



ჩემი სახელი?

My name is

Different

ნატეხები

Broken Pieces

ქმ ნივთი ხეობი და თქვენბია, ჩვენბია - ვინც ის გამოვითქვითი სდმვათქმბილვა.
თბდა წსბმვთქვთბთი და ვაგვთბთი ხეობი დაგვთქბა, ხეობი ქთვთბთი - თბმთქბთბია.



This book is about myself. My name is Different. I have a mental disorder. I want to introduce my disease to you and let you know, that you are not alone. We could start the next chapter together if we learn from yesterday and if we try to live for today, tomorrow will bring the hope.

წიგნი მოამზადა
ნინო აბდუშელიშვილმა

ორგანიზაცია „მტკიცებულებაზე დაფუძნებული პრაქტიკის ცენტრი“ განსაკუთრებულ მადლობას უხდის ყველას, ვინც მონაწილეობას იღებს სათემო ფსიქიატრიული სერვისების განვითარების საქმეში.

ფონდს „ღია საზოგადოება-საქართველო“, ჯუდიო კლაინს და ირმა ხაბაზს.



პარტნიორ ამერიკულ ორგანიზაცია PEP-ს. მის ხელმძღვანელ დეილ მაიერს. თანამშრომლებს: მარსია ჰარტონს, არჩილ აბაშიძეს და ორგანიზაციის სხვა წევრებს.

ქალაქ თბილისის მერიას.



საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს.



სოციალური ღებმარების სააგენტოებს, სათემო ფსიქიატრიული სამსახურების თანამშრომლებსა და სერვისში ჩართულ მოხალისეებს.

გამოცემულია ფონდი ღია საქართველოს მხარდაჭერით. ავტორების მიერ წარმოდგენილ მასალაში გამოთქმული მოსაზრება შეიძლება არ გამოხატავდეს ფონდის პოზიციას, შესაბამისად ფონდი არ არის პასუხისმგებელი მასალის შინაარსზე

The Book Prepared by
Nina Abdushelishvili

Evidence Based Practise Center expresses gratitude to the partner organization „*People encouraging People*“, its director - Dale Meyer, also to Marica Harton, Archil Abashidze and other members of the organization for the tremendous support in the development of *Assertive Community Treatment in Georgia*.

Special thanks to Judith Klein and Irma Khabazi from *Open Society Georgia Foundation* for their input and developing ACT service in Georgia.



Tbilisi City Hall



Ministry Of Labor Health And Social Affairs



Published with the support of *Open Society Georgia Foundation*. Opinions expressed by authors might not reflect the position of the Foundation. Hence OSGF is not responsible for the content of this publication.



მე გავჩნდი და დავიბადე სულით და სხეულით. დღეს ცოცხალი ვარ. ჩემი სახელი საზოგადოა და კრებითი. ქალიც შეიძლება ვიყო, კაციც და მოზარდიც... ვცხოვრობ ყველგან, სხვადასხვა კონტინენტებზე, ქვეყნებსა და რეგიონებში, სხვადასხვა რასებსა და ნაციონალობებს მივეკუთვნები, სხვადასხვა ენაზე ვლაპარაკობ, საზოგადოების სხვადასხვა ფენას განვეკუთვნები... ზოგჯერ მდიდარი ვარ და ზოგჯერ ღარიბი, გენიოსიც ხშირად ვარ და გონებრივად შეზღუდულიც, განათლებულიც და გაუნათლებელიც, ზოგჯერ კინოვარსკვლავი ვარ და ზოგჯერ მანანალა... მაგრამ ყოველთვის მე ვარ, მე - ჩემი ვინაობით, სახითა და ხასიათით; ჩემი როლი ყოველთვის განსაზღვრულია ამ ცხოვრებაში, ჩემი მონაღება და მისია კი - გამოკვეთილი... მე ვერაფერ ჩამანაცვლებს და ვერც ჩემს ცხოვრებას იცხოვრებს ვინმე ჩემს ნაცვლად. ჩემი ცხოვრების გზა მხოლოდ ჩემია, და ის მხოლოდ მე შემიძლია, გავიარო.

მეც, როგორც ყველა, ზოგჯერ ჯანმრთელი ვარ და ზოგჯერ - არა. როცა ავად ვხდები, ვიცი, რომ ჩემი სხეულის რომელიღაც ნაწილი დაზიანდა (ან თავი ან გული ან კბილი)... დაზიანებას ტკივილით ვიგებ და ტკივილის გასაყუჩებლად ექიმს ვეძებ, რომელიც, გააჩნია რა მანუხებს, იმის მიხედვით ხან კარდიოლოგია, ხან ონკოლოგია, ხანაც - სტომატოლოგია... მე ვიცი და ვიცნობ ჩემს სხეულს, მის დიდ ნაწილს სარკეში ვხედავ ყოველ დღე... ვიცი, რომ სუსტია და მოკვდავი. ვიცი, რომ შეიძლება ავად გახდეს და იმკურნალოს. მაგრამ თითქმის სულ არ ვიცნობ ჩემს უხილავ ნაწილს, ჩემ სულს. მით უფრო, სულ ვერ წარმომიდგენია, როგორ შეიძლება ეს უხილავი ნაწილი ჯერ ავად გახდეს და მერე იმკურნალოს კიდევ. და როცა ეს ხდება, როცა ჩემი სული ხდება ავად, მოულოდნელობისგან ისე ვიბნევი და ვიკარგები, შევლასაც არ ვითხოვ, რადგან

არც კი ვიცი, რომ შევლა მჭირდება და ასე გზაკვალ აბნეული ვინცე ხეტიალს. თუ შემთხვევით ავადმყოფობა რაიმე ტრავმის შემდეგ დაიწყო, კიდევ არა უშავს, რაღაც ახსნას მაინც მოუძებნი, მაგრამ უფრო ხშირად არავითარი წინაპირობა არა აქვს, რაც კიდევ უფრო ამძიმებს ჩემს ისედაც მძიმე მდგომარეობას. დასაწყისიც არასოდეს ერთნაირი არ არის: შეიძლება ხმებით დაიწყო, შეიძლება ფიქრით, შეიძლებაა შეგრძნებით ან საქციელით, როგორც წესი, საკუთარი თავის არატიპური გამოხატულებით. ყველაზე უცნაური კი ის არის, რომ არცერთი ამათვანი - არც ხმა, არც ფიქრი, არც ემოცია, არც საქციელი, თითქოს შენი არ არის. საიდანლაც ჩნდება, შენგან დამოუკიდებლად, შემოდის შენში და იწყებს შენს მართვას, სულ ცოტა ხანში კი სრულიად გაკონტროლებს. ამან შეიძლება მართლა გაგაგიჟოს. ყოველდღიურად ხვდები, როგორ გაკლდება ძალა, თანდათანობით როგორ კარგავ თავისუფალ ნებას, როგორ შედიხარ ამ უხილავი ძალების მორჩილებაში და როგორ ხდები მათი ტუსადი. სრულიად გამოუცდელი და მოუმზადებელი, თავიდან თითქოს რაღაც წინააღმდეგობას უწევ, რომ როგორმე დაუსხლტე და დაუძვრე მათ კლანჭებს; ყველა ხერხს მიმართავ, რაც თავში მოგდის, ეძალები ალკოჰოლსა და წამლებს, რომ როგორმე ცოტა მაინც იგრძნო შეღავათი ამ საშინელი ზენოლისგან.. თავიდან თითქოს ამართლებს კიდევაც თავის მომძინარება, მაგრამ ძალიან მოკლე ხანში მდგომარეობა უარესდება. მერე კი, საშიში ხდება და მერე კიდევ უფრო საშიში, როცა უცნაური გამომეტყველებით შემოგხედავენ და როგორც უკვე არათავისიანს, ისე გეტყვიან, რომ შენ ფსიქიკურად დაავადებული ხარ და შენი დიაგნოზი შიზოფრენიაა. შენ კი, ამ დროს სრულიად ვერ ხვდები საკუთარ ავადმყოფობას და

I was born as a human being (body and soul). Now I exist. My name is Different. Sometimes I'm male, and sometimes I'm female. I live worldwide, in different countries and different regions. I belong to different races and different nationalities. I'm from different societies and my background is different... But I'm always a person. I'm always an individual and I always have my specific vocation or mission in life. I cannot be replaced, nor can my life be repeated. My task is unique and I live my own life.

Sometimes I'm healthy, but sometimes I'm sick. When I'm sick: there is something wrong with different parts of my body; it could be heart or lungs, joints or teeth... It hurts regardless. Dependent on my ache, I choose different doctors to fix the pain. More or less, I know my body; I'm familiar with my visible parts. I know they are fragile & mortal and they could be sick and be treated. But I barely know my invisible second part – my soul, and I definitely don't know that it could be sick too. When it happens, I feel totally lost, I don't know how it is possible to treat or fix that invisible part of mine.

Usually it starts out of the blue (sometimes after some kind of trauma), has different forms and appears in different shapes. It could be a voice or thought; it could be an emotion or a behavior... They come from somewhere, take over and manipulate me. None of those are mine, neither thoughts, voices, nor behaviors... Those nagging little voices inside of me are so annoying; they really could make you crazy. If you ever heard or felt that way, you know what I'm talking about. At first you fight back, or try to escape from it, using all possible ways, whatever first comes to your mind (alcohol, drugs...). It does help for a short time, but after a

while, it becomes worse... It is scary, and it becomes even scarier when you are told, that you are mentally ill and your diagnosis is Schizophrenia. The worst part is that, your definition of sickness is totally different. You don't feel yourself ill and obviously you don't want to be treated... Someone or something twists your mind and you are told that you are the one who needs the treatment? It sounds so unfair. At that time you don't know yet that it is a lost cause already and eventually, you'll sign the paper where you'll admit that you are sick and insane. Since you could not prove it wrong, anger, desperation and loneliness will take advantage of you and will make you their prisoner. Eventually you'll ask for help. And help will come as soon as you ask. The first good thing what help does, gives you information and explains, that for example mental illness is like a physical illnesses and more than 60 million Americans have it in any given year. Mental illness affects one in four adults and one in five children and very few people however actually seek treatment. The stigma associated with mental illness is still the biggest barrier that prevents people from getting treatment and adhering to it. Mental disorder is a disease of the brain that causes mild to severe disturbances in thought, emotion, behavior... resulting in inability to cope with life's ordinary demands and routines. There are more than 200 classified forms of mental illness. Some of the more common disorders are: depression, bipolar disorder, dementia, schizophrenia and anxiety disorders. Symptoms may include changes in moods, personality, personal habits and/or social withdrawal...

Such information already gives you a hope: you are not alone and you could feel better.

სრულებით არ გრძნობ თავს ავად (ტრადიციული გაგებით, არც ტკივილია და არც წუხილი), შესაბამისად, არც მკურნალობის საჭიროება გესმის და მხოლოდ თავი გეცოდება. ან კი როგორ არ უნდა გეცოდებოდეს? ჯერ, გარედან შემოსული, რალაც საშინელი ძალა იწყებს შენით მანიპულირებას და მერე ამბობენ, რომ სამკურნალო ხარ... ამაზე მეტი უსამართლობა სად გავიხილა?

ამ დროს შენ ჯერ კიდევ არ იცი, რომ დიაგნოზი უკვე დასმულია და განაჩენიც გამოტანილი. ძალიან მალე თავადვე მოაწერ ხელს შენთვის სპეციალურად დანიშნული აუცილებელი მკურნალობის დოკუმენტს.. ამის მერე ხდება ზუსტად ის, რაც უნდა მოხდეს... საშინლად ბრამდეები, რადგან ცდილობ, რომ ვიღაცას შეასმინო და გააგებინო შენი რეალური მდგომარეობა, შენი კი არავის ესმის, რაც კიდევ უფრო მეტად უფრო აგრესიულს გხდის, ზოგჯერ კაცთმოძულესაც კი; ეს კი უკვე თავისთავად ყოველგვარ შანსს გიკარგავს, ვინმეს რამე აუხსნა და გააგებინო. ამის გამო საშინელი მართლობის გრძნობა შემოდის და ისადგურებს შენში... მართლობას უიმედობა ემატება და ბოლოს სრული აპათიით მთავრდება... არსებობა აზრს კარგავს და ყველაფერი სულერთი ხდება. მხოლოდ ერთადერთი კითხვა გიტრიალებს თავში: ღირს კი ცხოვრება საერთოდ? სანამ ამ კითხვას პასუხს გავცემდი, რატომღაც ფიქრმა წარსულისკენ წამიღო და იმ ავადმყოფობების და პრობლემების გახსენება დავიწყე, რაც კი ოდესმე გადამიტანია, ხან მტკივანი კბილით გამახსენდა ჩემი თავი და ხან მონამლული მუცლით... მოზარდობაში გაკეთებული ბრმა ნაწლავის ოპერაციაც გავიხსენე... მერე ერთხელ საშინელი გრიპი მქონდა მაღალი სიცხეებით, მგონი ფილტვების ანთებით გამირთულდა, მოკლედ საავადმყოფოში ამოვყავი თავი... და უცებ იმასაც მივხვდი, რომ ის გაფუჭებუ-

ლი კბილი, რომელიც ასე მანუხებდა, ჩემი ამოსაღები გახდა, რადგან კბილი მე მტკიოდა და არა დედაჩემს. ბრმა ნაწლავის ოპერაციაზეც მართო შემეყვანეს და ფილტვების ანთების დროს ნემსებსაც მართო მე მიკეთებდნენ... მერე სხვა პრობლემებიც გამახსენდა, ავადმყოფობის გარდა და მივხვდი, რომ ყოველთვის მართო ვიყავი თურმე ჩემ ტკივილთან დარჩენილი, ყოველთვის მართო მტკიოდა ჩემი სატკივარი და ყოველთვის მართო ვუძღვებოდი ჩემს პრობლემებს. ამ ფიქრმა ცოტა გამომაცოცხლა; აბა, ეხლა რა დამემართა, რამ გამაბრამა, უიმედობაში რამ ჩამაგდო-მეთქი... არაფერია ისეთი, რაც აქამდე არ გამომიცდია და რასაც ვერ მოვერევი... მაგრამ რატომღაც ამ ჯერზე ყველაფერი საოცრად რთული მეჩვენა, ბევრად უფრო რთული, ვიდრე აქამდე. არადა ისიც გამახსენდა, როგორ ვიღებდი გადაწყვეტილებებს, როგორ ვიცოდი, რა იქნებოდა უფრო სწორი და კარგი ჩემთვის იმ არსებულ სიტუაციაში. ამაში საკუთარი გამოცდილება მეხმარებოდა. ეს ჩემი ცხოვრების გზა იყო, ჩემი გასავლელი გზა და არა - სხვისი. ჩემს გადაწყვეტილებებზე მე ვიყავი პასუხისმგებელი და არჩევანსაც მე ვაკეთებდი. ახლა კი ისეთი გრძნობა მაქვს, თითქოს საიდანღაც გამორთული ვარ, თითქოს ნიადგი მაქვს გამოცლილი, რასაც არ უნდა ვფიქრობდე, ჩემივე ფიქრში ეჭვი მეპარება, ყველა ჩემს სიტყვას ნეგატიური მნიშვნელობა აქვს, არც ერთი ჩემი ემოცია სტაბილური არ არის. საყრდენი არა მაქვს, სრულიად დაკარგული მაქვს ორიენტაცია და ვდგავარ ასე, თითქოს ტრიალ მინდორში ნირნამხდარი და წარმოდგენა არა მაქვს ან სად მივდივარ ან რა გზას უნდა დავადგე, რა ვქნა? პასუხი, თვითგადარჩენის ინსტიქტმა ამომძახა, შველა გჭირდება, მართო შენ ამას ვერ მოერევი... მაშველი ითხოვე...



