

სახელმძღვანელო

ავტორი

// ნათია გვიანიშვილი

დოკუმენტი, თუ

// განსაკუთრებული მადლობა
სინთია ელ ხურის
განუხილ კონსულტაციისთვის

რთობრ შავინარჩუნებით

ფაშინისტური სივრცეები

დაახანისათვის

ჟალთა ფონდი
საქართველოში

წინასიტყვაობა “ქალთა ფონდი საქართველოსგან”

● შესავალი: მღხანელობის, როგორც მოძრაობის მშენებლობის განუყოფელი კონცეფციის წარდგენა

“ქალთა ფონდი საქართველოში” დალხენასა და ზრუნვას განიხილავს, როგორც ფემინისტური მოძრაობის მშენებლობის განუყოფელ ღირებულებებსა და პრინციპებს.

ადამიანის უფლებების დაცვა ძალზედ ღირებული სამუშაოა. ამასთან, ის არის რთული და ხშირად - სახიფათო. სამუშაოს ამ ასპექტებზე საუბარი რთულია.

ქალ ადამიანის უფლებათა დამცველებს იშვიათად ან საერთოდ არ აქვთ დრო, ანდა უსაფრთხო სივრცე, თავიანთ უსაფრთხოებასა თუ კეთილდღეობაზე მრავალმხრივი, აზრიანი რეფლექსიისათვის.

“ქალთა ფონდი საქართველოში” წლებია მუშაობს ამ საჭიროების სხვადასხვა გზით მოსაგვარებლად: საქართველოში ფემინისტური დებატებისთვის ხილვადობის მინიჭებით, კეთილდღეობის ასპექტების დაფინანსებაში ინტეგრირებით, უფლებამოსილებათა ჩამოყალიბებაში ინტერვენციით დამატებითი შენობის აშენებას სამედიტაციო და საკონფერენციო სივრცეებისათვის.



2015 წლიდან “ქალთა ფონდისთვის” ფემინისტური დალხენისა და ზრუნვის საკითხებზე სამუშაოდ ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი გზაა საქართველოში უსაფრთხოების ინტეგრირებული ვორკშოპების ჩატარება ფემინისტი აქტივისტებისა და ქალი უფლებადამცველებისთვის. აქ მათ საშუალება ეძლევათ თავიანთ პირად თუ საჯარო ცხოვრებაზე რეფლექსია და საკუთარ თავსა თუ კოლექტივზე ზრუნვის პრაქტიკების ინტეგრირება მოახდინონ სხვადასხვა დონეზე.

“ISW” ანალიზმა ცხადყო, რომ მიუხედავად იმისა, რომ აღნიშნული ვორკშოპი სასიცოხლოდ მნიშვნელოვანი სივრცეა მობილიზაციისათვის, ის არ არის საკმარისი დალხენისა და კეთილდღეობის პრაქტიკების ინტეგრირებისათვის, მით უფრო ფართო მოძრაობის კონტექსტში. შესაბამისად, 2020 წელს “ქალთა ფონდმა” თავის პატრნიორებთან და ქართველ მლხენელებთან ერთად წამოიწყო მუშაობა დალხენის კონცეფციაზე, რაც ეყრდნობა ადგილობრივ, წინაპართა გამოცდილებას და სიბრძნეს.

ამ სამუშაომ კულმინაციას მიაღწია მლხენელობისა ლოკალური პრაქტიკების გზამკვლევის, “მლხენელების წიგნის”, შექმნით. გზამკვლევის შექმნის ეს პროცესი მოიცავდა მოსამზადებელ სამუშაოს, სპეციფიკური მიზნების განსაზღვრას და სამუშაოში ჩართული ექსპერტების შერჩევას.

შედეგის პროცესში ჩართული იყო სამი ჯგუფი:

- // ადგილობრივ პრაქტიკოსთა ჯგუფი, რომელიც მუშაობს განსხვავებული მეთოდოლოგიითა და საშუალებებით;
- // ფემინისტი აქტივისტების ჯგუფი, რომელმაც წვლილი შეიტანა თავიანთი ზრუნვის, ტრავმისა და მლხენელობის საკითხებთან დაკავშირებულ გამოცდილებით;
- // ექსპერტთა ჯგუფი, რომელშიც შედიოდნენ ფემინისტები მსოფლიოს სხვადასხვა ადგილიდან.

აღნიშნულმა ექსპერტებმა ჩაატარეს 3 ვებინარი პრაქტიკოსთა და აქტივისტთა ჯგუფებისთვის:



კარა ფეიჯი - მლხენელობის
სამართლიანობა,
კონცეფციის ისტორია;



სანდრა ლიუბინკოვიჩი და
ბოიანა გლუშაკი -
ჩალრმაგების პრაქტიკები
ფემინისტი აქტივისტებისთვის,
ცენტრის ჰოვანა და ტრავმატულ
გამოცდილებებთან
გამკლავება;



სინთია ელ ხური - ტრავმით
ინფორმირებული
მოდლობები, პირადი
გამოცდილებები.

ვებინარებიდან მიღებული ცოდნა მოგვიანებით გარდაიქმნა, როგორც “მლხენელების საკითხავად”, ისე შემდგომი მლხენელობის გასვლითი (სამუშაო) შეხვედრის მოსამზადებლად. ვრცელი ხუთდღიანი შეხვედრა ჩატარდა 2021 წლის დეკემბერში (დეტალები დაწვრილებითაა წარმოდგენილი ანგარიშში). ქართველი მლხენელები, პრაქტიკოსები, ფემინისტი აქტივისტები და გრძნეულები შეიკრიბნენ გზამკვლევეში წარმოდგენილი საკითხების პრაქტიკაში გადასატანად და ისეთი თემის შესაქმნელად, რომელიც კოლექტიურად განვითარდება და გაცვლის ცოდნასა თუ გამოცდილებას.

როგორც წიგნის, ისე გასვლით შეხვედრაზე კოლექტიური სამუშაოს მიზანი იყო და რჩება ფემინისტი აქტივისტებისთვის უსაფრთხო სივრცის შექმნა იმისათვის, რომ იმსჯელონ ბრუნვაზე, მლხენელობაზე, გადაწვაზე, თაობათა შორის ტრავმაზე, არსებულ სისტემებზე, რომლებშიც ჩვენ ვოპერირებთ, შესაძლო ალტერნატივებზე, ადგილობრივ პრაქტიკებზე, გრძნეულებაზე და ასევე, ყველაფერ ზემოაღნიშნულთან გამკლავებაზე.



მოდული

ეს მოდული შთაგონებულია WFG-ის მიერ 2015 წლიდან ჩატარებული სამუშაოს და ფემინისტური მლხენელობის გასვლითი შეხვედრის შედეგად, რომელიც 2021 წლის დეკემბერში ჩატარდა.

ეს მოდული ემსახურება იმ ფემინისტების მხარდაჭერას, ვინც სხვადასხვაგვარი კომპეტენციითა და მიმართულებით მუშაობენ, რათა მლხენელობის აბგა შეინარჩუნონ შესაბამის სფეროებში. გზამკვლევი არა მხოლოდ ვორკშოპების მოდულებით შემოიფარგლება, არამედ მიზნად ისახავს, რომ სოციალური სამართლიანობაზე, მლხენელობის სამართლიანობასა და გარემოსდაცვითი სამართლიანობაზე მომუშავე ფემინისტებისთვის იყოს სივრცე შემოქმედებითობისთვის, რეფლექსიისთვის და სივრცეებთან ადაპტირებისათვის.

