

Potrebujemo nov sinopsis o človeku

1.

Ob delu v ambulantni za bolezni odvisnosti v Novi Gorici ter izkušnjah iz preteklih let se mi odpirajo določeni problemi, o katerih bi rad polemiziral s kolegi, ki delajo na področju zasvojenosti. Pogrešam namreč doktrino, ki bi jo morali oblikovati aktivni v tem delu. Želim torej odpreti strokovno debato o delu s posameznikom, družino, skupino. Že nekaj let se ukvarjam tudi z mislijo, kako pripraviti "učbenik", ki bi terapevtom olajšal delo. Vsekakor je treba ponovno spregovoriti o preventivi na področju drog in to na način, ki bo razumljiv in učinkovit. Ne moremo se izogniti temi, ki se dotika tistih, ki prihajajo z zdravljenja, in tistih, ki nimajo pogojev, da bi do zdravljenja lahko prišli. Institucije, ki so odgovorne za to področje, so preveč oddaljene od vsakodnevnega življenja in preveč vpete v svoje stiske. Potrebujemo institucije združevanja in reševanja. Izogniti se ne moremo niti vprašanju izobraževanja, sobotnega dela, uvajanja novih prijemov ...

Pričujoči tekst je samo zametek za aktivnejšo in bolj poglobljeno debato o sami zasvojenosti ter reševanju le-te oziroma doktrini za to področje. Svetovna zdravstvena organizacija poroča, da je v porastu število duševnih bolezni (duševno nezadovoljstvo). Navaja tri možne dejavnike, ki vplivajo na porast duševnih obolenj, in sicer razpad družine, prekinitev s tradicijo ter osamljenost v množici. Že v prejšnjem stoletju so nekateri avtorji (Viktor E. Frankl) opozarjali na podobne pojave in opozorili tudi na kritično izgubo instinkta. Ta izguba povzroči osiromašenje mo-

či, volje, interesa po preživetju. Seveda je to povezano z določenimi psihičnimi in fizičnimi obolenji. Po trditvah omenjenega avtorja je izguba tradicije povzročila tudi izgubo uveljavljenih pravil, kako živeti. Torej so, v kolikor vse to povežemo v celoto, potrebne ozdravitve. Nemški pesnik Holderlina pravi, da "s srečo nastaja nekaj ozdravljajočega in to prav na mestu, kjer je grozila nevarnost." Prepričan sem, da potrebujemo prodoren načrt učenja in vzdrževanja duševnega zdravlja. Potrebni so novi premisleki, ki bodo nastali le ob sodelovanju vseh, ki so za to področje odgovorni. Elizabeth Lukas na poti k utrditvi smisla vključuje različna področja, od medicinskih, filozofskih, pedagoških do psihoterapevtskih in duhovnih. Skratka vse tiste, ki zmorejo celovit "sinopsis" o človeku. Pri vzpostavljanju dialoga imajo pomembno nalogo tudi lokalne skupnosti, ki se morajo hkrati lotevati tudi konkretnih akcij, ki podpirajo miroljubnost med ljudmi in krepijo občutek povezanosti ter sposobnosti živeti z drugimi in za druge.

Z omenjenimi vprašanji se sooča polarizacijska filozofija, ki jo je genialno definiral Bijan Amini. Polarizacijska filozofija trdi, da sta v človeku prisotna dva pola, ki se utemeljeta in pogojujeta. Od vdiha do izdiha, od napetosti do sproščenosti, od resnice do laži, od življenja do smrti, se vse vrti okoli razcepa in združenja. Prav v tem razponu se občuti naš obstoj in moč našega spoznanja. Vsaka življenjska kriza skriva v sebi nevarnost in rešitev. Ob tem imamo vselej možnost, da na krizno situacijo odgovorimo s pozitivno na-

ravnanošjo ali z bolnim nezaupanjem. Današnja družina in celotna skupnost sta torej pred veliko preizkušnjo, kako zagotoviti pogoje, da bo celotni sistem izžareval naklonjenost pozitivni naravnosti ob trenutkih osebne, družinske ali družbene stiske. Da bi pozitiven vzorec postal del našega vsakodnevnega razmišljanja. Tudi Viktor E. Frankl piše, "da ne obstaja tako krut udarec usode, ki bi ga človek ne zmozel obvladati s svojo duhovno aktivnostjo." žal pa v praksi vse prepogosto v ambulantni srečujem starše, partnerje, mlade, ki mislijo, da (njihove) stiske ni mogoče rešiti z lastno aktivnostjo. Danes je prevladujoče mnenje, da je rešitev v kemičnih substancah. Čeprav po drugi strani tudi Amiri trdi, da "močnejša je stiska – toliko večji je izziv za zavest", kar pomeni, da je toliko večja priložnost za dozorevanje človeka.

Poleg vdih in izdih, napetosti in sproščenosti, toplote in mraza, dneva in noči, so tudi kategorije, ki ne obstajajo ena poleg druge in ne morejo biti v paru. "Resnica je norma sama sebi in tudi neresnici." To pomeni, da v življenju obstajajo vrednote, ki živijo iz sebe in imajo "svojo normo". Moški ni pomembnejši od ženske, toda življenje je vrednejše od uničenja, zato nam je dana volja za preživetje. Resnica je močnejša od laži, ljubezen od sovraštva. Vrednota, ki obstaja, sama po sebi po svoji naravi zastopa zdravo rešitev. Preziranje življenja pomeni odklanjanje naloge, da negujemo lastno telesno in duševno podobo. Laž je popačena resnica. Sovraštvo je neuspela ljubezen. Nesmisel je ukinitve smisla. Celotna skupnost mora odkrivati in negovati te vrste vrednot, saj s tem krepi svoje zdravje in obstoj.