Hidden Myself and Hidden Words

I started to think how to do it, how to get better. It may surprise you, but I started with words, as I believe, that words could solve my puzzle. My diagnosis is... but wait... What does the word “diagnosis” mean? It derives from the Greek origin – “gnosos” – that means “meaning” and the way of knowing. You see it is not accidental that the knowledge and meaning are the keys of the locked door, with people like me stuck in front of it. My diagnosis is Schizophrenia. The word “schizophrenia” comes from the Greek roots also, schizo (split) and phrene (mind), the word describes the fragmented thinking of people with the disorder. But the illness itself is generally believed to have accompanied mankind through its history. Written documents that identify Schizophrenia can be traced to the ancient Egypt, as far back as the second millennium B.C. Depression and the other symptoms of Schizophrenia, including thought disturbances, are described in detail in the book “Book of Hearts” (the heart and the mind have been synonymous in ancient Egypt). However, the disease first was identified as a discrete mental illness by German psychiatrist Emile Kraepelin and Swiss psychiatrist Eugen Bleuler. The definition of Schizophrenia has continued to change, as scientist attempt to more accurately delineate the different types of mental diseases. Without knowing the exact causes of this disease, scientists base their classifications on the observation of the symptoms that tend to occur together. It becomes even more interesting... Just the fact, that scientists don’t know the exact cause of the disease and they work blind, that explains why I was so scared and anxious. The human experience is characterized by our feelings

toward certain aspects of our environment:

1. Things that we do not understand frighten us;
2. We are calmed by familiarity;
3. We are anxious in the face of uncertainty;
4. We are depressed by our losses;

It seems that all my reactions were normal so far. I was scared, because I could not understand what was happening to me. I could not stay calm, because it was impossible to ignore those strange voices. I was anxious, because I was uncertain, and I was depressed, because I lost my previous life, which never will be the same again. Before I asked for help and knew nothing, it must be understandable, that I intuitively tried all the means to calm myself, using all reachable substances. Actually what I found out later, there are many chemical substances that have the power to alter this relationship between the environment and feelings. Historically, most of the mind-altering substances were plant products that were widely available and self-administered. Opium was used in Asia, tobacco- in America, and the alcohol- throughout the world. When substances are administered in a formal manner, they are called drugs, and the study of the effects of these drugs on mood and behavior defines the field of Psychopharmacology. Today, hundreds of different drugs are known that changes behavior. Some of these have been borrowed directly from folk medicine those maybe centuries old, others have been discovered by accident, to treat one malady, and it ended up being effective for some totally different problem. Although important contributions have been made from both of these sources, the vast majority of the

it, soul; “terapia”-healing). Unlike other disciplines, Psychotherapy is a long learning & treatment process, complex of curative mechanisms of change. Psychotherapy or “Talk Therapy” is a way to treat people with psychological and mental disorders by giving them tools to deal with stress and crisis, unhealthy thoughts and behaviors; teaching strategies and techniques to help themselves by talking, expressing, criticizing, acknowledging, admitting, realizing. I think those are the exact tools I could use to deal with my problems and help myself. But first, let me repeat 3 major words of Ancient Greek origin what I have just learned:

1. Diagnosis – meaning and way of knowing;
2. Schizophrenia – schizo (split) and phrene (mind);
3. Psychotherapy – psyche (breath, spirit, soul) therapia – (healing);

So far, so good... Now what is crisis? Crisis appears to be the same exact condition, what I just went through, when I completely lost my sense of direction and I could not fit my life into anything. The word crisis in German language means “shut-door panic” and it literally describes my fear of being on the wrong side of closing gate. There is no way to explain why it was so scary, or what was wrong on the other side of the gate, but I remember that it was one of the worst feelings I ever had.

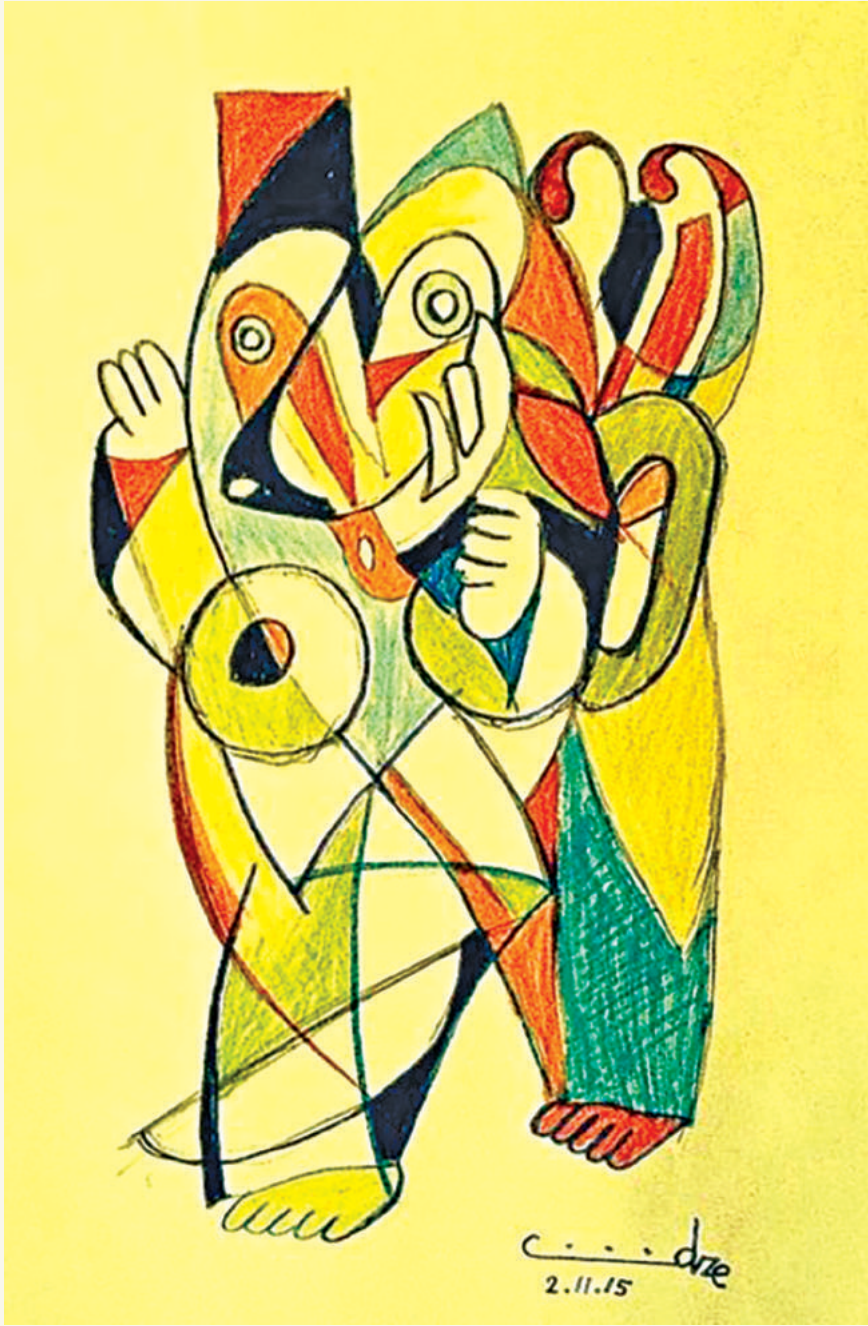
What is stress? Stress is a Latin term for struggle and French term for – force. Stress is the state of mental or emotional strain or tension resulting from adverse or very demanding circumstances. Stress is the condition when your wishes, emotions and ideas are in conflict. Stress is a reaction to danger.

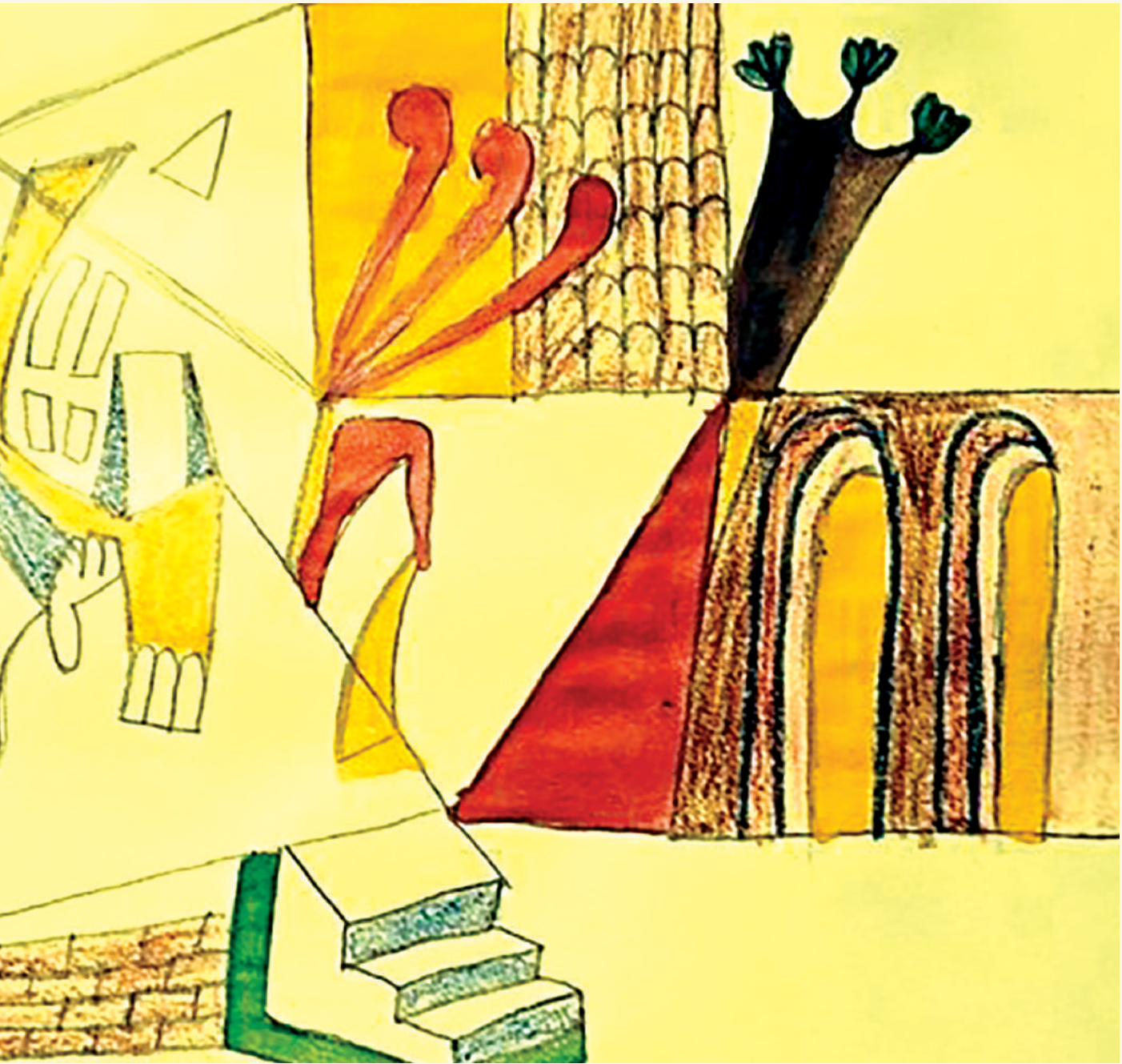
modern drugs have been developed through systematic research on the relationships among drugs, behavior, and the underlying chemistry of the brain. It is very helpful information also, because if my “so-called disease” is a result of my brain damage, or it is a side effect of my damaged brain, I could use one of those hundred drugs as my treatment. That part, I do understand very clearly, because it is pretty much similar to any physical treatment. But somehow I think that it should be some other treatment besides drugs. Medications would be a quick fix and they may even work in a long term, but even if they work, it may not be enough, because it is not an ordinary disease and it is not a regular physical pain.

Talking Cure or Soul Healing

I have done a little research and as I hoped, the other treatment does exist- Psychotherapy or in other words - soul healing (“Psyche”-breath, spir-







აპათია, მოტივაციისა და ინტერესების ნაკლებობა, სოციალური იზოლაცია. ამ სიმპტომებს ნეგატიურ სიმპტომებს უწოდებენ. მესამე ფაზაში, რომელიც შეიძლება წლები გაგრძელდეს, ხშირად ვითარდება გამწვავებები, რომელიც, როგორც წესი, დამატებით ინტერვენციას საჭიროებს. პირველი ეპიზოდის შემდეგ, შემთხვევათა 14%-20%-ში გამოსავალი შესაძლოა იყოს სრული ან თითქმის სრული გამოჯანმრთელება. გამწვავება შეიძლება გამომწვეული იყოს სხვადასხვა სტრესით, სოციალური პრობლემებით ან იზოლაციით. ზოგჯერ გამოჯანმრთელება სპონტანურად ხდება, რაც, შესაძლოა, პაციენტის პიროვნულ რესურსებს უკავშირდებოდეს.

ეს ინფორმაცია ძალიან მომეხმარა. ჯერ ერთი, აღმოჩნდა, რომ მართო არა ვარ და თურმე ძალიან ბევრნი ვართ, არც შიზოფრენიაა განაჩენი, არც ავადმყოფობა - უსაშველო და მკურნალობაც არსებობს. მიუხედავად იმისა, რომ თავს სრულეზითაც არ ვგრძნობ ავად, მაინც მინდა, უკეთ ვიყო და ჩემი ძველი ცხოვრება დავიბრუნო. თუმცა, სადღაც გულის სიღრმეში ვიცი, რომ ჩემი გამოცდილებით უკან მიბრუნება შეუძლებელია. იმასაც ვხვდები, რომ განსხვავებული ვარ და იმასაც, რომ განსხვავებული ცხოვრება მელოდება. ამიტომ, რაც უფრო ადრე მოვერგები ჩემს განსხვავებულ ცხოვრებას, მით უკეთესი იქნება ჩემთვის. მოსარგებად კი ოსტატობა მჭირდება. ოსტატობისთვის ცოდნა, ცოდნისთვის კი სწავლა.

ითხოვე და მოგეცემაო, ნათქვამია და დახმარება მართლაც მოდის. მოდის დაუყოვნებლად და თან გზადაგზა ყველაფერს გიხსნის, რაზეც აქამდე წარმოდგენა არ გქონდა. მაგალითად, იმას, რომ ფსიქიკური ავადმყოფობით, ზუსტად ისევე, როგორც ნებისმიერი ფიზიკური, ყოველწლიურად ავადდება მილიონობით ადამიანი და აქედან ძალიან ცოტა თუ მიმართავს დახმარებას, რადგან ამ დაავადებასთან ასოცირებული სტიგმა ჯერ კიდევ უდიდესი ბარიერია, რომელიც აბრკოლებს ადამიანებს მიიღონ შესაფერისი მკურნალობა. შიზოფრენია წარმოადგენს ფსიქიატრიულ დაავადებას, რომელსაც ახასიათებს აზროვნებისა და აღქმის ძირეული დარღვევები შეუსაბამო ემოციური რეაგირებით. შიზოფრენიით დაავადებულ ცალკეულ პიროვნებას აღენიშნება სიმპტომთა უნიკალური კომბინაცია, რომლის ჩამოყალიბებაზე გავლენას კონკრეტული გარემო ახდენს.

