგების მოყვარულ „გურუებს“, როგორც წესი, მხედ-



ველობიდან რჩებათ თვითშემეცნების ეს სიღრმისეული შრე. ისინი სამიზნედ ირჩევენ გამდიდრების წყურვილით დატანჯულ ხალხს და დიდი ფულის შოვნის საშუალებებს სთავაზობენ. მაგრამ ამგვარი მიდგომა უგულვებელყოფს ფასეულობებთან დაკავშირებულ უმნიშვნელოვანეს კითხვებს: რატომ გაჩნდა გამდიდრების ასეთი მოთხოვნილება? რატომ ირჩევს ადამიანი სიმდიდრეს წარმატებისა და წარუმატებლობის კრიტერიუმად? იქნებ მისი უბედურების ჭეშმარიტი მიზეზი „ბენტლის“ არქონა კი არა, რაღაც კონკრეტული ფასეულობაა?

არსებობს უამრავი ზედაპირული რჩევა, რომელთა მიზანი პრობლემის მოგვარება კი არა, კომფორტის წამიერი შეგრძნების წარმოქმნაა. ადამიანის აღქმა და ემოციები შეიძლება შეიცვალოს, მაგრამ სიღრმისეული ფასეულობები და ამ ფასეულობების განმსაზღვრელი შინაგანი კრიტერიუმები არ შეიცვლება. ეს კი სულაც არაა პროგრესი. ეს უფრო ჰგავს თრობას, რომლის შენარჩუნებასაც სულ უფრო და უფრო მეტი ნარკოტიკი ესაჭიროება.

თვითანალიზი ძნელი საქმეა, რადგან ეს ბევრ მარტივ, მაგრამ უხერხულ კითხვაზე მოითხოვს პასუხის გაცემას... და, როგორც გამოცდილება მკარნახობს, რაც უფრო უხერხულია პასუხი, მით უფრო დიდია მისი სისწორის ალბათობა.

წამით დაფიქრდით, რა გაბრაზებთ სინამდვილეში და ჰკითხეთ საკუთარ თავს, რატომაა ეს რაღაც ასეთი გამაღიზიანებელი? შეიძლება ამის მიზეზად რაიმე წარუმატებლობა მოგეჩვენოთ. მაგრამ კიდევ უფრო ჩაუღრმავდით პასუხს: რატომ გგონიათ, რომ საქმე მართლა ასეა? იქნებ ის, რაც მარცხად გეჩვენებათ, სინამდვილეში სულაც არ იყო მარცხი? იქნებ ყველაფერს არასწორი კუთხიდან უყურებთ?

აი, ჩემი ცხოვრების სრულიად ცინცხალი მაგალითი:

„მაღიზიანებს ის, რომ ჩემი ძმა ტექსტურ შეტყობინებებსა და

ელექტრონულ წერილებზე არ მპასუხობს“.

რატომ?

„როგორც ჩანს, ფეხებზე ვკიდივარ და იმიტომ“.

რატომ მგონია, რომ ასეა?

„ჩემთან ურთიერთობა რომ ნდომოდა, როგორმე გამონახავ-  
და დღეში ათ წამს პასუხის გასაცემად“.

რატომ აღვიქვამ ურთიერთობის ამ ნაკლებობას საკუთარ  
მარცხად?

„იმიტომ, რომ ძმები ვართ. ძმებს კი ერთმანეთთან კარგი ურ-  
თიერთობა უნდა ჰქონდეთ“.

აქ ორი ასპექტი მოქმედებს — ფასეულობა, რომელიც ჩემთვის  
ძალიან მნიშვნელოვანია და კრიტერიუმი, რომლითაც ვაფასებ  
ამ ფასეულობისკენ სვლას. ჩემი ფასეულობაა: ძმებს კარგი ურ-  
თიერთობა უნდა ჰქონდეთ ერთმანეთთან. ჩემი კრიტერიუმია:  
ტელეფონით ან ელექტრონული ფოსტით ურთიერთობა არის ის  
საზომი, რომლითაც ვაფასებ საკუთარ თავს, როგორც ძმას. მაგ-  
რამ ამ კრიტერიუმზე დაყრდნობა მიჩენს განცდას, რომ ძმობაში  
რადაც მეშლება, რის გამოც შაბათის ყველა დილა მოშხამული  
მაქვს.

მოდით, ახლა უფრო სიღრმისეულად განვიხილოთ ეს პროცესი:

რატომ უნდა ჰქონდეთ ძმებს ერთმანეთთან კარგი ურთიერ-  
ობა?

„იმიტომ, რომ ისინი ერთი ოჯახის წევრები არიან. ოჯახის წევ-  
რებს კი განსაკუთრებული სიახლოვე უნდა ჰქონდეთ“.

რატომ მგონია, რომ ასეა?

„იმიტომ, რომ ოჯახი ყველაფერზე მნიშვნელოვანია“.

რატომ მგონია, რომ ასეა?

„იმიტომ, რომ ოჯახთან სიახლოვე „ნორმალური“ და „ჯანსა-  
ლი“ რამაა. მე კი ამას მოკლებული ვარ“.

ამ დიალოგში მკაფიოდ ჩანს ჩემი სიღრმისეული ფასეულობა

— ჩემთვის მნიშვნელოვანია, კარგი ურთიერთობა მქონდეს ძმასთან. მაგრამ კვლავ რჩება კრიტერიუმთან დაკავშირებული პრობლემა. ამჯერად კრიტერიუმს ახალი განსაზღვრება („სიახლოვე“) მოვუძებნე, მაგრამ არსი არ შეცვლილა: კვლავაც ძმობის ხარისხს ძმასთან ურთიერთობის სიხშირით ვაფასებ და, ამ საზომის გამოყენებით, ჩემს თავს ნაცნობ ადამიანებს ვადარებ. ვისაც ვიცნობ, ყველას კარგი ურთიერთობა აქვს საკუთარი ოჯახის წევრებთან (ყოველ შემთხვევაში, შორიდან ასე ჩანს), მე კი ასეთი ურთიერთობა არა მაქვს. ესე იგი, რაღაც მჭირს.

კი, მაგრამ იქნებ საკუთარ თავსა და ცხოვრებას არასწორი საზომით ვზომავ? იქნებ ყველაფერი არ გამითვალისწინებია? იქნებ კარგი ურთიერთობისთვის, რომელსაც ესოდენ ვაფასებ, სულაც არაა აუცილებელი ძმასთან ასეთი სიახლოვე? ეგებ ურთიერთპატივისცემაც საკმარისი იყოს (რაც ისედაც არსებობს)? ან ეგებ ერთმანეთის ნდობაა საჭირო (რაც აგრეთვე არსებობს ჩვენ შორის)? იქნებ ეს კრიტერიუმები უფრო ზუსტად აფასებს ჩვენს ძმობას, ვიდრე ტექსტური შეტყობინებების რაოდენობა?

ეს, უდავოდ, შეიცავს საღი აზრის მარცვალს და მართლაც ჰგავს სიმართლეს. მაგრამ, ყველაფრის მიუხედავად, მაინც ვგრძნობ, რომ ძმასთან საკმარისი სიახლოვე არ მაქვს. ამაში კარგი და სატრაბახო არაფერია. მაგრამ რას იზამ, ზოგჯერ ძმებს (მათაც კი, რომლებსაც გულით უყვართ ერთმანეთი) ახლო ურთიერთობა არა აქვთ ხოლმე. ეს ჩვეულებრივი ამბავია. თავიდან ამის გაცნობიერება ცოტა რთულია, მაგრამ არა უშავს... კონკრეტული სიტუაციის ამსახველი ობიექტური სიმართლე არც ისე მნიშვნელოვანია, როგორც ვითარების მიმართ დამოკიდებულება, მისი ანალიზი და შეფასება. პრობლემებს ვერსად გავექცევით, მაგრამ შესაძლებელია მათი არსის კორექტირება. ჩვენ შეგვიძლია პრობლემების გაკონტროლება, თუკი თავად ავირჩევთ,

რა დამოკიდებულება გვექონდეს მათ მიმართ და რა კრიტერიუმებით შევაფასოთ ისინი.

## როკის ვარსკვლავის პრობლემები

1983 წელს ერთი ნიჭიერი ახალგაზრდა გიტარისტი ძალიან უხეშად გააგდეს მშობლიური ჯგუფიდან. ანსამბლს სულ ცოტა ხნის წინ ჰქონდა ხელი მოწერილი პირველი ალბომის ჩაწერის კონტრაქტზე და დღე-დღეებე აპირებდა მუშაობის დაწყებას. მაგრამ ჩაწერამდე ორიოდ დღით ადრე, ყველანაირი გაფრთხილების, წინასწარი საუბრისა და ურთიერთობების გარკვევის გარეშე, გიტარისტს კარისკენ მიუთითეს — უბრალოდ, გააღვიძეს და ავტობუსის ბილეთი მიაჩეჩეს.

ჰოდა, იჯდა ჩვენი გიტარისტი ნიუ-იორკიდან ლოს-ანჯელესისკენ მიმავალ ავტობუსში და ფიქრობდა: ეს რა დამემართა, ნეტავ რა შემეშალა, ახლა რაღა ვქნაო? ალბომის ჩაწერასთან დაკავშირებული კონტრაქტები ციდან არავის აცვივა — განსაკუთრებით ხმაურიან მეტალისტებს, და ნუთუ ერთადერთი და უკანასკნელი შანსი გავუშვი ხელიდანო?

მაგრამ სანამ ავტობუსი ლოს-ანჯელესს მიუახლოვდებოდა, გიტარისტი საკუთარი თავის დატირებას შეეშვა და დაიფიცა, რომ ახალ ბენდს შექმნიდა. გადაწყვიტა, ისეთი წარმატებული ჯგუფი ჩამოეყალიბებინა, რომ ყოფილ პარტნიორებს მწარედ ენანათ თავიანთი საქციელი; ისეთი ცნობილი გამხდარიყო, რომ ის მოღალატეები ტელეეკრანებზე, ჟურნალებსა თუ სარეკლამო პლაკატებზე სულ მის სახეს, რადიოარხებზე კი სულ მის მუსიკას წასწყდომოდნენ. დაე, ეცოხნათ მერე ბურგერები და ეთრიათ კლუბიდან კლუბში თავიანთი ჯართი აპარატურა, სანამ არ დასუქდებოდნენ და სანამ მათ ცოლებს კბილები არ დასცვივდებოდათ. ის

კი ხალხმრავალი სტადიონების წინაშე გამოვიდოდა და მისი მუსიკა პირდაპირ ეთერში გადაიცემოდა. ის ყოველდღე ყოფილი თანაგუნდელების სიმწრის ცრემლში იბანავებდა და ცრემლის თითოეულ წვეთს ტკიცინა ასდოლარიანებით შეიმშრალებდა.

მას შემდეგ გიტარისტი ისე მუშაობდა, თითქოს მუსიკის დემონით შეპყრობილი ყოფილიყო. თვეების განმავლობაში აგროვებდა საუკეთესო მუსიკოსებს (ძველი ანსამბლისაზე ბევრად უკეთესებს), გამალებით წერდა სიმღერებს და ფანატიკური შემართებით ვარჯიშობდა. მის ამბიციებს მრისხანება ასაზრდოებდა, შურისძიების წყურვილი კი მისი მუზა იყო. სულ რაღაც ორიოდ წლის შემდეგ გიტარისტის მიერ შექმნილმა ახალმა ჯგუფმა ალბომის ჩაწერაზე შეკვეთა მიიღო, კიდევ ერთი წლის მერე კი ამ პირველ ალბომს „ოქროს“ კატეგორია მიენიჭა.

ეს გიტარისტი დეივ მასტეინი, მის მიერ შექმნილი ანსამბლი კი, მძიმე მეტალის ლეგენდარული ჯგუფი Megadeth-ი იყო. მომდევნო წლებში Megadeth-მა 25 მილიონი ალბომი გაყიდა და მრავალჯერ შემოიარა კონცერტებით მთელი დედამიწა. დღესდღეობით მასტეინი ჰევი-მეტალის ერთ-ერთ უთვალსაჩინოეს მუსიკოსად ითვლება. მაგრამ, მისდა საუბედუროდ, ჯგუფი, საიდანაც ის გამოაპანღურეს, იყო Metallica, რომელმაც მსოფლიოს მასშტაბით 180 მილიონი ალბომი გაყიდა და რომელსაც მუსიკის ბევრი მოყვარული ყველა დროის უდიდეს როკჯგუფად მიიჩნევს.

ამიტომაც იყო, რომ 2003 წელს, იშვიათი გულწრფელობით გამორჩეულ ერთ-ერთ ინტერვიუში, მასტეინმა თვალცრემლიანმა აღიარა — თავს ისევე წარუმატებელ ადამიანად ვთვლიო. როგორც ჩანს, ყველა მიღწევის მიუხედავად, ის თავს კვლავაც Metallica-დან გამოგდებულ მუსიკოსად აღიქვამს.

ჩვენ ჩვეულებრივი მაიმუნები ვართ. კი, ტოსტერებისა და დი-

ზაინერული ფესხაცმლის შემხედვარეებს გვგონია, რომ სიბრძნის, სინატიფისა და დახვეწილობის მწვერვალებს მივალწიეთ, მაგრამ სინამდვილეში კარგად ჩაცმულ-დახურული მაიმუნები ვართ და მეტი არაფერი. ხოლო ვინაიდან მაიმუნები ვართ, ინსტინქტურად, სხვების მიხედვით ვაფასებთ საკუთარ პერსონას და მუდამ სტატუსისთვის ვიბრძვით. შესაბამისად, საკითხავი ის კი არაა, ვეტოლებით თუ არა გარშემო მყოფებს, არამედ ის, თუ რა კრიტერიუმებით ვსარგებლობთ თვითშეფასების პროცესში.

გაცნობიერებულად თუ გაუცნობიერებლად, დეივ მასტეინი საკუთარ წარმატებას Metallica-ს წარმატებასა და პოპულარულობას ადარებდა. ჯგუფიდან გამოგდება მისთვის იმდენად მტკივნეული აღმოჩნდა, რომ საკუთარ წარმატებასა და მუსიკალურ კარიერას „Metallica-სთან შეფარდებით“ ზომავდა.

ნაცვლად იმისა, რომ ცხოვრების ამ არასასიამოვნო ეპიზოდისგან პოზიტიური მუხტი მიეღო (რაც მოახერხა კიდევ, როცა Megadeth-ი შექმნა), მან Metallica-ს წარმატება საკუთარი წარმატების საზომად აქცია და ამის გამო ათწლეულების განმავლობაში იტანჯებოდა. ფულის, თაყვანისმცემლებისა და კარგი გამოხმაურებების სიმრავლის მიუხედავად, ის თავს მაინც ხელმოცარულად მიიჩნევდა.

ცხადია, დეივის სიტუაციაზე შეიძლება გულით გაგვეცინოს. კაცი საყვარელი საქმის კეთებით მილიონებს შოულობს, ასობით ათასი ფანი ჰყავს და მაინც ტირის, რომ მისი ყოფილი ძმაკაცები, რომლებთანაც ოცი წელია ურთიერთობა არ ჰქონია, მასზე ბევრად უფრო სახელგანთქმული არიან.

საქმე ისაა, რომ მე და თქვენ სხვა ფასეულობები გვაქვს, მასტეინს კი სულ სხვა. ჩვენი კრიტერიუმები დაახლოებით ასეთია: „არ მინდა ოფლს ვღვრიდე ისეთი უფროსისთვის, რომელსაც ვერ ვიტან“; ან „ნეტავ იმდენი ფული მაშოვნინა, რომ ბავშვს კარგ სკოლაში ვასწავლო“; ანდა — „კარგი იქნებოდა, ყოველ დილას

სანიადვრე არხში არ ვიღვიძებდე“. ამ კრიტერიუმებით თუ ვიმსჯელებთ, მასტეინი წარმოუდგენლად წარმატებულია. მაგრამ მისი კრიტერიუმიდან გამომდინარე („მინდა ვიყო Metallica-ზე უფრო პოპულარული და წარმატებული“), მართლაც ვერშემდგარი პიროვნებაა.

სწორედ ფასეულობები განსაზღვრავს კრიტერიუმებს, რომლებითაც საკუთარ თავსა და გარშემო მყოფებს ვაფასებთ. ონოდას ფასეულობა იაპონიის იმპერიის ერთგულება იყო. ეს ფასეულობა მას ოცდაათი წლის განმავლობაში უნარჩუნებდა სულის სიმტკიცეს. მაგრამ ამავე ფასეულობამ გახადა ის უბედური იაპონიაში დაბრუნების შემდეგ. მასტეინს მისმა კრიტერიუმმა — ყოფილიყო Metallica-ზე უკეთესი — უაღრესად წარმატებული მუსიკალური კარიერა გააკეთებინა. მაგრამ, მოგვიანებით, იგივე კრიტერიუმი ტანჯავდა და აშხამებდა ყველა წარმატებას.

თუ გინდათ შეცვალოთ პრობლემის მიმართ დამოკიდებულება, პირველ რიგში, ფასეულობები და/ან წარმატების/წარუმატებლობის კრიტერიუმები უნდა გადააფასოთ.

ავიღოთ კიდევ ერთი მაგალითი: საქმე ეხება მუსიკოსს, რომელიც ასევე გამოაგდეს ანსამბლიდან. მისი ისტორია დეივ მასტეინისას წააგავს, მაგრამ ეს ამბავი ოციოდე წლით ადრე მოხდა.

1962 წელი იდგა. ერთი ლივერპულური ჯგუფის გარშემო დიდი მითქმა-მოთქმა იყო ატეხილი. ამ ჯგუფს უცნაური სახელი ერქვა, მის წევრებს კი არანაკლებ უცნაური ვარცხნილობები ჰქონდათ. თუმცა ეს ბიჭები ისეთ კარგ მუსიკას უკრავდნენ, რომ ხმის ჩამწერმა ინდუსტრიამ, ბოლოს და ბოლოს, ყურადღება მიაქცია.

ანსამბლში შედიოდნენ: სოლისტი და სიმღერების შემქმნელი ჯონი, პატარა ბიჭის იერის მქონე ბასგიტარისტი პოლი, მეამბოხე სოლოგიტარისტი ჯორჯი... და კიდევ დრამერი.

ეს დრამერი ოთხეულში ყველაზე ლამაზად ითვლებოდა: გო-

გოები მის დანახვაზე ჭკუას კარგავდნენ და ჟურნალებშიც პირველად მისი სახე გამოჩნდა. გარდა ამისა, ის ჯგუფის ყველაზე სერიოზული პროფესიონალიც იყო — არ სვამდა, ერთადერთ გოგოსთან დადიოდა და, ზოგიერთი ჰალსტუხიანი ავტორიტეტის აზრით, ბენდის სახე სწორედ ის უნდა ყოფილიყო, და არა ჯონი ან პოლი.

ამ კაცს პიტ ბესტი ერქვა. 1962 წელს, ხმის ჩამწერ სტუდიასთან პირველი კონტრაქტის გაფორმების შემდეგ, Beatles-ის დანარჩენმა წევრებმა პირი შეკრეს და ანსამბლის მენეჯერს, ბრაიან ეპსტაინს ბესტის გაგდება მოსთხოვეს. ეპსტაინს გადაწყვეტილების მიღება ძალიან გაუჭირდა, რადგან პიტი ესიმპათიურებოდა. ამიტომაც წელავდა ამ ნაბიჯის გადადგმას იმ იმედით, რომ ბიჭები გადაიფიქრებდნენ.

მაგრამ რამდენიმე თვის შემდეგ, პირველი ჩაწერის დაწყებამდე სამი დღით ადრე, ეპსტაინმა ბესტს თავისთან უხმო და ზედმეტი ცერემონიების გარეშე ურჩია, Beatles-იდან დაეხვია და სხვა ჯგუფი მოეძებნა. მას არც გაგდების მიზეზებზე ულაპარაკია და არც თანაგრძნობა გამოუხატავს. მხოლოდ ის უთხრა — ანსამბლის სხვა წევრები შენთან მუშაობაზე უარს აცხადებენ და ამიტომაც კარგად იყავიო.

პიტის შემცვლელად ჯგუფმა რინგო სთარი შეარჩია. რინგო სხვებზე უფროსი იყო და დიდი, სასაცილო ცხვირი ჰქონდა. ის უმალ დასთანხმდა, ისეთივე უშნო ვარცხნილობა გაეკეთებინა, როგორც ჯონს, პოლსა და ჯორჯს ჰქონდათ. სანაცვლოდ უნდოდა, რვაფეხებსა და წყალქვეშა ნავეებზე ეწერა სიმღერები. ბიჭებმა მიუგეს: რატომაც არა, წერეო!

ბესტის გაგდებიდან ექვსი თვეც არ იყო გასული, რომ მსოფლიო ბიტლომანიამ შეიპყრო, ჯონი, პოლი, ჯორჯი და რინგო პლანეტის ყველაზე ცნობილ ადამიანებად გადაიქცნენ.



ბესტი კი მძიმე დეპრესიაში ჩავარდა და იპოვა საქმე, რომელსაც, მიზეზის არსებობის შემთხვევაში, ნებისმიერი ინგლისელი სიხარულით ჰკიდებს ხელს: სმა დაიწყო.

პიტისთვის მომდევნო წლებიც საკმაოდ მძიმე გამოდგა. 1965 წელს მან Beatles-ის ორ წევრს ცილისწამებისთვის სასამართლოში უჩივლა. მისმა მუსიკალურმა პროექტებმა, ერთიმეორის მიყოლებით, სრული კრახი განიცადა. 1968 წელს მან თავის მოკვლაც კი სცადა, მაგრამ დედამ გადააფიქრებინა. ერთი სიტყვით, ცხოვრება აერ-დაერია.

ბესტის ისტორია სწრაფი აღმასვლის ისტორია არაა, როგორც დევი მასტეინის შემთხვევაში. ის არც მსოფლიო მასშტაბის სუპერვარსკვლავად ქცეულა და არც მილიონები უშოვია. მაგრამ, მრავალი თვალსაზრისით, მას ცხოვრება ბევრად უკეთ აეწყო, ვიდრე მასტეინს. 1994 წელს ერთ-ერთ ინტერვიუში ბესტმა თქვა – Beatles-ში რომ დავრჩენილიყავი, ისეთი ბედნიერი ვერ ვიქნებოდი, როგორიც ახლა ვარო.

რატომ?

როგორც თავად ახსნა, Beatles-იდან წამოსვლის გამო განვითარებული მოვლენების წყალობით, ბესტმა მომავალი მეუღლე გაიცნო. მერე იქორწინა, შვილები შეეძინა და ფასეულობები მკვეთრად შეეცვალა. ცხოვრებას სულ სხვა თვალთ შეხედა. კი ბატონო, პატივი და დიდება მშვენიერი რამეებია, მაგრამ ბევრად უფრო მნიშვნელოვანი იყო ის, რაც მოიპოვა: მტკიცე, მოყვარული ოჯახი და უბრალო ცხოვრება. ის დროდადრო დაკვრასაც განაგრძობდა – 2000-იანი წლების შემდეგაც აწყობდა ტურებს ევროპაში და იწერდა ალბომებს. მაშ, რაღა დაკარგა? რა და, ბრბოს ყურადღება და თაყვანისცემა, რის სანაცვლოდაც თავისთვის ბევრად ფასეული რამ შეიძინა.

ბემოთ მოთხრობილი ამბები თვალნათლივ გვიჩვენებს, რომ

ზოგი ფასეულობა და კრიტერიუმი სხვებზე უკეთესია. ზოგ ღირებულებასა და საზომს კარგი პრობლემები მოჰყვება, რომლებიც ადვილად და რეგულარულად გვარდება; ზოგს კი მოაქვს ცუდი პრობლემები, რომლებსაც დიდი გაჭირვებით და იშვიათად თუ მოაგვარებ.

## უვარგისი ფასეულობები

არსებობს უამრავი „მიწიერი“ ფასეულობა, რომლებიც მარტლაც ცუდ, გადაუჭრელ პრობლემებს უქმნის ადამიანებს. მოდი, მოკლედ განვიხილოთ ისინი:

1. სიამოვნება: სიამოვნება საამო რამეა. მაგრამ მისი მთავარ ფასეულობად გადაქცევა არ ღირს. ჰკითხეთ ნებისმიერ ნარკომანს, რით დაასრულა სიამოვნების ძიება. ჰკითხეთ მოღალატე ცოლს, ოჯახი რომ დაანგრია და ბავშვები დაკარგა, გააბედნიერა თუ არა სიამოვნებამ. ჰკითხეთ ადამიანს, რომელმაც კინალამ მუცელი გაიხეთქა მსუნაგობით, მოუგვარა თუ არა სიამოვნებამ პრობლემები.

სიამოვნება ცრუ ღვთაებაა. კვლევები გვიჩვენებს, რომ ისინი, ვინც მთელ ძალებს სიამოვნების ძიებაში ხარჯავენ, უფრო მშფოთვარე, ემოციურად გაუწონასწორებელი და დეპრესიულები არიან. სიამოვნება ცხოვრებით ტკბობის ყველაზე ზედაპირული ფორმაა. ამიტომაც მისი მიღებაც ადვილია და დაკარგვაც.

ამის მიუხედავად, ესაა ყველაზე გასაავლიანი საქონელი, რომელიც ყოველდღე, ოცდაოთხი საათის განმავლობაში იყიდება. ჩვენ მისკენ დაუოკებელი ლტოლვა გვახასიათებს. მისით ვიყუჩებთ ტკივილს და მისით ვიქარვებთ ნაღველს. მაგრამ მხოლოდ სიამოვნება (რომელიც ზომიერი დოზით აუცილებელიცაა) თავისთავად საკმარისი არაა. ის ბედნიერების მიზეზი კი არა — შედეგია. შესაბამისად, როცა სხვა რამეებს (სხვა ფასეულობებსა და

კრიტერიუმებს) მოვაწესრიგებთ, სიამოვნებაც თავისით გაჩნდება.

2. მატერიალური წარმატება. მრავალი ადამიანის თვითშეფასება იმით შემოიფარგლება, რამდენ ფულს შოულობენ, რა მანქანით დადიან და მეზობლებზე რამდენად უფრო მოვლილი და მწვანე გაზონი აქვთ სახლის წინ.

კვლევებმა ცხადყო, რომ ძირითადი ფიზიკური საჭიროებების (საკვები, ბინა და ა. შ.) დაკმაყოფილების შემდეგ, ბედნიერებასა და ცხოვრებისეულ წარმატებას შორის კორელაცია ნულს უტოლდება. ანუ, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თუ ინდოეთის რომელიმე ქალაქის ქუჩაში ცხოვრობ და შიმშილობ, ათი ათასი დოლარი ძალიან გაგაბედნიერებს. მაგრამ თუ განვითარებული ქვეყნის საშუალო ფენას მიეკუთვნები, ზედმეტი ათი ათასი დოლარი შენს ცხოვრებაში ბევრს არაფერს შეცვლის. ამგვარად, წელის გაწყვეტამდე შრომა და დამატებითი სამუშაო საათების აღება თითქმის არაფერს მოგცემს.

გარდა ამისა, ასეთმა გადამეტფასებამ შეიძლება მატერიალური წარმატება ისეთ ფასეულობებზე მაღლაც კი დააყენოს, როგორებიცაა პატიოსნება, ძალადობის უარყოფა და თანაგრძნობა. თუ ადამიანი საკუთარ თავს საქციელის მიხედვით კი არა, სტატუსის მაჩვენებელი სიმბოლოებით აფასებს, ის მხოლოდ წვრილმანი ტიპი კი არა, სავარაუდოდ, პროჭიც იქნება.

3. შეუცდომლობა. ადამიანის ტვინი გაუმართავი მექანიზმია. ჩვენ გამუდმებით ვაყალიბებთ მცდარ ვარაუდებს, არასწორად ვაფასებთ ალბათობებს, ვურევთ ფაქტებს, ვართ მიკერძოებული და ახირებებზე დაყრდნობით ვიღებთ გადაწყვეტილებებს. ერთი სიტყვით, ადამიანები ვართ და ძალიან ხშირად ვცდებით. ამიტომაც, თუ ცხოვრებისეული წარმატების კრიტერიუმად მუდამ მართლად ყოფნა გაქვს არჩეული, ძალიან ბევრი წვალეა მოგიწევს საკუთარი გამოქვლიავებულობის გასამართლებლად.

მეტიც, მას, ვისაც თავი ყველაფერში მართალი ჰგონია, საკუთარ შეცდომებზე სწავლა არ შეუძლია. ასეთ ადამიანებს არ აქვთ განსხვავებული თვალსაზრისის აღქმისა და უცხო გამოცდილების გაზიარების უნარი. ისინი თავიანთ ნაჭუჭში არიან გამოკეტილი და ახალ, მნიშვნელოვან ინფორმაციას ვერ ითვისებენ.

ბევრად სასარგებლოა, როცა თავს უვიცად მიიჩნევ და თვლი, რომ კიდევ უამრავი რამ გაქვს სასწავლი. ეს მრავალი ცრურწმენისა თუ არასწორი შეხედულების გაზიარებისგან გიხსნის და მუდმივი სწავლისა და ზრდის საშუალებას მოგცემს.

4. პოზიტიური განწყობა. არიან ისეთი ადამიანებიც, რომელთა თვითშეფასება ყველაფერზე პოზიტიურად რეაგირების უნარით განისაზღვრება: სამსახური დაკარგე? შესანიშნავია! ახლა შეგიძლია აკეთო ის, რაც მართლა გიტაცებს. ქმარმა შენს დასთან გიღალატა? რას იზამ, სამაგიეროდ, ის მაინც გაიგე, რამდენად გაფასებენ ახლობელი ადამიანები. ბავშვი გიკვდება ყელის კიბოთი? სამაგიეროდ, კოლეჯისთვის ფულის გადახდა არ მოგიწევს!

რასაკვირველია, „ყველაფრის ნათელ ფერებში აღქმა“ ხანდახან სასარგებლოა. მაგრამ საქმე ისაა, რომ ცხოვრება ზოგჯერ სასტიკად გვეპყრობა და ამის არაღიარება შეიძლება ჯანმრთელობისთვის საზიანო აღმოჩნდეს.

ნეგატიური ემოციების უარყოფას უფრო ღრმა და ხანგრძლივი ნეგატიური ემოციები და ემოციური დისფუნქცია მოჰყვება. მუდამ პოზიტიურ ტალღაზე ყოფნა ქვიშაში თავის ჩარგვის ტოლფასია. ასე ცხოვრებისეული პრობლემები არ გვარდება. არადა, სწორი ფასეულობებისა და კრიტერიუმების ქონის შემთხვევაში ისინი ძალასა და მოტივაციას უნდა გვმატებდეს.

ასეა ცხოვრება მოწყობილი: საქმეები ხშირად არასახარბიელოდ მიდის, ადამიანები გვაბრაზებენ, ხდება უბედური შემთხვე-

ვები. ამ ყველაფრის გამო თავს ცუდად ვგრძნობთ, და ეს სავსებით ნორმალურია. ნეგატიური ემოციები ემოციური სიჯანსაღის აუცილებელი კომპონენტია. მათი უარყოფა პრობლემების მოგვარებას კი არა, სამუდამოდ შენახვას ნიშნავს.

ნეგატიური ემოციების მიმართ სწორი მიდგომა ასეთია: 1) ისინი უნდა გამოიხატოს სოციალურად მისაღები და ჯანსაღი ფორმით; 2) ისინი უნდა გამოიხატოს შენი საკუთარი ფასეულობების გათვალისწინებით. ავიღოთ ერთი მარტივი მაგალითი: მე ვაფასებ არაძალადობრივ ქცევას და ჩემთვის ასეთი ქცევის კრიტერიუმი ჩხუბისგან თავის არიდებაა. შესაბამისად, როცა ვინმე მამბრებებს, ბრაზს არ ვმალავ, მაგრამ ვცდილობ, ჩემს მეტოქეს ცხვირი არ გაუტეხო. ვიცი, რადიკალური აზრია. მაგრამ პრობლემა ბრაზი არაა. ბრაზი ბუნებრივი მოვლენაა, ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია. მრავალ სიტუაციაში ის სასარგებლოცაა (არ დაგავიწყდეთ, რომ ემოციები მხოლოდ და მხოლოდ საპასუხო რეაქციაა).

აი, ადამიანებისთვის ცხვირების ჭეჭყვა კი უდავოდ პრობლემური საქციელია. ამ შემთხვევაში დამნაშავე ბრაზი არაა. ბრაზი მხოლოდ და მხოლოდ შუამავალია ჩემს მუშტსა და თქვენს სახეს შორის. ამიტომაც ნუ ადანაშაულებთ შუამავალს. დაადანაშაულებთ ჩემი მუშტი (ან თქვენი სახე).

როცა თავს მუდამ პოზიტიური განწყობის შენარჩუნებას ვაიძულებთ, ცხოვრებისეული პრობლემების არსებობას უარყოფთ. პრობლემების უარყოფით კი თავს სირთულეების დაძლევისა და ბედნიერების შეგრძნების შესაძლებლობას ვართმევთ. პრობლემები ჩვენს ცხოვრებას აზრსა და მნიშვნელოვნებას მატებს. მათ თავს თუ ავარიდებთ, უაზრო (თუმცა, ერთი შეხედვით, კომფორტული) ცხოვრებით ვიცხოვრებთ.

გრძელვადიან პერსპექტივაში, მართონის დაძლევა უფრო გაგვაბედნიერებს, ვიდრე შოკოლადის ტორტის შეჭმა. ბავშვის

აღზრდას უფრო მეტი ბედნიერება მოაქვს, ვიდრე ვიდუოთამაშის მოგებას. მეგობრებთან ერთად ბიზნესის წამოწყებას უამრავი თავსატკივარი ახლავს, მაგრამ, ამავდროულად, მოაქვს უფრო მეტი სიამოვნებაც, ვიდრე, ვთქვათ, ახალი კომპიუტერის შეძენას. კი ბატონო, ამას მთელი დრო და ნერვები მიაქვს, კი, პრობლემას პრობლემა მოსდევს, მაგრამ, ყველაფერთან ერთად, ბევრი სიხარული და აზრიც ახლავს. როცა ყველაფერი დამთავრდება, ბევრი ტკივილისა და ბრძოლის, ბრაზისა და სასოწარკვეთის მიუხედავად, დიდი ხალისით მოუყვებით ამ ამბებს შვილიშვილებს.

ფროიდი ამბობს — როცა განვლილ წლებს გადახედავთ, ყველაზე მშვენივრად ბრძოლაში გატარებული წუთები მოგეჩვენებათ.

აი, რატომღა, რომ ისეთი ფასეულობები, როგორებიცაა — სიამოვნება, მატერიალური წარმატება, სურვილი, იყო მუდამ მართალი, ან გქონდეს მუდამ პოზიტიური განწყობა, ცხოვრების იდეალებად არ გამოგვადგება. ცხოვრების ყველა საუკეთესო წამი როდია აღსაფასებელი სიხარულითა და წარმატებით, ცოდნითა და პოზიტიური განწყობით.

შესაბამისად, თუ სწორ ფასეულობებსა და კრიტერიუმებს ავირჩევთ, სიამოვნება და წარმატება თავისთავად მოვა, როგორც კარგი ფასეულობების თანამდევი გვერდითი პროდუქტი. კარგი ფასეულობების გარეშე კი სიამოვნება და წარმატება მხოლოდ ნარკოტიკია და სხვა არაფერი.

### **როგორ გავარჩიოთ კარგი და ცუდი ფასეულობები**

კარგი ფასეულობები 1) ეფუძნება რეალობას, 2) სოციალურად კონსტრუქციულია, 3) უშუალო და კონტროლირებადია.

ცუდი ფასეულობები 1) მოწყვეტილია რეალობას, 2) სოციალურად დესტრუქციულია, 3) არაა უშუალო და გაუკონტროლებელია.

პატიოსნება კარგი ფასეულობაა, რადგან თავიდან ბოლომდე კონტროლდება, ასახავს რეალობას და გარშემო მყოფთათვისაც სასარგებლოა (თუმცა ყოველთვის სასიამოვნო არაა). მეორე მხრივ, პოპულარობა ცუდი ფასეულობაა. თუ წვეულებაზე ყველას დაჩრდილვის განზრახვით შეაბიჯებ, შემდგომი მოვლენები შენს კონტროლს არ დაექვემდებარება, რადგან არ გეცოდინება, კიდევ ვინ მოვა ამ წვეულებაზე და რამდენად მიმზიდველები და მომხიბვლელები იქნებიან სხვა ადამიანები. გარდა ამისა, სიტუაციის შენეულ აღქმას ცოტა რამ ექნება საერთო რეალურ ვითარებასთან: შეიძლება თავი პოპულარულად ან არაპოპულარულად იგრძნო, მაგრამ სინამდვილეში წარმოდგენა არ გექნება, რას ფიქრობენ შენზე სხვა ადამიანები (მაგალითად, კაცს, რომელსაც გარშემო მყოფთა აზრი ადარდებს, ხშირ შემთხვევაში ეშინია, რომ ყველა ისეთი ცუდი თვალით უყურებს, როგორი ცუდი წარმოდგენაც აქვს საკუთარ თავზე).

კარგი და ჯანსაღი ფასეულობებია, მაგალითად, პატიოსნება, ნოვატორობა, მგრძობიარობა, თავის დაცვის უნარი, სხვების დაცვის უნარი, საკუთარი თავის პატივისცემა, ცნობისმოყვარეობა, მოწყალება, თავმდაბლობა და შემოქმედება.

ცუდი, არაჯანსაღი ფასეულობებია — მანიპულირებასა და ძალმომრეობაზე დაფუძნებული ძალაუფლება, განურჩეველი სექსი, მუდამ კარგ გუნებაზე ყოფნა, მუდამ ყურადღების ცენტრში ყოფნა, მარტო ყოფნის აუტანლობა, საყოველთაო სიყვარული, სიმდიდრე სიმდიდრისთვის, წარმართული ღმერთებისთვის ცხოველთა შეწირვა და ა. შ.

საგულისხმოა, რომ კარგი და ჯანსაღი ფასეულობები შინაგან

დონებზე მოიპოვება. მაგალითად, ახლავე შეგიძლიათ შეიგრძნოთ, როგორია შემოქმედებითი მუხტი ან თავმდაბლობა. ამისათვის გონების სათანადო კალაპოტით წარმართვაც საკმარისია. ეს ფასეულობები უშუალო და კონტროლირებადია და გამოგონილ, საოცნებო სამყაროსთან კი არა, რეალობასთან გვაკავშირებს.

ცუდი ფასეულობები კი, ძირითადად, გარე მოვლენებზეა მიბმული. მათი რეალიზებისთვის კერძო თვითმფრინავით უნდა დაფრინავდე, გამუდმებით ისმენდე, რომ მართალი ხარ, ფლობდე ვილას ბაჰამებზე, ჭამდე კანოლებს და თანაც ერთდროულად სამ ტოპმოდელს აძლევდე პირში. კარგად კი ჟღერს, მაგრამ ფაქტი ისაა, რომ ცუდი ფასეულობები უმართავია და ისინი ხშირად დესტრუქციული ან სულაც სახიფათო საშუალებებით მოიპოვება.

ერთი სიტყვით, ეს პრიორიტეტების საკითხია. ვის არ უყვარს კარგი კანოლები, ან ვის არ უნდა ვილა ბაჰამის კუნძულებზე! მაგრამ ჯერ პრიორიტეტებში უნდა გავერკვეთ. რა ფასეულობებს ვანიჭებთ უპირატესობას? რა ფასეულობები გემოქმედებს ყველაზე მეტად ჩვენს გადაწყვეტილებებზე?

ჰიროლო ონოდას უმთავრესი ფასეულობა იაპონიის იმპერიის უპირობო ერთგულება და სამსახური იყო. მაგრამ ეს ფასეულობა დამპალ თევზზე მეტად ყარდა და ჰიროლოს მხოლოდ პრობლემებს უქმნიდა: ის ჩარჩა შორეულ კუნძულზე, სადაც ოცდაათი წლის განმავლობაში ხოჭოებითა და მატლებით იკვებებოდა... და თანაც თავს ვალდებულად თვლიდა, მშვიდობიანი, უდანაშაულო ადამიანები ეხოცა. ამიტომაც, მიუხედავად იმისა, რომ ჰიროლო თავს წარმატებულ ადამიანად მიიჩნევდა და სრულად აკმაყოფილებდა საკუთარ კრიტერიუმებს, მგონი, ყველანი დამეთანხმებით, რომ მისი ცხოვრება დიდი სირობა იყო — არც ერთი ჩვენგანი არ მოისურვებს მის ადგილას ყოფნას და არ მოიწონებს მის საქციელს.



დეივ მასტეინმა, მართალია, სახელი მოიხვეჭა, მაგრამ თავს მაინც ხელმოცარულ ადამიანად თვლიდა. რატომ? იმიტომ, რომ უვარგისი ღირებულებები აირჩია: საკუთარ წარმატებას სხვების წარმატებით აფასებდა. ამგვარმა ღირებულებებმა მხოლოდ პრობლემები შეუქმნა („150 მილიონით მეტი ფირფიტა უნდა გავყიდო“, „მომდევნო ტურში სტადიონები უნდა გადავჭედო“) — პრობლემები, რომელთა გადაწყვეტაც, თითქოსდა, გააბედნიერებდა. ალბათ არ გაგიკვირდებათ, თუ ვიტყვი, რომ ამან დიდი ვერაფერი ბედნიერება მოუტანა.

დიამეტრულად განსხვავებულია პიტ ბესტის მაგალითი, რომელიც Beatles-იდან გაგდების შემდეგ დეპრესიაში ჩავარდა, მაგრამ ასაკთან ერთად პრიორიტეტები შეიცვალა და სხვა ცხოვრებისეული საზომები იპოვა. ამ ფერისცვალების წყალობით ის დღეს გვევლინება ბედნიერ და ჯან-ღონით აღსავსე მოხუცად, რომელსაც დიდი ოჯახიც ჰყავს და ცხოვრებაც აწყობილ-დალაგებული აქვს (ის, რის მისაღწევადაც Beatles-ის დანარჩენ წევრებს უდიდესი ძალისხმევა და ათწლეულები დასჭირდათ).

როცა ფასეულობები არ გვივარგა (ანუ, როცა როგორც საკუთარი თავისთვის, ასევე გარშემო მყოფთათვისაც არასწორი სტანდარტები გვაქვს დაწესებული) გამუდმებით ვდარდობთ უმნიშვნელო რამეებზე — ისეთ წვრილმანებზე, რომლებიც, სინამდვილეში, მხოლოდ ცხოვრებას გვიმწარებს. ხოლო როცა არჩევანი სწორია, ჩვენი ძალისხმევა მიმართულია უკეთეს და ღირებულ რამეებზე, რომლებსაც ფიზიკური სიჯანსაღე, ბედნიერება, სიამოვნება და, გვერდითი ეფექტის სახით, წარმატებაც მოაქვს.

სწორედ ესაა „თვითსრულყოფის“ არსი: უპირატესობა მიანიჭო სწორ ფასეულობებს, იზრუნო უკეთეს რამეებზე. რადგან როცა ვარგ რამეებზე ზრუნავ, პრობლემებიც ჯანსაღი გაქვს. ხოლო როცა პრობლემები ჯანსაღია, ცხოვრებაც უკეთესია.

