

DAVOR PISKAČ
MANCA MARINČIČ

ČUSTVENO ŽIVLJENJE METAFOR

Biblioterapevtska perspektiva



FF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Filozofska fakulteta

Čustveno življenje metafor: biblioterapevtska perspektiva

Avtorja: Davor Piskač, Manca Marinčič

Urednik: Igor Žunkovič

Recenzenta: Sebastjan Vörös, Blaž Lukan

Lektorica: Špelca Mrvar

Tehnično urejanje in prelom: Anja Jug

Slika na naslovnici: "Konceptualni regrat", avtor: Davor Piskač, (Ustvarjeno s pomočjo: DALL-E)

Založila: Založba Univerze v Ljubljani

Za založbo: Gregor Majdič, rektor Univerze v Ljubljani

Izdala: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani

Za izdajatelja: Mojca Schlamberger Brezar, dekanja Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani

Tisk: Birografika Bori, d. o. o.

Ljubljana, 2024

Prva izdaja

Naklada: 150

Cena: 27,90 EUR

Knjiga je izšla s podporo Javne agencije za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje izdajanja znanstvenih monografij.

Knjiga je delni prevod knjige *O književnosti i životu* (avtor Davor Piskač; prevedla Manca Marinčič).



To delo je ponujeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva-Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 Mednarodna licenca. / This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Prva e-izdaja. Publikacija je v digitalni obliki prosto dostopna na <https://ebooks.uni-lj.si/ZalozbaUL>

DOI: 10.4312/9789612973667

Katalogna zapisa o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

Tiskana knjiga

COBISS.SI-ID=200329475

ISBN 978-961-297-367-4

E-knjiga

COBISS.SI-ID=200305155

ISBN 978-961-297-366-7 (PDF)

KAZALO VSEBINE

Zahvala	5
Predgovor	7
Uvod	11
Proustov »nehoteni« doprinos k terapevtskemu branju	21
Čustva	29
Zgodovina čustev	29
Teorije čustev	33
Osnovna teorija čustev	33
Integrirana teorija čustev	34
Zrcalni nevroni in čustveni odziv	38
Čustveni spomini	40
Etični vidiki čustev	43
Čustva in literatura	45
Za zaključek o čustvih	47
Empatija in čustvena inteligenca	51
Empatija	52
Čustvena inteligenca	55
Empatija, čustvena inteligenca in literatura	57
Čustva in literatura z vidika sistemov	67
Uvod v teorijo sistemov	67
Avtopoetski sistemi	71
Družbeni sistemi, dogodek in komunikacija	74
Psihološki sistemi	75
Simbolno generalizirani mediji komunikacije	76
Program	80
Psihološki sistemi	81
Čustva znotraj biološkega, psihološkega in družbenega sistema	83
Literatura kot program in čustva kot simbolno generaliziran medij komunikacije	89
Metafore, s katerimi lahko izrazimo čustva	97
Evolucija metafore	97
Konceptualne metafore	104
Čustvene konceptualne metafore	113

Simbolno modeliranje	119
Uvod v simbolno modeliranje	119
Vrste metafor v simbolnem modeliranju	125
Uporaba metafor v simbolnem modeliranju	128
Čisti jezik – srce simbolnega modeliranja	130
Simbolno modeliranje v praksi.	138
Pet stopenj simbolnega modeliranja	155
Zaključek o simbolnem modeliranju.	160
Uvodne opombe o terapevtskem branju.	163
Biblioterapija	177
Kaj je biblioterapija?	182
Osnovna delitev biblioterapije	186
Zgodovina in razvoj biblioterapije	190
Teoretični temelji literarne biblioterapije	196
Biblioterapevtske funkcije literature	205
Biblioterapija v kontekstu kognitivne terapije	223
Simbolno modeliranje, prilagojeno biblioterapiji	233
Metoda literarnobiblioterapevtskega branja – sinteza	245
Izbor literarnega dela	247
Delo z bralci in/ali klienti	251
Primer literarnobiblioterapevtskega branja.	257
Literarnobiblioterapevtsko branje kratke zgodbe »Jajce« Agate Tomazič	257
Literarnobiblioterapevtsko branje kratke zgodbe »Jabolkosnedka« Anje Mugerli	275
Kazalo piscev in izrazov	305
Bibliografija	311
Povzetek	327
Summary	331
Spremna beseda	335

ZAHVALA

Iskrena hvala gospe Agati Tomažič in gospe Anji Mugerli, izvrstnima slovenskima literarnima ustvarjalkama, da sta prijazno dovolili objavo in literarnobiblioterapevtsko analizo njunih kratkih zgodb. V besedilu sta objavljeni kratka zgodba »Jajce« iz zbirke *Nož v ustih* Agate Tomažič ter kratka zgodba »Jabolkosnedka« iz zbirke *Čebelja družina* Anje Mugerli.

Zahvaljujeva se tudi doc. dr. Igorju Žunkoviču za skrben uredniški pregled knjige in za vso drugo pomoč pri izdaji.

PREDGOVOR

Svet okoli nas se razvija veliko hitreje kot kadarkoli. Nikoli doslej nismo v tako kratkem času prispeli z ene celine na drugo ali se celo brez dejanskega fizičnega premika pogovarjali z osebo na drugem koncu sveta. Še nikoli doslej nismo bili sposobni tako uspešno pozdraviti zapletenih bolezni in na splošno nikoli prej nismo tako dobro poznali delovanja človekovega telesa. Ljudje bi si še pred sto leti težko predstavljali, da bo človeštvo doseglo tak napredek.

Vsemu napredku navkljub pa smo ljudje še vedno samo ljudje – z vsemi svojimi težavami, stiskami, življenjskimi prelomnicami in preizkušnjami. Kljub temu, da se lahko ob pomoči naprednih navigacijskih sistemov brez večjih težav premikamo po povsem neznanem mestu, imamo še vedno težave s potovanjem v lastno psihično pokrajino. Priročno bi bilo v trenutkih stiske le pritisniti na gumb, ki bi rešil naše težave, vendar so takšne situacije veliko kompleksnejše in od nas zahtevajo drugačen pristop.

Za kakršenkoli napredek je v prvi vrsti potrebno razumevanje. Ko govorimo o razumevanju človekove izkušnje, ne moremo mimo spoznanja, da so naša življenja zgodbe. Sestavljena so iz kompleksnega skupka besed, stavkov, čustev in metafor – temeljijo torej na jeziku. Napisana so v različnih stilih, žanrih in pripovednih oblikah, ki se neprestano spreminjajo in preoblikujejo. Včasih so tragična ali dramatična, včasih komična ali celo dolgočasna. Vsebujejo tudi določeno mero suspenza in pričakovanja. Nastajajo sočasno z drugimi življenjskimi zgodbami, ki nanje

bolj ali manj vplivajo. Življenjske zgodbe zaradi svoje kompleksnosti in dvoumnosti vabijo k čutenju, pogovoru in iskanju smisla.

Zakaj je to pomembno? Zato, ker življenje na ravni zgodbe tudi najlažje razumemo. Zgodbe oziroma literarna besedila s pomočjo različnih pripovednih struktur in strategij pripovedujejo o čustvih, mislih in življenjskih situacijah raznolikih literarnih oseb. Pripovedovana so z različnih pripovednih perspektiv, predstavljajo različne poglede na svet, odnose in življenjske dogodke. Kvalitetna literarna besedila odpirajo različna vprašanja in bralce spodbujajo, da (po)iščejo odgovore nanje.

Simboli, metafore in predvsem konceptualne metafore so pomemben sestavni del jezika, saj nam omogočajo, da lažje razumemo zapletene abstraktne pojme. Uporabljajo se tako v literarnih besedilih kot v vsakodnevem jezikovnem sporazumevanju. S pomočjo simbolov in metafor si na primer razlagamo abstraktne pojme, kot so čustva, lepota, ljubezen, smrt in zaupanje. Primer simbola je oljna vejica kot simbol miru, ki je bil pogosto uporabljen v krščanski simboliki, potem pa se je njegova uporaba razširila in se v tem smislu uporablja še danes. Pogosta je tudi barvna simbolika. Črna barva na primer običajno simbolizira zlo in smrt, rdeča pa se uporablja kot simbol strasti ali življenja (kri), pa tudi jeze in nasilja. Simboliko zelene barve na primer zasledimo v *Velikem Gatsbyju* F. S. Fitzgeralda. Zelena luč, ki jo Gatsby čez zaliv opazuje na Dasyjinem pomolu, simbolizira Gatsbyjevo upanje in sanje o prihodnosti, po drugi strani pa simbolizira njegovo zavist, željo po statusu in denarju ter ljubezni poročene ženske, Daisy. Konceptualne metafore abstraktne pojme razlagajo s pomočjo nečesa konkretnega. Primer konceptualne metafore je na primer pogosto uporabljena fraza *čas je denar* – čas je abstrakten pojem, ki si ga težko predstavljamo oziroma ga težko razumemo, zato si ga razlagamo z nečim konkretnim, torej z denarjem. Ko rečemo, da je čas denar, želimo torej povedati, da ima čas visoko vrednost.

Na jeziku in zgodbah temelji tudi biblioterapija, posebna metoda branja literarnih besedil. Najpogosteje govorimo o klinični in razvojni biblioterapiji, znotraj razvojne biblioterapije pa tudi o literarni biblioterapiji. Razlikujejo se predvsem v tem, da je klinična biblioterapija običajno del psihiatričnega zdravljenja v temu namenjenih ustanovah, razvojna in literarna biblioterapija pa sta namenjeni duševno zdravim posameznikom in se izvajata v šolah, knjižnicah in podobnih ustanovah. Na omenjene

značilnosti pripovednih besedil se naslanja predvsem literarna biblioterapija¹, ki skuša s pomočjo teh besedil bralcu približati in pojasniti mišljenje, čustva in delovanje literarnih oseb, posredno pa mu želi omogočiti, da s pomočjo ugotovitev in spoznanj, ki jih je pridobil s pomočjo branja in pogovora na biblioterapevtskih delavnicah, bolje razume svoje mišljenje, čustva in delovanje. Literarna besedila s pomočjo različnih pripovednih struktur in jezikovnih elementov (tudi simbolov in metafor) bralcem predstavljajo fiktivne svetove, osebe in situacije. S tem jim hkrati omogočajo, da prebrano povezujejo s svojo realnostjo. Tako v izkušnji neke literarne osebe bralci morda prepoznajo svojo življenjsko izkušnjo ali izkušnjo osebe, ki jo poznajo ali jim je blizu. Pri opazovanju odnosov med literarnimi osebami morda opazijo, da so ti podobni odnosom, ki jih sami ustvarjajo v svojem življenju. Prav tako pa lahko opazijo podobnosti med fiktivnim svetom v zgodbi in resničnim svetom, v katerem živijo.

Tovrstna opažanja bralce spodbujajo, da preko prebranega razmišljajo o svojem lastnem življenju, odnosih ali določeni življenjski izkušnji. Medtem ko se seznanjajo s tem, kako so se literarne osebe spopadle z določeno situacijo, poskušajo razumeti, kako je mišljenje literarnih oseb vplivalo na njihovo čustvovanje in vedenje, posledično pa lahko pridejo do določenih uvidov o svojem lastnem načinu mišljenja, čustvovanja in vedenja oziroma o lastni življenjski izkušnji. V sklopu literaranobiblioterapevtskih delavnic bralci preko pogovora o literarnih osebah, ki ga vodi biblioterapevt, posredno izražajo tudi svoje poglede in stališča, ne da bi se pri tem neposredno izpostavili pred drugimi sodelujočimi. Ker delavnice literarne biblioterapije večinoma potekajo v skupini, imajo sodelujoči možnost, da prisluhnejo tudi izjavam drugih udeležencev in tako poleg perspektive, ki jo predstavlja literarno delo, slišijo in razmislijo tudi o perspektivah drugih sodelujočih pri biblioterapiji.

Literarna biblioterapija v hitro razvijajočem se svetu, ki ga zaradi njegove kompleksnosti vedno težje razumemo, ponuja prostor za pogovor, samorefleksijo, osebnostno rast, samouresničenje, izmenjavo mnenj in razvijanje empatije. Ponuja neposreden vpogled v življenja literarnih oseb, posredno pa bralcu ponuja vpogled v lastno življenjsko izkušnjo

1 Literarno biblioterapijo je, da bi jo razlikoval od klinične in razvojne biblioterapije, ki poleg literarnih besedil uporabljata tudi druge vrste besedil, v svoji knjigi *O književnosti i životu: primjena načela literarne biblioterapij u čitateljskoj praksi* utemeljil Davor Piskač. Ta knjiga delno temelji na prevodu Piskačeve knjige, a je več kot za polovico vsebin razširjena in dopolnjena, zato knjigo *O književnosti i životu* navajamo le kot vir in ne kot prevod.

v vsej svoji kompleksnosti. Epidemija virusa covid-19 je povzročila, poglobila ali zgolj izpostavila številne družbene probleme, med katerimi so tudi številne duševne stiske in dvomi, ki ostajajo prisotni tudi v popandemskem času. V zadnjih letih opazamo porast produkcije in prodaje različnih priročnikov za samopomoč, kar lahko razumemo kot jasen pokazatelj tega, da ljudje iščejo odgovore na življenjska vprašanja ter pomoč pri spopadanju z življenjskimi situacijami. A kljub množici podatkov, ki nam jih lahko ponudi tovrstna literatura, raziskave, ko gre za razlago kompleksne življenjske izkušnje, še vedno izpostavljajo pomen in vlogo literarnih besedil.

Če je cilj strokovnih besedil, da v čim večji meri in s čim večjo jasnostjo povzamejo dejstva in ugotovitve obravnavanega področja (kar sicer ne moremo reči za vse tovrstne priročnike za samopomoč), je značilnost (kvalitetnih) literarnih besedil, kot je ugotovil Wolfgang Iser, da vsebujejo prazna mesta oziroma vrzeli, ki jih mora zapolniti vsak posamezni bralec. S tem ta prevzame aktivno vlogo pri razumevanju in opomenjanju besedila, kar mu omogoča, da s pomočjo besedila pride do določenih ugotovitev in spoznanj. Na bralčevo dožemanje prebranega besedila v veliki meri vplivajo tudi njegova trenutna življenjska situacija, starost, dosedanje izkušnje (tudi bralne) ter fizično in psihično počutje. Bralna izkušnja je zato neponovljiva in individualna. Iz tega pa izhaja tudi ugotovitev, da istega besedila ne moremo brati dvakrat, saj se bralci med enim in drugim branjem spreminjamo, s tem pa se spreminja tudi naše dožemanje prebranega besedila.

Vključevanje literarne biblioterapije na različna družbena področja lahko pozitivno vpliva na kvaliteto življenja v različnih družbenih skupnostih. Vključujemo jo lahko v šole, knjižnice, na fakultete, v podjetja, domove za ostarele, zdravstvene domove. V Sloveniji je biblioterapija med splošno populacijo slabo poznana, zato bo treba v pojasnjevanje značilnosti in poteka biblioterapije pa tudi možnih vplivov biblioterapije, tudi literarne, na udeležence (literarno)biblioterapevtskih delavnic, vložiti še veliko truda, korak v to smer pa vsekakor predstavlja tudi pričujoča knjiga. Ker se biblioterapija v Sloveniji posledično tudi redko izvaja, je na tem mestu smiselno izpostaviti pomen izobraževanja novih biblioterapevtov ter predajanje znanja o literarni biblioterapiji vsem tistim, ki bi jim lahko vključevanje biblioterapevtske metode koristilo pri njihovem delu, na primer učiteljem, profesorjem, knjižničarjem, socialnim delavcem ipd.

UVOD

Obstajajo družbe, v katerih pisni jezik kot tak ne obstaja, zato branje ni pogoj za uspešno socialno interakcijo. Pripadnikom takih družb se ni treba naučiti brati, da bi bili aktivni, produktivni posamezniki družbe. Po drugi strani pa se od članov družb, ki imajo razvito pisavo, zahteva, da znajo brati, da bi lahko polno sodelovali v družbenih aktivnostih. Branje je torej družbena aktivnost (pa tudi kognitivna), ki jo določajo vrsta branja, žanr gradiva, ki ga ljudje berejo, v veliki meri pa tudi namen branja. Pri tem je treba imeti v mislih, da vrsta branja in namen branja nista različni kategoriji – sta povezani oziroma v vzročno posledični zvezi in spadata v isti red stvari. Branje je lahko odvisno od značilnosti besedila, bralca in konteksta branja. »Literarno (pripovedno, fiksijsko) branje [se] razlikuje od neliterarnega (nepripovednega, nefiksijskega) branja, gre [torej] za različni vrsti branja.«² Konec koncev vse te parametre določa kultura družbe.³

Branje je lahko priložnost za zблиževanje z drugimi, da lahko, metaforično povedano, izkusimo, kako je živeti, gledati in razumeti svet, ko se »postavimo v kožo drugega«, saj to pomeni razumevanje in občutenje realnosti njihovega čustvenega sveta. Ti »drugi« so lahko fiktivni, kot na primer pripovedovalec, literarna oseba, dramska oseba, lirski subjekt ali katerikoli drugi element teorije pripovedi, prav tako pa so lahko resnične osebe, s katerimi skupaj beremo ali se o prebranem pogovarjamo.

2 Žunkovič, 2022, str. 27.

3 Noda, 2003, str. 24.

Zato branje ni le individualno dejanje, ampak je, po Durkheimu, tudi družbeno dejstvo, torej način delovanja, čustvovanja ali razmišljanja, ki je za posameznika zunanji, za družbo pa splošni in ima določeno moč nad vsemi, ki berejo.⁴ Med drugim se kaže preko družbenih norm, kot sta pomen pismenosti in izobraževanja, ter se prenaša z generacije na generacijo. O branju kot družbenemu dejstvu zgovorno govorijo tudi besedne zveze *javna branja, literarne razprave, družinsko branje, branje otrokom pred spanjem* idr.