Spoznati pravo pot

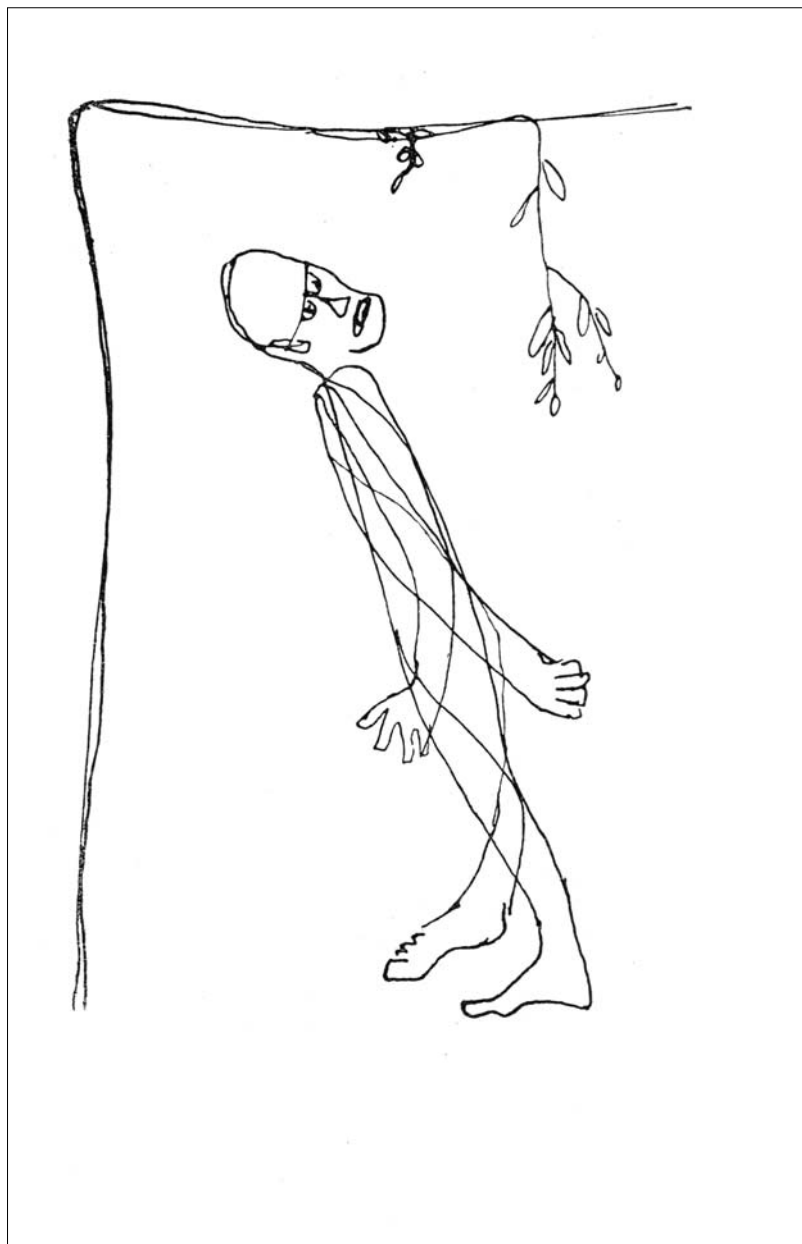
Do takšnih spoznanj nisem prišel zgolj z branjem knjig, prav praktično delo v ambulantni potrjuje napisano. Koliko laži, sovraštva, nesmisla, otopelosti in naveličanosti pri ti-

stih, ki imajo petnajst, dvajset let, srečujem vsak dan! Koliko staršev in mladih pravi, "končno sem spoznal svojo zablodo." Prepričani so, da so prišli do rešitve. Toda spoznati zablodo še ne pomeni, da poznaš resnico. Če nekdo ve, da je njegova pot napačna, da ne pelje do cilja, to še ne pomeni, da pozna rešitev. Če pa nekdo pozna pravo pot, sočasno prepoznava tudi svoje zgrešene poti. Poznati pravo pot je torej pogoj za ozdravitev, še posebej to velja za zasvojenost.

Terapevtsko delo z zasvojenim je tesno povezano z navedenim. Če torej terapevti razmišljamo o izjavah ljudi, s katerimi se srečujemo pri svojem delu, in slišimo znani "zdaj sem pa spoznal napako ...", začutimo, da bo potrebno "zaorati" na globoko. V primerih, ko celotni tim v ambulantni podpre "oranje" na globoko, so rezultati vidni. Seveda se vsi srečujemo z življenjskimi krizami, vendar bom, ker že vrsto let delam s tistimi, ki so prepojeni z drogo, izhajal iz krize zasvojenega. V kolikor v terapiji takšen človek prepozna oziroma zazna priložnost za sebe, hkrati razume tudi nevarnosti, ki se jim lahko izogne. Prav priložnost ga lahko reši pred nevarnostjo bolezni, smrti, nesmisla ... Ker kot rečeno, kdor pozna nevarnost, še zdaleč ni nujno, da pozna priložnosti za rešitev. Hočem reči, da govoriti mladim le o nevarnosti drog in zasvojenosti, ki jo povzročajo, še zdaleč ne zadošča. To je napredni svet spoznal že pred desetletji.

O iskanju priložnosti

"Jaz sem narkoman, ubijam se ..." Temu je kriza popolnoma jasna, ima jo pred očmi. Toda zase ne vidi priložnosti (šanse). Šele ko se mu odpre priložnost oziroma ko jo bo zaznal, bo nastopila rešitev. Naša naloga je torej iskati priložnosti in rešitve. Ko govorimo o preventivni dejavnosti, je potrebna jasno opredelitev, da jemanje droge ni in ne more biti cela življenjska zgodba.