შიზოფრენია „პროდრომული“ პერიოდით იწყება, რომელსაც ახასიათებს პიროვნების ფუნქციონირების გაუარესება. ამ პერიოდის სიმპტომები შეიძლება მოიცავდეს მეხსიერებისა და კონცენტრაციის პრობლემებს, სოციალურ იზოლაციას, უცნაურ ქცევას, ახირებულ იდეებს, შეგრძნებების შეცვლას, კომუნიკაციის და აფექტური რეაგირების გაუარესებას, მოტივაციისა და ინტერესების დაქვეითებას. ამ პერიოდში პიროვნება გრძნობს, რომ მისი სამყარო შეიცვალა, თუმცა გარშემომყოფნი შეიძლება არ იზიარებდნენ მის შეხედულებებს. პროდრომულ ფაზას მწვავე ფაზა მოყვება, რომელსაც ახასიათებს ბოდვა, ჰალუცინაცია, ქცევითი დარღვევები. ამ სიმპტომებს ხშირად პოზიტიურ სიმპტომებს უწოდებენ. მკურნალობის შედეგად პაციენტი გამოდის მწვავე მდგომარეობიდან, პოზიტიური სიმპტომები სუსტდება ან ქრება, თუმცა ზოგჯერ რჩება

What is depression? Depression is a mood disorder that causes a persistent feeling of sadness and loss of interest. It can arise as a reaction to stress (stressful life events or loss) depression. There are four general categories of depression: biological, behavioral, cognitive and interpersonal. It is important to have an understanding of these theories to relate to your own situation. The word depression directly from Latin “depression” means to press down, to the most distant place imaginable.

Let me collect now all five words that I just discovered:

1. Diagnosis – meaning and way of knowing;
2. Schizophrenia – schizo (split) and phrene (mind) – split mind;
3. Psychotherapy – psyche (breath, spirit, soul); terapia – (healing) – soul healing
4. Crisis – “shut door panic”.
5. Stress – struggle, force.
6. Depression - to press down.

If I put all these words together and create a narrative, in my understanding, it would sound like this: My mind split, a splitting mind touched my soul and the touch appeared unbearably painful. I found myself on the other side of the gate, I tried to get out of there, but I couldn't because the gate was locked up already. I struggled. I lost the fight and I pressed down, at the most distant place ever imaginable. My soul was in pain and suffered. Help arrived unexpectedly. I feel much better now and the horrible experience I went through gave me hope and strength. I'm not scared anymore. I already know that there are medications for emergency and there is- “Talking cure” also. They both work in a different ways.

Psychotherapy has been practiced through the ages. Medics, philosophers, spiritual practitioners and people in general used Psychological methods to heal others. The key of Psychotherapeutic treatment is self-knowledge and characterized by the verbal exchange. There are hundreds of Psychotherapeutic approaches or schools of thought, based on very different concepts of psychology, ethics or techniques. Most forms of Psychotherapy use spoken conversation, some also use various other forms of communications such as the written word, artwork, drama, narrative story or music. Different therapy approaches may be associated with particular theories about what needs to change in a person for a successful therapeutic outcome.

Stress Emergency Kit

After all what I went through and what I have learned, I have created my own emergency kit and now I want to share it with you. Experience is the highest authority-I guess. For example: Common cold is a very familiar condition to everyone. When you catch cold, you already know, that you caught it, (light headache or cough, itching throat, discomfort all over your body, low fever...) If you take care of yourself immediately, take Tylenol or any cold medication, stay at home, have some hot tea and lay down for one day, more likely you'll feel healthy the next day or at least much better. If you don't pay attention to your symptoms and keep doing your outdoor activities, it is more likely that you feel worse the very next day and if you still do nothing to get yourself better, there is a huge risk, that you wind up in hospital with pneumonia or even worse. Since we have experience and knowledge, we could always avoid complications. Nothing could

სიტყვები და მე

ცოდნის შექმნის მეთოდი, ისევე, როგორც სხვა ყველაფერი, ყველას თავისი აქვს. მე სიტყვებით დავინწყებ. რადგან სიტყვები ყოველთვის ზუსტად გადმოცემენ სათქმელს, სხვა ამბავია, ჩვენ რამდენად სწორად გვესმის მათი მნიშვნელობა. მგონია, თუ ფრთხილად და ყურადღებით ვიქნებით ისინი თვითონვე აგვისნიან ყველაფერს, ჩვენ კი ყველა საიდუმლოს მათი მეშვეობით გავსხნით. მინდა, რომ ე.წ ჩემი ავადმყოფობა ჩემს ენაზე მესმოდეს, რომ მისი არსი გავიგო, მიმდინარეობას მივხვდე და დაგამოსავალი მოვძებნო. ამიტომ პირდაპირ ჩემი დიაგნოზით დავინწყებ. თუმცა, ჯერ თვითონ სიტყვა დიაგნოზის მნიშვნელობაა საინტერესო. სიტყვა დიაგნოზი - ანტიკური ბერძნულიდან მოდის „გნოსოს“... ცოდნას ნიშნავს ან ცოდნის გზას. აი, ხომ ხედავთ ზუსტად ის არის, რასაც ვფიქრობდი. ეს არ არის შემთხვევითი... სწორედ ცოდნა და მისი მნიშვნელობაა იმ ჩარაზული კარის გასაღები, რომლის შესასვლელთანაც ვარ გაჭვდილი მეც და კიდევ ბევრი ჩემნაირიც. როგორმე კარის გაღება უნდა შევძლოთ, რომ ახალი ცხოვრება დავიწყოთ. ჩემი დიაგნოზი „შიზოფრენია“ ძველი ბერძნული სიტყვა აღმოჩნდა. „სიზო“ გახლენას ნიშნავს, „ფრენე“ - გონებას... არათანმიმდევრულ ფრაგმენტულ აზროვნებას... ეს დაავადება, ძვ. წელთაღრიცხვით მეორე ათასწლეულით თარიღდება და პირველად მის აღწერილობას ვხვდებით ძვ. ეგვიპტურ პაპირუსებში ე.წ. „გულების წიგნი“. ისიც უთუოდ აღსანიშნავია, რომ ძველ ეგვიპტეში გული და გონება სინონიმები არიან, მაგრამ ამაზე სხვა დროს... მეცნიერულად კი, შიზოფრენიას საბოლოო გაერთიანებული სახე კრეპელინმა მისცა და უწოდა dementia praecox. ხოლო ბლუიერმა პირველად მოგვანოდა სახელწოდება - შიზოფრენია (ფსიქიკის გახლენა),

რათა ხაზი გაესვა ფსიქიკის სფეროში სქიზისის, ანუ გახლენის მნიშვნელობისთვის. დღეს შიზოფრენიის გამომწვევი უშუალო მიზეზი მეცნიერებისთვის ცნობილი არ არის. მტკიცებულებები არ მიუთითებს რომელიმე ერთი გამომწვევი მიზეზის არსებობაზე. შესაბამისად სულ უფრო მტკიცდება აზრი, რომ შიზოფრენიის და შიზოფრენიის მაგვარი აშლილობების გამომწვევ მიზეზს მრავალ ფაქტორთა რთული ურთიერთქმედება წარმოადგენს. (Broome et al., 2005; Garety et al., 2007).

თანდათანობით ჩემთვის ყველაფერი უფრო საინტერესო ხდება, ხოლო ჩემი მდგომარეობა - შედარებით გასაგები. დაავადება, რომელიც თურმე უძველესი დროიდან მოდის, ფაქტობრივად კაცობრიობის არსებობიდან, დღემდე სიმპტომების აღწერილობას დიდად ვერ გაცდა და მისტიურ დაავადებად რჩება. აქედან გამომდინარე ვფიქრობ სრულიად გასაგები უნდა იყოს ჩემი ასეთი შფოთვა და შიში. ადამიანის ემოციებს, გარემო და გამოცდილება აპირობებს და მასვე ემყარება:

1. იმის, რაც არ გვესმის, გვეშინია;
2. ნაცნობ სიტუაციებში მშვიდად და დაცულად ვგრძნობთ თავს;
3. შფოთვა გაურკვევლობის დროს იწყება;
4. დანაკარგი კი დეპრესიას იწვევს.

ჰოდა, აბა, თქვენ თვითონ განსაჯეთ, როგორ არ უნდა შემშინებოდა, როცა სრულებით ვერ ვხვდებით რა ხდებოდა ჩემს თავს, მშვიდად როგორ ვყოფილიყავი, როცა აბეზარი ხმები მოსვენებას არ მაძლევდნენ... ასეთი არეულობისა და გაურკვევლობის დროს, როგორ შეიძლებოდა შფოთვას არ ავეტანე, ანდა როგორ შეიძლებოდა დეპრესია არ მქონოდა, როცა ჩემი ცხოვრება წამართვის და

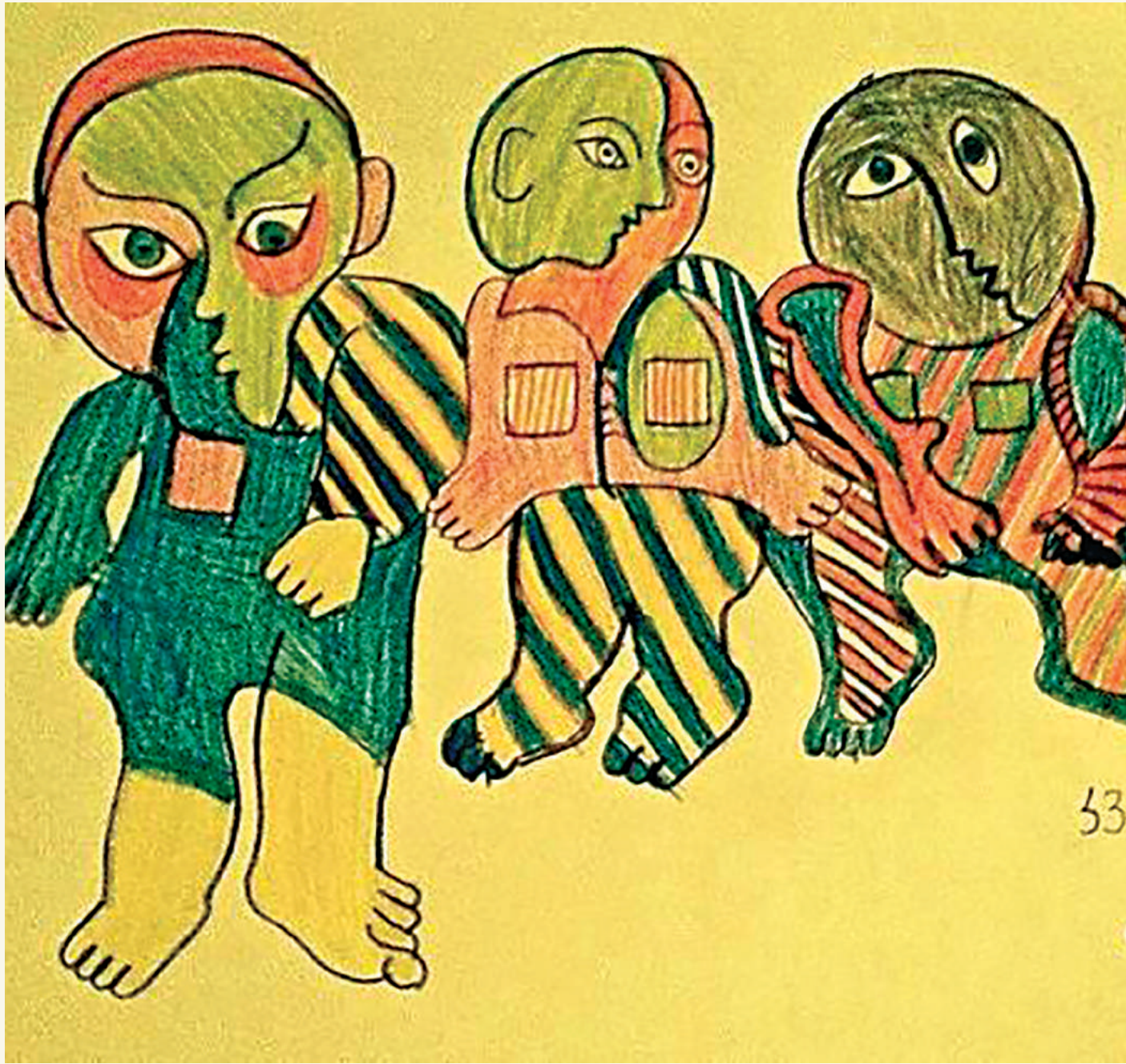


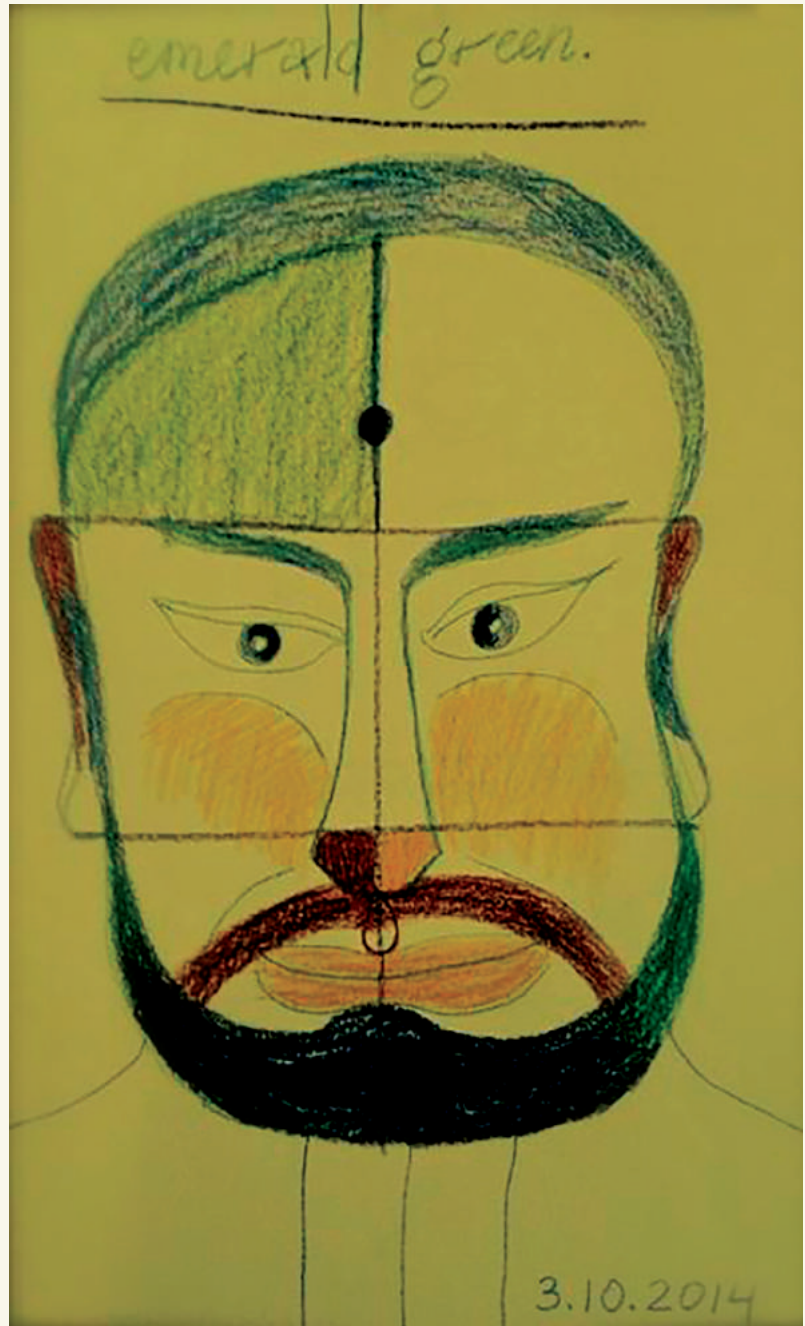
იმის მაგივრად სხვისი შემომაჩვენეს ხელში. არც ის უნდა იყოს გასაკვირი, ყველაფერი ამისგან გაქცევა და დამალვა რომ მინდოდა და ყველა ხერხს მივმართავდი, რაზეც კი ხელი მიმიწვდებოდა, ალკოჰოლი იქნებოდა თუ წამალი... მოგვიანებით კი ისიც გავიგე, თუ როგორ ფართოდ გამოიყენება ქიმიური საშუალებები, იმისთვის, რომ არსებულ რეალობაში ადაპტირდე. ისტორიულადაც ასე იყო ყოველთვის, სხვადასხვა ქვეყანაში, ის მცენარეები მოყავდათ და იყენებდნენ, რომელიც იმ რეგიონში იზრდებოდა და ხარობდა. მსოფლიო მასშტაბით ყველაზე გავრცელებული ყოველთვის ალკოჰოლი იყო, აზიაში - ოპიუმი, ამერიკაში - თამბაქო. ყოველთვის ესაჭიროებოდა ადამიანს დამხმარე საშუალება გარემოსთან შესაგუებლად და ყოველთვის იყენებდა. მერე ისეთი წამლების გაკეთება დაიწყო, რომელიც არეგულირებდა ხასიათსა და ქცევას და ამის შემსწავლელ მეცნიერებას თვითონვე ფსიქო ფარმაკოლოგია დაარქვა... დღეს უკვე ასობით ასეთი წამალი არსებობს, რომელიც ხასიათსა და ქცევაზე, აზროვნებასა და ემოციებზე მოქმედებს. ზოგი მათგანი ხალხური მედიცინიდან არის ნასესხები, ზოგი უძველესი დროიდან მოდის, ზოგი შემთხვევით აღმოაჩინეს, სხვა დაავადების მკურნალობისას. თუმცა, უდიდესი ნაწილი ამ წამლებისა, მაინც სისტემატიური, მეცნიერულ-ლაბორატორიული კვლევის შედეგია და სწორედ მეცნიერული კვლევებით მიღებული საუკეთესო მტკიცებულებები ადასტურებს მათ ეფექტურობას, როგორც მწვავე მდგომარეობების სამკურნალოდ, ასევე ხანგრძლივი მართვისთვის და გამწვავების თავიდან ასარიდებლად. შიზოფრენიის მართვისა და მკურნალობისთვის ანტიფსიქოზური მედიკამენტების გამოყენების სპექტრია:

- მწვავე ეპიზოდის მკურნალობა;
- გამწვავების პრევენცია;
- მწვავე ქცევითი აშლილობის გადაუდებელი მკურნალობა (სწრაფი ტრანკვილიზაცია);
- სიმპტომთა შემცირება.

საკმაოდ მნიშვნელოვანი და გასათვალისწინებელი ინფორმაციაა აღმოჩნდა ისიც, რომ თუკი ჩემი ე.წ. „დაავადება“ დაზიანებული ტვინის შედეგია, ან დაზიანებული ტვინის გვერდითი გართულებაა, მაშინ ამ უამრავი მედიკამენტიდან ჩემთვისაც შეიძლება შეირჩეს სამკურნალო წამალი. ეს ნაწილი ჩემთვის ყველაზე გასაგებია, რადგან ტვინიც ზუსტად ისეთივე ორგანოა, როგორც სხვა დანარჩენი და ისევე შეიძლება დაზიანდეს, დაავადდეს და იმკურნალოს, როგორც სხეულის დანარჩენმა ორგანოებმა. მაგრამ რატომღაც ამის ბოლომდე არ მჯერა და ვერც მართლ წამლის იმედზე ვერ ვიქნები... არ გვეგონოთ, რომ წამლის არ მჯერა, სულ პირიქით, ძალიან კარგია, რომ წამალი არსებობს, თანაც - ასეთი მრავალფეროვანი და ასე ხელმისაწვდომი. კარგად შერჩეული წამალი შეიძლება ყველაზე ეფექტურიც იყოს ზოგ შემთხვევაში. მაგრამ იმ საუკეთესო შემთხვევაშიც კი, წამალი არ უნდა იყოს საკმარისი, რადგან მაინც არ არის ჩემი დაავადება მხოლოდ ფიზიკური სენი, რომელიც ტკივილით ან სხვა ფიზიკური სიმპტომებით გამოიხატება.







ფსიქიკური აშლილობა და სიძვირით მაპურნალობა

ამიტომაც დავინწყე ისევ ძებნა და ძიება... და მივაკვლიე კიდევაც... ფსიქოთერაპია, ასე ქვია მკურნალობის იმ მეთოდს, რომელიც სრულებით არ ჰგავს სხვა მეთოდებს, ის ხანგრძლივი სწავლისა და მკურნალობის პროცესია. თვითონ სიტყვა ანტიკური ბერძნულიდან მოდის, „ფსიქეა“ სულს ნიშნავს, ხოლო „თერაპია“- კურნებას. მკურნალობის მეთოდად ფსიქოთერაპია სიტყვას იყენებს (ეს, ხომ ზუსტად ის არის, რაც მე მჭირდება. მეც ხომ სიტყვებით დავინწყე)... ლაპარაკით, აღიარებით, გაანალიზებით და სიღრმისეული გაგებით, ფსიქოლოგიური პრობლემების მქონე პაციენტებს ასწავლის ხერხებს და უსახავს სტრატეგიას, თუ როგორ გაუმკლავდნენ კრიზისს, სტრესს, შფოთვისას, არაჯანმრთელ ფიქრებს და ა.შ... მგონი, ამას ვეძებდი ასე გულმოდგინედ. სწორედაც რომ - ცოდნა და ხერხი მაკლია ჩემი პრობლემების დასაძლევად და თავის დასახმარებლად...

არ მინდა, ამასობაში ჩემი სიტყვები რომ დამავინწყდნენ და სანამ გავაგრძელებ, ჯერ ის სამი ახალი სიტყვა მინდა გავიმეორო, რომელთა მნიშვნელობაც უკვე გავიგე:

1. დიაგნოზი - მნიშვნელობა და ცოდნა;
2. შიზოფრენია - გახლეჩილი გონება;
3. ფსიქოთერაპია - სულის კურნება.

ჯერჯერობით ყველაფერი თანმიმდევრობით მიდის... ახლა მაინტერესებს სიტყვები: სტრესი, კრიზისი, დეპრესია - მათი განმარტება და მნიშვნელობა. ეს სიტყვები კიდევ მეტად უფრო იმიტომ მაინტერესებს, რომ თითოეულ სიტყვას ვგრძნობ და კარგად ვიცნობ.

კრიზისი - გერმანული სიტყვის ძირი აღმოჩნდა და „დახშული ჭიშკრის პანიკა“ ნიშნავს. რა კარგად ვიცნობ ამ სიტყვას: დაკეტილი კარს მიღმა დარჩენის შიში. შიში, რომელიც ჯერ ბალანსს გაკარგვინებს, მერე ორიენტაციას, ბოლოს საკუთარი ცხოვრებიდანაც გაგდებს... და გტოვებს ასე უმისამართოდ და უგზო-უკვლოდ ტრიალ მინდორში... აი, თურმე რა ყოფილა... აკი ვითხარით, კარგად ვიცნობ-მეთქი!

სტრესი - ლათინური სიტყვაა და ბრძოლას ნიშნავს. მახსენდება კრიზისში მყოფი, მარტოდ-მარტო დარჩენილი, როგორ ვიყავი დაძაბული შფოთვისგან, ლამის გული ამოვარდნოდა, ცხოველური ინსტიქტით ვგრძნობდი მოახლოებული საშიშროებას და საბრძოლველად ვემზადებოდი. ბრძოლის მოედანი კი თავად ვიყავი.

დეპრესია - ლათინური სიტყვაა და თუ გადმოვქართულებ, სიტყვა-სიტყვით „ჩაქვესკნელებას“ ნიშნავს. ზოგი ამ მდგომარეობას ინტერსის დაკარგვას ეძახის, ზოგი უიმედობას, მე მას უფრო „სულის მწუხარებას“ დავარქმევდი. ამაზე ცოტა ქვემოთ მოგახსენებთ...

ახლა კი, რომ დამავინწყდეს, ამიტომ თავიდან გავიმეორებ:

- კრიზისი - „დახშული ჭიშკრის პანიკა“;
- სტრესი - ბრძოლა;
- დეპრესია - ჩაპრესვა, ჩაქვესკნელება.

მე მგონი ღროა ყველა ახლად ნასწავლი სიტყვა გამოვიყენოთ და წინადადება პირველ პირში ავანწყოთ, ვნახოთ რა გამომივა:

ჩემი გონება გაიხლიჩა და ის ახლეჩილი ნაწილი სულს მოხვდა, ეს შეხება გონების დაკარგვამდე მტკივნეული აღმოჩნდა. გონდაკარგულმა, ჩემი თავი დახშული ჭიშკრის მიღმა ვიპოვე და ჭიშკრის

be as authoritative as our own experience. It is to experience that we must return again and again, to discover a closer approximation to truth as it is in the process of becoming oneself. It is like when you learn to swim, what do you first do? You make mistakes. And what happens? You make other mistakes, and when you have made all the mistakes you possibly could without drown – and you find that you can swim. Life is just the same as learning to swim! And there is no other way of learning how to live! When you live in jungle you can't be content just to sail back and forth near the shore. You've got to get into it, no matter how strange and frightening it might seem.

When you have mental decease, there is nobody around who could hear, see or feel like you do. So, if you catch yourself in a stage of rage, my first suggestion would be to take a look on the picture on the next page and look at it very carefully:

The first thing you could see on the photo would be a rabbit, but for someone else it could be a duck. The next picture seems as an apple for you, but for someone else it may occur as a man in profile; in the middle, there is a pretty women smiling at you, but for someone else, it could be a man playing a saxophone. The next one is definitely a cob-let, or a big cup you think, but for someone else there are two women steering at each other. And the last one, there is no doubt – it is a frog, but if you rotate the picture, you will see the face of a horse. You see how tricky it could be... it is how we all look at things in different ways and there is no wrong and right. There is more than one way of perceiving things around us. Being stuck in one dimensional thinking can indeed be limiting and will only serve to cause

you to miss out on important information, causing to lose sight of the whole. Perception chooses our reality and most disagreements are caused by different prescriptions that create different realities. "Meanings are not determined by situations, but we determine ourselves by the meanings we give situations". The only reality I can possibly know is the world, as I perceive it at this moment. The only certainty is that those perceived realities are different. There are as many "real words" as there are peoples! (Carl Rodgers). So, I won't be upset and angry, when I'm not understood, because they are just looking at things in their own way... All the genius people were different in different ways and none of them were understood completely. (Just in case, if you are interested in, see the last page). Ordinary people are not capable of understanding extraordinary things. So, I keep this picture as a reminder of that. I have learned that the most important thing in my life is acceptance. The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change. Life is about being and becoming.

My name is Different and I think everything happens for a reason. Each situation in life represents a challenge to us and presents a problem to solve. Therefore, I accept confusion, uncertainty, fears and emotional ups and downs; because that's the price I'm willing to pay for a fluid, perplexed and exciting life. Even a happy life cannot be without a measure of darkness, and the word happy would lose its meaning if it were not balanced by sadness. My thoughts are the ones that propel me in the right or wrong direction. I have to be very careful when uninvited and unusual voices or thoughts come to visit me, because I already know what they are ca-

pable of. They could set up a negative mind, which will never give me a positive life, they could put “my words” into unusual and strange action, they could make my behavior as habit, and my habit- as my value. My value eventually will become my destiny and I won’t be myself anymore, but the stranger.

Since I have been there, my vision and perception of my life are pretty different now, from what I had before. I have changed; even depression (which literally means “a lowering”) does not scare me anymore. I think the suggestion that depression is a “mental illness” is absurd. Depression is a natural human response to an endless variety of circumstances and states of unresolved suffering, or tension within the psyche. It is an emotional, relational and spiritual response to a sense of meaninglessness and lack of life purpose. While it can be debilitating (for example, in cases of extreme crisis, or forgotten trauma), it can also have a creative outcome. This kind of depression is best dramatized as myth, when the hero must go through a symbolic death and rebirth (examples of such myths Dionysus, Osiris, Demeter and Persephone, Orpheus and Eurydice). Reading and reflecting on such myths can help provide an imaginative context for the soul’s journey through the depression. Bear in mind that depression is never the end of the story. There’s always a rebirth at the end of the journey!

From my experience I have learned, that it’s very important to be kind to myself also: rest, wait, reflect, unwind, let go, sleep and renew, whenever I need to. Alternately, gentle, non-strenuous exercise, long walks (particularly in sunshine, through forests, and/or near flowing water, or the ocean), warm baths, restful music, meditation and gardening helps, calms and nourishes the psyche and re-attune it to Nature.

I have learned, that I should pay attention to all my symptoms very carefully and I ask for help in time. Keep smile on my face and never give up.

I know, it’s possible and you know why? Just because, there is no such word as impossible, but the true word is “I’m possible”. It’s possible to prevent, avoid or at least make my “so called” sickness easier.

Crisis Emergency Kit (Self-helper)

1. Rubber-band (as a reminder of my optimal level stress);
2. Mini ball (as a reminder to play);
3. Paperclip (to hold my positive connotations together);
4. Yellow smile face sticker (as a reminder to smile);
5. Crayon (to color my world);
6. Sticky notes (as a reminder not to take things too personally);
7. Hershey’s Kiss and Hugs (as a reminder, that everyone needs hug and kiss sometimes)
8. Double meaning card, (as a reminder that different perceptions creates different realities and my perception chooses my reality).
9. Always remember:

Everything in life is temporary. If things are going well, try to enjoy it, because it won’t last forever. If things are going bad, try not to worry too much, it can’t last forever either.



გასაღების მოსაპოვებლად დავინწყე უშედეგო ბრძოლა, დამარცხებულ-დამწუხრებული ქვესკნელს ჩავარდი და ჩავიდირე.

მგონი, ჩემი ავადმყოფობის ისტორია გამოვიდა არა? ჩემთვის გასაგებ ენაზე დანერვილი ჩემი ისტორია...

ავადმყოფობის ისტორიას მკურნალობის სქემაც შემიძლია დავუერთო, რომელსაც „ქვესკნელიდან გამოსხნას“ დავარქმევ და მის შედეგებს მოგახსენებთ: დღეს თავს კარგად ვგრძნობ, სტაბილურად... გავლილმა კოშმარმა ცოდნა შემძინა, შეძენილმა ცოდნამ - შიში გამიფანტა, გაფანტულმა შიშმა - ძალა შემმატა და იმედი დამიბრუნა. დღეს უკვე ვიცი, რომ ჩემი სული ისევე შეიძლება გახდეს ავად, როგორც შეიძლება, თავი ამტკივდეს. ვიცი, რომ თუ უცებ, მოულოდნელად გამიჭირდა, სასწრაფო დახმარების წამლებიც არსებობს და ექიმებიც, ვისაც შემიძლია, მივმართო, იმასაც მივხვდი, რომ ამაში არაფერი სათავილო არ არის. ასევე გავიგე ფსიქოთერაპიის არსებობის შესახებაც - ეს გრძელვადიანი მკურნალობის უმტკივნეულო და საინტერესო პროცესი, რომელიც სამკურნალოდ თვითშემეცნების და შესწავლის მეთოდს იყენებს, ხოლო სამკურნალო იარაღად ჩემს საყვარელ „სიტყვას“ ხმარობს. ფსიქოთერაპიული სკოლების მრავალფეროვნება კი იმას მოწმობს, რომ ყოველთვის შემიძლია ვიპოვო ჩემთვის მისაღები თერაპიული დახმარება...