წიგნის დანარჩენი ნაწილი ეთმობა ხუთ პარადოქსულ და, ჩემი აზრით, განსაკუთრებით სასარგებლო ფასეულობას. თითოეული მათგანი ექვემდებარება ზემოთ ხსენებულ „უკუქმედების კანონს“, რადგან ყველა „ნეგატიურია“. ისინი სიღრმისეული პრობლემებისთვის თავის არიდებასა და ნარკოტიკულ თრობაზე გადართვას კი არა, სირთულეებთან დაპირისპირებას გვაიძულებს. ეს ხუთი ფასეულობა არასტანდარტული და არაკომფორტულია, მაგრამ მთელი ცხოვრების შეცვლა შეუძლია.

დასაწყისისთვის, მომდევნო თავში განვიხილავთ პასუხისმგებლობის რადიკალურ ფორმას: პასუხისმგებლობას ყველაფერზე, რაც კი ჩვენს ცხოვრებაში ხდება (მიუხედავად იმისა, ვინაა დამნაშავე). შემდეგ ვისაუბრებთ ისეთ ფასეულობაზე, როგორცაა არათავდაჯერებულობა: საკუთარი უმეცრების აღიარება და საკუთარი შეხედულებების მუდამ ეჭვქვეშ დაყენების აუცილებლობა. შემდეგ გადავალთ წარუმატებლობაზე: საკუთარი ნაკლისა და შეცდომებისგან გათავისუფლების მიზნით, მათი გააზრებისა და გაცნობიერების მზაობაზე. შემდეგ განვიხილავთ უარს: „არას“ თქმისა და მოსმენის უნარს — რაც საშუალებას მოგვცემს, გავარკვიოთ, რისი მიღება შეგვიძლია ცხოვრებაში და რისი — არა. და ბოლო ფასეულობაა — საკუთარი მოკვდავობის გააზრება. ეს ძალიან მნიშვნელოვანი ფასეულობაა, რადგან სიკვდილის მუდმივი შეხსენება ყველა დანარჩენი ფასეულობის სწორი რაკურსით დანახვაში გვეხმარება.

## V თავი

# ყოველთვის ვირჩევთ

წარმოიდგინეთ, რომ შუბლზე თოფი მოგაბჯინეს და გითხრეს, ხუთ საათში 42 კილომეტრს თუ არ გაირბენ, შენც მოგკლავთ და ოჯახსაც ამოგიწყვეტთ.

ვერ იქნება კარგი ამბავი, არა?

ახლა კი დავუშვათ, რომ მოხერხებული სპორტული ფორმა და ფეხსაცმელი იყიდეთ და, მრავალთვიანი ვარჯიშის შემდეგ, გაირბინეთ მარათონი, რომლის ფინიშთანაც ოჯახის წევრები და მეგობრები დაგხვდნენ.

ასეთ მომენტს მთელი სიცოცხლის ბოლომდე სიამაყით გაიხსენებ.

აქაც 42 კილომეტრია, რომელსაც ზუსტად იგივე პიროვნება გარბის ზუსტად ისეთივე ტანჯვითა და ფეხების ტკივილით. მაგრამ როცა არჩევანს დაძალების გარეშე აკეთებ და სიტუაციისთვის მზად ხარ, პროცესს სიხარული მოაქვს და ცხოვრების საუკეთესო მომენტად იქცევა. ხოლო როცა რამეს გადალებენ, კომპარულ სიტუაციაში ვარდები.

სშირად მტკივნეულ პრობლემასა და სასიამოვნო პრობლემას

შორის ერთადერთი განსხვავება ისაა, რომ უკანასკნელს ჩვენ თვითონ ვირჩევთ და მზად ვართ პასუხი ვაგოთ მასზე.

თუ რაიმე სიტუაციაში თავს უბედურად გრძნობთ, ეს იმას ნიშნავს, რომ სიტუაცია თქვენს კონტროლს სრულად არ ექვემდებარება, ანუ არის პრობლემა, რომლის მოგვარებაც არ შეგიძლიათ და რომელიც თქვენი სურვილის გარეშე გაჩნდა.

როცა პრობლემას თავად ვირჩევთ, სერიოზულ მოტივაციას ვგრძნობთ. როცა პრობლემები თვითონ გვირჩევენ, თავს მსხვერპლად ვგრძნობთ.

## არჩევანი

უილიამ ჯეიმსს პრობლემები ჰქონდა. მართლა ცუდი პრობლემები.

ის მდიდარ და სახელიან ოჯახში დაიბადა, მაგრამ ჯანმრთელობა დაბადებიდან არ უვარგოდა: თვალების დაავადებამ ბავშვობაში დროებით დააბრმავა; მუცლის საშინელი სენი გულისრევას იწვევდა და მკაცრ დიეტაზე ყოფნას აიძულებდა. გარდა ამისა, მას ცუდად ესმოდა და ხერხემლის ძლიერი სპაზმების გამო, ზოგჯერ რამდენიმე დღის განმავლობაში ვერ ახერხებდა ჯდომასა და ფეხზე დგომას.

სუსტი ჯანმრთელობის გამო ჯეიმსი დროის უდიდეს ნაწილს შინ ატარებდა. მეგობარი ცოტა ჰყავდა და ცუდადაც სწავლობდა, მაგრამ, სამაგიეროდ, ის მთელი დღეების განმავლობაში ხატავდა. საწყალს მხოლოდ ეს საქმე ანიჭებდა სიხარულს და, როგორც თავად თვლიდა, მხოლოდ ეს გამოსდიოდა.

სამწუხაროდ, მის მეტს არავის მიაჩნდა, რომ ჯეიმსს ხატვის ნიჭი ჰქონდა. როცა წამოიზარდა, მის ნამუშევრებს არავინ ყიდულობდა. რამდენიმე წლის შემდეგ კი მამამაც (რომელიც მდიდარი ბიზნესმენი იყო) დაუწყო დაცინვა — ბარმაცი და უნიჭო ხარო.

ამასობაში უილიამის უმცროსი ძმა, ჰენრი ჯეიმსი მსოფლიო დონის მწერალი გახდა. და – ელის ჯეიმსიც ფულს მწერლობით შოულობდა. უილიამი კი ოჯახში თეთრი ყვავივით იყო – მას ყველა უცნაურ კაცად თვლიდა.

ბოლოს, შვილის მომავლის მოწყობის ბოლო იმედით, მამამ თავისი საქმიანი კავშირები გამოიყენა იმისათვის, რომ უილიამი ჰარვარდის სამედიცინო ფაკულტეტზე მიეღოთ. ასეც უთხრა: ეს შენი უკანასკნელი შანსიაო. ამ შესაძლებლობას ხელიდან თუ გაუშვებდა, ყველაფერი დამთავრდებოდა.

მაგრამ ჯეიმსი ჰარვარდში თავს უცხოდა და ზედმეტად გრძნობდა. მას მედიცინა არ იტაცებდა და სულ ისეთი განცდა ჰქონდა, თითქოს თვითმარქვია ყოფილიყოს. ყველაფერს რომ თავი დავანებოთ, თავს თუ არ მოირჩენდა, სად გამონახავდა სხვების სამკურნალოდ საჭირო ძალებს! ერთხელ, ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში ყოფნისას, დღიურში ჩაწერა, პაციენტებთან უფრო მეტ სიახლოვეს ვგრძნობ, ვიდრე ექიმებთანო.

წლები გადიოდა. მამის გულის გასახეთქად ჯეიმსმა სამედიცინო ფაკულტეტზე სწავლას თავი დაანება. მაგრამ სახლში დაბრუნებას და გაუთავებელი საყვედურების მოსმენას შორეულ მხარეში წასვლა ამჯობინა: ანთროპოლოგიურ ექსპედიციაში ჩაეწერა და ამაზონის ტროპიკული ტყეებისკენ გაემგზავრა.

მე-19 საუკუნის სამოციან წლებში ტრანსკონტინენტური მგზავრობა ძნელი და სახიფათო იყო. ბავშვობაში კომპიუტერული თამაში Oregon Trail-ი თუ გითამაშიათ, მიხვდებით, რას ვგულისხმობ. მოკლედ, დიზენტერიაც იყო, დამხრჩვალნი საქონელიც და კიდევ უარესი რამეებიც.

ამის მიუხედავად, ჯეიმსმა ამაზონის ტყეებამდე მაინც მიაღწია. უცნაურია, მაგრამ მისმა სუსტმა ორგანიზმმა გზა გადაიტანა. მაგრამ ნამდვილი თავგადასავლები ჯერ კიდევ წინ ჰქონდა. ჯერ იყო და, ექსპედიციის პირველივე დღეს ყვავილი დაემართა და

კინალამ მოკვდა ჯუნგლებში.

მერე ხერხემლის სპაზმიც დაეწყო. ისეთი ძლიერი ტკივილები ჰქონდა, რომ ვერ დადიოდა. ერთი სიტყვით, ყვავილისგან კვდებოდა, სიარული არ შეეძლო, მარტო იყო მიგდებული შუა სამხრეთ ამერიკაში (ექსპედიციის დანარჩენმა წევრებმა მიატოვეს და მის გარეშე წავიდნენ) და წარმოდგენა არ ჰქონდა, შინ როგორ დაბრუნებულიყო, რადგან გზას თვეები სჭირდებოდა და მგზავრობას ნამდვილად ვეღარ გადაიტანდა.

ამის მიუხედავად, ჯეიმსმა მაინც შეძლო ახალ ინგლისში დაბრუნება, სადაც (უწინდელზე მეტად) განრისხებული მამა დახვდა. იმ დროისთვის ის უკვე პატარა ბიჭი კი არა, ოცდაათ წელს მიღწეული მამაკაცი იყო, მაგრამ რასაც ხელი მოჰკიდა, ყველაფერში ხელი მოეცარა და ვერც სამსახური იშოვა. ავადმყოფი სხეული კი გამუდმებით ღალატობდა. ერთი სიტყვით, არანაირი პერსპექტივა არ ჩანდა. თითქოს ცხოვრებამ მრავალი შანსი და შესაძლებლობა მისცა, მაგრამ მაინც ვერაფერი გაახერხა. თითქოს ცხოვრებაში მუდმივი და მდგრადი მხოლოდ ტანჯვა და იმედგაცრუება ყოფილიყო. ჯეიმსი ღრმა დეპრესიაში ჩავარდა და თავის მოკვლაზე დაიწყო ფიქრი.

მაგრამ ერთ ღამეს, ფილოსოფოს ჩარლზ პირსის ლექციების კითხვისას, მან პატარა ექსპერიმენტის ჩატარება გადაწყვიტა. დღიურში მომდევნო წლისთვის ასეთი გეგმა მოინიშნა: მიზნად დაისახა, რაც მის ცხოვრებაში მოხდებოდა, ყველაფერზე პასუხისმგებლად საკუთარი თავი ჩაეთვალა. ამ პერიოდის განმავლობაში მას ყველა ღონე უნდა ეხმარა იმისათვის, რომ გარემოებები თავის სასიკეთოდ მოექცია — რაოდენ დიდიც უნდა ყოფილიყო მარცხის ალბათობა. თუკი ერთი წლის შემდეგ უკეთესობისკენ არაფერი შეიცვლებოდა, ეს იმის მანიშნებელი იქნებოდა, რომ ჯეიმსი გარემოებების წინაშე უძლური იყო და რომ ისღა დარჩენოდა, მართლაც თავი მოეკლა.

რა შედეგი მოიტანა ამან? რა და, უილიამ ჯეიმსი ამერიკული ფსიქოლოგიის ფუძემდებელი გახდა. მისი შრომები უთვალავ ენაზეა თარგმნილი და ის თავისი დროის უდიდეს ინტელექტუალად, ფილოსოფოსად და ფსიქოლოგად ითვლება. ამის შემდეგ ჯეიმსი ჰარვარდში ასწავლიდა და თავისი ლექციებით მთელი შეერთებული შტატები და ევროპა შემოიარა. გარდა ამისა, მან ცოლიც მოიყვანა და ხუთი შვილიც გააჩინა (რომელთაგან ერთ-ერთი — ჰენრი, ცნობილი ბიოგრაფი და პულიცერის პრემიის ლაურეატი გახდა). ამ პატარა ექსპერიმენტს ჯეიმსმა „აღორძინება“ უწოდა და მისით ახსნა თავისი ცხოვრების ყველა მომდევნო წარმატება.

ცხოვრების გაუმჯობესებასა და პირად ზრდას საფუძველში მარტივი რამის გაცნობიერება უდევს: ესაა იმის გააზრება, რომ, გარემოებების მიუხედავად, ყველაფერზე, რაც ჩვენს ცხოვრებაში ხდება, მხოლოდ ჩვენ ვართ პასუხისმგებლები.

კი, მოვლენები ყოველთვის კონტროლს არ ექვემდებარება, მაგრამ ყოველთვის შეგვიძლია გავაკონტროლოთ, როგორ გავიაზროთ, და რა რეაგირება მოვახდინოთ მათზე.

გააზრებულად თუ გაუაზრებლად, ჩვენ ყოველთვის პასუხისმგებლები ვართ ჩვენ სიახლოვეს განვითარებულ ამბებზე. სხვაგვარად ვერც იქნება. მოვლენების ინტერპრეტირებაზე უარის თქმა, თავისთავად, მოვლენების ინტერპრეტირებაა. მოვლენებზე რეაგირებისთვის თავის არიდება — უკვე მოვლენებზე რეაგირებაა. როცა მანქანა გეჯახება, ან როცა თანაკლასელები გჩაგრავენ, მაშინაც შენ ხარ პასუხისმგებელი ამ ფაქტების ინტერპრეტირებასა და სწორად რეაგირებაზე.

მოგვწონს თუ არა, ადამიანები ყოველთვის აქტიურ როლს ვთამაშობთ იმაში, რაც ჩვენ გარშემო და ჩვენს ცნობიერებაში ხდება; ყოველთვის ვცდილობთ თითოეული წამისა თუ მოვლენის ინტერპრეტირებას; ვირჩევთ ფასეულობებს, რომლებითაც

ვცხოვრობთ და კრიტერიუმებს, რომელთა საშუალებითაც ვაფასებთ მოვლენებს. ხშირ შემთხვევაში, ერთი და იგივე მოვლენა შეიძლება კარგიც იყოს და ცუდიც: გააჩნია, რა კუთხიდან შეხედავ.

ვიმეორებ, მიუხედავად იმისა, ვაცნობიერებთ ამას თუ — არა, ჩვენ ყოველთვის ვაკეთებთ არჩევანს. ყოველთვის.

სინამდვილეში შეუძლებელია, ადამიანს ყველაფერი ფეხებზე ეკიდოს. გამორიცხულია. რაღაც მაინც ექნება სანერვიულო. თუ კაცი ამბობს, ყველაფერი მკვიდიაო, ეს იმას ნიშნავს, რომ რაღაც არ ჰკვიდია.

აი, საკითხავი კი ისაა, რა არ ჰკვიდია ამ ადამიანს? რა არჩევანს აკეთებს? რა ფასეულობებს ეყრდნობა მისი საქციელი? რა კრიტერიუმებით აფასებს თავის ცხოვრებას? და სწორია თუ არა ეს მისი არჩევანი: ანუ კარგი ფასეულობები და კრიტერიუმები აქვს თუ არა.

## პასუხისმგებლობა და ბრალეულობის ილუზია

როცა უფრო ახალგაზრდა და უფრო სულელი ვიყავი, ერთი პოსტი დავწერე, რომელიც ასეთი სიტყვებით მთავრდებოდა: „როგორც ერთმა დიდმა ფილოსოფოსმა ბრძანა — დიდ ძალას დიდი პასუხისმგებლობა მოჰყვება“. მაშინ ეს სიტყვები ჩემთვის ერთობ სოლიდურად და ავტორიტეტულად ჟღერდა. ვისი გამოწვევამი იყო, არ მახსოვდა და ვერც Google-მა მიშველა, მაგრამ ციტატა მაინც დავტოვე, რადგან პოსტის საერთო არსს კარგად შეესაბამებოდა.

ათიოდე წუთის შემდეგ მოვიდა პირველი კომენტარი: „თუ არ ვცდები, დიდი ფილოსოფოსი, რომლის სიტყვებსაც ეყრდნობით, „ადამიანი-ობობას“ პერსონაჟი ბიძია ბენია“.



როგორც კიდევ ერთი დიდი ფილოსოფოსი ამბობს: „ფუ, შენი...“

„დიდ ძალას დიდი პასუხისმგებლობა მოჰყვება“ — ესაა ბიძია ბენის უკანასკნელი სიტყვები, წარმოთქმული მას შემდეგ, რაც პიტერ პარკერის მიერ გაშვებული მძარცველი, სრულიად გაუგებარი მიზეზით, სასიკვდილოდ დაჭრის ხალხმრავალ ქუჩაზე. აი, ვინაა ეს დიდი ფილოსოფოსი.

ამის მიუხედავად, ეს ციტატა ყველას პირზე აკერია. მას ხშირად იმეორებენ — როგორც წესი, ირონიით, შვიდი კათხა ლუდის დაღვევის შემდეგ. ეს ერთი იმ იდეალურ გამონათქვამთაგანია, რომლებიც ძალიან ჭკვიანურად ჟღერს, მაგრამ რეალურად, გვამცნობს ჭეშმარიტებას, რომელიც ყოველთვის ვიცოდით, მაგრამ მკაფიოდ გონებაში არ ჩამოგვიყალიბებია.

„დიდ ძალას დიდი პასუხისმგებლობა მოჰყვება“.

კი, ასეა. მაგრამ ამ თემაზე სხვა გამონათქვამიც არსებობს. ის მართლაც ბრძნულია, უბრალოდ, სიტყვები უნდა გადაანაცვლო: „დიდ პასუხისმგებლობას დიდი ძალა მოჰყვება“.

ცხოვრებაში რაც უფრო ხშირად ვაკეთებთ არჩევანს პასუხისმგებლობის სასარგებლოდ, მით უფრო ძლიერები ვხდებით. ამგვარად, საკუთარ პრობლემაზე პასუხისმგებლობის აღება პრობლემის მოგვარებისკენ გადადგმული პირველი ნაბიჯია.

ერთი ნაცნობი მყავდა, რომელიც, ტანმორჩილობის გამო, დარწმუნებული იყო, რომ არც ერთი ქალი პაემანზე არ დასთანხმდებოდა. ის განათლებულიც იყო, საინტერესოც და სიმპათიურიც (მეტი რა გინდა!), მაგრამ მაინც ფიქრობდა, რომ ქალები სიდაბლის გამო დაიწუნებდნენ.

ხოლო რადგან თავს დაბლად თვლიდა, პაემანზე არავის ეპატიებოდა. უფრო სწორად, რამდენჯერმე სცადა და ქალებიც მივიდნენ. მაგრამ ჩემი ნაცნობი ძალიან შებოჭილი დახვდა — სულ ეჩვენებოდა, რომ უშნო იყო. ის გაუთავებლად ირწმუნებდა თავს,

რომ გოგოებს არ მოსწონდათ, არადა, შეიძლება პირიქითაც იყო. ალბათ ხვდებით, რომ ამგვარ პაემნებს არანაირი პერსპექტივა არ ჰქონდა.

ჩემს ნაცნობს არ ესმოდა, რომ თავად შეარჩია არასწორი ფასეულობა: სიმაღლე. ეგონა, რომ ქალებს მხოლოდ სიმაღლე აინტერესებდათ. ამიტომაც იყო განწირული.

ამგვარმა არჩევანმა ჩემს ნაცნობს მთელი ძალა გამოაცალა და ცუდი პრობლემა გაუჩინა: მისი თვალსაზრისით გამოდიოდა, რომ სამყარო მხოლოდ მაღალი ადამიანებისთვისაა შექმნილი. ამ დროს არსებობს ბევრი უკეთესი ფასეულობა, რომელთა მქონესაც საქმე ბევრად უკეთ წაუვიდოდა. მაგალითად: „მინდა ვხვდებოდე მხოლოდ იმ ქალებს, რომლებსაც ისეთი მოვწონვარ, როგორიც ვარ“. დასაწყისისთვის მშვენიერია. ეს კრიტერიუმი პირველ ადგილზე აყენებს ისეთ ფასეულობებს, როგორებიცაა პატიოსნება და მოწონება. მაგრამ, სამწუხაროდ, ჩემს ნაცნობს ეს ფასეულობები არ აურჩევია. როგორც ჩანს, მას არც კი ესმოდა, რომ გარკვეულ ფასეულობას ირჩევდა (ან შეეძლო აერჩია). ამგვარად, ის პასუხისმგებელი იყო თავის გადაუჭრელ პრობლემებზე ისე, რომ თვითონაც ვერ ხვდებოდა.

თუმცა, ამის მიუხედავად, მაინც სულ წუწუნებდა. „არჩევანი არ მაქვს, — შეიძლებოდა შეეჩივლა ბარმენისთვის, — რა გინდა ქნა ვაცმა! ქალები ზედაპირულები და ცალტვინები არიან და არასოდეს შემიყვარებენ“. კი, რა თქმა უნდა, ყველა ქალი დამნაშავეა იმაში, რომ არ მოსწონთ უაზრო ფასეულობებითა და საკუთარი პერსონის მიმართ სიბრაღულით თავგამოტენილი ტიპები. ნამდვილად ასეა!

ადამიანთა უმეტესობას ძალიან აშინებს საკუთარ პრობლემებზე პასუხისმგებლობის აღება, რადგან მიაჩნია, რომ პასუხისმგებლობა ბრაღეულობის ტოლფასია.

პასუხისმგებლობა და ბრალეულობა ჩვენს კულტურაში ხშირად ერევათ ერთმანეთში. არადა, ეს სრულიად განსხვავებული ცნებებია. მანქანით თუ დაგეჯახებით, დამნაშავეც ვიქნები და იურიდიულადაც ვაგებ პასუხს: ვთქვათ, კომპენსაციას გადავიხდი. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ინციდენტი შემთხვევით მოხდება, პასუხისმგებლობა მაინც დამეკისრება. ასეთი პასუხი აქვს ბრალეულობას ჩვენს საზოგადოებაში — თუ რაღაც გააფუჭე, უნდა გამოასწორო კიდევ... ცხადია, ეს ასეც უნდა იყოს.

მაგრამ არსებობს პრობლემები, რომელთა წარმოქმნაში დამნაშავეები არ ვართ, მაგრამ პასუხს ვაგებთ.

დავუშვათ, დილით გაიღვიძე და სახლის ზღურბლთან ახალშობილი დაგხვდა. ამაში დამნაშავე არ ხარ — ბავშვი შენ ხომ არ მოგიგდია. მაგრამ პასუხისმგებლობა მაინც დამეკისრება. სასწრაფოდ უნდა მოიფიქრო, რისი გაკეთება შეიძლება და რა გამოსავალიც უნდა აირჩიო (მნიშვნელობა არ აქვს, იშვილებ ჩვილს, თავიდან მოიშორებ, ისევ კართან დატოვებ თუ პიტბულს შეაჭმევ), არჩევანი პრობლემებს მაინც მოგიტანს და ამ პრობლემებზე პასუხისმგებელი სწორედ შენ იქნები.

მოსამართლე არ ირჩევს, რომელი საქმე აიღოს და რომელი — არა. მას საქმე ეძლევა და მისი განხილვა ევალება. ის არც დამნაშაულის მონაწილეა, არც მოწმე და არც რაიმე კავშირი აქვს განსახილველ საქმესთან. მაგრამ, ამის მიუხედავად, პასუხისმგებლობა მაინც აკისრია. ის უნდა დაფიქრდეს თავისი გადაწყვეტილებების შედეგებზე, უნდა აირჩიოს კრიტერიუმები, რომელთა შესაბამისადაც შეაფასებს დამნაშაულის სიმძიმეს და შემდეგ თვალყურს ადევნებს ამ კრიტერიუმების დაცვას.

ჩვენ გამუდმებით გვეკისრება პასუხისმგებლობა სიტუაციებზე, რომლებიც ჩვენ გამო არ წარმოქმნილა. ასეა ცხოვრება მოწყობილი.

აი, როგორ უნდა განვასხვაოთ ეს ორი ცნება. ბრალეულობა

წარსულთანაა კავშირში. პასუხისმგებლობა კი — მომავალთან. დანაშაული გამომდინარეობს უკვე გაკეთებული არჩევნიდან; პასუხისმგებლობა კი — არჩევნიდან, რომელსაც აკეთებ ახლა, ყოველდღე და ყოველ წუთს: დაუშვათ, არჩევ ამ წიგნის წაკითხვას; არჩევ ამ კონცეფციებზე ფიქრს; არჩევ დაეთანხმო ან არ დაეთანხმო ამ შეხედულებებს. შესაძლოა მე ვიყო დამნაშავე იმაში, რომ ჩემს აზრებს არასწორად მიიჩნევთ, მაგრამ თქვენს დასკვნებზე პასუხისმგებლები თქვენ ხართ. იმაში, რომ ეს ფრაზა დავწერე, თქვენი ბრალეულობა არ არის, მაგრამ მისი წაკითხვის (ან არწაკითხვის) გადაწყვეტილებაზე პასუხს თქვენ აგებთ.

შენს პრობლემაში ნებისმიერი ადამიანი შეიძლება დაადანაშაულო, მაგრამ ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ ეს ადამიანი მართლაც აგებს პასუხს ამ პრობლემაზე. პასუხისმგებლობა შენ თვითონ გეკისრება. შესაძლოა შენს უბედურებაში ბევრი ადამიანი იყოს დამნაშავე, მაგრამ პასუხისმგებლობა არავის ეკისრებოდეს. ეს იმიტომ, რომ შენ თვითონ ირჩევ, როგორ დაინახო ესა თუ ის მოვლენა, რა რეაქცია გქონდეს მასზე და როგორ შეათვასო ის. იმიტომ, რომ ყოველთვის თავად ირჩევ კრიტიკერიუმებს, რომელთა პრიზმაშიც გაიაზრებ მოვლენებს.

ჩემმა პირველმა მეგობარმა გოგონამ ძალიან შთამბეჭდავი ჟესტით მომიცილა თავიდან: თავის მასწავლებელთან მიღალატა. ჩემთვის ეს მართლაც დაუფიქყარი შთაბეჭდილება იყო: ისეთი განცდა მქონდა, თითქოს მუცელში 253-ჯერ ჩამაბილეს წიხლი. კიდევ უფრო უარესი ის იყო, რომ როცა ამ თემაზე დაველაპარაკე, დაჰკრა ფეხი და იმ ვაჟბატონთან გაიქცა. ასე ჩაირეცხა უნიტაბში ჩვენი სამწლიანი თანაცხოვრება.

ამის მერე, რამდენიმე თვე დიდ განცდებში ვიყავი. რა გასაკვირია! ჩემს ტანჯვაში ყოფილ მეგობარ გოგოს ვადანაშაულებდი... და მერწმუნეთ, ასეთმა მიდგომამ კარგი არაფერი მომიტანა. პირიქით, კიდევ უფრო უბედურად ვიგრძენი თავი.

საქმე ის იყო, რომ იმ გოგოს ველარ ვაკონტროლებდი. ვინ იცის, რამდენი ვურეკე, რამდენი ვუყვირე, რამდენი ვემუდარე, რამდენჯერ მივუვარდი სახლში და საერთოდ, რამდენი უაზრო ისტერიკა მოვუწყვე, მაგრამ მისი გრძნობები და საქციელი ჩემს კონტროლს აღარ ექვემდებარებოდა. საბოლოო ჯამში, მიუხედავად იმისა, რომ ჩემი გაუბედურება მისი ბრალი იყო, ის ჩემს მდგომარეობაზე პასუხს არ აგებდა. ჩემს მდგომარეობაზე პასუხისმგებელი მე ვიყავი.

თუმცა ბევრი ტირილისა და ლოთობის შემდეგ ყველაფერს სხვა კუთხით შევხედე. ერთ რამეს მივხვდი: მიუხედავად იმისა, რომ შეყვარებული საშინლად მომექცა და, შესაძლოა, ჩემ წინაშე დამნაშავეცაა, ჩემს ბედნიერებაზე პასუხისმგებელი მხოლოდ და მხოლოდ მე ვარ. ის გოგო აღარ დამიბრუნდება და აღარაფერს გამოასწორებს.

როცა საქმეს ასე მივუდექი, ბევრი რამ შეიცვალა. ჯერ ერთი, საკუთარ თავზე დავიწყე მუშაობა. ხელი მოვკიდე სპორტს, მეტ დროს ვატარებდი მეგობრებთან (რომლებსაც მანამდე თავს ვარიდებდი), განზრახ ვეცნობოდი ადამიანებს, განათლების მიზნით ვიმოგზაურე საზღვარგარეთ, ნებაყოფლობით ვასრულებდი სხვადასხვა სამუშაოს... და თანდათან თავი უკეთ ვიგრძენი.

ყოფილი სატრფო ისევ მძულდა, მაგრამ, სხვა თუ არაფერი, ჩემს ემოციებზე მაინც ვაგებდი პასუხს. შესაბამისად, ავირჩიე უფრო ადეკვატური ფასეულობები: საკუთარი თავის მიმართ ყურადღება და შინაგანი სამყაროს მოწესრიგების სურვილი — და არა მოლოდინი, როდის დამიბრუნდებოდა შეყვარებული და დამილაგებდა არეულ ცხოვრებას (სხვათა შორის, ჩვენი დაშორების უმთავრესი მიზეზი იყო სწორედ მცდარი მოსაზრება, რომ ჩემს ემოციებზე პასუხს ის აგებდა. ამის შესახებ მომდევნო თავებში ვისაუბრებთ).

დაახლოებით ერთი წლის შემდეგ უცნაური რამ მოხდა. ჩვენს

ურთიერთობებს რომ გადავხედე, დავინახე პრობლემები, რომლებსაც მანამდე ვერ ვამჩნევდი — პრობლემები, რომელთა მიზეზიც თავად ვიყავი და რომელთა მოგვარებაც ვერ შევძელი. მივხვდი, რომ ჩემს მეგობარ გოგოს ჩემთან ცხოვრება უჭირდა და რომ მისი ღალატი მთლად უმიზეზო არ ყოფილა.

ვერ ვიტყვოდი, რომ ეს მას ამართლებს. სულაც არა. მაგრამ საკუთარი შეცდომების აღიარებამ დამანახვა, რომ არც ისეთი უდანაშაულო მსხვერპლი ვიყავი, როგორაც თავი წარმომედგინა; რომ ყველაფერი გავაკეთე არაჯანსაღი ურთიერთობის გასახანგრძლივებლად. სხვა თუ არაფერი, ადამიანებს, რომლებიც ერთმანეთს ხვდებიან, მსგავსი ფასეულობები უნდა ჰქონდეთ... და რას მეტყველებს ჩემს ფასეულობებზე ის, რომ ამდენ ხანს ვცხოვრობდი უვარგისი ფასეულობების მქონე ქალთან? როგორც მწარე გამოცდილება მკარნახობს, თუ პარტნიორი გულს გტკენს და ეგოისტურად იქცევა, არსებობს იმის დიდი ალბათობა, რომ გაუცნობიერებლად შენც ასევე იქცევი.

ახლა კი ვხვდები, რომ თავიდანვე უნდა შემემჩნია ჩემი შეყვარებულის ხასიათის ზოგიერთი საგანგაშო თავისებურება — ნიშნები, რომლებსაც ჩვენი თანაცხოვრების პერიოდში ყურადღებას არ ვაქცევდი. ეს ჩემი ბრალთაა. ამ გადასახედიდან ჩემთვის ისიც ცხადია, რომ მისი ოცნების მზეჭაბუკი არ ვიყავი. ხშირად ცივად და მედიდურად ვექცეოდი. ზოგჯერ არაფრად ვაგდებდი და გულსაც ვტკენდი. ესეც ჩემი ბრალთაა.

ამართლებს ჩემი შეცდომები მის შეცდომას? არა. მაგრამ მე ვიკისრე იმის პასუხისმგებლობა, რომ უწინდელ შეცდომებს აღარ გავიმეორებდი და აღარ უგულვებლვეყოფდი საგანგაშო ნიშნებს, რომ მეორედ შავ დღეში არ ჩავვარდნილიყავი. მე ავიღე იმის პასუხისმგებლობა, რომ შევეცდებოდი, უკეთ წარმემართა მომავალი ურთიერთობები ქალებთან. და მინდა მოგახსენოთ,

რომ წარმატებით გავართვი თავი ამ ამოცანებს. მას მერე ჩემთვის აღარავის უღალატია და არც 253-ჯერ დაურტყამთ ფეხი მუცელში. მე გავხდი პასუხისმგებელი ჩემს პრობლემებზე და ბევრი ვიმუშავე საკუთარ თავზე. მე ვიკისრე პასუხისმგებლობა არაჯანსაღ ურთიერთობებზე და ყველაფერი გავაკეთე იმისათვის, რომ მომავალში სხვაგვარი ურთიერთობები მქონოდა.

ჰოდა, იცით, რა მოხდა? მეგობარი გოგოს ღალატი, რომელმაც ენით აუწერელი ტკივილი მომაცენა, ჩემი ცხოვრების ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს, საკვანძო მოვლენად გადაიქცა. მისი წყალობით საგრძნობლად გავიზარდე. ამ ერთმა პრობლემამ ბევრად უფრო მეტი მასწავლა, ვიდრე ერთად აღებულმა ათმა წარმატებამ.

წარმატებასა და ბედნიერებაზე პასუხისმგებლობის აღება ყველას გვიყვარს. ეგ კი არა, ვიბრძვით კიდევ ამისათვის. მაგრამ პრობლემებზე პასუხისმგებლობა ბევრად მნიშვნელოვანია, რადგან უფრო მეტ რამეს გვასწავლის. ის გვაძლევს საშუალებას, გავიზარდოთ. სხვების დადანაშაულება კი ტკივილის მეტს არაფერს მოგვიტანს.

## რეაქცია ტრაგედიაზე

კი მაგრამ, რა ვუყოთ მართლა ტრაგიკულ ამბებს? ბევრი ადამიანი შეიძლება დავარწმუნოთ, იკისრონ პასუხისმგებლობა სამსახურში არსებულ პრობლემებზე, ან იმაზე, რომ შვილებთან თამაშისა თუ მუშაობის ნაცვლად, მთელი დღის განმავლობაში ტელევიზორთან სხედან. მაგრამ როცა საქმე ნამდვილ უბედურებას ეხება, მათ სიტყვა „პასუხისმგებლობის“ გაგონებაც კი არ უნდათ. ეს გასაგებიცაა. ზოგი რამ ზედმეტად მტკივნეულია ადამიანისთვის საიმისოდ, რომ ამ თემაზე ელაპარაკო.

მაგრამ წამით დავფიქრდეთ: მოვლენის ტრაგიკულობა საქმის არსს არ ცვლის. დავუშვათ, გაგძარცვეს. რასაკვირველია, ეს შენი ბრალი არაა, და არავინ ისურვებს შენს ადგილას ყოფნას. მაგრამ ისევე, როგორც კართან მოგდებული ახალშობილის სიტუაციაში, აქაც შენ გაკისრია პასუხისმგებლობა სერიოზული არჩევნის გაკეთებაზე: შეეწინააღმდეგები მძარცველებს? პანიკაში ჩავარდები? შიშისგან გაშეშდები? დარეკავ პოლიციაში? თუ შეეცდები ყველაფერი დაივიწყო და თავი ისე დაიჭირო, თითქოს არაფერი მომხდარიყოს? მხოლოდ შენზეა დამოკიდებული, რა გადაწყვეტილებას მიიღებ და რა რეაქცია გექნება. თავდასხმა შენ არ აგირჩევია, მაგრამ ამ საშინელი მოვლენის ემოციურ და ფსიქოლოგიურ (ისევე, როგორც იურიდიული) შედეგებზე პასუხისმგებლობა მაინც შენზე იქნება.

2008 წელს ტალიბებმა კონტროლი მოიპოვეს პაკისტანის ჩრდილო-აღმოსავლეთით მდებარე სვატის ხეობაზე, სადაც მყისვე თავიანთი ისლამურ-ექსტრემისტული რეჟიმი დაამყარეს. ტელევიზორი არაო. ფილმები არაო. ქალებს მამაკაცის თანხლების გარეშე გარეთ გამოსვლა, გოგონებს კი სკოლაში სიარული აუკრძალეს.

2009 წელს თერთმეტი წლის პაკისტანელი გოგონა, მალალა იუსუფზაი ამ აკრძალვებს არ დაემორჩილა. ის ჯიუტად განაგრძობდა სკოლაში სიარულს, მიუხედავად იმისა, რომ ეს საფრთხეს უქმნიდა როგორც მის, ასევე მამამისის სიცოცხლესაც. გარდა ამისა, ის ესწრებოდა კონფერენციებსაც, რომლებიც პაკისტანის სხვადასხვა ქალაქში ტარდებოდა; თავის ბლოგში კი დაწერა: როგორ ბედავს ტალიბანი, წამართვას განათლების უფლებაო?

2012 წელს, თოთხმეტი წლის ასაკში, მალალას სახეში ესროლეს. ის სკოლიდან ავტობუსით სახლში ბრუნდებოდა, როცა ავტობუსში შაშხანით შეიარაღებული ნიღბიანი ტალიბი ამოვიდა



და დაიყვირა: რომელია თქვენ შორის მაღალა? მიპასუხეთ, თორემ ყველას დაგბოცავთო. მაღალამ უშიშრად გაამხილა საკუთარი ვინაობა (რაც, თავისთავად, გასაოცარია), რის შემდეგაც თავდამსხმელმა, დანარჩენი მგზავრების თანდასწრებით, თავში ესროლა.

მაღალა დიდხანს იყო კომაში და კინაღამ მოკვდა. ტალიბებმა კი გამოაცხადეს, რომ თუ გოგონა როგორღაც გადარჩებოდა, მასაც მოკლავდნენ და მამამისსაც.

მაგრამ ის დღესაც ცოცხალია და კვლავაც გამოდის მუსლიმი ქალების ჩაგვრისა და შევიწროების წინააღმდეგ. მისი წიგნი ბესტსელერად იქცა. 2014 წელს კი ის ნობელის პრემიის ლაურეატიც გახდა მშვიდობის დარგში. ისეთი შთაბეჭდილება იქმნება, რომ სახეში ნასროლმა ტყვიამ მხოლოდ სიმამაცე შემატა ამ გოგონას და მთელ მსოფლიოს გააგონა მისი ხმა. არადა, უფრო შესაძლებელი იყო, ხელები აეწია და ეთქვა: რას იზამ, თავს ზევით ძალა არააო. როგორ პარადოქსულადაც გინდა მოგვეჩვენოს, ესეც არჩევანია. თუმცა მაღალამ საპირისპირო რამ აირჩია.

წლების წინ ჩემს ბლოგში გამოვთქვი რამდენიმე მოსაზრება, რომლებიც შემდეგ ამ თავშიც შევიტანე. ამ მოსაზრებების პასუხად ერთმა ვაცმა, კომენტარის სახით, დაწერა, რომ მე ვარ პატარა და ზედაპირული ადამიანი, რომელსაც წარმოდგენა არ აქვს არც ცხოვრებისეულ პრობლემებზე და არც ადამიანის პასუხისმგებლობაზე. ის წერდა, რომ მისი შვილი სულ ცოტა ხნის წინ ავიაკატასტროფაში დაიღუპა და რომ მე ნამდვილი მწუხარების არაფერი გამეგება. მისი სიტყვების თანახმად, მხოლოდ იდიოტს შეეძლო დაეკისრებინა მისთვის პასუხისმგებლობა შვილის დაღუპვის გამო განცდილი ტკივილისათვის.

კი ბატონო, ამ ადამიანს ისეთი უბედურება ხვდა წილად, რომლის მსგავსიც ადამიანთა უმეტესობას არ უნახავს. მას არ უნდო-

და შვილის დაკარგვა, და მის სიკვდილში დამნაშავე არაა. ამ დანაკლისის ტკივილთან გამკლავების პასუხისმგებლობა მას არაფერში სჭირდებოდა. მაგრამ, ამის მიუხედავად, ის მაინც აგებდა პასუხს თავის ემოციებზე, შეხედულებებსა და ქმედებებზე. სწორედ მისი ასარჩევი იყო, რა რეაქცია ჰქონოდა შვილის დაღუპვაზე. ამა თუ იმ სიძლიერის ტკივილს თავს ვერავინ აარიდებს, მაგრამ ადამიანს შეუძლია, აირჩიოს, რას ნიშნავს ეს ტკივილი მისთვის. მაშინაც კი, როცა ამბობდა, არჩევანი არ მაქვს და მხოლოდ შვილის დაბრუნება მინდაო, ის კაცი აკეთებდა არჩევანს, რადგან ტკივილის საპასუხოდ სხვადასხვანაირად შეიძლება მოქცევა.

მე, რა თქმა უნდა, არაფერი მიპასუხია. შემეშინდა კიდევ: იქნებ მართლა სისულელეებს ვროშავ-მეთქი. ჩემს საქმეში ასეთი რამის რისკი ყოველთვის არსებობს. ესაა ჩემ მიერ არჩეული ერთ-ერთი პრობლემა. პრობლემა, რომლის მოგვარებაზეც მაკისრია პასუხისმგებლობა.

პირველ წუთებში თავი ძალიან ცუდად ვიგრძენი. მაგრამ მერე გავბრაზდი. იმ კაცის საყვედურებს ჩემს სიტყვებთან არანაირი კავშირი არ ჰქონდა. გავიფიქრე — ჯანდაბა, შვილი რომ არ დამიკარგავს, ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ საშინელი ტკივილი არ განმიცდია-მეთქი!

მაგრამ მერე საკუთარ რჩევას მივყევი და ორიდან ერთი პრობლემა ავირჩიე. არჩევანი კი ასეთი მქონდა: ან უნდა ემოციას ავყოლოდი და დამეწყო გარკვევა, ჩვენ ორში ვის უფრო დიდი ტკივილი განუცდია — რაც სულელური და უგულო საქციელი იქნებოდა; ანდა აღვჭურვილიყავი მოთმინებით, უკეთ გავრკვეულიყავი მკითხველთა გრძნობებში და არ დამვიწყებოდა ის კაცი, როცა კვლავ შევუდგებოდი ცხოვრებისეულ ტკივილსა და ტრაუმებზე წერას. ასეც მოვიქეცი.

ამიტომაც მხოლოდ ის ვუპასუხე, რომ თანავუგრძნობდი. მეტი

არაფერი მიმიწერია. მეტი რაღა უნდა მიმეწერა!

## გენეტიკა და ჩვენს ხელთ არსებული კოზირები

2013 წელს ტელეკომპანია BBC-მ შეარჩია ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობის (ოკა) მქონე რამდენიმე მოზარდი და დააკვირდა, როგორ გადიოდნენ ეს ბავშვები ინტენსიურ თერაპიას არასასურველი ფიქრებისა და აკვიატებული ქმედებებისგან გასათავისუფლებლად.