როგორ წავიკითხოთ მოდული

ის შეგიძლიათ წაიკითხოთ, როგორც კომპასი ან ინსპირაცია იმ სამუშაოსთვის, რასაც თქვენს სივრცეებში შესასრულებლად ესწრაფვით. აღნიშნული რეფლექსია და ვარჯიშები

შეგიძლიათ გამოიყენოთ თქვენს გარემოცვასა თუ თემში. გზამკვლევი განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება თქვენთვის ისეთი ფემინისტური საშუალებების გაცნობას, რაც უსაფრთხო აბგის შესაქმნელად და თქვენს გარემოცვაში მლხენელობის სამართლიანობის სამუშაოს შესასწავლად თუ გამოსარკვევად დაგეხმარებათ.

როდის და როგორ გამოვიყენოთ ეს დოკუმენტი

ეს მოდული გამიზნულია, დაგეხმაროთ შემოქმედებით პროცესში და მოჰყავს იმ სამუშაოს მაგალითები, რაც უკვე შესრულდა ფემინისტური მლხენელობის სამართლიანობის გას-

ვლითი შეხვედრის სივრცეში რეფლექსიისა და მოქმედებისათვის. ეს გზამკვლევი შეგიძლიათ გამოიყენოთ სამუშაო შეხვედრებისთვის, გასვლითი სამუშაო შეხვედრებისთვის, ვორკშოპებისთვის, შეკრებებისთვის, თემის ორგანიზების სხვადასხვა არეალში.

სივრცის შენარჩუნების განზრახვა

როდესაც ინდივიდებსა თუ თემს მლხენელობის სივრცეებში იწვევთ, ორგანიზატორებმა მათ ცხადად უნდა აუხსნან მიწვევის განზრახვა. ეს თქვენ, როგორც ორგანიზატორს, დაგეხმარებათ თქვენ თავს და თქვენს აუდიტორიას ნათლად წარმოუდგინოთ, რა არის თქვენთვის ღირებული, რისი ცნობება გაქვთ გამიზნული და რა ზემოქმედებისა თუ შედეგების მიღწევა გსურთ. შედეგები ამ შემთხვევაში არის ემოციური და სულიერი რეალობა და არა რალაც ტიპის ზემოქმედება, რაც ჩვეულებრივ რაოდენობრივ კვლევებში გამოიყენება.

წინასწარგამიზნული ჩანაფიქრით მუშაობისას ორგანიზატორები უნდა მოემზადონ გულისხმიერი მიდგომისათვის ისეთი შემთხვევებისათვის, როგორცაა სხვისი თანაგრძნობით მიღებული ტრავმა, მოულოდნელი ან უეცარი მოგონებები, რაც შემაწუხებელია მონაწილისათვის და ასევე სივრცის დახურვის შესახებ ცნობების მიწოდება. აუცილებელია როგორც გახსნითი, ისე დახურვითი რიტუალის ჩატარება. ჩვენ მიერ შექმნილი ნებისმიერი სივრცე უნდა იყოს კარგად განსაზღვრული და მყარი. სივრცის მიზნებიდან და ფუნქციებიდან, მისი საერთო იდეებიდან გამომდინარე, უკანასკნელი სესია შეიძლება დაეთმოს უფრო პრაქტიკულ დისკუსიას მომავალზე (მაგალითად, თუ ჯგუფს სურს ერთად გააგრძელოს მუშაობა) და სამომავლო, რეალური ორიენტირების შემუშავებას.

საერთო სივრცის პრინციპები

სსივრცეში მონაწილეობისათვის თემის წევრების მოწვევისას, უნდა დაიწყოთ იმ საფუძვლების გაცნობით, თუ სად შედიან მონაწილეები როგორც ფიზიკური, ისე მენტალური/ემოციური/სულიერი თვალსაზრისით.

მონაწილეების საჭიროებებთან თანხვედრისათვის უნდა შესრულდეს მოსამზადებელი სამუშაო. ეს მოიცავს ენობრივ ხელმისაწვდომობას, ფიზიკურ ხელმისაწვდომობას, ასევე ისეთი კეთილმოსურნე სივრცის შექმნას, რომელიც ემოციური კეთილდღეობის სხვადასხვა დონეზე მყოფ ადამიანებს გაითვალისწინებს. პროგრამა კი ისე უნდა შემუშავდეს, რომ მათ შეძლონ სტრესის გარეშე დასვენება, ძილი და კვება.

ადგილზე ყოფნისას დრო დაუთმეთ ინფორმაციის გაცვლა-გამოცვლას, თუ ვინ არიან სივრცეში და რა მოლოდინი შეიძლება ჰქონდეთ ერთად გატარებულ დროზე. გარდა წარდგენისა და ადამიანებისთვის ისეთი სივრცის შექმნისა, რომ ხალხმა ერთმანეთი გაიცნოს, ჩვენი რეკომენდაცია იქნება, მათ გააცანოთ საერთო ღირებულებები:

// რა არის ის ღირებულებები, რომლებიც ინფორმაციას იძლევა იმ საშუალებაზე, რითაც თქვენ მიერ შეკრებილი თემისთვის სივრცეს ინარჩუნებთ?

// როგორაა შესაძლებელი მონაწილეების პრეფერენციებისა და შეხედულებების ინტეგრირება?

როგორც ფასილიტატორებს, ისე მონაწილეებს შეიძლება შესთავაზოთ თავიანთი სურვილებისა და მოლოდინების გაზიარება ჯგუფისათვის და დროის ერთად გატარება სურვილისამებრ, მაგიური ფორმულების ან სხვა წერილობითი/ვერბალური ფორმატით. იხ. მაგალითები 2021 წლის ფემინისტური მლხენელობის გასვლითი შეხვედრიდან:

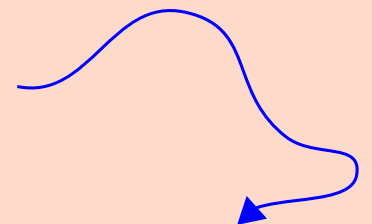
უაფხითოვქოლ ჰენი ყონი,
ჰენი სუკოი ჰაჟინიჰოლ,
ჰენმა სხუკომა იხჰოლ,
ჰენი ყუკოი ჭიკსოლ კოხენით

*may our mind expand
may our soul become refined
may our body prosper
may our heart be filled with joy*

სიძვირე სიძვირეში,
სიძვირე ძვირძვირში
წესიერი ქაღალდი და ქაღალდი წესიერი
სივრცე დახურობაში
წყნება დაფიქრებაში
სიყვარული სიბრძნეში
სიბრძნე სიბრძნეში

*lightness in heavy times
serenity in anxious times
order in chaos and chaos in order
spaciousness in closed spaces
care in troubled times
love in time of hardships
light in the dark*

გასვლითი შეხვედრის/ პროგრამის დასასრულს მონაწილეებსა და ფასილიტატორებს შეუძლიათ ერთმანეთს შესთავაზონ მომავალთან დაკავშირებული თავიანთი სურვილებისა და მოლოდინების გაზიარება. იხ. მაგალითთა ნაწილი:



Լույս հաչուր թա ոճարու: թայ, յլ էյաջու ողբը
հյծուշու (թա հա ձերուրս հյծուշու), ճալսապարզութ,
հոճարուր Լոճարսի թայսճիւծը, թոճարուր հճիճ
յայնոճարի թա յալարուր յճ թայնոճարի
ուշու թա յիճարուր յաճարի թա յիճարի
թայնոճար թա յայնոճար Լեյարուր թա յիճարի
հոճ հյծու թալարուր յալարուր յալարուր

թայ, ոյուր յլ էյաջու թալարուր թայնոճար
հոճարուր յալարուր յայնոճար, յոճար թալարուր
թայն. յլ յոճար ոյուր յալարուր թա յիճար.