Bara Remec: Judežev obup

Vsak človek si zasluži vrhunec svoje zgodbe, ki kljubuje površnosti in izkrivljenosti. Naloga preventivne dejavnosti je spoznanje smisla, ki vzdrži tudi v najtemnejšem kotičku našega doživljanja. Žal je danes beseda ljubezen ranjena in popačena. V nadaljevanju bom govoril o ljubezni kot približevanju, iskanju trajnih vrednot. Psihoterapevtka Elisabeth Lukas jasno pove, da je "napredovanje v ljubezni kriterij smisla življenja". Smisel pa je neodvisna konstanta in je unikat za vsakega posameznika posebej in nekaj, kar ni povezano s pogoji življenja. Človek lahko poišče in najde smisel ne glede na to, kakšna je njegova trenutna situacija in ne glede na to, od kod mora začeti, tudi če primanjkuje sposobnosti za ljubezen. Zaradi pomanjkanja sposobnosti za ljubezen tak človek ne zmore razumeti "moči ljubezni", ki je močnejša od negotovosti. Zato je zdravljenje z argumenti ljubezni v terapiji učinkovito početje. V osebni praksi znova in znova doživljam, da zasvojenec potepta vse, kar je za zdravega sveto. V ambulantni obravnavi imamo dekletke, ki dobesedno zaničujejo ljubezen, žrtvovanje svojih staršev. Takoj ko zasluti, da bo terapevt uvidel njeno resnično stanje, ga zamenja, da tako ohranja prostor za manipulacije. Zasvojenec je tisti, ki mora prositi za naklonjenost in jo tudi izboriti. Pri tem je zelo pomembno timsko sodelovanje oziroma pretok informacij, s katerim zasvojencu omogočimo izkušnjo "odpora", ki bi jo morali izvajati starši ali partnerji, pa tega ne vedo ali izvedo prepozno. Starši, partnerji in pogosto tudi terapevti delujemo po principu naklonjenosti in ljubezni. Velikokrat nas solze zasvojenca "prepričajo", da ta fant (dekle) resnično hoče ozdraveti. Vendar je v večini primerov to jok nad nelagodjem, ne pa solza nove poti. Z jokom vsaj začasno razoroži starše oziroma partnerja ali pa prekine proces učinkovitega zdravljenja, vsi okoli njega (oče, mati, part-

ner) se potem še bolj trudijo za obzirnost. Terapevti moramo vedeti, da je to neplodno podaljševanje, propadanje in poglabljanje tragedije.

Kaj je naloga terapevtov

V terapiji je potrebno pojasniti (osvetliti), da človek lahko izbira med vsem, kar prihaja iz njega, in da ni sile, ki bi ga prisilila v določeno reakcijo. Človek torej sam odloča, koliko prijateljstva ali sovraštva bo izžareval, nikakor pa ne njegovi najbližji. V vsakem človeku so neomejene meje odločanja. Seveda pa je vprašanje, ali človek želi odločati in izbirati. Terapevt opozarja na svobodo odločanja in njene posledice. Če se fant odloči za neprimeren vedenje, to pomeni, da izžareva podoben slabega fanta. Če se mati materinsko vede do svojega otroka, izžareva podoben materinske žene. Če pristopate k človeku z razumevanjem, izžarevate, da ste razumevajoči. Če se drogirate, izžarevate, da ste zasvojenec. Vedno pa človek sam odloča o svoji poti.

2.

V terapiji se pogosto srečamo s potrebo iskanja dokazov oziroma prisposodob za nedokazljivo. V vsakem od nas je hrepenenje po smislu in Frankl pravi, da je prav to hrepenenje dokaz, da smisel obstaja, kot je žeja dokaz za obstoj vode, oči pa na primer dokaz za obstoj svetlobe. Zato je pred terapevti velik izziv, kako ustvarjati terapije, ki bodo zapolnile lakoto po smislu. Skrben, ustvarjalen in z ljubeznijo do sočloveka prežet terapevtski odnos je torej dokaz, da ljubezen obstaja, kar je zelo pomembno, saj je v procesu zdravljenja odvisnosti pogosto ranjen odnos do sebe in drugih. Zato je zelo pomembno, da odvisnika spodbudimo k izkušnji, da obstaja tudi nevidno in nedokazljivo. Pri tem se pogosto srečujemo s t. i. območjem preteklosti, s katerim se intenzivno ukvarja

psihoterapija, in območjem prihodnjega časa, s katerim se ukvarja teologija.

Reinhard Taucha, profesor psihologije v Hamburgu, poudarja dragocen prispevek obeh disciplin. V raziskavi z naslovom "Uvid v religiozno verovanje in pomen krščanskih etičnih sporočil" je navedel nekaj empiričnih ugotovitev, ki bi bile zagotovo zanimive tudi za strokovnjake, ki delajo z odvisniki. Vsekakor je dragoceno, če psihoterapevt zmore široko obzorje razmišljanja in osebnega doživljanja, hkrati pa sem prepričan, da so tudi naše ustanove že pred leti presegle pomisleke pred teološkim načinom razmišljanja. Na kratko povzemam nekaj pglavitnih ugotovitev iz omenjene študije.

Ne izgubi odnosa do transcendentnega!

Frankl opozorja, da vera ni področje hojenja, kar pomeni, da človek v nekaj veruje ali ne. Vendar ne v prvem ne v drugem primeru ne more verovati po ukazu svoje volje. Primernost vsebine oziroma sporočila, v katerega veruje, lahko preveri samo v aktivnem odnosu do te vsebine. Vera je torej pomembna, ker človek takrat aktivno išče odgovore, kako naj sebe izpopolni oziroma dopolni.

Ohranjaj v sebi dojemljivost za vrednote!

Človek si ne more ustvariti predstave o Bogu, kajti težko mu je spoštovati nekaj, kar ni vidno, dokazljivo. Ker gre za vire takoimenovanega celostnega zdravja, bi v ta kontekst lahko brez omembe panteizma vključili tudi občudovanje narave, rastlin, živali, rek, jezer

Vzdržuj reden pogovor s svojo vestjo!

Frankl vest definira kot "organ, ki lahko poišče smisel v edinstveni življenjski situaciji." Pogovor z vestjo nam "da" veliko in-

formacij, kako ravnati v izjemnih, kritičnih situacijah, to pa je tisto, kar odvisniki najbolj potrebujejo. Seveda pa mora o tem najprej veliko vedeti terapevt, ki mora, če že drugega ne, zagotoviti pogoje za "pogovor z vestjo" - torej primeren čas, prostor, tišino, umirjenost, distanco do zunanjega sveta ipd. Brez takšne dejavnosti prej slej ali naš notranji glas oslabi ali celo odmore. Preglasni vplivi zunanjega (materialnega!) sveta namreč slabijo prisotnost transcendentnega. Od tod umetne ponudbe "pomirjanja živcev". Družinski in drugi terapevti smo torej pred izzivom, kako v terapijo vključiti tudi to dimenzijo.

Odpuščaj staršem napake, ki so ti jih storili!