ჩვიდმეტი წლის გოგონას, სახელად იმოჯენს, აკვიატებული ჰქონდა ყველა ზედაპირზე დაკაკუნება — თუ არა და, მთელი ოჯახი ამომიწყდებაო. ჯოში ყველაფერს სხეულის ორივე მხარით აკეთებდა: ორივე ხელს იშვერდა ჩამოსართმევად, ორივე ხელით ჭამდა, კარის ზღურბლს, ერთდროულად, ორივე ფეხით ახტებოდა და ა. შ. — ხოლო როცა ასე არ იქცეოდა, პანიკის შეტევა ეწყებოდა. ჯეკი ჩვეულებრივი გერმოფობი იყო: ხელთათმანების გარეშე სახლიდან არ გამოდიოდა, აუდუღარ წყალს არ სვამდა, და არ ჭამდა არაფერს, რაც საკუთარი ხელით არ ჰქონდა გარეცხილი და მომზადებული.

ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობა მძიმე ნევროლოგიური და გენეტიკური დაავადებაა. მისი განკურნება შეუძლებელია. უკეთეს შემთხვევაში, ის შეიძლება მართო. და, როგორც ქვემოთ ვნახავთ, ამის საშუალებას სწორედ ფასეულობებში გარკვევა იძლევა.

პროექტში ჩართული ფსიქიატრები, უპირველეს ყოვლისა, არწმუნებენ მოზარდებს, შეეგუონ ფაქტს, რომ ეს აკვიატებული მოთხოვნილებები უვარგისია. მაგალითად, თუკი იმოჯენს მოსვენებას არ აძლევს ოჯახის წევრების დახოცვის შიში, უხსნიან, რომ მისი საყვარელი ადამიანების სიკვდილი გარდაუვალია, რომ ამას არაფერი ეშველება და რომ თუ უბედურება მოხდება, ეს მისი

ბრალი არ იქნება. ჯოშმა უნდა გააცნობიეროს, რომ გრძელვადიან პერსპექტივაში ყველაფრის ორივე ხელით (ან ფეხით) კეთება უფრო მავნებელია მისთვის, ვიდრე პანიკის ეპიზოდური შემოტევები. ჯეკის კი ახსენებენ, რომ, ყველა მცდელობის მიუხედავად, მიკრობები ყოველთვის არსებობენ და ყოველთვის მოხვდებიან ადამიანის ორგანიზმში.

ამგვარად, ბავშვებს მათი ფასეულობების არარაციონალურობაში არწმუნებენ — უხსნიან, რომ სინამდვილეში ეს ფასეულობები მათ მიერ კი არ არის შექმნილი, არამედ ფსიქიკური აშლილობის ნაყოფია და ირაციონალური ფასეულობების დაცვა მხოლოდ ვნებს ნორმალური ფუნქციონირების უნარს.

ამის შემდეგ ბავშვებს ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობის გამო ჩამოყალიბებულ ფასეულობებზე უფრო მნიშვნელოვანი ფასეულობების შერჩევასა და მათზე ყურადღების გამახვილებაში ეხმარებიან. ჯოშისთვის ეს ფასეულობა თავისი აშლილობის ახლობლებისგან არდამალვა და ნორმალური, ადეკვატური სოციალური ცხოვრებით ცხოვრებაა. იმოჯენისთვის ესაა საკუთარი ფიქრებისა თუ გრძნობების კონტროლი და სულიერი სიმშვიდის მოპოვება. ჯეკისთვის კი ეს ფასეულობა ნერვიულობის გარეშე სახლიდან ხანგრძლივი დროით გამოსვლის უნარია.

ამ ფასეულობებზე ფოკუსირების შემდეგ, მოზარდები იწყებენ დესენსიბილიზაციის ინტენსიურ ვარჯიშებს, რომლებიც ახალი ფასეულობების შესაბამისად ცხოვრების საშუალებას იძლევა. თავიდან საქმე მძიმედ მიდის. ხშირია პანიკური შეტევები, იღვრება ცრემლი, ჯეკი ზიზღით იშორებს თავიდან საგნებს და სასწრაფოდ იბანს ხელებს. მაგრამ ფილმის ბოლოს სერიოზულ პროგრესს ვხედავთ: იმოჯენი ყველაფერზე აღარ აკაკუნებს. ის ამბობს — ჩემი გონების სიღრმეებში კვლავაც სხედან და ალბათ ყოველთვის ისხდებიან ურჩხულები, მაგრამ ჯერჯერობით ისინი წყნარად არიანო. ჯოში სიმეტრიული მოძრაობების გარეშე 20-30

წუთს ძლებს. ჯეკი კი ყველაზე წინაა წასული: დადის რესტორნებში და საგულდაგულოდ გარეცხვის გარეშე შეუძლია ბოთლიდან და ჭიქიდან დაღევა. ჯეკი ასე აჯამებს თავის პროგრესს: „ეს ცხოვრება მე არ ამირჩევია; მე არ ამირჩევია ეს საშინელი, გაუსაძლისი მდგომარეობა. მაგრამ ჩემი ასარჩევია, როგორ ვიცხოვრო ამ დაავადებით... მე უნდა ავირჩიო, როგორ ვიცხოვრო“.

ადამიანთა უმეტესობა რაიმე „ნაკლით“ დაბადებას (იქნება ეს ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობა, სიდაბლე თუ სხვა რამ) ნამდვილ ნაკლოვანებად აღიქვამს: თითქოს ძალიან ძვირფასი რაღაც წაართვესო. ეს ადამიანები გრძნობენ, რომ ამას არაფერი ეშველება და ამიტომაც არსებული მდგომარეობის გამო პასუხისმგებლობას გაურბიან. ისინი ფიქრობენ — ეს უვარგისი გენები მე არ ამირჩევია, ამიტომაც ჩემი ბრალი არაა, საქმე ცუდად რომ მაქვსო.

მართალია, ეს მათი ბრალი არაა.

მაგრამ ისინი ამაზე პასუხს აგებენ.

კოლეჯში სწავლისას მქონდა იმის ილუზია, რომ შემეძლო პოკერის პროფესიონალი მოთამაშე გავმხდარიყავი. ფულს ხშირად ვიგებდი და ეს ძალიანაც მომწონდა. თითქმის ერთი წელი სერიოზულად ვითამაშე, მაგრამ მერე შევეშვი: მივხვდი, რომ კომპიუტერთან ღამეების თევა, დღეში ათასი დოლარის მოგება და მეორე დღეს ამ თანხის უდიდესი ნაწილის წაგება ჩემი საქმე არ იყო. გარდა ამისა, ეს ფულის შოვნის მთლად ჯანსაღი და ემოციურად სტაბილური საშუალება არაა. თუმცა პოკერის თამაშმა ცხოვრების ჩემეულ ხედვაზე დიდი ზეგავლენა მოახდინა.

პოკერი იმიტაა ლამაზი თამაში, რომ მოგებისთვის იღბალი საკმარისი არაა. ვაცს შეიძლება ცუდი კარტი ჰქონდეს და ძალიან მაგარი კარტის მქონე მოწინააღმდეგე დაამარცხოს. რასაკვირველია, კარგი კარტის მქონე მოთამაშეს მოგების მეტი შანსი აქვს, მაგრამ, საბოლოო ჯამში, გამარჯვებას განაპირობებს

(დიახ, სწორად მიმიხვდით) არჩევანი, რომელსაც მოთამაშე თამაშის მსვლელობისას აკეთებს.

ცხოვრებაც ასეა მოწყობილი. ყველას კარტი გვირიგდება. ზოგს კარგი, ზოგსაც — უარესი. ასეთ პირობებში ადვილად შეიძლება ნირი წაგინდეს და ფარ-ხმალი დაყარო, მაგრამ ნამდვილი თამაშის არსი არის სწორედ ის არჩევანი, რომელსაც ჩვენს ხელთ არსებული კარტით ვაკეთებთ, ის რისკები, რომელთა გაწვევასაც ვბედავთ და შედეგები, რომლებიც მზად ვართ მივიღოთ.

ადამიანები, რომლებიც თანმიმდევრულად აკეთებენ უკეთეს არჩევანს სხვადასხვა სიტუაციაში, გამუდმებით იმარჯვებენ — როგორც პოკერში, ასევე ცხოვრებაშიც.

ზოგი ადამიანი ფსიქოლოგიურად და ემოციურად იტანჯება ნევროლოგიური და/ან გენეტიკური დაავადების გამო. მაგრამ ამით არაფერი იცვლება. კი ბატონო, მათ ცუდი კარტი ერგოთ და ამაში დამნაშავეები არ არიან (ისევე, როგორც ქალთან პაემანს მოწყურებული დაბალი ვაცი არაა დამნაშავე თავის ტანმორჩილობაში; ან როგორც ძარცვის მსხვერპლი არაა დამნაშავე იმაში, რომ გაძარცვეს), მაგრამ პასუხისმგებლობა მაინც აკისრიათ. სწორედ მათი ასარჩევია, ფსიქიატრთან იმკურნალონ, წამლები სვან, თუ არაფერი მოიმოქმედონ. კიდევ არიან ადამიანები, რომლებსაც მძიმე ბავშვობა ჰქონდათ; ანდა ისინი, ვისზეც ფიზიკურად, ემოციურად ან ფინანსურად იძალადეს. თავიანთ პრობლემებში არც ისინი არიან დამნაშავეები, მაგრამ სწორედ მათ (ყოველთვის მათ) ეკისრებათ პასუხისმგებლობა იმაზე, რომ, ყველა სირთულის მიუხედავად, განაგრძონ ცხოვრება და, ვითარების შესაბამისად, საუკეთესო არჩევანი გააკეთონ.

ბოლოს და ბოლოს, მოდი, გულწრფელად ვთქვათ: რომ ავდგეთ და ერთ ოთახში მოვუყაროთ თავი ყველას, ვისაც აქვს ფსიქიკური აშლილობა, დეპრესია ან თავის მოკვლის სურვილი; ვი-

საც აბუჩად იგდებდნენ ან ჩაგრავენ; ვინც ტრაგედია, ახლობლის სიკვდილი, მძიმე სენი, ტრავმა ან უბედური შემთხვევა გადაიტანა. ამ ერთ ოთახში მთელი კაცობრიობა აღმოჩნდება. იმიტომ, რომ ცხოვრების გზის ჭრილობების გარეშე გავლა შეუძლებელია.

რა თქმა უნდა, ზოგი სხვებზე დიდი სიძნელეების წინაშე დგას. ზოგს კი მართლა დიდი უბედურება დაატყდა თავს. მაგრამ როგორი შემაწუხებელი ან მტკივნეულიც გინდა იყოს ჩვენი პრობლემები, საერთო ჯამში, არაფერი იცვლება: ყველა ადამიანი თავის სიტუაციაზე პასუხისმგებელი.

## მსხვერპლად ყოფნის მოდა

პასუხისმგებლობის/ბრალეულობის არასწორად აღქმის შემთხვევაში, ადამიანები თავიანთი პრობლემების მოგვარებაზე პასუხისმგებლობას სხვებს აკისრებენ ხოლმე. პასუხისმგებლობის სხვის მხრებზე გადატანასა და სხვების დადანაშაულებას დროებითი შვება და საკუთარ სიმართლეში დარწმუნება მოჰყვება.

სამწუხაროდ, ინტერნეტისა და სოციალური ქსელების ერთ-ერთი უარყოფითი მხარე ისაა, რომ მათი წყალობით უფრო ადვილია პასუხისმგებლობის (თუნდაც უმნიშვნელო რამის გამო) სხვა ჯგუფებსა და ინდივიდებზე გადატანა. დანაშაულისა და სირცხვილის ეს საყოველთაოდ გავრცელებული თამაში თანდათან პოპულარული და, ზოგ საზოგადოებაში, მოდურიც კი ხდება. გადატანილი „უსამართლობის“ სოციალურ ქსელში გასაჯაროებით მომხმარებელი ბევრად უფრო მეტ ყურადღებასა და ემოციურ გამოძახილს იღებს საზოგადოებისგან, ვიდრე ნებისმიერი სხვა მოვლენის გახმაურებით. ყველაზე მეტ თანადგომასა და თანაგრძნობას სწორედ ისინი იღებენ, ვისაც მუდამ დაჩაგრულობის შეგრძნება აქვს.

მსხვერპლის როლში ყოფნა მოდაშია მემარჯვენეებშიც და მემარცხენეებშიც, მდიდრებშიც და ღარიბებშიც. კაცობრიობის ისტორიაში ალბათ პირველადაა, რომ ყველა დემოგრაფიული ჯგუფი თავს მსხვერპლად აღიქვამს. თან ამ ყველაფერს დიდი აღშფოთება და წუწუნის ერთვის ხოლმე.

ზოგი უკმაყოფილოა, რომ უნივერსიტეტში წასაკითხად მისცეს წიგნი რასიზმის შესახებ; ზოგი იმას ჩივის, რომ მაღაზიებში საშობაო ნაძვის ხეების გაყიდვა აიკრძალა; ზოგიც ტირის, რომ საინვესტიციო ფონდების ბეგარა ნახევარი პროცენტით გაიზარდა. თანაც ყველა რაღაცით შეურაცხყოფილია, თავს დაჩაგრულად მიიჩნევს და თვლის, რომ აქვს აღშფოთების უფლება და საყოველთაო ყურადღებას იმსახურებს.

თანამედროვე მედიაგარემო ყველანაირად უწყობს ხელს და ამძაფრებს ამ განწყობას, რადგან ეს ბიზნესისთვის სასარგებლოა. მწერალი და მასმედიის კომენტატორი რაიან ჰოლიდეი ამას „აღშფოთების პორნოგრაფიას“ უწოდებს: მასობრივი ინფორმაციის საშუალებებისთვის უფრო ადვილია (და უფრო მოგებიანიც) არა რეალური ამბებისა და რეალური პრობლემების განხილვა, არამედ რაიმე არასასიამოვნო ფაქტის ფართოდ გახმაურებით მოსახლეობის ერთი ნაწილის აღელვების პროვოცირება, შემდეგ კი ამ მღელვარების მოსახლეობის მეორე ნაწილისთვის ტრანსლირება და კიდევ უფრო დიდი მღელვარების წარმოქმნა. ამგვარად, მძღნერის გუნდა მოსახლეობის ამ ორ წარმოსახვით მხარეს შორის დაფრინავს და საშუალებას არ აძლევს მათ, ყურადღება გაამახვილონ საზოგადოების ნამდვილ პრობლემებზე. ამიტომაც გასაკვირი არაა, რომ ბოლო წლებში ისე ვართ პოლიტიკურად პოლარიზებული, როგორც არასდროს.

მსხვერპლად ყოფნის მოდა განსაკუთრებით იმითაა ცუდი, რომ ყურადღება გადააქვს ნამდვილ მსხვერპლთაგან. ეს იმ ბი-



ჭუნას ამბავს ჰგავს, ტყუილად რომ ყვიროდა — მგლები, მგლებიო. რაც უფრო მეტნი არიან გარშემო ადამიანები, რომლებსაც სხვადასხვა უმნიშვნელო რამის მსხვერპლად მოაქვთ თავი, მით უფრო ძნელია ჭეშმარიტი მსხვერპლის ამოცნობა.

დაჩაგრულობის გრძობამ მიჩვევა იცის, როგორც ნარკოტიკ-მა: ხალხს მისი განცდა სიამოვნებას ანიჭებს. მართლაც სასიამოვნოა საკუთარი სიმართლისა და ზნეობრივი უპირატესობის შეგრძნება. როგორც პოლიტიკური კარიკატურისტი ტიმ კრაიდერი The New York Times-ში წერდა: „აღშფოთება ჰგავს იმ მავნე რამეებს, რაც თავიდან სიამოვნებას გვანიჭებს, მაგრამ დროთა განმავლობაში ცოცხლად გვჭამს შიგნიდან. ის მრავალ ნაკლებე უარესია, რადგან ვერც კი ვაცნობიერებთ, რომ სიამეს გვგვრის“.

მაგრამ ჩვენ დემოკრატიულ და თავისუფალ საზოგადოებაში ვცხოვრობთ. ეს კი გულისხმობს, რომ მშვიდად უნდა მივიღოთ ისეთი შეხედულებებიც, რომლებიც არც ისე მოგვწონს. სწორედ ესაა ის საფასური, რომელსაც დემოკრატიისთვის ვიხდით — მეტიც, ამაშია სისტემის მთელი არსი. მაგრამ, როგორც ჩანს, ადამიანები ამას სულ უფრო და უფრო ხშირად ივიწყებენ.

ჩვენ გულდასმით უნდა შევარჩიოთ, რისთვის გვინდა ბრძოლა და დროდადრო ეგრეთ წოდებული მტრის ადგილასაც წარმოვიდგინოთ თავი. ახალ ამბებსა და მედიის სხვა შეტყობინებებს ჯანსაღი სკეპტიციზმით უნდა შევხედოთ და ხელაღებით არ განვსაჯოთ ის ადამიანები, რომლებიც ჩვენს აზრს არ იზიარებენ. პრიორიტეტი უნდა მივანიჭოთ პატიოსნებისა და გამჭვირვალობის მსგავს ფასეულობებს და ეჭვქვეშ დავაყენოთ ისეთი უვარგისი ფასეულობები, როგორებიცაა საკუთარი სიმართლის შეგრძნება, მუდმივი პოზიტიური განწყობა და შურისძიების წყურვილი. სოციალური ქსელების მუდმივ გუგუნში სულ უფრო ძნელია ამ „დემოკრატიული“ ფასეულობების შენარჩუნება. მაგრამ ჩვენ მაინც უნდა ვიკისროთ მათი შენარჩუნების პასუხისმგებლობა.

შესაძლოა, სწორედ ამაზეა დამოკიდებული ჩვენი პოლიტიკური სისტემების სტაბილურობა მომავალში.

### არავითარი „როგორ“

გემოთქმულის პასუხად ბევრმა შეიძლება თქვას: „კარგი, მაგრამ როგორ? მიხვდით, რომ უვარგისი ფასეულობები მაქვს, რომ პრობლემების გამო პასუხისმგებლობას გავუბრუნებ, და რომ ვარ პატარა ეგოისტი, რომლის გასაჭირისა და უსიამოვნებების გარშემო მთელი სამყარო უნდა ტრიალებდეს... მაგრამ როგორ შევიცვალო?“

ამაზე „ვარსკვლავური ომების“ პერსონაჟის, იოდას სიტყვებით შემოიძლია გიპასუხოთ: „გინდ გააკეთე, გინდ არა. კითხვა „როგორ“ არ არსებობს“.

თქვენ ყოველ წამს ირჩევთ, რაზე ინერვიულოთ და იბრუნოთ. ამიტომაც შეცვლა ადვილია: საკმარისია ბრუნვის ობიექტი შეცვალოთ.

კი, ყველაფერი მარტივადაა. მაგრამ ეს საქმეს სულაც არ აადვილებს.

სირთულე კი ისაა, რომ საწყის ეტაპზე ხელმოცარულად, თაღლითად და ბრიყვად იგრძნობთ თავს. თავიდან ძალიან გაღიზიანებული იქნებით. ალბათ ნერვებიც გიმტყუნებთ. შეიძლება ისტერიკები მოუწყოთ ცოლს, მეგობრებს ან მამას. ძველი ფასეულობები უმტკივნეულოდ არ გაქრება — ღირებულებებისა და პრიორიტეტების შეცვლას თავისი საფასური აქვს. ამას ვერსად გაეცევი.

საქმე მარტივადაა, მაგრამ ძალიან ძნელი შესასრულებელია.

მოდით, ზოგიერთი გვერდითი ეფექტი განვიხილოთ. თავს დაუდებ, დასაწყისში ეჭვიც კი შეგეპარებათ. გაიფიქრებთ: მართლა

უნდა ვთქვა ამაზე უარი, სწორად ვიქცევით? ხელის აღება მფასეულობაზე, რომელსაც წლების განმავლობაში ვეყრდნობოდით, შეიძლება თავგზა აგვირიოს. შეიძლება მოგეჩვენოთ, რომ ველარ არჩევთ, რა არის მართებული და რა — არა. ეს ძალიან რთული, მაგრამ ჩვეულებრივი ამბავია.

ამის შემდეგ უკმარისობის გრძნობა დაგეუფლებათ — ნახევარი ცხოვრების განმავლობაში ხომ თავს ძველი საზომებით აფასებდით! როცა პრიორიტეტებსა და კრიტერიუმებს ცვლი და სხვაგვარად იწყებ მოქცევას, ძველი კრიტერიუმების გარეშე თავი შეიძლება თაღლითად და არარაობად ჩათვალოს. ესეც ნორმალური, თუმცა არც ისე სასიამოვნო შეგრძნებაა.

და, რასაკვირველია, მრავალ რამეზე მოგიწევთ უარის თქმა. უწინდელი ურთიერთობების დიდი ნაწილი ძველ ფასეულობებზე იყო დაფუძნებული. როცა ღირებულებებს შეცვლით და გადაწყვეტთ, რომ დროს ტარებას სწავლა სჯობია, და რომ ქორწინება და ოჯახი თავაშვებულ სექსზე, საყვარელი საქმე კი ფულზე მნიშვნელოვანია, ეს ცვლილება აისახება ყველა თქვენს ურთიერთობაზე, რომელთა დიდი ნაწილიც შეწყვეტს არსებობას. ესეც ნორმალური და არასასიამოვნოა.

ეს ყველაფერი პრიორიტეტების ცვლის, ძალების სხვა, უფრო მნიშვნელოვან და ღირსეულ ფაქტორებზე გადართვის მტკივნეული, მაგრამ აუცილებელი გვერდითი ეფექტებია. ღირებულებების გადაფასების პროცესში გამუდმებით შეხვდებით შინაგან და გარეშე წინაღობებს... და, უპირველეს ყოვლისა, დაეჭვდებით: სწორად იქცევით თუ არა.

თუმცა, როგორც ვნახავთ, ეს ძალიან კარგია.

## VI თავი

# ყველაფერში ცდებით (მეც ვცდები)

ხუთასიოდე წლის წინ კარტოგრაფები კალიფორნიას კუნძულად მიიჩნევდნენ. ექიმებს სჯეროდათ, რომ სისხლის გამოშვებით სნეულებების განკურნება შეიძლებოდა. მეცნიერები თვლიდნენ, რომ ცეცხლი ფლოგისტონად წოდებული სუბსტანციიდან ჩნდებოდა. ქალებს ეგონათ, რომ ძაღლის შარდის სახეზე წასმით კანს გაიახალგაზრდავებდნენ. ასტრონომები კი დარწმუნებული იყვნენ, რომ მზე დედამიწის გარშემო ბრუნავდა.

პატარა რომ ვიყავი, სიტყვა „საშუალო“ ბოსტნეულის ერთი უგემური სახეობა მეგონა. კიდევ დარწმუნებული ვიყავი, რომ ჩემს ძმას საიდუმლო ხვრელი ჰქონდა ნაპოვნი ბებიჩვენის სახლში, რადგან ეზოში მოხვედრა ტუალეტიდან გამოუსვლელად შეეძლო (მინიშნება: ტუალეტს ფანჯარა ჰქონდა). კიდევ, როცა ჩემი მეგობარი და მისი ოჯახი Washington B.C-ში წავიდნენ, მეგონა, რომ ისინი დინოზავრების ეპოქაში გაემგზავრნენ, რადგან B.C. (ანუ „ქრისტეს შობამდე“) ძალიან დიდი ხნის წინ იყო.

მობარდობაში ვიძახდი, ყველაფერი ფეხებზე მკიდია-მეთქი, სინამდვილეში კი ძალიან ბევრი რამ არ მეკიდა. ჩემს სამყაროს

სხვა ადამიანები მართავდნენ, და ამას ვერც კი ვხვდებოდი. ბედნიერება ბედი მეგონა და არა — არჩევანი. მიმაჩნდა, რომ სიყვარული თავისთავად მოდის, და რომ ბევრი ჩალიჩი არ სჭირდება. ვფიქრობდი, რომ „მაგარი“ ბიჭი საკუთარი ჭკუით კი არა, სხვების მიბაძვით შეიძლებოდა გავმხდარიყავი.

ჩემს პირველ მეგობარ გოგოს რომ ვხვდებოდი, მეგონა, მუდამ ერთად ვიქნებოდით. როცა ჩვენს ურთიერთობას წერტილი დაესვა, დარწმუნებული ვიყავი, რომ მსგავსი გრძნობები სხვა ქალის მიმართ არასოდეს გამიჩნდებოდა. მერე კი, როდესაც ასეთი გრძნობები მაინც გამიჩნდა, ჩავთვალე, რომ ზოგჯერ მხოლოდ სიყვარული საკმარისი არ არის. მხოლოდ მოგვიანებით მივხვდი, რომ ადამიანმა თავად უნდა გადაწყვიტოს, რა არის მისთვის „საკმარისი“, და რომ სიყვარული ზუსტად ისეთი იქნება, როგორსაც თავად შექმნი.

ყოველ ნაბიჯზე შეცდომებს ვუშვებდი. ვცდებოდი, როცა საქმე ჩემს თავს, სხვებს, საზოგადოებას, კულტურას, მსოფლიოსა თუ მთელ სამყაროს ეხებოდა. და, იმედია, მომავალშიც სულ ასე იქნება.

როგორც დღევანდელ მარკს შეუძლია გადახედოს გუშინდელი მარკის სისუსტეებსა და შეცდომებს, ასევე, ხვალინდელი მარკი გადმოხედავს დღევანდელი მარკის იდეებს (მათ შორის, ამ წიგნში მოყვანილ მოსაზრებებსაც) და იპოვის შეცდომებს. ამის არ უნდა შეგვეშინდეს, რადგან ეს იქნება იმის მანიშნებელი, რომ კვლავ ვიზრდები.

მაიკლ ჯორდანმა ერთხელ თქვა, ჩემი წარმატება უამრავ მარცხზე აღმოცენდაო. მეც ასე ვარ: შეცდომას შეცდომაზე ვუშვებ და სწორედ ეს აუმჯობესებს ჩემს ცხოვრებას.

ზრდა უსასრულო, განმეორებითი პროცესია. რაიმე ახლის გაგება არ ნიშნავს „არამართებულიდან“ „მართებულზე“ გადას-

ვლას. ესაა გადასვლა არამართებულიდან ნაკლებად არამართებულზე. ამგვარად, ყოველი ახალი რამის გაგების შემდეგ, ჩვენი შეხედულებები უწინდელ შეხედულებებზე ნაკლებად არასწორი ხდება. ჩვენ ჭეშმარიტებისა და სრულყოფისკენ სვლის მუდმივ პროცესში ვიმყოფებით, მაგრამ სრულ ჭეშმარიტებასა და სრულქმნას ვერასოდეს ვაღწევთ.

ცხადია, აბსოლუტურ ჭეშმარიტებას ვერასოდეს ვიპოვით, და არც უნდა ვეძებოთ. მაგრამ შეგვიძლია თანდათან, ნაბიჯ-ნაბიჯ დავშორდეთ დღევანდელ შეცდომებს, რათა ხვალ ნაკლები შეცდომა დავუშვათ.

ამ თვალსაზრისით, პიროვნული ზრდა შეიძლება მეცნიერის მუშაობას შევადაროთ: ჩვენი ფასეულობები მეცნიერული ჰიპოთეზებია (ასე მოქცევა კარგია; ისე მოქცევა — ცუდი), ქმედებები — ექსპერიმენტები, შემდგომი ემოციები და აზრები კი — დაგროვილი მონაცემები.

სწორი დოგმები და უნაკლო იდეოლოგია არ არსებობს. არის მხოლოდ ის, რაც, გამოცდილების თანახმად, სწორია პირადად თქვენთვის — და ამ შემთხვევაშიც კი გაურკვეველია, ცდებით თუ არა. ხოლო ვინაიდან თქვენ, მე და სხვა ადამიანებს განსხვავებული მოთხოვნები, ბიოგრაფიები და ცხოვრებისეული ვითარებები გვაქვს, ყველას სხვადასხვა „სწორი“ პასუხი გვექნება ცხოვრების აზრთან და სწორად ცხოვრებასთან მიმართებით. ჩემთვის სიცოცხლის არსი კენტად მოგზაურობაში, განმარტობულ ადგილებში ცხოვრებასა და საკუთარ იაღლიშებზე სიცილიშია — ყოველ შემთხვევაში, ასე იყო ბოლო დრომდე. მაგრამ ეს პასუხიც შეიძლება შეიცვალოს და გაუმჯობესდეს, რადგან მეც ვიცვლები და ვიზრდები. შესაბამისად, ასაკისა და ცხოვრებისეული გამოცდილების მატებასთან ერთად, დღითი დღე სულ უფრო და უფრო იშვიათად ვცდები.

ზოგი ისეა შეპყრობილი სწორად ცხოვრების იდეით, რომ წესიერად ცხოვრებას ვერც კი ახერხებს.

მაგალითად, გაუთხოვარი, მარტოხელა ქალი, რომელსაც პარტნიორის პოვნა უნდა, მაგრამ სახლიდან არასოდეს გადის და არაფერს აკეთებს თავისი პრობლემის მოსაგვარებლად. ან მამაკაცი, რომელიც ძალიან ბევრს მუშაობს და მიაჩნია, რომ დაწინაურებას იმსახურებს, მაგრამ უფროსს არაფერს ეუბნება.

ითვლება, რომ ამ ადამიანებს მარცხის, უარის მიღების ეშინიათ.

ჩემი აზრით, მათი უმოქმედობის მთავარი მიზეზი ეს არაა. რასაკვირველია, უარის მიღება გულდასაწყვეტია და მარცხის განცდა აუტანელია. მაგრამ არის კიდევ კონკრეტული ეჭვები — ეჭვები, რომელთაგან გათავისუფლებაც არ გვინდა; ფასეულობები, რომლებიც წლების განმავლობაში სძენდნენ აზრს ჩვენს ცხოვრებას. მარტოხელა ქალის სახლში ჯდომის მიზეზი ისაა, რომ ხალხში გასვლამ შეიძლება სრულად გაანადგუროს მისი წარმოდგენა იმის შესახებ, რამდენად სასურველია ის საპირისპირო სქესის ადამიანებისთვის. ის კაცი კი იმიტომ არ ითხოვს დაწინაურებას, რომ ამით შეიძლება საფრთხე შეექმნას მის წარმოდგენას საკუთარი შრომის ფასეულობის თაობაზე.

ჯობს, უმოქმედოდ იჯდე გულსატკენი აზრებით თავგამოტენილი და დარწმუნებული, რომ ყველა უშნოდ მიგიჩნევს ან რომ არავინ აფასებს შენს უნარებს, ვიდრე ადგე და შეამოწმო, მართლა ასეა თუ არა.

ისეთ აზრებს, როგორებიცაა „კაცებისთვის მიმზიდველი არ ვარ და ცდას აზრი არ აქვს“, ან „ჩემი უფროსი პროჭია და ხვეწნას აზრი არა აქვს“, წამიერი შვება მოაქვს, მაგრამ მომავალი ბედნიერებისა და წარმატებისგან გვაშორებს. გრძელვადიან პერსპექტივაში ეს ძალიან ცუდი სტრატეგიაა, მაგრამ ჩვენ მაინც ჯი-

უტად ვეპოტინებით მას, რადგან საკუთარ სიმართლეში დარწმუნებული ვართ — ვიცით, ეს ამბავი რითაც დამთავრდებაო.

დარწმუნებულობა ზრდის მთავარი მტერია. არც ერთი ფაქტი არაა უდავო, სანამ არ მოხდება. თუმცა ამის შემდეგაც შეიძლება ის საკამათო იყოს. ამიტომაცაა, რომ ჩვენი ფასეულობების არასრულყოფილების გაუცნობიერებლად ზრდა წარმოუდგენელია.

დარწმუნებულობას სჯობია, მუდამ ეჭვებში იყო. ეჭვი შეიტანე შენს შეხედულებებში, გრძნობებში, მომავლის შესახებ წარმოდგენებში — სანამ ამ მომავალში არ მოხვდები, ან თავად არ შექმნი მას. ერთი სიტყვით, ჩვენი სიმართლის დასტურს კი არა, მუდამ შეცდომებს უნდა ვეძებდეთ. რადგან, როგორც წესი, შეცდომები ყოველ ფეხის ნაბიჯზე მოგვდის.

შეცდომების აღიარება ცვლილებათა განხორციელებისა და ზრდის შესაძლებლობას იძლევა. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ გაცივებას სისხლის გამოშვებით არ უმკურნალებ და არც ძაღლის შარდის წასმით მოისურვებ გაახალგაზრდავებას. ეს ნიშნავს იმის მიხვედრას, რომ „საშუალო“ ბოსტნეული არაა და რომ ახალი რამეების სწავლის არ უნდა გეშინოდეს.

უცნაურია, მაგრამ მართლა ასეა: ჩვენ არ ვიცით, რა არის სინამდვილეში პოზიტიური ან ნეგატიური გამოცდილება. ზოგჯერ საშინელი სტრესი და უბედურება შეიძლება სასარგებლო სტიმულად გადაიქცეს. ტკბილმა და სასიამოვნო განცდებმა კი შეიძლება მოტივაცია წაგვართვას. ამიტომაც ნუ ენდობით საკუთარ წარმოდგენას პოზიტიური და ნეგატიური გამოცდილების შესახებ. დანამდვილებით მხოლოდ იმის თქმა შეგვიძლია, რა გვტკენს გულს და რა — არა. მაგრამ ეს ცოდნა დიდად ფასეული არაა.

დღეს იმის გაფიქრებაც კი გვზარავს, როგორ ცხოვრობდნენ ადამიანები ხუთასი წლის წინ. მაგრამ წარმოიდგინეთ, როგორ იცინებს ჩვენს დოგმებზე შთამომავლობა ხუთასი წლის შემდეგ.



ვინ იცის, როგორ ველურობად მოეჩვენებათ ის, რომ ყველაფერზე მაღლა ფულსა და კარიერას ვაყენებთ. როგორი უცნაური იქნება მათთვის ის, რომ ახლობლებისთვის კეთილი სიტყვის თქმას ვერიდებოდით და ხოტბას ვასხამდით ცნობილ პიროვნებებს, რომლებიც ქებას სულაც არ იმსახურებდნენ. ისინი ბევრს იცინებენ ჩვენს რიტუალებზე, ცრურწმენებზე, შიშებსა თუ ომებზე და ბარბაროსობად ჩათვლიან ჩვენს სისასტიკეს. ისინი შეისწავლიან ჩვენს ხელოვნებას და ბევრს იკამათებენ ჩვენს ისტორიაზე. ისინი გაიგებენ ჩვენ შესახებ იმას, რაზეც ჯერ წარმოდგენა არ გვაქვს. და, რა თქმა უნდა, ისინიც შეეცდებიან, ოღონდ ჩვენზე უფრო ნაკლებად.

ჩვენი შეხედულებების არქიტექტორები

წარმოიდგინეთ ასეთი რამ. შემთხვევით შერჩეულ ადამიანს ღილაკებით დახუნძლულ პულტთან სვამენ და ეუბნებიან, რომ თუ სწორ ალგორითმს შეარჩევს, აინთება ნათურა, რომელიც ქულის მოპოვებას ამცნობს. ახლა კი ვნახოთ, რამდენ ქულას მიიღებს ეს ადამიანი ოცდაათი წუთის განმავლობაში.

როცა ფსიქოლოგები ამ ექსპერიმენტს ატარებდნენ, წინასწარ იცოდნენ, რა შედეგსაც მიიღებდნენ. ადამიანები სხდებოდნენ და მანამ აჭერდნენ ღილაკებს ხელს, სანამ ქულის მომატების მანიშნებელი ნათურა არ აინთებოდა. ამის შემდეგ ექსპერიმენტის მონაწილეები მეტი ქულის მოსაპოვებლად წინა კომბინაციის გამეორებას ცდილობდნენ — რაც სრულიად ლოგიკური ნაბიჯი იყო. მაგრამ ნათურა აღარ ინთებოდა. მაშინ ცდის ობიექტები უფრო რთული კომბინაციების შედგენას ცდილობდნენ: ვთქვათ, სამჯერ აჭერდნენ ერთსა და იმავე ღილაკს, მერე ერთხელ მეორე ღილაკს და, ხუთწამიანი პაუზის შემდეგ ბარის ხმა ისმოდა. ესეც კიდევ ერთი ქულა. შემდეგ აღარც ეს კომბინაცია ჭრიდა. ადამიანები ფიქრობდნენ — იქნებ მთავარი ღილაკები არ არისო? იქნებ მთავარია, როგორ ვზივარ, რას ვეხები, ან როგორ ვდგავარო?

აი, კიდევ ერთი ბარის ხმა და კიდევ ერთი ქულა. ჰო, ალბათ მთავარი ფეხზე დგომაა. ვაჭერთ კიდევ ერთ ღილაკს და ისევ ისმის ბარის წკრიალი.

როგორც წესი, ყოველ 10-15 წუთში ექსპერიმენტის ყველა მონაწილე პოულობდა ისეთ თანმიმდევრობას, რომელიც ქულების გაზრდის საშუალებას იძლეოდა. ჩვეულებრივ, ეს, ცოტა არ იყოს, უცნაური კომბინაცია იყო: ვთქვათ, ცალ ფეხზე დგებოდა და ღილაკების გრძელ წყებას კრეფდა. თან თითოეულ ღილაკს განსხვავებული ინტერვალით აჭერდა ხელს და ერთ კონკრეტულ მხარეს იყურებოდა.

ამ ექსპერიმენტში ყველაზე სასაცილო ის იყო, რომ ნატურა ყველანაირი სისტემის გარეშე ინთებოდა. კანონზომიერება არ არსებობდა. იყო მხოლოდ ნატურა, რომელიც ბრიალით ინთებოდა და ადამიანები, რომლებსაც ეგონათ, რომ ქულებს საკუთარი გონებამახვილობის ხარჯზე იღებდნენ.

აშკარად სადისტურ ნიუანსებს თუ არ ჩავთვლით, ამ ექსპერიმენტის მიზანია იმის დემონსტრირება, რამდენად სწრაფად იგონებს და იჯერებს ადამიანის ტვინი ათასგვარ სისულელეს. როგორც აღმოჩნდა, ამაში ყველანი ყოჩაღები ვართ. თითოეული მონაწილე ოთახს ტოვებდა სრულიად დარწმუნებული, რომ მიაგნო კანონზომიერებას და თამაში მოიგო. ყველას სჯეროდა, რომ იპოვა ღილაკების „იდეალური“ თანმიმდევრობა, რომელიც ბევრი ქულის დაგროვების საშუალებას იძლეოდა. და თითოეული ეს თანმიმდევრობა უნიკალური იყო ისევე, როგორც თავად ინდივიდები. ერთ კაცს ჰქონდა ღილაკების ძალიან, ძალიან გრძელი წყება, რომელშიც ლოგიკას მხოლოდ თვითონ ხედავდა. ერთმა გოგონამ კი დაასკვნა, რომ ქულების მისაღებად ჭერზე უნდა მიეკაკუნებინა. ერთი სიტყვით, იმდენი იხტუნავა, რომ როცა ოთახიდან გადიოდა, კოჭლობდა კიდევ.

ჩვენი ტვინი წარმოადგენს მანქანას, რომელიც ყველაფერში

აზრს ეძებს. ის, რასაც „აზრს“ ვეძახით, გენერირდება იმ ასოციაციებიდან, რომლებიც ჩვენს გონებას ორ ან მეტ მოვლენასთან დაკავშირებით უჩნდება. როცა ღილაკს ხელს ვაჭერთ და შუქი ინთება, ვასკვნით, რომ ნათურა ამ კონკრეტულ ღილაკზე დაჭერამ ანთო. სწორედ ესაა ის ბაზისი, რომელსაც აზრი ეფუძნება. ღილაკი შუქია. შუქი — ღილაკი. ვხედავთ სკამს. ვამჩნევთ, რომ სკამი რუხი ფერისაა. ტვინი დაუყოვნებლივ აკავშირებს ფერსა (რუხს) და ობიექტს (სკამს) და აყალიბებს აზრს: „სკამი რუხია“.

ჩვენი ტვინი შეუჩერებლად მუშაობს და ცდილობს სულ უფრო მეტი ასოციაციის გენერირებას, რომლებიც გარემოს გააზრებისა და კონტროლისათვის ესაჭიროება. თითოეული გარე თუ შინაგანი გამოცდილება ახალ ასოციაციებსა და ურთიერთკავშირებს წარმოშობს ცნობიერებაში. ამ გვერდებზე დაწერილი სიტყვებით დაწყებული და გრამატიკის წესებით (რომელთა დახმარებითაც თქვენი ტვინი ამ სიტყვებს კითხულობს) თუ ლანძღვა-გინებით დამთავრებული (რომელიც პირველ რიგში მოგდით თავში, როცა ჩემი ნაჯღაბნი მოსაწყენი და ერთფეროვანი ხდება), ყველა აზრი, იმპულსი თუ აღქმა შედგება მილიარდობით ნეირონული ურთიერთკავშირისგან, რომლებიც ცოდნისა და გააზრების ორნამენტს ქმნის.

მაგრამ აქ ჩნდება ორი პრობლემა. ჯერ ერთი, ადამიანის ტვინი სრულყოფილი არაა. ჩვენ ხშირად არასწორად ვხედავთ და არასწორად გვესმის. ზოგჯერ კი ადვილად ვივიწყებთ და დამახინჯებულად აღვიქვამთ მოვლენებს.

და მეორე — საკმარისია, რამეს რაღაც მნიშვნელობა მივანიჭოთ, რომ გონება მთელი ძალით ეჭიდება ამ მნიშვნელობას. ასეა ტვინი მოწყობილი. ჩვენ მიკერძოებულად აღვიქვამთ იმას, რასაც ტვინი გვკარნახობს და არ გვინდა მასთან განშორება მაშინაც კი, როცა ფაქტები საპირისპიროს მეტყველებს.

კომიკოსმა ემო ფილიპსმა ერთხელ თქვა: „ადრე მეგონა, რომ

ტვინი ყველაზე გასაოცარი ორგანო იყო ჩემს სხეულში; თუმცა მერე დავფიქრდი — კი მაგრამ, ვინ მეუბნება ამას-მეთქი?“ სამწუხაროდ, ჩვენი „ცოდნისა“ და წარმოდგენების უდიდესი ნაწილი — ადამიანის ტვინისთვის დამახასიათებელი თანდაყოლილი ნაკლოვანებებისა და მიკერძოებულობის პროდუქტია. მრავალი ჩვენი ფასეულობა (უფრო ზუსტად, ჩვენი ფასეულობების უმეტესობა) წარმოშვა მოვლენებმა, რომლებიც, მთლიანობაში, ამ სამყაროსთვის დამახასიათებელი არაა, ან რომლებიც არასწორად აღქმული წარსულის ნაყოფია.

რა გამომდინარეობს აქედან? ის, რომ ჩვენი რწმენა-წარმოდგენების უმეტესობა მცდარია. უფრო სწორად, მცდარია უკლებლივ ყველა ჩვენი რწმენა-წარმოდგენა: ზოგი მეტად, და ზოგიც — ნაკლებად. ადამიანის გონება შეცდომებისა და უზუსტობების გორგალია. ამის გაცნობიერება ძალიან არასასიამოვნო, მაგრამ, როგორც მალე ვნახავთ, უაღრესად მნიშვნელოვანია.

