

Duševnost, avtobiografija in psihiatrija

Borut Škodlar, Martin P. Kastelic

Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana, Chengdujska 45, 1260 Ljubljana, in
Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Vrazov trg 2, 1000 Ljubljana
<https://orcid.org/0000-0002-7553-9508>
borut.skodlar@psih-klinika.si

Pod topoli 27, 1000 Ljubljana
martin-peter.kastelic@guest.arnes.si

Za avtobiografske zapise je značilno pripovedovanje o sebi, ki ga vsaka s svojih zornih kotov preučujejo fenomenologija, psihoanaliza, naratologija in hermenevtika. Njihove razčlenitve in analize prispevajo k boljšemu razbiranju človekovih izkustev. V fenomenoloških in psihoanalitičnih perspektivah lahko prepoznavamo bazične in narativne ravni doživljanja sebe ter prehajanja od manj zrelih k zrelejšim oblikam samorazumevanja. Naratološko nas zanima razdalja med pripovedujočim in doživljajočim jazom, ki mora ostajati »dovoljšnja«, da omogoča transparentnost ter zmožnost razumevanja in interpretiranja duševnosti pripovedovalca. Prav tako so za analizo avtobiografij pomembna naratološka pojmovanja (ne)zanesljivosti spomina, pri katerih je poleg verodostojnosti ključen potencial avtobiografije za spoznavanje sebe in razlaganje resničnosti. Vse omenjene analize avtobiografske zapise razčlenjujejo in razgrinjajo, da lažje začutimo njihov transformativni potencial. Zgodbe o težavnih izkušnjah kličejo po zapisu, avtobiografski zapisi pa kličejo bralce, da ob njih začutijo svoje otoke jasnine in iz njih črpajo navdih za spremembe v svojih življenjih. Ranjeni zdravilec, ki je prototip močnega in izkušenega zdravitelja, ni nihče drug kot ranjeni pripovedovalec. Skozi pripovedi ranjenih pripovedovalcev se utrjujemo v svojih temeljih, mehčamo v svojih od ogroženosti okostenelih predstavah o sebi ter dozorevamo v bolj čuteče in sočutne posameznike. Zmožni postanemo bolj konstruktivne gradnje samih sebe in sveta okrog nas.

Ključne besede: naratologija / avtobiografska literatura / pripovedovanje / doživljanje sebe / fenomenologija / psihoanaliza / hermenevtika

Prispevek se bo lahko zgolj dotaknil treh velikih besed v svojem naslovu. Glavni vzgib in povezovalac omenjenih treh pojmov je za avtorja prispevka pomen, odmevnost in potencial avtobiografskih zapisov tako za razumevanje duševnih stanj kot za njihovo zdravljenje oziroma lajšanje.

Za osnovni okvir pripovedovanja o sebi, tega širokega pojma v pristopu k človeku, lahko vzamemo doživljanje sebe. Doživljanje sebe oziroma naše sebstvo je inherentno narativna entiteta, je skuppek pogledov na naše življenje, ki to življenje vodi in usmerja ter ni zgolj zbiralec zgodovine (Schechtman 395). Fenomenologija in psihoanaliza sta se izdatno ukvarjali z doživljanjem sebe v vseh tančinah posameznih duševnih stanj in razvojnih vidikov človekovega bivanja. Pripovedovanje o sebi je vedno, kot lahko razbiramo iz ustnih ali pisnih pripovedi, razpeto med odstiranje in zastiranje. Pomembno vlogo ima pri tem spomin, ki je pogosto varljiv oziroma nezanesljiv. Pri prebijanju skozi zapletenost ob pripovedi drugega človeka nam lahko pomagata naratologija, katere srce je analiziranje pripovedi, in hermenevtika, ki nas ozavešča o sami naravi interpretiranja ter s tem razumevanja posameznih duševnih stanj in človeka kot takega. Prav razumevanje drugega človeka, človeka v stiski in ranljivosti, pa je v središču vprašanj o diagnostiki in zdravljenju duševnih stisk in motenj. Od razumevanja duševnosti skozi ustrezno razlaganje avtobiografskih poročil in pripovedi pridemo tako do osrčja psihiatrije. In krog treh besed iz naslova prispevka se lahko sklene.

