

videti, kaj je to, kar je za nas psihoza, za misticizem, do kakšnih sprememb pride v psihotični krizi, kako si lahko oseba, ki je v krizi, sama pomaga in kako ji lahko pomagajo drugi. Ta del nudi tako laiku kot človeku, ki o tem že nekaj ve, zelo koristen vpogled v to, kaj se s človekom v akutni krizi dogaja, in tako prežene del mita in strahu, spletenega okoli spremenjenih stanj zavesti.

Knjiga "Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup" se duševnega zdravlja loteva iz veliko zornih kotov. Zelo natančno je predstavljen fenomenološki pristop, ki se vedno bolj uveljavlja in pomeni spremembo položaja psihotične osebe tako do drugih kot do sebe, saj je po njem vsaka oseba in s tem tudi duševni bolnik subjekt in tako aktiven soustvarjalec svojega mesta v družbi.

Predstavljene so tudi druge metode dela s psihiatričnimi bolniki, tako tiste uradne pod okriljem medicine kot alternativne. Te zadnje se tako v svetu kot pri nas vedno bolj razvijajo in postajajo resna grožnja psihiatričnemu modelu, saj so prijaznejše do uporabnikov in njihovih svojcev, omogočajo nadaljnje vključevanje psihotične osebe v družbo, zmanjšujejo stigmatizacijo in so tudi veliko cenejše. Razvoj alternativnih organizacij daje, kljub občasnim nihanjem v njihovi glasnosti in funkcionalnosti občutek optimizma in tako knjiga ne pušča vtisa brezizhodnosti.

Tema duševne bolezni je pri nas omejena na razmeroma ozke kroge ljudi, ki so ali strokovno ali pa osebno vezani nanjo. Za širšo družbo, ki ustvarja javno mnenje in s tem stigmatizacijo, pa je to črna polje, o katerem se ve približno toliko, kot pokaže o duševni bolezni npr. film *Single white female* ali pa *Silence of the lambs*. Takšen prikaz pa razumevanju sosedove Francke, ki je že celo življenje malo čudna, lahko predvsem škodi. Ne morem sicer reči, da je knjiga Tanje Lamovec primerno

branje za povprečnega Slovence, ki bi se na ta način zvečer pred spanjem še malo izobraževal o duševnem zdravju in bolezni, je pa nedvomno knjiga, ki jo lahko razume vsak, ki ga duševne bolezni zanimajo.

Knjiga je pisana v zelo močnem antipsihiatričnem duhu. Nedvomno je tudi znanstvena in sad obsežnega znanja s področja duševnega zdravlja. Njena posebnost v primerjavi s siceršnjim načinom pisanja v tovrstni literaturi pa je čustveni naboj, ki tematiko spremlja preko cele knjige in ji na trenutke odvzema znanstvenost. V zameno pa daje bolj človeški in osebni pogled, ki nam temo približa in nam nikakor ne dovoli, da bi ostali neprizadeti.

Darja Vesel

Louise L. Hay

ŽIVLJENJE JE TVOJE

Iskanja, 1994

205 str., cena: 1.984,50 SIT

Po zaslugi zasebne založbe Iskanja smo končno tudi v slovenščini dobili prevod enega temeljnih del Američanke Louise L. Hay, ene izmed vodilnih osebnosti nove dobe, ki ogromno svojega dela posveča obolenim za rakom in aidsom.

Pogojno ali v narekovajih lahko rečemo, da gre za nekakšen učbenik. Knjiga (v izvirniku *You Can Heal Your Life*, prevajalec se je pri prevodu naslova torej malo oddaljil – v knjigi gre namreč dobesedno za to, kar pove angleški naslov) je razdeljena na štiri poglavja, in kot pravi avtorica, v njej vodi bralca natanko tako, kot če bi prišel osebno k njej po nasvet oz. pomoč.

Izhodiščne točke njene filozofije lahko povzamemo v nekaj stavkih:

- vsakdo je stoddostno odgovoren za vse (dobro in slabo oz. najboljše in najslabše) v svojem življenju;
- vse je posledica misli, zato lahko vse spremenimo;
- moč je vedno v sedanjem trenutku.