### **ყურადღებით შეარჩიეთ, რა დაიჯეროთ**

1988 წელს, ფსიქოთერაპიის კურსის გავლისას, ჟურნალისტმა და ფემინისტმა მერედით მარანმა საშინელი რამ აღმოაჩინა: თურმე ბავშვობაში მამის მხრიდან სექსუალური ძალადობის მსხვერპლი გამხდარა. ეს აღმოჩენა მისთვის ნამდვილ შოკად იქცა: ტრავმირებული მეხსიერებიდან ეს კომპარი ისე ამოიშანთა, რომ ზრდასრული ცხოვრების უდიდესი ნაწილი მერედითს ამის შესახებ არაფერი ახსოვდა. მაგრამ 37 წლის ასაკში მან მამას ყველაფერი პირში მიახალა და ოჯახის დანარჩენ წევრებსაც გაანდო ეს საიდუმლო.

ცხადია, ამ ამბავმა მთელი ოჯახი ყირაზე დააყენა. მამა კატეგორიულად უარყოფდა მსგავსი ფაქტის არსებობას. ნათესავების

ერთი ნაწილი მერედითს, მეორე კი — მამამისს ემხრობოდა. ოჯახი შუაზე გაიხლიჩა. ტკივილი, რომელმაც მნიშვნელოვანწილად განსაზღვრა მამის მიმართ მერედითის დამოკიდებულება (ძალადობაში დადანაშაულებამდე ჯერ კიდევ დიდი ხნით ადრე), ობივით მოედო მთელ სანათესავოს და ყველა ერთმანეთს წაჰკიდა.

მერე კი, 1996 წელს, მერედითმა ახალი აღმოჩენა გააკეთა: თურმე მამას მასზე არ უძალადია (წარმოგიდგენიათ?!). აღმოჩნდა, რომ თავისი კეთილმოსურნე თერაპევტის დახმარებით მან უბრალოდ შეთხზა ეს მოგონებები. ამის შემდეგ, სინდისის ქენჯნით დატანჯულმა, ყველანაირად სცადა მამასთან და ნათესავებთან შერიგება — სულ ბოდიშებს იხდიდა და ცდილობდა, აეხსნა თავისი საქციელი. მაგრამ უკვე გვიან იყო. მამა მალე გარდაიცვალა, ოჯახის წევრებთან უწინდელი ურთიერთობის აღდგენა კი ვეღარ მოხერხდა.

თურმე მსგავსი შემთხვევები საკმაოდ ხშირია. როგორც მერედითი თავის ავტობიოგრაფიაში („ჩემი ტყუილი — ცრუ მეხსიერების ნამდვილი ამბავი“ (My Lie: A True Story of False Memory)) მოგვითხრობს, 80-იან წლებში მრავალი ქალი სდებდა ბრალს ნათესავ მამაკაცებს სექსუალურ ძალადობაში; წლების შემდეგ კი ხვდებოდნენ, რომ შეცდომა დაუშვეს. იმავე ათწლეულში უამრავი ადამიანი ჩიოდა პოლიციაში ბავშვებზე მოძალადე სატანური კულტების შესახებ. პოლიციამ ათობით ქალაქში ჩაატარა გამოძიება, მაგრამ ვერ ნახა ვერანაირი მტკიცებულება, რომ აღნიშნული რიტუალები მართლა ტარდებოდა.

მაშ, რატომ დაიწყეს უეცრად ადამიანებმა ძალადობასთან დაკავშირებული მოგონებების შეთხზვა? და რაღა მაინცდამაინც 80-იან წლებში?

ბავშვობაში „გაფუჭებული ტელეფონი“ თუ გითამაშიათ? გვერდით მჯდომს ყურში უნდა ჩასჩურჩულო რაღაც, ის თავის გვერდით მჯდომს ჩასჩურჩულებს, და ასე უნდა გაიაროს სიტყვამ

ათამდე ადამიანი. მერე დგება რიგის ბოლოში მჯდომი და ხმა-  
მალლა ამბობს მის ყურამდე მისულ სიტყვას, რომელსაც არაფე-  
რი აქვს საერთო საწყის სიტყვასთან. ასეა ჩვენი მოგონებებიც...

როცა თავს რაღაც გადაგვხდება, რამდენიმე დღის შემდეგ ეს  
ამბავი ოდნავ სხვანაირად გვახსოვს: თითქოს ყურში რაღაც ჩაგ-  
ვჩურჩულეს და წესიერად ვერ გავიგონეთ — რა. შემდეგ ამ ისტო-  
რიას სხვას ვუყვებით და ხარვეზებს საკუთარი ვარაუდებით ვა-  
ლაშაშობთ, რომ ყველაფერი ლოგიკურად ჟღერდეს და გიჟად არ  
ჩაგვთვალონ. მერე თავად ვიჯერებთ ამ დამატებულ დეტალებს  
და მომდევნო ჯერზე ვიმეორებთ მათ, თუმცა უკვე ცოტა შეცვლი-  
ლი სახით. ერთი წლის თავზე, გვარიანად რომ შევთვრებით, ამ  
ამბის კიდევ უფრო დიდ ნაწილს — ვთქვათ, ერთ მესამედს ვალა-  
შაშობთ. ერთი კვირის მერე კი, უკვე გამოფხიზლებულებს, აღარ  
გვინდება ვალიართ, რომ შეზარხოშებულებმა ვიცრუეთ. ამი-  
ტომ კვლავაც სიმთვრალეში მოდიფიცირებულ და ოდნავ გადა-  
კეთებულ ვერსიას ვყვებით. ხუთი წლის შემდეგ, ჩვენს მონათ-  
ხრობში სიმართლე მხოლოდ ნახევარი იქნება, მაგრამ შეგვეძ-  
ლება, დედის საფლავი დავიფიცოთ, რომ ყველაფერი ბუსტად  
ასე მოხდა.

ყველანი ასე ვიქცევით. თქვენც. მეც. როგორი პატიოსანი და  
კეთილი ბრახვებით გამსჭვალულიც გინდა იყო, მაინც შეცდომა-  
ში შეგყავს გარშემო მყოფებიც და საკუთარი თავიც იმ უბრალო  
მიზეზის გამო, რომ ტვინის უმთავრესი ფუნქცია ეფექტურად მუ-  
შაობაა და არა სიზუსტის დაცვა.

გარდა იმისა, რომ ადამიანებს ძალიან ცუდი მესხიერება  
გვაქვს (იმდენად ცუდი, რომ სასამართლოც კი ყოველთვის არ  
უჯერებს თვითმხილველებს), ჩვენი ტვინი უაღრესად მიკერძოე-  
ბულიცაა.

რატომ? იმიტომ, რომ ჩვენი გონება არსებულ სიტუაციას სუ-

ბიექტური შეხედულებებიდან და გამოცდილებიდან გამომდინარე იაზრებს. თითოეული ახალი ინფორმაცია უკვე არსებულ ღირებულებებთან და დასკვნებთან შეფარდებით ფასდება. შედეგად, ჩვენი ტვინი გამუდმებით მიკერძოებულია და იხრება იმისკენ, რასაც მოცემულ მომენტში ჭეშმარიტებად მივიჩნევთ. მაგალითად, როცა დასთან შესანიშნავი ურთიერთობა გაქვს, მასთან მხოლოდ პოზიტიური მოგონებები გაკავშირებს. მაგრამ როცა ურთიერთობა გიფუჭდება, იმავე მოგონებებს სხვაგვარად უყურებ და სწორედ მათით ხსნი შენს ამჟამინდელ გაღიზიანებას. მისი შარშანდელი საშობაო საჩუქარი უკვე მფარველურად და ქედმაღლურად გეჩვენება; ხოლო იმას, რომ ერთხელ შენი სტუმრად დაპატიჟება დაავიწყდა, უკვე უბრალო შეცდომად კი არა, უპატივბელ უყურადღებობად აღიქვამ.

მერედითის მიერ სექსუალური ძალადობის შეთხზვის ამბავი უფრო გასაგები გახდება, თუ გავითვალისწინებთ იმ ფასეულობებს, რომლებზეც მისი რწმენა-წარმოდგენები აღმოცენდა. ჯერ ერთი, ცხოვრების უდიდესი ნაწილის განმავლობაში, მას მამასთან რთული და დაძაბული ურთიერთობა ჰქონდა. გარდა ამისა, წარუმატებელი იყო მამაკაცებთან მისი ინტიმური კავშირებიც — მათ შორის, ქორწინებაც.

ამგვარად, მერედითის ფასეულობებიდან გამომდინარე, კაცებთან ახლო ურთიერთობაში კარგი არაფერი ეყარა.

80-იან წლებში მერედითი რადიკალი ფემინისტი გახდა და ბავშვებზე ძალადობის შემთხვევების კვლევას შეუდგა. ის ისმენდა ერთიმეორეზე უფრო საშინელ ისტორიებს და გამუდმებით ურთიერთობდა ინცესტის მსხვერპლ ბავშვებთან (ძირითადად, გოგონებთან). გარდა ამისა, მერედითი ეცნობოდა იმ დროისთვის უახლეს, თუმცაღა, არაზუსტ მეცნიერულ კვლევებს — რომლებშიც, როგორც მოგვიანებით გაირკვა, მნიშვნელოვნად იყო გაბერილი ბავშვებზე სექსუალური ძალადობის მაჩვენებლები

(ყველაზე ცნობილი კვლევა ირწმუნებოდა, რომ ზრდასრული ქალების მესამედი ბავშვობაში ასეთ ძალადობას ემსხვერპლა. მას შემდეგ დამტკიცებულია, რომ ეს ციფრი მცდარია).

ამას დაემატა ისიც, რომ მერედითს ინცესტის მსხვერპლი ქალი შეუყვარდა და ძლიერ დამოკიდებული გახდა ამ ახალ პარტნიორზე, რომელიც ტრავმიანი წარსულის ბრწყალებისგან უნდა „გამოეხსნა“. პარტნიორი კი თავის მძიმე ბავშვობას იარაღად იყენებდა და გამუდმებით სხვებს ადანაშაულებდა, რათა მერედითისგან მეტი თანაგრძნობა მიეღო (ამის შესახებ უფრო დაწვრილებით მერვე თავში ვისაუბრებთ). ამავედროულად, მერედითმა კიდევ უფრო გაიფუჭა ურთიერთობა მამასთან (რომელიც სულაც არ იყო აღფრთოვანებული შვილის ლესბოსური გატაცებით) და ფსიქოთერაპევტებთან სიარულს მოუხშირა. ფსიქოთერაპევტები, რომელთა ქცევასაც მათი ღირებულებები და რწმენა-წარმოდგენები განსაზღვრავდა, კვლავაც და კვლავაც არწმუნებდნენ, რომ უბედურების მიზეზები სტრესული სიტუაციებით აღსაფსე სამსახურსა და წარუმატებელ პირად ცხოვრებაში კი არა, სადღაც კიდევ უფრო ღრმად უნდა ეძებნა.

დაახლოებით ამავე დროს მოდაში შემოვიდა ეგრეთ წოდებული ჩახშობილი მოგონებების თერაპია. ამ პროცედურის დროს ფსიქოთერაპევტს პაციენტი შეჰყავს ტრანსის მსგავს მდგომარეობაში, რომ გაახსენოს და ხელახლა განაცდევინოს ბავშვობის მივიწყებული მოვლენები. ასეთი მოგონებები, ხშირ შემთხვევაში, პოზიტიურია, მაგრამ თერაპიის მიზანი სწორედ ტრავმასთან დაკავშირებული ეპიზოდების გამომზეურებაა.

შედევად, მივიღეთ საბრალო მერედითი — უბედური ადამიანი, რომელიც ყოველდღე ინცესტისა და ბავშვებზე ძალადობის შემთხვევებს იკვლევდა; ადამიანი, რომელიც გაბრაზებული იყო მამაზე, რომელსაც კაცებთან ურთიერთობის მხოლოდ ნეგატიური გამოცდილება ჰქონდა და რომლის ერთადერთი სიყვარული (ის,



ვისაც, თითქოსდა, მართლა ესმოდა მისი) ინცესტგადატანილი ქალი იყო. გარდა ამისა, მერედითი კლანჭებში ჩაუვარდა ფსიქოთერაპევტს, რომელიც კვლავაც და კვლავაც მოითხოვდა მისგან არარსებული ფაქტის გახსენებას. ჰოდა, ა, ბატონო: თქვენ წინაშეა ძალადობასთან დაკავშირებული ყალბი მოგონების შექმნის იდეალური რეცეპტი.

რაიმე მოვლენის გადამუშავებისას ჩვენი გონების უმთავრესი პრიორიტეტია ამ მოვლენის ისე ინტერპრეტირება, რომ ის ჩვენს წინა გამოცდილებას, გრძნობებსა და რწმენა-წარმოდგენებს მიესადაგოს. თუმცა ხშირად ვხვდებით ხოლმე სიტუაციაში, როცა წარსული და აწმყო ერთმანეთს ეწინააღმდეგება. ასეთ შემთხვევაში ჩვენი ახალი გამოცდილება ჯიუტად უპირისპირდება ყველაფერს, რასაც მანამდე სწორად და მართებულად მივიჩნევდით. ამიტომაც, თანმიმდევრულობის შენარჩუნების მიზნით, ჩვენი გონება (როგორც ზემოთ მოცემულ შემთხვევაში) ზოგჯერ ყალბ მოგონებებს აკოწიწებს. ამგვარად, თუ ამჟამინდელ გამოცდილებას გამოგონილ წარსულთან დავაკავშირებთ, ტვინი საშუალებას მოგვცემს, შევინარჩუნოთ ცხოვრების აზრი, რომელიც უკვე ნაპოვნი გვაქვს.

როგორც მოგახსენეთ, მერედითის ამბავი უნიკალური არაა. მეტიც, გასული საუკუნის 80-იანებსა და 90-იანების დასაწყისში, მსგავს ვითარებაში, ასობით უდანაშაულო ადამიანს დასდეს ბრალი სექსუალურ ძალადობაში. ბევრი ციხეშიც მოხვდა.

წარმოიდგინეთ, რომ ფსიქოთერაპევტი მინიშნებებით ელაპარაკება ცხოვრებით უკმაყოფილო ადამიანს, რომელსაც ისედაც თავი აქვს გამოტენილი ძალადობის შესახებ სენსაციური ინფორმაციით („სექსუალური ძალადობისა და სატანისტური კულტების ნამდვილი ეპიდემია მძვინვარებს! ამას თქვენც შეიძლება ემსხვერპლოთ!“). სწორედ ამ დროს იწყებოდა ქვეცნობიერი მოგონებების კორექტირება და ამჟამინდელი სიძნელეებისთვის ისეთი

ახსნის მოძიება, რომელიც ადამიანს თავს მსხვერპლად აგრძნობინებდა და თავიდან აარიდებდა პასუხისმგებლობას. ამის შემდეგ, ჩახშობილი მოგონებების თერაპია ააქტიურებდა ამ ქვეცნობიერ სურვილებს და რეალური განცდების ფორმას სძენდა მათ.

ეს პროცესი და მისით გამოწვეული მენტალური მდგომარეობა ისე ფართოდ გავრცელდა, რომ სახელიც კი დაერქვა. ფენომენს „ყალბი მოგონებების სინდრომი“ უწოდეს. ამ სინდრომის გათვალისწინების აუცილებლობამ ძირეულად შეცვალა ამერიკული სამართალწარმოების წესი. ათასობით ფსიქოთერაპევტმა დაკარგა ლიცენზია სასამართლოში შეტანილი საჩივრების შედეგად. ჩახშობილი მოგონებების თერაპია მოხმარებიდან გამოვიდა და უფრო პრაქტიკული მეთოდოლოგიით შეიცვალა. თანამედროვე კვლევებმა კი მხოლოდ დაადასტურა, რომ ჩვენი რწმენა-წარმოდგენები ადვილად ცვალებადია, მოგონებები კი — ძალიან არასაიმედო.

ქვეყნად უხვადაა ისეთი ბანალური სიბრძნეები, როგორებიცაა „დაუჯერე საკუთარ თავს“, „მიენდე საკუთარ გრძნობებს“ და სხვა მსგავსი საამოდ მოსასმენი კლიშეები.

მაგრამ შეიძლება უმჯობესი იყოს ის, რომ ნაკლებად დავუჯეროთ საკუთარ თავს. რადგან თუ გული და გონება ასეთი არასანდოა, იქნებ უფრო ხშირად დავეჭვებულებიყავით ჩვენს ზრახვებსა და მოტივებში? თუკი ყველანი ყოველ წამს ვცდებით, მაშინ იქნებ პროგრესისკენ მიმავალი უმოკლესი, ლოგიკური გზა საკუთარ თავში, რწმენა-წარმოდგენებსა და ვარაუდებში შეტანილ ეჭვებზე გადის.

შეიძლება ეს სიტყვები შიშისმომგვრელად და დესტრუქციულად ჟღერდეს, მაგრამ სინამდვილეში ყველაფერი პირიქითაა. გარდა იმისა, რომ ეს გზა ყველაზე საიმედოა, მას, ასევე, თავისუფლებისკენაც მივყავართ.

## სრული თავდაჯერებულობის საფრთხე

ერინი წინ მიზის სუშის რესტორანში და ცდილობს ამიხსნას, რატომ არ სწამს სიკვდილისა. უკვე სამი საათია ასე ვსხედვართ. ამ დროის განმავლობაში ოთხი ხვევა სუში შეჭამა და ერთი ბოთლი საკვამოწრუპა (მეორე ბოთლი კი თითქმის ნახევრამდე დაიყვანა). არადა, სამშაბათია, ოთხი საათი.

ერინი მე არ დამიპატიჟებია — ინტერნეტით გაარკვია, სადაც ვიყავი და მოვიდა.

უკვე მერამდენედ...

ასეთი რამ ადრეც გაუკეთებია. დარწმუნებულია, რომ სიკვდილის მოტყუება შეუძლია და ამისათვის ჩემი დახმარება ესაჭიროება. ოღონდ საქმიანი დახმარება — არა. რეკლამასთან დაკავშირებული, ან რაიმე სხვა რჩევა რომ ნდომოდა, კიდევ არაფერი. მეტს ითხოვდა: უნდოდა, რომ მისი საყვარელი ვყოფილიყავი. რატომ? ეს სამსაათიანი ახსნა-განმარტებისა და ბოთლ-ნახევარი საკვს დალევის შემდეგაც ვერ გამაგებინა.

სხვათა შორის, ამ საუბარს ჩემი საცოლევც ესწრებოდა. ერინი თვლიდა, რომ დისკუსიაში მასაც აუცილებლად უნდა მიეღო მონაწილეობა. უნდოდა, მისთვის აეხსნა, რომ „მზად იყო გაეყო მასთან ჩემი თავი“ და რომ ჩემს შეყვარებულს (დღეს კი ჩემს ცოლს) მისი მხრიდან „საფრთხე არ უნდა ეგრძნო“.

ერინი 2008 წელს, ფსიქოლოგიურ სემინარზე გავიცანი. მაშინ საკმაოდ სიმპათიურად მომეჩვენა. კი, ბევრი ცრურწმენა ჰქონდა და ნიუ-ეიჯიცი იტაცებდა, მაგრამ, სამაგიეროდ, პრესტიჟულ იურიდიულ სკოლაში სწავლობდა და აშკარად ჭკვიანი გოგო ჩანდა. იმასაც მოვწონდი — ჩემს ოხუნჯობებზე იცინოდა და კაი ტიპად მთვლიდა... ჰოდა, ვინც მიცნობს, ადვილად მიხვდება, რომ ბევრი ფიქრის გარეშე ჩავიგორე ლოგინში.

ერთი თვის შემდეგ შემომთავაზა, ქვეყნის მეორე ბოლოში გადავბარებულიყავი და მასთან მეცხოვრა. ეს, ცოტა არ იყოს, საგანგაშო სიგნალად მომეჩვენა და ურთიერთობის გაწყვეტა ვცადე. პასუხად გამომიცხადა, თუ მიმატოვებ, თავს მოვიკლავო. აი, ეს უკვე სერიოზული სიგნალი იყო. ავდექი და ფოსტაც გავუთიშე და ელექტრონული ხელსაწყოებიდანაც ამოვშალე მისი მისამართი.

ამის შემდეგ ერინმა ცოტა შეამუხბრუჭა, მაგრამ ბოლომდე მაინც არ გაჩერებულა.

ჩვენს შეხვედრამდე დიდი ხნით ყადრე ის ავტოკატასტროფაში მოყვა და კინალამ მოკვდა. უფრო სწორად, სამედიცინო თვალსაზრისით, რამდენიმე წუთი მართლაც მკვდარი იყო, რადგან მისმა ტვინმა ფუნქციონირება შეწყვიტა. მაგრამ ექიმებმა სასწაული მოახდინეს და გააცოცხლეს. საიქიოდან მობრუნების შემდეგ ერინი ცხოვრების სულიერმა ასპექტებმა გაიტაცა. ის ბიოენერჯით, ანგელოზებით, უნივერსალური ცნობიერებითა და ტაროს კარტით დაინტერესდა. სჯეროდა, რომ მკურნალი და ექსტრასენსი იყო... და კიდევ, ჩემთან ერთ-ერთი შეხვედრის შემდეგ, რალაც მიზეზის გამო, დაასკვნა, რომ ჩვენ ერთად სამყარო უნდა გადავვერჩინა (როგორც თავად ამბობდა, „სიკვდილი დაგვემარცხებინა“).

მას შემდეგ, რაც იმეილი გავუთიშე, ერინმა ახალი ელექტრონული მისამართების შექმნა დაიწყო და ზოგჯერ დღეში მრისხანებით აღსავსე ათობით წერილს მიგზავნიდა. მერე, ჩემი და ჩემი ახლობლების შეწუხების მიზნით, გახსნა Facebook-ისა და Twitter-ის ყალბი აქაუნტები. გარდა ამისა, შექმნა ჩემი ვებგვერდის ორეული, რომელზე გამოქვეყნებულ ათამდე სტატიაში წერდა, რომ მისი ყოფილი შეყვარებული ვარ, რომ მუდამ ვატყუებდი და ვღალატობდი მას, რომ ცოლად მოყვანას შევპირდი და რომ ჩვენ ერთმანეთისთვის ვართ შექმნილები. როცა ვთხოვე, ვებგვერდი

დაეხურა, მითხრა — იმ შემთხვევაში დავხურავ, თუ კალიფორნიაში გადმობხვალ საცხოვრებლად და ჩემთან იქნებიო. აი, ასეთი კომპრომისი შემომთავაზა.

თავის საქციელს ერინი იმით ამართლებდა, რომ ჩემი თავი მას ბედმა არგუნა, რომ ჩვენი კავშირი ღვთის მიერ იყო კურთხეული. მისი თქმით, ის ღამით ანგელოზებმა გამოაღვიძეს და ამცნეს, რომ „ჩვენი განსაკუთრებული ურთიერთობა“ დედამიწაზე მარადიული მშვიდობის დამყარების მაუწყებელი უნდა ყოფილიყო“ (დიახ, სიტყვასიტყვით ასე მითხრა).

იმ მომენტისთვის, როცა სუშის რესტორანში ვისხედით, მისგან უკვე ათასობით წერილი მქონდა მიღებული. მნიშვნელობა არ ჰქონდა, მივწერდი თუ არ მივწერდი საპასუხო წერილს; თავაზიანად ვუპასუხებდი თუ გაბრაზებული — ამით არაფერი იცვლებოდა. ერინი მაინც თავისას არაკუნებდა და მისი რწმენა ურყევი იყო. შვიდი წლის განმავლობაში ვიყავი ასეთ დღეში და ამას ბოლო არ უჩანდა.

მაშინაც იმ რესტორანში ვიჯექი და ვუსმენდი ერინს, რომელიც შეუსვენებლად წრუპავდა საკვს და უკვე მერამდენე საათის განმავლობაში გვექაქანებოდა, როგორ განკურნა კატა თირკმლის კენჭებისგან მხოლოდ სულიერი ენერჯის დახმარებით. მერე კი უეცრად თავში დამარტყა:

ერინი თვითსრულყოფის იდეითაა შეპყრობილი და წიგნებში, სემინარებსა თუ სასწავლო კურსებში პერიოდულად ათობით ათას დოლარს ხარჯავს. ამ ამბავში ყველაზე დიდი სიგიჟე კი ისაა, რომ გამუდმებით ცდილობს მიღებული ცოდნის ცხოვრებაში დანერგვას. მას აქვს ოცნება, რომელსაც არასოდეს უღალატებს. გეგმავს, მოქმედებს, იღებს უარს, მარცხდება და თავიდან იწყებს. ის მუდამ პოზიტიურადაა დამუხტული და, ყველაფერთან ერთად, ძალიან დიდი წარმოდგენა აქვს საკუთარ თავზე: ჰგონია, ისე კურნავს კატებს, როგორც იესომ განკურნა ლაზარე.

მაგრამ ფასეულობები არ უვარგა და ამიტომაც ასეთ რაღაცებს აზრი ეკარგება. ის, რომ ყველაფერს სწორად აკეთებს, სულაც არ ნიშნავს, რომ სწორ გზას ადგას.

თუმცა თავდაჯერებულობა მაინც არ აკლია. პირდაპირ მითხრა: ვიცი, რომ ჩემი აკვიატებული იდეა ირაციონალური, გიჟური და ორივესთვის უბედურების მომტანია, მაგრამ, გაურკვეველი მიზეზების გამო, მასზე უარს ვერ ვიტყვი და თავს ვერ დაგანებებო.

გასული საუკუნის 90-იან წლებში ფსიქოლოგი როი ბაუმისტერი ბოროტების ცნების შესწავლას შეუდგა: უნდოდა გაერკვია, რატომ სჩადიან ადამიანები ბოროტებას.

იმ პერიოდის თეორიების თანახმად, ადამიანები ცუდად იმიტომ იქცევიან, რომ ძალიან დაბალი თვითშეფასება აქვთ. ბაუმისტერის ერთ-ერთი ყველაზე საოცარი აღმოჩენა ის იყო, რომ თურმე საქმე ზოგჯერ ცოტა სხვაგვარად, ხშირ შემთხვევაში კი — პირიქითაცაა. ზოგიერთ საშინელ დამნაშავეს საკუთარ თავზე საკმაოდ დიდი წარმოდგენა ჰქონდა. სწორედ ამ უსაფუძვლოდ დიდი წარმოდგენით ამართლებდნენ ისინი თავიანთ ავაბაკობასა და სხვა ადამიანების უპატივცემულობას.

ადამიანები სხვების მიმართ ჩადენილ საშინელებებს მაშინ თვლიან გამართლებულად, როცა მტკიცედ არიან დარწმუნებული საკუთარ სიმართლეში, საკუთარი რწმენისა თუ შეხედულებების სისწორესა და საკუთარ დამსახურებებში. რასისტები იმიტომ რასისტობენ, რომ თავიანთი რასის გენეტიკური უპირატესობის სწამთ. რელიგიური ფანატიკოსები თავს იფეთქებენ და ათასობით ადამიანს ხოცავენ, რადგან ეჭვიც არ ეპარებათ, რომ სამოთხეში მოხვდებიან, როგორც რჯულისთვის წამებულები. კაცები იმიტომ აუპატიურებენ და ჩაგრავენ ქალებს, რომ მათი ღრმა რწმენით, ქალის სხეული მამაკაცის კუთვნილებაა.

ბოროტი ადამიანი არასოდეს მიიჩნევს თავს ბოროტად: მას

მიაჩნია, რომ, მის გარდა, ყველა ბოროტია.

მოდით, გავიხსენოთ ეგრეთ წოდებული მილგრემის ექსპერიმენტები, რომლებიც ფსიქოლოგმა სტენლი მილგრემმა ჩაატარა. ცდის მონაწილეებს (სრულიად „ნორმალურ“ ადამიანებს), გარკვეული წესების დარღვევისთვის, კვლევის სხვა მონაწილეების დასჯა ევალებოდათ. სასჯელი თანდათან ისე მკაცრდებოდა, რომ ზოგჯერ საქმე ფიზიკურ ძალადობამდეც კი მიდიოდა. თუმცა ამის გამო პროტესტის გრძნობა დამსჯელთაგან არავის გასჩენია და არც ახსნა-განმარტება მოუთხოვია ვინმეს. პირიქით, ბევრი მათგანი მიიჩნევდა, რომ სწორად იქცეოდა, რადგან ამაში ექსპერიმენტატორებმა დაარწმუნეს.

აქ პრობლემა მხოლოდ ის კი არაა, რომ სრული თავდაჯერებულობის მიღწევა შეუძლებელია, არამედ ისიც, რომ თავდაჯერებულობისკენ ლტოლვა, ხშირ შემთხვევაში, ახალ (და უარეს) არათავდაჯერებულობას წარმოშობს.

ბევრი ადამიანი ბოლომდეა დარწმუნებული საკუთარ პროფესიონალიზმში და ისიც ბუსტად იცის, რამხელა ხელფასი ეკუთვნის. მაგრამ ამის გამო თავს უკეთ არაავინ გრძნობს: ისინი ხედავენ, რომ მათ მაგივრად სხვებს აწინაურებენ და ამიტომ მიაჩნიათ, რომ მათ არ აფასებენ და არ აღიარებენ.

ისეთი უბრალო რამეებიც კი, როგორებიცაა შეყვარებულის მესიჯების ჩუმად ჩხრეკა ან მეგობრის გამოკითხვა — ჩემზე რას ჭორაობენო, ნაკარნახევია დაუცველობის შეგრძნებით და სურვილით, მეტად დავრწმუნდეთ რაღაცაში.

კი ბატონო, შეიძლება შეძვრე შეყვარებულის მობილურ ტელეფონში, გადაქექო ტექსტური შეტყობინებები და ვერაფერი იპოვო. მაგრამ დამშვიდდები ამის შემდეგ? არა. მაშინვე დაეჭვდები: იქნებ სხვა მობილურიც აქვსო. შეიძლება გული გიგრძნობდეს, რომ სამსახურში არ გაფასებენ და ამიტომაც არ გა-

წინაურებენ. მაგრამ ამას მოჰყვება კოლეგების მიმართ უნდობლობა და მათ სიტყვებსა თუ გრძნობებში დაეჭვება, რაც კიდევ უფრო შეამცირებს შენი დაწინაურების ალბათობას. შეიძლება ჯიუტად სდიო შენს „საბედოს“, მაგრამ თითოეული უარისა და მარტოობაში გატარებული თითოეული ღამის შემდეგ სულ უფრო ხშირად გაგიჩნდება კითხვა — რას ვაკეთებ არასწორად?

დაბნეულობისა და სასოწარკვეთის ასეთ მომენტებში თავში ხშირ-ხშირად მოგვდის მზაკვრული აზრები: რომ მიზნის მისაღწევად თაღლითობის უფლება გვაქვს; რომ ყველა სასჯელს იმსახურებს; და რომ უფლება გვაქვს, ავიღოთ ის, რაც გვეკუთვნის — თუ გინდ საამისოდ ძალის გამოყენება დაგვჭირდეს.

სწორედ აქ მოქმედებს უკუქმედების კანონი: რაც უფრო მეტს ცდილობ, იყო რამეში დარწმუნებული, მით უფრო დაბნეული და დაუცველი ხდები.

მაგრამ ეს კანონი პირიქითაც მოქმედებს: რაც უფრო მეტად შეეგუები აზრს, რომ რაღაც ვერ გაგიკვევია, ან არ იცი, მით უფრო კომფორტულად იგრძნობ თავს საკუთარ არცოდნაში.

დაურწმუნებლობა გარშემო მყოფთა განსჯის ცდუნებისგან გვათავისუფლებს. ჩვენ უარს ვამბობთ ტელევიზორში, სამსახურსა თუ ქუჩაში ნანახი ადამიანების შესახებ მიკერძოებულ და წინასწარ აკვიატებულ აზრებზე და ვწყვეტთ საკუთარი თავის სხვადასხვა რამეში დადანაშაულებას. ჩვენ წარმოდგენა არ გვაქვს, ვუყვარვართ თუ არა ვინმეს, ვართ თუ არა მიმზიდველები და შევძლებთ თუ არა ცხოვრებაში წარმატების მიღწევას. საწადლის მიღების ერთადერთი საშუალება ასეთ საკითხებში დაურწმუნებლობაა. ამიტომაც დარწმუნებული ვი არ უნდა იყო რაღაცაში, უნდა განეწყო, რომ პასუხს ცხოვრება გიჩვენებს.

დაურწმუნებლობა და არათავდაჯერებულობა ნებისმიერი ზრდისა და პროგრესის საწინდარია. ტყუილად ვი არაა ნათქვამი, ვისაც ჰგონია, რომ ყველაფერი იცის, ვერაფერს სწავლობსო.



მართლაც, ვერაფერსაც ვერ ვისწავლით, თუ საკუთარ ცოდნაში არსებულ ხარვეზებს არ ვაღიარებთ. და რაც უფრო ხშირად ვაღიარებთ რაღაცის არცოდნას, ცოდნის შეძენის მით მეტი შესაძლებლობა გაგვიჩნდება.

ჩვენი ფასეულობები არასრული და არასრულყოფილია. სრულად და სრულყოფილად ისინი შეიძლება მხოლოდ აგრესიულმა დოგმატიკოსმა ჩათვალოს, რომელსაც თავი მუდამ მართალი ჰგონია და რომელიც ყოველთვის თავიდან ირიდებს პასუხისმგებლობას. პრობლემის გადაწყვეტის ერთადერთი გზა იმის აღიარებაა, რომ ჩვენი ქმედებები და რწმენა-წარმოდგენები მცდარი და უვარგისია.

ნებისმიერ რეალურ ცვლილებასა და წინსვლას აუცილებლად უნდა ახლდეს შეცდომების აღიარებისთვის მზადყოფნა.

სანამ ახალ, ჯანსაღ ფასეულობებსა და პრიორიტეტებს შევარჩევდეთ, ამჟამინდელ ფასეულობებში უნდა დავეჭვდეთ. მთელი გონებით უნდა გავემიჯნოთ მათ, დავინახოთ მათი ნაკლოვანებები და მიკერძოებულობა და ის, თუ როგორ ეწინააღმდეგება ისინი აშკარა ფაქტებს. ერთი სიტყვით, თამამად უნდა ჩაუხედოთ თვალეში საკუთარ უმეცრებას და ვაღიაროთ მისი მასშტაბები.

## მენსონის კანონი

ალბათ გაგიგიათ პარკინსონის კანონი: „სამუშაო ყოველთვის იმდენ ხანს გრძელდება, რა დროცაა გამოყოფილი მის შესასრულებლად“.

მერფის კანონიც გეცოდინებათ: „თუ შეიძლება ცუდი რამ მოხდეს, უსათუოდ მოხდება“.

მომავალში, როცა მაგარ წვეულებაზე მოხვდებით და თავის წარმოჩენა მოგინდებათ, გაუზიარეთ საზოგადოებას მენსონის კანონი:

რაც უფრო მეტად ემუქრება რაღაც შენს იდენტურობას, მით უფრო აქტიურად გაურბიხარ ამ რაღაცას.

ეს კი ნიშნავს, რომ რაც უფრო დიდ საფრთხეს უქმნის რაიმე შენს წარმოდგენას საკუთარ თავზე, წარმოდგენას საკუთარ წარმატებასა თუ წარუმატებლობაზე და წარმოდგენას იმაზე, ცხოვრობ თუ არა შენი ფასეულობების შესაბამისად, მით უფრო შეეცდები ამ რამისთვის თავის არიდებას.

აშკარად კომფორტულია იმის ცოდნა, რა ადგილი გიკავია ამ სამყაროში და შიშის მომგვრელია ყველაფერი, რაც სახიფათოა ამ კომფორტისთვის.

მენსონის კანონი, როგორც ცუდ, ისე კარგ რამეებსაც ეხება. მილიონის მოგება ისევე შეიძლება ემუქრებოდეს შენს იდენტურობას, როგორც სრული გაკოტრება. როკის ვარსკვლავად ქცევა ისეთივე სახიფათოა შენი იდენტობისთვის, როგორც სამსახურის დაკარგვა. აი, რატომაა, რომ ადამიანებს ზოგჯერ ისევე აშინებთ წარმატება, როგორც წარუმატებლობა: ის საფრთხეს უქმნის მათ წარმოდგენას საკუთარ თავზე.

მაგალითად, იმიტომ არ წერთ კინოსცენარს — რომლის დაწერაზეც მთელი ცხოვრებაა ოცნებობთ — რომ საკუთარი თავი კინოსცენარისტად კი არაა, ზარალის შემფასებლად წარმოგიდგენიათ (რაღაც ამჟამად მუშაობთ კიდევ). გეშინიათ, ქმარს საწოლში რაღაც ახალი შესთავაზოთ, რადგან ეს წესიერი ქალის იმიჯს დაგინგრევთ. არ ეუბნებით მეგობარს, რომ მისი დანახვა აღარ გინდათ, რადგან ურთიერთობის ხელაღებით გაწყვეტა სულაც არ შეეფერება ისეთ კეთილ და მიმტევებელ ადამიანს, როგორადაც თავი წარმოგიდგენიათ.

ჩვენ გამუდმებით ვუშვებთ ხელიდან შესანიშნავ შესაძლებლობებს მხოლოდ იმიტომ, რომ ისინი საფრთხეს უქმნის საკუთარი თავის ჩვენეულ აღქმასა და ხედვას. ისინი ძირს უთხრის იმ ფასეულობებს, რომლებიც ავირჩიეთ, და რომელთა შესაბამისადაც

ვცხოვრობთ.

ერთი ნაცნობი მყავდა, რომელიც სულ იმას გაიძახოდა, ჩემი ნახატები ინტერნეტში უნდა განვათავსო და პროფესიონალი (ან, თუნდაც, ნახევრად პროფესიონალი) მხატვარი უნდა გავხდეთ. ამას წლების განმავლობაში იმეორებდა. ფულიც შეაგროვა, რამდენიმე ვებგვერდიც შექმნა და მათზე თავისი პორტფოლიოც ატვირთა.

მაგრამ ამის იქით აღარ წასულა. სულ რაღაცას იმიზეზებდა: ხან ფოტოსურათების გაფართოება არ მომწონსო, ხან უკეთეს ნახატებზე ვმუშაობო, ხანაც ჯერ კიდევ ვერ მოვიცალეთო.

მოკლედ, წლები ისე გავიდა, თავის „ნამდვილ სამსახურზე“ უარი ვერა და ვერ თქვა. რატომ? იმიტომ, რომ უფრო მეტად ეშინოდა, ყოფილიყო „მხატვარი, რომელიც არავის მოსწონს“, ვიდრე — „მხატვარი, რომელსაც არავინ იცნობს“. სხვა თუ არაფერი, ყველასათვის უცნობი მხატვრის როლს ის უკვე შეგუებული იყო და ამ ამპლუაში თავს საკმაოდ კომფორტულადაც გრძნობდა.

მეორე ჩემი მეგობარი წვეულებების მუდმივი სტუმარი იყო. დაღევა და გოგოების შებმა უყვარდა ძალიან. მაგრამ მრავალწლიანი ბაირამობის შემდეგ თავი მარტოსულად იგრძნო, დანადვლიანდა და ჯანმრთელობაც შეერყა. უნდოდა, ცხოვრების წესი შეეცვალა. სულ შურიტ ლაპარაკობდა ჩვენზე — თავის იმ მეგობრებზე, ვინც ცხოვრების თანამგზავრი იპოვა და დაოჯახდა, მაგრამ თვითონ მაინც არ იცვლებოდა. წლები კი გადიოდა. ბოთლს ბოთლი მოსდევდა, ყოველ უშინაარსო და ხმაურიან საღამოს კი — მორიგი უშინაარსო და ხმაურიანი საღამო. ყოველთვის მოეძებნებოდა თავის გასამართლებელი არგუმენტი. ყოველთვის არსებობდა რაღაც მიზეზი, რის გამოც გამოსწორებას ვერ ახერხებდა.

საქმე ისაა, რომ ძველ ცხოვრებაზე უარის თქმა სერიოზულ საფრთხეს უქმნიდა მის იდენტურობას. ის „წვეულებების კაცი“

იყო და თავი სხვა ვინმედ ვერ წარმოედგინა. სხვა ლიანდაგზე გადასვლა მისთვის ფსიქოლოგიური ხარაკირი იქნებოდა.

ყველას ჩვენ-ჩვენი ფასეულობები გვაქვს, რომლებსაც ვიცავთ, ვამართლებთ და ვინარჩუნებთ, და რომელთა შესაბამისადაც ვცდილობთ ცხოვრებას. მაშინაც კი, როცა ამაზე საერთოდ არ ვფიქრობთ, ტვინი მაინც თავისას შვრება, რადგან ასეა მოწყობილი. როგორც ზემოთ აღვნიშნე, ჩვენ სრულიად უსაფუძვლოდ გვაქვს აკვიატებული ის, რაც უკვე ვიცით და რისიც გვჯერა. თუ თავს კაი ტიპად მიიჩნევ, ყველანაირად მოერიდები სიტუაციებს, რომლებშიც შეიძლება საპირისპირო რამ გამოვლინდეს. როცა გწამს, რომ მაგარი მზარეული ხარ, ყველა ხელსაყრელ მომენტში შეეცდები საკუთარი თავისთვის ამის დამტკიცებას. ყველაფერი რწმენიდან მოდის. ამიტომაც სანამ არ შეგვეცვლება ჩვენი თავის აღქმა და წარმოდგენა იმის შესახებ, ვინ ვართ და ვინ არა, მანამდე ვეცდებით, გავექცეთ ყველანაირ ცვლილებას და ეს იქნება მიზეზი იმისა, რომ არ გვეღირსება სიმშვიდე. ანუ მანამდე ვერ შევიცვლებით.

ამ თვალსაზრისით, „საკუთარი თავის შეცნობა“ და „საკუთარი თავის პოვნა“ ზოგჯერ სახიფათოა, რადგან შეიძლება სამუდამოდ ჩაგვტოვოს ერთსა და იმავე როლში და ზედმეტი მოლოდინებით დაგვტვირთოს. ამან, ასევე, შეიძლება შინაგანი პოტენციალი და გარე შესაძლებლობებიც წაგვართვას.

ამიტომაც ნუ „ეძებთ“ საკუთარ თავს და ნურასოდეს იტყვით, რომ იცით, ვინა ხართ. ეს საშუალებას მოგცემთ, კვლავ განაგრძოთ ბრძოლა და ძიება. ეს გაიძულებთ, შეინარჩუნოთ თავმდაბლობა მსჯელობისას და იყოთ შემწყნარებელი განსხვავებული ადამიანების მიმართ.

## მოკალი შენი „მე“

ბუდიზმი გვასწავლის, რომ „მე“ მხოლოდ და მხოლოდ შემთხვევითი მენტალური კონსტრუქციაა და მისი არსებობის იდეა საერთოდ უნდა დავივიწყოთ; რომ ის შემთხვევითი კრიტერიუმები, რომლებითაც საკუთარ თავს ვაფასებთ, სინამდვილეში ხაფანგია და ამიტომაც მათზე უარი უნდა ვთქვათ. ამ თვალსაზრისით, შეიძლება თამამად ითქვას, რომ ბუდიზმი სწორედ ფეხებზე დაკიდებას ქადაგებს.