Življenje je lahko stalen napredek iz koraka v korak, iz ure v uro. Sestavni del odraščanja in napredovanja (duhovne rasti) je slovo od zdajšnje ure in koraka, da bi človek lahko v celoti pripadal oziroma bil usmerjen v naslednji življenjski korak ali smer. Kdor torej vstopa v sedanji trenutek z obrnjeno glavo, bo duševno in telesno hitro poškodovan in bo postal podoben Lotovi ženi. To pomeni, da so ločitve sestavni del življenja, zato jih je treba obdelovati sproti in ne le ob koncu življenja. Vendar se mora človek posloviti le v dobrem, kajti sovražen in nezadovoljen ne more najti svojega miru. Družinski nesporazumi in prepiri onemogočajo osebno napredovanje. Sovraštvo namreč občutimo kot obremenitev, zato hkrati zapiramo pot v prihodnost. V takih primerih ne pomaga iskanje krivca za takšno stanje, pa tudi druga dejanja, ki ne izvirajo iz ljubezni, ne morejo opravičiti pomanjkanja ljubezni. V takih primerih pomaga le iskreno odpuščanje. Kdor odpušča s srcem in iskrenimi nameni, omogoča očiščenje življenjskih zapletov, ki so nastajali skozi leta. Izkušnje kažejo, da ljudje, ki se niso soočili z odpuščanjem konfliktov iz otroštva, pogosto duševno zbolijo.

Odločitev pomeni samoopredelitev

Človekovo identiteto ne določa to, kar je o njem odločeno, temveč to, kar odloči sam. Človek, ki je bil ljubljen, je lahko vse, kar želi. Človek, ki ljubi, je tudi ljubljen. Človek, ki sovraži, je lahko prav tako vse, kar želi, je človek sovraštva. Navedel bom primer iz prakse, zgodbo, ki jo pogosto pripoveduje oče dveh otrok. "Moja mati živi v isti hiši, v kateri je moja družina, vendar je povsem ločena od nas. Sploh nam ni potrebno skrbeti zanjo." Vprašam, če to pomeni, da je nimajo radi. "Ali veste, odgovori, da ne maram svoje mame. Dokler je bila pri močeh, je skrbela za otroke, za vse nas, prala je in kuhala. Ko sedaj vsa zadihana stopa po stopnicah, se v meni prebujajo občutki krivde." Seveda ne govorimo o ubogi materi, pač pa o ubogem možu, ki je sebe oblikoval v nehvaležnega sina. Sam je "odločil" svojo identiteto – pustil je mater na cedilu, ko ga je najbolj potrebovala.

Seveda so tudi drugačni primeri, kajti obstajajo tudi starši, ki so prepirljivi, grabežljivi, slabonamerni ... V takih primerih je za blagostanje otrok lahko usodno, kako oblikujejo svoja stališča do staršev. Če skrivajo glavo v pesek, če dovoljujejo tiranijo, postajajo tudi sami kandidati za tirana. V kolikor bodo notranje čvrsti in v svojem javnem delovanju občutljivi, bodo postali dobri, usmiljeni ljudje. Vendar to ni vselej lahko. Prav zato je duševna bolezen najpogostejše zaključni del lagodnega, po liniji najmanjšega odpora potekajočega življenja brez odgovornosti, ki ima za posledico "občutke krivde, ko sreča svojo mater". Drugače rečeno, ki "ne mara svoje matere" potrebuje psihoterapevtsko pomoč, ker ni zadovoljen s seboj in svojo identiteto.

Brezpogojno sprejemanje smisla življenja

Samoumevno je pritrjevati življenju, dokler je vse lepo in prav. Kaj pa storiti po dnevu, ko sreča odide? Obstajata dve možnosti;

lahko se borimo, da življenje ima smisel, lahko pa pristanemo na to, da ne obstaja nikršen smisel.

Razumeti užitek kot rezultat ljubezni

Bolj ko je nekomu dožitka, bolj nasprotnemu primanjkuje želje po užitku. Kdor nekoga izkorišča za prejetje toplote, zadovoljstva in varnosti, tega ne dobi, pač pa običajno izgubi partnerja. Kdor ljubi zato, da bo ljubljen, v resnici ni darovalec ljubezni, pač pa iskalec samopotrditve in priznanja, ker mu je samoobtoževanje, pomilovanje, distanca bližje in sprejemljivejše kot vse drugo. Vendar se glavni cilj izčrpa in postane nedosegljiv, sposobnost manipulacije najbolj prizadene samega manipulant. Naloga terapevtov je, da v takih primerih ne glede na starost svetujemo, daruj se z ljubeznijo, vse ostalo prepusti zakonitostim hvaležnosti.

Vzemi, kar je tvoje, in prevzemi nase

Vsak človek je pomemben, ker je vsakemu namenjena določena naloga, ki se spreminja in oblikuje glede na trenutno življenjsko situacijo. Pri tem je pomembno, da iz svoje situacije izluščimo najboljšo možno nalogo. Človek sooblikuje svojo življenjsko nalogo, ob tem se krepi njegovo osebno dostojanstvo. Odgovornost in dostojanstvo zahtevata, da vselej skrbno pazimo, kaj nas čaka v določenem trenutku in kaj je "tisto naše". Ko na primer med dopustom ležimo na plaži in zaslišimo jok otroka, ki je popil preveč morske vode, je jok kot klic na pomoč namenjen tudi nam, če v bližini ni matere. Kdor je torej razvil občutek za stvari, ki so mu namenjene, ne odlaša in ničesar ne spregleda. Ali drugače, tisti, ki ve, da je (s)misel namenjena njemu, ta vedno znova poišče nalogo svojega življenja, ki je sestavljena iz dnevnih, časovnih dogodkov. Tak človek se tudi veseli spoznanja, zakaj je dobro, da se prav v tem trenutku nahaja na kraju, kjer je.

Ne širi medčloveške bolečine

Obstaja možnost, da žogo, ki sem jo ujel, lahko tudi zadržim. Obdržati ponižanje zase in ga kot "bolezen" ne poslati naprej, je težka naloga. Tudi braniti se na miren in odgovoren način pomeni umiritev bolezenskega stanja. Vsekakor je nekaj umirjenih zaključkov vselej dovolj, da se sovraštvo oziroma napake ublažijo in s tem omogoči svoboda, da lahko zlo nadomestimo z dobrim.