ჩემი გამოცდილება

ამ გაკითხვ-გამოკითხვაში და კვლევა-ძიებაში, ისიც ვიფიქრე, რომ თუკი „სულის დაავადება“, სხვა განმეორებითი დაავადების მსგავსი დაავადებაა (ანუ დაავადება, რომელიც შეიძლება შეგიბრუნეს), გარდა მკურნალობისა, თადარიგის დაჭერაც უნდა შეიძლებოდეს. აი, მაგალითად, როგორც უბრალო გაციება, რომელიც შეიძლება პატარა შემცივნებით და ყელის ან თავის ტკივილით დაიწყოს... თუ დროზე მიხედვით ცხელი ჩაით, ასპირინით და სახლიდან გაუსვლელით, მეორე დღეს დიდი შანსია, სრულიად ჯანმრთელს გაგვღვიძოს... თუ მოუყრე და იმ დღეს სიცივეში სახლიდან გახვედი, თანაც შეუფერებლად ჩაცმული, ალბათ იმავე საღამოს მაღალი სიციხით უკვე ლოგინში აღმოჩნდები და თუ ასე დაუდევრად გააგრძელებ, ნამდვილად მესამე დღეს უკვე მძიმე ფილტვების ანთებით მოხვდები საავადმყოფოში. აი, ასეთი შეიძლება იყოს ერთი შეხედვით სრულიად უწყინარი გაციების დასასრული. მაგრამ, რადგანაც ამის გამოცდილება და ცოდნა ჩვენ უკვე გვაქვს, ამიტომ საქმე აქამდე აღარ მიგვყავს და უფრო ხშირად მეორე-მესამე დღეს უკვე კარგად ვგრძნობთ თავს... აი, რას ნიშნავს ცოდნა და მით უფრო, გამოცდილება... ვფიქრობ, რომ იმაზე მეტი ავტორიტეტი, ვიდრე საკუთარი გამოცდილებაა, არ არსებობს. ის ერთადერთია, რასაც ვერსად ვერ ამოიკითხავ და ვერავინ გასწავლის, რადგან შენი გამოცდილება... ყველას თავისი აქვს... კონკრეტული და ყველზე ზუსტი. ზოგადს კი წიგნებშიც ამოიკითხავ... სხვა მაგალითიც მომივიდა თავში, გამახსენდა, როგორ ვისწავლე ველოსიპედის ტარება, მხოლოდ შეცდომებზე... ბევრი შეცდომის მერე ერთ დღეს უცებ მივხვდი, რომ აღარც ვცეცი, წონასწორობასაც ვიცავ და ველოსიპედსაც



ვატარებ. მგონი, ცხოვრებაც ველოსიპედის სწავლის პროცესით არის. თუ ჯუნგლების ცხოვრება გაინტერესებს, გარედან და შორიდან ყურებით ვერაფერს გაიგებ, იმ ცხოვრებით უნდა იცხოვრო, რაოდენ საშიშიც არ უნდა მოგეჩვენოს იგი... ცოტა არ იყოს გამიგრძელდა, ფიქრმა შორს წამიღო, მაგრამ მივხვდი, რამხელა უპირატესობა მაქვს დღეს... რამდენი ვიცი უკვე ჩემი ე.წ. „დაავადების“ შესახებ... რამდენი გამოვიარე და რამდენი განვიცადე. ვიცი რა შეიძლება გამოიწვიოს დაუპატიჟებელმა და უცნაურმა ხმებმა, ვიცნობ მათ ხრიკებს. ვიცი, როგორ ერთ წუთში შეუძლიათ ყველაფრის შეცვლა: ფიქრის-სიტყვად; სიტყვის-საქციელად; საქციელის ჩვევად; ჩვევის ფასეულობად. ისიც ვისწავლე, როცა ფსიქიკას ეს სენი შეეყრება, სხვას ვერ აუხსნი და გააგებინებ, რადგან იმ სხვას სხვანაირად ესმის. იმისთვის, რომ ეს არ დამავინწყდეს, თავის დასაზღვევად სპეციალურად შევარჩიე ეს სურათი ჩემთვის, სხვადასხვა გამოსახულებებით...

თუ კარგად დააკვირდებით, მიხვდებით, რაზეც ვლაპარაკობ... მაგალითად, პირველი ფიგურაზე კურდღელს ვხედავ და ვილაყ, შეიძლება იხვს ხედავდეს. მეორე-მოკებჩილი ვაშლია ნამდვილად. თუმცა, შეიძლება სათვალეებიანი კაცის ჩრდილი იყოს ვილაყისთვის, მესამე სურათი დიდი ჭიქის გამოსახულებაა, მაგრამ შეიძლება ორი გოგოა პროფილში ერთმანეთის მაყურებელი... შუაში ლამაზი ქალბატონის სახეს ვხედავ, სხვამ შეიძლება კაცი დაინახოს, რომელიც საქსაფონზე უკრავს... ბოლო სურათი კი უეჭველი ბაყაყი უნდა იყოს, მაგრამ, შეიძლება, ვინმემ ცოტათი შეატრიალოს და ბაყაყის ნაცვლად ცხენი შერჩეს... მაშინ გამოდის, რომ ტყუილ-მართალი თითქოს არც არსებობს, ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, ჩვენ როგორ ვხედავთ და რა კუთხიდან ვუყურებთ ნებისმიერ სურათს, მოვლენას, სიტუაციას,

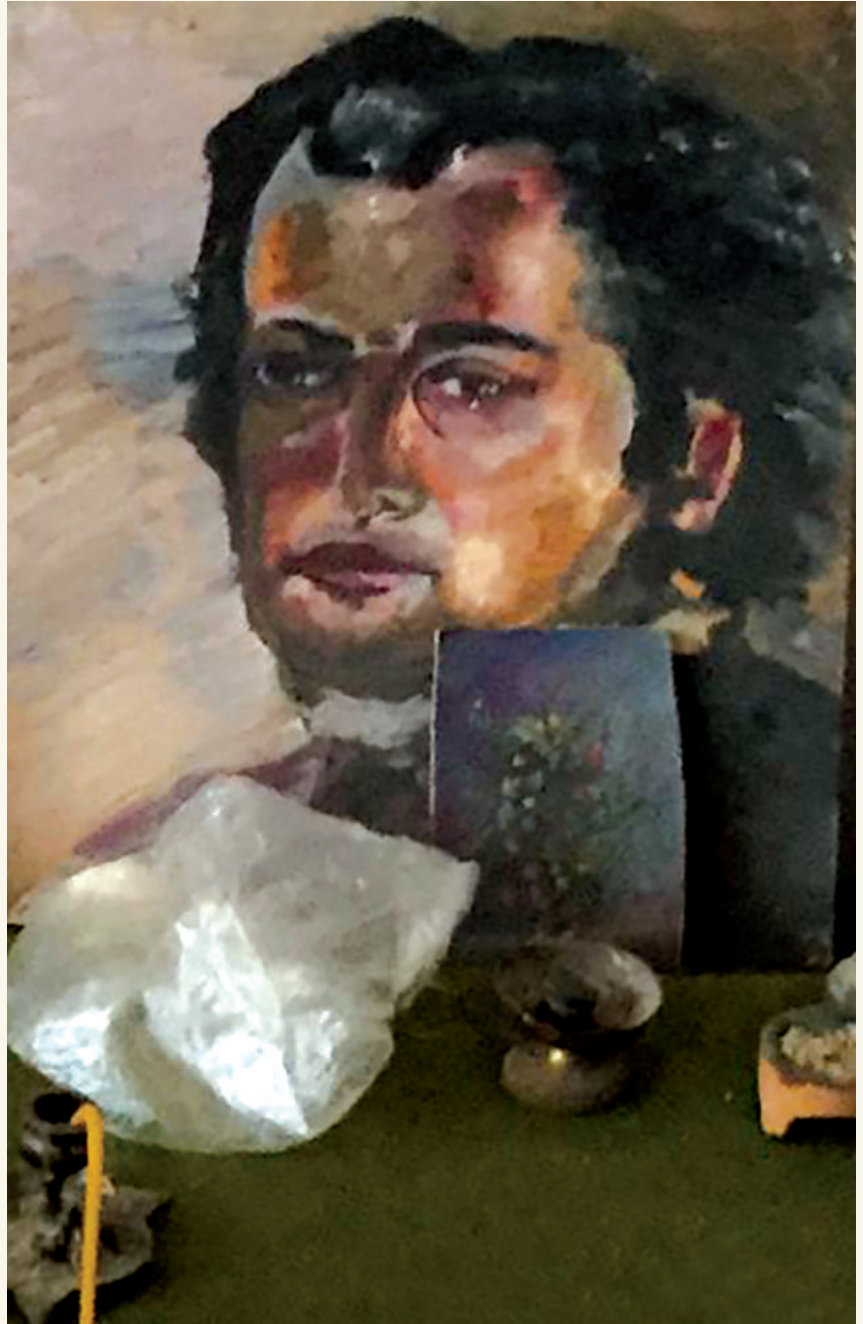
რაც კონფლიქტების, გაუგებრობების, წყენის და გაბრაზების მიზეზია... რადგანაც განსხვავებულად აღვიქვამთ, ამიტომ ჩვენი რეალობებიც განსხვავებულია... ერთადერთი რეალობა, რომელიც ჩემთვის არსებობს, ის რეალობაა, რომელსაც ამ მომენტში აღვიქვამ, და ერთადერთი რეალობა, რომელიც მისთვის არსებობს, ის რეალობაა, რომელსაც ის აღიქვამს იმ მომენტში. სრულიად ეჭვგარეშედ მხოლოდ ერთი რამე შეიძლება ითქვას, რომ რეალობები განსხვავებულია. ზუსტად იმდენივე „რეალური სამყარო“ არსებობს, რამდენიც ადამიანიცაა ამ ქვეყანაზე. ჰოდა, აბა, როგორ უნდა გაბრაზდე ვინმეზე, ანდა რატომ უნდა გაბრაზდე, მხოლოდ იმიტომ, რომ ის სხვანაირად ხედავს?! ისე ხედავს, როგორც შეუძლია, ზუსტად ისევე, როგორც მე, ვხედავ ისე, როგორც შემიძლია. და უფრო მეტიც, მე თვითონვე, სხვა მომენტში, ან სხვა გარემოში შეიძლება სრულებით სხვანაირად აღვიქვა იგივე სიტუაცია, ან იგივე სურათი. ასე, რომ, სხვისი დადანაშაულება საერთოდ სასაცილოა და კარგ ადგილას არ წამიყვანს, უფრო დამაბნევს, გამაბრაზებს, შედეგს არ გამოიღებს და ისევე ჩემს საზიანოდ მოტრიალდება. თუ იმასაც გავიხსენებთ, რომ ყველა გენიოსი განსხვავებული იყო და ბოლომდე არავის მათი არ ესმოდა... რა გასაკვირია, რომ მე ვერ გამოვიგონე? (ისე თუ ვინმეს დააინტერესებს, წიგნის ბოლოს დანართია „ჩვენი სენით“ დაავადებული გამოჩენილი ადამიანებისა). იმაშიც დარწმუნებული ვარ, რომ ორდინალურ ადამიანს არ შეუძლია ექსტრაორდინალურის გაგება. კარგად ვიცი, რომ განსხვავებული ვარ, რაც ადრე მაშინებდა, თუმცა, ეხლა ხელს აღარ მიშლის, რადგან იმასაც მივხვდი, რომ შემთხვევით არაფერი არ ხდება. ყველაფერს თავისი მიზეზი უნდა ჰქონდეს, და სწორედ ამ მიზეზების ჩემეული გაგებაა ჩემი ცხოვრება. ამის საფასურს მე ჩემი „განსხვავე-



we don't see things as they are, we see them as we are.







ბულობით“ ვიხდი. ყველა თავის საფასურს იხდის. ყველაზე ბედნიერი და უდარდელი ცხოვრებაც კი არ არსებობს ჩრდილოვანი მხარის გარეშე... თვით სიტყვა- სიხარულსაც კი არ ექნებოდა მნიშვნელობა, ანტონიმით - მონყენილობით რომ არ იყოს დაბალანსებული. ესეც ჩემმა ავადმყოფობამ მასწავლა. ამიტომ აღარც დეპრესია მაშინებს, და უფრო მეტიც, ის ადამიანის ბუნებრივი პასუხი მგონია, ყველა მის უსასრულო გადაუჭრელ პრობლემაზე, დაძაბულობაზე, სტრესზე, თუ კრიზისზე. დეპრესია, ვფიქრობ, ჩემი არაცნობიერის საჩუქარია, ემოციურ-სულიერი გამოძახილია უაზრო და უშინაარსო ცხოვრებაზე, რომელმაც უნდა დამაფიქროს და გამომათხიზლოს. იმას, რასაც სხვები ავადმყოფობას ეძახიან და მკურნალობენ, მგონი პირიქით, თვითონ არის სამკურნალო საშუალება. ამის საუკეთესო გამოხატულება მითოლოგიაში ვიპოვე, როცა გმირი უნდა მოკვდეს სიმბოლურად, იმისთვის, რათა დაიბადოს... ასეთია დიონისეს, ოსირისის, დემეტრასა და პერსეფონეს, ორფეოსის და ევრიდიკეს მითები... სულის მოგზაურობა სწორედ დეპრესიის მეშვეობით ხდება, რაც ყოველთვის ხელახალი დაბადებით მთავრდება. ასე რომ, დეპრესია მხოლოდ მძიმე დასაწყისია - სიმბოლური სიკვდილია, რაც ყოველთვის კარგად მთავრდება - გაღვიძებით და სიმბოლური გაცოცხლებით.

ჩემმა ავადმყოფობამ ისიც მასწავლა, რომ:

1. თუ სხვებისგან გავებას არ მოვითხოვ, მაშინ განზილება-გაბრაზება არ შემეუქრება.
2. სხვების ყურის გდებას, სჯობს, ჩემს გულს დავეუგლო ყური და მას ვენდო.
3. ვენდო იმას, რაც ჩემ ცხოვრებას აზრს აძლევს და ის გავიხადო მეგზურად.

4. უკეთესი იქნება, თუ ბუნებში დავყოფ მეტ დროს და გავაფერადებ ჩემს ცხოვრებას.
5. ყოველთვის მივაქციო ყურადღება სიმპტომებს, რომ დროზე მივმართო დახმარებას.
6. არასოდეს არ დავნებდე სწეულებას და ყველა ჩემს პრობლემას ღიმილით შევხვდე...

დარწმუნებული ვარ და თქვენც გარწმუნებთ, რომ ერთ მშვენიერ დღეს ყველა უსიამოვნება თავს დამანებებს და ავადმყოფობა თვითონვე მომშორდება და გაქრება.

ხოლო ზემოთქმული რომ არ დამვიწყდეს, ჩემთვის საჭირო ნივთები მოვიმარაგე:

- თმის სამაგრი რეზინა, ჩემი დაძაბულობის ზღურბლი რომ გამახსენოს;
- პატარა ბურთი - გადაღლის შემთხვევაში თამაში რომ გამახსენოს;
- ფერადი თანქარი - მონყენილობის დროს, ჩემი ცხოვრების გაფერადება რომ გამახსენოს;
- ორმაგი მნიშვნელობის სურათი, გაბრაზების დროს ადამიანთა განსხვავებული ხედვის არსებობა რომ გამახსენოს;
- პატარა ხატი (მაცხოვრის) - რომ მახსოვდეს. მარტო არასოდეს არა ვარ.