ასეთი მიდგომა შეიძლება ცოტა არადამაჯერებლად მოგვეჩვენოს, მაგრამ მას თავისი ფსიქოლოგიური სარგებელიც აქვს. როცა უარს ვამბობთ „ზღაპრებზე“, რომლებსაც თავს საკუთარი თავის შესახებ ვუყვებით, ჩვენ წინ თავისუფლად მოქმედების, შეცდომებზე სწავლისა და ზრდის პერსპექტივა იხსნება.

როცა ქალი თავს გამოუტყდება, რომ ქმართან ბედნიერი არაა, უმაღლესად მოქმედებისა და გაყრის თავისუფლება. მაშინვე უკვალოდ ქრება უწინდელი „მე“, რომელიც მხოლოდ იმიტომ, რომ საკუთარი თავისთვის რაღაც დაემტკიცებინა, მთელი ძალით ეპოტინებოდა უსიხარულო და უვარგის ქორწინებას.

როცა სტუდენტი თავს გამოუტყდება, რომ მუშაობზე კი არაა, უბრალოდ, შეშინებულია, კვლავ გაეხსნება ხელ-ფეხი ყველაზე ამბიციური გეგმების განსახორციელებლად. აღარ ექნება იმის საფუძველი, რომ თავი საფრთხეში იგრძნოს, ან აკადემიური ოცნებების ასრულებისას შესაძლო წარუმატებლობის ეშინოდეს.

როცა ბარალის შემფასებელი აღიარებს, რომ მის ოცნებებსა და საქმიანობაში უნიკალური არაფერია, თამამად შეუძლია დაწეროს კინოსცენარი და ნახოს, რა გამოუვა.

ახლა ორი ახალი ამბავი უნდა გითხრათ — კარგი და ცუდი. კარგი ამბავი ისაა, რომ ჩვენს პრობლემებში უნიკალური და განსაკუთრებული არაფერია. ამიტომაც გვათავისუფლებს საკუთარ

„მეზე“ უარის თქმა. ზოგჯერ ერთგვარი გულჩათხრობილობა მოსდევს შიშებს, რომლებიც სრულიად ირაციონალურ რწმენას ეფუძნება. როცა ფიქრობ, რომ სწორედ შენი თვითმფრინავი ჩამოვარდება, რომ მაინცდამაინც შენს პროექტს მონათლავენ „იდიოტურად“, ან რომ სწორედ შენ დაგცინებენ და გაგთელავენ, ამ დროს ეუბნები საკუთარ თავს — გამონაკლისი ვარ, სხვებს არ ვგავარ, უნიკალური და განსაკუთრებული ვარო.

ეს წმინდა წყლის ნარცისიზმია, რადგან თვლი, რომ შენი პრობლემები სხვებისაზე დიდ ყურადღებას იმსახურებს და რომ ისინი მატერიალური სამყაროს კანონებს არ ემორჩილება.

ჩემი რჩევაა: ნუ იქნებით ერთადერთი და განუმეორებელი. უფრო საღად და ფართოდ გადააფასეთ თქვენი კრიტერიუმები. თავს ამომავალ ვარსკვლავად და არაღიარებულ გენიოსად ნუ ჩათვლით. ნურც საბრალო მსხვერპლის ან უიღბლო და ხელმოცარული ადამიანის როლს მოირგებთ. გამოიყენეთ უფრო მარტივი განსაზღვრებები — ვთქვათ, სტუდენტი, პარტნიორი, მეგობარი, შემქმნელი და ა. შ.

რაც უფრო ვიწრო და იშვიათ იდენტურობას აირჩევთ, მით უფრო მეტი რამ მოგეჩვენებათ სახიფათოდ. ამიტომაც, რაც შეიძლება უბრალოდ და ჩვეულებრივად დაახასიათეთ თქვენი თავი.

ეს ხშირად გულისხმობს იმას, რომ უარი თქვა საკუთარ პერსონასთან დაკავშირებულ გაზვიადებულ წარმოდგენებზე: რომ უსაშველოდ ჭკვიანი და საოცრად ნიჭიერი ხარ — ან ისეთი ტრავმა გაქვს გადატანილი, რომ სხვა ადამიანებისთვის ამის წარმოდგენაც კი ძნელია. ეს კი ნიშნავს უარის თქმას წარმოდგენაზე, რომ ყველას შენი ვალი აქვს. უარი უნდა თქვათ იმ ემოციურ ნარკოტიკებზე, რომლებსაც წლების განმავლობაში ეტანებოდით. გამოსწორებული ნარკომანის მსგავსად უნდა დაძლიოთ ნარკოტიკული შიმშილი და უარი თქვათ ილუზიებზე. მხოლოდ ამის მერე დალაგდება ყველაფერი.

## როგორ გავხდეთ ნაკლებად თავდაჯერებული

საკუთარი თავისთვის კრიტიკული კითხვების დასმა და საკუთარ აზრებსა თუ წარმოდგენებში ეჭვის შეტანა ძალიან ძნელი, მაგრამ შესაძლებელია. ქვემოთ გთავაზობთ კითხვებს, რომლებიც ცოტათი მოგაკლებთ თავდაჯერებულობას:

კითხვა #1: იქნებ ვცდები?

ჩემმა ერთმა ნაცნობმა გათხოვება გადაწყვიტა. ცოლობა ძალიან სერიოზულმა კაცმა სთხოვა. ეს კაცი არც სვამდა, არც სცემდა და არც ჩაგრაჟდა — პირიქით, ძალიან კეთილგანწყობილი იყო და კარგი სამსახურიც ჰქონდა.

მაგრამ ნიშნობის შემდეგ ჩემს მეგობარს ძმა შეუჩნდა — არჩევანს უწუნებდა და აფრთხილებდა, რომ ამ ნაბიჯის გადადგმას ინანებდა, რომ დიდ შეცდომას უშვებდა და, საერთოდ, უპასუხისმგებლოდ იქცეოდა. როცა ქალი ეკითხებოდა — შენ რა გენადვლება, რატომ ნერვიულობო, ძმა პასუხობდა, რომ სულაც არ ნერვიულობდა და, უბრალოდ, უმცროს დაბეზრუნვის სურვილი ალაპარაკებდა.

არადა, რაღაც ამკარად ამფოთებდა. შეიძლება ქორწინებასთან დაკავშირებულმა პირადმა კომპლექსებმა იჩინა თავი. ან სასიძოში მეტოქე დაინახა და ეჭვიანობდა. ან იქნებ ზედმეტად იყო ჩარჩენილი მსხვერპლის როლში, და ახლობელი ადამიანის ბედნიერებაზე მანამ ვერ იზრუნებდა, სანამ არ გააუბედურებდა.

როგორც წესი, ადამიანებს არ შეგვიძლია საკუთარი თავის გვერდიდან დანახვა. ხშირ შემთხვევაში, ყველაზე ბოლოს ჩვენ ვამჩნევთ, რომ ბოღმა, ეჭვიანობა ან სევდა გვტანჯავს... და ამ ყველაფერში გარკვევის ერთადერთი საშუალება თავდაჯერებულობის ჯავშნიდან გამოძრომა და საკუთარ მოტივებში ეჭვის შეტანაა. ჰკითხეთ საკუთარ თავს:

„ხომ არ ვეჭვიანობ? ხოლო თუ ვეჭვიანობ, რა მაეჭვიანებს?“

„ხომ არ ვბრაზობ?“

„იქნებ ის მართალია და მხოლოდ საკუთარ თავმოყვარეობას ვიცავ?“

ამგვარი კითხვების დასმა ჩვევად უნდა გვექცეს. თავად მათი გაჩენა, ხშირ შემთხვევაში, თავმდაბლობასა და თანაგრძნობას გვმატებს, რაც აუცილებელია მრავალი პრობლემის მოგვარებისას.

თუმცა აუცილებლად უნდა აღინიშნოს ერთი რამ: თუ საკუთარ სიმართლეში ეჭვი გეპარებათ, ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ მტყუანი ხართ. საჭმლის დაწვის გამო ქმარმა თუ დაგალიღავათ და მაინც თავს ეკითხებით, იქნებ მე ვარ მტყუანიო, გახსოვდეთ, რომ ამ შემთხვევაში მტყუანი თქვენ კი არაა, შეიძლება თქვენი ქმარი იყოს. ამ ყველაფრის მთავარი არსი საკუთარი თავის შეძულება კი არაა, სწორი კითხვების დასმა და ვითარების კრიტიკულად შეფასებაა.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ცხოვრების შესაცვლელად საკუთარ თავში შეცდომები უნდა იპოვოთ. თუ თავს ყოველდღე უბედურად გრძნობთ, ეს იმას ნიშნავს, რომელიღაც უმნიშვნელოვანეს ცხოვრებისეულ საკითხში შეცდით. და სანამ არ გაარკვევთ რა შეგეშალათ, მანამ არაფერი შეიცვლება.

კითხვა #2: რას შეიძლება ნიშნავდეს ის, რომ ვცდები?

ბევრს შეუძლია იკითხოს — ხომ არ ვცდებიო. მაგრამ ცოტას თუ აქვს იმის უნარი, რომ კიდევ უფრო წინ წავიდეს და გაიაზროს, რას შეიძლება ნიშნავდეს ეს შეცდომა. ამის მიზეზი ისაა, რომ შეცდომის პოტენციური მნიშვნელობა შეიძლება ძალიან მტკივნეული აღმოჩნდეს. ის არა მხოლოდ ჩვენს ფასეულობებს შეუქმნის საფრთხეს, არამედ დაგვაფიქრებს, როგორ შეიძლება გამოიყურებოდეს და შეიგრძნობოდეს კარდინალურად განსხვავებული ფასეულობა.



არისტოტელე წერდა: „განათლებული კაცის გონებას შეუძლია მიიღოს აზრი, რომელსაც არ ეთანხმება“. ცხოვრების მკვეთრად შესაცვლელად აუცილებლად უნდა შეგეძლოს განსხვავებული ფასეულობების შესწავლა და შეფასება. თუმცა ამ დროს უნდა გვახსოვდეს, რომ სულაც არაა სავალდებულო ამ ფასეულობების მიღება-შეთვისება.

მივუბრუნდეთ ჩემი მეგობრის ძმის მაგალითს. პირველ რიგში, იმ კაცს უნდა ეკითხა: „ვთქვათ, ვცდები დის ქორწინებასთან დაკავშირებით. მერე რა გამომდინარეობს აქედან?“ ხშირ შემთხვევაში პასუხი მარტივია: „ის, რომ ეგოისტი/დაკომპლექსებული/საკუთარ თავზე შეყვარებული კრეტინი ხარ“. თუკი შენმა დამ მტკიცე, ჯანსაღი და ბედნიერი ოჯახი შექმნა, შენი ამგვარი საქციელი მხოლოდ კომპლექსებითა და უვარგისი ფასეულობებით აიხსნება. რატომ გგონია, რომ შენს დას მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებების მიღების უნარი არ აქვს, და რომ ყველაზე კარგად, იცი, რა არის მისთვის უკეთესი? რატომ გგონია, რომ გაქვს მის მაგივრად გადაწყვეტილებების მიღების უფლება და პასუხისმგებლობა; და რატომ ხარ დარწმუნებული, რომ ყველა ცდება და მხოლოდ შენ ხარ მართალი?

მაგრამ ქცევის ასეთი ფარული მიზეზების აღიარება მათი გამოვლენის შემდეგაც ძალიან ძნელი და მტკივნეული პროცესია. რთულ კითხვებზე პასუხის გაცემა ცოტა ადამიანს ეხალისება. არადა, მსგავსი „ზონდირების“ გარეშე ვერასოდეს მიაღწევ იმ პრობლემებამდე, რომლებითაც ჩვენი არანორმალური საქციელია მოტივირებული.

კითხვა #3: თუ ვაღიარებ, რომ მტყუანი ვარ, ახლანდელზე უფრო დიდი თუ უფრო პატარა პრობლემები შეგვექმნება მე და სხვა ადამიანებს?

ესაა ერთგვარი ლაკმუსის ტესტი, რომელიც ცხადყოფს, მარ-

თლა გვაქვს მტკიცე ფასეულობები თუ ვართ ჩვეულებრივი ნევროტიკები, რომლებიც არც თვითონ ისვენებენ და არც სხვებს ასვენებენ.

აქ მთავარია გაირკვეს, რომელი პრობლემაა უკეთესი, რადგან, როგორც იმედგაცრუების პანდა გვასწავლის, ცხოვრებაში პრობლემები უსასრულოდაა.

ჩემი მეგობრის ძმას ორი არჩევანი აქვს:

ა) კვლავ განაგრძოს ოჯახში ვითარების დაძაბვა, ტრაგედია შექმნას ამ სასიხარულო მოვლენიდან და დაკარგოს დის ნდობა და პატივისცემა მხოლოდ იმიტომ, რომ მისი ვარაუდით (ზოგმა შეიძლება ამას ინტუიცია უწოდოს), სასიძო შეიძლება მთლად კარგი ვაცი არ იყოს.

ბ) აღიაროს, რომ დის მაგივრად გადაწყვეტილებების მიღება მისი საქმე არაა, უფრო თავდაჭერილად მოიქცეს და მიიღოს დის არჩევანი... ხოლო თუ არ მიიღებს, შეეგუოს მის შედეგებს დის მიმართ სიყვარულისა და პატივისცემის გამო.

ადამიანთა უმეტესობა პირველ ვარიანტს აირჩევს, რადგან ეს ყველაზე მარტივი გზაა: არც ბევრი ფიქრი სჭირდება, არც რაღაცის წინასწარ განჭვრეტა და არც მიუღებელი გადაწყვეტილებების მიმართ შემწყნარებლობა.

მაგრამ ამ არჩევნით ყველა უკმაყოფილო რჩება.

ნდობასა და ურთიერთპატივისცემაზე დამყარებულ ჯანსაღ, ბედნიერ ურთიერთობებს კი მეორე ვარიანტი ქმნის. ის საკუთარი უმეცრების აღიარებისა და თავმდაბლობისკენ გვიბიძგებს. ის საშუალებას აძლევს ადამიანებს, დაძლიონ თავიანთი სისუსტეები და დაინახონ თავიანთი იმპულსური, უსამართლო თუ ეგოისტური საქციელი.

მაგრამ, როგორც აღვნიშნე, ეს ძალიან რთული პროცესია. ამიტომაც ამ ვარიანტს ძალიან ცოტა ადამიანი ირჩევს.

ჩემი მეგობრის ძმამ, რომელიც ძალიან აღაშფოთა დის ნიშნობამ, საკუთარ თავს გამოუცხადა ბრძოლა. რასაკვირველია, ის თავს რაინდად თვლიდა და ფიქრობდა, რომ ამ ყველაფერს საყვარელი ადამიანების სასიკეთოდ აკეთებდა, მაგრამ, როგორც ზემოთ ვნახეთ, ჩვენი შეხედულებები შემთხვევითია; მეტიც, ხშირ შემთხვევაში, ისინი პოსტ-ფაქტუმ, ჩვენი უვარგისი ფასეულობებისა და კრიტერიუმების გასამართლებლად ყალიბდება. მწარე სიმართლე კი ისაა, რომ იმ კაცს თავისი შეცდომის აღიარებას დასთან ურთიერთობის გაფუჭება ერჩივნა (მიუხედავად იმისა, რომ ამგვარი აღიარება შეცდომის გამომწვევი კომპლექსების დაძლევაშიც დაეხმარებოდა).

ცხოვრებაში სულ რამდენიმე წესი მაქვს. ერთ-ერთი, რომელსაც უკვე წლებია ვიცავ, ასეთია: „თუკი დადგა საკითხი, მე გავგიჟდი თუ ყველა ჩემ გარშემო, ძალიან, ძალიან, ძალიან სავარაუდოა, რომ სწორედ მე გავგიჟდი“. ეს საკუთარი გამოცდილებით ვიცი. ვინ მოთვლის, რამდენჯერ მოვქცეულვარ დაკომპლექსებული იდიოტივით და რამდენჯერ ვყოფილვარ დარწმუნებული სრულ სისულელეში. ეს არც ისე ლამაზი საქციელია.

სულაც არ მინდა იმის თქმა, რომ უმრავლესობა ყოველთვის მართალია. კი, ზოგჯერ ისეც ხდება, რომ მართლ შენ ხარ მართალი და სხვა ყველა — მტყუანი. მაგრამ, ხშირ შემთხვევაში, რეალობა ასეთია: როცა გეჩვენება, რომ მთელი მსოფლიო შენ წინააღმდეგაა, მსოფლიოს კი არა, საკუთარ თავს უპირისპირდები.

## VII თავი

# წარუმატებლობა წინსვლის საწინდარია

მერწმუნეთ, არ ვხუმრობ, როცა ვამბობ, გამიმართლა-მეთქი. კოლეჯი 2007 წელს, ზუსტად ფინანსური კოლაფსისა და დიდი რეცესიის დროს დავამთავრე. იმხანად შრომის ბაზარი ისეთ ცუდ დღეში იყო, როგორშიც ბოლო ოთხმოცი წლის მანძილზე არ ყოფილა.

დაახლოებით იმავე პერიოდში გაირკვა, რომ ჩვენს მეზობელ გოგოს, ვისთან ერთადაც ბინას ვქირაობდით, სამი თვის განმავლობაში არ ჰქონდა თავისი წილი ქირა გადახდილი. როცა ამ თემაზე დაველაპარაკეთ, ცრემლები გადმოღვარა; მერე კი უკვალოდ გაქრა და ბინის გადასახადის პრობლემა მე და ჩემს მეორე მეზობელს შეგვატოვა. ასე გამოვემშვიდობე უკანასკნელ დანაზოგს. მომდევნო ექვსი თვის განმავლობაში მეგობრის დივანზე მეძინა და ერთიმეორის მიყოლებით ვიცვლიდი დროებით სამსახურებს, რათა „ნამდვილი სამსახურის“ პოვნამდე ვალებში არ ჩავფლულიყავი.

აბა, რაღაში გამიმართლა?

ზრდასრულის ცხოვრებაში ხელმოცარულმა შევაბიჯე და მცისვე ფსკერზე აღმოვჩნდი. როგორც წესი, ასეთი პრობლემების წინაშე ადამიანები ცოტა მოგვიანებით დგებიან ხოლმე — მაგალითად, მას შემდეგ, რაც ახალ ბიზნესს იწყებენ, პროფესიას იცვლიან, ან სამსახურს ტოვებენ. მე კი ისეთი ცუდი სტარტი მქონდა, რომ წინ მხოლოდ უკეთესობა მელოდა.

დიახაც, გამიმართლა. როცა მყრალ ლეიბზე გძინავს და ყოველდღე ხურდას ითვლი — „მაკდონალდსისთვის“ თუ მეყოფაო; როცა ოცი რეზიუმე გაქვს გაგზავნილი და პასუხად ერთი სიტყვაც არავის მოუწერია, ბუნებრივია, საკუთარი ბლოგისა და სულელური ინტერნეტბიზნესის დაწყების იდეა ძალიან გიჟურად აღარ მოგეჩვენება. მართლაც, თუგინდ ყველა პროექტი ჩამფლავებოდა და ჩემი ინტერნეტსტატიები არავის წაეკითხა, ამაზე უარესი რაღა უნდა დამმართნოდა. რატომ არ უნდა მეცადა ბედი?

წარუმატებლობა ფარდობითი ცნებაა. მე რომ ანარქო-კომუნისტობა და რევოლუციონერობა მქონოდა მიზნად დასახული, 2007-2008 წლების უფულობა ჩემთვის უდიდესი წარმატება იქნებოდა. მაგრამ, ვინაიდან ადამიანთა უმეტესობის მსგავსად, უნივერსიტეტის დამთავრების შემდეგ მეც სერიოზული სამსახურისა და ფულის შოვნა მინდოდა, შეიძლება ითქვას, საშინლად ჩავფლავდი.

შეძლებულ ოჯახში გავიზარდე, ოღონდ ჩვენთან ფულს, მეტწილად, პრობლემების თავიდან აცილებაში ხარჯავდნენ, და არა მათ მოგვარებაში. თუმცა ამას დადებითი მხარეც ჰქონდა: ადრეულ ასაკშივე მივხვდი, რომ ცხოვრებაში მთავარი ფული არაა. მდიდარსაც შეიძლება ცხოვრება არ უხაროდეს და ლატაკიც შეიძლება ბედნიერი იყოს. შესაბამისად, ადამიანის ფასი ფულით არ განისაზღვრება.

ამიტომაც სხვა ფასეულობები მქონდა. ეს ფასეულობები თავისუფლება და დამოუკიდებლობა იყო. ყოველთვის მინდოდა,

მეწარმე ვყოფილიყავი, რადგან სხვის ჭკუაზე სიარული არ მიყვარდა და მერჩივნა, ყველაფერი ჩემებურად მეკეთებინა. ინტერნეტის საშუალებით მუშაობის იდეაც იმიტომ მიტაცებდა, რომ ამ საქმის კეთება ნებისმიერ დროს და ნებისმიერ ადგილას შეიძლებოდა.

ჩემს თავს ერთი მარტივი კითხვა დავუსვი: რა გირჩევნია, კარგი ანაზღაურების სანაცვლოდ, საძულველ სამსახურში იმუშაო თუ ინტერნეტმეწარმეობას მიჰყო ხელი და თავიდან უფულოდ იჯდე-მეთქი? ამ კითხვაზე პასუხის გაცემა არ გამჭირვებია — მეორე ვარიანტი ავირჩიე. მერე ვკითხე ჩემს თავს: რას დავკარგავ, თუკი ვცდი, და რამდენიმე წელიწადში გაირკვევა, რომ ამ საქმიდან არაფერი გამოდის-მეთქი? ცხადი იყო, რომ არაფერსაც არ ვკარგავდი. გაჭირვებული, უმუშევარი და გამოუცდელი ოცდაორი წლის კაცის ნაცვლად, გაჭირვებული, უმუშევარი და გამოუცდელი ოცდახუთი წლის კაცი ვიქნებოდი. მეტი არაფერი.

ასეთი ფასეულობების მქონე ადამიანისთვის წარუმატებლობა სწორედ საკუთარ გეგმებზე უარის თქმა იქნებოდა და არა — უფულობა, ცარიელი რეზიუმე და ნაცნობ-მეგობრებთან ღამეების თევა (რაც, დაახლოებით, ორ წელიწადს გამიგრძელდა).

წარმატების/წარუმატებლობის პარადოქსი

ერთხელ, უკვე სიბერეში, პაბლო პიკასო კაფეში იჯდა და გაცრეცილ ხელსახოცზე რაღაცას ჯღაბნიდა. ამ საქმეს სერიოზულად არასოდეს ეკიდებოდა: იმას ხატავდა, რაც წამით დააინტერესებდა — ზუსტად ისე, როგორც მოზარდები ახატავენ პენისებს ტუალეტის კედლებს. მაგრამ პიკასო მაინც პიკასოა, და ყავით დალაქავებულ ხელსახოცზე გამოსახული მისი ჩანახატი კუბისტური/იმპრესიონისტული მიგნებებით იყო აღსავსე.

შორიახლოს ვიღაც ქალი იჯდა და მხატვარს დიდი მოწიწებით შეჰყურებდა. ბოლოს პიკასომ ყავა ბოლომდე დალია, ხელსახოცი დაჭმუჭნა და წასვლა დააპირა.

მაგრამ ქალმა შეაჩერა:

— მოიცადეთ, — დაუძახა, — შეიძლება, ეგ ხელსახოცი წავიღო? ფულს გადავიხდით.

— რა თქმა უნდა, — მიუგო პიკასომ, — ოღონდ ოცი ათასი დოლარი ღირს.

ქალს ელდა ეცა. ისეთი სახე ჰქონდა, თითქოს აგური ესროლესო.

— რას ბრძანებთ! სულ რაღაც ორიოდე წუთი დაგჭირდათ მაგის დასახატავად.

— არა, ქალბატონო, ამ ნახატის დახატვას სამოც წელზე მეტი დასჭირდა, — მიუგო პიკასომ, ხელსახოცი ჯიბეში ჩაიდო და კაფედან გავიდა.

ნებისმიერი პროგრესი ათასობით პატარა მარცხზეა აღმოცენებული, და, რაც უფრო მეტია წარუმატებლობა, მით უფრო დიდია წარმატების მასშტაბი. თუ ვიღაც შენზე კარგად ერკვევა რაღაცაში, ეს იმას ნიშნავს, რომ იმ კაცს შენზე ხშირად უგემია მარცხი ამ საქმეში. ხოლო თუ ვინმე შენზე უარესია, ადვილი შესაძლებელია, რომ მას შენოდენი მწარე გამოცდილება არ მიუღია.

დაფიქრდით, როგორ სწავლობს ბავშვი სიარულს. სანამ გავლას შეძლებს, ასჯერ დაეცემა და იტკენს რაღაცას. მაგრამ არ ჩერდება და არ ფიქრობს, სიარული ჩემი საქმე არ ყოფილა, მაინც არაფერი გამომივაო.

მარცხისთვის თავის არიდების მოთხოვნილება ცოტა უფრო გვიან ჩნდება. ჩემი აზრით, ამას მნიშვნელოვანწილად განაპირობებს ჩვენი განათლების სისტემა, რომელიც მკაცრადაა ორიენტირებული წარმატებაზე და სასტიკად სჯის აკადემიურ ჩამორჩენას. დიდ როლს თამაშობენ ამაში დესპოტური და მომთხოვნი მშობლებიც, რომლებიც ბავშვებს შეცდომებზე სწავლის საშუალებას არ აძლევენ და ყოველივე ახლის მოსინჯვას უშლიან. ცუდად ზემოქმედებს მასმედიაც, რომელიც მუდამ ვარსკვლავების

წარმატებებზე გვიამბობს და არ გვიჩვენებს, რამდენი ვარჯიში და წვალეა სჭირდება ამ წარმატების მიღწევას.

შედეგად, ადამიანთა უმეტესობა ცეცხლივით უფრთხის მარცხს, ინსტინქტურად გაურბის ჩავარდნებს და მხოლოდ გამოცდილი და კარგად გატკეპნილი გზებით დადის.

არადა, ეს გუდავს და აბრკოლებს ჩვენს პოტენციალს. ნამდვილ წარმატებას მხოლოდ იმ სფეროში მივაღწევთ, რომელშიც მარცხის განცდის არ შეგვეშინდება. მაგრამ თუ წარუმატებლობისთვის მზად არ ვართ, ესე იგი, წარმატებაც არ გვნდომებია.

წარუმატებლობის შიშს, მეტწილად, უვარგისი ფასეულობები იწვევს. მაგალითად, თუ ჩემს თავს იმის მიხედვით ვაფასებ, რამდენად შემიძლია „ჩემნაირი გავხადო გარშემო მყოფი ყველა ადამიანი“, მაშინ ძალიან ცუდად მექნება საქმე, რადგან ჩემს წარუმატებლობას 100%-ით განაპირობებს სხვა ადამიანების ქმედებები. ამ შემთხვევაში სიტუაციას ვერ გავაკონტროლებ და ჩემი თვითშეფასება ბოლომდე სხვებზე იქნება დამოკიდებული.

ამიტომაც სხვა კრიტერიუმები (მაგალითად, „ცხოვრების სოციალური ასპექტების გაუმჯობესება“) და სხვა ფასეულობები (ვთქვათ, „გარშემო მყოფ ადამიანებთან კარგი ურთიერთობა“) უნდა ავირჩიოთ. ასეთ შემთხვევაში, მიუხედავად იმისა, როგორ მხვდებიან სხვა ადამიანები, ჩემი თვითშეფასება ჩემს ქცევასა და ბედნიერების ხარისხზე იქნება დამოკიდებული.

როგორც მეოთხე თავში დავინახეთ, უვარგისი ფასეულობები ჩვენ მიერ გაუკონტროლებელ, მატერიალურ, გარეშე მიზნებს ეფუძნება. ასეთი მიზნების დევნა ჩვენში მხოლოდ ძლიერ შფოთვასა და აფორიაქებას იწვევს; და მათი მიღწევის შემთხვევაშიც კი სიცარიელისა და უსიცოცხლობის განცდა გვეუფლება, რადგან აღარ ვიცით, ამის შემდეგ რა ვაკეთოთ.

მერე ისიც ვნახეთ, რომ კარგი ფასეულობები პროცესზეა ორიენტირებული. დავუშვათ, ვცდილობთ, „პატიოსნად მოვექცეთ



გარშემო მყოფ ადამიანებს“ და ჩვენი მთავარი კრიტერიუმი — „პატიოსნებაა“. ბუნებრივია, ამ მიზნის ერთხელ და სამუდამოდ მიღწევა შეუძლებელია, რადგან პრობლემა კვლავაც და კვლავაც წამოიჭრება. თითოეული საუბარი და ახალი ურთიერთობა ახალ გამოწვევებს წარმოშობს და პატიოსნად მოქცევის ახალ შესაძლებლობას იძლევა. ეს ფასეულობა წარმოადგენს მთელი ცხოვრების მანძილზე მიმდინარე მუდმივ პროცესს, რომელიც არასოდეს სრულდება.

ახლა კი დავუშვათ, რომ შენი ფასეულობა „ქონების მოხვეჭაა“ და ის „სახლისა და ძვირფასი მანქანის ყიდვით“ იზომება. ასეთ შემთხვევაში, შეიძლება ოცი წელი თავგადაკლულმა იმუშაო და როცა მიზანს მიაღწევ, შენმა ცხოვრებისეულმა კრიტერიუმმა არაფერი შეგმატოს. სწორედ ამ დროს იწყება საშუალო ასაკის კრიზისი, რადგან პრობლემა, რომელიც მთელი ზრდასრული სიცოცხლის განმავლობაში გაძლევდა სტიმულს, უკვალოდ ქრება, ზრდისა და სრულყოფის სხვა შესაძლებლობები კი არ არსებობს. არადა, ბედნიერება სწორედ ზრდას მოაქვს და არა შემთხვევითი მიღწევების გრძელ ნუსხას.

ამ თვალსაზრისით, ისეთი მიზნების შესრულება, როგორებიცაა კოლეჯის დამთავრება, ტბის პირას სახლის ყიდვა თუ თხუთმეტი გირვანქა ჭარბი წონის დაკლება, დიდ ბედნიერებას ვერ მოგვითანს. ისინი შეიძლება მხოლოდ სწრაფი და მოკლევადიანი სარგებლის მისაღებად გამოვიყენოთ, მაგრამ მათზე ცხოვრების აგება არა და არ შეიძლება.

პიკასო მთელი ცხოვრება ნაყოფიერად მუშაობდა. ოთხმოცდაათი წლისაც ხატავდა — უკანასკნელ წლებამდე არ გაჩერებულა. მისი მთავარი კრიტერიუმი მხოლოდ „სახელის მოხვეჭა“, „სხვა მხატვრებზე მეტი ფულის შოვნა“ ანდა, ვთქვათ, „ათასი ტილოს დახატვა“ რომ ყოფილიყო, რაღაც ეტაპზე სტაგნაციის პე-

რიოდი დაუდგებოდა და ველარაფერს გააკეთებდა. ეჭვები და შიში აიტანდა. შესაბამისად, ველარ გაიზრდებოდა როგორც მხატვარი და ყოველ ათწლეულში ერთხელ ახალ-ახალ შემოქმედებით გზებს ვერ მიაგნებდა.

პიკასოს წარმატების მიზეზი სწორედ ის იყო, რა მიზეზითაც ის სიამოვნებით ხატავდა კაფეში ხელსახოცზე. მას უბრალო, მოკრძალებული და ამოუწურავი ფუნდამენტური ფასეულობები ჰქონდა. ეს ფასეულობა „გულწრფელი თვითგამოხატვა“ იყო. სწორედ ამიტომ გახდა ის ხელსახოცი ასეთი ძვირად ღირებული.

### ტკივილი პროცესის ნაწილია

გასული საუკუნის 50-იან წლებში პოლონელი ფსიქოლოგი კაზიმირ დაბროვსკი მეორე მსოფლიო ომგამოვლილ ადამიანებს იკვლევდა, რათა დაედგინა, როგორ უმკლავდებოდნენ ისინი თავიანთ ტრავმებს. იმ პერიოდში პოლონელებს ბევრი განსაცდელი დაატყდათ თავს: ადამიანებმა ნახეს და გადაიტანეს შიმშილობა, დაბომბვები — ქალაქებს მიწასთან რომ ასწორებდა — ჰოლოკოსტი, ტყვეთა წამება, ოჯახის წევრთა გაუპატიურება და/ან მკვლელობა (ჯერ ნაცისტების, რამდენიმე წლის მერე კი საბჭოთა ჯარისკაცების მხრიდან).

ამ ხალხის შესწავლისას დაბროვსკიმ ერთი უცნაური და საოცარი რამ შეამჩნია. ბევრს მიაჩნდა, რომ ომის დროს გადატანილმა მძიმე განსაცდელმა ისინი უკეთეს, უფრო პასუხისმგებელ და (დიახ!) უფრო ბედნიერ ადამიანებადაც კი აქცია. ისინი თვლიდნენ, რომ ომამდე სულ სხვანაირები იყვნენ: არ აფასებდნენ და არ ემადლიერებოდნენ ახლობლებს, ყველაფერი ეზარებოდათ, უმნიშვნელო პრობლემებში იყვნენ ყელამდე ჩაფლული და ყველა სიკეთეს კუთვნილად და დამსახურებულად მიიჩნევ-

დენ. ომის შემდეგ კი მათ ერთგვარი შინაგანი ძალა, მადლიერების გრძნობა და წვრილმანი ყოფითი უსიამოვნებების პირისპირ სიმშვიდის შენარჩუნების უნარი შეიძინეს.

რასაკვირველია, მათ ნამდვილი კოშმარი გადაიტანეს და ასეთი საშინელი გამოცდილების ქონა არავის უხაროდა. ბევრს კვლავაც შეუხორცებელი ჰქონდა ომის შემდეგ დარჩენილი იარაღები. მაგრამ ზოგიერთი მათგანი ამ ჭრილობებმა უკეთესობისკენ შეცვალა.

თუმცა ისინი ერთადერთნი არ არიან, ვინც ამგვარი ტრანსფორმაცია განიცადა. ბევრს სწორედ განსაცდელი დაგვეხმარა ცხოვრების უდიდესი მიზნების მიღწევაში. ტკივილი ხშირად ძალას, სიმტკიცესა და სიცოცხლისუნარიანობას გვმატებს. მაგალითად, მრავალი კიბოგადატანილი ადამიანი ამბობს, რომ სწულებასთან ბრძოლამ ისინი უფრო ძლიერები და მადლიერები გახადა. ბევრი სამხედრო პირი ირწმუნება, რომ საბრძოლო მოქმედებების ზონაში ყოფნამ ფსიქოლოგიური მდგრადობა შემატა.

დაბროვსკის მიაჩნდა, რომ შიში, შფოთვა და სევდა გონებისთვის ყოველთვის საზიანო და არასასურველი არაა, და რომ მათ გარეშე ფსიქოლოგიური ზრდა, ხშირ შემთხვევაში, წარმოუდგენელია. ამ ტკივილის უარყოფა საკუთარი პოტენციალის უარყოფის ტოლფასია. როგორც კუნთების ვარჯიშს სჭირდება ფიზიკური ტკივილის ატანა, ასევე საჭიროა ემოციური ტკივილის მოთმენა ემოციური სიმტკიცის, დამოუკიდებლობის, თანაგრძნობის უნარისა და, საერთოდ, ბედნიერების მოსაპოვებლად.

ხშირად ნამდვილ ცვლილებებს მხოლოდ მძიმე განსაცდელი იწვევს ჩვენში. მხოლოდ ტკივილი გვაიძულებს ჩვენი ფასეულობების გადახედვას და დაფიქრებას, რატომ გვიმტყუნეს მათ. ადამიანებს ეგზისტენციური კრიზისი გვესაჭიროება, რათა ობიექტურად შევხედოთ იმას, რასაც ცხოვრების აზრად მივიჩნევთ და გვზი ვიცვალოთ.

„ეგზისტენციური კრიზისის“ გარდა, ამას „ფსკერზე დაშვება-საც“ ეძახიან. თუმცა მე ამ მოვლენას „მძღნერის ქარბუქისგან გადარჩენას“ ვუწოდებდი. მოკლედ, რაც მოგეწონებათ, ის დაუძახეთ.

შეიძლება ახლა სწორედ ასეთ ქარბუქში იმყოფებით. შეიძლება მძიმე კრიზისიდან გამოდიხართ და დაბნეული ხართ, რადგან ყველაფერი, რაც ადრე სწორად და ნორმალურად მიგაჩნდათ, დიამეტრულად საპირისპირო რამ აღმოჩნდა.

ეს ძალიან კარგია — ეს დასაწყისია. კიდევ ერთხელ გავიმეორებ: ტკივილი პროგრესის განუყოფელი ნაწილია. ის აუცილებლად უნდა შევიგრძნოთ, რადგან თუ „ნარკოტიკებით“ ცდილობ მის გაყუჩებას და მუდამ ილუზორული პოზიტიური აზროვნებით იბრუებ თავს, რეალური ცვლილებებისთვის საჭირო მოტივაციას ვერასოდეს გამოიმუშავებ.

მახსოვს, ბავშვობაში, როცა ჩვენს ოჯახში ახალი ვიდეომაგნიტოფონი ან სტერეოსისტემა გაჩნდებოდა ხოლმე, მაშინვე ვიწყებდი ყველა ღილაკზე ხელის დაჭერას და თითოეული კაბელის გამოერთება-შეერთებას: მინდოდა მენახა, როგორ იყო ყველაფერი მოწყობილი. ასე თანდათან ვერკვეოდი, როგორ მუშაობდა მთელი სისტემა... და რადგან ვერკვეოდი, ერთადერთი ადამიანი ვიყავი მთელ სახლში, ვინც ამ აპარატურით სარგებლობდა.

ჩემი თაობის ბავშვების უმეტესობის მსგავსად, მშობლებს მეც ვუნდერკინდი ვეგონე. მათთვის მეორე ტესლა ვიყავი, რადგან ინსტრუქციის გარეშე შემეძლო ვიდეომაგნიტოფონის ჩართვა. უფროსი თაობის დაცინვა და მათ ტექნოფობიაზე ხითხითი ადვილია, მაგრამ რაც დრო გადის, მით მეტად ვრწმუნდები, რომ ყველას გვაქვს ცხოვრებაში სივრცე, რომელშიც ისევე ვიქცევით, როგორც ჩვენი მშობლები იქცეოდნენ ვიდეოტექნიკასთან მიმართებით: ვსხედვართ, ხელებს ვასავსავებთ და ვკითხულობთ —

როგორ-როგორ? არადა, სინამდვილეში ყველაფერი მარტივადაა, უბრალოდ, ხელი უნდა გავანძრიოთ.

მსგავს კითხვას ფოსტით ხშირად ვიღებ ხოლმე. თავიდან არ ვიცოდი, რა მეპასუხა.

ავიღოთ, მაგალითად, გოგონა, რომლის იმიგრანტი მშობლები მთელი ცხოვრების განმავლობაში აგროვებდნენ ფულს, რათა მათი შვილი ექიმი გამხდარიყო. გოგონა მართლაც ჩაირიცხა სამედიცინო ფაკულტეტზე, მაგრამ იქაურობა ჭირივით სძულს — არ უნდა ექიმობა და ერთი სული აქვს, სწავლას თავი მიანებოს. მოკლედ, ჩიხურ სიტუაციაშია. ისეთ გამოუვალ მდგომარეობაში, რომ ელექტრონული ფოსტით წერილს სწერს უცხო კაცს (ანუ მე) სრულიად სულელური კითხვით: როგორ გამოვიდეს სამედიცინო სკოლიდან?

ან, მაგალითად, სტუდენტი, რომელსაც ლექტორი ქალი შეუყვარდა. ის მოსვენებას კარგავს სატრფოსთან თითოეული გამოლაპარაკების, მისი თითოეული ჟესტის, ხუმრობისა თუ ღიმილის გამო და ამიტომაც მწერს ოცდარვაგვერდიან რომანს, რომლის ბოლოშიც მეკითხება: პაემანზე როგორ დავპატიჟო? ანდა, ვთქვათ, მარტოხელა დედა, რომელსაც ზრდასრული და უსაქმური შვილები სკოლის დამთავრების შემდეგაც სახლში უსხედან, მის კმაყოფაზე არიან და პატივს არ სცემენ მის პირად სივრცეს. ამ ქალს უნდა, რომ შვილებმა დამოუკიდებლად იცხოვრონ და თავადაც სურს, ჰქონდეს პირადი ცხოვრება. მაგრამ ეშინია, შვილებს არ აწყენინოს. ისე ძალიან ეშინია, რომ მეკითხება: როგორ ვთხოვო ბიჭებს, ჩემი სახლიდან გადაბარგდნენო?

აი, კითხვები, რომლებიც ძალიან ჰგავს ჩემი მშობლების „ვიდეოტექნიკურ“ კითხვებს. ერთი შეხედვით, პასუხი მარტივია — მოკეტე და გააკეთე, რაც გასაკეთებელია.

მაგრამ შიდა რაკურსიდან, ანუ თითოეული ამ ადამიანის გა-

დასახედიდან, ეს უაღრესად რთული და ჩახლართული რამ იდუმალების საბურველში გახვეული ერთგვარი ეგზისტენციური გამოცანებია.

ეს კითხვები იმიტომაცაა საინტერესო, რომ მათზე პასუხის გაცემა რთულია იმისთვის, ვისაც ისინი უჩნდება, და ადვილია იმისთვის, ვინც მათ წინაშე არასოდეს მდგარა.

აქ ყველაფრის მიზეზი ტკივილის შიშია. კოლეჯიდან წამოსვლის განცხადების დაწერა ადვილია. მაგრამ როგორ გინდა გული ატკინო მშობლებს? არც მასწავლებლის პაემანზე დაპატიჟებაა ძნელი. მაგრამ ხომ შეიძლება უარი მიიღო და სულელურ მდგომარეობაში აღმოჩნდე? უსაქმური ახალგაზრდების სახლიდან გაყრაც ადვილი საქმეა. მაგრამ რას უზამ განცდას, რომ უარს ამბობ საკუთარ შვილებზე?

ბავშვობასა და სიყმაწვილეში სოციოფობია მჭირდა. დღისით ვიდეთამაშებით ვცდილობდი გართობას, ღამღამობით კი ბევრს ვსვამდი და ვეწეოდი, რათა შიშები მომეხსნა. მრავალი წლის განმავლობაში ჩემთვის სრულიად წარმოუდგენელი იყო, გამოვლავარაკებოდი უცხო ადამიანს — მით უფრო, მიმზიდველ/საინტერესო/პოპულარულ/ჭკვიან პიროვნებას. იმ პერიოდში ერთგვარ ტრანსში ვიმყოფებოდი და თავში სულ ერთი სულელური კითხვა მიტრიალებდა: „როგორ? როგორ შეიძლება მიხვიდე უცნობთან და დაელაპარაკო? როგორ ახერხებს ხალხი ამას?“

სრულიად უაზრო შეხედულებები მქონდა ქცევის ნორმებთან დაკავშირებით: დარწმუნებული ვიყავი, რომ პრაქტიკული საჭიროების გარეშე ადამიანთან საუბრის წამოწყება არ შეიძლებოდა, და რომ ქალები ფარულ მოძალადედ ჩამთვლიდნენ, თუ უბრალოდ მივესალმებოდი.

