

უშნო, სულელი, მოუქნელი, ზარმაცი: რას ფიქრობენ მოზარდები საკუთარ თავზე

ავტორი: მორენა ტყეშელაშვილი

„მაპატიე ეს გრძელი, მოსაწყენი, სულელური და ნაჯღაბნი წერილი. სარა, 13 წლის, უშნო, სულელი, მოუქნელი, ზარმაცი“, – სწერდა სარა იუნგერანცი ასტრიდ ლინდგრენს 1972 წელს.

ცნობილ საბავშვო მწერალს გოგონამ დახმარებისთვის მიმართა. მას სახლიდან გაქცევა და მსახიობობა სურდა. ასტრიდსაც სწორედ იმ იმედით მისწერა, იქნებ როლის მიღებაში დაეხმაროსო.

ასტრიდ ლინდგრენისა და სარას მიმოწერა 1971 წელს დაიწყო და 2002 წლამდე გაგრძელდა. ასტრიდ ლინდგრენის მუზეუმის ბიბლიოთეკარმა ლენა ტორნკვისტმა წერილები მოაგროვა და ერთ წიგნად გამოსცა. წიგნი „შენს წერილებს ლეიბის ქვეშ ვინახავ“ შვედურიდან ქართულად ლიკა ჩაფიძემ თარგმნა და გამომცემლობა „ინტელექტმა“ გამოსცა 2018 წელს.

რას გრძნობენ და განიცდიან მოზარდები? რა სჭირდებათ მათ ყველაზე მეტად? რით შეგვიძლია უფროსებს მათი დახმარება? – ამ კითხვებს აჩენს და პასუხობს კიდევ სარას და ასტრიდის მიმოწერა. წერილები კარგად წარმოაჩენს მოზარდი გოგონას მშფოთვარე სულს, შიშებს, მარტოსულობას. 12 წლის სარა თავს ძალიან, ძალიან მარტოსულად გრძნობს, არ მოსწონს საკუთარი თავი, არ ჰყავს მეგობარი, რომელიც მოუსმენს, გაამხნევებს და დაამშვიდებს; არ მოსწონს სკოლა, აბრაზებს მასწავლებლებს, გარბის სახლიდან, გარბის სკოლიდან... ნელ-ნელა ასტრიდი გოგონას უფროსი მეგობრის როლს ითავსებს, კითხულობს მის წერილებს, პასუხობს, ამხნევებს და მისი ემოციების გამზიარებლადაც გადაიქცევა.

„უშნო, სულელი, მოუქნელი, ზარმაცი“ ვარო, მწერ. სულელი და მოუქნელი რომ არ ხარ, ამას შენი წერილებიდან ძალიან კარგად ვხედავ. დანარჩენზე ვერაფერს გეტყვი, თუმცა შემიძლია დაგამშვიდო, რომ 13 წლის ასაკში თითქმის ყველას უშნო ჰგონია თავი. მეც ასე ვიყავი. ცამეტი წლისას თავი ყველაზე უშნო გოგო მეგონა და ვფიქრობდი, რომ ა რ ა ს დ რ ო ს არავინ შემიყვარებდა, თუმცა თანდათან მივხვდი, რომ საქმე ასე ცუდადაც არ იყო. ვეჭვობ, სულ მალე შენც ასევე იფიქრებ“, – ასეთ პასუხს უბრუნებს მწერალი გოგონას და შენც, მკითხველსაც გახსენდება, რას გრძნობდი 13 წლისა, რა რთული და აუტანელი გეჩვენებოდა სამყარო და რა ცოტა იყვნენ ისეთი ადამიანები, რომლებიც სიამოვნებით მოგისმენდნენ.

მოზარდობა სასიცოცხლო ციკლის მტკივნეული ეტაპია. მტკივნეული არა მხოლოდ მოზარდობისთვის, არამედ მისი გარემოცვისთვისაც. უფროსებიც ვიბნევიან, როდესაც უცებ გაზრდილი ბავშვი ჩვენგან სრულ თავისუფლებას მოითხოვს, ფეხებს აბაკუნებს, მოთხოვნებს გვიყენებს, სახლიდან გარბის, მავნე ჩვევებს იძენს და ა.შ. როგორ მოვიქცეთ მშობლები, რომ შვილებთან მეგობრობა შევძლოთ? სად და როგორ დავუწესოთ ლიმიტები ან როდის მივცეთ მეტი თავისუფლება? როგორ მივხვდეთ, რას გრძნობენ ისინი და უბრალოდ, როგორ მოვიქცეთ სწორად?

