

in celo zasmehu bržkone globoko v sebi srečni, kar onim prvim nikoli ne bo dano. Če pa jim bo, ne bodo vedeli s tem darom kaj početi. Med prvimi je kajpada tudi ogromno število študiranih lakajev, ki so za last, slast in oblast vsak trenutek pripravljeni zatajiti tudi lastno mater, domovino in Boga. Ampak takih ljudi pač ne moremo imeti za intelektualce.

Kaj storiti? Ali še določneje: kakšna je vloga in kaj je naloga pravega intelektualca tukaj in zdaj? Predvsem vztrajati v zvestobi. Kljub vsem napotom in tegobam in navzlic vsem mamljivim sirenam. Varovati se konformizma. Biti pozoren na vse, tudi najmanjše vzgibe časa. Biti moder. Biti pravičen in usmiljen. Biti samostojen. Biti odgovoren. Biti hvaležen in kolegialen. Marljivo, vestno in požrtvovalno delati,

potrpežljivo učiti in se nenehoma učiti sam. Nikoli ne biti zadovoljen, zmeraj pa skromen, diskreten in usmiljen. Znati biti dober in srečen ter srečo in dobroto radodarno, vendar ne vsiljivo razdajati drugim. Skratka: biti luč, ki sveti v temi.

Iz takega vira naj bi pravi intelektualec zajemal moči tudi za svoje politično delovanje. In če mu potem v življenju kaj spodleti ali s svojim delom ne doseže skoraj ničesar od tistega, kar meni, da je njegova življenjska naloga, ni to nič hudega, saj je storil vse, kar je bil dolžan storiti; za njim bo ostala vsaj majčkena sled, po kateri bo morda kdo kdaj v prihodnosti – ali pa tudi že kmalu – stopal dosti laže, kot bi, če je ne bi bilo. To bo najvrednejši prispevek pravega intelektualca k boljši podobi sveta.

Knjiga kot zdravilo

Dr. Janez Rugelj

Literaturo sem začel uvajati v program individualne psihoterapije že leta 1966 v Vojaški bolnišnici Ljubljana, v program skupinske psihoterapije pa leta 1972 v nekdanjem Centru za zdravljenje alkoholikov na Škofljici. Obseg je bil skromen, saj so pacienti imeli na obveznem programu branja le dve knjigi: *Via mala* Johna Knittla in *Ptički brez gnezda* Frana Milčinskega. Od leta 1974 sem postopoma širil in poglobljal uvajanje literarnih, filozofskih in poljudnih socioloških del v socialnoandragoški program zdravljenja

in urejanja ljudi v stiski. Sedaj imam na »železnem repertoarju biblioterapije« ž več kot sto enot.

V teku petintridesetletnega zdravljenja ljudi v duševni stiski sem postopoma spoznaval, da imajo določena literarna dela (dela s psihoterapevtskim nabojem) izreden vpliv na poglobljanje uvida o določenih problemih pri določenih pacientih. Lotil sem se poglobljenega spremljanja in raziskovanja vloge in pomena različnih literarnih, filozofskih in socioloških del na proces ozaveščanja ljudi v duševni stiski.

Ko so člani moje alternativne terapevtske skupnosti (ATS), ki ima obi-

čajno nekaj več kot sto odraslih članov, imeli pred dobrimi desetimi leti na programu obvezno branje s pisanjem utrinkov o Flisarjevem *Čarovnikovem vajencu*, se je pripetilo nekaj, česar do tedaj nisem poznal: nekateri so ob branju te knjige prišli do globokega uvida, prežetega z vrhunskim doživljanjem, kot ga opisuje Maslow. To se je pripetilo samo tistim redkim posameznikom, ki so bili v času branja v regresivni fazi (ki je pogoj za identifikacijske procese in učenje novega življenjskega sloga), ob tem pa so vsaj eno dejavnost iz programa izpolnjevali z velikim navdušenjem. Postopoma sem ugotovil, da *Čarovnikov vajenec* omogoča ljudem, ki hlepijo po samospoznanju, da se brez fizičnega stika z Vzhodom, ob branju knjige, s svobodnimi asociacijami in meditacijo pogrežneje vase in poglobijo uvid.