Ne glede na to, da je branje družbeno izjemno pomembno in da je o njem ter njegovih učinkih na bralca in družbo kot celoto opravljenih res veliko raziskav, še vedno ni popolnega soglasja o tem, kako beremo in zakaj je branje dobro za nas, še posebej pa ni soglasja o tem, kaj točno je terapevtsko branje. Načeloma se številni pristopi k raziskovanju branja strinjajo, da je skupni imenovalac vsakega branja to, da literatura deluje kot svojevrstni mentalni katalizator, ki vstopa v proces branja in se ne spreminja, pri tem pa bralčevo zavest spreminja na bolje. V tem smislu denimo izstopa leposlovje, ki ima v primerjavi z drugimi besedilnimi oblikami najbolj merljiv in najmočnejši vpliv na bralčevo empatijo,⁵ kar bi lahko pomenilo, da bi bili tisti, ki so potopljeni v besedilni medij in branje, bolj empatični od tistih, ki ne berejo. Tudi če bralec bere zgolj za zabavo, se vpliv leposlovja na bralčevo empatijo oziroma na njegov osebni razvoj (duhovni in/ali psihološki) bistveno ne razlikuje. Statistično gledano branje vsekakor vpliva na izboljšanje naših življenj in naših socialnih veščin, a ne pri vseh in ne pri vseh enako. Če branje namreč ni ustrezno in razumevanje prebranega ostane na splošni ravni, ne da bi prebrano posebej problematizirali, bodo rezultati samorazvoja praviloma izostali.⁶ Razliko ustvarijo naše sposobnosti, bralska kondicija in to, kako beremo.⁷ Na srečo obstaja veliko možnosti za učinkovito in zavestno branje.

»Osebna pričevanja razkrivajo splošno razširjeno prepričanje, da branje obogati življenje in spodbuja domišljijo predanih bralcev. Kot ve vsak knjižni molj, pa so lahko vneti bralci tudi zelo nedružabni in ne kažejo preveč zanimanja za druge. [...] Zatopljeni bralec ima to nadležno

4 Gehlke, 1995, str. 62.

5 Kidd, 2013, str. 377.

6 Kosonen, 2019, str. 38.

7 Turner in Felisberti, 2019, str. 292.

sposobnost, da izključi ljudi okoli sebe«. ⁸ Goethejev Faust je na primer znanstvenik, ki je vse svoje življenje posvetil knjigam, branju in znanju, kljub temu pa je čutil globoko nezadovoljstvo zaradi omejenosti človeškega znanja in izkušenj, kar ga je vodilo na nevarno pot do izgube identitete in sklepanja dogovora z Mefistom, personifikacije skepticizma in cinizma. Na začetku Faust *poglobljeno bere* začetek *Evangelija po Janezu* in opaža, da je zaradi svoje želje po znanju čustveno, intelektualno in celo fizično izoliran od ljudi ter kaže celo vrsto neprijetnih čustev, povezanih z izoliranostjo, pri čemer sta nezadovoljstvo ter frustracija samo dve izmed njih. ⁹

Don Kihot postane tako *očaran nad branjem* viteških romanov, da začne verjeti, da je tudi sam vitez. Njegovo obnašanje bi lahko označili za varljivo, in celo za obliko halucinacije, a glede na to, da je izmišljena oseba, torej ni živ človek, mu nima smisla postavljati diagnoze. Kot literarna oseba se podaja v vrsto nereálnih in pogosto nevarnih dogodivščin s številnimi komičnimi in tudi tragičnimi izidi. Z lahkoto lahko ugotovimo, da branje v njem vzbudi močna čustva, sprva vrsto prijetnih čustev in idealizem:

Vedeti pa je treba, da je zgoraj omenjeni plemič v trenutkih, ko je bil brez dela (takšnih pa je bila med letom večina), s tolikšno vnemo in užitkom prebiral viteške knjige, da je ob njih domala pozabil na lov, pa tudi za kmetijo se ni več brigal. V svoji vedečnosti in prismuknjenosti je šel celo tako daleč, da je odprodal več oralov orne zemlje in z iztržkom nakupil viteških knjig, ki jih je potlej prebiral. Domov je nanosil vse, kar jih je kje staknil. ¹⁰

Žal ga romani, ki jih je požrešno bral, vodijo v neprijeten občutek dezorientacije (*so se mu posušili možgani in pamet mu je šla po vodi*), še posebej, ko se sooči s tem, da realnost, o kateri bere, ne ustreza realnosti, v kateri živi. Odloči se za realnost, o kateri bere in tako zgodbe (historije) postanejo njegova realnost:

8 Izvirno besedilo: »Personal testimony reveals the widespread perception that reading enriches the lives and stimulates the imaginations of dedicated readers, but as any bookworm knows, readers can also seem antisocial and indolent. [...] An immersed reader possesses the irritating ability to shut out those around her.« Keen, 2007, str. predgovor XVII. /Prev. a./

9 Faust na začetku pokaže nezadovoljstvo in obup, kasneje hrepenenje in zadovoljstvo, temu pa sledi občutek krivde ter na koncu sprejemanje, ko doživlja trenutke razsvetljenja. Takrat začne razumeti pravo naravo življenja in človekove izkušnje, istočasno pa sprejema omejitve in vrednost človekovega obstoja.

10 Cervantes, 1977, prva knjiga, str. 25.

Skratka, naš vitez se je tako započil v svoje branje, da so mu minevale noči, ko je bral od mraka do zore, in dnevi, ko je bral od svita do mraka. Ker je malo spal in veliko bral, so se mu posušili možgani in pamet mu je šla po vodi. V domišljijo se mu je nagnetlo vse tisto, o čemer je bral v knjigah: čarovnije, zdrahe, bitke, izzivi, rane, ljubezenske ponudbe, ljubezni, nadloge in druge nemogoče prismodarije. Prepričanje, da je ves ta splet razvpitih izmišljotin, ki je o njih bral, čista resnica, se je tako usedlo vanj, da zanj ni bilo nobene druge bolj resnične zgodbe na svetu.¹¹

Seveda se lahko upravičeno vprašamo, ali je do sprememb prišlo zaradi preveč branja ali pa je branje simptom česa drugega, kakšne oblike nevroze ali psihoze? Tega ne moremo vedeti, ker nam roman takšnih podatkov ne daje. Vemo, da roman poleg zelo pomembnih zgodovinskih dejavnikov ter dejavnikov nacionalne identitete¹² tematizira idealizem in viteštvo, vse pa se začne z nekritičnim odnosom do prebranega. Zgodbe, ki jih je bral Don Kihot, so počasi začele vplivati nanj in zaradi njih je tudi sam postal kot vitezi iz teh zgodb. Ker zgodbe ne odsevajo resničnosti, so izmišljene, fiksijske, je Don Kihot kot literarna oseba postal poln iluzij ter je, namesto da bi postal vitez zaščitnik, postal tisti, ki zaradi svojih zablod in napačnega razumevanja viteštva v sodobnem svetu moti mir in red, celo do stopnje škodljivca. Po drugi strani pa skoraj vsi čutimo močno in iskreno empatijo do tega »viteza žalostne podobe« – prav zato, ker tako veliko bere.

V romanu *Emma* Jane Austin je literarna oseba Harriet Smith popolnoma zatopljena v branje sentimentalnih romanov, ki začnejo vplivati na njene romantične ideje in pričakovanja, kar jo vodi do slabih odločitev v njenem ljubezenskem življenju. Podobno problematiko je v svojem romanu *Gospa Bovary* predstavil tudi Gustave Flaubert.

Ker lahko branje, vsaj kot vidimo na primeru nekaterih literarnih oseb, vpliva na bralca in ga loči od realnosti sveta, je v *Fahrenheitu 451* Raya Bradburyja branje razglašeno za nevarno. Čeprav roman ljudi spodbuja h kritičnemu mišljenju ter k spraševanju o svojem življenju in

¹¹ Cervantes, 1977, prva knjiga, str. 25 in 26–27.

¹² »Pojmovanje literarne figure in implicitno branje romana odražata geografsko širino Don Kihotove kulturne dediščine. Kar zadeva izvorno točko romana, se Španija že več kot stoletje ukvarja s tem romantičnim branjem romana v kontekstu nacionalne identitete. Po tako imenovani Krizi leta 1898 je Španija spoznala, da so njeno kolonialno bogastvo, moč in slava upadli in postali del zgodovine ter potegnili jasne vzporednice z Don Kihotom, ki je bil tudi sam kot starejši član propadajoče družbene institucije usmerjen v oživitev izgubljene zlate dobe«. Bayliss, 2007, str. 388.

družbenem redu, se nekateri liki v tem distopičnem romanu nikakor ne strinjajo z afirmativno vlogo literature v kulturi in družbi. Obnašanje likov bralcev v *Fahrenheitu 451* predstavlja metaforo odpora, saj odraža močan odpor proti sistemu, ki prepoveduje knjige, saj te metaforično predstavljajo svobodo misli. Metafora uporablja grotesko in paradoks, ko »gasilci« dejansko sežigajo knjige. Nekateri liki bralcev v romanu gredo v svojih pogledih tako daleč, da literaturo cenijo bolj kot lastno življenje in se hočejo zažgati skupaj s knjigami. Te bralce vodijo zelo močna čustva, od ogorčenosti in gneva do upanja, predanosti in odločnosti. Ob tem si lahko zastavimo zelo zanimiva vprašanja glede cene, ki jo včasih moramo (in želimo) plačati, da bi uživali v branju tistega, po čemer hrepenimo. Postavlja se vprašanje žrtvovanja fizičnega obstoja, telesa in celo identitete. Kako drugačen je ta vidik žrtvovanja svoje duše od žrtvovanja zaradi branja in znanja v Goethejevem *Faustu* ali viteštva v Cervantesovem *Don Kihotu*? Očitno je, da ima lahko literatura na nas zelo močan vpliv, skoraj kot odvisnost, če se tega zavedamo ali ne.

Po drugi strani lahko interpretacije določenih knjig, zlasti verskih, vodijo v globoke delitve in celo vojne spopade. Tridesetletno vojno, ki je trajala od leta 1618 do leta 1648, so na primer deloma sprožile tudi različne interpretacije *Biblije*. Protestanti so verjeli v *solo scripturo* (*Biblija* kot edina avtoriteta krščanskega nauka), katoliki pa so menili, da sta za razlago verskih resnic pomembna tudi cerkvena tradicija in papežev nauk. Ta spor se je razširil po večjem delu Evrope. Na koncu se katoliške in protestantske države niso borile samo zaradi verskih razlik, ampak tudi zaradi političnih in teritorialnih ambicij, zaradi česar je vojna dobila zapleteno dinamiko, ki je vključevala tudi neverske dejavnike. Najverjetneje so bili ti dejavniki tudi dejanski razlog za vojno, eden od razlogov pa je bilo tudi drugačno razmišljanje o *Svetem pismu*.

Literatura nam, avtoreferencialno, ponuja dobre primere, kako nas lahko naredi izjemno čustveno bogate, pogumne, odločne in pristne, na primer v *Faustu* in *Fahrenheitu 451*. Kadar branje literature postane samo sebi namen, pa nas lahko naredi nesocializirane, blodnjave kot v *Don Kihotu* in celo manj empatične, kot je na primer Emma Bovary, ki kaže zelo omejeno empatijo do svojega moža Charlesa, ker ta ne ustreza njenemu pogledu na ljubimca in življenjskega partnerja, ki se ga je »naučila« pri branju ljubezenskih romanov. Toda če v pojmovanju *zavestnega branja*

naredimo le majhen premik, se ti negativni učinki zelo zmanjšajo ali pa se celo popolnoma izključijo in spremenijo v dobro navado.

Da bi to dosegli, moramo razumeti, da naše življenje, vključno z branjem, v veliki meri nadzorujejo naša čustva, branje pa je lahko eden najučinkovitejših načinov njihovega spodbujanja. Čustva spodbujajo branje, branje pa ta ista čustva podpira, kar lahko opredelimo kot *cikel čustvenega opolnomočenja skozi branje*. Dobre strani tega cikla bi lahko bile, da branje spodbuja empatijo in globlje razumevanje likov ter situacij, kar lahko obogati bralčevo izkušnjo in zagotovi čustveno olajšanje ter ima terapevtski učinek. Druga stran tega cikla pa je, da lahko pretirano branje vedno istega besedila ali vedno iste vrste besedil privede do pretiranega poglobljanja v vedno ista čustva, kar lahko vodi v čustveno izčrpanost ali nerealna pričakovanja v zvezi z resničnim življenjem. Poleg tega lahko nenehno branje o težkih temah okrepi negativna čustva, kot sta žalost ali tesnoba.

Iz tega izhaja, da z dobrim branjem gradimo svoje bralske veščine, ki nam bodo pomagale, da bomo še učinkovitejši v vseh vidikih branja, vendar pa ima lahko pretirano in nekritično branje tudi negativne posledice. To dvojnost lahko razumemo tudi kot odraz klasičnega filozofskega pogleda na formiranje navad in veščin, ki sta ga (različno) artikulirala Platon in Aristotel.¹³ Nekako smo se raje oklepali Aristotelove artikulacije, da se vrlina ali veščina razvijata skozi ponavljajoča se pravilna dejanja, kar privede do odličnosti na določenem področju. V kontekstu branja ta praksa ne pomeni le povečanja hitrosti in učinkovitosti branja, temveč tudi izboljšanje interpretacije besedila, ki je ključna za globlje razumevanje in kritično mišljenje. Tako bomo vsi postali boljši ljudje, pametnejši in bolj empatični.

Na splošno je tisto, kar čustva in empatijo povezuje z literaturo, močno notranje doživetje literarnega diskurza (kar predpostavlja pragmatične funkcije jezika),¹⁴ ki v bralčevi psihi, povedano preprosto,¹⁵ spodbuja po-

13 Aristotelovo evdajmonijo lahko razumemo kot najvišje človekovo dobro, s katerim se duša dvigne od gole smrtnosti proti večnemu boju. Aristoteles, *Nikomahova etika*, 1992, str. 9.

14 Način, na katerega jezik govorcem omogoča, da izrazijo svoje osebne izkušnje, čustva, poglede in perspektive ter jih prenesejo poslušalcem in bralcem. (Op. a.)

15 Odnos med čustvi in kognicijo je kompleksen in tesno prepleten. Raziskave kažejo, da čustva in kognicija nista ločena sistema, ampak vzajemno vplivata na procesiranje informacij v možganih. Na primer to, kako čustva vplivajo na našo pozornost in kako dojemamo čustveno pomembne dogodke, lahko močno vpliva na kognitivne funkcije, kot je odločanje. Ta interakcija poudarja pomen razumevanja vloge čustev v kognitivnih procesih za boljše razumevanje človeškega vedenja in odločanja. Pesosa, 2008, str. 155–156.

rajanje čustev skozi domišljijo, torej našo sposobnost, da si med branjem zamislimo neko prikazano situacijo in jo v zavesti doživimo kot *pravo čustvo*.¹⁶ Kot pove že ime samo, fikcije ne razumemo kot resnične, vendar so *čustva in občutki*,¹⁷ ki se nam porajajo ob branju, za nas resnični, jih doživljamo, čutimo in nas tako oblikujejo.¹⁸

Cilj te knjige je zato s pomočjo literature na terapevtski način prikazati možnost povezovanja čustev in njihovega doživljanja, torej tako, da bo literatura prispevala k razumevanju naših čustev in nam pomagala živeti bolje, predvsem v čustvenem smislu. V duhu aristotelske teorije bi to dosegli s ponavljajočim in pravilnim branjem, usmerjenim k temu, da postanemo pametnejši in boljši ljudje. Terapevtsko branje se bo izkazalo za popolnoma drugačno obliko branja, katerega cilj je zagotoviti čustveno podporo in izboljšati bralčevo subjektivno počutje. Prav tako bomo opozorili tudi na nekatere možnosti uporabe knjig in drugih pisnih gradiv kot orodij za pomoč pri reševanju čustvenih težav.

Terapevtsko branje lahko pogojno imenujemo hibridna oblika psihoterapije, saj zaradi svoje narave meji na psihoterapijo ter analizo in interpretacijo diskurza, ki izhaja iz kognitivnega jezikoslovja in literarne vede. To tudi pomeni, da je terapevtsko branje mogoče funkcionalizirati v psihoterapevtskem smislu, a to ni nujno. Vključuje elemente *simbolnega modeliranja* in *kognitivne psihoterapije*. Simbolno modeliranje stremi k temu, da

16 Kognitivistični pogled na odnos med čustvi in občutki, ki je zastopan tudi v tej knjigi, sledi Grantovi trditvi, da igrajo občutki v našem čustvenem življenju več vlog, ne le da sestavljajo vsa naša čustva, ampak tudi v smislu, da strukturirajo našo celotno čustveno povezavo s svetom: Grant, 2008, str. 68.

17 Antonio Damasio, portugalski nevroznanstvenik, pojasnjuje razliko med čustvi in občutki. Občutki so zanj miselne izkušnje stanja telesa, ki nastanejo, medtem ko možgani interpretirajo čustva. V svojem članku »The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins«, ki ga je napisal skupaj z Gilom Carvalhom, pravi, da razlika med občutki in čustvi temelji na njihovih izvorih in načinih, na katere se manifestirajo v naši zavesti. Občutki so globoko povezani s fiziološkimi stanji telesa in se nanašajo na notranja stanja, kot so lakota, žeja, bolečina, zadovoljstvo in različni kompleksni družbeni odzivi npr. sram, sočutje. Ti občutki omogočajo subjektiven vpogled v homeostatsko regulacijo telesa, ki ne vključuje le osnovnih presnovnih procesov, ampak tudi kompleksna socialna čustva. Nasprotno pa čustva pogosto sprožijo zunanje čutne izkušnje, ki jih zaznavamo s čutili za vid, sluh, dotik, okus in vonj – te lahko privedejo do občutkov, vendar se od njih razlikujejo. Čustva lahko občutke povzročijo kot reakcijo na zunanje dražljaje, vendar so občutki sami notranje, subjektivno doživljanje stanja telesa. Skratka, razlika je v njihovem izvoru in manifestaciji: občutki so notranje, subjektivno doživljanje, ki odraža fiziološka stanja, medtem ko so čustva odzivi na zunanje dražljaje, ki lahko privedejo do občutkov, vendar sami po sebi niso občutki. Ta razlika poudarja kompleksnost človekove izkušnje in globoko medsebojno povezavo med umom, telesom in okoljem Damasio in Carvalho, 2013, str. 143.

18 Žunkovič, 2022, str. 11.

funkcionalizira *konceptualne metafore* kot *čustvene metafore*, torej da besedilo odpre za čustveno analizo. Po drugi strani kognitivna terapija te ugotovitve o čustvih, do katerih je prišlo skozi analizo besedila, uporablja in se osredotoča na možnost spreminjanja negativnih miselnih vzorcev. Terapevtsko branje podobno raziskuje vpliv bralčevih preteklih izkušenj, da bi razložilo trenutno vedenje in čustva literarnih oseb. Tako združuje elemente različnih terapevtskih pristopov in tehnik branja, vendar priznava, da zaenkrat ni enotnega terapevtskega pristopa, ki bi bil idealen za vse ljudi in vse vrste težav, zato uporablja različne metode in tehnike različnih psihoterapevtskih šol ter različne metode analize in interpretacije literarnih besedil.