Avtoričin namen je pomagati vsakomur, da zaživi polno in svobodno, da svoje življenje obrne v pozitivno smer. Za tovrstne spremembe pa je najpomembnejše, da sebe sprejemamo takšne kot smo, da se imamo radi takšne, kakršni smo v tem trenutku, in ne takšnih, kakršni želimo ali "nameravamo" biti. Sprememo lahko samo tisto, kar poznamo, to pa pomeni, da se moramo najprej soočiti sami s sabo, sprejeti vse svoje predsodke, strahove, zame-re, omejitve (ki so samo v naših mislih), skratka vse svoje slabosti. Sprejeti se pomeni vzljubiti se brezpogojno; vsakdo je namreč v vsakem trenutku najboljši, kot more biti, zato je vsako kreganje in obsojanje (tudi samega sebe!) nesmiselno in napačno. S tem, ko se sprejmemo, sprejmemo tudi vso svojo preteklost, kajti naše sedanje stanje je posledica našega preteklega načina življenja, našega preteklega odnosa do sebe in do življenja. Zdaj, ko smo spoznali, kakšni smo, in smo se odločili, da se imamo radi vsem svojim slabostim navkljub, lahko mirno in povsem varno pogledamo, kakšne miselne vzorce smo vse do sedaj gojili v sebi. Korenine teh miselnih vzorcev segajo v naše otroštvo, in če so nam kot otrokom neprestano razlagali, da smo slabi, da smo neumni in leni, po-redni, nesposobni ipd., potem se je v nas razraslo prepričanje, da smo slabi... Vendar Hayeva opozarja, da za vse to ne smemo obtoževati svojih staršev, sorodnikov, učiteljev v šoli in vseh, ki so kakorkoli negativno vplivali na naš osebnostni razvoj, kajti vsi smo žrtve žrtev, dokler se tega ne zavemo in ne prevzamemo odgo-

vornosti zase v svoje roke. Tudi naši starši so nas vzgajali, kot so najbolje znali; in če so njim samim v otroštvu ponavljali, da so slabi in neumni in leni, je to postalo njihovo prepričanje, ki so ga spet prenesli na svoje otroke... Ko to spoznamo, nam ni treba več oproščati, kajti na mesto obsojanja in zamere stopi razumevanje. V trenutku, ko se vsega tega zave-mo, nismo več žrtve. Naši pretekli miselni vzorci so nas pripeljali do zdajšnje točke; naša preteklost je določala in določila našo sedan-jnost, toda sedanost določa prihodnost; to, kar se odločimo ver-jeti in misliti sedaj, bo oblikovalo in določalo našo prihodnost, naše prihodnje izkušnje. Pri tem ne gre za potlačitev negativnih miselnih vzorcev, ki bodo kasne-je kdo ve na kakšen način izbruh-nili, temveč gre za nekakšno pre-snemanje oz. reprogramiranje sta-rih trakov. Tako kot vzamemo sta-ro kaseto in čez Chopinov klavir-ski koncert posnamemo najnovejši album Eltona Johna, lahko presna-memo trak, na katerega so nam starši ponavljali, da "nismo dovolj dobri", z afirmacijami, da "smo čudoviti" in da "si v življenju za-služimo najboljše"; ko bomo kase-to ponovno vstavili v kasetofon, bomo poslušali *Made in America* in "čudovit/-a si", "v življenju ti pripadajo le najboljše stvari". Takšno reprogramiranje seveda terja čas. Če smo prej leta in leta kopičili v svoji podzavesti nega-tivna sporočila, ne moremo pričakovati, da bomo v enem tednu zamenjali vse plošče in presneli vse trakove; potrebna je vaja, vztrajnost in predvsem potrpežli-vost s samim seboj. Naša podza-vest se mora privaditi na drugačne misli, in vsakič ko nas "spomni" na naša pretekla prepričanja, se postavimo pred ogledalo, se dotak-nimo grla in si recimo npr. "Pri-pravljen/-a sem se spremeniti". Negativnih prepričanj, ki "so se zasejala" v nas, je cel kup: Nihče me nima rad, Nisem vreden/-a