Neguj družinsko skupnost

Družina je prva postaja, na kateri se človek sreča z odgovornostjo in prav družina tudi najprej občuti, ali je bilo to srečanje uspešno ali ne. Seveda ima vsakdo svobodno izbiro, da ustanovi družino ali pa ne. Vendar ko enkrat ima družino, je njegova prva dolžnost izpolniti smisel te družine in šele nato druge smiselne funkcije. Pri tem imamo v mislih tisto, kar je nujno za obstoj družine, zlasti za razpolaganje s časom, ki se zahteva od posameznika v imenu družine. Seveda obstaja v vsakdanjem življenju veliko vrednot, ki jim služimo, na primer delo, šport, umetnost, duhovnost, karitativnost, vendar vse te vrednote izgubijo svoj smisel, če človek s tem oškoduje pripadnost družini.

Ne imeti, temveč biti

Vsak človek ima svoje temeljno (središčno) vprašanje, ki ga spremlja skozi življenje in ga v določenih presledkih postavi v takšno duhovno obzorje, da išče odgovore. Ti presledki so obdobje mirnega obstanka, včasih celo čas padcev, ko izpostavljeno vprašanje razburka mučne trenutke nove usmeritve. Odgovor, ki ga v takih situacijah poiščemo, nam utira pot v prihodnost. Pot, ki išče rešitve v biti oziroma bivanju, se odpira tistemu, ki je tako naravnan. Ob tem hkrati spoznava, kam bo prišel. Frankl pravi, da je "v trenutku smrti povsem irelevantno ali je bila pot težka ali lahka, než-

na ali groba. Pomembno je, kam je človeka pripeljala."

3

Globinska psihologija trdi, da so vohune v otroštvu izdali njihovi starši in da je to kasneje pomembno vplivalo na njihovo odločitev za ta poklic. Nekoč je bila na televiziji oddaja, v kateri so spregovorili o sebi in na koncu je pri gledalcih ostal vtis, da so starši krivi za nesrečno zgodbo nastopajočih. V navedeni teoriji je izključeno prablagostanje oziroma stanje staršev. Starši so prikazani kot vsemogočni liki, ki vladajo nad ljubeznijo, sovraštvom, zaupanjem, prevarami. Sedijo za delovno mizo kot nekakšen računalniški programer in vpisujejo program v kri svojih otrok. Vendar je realnost precej drugačna. Seveda ima veliko ljudi v spominu neprijetne dogodke iz otroštva. Vendar se pri tem delijo v dve skupine; tiste, ki odpuščajo, in one, ki ne odpuščajo. Vohuni, ki škodujejo svojemu narodu, naj bi prihajali iz skupine, ki ne odpušča. Glede na to, da so se že izkazali kot negativci, tudi ni ovir, da bi se to ne ponovilo.

V naši sredini so torej ljudje, ki so v otroštvu doživeli izdajo, pa jo zmorejo odpustiti in niso pripravljeni na izdajo samega sebe, pa tudi ljudje, ki izdaje ne zmorejo odpustiti in so pripravljeni na izdajo samega sebe. Za boljše razumevanje nam lahko služi legenda o prvem človekovem grehu, ki je neke vrste poročilo o prvem nesmiselnem početju na zemlji. To je zgodba o prekršku in krivdi. Vendar lahko to besedilo beremo tudi z veliko mero optimizma kot ponudbo človeku, naj vstopi v humano delovanje. Zastavlja se vprašanje, ali lahko pride do obsodbe, če obsojeni ne poseduje spoznanja, kaj je prav in kaj narobe? Po logoterapevtski terapiji je krivda možna, če je oseba svobodna v odločanju in razumevanju smisla. Krivda je izbrano dejanje, ki se upira spoznanemu smislu. Če pa



Bara Remec: Pomladni gost

nekdo v času svojega delovanja nima izbire ali ni v stanju spoznati, kaj je smiselno, ta ne more biti kriv.

Pregnani iz zemeljskega raja

To stališče je mogoče ponazoriti s preprostimi primeri; nesrečnik skoči z vlaka in vlakovodja ga povozi, ker ni uspel zaustaviti vlaka. Je v tem primeru vlakovodja kriv za smrt nesrečnika? Seveda ne, ker pri reševanju ni imel nobene svobode odločanja in ustavljanje vlaka sploh ni bilo možno. Otrok je v kuhinjski omari našel steklenico z belo tekočino. Misleč, da je v njej mleko, premeša steklenico in jo da v usta dojenčku, posnemajoč svojo mamo. Ker je šlo za odvajalno sredstvo, je otrok zbolel in so ga morali odpeljati v bolnišnico. Seveda otrok ne more biti kriv za zdravstvene težave svoje sestrice. Lahko govorimo o tragični nesreči, nikakor pa o krivdi otroka. Tudi če je otrok imel možnost izbire, ni imel možnosti spoznanja nevarnosti. Na splošno bi torej lahko dejali, da je sposobnost za prevzemanje krivde vezana na odločanje in spoznanje smisla, to pa predstavlja edinstven humanistični specifikum, ki ga ne zmore nobeno drugo bitje na zemlji.

Svoboda odločanja - človek ima možnost izbire.

Spoznanje smisla - človek spozna smiselne možnosti.

Možnost narediti krivdo - človek ustvarja nesmiselne možnosti izbire.

Če nadaljujemo na osnovi navedenih argumentov, se nam zastavlja več vprašanj, najprej kako doživljamo "glavne akterje" te zgodbe. Brez dvoma so to svobodna bitja, zapoved (prepoved) pa je naložena tistemu, ki to zmore. Svetopisemska zgodba pravi: "Z vseh dreves v vrtu lahko jesta, z drevesa spoznanja pa ne." To pomeni, da se človek lahko svobodno odloča in se celo mora odločati na tak

ali drugačen način. Pa sta prva človeka lahko ugotovila, če je smiselno upoštevati zapovedi? Odgovor je negativen, ker še nista "jedla z drevesa spoznanja". Zadeva se zaplete, ko se pojavi kača z "zapeljevanjem", naj pojesta jabolko spoznanja. To zapeljevanje pravzaprav ponazarja dva nasprotujoča si pola in še vedno je prisotna nesposobnost razločevanja med dobrim in slabim, med dovoljenim in prepovedanim. Pa se lahko v teh okoliščinah izbira in pokušanja jabolka rodi krivda? Ali je mogoče delovati nesmiselno, če ne vemo ničesar o smislu? Teološke razlage pravijo, da bi Adam in Eva morala slepo poslušati Boga. Vendar pa je brez spoznanja smisla nemogoče slepo zaupanje in absolutna poslušnost.