Doživljanje sebe kot osnova pripovedovanja o sebi

Fenomenološko lahko doživljanje sebe razdelimo na dva dela. Prvo je tisto bolj skrito, pogosto tudi notranjim očem, ki mu lahko rečemo *bazično* ali *minimalno* sebstvo (*ipseiteta*) in pomeni tisto temeljno doživljanje »mojosti«¹ posameznih izkustev (Parnas in Henriksen 255). Vsako izkustvo, četudi je zelo nenavadno ali bizarno, kot na primer, da mi vstavljajo misli, da mi govorijo ali da vplivajo name na daljavo, vseeno doživljam kot svoje. Kot nekaj, kar se dogaja meni, kar se tiče mene. Ta raven doživljanja je prerefektivna, predmiselna. Doživljam jo, preden razmišljam o sebi in o svojih izkušnjah. Pa tudi, ko skušam razmišljati in opredeliti to bazično raven doživljanja, jo težko ubesedujem, težko o njej sploh govorim. Če že govorim, me drugi prav tako težko razumejo. Kljub temu pa so konceptualizacija in prizadevanja za ubesedovanje bazičnih izkustev zelo pomembna, saj odstirajo vpogled v duševne motnje, katerih viri in nestabilnosti sežejo do te ravni. Med njimi so psihotične motnje, kot so shizofrenija in nje sorodne duševne motnje.

Drugi del sebstva tvori *narativno* ali *razširjeno* sebstvo (*identiteta*). Iz njega lahko razmišljamo o sebi, pripovedujemo o svojih doživetjih in dosežkih ter to tudi zapisujemo (Gallagher 15). To so osi vprašanj,

kot so, kdo sem, kaj počenjam, kaj pomenim in kakšno je moje mesto v svetu, kaj sem že doživel ter kaj bi rad, da še doživim. Iz tega materiala skozi čas lahko snujem svojo avtobiografijo, ki temelji v zgoraj predstavljenem bazičnem sebstvu, vzame pa vase še mnoge druge elemente, ki izvirajo iz družine, družbenega in kulturnega okolja, človekovih lastnih idealov in ciljev ipd. To je tkanje, ki ga ves čas tkemo, pa tudi podiramo in razdiramo. To plast doživljanja in ukvarjanja s sabo lahko primerjamo s psihološko kožo ali membrano, ki se ves čas sestavlja in nalaga, razkraja in razpada, pa vendar skozi vse to pomembno ščiti notranjost. V kolikor je razpadanja več kot gradnje in utrjevanja, prihaja do večjih vdorov in preplavitve človekove notranjosti z neugodnimi čustvenimi vsebinami s tesnobo na čelu. Takšne preplavitve in posledična vedenja zaznamujejo svetove ljudi s krhko oziroma šibko organizirano osebnostno strukturo, kar se kaže v raznoliki simptomatiki in stiskah teh ljudi.

Če smo do zdaj razmišljali o doživljanju sebe skozi presečne ravni bazičnega in narativnega sebstva, pa se nase lahko oziramo tudi v luči razvojne paradigme. Prav tako nas drugi ljudje v našem življenju spremljajo in vidijo v luči razvoja od najzgodnejših trenutkov skozi različna življenjska obdobja. Največkrat se sprašujemo, če dosegamo določene razvojne korake in kako nam gre na življenjskih prelomnicah. V primerjavi z vrstniki in iz perspektive družinskih odnosov preverjamo, kako nam gre na tej poti. Ob stiskah in težavah na njej, ko nas grabi tesnoba, uporabljamo različne obrambe. Med njimi so preprostejše in radikalnejše, ki so v zgodnjih obdobjih pomembne, kasneje v življenju pa kot nezrele niso del reševanja, ampak dodatnega zapletanja težav (McWilliams 102). Zrelejšje obrambe, ki jih pridobimo tekom življenja, pomembno dopolnjujejo in umirjajo arzenal obramb ter prispevajo k človekovemu ravnovesju. Pomemben vidik razvoja namreč lahko zajamemo s pojmom stabilnosti in kontinuitete (60). Če človek težko vzpostavlja lastno stabilnost in na različnih življenjskih področjih težko vzpostavlja kontinuiteto, govorimo o *nestabilnem* ali *nezrelem* doživljanju sebe. Takšno doživljanje vzpostavljajo in ojačujejo rigidne predstave o sebi in lastnem pomenu, uporaba zgolj primitivnih oziroma nezrelih obramb, kot so zanikanje, projekcija in projektivna identifikacija. Skupaj z drugimi nezrelimi strategijami lahko vodi človeka v občutja izpraznjenosti, izgubljenosti in uničenosti. Na drugi strani pa ljudje, ki so imeli večjo srečo pri zgodnjem razvoju ter manj travmatičnih in drugih neugodnih razvojnih dejavnikov, lahko razvijejo večjo stabilnost, odpornost proti stresorjem ter zmorejo oblikovati kontinuirane odnose in dejavnosti v svojem življenju. Govorimo o *stabilnem* ali *zrelem* doživljanju sebe, ki vključuje zrele in konstruktivne strategije

soočanja s tesnobo, zrele obrambe, kot so zmožnost odložitve užitka, altruistično in etično delovanje, humor ipd. (149).