թարուր, թարուր, Լարուր...

Լոճարուր թալարուր էյալար.

With love and hope: may this group become our (and not only) haven, that will bring us back into peace, strengthen our faith in future and will make the road ahead easier. May we be enveloped by the healing practices so they permeate our bodies and actions and become an undivided part of us.

May this group be charged with healing energy, that is shared with everyone who comes in touch with it. May this energy be infinite and never be exhausted.

a traditional Georgian incantation, not translatable

May the group have the wisdom

თემები და სქემა

თემები და საკითხები, რომლებსაც ჯგუფებს შეუძლიათ მიმართონ მლხენელობის სამართლიანობის სამუშაოს დროს, დამოკიდებულია იმ თემაზე, რომელშიც ატარებთ სამუშაოს, თქვენს კომპეტენტურობაზე, ცოდნასა თუ იმაზე, თუ რამდენად კომფორტულად გრძნობთ თავს იმ გარკვეული მომენტისთვის შესაფერისი მასალის შერჩევაში. ყოველთვის ჭკვიანურია გახსოვდეთ, რომ როდესაც ორჯოფობთ, შეგიძლიათ მათ ჰკითხოთ აზრი, ვისი სურვილებიც უნდა გაჟღერდეს ჯგუფში; შეგიძლიათ ჰკითხოთ, რის მიღებას ისურვებდნენ მლხენელობის სამართლიანობის სივრციდან.

- // რაში ისურვებდით ცოდნისა და გამოცდილების ბალრმაგებას?
- // ამ მომენტისთვის რა იქნებოდა თქვენთვის მხარდამჭერი?

სქემის მაგალითი



თაობათა შორის ტრავმა

თქვენი წინაპრების ისტორიის მოყოლა, ნივთის ჩვენება, შესავალი პრეზენტაცია

გვარის გენეალოგია

კოლექტივის ფორმირება

ერთ გუნდად შეკვრის აქტივობები

ფემინისტური სივრცის მნიშვნელოვნება, ამ სივრცეში ყოფნის წესებზე ერთობლივი მუშაობა

ხატვის სავარჯიშო: რა არის უსაფრთხო სივრცე?

რადიკალური დასვენება

თვითზრუნვა და მისი პოლიტიკური მნიშვნელოვნება

“გადაწვა”

კოლექტიური ზრუნვა

მლხენელობის პრაქტიკები

თვითზრუნვის ეკონომია

ალტერნატიული ეკონომიკური სისტემები

რა არის ფული და რა არის ფულის ალტერნატივა; ჩემი პირველი მოგონება ფულთან დაკავშირებით, ჩემი ამჟამინდელი დამოკიდებულება ფულთან, ჩემი გარშემომყოფების დამოკიდებულება ფულთან.

ფემინისტური აქტივიზმი

შიდა და გარე გამოწვევები

ფემინისტურ აქტივიზმში მლხენელობის სამართლიანობის ინტეგრირების გზები

მოწყვლადი თემების გამოცდილებები (როგორცაა ქვიარ თემი)

დაფასება / მადლიერება, კრივილიაგია და ერთიანობა

მადლიერების კულტურა, კულტურული გარემო, ზეგავლენა სისტემაზე და მასთან შეწინააღმდეგების ძალა

პოლიტიკური სხაული / მთლიანობა

თვითგამოხატვა

კავშირი საკუთარ სხეულთან

ემოციები, გრძნობები, ფიქრები (რაციონალურისა და ემოციურის კავშირი)

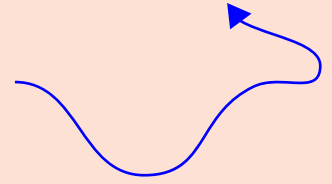
კავშირი ბუნებასთან

კავშირის აღდგენა ბუნებასთან

ქიგონგი

შენიშვნა:

რამდენადაც ამ სქემაში ჯგუფები არ არიან გადანაწილებულნი გარკვეული რიგით, გახსოვდეთ, რომ უმჯობესია ერთ ჯგუფად შეკვრის აქტივობები იყოს გასვლითი შეხვედრის/ ვორკშოპის დასაწყისში.



**მლხენელობის სამართლიანობის
ფემინისტური საწყისები**

სივრცის გახსნის კვალდაკვალ სივრცის წარმომადგენელმა უნდა გააცნობიეროს და დაამყაროს სამუშაო იმ ფემინისტური მიდგომებზე, რაც სივრცეშია წარმოდგენილი. როდესაც დამსწრეები ახერხებენ სხვა მონაწილეთა პოლიტიკასა და ღირებულებებთან კავშირს, შესაძლებელი ხდება ჰარმონიის და ნდობის გარემოს შექმნა. მლხენელობის სამართლიანობა გეოპოლიტიკური სივრცეების თავისებური მახასიათებელია და ჩვენ სწორედ თქვენი გაგებისა და კონტექსტის გამორკვევაში გეხმარებით.

- // რა არის მლხენელობის სამართლიანობა იმ თემისათვის, ვისთანაც მლხენელობის საქმიანობას ეწევი?
- // რატომ არის მლხენელობა ფემინისტური აქტი?

ტრავმამ, სტრესორებმა და ნებისმიერ საზიანო მოვლენამ, რასაც ადგილი ჰქონდა თემში თუ ინდივიდუალურ დონეზე, შეიძლება მოახდინოს და მოახდენს კიდევ გავლენას იმაზე, თუ როგორ უკავშირდებიან ან ვერ

**სივრცეების შენარჩუნება ტრავმისა
და კომპლექსური ემოციებისათვის**

უკავშირდებიან თემები ერთმანეთს. ასევე, ესენი გავლენას ახდენენ და ხანდახან განსაზღვრავენ კიდევ იმ გზებს, რომლითაც თემი მოითხოვს თავიანთ უფლებებს. მლხენელობის აბგაში ჩვენ ვაცნობიერებთ გავლენების მაგნიტუდას და გულდასმით ვიკვლევთ, თუ როგორ არ ვავნოთ მონაწილეებს. რამდენადაც ტრავმა პოპულარულ თემად იქცა დღევანდელ აქტივისტურ წრეებში, მხოლოდ კვალიფიციურ პროფესიონალებსა და ინდივიდებს, ვისაც გამოვლილი აქვს ტრავმის მკურნალობა, შეუძლიათ დაეხმარონ მათ, ვინც აქტიურად განიცდის ამ წუხილს. მლხენელობის სივრცეებმა არავითარ შემთხვევაში არ უნდა გახსნან სივრცეები ისეთი ჭრილობებისთვის, რის მიხედვაც და შეხორცებაც არ შეუძლიათ. სწორედ ამიტომ, ფასილიტატორების და სივრცის წარმომადგენლების საზრუნავია, სიფრთხილით დასვან კითხვები იმ საკითხებზე, რისი გამოვლენაც სურთ. ჩვენ გირჩევთ, ეს კითხვები დააკავშიროთ თქვენს იმ განზრახვებთან, რაც ამ სივრცის მოხმობისას დაისახეთ.