Odgovornost kot spoznanje smisla

Šele ko se svobodi odločanja pridruži spoznanje smisla, takrat šele se odgovornost lahko "usede na njihova ramena" in s tem se pojavi tudi občutek krivde. Naenkrat se počutijo krive in z njimi tudi njihovi potomci. Niso bili izgnani le iz "raja nedolžnosti", izgnani so tudi iz "raja neznanja". Z nadaljnjim razvojem človečnosti je doseženo znanje o smrti in človeški prehodnosti. S tem se je izgnanemu človeku naložila odgovornost definiranja smisla življenja in ravnanje z življenjem, svetom ter spoznanjem končnosti. Intenzivno soočanje s smrtjo nam dokazujejo urejeni grobovi iz daljne preteklosti. Iz tega lahko s prisposodobom povzamemo, da je človeštvo jedlo z drevesa spoznanja, zato nismo le svobodni, temveč tudi odgovorni. Mor-da smo izbrali na temelju napačnega upanja. Kljub vsemu je neko določeno upanje še vedno prisotno. Zato krivda lahko dobi oprostitev, dobro obstane, negativne posledice naših odločitev pa so uničene.

Različnost naših hotenj

V praksi se pogosto srečujemo z različnimi vrstami prevar. Značilen je primer de-

lavca, ki mu je tovarna, v kateri je bil zaposlen, ponudila možnost napredovanja, vendar pod pogojem, da bo obiskoval dveletni tečaj in opravil izpite. Seveda delavec ve, da bo moral žrtvovati vikende za poglobitev znanja. Po drugi strani pa hkrati ve, da lahko ostane tudi na mestu, kjer je sedaj. Na vprašanje, kaj bi rad, odgovarja, da daje prednost karieri. Nekaj mesecev kasneje ga povprašam, če obiskuje tečaj, in odgovori, da se še vedno ni uspel vpisati. V tem primeru seveda ne gre za realno izbiranje med sedanjim stanjem in kariero. Delavec je sicer izbral željo in ji dal prednost, vendar je realnost na koncu zmagala. Izbral je kariero in s tem prevaral samega sebe. Njegove možnosti za odločanje:

- ostati delavec v tovarni in ob večerih gledati televizijo, se ob vikendih ukvarjati s športom ...,
- ustvariti kariero in vsak dan študirati tudi v noč in še ob določenih vikendih ...

Iz prakse vemo, da je treba takšnemu človeku razložiti, da njegova želja za kariero ni že hotenje in da je želja lahko kvečjemu izziv za terapevtske razgovore.

Od mučeništva do sanjarjenj

Drug primer je diplomirani inženir, ki je dobil ponudbo za delovno mesto, ki bi ga opravljal z veseljem. Vendar pa žena zaradi daljših odsotnosti temu nasprotuje, češ da bi zaradi tega trpela družina. Gospod zato odkloni novo delovno mesto z besedami, da ga to delo ne zanima. Takšni primeri so v praksi zelo pogosti. Vendar ne vemo, kaj taka oseba v resnici misli. Nekdo reče ne, čeprav v resnici misli da, tako kot v navedenem primeru. V takih primerih je treba raziskati resnični motiv osebe in to tako, da ga osvetlimo s posledicami pritrdilnega in negativnega odgovora. Lahko je motiv strah, podobno kot v tem primeru strah pred ženinim obtoževanjem in žalitvami, ali pa nagnjenost k sanjar-

jenju, v konkretnem primeru želja po slavi in želja, da se pokaže kot "mučenik".

V primerih, ko gre za resnična hotenja, so posledice jasne, človek se ne drži izrečenega. V kolikor pa je to posledica ljubezni, v našem primeru odpovedovanju iz ljubezni do žene ali zaupanja v pravilnost ženine odločitve, so posledice prav tako jasne, ker človek stoji za svojimi besedami. Tudi s takim človekom je potrebno govoriti in razčiščevati njegovo resnično hotenje. To je lahko naloga terapevtske obravnave.

Obravnava nevrotikov

Gimnazijec se zaljubi v svojo sošolko, rad bi bil z njo. Oče dekletu prepove prepogosta srečanja, da ne bi ogrozila njenega napredovanja. Dijak iz protesta zapusti šolo in "preizkuša" samostojno življenje. To je povsem nevrotičen vzorec. Nevrotik zaostri situacije. To ni človek, ki se zavzema za boljše razmere, on je človek, ki se pili na slabih situacijah in s tem samo poslabšuje razmere. Tako je zagotovo izgubil sošolko in zapravil tudi svojo izobrazbo. V razgovoru taki ljudje pogosto povedo, da se ne da nič spremeniti, da je vse zaman, da vse že vedo. Kaj pravzaprav nevrotik želi, ko trdi, da že vse ve, da je vse zaman, da se ne da nič urediti? "Znanje" je sinonim za spoznanje tistega, kar potrebuje, nemoč, da bi kaj spremenil, je sinonim za lažji obstoj nepotrebne. Mogoče je del pomoči v tem, da z nevrotikom izluščimo tisto, kar on v resnici želi, in da to osvetlimo, da bi potem lažje prišli do tistega, kar resnično potrebuje. Pri tem nekdanjem gimnazijcu bi bilo potrebno izpostaviti resnico, da fant ni nameraval vzdrževati partnerske veze, temveč mu je bil dogodek zgolj sredstvo, da je lahko zapustil šolo.

Avtorji svojih zgodb

In še drug primer: skupina navdušencev se je zbrala pod parolo "veruj, ker boš s tem

prevladal prastrah v sebi". Tudi ta vzorec ni daleč od nevrotičnega. Kdor namreč veruje, da je mogoče obvladati prastrah, bo svoje strahove vzdrljeval še nekaj časa. Kdor je "dorasel verovanju", ne vzdrljuje strahov, ker so mu ti odvzeti. To pomeni, da je treba degenerirano verovanje ločiti od pravega. Resnična vera sloni na ustvarjalnosti, ne pa podrejenosti. To pomembno spoznanje bi veljalo bolj približati ljudem našega časa, ki odgovore na različna vprašanja, povezana s smislom človekovega obstoja in bivanja pogosto iščejo v različnih "alternativnih" združbah. Glede na navedeno, hotenje ni na začetku niti na koncu, pač pa nekje na središčnem mestu in trdno povezano s tistim, kar človeku zastavlja vprašanje orientacije. Tesno se prepleta tudi z rezultati odločitev. Obstajajo resne ugotovitve, v katerih se človeku odstira, kaj bo v prihodnosti. Vprašanje pa je, kako razpolagamo s tem spoznanjem. Človek je avtor svoje življenjske zgodbe, ki jo vselej oblikuje s svojimi odločitvami in izbirami.