Naratološki vidiki pripovedovanja o sebi

Ko pripovedujemo o sebi, se od opisa zunanjih dogodkov iz lastnega življenja (in pomembnih drugih ljudi v njem) lahko s pripovedovanjem približujemo in odstiramo tudi svoje doživljanje. Naratološko za prvoosebno pripoved o sebi v luči lastnega doživljanja uporabljamo izraz samonaracija (*self-narration*) (Cohn 14), izraz psihonaracija (*psycho-narration*) pa uporabljamo za psihološke vidike odstiranja zavesti v tretjeosebni pripovedi (11). Oba izraza uvede Dorrit Cohn v svoji monografiji *Transparent Minds*, v kateri predstavi razvoj predstavljanja človeške zavesti v literarnih delih. Vse to so pojmi, ki se uporabljajo za analizo fikcijskosti, lahko pa se z njimi analizira tudi dela, ki spadajo v polje nefikcijskih besedil (Zupan Sosič 43).

Samonaracija poteka na večji razdalji med pripovedujočim (*narrating self*) in doživljajočim jazom (*experiencing self*), ko govorimo o disonantni samonaraciji (*dissonant self-narration*), ali pa je ta razdalja manjša in se oba pola jaza med seboj prelivata, ko govorimo o konzonantni samonaraciji (*consonant self-narration*). Če besedilo prinaša popolno prepuščanje prostim asociacijam in t. i. toku zavesti (*stream of consciousness*) – brez razjasnitev s pomočjo posameznikovih psiholoških interpretacij – govorimo o t. i. avtonomnem notranjem monologu (*autonomous interior monologue*), tj. skrajni obliki monološkosti, ki sega že onkraj meje pripovednosti. Najbolj ilustrativen primer je osemnajsto poglavje Joyceovega *Uliksesa*, t. i. »Penelopa« (305–361), kateremu Cohn posveti zadnje poglavje svoje monografije ter kjer sta transparentnost jaza in zmožnost njegovega razumevanja precej zmanjšani oziroma pravzaprav že odsotni. Na poti k tej skrajni obliki monologa Cohn navede štiri oblike t. i. retrospektivne tehnike, ki so avtobiografska naracija (*autobiographical narrative*), h kateri spadata že zgoraj omenjeni disonantna in konzonantna samonaracija – pri čemer je treba dodati še, da ti dve obliki ponavadi nista popolnoma ločeni, tako da poznamo tudi vmesne oblike t. i. disonantno-konzonantne samonaracije – sledi spominska naracija (*memory narrative*), nadalje imamo avtobiografski monolog (*autobiographical monologue*) ter na koncu še spominski monolog (*memory monologue*). Pri razmejevanju med temi štirimi oblikami imata vlogo vprašanje pripovednega konteksta (ali gre za avtobiografski ali monološki pripovedni kontekst) in vprašanje

časovnosti (ali gre za kronološko urejeno ali nekronološko pripoved) (Cohn 184).

Tako kot disonantna psihonaracija oddaljuje pripovedovalca od lika in konzonantna psihonaracija oddaljuje lik od pripovedovalca v tretjeosebni (oziroma heterodiegetski) pripovedi, tako se v disonantni samonaraciji lahko pripovedni jaz oddaljuje od svojega doživljajočega jaza in se v konzonantni samonaraciji doživljajoči jaz oddaljuje od svojega pripovednega jaza v prvoosebni (oziroma avtodiegetski) pripovedi. V obeh primerih, zlasti pa pri avtodiegetski pripovedi, se odpira vprašanje (ne)zanesljivosti, ki je lahko intencionalna (oziroma zavestna) ali neintencionalna (oziroma nezavedna) ali oboje hkrati. Tako pripovedovalci kot bralci so in smo postavljeni pred izziv razumevanja lastnih pripovedi kot tudi tujih. Primer avtorja, ki takšna vprašanja kreativno odpira v okviru t. i. fiktivske avtobiografije oziroma avtobiografske naracije, je Italo Svevo, ki v svojem romanu *Zenova zavest* z uporabo parodije postavlja pod vprašaj tako disonantni kot konzonantni del svoje pripovedi ter vlogo psihoanalitika, ki jo ta pri tem igra.