Tovrsten integrativni pristop vodjem terapevtskega branja s prilagajanjem branja individualnim potrebam bralca omogoča fleksibilnost in ustvarjalnost pri njihovem delu. Zato je terapevtsko branje še posebej koristno pri obravnavi kompleksnih ali večdimenzionalnih čustvenih težav, pri čemer uporablja branje, najpogosteje umetnostne literature, ali pisanje ter veliko pogovarjanja o prebranem. Kadar se uporablja v psihoterapevtskem in/ali kliničnem smislu in ko ga izvajajo usposobljeni profesionalni psihoterapevti, lahko terapevtsko branje (literatura in branje), uporabljeno na psihoterapevtski način, pomaga različnim osebam, ki se soočajo z različnimi čustvenimi in mentalnimi izzivi, še posebej tistim, ki se spopadajo s travmami, anksioznostjo in depresijo ali v življenju doživljajo resno izgubo.¹⁹ Pomaga lahko tudi pri vzgoji in odraščanju, saj mladim pomaga razumeti njihova čustva v smislu preprečevanja čustvene neprilagojenosti in vedenjskih motenj.²⁰

V nekliničnem smislu ga lahko uporabljajo tudi osebe, ki niso poklicni psihoterapevti, zaželeno v obliki *book cluba* (knjižnega kluba), saj lahko literatura v nekem idealnem smislu pozitivno in spodbudno vpliva na empatijo in razumevanje čustev, zato se nepoklicni psihoterapevti lahko osredotočijo le na ta vidik. Ta pristop je priporočljiv za učitelje, bibliotekarje in podobne poklice. Zaradi tega ima terapevtsko branje poseben pomen v šolah in izobraževalnih ustanovah, ki se ukvarjajo z vzgojo in izobraževanjem mladih.²¹

Celoten proces terapevtskega branja, kot ga razumemo tu, temelji na literarni biblioterapiji kot posebni vrsti razvojne biblioterapije in poteka

19 Gualano in Fabrizio Bert, 2017, str. 40.

20 Montgomery in Maunders, 2015.

21 Tillman, 1984. in Martinec in drugi, 2022.

v štirih fazah. V prvi fazi se opazujejo *konceptualne metafore* znotraj diskurza, kjer se ugotavlja, katere od teh metafor lahko štejejo za čustvene konceptualne metafore. V drugi fazi se evidentirane čustvene metafore interpretirajo po načelih simbolnega modeliranja. Glede na to, da se te metafore nahajajo v besedilu, se upoštevajo le verbalne metafore, ki so v diskurz vpete kot metafore *odprtega* in *vgrajenega* tipa. Vse navedene metafore se, ko je to mogoče, funkcionalizirajo kot čustvene metafore in so potem uporabljene kot elementi za čustveno karakterizacijo literarnih oseb.

Tretja faza terapevtskega branja uporablja rezultate čustvene karakterizacije in se z uporabo literarno-biblioterapevtske tehnike *cikel MED* sklicuje na odnos med predstavljenim dogajanjem ter čustvi in mislimi literarnih entitet in subjektov (literarnih oseb, pripovedovalca, lirskega subjekta ali dramske osebe, odvisno od literarne zvrsti). Glede na analizo posameznega diskurza s pomočjo cikla MED lahko rečemo, da se v tej fazi soočamo z veliko mero subjektivnosti udeležencev terapevtskega branja. Velik del temelji na predpostavkah ali ugibanju, za katere glede na posamezni diskurz ni nujno, da so podkrepjeni s trdnimi dokazi in dejstvi. Več je razmišljanja na ravni možnosti ali hipotetičnih situacij, včasih brez dovolj konkretnih informacij za ustvarjanje končnih zaključkov. Da bi dosegli to relativizacijo, so vsi diskurzi literarnega dela temeljito pregledani in analizirani, ugotovitve pa se konvergira, kumulira in sintetizira v smislu čustvene karakterizacije literarnih entitet. Prav v tem smislu se vzpostavlja vzročnost med mislimi, čustvi in dogajanjem, poglobljeno, počasi, korak za korakom v zelo pozorni analizi celotnega literarnega dela.

Bistvo terapevtskega branja po tem modelu je v tem, da bralcem *ni treba točno »uganiti«*, kako se počutijo literarne osebe glede na analizirani diskurz, kar je pravzaprav nemogoče vedeti, temveč preko pogovora o čustvenih metaforah, predstavljenih v diskurzu, *predvidevati*, kako bi se literarna oseba *lahko* počutila, glede na predstavljeni diskurz, karakterizacijo ter glede na bralčevo osebno bralsko in subjektivno življenjsko izkušnjo. Pri tem vsi bralci prevzamejo vlogo terapevta, vodja pa pogovor usmerja k eni od možnosti, ki jo diskurz odpira.

Na koncu terapevtskega branja, torej v četrti fazi, literarni osebi, pripovedovalcu, lirskemu subjektu ali dramski osebi »svetujemo«. Dajanje

nasvetov v psihoterapiji meji na herezijo. V skoraj vsaki psihoterapiji se, iz zelo dobrih razlogov, ljudem ne svetuje, razen v izjemnih primerih in le pri nekaterih psihoterapevtskih pristopih, pa še takrat zelo previdno in skrbno. Tega se morajo vodje delavnic terapevtskega branja zelo dobro zavedati. Pri terapevtskem branju, ki temelji na literarni biblioterapiji, lahko svetujemo le in izključno literarnim entitetam in subjektom. Literarne osebe namreč niso živi ljudje in jim nasveti ne morejo škoditi. A tudi takrat z zelo jasnimi mejami in pravili o spoštovanju mnenj vseh udeležencev terapevtskega branja.

Zaradi kompleksnosti metode terapevtskega branja, ki bo tu predstavljena, mora vodja terapevtskega branja dobro razumeti tematiko in motive literarnega diskurza, da lahko zazna potencialne možnosti in ne zabrede v preinterpretacijo.²² Prav tako mora biti sposoben prepoznati vse relevantne čustvene metafore, da lahko pogovor usmeri v smiselno in relevantno smer, predvsem pa mora razumeti, kako delujejo vgrajene metafore, ker je teh največ in nosijo največji čustveni potencial diskurza. Obenem mora biti vodja dober poznavalec tega, kako čustva nastajajo, kako se izražajo z govorom in na katera čustva lahko nakazuje analiza določene metafore.

Upoštevati je treba tudi to, da terapevtsko branje ni povsem eksakten proces, saj bralci ne iščejo »pravilnega« odgovora, temveč vadijo povezovanje čustvenih metafor v diskurzu z možnimi čustvi. Pri tem bogatijo svoj čustveni besednjak, čustva povezujejo z empatijo in življenjskimi konteksti ter opazujejo vzorce njihovega pojavljanja. Posledično lahko, ali pa tudi ne, podobne vzročnosti opazijo tudi v svojem načinu razmišljanja. V terapevtskem smislu obstaja tudi verjetnost, da se kumulativni učinek kognitivnega transferja uvidov z diskurza na bralca sčasoma povečuje.²³

22 Eco, 1990, str. 167.

23 Čeprav kumulativni učinek za literarno biblioterapijo ni posebej raziskan, so ga raziskali za kognitivno-vedenjsko terapijo na primerih zdravljenja depresije. Pokazalo se je, da je zdravljenje depresije z zdravili po 6 mesecih privedlo do 52 % remisije, pri zdravljenju s kognitivno-vedenjsko terapijo pa do 40 % remisije, Georgiades, in drugi, 2012, str. 45. To pomeni, da je bil kognitivno-vedenjski pristop pri zdravljenju depresije uspešnejši. Glede na to, da se temeljna načela kognitivne terapije uporabljajo tudi pri literarni biblioterapiji, je morda mogoče povleči določene vzporednice. To potrjuje tudi raziskava, ki sta jo izvedli Bruneau in Pehrsson (2014, str. 346), o vplivu kontinuiranega terapevtskega branja, pri kateri sta biblioterapijo kot metodo uporabili pri skupini študentov, bodočih svetovalcev/psihoterapevtov. Študija kaže, da se je njihova sposobnost pridobivanja uvidov sčasoma povečala.

Prednost terapevtskega branja, kadar je kvalitetno izvedeno, je v tem, da bralec nikoli ne zapusti območja lastne čustvene varnosti, torej ko govori o literarnih osebah, ne govori neposredno o sebi, torej se nahaja v čustveno varnem območju in lahko svoje misli izrazi bolj iskreno. Občutek ima, da interpretira, kako se počuti literarna oseba, a pri tem pravzaprav s povsem čustveno varnega mesta interpretira sebe.

Teoretični model te knjige torej temelji na ideji, da je v kontekstu terapevtskega branja mogoče na predpostavkah natančne analize in interpretacije pripovednega diskurza spodbuditi proces usmerjene interpretacije in razumevanja čustvenih metafor ter da je mogoče v skladu s tem literarne osebe globoko karakterizirati tudi v čustvenem smislu. Obstaja možnost, da tisto, kar pripovedni diskurz izreče kot miselno komponento, ne glede na to, ali jo izreče kot literarna oseba, pripovedovalec ali katerakoli druga fiktivna entiteta ali subjekt, razumemo kot čustveno metaforo in na podlagi čustvene karakterizacije ter analize literarnih entitet in subjektov po načelih simbolnega modeliranja in kognitivne terapije ugotovljamo vzročnost misli, čustev in dogodkov.

Proustov »nehoteni« doprinos k terapevtskemu branju

Jonah Lehrer²⁴ v svoji zelo zanimivi, a hkrati tudi zelo kontroverzni knjigi *Proust was a Neuroscientist* trdi, da vsak opis možganov zahteva oboje: tako umetnost kot znanost.²⁵ Razpravlja o čustvih in opozarja na dejstvo, da so nedavna odkritja v nevroznanosti potrdila skoraj vse, kar so o čustvih povedali umetniki, kot je Proust, za katere se zdi, da so »predvideli« kasnejše »eksperimente« in njihove »hipoteze«, čeprav o teh splošnih teorijah niso vedeli ničesar. Lehrer se sprašuje: če lahko

24 Na žalost je na njegovo knjigo *Proust was a Neuroscientist* »padla senca«, ki je bila posledica tega, da je Lehrer v svoji knjigi *Imagine: How Creativity Works* zapisal citat, katerega avtor naj bi bil Bob Dylan, a si ga je Lehrer pravzaprav izmislil sam. O tem je tudi lagal, kar je na koncu privedlo do njegove odpovedi pri časopisu *New Yorker*. Vse to je postavilo pod vprašaj njegovo znanstveno kariero, zato se mu je, če uporabimo evfemizem, kot znanstveniku začelo manj zaupati. A ko nekatere njegove pripombe temeljito preučimo, predvsem v smislu razumevanja Prousta kot nekoga, ki je znal »videti pred svojim časom«, je to, kar je zapisal, kljub vsemu zelo smiselno. Nekateri kritiki so namreč oporekali Lehrerjevi trditvi, da so umetniki, kot je Proust, intuitivno razumeli kompleksne nevroznanstvene koncepte, preden so jih znanstveniki formalno odkrili, in trdili, da tovrstni vtisi umetnikov niso znanstveni dosežki in zato izraza »nevroznanstvenik« ni mogoče uporabiti. Drugi pa so knjigo ocenili pozitivno in pohvalili poskus povezovanja umetnosti in znanosti ter Lehrerjev prispevek k dialogu med poljema umetnosti in znanosti.

25 Lehrer, 2007, str. 192.

umetniki do takih spoznanj pridejo implicitno, potem lahko do njih pridemo tudi vsi drugi, tako da bi bili lahko na nek način vsi nevroznanstveniki. Še več, Lehrer pokaže, kako so romanopisci, slikarji in glasbeniki vidike človekovih čustev pogosto upodabljali veliko kompleksneje in natančneje kot njihovi sodobniki znanstveniki, pri čemer niso predvidevali znanstvenih odkritij, temveč so preprosto zaznali nekaj, česar znanost še ni spoznala. V zvezi s tem Lehrer poudarja, da je literatura za preučevanje možganov prav tako dobra kot nevroznanost, saj lahko našo dejansko izkušnjo opiše veliko bolje kot nevroznanost sama.²⁶ Prousta ima za zgleden primer in to z razlogom. Mi se bomo na tem mestu osredotočili na hipotezo o Proustovi anticipaciji »terapevtskega branja« in izpostavili elemente, ki jo podpirajo.

Marcel Proust je svoj cikel *Iskanje izgubljenega časa* izdajal v obdobju štirinajstih let (*À la recherche du temps perdu*, 1913–1927). Kljub temu da ga ni neposredno povezal s terapevtskim branjem v modernem pomenu besede, se njegova literarna dela zaradi globoke introspekcije, psihološke analize in bogatega opisa odnosov med človekovimi mislimi, čustvi in življenjskimi izkušnjami pogosto uporabljajo v okviru terapevtskega branja. Vsekakor lahko njegova literatura pomaga posameznikom pri čustvenem in miselnem procesiranju lastnih izkušenj. Proustova dela lahko služijo kot orodje za globlje razumevanje in samozavedanje, saj njegova proza raziskuje teme, kot so spomini, čas, identiteta in čustva, ki so pogosto relevantna za terapevtsko delo. Tako na primer v romanu *Swannova ljubezen* (*Un amour de Swann*, 1913) obravnava teme ljubezni, posesivnosti, strasti in trpljenja. Glavni literarni lik Charles Swann zaradi ljubezni do Odette de Crécy doživi kompleksne čustvene spremembe. Proust skrbno opisuje Swannove notranje boje in to, kako njegova čustva vplivajo na njegovo dožemanje sveta.

Čeprav Proust izven svojih del ni izrecno razpravljal o literaturi in čustvih, je njegova literarna analiza človekovih čustev in psiholoških vidikov likov verjetno najpomembnejša tema njegove literature. Kljub temu da znanja iz psihologije ni uporabljal v ožjem smislu, je Proustov doprinos k literaturi v njegovi sposobnosti poglobljenega raziskovanja človeške psihologije in čustev, zaradi česar je neke vrste predhodnik terapevtskega branja. V svojih romanih jasno in namerno gradi metafore in metonimije, ki telesne občutke povezujejo z doživljanjem čustev, prav

26 Lehrer, 2007, str. 192.

to pa je osnova za terapevtsko branje, kot je razumljeno in predstavljeno v tej knjigi. Proust proučuje svojo bolezen, svoje telo in tako pride do stanja svojega duha. Na koncu z opisi telesa in prostora, v katerem se telo nahaja, prikaže stanje svoje psihe.

Proustovo povezavo z medicino je v prvi vrsti motivirala njegova bolezen pa tudi okoliščine, ki so mu omogočale, da je bil v kontaktu z nekaterimi najbolj znanimi zdravniki svojega časa. Edouarda Brissauda, zdravnika, ki se je ukvarjal z astmo, je na primer spoznal preko svojega očeta, prav tako znanega zdravnika. Eden od Brissaudovih najzvestejših privržencev pa je bil tudi Jean Martin Charcot. Ta podatek je zanimiv zato, ker je prav slednji kasneje postal lik doktorja du Boulbona, ki *postavlja diagnoze na podlagi neposredne intuicije* in ki ga Proust iskreno občuduje.²⁷ Brissaud je pomemben tudi zato, ker je Proustu priporočil dr. Paula Solliera, ki je pisatelju spremenil življenje, a ne s tem, da ga je pozdravil, saj ga ni, ampak s tem, da je bilo njegovo delo navdih za Proustova kasnejša dela.²⁸

Sollierov terapevtski pristop je bil inovativen.²⁹ Poskušal je namreč doseči, da njegovi pacienti doživijo t. i. čustvene oživitve oziroma *reviviscence*,³⁰ oziroma reaktivacijo celotnega čustvenega stanja glede na neki pretekli dogodek. Reviviscenco razume kot veliko močnejšo od takrat poznanih (samo) prostovoljnih spominov (*voluntary memories*), saj ta v mislih ne ponavlja samo preteklih podob ali vtisov, temveč v trenutku čustvene oživitve daje zelo jasno, natančno in intenzivno reprodukcijo psihičnega (emocionalnega) in fizičnega stanja osebe, s čimer oseba, ki se spominja, ne upravlja v celoti.³¹ Neprostovoljni spomin je tako povezal z afektivnimi in čustvenimi dejavniki ter telesom, vendar Sollier poleg čustvenih sprožilcev poudarja tudi vlogo manj opaznih dejavnikov, ki lahko privedejo do *nehotenega spomina*. Ta fenomen je poimenoval *asociacija*.³²

27 Bogousslavsky, 2007, str. 132.

28 Bogousslavsky, 2007, str. 133.

29 Bogousslavsky, 2011, str. 137.

30 Bogousslavsky, 2007, str. 129.

31 Bogousslavsky, 2007, str. 134.

32 Sollier, 1907.

»Poleg čustvenih sprožilcev Sollier poudarja tudi vlogo manj opaznih dejavnikov, ki lahko privedejo do nehotenega priklica spominov, in je ta pojav poimenoval 'asociacija', ki je tema, o kateri bo kasneje napisal celo knjigo.« Bogousslavsky, 2011: 111.

Zelo zanimivo in presenetljivo je, da Proust, glede na to, da je poznal in omenjal številne nevrologe svojega časa, Solliera skorajda ne omenja. Šele leta 1908 je v beležnici, v kateri je razvijal okvir svojega romana, zapisal Sollierovo ime tik ob nehotenem spominu. Razen te opombe Proust o Sollieru v tem kontekstu ni nikoli govoril, čeprav je Sollierova reviviscenca še najbolj podobna Proustovi teoriji *nehotenega spomina*.³³ Verjetno najbolj znan primer takega spomina Proust opisuje v *V Swan-novem svetu*, ko sta okus in vonj peciva magdalenice v pisatelju povsem nenadoma prebudila emocionalen spomin na otroštvo. Natančneje opisuje, da je stimulacija občutka za okus in vonj v sedanosti v njem vzpodbudila močna čustva, ki jih je doživel v preteklosti.

In komaj sem prepoznal okus po koščku magdalenice, pomočene v lipov čaj, ki mi ga je dajala teta (čeprav takrat še nisem vedel in sem moral še dolgo čakati, preden sem odkril, zakaj me je ta spomin tako osrečeval), [...] vse rože z našega vrta in iz parka gospoda Swanna, vsi lokvanji, ki so rasli v Vivonni, vsi dobri vaščani in njihove hišice in ves Combray z okolico – tako je vse, kar ima obliko in trdnost, vstalo z mestecem in vrtovi vred iz moje skodelice čaja.³⁴

Poleg tega, da gre za prikaz nehotenega spomina, lahko v kontekstu tega dela sintagmo »vse [...] [to je] vstalo [...] iz moje skodelice čaja« morda razumemo tudi kot konceptualno metaforo, pri kateri domena »moje skodelice čaja« predstavlja koncept okusa in vonja, »vse [...] [to je] vstalo« pa predstavlja pojavljanje čustev.