ის, თუ როგორ იღებს მწერალი მშფოთვარე სარას განცდებს, მაგალითი იქნება იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც ურთიერთობა აქვთ მოზარდებთან. ასტრიდი სარას გამოხატვის არეალს არ უზღუდავს, პოზიტიურ ემოციურ უკუკავშირს უბრუნებს, ცდილობს, მისი ღირსებები დაანახოს.

„არა, ჩემო მშვენიერო გოგო, ძალიან მოგეჯაჭვე. შენს წერილებში იგრძნობა რაღაც ისეთი, რაც მაფიქრებინებს, რომ შენ ნელ-ნელა გამოძვრები შენი ჭუპრის პარკიდან, რომელსაც ახლა ასე ძალიან ებღაუჭები. შენი პარკი მალე გასკდება და იქიდან მშვენიერი პეპელა ამოფრინდება. ამ სამყაროში ცხოვრება ასე ძლიერ არ გაგიჭირდებოდა, ასეთი მგრძნობიარე რომ არ იყო. ეს იმას ნიშნავს, რომ შენს თანატოლებზე მეტს გრძნობ და ფიქრობ“.

ერთ-ერთ წერილში სარა ასტრიდს უყვება, როგორ მოათავსეს ის ფსიქიატრიულ კლინიკაში. **„სამწუხაროდ, ბევრს ჰგონია, რომ ეს კლინიკა საგიჟეთია. იმედი მაქვს, შენც ასე არ ფიქრობ. ეს არის სპეციალური ადგილი პრობლემების მქონე 12-18 წლის მოზარდებისთვის. მაგალითად, ყოფილი ნარკომანებისთვის, ნევროზიანებისთვის, ალკოჰოლიკებისთვის და ა.შ. მე იქ იმის გამო გამგზავნეს, რომ სიბნელის მეშინია, შინ კი სულ ჩხუბი და დავიდარბაა“.**

მენტალურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სტიგმა ჩვენს საზოგადოებაშიც არსებობს და ამ თემაზე საუბარი დღესაც მტკივნეულია. ფსიქოლოგიური პრობლემებით ადამიანები იშვიათად მიმართავენ სპეციალისტს და სხვადასხვა გზით ცდილობენ პრობლემის მოგვარებას, განსაკუთრებით მაშინ, როცა საქმე ბავშვს ან მოზარდს ეხება, რადგან სტიგმა ამ შემთხვევაში უფრო ძლიერია.

ასტრიდი კი, ნახეთ, რას სწერს პასუხად: **„მე თუ მკითხავ, ფსიქიატრიულ კლინიკაში რომ იწევი, საერთოდ, საერთოდ არაფერს ნიშნავს და სულაც არ ნიშნავს იმას, რომ ფსიქიატრიული პრობლემები გაქვს. უპ-უპ-უპ, კაცმა რომ მკითხოს, არავის გვაწყენდა ცოტა ხნით ფსიქიატრიულ კლინიკაში მოხვედრა. იმედი მაქვს, იქ ყოფნა რამით მაინც დაგეხმარა. ყურადღებას ნუ მიაქცევ იმას, რომ დღესაც არსებობენ იდიოტები, რომლებსაც ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე მზრუნველობის მიმართ 1800-იანი წლებისთვის დამახასიათებელი დამოკიდებულება აქვთ“.**

საკუთარ ემოციებზე საუბარი და მათი იდენტიფიკაცია თანამედროვე ადამიანისთვის მნიშვნელოვანი უნარია, რომლის სწავლებაც ადრეული ასაკიდანვეა საჭირო. რას განვიცდით და რატომ განვიცდით, ამის გაცნობიერება ბავშვს/მოზარდს დაეხმარება, უკეთ იგრძნოს თავი და თავისი განცდები საყვარელ ადამიანს გაუზიაროს.

ამ წერილს უმეტესად მასწავლებლები წაიკითხავთ. თქვენც გეყოლებათ სარას მსგავსი მოსწავლეები, რომლებთანაც იქნებ ცოტათი გიჭირთ კიდევ საერთო ენის გამონახვა, იქნებ ზოგჯერ გაბრაზებენ კიდევ ან იქნებ ვერ გაგიგიათ, რატომ შეიცვალნენ ასე უცაბედად, მაგრამ შესაძლოა, თქვენ მათთვის ძალიან საჭირო ადამიანი იყოთ. მისწერეთ, მოიკითხეთ და ასტრიდით ხშირად დააიმედეთ: „იცოდე, კარგად იყავი და არაფრის შეგეშინდეს“.