Razdalja med pripovedujočim in doživljajočim jazom oziroma sebstvom, če takšno razumevanje prenesemo na polje psihiatrije in mu s tem podelimo tudi aplikativno vrednost za doseganje večjega samorazumevanja, mora torej ostajati dovolj velika oziroma »dovoljšnja«, da lahko kot poslušalci ali bralci pripovedi sledimo ter lahko posamezna doživljanja in predstave umeščamo znotraj pripovedi, si jih razlagamo in interpretiramo. Temu procesu v psihoterapevtskem jeziku lahko rečemo mentalizacija in je ključna za razumevanje lastnega doživljanja in doživljanja drugih. Pripoved od predaleč, ko postanemo neobčutljivi in distancirani opazovalci samih sebe, ter tudi od preblizu, ko smo preveč zlit in čustveno povezani s samimi seboj, zmanjšujeta transparentnost in zmožnost razumevanja nas samih. Enako velja za tretjeosebni psihološki roman, da obstaja cela paleta načinov podajanja zavesti individualne duševnosti, ki se razteza med dvema poloma. Na enem je disonantni oziroma poudarjeni pripovedovalec, ki ostaja izrazito distanciran od zavesti, o kateri pripoveduje. Na drugem polu pa je konzonantni oziroma zabrisani pripovedovalec, ki se zliva z zavestjo, o kateri pripoveduje (Cohn 26). Cohn prvega, to je dominantnega pripovedovalca pri izrazito distancirani oziroma disonantni psihonaraciji primerja z distanco med psihiatričnimi diagnostičnimi zapisi in pacientovimi asociacijami (28). Vendar pa velja njeno misel dopolniti, da se v sodobni psihiatrični in psihoterapevtski diagnostiki trudimo biti fenomenološko osveščeni, kar pomeni, da je med pacientovimi asociacijami in poimenovanji ter med psihiatričnimi zapiski čim manjša razdalja (Škodlar in Henriksen).

Kot pretirano poudarjena disonantna psihonaracija v tretjeosebni pripovedi oddaljuje pripovedovalca od njegovega lika, morda celo do te mere, da ga celo pripovedovalec ne razume več in se začenja postavljati pod vprašaj sama objektivnost takšne pripovedi kot v primeru pretirano konzonantne psihonaracije, tako se tudi pretirano poudarjeni pripovedni jaz v samonaraciji lahko preveč oddalji od svojega doživljajočega jaza ter s tem izgubi stik s samim seboj oziroma ni sposoben razjasnitve lastne preteklosti kot v primeru pretirano poudarjenega doživljajočega jaza.

Spomin sam, ko se lotimo pripovedovanja o sebi, nikakor ni premočrtno in neproblematično zanesljiv. Nizozemska naratologinja Mieke Bal pravi:

Pri takšni prvoosebni pripovedi gre za posebno vrsto fokalizacije, saj imamo opraviti z vprašanjem spomina. Spominjanje je samo po sebi dejanje »videnja« preteklosti, ki pa kot dejanje poteka v »sedanjosti«, zato gre pogosto za pripovedno dejanje, v katerem iz ohlapno povezanih elementov sestavimo zgodbo, da bi se jih lahko spomnili in morda o njih tudi pripovedovali. Spomini so v razmerju do zgodbe nezanesljivi, in ko jih enkrat ubesedimo, jih tudi sporočilno in retorično oblikujemo, da se z njimi lažje poveže publika, na primer terapevt, sodnik ipd. Pripoved, ki se je nekdo spominja, tako ni enaka pripovedi, ki jo je nekdo izkusil. (Bal 145)

Alenka Koron takšno misel dopolnjuje:

... prava resnica avtobiografskega samoustvarjanja je onkraj pravnih okvirov resničnega ali neresničnega, je v razumevanju. Ni torej toliko pomembno, kaj in koliko je v avtobiografijah fikcijskega in faktičnega, resničnega in izmišljenega, ampak so ključni v njih vsebovani potenciali, ki lahko v intersubjektivni izmenjavi spodbudijo ali potrdijo spoznanja o sebi in drugih v resničnosti, ki si jo delimo in jo skupaj (so)ustvarjamo. (Koron 47)

Če Bal opozarja na nujni razkorak med pripovedujočim in doživljajočim jazom, pa Koron opozarja na kreativni in spoznavni ter s tem tudi terapevtski potencial ukvarjanja z (lastno) avtobiografijo. Za pripovedovalce in za poslušalce ima takšen potencial lahko tudi transformativne posledice za njihova življenja.

Tudi psihoanalitik Donald Spence je za pripovedi, ki se odvijajo na psihoanalitičnem kavču, poudarjal, da v njih ne gre zgolj ali predvsem za re-konstrukcijo spomina na dogodke v življenju človeka, pač pa za vzajemno konstrukcijo takšnih spominov s strani analizanta in analitika (Spence 279–297). Gotovo bi enako menil tudi o re-konstrukciji spominov v avtobiografskih zapisih. V vsakem primeru je priporočljiva naratološka »dekonstrukcija«, to je zmožnost razčlenitve in analize z

naratološkimi orodji, da lahko razlikujemo med obema nizoma procesov, rekonstruktivnimi in konstruktivnimi med njimi.