პრობლემა ის იყო, რომ ჩემს ემოციებს ჩემი რეალობა განსაზ-

ღვრავდა, ვინაიდან მეჩვენებოდა, რომ ადამიანებს ჩემთან ლაპარაკი არ სურდათ, მართლაც დავიჯერე, რომ არავის უნდოდა ჩემთან ურთიერთობა. სწორედ ამან წარმოშვა „ვიდეოტექნიკური“ კითხვა: „როგორ შეიძლება მიხვიდე უცნობთან და დაელაპარაკო?“

ერთი სიტყვით, არ შემეძლო გამემიჯნა ის, რასაც ვგრძნობდი და ის, რაც რეალურად ვიყავი. ამიტომაც ვერ ვახერხებდი საკუთარი თავისგან გაქცევასა და სამყაროს ისეთად აღქმას, როგორც ის სინამდვილეშია: ადგილად, სადაც ადამიანებს ნებისმიერ დროს შეუძლიათ ერთმანეთთან დალაპარაკება.

როცა ტკივილს, წყენას ან სევდას ვგრძნობთ, ხშირად ყველაფერს თავს ვანებებთ და ვცდილობთ, ჩავახშოთ ეს გრძნობები. სულ გვინდა, რაც შეიძლება სწრაფად „გავხდეთ კარგად“ — თუ გინდ ამისათვის გაბრუნება, თავის მოტყუება ან უვარგისი ფასეულობებისკენ მიბრუნება დაგვჭირდეს.

მაგრამ აუცილებლად უნდა ვისწავლოთ ჩვენ მიერ არჩეულ ტკივილთან შეგუება. ახალ ფასეულობებთან ერთად ადამიანები ახალ ტკივილს ვირჩევთ. დაათვალთ ეს ტკივილი, დატკბით მისი გემოთი, გიხაროდეთ მისი არსებობა. მერე კი ადექით და, მისი არსებობის მიუხედავად, იმოქმედეთ.

რა დაგიმალოთ და, თავიდან ძალიან, ძალიან გაგიჭირდებათ. თუმცა საქმე არც ისე რთულადაა. დავუშვათ, იგრძენით, რომ ორიენტირები დაკარგეთ და ვერ გაგიგიათ, რა ქნათ. მაგრამ, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ისედაც არაფერი იცით. მაშინაც კი, როცა გგონიათ, რომ ყველაფერში ერკვევით, ამბობენ არა ხართ, რას ჩაღიჩობთ. ამიტომაც რა გაქვთ დასაკარგავი?

ასეა ცხოვრება მოწყობილი: ზუსტად არავინ არაფერი ვიცით, მაგრამ მაინც რაღაცას ვაკეთებთ. ყოველთვის ასეა. მაშინაც კი, როცა ცხოვრებით კმაყოფილები და ბედნიერები ვართ. მაშინაც კი, როცა ჯადოსნური ჯოხი გაქვს, ან როცა ლატარიაში მილიონს

იგებ და ჰიდროციკლების მთელ ფლოტს ყიდულობ, წარმოდგენა არ გაქვს, რას აკეთებ. ნუ დაივიწყებთ ამას და ნუ გეშინიათ ამისი.

## რაღაცის კეთების პრინციპი

2008 წელს, სულ რაღაც ექვსკვირიანი მუშაობის შემდეგ, სტაბილურ სამსახურს თავი მივანებე, ინტერნეტბიზნესში რომ ჩავბმულიყავი. წარმოდგენა არ მქონდა, რა უნდა მეკეთებინა, მაგრამ მტკიცედ გადავწყვიტე, რომ თუ სიღარიბე და უბედურება მეწერა, ჩემს ჭკუაზე მაინც ვიმუშავებდი. იმხანად გოგოების დაკერვის მეტი არაფერი მაინტერესებდა. ამიტომაც გადავწყვიტე, რომ ჩემს ბლოგს სასიყვარულო პაემნებს მივუძღვნიდი.

თვითდასაქმებულის რანგში მუშაობის პირველივე დილას შიშმა ამიტანა. კომპიუტერთან ვიჯექი და უეცრად მივხვდი, რომ სრულად ვიყავი პასუხისმგებელი ყველა ჩემს გადაწყვეტილება-სა და ამ გადაწყვეტილებების შედეგებზე; და რომ ვებდიზაინის, ინტერნეტმარკეტინგის, საძიებო სისტემების ოპტიმიზებისა და სხვა ეზოთერულ სიბრძნეთა შეცნობის პასუხისმგებლობა მეკისრებოდა. ეს ყველაფერი ერთბაშად დამაწვა მხრებზე. ამიტომაც მოვიქეცი ისე, როგორც მოიქცეოდა ოცდაათხი წლის ნებისმიერი ადამიანი, რომელმაც სულ ახლახან მიატოვა სამსახური და არ იცის, რა აკეთოს: რამდენიმე კომპიუტერული თამაში ჩამოვტვირთე, ჩავუჯექი და საქმეს ისე გავექეცი, თითქოს ებოლას ვირუსი ყოფილიყოს.

ასე გადიოდა კვირები. ჩემს საბანკო ანგარიშზე ფული იწურებოდა და ცხადი გახდა, რომ ბიზნესის ასამუშავებლად რაღაც სტრატეგია მესაჭიროებოდა. პასუხი, საიდანაც არ ველოდი, იქიდან მოვიდა.

ჯერ კიდევ სკოლაში სწავლის დროს მათემატიკის მასწავლე-



ბელი მისტერ პეკვუდი გვეუბნებოდა: „როცა პრობლემაში ჩაეფლობით, უსაქმოდ ნუ დასხდებით — დაუყოვნებლივ შეუდექით სირთულეების დაძლევას. რომც არ იცოდეთ, რა იღონოთ, მუშაობის პროცესში აუცილებლად მოგივათ თავში სწორი იდეები“.

თვითდასაქმების იმ ადრეულ ხანაში, როცა მთელი მონდობით ვცდილობდი ფეხზე დადგომას, როცა მართლა არ მქონდა წარმოდგენა, რა უნდა მეკეთებინა და ცეცხლივით მეშინოდა შედეგების (ან მათი არარსებობის), ქვეცნობიერში ბატონი პეკვუდის სიტყვები ამომიტივტივდა. ამ სიტყვებში ერთგვარი მანტრა, ცხოვრების დევიზი დავინახე:

„ნუ დაჯდები უსაქმოდ და ნუ დაიკრეფ გულზე ხელებს. იღონე რამე და პასუხები თავისით მოვა“.

პეკვუდის რჩევამ, მოტივაციასთან დაკავშირებით, უმნიშვნელოვანესი რამ მასწავლა. ამის მისახვედრად რვა წელი დამჭირდა, მაგრამ უმთავრესი, რასაც პროდუქტების გაშვების მცდელობებში, სასაცილო რჩევების გამოქვეყნებაში, მეგობრების დივნებზე წრიალის, გადაუხდელი კრედიტებისა და ასობით ათასი სიტყვის (რომელთა უმეტესობა არც კი გადამიკითხავს) დაწერის შემდეგ მივხვდი, ის იყო, რომ —

მოქმედება მოტივაციის მხოლოდ შედეგი კი არა, მიზეზიცაა.

ადამიანთა უმეტესობა საქმეს სერიოზულად მხოლოდ მაშინ ეკიდება, როცა ამის საკმარისი მოტივაცია აქვს. მოტივაცია კი მხოლოდ ემოციური შთაგონების არსებობის შემთხვევაში შეიგრძნობა. ბევრი მიიჩნევს, რომ აქ ასეთი ჯაჭვური რეაქცია მიმდინარეობს:

ემოციური შთაგონება ® მოტივაცია ® სასურველი ქმედება

როცა საქმე გაქვს გასაკეთებელი და ვერც მოტივაციას გრძნობ და ვერც შთაგონებას, ყველაფრის ხალისი გეკარგება. ასეთ ვითარებაში თავს მუშაობას ვერაფრით აიძულებ. ამიტომაც ელოდები ძლიერ ემოციურ ბიძგს, რომელიც საკმარის სტიმულს

მოგცემს იმისათვის, რომ დივნიდან წამოდგე და თითი გაან-  
ძრიო.

სინამდვილეში მოტივაცია სამრგოლიან ჯაჭვს კი არა, უსას-  
რულო ციკლს წარმოადგენს:

შთაგონება ® მოტივაცია ® ქმედება ® შთაგონება ® მოტივა-  
ცია ® ქმედება და ა. შ.

მოქმედება ქმნის ახალ ემოციურ რეაქციასა და შთაგონებას  
და, საბოლოო ჯამში, მომავალ ქმედებებს განაპირობებს. ამ  
ცოდნის გათვალისწინებით, ჩვენი მიდგომა შეიძლება ასე გადა-  
კეთდეს:

### **ქმედება ® შთაგონება ® მოტივაცია**

თუ არ გაქვთ საკმარისი მოტივაცია მნიშვნელოვანი ცვლილე-  
ბების განსახორციელებლად, იღონეთ რამე (ნებისმიერი რამ) და  
ამ ქმედების საპასუხო რეაქცია მომავალი ქმედებების მოტივი-  
რებისთვის გამოიყენეთ. მოდი, ამ პრინციპს „რაღაცის კეთების  
პრინციპი“ დავარქვათ. მას ჩემი ბიზნესის გასავითარებლად ვი-  
ყენებდი. მერე კი მისი გამოყენება იმ მკითხველებსაც ვასწავლე,  
რომლებიც გაუთავებლად მაყრიდნენ ისეთ „ვიდეოტექნიკურ“  
კითხვებს, როგორებიცაა: „როგორ ვიშოვო სამსახური?“ „რო-  
გორ ვუთხრა ბიჭს, რომ მევასება“ და ა. შ.

თვითდასაქმების პირველი ორი წლის განმავლობაში რამდე-  
ნიმე კვირა ისე შეიძლებოდა გასულიყო, რომ არაფერი გამეკე-  
თებინა. ამის მიზეზი მხოლოდ და მხოლოდ ის იყო, რომ ეკლებზე  
ვიჯექი, არ ვიცოდი, რა მექნა და მხოლოდ ის მინდოდა, ყველაფ-  
რისთვის თავი მიმენებებინა. მაგრამ მერე მივხვდი, რომ თუ თავს  
რაღაცის — თუნდაც სრულიად უმნიშვნელო რამის გაკეთებას და-  
ვაძალებდი, დიდი ამოცანების შესრულება უფრო გამიადვილდე-

ბოდა. ვთქვათ, როცა ვებგვერდის დიზაინი მქონდა შესაცვლელი, თავს ვაიძულებდი, დავმჯდარიყავი და მეთქვა — ახლავე უნდა შევცვალო სათაურის დიზაინი-მეთქი. სათაურის დიზაინის შეცვლის შემდეგ, საიტის სხვა კომპონენტებზე გადავდიოდი და ასე ეტაპობრივად ვიძენდი პროექტის განსახორციელებლად საჭირო ენთუზიაზმსა და ენერჯიას.

მწერალი ტიმ ფერისი მოგვითხრობს ერთი რომანისტის შესახებ, რომელსაც სამოცდაათზე მეტი რომანი ჰქონდა დაწერილი. ვიღაცამ ჰკითხა ამ გრაფომანს, ამდენის წერას და შთაგონების შენარჩუნებას როგორ ახერხებთო. მან კი მიუგო, დღეში მხოლოდ ორასი სიტყვა დაწერეთ და ეგ არისო. ის თავს ყოველდღე ორასი სიტყვის დაწერას აიძულებდა და ასე იღებდა შთაგონებას: ორასს ათასი სიტყვა მოსდევდა და ა. შ.

„რალაცის კეთების“ პრინციპით მუშაობისას წარუმატებლობა მნიშვნელობას კარგავს. როცა წარმატების მთავარი საზომი მოქმედებაა, ნებისმიერი შედეგი შეიძლება დიდ მიღწევად ჩაითვალოს. ნამდვილ პროგრესს სწორედ მაშინ ვაღწევთ, როცა შთაგონება მოქმედების წინა პირობად კი არა, შედეგად, ჯილდოდ აღიქმება. ასეთ დროს ჩვენ მზად ვართ ნებისმიერი მარცხისთვის და სწორედ მარცხი გვაიძულებს წინსვლას.

„რალაცის კეთების“ პრინციპი შეფერხებების დაძლევაში გვეხმარება და წარმოადგენს პროცესს, რომელიც ახალი ფასეულობების შესისხლხორცების საშუალებას გვაძლევს. როცა თავს ეგზისტენციური მძღნერის ქარიშხალი დაგატყდებათ და ყველაფერი უაზროდ გეჩვენებათ, როცა თვითშეფასების კრიტერიუმები გამოუსადეგარი გაქვთ და ვერ გაგიგიათ, რა იღონოთ, როცა ხვდებით, რომ თქვენი ოცნებები არასოდეს ახდება, ან რომ უკეთესი ცხოვრებისეული საზომები გესაჭიროებათ, გამოსავალი ერთია:

გააკეთეთ რამე!

ეს „რამე“ შეიძლება იყოს ნებისმიერი ადეკვატური ქმედება, ნებისმიერი მეტ-ნაკლებად ადეკვატური მცდელობა.

დავუშვათ, მიხვდით, რომ ადამიანებთან ურთიერთობისას თვითკმაყოფილი იდიოტივით იქცეოდით და რომ მეტი თანაგრძნობა უნდა გამოხატოთ გარშემო მყოფთა მიმართ. მაშ, გააკეთეთ რამე. დაიწყეთ უმარტივესით. მიზნად დაისახეთ, ყურადღებით მოისმინოთ სხვების სატკივარი და შეძლებისდაგვარად დაეხმარეთ მათ, ვისაც დახმარება ესაჭიროება. ან დადეთ პირობა, რომ როცა რაღაც შარში გაეხვევით, თქვენი პრობლემების ფესვებს საკუთარ თავში მოიძიებთ. უბრალოდ, სცადეთ და ნახეთ, რა გამოვა.

ხშირ შემთხვევაში, ესეც საკმარისია იმისათვის, რომ რამდენიმე ფიფქისგან თოვლის უზარმაზარი გუნდა შეიკრას. მოქმედება მოტივაციას წარმოშობს. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ თავად შეგიძლიათ იქცეთ საკუთარი შთაგონების წყაროდ; თავად შეგიძლიათ შეიქმნათ მოტივაცია. რადგან, სხვა თუ არაფერი, მოქმედება ხომ ყოველთვის შეგიძლიათ. და თუ „რაღაცის კეთების“ პრინციპი წარმატების ერთადერთ კრიტერიუმად გექცევით, გახსოვდეთ, რომ ასეთ დროს წარუმატებლობასაც კი წინ მივყავართ.

## VIII თავი უარის თქმის უნარი

2009 წელს მთელი ხარახურა მოვკრიბე – ნაწილი გავყიდე, ნაწილიც შემნახველ საკნებში გადავინახე – და ჩემი ბინიდან ლათინურ ამერიკაში გადავბარგდი. იმ დროისთვის უკვე ამუშავებული მქონდა პატარა ბლოგი, რომელიც პაემნებთან დაკავშირებულ რჩევებს მოიცავდა. ცოტა ფული PDF-ფაილებისა და სასწავლო კურსების ინტერნეტგაყიდვებიდანაც შემომდიოდა. გადაწყვიტე, მომდევნო წლების დიდი ნაწილი საზღვარგარეთ გამეტარებინა: უცხო კულტურებს გავცნობოდი და საკუთარი ბიზნესის გასავითარებლად აზიისა და ლათინური ამერიკის განვითარებადი ქვეყნების დაბალი ფასებით მესარგებლა. ოცდახუთი წლის ასაკში, სწორედ ასეთი თავგადასავლებით აღსავსე, მომთაბარე ცხოვრებაზე ვოცნებობდი.

შეიძლება ჩემი გეგმა ძალიან რომანტიკულად და საინტერესოდ მოგეჩვენოთ, მაგრამ ხეტიალის ეს იდეა მხოლოდ ჯანსაღ ფასეულობებზე არ აღმოცენებულა. რასაკვირველია, კარგი ფასეულობებიც მქონდა: ვთქვათ, მსოფლიოს ნახვის წყურვილი, უცხო კულტურებისა და ადამიანების გაცნობის ინტერესი – ერთი

სიტყვით, ყველაფერი ის, რაც ძველი ყაიდის თავგადასავლების მაძიებლებს ამოძრავებდათ. მაგრამ გულის სიღრმეში სირცხვილის გრძნობა არ მასვენებდა. მაშინ ამას ვერც კი ვხვდებოდი, მაგრამ ჩემს თავთან ბოლომდე გულწრფელი რომ ვყოფილიყავი, ზედაპირის ქვეშ დავინახავდი ფასეულობას, რომელიც არც ისე საამაყოა. მაშინ ამას ბოლომდე ვერ ვიაზრებდი, მაგრამ სრული სიმშვიდისა და გულახდილობის მომენტებში რაღაცას მაინც ვგრძნობდი.

გარდა იმისა, რომ იმხანად ყველა ჩემი მოვალე მეგონა, მობარდობის „ტრავმულმა ქაქმა“ ზრდასრულ ცხოვრებაშიც გამომაყოლა საკმაოდ დამახინჯებული წარმოდგენა ადამიანური ვალდებულებების შესახებ. რამდენიმე წელი დამჭირდა სიყმაწვილის დროინდელი კომპლექსებისა და სოციოფობიისგან გასათავისუფლებლად და ბოლოს იმდენი მოვახერხე, რომ ნებისმიერი ადამიანი შემეძლო გამეცნო ან შემეყვარებინა, ნებისმიერთან შემეძლო მემეგობრა ან სექსი მექონოდა. ვფიქრობდი: მაშ, რატომ უნდა მივეჯაჭვო ერთ ვინმეს ან თუნდაც ერთ სოციალურ ჯგუფს, ქალაქს, ქვეყანასა თუ კულტურას-მეთქი? მეგონა, რომ ჩემ წინაშე ყველა გზა ხსნილი იყო და ცოტ-ცოტა ყველაფერი უნდა გამომეცადა.

მთელ მსოფლიოსთან სულიერი კავშირის განცდით აღჭურვილმა ხუთ წელიწადზე მეტი დედამიწაზე ხეტიალს შევალიე. 55 ქვეყანაში ვიცხოვრე. გავიჩინე ათობით მეგობარი და მრავალი საყვარელი, რომელთა უმეტესობას მომდევნო ქვეყანაში გადაფარენისთანავე ვივიწყებდი.

უცნაური ცხოვრებით ვცხოვრობდი — თვალსაწიერს ვიფართოებდი და, ქვეცნობიერი ტკივილის გასაყუჩებლად, ხარბად ვეძალეობოდი ზედაპირულ სიამოვნებებს. ამგვარი ყოფა ღრმა აზრით დატვირთულად და, ამავედროულად, სრულიად უაზროდ მეჩვენებოდა (ახლაც ასეთად მეჩვენება). რა თქმა უნდა, ბევრი რამ

ვისწავლე, შევიცვალე კიდევ, მაგრამ ძალიან ბევრი დრო და ენერგია დავხარჯე ტყუილუბრალოდ.

ახლა ნიუ-იორკში ვცხოვრობ. ცოლიც მყავს, სახლიც მაქვს, ავეჯიც და დენის ქვითრებიც. ამაში განსაკუთრებულად რომანტიკული არაფერია, მაგრამ ცხოვრებით მაინც კმაყოფილი ვარ, რადგან მთავარი, რაც ქვეყნად წაწაღმა მასწავლა, ისაა, რომ აბსოლუტური თავისუფლება თავისთავად საკმარისი არ არის.

თავისუფლება აზრის ძიების პროცესს აადვილებს, მაგრამ აზრსა და მნიშვნელობას შეიძლება არ შეიცავდეს. საერთო ჯამში, ცხოვრების აზრის პოვნა მხოლოდ ალტერნატივებზე უარის თქმით, თავისუფლების შეზღუდვით, ერთი ადგილის, ერთი რწმენა-წარმოდგენის, ან ერთი ადამიანის ერთგულებით შეიძლება.

ამის მისახვედრად ძალიან დიდი დრო დამჭირდა. მხოლოდ მრავალწლიანი ბოდიალისა და ზღვარგადასული დროს ტარების შემდეგ გავიაზრე, რომ გადაჭარბებული არაფერი ვარგა. ამიტომაც არ მომიტანა ბედნიერება მოგზაურობამ. ორმოცდამეთოთხმეტე ქვეყნიდან ორმოცდამეთხუთმეტე ქვეყანაში გადაბარგებისას თანდათან შევიგნე, რომ მოგზაურობა შესანიშნავი და ამაღელვებელი რამაა, მაგრამ ჭეშმარიტად მნიშვნელოვანი მასში არაფერია. მაშინ, როცა სამშობლოში დარჩენილი მეგობრები ოჯახდებოდნენ, ყიდულობდნენ სახლებს, ინტერესდებოდნენ პერსპექტიული კომპანიებითა თუ პოლიტიკური კამპანიებით, მე ახალ-ახალი შთაბეჭდილებებით ვცდილობდი თავის შექცევას.

2011 წელს რუსეთში, სანკტ-პეტერბურგში ამოვყავი თავი. საჭმელი უვარგისი იყო, ამინდი — საზიზღარი (თოვლი მაისში? მეკაიფებით?), ბინა — საშინელი, ხალხი კი უზრდელი და სუნიანი. არაფერი მუშაობდა და ყველაფერს ცეცხლი ეკიდა. არავინ იღიმოდა და ყველა ბევრს სვამდა. მაგრამ მაინც მომხიბლა იქაურობამ. ეს ჩემი ერთ-ერთი საუკეთესო მოგზაურობა იყო.

რუსული კულტურა გამოირჩევა უხეშობით, რომელიც ევროპელებისა და ამერიკელებისთვის სრულიად გაუგებარია. მას არ ახასიათებს ყალბი თავაზიანობა და ზედმეტი რევერანსები. რუსეთში უცხო ადამიანებს არ უღიმი და როცა რაღაც არ მოგწონს, თავს არ აჩვენებ, თითქოს მოგწონდეს. სისულელეზე პირდაპირ ამბობ, რომ სისულელეა. პროტეს სახეში ახლი, რომ პროტესია. როცა ქალი მოგწონს და მასთან ურთიერთობა გსიამოვნებს, ყველანაირი მიკიბ-მოკიბვის გარეშე ეუბნები, რომ მოგწონს და მასთან ურთიერთობა გსიამოვნებს — და მნიშვნელობა არ აქვს, მეგობარია ეს ქალი, სრულიად უცხო თუ ხუთი წუთის წინ ქუჩაში გაცნობილი.

რუსეთში ცხოვრების პირველ კვირას ასეთ ურთიერთობებთან შეგუება გამიჭირდა. მახსოვს, ერთი რუსი გოგო ყავაზე დაჰპატიჟე და სულ რაღაც ხუთი წუთის დამსხდარი ვიყავით კაფეში, რომ უცნაურად შემომხედა და მოაყოლა, რა სისულელეებს რომ შავო. მოულოდნელობისგან ყავა გადამცდა. მის სიტყვებში აგრესიის ნატამალიც არ იყო: ისეთი ტონით მითხრა, გეგონებოდა, ამინდზე ან თავისი ფეხსაცმლის ზომაზე ლაპარაკობსო. მაგრამ მაინც ელდა მეცა. დასავლეთში ასეთი უშუალობა წარმოუდგენელ უხეშობად აღიქმებოდა, მით უფრო, იმ ადამიანის მხრიდან, ვინც ეს-ესაა გაიცანი. არადა, მსგავს გამოხდომებს ყოველდღე ვაწყდებოდი! ისეთი შეგრძნება მქონდა, რომ თითოეული თანამოსაუბრე შეურაცხყოფას მაცენებდა და ჩემი განაზღვებული დასავლური ტვინი ყველა ადამიანში თავდამსხმელს ხედავდა. შედეგად, ამომიტივტივდა კომპლექსები, რომლებიც წლების წინ მოშორებული მეგონა.

მაგრამ კვირას კვირა მოჰყვა და თანდათან შევეჩვიე რუსულ პირდაპირობას — ისევე, როგორც შევეგუე თეთრ ღამეებსა და არყის სიჭარბეს. ცოტა ხნის მერე კი ასეთი ურთიერთობა დავა-



ფასე კიდევ, რადგან ის თავისუფალი იყო ყველანაირი პირობითობისგან. ეს გახლდათ გულწრფელობა ამ სიტყვის სრული მნიშვნელობით – კომუნიკაცია ყველანაირი პირობის, ანგარების, ფარული მოტივებისა და თავის მოწონების მცდელობების გარეშე.

ჩემი მრავალწლიანი მოგზაურობის პერიოდში რუსეთი იყო ალბათ ყველაზე მეტად არაამერიკული ქვეყანა, სადაც თავისუფლების განსაკუთრებული არომატი შევიგრძენი – სადაც შემძღლო დიად, შედეგების შიშის გარეშე გამომეთქვა ყველაფერი, რასაც ვგრძნობდი და ვფიქრობდი. ეს იყო უცნაური თავისუფლება, რომელიც უარყოფასთან შეგუებით მიიღწეოდა. ამიტომაც, როგორც პირდაპირ და უშუალო ურთიერთობას მონატრებული ადამიანი, რომელიც ჯერ ემოციურად დათრგუნვილ ოჯახში გაიზარდა, მერე კი მთელი მონდომებით ცდილობდა ყალბი თავდაჯერებულობის დემონსტრირებას, ისეთი სიხარბით მივეძალე ამ თავისუფლებას, თითქოს მსოფლიოში საუკეთესო არაყი ყოფილიყოს. თვემ, რომელიც სანკტ-პეტერბურგში გავატარე, შეუმჩნევლად გაიფრინა. წამოსვლა აღარ მინდოდა.

მოგზაურობა ძალიან სასარგებლოა თვითგანვითარებისთვის, რადგან ვიწრო კულტურული საზღვრებიდან გასვლისა და სხვა ღირებულებების მქონე საზოგადოებების გაცნობის საშუალებას იძლევა. სხვა კულტურულ ღირებულებებთან შეხებამ მაიძულა, თავიდან გადამეფასებინა ის, რაც მანამდე თავისთავად ცხადი მეგონა და მაფიქრებინა, რომ ჩვენი ცხოვრების წესი შეიძლებოდა საუკეთესო არ ყოფილიყო. მაგალითად, რუსეთში ცხოვრებამ დამაფიქრა იმ ყალბ და იაფფასიან კეთილგანწყობაზე, რომელიც ანგლო-ამერიკული კულტურის განუყოფელი ნაწილია და გამიჩინა კითხვა – ხომ არ ვნებს ასეთი დამოკიდებულება ჩვენს ურთიერთობებს და უფრო ხომ არ გვაშორებს ერთმანეთისგან?

მასხოვს, ერთ დღეს ამ თემაზე ჩემს რუს მასწავლებელთან ვისაუბრე. მას საინტერესო თეორია ჰქონდა: ხალხი, რომლის მრავალი თაობა კომუნისტურ წყობაში გაიზარდა, რომელსაც მცირე ეკონომიკური შესაძლებლობებისა და მუდმივი შიშის პირობებში უწევდა ცხოვრება, განსაკუთრებით აფასებდა ურთიერთნდობას. ხოლო იმისათვის, რომ ნდობა ჩამოყალიბდეს, გულახდილი უნდა იყოს. ანუ, როცა საქმე ცუდად გაქვს, ამაზე ღიად და მოურიდებლად უნდა ილაპარაკო. ამგვარი პირდაპირობა, შესაძლოა, არასასიამოვნო, მაგრამ გადარჩენისთვის აუცილებელი იყო — ხომ უნდა გცოდნოდა, ვინაა სანდო და ვინ არა. თან ასეთი რამეები სწრაფად უნდა გაგერკვია.

„თავისუფალ“ დასავლურ სამყაროში კი, — მსჯელობდა ჩემი მასწავლებელი, — სადაც ეკონომიკური შესაძლებლობები განუზომლად დიდია, უფრო მნიშვნელოვანი ის კი არაა, რეალურად რას წარმოადგენ, არამედ ის, თუ როგორ დაანახვებ საზოგადოებას საკუთარ თავს — თუგინდ ეს იმიჯი ყალბი იყოს. ამიტომაც ნდობამ ფასი დაკარგა. გარეგნული იერი და თავის წარმოჩენა თვითგამოხატვის უფრო სარფიან ფორმად გადაიქცა. უფრო მოგებიანია, ბევრს იცნობდე შორიდან, ვიდრე ცოტასთან იყო ახლოს.

ამიტომაც ვაქციეთ დასავლეთში ნორმად ღიმილი და ქათინაურები მაშინ, როცა საპირისპიროს ვფიქრობთ. ამიტომაც ვიტყუებით ყველა წვრილმანთან დაკავშირებით და ამიტომაც ვაჩვენებთ თავს, თითქოს ყველაფერში ვეთანხმებით ერთმანეთს. ამიტომაც ვისწავლეთ „მეგობრობა“ მათთან, ვინც სინამდვილეში გულზე არ გვებატება და იმ ნივთების ყიდვა, რომლებიც არაფერში გვჭირდება. ამას თავად ეკონომიკური სისტემა უწყობს ხელს.

ამგვარი ურთიერთობის უარყოფითი მხარე ისაა, რომ დასავლურ სამყაროში დანამდვილებით არასოდეს იცი, შეიძლება თუ არა ბოლომდე ენდო ადამიანს. ზოგჯერ ეს ძველმა მეგობრებმა

და ერთი ოჯახის წევრებმაც კი არ იციან ხოლმე. დასავლეთში იმდენად მნიშვნელოვანია, იყო სასიამოვნო თანამოსაუბრე, რომ ადამიანები ხშირად პიროვნულ ტრანსფორმაციასაც კი განიცდიან, რომ სრულად მოერგონ მას, ვისაც ელაპარაკებიან.

## უარი ცხოვრებას აუმჯობესებს

პოზიტიური მიდგომისა და სამომხმარებლო კულტურის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი ისაა, რომ ჩაგვინერგეს იდეა, თითქოს ყველაფერს მაქსიმალურად პოზიტიურად და დასტურით უნდა ვპასუხობდეთ. ეს იდეა საფუძველში უდევს პოზიტიურ აზროვნებასთან დაკავშირებულ მრავალ სახელმძღვანელოს: „ბოლომდე გაიხსენით, რათა გამოიყენოთ ყველა შესაძლებლობა“, „უთხარით „დიახ“ ყველას და ყველაფერს“ და ა. შ.

მაგრამ ზოგჯერ უარის თქმაც აუცილებელია. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ყველაფერს აზრი ეკარგება. თუ არ არსებობს რაღაც, რაც სხვა რამეებზე უფრო კარგი და სასურველია, ესე იგი, ბოლომდე გამოვფიტულვართ და ჩვენს ცხოვრებას აზრი არ ჰქონია.

ხშირად უარის თქმისა თუ მიღებისგან თავის არიდებას კომფორტული ცხოვრების საშუალებად ასაღებენ. მაგრამ ეს მხოლოდ მოკლევადიან კომფორტს იძლევა, შორეულ პერსპექტივაში კი თავგზას გვიბნევს და გვაიძულებს, დინებას მივყვეთ.

იმისათვის, რომ რაღაც ბოლომდე დაათასო, გარკვეული შეზღუდვებიც უნდა დააწესო. ცხოვრებას მაშინ მოაქვს სიხარული და მაშინ აქვს აზრი, როცა ათწლეულებს შეაღწევ ერთ ადამიანს, ერთ ხელობას, ერთ სამსახურს. მაგრამ ასეთი ერთგულება შეუძლებელია, თუ ალტერნატივებზე უარს არ იტყვი.

როცა რაღაც ფასეულობას ირჩევ, ავტომატურად უარყოფ ალტერნატიულ ფასეულობებს. მაგალითად, თუ ცოლ-შვილი გიყვარს და ოჯახურ ცხოვრებას აფასებ, (სავარაუდოდ) არ მოაწყობ

ორგიებს კოკაინითა და მეძავეებით. თუ ძმურ ურთიერთობასა და მეგობრებს აფასებ, მათზე ჭორაობას და ზურგს უკან სიბინძურეების ლაპარაკს არ დაიწყებ. ესაა სრულიად ჯანსაღი გადაწყვეტილებები, რომლებიც მუდამ რაღაცაზე უარის თქმას მოითხოვს.

ერთი სიტყვით, რაღაც რომ დავაფასოთ, ეს რაღაც ფეხებზე არ უნდა გვეკიდოს. რამე თუ გვეძვირფასება, უნდა უარვყოთ ის, რაც მას ეწინააღმდეგება. X-ის დასაფასებლად უარი უნდა ვთქვათ იმაზე, რაც X-ი არაა.

ამგვარი უარყოფა ფასეულობათა ერთგულების და, შესაბამისად, ჩვენი იდენტურობის განუყოფელი და ბუნებრივი ნაწილია. ადამიანზე ბევრი რამის თქმა შეიძლება იმის მიხედვით, რას უარყოფს იგი. ხოლო თუ უარს არაფერზე ვიტყვით (სავარაუდოდ, იმის შიშით, რომ ჩვენზეც უარს იტყვიან), სრულად დავკარგავთ საკუთარ იდენტურობას.

უარისთვის თავის არიდება, კონტრონტაციისა თუ კონფლიქტისგან გაქცევა და ყველაფრის თანაბრად მიღება საკუთარი თავით კმაყოფილებისა და ქედმაღლობის ფარული ფორმაა. ადამიანები, რომლებიც თვლიან, რომ მუდამ კარგად ყოფნას იმსახურებენ, თითქმის არასოდეს ამბობენ „არას“, რომ არც თავად ეწყინოთ რამე და არც სხვებს აწყენინონ. და ვინაიდან არაფერზე ამბობენ უარს, მხოლოდ საკუთარ თავზე ზრუნავენ და სიამოვნებებზე ორიენტირებული უაზრო ცხოვრებით ცხოვრობენ. მათ მხოლოდ ერთი საზრუნავი აქვთ: როგორ შეინარჩუნონ სულიერი კომფორტი, როგორ აირიდონ თავიდან წარუმატებლობა და როგორ დაიჭირონ თავი ისე, თითქოს არანაირი განსაცდელი არ არსებობდეს.

„არას“ თქმის უნარს უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ჩვენს ცხოვრებაში. არავის უნდა, ძალისძალად იურთიერთოს ისეთ ადამიანთან, ვისთან ურთიერთობაც არ სიამოვნებს. არავის სურს ყ-

ლამდე ჩაეფლოს საქმეში, რომელსაც ვერ იტანს და უაზროდ მიიჩნევს. არავის უნდა, იგრძნოს, რომ, რასაც ფიქრობს, იმას ვერ ამბობს.

მაგრამ, ამის მიუხედავად, ადამიანები ასეთ რამეებს ნებაყოფლობით ირჩევენ. ყოველთვის ასეა.

ყველას გვაქვს ბუნებრივი მოთხოვნილება, ვიყოთ პატიოსნები და გულახდილები. მაგრამ გულახდილობა უარის თქმის უნარს მოითხოვს. ის მკვეთრად აუმჯობესებს ჩვენს ურთიერთობებს და აჯანსაღებს ცხოვრების ემოციურ მხარეს.

## საზღვრები

დიდი ხნის წინათ, ერთ ქალაქში ბიჭი და გოგო ცხოვრობდნენ. მათ ოჯახებს სასტიკად სძულდათ ერთმანეთი. ერთხელაც ბიჭი გოგოს სახლში გამართულ წვეულებაზე შეიპარა, რადგან მთლად დალაგებული ვერ იყო. გოგომ დანიხა თუ არა, სიყვარულისგან ჭკუა დაკარგა. ბიჭსაც შეუყვარდა. ისე შეუყვარდა, რომ იმავე ღამით გადაძვრა გოგოსთან ბაღში და მეორე დღისთვის ჯვრისწერაზე შეუთანხმდა. ძალიან გონივრული გადაწყვეტილებაა, არა? განსაკუთრებით, თუ გავითვალისწინებთ, რომ მათი ოჯახები დანასისხლად იყვნენ ერთმანეთს გადაკიდებული. გავიდა რამდენიმე დღე. ოჯახებმა შვილების ქორწინების ამბავი შეიტყვეს და ატყდა ერთი ამბავი. ამ დავიდარაბას მერკუციო შეეწირა.

გოგო ისე დაღონდა, რომ რაღაც წამალი დალია, რომელსაც რამდენიმე დღით უნდა დაეძინებინა. მაგრამ, სამწუხაროდ, ახალდაქორწინებულებს ჯერ არ ჰქონდათ გამჯდარი ოჯახური კომუნიკაციის უნარ-ჩვევები. ამიტომაც გოგოს სულ დაავიწყდა, რომ თავისი განზრახვა ქმრისთვისაც უნდა ეცნობებინა. ბიჭმა ცოლის ნარკოტიკული კომა თვითმკვლელობად ჩათვალა და ისე

გაჭედა, რომ თავი მოიკლა — უნდოდა, სატრფოს საიქიოში შეხვედროდა, ან რაღაც ამდაგვარი... მერე გოგომაც გამოიღვიძა და ქმარი მკვდარი რომ დაინახა, მასაც საიქიოში გამგზავრების იდეა მოუვიდა. ჰოდა, მანაც თავი მოიკლა. დასასრული.

„რომეო და ჯულიეტა“ ჩვენს კულტურაში სამიჯნურო რომანის ეტალონს წარმოადგენს. ინგლისურენოვან სამყაროში ის უდიდეს სასიყვარულო ისტორიად, ერთგვარ ემოციურ იდეალად ითვლება. მაგრამ პიესის შინაარსს თუ დავუკვირდებით, დავინახავთ, რომ ეს ბავშვები ცოტა შერეკილები არიან. მათი თვითმკვლელობაც ამის დასტურია.

ლიტერატურის მრავალი მცოდნე მიიჩნევს, „რომეო და ჯულიეტა“ სიყვარულის ოდა კი არა — პაროდიაა: ნახეთ, სადამდე შეიძლება მიგვიყვანოს გიჟურმა ტრფობამო. მათი აზრით, შექსპირი სულაც არ აპირებდა ასეთი სიყვარულის განდიდებას. პირიქით, უზარმაზარი ნეონის აბრა ჩამოკიდა და პოლიციის ლენტის გაჭიმა გამაფრთხილებელი წარწერით — აქ არ გაიაროთ!

კაცობრიობის ისტორიაში ალბათ არასოდეს ყოფილა სიყვარული ისე გაფეთქებული, როგორც დღესაა. მეტიც, მეცხრამეტე საუკუნის შუა წლებამდე ის არასასურველ და პოტენციურად სახიფათო ფსიქოლოგიურ დაბრკოლებადაც მიიჩნეოდა, რადგან ხელს უშლიდა ისეთ მნიშვნელოვან რამეებს, როგორებიცაა, ვთქვათ, მეურნეობის გაძლიერება ან/და ბევრი ცხვრის მფლობელ კაცზე გათხოვება. ხშირად ახალგაზრდებს, რომანტიკის ნაცვლად, თავს ახვევდნენ ქორწინებას, რომელიც გათვლასა და ანგარიშს ეფუძნებოდა და მათ ოჯახებს სტაბილურობას უქადდა.

ახლა კი თავში ყველას რომანტიკა უქრის. ის ერთპიროვნულად მეფობს ჩვენს კულტურაში და, რაც მეტი დრამატიზმითაა გაჯერებული სიყვარული, მით უკეთესი. აქეთ ბენ აფლეკი აფეთქებს ასტეროიდს, რომ შეყვარებულის გულისთვის დედამიწა გა-

დაარჩინოს. იქით მელ გიბსონი მუსრს ავლებს ათასობით ინგლისელს და სასტიკი წამების დროსაც კი გაუპატიურებულ და მოკლულ ცოლზე ფიქრობს. „ბეჭდების მბრძანებელში“ ელფი ქალი თმობს თავის უკვდავებას იმისათვის, რომ არაგორნთან ერთად იყოს. რომელიღაც სულელურ რომანტიკულ კომედიაში ჯიმი ფელონი უარს ამბობს „რედ სოქსის“ საფინანსო მატჩის ბილეთებზე მხოლოდ იმიტომ, რომ დრიუ ბერიმორს რაღაც დასჭირდა.

ამგვარი რომანტიკული სიყვარული კოკაინი რომ ყოფილიყო, ჩვენი კულტურა „ნაიარევი სახის“ პერსონაჟ ტონი მონტანას დაემსგავსებოდა — ხომ გახსოვთ, კოკაინის გროვაში რომ აქვს თავი ჩარგული და რომ ყვირის, ჩემს პატარა მეგობარს მიესალმეთო.

უბედურება ისაა, რომ რომანტიკული სიყვარული მართლაც კოკაინივითაა. ძალიან ჰგავს ტვინის იმავე მონაკვეთებზე ზემოქმედებას, დროებით შვებას იძლევა, მაგრამ შორეულ პერსპექტივაში იმდენივე პრობლემას წარმოშობს, რამდენსაც აგვარებს.

რომანტიკული სიყვარულის ელემენტების უმეტესობა — იქნება ეს დრამატიზმით აღსავსე აღმაფრენა და დაცემა თუ ერთგულების თავბრუდამხვევი გამოვლინებები — ჭეშმარიტ და ჯანსაღ სიყვარულს არ ახასიათებს. ხშირ შემთხვევაში, ეს სხვა არაფერია, თუ არა თვითკმაყოფილებისა და ეგოცენტრიზმის კიდევ ერთი ფორმა, რომელიც სხვა ადამიანთან ურთიერთობაში გამოიხატება.

ვიცი, ახლა იტყვიან: რა გააჭირა საქმე, რომანტიკულ სიყვარულს რაღას ერჩისო? მაგრამ ბოლომდე მომისმინეთ.

არსებობს სიყვარულის როგორც ჯანსაღი, ასევე არაჯანსაღი ფორმები. არაჯანსაღი სიყვარულის შემთხვევაში პარტნიორები პრობლემებს გაურბიან და ხსნას ემოციებში ეძებენ. ანუ, სხვა

სიტყვებით რომ ვთქვათ, ისინი ერთმანეთს ერთგვარ თავშესაფრად იყენებენ. ხოლო როცა სიყვარული ჯანსაღია, ადამიანები აღიარებენ პრობლემების არსებობას და ერთმანეთს მათ მოგვარებაში ეხმარებიან.

ჯანსაღ და არაჯანსაღ ურთიერთობებს შორის განსხვავება ორ რამეში ვლინდება: 1) რა პასუხისმგებლობას კისრულობს თითოეული პარტნიორი; და 2) რამდენადაა თითოეული პარტნიორი მზად ურთიერთობაზე უარის სათქმელად, ან უარის მისაღებად.

როცა სიყვარული არაჯანსაღი და მომწამვლელია, ადამიანებს არ სურთ პასუხისმგებლობის აღება, არ შეუძლიათ ურთიერთობაზე უარის თქმა და/ან უართან შეგუება. ხოლო როცა სიყვარული ჯანსაღია, პარტნიორებსა და მათ ფასეულობებს შორის საზღვრები მკაფიოდაა გამიჯნული და, საჭიროების შემთხვევაში, ორივეს შეუძლია როგორც უარის თქმა, ასევე უარის მიღება.