Socialnoandragoški program je korpus eklektično oblikovane (skupinske, družinske, partnerske, individualne) psihoterapije, nadgrajen z okrog 60 vzgojnoterapevtskimi sredstvi (telovadba, tek, planinarjenje, biblioterapija, kreativno pisanje, izobraževanje, terapevtsko postenje ...). Cilj programa je korenita sprememba zgrešenega življenjskega sloga ter usmeritev v ustvarjalnost in samouresničevanje, saj edino to zanesljivo osmišlja človekovo življenje in prepreči recidivo »zdrsa«. Človek v stiski se z različnimi obrambnimi mehanizmi (projekcije, racionalizacije, fragmentacije ...) brani pred bistvom bega iz zanj pretežavne resničnosti in pred mizerijo posledičnega zgrešenega življenjskega sloga. Zato je predpogoj za uspešen začetek psihoterapije uvid v bistvo bega in

nespametnega življenja. Do uvida pacient pride, ko mu z različnimi psihoterapevtskimi postopki (analiza transferja, interpretacije, konfrontacije, reflektiranje ...) zrušimo obrambne mehanizme. Če se pacient odloči, da se vzporedno s poglobljanjem uvida vsestransko aktivira in da v dolgoročnih prizadevanjih nadoknadi primankljaje, ki ga ločijo od njegovih uspešnih vrstnikov, ima nekaj upanja, da zaživi produktivno življenje. Vodenje pacienta proti uvidu je običajno zelo zamotan in dolgotrajen proces.

Biblioterapijo v mojem programu sestavlja branje strokovnih knjig, na podlagi katerih zdravljenec pišejo utrinke ter opravljajo pisne in ustne izpite, in branje leposlovne, filozofske in sociološke literature, o kateri zdravljenec pišejo poleg utrinkov tudi pregledne referate utrinkov. Vsak mesec je na programu najmanj ena knjiga z leposlovno, filozofsko ali sociološko vsebino, ki sodi v »obvezno literaturo«, zraven pa še knjiga »po izbiri«. Vmes vključim v branje še kakšnega pesnika ter razne zanimive članke in razprave. Tako udeleženci programa preberejo na leto vsaj 20 knjig, o katerih napišejo utrinke za »uro biblioterapije« na sestanku terapevtske skupine. Na začetku eden od članov v štirih minutah pove povzetek vsebine prebrane knjige. Sledi razprava, kjer se člani osredotočijo na spoznanja, ki so se jim po mehanizmu prostih asociacij utrnila med branjem. Gre torej za obliko skupinske analitične psihoterapije. Udeleženci programa se med uro biblioterapije ne smejo izmikati avtoanalizi z ocenjevanjem pisatelja in njegovega dela, saj niso literarni kritiki,

poleg tega je literarno delo le izhodišče, provokacija za porajanje prostih asociacij. Ker vedno ni dovolj časa za razpravo o knjigi, zadolžim enega člana skupine, da za naslednji sestanek terapevtske skupine pripravi pregledni referat utrinkov.

Udeleženci programa pišejo utrinke po natančnem pisnem navodilu o vsaki prebrani knjigi. Za potrebe biblioterapije sem utrinek opredelil kot misel, ki se bralcu porodi ob branju (leposlovne, filozofske, sociološke ...) knjige, nanaša pa se na neko njegovo doživetje, travmo, poraz, zmago, neuspeh, ljubezensko hrepenenje, manjvrednostne občutke, negovano sovraštvo ali maščevalnost. Takšnih utrinkov je ob branju knjige toliko, da se v vsakem intelektualno, duhovno in pisateljsko razgibanem človeku porodi misel ali celo želja, da bi tudi sam napisal knjigo s podobno vsebino. Seveda za kaj takega po navadi ni časa, če je zdravljeneč duhovno in intelektualno tako opustošen ali nerazvit, da ni sposoben napisati niti utrinka.



Kadar je na vrsti pesnik, udeleženci preberejo njegovo zbirko pesmi in se odločijo za eno, ki jo bodo na uri biblioterapije recitali. Domače in tuje pesnike vključujem v program iz dveh razlogov: da se udeleženci srečajo s pesniškimi zbirkami in tako poglobijo

stik z literaturo in da zanesljivo ugotovim odnos zdravljeneča do poezije v mladosti. Razlika med tistimi, ki so v mladosti na glas brali pesmi, in tistimi, ki tega niso počeli, je tako velika kot razlika med homo sapiensom in neandertalcem. Tisti, ki se v mladosti niso srečali s poezijo, so duhovno tako nerazviti, da pesmi ne znajo recitirati doživeto. Tako je način recitiranja pravzaprav poseben projekcijski test.