Pomen pripovedovanja o sebi za psihiatrijo

Kljub omenjenim zagatam pri ustvarjanju avtobiografskih poročil in pri njihovem razbiranju so pripovedovanja o sebi, pripovedovanja lastnih zgodb izjemnega pomena. Pomenijo velike svetilnike oziroma pričevalce o določenih časih in o določenih izkustvih. So kraljevska pot do možnosti življenja v doživljajski svet drugega človeka. Zmožnost življenja, ki ji rečemo tudi empatija, pa je osnovna kapaciteta za prepoznavanje duševnih stanj. Tudi za prepoznavanje posebnih, nenavadnih, drugačnih in težavnih stanj. Gre za zmožnost, ki je podlaga za deskriptivno ali fenomenološko psihopatologijo, vedo, ki je usmerjena v prepoznavanje, poimenovanje in umeščanje posameznih (psihopatoloških) stanj in je ena ključnih metod v psihiatriji. Karl Jaspers je prvi pokazal na to temeljno metodo v prepoznavanju duševnih motenj, ki jo je v navezavi na Edmunda Husserla, čeprav mu ni povsem sledil, poimenoval z imenom fenomenologija in ji s tem utrl pot v akademsko psihiatrijo. Fenomenologija oziroma »subjektivni pojavi obolelega življenja duše« je tako zavzela prvo mesto med poglavji v njegovi monumentalni *Splošni psihopatologiji* (*Allgemeine Psychopathologie*) (Jaspers 47). Material, iz katerega lahko izhaja fenomenologija v tem pomenu, pa so ravno avtobiografski zapisi. Natančni, izčrpni in razvejani opisi lastnega doživljanja v času in skozi čas.

Avtobiografski zapisi omogočajo več kot samo prepoznavo, razumevanje in analizo posameznih stanj. Omogočajo tudi refleksijo in predelavo, mentalizacijo v sodobnem psihoanalitičnem jeziku, svojega življenja. Ob zgodbi drugega človeka zasijejo tudi naše izkušnje, naše mejne situacije in prelomna izkustva ter njihovi odmevi v naših življenjih. Postajajo svetilniki tudi za druge ljudi, med katerimi je (lahko) vsakdo izmed nas.

Kanadski sociolog in raziskovalec pripovedi o bolezni Arthur Frank, avtor odmevne monografije *Ranjeni pripovedovalec* (*The Wounded Storyteller*), ločuje med tremi vrstami svetilnikov: to so pripovedi vrnitve (*restitution narratives*), pripovedi kaosa (*chaos narratives*) in pripovedi iskanja (*quest narratives*). Seveda se vsebine pripovedi mnogih ranjenih pripovedovalcev prekrivajo, a imajo vse svoj potencial, da se dotaknejo poslušalcev oziroma bralcev, in preobrazbeno vplivajo na njihova življenja.

Iz ene takšnih avtobiografskih pripovedi vrnitve, tj. zapisov angleškega aristokrata Johna Thomasa Percevala, ki se je po burni psihozi znašel v psihiatričnem azilu v času, ki še ni ponujal subtilnejših psihoterapevtskih oblik zdravljenja težjih duševnih motenj, lahko izluščimo pomemben koncept, t. i. *otoke jasnine* (*islands of clarity*), ki ga je ob študiju Percevalovih avtobiografskih zapisov oblikoval ameriški psihiater in psihoanalitik Edward Podvoll (Podvoll 39). V svojem notranjem boju z duševnimi stiskami je opazal trenutke jasnine, ko je videl več in dlje, videl je predvsem smer, kako bi se lahko prebil iz primeža duševne motnje. Ti otoki jasnine so mu omogočili videti in počasi tudi najti orodja in načine, kako se prebiti ven. Ven iz duševne motnje in ven iz utesnjujoče atmosfere azila, v katerem je bil zaprt. Njegova vrnitev je bila res polna, saj je postal eden prvih glasnikov in borcev za pravice ljudi z duševnimi motnjami. Soustanovil je *Društvo prijateljev domnevnih norcev* (*Alleged Lunatics' Friend Society*), ki velja za pionirsko prizadevanje v zgodovini *gibanja preživelih psihiatričnih bolnikov* (*psychiatric survivors movement*).