- // რას შეიძლება გადავწყდეთ აქტივისტებთან და ფემინისტებთან მუშაობისას?
- // რა არის ისეთი ძალადობრივი და ტრავმული მოგონებები, რასაც ყურადღებით უნდა მოვუპოვოთ?



// როგორ უნდა მოვეპიდოთ ჩაგვრასა და ტრავმას ზრუნვით?

// როგორ უნდა შევინარჩუნოთ ამ დისკუსიებისთვის ისეთი სივრცე, რომელიც რეტრავმატიზებას არ გამოიწვევს?

ხშირად აღმოგვიჩენია, რომ ქალებს, ქვიარ და გენდერულად მრავალფეროვან ადამიანებს თითქოსდა ერგოთ სირცხვილი და ტაბუ, როდესაც ფულის (მო)თხოვნაზე მიდგება საქმე. სწორედ ამიტომ, ფემინისტური მლხენელობის სივრცეებმა უნდა დაამკვიდროს სიუხვეში ცხოვრების უფლება იმ ტაბუების ნარატივთან შეწინააღმდეგებით, რაც თემთა უმრავლესობას აქვს ფულზე საუბრისას და სამართლიანი კომპენსაციისა თუ უხვი სარჩოს ქონის უფლებების მოთხოვნისას. ამასთან ერთად, შეძლებულად ცხოვრებაზე მსჯელობას საფუძვლად უნდა ედოს და ითვალისწინებდეს პლანეტის რესურსების მდგრადობას და ასევე, ადგილობრივ რეგიონულ და გლობალურ ეკონომიკას. მაგალითად, კრიზისებს, ომებს, პანდემიებს, ბუნებრივი გარემოს განადგურებას და კაპიტალიზმმა შეიძლება განსაზღვრონ შეძლებულად ცხოვრების უფლებებთან დაკავშირებული ჩვენი აღქმა.

შეძლებულად ცხოვრების უფლება

// რა არის თემის დამაბრკოლებელი ფაქტორები?

// რა საშუალებებითაა შესაძლებელი ამ დაბრკოლებების გადალახვა?

// როგორ შეუძლიათ თემებს მოიპოვონ მდგრადობა თავიანთ შიდა და გარე რესურსებთან დაკავშირებით?

// როგორ უნდა დავხმაროთ აქტივისტებს თავიანთი დამოკიდებულებები და აღქმები მიმართონ შეძლებულად ცხოვრებისკენ?

// როგორ სისტემებზე ვოცნებობთ და შეგვიძლია შევქმნათ ჩვენს მოძრაობებში? რა მოდელები უნდა მოვიფიქროთ შეძლებულად ცხოვრებისათვის?

**სივრცეები, რომელშიც ვცხოვრობთ,
ვუვლით და ვინარჩუნებთ**

ხშირად ფემინისტები არ მიიჩნევენ თავს გარემოსდაცვითი სამართლიანობის აქტივისტებად მაშინ, როცა რიტუალებთან, ფესვებთან და მლხენელობასთან დაკავშირებული საკითხების კვლევისას, ჩვენ აღმოვაჩინოთ, რომ ჩვენ ყველას შინაგანად

გვაქვს ისეთი კავშირი, რაც მლხენელობის სამართლიანობას და ბუნებასთან დაკავშირებულ პრაქტიკებს გადაჭაჭვულს ხდის. მლხენელობის სამართლიანობის კონტეინერმა თავისი პრაქტიკები ადგილობრივად უნდა დაამკვიდროს, რამდენადაც დედამიწის სხეული ისეთი სივრცეა, სადაც სწორედ მლხენელობის პროცესი მიმდინარეობს. ეს არის წინაპრების, ხალხური ზღაპრებისა და მლხენელობის სივრცე. მლხენელობის სამართლიანობას შეუძლია გააძლიეროს და გაამყაროს ჩვენი კავშირი ფლორასთან და ფაუნასთან და თავი გვაგრძნობინოს მხარდაჭერილად და ნასაზრდოებად.

// როგორმა მლხენელობის პრაქტიკებმა და საშუალებებმა უნდა დაამკვიდრონ სივრცე გარემოსდაცვით სამართლიანობის საკითხებზე სამსჯელოდ?

// შეგვიძლია თუ არა ბუნებისა და გარემოსდაცვითი სამართლიანობის საკითხებთან ისეთი კავშირი დავამყაროთ, რაც ენერგიასა და იმედს გაგვიჩენს?

// როგორ უკავშირდებით ბუნებას? შეგიძლიათ დაასახელოთ ერთი ენდემური მცენარე? მლხენელობის რომელ ერთ ტრადიციულ საშუალებას დაასახელებდით?

// თუ რაღაც ქრება, როგორ შეინარჩუნებდით მას? როგორია თქვენი ისტორია შენარჩუნებისა და იმედისა?

// როგორ გეხსიებათ კავშირი თქვენს მღვანელობის პრაქტიკასა და ბუნებას შორის?

უკუმსჯელობა და თქვენი თავისთვის დროის დათმობა

სამუშაო დღეების განმავლობაში სივრცის წარმომადგენლებმა თავიანთი დასვენებისთვისაც უნდა გამოყონ დრო. მათ ასევე უნდა მისდიონ გამიჯვნის პრაქტიკას და რიტუალებს, რაც მათ დაეხმარებათ, დარჩნენ თავიანთ პირად გამოცდილებაში და სხვისაში არ გადაინაცვლონ.

საკუთარი თავის თანაგრძნობა ძალიან მნიშვნელოვანია, როდესაც ფემინისტური მღვანელობის სამუშაოს ასრულებ. ჩვენ ზრუნვის ისეთი მოდელი უნდა ავაგოთ, როგორც ჩვენი თავისთვის გვინდა და როგორსაც ვისურვებდით ჩვენი თემისა და თანამოაზრეებისათვის.

// ზრუნვის როგორი პრაქტიკები გაძლევთ სიმყარისა და სისავსის შეგრძნებას?

// როგორ შეგიძლიათ ამგვარი სამუშაოს შესრულებაში დაუჭიროთ მათ მხარი? როგორი მხარდაჭერის მოლოდინი გაქვთ? როგორაა შესაძლებელი თქვენი საჭიროებების გათვალისწინება?

3

ინსტრუმენტები

ამ მოდულში ჩამოთვლილი საკითხებისა და პროცესების გამოსარკვევად საკმაოდ მრავალფეროვანი ინსტრუმენტები და მეთოდები არსებობს. ამ სექციაში მოგაწვდით ზოგიერთ პრაქტიკულ რჩევას, რაც იმ

პრაქტიკოსებმა შემოგვთავაზეს, ვინც “მლხენელობის სამართლიანობის გამკვლევისა და გასვლითი შეხვედრისათვის” სხვადასხვა მასალის შექმნაში მონაწილეობდნენ. ზოგიერთი ინსტრუმენტის გამოყენება შესაძლებელია ჭკუფურ გარემოში, ზოგიერთი თვითდახმარებისთვის უფროა შესაფერისი, თუმცა მოდულის ფარგლებში კიდევსა შესაძლებელი მათი შესწავლა.