Proust poda zelo jasen primer nehotenega spomina, a ta nikakor ni osamljen niti prvi, saj so, kot pravi tudi sam, to pred njim naredili že Chateaubriand, Baudelaire in Nerval.³⁵ Na tem mestu je treba omeniti tudi pisanje George Eliot (Mary Ann Evans, 1819–1880), utemeljiteljice angleškega psihološkega romana, ki je pred Proustom v svojem romanu *Mlin na reki Floss* (1860) preko karakterizacije likov (Maggie) gradila študijo o otroški psihologiji.³⁶ Če po Proustu vzamemo za primer pesmi

33 Prousta od njegovih predhodnikov razlikuje to, da si zamišlja in realizira niz poetičnih, dramskih in filozofskih aspektov tega fenomena in mu daje osrednje mesto v svojem *Ciklu*. V smislu nadgradnje in razvoja literarne aplikacije fenomena je pri Proustu nehoten spomin uporabljen v izvirni obliki, njegova poetična uporaba pa postopoma postaja vse bolj prefinjena, Tukey, 1969, in Jackson, 1961, str. 586.

34 Proust, 2022, str. 67.

35 Jackson, 1961, str. 586.

36 Poleg naštetih tudi številni drugi svetovni pisatelji pišejo v domeni psihološkega žanra, začenši s klasiki, kot so Fjodor Mihajlovič Dostojevski, utemeljitelj ruskega psihološkega romana, Charlotte

Walta Whitmana, ki so izrazito avtobiografske in temeljijo na spominu kot fenomenu, opazimo, da v kontekstu žanra odpirajo cel niz psiholoških vprašanj, povezanih s spominom.³⁷

Kljub temu, da ga ni uporabil prvi, je bil Proust prvi, ki je ta koncept, vsaj z vidika razvoja psihologije in nevrologije kot sistema znanosti svojega časa, interpretiral in ga zavestno uporabil v estetskem smislu, da bi ustvaril enega prvih in morda najcelovitejših umetniških opusov, ki pojasnjuje njegove psihološke mehanizme. Dejanje nehotenega spomina opisuje v številnih delih svojega *Cikla*, a poleg nehotenega spomina, ki ga sprožita okus in vonj, in kar je v kontekstu te knjige še posebej pomembno, Proust kot enega od sprožilcev nehotenega spomina opisuje tudi *branje*:

Po tej osrednji veri, ki je med branjem vzpodbujala moje misli v nepretrgano nihanje iz notranjega v zunanji svet, k odkrivanju resnice, so prišli na vrsto razburljivi občutki, ki sem jih zajemal iz dogajanja, v katerem sem sodeloval, zakaj v teh popoldnevih je bilo več dramatičnih pripetljajev, kot jih marsikdo doživi do konca svojih dni. Bile so prigode iz knjige, ki sem jo bral; osebe, ki so jih doživljale, seveda niso bile »zaresne«, kot je rekla Françoise. A vsa čustva, ki jih vzbudita v nas radost ali nesreča resnične osebe, se rode le po posredovanju podobe te radosti ali te nesreče; prvi romanopisec je doumel – in to je bil res izviren domislek – da je edini bistveni element v ustroju človekovih čustev podoba in da bi zato poenostavitev, ki bi preprosto izločila resnične osebe, pomenila odločilen korak k popolnosti.³⁸

Ko govori o vrsti in intenzivnosti doživljanja, Proust uporablja zelo kompleksne metafore, sintagma, »ki je med branjem vzpodbujala moje misli v nepretrgano nihanje iz notranjega v zunanji svet«, lahko na primer

Brontë, Henry James, Agatha Christie, ki je znana po svojih psiholoških preobratih in zapletih, Anthony Burgess in njegova *Peklenska pomaranča*, Patricia Highsmith in njen *Nadarjeni gospod Ripley*, Margaret Atwood z *Deklino zgodbo* in Stephen King, ki piše psihološke grozljivke.

Poleg njih so psihološki žanr v zadnjem času obeležili tudi pisci bestsellerjev, kot so Gillian Schieber Flynn v žanru psiholoških trilerjev, Alex Michaelides s *Tibo pacientko*, A. J. Finn (Daniel Mallory) s svojim romanom *Ženska na oknu* in Liane Moriarty s *Three Wishes*.

Psihološki žanr je ustvaril tudi svoj kontroverzni hibrid, t. i. literaturo *self-help*, ki jo na primer pišejo Jorge Bucay, psihoterapevt in pisatelj z nizom terapevtsko orientiranih zgodb, Alain de Botton, na primer v njegovem psihološko-filozofskem romanu *Essays in Love*, k temu hibridu pa vsekakor prištevamo tudi *Alkemista* Paula Coelho, ki je z naklado več kot tristo milijonov izvodov eden od najbolj prodajanih romanov tega žanra.

37 Miller E. H., 1968.

38 Proust, 2022, str. 122–123.

označuje eksternalizacijo: čustvo kot »nihanje«, ki je iz »notranje« psihe eksternalizirano »v zunanji svet«. To je tudi razumljivo, saj je doživljanje čustev res težko prikazati z uporabo običajnega jezika, neposredno, saj definirana konceptualna struktura za prikaz doživljanja čustev preprosto ne obstaja.³⁹ Prikaz lahko izkustvu najbolj približamo z uporabo metafor, saj lahko te naša čustva konceptualizirajo preko občutkov oziroma s pomočjo odnosa telesa do okolja.⁴⁰ Take metafore je treba razumeti preko izvirne izkušnje, ki je sprožila čustvo, in nato v skladu z metaforo, ki jo opisuje.

Nehoten spomin, ki ga je vzbudil okus peciva magdalenic, se na primer izraža s sintagmo »vse [...] [to je] vstalo [...] iz moje skodelice čaja«.⁴¹ Glede na to, da gre pravzaprav za svojevrstno metaforično personifikacijo doživetja *vse [...] [to je]*, ki je kot živo bitje *vstalo* iz občutka (*okus skodelice čaja*), je očitno, da gre za metaforo, saj v resničnem življenju iz našega okusa ne pride nič živega, iz Proustove metaforične skodelice pa so prišle:

[...] vse rože z našega vrta in iz parka gospoda Swanna, vsi lokvanji, ki so rasli v Vivonni, vsi dobri vaščani in njihove hišice in ves Combray z okolico – tako je vse, kar ima obliko in trdnost, vstalo z mestecem in vrtovi vred.⁴²

Iz skodelice so torej *vstali* neki *objekti*, ki jih zaznamo s čutili in se lahko povežejo z nečim prijetnim: očarljiva lepota cvetja in lokvanjev, prijaznost ljudi in Combray. Tem emocionalno prijetnim objektom se zdaj lahko pripišejo neka čustva, ki so prav tako prijetna, in njihova intenzivnost: očarljivo, prijazno in mirno. Podobna izkušnja je na primer pozneje opisana z metaforo *kalejdoskopa sreče*, ko so »modrikasta metulja krila [mačeh] [...] razprostirala popoldne pod lokvanji iskreč kalejdoskop pozorne, tihe in migetajoče sreče«.⁴³ Kalejdoskop iskrivega poldneva pomeni vizualno barvitost in simetrijo pisanih, harmoničnih, simetričnih in očesu prijetnih oblik oziroma metaforo miru in harmonije, ki je podobna tisti, ki se gustatorno in olfaktorno poraja med pitjem skodelice čaja.

39 Lakoff in Johnson, 1980, str. 58.

40 Lakoff in Johnson, 1980, str. 59.

41 Proust, 2022, str. 67.

42 Proust, 2022, str. 71.

43 Proust, 2022, str. 239.

Glede terapevtske uporabe besedila pa Proust o branju zapiše:

[T]ako se spreminja v teku življenja naše srce, in to je najhujša vseh bolečin; spoznavamo pa jo le pri branju in v domišljiji, zakaj v resnici se spreminja tako, kot potekajo nekateri naravni pojavi – dovolj počasi, da lahko sproti ugotavljamo posamezne razvojne stopnje, občutek spreminjanja samega pa nam ostane prihranjen.⁴⁴

Tu torej govori o tem, da se s čustvi le s pomočjo branja lahko srečujemo na direkten in zelo iskren način, ki ga ne motijo »naravni pojavi«, tako pa se »spreminja v teku življenja naše srce« oziroma se spreminjamo mi sami. Ta stavek lahko res razumemo kot prototip terapevtskega stavka, saj je cilj skoraj vsake (psiho)terapije, da klienta sooči z njegovimi čustvi in mu da možnost, da jih sprejme, da bi se s pomočjo sprejemanja spremenil na bolje. Ko se torej v prihodnosti sreča s podobnimi izzivi, si zna pomagati, si olajšati ali celo popolnoma rešiti čustveni dvom ali težavo, brez kakršnekoli pomoči ter na dober način, ki ne bo povzročal dodatnih težav.

Proust s pomočjo koncepta telesa gradi metafore, ki zares prikažejo čustvo kot koncept, poleg opisa pa z metaforo doseže tudi občutek intenzivnosti njegovega doživljanja, tako kot to počne dobra književnost. Če se književnost uporablja v terapevtske namene, prav tako poskuša lajšati čustveno bolečino tako, da se z njenim vzrokom sreča preko posrednika, katalizatorja – književnosti. Razlika med Proustovo književnostjo in preostalo književnostjo je v tem, da Proust to počne zavestno in namerano ter se popolnoma zaveda, da mora, če želi opisati čustvo spomina, to narediti na točno določen način – tako da iz telesnih občutkov in prostora, v katerem se telo nahaja, gradi metafore ter jim dopusti, da se povežejo s trenutno življenjsko izkušnjo in ustvarijo koherenten uvid, ki lahko privede do spremembe, lahko spremeni naše srce.

44 Proust, 2022, str. 123.

ČUSTVA

Zgodovina čustev

Čustva so del kognicije⁴⁵ in imajo svojo zgodovino, ki je vtkana tudi v našo osebno zgodovino, v kateri čustva zavzemajo pomembno mesto.⁴⁶ O zgodovini čustev se ni veliko govorilo, vse dokler nista Peter in Carol Stearns leta 1985 objavila študije *Emotionology: Clarifying the History of Emotions and Emotional Standards* v *American Historical Review*. Prispevek je zastavil temeljno vprašanje: ali glede na svojo zgodovino čustva prvenstveno pripadajo človekovi naravi ali kulturi?⁴⁷

Univerzalnost čustvenih fenomenov je večinoma podana preko različnih besedilnih virov, zato je bila pogosto odvisna od prevodov, torej od senzibilnosti prevajalca. Občutek ljubezni je na primer že od Aristotelove *Retorike*, ki obravnava čustva, naprej pogosto obravnavan kot čustvo, saj, kot pravi Aristotel: »Tisti, ki je obtožencu v sodnem procesu prijateljsko naklonjen, [...] meni, ali da obtoženčevo ravnanje ni krivično [...] ali da

45 Kognicija se nanaša na mentalne procese, kot so mišljenje, zaznavanje in načrtovanje, medtem ko čustva zajemajo občutke, kot so sreča, žalost, strah in jeza. Raziskave kažejo, da lahko čustva vplivajo na kognitivne procese, kot je sprejemanje odločitev, in lahko okrepijo ali oslabijo našo sposobnost pomnjenja. Po drugi strani lahko kognitivni procesi vplivajo na to, kako doživljamo in interpretiramo čustva. Čustva in kognicija so torej tesno povezani in vplivajo drug na drugega. Vse to kaže, da naše duševno stanje ni samo produkt racionalnega razmišljanja, ampak tudi čustvenega doživljanja. Rothmund & Koole, 2018.

46 Boddice, 2017, str. 11.

47 Boddice, 2017, str. 11.

je njegovo krivično dejanje neznatno, [...] tistemu, ki ga sovraži, pa ravno nasprotno«. ⁴⁸ Ta stavek sam po sebi odraža moč čustva, ne pa tudi »čustva« ljubezni kot takega. Veliko bližje resnici je trditev, da je ljubezen fiziološki občutek in potreba, ne pa čustvo. »Ta široko razširjena napačna razlaga ljubezni kot čustva ima več vzrokov in na žalost gre za napako, ki jo je utrdila in razširila znanost. Primeri tega so podcenjevanje ljubezni v povezavi s spolnostjo, kot v vplivni šoli psihoanalize; vztrajanje pri premoči volje nad ljubeznijo, pohvala predanosti, ki lahko podaljša zakonski odnos, ko strast oslabi, kot v znani teoriji ljubezenskega trikotnika; ali spodbujanje prepričanja, da ima ljubezen omejeno časovno obdobje, ki temelji na zaščiti otrok. Te in številne druge napačne predstave so izredno resne, saj lahko ljudem povzročijo ogromno trpljenja in celo smrt.« ⁴⁹

Ljubezen lahko vključuje čustvene vidike, kot so naklonjenost, bližina, strast, sočutje in sreča, prav tako pa lahko vključuje tudi racionalne komponente, kot so odločitve in izbire, ki jih v odnosu z osebo, ki jo ljubimo, sprejemamo. Lahko se kaže kot fiziološka sprememba občutkov, povezanih s telesom, kot sta pospešen srčni utrip ali sproščanje določenih hormonov. ⁵⁰ Ljubezen je v bistvu edinstven občutek, ki se razlikuje od »samo enega čustva«, hkrati pa je povezana s čustvenimi izkušnjami in reakcijami. O tem, na primer, govori Erich Fromm v svoji knjigi *Umetnost ljubezni in življenja*, ⁵¹ v kateri navaja, da ljubezen ni le čustveno stanje, temveč veščina, ki se jo da naučiti in razviti. Ljubezen zanj ni pasivno čustvo, temveč aktivna in odgovorna odločitev in dejanje, ki zato zahteva trud in delo, da se razvije sposobnost ljubezni do sebe in drugih. ⁵²

48 Aristotel, *Retorika*, 2011, str. 196.

49 Izvirno besedilo: »This widespread misinterpretation of love as an emotion has several causes, and unfortunately it is an error which has been consolidated and disseminated by science. Examples of this include underestimating love in relation to sexuality, as in the influential school of psychoanalysis; insisting on the superiority of will power over love, commending the commitment that can prolong a marital relationship once the passion diminishes, as in the well known love triangle theory; or encouraging the belief that love has a limited time period, based in the defence of the children. These and many other misconceptions are extraordinarily serious, because they may cause people enormous suffering and even death« Burunat, 2016, str. 1884.

50 Burunat, 2016, str. 1886.

51 Fromm, 2006.

52 »Primerno je, če proces obvladovanja neke umetnosti razdelimo na dva dela: prvi je obvladanje teorije, drugi obvladanje prakse. Če se hočemo naučiti umetnosti medicine, moramo najprej poznati dejstva o človeškem telesu in o različnih boleznih. Ko že imam vse to teoretično znanje, pa nikakor še nisem izveden v umetnosti medicine. Mojster te umetnosti bom postal šele tedaj, ko bom imel veliko prakse, ko se bodo rezultati mojega teoretičnega znanja in rezultati moje prakse spojili v eno, v intuicijo – ta je bistvo mojstrstva v vsaki umetnosti. Poleg obvladovanja teorije in prakse pa je potreben še tretji dejavnik, da nekdo postane mojster katerekoli stroke; obvladanju te

Tako so bili prevajalci vse od Aristotela naprej v »skušnjavi«, da bi zgodovinske »čustvene« pojme iz grščine in latinščine iz čisto praktičnih razlogov pri prevajanju preveč poenostavili v čustva, in tako je bil tudi Aristotelov pojem *philia* (φιλία), ki pomeni »naklonjenost nekemu«, preveden kot »ljubezen«. Vsi tisti, ki preučujejo čustva klasičnega obdobja, vedo, da nimajo opravka le z različnimi besedami za čustva, ampak s povsem različnimi afektivnimi izkušnjami, ki jih te besede vežejo nase, in so v tem smislu zelo previdni. Težava je v tem, da se čustva samodejno povezujejo s psihologijo, kot razmeroma sodobno vedo in njenimi sinhronimi definicijami čustev, zato je bil razglašen nekakšen »konec zgodovine čustev«. ⁵³ Poskus kvantificiranja, merjenja in materializiranja čustev je spremenil znanstveno razumevanje tega, kaj so čustva in kako delujejo, to pa je na novo napisalo »kulturo čustev« za vse, čemur pravimo čustvena komunikacija. ⁵⁴ Tako so čustva postala del »biokulturne zgodbe človeških bitij«. ⁵⁵

Če je poleg zgodovine občutkov in zgodovine idej glavni prispevek zgodovine čustev v njihovi zmožnosti razkrivanja zgodovinskosti človekove izkušnje, potem mora temeljiti na spoznanjih nevroznanosti pa tudi na nevro-zgodovinskih pristopih k zgodovini. ⁵⁶ Zgodovina ljubezni ali jeze ali ljubosumnosti, kako je bilo biti zaljubljen, jezen ali ljubosumen v enem ali drugem časovnem trenutku, bi morala temeljiti na sinhronih spoznanjih, a bi morala biti povezana tudi s kulturnozgodovinskimi modeli prikazovanja čustev. ⁵⁷ Spoznanja družbenih nevroznanosti zgodovinarjem ponujajo idealno možnost, saj poznavanje nevroplastičnosti, učinka kulture na biološke procese in kulturnega okvirja nevrološke aktivnosti nakazuje na to, da lahko rekonstruiramo pogoje zgodovinske izkušnje, ne da bi prišli do delovanja možganov v preteklosti, temveč da bi dosegli občutke in čustva v preteklosti. ⁵⁸ To je delno odvisno od sposobnosti zgodovinarjev, da združijo kulturni kontekst s pričevanji zgodovinskih akterjev. ⁵⁹

umetnosti moram posvetiti vso skrb. Nič na svetu ne sme biti bolj pomembno kot ta umetnost. To velja za glasbo, za medicino, za mizarstvo – in za ljubezen. In mogoče je to odgovor na vprašanje, zakaj se ljudje v naši kulturi kljub očitnim neuspehom, ki jih doživljajo, tako malokdaj poskušajo naučiti te umetnosti. Čeprav je hrepenenje po ljubezni globoko zakoreninjeno, je skoraj vse drugo bolj pomembno kot ljubezen: uspeh, ugled, denar, moč. Skoraj vso svojo energijo porabimo, da bi dosegli te cilje, in skoraj nič je ne ostane, da bi se naučili umetnosti ljubezni,« Fromm, 2006, str. 15–16.