Otoki jasnine so imeli za Percevala transformativen in zdravilen učinek, navdihujejo in spodbujajo pa tudi mnoge bralce, ki so prišli v stik z njegovo izkušnjo. Podoben primer je tudi Franklovo odmevno delo *Kljub vsemu rečem življenju da* (... *trotzdem Ja zum Leben sagen*), kjer opisuje svojo izkušnjo koncentracijskega taborišča in življenja po njem, ko mu je bilo vzeto vse, na čelu z vsemi ljubljenimi (Frankl 17–124). Številnim ljudem, ki so prišli v stik z njegovimi izkušnjami zgolj skozi branje tega in drugih njegovih besedil, kažejo pot iz njihovih temnih noči in črnih lukenj v svetlobo in toplino življenja v skupnosti ljubezni in prijateljstva, kot je to izrazil Ludwig Binswanger, ob Jaspersu pionir fenomenološke psihiatrije. Ljudje, ki so prešli skozi tako hude, prelomne in mejne situacije, so izkušeni psihonavti, tj. izkustveni raziskovalci zavesti, in ranjeni zdravitelci, ki lahko ravno iz svoje izkušnje pomagajo in zdravijo druge.

Če izpostavimo področje psihotičnih stanj in psihotičnih motenj, ki smo ga omenili že prek Johna Thomasa Percevala in njegovega avtobiografskega zapisa *Pripoved o zdravljenju nekega gospoda* (*Narrative of the Treatment of a Gentleman*), najdemo na tem področju ogromno število avtobiografskih zapisov, ki lahko pomagajo tistim, ki so jih ti viharji že kdaj zajeli, pa tudi njihovim svojcem in bližnjim. Naštejemo lahko samo nekaj najodmevnejših. Med njimi najdemo zelo proučevane in fascinantne *Spomine živčnega bolnika* (*Denkwürdigkeiten eines Nervenkranken*) Daniela Paula Schreberja, ki slikovito opiše svojo psihozo (Schreber 5–59) in jih kasneje bere Sigmund Freud ter ob

njih napiše svoj znameniti zapis o psihodinamskih mehanizmi pri psihozi z naslovom *Psihoanalitične pripombe k avtobiografskemu opisu primera paranoje* (*Psychoanalytische Bemerkungen über einen autobiographisch beschriebenen Fall von Paranoia*) (Freud 33–66). Omeniti velja še avtobiografski roman *Pekel* (*Inferno*) Augusta Strindberga, kjer popiše svoje razvito preganjalno psihotično doživljanje, in *Dnevnik Vaclava Nižinskega* (*The Diary of Vaclav Nijinsky*), v katerem slaven plesalec popiše drsenje v psihotično stanje (Nijinsky 5–146) in s tem uvod v svojo izgubljenost v duševni motnji, ki mu jo je diagnosticiral sam avtor termina shizofrenija Eugen Bleuler. Izjemna je tudi avtobiografija ameriške profesorice medicine in prava Elyn Saks z naslovom *Središče ne more vzdržati* (*The Center Cannot Hold*), v kateri sledimo lucidni avtorici od njenega otroštva in študijskih časov s prvo psihozo vse do življenja s shizofrenijo v vseh njenih odtenkih (Saks 50–237). Zelo različne pripovedi nam odstirajo doživljanja ljudi skozi njihove psihotične svetove, kjer nam naratološka orodja pomagajo držati pogled odprt, da skozi tančice pripovednih plasti razbiramo prehode, pasti in verodostojnost doživetega.

Zgoraj omenjeni sociolog Arthur Frank v svojem *Ranjenem pripovedovalcu* zapiše o nujnosti oziroma celo zahtevi po pripovedovanju zgodbe o svoji bolezni:

Huda bolezen je poziv k zgodbam v vsaj dveh pomenih. [...] Zgodbe morajo popraviti škodo, ki jo je bolezen povzročila bolnikovemu občutku, kje je v življenju in kam gre. Zgodbe so način, kako na novo narisati zemljevide in poiskati nove destinacije. [...] Drugi in dopolnilni klic po zgodbah je dobeseden in neposreden: zazvoni telefon in ljudje želijo vedeti, kaj se dogaja z bolno osebo. Zgodbe o bolezni je treba povedati zdravstvenim delavcem, zdravstvenim birokratom, delodajalcem in sodelavcem, družini in prijateljem. Ne glede na to, ali bolni ljudje želijo pripovedovati zgodbe ali ne, bolezen zahteva zgodbe. (Frank 53–54)

V nadaljevanju poudari vrednost, zdravilno vlogo in velik družbeni pomen pripovedi:

Kot ranjenci so lahko oskrbljeni, kot pripovedovalci zgodb pa skrbijo za druge. Bolniki in vsi, ki trpijo, so lahko tudi zdravilci. Njihove rane postanejo vir moči njihovih zgodb. S svojimi zgodbami bolniki ustvarjajo empatične vezi med seboj in svojimi poslušalci. Te vezi se s ponovnim pripovedovanjem zgodb širijo. Tisti, ki so jih poslušali, nato pripovedujejo drugim in krog skupnih izkušenj se širi. Ker zgodbe lahko zdravijo, ranjeni zdravilec in ranjeni pripovedovalec zgodb nista ločena, temveč sta različna vidika iste osebe. (Frank xii)

O veliki vrednosti ranjenega zdravilca je pisal še eden velik avtor na področju psihologije in psihoterapije Carl Gustav Jung, ki je tudi avtor avtobiografije *Spomini, sanje, misli*, kjer opisuje svoj spopad z nezavednimi silami v toku svojega življenja (Jung, *Spomini* 184–249). Svoje psihotično in mistično obarvano potovanje samo pa natančneje opiše v *Rdeči knjigi*, ki prinaša mnoga spoznanja o spuščanju v človekove nezavedne globine (Jung, *Rdeča knjiga* 117–449).

Zaključki

Pisanje in prebiranje avtobiografij lahko torej pomembno vpliva na doživljanje in življenje posameznika. Če se vrnemo na razdelitev doživljanja sebe na različnih ravneh, lahko rečemo, da avtobiografija doprinese k: (a) stabilizaciji bazičnega sebstva v nas, tiste osnove in temelja v sebi, da lahko bolj stabilno in uravnoteženo reflektiramo o sebi ter se te refleksije ne izgubljajo v breznihi najtemelnejšega doživljanja; (b) mehčanju razširjenega, narativnega sebstva, okrog katerega tkemo našo zgodbo o sebi, pa smo pri tem lahko preveč obrambni in rigidni ter zaradi občutij ogroženosti krčeviti in popadljivi; (c) dozorevanju v razvojni perspektivi, to je, da zmoremo večjo kontinuiteto odnosov in udejstvovanj skozi čas z več mentalizacije in uporabo zrelejših obramb, ki nevtralizirajo premočne preplavitve s čustvi, ki nas zavirajo in onemogočajo skladno funkcioniranje.

Zaključimo lahko z besedami Patricie Deegan, ki je sama izkusila psihozo ter postala klinična psihologinja in raziskovalka: »Pomembno je razumeti, da za večino od nas okrevanje ni nenadna izkušnja spreobrnjenja ... okrevanje je proces, način življenja, odnos in pristop k vsakodnevnim izzivom. To ni popolnoma linearen proces. Včasih je naša pot neenakomerna, omahnemo, zdrsamo nazaj, se ponovno zberemo in začnemo znova.« (Deegan 4–5) Takšno je tudi snovanje avtobiografije, pripovedovane drugemu, zapisane zase ali za bralce ali zgolj mišljene sem in tja v trenutkih samorefleksije. Jerome Bruner, eden najvplivnejših psihologov dvajsetega stoletja, vidi avtobiografski proces kot proces narativne vzpostavitve sebstva (*narrative self-making*) in sveta (*narrative world-making*) (Bruner 36). Ta proces mogoča, kot smo videli zgoraj, učvrstitev metakognitivnih oziroma mentalizacijskih zmogljivosti in z njimi »mehkega« avtobiografskega spomina, ki je morda edini vreden pripovedovanja in zapisovanja. S tem oblikujemo narativno identiteto, ki jo je iz fenomenoloških in hermenevtičnih virov konceptualiziral Paul Ricoeur (Ricoeur 203–239). Vsi ti procesi

pa imajo neobhoden transformativni in zdravilni potencial tako za pripovedovalca kot za poslušalca oziroma bralca.