რაც მთავარია არ უნდა დამავიწყდეს, რომ ყველაფერი დროებითია ამ ცხოვრებაში. თუ ყველაფერი კარგად მიდის, გავიხარო და ვისიამოვნო, რადგან სულ მუდამ ასე არ ვიქნები. და თუ ცხოვრება ცუდად წავიდა, ძალიანაც არ გადავყვე დარდსა და წუხილს, რადგან არც ის გასტანს სამუდამოდ;

THE SURVIVAL KIT

I CAN'T PROMISE to fix all your problems but I CAN PROMISE you won't have to face them alone.

DON'T LEAVE HOME WITHOUT IT!

A smile is the best makeup a girl can wear.

ATTITUDE IS THE MIND'S PAINTBRUSH

Everything happens for a reason, live it, love it, learn from it! Make your smile change the world, but don't let the world change your smile.

this is your world. shape it or someone else will.

-gary low

You are worthy of love and respect. You are beautiful, {gifted, & intelligent.} Don't let the storm make you forget that.

YOU IS KIND, YOU IS SMART, YOU IS IMPORTANT.

NEVER GIVE UP
Go over, go under, go around, or go through. But never give up.

Success in LIFE is not about luck, it is about managed thoughts, focused attention and deliberate action.

Trudy Yearnsky 2013

One of the simplest ways to stay happy is...

Letting go of the things that makes you sad.

-Thelma Stone

Always End the Day With a Positive Thought. No Matter How Hard Things Were, Tomorrow's a Fresh Opportunity to Make it Better.

everything will be okay in the end.
if it's not okay, it's not the end.

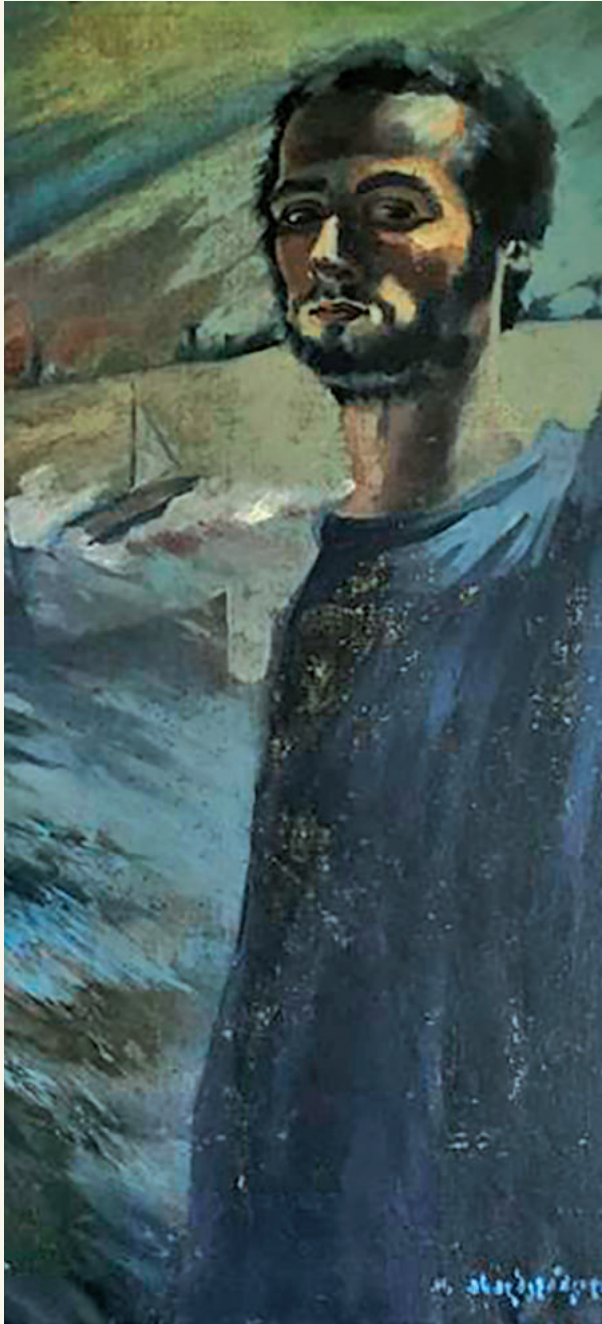
(unknown)











არსაიდან არ მოვედი, არსად ვარ, არსად მივდივარ...
არ ვუყურებ და არ ვხედავ,
არ ვისმენ და არ მესმის
არ ვზივარ და არ ვჯდები
არ მძინავს და არ ვიღვიძებ,
არ ვტირი და არა მაქვს ცრემლი
არ ვიცი და არ მეღრიალება პირი
არა ვარ პრეზიდენტი და არ მინდა მცველი
არა მაქვს პიანინო და არ ვუკრავ
არ მშია დაარ ვჭამ
არა მაქვს საათი და დრო არ მიდის..
არ დავდივარ და არ ვილღები
არ წავალდა არ დავბრუნდები
არა მაქვს ფული და არ ვხარჯავ,
არა მაქვს ჯიბი და არა ვარ ღირსიერი,
არ მცხელა და არ მცივა
არ ვიცემ და არ ვშიშვლდები,
არ ვცივდები და რა მაცემინებს
არ მიცნობ და არ გეტყვი გამაჯობას
არც ღლეა და არც ღამე.
არ გელოდები და არ მოდიხარ
არ გპირდები და არ გისრულებ
არ მიხარია და არ ვიტანჯები,
ვალს არ ვიღებ და არ ვუბრუნებ
მანქანა არ მყავს და არც ფეხით დავდივარ,
არა მყავს ცოლი და არც ქმარი არა ვარ,
არა მაქვს სახლი და არ ვბრუნდები,
არა ვარ ჯანმრთელი და არ დაავადმყოფდები
არა ვარ ცოცხალი და არ მოვკვდები...

ი. ა.



მეც აღმოვჩნდი იმ სამყაროში სადაც ტირიან, მაგრამ მე მაინც არ დავარქმევდი ამ სამყაროს ჯოჯოხეთს...
...დღე დასასრულის მოსვლამდე დგება, დაძინებამდე ჩერდება ღამე... სიზმრად გაპარულს რჩება წერტილი დაიფერფლება იღუმალ ცაზე...

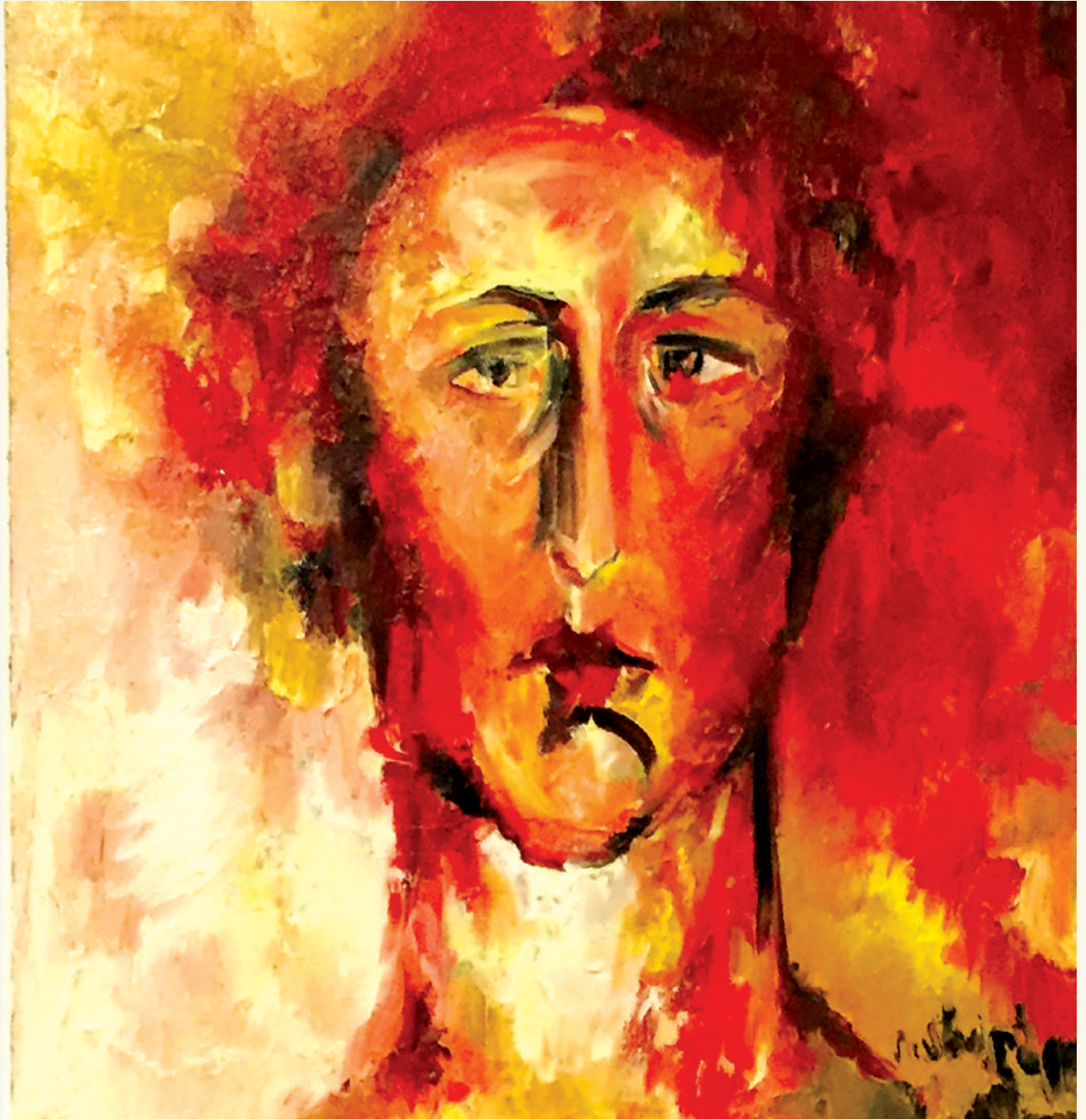
...ღამემ იმატა, ალბათ იმიტომ, რომ ძილმა იკლო...
გამოფხიზლებას ვინყებდი, როცა სინათლე დამემალა და ალიონმა, გამოღვიძება უსასრულო სიზმრად აქცია...

გაყინულ სხეულს შორდება სული, წარსული ფერად სიზმრებს იხსენებს... აქ დარჩა მწარე თამბაქოს სუნი და ხელოვნებას აქ განისვენებს...

სიმარტოვისგან დამუხტული სიზმარია იმედი, ვარსკვლავია რომელიც მაშინ ჩნდება, როცა სიბნელე სამყაროს ბოლო კუნჭულს მიაგნებს...
მე არ მინდა გავიგო სად ძინავს დასაწყისს, რომ არ გავიგო სად გაიღვიძებს დასასრული...

...სიზმრებო ძალით ვერას გახდებით ვალღიძებისას
კი დამთავრდებით და ეს დინება საჩუქარია...
თქვენ არც იწყებით და არც მთავრდებით...

რაციონალურია სინათლე, ჩემი პატარა აპოკალიფსით შევეერთდები იმ დიდს და შეერთების ადგილას დაიწყება ავანგარდი...





ალბათ ვგიჟდები... შეიძლება ეს დროებითია, მაგრამ იქნებ არა... ზამთარი მოვიდა, ცხელი ზამთარი, თოვს, სიცხეა და ცხელი ფიფქები მათოვს... ზამთარს ვნატრობდი... მოვიდა... მაგრამ როგორ იწვის ყველაფერი, ცხელი ფიფქები წვავს გარემოს და მათ შორის მეც. მხოლოდ შენი იმედი მაქვს, არ წახვიდე... შენ ხარ ის შორეული გაზაფხული, რომელიც მოჰყვება ამ ზამთარს... შენ ტირი და მე კი ყოველი ცრემლის წვეთი ვარ... შენ ტირი და მე ვიღვრები ასე უსასრულოდ... შენი ნაწერი დამიახლოვდა და ის მაჩვენა რაც შენ გინდოდა... ჰაერი... ჰაერი... ჰაერი...

I feel I'm going crazy!!!! I hope it is not permanent, but I'm scared. Reality is killing me. Emptiness and melancholy are digging my grave...

With my small revelation I will join universal one... and at that very moment avant-garde will start!

O, nightmares you have no power over me, because you do not exist when I'm awake...

Light is a rational thing.

People are far from each other and they fell close... people are together they fell distance.

Men make rules for himself in order to destroy his own freedom.



...ჩემი მდგომარეობა უფრო რთულდება...
ბოლოს მიღებს გარემო და მწარე რეალობა:
ბნელი თეატრი აიხსნის ფარდას,
აქ სათნოება თითქოს მკვდარია,
ეშმაკი გალობს ლალატზე ალბათ,
მან შეასრულა თავის არია.
და სიჭაბუკეს მიჯნობს სიბერე,
სასონარკვეთა მიბნევს მე გზა-კვალს,
და წარმოდგენას ათრობს სიბნელე,
ცოდვის სცენაზე, განსჯის სპექტაკლი
ჯალათის მხრებზე ჩემი თავია,
ალბათ აქ მიხდის სამაგიეროს
მიუსჯი სიკვდილს კვლავ, თუნდ მკვდარია.
მაგრამ შენა ხარ სასჯელის მსხვერპლი
თუკი ჯალათი ცოდვის შვილია,
ისევ შენა ხარ, შენი თავი გკლავს,
მისი სახე კი თვით სიკვდილია.
მე კი მივყევარ უაზრო სირბილს,
სიცარიელე ჩემშია ირგვლივ
ეშმაკი ცეკვავს, მიგალობს სიკვდილს,
მელანქოლია სამარეს მითხრის
საკვირველია, სიცარიელე,
თვითონ სიკვდილიც არ შემრჩენია,
მესაფლავე ვარ, ცხედარიც მე ვარ,
და ჩემი სული წინ მისვენია.
სატანა ბნელს ჰფენს თვალს მაცურებლის
პროგრამაშია მისი არია
სხეულთან ადრე არ უშვებს სიკვდილს
მოვკლათ სიცოცხლე, რაც მთავარია.



...ფერი ბლანტია... მე მაინც ვხატავ... რადგან ხატვა ინტუიციანია ჩემი. მე ვხატავ სიყვარულს და ჩემს ნახატს ყოფიერება ქვია... მე ახლა ვიბადები და წლოვანება არა მაქვს...

...პატარა სოროში ვერ ვიქნები, ნიჭი მომეწონება... რამდენადაც იზრდება ადამიანი, იმდენად იზღუდება თავისივე მოგონილი კანონებით. ამიტომაც არ მიყვარს დაბადების დღეები...

თუმცა საზომი აღარ არსებობს, მაგრამ ზომების სახელში ყველაფერი იზომება;

ვიღაცას წონა აქვს და ვიღაცას - ზომა...

რასაც მიაღწევ, შენი აღარარაი...