4.

Predhodno razmišljanje smo sklenili z ugotovitvijo, da je človek avtor svoje življenjske zgodbe, ki jo vselej oblikuje s svojimi odločitvami in izbirami. Tudi z izborom literature, ki naj bi mu prinesla nova spoznanja. Ko govorimo o besedilih zdravljenja, se moramo zavedati, da nobeno besedilo, pa naj bo še tako modro, ne more biti temelj zdravljenja. Ludwig Muth je na primer prepričan, da se je potrebno seznanjati tudi z drugimi vplivi knjige, kadar govorimo o zdravilnem branju. Tu gre za smeh, jok, sodoživljanje in fantaziranje, poistovetenje z usodo drugih in vrnitev v lastno preteklost, branje in raztresenost, obvladovanje globin, meditiranje. Kjer gre za informativno dogajanje, se odkriva globlji smisel kulture branja.

Branje ima nekaj skupnega s procesom, ki ga je Angelius Silesius definiral z besedami:

"Priatelj, s tem, ko si nekaj dosegel, se ne smeš zadovoljiti, nenehno moraš napredovati iz ene svetlobe v drugo." Seveda pa je napačna trditev, da so strastni bralci, zahvaljujoč branju, srečni ljudje. Branje ne zmanjša moči usodnih udarcev, lahko pa človeka nauči, da neprijetne stvari smiselno vključi v biografijo in to zato, ker se s stalnim soočanjem z miselnim svetom knjige oblikuje v zrelejšo osebo. S te strani bi se kultura branja lahko definirala kot vsakodnevna terapija brez terapevta. Viktor E. Frankl je o tem zapisal: "Prava knjiga v pravem času je veliko ljudem preprečila samomor." V tem smislu nudi knjiga resnično pomoč v življenju, zlasti v težkem obdobju.

Peter Raab

Povzemam nekaj izjav oseb, ki so podrobno raziskovale zdravilnost tekstov. Vsak terapevt ve, kako velik in razširjen je strah pred avtonomnostjo in lastno odgovornostjo. Velikokrat potrebujemo branje, s katerim preneha strah od avtonomnega oblikovanja življenja, strah pred življenjem, strah pred koncem itd. Besedila oziroma teksti, ki nudijo možnost izkustva o smiselnosti življenja, so v takih primerih posebej pomembni, ker bralcu lahko pokažejo pot. Z branjem, ki se mu prepustijo, se jim nudi priložnost, da v sebi sprožijo globinsko, eksistencialno dozorevanje, tako da začne delovati zavest, ki vodi do vedre sprostitev in v pozitivnih okoliščinah lahko omogoči rešitev in osvoboditev. Z branjem torej pridobivamo izkušnje, spodbude, branje nas opogumljanja, to pa omogoča preseganje osebnih konfliktov.

Dietrich von Engelhart

Že v antiki so zdravniki, filozofi in pisatelji razna besedila poimenovali kot pomožno sredstvo medicine, psihoterapije. Ti teksti so pomembni za preventivo in rehabilitacijo, za zdravljenje, diagnostiko, kot pomoč izbolj-

šanja odnosa do terapevta, zdravnika ipd., kot pomoč vsakemu, da bi lažje prenašal bolečine in krize. Tekst lahko kaže na zavračanje ali pritrditev določeni stvari, je lahko v funkciji zgleda, zastraševanja, lahko se dotakne osebnega življenja, osebne bolečine, človeka lahko oddalji od teh situacij ... Kafka piše, tekst je lahko "sekira, s katero razbijamo more, ki so v nas."

Otto Betz

Kdor želi spoznati svet, mora na pot nepoznanega. Svet je večji, kot misli človek. Kdor je zadovoljen in ne želi prekiniti z dosedanjim načinom življenja, kdor želi ostati pri tem, kar je dosegel, ta nima v sebi ničesar, kar bi prispevalo k odkrivanju novih priložnosti. Brez notranje aktivnosti, navdušenja, radosti ni mogoče ničesar storiti. Kdor se odloči hoditi za neznanim, mora računati na možnost, da se lahko pot spremeni v stranpoti. Lahko bo srečal like, ki ga opominjajo, oblikujejo, ki zahtevajo njegovo spremembo, vendar se bo iz zgodb lahko naučil, da so vse oteževalne okoliščine rešljive. Knjige in besedila v njih nas torej učijo o "principu upanja", ki je zajet v vsem človeškem kulturnem ustvarjanju. To je še posebej navzoče v pravljicah, pripovedkah, ki so zapisi o človeškem prizadevanju, da bi bilo življenje zadovoljno. Današnji človek je postal zelo občutljiv za "višje znanje" in dobre nasvete oseb z visoko avtoriteto. Pomembno je, da ima dokaz avtoriteto, žal pa je to danes velika redkost. Človek je postal nezaupljiv do raznih obljub. Zaupanje v "sončni svet" je na ničelni točki. Zato je v krizi tudi moč knjig, besedil oziroma tekstov z vsebino upanja in rešitve.

Gospo mučijo strahovi

Iz prakse navajam zgodbo gospe, polne strahov. Pred potovanjem je tedne in tedne razmišljala, kaj naj stori v primeru, če bi zbolela v tujini. Pri tem se je spomnila vseh mo-

gočih člankov, ki so govorili o zastrupitvah s hrano in v spomin si je priklicala slike, da leži v hotelski sobi vsa nemočna, izčrpana in nezmožna vrnitve v domovino. Enako panično bi reagirala tudi na druga nepričakovana dogajanja, ki so drugačna od tistih, ki jih ima programirane v svojem življenju. Možno je v tem ne razume.