„საზღვრებში“ ვგულისხმობ ადამიანის უნარს, პასუხი აგოს თავის პრობლემებზე. ჯანსაღი ურთიერთობის პირობებში, სადაც საზღვრები მკაფიოდაა მონიშნული, ადამიანები პარტნიორების ფასეულობებსა და პრობლემებზე კი არა, საკუთარ ფასეულობებსა და პრობლემებზე აგებენ პასუხს. არაჯანსაღი ურთიერთობის შემთხვევაში კი, როცა საზღვრები ბუნდოვანია, ადამიანები საკუთარ პრობლემებზე პასუხს არ აგებენ და/ან პარტნიორის პრობლემებზე კისრულობენ პასუხისმგებლობას.

რას ნიშნავს „ბუნდოვანი საზღვრები“? აი, რამდენიმე ნიმუში:

„მეგობრებთან საქეიფოდ უჩემოდ ვერ წახვალ. ხომ იცი, როგორი ეჭვიანი ვარ! ჩემთან უნდა დარჩე, სახლში.“

„ჩემი კოლეგები იდიოტები არიან. მათ გამო შეხვედრებზე სულ ვიგვიანებ, რადგან იძულებული ვარ, ყოველთვის ავუხსნა, როგორ უნდა აკეთონ თავიანთი საქმე“.

„როგორ უხერხულ მდგომარეობაში ჩამაგდე ჩემს დასთან!“



აღარასოდეს მეკამათო მისი თანდასწრებით!“

„ძალიან მინდა მილუოკიში მუშაობის დაწყება, მაგრამ დედა არ მაპატიებს, ასე შორს რომ გადავსახლდე“.

„კი წამოვალ შენთან პაემანზე, მაგრამ ჩემს დაქალ სინდის არ უთხრა. მაგრად კომპლექსდება, როცა მე მყავს მეგობარი, მას კი — არა“.

თითოეულ ამ მაგალითში ადამიანი ან სხვის პრობლემებზე/ემოციებზე კისრულობს პასუხისმგებლობას, ან მოითხოვს, რომ სხვა ადამიანმა იტვირთოს პასუხისმგებლობა მის პრობლემებზე/ემოციებზე.

როგორც წესი, ადამიანები ორიდან ერთ ხაფანგში ებმებიან ხოლმე. ან სრულად იხსნიან პასუხისმგებლობას („უქმებზე სახლში ჯდომა და დასვენება მინდოდა. როგორმე უნდა მიხვედრილიყავი და გეგმები შეგეცვალა“) ან ზედმეტ პასუხისმგებლობას იღებენ („ის ისევ დაითხოვეს სამსახურიდან, მაგრამ ჩემი ბრალია: სათანადოდ ვერ ამოვუდექი მხარში. ხვალ რეზიუმეს დაწერაში დავეხმარები“).

ეს სტრატეგიები საშუალებას აძლევს ადამიანებს, თავი აარიდონ საკუთარ პრობლემებზე პასუხისმგებლობას. შედეგად, ყალიბდება მყიფე და არაგულწრფელი ურთიერთობები, რადგან პარტნიორები ერთმანეთის დაფასებასა და შეყვარებას კი არა, შინაგანი ტკივილისგან გაქცევას ცდილობენ.

თუმცა ეს მხოლოდ რომანტიკულ ურთიერთობებს კი არა, ოჯახურ ცხოვრებასა და მეგობრობასაც ეხება. მაგალითად, ავიღოთ ზედმეტად მზრუნველი დედა, რომელიც კრუხივით დასტრიალებს თავის შვილებს. რა არის ამაში კარგი? შვილებს ბავშვობიდან ენერგებათ წარმოდგენა, რომ მათი პრობლემები სხვების გადასაწყვეტია.

(ამიტომაცაა, რომ თქვენს რომანტიკულ ურთიერთობებში წარმოქმნილი პრობლემები საოცრად ჰგავს თქვენი მშობლების

ურთიერთობებში არსებულ პრობლემებს).

სანამ ემოციებსა და ქმედებებზე პასუხისმგებლობის არეალს მკაფიოდ არ განსაზღვრავ — ანუ სანამ არ გაარკვევ, ვინ რაზე აგებს პასუხს, ვინ რაშია დამნაშავე და რატომ აკეთებ იმას, რასაც აკეთებ — მანამ ვერ შეიქმნი მტკიცე ფასეულობებს. შენი ერთადერთი ფასეულობა იქნება პარტნიორის ბედნიერება, ან პარტნიორის ზრუნვა შენს ბედნიერებაზე.

ეს კი, რასაკვირველია, ძალიან ცუდია. ასეთი ბუნდოვანი ურთიერთობები დირიჟაბლ „ჰინდენბურგივით“ დაიწვება და დაიფერფლება.

პრობლემებს სხვები ვერ მოგიგვარებენ. არც უნდა ეცადონ, რადგან ეს ბედნიერებას არ მოგიტანთ. ნურც თავად შეეჭიდებით სხვების პრობლემებს, რადგან ამით ვერავის გააბედნიერებთ. მხოლოდ არაჯანსაღი ურთიერთობისას ცდილობენ ადამიანები ერთმანეთის პრობლემების მოგვარებას, რომ თავი კარგად იგრძნონ. ჯანსაღი ურთიერთობის პირობებში ისინი საკუთარ პრობლემებს წყვეტენ და ამით ერთმანეთს უქმნიან სულიერ კომფორტს.

საზღვრების მკაფიოდ გამიჯვნა სულაც არ გულისხმობს, რომ პარტნიორს არ უნდა დაეხმარო და არ უნდა იზრუნო მასზე, ან რომ ის არ უნდა ზრუნავდეს შენზე. რასაკვირველია, ერთმანეთს მხარში უნდა ამოვუდგეთ, მაგრამ ეს შეგნებული არჩევანი უნდა იყოს — ანუ იმიტომ ეხმარები, რომ გინდა დაეხმარო, და არა იმიტომ, რომ თავს ვალდებულად გრძნობ (ან პირიქით, იმიტომ არ იღებ დახმარებას, რომ მას თვლი ვალდებულად, დაგეხმაროს).

თავის თავზე შეყვარებული ადამიანების ერთი ნაწილი საკუთარ გრძნობებსა და ქცევებში გარშემო მყოფებს ადანაშაულებს. ისინი დარწმუნებული არიან, რომ თუ თავს მსხვერპლად წარმოაჩინენ, უსათუოდ გადაარჩენს და შეიყვარებს ვინმე.

ამ ტიპის ადამიანთა მეორე ნაწილი სხვების ემოციებისა და

ქცევების გამო გრძნობს თავს დამნაშავედ. ისინი მიიჩნევენ, რომ თუ პარტნიორს „გამოასწორებენ“ და გადაარჩენენ, საწადელ სიყვარულსა და პატივისცემას მოიპოვებენ.

ესაა ყველა არაჯანსაღი ურთიერთობის ინი და იანი: ერთი მსხვერპლია, მეორე — მსხნელი. სულიერი კომფორტის შესაქმნელად ერთი ცეცხლზე ნავთს ასხამს, მეორე კი ხანძარს აქრობს.

ამ ორი ტიპის ადამიანები ერთმანეთს იზიდავენ და, როგორც წესი, ერთად ცხოვრობენ. მათი პათოლოგიები იდეალურად შესაბამეობა ერთიმეორეს. მათ მშობლებს, ხშირ შემთხვევაში, ამ ორიდან ერთ-ერთი თვისება ახასიათებდა. ამიტომ „ბედნიერების“ მათეული მოდელი ეფუძნება ბუნდოვან საზღვრებსა და განცდას, რომ რაც აქვთ, იმაზე მეტს იმსახურებენ.

მაგრამ, სამწუხაროდ, ისინი ერთმანეთის ჭეშმარიტ საჭიროებებს ვერ დააკმაყოფილებენ. მეტიც — სხვების ან მხოლოდ საკუთარი თავის დადანაშაულების ჩვევა კიდევ უფრო განამტკიცებს ეგოცენტრიზმსა და არაადეკვატურ თვითშეფასებას, რაც, უპირველეს ყოვლისა, ადამიანის სულიერ მდგომარეობაზე მოქმედებს უარყოფითად. მსხვერპლი სულ ახალ-ახალ — ხშირ შემთხვევაში, გამოგონილ პრობლემებს უჩივის, რათა მეტი ყურადღება და ზრუნვა მიიღოს. მსხნელი კი ეხმარება — ოღონდ არა ალტრუიზმის გამო. უბრალოდ სჯერა, რომ ამის სანაცვლოდ ყურადღებასა და ზრუნვას დაიმსახურებს. ორივე შემთხვევაში მოტივები ეგოისტური და ანგარებიანია. ისინი კარგს არაფერს იძლევა: ასეთი ადამიანებისთვის ჭეშმარიტი სიყვარული მიუწვდომელია.

მსხვერპლს მართლა რომ უყვარდეს თავისი მსხნელი, ეტყვის: „მისმინე, მე სერიოზული პრობლემა მაქვს, მაგრამ ის შენი გადასატრეული არ არის. ამას მე თვითონ გავაკეთებ. შენ კი შეგიძლია, მხარში ამომიდგე“. აი, ესაა ნამდვილი სიყვარული, როცა ადამი-

ანს სხვის კისერზე კი არ გადააქვს, თავად იღებს საკუთარ პრობლემებზე პასუხისმგებლობას.

მხსნელს მართლა რომ უნდოდეს მსხვერპლის გადარჩენა, ეტყვის: „მისმინე, საკუთარ პრობლემებში სხვებს ადანაშაულებ. მაგრამ ჯობია, ხელი გაანძრიო და გამოსავალი თავად ეძებო“. რასაკვირველია, ასეთი რამის მოსმენა არასასიამოვნოა. მაგრამ ესეც ნამდვილი სიყვარულია, როცა სხვის პრობლემებს კი არ აგვარებ, მოგვარებაში ეხმარები.

მაგრამ ამის ნაცვლად, მსხვერპლი და მხსნელი ერთმანეთს ემოციური კომფორტის მოსაპოვებლად იყენებენ და ერთიმეორისთვის თავისებურ ნარკოტიკად იქცევიან. პარადოქსია, მაგრამ ამ ადამიანებს ამგვარი ურთიერთობის შემდეგ ჯანსაღ პარტნიორთან ცხოვრება მოსაწყენად და „უმარილოდ“ ეჩვენებათ. ისინი გამორბიან ემოციურად ჯანსაღი და ადეკვატური თანამგზავრებისგან, რადგან ამ უკანასკნელთ მკაფიოდ აქვთ საზღვრები გამიჯნული. მათთან ეგოცენტრიზმითა და უკიდურესი ინდივიდუალიზმით გამსჭვალულ ადამიანებს საჭირო „დღობის“ მიღება გაუჭირდებათ.

საკუთარ პრობლემებზე პასუხისმგებლობის აღება განსაკუთრებით მსხვერპლის როლში მყოფებს უძნელდებათ, რადგან ისინი მთელი ცხოვრების განმავლობაში მიიჩნევდნენ, რომ ეს პასუხისმგებლობა მათ კი არა, სხვებს ეკისრებოდათ. მათ ყოველთვის აშინებთ პასუხისმგებლობისკენ პირველი ნაბიჯის გადადგმა.

მხსნელებს კი სხვების პრობლემებზე პასუხისმგებლობისგან გათავისუფლება უჭირთ, რადგან ცხოვრებაში მაშინ მიიჩნევენ თავს ღირებულად, როცა ვიღაცას „შველიან“. ამიტომაც მხსნელის როლზე უარის თქმა მათთვის შიშისმომგვრელია.

პარტნიორისთვის მსხვერპლი მაშინ უნდა გაიღო, როცა ამის სურვილი გაქვს და არა მაშინ, როცა თავს ვალდებულად გრძნობ

ან უარის თქმის გეშინია. პარტნიორის მსხვერპლიც უნდა ეფუძნებოდეს რეალურ სურვილს და არ უნდა იყოს ბრაზით ან დანაშაულის გრძნობით მანიპულირების ნაყოფი. სიყვარულით ჩადენილ ქმედებას მხოლოდ მაშინ აქვს აზრი, როცა ყველანაირი პირობისა და მოლოდინის გარეშე ხორციელდება.

ზოგჯერ ადამიანებს უჭირთ ნებაყოფლობით საქციელსა და მოვალეობის გრძნობით განპირობებულ ქმედებებს შორის სხვაობის დანახვა. ამ სხვაობის დანახვაში ერთი მარტივი კითხვა დაგეხმარებათ. ჰკითხეთ საკუთარ თავს: „უარის შემთხვევაში, რა შეიცვლება ჩვენს ურთიერთობაში?“ ან „თუ პარტნიორი უარს მეტყვის, რა შეიცვლება ჩვენს ურთიერთობაში?“.

თუ უარს ჩხუბი და ჭურჭლის ლეწვა მოჰყვება, საქმე ცუდადაა. ესე იგი, შენ და შენს პარტნიორს არ შეგიძლიათ, ერთმანეთი მიიღოთ უპირობოდ: ისეთებად, როგორებიც ხართ — თქვენი პრობლემებითა და ნაკლოვანებებით. ეს იმას ნიშნავს, რომ თქვენი ურთიერთობა უანგარო არაა და ზედაპირულ ურთიერთგამორჩენას ეფუძნება.

მკაფიოდ გამიჯნული საზღვრების მქონე ადამიანებს ჩხუბი და ისტერიკა არ აფრთხობთ. მათ არ ეშინიათ, რომ ვიღაც დაჩაგრავს — ამის შიში მხოლოდ ბუნდოვანი საზღვრების მქონეებს აქვთ. მათი ქცევა პარტნიორთან ურთიერთობაში მომხდარი ცვლილებების მიხედვით მერყეობს.

მტკიცე საზღვრებში მყოფ ადამიანებს ესმით, რომ შეუძლებელია, პარტნიორები სრულად აკმაყოფილებდნენ ერთმანეთის მიმართ მოთხოვნებს. მათ იციან, რომ შეიძლება ზოგჯერ გული ატკინონ ერთმანეთს, მაგრამ, საბოლოო ჯამში, ერთიმეორის გრძნობებს ისინი არ განსაზღვრავენ. მათ ისიც იციან, რომ ჯანსაღი ურთიერთობის პირობებში, ადამიანები ემოციებს კი არ უკონტროლებენ, არამედ ზრდასა და პრობლემების მოგვარებაში ეხმარებიან ერთმანეთს.

პარტნიორის ყველა პრობლემაში ცხვირის ჩაცოფა საჭირო არაა. უბრალოდ, თავად ადამიანის მიმართ გამოიჩინეთ ყურადღება. სწორედ ესაა უპირობო სიყვარული.

## როგორ ყალიბდება ნდობა

ჩემი ცოლი იმ ქალთა რიცხვს განეკუთვნება, სარკესთან დიდ დროს რომ ატარებენ. უყვარს, როცა ლამაზად გამოიყურება. რასაკვირველია, მეც მიყვარს...

როცა რესტორანში მივდივართ, მთელი საათით სააბაზანოში იკეტება და კოხტავდება, ფერ-უმარილს ისვამს, თმას ივარცხნის და, რა ვიცი, კიდევ რას აკეთებენ ქალები. მერე გამოდის და მეკითხება, როგორ გამოვიყურებიო. როგორც წესი, შესანიშნავად გამოიყურება ხოლმე. მაგრამ ზოგჯერ შედეგი არც ისე მოსაწონია — ან ვარცხნილობა არ გამოუვიდა, ან მილანელი დიზაინერის ახალი ფეხსაცმელი არ მოუხდა. ერთი სიტყვით, ვერ აღმაფრთოვანა.

როცა ამას ვეუბნები, ძალიან ბრაზდება. ისევ სააბაზანოში გარბის და ყველაფერი თავიდან იწყება (რის გამოც ნახევარი საათით გვიან გავდივართ სახლიდან). თან გაუჩერებლად ჯუჯღუნებს და ილანძღება — ზოგჯერ ჩემი მისამართითაც.

ასეთ სიტუაციაში მამაკაცები, როგორც წესი, იტყუებიან ხოლმე, რომ თავიანთ მეგობარ ქალებსა თუ ცოლებს განწყობა არ გაუფუჭონ. მაგრამ მე ასეთ ხალხს არ განვეკუთვნები. რატომ? იმიტომ, რომ ურთიერთობაში ჩემთვის გულახდილობა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე მუდმივი სიმშვიდე. ჩემს ცოლთან არაგულწრფელი ალბათ ვერასოდეს ვიქნები.

საბედნიეროდ, ისეთ ადამიანზე ვარ დაქორწინებული, რომელიც სრულიად მეთანხმება და მზადაა სიმართლისთვის. რა თქმა უნდა, ისიც პირდაპირ მახლის ხოლმე, როცა ჩემს ჩაცმულობაში

რალაც არ მოსწონს. ეს მისი, როგორც პარტნიორის, ერთ-ერთი საუკეთესო თვისებაა. კი, ჩემი ეგო ამით ზოგჯერ ზარალდება და თავს შეურაცხყოფილადაც კი ვგრძნობ ხოლმე. ამიტომაც ვიწყებ წუწუნს და ვცდილობ, შევეკამათო. მაგრამ რამდენიმე საათის შემდეგ, როცა ბრაზი გადამივლის, ვაღიარებ, რომ მართალი იყო. სიმართლის მოსმენა არასასიამოვნოა, მაგრამ ძალიან სასარგებლოა.

მაგრამ თუ შენი მიზანი სიმშვიდის მოპოვება ან პარტნიორისთვის სულიერი კომფორტის შექმნაა, საბოლოო ჯამში, ორივემ შეიძლება დაკარგოთ სიმშვიდე. თავადაც ვერ გაიგებთ, ისე დამთავრდება თქვენი ურთიერთობა.

კონფლიქტის გარეშე ნდობაც არ არსებობს. სწორედ კონფლიქტი გვიჩვენებს, ვის ვუყვარვართ სინამდვილეში და ვის — გარკვეული პირობით. ნუ ენდობით მას, ვინც ყველაფერში კვერს გიკრავთ. აქ იმედგაცრუების პანდა რომ ყოფილიყო, გეტყოდათ, რომ ტკივილის გარეშე ურთიერთობაში არც ნდობა არსებობს და არც სიახლოვე.

იმისათვის, რომ ურთიერთობა ჯანსაღი იყოს, ადამიანებს „კის“ და „არას“ თქმისა თუ მოსმენის სურვილი და უნარი უნდა ჰქონდეთ. ხოლო თუ უარს არასოდეს მიიღებენ, საზღვრები მოირღვევა; ერთი ადამიანის პრობლემები და ფასეულობები მეორის პრობლემებსა და ფასეულობებს გადაფარავს. ამიტომაც კონფლიქტი არათუ ნორმალური, არამედ აუცილებელიცაა ჯანსაღი ურთიერთობის შესანარჩუნებლად. თუ ადამიანებს უთანხმოებაში ღიად და გულახდილად გარკვევა არ შეუძლიათ, ეს იმის მაჩვენებელია, რომ მათი ურთიერთობა ტყუილსა და მანიპულაციებს ეფუძნება და თანდათან მომწამვლელი გახდება.

ნდობა ნებისმიერი კომუნიკაციის უმნიშვნელოვანესი შემადგენელია, რადგან მის გარეშე ურთიერთობა წარმოუდგენელია.

დავუშვათ, ადამიანი იფიცება, რომ უყვარხარ და შენი გულისთვის ყველაფერს გააკეთებს. რას გარგებს ასეთი ფიცი-მტკიცე, თუ ამ ადამიანის არ გჯერა? მის სიყვარულს მანამ ვერ იგრძნობ, სანამ არ დაიჯერებ, რომ უპირობოდ უყვარხარ ისეთი, როგორიც ხარ.

ამიტომაც არის ღალატი ასეთი სახიფათო. სექსი მთავარი არაა. მთავარია ნდობა, რომელიც სექსის შედეგად ირღვევა. ნდობის გარეშე კი ურთიერთობაც ინგრევა. შესაბამისად, ან ნდობა უნდა აღდგეს, ან უნდა დაემშვიდობოთ ერთმანეთს.

ხშირად მწერენ ისინი, ვინც ახლობელი ადამიანის მხრიდან ღალატი იწვნია. მათ ძალიან უნდათ ამ მოღალატესთან დარჩენა, მაგრამ არ იციან, ნდობა როგორ დაიბრუნონ. მათი აზრით, ნდობის გარეშე ურთიერთობა ტვირთად და საფრთხედაც კი იქცევა: არ გახარებს და სულ ფხიზლად უნდა იყო.

ბუნებრივია, ღალატში მხილებულები ბოდიშებსაც იხდიან და გულმხურვალედაც იფიცებიან, „მეტს აღარ ვიზამო“. გეგონება, შემთხვევით შეყვეს ჭუჭუები იქ, სადაც შეყვეს. ხშირად პარტნიორები იჯერებენ ასეთ დაპირებებს და არ უკვირდებიან, რა ფასეულობებმა განაპირობა ტყუილი. მათ არ უჩნდებათ კითხვა: ღირს თუ არა ასეთი ფასეულობებისა და ქცევების მქონე ადამიანთან დარჩენა. ისინი იმდენად უფრთხილდებიან ურთიერთობებს, რომ ვერც კი ხვდებიან, რომ ასეთი ურთიერთობა შავი ხვრელივით შთანთქავს მათ თავმოყვარეობას.

თუ ადამიანმა გიღალატა, ეს იმას ნიშნავს, რომ გამოჩნდა მისთვის რაღაც უფრო მნიშვნელოვანი, ვიდრე შენთან ურთიერთობაა. შეიძლება ძალაუფლების განმტკიცება უნდა ადამიანებზე. ან იქნებ სექსით ცდილობს თავის დამკვიდრებას? ანდა ეგებ იმპულსებსაა აყოლილი? რაც გინდა იყოს, ამგვარი ფასეულობები ჯანსაღ ურთიერთობებს ვერ წარმოშობს. შესაბამისად, თუ მოღალა-



ტე ამას არ გაიაზრებს და ისევ უაზრო თავის მართლებას დაიწყებს („არ ვიცი, რაზე ვფიქრობდი. სტრესის მოსახსნელად დაფლიე და შემთხვევით იმ ქალს გადავეყარე“ და ა. შ.), ეს იმის მანიშნებელი იქნება, რომ მას საკუთარი თავის ადეკვატურად შეფასება არ შეუძლია. ადეკვატური თვითშეფასების გარეშე კი ურთიერთობებში არსებული პრობლემების მოგვარება გამორიცხებულია.

მოღალატე პარტნიორი საკუთარ თავში სერიოზულად უნდა გაერკვეს: უნდა გაიაზროს, რა სიღრმისეულმა მოტივებმა და ფასეულობებმა აიძულეს ნდობის დანგრევა? და კვლავინდებურად აფასებს თუ არა ამ ურთიერთობას? მას უნდა შეეძლოს აღიაროს, რომ ეგოისტია; რომ თავისი თავი უფრო ადარდებს, ვიდრე პარტნიორთან ურთიერთობა; და რომ სინამდვილეში ეს ურთიერთობა სულ ფეხებზე ჰკიდია. თუ ადამიანი ვერ ხედავს თავის უვარგის ფასეულობებს და არ აღიარებს, რომ სწორედ ამ ფასეულობებმა უბიძგეს ღალატისკენ, რაღა აზრი აქვს მის ნდობას! ნდობის გარეშე კი ურთიერთობა არ გაუმჯობესდება.

ნდობის აღდგენასთან დაკავშირებული კიდევ ერთი, სუფთა პრაქტიკული ფაქტორი ის გახლავთ, თუ რამდენად თანხვდება სიტყვები საქმეს. სიტყვები კარგია, მაგრამ ისიც უნდა დაინახო, რომ მოღალატე რეალურად შეიცვალა. მხოლოდ ამის შემდეგ შეიძლება ივარაუდო, რომ ადამიანი სწორი ფასეულობებით ხელმძღვანელობს და აღარ მოგატყუებს.

სამწუხაროდ, ნდობის აღდგენა სწრაფად შეუძლებელია. შენება ნგრევა როდია. თანაც ეს ხანგრძლივი პერიოდი შეიძლება ძალიან არასასიამოვნო იყოს. ამიტომ ორივე პარტნიორს უნდა ახსოვდეს, რომ ამას დიდი ძალისხმევა დასჭირდება.

მართალია, ამ შემთხვევაში სასიყვარულო ურთიერთობაში ღალატზე ვლავარაკობთ, მაგრამ ზემოთქმული ნებისმიერ ურ-

თიერთობას მიესადაგება. ნდობის აღდგენა მხოლოდ იმ შემთხვევაში შეიძლება, როცა: 1) მოღალატე ბოლომდე გაიაზრებს და აღიარებს, რა ფასეულობებმა უბიძგა დალატისკენ; 2) მოღალატე სულითა და გულით შეეცდება გამოსწორებას. უნდა გვახსოვდეს, რომ, პირველი ნაბიჯის გარეშე, შერიგებაზე ლაპარაკს აზრი არა აქვს.

ნდობა თეფშივითაა. თუ მოინდომებ, ერთხელ გატეხილს როგორღაც შეაწებებ. მეორედ თუ გატეხ, ნამსხვრევები ბევრად მეტი იქნება და შეწებებაც უფრო გართულდება. მაგრამ კიდევ და კიდევ თუ დაამსხვრევ, ბოლოს ისეთ დღეში ჩავარდება, რომ ვედარავინ აღადგენს — უამრავ ნამსხვრევად და მტვრად იქცევა.

### თავისუფლების მომნიჭებელი ვალდებულება

სამომხმარებლო კულტურა გვაიძულებს, სულ უფრო და უფრო მეტი რამ მოვისურვოთ. აგრესიული რეკლამისა და მარკეტინგის საფუძველში დევს მოსაზრება, რომ მეტი ყოველთვის უკეთესს ნიშნავს. რამდენიმე წლის წინ მეც ასე ვფიქრობდი. იშოვე მეტი ფული, ნახე მეტი ქვეყანა, აღივსე მეტი შთაბეჭდილებით, იყოლიე მეტი საყვარელი და ა. შ.

მაგრამ „მეტი“ ყოველთვის „უკეთესი“ არაა. პირიქით. ხშირად სწორედ მაშინ ვართ უფრო ბედნიერი, როცა რაღაც ცოტა გვაქვს. ხოლო როცა შესაძლებლობებითა და პერსპექტივებით ვართ გადატვირთული, მოსვენებას არ გვაძლევს ე. წ. არჩევნის პარადოქსი. რაც უფრო მეტია შესაძლებლობა, მით ნაკლებად გვაკმაყოფილებს ჩვენ მიერ გაკეთებული არჩევანი (იქნებ უკეთესი ვარიანტი გავუშვი ხელიდანო?).

დავუშვათ, ბინას ირჩევ და მხოლოდ ორი ვარიანტი გაქვს. თუ ერთ-ერთს აირჩევ, სავარაუდოდ, თავს მშვიდად და კომფორტუ-

ლად იგრძნობ და დაგეუფლება განცდა, რომ სწორი არჩევანი გააკეთე. ერთი სიტყვით, ეს გადაწყვეტილება დაგაკმაყოფილებს.

მაგრამ თუ ოცდარვა ვარიანტიდან გაქვს ამოსარჩევი? „არჩევნის პარადოქსის“ თანახმად, წლების განმავლობაში ვერ მოცილებ ეჭვსა და შეგრძნებას, რომ რაღაცაში შეცდი. რომ სხვა ადგილას უფრო ბედნიერი იქნებოდი. იდეალური ვარიანტის ხელიდან არგაშვების სურვილი მოსვენებას დაგიკარგავს და გააუბედურებს.

მაშ, როგორ მოვიქცეთ? თუ ისეთი ხართ, როგორც ოდესღაც თავად ვიყავი, შეეცდებით, არჩევანი საერთოდ არ გააკეთოთ და, რაც შეიძლება დიდხანს შეინარჩუნოთ ყველა ალტერნატივა. ანუ, თავიდან აირიდებთ ვალდებულებებს.

თუ დიდ ინვესტიციას ჩადებ ერთ ადამიანში, ერთ ადგილში, ერთ სამსახურსა თუ საქმიანობაში, უსათუოდ დაკარგავ ფართო გამოცდილების მიღების საშუალებას. ფართო გამოცდილებისკენ ლტოლვა კი სიღრმისეული გამოცდილების მიღების შესაძლებლობას გვართმევს. ზოგი რამის მიღწევა მხოლოდ იმ შემთხვევაში შეიძლება, თუ ხუთ წელს მაინც იცხოვრებ ერთ ადგილას, თუ ათ წელზე მეტს გაატარებ ერთ ადამიანთან, ან თუ ნახევარ სიცოცხლეს შეაღწევ ერთ ხელობას. ახლა, როცა ოცდაათ წელიწადს გადავაბიჯე, როგორც იქნა, მივხვდი: ვალდებულება და ერთი რამის ერთგულება ისეთ შესაძლებლობებსა და გამოცდილებას იძლევა, როგორსაც სხვადასხვა ადგილას ხეტიალით ვერ მიიღებ — სადაც გინდა წახვიდე და რაც გინდა აკეთო.

როცა ფართო და მრავალმხრივ გამოცდილებას ეძებ, სულ უფრო იშვიათად უბრუნდები ახალგამოვლილ თავგადასავლებსა და ახალგაცნობილ ადამიანებს. თუ სამშობლოდან ერთხელაც არ გასულხარ, საზღვარგარეთ პირველი მოგზაურობა უდიდეს ძვრას გამოიწვევს შენს ცნობიერებაში. მაგრამ როცა ოც ქვეყანაში ხარ ნამყოფი, ოცდამეერთის ნახვა თითქმის არაფერს

შეგმატებს. კიდევ უფრო ნაკლებს მოგცემს ორმოცდამეთერთმეტე ქვეყნის სტუმრობა. იგივე შეიძლება ითქვას მატერიალურ ქონებაზე, ფულზე, ჰობიზე, სამსახურზე, მეგობრებზე, რომანტიკულ თუ სქესობრივ პარტნიორზე — ანუ ყველა იმ მახინჯ, ზედაპირულ ფფასეულობაზე, რომლებსაც ასე ხშირად ირჩევენ ადამიანები. რაც უფრო გემატება წლები და გამოცდილება, მით ნაკლებ შთაბეჭდილებას ახდენს ესა თუ ის საქმიანობა. წვეულებაზე პირველად რომ დავლიე, მაგარი იყო. მეასედ — არა უშავდა. მეხუთასე დაღევაში განსაკუთრებული ვერაფერი ვნახე — ჩვეულებრივი უქმე დღე იყო. მეათასეზე კი მივხვდი, რომ სმა ყელში ამომივიდა.

მაგრამ ბოლო წლებში თავს მნიშვნელოვანი რამ გადამხდა. ვალდებულება ვიკისრე. გულდასმით გავცხრილე ჩემი ნაცნობები, საქმეები და ფასეულობები, დავხურე ყველა ბიზნესპროექტი და მთელი ყურადღება წიგნებსა და სტატიებზე გადავიტანე. და იცით, რა მოხდა? რა და, ჩემი ვებგვერდის პოპულარობამ ყველა მოლოდინს გადააჭარბა. უკვე დიდი ხანია, ერთი ქალის ერთგული ვარ და, ჩემდა გასაოცრად, ეს უფრო სასიამოვნოდ მეჩვენება, ვიდრე წარსულის ყველა სასიყვარულო თავგადასავალი. ამჟამად ერთ ადგილას ვცხოვრობ და სულ რამდენიმე ადამიანთან ვმეგობრობ... მაგრამ ეს ჭეშმარიტი, გულწრფელი და ჯანსაღი მეგობრობაა.

ამ ყველაფერმა ერთობ პარადოქსულ დასკვნამდე მიმიყვანა: ვალდებულება თავისუფლებას წარმოშობს. როცა ერთადერთი, მნიშვნელოვანი რამის გამო უარს ვამბობთ ალტერნატივებზე, ჩვენი შესაძლებლობები და შანსები მკვეთრად იზრდება.

ვალდებულება იმიტომ იძლევა თავისუფლებას, რომ მეორეხარისხოვან და ფუქსავატურ წვრილმანებზე აღარ იხარჯები. ის საშუალებას გვაძლევს ერთი მიმართულებით წარვმართოთ მთელი ენერჯია: იმისკენ, რაც გავაჯანსაღებს და ბედნიერებას მოგ-

ვითანს. ის გვიადვილებს არჩევანს და გვათავისუფლებს შიშისგან, რომ მოგებიან ვარიანტს ვუშვებთ ხელიდან: როცა იცი, რომ საუკეთესოს ფლობ, უკეთესს აღარ გამოეკიდები. ის საშუალებას გვაძლევს, ერთდროულად რამდენიმე მნიშვნელოვან მიზანზე მოვახდინოთ კონცენტრირება და მივალწიოთ წარმატებას, რომლის მიღწევაც სხვაგვარად შეუძლებელი იქნებოდა.

ამგვარად, ალტერნატივებზე უარის თქმა მეტ თავისუფლებას იძლევა — ესაა უარყოფა ყველაფრისა, რაც ძირითად ფასეულობებსა და არჩეულ კრიტერიუმებს ეწინააღმდეგება, ესაა უარის თქმა მრავალმხრივ, ზედაპირულ ცოდნაზე.

კი, როცა ახალგაზრდა ხარ, გამოცდილების გაზრდა და გამრავალფეროვნება თუნდაც იმიტომაც სასარგებლო, რომ ეს შესაძლებლობების დანახვაში გეხმარება და საშუალებას გაძლევს, გაარკვიო, რაში უნდა ჩალო ძალა და ენერჯია, მაგრამ ოქროს სიღრმეებში იმალება. ამიტომაც ერთ ადგილას უნდა დაეყუდო და თხარო. ეს შეეხება როგორც ურთიერთობებს, ისე სამსახურსა და, ზოგადად, ცხოვრების წესს. ერთი სიტყვით, ყველაფერს.

## IX თავი ...და მერე მოკვდები

„შენთვის ეძებე ჭეშმარიტება, იქ შეგხვდები“.

ეს ჯოშის უკანასკნელი სიტყვებია. ხუმრობით მითხრა. იმ ხალხს ჰბაძავდა, რომ ჰგონიათ, ძალიან ღრმა აზრებს ვაფრქვევთო. ბევრი ჰქონდა დალეული და თავში გვარიანად უქროდა. ის ნამდვილი მეგობარი იყო.

ყველაზე დიდი სულიერი გარდასახვა ცხრამეტი წლის ასაკში განვიცადე. ჩემმა მეგობარმა ჯოშმა ტეხასის შტატში, დალასის ჩრდილოეთით მდებარე ერთ ტბისპირა სახლში წამიყვანა წვეულებაზე. იქ ფერდობზე შეფენილ სახლებს აუზები, აუზებს კი ტბაზე აღმართული ციცაბო ნაპირი ესაზღვრებოდა. კლდე ასე, ოცდაათიოდე ფუტის სიმაღლისა იქნებოდა: საკმაოდ მაღალი საიმი-სოდ, რომ სამგზის დაფიქრებულიყავი, სანამ იქიდან ისკუპებდი; და საკმაოდ დაბალი იმისათვის, რომ ალკოჰოლსა და თავის მოწონების სურვილს ყველა ეჭვი და შიში გაექრო.

წვეულებაზე მისულებმა სულ მალე აუზზე ამოვყავით თავი, სადაც ბევრი ლუდი დავლიეთ და ბევრი ვილაპარაკეთ ჩვენნაირი

ლაწირაკებისთვის საინტერესო თემებზე: სასმელსა და როკგუფებზე, გოგოებსა და იმ მაგარ-მაგარ რამეებზე, რასაც ჯოში მთელი ზაფხულის განმავლობაში, მუსიკალური სკოლიდან გამოსვლის შემდეგ აკეთებდა. მაშინ ორივენი როკგუფის შექმნასა და ნიუ-იორკში გადაბარგებაზე ვოცნებობდით (რაც იმხანად აუხდენელ ნატვრად გვეჩვენებოდა).

ბავშვები ვიყავით.

„აქედან გადახტომა შეიძლება?“ — ვიკითხე და ფლატებზე მივანიშნე.

„კი, — მომიგო ჯოშმა, — ხშირად ხტებიან ხოლმე“.

„შენც აპირებ?“

მან მხრები აიჩიჩა — არ ვიცი, ვნახოთო.

როცა მოსაღამოვდა, მე და ჯოშმა გართობა ცალ-ცალკე განვაგრძეთ. მე ვიდეთათამაშების მოყვარულმა ლამაზმა აზიელმა გოგონამ გამიტაცა. ჩემნაირი კომპიუტერის ჭიისათვის ეს ბედის საჩუქარი იყო. მართალია, ის გოგო ჩემით დიდად არ დაინტერესებულა, მაგრამ საკმაოდ კონტაქტური და მეგობრული იყო საიმიხოდ, რომ ყურადღებით ესმინა ჩემი ყბედობისთვის. ჰოდა, მეც შეუსვენებლად ვლაპარაკობდი. რამდენიმე ქილა ლუდის დალევის შემდეგ, სითამამე მოვიკრიბე და შევთავაზე, სახლში ავსულიყავით და რამე საჭმელი დაგვეთრია. მანაც — კარგი, ავიდეთო.

ფერდობს რომ ავუყევით, დაღმა მომავალ ჯოშს შევეფეთეთ. ვკითხე, ჭამა თუ უნდოდა, მაგრამ უარი გვითხრა. მერე ვკითხე, სად იქნები-მეთქი. მან გამიღიმა და მომაცხა:

„შენთვის ეძებე ჭემმარიტება, იქ შეგხვდები“.

თავი დავუქნიე და სერიოზული სახით მივუგე:

„კარგი, იქ ვნახავ“ — ისე ვუთხარი, თითქოს ზუსტად ვიცოდით, სად სუფევს ჭემმარიტება და როგორ შეიძლება მისი პოვნა.

ჯოშმა გაიცინა და ფლატისკენ გაემართა. მეც გამეცინა და

კვლავ სახლისკენ გავეშურე.

რამდენ ხანს ვიყავი სახლში, ზუსტად ვერ გეტყვით. მხოლოდ ის მახსოვს, გარეთ რომ გამოვედი, გარშემო არავინ დაგვხვდა, შორიდან კი სირენების კივილი ისმოდა. აუზთან კაციშვილი არ ჭაჭანებდა. ყველა დაღმა გარბოდა, ტბის ნაპირისკენ. ზოგი უკვე წყლის პირას იდგა. სიბნელეში არაფერი ჩანდა, მაგრამ როგორც შევატყვე, რამდენიმე ადამიანი ტბაში ცურავდა. სადღაც მაგნიტოფონი გუგუნებდა, მაგრამ არავინ უსმენდა.

სანამ მივხვდებოდი, რა ხდებოდა, არხეინად გავეშურე ნაპირისკენ, თან სენდვიჩს ვილუკმებოდი და ვფიქრობდი — ნეტავ საით იყურება ეს ხალხი-მეთქი. ნახევარი გზა რომ გავიარეთ, აზივლმა გოგონამ მითხრა: მგონი რაღაც უბედურება მოხდაო.

ტბის ნაპირთან მისულმა ვიკითხე, ჯოში სადაა-მეთქი, მაგრამ ჩემკენ არავის გამოუხედავს და ყურადღება არავის მოუქცევია. ყველა წყალს უყურებდა. კიდევ ერთხელ ვიკითხე და უეცრად ვიღაც გოგონა აქვითინდა.

იმწამსვე მივხვდი.

მყვინთავებმა ტბის ფსკერზე ჯოშის ცხედრის პოვნას სამი საათი მოანდომეს. მოგვიანებით გაკვეთა დაადგენს, რომ ჯოშს, ალკოჰოლისა და წყლის ზედაპირზე დაცემის გამო, ფეხი გაუკავდა. როცა ტბაში გადახტა, უკვე ბნელოდა და წყალი შავად ერწყემოდა წყვდიადს. ბევრმა გაიგონა, როგორ ითხოვდა შევლას, მაგრამ ვერ ხედავდნენ, სად იყო. მხოლოდ წყლის დგაფანი ისმოდა. მერე მისმა მშობლებმა მითხრეს, რომ თურმე კარგად ვერც კი ცურავდა. მე კი არ ვიცოდი...

მხოლოდ თორმეტი საათის შემდეგ ავტირდი. მანქანაში ვიჯექი — შინ ვბრუნდებოდი, ოსტინში. მერე მამაჩემს დავურეკე და ვუთხარი, რომ დალასში ვიყავი და სამსახურში მისვლას ვეღარ მოვასწრებდი (იმ ზაფხულს მამასთან ვმუშაობდი). როდესაც მკითხა, რატომ, რა მოხდა, ხომ კარგად ხარო, ვეღარ მოვითმინე



და ცრემლები გადმოვღვარე. ვტიროდი, ვბლაოდი და ცინგლი მდიოდა. მერე მანქანა გზისპირას გავაჩერე, ტელეფონს მაგრად ჩავჭიდე ხელი და პატარა ბიჭივით მოვყევი წუწუნსა და სლუკუნს.

ზაფხულში კი საშინელი დეპრესია დამეწყო. მანამდე მეგონა, ვიცოდი, რა არ არის დეპრესია. მაგრამ იმწუთას ყველაფერი ისეთი გაუფასურებული და აზრს მოკლებული იყო, რომ ფიზიკური ტკივილიც კი ვიგრძენი. ადამიანები ჩემს გამხნევებას ცდილობდნენ. ყველაფერს ისე აკეთებდნენ და ისე ამბობდნენ, როგორც საჭირო იყო, მე კი ვიჯექი, ვუსმენდი, მადლობას ვუხდიდი („გმადლობთ, რომ შემომიარეთ“) და ყალბი ღიმილით ვიტყუებოდი — უკეთ ვარ-მეთქი. არადა, უცნაურ სიცარიელეს ვგრძნობდი.

რამდენიმე თვე ჯომზე ვფიქრობდი. წარმოვიდგენდი ხოლმე, როგორ ვისაუბრებდით სიცოცხლეზე, სიკვდილსა თუ რაიმე შემთხვევით და უმნიშვნელო თემაზე. მანამდე საშუალო ფენის ჩვეულებრივი წარმომადგენელი — დაკომპლექსებული, უპასუხისმგებლო და სოციოფობი ყმაწვილი ვიყავი. ჯომს, მრავალი თვალსაზრისით, ქვემოდან ვუყურებდი. ის ჩემზე უფროსიც იყო, უფრო თავდაჯერებულიც და უფრო გამოცდილიც. ის მეტად იყო გახსნილი სამყაროსთვის. მეტად იყო მზად მის მისაღებად. ერთხელ დამესიზმრა, თითქოს ჯაკუბიში ვისხედით (ვიცი, უცნაურად ჟღერს) და ვუთხარი: ძალიან ვწუხვარ, რომ მოკვდი-მეთქი. გაეცინა. მისი ბუსტი სიტყვები არ მახსოვს, მაგრამ დაახლოებით ასე მიპასუხა: ჩემს სიკვდილზე რატომ ღელავ, როცა თავად გეშინია სიცოცხლისო. ატირებულმა გავიღვიძე.