53 Boddice, 2017, str. 12.

54 Boddice, 2017, str. 11.

55 Boddice, 2017, str. 12.

56 Bourke, 2016, po Boddice, 2017.

57 Boddice, 2017, str. 13.

58 Boddice, 2017, str. 14.

59 Boddice, 2017, str. 14.

TEORIJE ČUSTEV

Osnovna teorija čustev

Osnovna teorija čustev BET – Basic Emotion Theory – je teoretični okvir, ki predlaga, da obstaja niz šestih osnovnih čustev, ki so univerzalna za vse ljudi. Po tej teoriji so osnovna čustva biološko utemeljena ter se odražajo z značilnimi izrazi na obrazu in fiziološkimi odzivi. Teorija nakazuje, da ta osnovna čustva vključujejo srečo, žalost, strah, jezo, presenečenje in gnus ter da jih je mogoče prepoznati v različnih družbah in kulturah. BET raziskuje, kako se osnovna čustva manifestirajo, kako jih ljudje prepoznajo ter kako vplivajo na vedenje in medosebne odnose.⁶⁰

BET dopušča variabilnost v izražanju čustev in je združljiv z idejo, da se lahko izražanje čustev razlikuje (in tudi se razlikuje) glede na kontekst in kulturo. Prav tako lahko čustvenim izrazom čustev pripišemo različne pomeni v različnih modalitetah, čustva na primer izražamo s položajem telesa in z gestami, obenem pa vlogo pri načinu izražanja in zaznavanja čustev igra tudi kulturna specifičnost. Vendar na čustva ne smemo gledati izključno binarno, v smislu »ali-ali«, ali evolucijsko ali kulturno, saj sodobne raziskave kažejo, da tako evolucija kot kultura in družba vsaka na svoj način prispevajo k izražanju čustev. Zdaj nam je prav tako znano dejstvo, da je izražanje čustev zelo kompleksno, a ključno za dobro in izpolnjujoče družabno življenje, kar je danes veliko bolj jasno, kot je bilo doslej.⁶¹

60 Keltner in drugi 2019, str. 196.

61 Keltner in drugi 2019, str. 199.

Integrirana teorija čustev

Integrirana teorija čustev je izraz, ki se nanaša na psihološki model ali okvir, ki želi poenotiti različne vidike čustev in njihove vloge v človekovem vedenju in izkustvu. Ta teorija vključuje tako biološke kot psihološke komponente ter družbene in kulturne dejavnike, ki vplivajo na to, kako ljudje doživljajo in izražajo čustva. Poskuša pojasniti zapletene interakcije med različnimi komponentami čustev, da bi ponudila celovito razumevanje čustvenega doživljanja. Če ne bo prišlo do neke radikalne revizije delovanja naših možganov, bo morala biti vsaka razlaga čustev z vidika psihologije na nek način povezana tudi z nevroznanostjo.⁶²

Tako se začne poglavje »What emotions are« v knjigi Patricka Colma Hogana *What Literature Teaches Us About Emotion*, izdani »davnega« leta 2011. Resnici na ljubo je Hoganovo razumevanje delovanja čustev v literaturi že precej zastarelo, saj je nevroznanost to danes na biološki ravni že veliko bolje opisala. Kljub temu njegova metodologija v omejeni knjigi čustva interpretira z interdisciplinarnim združevanjem spoznanj nevroznanosti, psihologije, filozofije, antropologije in seveda literature. Takšen pristop mu omogoča celovitejšo analizo čustev, pri kateri upošteva, kako se ta manifestirajo v naših možganih, pa tudi, kako se interpretirajo in izražajo v različnih kulturah in zgodovinskih obdobjih. Zato njegov pristop k razumevanju čustev deluje kot svojevrsten most med multidisciplinarnimi raziskavami čustev.

Čeprav torej sodobne nevroznanstvene teorije in eksperimenti ponujajo konkretnejše nevroznanstvene vpoglede v čustva, Hoganova analiza čustev v kontekstu literature interdisciplinarno opisuje izkustvene vidike čustvenega doživljanja, ki jih ni mogoče opisati (samo) z merjenjem nevrotransmiterjev in opazovanjem aktivnosti možganskih predelov. Ob navajanju primerov iz literarnih del poudarja človeško dimenzijo razumevanja doživljanja čustev. Zaradi tega lahko njegovo delo razumemo kot »opomnik«, ki ne zanika, da so nevroznanstvene metode ključne za razumevanje bioloških osnov čustev, pri čemer opominja, da ne smemo pozabiti na humanistično razumevanje čustev, ki v prvi vrsti zavzema človekovo, izkustveno perspektivo.

62 Hogan, 2011, str. 41.

Skratka, Hogan poudarja, da želi predstaviti osnovna načela teorije o splošnem delovanju čustev, pri čemer svoje domneve utemeljuje na v tistem času vse hitreje rastočih temeljih raziskovanja čustev. Izhaja iz nevrokognitivnega okvirja razumevanja čustev in ga širi z več različnih vidikov. Njegov pristop k čustvom je sodoben, kompleksen in slojevit, a obenem jedrnat in jasen, poleg vsega tega, kot je že bilo rečeno, pa vrsto svojih dokazov utemelji na primerih iz literature. Še več, celotno svoje razmišljanje o čustvih je formiral okrog razmišljanja o literaturi, zato ga lahko, glede na cilj in namen te knjige, ki poskuša združiti čustva in literaturo, štejemo za »primerno teoretsko izbiro«.

Po Hoganovem razumevanju čustva sprožijo specifični zaznavni *sprožilci*. Ti sprožilci potem sprožijo naše spomine in domišljijo (včasih tudi fantazije), ki nato delujejo na tisto, ki se nahaja na sredi tega procesa, to pa je človekova zavest. Seveda, če želimo ta proces »matematično razložiti«, nam to najverjetneje ne bo uspelo, saj so naša čustva odraz skoraj celotnega sveta, ki z nami komunicira in v katerem živimo.⁶³

Osnovna načela čustvene nevrologije se začnejo z osnovno enoto, ki sodeluje pri zaznavanju in doživljanju čustev, torej pri nevronih v naših možganih. Nevroni se povezujejo v strukture in sisteme, ki med seboj komunicirajo.⁶⁴ Ko že govorimo o nevronih – zanimivo je, da so ti lahko, ali pa tudi ne, odgovorni za čustvene posebnosti, to pomeni, da ne obstajajo samo »specializirani« nevroni za posamezno čustvo, temveč gre za sistem, ki lahko v proces zaznavanja in izražanja čustev vključi tudi neke druge nevrone, odgovorne za neke druge funkcije, na primer kognitivne. Tako »dve izkušnji strahu nista povsem enaki, če vključujeta različne nevrnske populacije«.⁶⁵

To nakazuje, da, ko govorimo o čustvih, obstaja neizbežna individualna razlika, saj se bo v vsakem izmed nas, individualno, hkrati aktivirala ista, a tudi drugačna struktura nevronov. Na ta način se lahko povežeta dva na videz nasprotna pogleda na nastanek in doživljanje čustev. Tako obstaja možnost, da čustva izhajajo iz dveh sistemov, kompartmentaliziranega in večdimenzionalnega. Za nekatera čustva obstajajo specializirani nevroni, ker imamo razlog za domnevo, da obstaja neke vrste regionalna

63 Hogan, 2011, str. 40.

64 Hogan, 2011, str. 41.

65 Izvirno besedilo: »Two experiences of fear are not precisely the same if they involve distinct neuron populations.« Hogan, 2011, str. 41.

specializacija nevronov, vendar pa lahko ti nevroni, zahvaljujoč našim individualiziranim razlikam, v čustveni proces vključijo tudi katerokoli drugo strukturo.⁶⁶ Nekatera čustva so lahko specifično regionalna (na primer strah), hkrati pa lahko sprožijo tudi kompleksnejše aktivacije medsebojno povezanih nevronov in možganskih področij. Gnus lahko na primer dodatno aktivira več področij, hkrati pa zmanjša aktivacijo nekaterih drugih možganskih področij, ki se običajno aktivirajo, ko doživljamo gnus.⁶⁷

Hogan meni, da vsa tako imenovana osnovna čustva skupaj z osnovnimi motivacijami tvorijo precej stabilne sisteme, ki vključujejo specializirana področja in aktivacijo nekaterih drugih področij, ki se običajno aktivirajo, ko doživljamo čustva. Ta način aktivacije se nanaša na jezo, strah, gnus, srečo, žalost, nagrado, spolno željo, navezanost, lakoto in druge,⁶⁸ vendar je vse odvisno od narave samega čustva, zato bodo včasih nekatera čustva zavirala druga, kar vključuje tudi deaktivacijo določenega nevrnskega sistema. Gnus na primer zavira tako apetit po hrani kot spolno željo, ker gnus tako deluje. Po drugi strani se lahko nekateri sistemi »dodatno« aktivirajo: na primer spolna želja lahko sproži tudi željo po hrani, kar pomeni, da lahko aktivacija enega sistema delno aktivira tudi drug sistem preko skupne komponente užitka. Podobno lahko empatična navezanost, v posebnih primerih, poveča spolno željo npr. ko partner izrazi spolno željo ali jo zavre (npr. ko partner izrazi žalost).⁶⁹

Z drugimi besedami, nevrnski čustveni sistemi so lahko simetrični ali asimetrični. Če sta simetrična, se bosta dva sistema verjetno medsebojno aktivirala. Če sta asimetrična, pa je večja verjetnost, da se bosta medsebojno zavirala. Zdi se na primer, da bo gnus bolj verjetno zaviral željo po okušanju hrane, spolna želja pa bo povečala željo po gastronomskem eksperimentiranju,⁷⁰ vendar nič od tega ni absolutno, temveč je vedno na področju verjetnosti.

Po drugi strani so lahko sistemi včasih tako usklajeni, da ustvarjajo stabilne povezave. Romantično ljubezen na primer lahko razumemo kot usklajeno interakcijo sistema naklonjenosti in sistema spolne želje

66 Hogan, 2011, str. 42.

67 Hogan, 2011, str. 43.

68 Hogan, 2011, str. 44.

69 Hogan, 2011, str. 44.

70 Hogan, 2011, str. 45.

(skupaj z endogenim sistemom nagrajevanja). V smislu medsebojnega vzburljanja, kot smo pravkar opazili, se naklonjenost in spolna želja povezujeta v hrepenenju po fizični bližini in stiku. Obe čustvi imata tudi zaviralne odnose. Obe sta na primer v zaviralnih odnosih z gnusom, čeprav sta lahko asimetrični v različnih smereh. Natančneje, zdi se, da bo gnus bolj verjetno zaviral spolno željo, medtem ko bo naklonjenost bolj verjetno zavirala gnus.⁷¹ Literarni primer tega je lahko pravljica *Lepotica in zver*, ki tematizira problematiko ljubezni, videza in notranje lepote. Zver, princ, ki ga je preklela čarovnica, zaradi svoje sebičnosti kljub grozljivemu videzu postane predmet Belline globoke naklonjenosti. Bella vidi dlje od njegovega grozljivega izgleda in odkriva njegovo pravo, nežno naravo. Med njima se razvije ljubezen in Bellina sposobnost, da vidi dlje od fizičnega izgleda Zveri, na koncu privede do tega, da se prekletstvo prekine in Zver se vrne v obliko princa. Za prestopanje ovire ni nujno, da ga motivira spolna privlačnost, Raskolnikovu se je na primer (sprva) gnusilo početje Sonje Marmeladove, vendar se je nanjo navezal, kar mu je pomagalo, da je prevladal lastni notranji prezir in gnus, ki ga je čutil do sebe.

En nevron je torej povezan z drugim, ki je povezan s tretjim in tako naprej, kar tvori vezje. To pomeni, da se ob aktivaciji prvega nevrona aktivira tudi drugi in tako naprej. Pomembno je spoznanje, da se to ne zgodi slučajno, temveč da verigo dogodkov sproži neka začetna aktivacija.⁷² Povezujemo jo z zaznavo, konkretno domišljijo (torej domišljijo, ki aktivira zaznavna področja) ali s čustvenim spominom (ki je navsezadnje prav tako zaznaven). Zaznava je lahko vizualna, olfaktorna, somatosenzorična in tako naprej. Zanimivo je, da nezaznavni faktorji, kot je sklepanje, ki ne vključujejo konkretne domišljije ali čustvenega spomina, ne aktivirajo čustvenih vezij. Po drugi strani pa bosta konkretna domišljija in aktivacija čustvenih spominov sprožili čustveni odziv.⁷³ Roman *The Ocean at the End of the Lane* Neila Gaimana na primer prikazuje (neimenovan) glavni lik, ki se kot odrasel moški spominja nenavadnih in fantastičnih dogodkov iz svojega otroštva. Ti spomini na pretekle dogodke so polni močnih čustev in imajo nanj trajen vpliv.

71 Hogan, 2011, str. 45.

72 Hogan, 2011, str. 46.

73 Hogan, 2011, str. 46. Morda je to mogoče povezati s kritičnim ali strokovnim branjem, ki najverjetneje ne bo vzbudilo čustvenega odziva pri bralcu, medtem ko ga »doživeto« branje lahko vzbudi.

Na podlagi vsega povedanega lahko z veliko verjetnostjo domnevamo, da se čustva ne aktivirajo brez konkretnih zaznavnih izkušenj, medtem ko konkretne zaznavne izkušnje čustva vzbujajo tudi takrat, ko so v nasprotju z izidi. Na primer, ko gre za strah pred letenjem, je malo verjetno, da bi se ljudje zaradi statističnih dokazov počutili manj prestrašeni kot pri vožnji z avtomobilom, ki se je večina ljudi sploh ne boji, čeprav je statistično povsem jasno, da je let z letalom najvarnejši način potovanja. Zakaj je to tako? Verjetno zato, ker pri letenju z letalom naša domišljija deluje veliko močneje kot pri potovanju z avtomobilom: »vzletanje in pristajanje« nista naši naravni stanji, medtem ko je premikanje po cesti nekaj, kar počnemo takoj, ko shodimo, zato o tem ne razmišljamo preveč. Podobno statistika žrtev vojne veliko manj vpliva na naša čustva kot fotografija recimo vojne žrtve, ki konkretno prikazuje neko osebo, ki trpi.⁷⁴ Vendar pa to ne pomeni avtomatično, da domišljija ne more zavirati nekaterih čustev, saj različne čustvene sisteme aktivirajo različni objekti.⁷⁵

Zrcalni nevroni in čustveni odziv

Pri pojavljanju in občutenju čustev obstajata določena logika in vzročnost, zato razlaga doživljanja čustev »od primera do primera« ne bi smela biti edina možnost. Očitno je, da so določeni čustveni sistemi občutljivi na določene konkretne izkušnje. Vzroki za to so lahko na primer prirojena občutljivost, ker smo »naravnani tako, da se odzovemo s čustvom na vnaprej organiziran način«, ko se za to ustvarijo pogoji.⁷⁶ Morda smo najbolj občutljivi na čustvene izraze drugih ljudi, ker so za to v naših možganih specializirani *zrcalni nevroni*. Ti se aktivirajo, ko zaznavamo aktivnost drugih ali ko nekaj počnemo sami. Zrcalni nevroni se bodo na primer odzvali na zehanje nekoga v naši bližini, celo takrat, ko si zgolj v mislih predstavljamo nekoga, ki zeha, zato bomo tudi mi »zazehali«. Prav tako smeh nekoga drugega aktivira tudi naše »nevrone za smeh« – posledično bo prijazen nasmeh nekoga drugega izvalil nasmeh tudi na našem obrazu.⁷⁷

⁷⁴ Hogan, 2011, str. 46.

⁷⁵ Hogan, 2011, str. 47 in 48. »V tej smeri učinki kognitivne terapije ne izhajajo neposredno iz samih miselnih procesov, temveč iz različnih zaznav, konkretnih predstav in čustvenih spominov, o katerih razmišljamo pred in po terapiji.« Hogan, 2011, str. 47.

⁷⁶ Izvirno besedilo: »We are wired to respond with an emotion, in preorganized fashion.« Antonio Damasio v Hogan, 2011, str. 48.

⁷⁷ Hogan, 2011, str. 49.

Ta vidik prirojene čustvene občutljivosti je ključen za drug vir čustvenega odziva – kar bi lahko imenovali *skladna izkušnja*. Zdi se, da imajo posebno pomembno vlogo t. i. zgodnja izkustva. Enostavno povedano, v zgodnjem otroštvu se naučimo čutiti ne le preko naših lastnih neposrednih izkustev (npr. užitka ali bolečine), temveč tudi z opazovanjem izražanja čustev drugih.⁷⁸ Hogan se na tem mestu sklicuje na raziskovanje, ki so ga izvedli Keith Oatley, Dacher Keltner in Jennifer M. Jenkins, ki navajajo, da »posamezni otroci sčasoma postanejo podobni svojim mamam v smislu izražanja čustev«,⁷⁹ na podlagi raziskovanja, ki kaže, da »poročila mater o lastnih negativnih čustvih napovejo negativna čustva njihovih otrok«. ⁸⁰ Oatley, Keltner in Jenkins opozarjajo na pomen zgodnjega glasovnega izražanja čustev s strani skrbnikov, še posebej pomembni pa so taktilni in glasovni sprožilci, ki jih otroci uporabljajo preden začnejo pozorneje opazovati obraza svojih staršev.⁸¹ Otroci se čustev učijo, za primer pa lahko vzamemo gnus. Paul Rozin, Jonathan Haidt in Clark McCauley, na katere se prav tako sklicuje Hogan, pojasnjujejo, da »se pri odraslih zdi, da so fekalije univerzalna snov gnusa«, medtem ko se majhni otroci na fekalije ne odzovejo z gnusom. Njihova hipoteza je, da se je gnusa »mogoče navaditi z opazovanjem prikazov čustev na obrazu [odraslih], ki izzovejo izkušnjo teh čustev [pri otrocih], [...] morda z angažiranjem procesov, ki vključujejo zrcalne nevrone.«⁸²

Navezanost je tu verjetno pomembna, ker lahko poveča empatično občutljivost na čustva, ki prihajajo iz objektov navezanosti, kar lahko okrepi čustveni prenos med starši in otroki. Če to drži, je to lahko pomemben dejavnik pri razvoju otrokovih drugih čustvenih sistemov. Povečana občutljivost otroka na strah, gnus in druga čustva staršev ali skrbnikov je lahko ključnega pomena za otrokov razvoj sistemov za strah, gnus ipd. Če je tako, bi lahko bila celotna čustvena struktura otroka modulirana z občutki navezanosti.⁸³

78 Hogan, 2011, str. 49.

79 Izvirno besedilo: »Over time individual infants become more similar to their mothers in terms of their expressions of emotion.« Oatley in drugi, 2007, str. 303.

80 Izvirno besedilo: »Mothers' reports of their own negative emotions predicted their children's negative emotions.« Oatley in drugi, 2007, str. 305.

81 Oatley in drugi, 2007, str. 210.

82 Izvirno besedilo: »For adults, feces seems to be a universal disgust substance« in »may be acquired by witnessing facial displays of emotions that elicit the experience of those emotions, [...] perhaps engaging processes that involve mirror neurons.« Rozin in drugi, 2008, str. 765.