დამინება არის მარტივი საშუალება იმისათვის, რომ შეძლოთ ემოციური ტკივილისგან დისტანცირება, ფოკუსი შინაგანიდან გარეგანზე გადაიტანოთ, წარსულიდან კი - აქ და ახლაზე. გამოიყენება ტრიგერის წინაშე აღმოჩენის, სიბრაზის, დისასოციაციის ან სხვა ძლიერი ნეგატიური ემოციის თუ სხვა ქრონიკული შფოთვის დროს. შეიძლება შესრულდეს ჭკუფური თუ თვითდახმარების პრაქტიკის დროს.

რამოდენიმე მაგალითი:

მენტალური დამინება

- // აღწერეთ გარემო ყველა შეგრძნების გამოყენებით, ტექსტურაზე, ტემპერატურაზე, ფორმაზე და ა.შ. ყურადღების გამახვილებით;
- // კატეგორიებთან და კლასიფიკაციებთან თამაში: ჩამოთვალეთ ძალის ყველა ჯიში, ქუჩის სახელი, ქალაქი, სიტყვები რომელიმე ასოზე და სხვ.;

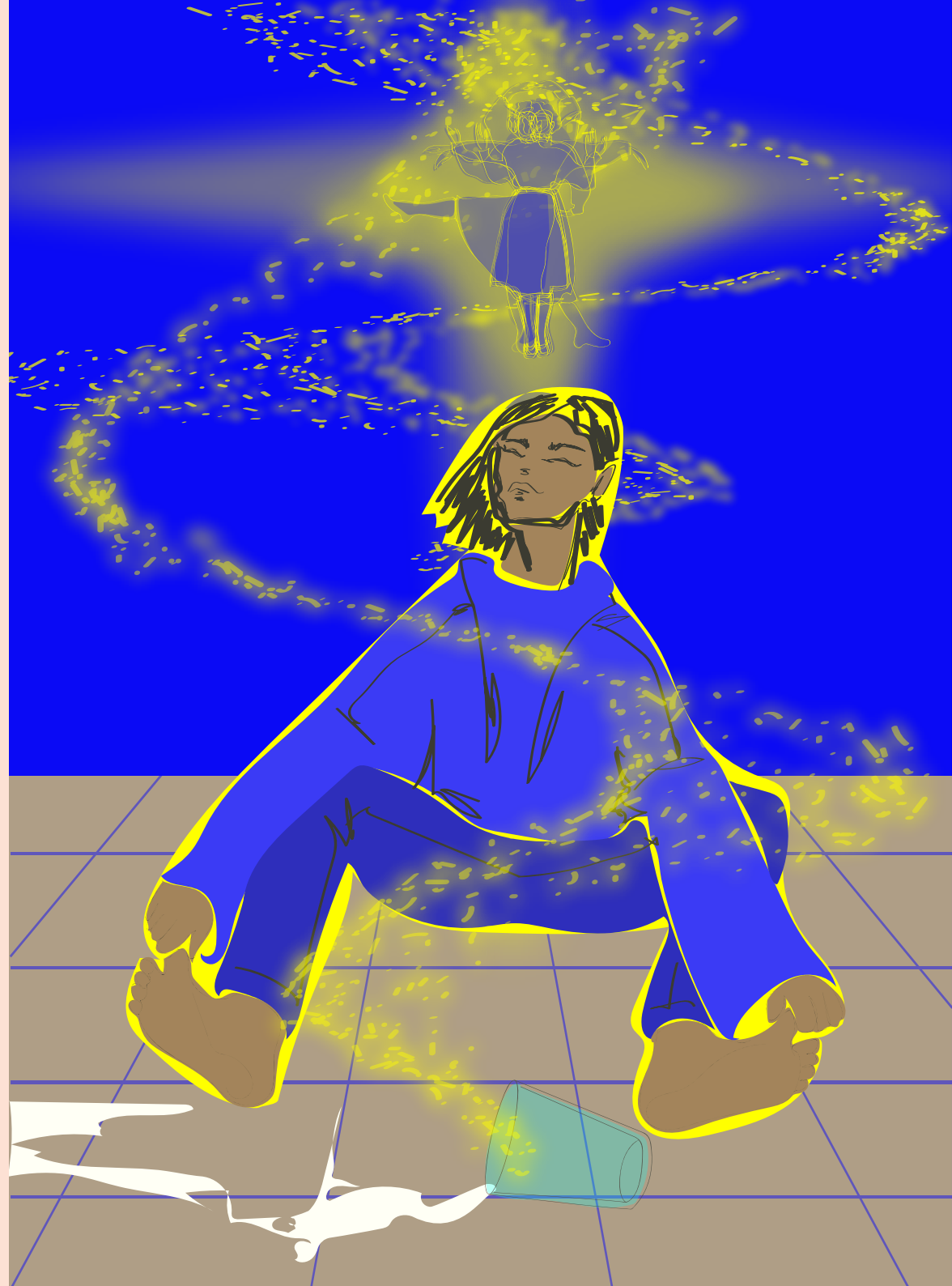
- // გაიხსენეთ თქვენი საყვარელი კერძის რეცეპტი და მიჰყევით მისი მომზადების პროცესს;
- // თქვით “მე ვარ (სახელი), მე ვარ (ადგილსამყოფელი), მე ვარ უსაფრთხოდ, დღეს არის (დღე/თვე/რიცხვი) და სხვ.;
- // ნებისმიერი წინადადება წაიკითხეთ უკუღმა.

ფიზიკური დამინება

- // გჭიდროდ მოეჭიდეთ საგანს;
- // შეეხეთ სხვადასხვა საგნებს და ყურადღება გაამახვილეთ გრძნობებზე;
- // ქუსლები ჩააჭირეთ (მიწას) გედაპირს;
- // იხტუნავით;
- // დააკვირდით შეგრძნებებს თქვენი სხეულის სხვადასხვა ნაწილში - ფეხებს რომლებიც მიწას (გედაპირს) ეხება; გურგს, რომელიც სკამს ეყუდება და ა.შ.;
- // დააკვირდით თქვენს სუნთქვას.

დამაფხვილებელი დამინება

- // თქვენს თავს მოუყევით რამე სასიამოვნო;
- // წარმოიდგინეთ თქვენთვის საყვარელი ადამიანების სახეები ან დახედეთ ფოტოებს;
- // გაიხსენეთ დადებითი ფრაგები თქვენი საყვარელი რომანიდან, ლექსიდან ან პირადი საუბრებიდან;
- // იფიქრეთ ადგილებზე, რომლებიც გამაფხვილებთ და ალუნერეთ საკუთარ თავს;
- // თქვენ ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ დამინების სავარჯიშო S.T.O.P.