Pri srečanju bralca z literarnim delom pride do številnih procesov estetske in druge narave, ki pod določenimi pogoji vodijo h globlji ozaveščenosti o sebi in človeškem bistvu nasploh. Nekatera dela posamezniku pomagajo k uvidu, odvisno od specifične senzibilnosti posameznika in od psihoterapevtskega naboja izbranega dela. Po Čarovnikovem vajencu smo odkrili še veliko »zdravilnih knjig«. Najzanimivejše na seznamu »železnega repertoarja« so *Ženske, ki preveč ljubijo* avtorice Robin Norwood (primerna za »cankarjanske matere« ter ženske, ki so si izbrale alkoholike in nezrele moške), *Protestantska etika in duh kapitalizma* M. Webra (knjiga, ki bralcu argumentirano pojasni prednosti resnega odnosa do dela), *Funkcija orgazma* Wilhelma Reicha (odličen priročnik za vse neorgazmične osebe), *Puer aeternus* Marie Louise von Franz (obvezno branje za nezrele moške in njihove oboževalke), *Človek, končno in neskončno bitje* Antona Trstenjaka (za vse rigidne ateiste, da se zavejo svoje omejenosti in patološke narave marksističnega socializma), Gassetov *Upor množic* (za vsakogar, kdor želi doumeti vlogo elitnikov pri razvoju človeštva), *Pijanec* H. Fallade (pretresljiva knjiga,

ki bi jo moral prebrati vsak Slovenec v mladosti in o njej v sedmem razredu osnovne šole napisati utrinek), *Katoliška cerkev in spolnost* Ranke Heinemann (ta knjiga ima velik, včasih odločilen pomen pri zdravljenju seksualne zavrnosti, ki je nastala zaradi toge krščanske vzgoje na področju spolnosti), *S prijatelji pod macesni* Matjaža Kmecla (edinstveno razodetje za vse, ki vzdržujejo stik z naravo), *Prvotno besedilo življenja* Alenke Puhar (knjiga, ki nas pouči o patološkem ozadju oblikovanja Slovencev v zadnjih 200 letih) in *Roman o knjigah* Marjana Rožanca (odlično ponazorilo, kako se človek lahko oblikuje z branjem literature). Še bi lahko našteval.

Diapazon različnih nevrotičnih zavrnosti in drugih človeških zagat je brezmajejen, zato posamezen, celo vrhunski terapevt s svojim osebnostnim zgledom, energetska potenco in znanjem lahko učinkovito pomaga samo redkim posameznikom. Pa še pri njih gre vse prepočasno, kajti v psihoterapiji ima bitka s časom lahko usoden pomen: prenekatero zagato se morajo začeti radikalno razčističevati takoj, sicer pri prizadetem ni »dviga«, ampak le životarjenje. Za posamezne ljudi so – po mojem izkustvu – lahko nekatere knjige nenadomestljiva pomoč, ki pospeši uvid in delovanje za »dvig«. Nepremostljiva težava pa je v tem, da ima tudi široko izobražen psihoterapevt daleč premajhno znanje iz literature. Idealno bi bilo, če bi obstajal poseben »center za literaturo s psihoterapevtskim nabojem«, katerega člani bi imeli tudi ustrezno psihoterapevtsko in pedagoško izobrazbo, da bi lahko psihoterapevtom svetovali, katero knjigo bi kazalo »aplicirati« pri določeni motnji.

Večji del svetovne in slovenske literature obravnava tudi alkoholizem, seveda predvsem s stališča razkroja. Knjige z brezperspektivnim razkrivanjem progresivnega alkoholičnega razkroja posameznikov, družin, narodov imajo prej negativen kot pozitiven vpliv na beroče občinstvo, sploh pa na tisto večinsko, ki se literaturi predaja ali pa se celo z njo omamlja (Freud je ugotovil, da literatura lahko doseže komaj petino omamnega učinka alkohola). Dosedanja težnja v literaturi nekako opravičuje alkoholizem in daje alkoholikom potuho.

Že vrsto let načrtujem, da bi s pomočjo izobraženih članov terapevtske skupnosti napravil alkoholno analizo slovenske literature: vsak član bi prebral dela enega pisatelja in potem po posebni metodologiji povzel razvoj in usodo alkoholičnih likov (in njihovih družin) v posameznih literarnih delih. Za izhodišče bi jim bila knjiga Tarasa Kermaunerja *Mesec dni z Ivanom Cankarjem*, *Martinom Kačurjem* in *Tarasom Kermaunerjem*. Takšni eseji bi pokazali, da je literatura na sedanjih stopnjah razvoja zmožna opisovati alkoholni razkroj človeštva, ne pa dviga iz razkroja. To dejstvo je obenem dokaz, da literatura sledi z rahko zamudo dejanskemu življenju, ne more pa ga napovedati. Pozneje bi se lahko lotili podobnih analiz francoske, ameriške, ruske in še kakšne literature. Tako bi izobraženi zdravljeni alkoholički nekako transcendirali prikrajšanosti in spoznanja ob svojem alkoholizmu kot tudi trud, ki ga vlagajo v biblioterapijo.