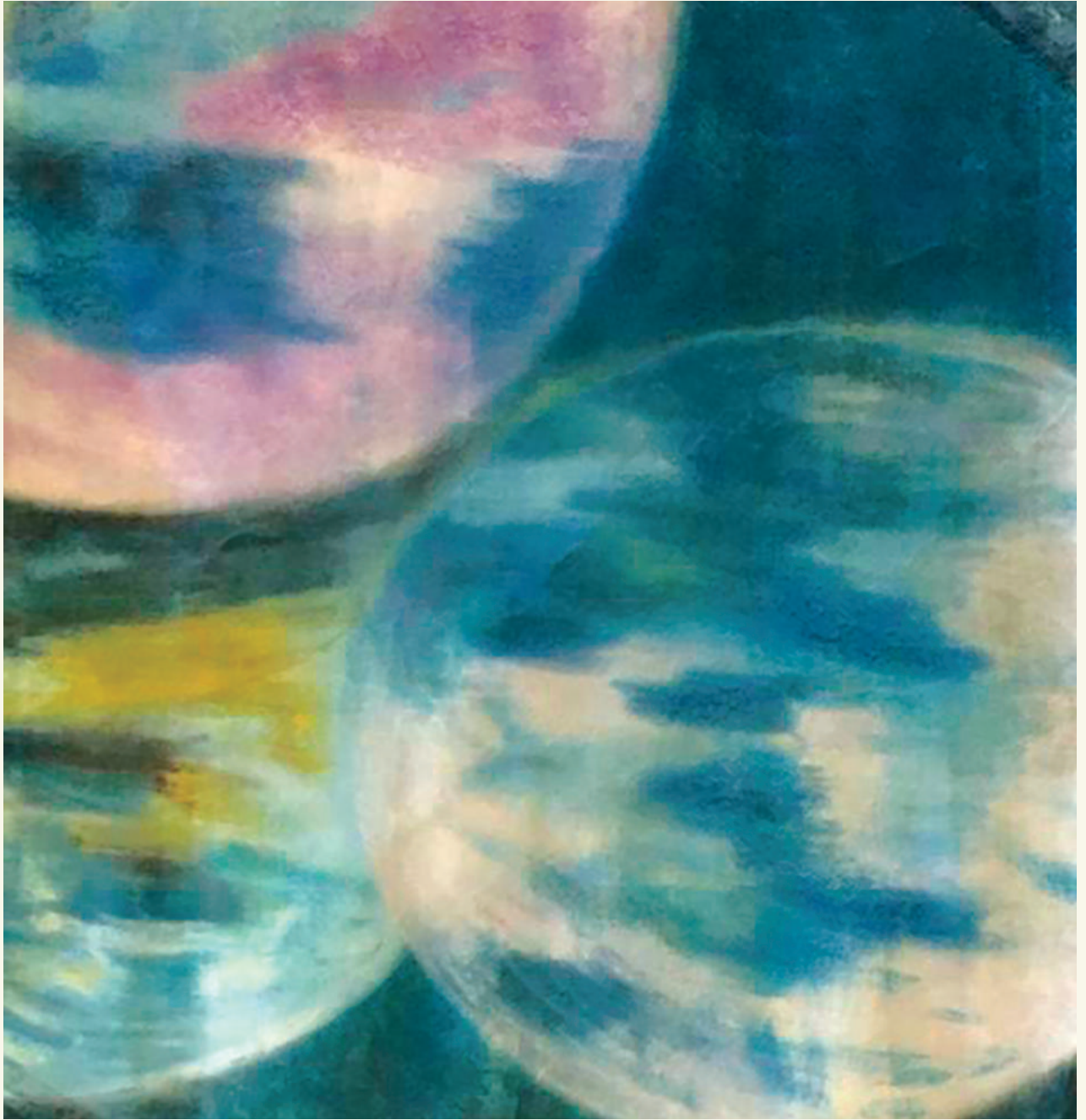
ზოგს უბედურება ხვდა წილად, ზოგს ძილი...

ჩემი სიცოცხლე კი სიყვარულის დედაქალაქია... მწამს, ნიშნავს იყო ბედნიერი...

ნახევარი სახე ჩემია, ნახევარი - თქვენი...



You will stay inside me,
like immortality lives in mortal souls.
In the autumn I will remember your eyes,
bearing sadness with life.



...შენ ჩიტი ხარ, რომელიც თბილი ქვეყნიდან მოფრინდა და მე გაზაფხული, რომელიც დაგხვდი...

შენ ჩიტი ხარ, რომელიც ზღვაში ჩამოვარდა, მე კი ზღვა ვარ, რომელიც ბოლომდე დაშრა შენთვის.

შენ ის კვირტი ხარ, რომელმაც ხიდან, ხის ტოტიდან გამოყო თავი მე კი სუნი, რომელმაც გამცნო სიცოცხლე..

შენ ბალახი ხარ, მე კი ნამი რომელიც გასველებს, მე ხეების ხმა ვარ, შრიალი... შენ კი მანძილი მათ ხმებს შორის...

შენ მამლის ყვილი ხარ ღამის პირველ საათზე. უსურვილობის სურვილი ხარ, როგორც არაფრის სრულქმნა-არაფრით. ვილაცის სიკვდილი ხარ სიცოცხლის მოსანყურებლად... შენ, ფანჯარა ხარ თავისუფალ საკანში ფარდაჩამოკიდებული. სიბოროტის ძალად ქცეული სიკეთის უძლურება ხარ. ჩვენ ვგავართ ერთმანეთს, თუ სარკეს მომცემ, ჩვენ სარკეებს ერთმანეთს შევახედებ...

რა შორს ვართ ერთმანეთისგან და რა ახლოს... ჩვენ განცალკავებული ერთი მთლიანობა ვართ, რომლის დანახვაც ასე ძნელია...

დავდივართ აქ და ჩვენ თვითონაც არ ვიცით რა გვინდა... სიგიჟის გარეშე ვერ დავინახავთ ამას ყველაფერს...

მოდი გავვიჯდეთ...

ზღვაში დგანან და ფიქრობენ მიტოვებული გემები:

ყველაფერი მთავრდება შიგადაშიგ...შენც დამთავრდები წყეულო სენო...

როცა მოვკვდები, მეც თქვენსავით იმ ქვას შევუერთდები, სადაც ფერადია საიდუმლო...

ი. ა.



You are the bird, who fell in the ocean, I'm the ocean who dried for you. I'm a sound of the trees, you are the distance between those sounds. How close and how far we are from each other. We are eternal wanderers. You have to be crazy to see the whole picture. Let's get crazy!

You are the bird flying from cold to warm, I'm a Spring, who is greeting you. You are the one, who introduced me to the air and now I'm open as an air.

I found Christ in backyard, you'll find him in yours. We already received more joy, than we deserved. We all felt sin, but humility made us better.

I.A.



...ის ჩემში ცხოვრობს, მაგრამ ჩემგან ზურგმეცხევით, რატომღაც ყოველთვის გაბრაზებული მარიდებს სახეს. ზოგჯერ მატყუებს, ასე მგონია, ჩემი ემინია... ამის გამო დაბნეულს მინევს ცხოვრება... მისი ნაღრძობი ტვინი ჩემზე მოქმედებს და ცხოვრებას მიშხამავს... ერთი იმედი არ მტოვებს მართლ, რომ ერთხელაც ხმას გავიგონებ, რომელიც მისი უკანასკნელი ამოსუნთქვა იქნება...

ქ.

Silicone Cover

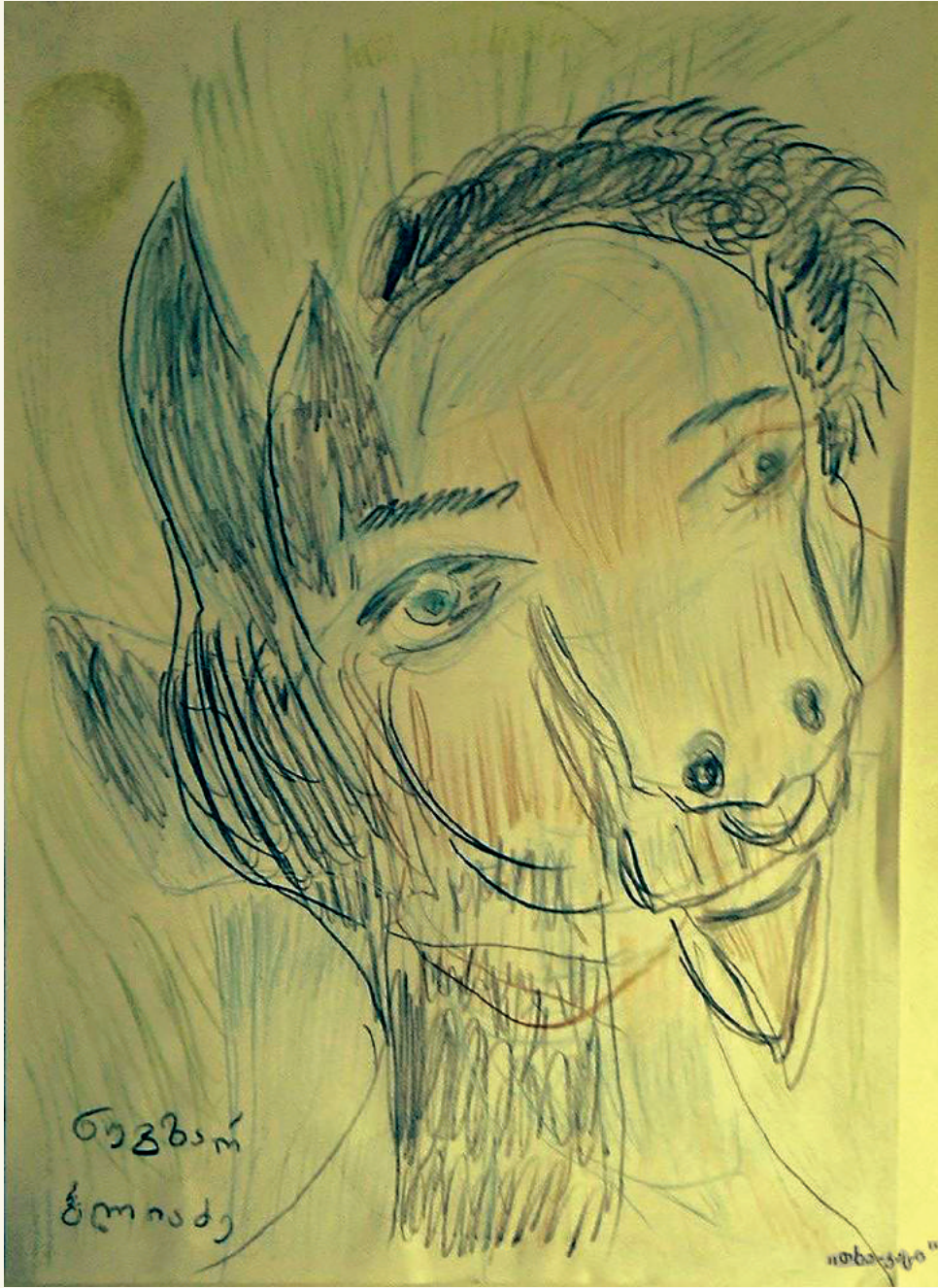
He lives inside me,
I'm braced against his face
And I don't even understand why I'm here,
Don't understand why he's so full of anger and fear...
He's got a weird since of what's real
He's got a weird since of how things should feel
What's his deal, why am I here...
Just wish he could pull me off
Pools back the surface
See what lies beneath me...
I just wish he wasn't so afraid 2 just be
So scared 2be without me
Can't believe someone with so much
Faith in desire and care
Could live in such despair;
But it's him, he does not understand
It's him, he keeps all and up in air.
His brain so corrupt from a world, so fucked up
Its feelings do not leave him so scared.
But why is he not afraid of being a slave
Why is he not afraid of being a prisoner?
Couse he hopes this is his last breath.

J.

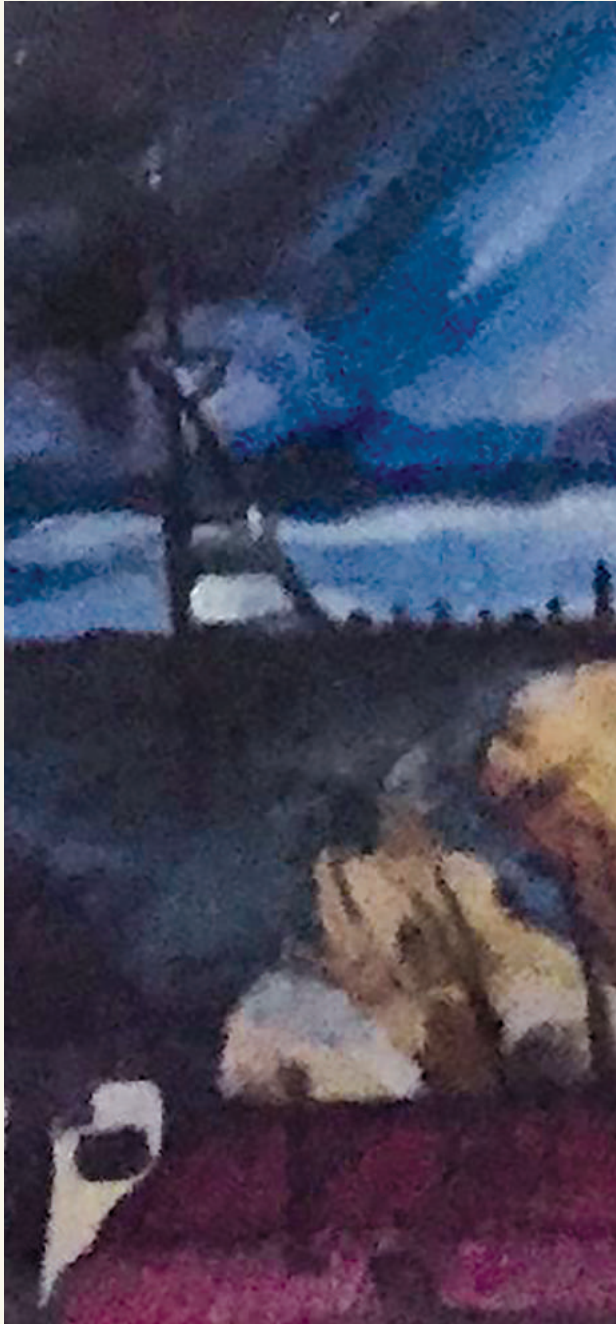












... მე მ. კ. ვარ, ჩვეულებრივი სულელი. ღმერთმა მასწავლა, როგორ ვიყო სულელი, როგორ დავცინო საკუთარ თავს და ვიმასხარავო ხალხის წინაშე, ისე რომ არ შემანახოს, რას იფიქრებენ ჩემზე - მარტოხელა, ფსიქიკურად დაავადებულზე... სიმართლეს საკუთარი შეცდომების აღიარებით ვაღწევ. სიმართლე სულს ასაზრდოებს... არასოდეს ვიხდი ბოდიშს ჩემი რწმენის გამო. თქვენგან იმით განვსხვავდები, რომ არ მწამს ამ ღროებითი ქვეყნის, თქვენ კი ისიც არ იცით, რომ წარმავალ სოფელში ცხოვრობთ. მე მარტივი პატიოსნების მჯერა... და არ მადარდებს, ვესმით თუ არა ჩემი. მე არ მძულს არავინ, რადგან არავინ არ არის სიძულვილის ღირსი - ეს ჩემმა გატეხილმა გულმა მითხრა. ზოგჯერ თავს გამორთულ ტელეფონს ვადარებ - ამ ქვეყნიდან გამორთულს, ზოგჯერ ყინულს - რომელიც თავისი სიცივის გამო ვერაფერს ვერ გრძნობს, ზოგჯერ კი კომფორტულად დაბუხებული ვარ. ადამიანებს თავიანთი ამპარტაუნება აბრმავებთ. თავისივე მონივრულ სტანდარტებში ცხოვრობენ, როგორც სატუსალოებში. საშინლად უგემოვნონი თვითონ, მამონს ემსახურებიან და მათი მიზანი ნგრევაა... მე კი 23-მე ფსალმუნში ვცხოვრობ და ბოროტის არ მეშინია. სახელწიფო სიტემა, პოლივუდი, მედია და ტელევიზია იმაზე მუშაობენ, როგორ აკონტროლონ ადამიანის გონება, სახარებისა და ბიბლიის საკუთარ ინტერპრეტაციას აკეთებენ, თავიანთ შემოქმედებას აკერპებენ და ჭეშმარიტ შემოქმედს უარყოფენ... როგორ მუშაობს ამერიკის მთავრობა, ყველაზე კარგად ჯორჯ ორუელმა აღწერა თავის „1984“-ში. პოლიტიკოსები ახალ-ახალ იარაღებს იგონებენ ადამიანების კასტრირებისთვის. ინტელექტმა დაჩაგრა მორალის. საოცარმა სიბრიყვემ და უვიცობამ დაისადგურა. ფსიქოლოგია - ეს სიყალბეზე მდგარი მეცნიერება, ცოდვის რაციონალიზაციისათვის შეიქმნა, რომელიც

Allow me to introduce myself unto you. I am M. K. K. average fool.