LITERATURA

- Bal, Mieke. *Narratology: Introduction to the Theory of Narrative*. University of Toronto Press, 2017.
- Bruner, Jerome. »Self-making and world-making«. *Narrative and Identity: Studies in Autobiography, Self and Culture*, ur. Jens Brockmeier in Donal Carbaugh, John Benjamins Publishing Company, 2001, str. 25–37.
- Cohn, Dorrit. *Transparent Minds: Narrative Modes for Presenting Consciousness in Fiction*. Princeton University Press, 1978.
- Deegan, Patricia E. »Recovery: The Lived Experience of Rehabilitation«. *NAMI: National Alliance of Mental Illness*, <https://www.nami.org/NAMI/media/Extranet-Education/HF15AR6LivedExpRehab.pdf>. Dostop 6. 1. 2024.
- Frank, Arthur W. *The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics*. University of Chicago Press, 1997.
- Frankl, Viktor E. *Kljub vsemu reči življenju da. Psiholog v koncentracijskem taborišču*. Prev. Miriam Drev in Jože Stabej, Celjska Mohorjeva družba, 2013.
- Freud, Sigmund. »Psihoanalitične pripombe k avtobiografskemu opisu primera paranoje«. Prev. Samo Krušič in Alfred Leskovec, *Primer Schreber*, ur. Mladen Dolar, Analecta, 1995, str. 7–69.
- Gallagher, Shaun. »Philosophical Conceptions of the Self: Implications for Cognitive Science«. *Trends in Cognitive Sciences*, let. 4, št. 1, 2000, str. 14–21.
- Jaspers, Karl. *Allgemeine Psychopathologie*. Springer, 1953.
- Joyce, James. *Ulikses*. Prev. Janez Gradišnik, Cankarjeva založba, 1993.
- Jung, Carl Gustav. *Spomini, sanje, misli*. Prev. Božidar Kante, DZS, 1993.
- Jung, Carl Gustav. *Rdeča knjiga*. Prev. Jan Ciglencečki idr., Beletrina, 2015.
- Koron, Alenka. »Fikcija, fakti in resnica v avtobiografiji«. *Avtobiografski diskurz. Teorija in praksa avtobiografije v literarni vedi, humanistiki in družboslovju*, ur. Alenka Koron in Andrej Leben, Založba ZRC, ZRC SAZU, 2011, str. 35–49.
- McWilliams, Nancy. *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. The Guilford Press, 2011.
- Nijinsky, Vaslav. *The Diary of Vaslav Nijinsky*. Prev. Kyril FitzLyon, Ferrar, Straus and Giroux, 1999.
- Parnas, Josef, in Mads Gram Henriksen. »Disordered Self in the Schizophrenia Spectrum: A Clinical and Research Perspective«. *Harvard Review of Psychiatry*, let. 22, št. 5, 2014, str. 251–265.
- Podvoll, Edward. *Recovering Sanity: A Compassionate Approach to Understanding and Treating Psychosis*. Shambhala Publications, 1990.
- Ricoeur, Paul. *Sebe kot drugega*. Prev. Nastja Skrušny Babin, KUD Apokalipsa, 2011.
- Saks, Elyn R. *The Center Cannot Hold*. Hyperion, 2007.
- Schechtman, Marya. »The Narrative Self«. *The Oxford Handbook of the Self*, ur. Shaun Gallagher, Oxford University Press, 2013, str. 394–416.
- Schreber, Daniel Paul. *Denkwürdigkeiten eines Nervenkranken*. Kadmos, 1995.
- Spence, Donald P. *Narrative Truth and Historical Truth: Meaning and Interpretation in Psychoanalysis*. W. W. Norton & Company, 1982.
- Strindberg, August. »Inferno«. *The Collected Works of August Strindberg*, prev. Claud Field, Delphi Classics, 2018, str. 394–416.

- Svevo, Italo. *Zenova zavest*. Prev. Gašper Malej, Studia humanitatis, 2018.
- Škodlar, Borut, in Mads Gram Henriksen. »Toward a Phenomenological Psychotherapy for Schizophrenia«. *Psychopathology*, let. 52, št. 2, 2019, str. 117–125.
- Zupan Sosič, Alojzija. *Teorija pripovedi*. Litera, 2017.

Soul, Autobiography, and Psychiatry

Keywords: narratology / autobiographical writing / narration / self-experience / phenomenology / psychoanalysis / hermeneutics

Autobiographical writings are characterized by the narration of the self, which is studied from the perspectives of phenomenology, psychoanalysis, narratology, and hermeneutics. In phenomenological and psychoanalytic perspectives, we can identify basic and narrative levels of self-experience and moving from less to more mature forms of self-understanding. Narratologically, in self-narration we are interested in the distance between the narrating and experiencing self, which must remain *sufficient* to allow for transparency and the capacity to understand and interpret the narrator's psyche. Equally important for the analysis of autobiographies are narratological notions of the (un)reliability of memory, where, in addition to authenticity, the potential of autobiography to know oneself and to interpret the reality shared with other people is crucial. All of these analyses dissect autobiographical accounts and expose them to us, so that we can more easily sense their transformative potential for other people's lives. The wounded healer, who is the prototype of the strong and experienced healer, is none other than the wounded storyteller. And through the stories of wounded narrators, we are strengthened in our foundations, softened in our threatened, ossified notions of self, and matured into more empathetic and compassionate individuals. We become more capable of narrative self-making and the world-making in a more constructive way.

1.01 Izvirni znanstveni članek / Original scientific article

UDK 82.0-312.6:165

82.0-94:165

DOI: <https://doi.org/10.3986/pkn.v47.i1.01>