83 Hogan, 2011, str. 51.

Čustveni spomini

Izvor čustvenega odziva so lahko naši *čustveni spomini*. To so t. i. *implicitni spomini* kot vrsta dolgoročnega spomina, ki se nanaša na nehoteni oziroma nezavedni spomin. Omogočajo nam opravljanje določenih nalog, ne da bi o njih zavestno razmišljali. Na primer, ko se nekdo nauči voziti kolo, ga bo pozneje znal voziti tudi, če se ne spominja specifičnih okoliščin, v katerih se je tega naučil. Odgovorni so za različne fenomene, kot so pogojene reakcije, veščine in navade ter *priming efekt*, ki pravi, da predhodno izpostavljanje informacijam vpliva na odziv na iste ali podobne informacije kasneje, brez zavestnega spomina na prvo izpostavljenost tem informacijam.⁸⁴ V tem smislu implicitni spomini ne delujejo tako kot običajni *eksplicitni spomini*. So bolj ali manj podobni konceptu »epizodnih spominov«, torej spominjanju izkustev ali konkretnih dogodkov, ki so se zares zgodili. Ko se aktivirajo, *epizodni spomin* ta izkustva eksplicitno privede v um. Tako implicitni ali čustveni spomini vodijo do ponovnega doživljanja čustva, zato se lahko spomin aktivira brez ustreznega spomina na dejanski dogodek. V tem primeru lahko doživimo čustvo, vendar ne razumemo, zakaj ga doživljamo. V nekem dobro znanem primeru čustvenega spomina je pacientka izgubila sposobnost ustvarjanja novih eksplicitnih, epizodnih spominov, zato si ni mogla zapomniti niti svojega zdravnika, ki jo je zdravil. Ta isti zdravnik jo je med rokovanjem zbedel z iglo, zaradi česar se ona kasneje z njim ni želela rokovati, čeprav se dogodka z iglo ni spominjala. To pojasnjuje, da je verjetno shranila čustveni spomin na dogodek rokovanja.⁸⁵

Spoznanja o epizodnih in čustvenih spominih lahko povežemo tudi s t. i. *epizodami čustev*, ki imajo več komponent. Prvi komponenti sta subjektivni in objektivni pogoji za čustvo. Subjektivni pogoji vključujejo aktivacijo nevronskega vezja, ki, ko se sprožijo, zelo hitro aktivirajo vse, s čimer so povezana. To vodi do »kratkih izbruhov« čustvenega izkustva. Prenos aktivacije z enega nevrona na drugega se odvija preko nevrokemičnih procesov s pomočjo nevrotransmiterjev. Glede na to, da je prisotnost takšnih nevrotransmiterjev odvisna od naših subjektivnih parametrov, lahko bodisi poveča ali zmanjša vzbujenost našega nevrološkega sistema. Zato smo različno nagnjeni k določenim vrstam čustev.⁸⁶

84 Hogan, 2011, str. 55.

85 Hogan, 2011, str. 51.

86 Hogan, 2011, str. 52.

Nasprotno pa so nevrotransmiterji lahko povezani z našim *razpoloženjem*, ki ga lahko opredelimo kot dolgotrajnejše čustveno stanje, ki lahko vpliva na zaznavanje in vedenje, lahko traja ure, dneve ali celo dlje in morda nima jasnega začetnega vzroka. Načeloma so razpoloženja pozitivna ali negativna in jih običajno opisujemo z izrazi, kot so veselo, žalostno, razdražljivo ali evforično. Lahko jih spreminjamo, zato jih lahko poskušamo *popraviti*. Če je na primer v ozadju razpoloženja čustvo strahu, lahko pozornost preusmerimo z objekta, ki povzroča strah, ter tako vplivamo na svoje razpoloženje in ga popravimo. Po drugi strani pa, če je čustvo v ozadju razpoloženja močnejše, tega ne bo tako lahko narediti. V tem primeru lahko uporabimo strategijo *obdelave razpoloženja*, tako da začnemo posebno pozornost posvečati predmetom, ki povzročajo strah, to pomeni, da se lahko spomnimo strašnih epizod iz naše preteklosti in si poskušamo »razložiti«, da niso bile »tako strašljive«. To ne bo zmanjšalo občutka strahu, a ga bomo morda lažje premagali.⁸⁷

Glede na to, da obstajajo (individualne) razlike v načinu, na katerega obdelujemo tovrstne objektivne informacije (na primer resničnega dogodka), lahko te informacije postanejo *sprožilci čustev*, kar je pravzaprav naša evolucijska dediščina, da se zaščitimo pred neprijetnimi čustvi in dogodki v prihodnosti.⁸⁸ Prirojena občutljivost na strah pred kačami ima na primer funkcijo ohranjanja lastnega življenja, a lahko isti rezultat ohranitve življenja dosežemo tudi na podlagi ocene nevarnosti, ki jo kača za nas predstavlja. Po drugi strani pa, če smo nezavedno izpostavljeni nečemu, kar je za nas prijetno, bo to spodbudilo naš čustveni odziv tudi v domeni zavestnega. To lepo opisuje eksperiment, pri katerem so udeležencem rekli, da gledajo v oči drugi osebi in preštejejo, kako pogosto ta oseba mežika. Udeleženci eksperimenta so poročali, da so imeli večje občutke romantične ljubezni in privlačnosti do osebe, ki so jo gledali v oči in šteli mežike, kot udeleženci druge (kontrolne) skupine, ki so morali na enak način poročati o stopnji privlačnosti, potem ko *niso gledali* v oči druge osebe. To pomeni, da so pogoji zaznavanja povzročili nastanek močnejših čustev, ne glede na to, da je šlo pri obeh skupinah pravzaprav za neznane osebe.⁸⁹

87 Oatley in drugi, 2007, str. 269.

88 Hogan, 2011, str. 53.

89 Hogan, 2011, str. 54.

Zanimivo je, da so lahko pogoji, ki povzročijo določen čustveni odziv, konkretni, kot je prikazano v prejšnjem eksperimentu, lahko pa so tudi namišljeni. Možgani na primer reagirajo na skoraj enak način, ko vidijo skodelico in ko si predstavljajo skodelico. To je zdaj mogoče zelo lepo povezati z vplivom literature na nastanek čustev. Hogan se pri tem sklicuje na delo Elaine Scarry o domišljiji, spodbujeni z branjem literature, ki nakazuje, da je lahko intenzivnost naših čustev odvisna od živosti in podrobnosti naše domišljije. Čim bolj konkretno si predstavljamo prikazano literarno resničnost, tem bližje se približujemo resničnemu izkustvu, zato lahko rečemo, da ima literatura »čustveno moč«.⁹⁰

Ne glede na to, kako kategoriziramo svoje čustveno izkustvo, ali ga sproži nekaj resničnega ali si ga le domišljamo (o njem fantaziramo), ga povezujemo s čustvenimi spomini, kar je neposredno povezano z našo fiziologijo in navsezadnje z načinom, na katerega bomo reagirali. Reakcije so najopaznejše v naši obrazni mimiki, kot so nasmeh ali namrščene obrvi, pa vse do tega, kam usmerimo svoj pogled: lahko ga spustimo ali pa se nam razširijo zenice, kar kaže na povečano zanimanje.⁹¹ Poleg tega lahko naša reakcija vključuje držo telesa, način hoje, vokalizacijo (na primer krik, stokanje ali vzdih), pa tudi druge načine vedenja. Zanimivo je, da nekateri raziskovalci trdijo, da je vokalizacija namenjena predvsem poskušanju spreminjanja čustev drugih in ne primarno osebnemu izražanju čustev.⁹²

Kako reagiramo, je odvisno tudi od našega *delovnega spomina*. Gre za kompleksen sistem, ki vključuje senzorične komponente (zvok in vid), ki v aktivnem stanju ohranjajo naša izkustva pa tudi spomine in predvidevanja. Prva raven delovnega spomina združuje objekte in pogoje ter usmerja našo pozornost na pomembne predmete okoli nas. Pravzaprav integrira vse novo iz našega zaznavanja in spomina. Vodijo ga sheme, široke konceptualne strukture, prototipi ali standardni pojavi, ki delovni spomin usmerjajo tako, da spomin identificira objekte, nato pa se ustvarijo nekateri zaključki in konstruirajo napovedi.⁹³ Procesi delovnega spomina nenehno spreminjajo naš fokus in tako nenehno spreminjajo tudi pogoje, ki sprožijo naše čustvene odzive. Pomembno si je zapomniti, da

90 Hogan, 2011, str. 54. po Scarry, 1999.

91 Hogan, 2011, str. 56. po Frijda, 1986, str. 138 in 139.

92 Hogan, 2011, str. 57.

93 Hogan, 2011, str. 58.

konkretne zaznave, fantazije in spomini ne izginejo, temveč se vgradijo v procese delovnega spomina in tako nastanejo (in trajajo, postanejo) sprožilci naših čustvenih odzivov.⁹⁴

Vse to skupaj tvori tisto, čemur bi lahko rekli »minimalistični in večkomponentni« prikaz čustev in ga integrira v nevrokognitivni okvir.⁹⁵ Takšna integracija pojasnjuje tako čustveni razvoj kot čustveno izkustvo z eno vrsto čustvenega sprožilca, ne glede na to, ali gre za konkretna ali namišljena izkustva.⁹⁶ V terapevtskem smislu se z odkrivanjem sprožilca doseže *elicitacija*, da se spodbudi odkrivanje globljih občutkov in mišljenj.⁹⁷ To lahko dosežemo bodisi z občutkom, domišljijo ali spominom; ne glede na to, po kateri poti gremo, nas bo ta pripeljala do ustreznega čustvenega odziva in stanja.⁹⁸ Če na primer pomislimo na določeno stanovanje, v katerem smo živeli določen čas, lahko izgubo občutimo kot blago obliko žalosti, saj misel na stanovanje aktivira vrsto čustvenih spominov. Ti konkretni spomini sprožijo čustva, ki jih drugi spomini nato okrepijo ali oslabijo.⁹⁹

Etični vidiki čustev

Obstaja še en vidik spodbujanja čustev, ki ga Hogan imenuje etični, predvsem zato, ker so etična vprašanja neke vrste izhodišče za ukvarjanje z literaturo.¹⁰⁰ Izhaja iz tega, da so naša čustva v veliki meri egoistična (včasih tudi neetična) kot odraz hedonistične skrbi zase:¹⁰¹ »V strahu tečem, da se zaščitim. Grabim za hrano, da se nahranim.«¹⁰² Hogan vzema stališče, da mora biti etično delovanje spodbujeno s prirojeno

94 Hogan, 2011, str. 59. Glede na to, da Hoganovo razumevanje čustev in spomina temelji na več kot 20 let starih spoznanjih, je treba poudariti, da sodobne nevroznanstvene teorije podrobno pojasnjujejo, da se čustveni dogodki v primerjavi s čustveno nevtralnimi dogodki pomnijo bolj živo in natančneje. Gre namreč za interakcijo kognitivnih in čustvenih nevronskih mrež. V tem smislu igra amigdala, ki deluje v povezavi s hipokampusom, ključno vlogo, saj izboljša procesiranje in pomnjenje čustveno obarvanih dogodkov, ki jih lahko razumemo kot dražljaje. /Če pojasnimo, amigdala je del možganov, ki je ključen za procesiranje čustev, zlasti strahu in užitka, medtem ko je hipokampus ključen za oblikovanje novih spominov in učenje/, Barack in Krakauer, 2021, str. 368.

95 Hogan, 2011, str. 60.

96 Hogan, 2011, str. 59.

97 Op. a.

98 Hogan, 2011, str. 60.

99 Hogan, 2011, str. 60.

100 Hogan, 2011, str. 61.

101 Hogan, 2011, str. 61.

102 Izvirno besedilo: »I run in fear to protect myself. I grab for food in order to feed myself.« Hogan, 2011, str. 61–62.

čustveno občutljivostjo, izkušnjami iz kritičnih življenjskih obdobj ali s čustvenimi spomini¹⁰³ ter ga povezuje z empatijo.¹⁰⁴

Po drugi strani je izvor naših neegoističnih čustev skoraj nujno povezan z našo občutljivostjo za čustvene izraze drugih. Ni pa vse empatija sama po sebi, nekaj je tudi prirojenega. Dojenček na primer zaznava mamin strah, zato ta strah občuti, vendar to ni empatija, temveč gre v tem primeru prej za *čustveno nalezljivost*.¹⁰⁵ »Morda se zdi, da je razlika med čustveno nalezljivostjo in empatijo v tem, da je prva pomembna sama po sebi, druga pa je pomembna za drugega.«¹⁰⁶ A veliko bolj verjetno je, da »zaradi empatije delujem v smeri lajšanja stiske drugega zato, ker me ta stiska moti«. ¹⁰⁷ Hkrati pa nismo egoisti v tehničnem smislu, saj »hedonistične skrbi« empatov niso omejene samo nanj ali nanjo, temveč pozitivno vplivajo tudi na druge.¹⁰⁸ Pri čustveni nalezljivosti gre aktivacija našega čustvenega sistema »mimo skrbi za drugo osebo«, medtem ko je pri empatiji delovanje usmerjeno proti drugi osebi. Kakorkoli, v obeh primerih z večjo ali manjšo intenzivnostjo čutimo to, kar čuti drugi.

Hogan to ilustrira z dvema paradigmatičnima primeroma, ki jih pogosto najdemo v junaških pripovedih (in v dejanskih vojnah): panika v bitki in sočutje do ranjenih. Ko vojake med bitko grabi panika (občutijo močan strah), gre (očitno) za neke vrste verižno reakcijo, v kateri se eden ali drugi vojak s strahom odzove na razmere bitke. To lahko vpliva tudi na druge vojake, tako da začnejo bežati, saj zdaj tudi oni občutijo strah – vendar ne zato, ker bi se vojni tovariš bal, temveč zato, ker želijo pobegniti iz bitke. Po drugi strani pa lahko, ko vojak opazi ranjenega soborca, to v njem sproži občutek žalosti in če je čustvo dovolj močno, bo ranjenemu soborcu pomagal ne glede na svoj občutek strahu. V prvem primeru gre za okuženost s čustvom strahu (čustvena nalezljivost), v drugem primeru pa gre pri reševanju soborca za občutek žalosti in empatijo.¹⁰⁹

103 Hogan, 2011, str. 62.

104 Hogan, 2011, str. 62.

105 Hogan, 2011, str. 62.

106 Hogan, 2011, str. 62.

107 Izvirno besedilo: »It may seem that the difference between emotion contagion and empathy is that the former is self-relevant and the second is other-relevant. But this is not true. They are both self-relevant. If, as a result of empathy, I act to relieve someone else's distress, it is because that distress disturbs me.« Hogan, 2011, str. 62–63.

108 Hogan, 2011, str. 63.

109 Hogan, 2011, str. 64.

To pomeni, da je čustvena nalezljivost razvojno temeljna, empatija pa se sproži takrat, ko dobrobit nekoga drugega postane predmet našega čustvenega odziva. Strah je ponavadi nalezljiv, žalost pa ponavadi izzove empatijo.¹¹⁰ Toda tudi ta pogled na čustveno okužbo in empatijo ni absoluten. Hogan navaja drugi primer: recimo, da čutimo empatijo do Jonesa, ker žaluje zaradi smrti svojega očeta. Za nas to najbrž ne bo žalostno, saj pokojnik ni naš oče. V opisanem primeru bo »okužba« s čustvi manj verjetna. Če pa gre za člana naše družine in ta član bolan leži v bolnišnici, bo družina zaradi tega žalostna (in bo jokala) in zelo verjetno je, da se bomo vsi prej »okužili« s čustvi ter se pridružili joku, kot da bomo do člana družine empatični. Več možnosti je, da občutimo empatijo do člana družine, ki joka, kot do člana družine, ki je bolan.¹¹¹ Po drugi strani lahko naši egoistični čustveni spomini na fizično bolečino prispevajo k empatiji do naših očetov.¹¹² Obstajajo tudi precej jasni dokazi, da so nekateri ljudje bolj nagnjeni k občutenju empatije od drugih in da so spretnejši pri razumevanju čustev drugih, kar je povezano z odzivanjem na izraze čustev drugih in prirojeno občutljivostjo, pa tudi z izkustvi, shranjenimi v čustvenih spominih.¹¹³ Hogan to poveže z literaturo.

Čustva in literatura

V resničnem življenju je večina naših aktivnosti in interakcij egoističnih ali pa imajo egoistično komponento. Nasprotno s tem so naša izkustva literarnih čustev skoraj v celoti empatična, ker nas zanimajo čustveni interesi likov. Tako literatura zagotavlja izjemen vir vplivanja na naše empatične tendence in naše empatične sposobnosti.¹¹⁴ V veliki meri temelji na simulaciji idej, stališč in interesov likov, predstavlja nam njihove ume in spodbuja težnjo po njihovem posnemanju. Naše zanimanje usmerja v domišljjske simulacije, tako da naše čustvene sisteme vključuje v polnejšo predstavo subjektivnega izkustva drugih ljudi. Bolj spreten kot je pri tem pripovedovalec, bolj bo naša pozornost usmerjena v nianse

110 Hogan, 2011, str. 64.

111 Hogan, 2011, str. 64.

112 Hogan, 2011, str. 65.

113 Hogan, 2011, str. 66.

114 Hogan, 2011, str. 68.

čustvenega izražanja, ki bi jih sicer lahko prezrli.¹¹⁵ Čustveni izrazi lahko služijo kot trening naših sposobnosti opažanja in kodiranja stvari, ki bi jih sicer lahko spregledali – glasovne nianse, kretnje, fraze, drža in druge zunanje manifestacije človekove notranje izkušnje.¹¹⁶ Literatura nam odpira tudi možnost opazovanja številnih in kompleksnih primerov diferenciranih čustvenih izkustev ter zelo kompleksnih čustvenih modelov. Romantična ljubezen Romea in Julije na primer ni povsem enaka tisti med Hamletom in Ofelijo ali med Beatrice in Benediktom v Shakespearovi komediji *Mnogo hrupa za nič*. Še več, niti čustva romantične ljubezni, ki jo izkazuje Romeo, niso povsem identična Julijinemu čustvenemu izražanju ljubezni.¹¹⁷

Pričakujemo lahko, da bo branje literature izboljšalo čustveno inteligenco v smislu razvoja kompleksnosti dispozicij in veščin, ki vplivajo na sposobnost razumevanja in odzivanja na čustvena stanja. Keith Oatley v svojem delu *Communications to Self and Others: Emotional Experience and Its Skills*¹¹⁸ poudarja, da branje literature resnično izboljšuje čustveno inteligenco, zato je večja verjetnost, da bodo »tisti, ki so se nedavno ukvarjali z branjem literature, uspešnejši pri nalogah čustvene inteligence«, tisti, ki pa so dolga leta »trenirali z branjem«, se bodo verjetno boljše izkazali pri takšnih nalogah, tudi, če so (za nekaj časa) nehali brati.¹¹⁹ Vse to nam pove, da ima vpliv literature na čustveno inteligenco kumulativni učinek. Raziskave kažejo, da osebe z največjimi empatičnimi nagnjenji in veščinami berejo več. To lahko pomeni, da že naravno razvita čustvena inteligenca »ljubi« branje, še več, lahko jo tudi dodatno razvija. Literatura resnično pozitivno vpliva na naše razumevanje lastnih čustev (samoempatija) ter tudi empatičnih nagnjenj in empatičnih veščin v odnosu do drugih.¹²⁰

A tudi pri tem je treba biti kritičen in previden, saj branje literature samo po sebi še ne more razviti empatije. Naše empatične sposobnosti so lahko povečane ali zavrte. Zaviranje empatije je odvisno predvsem od naših identitetnih kategorij. Na primer, ko nekdo občuti strah, lahko

115 Hogan, 2011, str. 68.

116 Hogan, 2011, str. 68.

117 Hogan, 2011, str. 68.

118 Oatley, 2009.

119 Izvirno besedilo: »Those who have just recently engaged in literary reading are more likely to do well on emotional intelligence tasks.« Hogan, 2011, str. 69.