იმ ზაფხულს დედაჩემის დივანზე ვიჯექი და სივრცეს გავცქეროდი — იმ უსასრულო და შეუცნობელ სიცარიელეს, რომელსაც ოდესღაც ჯომისა და ჩემი მეგობრობა ავსებდა. სწორედ მაშინ გავაცნობიერე, რომ თუ ცხოვრებაში რამის კეთებას აზრი არა აქვს, მაშინ რამის არკეთებაც უაზრობაა; რომ თუ, საბოლოო ჯამში,

ყველას მაინც სიკვდილი გვიწერია, არ უნდა ავყვეთ შიშის, უხერხულობისა თუ სირცხვილის გრძნობას (რადგან ისინიც არაფერია); და რომ, პრაქტიკულად, არც კი ვცხოვრობდი, როცა ჩემი ხანმოკლე სიცოცხლის განმავლობაში, ყოველწუთიერად გავურბოდი ყველაფერს, რაც ჩემთვის მტკივნეული და არაკომფორტული იყო.

სწორედ იმ ზაფხულს ვთქვი უარი მარიხუანაზე, სიგარეტზე, ვიდეთამამებზე და უაზრო ოცნებაზე — როკის ვარსკვლავი გამხდარიყავი. მუსიკალური სკოლიდანაც გამოვედი და კოლეჯის კურსებზეც ჩავეწერე. სპორტულ დარბაზშიც დავიწყე სიარული და წონაც დავიგდე. მერე ახალი მეგობრები და პირველი შეყვარებულებიც გავიჩინე. ცხოვრებაში პირველად დავიწყე საშინაო დავალებების შესრულება და, ჩემდა გასაკვირად, აღმოვაჩინე, რომ, თუ მოვინდომებდი, კარგი ნიშნების მიღებაც შემიძლო. მომდევნო ზაფხულს მიზნად დავისახე, ორმოცდაათ დღეში ორმოცდაათი წიგნი წამეკითხა და შევასრულე კიდევ. კიდევ ერთი წლის შემდეგ კი შესანიშნავ უნივერსიტეტში ჩავირიცხე, სადაც აღარც სწავლა გამჭირვებია და აღარც ადამიანებთან ურთიერთობა.

ამგვარად, ჯოშის სიკვდილი იქცა ერთგვარ წყალგამყოფად, რომელმაც ჩემი ცხოვრება „მანამდელ“ და „შემდგომ“ პერიოდებად გაყო. ტრაგედიამდე გულჩათხრობილი, ინერტული და დაკომპლექსებული მოზარდი ვიყავი და მხოლოდ ის მაძარდებდა, რას ფიქრობდნენ ჩემზე გარშემო მყოფები. ტრაგედიის შემდეგ კი თანდათან შევიცვალე: პასუხისმგებლობის მქონე, ცნობისმოყვარე და მუყაით ადამიანად გადავიქეცი. რასაკვირველია, გარკვეული კომპლექსები ისევ შემრჩა (მათგან სრულად ვინ გათავისუფლებულა!), მაგრამ მას შემდეგ გამიჩნდა იმაზე ბევრად უფრო მნიშვნელოვანი საზრუნავები, ვიდრე ჩემი უსაფუძვლო ში-

შები და ეჭვები იყო. სწორედ ამან შეცვალა ყველაფერი. გასაკვირია, მაგრამ საყვარელი ადამიანის სიკვდილმა სიცოცხლის ძალა შემმატა და ჩემი ცხოვრების ყველაზე საშინელმა წუთებმა ყველაზე მნიშვნელოვანი და პოზიტიური ცვლილებები მოიტანა.

სიკვდილის ყველას გვეშინია და ამიტომაც ვცდილობთ, არ ვილაპარაკოთ და არ ვიფიქროთ მასზე — მაშინაც კი, როცა ახლობელი ადამიანი კვდება.

მაგრამ თუ კარგად დავუკვირდებით, დავინახავთ, რომ სიკვდილი არის სინათლეც, რომელიც ცხოვრების აზრთა ჩრდილების გაბომვისა და შეფასების საშუალებას გვაძლევს. სიკვდილის გარეშე ყველაფერი უმნიშვნელო და შემთხვევითი იქნებოდა, ყველა კრიტერიუმი და ღირებულება გაუფასურდებოდა.

### **ჩვენ მიღმა არსებული რაღაც**

ერნესტ ბეკერი მარგინალი მეცნიერი იყო. 1960 წელს მის მიერ ანთროპოლოგიის დარგში დაცული სადოქტორო დისერტაცია ძენ-ბუდიზმის უჩვეულო პრაქტიკისა და ფსიქოანალიზის ერთგვარ სინთეზს წარმოადგენდა. არადა, იმხანად ძენს უყურებდნენ, როგორც ჰიპეზისა და ნარკომანების ჰობის, ფსიქოანალიზი კი ქვის ხანიდან შემორჩენილ ცრუ მეცნიერებად ითვლებოდა.

უფროსი მასწავლებლის თანამდებობის დაკავების შემდეგ ბეკერი მყისვე აღმოჩნდა იმ ადამიანთა რიგებში, რომლებიც ფსიქიატრიას მეცნიერებად კი არა, ფაშიზმის ცალკეულ ფორმად — სუსტთა და დაუცველთა დათრგუნვის საშუალებად თვლიან.

არადა, ბეკერის ხელმძღვანელიც ფსიქიატრი იყო. ეს კი იგივეა, რომ სამსახურში ახალმოწყობილმა უფროსზე იძახო, ჰიტლერი!.

ალბათ ძნელი მისახვედრი არაა, რომ ბეკერი მალევე დაითხოვეს.

ამის შემდეგ მან თავისი რადიკალური იდეების ქადაგება ბერკლიში სცადა, მაგრამ ფეხი ვერც იქ მოიკიდა.

იქ უსიამოვნებები მხოლოდ ხელმძღვანელობასთან დაპირისპირების გამო კი არა, სწავლების თავისებური მეთოდის გამოც ჰქონდა: ფსიქოლოგიის ლექციების კითხვისას შექსპირს იშველიებდა, ანთროპოლოგიას ფსიქოლოგიის სახელმძღვანელოებით ასწავლიდა, ანთროპოლოგიურ მონაცემებს კი სოციოლოგიის სასწავლებლად იყენებდა. გარდა ამისა, სტუდენტებს ზოგჯერ მეფე ლირის სახით ევლინებოდა და აუდიტორიებში სასეირო ორთაბრძოლებს მართავდა. ან შეეძლო შუა ლექციაზე ისეთ პოლიტიკურ თემებზე დაეწყო ლაპარაკი, რომლებსაც სასწავლო პროგრამასთან საერთო არაფერი ჰქონდა. კოლეგებს მისი ატანა აღარ შეეძლოთ. ამიტომაც, წელიწადზე ნაკლებ დროში ის კვლავ გამოაგდეს სამსახურიდან.

მაშინ ბეკერი კალიფორნიის უნივერსიტეტში გადაბარგდა, სადაც წელიწადზე მეტხანს იმუშავა. მაგრამ როცა ვიეტნამის ომის საწინააღმდეგო სტუდენტური გამოსვლების დასარბევად უნივერსიტეტმა ეროვნულ გვარდიას მიმართა, მან სტუდენტების მხარე დაიჭირა და საჯაროდ დაგმო დეკანის საქციელი (მასაც სულ ჰიტლერი უძახხა). ამის შემდეგ ის კვლავ გააგდეს კათედრიდან.

ექვსი წლის განმავლობაში ბეკერმა ოთხჯერ გამოიცვალა სამსახური და, სანამ მეხუთე სამუშაო ადგილიდან გამოაგდებდნენ, მსხვილი ნაწლავის კიბოთი დასნეულდა. ექიმების პროგნოზი სანუგეშო არ იყო. მომდევნო რამდენიმე წელი ის სარეცელს იყო მიჯაჭვული და გადარჩენაზე აღარც ოცნებობდა. ამიტომაც გადაწყვიტა, წიგნი დაეწერა. წიგნი სიკვდილზე.

ბეკერი 1974 წელს გარდაიცვალა. ცოტა ხნის შემდეგ მისი წიგნი „სიკვდილის უარყოფა“ (The Denial of Death) პულიცერის პრემიით დაჯილდოვდა და მეოცე საუკუნის ერთ-ერთ ყველაზე

ავტორიტეტულ ინტელექტუალურ ნაშრომად იქცა. ამ ნაწარმოებმა ფსიქოლოგიასა და ანთროპოლოგიაში რევოლუცია მოახდინა და წამოჭრა ფილოსოფიური საკითხები, რომლებიც დღემდე აქტუალური და მნიშვნელოვანია.

„სიკვდილის უარყოფა“ ორ ძირითად კონცეფციას მოიცავს:

1. ადამიანი უნიკალურია იმ თვალსაზრისით, რომ ერთადერთი ცხოველია, რომელსაც საკუთარ თავზე აბსტრაქტულად ფიქრის უნარი აქვს. ძაღლები კარიერაზე არ ნერვიულობენ; კატებს არ აღელვებთ წარსულში დაშვებული შეცდომები და არ უჩნდებათ კითხვა — რა იქნებოდა, სხვაგვარად რომ მოექცეულიყავიო. მაიმუნები არ დაობენ მომავლის პერსპექტივებზე, და არც თევზები ოცნებობენ უფრო გრძელ ფარფლებზე, რომ სხვა თევზებს მოაწონონ თავი.

მხოლოდ ადამიანებს შეგვიძლია საკუთარი თავის ჰიპოთეზურ სიტუაციაში წარმოდგენა, წარსულსა და მომავალზე ფიქრი, ანდა ალტერნატიული რეალობისა თუ ვითარების შეთხზვა, სადაც ყველაფერი სხვანაირადაა. ბეკერის აზრით, გარკვეულ მომენტში სწორედ ამ უნიკალური გონებრივი შესაძლებლობის წყალობით ვიაზრებთ სიკვდილის გარდაუვალობას. სწორედ ალტერნატიული სინამდვილის წარმოსახვის უნარი გვაქცევს ერთადერთ ცხოველად, რომელსაც შეუძლია წარმოიდგინოს რეალობა, სადაც თავად არ იარსებებს.

აი, ესაა, ბეკერის თქმით, „სიკვდილის შიში“ — ქვეცნობიერი ეგზისტენციური შფოთვა, რომელიც საფუძვლად უდევს ყველა ჩვენს საფიქრალსა და საკეთებელს.

2. ბეკერის მეორე თეზა ეფუძნება ვარაუდს, რომ ყველას ორი „მე“ გვაქვს. ერთი — ფიზიკური, რომელიც ჭამს, ჯვამს და ხვრინავს. მეორე კი, კონცეპტუალური — ანუ ჩვენი იდენტურობა; ის, თუ როგორ აღვიქვამთ საკუთარ თავს.

ბეკერი ასე მსჯელობს: ყველამ მშვენივრად ვიცით, რომ ჩვენი

ფიზიკური „მე“ ოდესმე მოკვდება — რომ სიკვდილი გარდაუვალია, და ეს გარდაუვალობა (ქვეცნობიერ დონეზე) ძალიან გვაშინებს. სწორედ ფიზიკური „მეს“ დაკარგვის შიშის კომპენსირების მიზნით, ვცდილობთ კონცეპტუალური „მეს“ შექმნას, რომელიც მარად იცოცხლებს. ამიტომაც ვწერთ საკუთარ სახელებს კედლებზე, ქანდაკებებსა და წიგნების ყდებზე. ან იმიტომ ვცდილობთ, მივუძღვნათ საკუთარი თავი სხვა ადამიანებს (განსაკუთრებით ბავშვებს), რომ ჩვენმა ზეგავლენამ — ანუ კონცეპტუალურმა „მემ“ — ფიზიკურ „მეზე“ დიდხანს იარსებოს; რომ ვინმე გვიხსენებდეს, გვაფასებდეს და პატივს მოგვაგებდეს მას შემდეგ, რაც ჩვენი ფიზიკური „მე“ არსებობას შეწყვეტს.

ბეკერი ყველა ასეთ მცდელობას „უკვდავების პროექტებს“ უწოდებს. ანუ ესაა ერთგვარი პროგრამები, რომლებიც ჩვენს კონცეპტუალურ „მეს“ ფიზიკური სიკვდილის დაძლევის საშუალებას აძლევს. მისი აზრით, მთელი ჩვენი ცივილიზაცია ამგვარ პროექტებზეა აღმოსცენებული. ამჟამად არსებული ქალაქები თუ მთავრობები, სტრუქტურები თუ უფლებამოსილი ორგანოები ჩვენი წინაპრების „უკვდავების პროექტებიდან“ წარმოიშვა. ეს ყველაფერი იმ კონცეპტუალური „მეების“ ნარჩენებია, რომლებმაც, თავის დროზე, სიკვდილი არ მოისურვეს. იესოსა და მუჰამედის, ნაპოლეონისა და შექსპირის მსგავს ფიგურებს დღეს ისეთივე (ან უფრო დიდი) გავლენა აქვთ ადამიანებზე, როგორიც სიცოცხლეში ჰქონდათ. სწორედ ესაა მთავარი. ამას სხვადასხვა საშუალებით შეიძლება მიაღწიო — ვთქვათ, დახატო შედევრები, დაიპყრო ახალი მიწები, დიდძალი ქონება მოიხვეჭო, ან, უბრალოდ, შექმნა სიყვარულით აღსავსე დიდი ოჯახი, რომელიც მრავალ თაობას გააერთიანებს. მაგრამ, როგორიც გინდა იყოს საშუალება, მიზანი ერთია — ნებისმიერი ადამიანის ცხოვრების აზრს მარადიული სიცოცხლის თანდაყოლილი სურვილი აყალიბებს.

ბეკერი ამტკიცებს, რომ რელიგია, პოლიტიკა, სპორტი, ხელოვნება, ტექნოლოგიური სიახლეები და კიდევ ბევრი სხვა რამ სწორედ „უკვდავების პროექტებიდან“ წარმოიშვა. მისი აზრით, ომები, რევოლუციები და მასობრივი მკვლელობები მაშინ ხდება, როცა ერთმანეთს სხვადასხვა ჯგუფის „უკვდავების პროექტები“ ეჯახება. მრავალსაუკუნოვან ჩაგვრასა და მილიონების ჟლეტას ადამიანები ყოველთვის ერთი „უკვდავების პროექტის“ მეორისგან დაცვის აუცილებლობით ამართლებდნენ.

მაგრამ როცა ჩვენი „უკვდავების პროექტები“ მარცხით სრულდება, როცა ცხოვრებას აზრი ეკარგება და როცა საექვოდ ან წარმოუდგენლად გვესახება იმის ალბათობა, რომ ჩვენი კონცეპტუალური „მე“ ფიზიკურზე დიდხანს იარსებებს, გონებაში, ძრწოლისა და შფოთვის სახით, კვლავ სიკვდილის შიში იბუდებს. ეს შეიძლება გამოიწვიოს ტრავმამ, სირცხვილის გრძნობამ, საზოგადოების მხრიდან დაცინვამ, ან სულაც ფსიქიკურმა დაავადებამ.

თუ კიდევ გაუგებარია, დავაბუსტებ — ჩვენი „უკვდავების პროექტები“ ჩვენი ფასეულობებია. ისინი ცხოვრების აზრისა და ხარისხის ბარომეტრებია. ხოლო როცა ფასეულობები ინგრევა, ჩვენც ვინგრევიტ ფსიქოლოგიურად. საერთო ჯამში, ბეკერი ასეთ რამეს გვეუბნება: შიში უამრავ რაღაცაზე გვაიძულებს ნერვიულობას, რადგან ერთდროულად ათას რამეზე ბრუნვა სიკვდილის გარდაუვალობის მივიწყების ერთადერთი საშუალებაა. ამგვარ საბრუნავებზე უარის თქმით კი ადამიანი აღწევს ერთგვარ კვაზი-სულიერ მდგომარეობას და ეგუება აზრს, რომ ყველაფერი წარმავალია. ასეთ მდგომარეობაში ის ნაკლებად ავლენს ეგოცენტრისტულ თვისებებს.

მოგვიანებით, უკვე სიკვდილის სარეცელს მიჯაჭვული ბეკერი უცნაურ დასკვნამდე მივიდა: თურმე ადამიანის „უკვდავების

პროექტი“ პრობლემა ყოფილა და არა — გამოსავალი. თურმე შენი კონცეპტუალური „მე“ სამყაროს თავს კი არ უნდა მოახვიო (რასაც ზოგჯერ ძალადობრივი გზითაც აკეთებენ), არამედ უნდა დაეჭვდე მასში და შეეგუო იმ რეალობას, რომ სიკვდილს ვერსად დაემალები. ბეკერი ამას „მწარე ანტიდოტს“ უწოდებდა და, უკვე მომაკვდავი, საკუთარ თავზე ცდიდა. სიკვდილი ცუდია, მაგრამ გარდაუვალიცაა. შესაბამისად, თავი კი არ უნდა ავარიდოთ, პირიქით, ყველანაირად უნდა ვცდილობდეთ ამის გაცნობიერებას. ხოლო თუ ბოლომდე შევეგუებით სიკვდილს — მის სიღრმისეულ შიშს, რომელიც ყველა სულელურ ამბიციას უდევს საფუძვლად — უფრო თავისუფლად შევძლებთ ფასეულობების შერჩევას და უარს ვიტყვით უკვდავებისკენ სრულიად გაუმართლებელ ლტოლვასა და სახიფათო დოგმატურ შეხედულებებზე.

### სიკვდილის მზიანი მხარე

ქვიდან ქვაზე ვაბიჯებ და ნელ-ნელა ზემოთ მივიწევ. კუნთები გამბარასავით მაქვს დაჭიმული და ფეხები მტკივა. ასეთ ტრანსისმაგვარ მდგომარეობას ნელი და ერთფეროვანი ფიზიკური დატვირთვა იწვევს. თუმცა მწვერვალი უკვე ახლოსაა. ცა თანდათან ფართოვდება და ღრმავდება. მარტო ვარ. ჩემი მეგობრები სადღაც შორს, დაბლა დარჩნენ — სურათებს უღებენ ოკეანეს.

ბოლოს უზარმაზარ ლოდზე გადავდივარ და ჩემ წინ უკიდევანო სივრცე იშლება. ჰორიზონტი სადღაც უსასრულობაში იკარგება. ისეთი განცდა მაქვს, თითქოს ქვეყნიერების კიდებზე ვდგავარ — იქ, სადაც წყალი ზეცას ერწყმის, სადაც ლურჯი ცისფერში იღვრება. ქარი სახეში მცემს. ზემოთ ვიყურები. რა საოცარი სინათლეა! რა სილამაზა!

სამხრეთ აფრიკაში ვარ, კეთილი იმედის კონცხზე. ოდესღაც



ეს ადგილი მხოლოდ აფრიკის კი არა, მთელი მსოფლიოს უკიდურეს სამხრეთ წერტილად ითვლებოდა. აქ ოკეანე მზაკვარი და ბობოქარია. ამ ადგილს ვაჭრობის, ამაო ძალისხმევისა და გაცრუებული იმედების მრავალსაუკუნოვანი ისტორია აქვს.

პორტუგალიელები ამბობენ — Ele dobra o Cabo da Boa Esperança. ანუ, კეთილი იმედის კონცხს გვერდს უვლისო. ეს ნიშნავს, რომ ადამიანი სიცოცხლის ბოლო ფაზაშია და მეტს ვედარაფერს მიაღწევს.

ქვებზე მივაბიჯებ და ვცდილობ, მთელი სივრცე ჩემს მზერაში მოვამწყვდიო. ოფლი მასხამს, მაგრამ მცვივა. აღფრთოვანებული ვარ, მაგრამ მეშინია. ნუთუ ესაა?

ქარი ყურებში მიწუის და არაფერი მესმის. მაგრამ ვხედავ კიდეს — ადგილს, სადაც კლდე მარადისობას ემიჯნება. წამით მის სიახლოვეს ვშემდები. აქეთ და იქით, მრავალი მილის მანძილზე ბობოქრობს და კლდეს ეხეთქება ოკეანე. ტალღები გააფთრებით ეჯახებიან ქვის კედლებს და უკან იხევენ. ქვემოთ, თხუთმეტყარდიანი ციცაბო ფერდობის ძირში წყალია.

დაბლა, ჩემგან ხელმარჯვნივ, ნაპირს ტურისტები შესევნიან — ფოტოებს იღებენ და გუნდად მიდი-მოდინან ჭიანჭველებივით. ჩემგან ხელმარცხნივ აზიან. წინ ცაა. უკან კი ყველაფერი, რისი იმედიც მქონდა და რაც თან მოვიტანე.

იქნებ ეს დასასრულია? იქნებ ამის მეტი აღარაფერია?

გარშემო ვიხედები. მარტო ვარ. და კიდისკენ ვდგამ ნაბიჯს.

როგორც ჩანს, ადამიანის სხეული აღჭურვილია ბუნებრივი რადარით, რომელიც მყისიერად გრძნობს მოსალოდნელ საფრთხეს. როცა ციცაბო ფერდობს უახლოვდები, კუნთები გეჭიმება. იძაბება ხერხემალი. ტანში ჟრუანტელი გივლის. თვალი თითოეულ წვრილმანს აკვირდება. ფეხები გიმძიმდება — თითქოს დიდი, უხილავი მაგნიტი უსაფრთხო ადგილისკენ გიზიდავდეს.

მაგრამ ამ მაგნიტს ვუძალიანდები. ქვასავით დამძიმებულ ფეხებს მივათრევ და უფსკრულს ვუახლოვდები.

გადასავარდნიდან ხუთიოდე ფუტის დაშორებით საქმეში ტვინი ერთვება. უკვე მხოლოდ უსკრულის კიდეს კი არა, ძირსაც ხედავ და, ძალაუნებურად, თვალწინ გიტრიალებს შემზარავი კადრები — როგორ გადაიჩეხები და დაენარცხები ლოდებს. ტვინი გაფრთხილებს, რომ ძალიან მაღლა ხარ და დიდხანს მოგიწევს ფრენა. „ძმაო, რას შვრები? გაჩერდი! გაჩერდი!“

ტვინს ხმას ვაკმენდინებ და წინსვლას განვაგრძობ.

ჩასავარდნიდან სამი ფუტის მოშორებით სხეული განგაშს ტეხს. ერთი ნაბიჯი და, ცხოვრება დასრულდება. ქარის ერთი მძლავრი წამობერვა და, ცისფერ უსასრულობაში გადაეშვები. ხელ-ფეხი გიცახცახებს, ხმა გიკანკალებს. თითოეული კუნთი ცდილობს შეგახსენოს, რომ გადახტომა სახიფათოა.

ადამიანთა უმეტესობა კიდეს სამ ფუტზე მეტით არ უახლოვდება. ასეთი მანძილიდან წინ გადახრა და ქვემოთ ჩახედვა შეიძლება. მაგრამ ეს საკმარისი არაა იმისათვის, რომ ბოლომდე შეიგრძნო სიკვდილის საფრთხე. როცა კლდის პირზე ასე დგახარ, თუ გინდ ისეთ მშვენიერ და მომაჯადოებელ ადგილას, როგორიც კეთილი იმედის კონცხია, თავბრუდახვევის შეგრძნება გეუფლება და ცოტა ხნით ადრე მირთმეული საჭმლის ამორწყევა გინდება.

მაშ, ეს დასასრულია? მაშ, ამის მეტი აღარაფერია? უკვე ვიცი ყველაფერი, რაც უნდა ვიცოდე?

კიდევ ერთ ნაბიჯს ვდგამ. მერე კიდევ ერთს. მარადისობამდე ორი ფუტიღა რჩება. წინ გადადადგმული ფეხი ვიბრირებს, როცა მთელი ტანით ვაწვები. კვლავ წინ მივიწევ... მაგნიტის მიუხედავად... თვითგადარჩენის ინსტინქტის მიუხედავად.

კიდისგან ერთი ფუტიღა მაშორებს. წელში მოუხრელად ვიყურები ქვემოთ. რატომღაც თვალზე ცრემლი მადგება. ჩემი სხეული ინსტინქტურად იკრუნჩხება, რომ წარმოსახვითი, აუხსნელი

საფრთხისგან თავი დაიცივას. ქარი უბერავს. თავში ათასნაირი აზრი მომდის.

კიდესთან ასე ახლოს მდგომს გეჩვენება, რომ ჰაერში ფარფატებ. დაბლა იყურები და თავი ცის ნაფლეთი გგონია. და ვარდნას მოელი.

წამით მიწაზე ვერთხმები, სულს ვითქვამ და აზრებს ვიკრებ. თავს ვაიძულებ, ქვემოთ ჩავიხედო, სადაც ზვირთები ქვებს ასკდებიან. მზერა მარჯვნივ, ოკეანის ნაპირთან მოფუსფუსე ჭიანჭველებზე გადამაქვს — აბრებთან რომ ტრიალებენ, ფოტოებს რომ იღებენ და ავტობუსებში რომ სხდებიან. ნეტავ მათგან რომელიმე თუ მხედავს? ყურადღების ეს წყურვილი სრულიად ირაციონალურია. ისევე, როგორც ყველაფერი დანარჩენი. ქვემოდან მაინც არ ვჩანვარ. თუმცა რომც ვჩანდე, იმ სიშორიდან ვინ რას გამიკეთებს ან ვინ რას გამაგონებს.

მხოლოდ ქარის ხმა მესმის.

მაშ, ეს დასასრულია?

მთელი სხეული მიცახცახებს. შიში მათრობს და მაბრმავებს. მაინც ვალაგებ აზრებს და ყოფიერების განჭვრეტას ვიწყებ. არაფერი ისე არ გაფხიზლებს და არაფერს ისე არ მოჰყავხარ აზრზე, როგორც სიკვდილისგან ორიოდე გოჯის მოშორებით დგომას. წელში ვიმართები და კვლავ სივრცეს გავყურებ. მეღიმება. თავს შევახსენებ, რომ სიკვდილში საშიში არაფერია.

სიკვდილის მიმართ ამგვარ გახსნილობას ძალიან ძველი ფესვები აქვს. ძველბერძენი და რომაელი სტოიკოსები მოგვიწოდებენ, მუდამ გვახსოვდეს სიკვდილი, რომ მეტად დავაფასოთ სიცოცხლე და მორჩილად შევხვდეთ სიძნელეებს. ბუდიზმის ზოგიერთ მიმდევრობაში მედიტაციის პრაქტიკა სიცოცხლეშივე სიკვდილისთვის მომზადების საშუალებად განიხილება. პიროვნული „მეს“ დიდ არყოფნაში გათქვეფა (ანუ ნირვანის გასხივოსნე-

ბული მდგომარეობის მიღწევა) მეორე მხარეს გადასვლის რეპეტაციად მოიაზრება. თვით თმაგაჩეჩილი ნაგიჟარი მარკ ტვენიც კი, რომელიც ჰალეის კომეტასთან ერთად მოევლინა და დაემშვიდობა ამ ქვეყანას, ამბობდა: სიკვდილის შიში სიცოცხლის შიშიდან მოდის, და ის, ვინც სრულფასოვანი ცხოვრებით ცხოვრობს, ნებისმიერ წამს მზადაა სიკვდილისთვისო.

კვლავ კლდეზე ვარ. ნელ-ნელა დაბლა ვიხრები, ხელებს ბურგს უკან, მიწაზე ვაყრდნობ და ფრთხილად ვეშვები დუნდულებზე. მერე კი ცალი ფეხი კლდის პირის გადაღმა გადამაქვს. იქ ქუსლით პატარა საფეხურს ვგრძნობ და ფეხს მყარად ვადგამ. მერე მეორე ფეხიც გადამაქვს და იმავე საფეხურს ვაბიჯებ. რამდენიმე წამი გაუნძრევლად ვზივარ — უკან ვარ გადაწოლილი და ხელისგულებს ვეყრდნობი. ქარი თმას მიწეწავს. შფოთვა კლებულობს — როგორც ჩანს, ჰორიზონტის ცქერა მამშვიდებს.

წელში ვიმართები და ქვემოთ ვიყურები. ბურგზე შიშის ჟრუანტელი, კიდურებზე კი — ელექტრული მუხტი მივლის. გონება ლაბერული სიზუსტით კონცენტრირდება სხეულის თითოეული სანტიმეტრის ბუსტ კოორდინატებზე. დროდადრო შიში სულს მიხუთავს. მაგრამ ასეთ მომენტებში ფიქრებს უკუვაგდებ, მთელ ყურადღებას გადაღმა გადაშლილი უფსკრულის ძირისკენ მივმართავ და თავს მისი არსებობის აღიარებას ვაიძულებ.

ჰოდა, ვზივარ ასე ქვეყნის დასალიერში, იმედის სამხრეთ კიდზე, აღმოსავლეთის კარიბჭესთან. ამაღლვებელი შეგრძნებაა. ვგრძნობ, როგორ ვრცელდება სხეულში ადრენალინი. სიმშვიდე და უმოძრაობა არასოდეს ყოფილა ასეთი შემადრწუნებელი. ვუსმენ ქარს, გავყურებ ოკეანეს და თვალს არ ვაშორებ ქვეყნიერების კიდეებს. და ვუცინი სინათლეს, რადგან რასაც ის ეხება, ყველაფერი კარგია.

სიკვდილის სიახლოვის გააზრებას ძალიან დიდი მნიშვნელო-

ბა აქვს, რადგან ეს ყველა უვარგისი, მყიფე და ზედაპირული ფასეულობისგან გვათავისუფლებს. მაშინ, როცა ადამიანები მთელი ძალით ცდილობენ მოიხვეჭონ მეტი ფული და მეტი სახელდიდება, ან ოდნავ უფრო დარწმუნებული იყვნენ საკუთარ სიმართლეში, სიკვდილი ბევრად უფრო მტკივნეული და მნიშვნელოვანი კითხვის წინაშე გვაყენებს. ეს კითხვაა: რა იქნება შენი დანატოვარი?

ცოტათი მაინც თუ გადაასხვაფერებ და გააუმჯობესებ ამ სამყაროს? როგორ კვალს დატოვებ? როგორ ზემოქმედებას მოახდენ? ამბობენ, აფრიკაში პეპლის ფრთების ერთმა დაქნევამ ფლორიდაში შეიძლება ქარიშხალი გამოიწვიოსო; ჰოდა, რა ქარიშხლები მოჰყვება ამქვეყნად შენს არსებობას?

ბეკერი მართალია: ეს ცხოვრების ერთადერთი მნიშვნელოვანი კითხვაა. მაგრამ მასზე პასუხის გაცემას მუდამ გაფურბივართ. ჯერ ერთი იმიტომ, რომ კითხვა მართლაც რთულია; მეორე იმიტომ, რომ შიშის მომგვრელია; და მესამე იმიტომ, რომ, საერთოდ, წარმოდგენა არ გვაქვს, რას ვაკეთებთ.

ხოლო როცა ამ კითხვას თავს ვარიდებთ, საშუალებას ვაძლევთ უვარგის, უმნიშვნელო ფასეულობებს, სრულად დაეუფლონ ჩვენს გონებას და ჩვენი სურვილები და ამბიციები ასაზრდოონ. როცა სიკვდილის ყველგანმსუფვე მზერას თვალს ვარიდებთ, ყოველივე უმნიშვნელო — მნიშვნელოვნად, ნამდვილად, მნიშვნელოვანი კი — უმნიშვნელოდ და ზედაპირულად გვეჩვენება. არადა, სიკვდილი არის ერთადერთი რამ, რისი არსებობაც ეჭვგარეშეა. ამიტომ სწორედ ის უნდა წარმოდგენდეს ჩვენი ცხოვრების კომპასს, რომელიც ფასეულობებსა და გადაწყვეტილებებში ორიენტირების საშუალებას მოგვცემს. სწორედ ისაა სწორი პასუხი ყველა იმ კითხვაზე, რომლებსაც ჩვენს თავს უნდა ვუსვამდეთ, მაგრამ არასოდეს ვუსვამთ. სიკვდილთან შეგუების

მხოლოდ ერთი საშუალება არსებობს: ამისათვის შენი თავი საკუთარ პერსონაზე ბევრად უფრო დიდი რამის შემადგენელ ნაწილად უნდა აღიქვა და დაინახო; უარი უნდა თქვა საკუთარი თავის მსახურებაზე და უბრალო, უშუალო, კონტროლირებად და ქაოსური გარე სამყაროს მიმართ შემგუებელ ფასეულობებზე სცადო ორიენტირება. სწორედ ესაა ნამდვილი ბედნიერების საწინდარი. არისტოტელეს მაინც დაუჯერეთ, ან ჰარვარდელ ფსიქოლოგებს, ან იესო ქრისტეს, ან სულაც Beatles-ს. ყველა მათგანი ირწმუნება, რომ ბედნიერებას ერთი პირველწყარო აქვს. ესაა ბრუნვა ისეთ რამეზე, რაც შენზე უფრო დიდია; ესაა რწმენა, რომ მნიშვნელოვან რამეს აკეთებ ადამიანებისთვის და რომ შენი ცხოვრება რაღაც დიდი და შეუცნობელი პროცესის ნაწილია. სწორედ ეს გრძნობა უბიძგებს ადამიანებს ეკლესიისკენ, ეს გრძნობა აიძულებს ომში თავის გაწირვას, ოჯახების შექმნას, პენსიების დაგროვებას, ხიდების შენებასა და ფიჭური ტელეფონების შექმნას... ეს წამიერი განცდა, რომ რაღაც დიდ და შეუცნობელ რამეს განეკუთვნები.

ამ გრძნობას ჩვენი ეგოცენტრიზმი ახშობს. მას მთელი ყურადღება ეგოზე, ჩვენს შინაგან სამყაროზე გადააქვს და გვიქმნის ილუზიას, რომ სამყაროს ყველა პრობლემის ცენტრში ვიმყოფებით, რომ დედამიწის ბურგზე ყველაზე მეტად ვიტანჯებით და რომ სხვებზე მეტ დიდებას ვიმსახურებთ.

მთელი ხიბლის მიუხედავად, ეგოცენტრიზმი გარე სამყაროდანაც გვთიშავს. სამყაროს შეცნობისა და ქვეყნიერებით ტკბობის ნაცვლად, ადამიანები მხოლოდ საკუთარი თავით ვიწყებთ დაინტერესებას და ჩვენი ცრურწმენები და კომპლექსები თითოეულ ადამიანსა და მოვლენაზე გადმოგვაქვს. ეს მიმზიდველი, მაცდუნებელი და სარგებლის მომტანიცაა და ცოტა ხნით გარკვეულ კომფორტსაც იძლევა. მაგრამ, სულიერი თვალსაზრისით, ნამდვილი შხამია.

სწორედ ეს ჭირი სჭირს თანამედროვე საზოგადოებას. ჩვენ მატერიალურად უზრუნველყოფილი ვართ, მაგრამ მაინც ზედაპირული და წვრილმანი შიშები გვტანჯავს. ადამიანები თავიდან ირიდებენ პასუხისმგებლობას და მოითხოვენ საზოგადოებამ იზრუნოს მათ სათუთ გრძნობებზე. მათ მტკიცედ სწამთ დაუდასტურებელი ფაქტები და მთელი მონდომებით ცდილობენ (და ხშირად ძალადობრივი გზითაც კი), გამოგონილი იდეალების დაცვის საბაბით, სხვებს თავს მოახვიონ საკუთარი შეხედულებები. ეს ადამიანები ყალბი უპირატესობის გრძნობით ტკბებიან, მაგრამ უქმად სხედან და ძილ-ბურანში იმყოფებიან, რადგან ღირებული საქმის კეთების და ამ საქმეში ჩაფლავების ეშინიათ. თანამედროვე ტვინის გამორეცხვამ და განებივრებამ შექმნა თაობები, რომლებსაც ჰგონიათ, რომ იმსახურებენ იმას, რაც არ მოუპოვებიათ და ეკუთვნით ის, რისთვისაც მსხვერპლი არ გაუღიათ. ადამიანებს ყველანაირი გამოცდილების გარეშე მოაქვთ თავი ექსპერტებად, მეწარმეებად, გამომგონებლებად, ნოვატორებად, მეამბოხეებად თუ მწვრთნელებად. თუმცა ამას იმიტომ კი არ აკეთებენ, რომ განდიდების მანიით არიან შეპყრობილი — უბრალოდ, სჯერათ, რომ სამყაროში, რომელიც მხოლოდ ექსტრაორდინარულს აფასებს, ადამიანს თავის დასამკვიდრებლად დიდება ესაჭიროება.

თანამედროვე კულტურა დიდ ყურადღებასა და დიდ წარმატებას შორის განსხვავებას ვერ ხედავს. არადა, სრულიად განსხვავებული ცნებებია.

შეიძლება უკვე მოხვეჭილი გქონდეთ დიდება და ამას ვერც კი აცნობიერებდეთ. შეიძლება ამას ვერც სხვები ხვდებოდნენ. მაგრამ ამის მიზეზი ის არ იქნება, რომ iPhone-ის აპლიკაცია არ შეგიქმნიათ, სკოლა დროზე ადრე არ დაგიმთავრებიათ, ანდა ძვირად ღირებული იახტა არ გიყიდიათ. დიდება ასეთი რამეებით არ განისაზღვრება.

თქვენს დიდებას ის განაპირობებს, რომ გარდაუვალი სიკვდილისა და მუდმივი გაურკვეველობის პირისპირ, კვლავაც შეგიძლიათ აირჩიოთ, რა დაიკიდოთ ფეხებზე და რა — არა. მხოლოდ ესეც (ანუ ცხოვრებისეული ფასეულობების შერჩევაც) საკმარისია იმისათვის, რომ წარმატება მოიპოვოთ და ადამიანთა სიყვარული მოიხვეჭოთ — თუგინდ ამას ვერც კი ხვდებოდეთ; თუგინდ სანაგვეზე გეძინოთ და შიმშილობდეთ.

მალე თქვენც მოკვდებით. იმიტომ მოკვდებით, რომ წილად გხვდათ ბედნიერება, გეცხოვრათ. იქნებ ამას ვერც კი გრძნობდეთ. მაგრამ წადით, დადექით უფსკრულის პირას და შეიძლება ყველაფერს მიხვდეთ.

ბუკოვსკი წერს: „ყველანი დავიხოცებით. ყველანი. ცირკი არაა?! მხოლოდ ესეც საკმარისი უნდა იყოს იმისათვის, რომ ერთმანეთი გვიყვარდეს. მაგრამ მაინც არ გვიყვარს ერთმანეთი. ადამიანები ბანალური წვრილმანების ტერორისა და წნეხის ქვეშ ვიმყოფებით. ადამიანებს ცოცხლად გვჭამს საკუთარი არარაობა და სიცარიელე“.

ის საღამო მახსენდება, ტბის პირას რომ ვიდექი და ვუცქერდი, როგორ ამოჰქონდათ მაშველებს წყლიდან ჯოშის ცხედარი. მახსენდება, როგორ გავყურებდი ჩამუქებულ ტეხასურ ღამეს და როგორ ითქვიფებოდა ამ წყვდიადში ჩემი ეგო. ჯოშის სიკვდილმა იმაზე ბევრი რამ მასწავლა, ვიდრე თავიდან მეგონა — საშუალება მომცა, სიცოცხლე ძილში არ გამეტარებინა, მეკისრა პასუხისმგებლობა საკუთარ არჩევანზე და ოცნებები სინდისის ქენჯნისა და კომპლექსების გარეშე ამესრულებინა.

თუმცა ეს ყველაფერი მეორეხარისხოვანია. ამაზე ბევრად მნიშვნელოვანი იმის გააზრება იყო, რომ არაფრის არ უნდა გეშინოდეს. არასოდეს. მომდევნო წლების განმავლობაში, წიგნების, მედიტაციისა თუ სამხრეთი აფრიკის უკიდურეს კონცხზე ჩა-



დენილი ხსენებული სიგიჟეების საშუალებით, ჩემს თავს გამუდმებით შევახსენებდი, რომ სიკვდილი ახლოს იყო. მხოლოდ ასე შევძელი ამ ცოდნის გონებაში შენარჩუნება. სიკვდილთან შეგუება და საკუთარი წარმავლობის გაცნობიერებამ ყველაფერი გაამარტივა. საგრძნობლად გამიადვილდა მიდრეკილებებისგან გათავისუფლება, ეგოისტური სურვილების გამოვლენა და დათრგუნვა, საკუთარ პრობლემებზე პასუხისმგებლობის აღება, შიშისა და გაუბედაობის დაძლევა, წარუმატებლობების გადატანა და უარის მიღება. რაც უფრო დაჟინებით ვუცქერ წყვილიადს, მით უფრო ნათდება ცხოვრება, მით უფრო ჩუმდება სამყარო და მით ნაკლებად ვეწინააღმდეგები ქვეცნობიერად... ჰმ... ყველაფერს.

რამდენიმე წამს კიდევ ვყოვნდები კონცხზე და მთელი სხეულით ვისრუტავ გარე სამყაროს. ბოლოს ვდგები, ხელებს ზურგზე ვიწყო და სწრაფად ვიხევ უკან. ვჩერდები. ტერფით ნიადაგს ვსინჯავ — ფეხქვეშ მიწა არ გამომეცალოს-მეთქი. ვრწმუნდები, რომ საფრთხე არ მემუქრება და რეალობისკენ უკუსვლას ვიწყებ. ხუთი ფუტი, ათი ფუტი. თითოეულ ნაბიჯთან ერთად სხეულში ძალა მემატება. ფეხებს სულ უფრო მსუბუქად ვადგამ. ცხოვრების მაგნიტს საშუალებას ვაძლევ, მიმიზიდოს.

ქვებზე გადავდივარ და მთავარ ბილიკს ვუბრუნდები. თავს ვწევ და ჩემ წინ ვილაც კაცს ვხედავ — დგას და მიყურებს. ვჩერდები და თვალს თვალში ვუყრი.

— ჰმმ, ზემოთ დაგინახეთ, კლდის პირას რომ იჯექით, — მეუბნება ავსტრალიური აქცენტით (სიტყვებს მკვეთრად წარმოთქვამს) და თავს ანტარქტიდის მიმართულებით იქნევს.

— დიახ, — ვუღიმი, — იქიდან შესანიშნავი ხედი იშლება, არა? მაგრამ უცნობი არ მიღიმის.

შარვალს ვიფერთხავ. ტანში ჟრუანტელი მივლის. უხერხული სიჩუმე ისადგურებს.

ავსტრალიელი ერთხანს დაბნეული დგას და თვალს არ მაშორებს. აშკარად ფიქრობს, რა მითხრას. მერე კი დამარცვლით მეუბნება:

— ხომ მშვიდობაა? თავს როგორ გრძნობთ?

წამით ვყოვნდები და კვლავ ღიმილით ვპასუხობ:

— ცოცხალი ვარ... ცოცხალი.

უცნობის სკეპტიკურ გამომეტყველებას ღიმილი ცვლის. ის სწრაფად მიქნევს თავს და ბილიკს დაუყვება. მე კი ზემოთ ვრჩები, სივრცეს გავყურებ და ვუცდი, როდის ამოვლენ ზემოთ ჩემი მეგობრები.