denarja, Ne zaslužim si ljubezni in pozornosti, Fantje ne jokajo, Punčke ne plezajo po drevesih, Vsega sem kriv/-a jaz, Poduhov-ljeni ljudje se ne jezijo, Predrago je, Trajalo bi predolgo, To ni za-me, Tega se ne dela, Nisem tak-šen človek... Pomembno je, da ta prepričanja razkrivamo in jih nadomeščamo s (pozitivnimi) afir-macijami – afirmacije bi lahko opi-sali kot naša prepričanja o zdra-vju, blaginji, življenjski sreči nas-ploh, ki nas podpirajo. Pri tem moramo upoštevati nekaj zahtev: afirmacije morajo biti izražene v trdilni obliki, v sedanjem času (na duhovnem področju se vse doga-ja zdaj) in so najučinkovitejše, če jih glasno ponavljamo (lahko pa jih seveda tudi zapisujemo, jih ponavljamo v mislih...). Vedeti moramo, da je to, kar verjamemo, za nas resnično. Če verjamemo, da nas nihče ne mara (ker si se-veda ne zaslužimo, da bi nas sploh kdo imel rad), si bomo vsak prijazen pozdrav razlagali: "Bog ve, kaj ima za bregom, da me je tako prijazno pozdravil." Skratka – naše življenje je odvisno samo od nas in od nikogar drugega. Nihče nima moči nad nami, če mu je ne damo mi sami. Za svojo sla-bo voljo lahko krivimo vreme, sosedo...

Tudi ko se odločimo za spre-membe v svojem življenju, se te-mu bolj ali manj intenzivno upi-ramo – lahko se sklicujemo na neprimerno okolje, neprimeren čas... in spet smo male žrtve... Hayeva razkrinkava vse te drob-ne zvijače in hkrati svari pred samoobtoževanjem, ki ne vodi k spremembi na boljše. S tem obto-žujemo in oštevamo svojega trile-tnega notranjega otroka, ki ga vsakdo nosi v sebi. Vedno si mo-ramo biti v oporo in si ponavljati: "Delam po svojih najboljših močeh." Z vztrajnim vsakodne-vnim delom bomo kmalu dosegli spremembe. Tako kot povsod tudi tu velja, da vaja dela mojstra. Hayeva pomaga bralcu tudi s svo-

jimi izkušnjami; opisuje svoje te-žave, ko se je sama odločila za drugačno življenje, predlaga raz-lične afirmacije in tehnike (pred-vsem pogovor s svojo podobo v ogledalu), s katerimi si je tudi sa-ma pomagala.

Tretji del govori o tem, kako vse v prvih dveh delih našete ideje in zamisli udejanjamo na najpomembnejših področjih svo-jega življenja: pri delu, v medse-bojnih odnosih (s sodelavci, part-nerjem, starši, z otroki...), kako pritegnemo v svoje življenje uspeh in blaginjo. Navaja tipične nega-tivne miselne vzorce (Bogati ljud-je so sleparji, Ne posojaj denarja, Denar hitreje odteka kot priteka, Nikoli ne bom dobro zaslužil/-a...) in predlaga nove afirmacije.

Štirinajsto in petnajsto poglav-je sta namenjeni človekovemu te-lesu. Za vse dele telesa opiše, kakšno funkcijo imajo (ne le v fiziološkem smislu), na koncu pa je dodan tudi obširen seznam mi-selnih vzorcev, ki so *verjetno* ust-varili določene bolezni v telesu, skupaj z novimi, pozitivnimi misel-nimi vzorci. Avtorica opozarja, da noben miselni vzorec ne drži stoodstotno za vsakogar; mini-malna odstopanja so normalna. Za življenje namreč ni splošno-veljavnega obrazca. Edini zakon, ki velja za vse, brez izjeme, je lju-bezen (ali pa Ljubezen, kakor je komu ljubše). In nasprotje ljube-zni (Ljubezni) ni sovraštvo, tem-več strah. Sovraštvo je posledica strahu. Na tej ravni lahko Haye-vo primerjamo s Polom Solomom (v slovenščino je preveden njegov *Meta-človek*) in Geraldom Jampolskym (ena izmed njegovih knjig nosi celo naslov *Love Is Let-ting Go Of Fear*).

Prevajalec (Tomaž Smerdu) takoj na začetku bralca opozori, da pri prevodu uporablja v glav-nem ženski spol, "ne ker bi bila napisana le za ženske, temveč ker bi radi na ta način pripomogli k osvoboditvi ženskega principa izpod jarma moškega" (str. 4). Na

to bi lahko (malo provokativno, vendar v skladu z Louise Hay) odgovorili: Vsakdo je toliko podjarmljen, kolikor to želi in zato tudi dopušča, in bolj ko ponavljamo, da smo podjarmljeni, toliko bolj potrjujemo in utrjujemo svoj podrejeni položaj.

Jasna Kamin