მთელი გასვლითი შეხვედრის განმავლობაში, სანამ მონაწილეები სივრცეს ინაწიებენ, კარგი იქნება თუ ფასილიტატორები მათ შესთავაზებენ, თავად აილონ ინიციატივა და ჯგუფისთვის ჩაატარონ ენერჯის მომცემი და დასამინებელი სავარჯიშოები. მონაწილეებზე ძალდატანების თავიდან აცილების მიზნით ფასილიტატორს რამდენიმე სავარჯიშო უნდა ჰქონდეს გადადებული იმ შემთხვევისათვის, თუ არავინ გამოთქვამს მოხალისეობის სურვილს. შესაძლებელია მონაწილეებისთვის წინასწარ ინფორმაციის მიწოდებაც ხელსაყრელი იყოს, რომ საერთო სივრცეში მათაც შეუძლიათ გააზიარონ გარკვეული პრაქტიკები, ენერჯის მომცემი თუ დასამინებელი სავარჯიშოები.

როგორც ფასილიტატორებმა, ისე მონაწილეებმა დამინების ან ენერჯის მომცემი სავარჯიშოს შეთავაზებისას მოკლედ უნდა აღწერონ, რას მოიცავს ეს პრაქტიკები. იდეალურ შემთხვევაში, მიაწოდეთ მათ ალტერნატივა მათი მობილობის უნარისა და სხვა გარემოებების გათვალისწინებით, რამაც შეიძლება ხელი შეუშალოს სპეციფიკური პრაქტიკის შესრულებას. მაგალითად, სუნთქვაზე დაკვირვებამ, რაოდენ გასაკვირიც არ უნდა იყოს, შეიძლება ზოგიერთ ადამიანში შფოთვა გამოიწვიოს.

გარდა ამისა, მონაწილეობა ყოველთვის ნებაყოფლობით უნდა იყოს და იმ მონაწილეებს, ვინც თავს კომფორტულად არ გრძნობენ გარკვეული პრაქტიკის შესრულებისას, უნდა შესთავაზოთ დამინებისა და ენერჯის მომცემი სავარჯიშოები მათთვის სასურველი გზით შეასრულონ.

თაობათა შორის (და სხვა ტიპის) მუშაობისას პრაქტიკოსებს შეუძლიათ გამოიყენონ ისეთი მეთოდები, როგორცაა ფსიქოთერაპია/ ჯგუფური თერაპია ანდა ტრავმის გამკლავების სხვა მეთოდები. პრაქტიკოსები მიიჩნევენ, რომ ჯგუფური თერაპია არის კოლექტიურ ტრავმასთან გამკლავების მნიშვნელოვანი ინსტრუმენტი. თუმცა, მისი კომპლექსური ბუნებიდან გამომდინარე, ამ ტიპის სამუშაოს უნდა უხელმძღვანელოს ამ სფეროს გამოცდილიმა სპეციალისტებმა.

ასევე გაითვალისწინეთ, რომ ეს სივრცე აღემატება ერთი ტრენინგ-პროგრამის მასშტაბებს, თუმცა ამის გათვალისწინება სამომავლოდაც შეიძლება (მომცრო ჯგუფებით დაწყება და ინდივიდუალური თერაპიის შეთავაზება განსაკუთრებით მწვავე შემთხვევებისთვის).

ბევრი ასევე მუშაობს **სპირიტუალური დამხმარების** (შინაგანი ბავშვი, წინაპრები და ა.შ.) საშუალებით, რომლებიც ასევე შეიძლება იყოს ხელსაყრელი თაობათა შორის ტრავმის გადასალახად. ეს შესაძლებელია შესრულდეს ე.წ. ხელახალი მშობლობის პრაქტიკით, რაც მოიცავს ხუთ საფეხურს და მიზნად ისახავს საკუთარი თავისთვის პოზიტიური მშობლად ქცევას. ხუთი თვის განმავლობაში ეს პიროვნება თავის შინაგან ბავშვთან წერილობით ურთიერთობს იმისათვის, რომ მეტი გაიგოს მისი სურვილებისა და მისი დაჭილდოების გზების შესახებ, რის შედეგადაც ზრდასრული გადაწყვეტილების მიღებისას ავტომატურად ითვალისწინებს ბავშვის ინტერესებს, თუ რა არის მისთვის სასარგებლო და სასიკეთო.

ზოგიერთი სხვა აქტივობა, რასაც გვთავაზობენ კოლექტიურ ტრავმასთან სამუშაოდ:

// **ტრავმაზე ფოკუსირებული იობა**, რაც პიროვნებას ეხმარება დამიწებასა და თავიანთ სხეულთან და მიწასთან ხელახალი კავშირის დამყარებაში;

// **საკუთარ სხეულზე კონტროლის დაბრუნების სავარჯიშო,** რამდენადაც ეს დაკავშირებულია უსაფრთხოებისა და დაცულობის განცდასთან და ხელახლა აკავშირებს წარსულ გამოცდილებასთან. სხეულზე ორიენტირებულ ფსიქოთერაპიაში გამოიყენება სხვადასხვა სავარჯიშო, როგორცაა საკუთარ სხეულზე კონცენტრირება; დამინება, მოძრაობა, სუნთქვითი ვარჯიშები, მოდუნება და სხვ.;

// **არტთერაპიის ტექნიკები** ადამიანებს ტრავმის გადალახვაში ეხმარება, განსაკუთრებით ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც ტრავმის გამოხატვის ხელშესახებ გზებს გვთავაზობს ფერით, ტექსტურით, ფორმით თუ სხვ. ამას შეიძლება მოჰყვეს ნამუშევრის სიმბოლური დაწვა ტრავმის მოსაცილებლად;

// **წერითი თერაპიის პრაქტიკა,** რაც გულისხმობს ტრავმის წერილობით გამოხატვას, როგორც ფორმითაცაა სასურველი;

// **ხმოვანი თერაპიის ტექნიკები გვიხმარება ენერჯის განმუხდასა და დაბალანსებაში** - მაგალითად, შესაძლებელია მომღერალი ჯამების გამოყენება.



იმისათვის რომ ჭკუფის ენერჯიულობა და კარგი განწყობილება შეინარჩუნოთ, ასევე იმისათვის, რომ ყველას მიეცეს საშუალებას შემოუერთდნენ წრეს სრული გათვითცნობიერებულობით და ჰქონდეთ სივრცე, გაუმკლავდნენ პროცესში წამოჭრილ ემოციებს, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მედიტაციური პრაქტიკები და აწმყოგონიერება (mindfulness). ზოგადად, არსებობს მედიტაციისა და აწმყოგონიერების სხვადასხვა საშუალება, არსებობს გულის ენერჯიულობისთვის სამუშაო ვარჯიშები, ისევე როგორც ჩაკრის დაბალანსების ვარჯიშები.

მარტივი მედიტაციური სავარჯიშოს მაგალითია ბუნებაში რალაც ადგილის, იისფერი ღრუბლების, იისფერი წყლის წვეთების წარმოდგენა, ამ წვეთების შეგრძნება საკუთარ სხეულზე, ამ იისფერი წვეთებით შემოსვა და ნელ-ნელა დაბრუნება რეალობაში. იისფერსა და წყალს, ორივეს აქვს განმედიის ძალა და ეს მედიტაცია ძალიან დამხმარეა ბევრ სხვადასხვა სიტუაციაში.