120 Hogan, 2011, str. 69.

tudi mi občutimo strah, bodisi preko čustvene nalezljivosti ali preko empatije, obstaja pa tudi druga možnost. Namesto da občutimo vzporedno čustvo strah, lahko občutimo komplementarno čustvo, na primer prezir, in ko nekdo čuti jezo, lahko mi občutimo strah. O tem, ali bomo imeli vzporedno ali komplementarno čustveno reakcijo, odloča naš individualni odnos z določeno osebo.¹²¹ Odziv na naše bližnje bo najpogosteje vzporeden, na člane drugih skupin pa komplementaren, kar dobro potrjujejo nevrološke raziskave.¹²²

Delitve ljudi na »notranje« in »zunanje« skupine so v resničnem življenju vseprisotne, prav tako pa so vseprisotne tudi v literarnih delih, kot rasne, verske, etnične, nacionalne in druge razlike. Zaradi tega lahko literarna dela spodbujajo tako odprtost do empatije, kot tudi zaviranje empatije, gleda na to, v kolikšni meri se naša identiteta ujema s tem, kar prikazuje literarno delo, zato se lahko zgodi, da se namesto prijetnih čustev pojavijo na primer čustva sovražnosti do nekoga.¹²³ Narava literarnega ustvarjanja je k sreči takšna, da veliko bolj teži k širjenju empatije kot k njenemu zaviranju. Vsekakor se zdi povsem jasno, da so literatura in čustva tesno prepleteni s čustveno inteligenco, empatijo, etiko, zato je skoraj nemogoče razpravljati o enem, ne da bi razpravljali tudi o drugem.¹²⁴

Za zaključek o čustvih

Hogan pravi, da moramo, ko govorimo o nevrološki strukturi, razlikovati med različnimi stopnjami specifičnosti. Osnovna raven so posamezni nevroni, ki so lahko specializirani za različne vidike iniciacije čustev ali odzivov. Nanjo se nadgrajujejo populacije (skupine) nevronov, zlasti tistih, ki so gosto povezani s čustveno specializiranimi področji, ki so dalje povezana s področji, ki nadzorujejo motorične rutine, osredotočenost, avtonomno živčno aktivnost itd. Velika, medsebojno povezana omrežja lahko imenujemo sistemi. Ti sistemi so med seboj v odnosih, ki so lahko ekscitatorni, inhibitorni ali nevtralni ter simetrični ali asimetrični. To pomeni, da lahko en sistem spodbudi ali zavre drugega.¹²⁵

121 Hogan, 2011, str. 69.

122 Oatley, 2004, str. 73.

123 Hogan, 2011, str. 70.

124 Hogan, 2011, str. 71.

125 Hogan, 2011, str. 72.

Čeprav lahko čustva zelo dobro razložimo na ravni nevronov, skupin nevronov in telesnih reakcij, jih, ko gre za odnose med sistemi, ni enostavno razložiti. Nezmožnost razlage gre lahko tako daleč, da nam za nekatera čustva primanjkuje konceptov in izrazov.¹²⁶ Preprosto povedano, čustva se začnejo z nekim razpoloženjem subjekta glede na neke pogoje, ki so lahko zunanji ali notranji. Čustveni sistemi se odzivajo na zaznavna izkustva, ki lahko trajajo le delček sekunde ali celo več sekund.¹²⁷ To je seveda odvisno tudi od sprožilcev čustev, ki so lahko prirojeni (najpomembnejši) ali pa so kot posledica čustvenih izkustev shranjeni kot čustveni spomini. Čustvena izkustva pridobivamo vse življenje. Ko se čustvo enkrat pojavi, se lahko odraža na naši fizični ravni, kot na primer pospešeno dihanje, kar doživljamo kot fenomen ali pa telesni občutek. Pojav čustev vključuje tudi kognitivne procese. Da bi se realizirala integracija širokega spektra informacij v delovnem spominu, ki sintetizira veliko količino informacij in »proizvaja« novo »domišljijo«, ta rekonstruira epizodne spomine, aktivira čustvene spomine in tudi na druge načine proizvaja vrsto novih spodbudnih pogojev za nastanek čustev.¹²⁸

Naš čustveni odziv je v svojem bistvu vedno egoističen, saj poskušamo z njim razrešiti svoje hedonistične preokupacije. V tem delu se srečajo etična načela in egoistični čustveni odziv. V to dihotomijo etike in (egoističnega) čustvenega odziva se vplete empatija, ki spodbuja predvsem neegoistična čustva. Podobna je čustveni nalezljivosti, a se zaradi etičnega vidika obenem od nje razlikuje. Skupno jima je to, da ju napajajo naša čustva. O tem, kaj bo stimulirano, odločajo elaborativni procesi delovnega spomina, in sicer na dva načina: z odprtostjo za vzporedno čustveno izkustvo in z večšino razumevanja čustvenega izkustva nekoga drugega. Tako spontana kot elaborativna empatija vključujeta in integrirata prirojene komponente, pa tudi razvojne, zato ju lahko vadimo in razvijamo.¹²⁹

V tem kontekstu lahko literatura prevzame pomembno vlogo pri spodbujanju empatičnega odziva, tako da bralcem pomaga razvijati večšine empatičnega razumevanja. Osredotoča se na čustveno relevantne nianse izražanja in delovanja ter spodbuja empatično in afirmativno delovanje, medtem ko pogosto subtilno diferencira detajle, kar še posebej velja

126 Hogan, 2011, str. 72.

127 Hogan, 2011, str. 73.

128 Hogan, 2011, str. 74.

129 Hogan, 2011, str. 75.

za estetsko dovršeno literaturo. Seveda pa lahko literatura na bralčev subjektivni občutek vpliva tudi povsem drugače, kar je odvisno od identitetnih značilnosti bralca, na primer od tega, kateri skupini ljudi pripada. Toda ne glede na ta drugi, negativen možen vpliv literature, je večina literarnih del nedoslednih glede delitve ljudi na identitetne skupine, zato imajo kljub vsemu pozitiven empatični odziv tudi za pripadnike skupin, ki se razlikujejo od bralčeve identitetne skupine. Tako lahko literatura (vsaj delno) nasprotuje določeni ideologiji, ki bi lahko zavirala empatijo.¹³⁰

130 Hogan, 2011, str. 75.

EMPATIJA IN ČUSTVENA INTELIGENCA

Ali branje vpliva na razvoj naše čustvene inteligence in empatije?¹³¹ Seveda, a z nekaj posebnostmi. Čustvena inteligenca in empatija sta povezani in se medsebojno dopolnjujeta, saj empatija temelji na zmožnosti razumeti, kako se počutijo drugi, tako da se človek postavi v položaj razumevanja čustev in sočustvovanja z osebo, h kateri je empatija usmerjena. Osebe z visoko čustveno inteligenco pogosto bolje prepoznajo in razumejo svoja čustva, kar jim pomaga, da bolje razumejo tudi čustva drugih in se z njimi lažje soočajo.¹³² Da bi empatija sploh postala aktivna, je potrebno tudi empatično poslušanje drugih,¹³³ raziskave pa kažejo, da so osebe z visoko čustveno inteligenco boljši poslušalci od drugih. Ne samo, da jih slišijo in razumejo besede, ki jih govorijo drugi, ampak razumejo tudi ton glasu in neverbalne znake, ki razkrivajo globlja čustva, ki morda niso neposredno izražena.¹³⁴ Obenem visok EQ (količnik čustvene inteligence) ljudem omogoča, da so do drugih sočutnejši in jim nudijo podporo.¹³⁵

Skratka, čustvena inteligenca in empatija sta povezani, ker visok EQ zagotavlja čustveno podlago za razumevanje in sočutje, zato so osebe z boljše razvito čustveno inteligenco običajno boljše pri vzpostavljanju pozitivnih in empatičnih odnosov z drugimi.

131 Turner, 2020, str. 247.

132 Ioannidou in Konstantikaki, 2008, str. 121.

133 Ioannidou in Konstantikaki, 2008, str. 120.

134 Ioannidou in Konstantikaki, 2008, str. 119.

135 Ioannidou in Konstantikaki, 2008, str. 119.

Empatija

Zgodovina empatije kot termina se je začela v Veliki Britaniji v dvajsetem stoletju, medtem ko zgodovina konceptov, ki so bili njeni predhodniki, kot so simpatija, sočutje, pomilovanje, usmiljenje in podobno, sega vsaj do stare Grčije. Stari Grki so namreč prvi ustvarili ime za povezanost in/ali medsebojno čustveno afiniteto in jo poimenovali simpatija (*sumpathiā* /σὺμπαθιά/), ta izraz pa so povezovali s pomilovanjem in sočutjem. »Sočutje (*angl. compassion*) je vrлина v aristotelskem smislu, ena iz družine lastnosti, ki se nanašajo na druge, in spada med afektivne kvalitete moralnega agenta.«¹³⁶ Osmo poglavje druge knjige Aristotlove *Retorike* namreč nosi naslov Sočutje (gr. ἔλεος, lat. *Misericordia*). V drugem odstavku tega poglavja Aristotel pravi: »Naj bo sočutje (ἔλεος) [opredeljeno kot] neka bolečina ob očitnem zlu, ki je pogubno ali vzbuja bolečino, zadene pa tistega, ki si tega ne zasluži; [...] za to [zlo] bi lahko človek pričakoval, da bo zadelo ali njega samega ali koga izmed njegovih bližnjih, [...] in to tedaj, ko je očitno blizu. [...] Jasno je namreč, da mora tisti, ki ga bo navdajalo sočutje, [...] meniti, da dejansko obstaja [...] neko tako zlo, kakršno bi lahko utrpel ali sam ali kdo izmed njegovih bližnjih, in sicer tako zlo, kakršno je bilo navedeno v opredelitvi [...] ali podobno [...] ali približno enako.«¹³⁷

Po Aristotelu sta pot nastanku pojma empatije utrli dve teoriji, *Razprava o človeški naravi* Davida Huma iz leta 1739 in *Teorija moralnih občutkov* Adama Smitha iz leta 1759.¹³⁸ V poznem devetnajstem stoletju pa je k prihodnjim definicijam empatije s svojo knjigo *Izvor človeka* prispeval tudi Charles Darwin (1809–1882).¹³⁹

Neposreden predhodnik empatije je izraz *Einfühlung*, ki ga je uvedel Robert Vischer v svoji disertaciji iz leta 1873. S tem izrazom je označil to, čemur pravimo »postaviti se v kožo drugega« oziroma v njegovo življenjsko situacijo.¹⁴⁰ Vischerjev koncept sta sprejela filozof estetike Theodor Lipps (1851–1914) in pisateljica Vernon Lee (1856–1935), kmalu pa je v angleškem jeziku nastal izraz *empathy*. Ta je skovan na osnovi starogrške zloženke ἐμπάθεια (ἐν – v in πάθος – občutek, trpljenje).

136 Saunders, 2015, str. 121.

137 Aristotel, *Retorika*, 2011, str. 231.

138 Hammond in Kim, 2014, str. 2.

139 Hammond in Kim, 2014, str. 5.

140 Hammond in Kim, 2014, str. 5.

Angleški psiholog Edward Bradford Titchener je izraz začel uporabljati v psihologiji »kot estetsko teorijo, ki je vključevala gledalčevo participativno in kinestetično ukvarjanje z umetniškimi objekti«,¹⁴¹ in s tem zagotovil njegovo nadaljnjo uporabo.

Kasneje je empatijo natančneje opredelila filozofinja Edith Stein (1891–194), znana tudi pod redovniškim imenom Terezija Benedikta od Križa, Husserlova učenka, ki v svoji doktorski disertaciji iz leta 1917 empatijo definira kot *izkustvo druge zavesti*.¹⁴² Tudi Freud 1856–1939, ki je tako kot Husserl študiral pri Franzu Brentanu na Univerzi na Dunaju, je pomagal razširiti idejo o nameri v empatiji tako, da je v svojih delih o psihoanalizi vsaj dvajsetkrat uporabil izraz *Einfühlung*.¹⁴³

Od sredine dvajsetega stoletja se z raziskovanjem empatije ukvarjajo tudi povsem nove vede, kot sta nevroznanost in kognitivna psihologija, velik premik v razumevanju empatije pa je povzročila predvsem uvedba novih orodij in tehnik opazovanja (skeniranja) možganov in njihovih bioloških funkcij. Tako kot je filmska umetnost kot popolnoma nova umetnost ob koncu devetnajstega stoletja nastala z razvojem orodja za prikazovanje – projektorja – je nastalo tudi novo področje nevroznanosti, ki temelji na orodjih in metodah za skeniranje možganov (npr. funkcionalna magnetna resonanca fMRI), ki potrjujejo teoretične hipoteze o obstoju *zrcalnih nevronov*.¹⁴⁴ V knjigi Christiana Keysersa *The Empathic Brain* iz leta 2011 je namreč poudarjeno, da so možgani »empatični« že na morfološki ravni, saj se zrcalni nevroni in možganski predeli, ki sodelujejo pri nadzoru lastnih dejanj in čustev, aktivirajo, ko vidimo oz. slišimo, kaj počnejo drugi.¹⁴⁵

Glede delovanja empatije lahko rečemo, da ima tri stopnje in tri funkcionalne komponente. Tri stopnje empatije so empatična resonanca, empatično izražanje in empatično sprejemanje.¹⁴⁶ Te med seboj dinamično komunicirajo in s tem v nas proizvedejo izkušnjo empatije: afektivno, kognitivno in zavestno.¹⁴⁷ Kognitivna komponenta razume čustva, ni pa nujno, da se z njimi poistoveti. Afektivna komponenta je tista, ki

141 Hammond in Kim, 2014, str. 5.

142 Hammond in Kim, 2014, str. 6.

143 Hammond in Kim, 2014, str. 6.

144 Coplan in Goldie, 2011, str. 13–18.

145 Keysers, 2011, str. 222.

146 Bošnjaković in Radionov, 2018, str. 126.

147 Bošnjaković in Radionov, 2018, str. 127.

vključuje deljenje čustev in je najbližja konceptu *sočutja*, medtem ko je zavestnost opažanje razlike med obema in iskanje načina, kako pomagati.¹⁴⁸ Seveda empatija v svojem celotnem pomenu vključuje vse tri stopnje in vse tri komponente, tako razumevanje, kot tolažbo in delovanje (ukrepanje), včasih pa so posamezne komponente empatije pri posameznikovem vedenju bolj poudarjene ali celo preveč poudarjene.

Tudi samoempatija (angl. *self-empathy*) je oblika empatije, saj nam pomaga prepoznati in razumeti svoje misli, čustva in vzgibe, kar pa pomeni, da se svojim notranjim izkustvom odpremo brez obsojanja, tako kot ne bi obsojali dragega prijatelja. Močno je povezana tudi s samo-odpuščanjem kot pokazateljem psihične in duhovne stabilnosti.¹⁴⁹ Vsi si zaslužimo razumevanje, sočutje in odpuščanje, še posebej do sebe, saj nam to pomaga premagati željo po samokaznovanju. Ko spoznamo, da si zaslužimo novo priložnost, jo bomo lažje dali tudi drugim. Seveda nas samoempatija ne odvezuje odgovornega obnašanja do drugih – kadar naredimo napako, se moramo pokesati, prositi za odpuščanje in napako popraviti, če je mogoče, tako kot bi to storili, če bi se pogovarjali z Bogom ali s prijateljem, bi morali to storiti tudi, ko se pogovarjamo s seboj. Razvita samoempatija spodbuja razvoj empatije do drugih in obratno ter tako ustvarja spodbuden razvojni krog, od katerega imajo koristi vsi, tako posameznik kot njegova okolica.

Sklepali bi lahko, da je naša sposobnost empatije močno povezana s kakovostjo našega življenja ter z občutkom sreče in zadovoljstva in jo pravzaprav na nek način lahko imamo za merilo naše uspešnosti kot človeških bitij.¹⁵⁰ Po besedah harvardske profesorice psihiatrije Helen Reiss tisti, ki nimajo empatije do drugih, je najverjetneje ne bodo imeli niti do sebe (samoempatija), in to je vir čustvenih težav, ki jih lahko imamo v življenju.¹⁵¹ Dobra novica je, da se lahko empatije naučimo, tako da lahko na Platonovo vprašanje: *Ali se je vrline mogoče naučiti?* odgovorimo pritrdilno,¹⁵² saj branje neposredno spodbuja empatijo, empatija pa spodbuja razvoj čustvene inteligence.

148 Bošnjaković in Radionov, 2018, str. 127.

149 Sherman, 2014, str. 232.

150 Dvajsetletna raziskava jasno kaže, da lahko ne glede na začetno stopnjo empatije pri mladostnikih že manjše znižanje empatije v obdobju adolescence štejemo za dejavnik tveganja za kasnejše uspešno delovanje mladostnika v družbi in za pojav aleksitimije. Razvoj empatije v adolescenci torej bistveno poveča uspešnost in zadovoljstvo z življenjem v prihodnosti. Trout, 2010., glej tudi: Allemand in dugi, 2015, str. 238–239.