Zastavlja se vprašanje, zakaj gospa vedno in povsod vidi vse samo negativno in če so slabe izkušnje razlog za njene prebujene strahove. Odgovor na to vprašanje ni preprosto, vendar je lahko delno pritrdilen. Njen oče je umrl v vojni, z očimom se ni razumela, iz internata je pobegnila k starejši sestri. Temu sledi obdobje miru, ki ga preživi kot asistentka v laboratoriju, z manjšimi izbruhi, vendar v stalnem dozorevanju osebnosti. Dokler ni prišlo do zakona, ki traja še danes. Bila je strogo versko vzgojena, v zakonu pa se je znašla v okolju, ki ni bilo naklonjeno veri, tako da je na koncu ostala še brez odnosa do vere. V pogovorih je izstopalo "ne morem se pomiriti z dejstvom, da je v svetu toliko zla. To me žalosti. Na tisoče ljudi strada in umira, povsod se ustvarjajo krize, spopadi, naravne katastrofe, ne obstaja noben "dobri" Bog, drugače bi vse to preprečil ..."

V takih primerih je dobro izpostaviti legendo iz življenja sv. Avgušтина, ki pravi: "Je mogoče prelitati morje v jamico iz peska?" Ponavadi ljudje začno razmišljati, da bi mogoče le morali prenehati z razmišljanji o stvareh, ki jih ne razumejo. V smislu, da je tudi naš razum kot jamica iz peska, v katero ni mogoče strpati vsega. Ampak v kaj potem verovati? Na vprašanje, kaj pa vam govori srce, odgovori, da še vedno sanja o dobrem Bogu iz otroštva. Gospa, zadržite sanje, zadržite Boga v sebi in sanjajte tudi pred odhodi na dopust in pred življenjskimi spremembami, ki vas bremenijo! Tako je počasi aktivirala svoje sanje in z njihovo pomočjo je sanjala tudi naprej od svojih strahov. Skle-

nemo lahko, da je tej pacientki tekst pomagal. Seveda nas nekatere vsebine ne nagovorijo ali jih ne moremo razumeti, vendar bomo slej ali prej ugotovili, zakaj jih nismo sposobni razumeti. V nas je shranjeno znanje o razumevanju omejitve našega dojemanja. Znanje o mejah razuma in dojemanja je človekova posebnost, hkrati pa tudi njegov nedoumljiv pristanek na lastno omejenost, pogojeno z mejo med tostranstvom in onostranstvom.

Rudolf Otto Wiemer

MEDVEDJA GOSENICA

Ni možnosti. Šest metrov asfalta.

Dvajset avtomobilov v eni minuti.

Pet tovornjakov. En buldožer. Konjska vprega.

Gosenica ne ve nič o avtih.

Ona ne ve, koliko je široka cesta.

Ne ve nič o pešcih, kolesarjih, motoristih.

Gosenica ve samo to, da je čez cesto travnik.

Prelep travnik, a nedosegljiv. Ona je nora na travo.

Zato mora na drugo stran.

Nima možnosti. Šest metrov asfalta.

Toda ona gre na drugo stran.

Nima možnosti. Šest metrov asfalta.

Gosenica se giblje. Giblje se, zvija se, da se premika.

Premika se, milimeter za milimetrom in glej jo na drugi strani.

Sporočilo pesmi je kot na dlani, hkrati pa obstaja tudi nevarnost, da jo napačno interpretiramo. Govori nam približno tako: "Pojdi svojo pot, naj te težave ne odvrnejo! Pojdi naravnost brez strahu." Ali je to klic k lahkomiselnosti oziroma klic, da popuščamo trenutnim zahtevam? Gotovo, da ne! V pesmi ne gre za realno možnost preživetja. Gosenica je postavljena nasproti zelenemu travniku, tako kot človek stoji pred ciljem, ki se ga globoko dotika. Istočasno ga spravlja v nevarnost in mu vliva moč, da pride do cilja.

Gimnazijka brez prihodnosti

Navajam primer iz prakse. Gimnazijka preneha s šolanjem, izgubi prijateljice, nima hobijev, slabo se razume z materjo, nizko se samovrednoti. Iz mene ne bo nikoli nič. Šestnajst let in nobene prihodnosti pred očmi. V zdravniškem kartonu je vse opisano do podrobnosti. Nasilje znotraj družine, ločitev staršev, materino pretirano vmešavanje v izbiro šole in vse pogostejše samevanje v puberteti. Sledi prekomerno uživanje hrane in s tem debelost in zasmehovanje z "debelo svinjo". Da bi se otnesla omenjene kvalifikacije, je po hranjenju začela izvajati bruhanje. Začelo se je obdobje ekstremnega posta in požrešnosti. Mati vse pogostejše kriči, ločeni oče se od nje distancira, cilj izobraževanja je bil zgrešen. Na obzorju je pravi polom. Učitelji svetujejo terapijo, psiholog priporoča zdravljenje v bolnišnici, nekaj samomorilskih groženj sproži dolgo bivanje na zaprtem oddelku, vendar ne pomaga nobena stvar. Na koncu dekle vrnejo grobi materi. Po vsem tem dekle sedi pred knjigo in bere: "šest metrov asfalta ... 20 avtomobilov v minuti ... je to tisto, kar občutiš o sebi?" Dekle je jokalo in jokalo. "Da, to je tisto," se je razbralo iz njenega joka. Solze se niso ustavile. Ko se umiri, je na mestu pobuda, da opiše zelen travnik, ki se nahaja po šestih metrih asfalta. "Tam ni zelenja, je le sivina." Imela je potrebo, da se ponovno izjoče. Po joku sledi zelo močna vizija, končati šolo, prijateljstvo, zabava, počitniško potovanje z očetom ...

"Enkratno, samo tako naprej, korak za korakom. Omahovanje in smiljenje samemu sebi nima pomena. Ni dovoljeno gledati ne levo ne desno. Jaz grem s teboj vse do konca asfalta." Sledi naporno delo: nadaljevanje s šolo, vključitev v skupino, družbo, normalno prehranjevanje, pomiritev z materjo, redni kontakti z očetom, telovadba, zabava. Prve dobre ocene in zdrav način izgube kilogra-

mov so vrnili dekletu samozaupanje. Zaposlitev v času počitnic, zaslužen denar in dva prijatelja, s katerima se je dobro razumela, vse to je močno pripomoglo k izboljšanju sta-

nja. Tudi v tem primeru je besedilo opravilo svojo skrito obljubo. Obljubo, da je z vztrajnostjo in pogumom mogoče priti do cilja - na drugo stran ceste.