არსებობს მლხენელობის სხვა პრაქტიკები, რაც შეიძლება იყოს მედიტაციური ან დაკავშირებული იყოს აწმყოგონიერებასთან, როგორებიცაა:

- // ფიზიკური აქტივობა** - იოგა, სიარული, ანდა სხვა სახის ფიზიკური აქტივობები, პიროვნების საჭიროებებიდან, მდგომარეობიდან და სურვილებიდან გამომდინარე;
- // მშვიდობიანი და ჰარმონიული გარემოს შექმნა** ისეთ სივრცეებში, სადაც გვძინავს და ვმუშაობთ;
- // თვითდახმარების პრაქტიკების სხვა საშუალებები, როგორიცაა დღიურის წერა და ინდივიდუალური ვარჯიშები, რაც ჩვენს თავზე მუშაობაში გვეხმარება;**

სამუშაოს მნიშვნელოვანი ნაწილი დაკავშირებულია საკუთარი შინაგანი ძალის დაფასებასთან, საკუთარი თავის მომართვასთან იმისათვის, რომ შეიმუშაოთ და გაიუმჯობესოთ თვითდაჯერებულობა და საკუთარი თავის სიყვარული. ამის მიღწევა შესაძლებელია სხვადასხვა საშუალებებით:

- // **დადასტურება:** “მე ვარ ძლიერი, მე ვარ თავისუფალი. მე ვარ ძლიერი. მე მიყვარს ჩემი თავი. მე ვიმსახურებ ბედნიერებას” და ა.შ.
- // **სარკის სავარჯიშო:** პოზიტიური, დადასტურებითი წინადადებების გამეორება სარკეში საკუთარი გამოსახულების ყურებისას, ყოველდღიურად 10-15 წუთის განმავლობაში;
- // **კოზიტიური სია:** საკუთარ პრობლემებზე ფიქრი და საპირისპიროს ჩამოთვლა ანუ რას ვისურვებდით პრობლემის გადაჭრის შემთხვევაში.

მე უნდა: იმ რაღაცების ჩამოწერა, რასაც თვლით რომ სასურველია / უნდა გააკეთოთ. შემდეგ კი, იმის ჩამოწერა, თუ რატომ უნდა გააკეთოთ ეს. ამის შემდეგ წერთ მეორე სიას, რისი გაკეთებაც და მიღწევაც **მართლა** გინდათ თქვენი თავისთვის და არა იმიტომ, რომ სხვებს უნდათ ასე;

- // **ცხოვრების წრე:** ეხმარება საკუთარი ამჟამინდელი მდგომარეობის შეფასებასა და მომავალზე ფოკუსირებაში. რას მინდა მივალწიო მომავალ წელს? აირჩიეთ 8-10 სფერო, როგორცაა სიყვარული, კარიერა, ჯანმრთელობა, განვითარება და ა.შ. შემდეგ შეაფასეთ თითოეულის ამჟამინდელი მდგომარეობა 1-დან 10-მდე სკალაზე. შემდეგ ვირჩევთ ერთ სფეროს დროში დასაკვირვებლად. ასევე ვაკვირდებით, ერთ სფეროში წინსვლა, როგორ პოზიტიურად მოქმედებს სხვა დანარჩენზე.

2021 წლის ფემინისტური მღვანელობის გასვლით შეხვედრაზე შექმნილი რიტუალები

დათვისვის რიტუალი - შესაძლებელია გამოიყენოთ საწყის სექციაში ჭგუფისათვის და საერთო სივრცისათვის სურვილების ჩასაფიქრებლად.

მინაში ვფიქროვებ თქვენს და ვამბობ: ვთქვამს
მსვამს ზრუნვებს, ხელს წახმარებს, ერთობაშია
და აყვავებს.

ამ თქმობას მე მივიღებ ზაფხულს და ყველა მსვამს,
წახმარებს და ზრუნვებს

უცუნასა და პანთაგოს რიტუალი – შეგიძლიათ გამოიყენოთ ტრავმის სივრცის შენარჩუნებაზე მსჯელობის დასასრულს დავდივართ წრებზე. ვსუნთქავთ. თავს ვგრძნობთ დამინებულად. ვაკვირდებით, როგორ ვგრძნობთ თავს ჩვენს სხეულებში. თითოეულს გვაქვს ჩამოწერილი ჩვენი წილი შელოცვა. სიტყვებს რიგრიგობით წარმოვთქვამთ.

ძიხიქან ამკობსიქე	<i>I grew out of the ground</i>
ჩემი ძსიქვი მჩავყოი	<i>my veins are many</i>
ჩემი ეანი მწვანეა	<i>my skin is green</i>
ჩემი ყვავიქოი მნიჯე თავთავი	<i>my flower is a ripe grain spike</i>
ჩემთან ჭებრა ეუჩინავლ	<i>touching me heals</i>
კსი ჭიქოლ-ბებლ მ-მშუჭბუქოი	<i>I cure injuries</i>
ანთებლს ჩამაქჩლ-ბუქოი	<i>I put out inflammations</i>
მფლთვილ მ-მთვინიქიქებუქოი	<i>I tame the anxiety</i>
უძიქოლ-ბლ ეანმქუქვი	<i>I chase away the sleeplessness</i>
ლიმშვიქოილ მ-მხმ-ბი	<i>I bring serenity</i>
ბუქებლ მვიქოი	<i>I am a child of nature</i>
ეუქოუევი	<i>generous</i>
ბუქონიბუქოი	<i>healing</i>
უქუენა	<i>Utsuna</i>



წყაროს მადობაცია – შესაძლებელია გამოიყენოთ სხვადასხვაგვარი სესიების დასაწყისსა თუ დასასრულს.

ვსხედვართ. დამინებულები ვართ. ვსუნთქავთ და წარმოვიდგენთ გორას.

გორაზე არის წყარო. მისი წყალი ასახავს ჩვენი წინაპრების კოლექტიურ ენერგიას. შეგიძლიათ დაიბანოთ ხელები და სახე ამ წყლით. ამის შემდეგ, როდესაც გორიდან ჩამოხვალთ და თქვენი ორივე მშობლის მხრიდან წინაპრები შეკრავენ წრეს, ისინი გაგიხსნიან გულებს და გაჩუქებენ სიყვარულს. თქვენც საპასუხოდ გახსნით თქვენს გულს და გააზიარებთ თქვენს სიყვარულს. როდესაც ეს სიყვარული გაერთიანდება, თავს კარგად იგრძნობთ. იგრძნობთ, რომ იკურნებით. იგრძნობთ, რომ თქვენ ყველა დაბრკოლებისგან თავისუფლდებით. ენერგიის მდინარეა აღდგენილია.

მადლიერად დაემშვიდობე წინაპრებს.

შენი წინაპრები რჩებიან ამ ადგილზე და საჭიროების შემთხვევაში შეგიძლიათ მოუბრუნდეთ.