God gave me away to learn to be silly, it helps to learn how to simply laugh at my own self. . I could allow myself to insult American intellect, as I joke around having fun...because I'm "different"....In fact I'm different, I'm trying to be honest under GOD. I will continue to kick up my needs to have fun, rather anyone likes it or not. What can they really do? I'm mentally ill. I'm an anti-social loner and I will remain to be to. I will walk on by playing my parts of assignment. I enjoy being my own brand of fool, I have fun laughing at myself.

I don't mind admitting that I am wrong, because it tells the truth. And the truth does feed my soul and I'm not afraid that I'm wrong, by admitting I earn more freedom. I am able to to ignore lies. I make non apologies for my faith. And I'm different from you, because me, is not believing in the temporal world and you, they way you live don't even know, that you are living in the temporal world. My version of living life is simply serve God. I'm the man who believes in simplicity and honesty.

I have to say something and it does not meter you listen or not. I am becoming immune to people pressure. I don't hate no one and I won't.

My resistance is strong and I get even stronger each day. Sometimes I fell like disconnected phone line, cold as a ice and comfortably numb.

I'm a living wound and I'am a very lucky man...

People - the basic flaw is within people hearts, they will not admit, that they are the ones who are wrong, their pride blinds them to the facts of the truth...

Each person should know the twelfth psalm, because that one is people misquoting and contradicting often.. But people use their standards what becomes their own prison. Those arrogant snobs with bad taste, they serve mammon(who serves the mammon is a materialist) and their goal is to destroy. people are the ones who try to manifest their own destiny. Here is what I see, how people wind up as prisoners within their own skin.

System uses a movie epic of a stage performance of production...Their hypocritical science for the manipulation, and control to screw the minds of poor people. Years ago it was said upon television: a rumor will go half way around the world before the truth even gets started, that was based book of Romans where people would turn the truth of God into a lie to worship and serve the creature more, than the creator. Hollywood movie studio don't work proof that God does exist. I will not get involved with lies. For government and the system, how it works see George Orwell 1984. Misusing biblical verses of scripture and passages to permute sin of sinners sinful ways. Politicians create the items for new castration. There is still time to recover., but in our days intellect harms moral.

The military says" Kill or be killed"-a marvelous plot to play their version of God. And people they sell their souls for soul survival. I'm glad I dropped out of high school saved me from a military career. I really don't believe in the armed forces of my country and I'm not really patriot because weapons of destruction are involved. I will take no ones life for any reason. I'm no ones material or property.

The fallacy of psychology is the thinking of permuting an image of falsehood using idolatry. The stupidity of ignorance keeps up us fools go on their own standard. The basic of psychology is to lie. Therapy is used as a show and tell, double standard of psychology is to justify sin to glorify self upon a same concept. The general psychology user is afraid of being wrong, doesn't like the truth so they make exudes. The user will try to obligate another with a dialogue of responsibility then they will generally be off doing what they tell the next not to do. Psychology is used to lie, to deceive and to justify the use of sin. Therapist - the rapist.

I drink when I look at the mirror and i don't like what i see, so i take shot one, than second, third ...after about twelve i'm pretty looped, then turning towards the mirror again, taking there drink glass, throw into the mirror and smash it...it is kind of my expression



ადიდებს და ხოტბას ასხმას საკუთარ პერსონას, ამართლებს და კომფორტულს ხდის ცოდვას. მე როცა სარკეში ვიხედები, იმდენად არ მომწონს თავი, რომ სმას ვინცებ, ერთი, ორი, და მესამე ჭიქაზე უკვე კარგად შეზარხოშებული, სარკეს ვალე ჭიქას და ასე გამოვხატავ დამოკიდებულებას საკუთარი თავის მიმართ. როგორც წესი, იმ დღეს ფსიქიატრიულში ვამთავრებ. ალკოჰოლიკებს არასოდეს რეალურად არ უნდათ, სიმთვრალის მდგომარეობიდან გამოსვლა. სიფხიზლეც საშიშია და ამიტომაც გაურბიან. მართლობაც საშიშია, მაგრამ, გონებისა და გულის სიმშვიდე მხოლოდ მართლობაში მიიღწევა. „მოკალი, რომ არ მოგვკლან,- ასეთია ამერიკული ჯარის წესდება (თავისებური გავება იმ კანონის, რაც ღმერთმა მოგვცა). პატრიოტი არა ვარ, რადგან არაფრის არ მჯერა, რაც ტყვიასა და განადგურებას მოითხოვს. ჩემთვის არ არსებობს ადამიანის სიცოცხლეზე მეტი მიზანი... და საერთოდაც, არ მგონია, ადამიანის სიცოცხლის საფასური არსებობდეს რა-მე. სულის გადარჩენისთვის კი ადამიანები სულს ყიდნიან... ამაზე მეტი დაცინვა რაღა უნდა იყოს? ის, ვისაც ღმერთი მონაპოლიური ეკლესიების მიერ შექმნილი რწმენათა სისტემა ჰგონია, უბრალოდ სულელია. სულიწმინდა - სუფთა სიყვარულია და ამ ბედნიერებას გული გრძნობს. ჩემი სანუხარზე იესო ზრუნავს, რომელიც ჩემი უახლოესი მეგობარია. ლოცვის პასუხი - სასწაულია. მე ერთდროულად მთარული ჭრილობაც ვარ და ბედნიერი ადამიანიც... როცა გაიხსნება ჩემი საიდუმლო, რომელიც მარწყვის მღელღოზე დამალული, მაშინ გაიხსნება ჩემი გალიის კარიც და მარადიულს შეუერთდება ჩემი ცხოვრება. მე ვიქნები თავისუფალი, როგორც ნიავი.

მანამდე კი ბაბილონის საიდუმლოს უნდა აეხადოს ფარდა...

მ. კ. კ.

about myself...After I wind up in the hospital. Alcoholics they never want recovery, they mainly want to relapse. Alcoholics anonymous members will not give the Biblical God of heaven their due, because of the stereotype image of sunday church service. The sober state of existence comes from brief periods of sobriety. God does exist. (psalm 119:105)

In my reality God allows me to play by my own rules to be my own person to live in my own world. if you really think that God of heaven and Bible don't exist and that is some kind of belief system boy you are fool.. The idea is not in the mind. The holy Ghost is pure love, the heart feels that joy and no one can over throw my feelings of love that I fell for Jesus Christ. Each church is a monopoly.

Miracles are answers to prayer request. No one is worth hating, and I learn that from my broke heart. Why get upset, no need to, as Christ takes away my cares of concerns. As I look back over the years of my life I scan see how God always been there for me and he gave me strength to never give up on myself. God is with me, I know. To lear truth about sinners is to pray unto the Lord. Christ is my personal friend. I'am within the 23 psalm, I will fear no evil.

The Holy Ghost is always upon my side never leaving me alone, so I have peace of heart and mind. God will keep me aware of doing wrong. We all chose our own paths in life and we all pay the penalty of our own consequences. I don't believe in Karma. Good and bad luck does exist-I know that I am the one who is truly free. I will rely upon God, so in the end God wins. Peace of heart and mind come with solitude.

I will walk outside from a spell, as I find my way through the mystery of strawberry field, it would be my release out of my cage and my eternal relief, I'll be free as a wind.

Great Babylon Mystery has to be solved.

M. K. K.



მე ანგელოზი ვნახე გუშინნინ, და გავიგონე როგორ ტიროდა...

ბევრჯერ გამაჩუმეს, ბევრჯერ მანყენინეს, ბევრჯერ დამჩაგრეს, მე ეს მივიღე... მაგრამ ნდობა კი დავკარგე... ანდა, როგორ არ უნდა დამეკარგა, როცა ჩემი სახელი სტიგმის მატარებელია, რაც იმას ნიშნავს, რომ არ შეიძლება ოდესმე მართალი ვიყო. მონყვეტილი ვარ საზოგადოებას და ურთიერთობა მწყურია მასთან... ნუთუ მართლა ასეთი უგულოები არიან ადამიანები? როგორ მინდა, ვინმეს მოვუყვე ჩემი ისტორია, როგორ მინდა, ვინმემ გაიგოს... თუნდაც იმ ოჯახის წევრმა, ვისთანაც ერთად ვცხოვრობ... მას სრულებით არ ესმის არც ერთი ჩემი ემოცია... მხოლოდ კრიტიკა მოდის მისგან, ან უფრო ხშირად მის დამრიგებლურ ლექციას ვისმენ... მე კი მხოლოდ ის მინდა, რომ გავიგო ფრაზა: „მითხარი რა გიჭირს და შევეცდები, რომ მოგეხმარო...“ დაუსრულებელი გაუგებრობა ჩვენ შორის საშინლად მღლის და უიმედობაში მაგდებს. თუმცა, ისიც ხომ იღლება, იმასაც თავისი უამრავი პრობლემა და თავის ცხოვრება აქვს... ამიტომ გადავწყვიტე, არ შევანუხო და მხოლოდ დღევანდელი დღით ვიცხოვრო, გადავაგორო ყოველი დღე მადლიერებით და ვადიდო ღმერთი, სიკვდილიდან, რომ აღგადგენს ყოველ ცისმარეს...

... სიყვარული არ იყოფა, მხოლოდ ზიარდება, მისტიურია და უეჭველი. სიყვარული არწუხილს ნიშნავს და მარადიულია... ტყიდან მონაბერ სიოს ჰგავს, ყურში რომ გეჩურჩულებს. შენ კი მოსმენა არ გჭირდება იმისათვის, რომ გაიგო, ისედაც გესმის. ადიდე უფალი, რომ მასთან ერთად მარადიულად შეუერთდე იმ სიყვარულს...

დ. დ.

... I saw an angel yesterday, I heard her cry.
I 've been shot down sometime and I almost expect it. I'm living as an easy vulnerable target, the target of the medical community and the judicial system; how I should be able to trust those entities? My name and presence carries a stigma an imbalance of being. Wrong when I'm right, people around me cut me down and criticize me, starved for communications. Are others really that heartless? Unless they've been there they'll never understand or show compassion. I crave for others to understand where I'm coming from. I need my partner to participate in my recovery and stand by me instead of lecturing me over the facts about what I've been through and am going through. He does not understand my "coming out" and emotions or feelings. The emotional attachment just isn't there anymore and he does not stand up for me when it counts the most. It makes me tired and frustrated. I just wanted him to tell me he understands and will try to help. He acts like he just does not care. We just had another argument. Another round of the unmeeting of the minds is over now and I'm determined to use all my coping skills to continue through the rest of the evening in peace of mind, with my conscience telling me that he has had and has problems in life too. Well listen to music and have the best meal we can, then feel good lying with each other and falling asleep; till tomorrow, another day. Praise God when we wake up fresh to our morning routines...

Love is for to share. Divided by no one else, still always be there. It is sacred and undeniable. It's being close and caring; it's meaning not to worry again. Love lives on forever and ever. A sigh, a whispers, like the breeze in the trees. You understand each other before the other even speaks. You can hear each other with out listening. Praise God for all this and through eternity we shall be...

D.D.





As I walk through this thing call life
I'll let go all my pain and strife
I 'm so tired of aimless miles
Tired of sadness and meaningless life
Tired of sorrow, tears and trials..
I want to move up with joy and smile...
I'm looking for happiness, just for my slice...
Sitting on the back porch shooting the sheet
Thinking to myself....How my life is being lived?
I killed my time with a bloody knife,
Can't remember why I waisted life...
So much time I've lost on a strife?

Two and a zero-One and a five.....
Now, I'm here in my thirties
Thinking to myself...
"She has been lost", I'v heard-they speak ...
But I was playing, just hide and seek...
O, I remember loosing the streak
And the day it happened in Holy week...
After then my world became so bleak,
And I felt weak each coming week...
I looked around, It was dead-end.
Time to change, I thought to myself...

A. B.



როგორ დამღალა ხეტიალმა ასე უაზროდ, როგორ დამღალა მწუხარებამ, ცრემლმა დამღალა, ჯერ გაიბზარა, მერე გატყდა ჩემი ცხოვრება და ნამსხვრევებად ისე გაიფანტა, რომ გატეხილი ნამსხვრევები ვეღარ ვიპოვე... გზაზე, რომელზეც მივდიოდი, დამთავრდა... ჩაფიქრებული იქვე ქვაზე ჩამოვჯექი და ვიფიქრე - ესლა რაღა ვქნა? და მივხვდი, რომ მხოლოდ ერთადერთი არჩევანი არსებობს: მე უნდა შევიცვალო...

ა. ბ.

CELEBRITIES WITH MENTAL
DISORDERS

ფსიქიკური აშლილობის
მქონე ცნობილი ადამიანების
არასრული სია

VASLAV NIJINSKY / ვასლავ ნიჟინსკი

The famous Russian ballet dancer and choreographer

VINCENT VAN GOGH / ვინსენტ ვან გოგი

post-Impressionist paintings and profound visual artworks.

WILL ELLIOTT/ უილ ელიოტი

Australian writer

RYUNOSUKE AKUTAGAWA / რიუნოსუკე აკუტაგავა

Japanese writer

STING / სტინგი

Musician Sting has been very outspoken with his history in dealing with bipolar disorder. In 1996, he openly spoke about how he was depressed, suicidal, and how his relationships with his then wife and even his band mates were collapsing. Sting has gone on to lead several campaigns to raise global awareness of bipolar disorder.

MICHELANGELO / მიქელანჯელო

He is known for being an Italian painter, architect, engineer, and poet in the Renaissance era.

VIVIEN LEIGH / ვივიენ ლი

She was the actress who played Scarlett O'Hara in the movie "Gone With the Wind".

JEAN-CLAUDE VAN DAMME / ჯან-კლოდ ვან დამეი

Jean-Claude Van Damme has suffered from bipolar disorder ever since he was young, though he said he compensated the disorder with highly intense training. After becoming suicidal while also heavily addicted to cocaine, Jean was diagnosed with rapid cycling bipolar disorder. He was treated with sodium valproate though his condition greatly improved after his divorce in 1997.

CATHERINE ZETA-JONES / კეთერინ ზეთ-ჯონსი

checked herself into a mental-health facility in 2011 to treat her bipolar disorder. (I told People magazine that she decided to go public because it might help others to step forward and get treatment. "There is no need to suffer silently and there is no shame in seeking help," she said.)

MARILYN MONROE / მერილინ მონრო

"We knew that she was a manic depressive," Monroe's physician, Hyman Engelberg, MD,

EMILY DICKINSON / ემილი დიკენსონი

This introverted poet's work is often dark and gloomy.

VIRGINIA WOOLF / ვირჯინია ვულფი

The dark diaries and letters of Woolf, who suffered four major breakdowns.

FRIEDRICH NIETZSCHE / ფრიდრიხ ნიცშე

philosopher

EDGAR ALLAN POE / ედგარ ალან პო

poet and writer

ROBERT SCHUMANN / რობერტ შუმანი

German composer

დაკაბადონდა და დაიბეჭდა სტამბა „სეზანში“

Layout and Printing by CEZANNE.

CEZANNE
PRINTING HOUSE