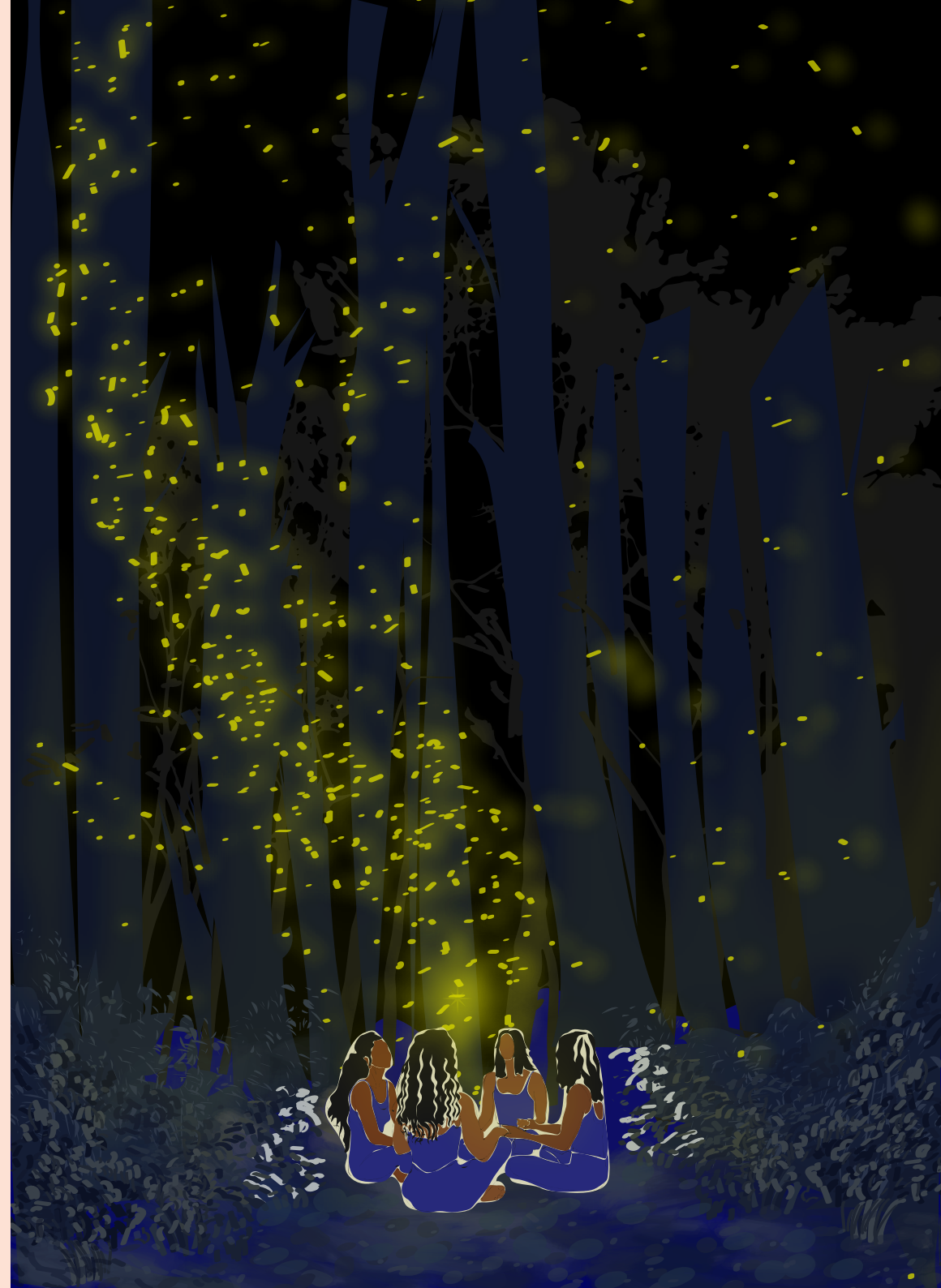
ციცინათელას მედიტაცია - შესაძლებელია გამოიყენოთ სხვადასხვაგვარი სესიების დასაწყისსა თუ დასასრულს.

დასხედით წრეში, დახუჭეთ თვალები და მიაქციეთ ყურადღება თქვენს სუნთქვას. შეისუნთქეთ ცხვირით, გამოისუნთქეთ პირით.

წარმოიდგინეთ, შედიხართ ულრან ტყეში. რაც უფრო ღრმად შევდივართ ტყეში, უფრო მეტად ვკონცენტრირდებით ჩვენს სუნთქვაზე. შეისუნთქეთ ტყის ჰაერი, მოისმინეთ ტყის ხმები, ჩიტების ჭიკჭიკი, შეიგრძენით ფოთლები და ხავსი ფეხების ქვეშ.

ხმები ნელდება და სიბნელე ძლიერდება ეტაპობრივად, როდესაც გამოვდივართ ხესთან, რომელიც ჩვენთვის დგას, რომელიც ჩვენს ყურადღებას იქცევს და ვაცნობიერებთ, რომ ჩვენ გარემოცულნი ვართ სიჩუმითა და სიბნელით. ვუახლოვდებით ხეს. ვეხებით. შეიძლება, ჩავეხუტოთ კიდევ. ვკონცენტრირდებით ჩვენს სუნთქვაზე. ვკონცენტრირდებით სიჩუმესა და სიბნელეზე და ეს ყოველისმომცველი ხდება, ვხედავთ ციცქნა ციცინათელების გამოჩენას, რომლებიც ნელნელა ბევრნი ხდებიან, მრავლებიან ჩვენს თვალწინ. ისინი რაოდენობრივად იზრდებიან და ერთიან უზარმაზარ სინათლის სხივად იქცევიან.

ინყება ქართული სიმღერა “ჩემო ციცინათელა”.



4

ბოლოსიტყვაობა

ეს მოდული არის ავტორის გამოცდილებისა და, ამასთანავე, 2021 წლის ზამთრის “მლხენელების გასვლითი შეხვედრის” დროს შესრულებული სამუშაოსა და მასზე კოლექტიური რეფლექსიის შედეგი. გასვლითი შეხვედრის მონაწილეები, მლხენელები და აქტივისტები იმსახურებენ მადლიერებასა და დაფასებას დისკუსიების მრავალფეროვნებისა და ნაყოფიერებისთვის, არაჩვეულებრივი ახალი რიტუალებისთვის, რომლებიც ჩვენ გაგვიზიარეს და ამასთან, ნება დაგვრთეს ეს ყველაფერი გაგვიზიარებინა მოდულის მკითხველებისთვის.

იმდენად, რამდენადაც წარმოდგენილი მოდული მოიცავს სპეციფიკურ საშუალებებს, თემებსა და სავარჯიშოებს, ვიმედოვნებთ, რომ მკითხველი შეძლებს მის საორიენტაციოდ გამოყენებას, ასევე შთააგონებს მას შექმნას რამე ახალი. იმედია, ისიც ცხადი გავხადეთ, რომ არსებობს ფართო სპექტრი პრაქტიკებისა და პრაქტიკოსებისა, რომლებიც მლხენელობის სამართლიანობასთან დაკავშირებულ მრავალგვარ საკითხს ფარავენ და რის გადმოღებაც და ინტეგრირებაც წარმატებითაა შესაძლებელი ამ პროცესებში. საკუთარი თავსა და თემზე ზრუნვისა და დალხენის მხოლოდ ერთი გზა არ არსებობს. ჩვენ ყველას ჩვენი მლხენელობის გზა გვაქვს, ხოლო კოლექტიური მლხენელობისა და ზრუნვის უმნიშვნელოვანესი როლის გათვითცნობიერება უკვე მშვენიერი საწყისი წერტილია. ვიმედოვნებთ, რომ ამ გზაზე პირველი ნაბიჯების გაკვალვასა და გაძღოლაში თქვენი დახმარება შევძელით.