151 Reiss, 2017, str. 76.

152 Prior, 1991.

S študijo, ki je raziskovala empatijo v povezavi s čustvom žalosti, so ugotovili, da je bilo »empatično razumevanje« besedila boljše pri bralcih, ki so prebrali besedilo z visoko stopnjo »semantičnega, fonetičnega in gramatičnega« strukturiranja. Pomenljivo je tudi to, da so hkrati pokazali večjo empatijo do drugih glede na doživljanje žalosti kot ljudje, ki so brali besedilo brez izražene »semantične, fonetične in gramatične« strukture.¹⁵³ Enako zanimiva je tudi ugotovitev, da med prvotno različico besedila s sliko in besedilom brez slike ni bilo bistvene razlike, na podlagi tega pa je študija prišla do zaključka, da lahko literatura sama po sebi, brez »slike in tona«, resnično vpliva na razvoj empatije, vendar mora biti precej visoka, da bi povzročila merljive razlike.¹⁵⁴ Brez branja in empatije bi zelo verjetno imeli nižji EQ (količnik čustvene inteligence) in zato je, kot jasno kažejo nekatere študije, empatija zelo pomemben dejavnik razvoja (učenja) čustvene inteligence.¹⁵⁵

Čustvena inteligenca

Čustvena inteligenca je sposobnost razumevanja, upravljanja in izražanja lastnih čustev, kot tudi razumevanje, interpretacija in odzivanje na čustva drugih, torej ima pomembno vlogo pri čustvenem zavedanju in komunikaciji v osebnih in družbenih odnosih. Vključuje samozavedanje v smislu prepoznavanja, razumevanja in sprejemanja lastnih čustev ter samoregulacijo kot sposobnost obvladovanja lastnih čustev. Poleg razvoja medosebnih veščin je pomembna komponenta čustvene inteligence tudi empatija, ki jo lahko opredelimo kot sposobnost razumevanja čustev in perspektive drugih.¹⁵⁶ Spoznanja o EI (čustveni inteligenci) se iz dneva v dan bolj širijo, kar neka študija slikovito imenuje evolucija EQ (količnik čustvene inteligence).¹⁵⁷ Glede na to, da so ljudje z bolj razvito EI pogosto boljši pri obvladovanju stresa, razumevanju in reševanju konfliktov ter vzpostavljanju medčloveških odnosov, kar med drugim prispeva tudi k razvoju kariere, je treba narediti vse korake in izkoristiti vse možnosti za razvoj EI in empatije, predvsem pri mladih ljudeh.

153 Koopman, 2016, str. 83.

154 Koopman, 2016, str. 91.

155 Di Lorenzo in drugi, 2019, str. 40.

156 Mayer in drugi, 2020, str. 533.

157 Mayer in drugi, 2020, str. 535.

Možno je, da EI v veliki meri upravlja z branjem, na kar nakazujejo študije, ki so raziskovale pozitivno povezavo med EQ in uspehom pri branju,¹⁵⁸ ki je na nek način predpogoj za naš občutek uspeha, dobrega počutja oziroma subjektivnega občutka, »da nam gre dobro v življenju«. ¹⁵⁹ Študija v *Journal of Education and Training Studies*, objavljena leta 2021,¹⁶⁰ pojasnjuje povezavo med EI in branjem ter se nanaša na t. i. *Bar-On model*.¹⁶¹ Študija nedvoumno ugotavlja, da obstaja jasna povezava med branjem in razvojem EI, pri čemer posebej poudarja vpliv biblioterapije in bralnih klubov.¹⁶²

Čustvena inteligenca vključuje empatijo, ki jo lahko spodbudimo z branjem. Povezava EI in empatije je eden od načinov, na katerega lahko definiramo »dober občutek« v življenju kot odraz osebnega uspeha v življenju in osebnega zadovoljstva z življenjem. Danes vemo, da definicija »življenjskega uspeha« zahteva več od »klasičnega« IQ (inteligence količnika) kot tradicionalnega merila za inteligenco, ki je, na žalost, zanemarjal čustvene vidike inteligence. IQ meri kognitivno inteligenco, zato testi IQ merijo različne vidike kognitivnih sposobnosti, vključno s spominom, razumevanjem, prostorsko vizualizacijo, reševanjem problemov in drugimi kognitivnimi funkcijami. IQ se običajno izračuna tako, da se oseba primerja s povprečnimi rezultati v svoji starostni skupini. Opozoriti je treba, da čeprav testi IQ zagotavljajo določene informacije o kognitivnih sposobnostih, ne zajemajo vseh vidikov inteligence in ne morejo v celoti oceniti kompleksnosti človekovega intelekta. Vsi smo se namreč srečali z ljudmi, ki so akademsko briljantni, imajo izjemno visok IQ, a so kljub visokemu inteligenčnemu kvocientu socialno »prikrajšani«

158 Alghorbany, 2020, str. 393.

159 Alghorbany, 2020, str. 393 in Sánchez-Álvarez in drugi, 2015, str. 281.

160 Batini in drugi, 2021, str. 13.

161 Čustvena inteligenca EI, kot je zasnovana po modelu Bar-On, predstavlja temeljni niz čustvenih in socialnih veščin, ki so potrebne za uspešno soočanje z izzivi vsakdanjega življenja. Model je Reuven Bar-On razvil kot strukturo, ki zajema pet osnovnih komponent intrapersonalnih in interpersonalnih sposobnosti, prilagodljivosti, obvladovanja stresa in splošnega razpoloženja. Model poudarja, da EI ni fiksna lastnost, temveč niz sposobnosti, ki jih je mogoče sčasoma razviti in izboljšati. Ker čustveno inteligenco razume kot ključno komponento v razvoju posameznikove splošne dobrobiti, je ta model dobro izhodišče za razvoj programov osebnega razvoja in strokovnega izobraževanja Bar-on, 1997.

162 Model ta koncept opisuje kot vrsto medsebojno povezanih čustvenih in socialnih veščin, povezanih s sposobnostjo razumevanja in obvladovanja čustev, vzpostavljanja odnosov z drugimi, prilagajanja različnim situacijam, soočanja z osebnimi in medosebnimi težavami ter vsakodnevnimi izzivi. Kompetence na področju čustvene inteligence napovedujejo boljše fizično in psihično zdravje ter boljše socialne in delovne rezultate Bar-On, 2006, str. 14.

v smislu vzpostavljanja in vzdrževanja medčloveških odnosov. Sherlock Holmes Arthura Conana Doylea je primer takšnega »genija«. Kot detektiv je izjemno inteligenten, svetovno znan po svoji sposobnosti sklepanja, analitičnem razmišljanju in izredni pozornosti do detajlov. Hkrati pa kaže tudi znake nizke čustvene inteligence: težko razume čustva drugih, pogosto deluje hladno ali neobčutljivo in ima omejene interpersonalne sposobnosti. Da bi na ravni zgodbe to »pomanjkljivost« nadomestili, njegov prijatelj dr. Watson pogosto prevzame vlogo čustveno občutljivejšega in sočutnejšega ter vpliva na Holmesovo vedenje. Holmesov subjektivni občutek uspešnosti, izpolnjenosti in sreče je pogosto odvisen od zapletenih primerov in miselnih izzivov, in takrat, ko teh izzivov ni, detektiv kaže znake socialne izolacije in čustvene odmaknjenosti. Takrat je izrazito nagnjen k melanholiji, zmerno prijetnemu čustvu. Po drugi strani je dr. Watson čustveno toplejši in družabnejši od Holmesa, rad se druží z drugimi in pogosto skrbi za ljudi okoli sebe, kar lahko prispeva k njegovemu subjektivnemu občutku uspeha in sreče. Watson prav tako kaže boljšo sposobnost prilagajanja in zadovoljstva v različnih življenjskih okoliščinah. Iz tega primera sledi, da je za grajenje tega, čemur lahko rečemo »občutek dobrega počutja v življenju«, ki vključuje fizično, duševno in čustveno zdravje posameznika, EQ vsaj tako pomemben kot IQ, če ne celo bolj, ker je močno povezan z empatijo.¹⁶³ Zanimivo je, da lahko empatijo povežemo z branjem.¹⁶⁴

Empatija, čustvena inteligenca in literatura

Suzane Keen v svoji knjigi *Empathy and the Novel* (2007) razpravlja o vplivu romanov na razvoj empatije pri bralcu ter meni, da nas literatura sama po sebi ne bo mogla »naučiti empatije« ali nas spremeniti na bolje, če nismo motivirani in če nimamo volje in želje po spremembi. Tako navaja, da je veliko »knjižnih moljev«, ki berejo tudi po več knjig na teden, izjemno čemernih in da bi bili, če bi bilo branje literature res samo po sebi tako učinkovito pri ustvarjanju empatije in dobrega življenja, vsi po vrsti zgledi vedrine, altruizma in optimizma, a v resnici ni tako. Razlogov za to je več. V sodobnem svetu so medijske in žanrske razlike vseprisotne in lahko dostopne, zato na nas vplivajo v vseh pogledih in

163 Ioannidou in Konstantikaki, 2008, str. 120.

164 Batini in drugi, 2021, str. 20.

so prav tako povezane tudi z empatičnimi sposobnostmi, kar lahko na splošno vpliva tudi na učinke literature na empatijo.

Zdi se, da lahko gledanje komedij na enem izmed medijev, na primer filmu, in branje nekaterih postmodernih žanrov lažje pozitivno vpliva na empatične sposobnosti, predvsem zaradi pisateljeve vpetosti in pristopa do določenih družbenih tem; enako velja tudi za literarne klasike, vendar je na koncu vse odvisno od bralca, njegovih bralnih sposobnosti in njegove motivacije, da se iz različnih žanrov nekaj nauči ter pridobljeno empatično znanje tudi uporabi.¹⁶⁵ Ni trdnih dokazov, da branje literature nedvomno vpliva na razvoj empatije,¹⁶⁶ kar bi posledično lahko pomenilo, da branje literature tudi ne poveča takoj čustvene kakovosti bralčevega življenja. Eventualno lahko računamo na kumulativni učinek vpliva literature v smislu povečanja kakovosti osebnega čustvenega življenja, vendar še vedno ni dovolj dolgoročnih raziskav, ki bi to lahko potrdile.¹⁶⁷

Po drugi strani pa nam branje pomaga natančneje razumeti nekatere empatične vzorce, a je to zopet odvisno od bralčevih sposobnosti in veščin. Zdi se, da več berejo prav tisti bralci, ki imajo že sami bolj razvite empatične sposobnosti. Kar zadeva splošno populacijo, lahko branje torej utrjuje naše kognitivne sposobnosti in nas sprošča, ni pa dokazov, da bi enako izboljšalo tudi našo čustveno inteligenco in empatične sposobnosti.¹⁶⁸ Iz tega sledi, da ljudje, ki že imajo bolj razvito empatijo, radi berejo besedila, ki vsebujejo empatični potencial, vendar to ne pomeni, da bodo vsi ljudje, ki berejo, z branjem razvili lasten empatični potencial. Še več, če sami po sebi niso empatični, se lahko zgodi, da spoznajo ravno nasprotno in se ne želijo naučiti ničesar več ter ne napredujejo v empatiji v prosocialnem smislu.¹⁶⁹ Primer takšnega literarnega lika, ki izrecno izraža negativno mnenje o branju, je Holden Caulfield iz romana *Varuh v rži* Jeroma Davida Salingerja. Kritičen je do številnih družbenih in kulturnih vidikov, šolanja in intelektualnih dejavnosti, kar vključuje tudi branje. Opisuje, da ga knjige redko zanimajo in da se mu pogosto zdijo dolgočasne in nepomembne. Hkrati je njegova empatija večplastna in sama po sebi zelo protislovna: rad je borec za pravico oziroma »varuh v rži«, ki otroke rešuje pred padcem v brezno, kar simbolizira njegovo željo

165 Turner, 2020, str. 133.

166 Turner, 2020, str. 119.

167 Turner, 2020, str. 119.

168 Turner, 2020, str. 249.

169 Keen, 2007.

po zaščiti otrokove nedolžnosti, po drugi strani pa je izrazit cinik, ki se umika iz družbenih interakcij in ima težave pri vzpostavljanju osebnih in pristnih odnosov. Ko podrobneje ugotavljamo, zakaj želi biti »varuh v rži«, je povsem jasno, da so njegovi razlogi zelo egoistični: globoko ga je prizadela izguba mlajšega brata Allieja, žalosten je in depresiven, zato želi reševati druge, da bi simbolično rešil svojega brata in sebe. Tako želi v svoje življenje vnesti občutek nadzora, ki se mu sicer pogosto izmika. Želi pomagati drugim, a ne zaradi empatije, temveč zaradi sebe. Vse to kaže na pomanjkanje resnične empatije, kar je resnično mogoče povežati z zmanjšano potrebo po branju.

Suzanne Keen osnove za analizo črpa iz teorije čustev Paula Ekmana, ko govori o empatiji, pa se sklicuje na Marka Davisa. Izhaja iz empatičnega odziva na branje, ki temelji na telesnem in podzavestnem doživljanju prebranega, zato lahko literaturo pogosto lažje občutimo, kot razumemo.¹⁷⁰ Keen trdi, da branje brez prevzemanja odgovornosti in želje po akciji, torej da se prebrano spremeni v moralno, etično in prosocialno delovanje, samo po sebi ne bo veliko pomagalo pri razumevanju čustev in občutkov, povezanih z empatijo, še več, lahko ima prav nasprotni učinek in uniči že obstoječo željo po delovanju. V tretjem poglavju svoje knjige navaja primere nekaterih knjižnih uspešnic, ki so v trenutku preplavile svet in obenem zatrle še tako majhno željo po delovanju; pri tem je dejanje branja ustvarilo iluzijo proaktivnega delovanja – »nihče se ni niti premaknil z mesta« in nekaj naredil v smeri, da bi se iz prebranega kaj naučil in to v življenju tudi uporabil.¹⁷¹

Zgodovino takega branja Keen razloži v svoji knjigi. Glede na to, da branja literature ne moremo takoj postaviti v vzročno-posledično zvezo z osebno rastjo in razvojem, bi bilo zanimivo vedeti, zakaj v večini primerov mislimo, da je to skoraj naraven in nujen rezultat branja, še posebej ekstenzivnega branja, ki vključuje velik korpus prebranega, vsaj nekaj knjig na teden. Po Keen se je razkorak med pričakovanjem tistega, kar želimo z branjem pridobiti, in dejanskim vplivom branja na bralca, začel v dvajsetih letih dvajsetega stoletja.¹⁷²

Takrat je bilo branje leposlovja zelo cenjeno in je veljalo za dejavnost, ki izboljšuje osebno življenje. Pisanje Virginie Woolf je v tistem času

170 Žunkovič, 2022, str. 88–89.

171 Keen, 2007, predgovor XXIII.

172 Keen, 2007, str. 60.

veljalo za duhovni modernizem in obliko samopomoči, podobna težnja pa se je nadaljevala tudi pozneje, zato je bila literatura prikazana kot skoraj vsemogočna, kot taka, ki brez težav in sama po sebi premaguje izzive kulturnih, nacionalnih in rasnih razlik in s tem ponuja nešteto možnosti za empatično identifikacijo z literarnimi osebami.¹⁷³ Za takšno popularizacijo literature je še posebej zaslužen novinar, Pulitzerjev nagrajenec za zgodovino in profesor Univerze v Iowi Frank Luther Mott. Toda literatura se je v takratnih medijih, najpogosteje časopisih, popularizirala s pripovedjo, ki je bila skoraj mitološka in ni imela nobene realne raziskovalne in znanstvene podlage.¹⁷⁴ Ne glede na to so ljudje radi poslušali in brali o takšni skoraj vsemogočni literaturi. Pojavil se je tudi mit o t. i. »nadomestnih čustvih«, ki jih lahko občutimo med branjem; mit se še vedno nadaljuje in s pojavom sodobnih komunikacijskih medijev, predvsem televizije, postaja vse bolj prisoten in »verjetnejši«. Večinoma se branje teh pripovedi pripisuje ženskam, gospodinjam, ki želijo prebrati najnovejši roman o nemogočih ljubeznih do nemogočih ljubimcev, vse dokler ne padejo v vročico lažnih čustev, ki se jim naposled pridruži še branje kot način lažnega »samoizboljšanja«.¹⁷⁵

Vse to se je sprevrglo v glasen kliše, mediji pa so začeli ponujati literaturo, ki »jamči« močne in takojšnje rezultate tako rekoč takoj po branju.¹⁷⁶ Kdo pa je tisti, ki lahko zagotovi takojšen pojav vseh teh ljubezenskih dobroti, razširitev zaznavnih sposobnosti z branjem književnosti Virginie Woolf ali knjig za samopomoč, kot pravi Frank Luther Mott? Nihče, kljub temu pa se razvija in pojavlja velika skupina izobraženih bralcev, ki jih včasih imenujemo tudi »navadni bralci«¹⁷⁷ ali »razviti bralci srednjega razreda«,¹⁷⁸ ki je začela pomembno vplivati na trg leposlovja (Keen ima v mislih predvsem knjižno tržišče v angleškem jeziku). Sredi prejšnjega stoletja so se bralci, ki so redko kupovali leposlovje za množični trg oziroma tisti bralci, ki so brali samo občasno in malo, popolnoma preusmerili na medije, kot so televizija, film in video, visoko izobraženi in večji bralci, pogosto poklicni bralci, pa so sprejeli »težko delo« interpretacije kompleksne, eksperimentalne modernistične

173 Keen, 2007, str. 61.

174 Keen, 2007, str. 61.

175 Keen, 2007, str. 62.

176 Keen, 2007, str. 62.

177 Keen, 2007, str. 60.

178 Keen, 2007, str. 60.

literature. Tako se je odprla povsem nova niša večinoma izobraženih bralcev, ki so želeli »prebrati pravo stvar«¹⁷⁹ in so bili zadovoljni, da jim je kak strokovnjak ali recenzent priporočil knjigo. Veliko teh bralcev je bilo žensk, zato je na primer eden od dobrih primerov takšnih bralcev tisto, kar Keen imenuje »Oprah's book club«.¹⁸⁰

Zahtevnost visoke modernistične književnosti je postala povezana z mnenjem, da sta branje in pisanje romanov plemenita in dostojanstvena dejavnost. To spremembo statusa literature sta spremljala rast in razvoj nove kategorije, ki se je ločila od množičnih izdaj tako imenovane trivialne literature. Če bi se rodila zdaj, bi Virginia Woolf morda postala slavna oseba, *celebrity*, s fotografijo na naslovnici revije *Vogue*, na kateri bi držala peščico svojih romanov. V želji po branju iz užitka in tega, da bi se iz literature nekaj naučili, toda brez prave želje dejanskega branja z razumevanjem in interpretiranjem literature, skupina bralcev srednjega razreda nekoliko prezirljivo gleda na standardne knjigarne, v katerih so na prodaj knjige raznovrstnih avtorjev, prav tako pa tudi na knjižnice, saj lahko »v priljubljenih revijah berejo odlično kratko prozo« in »dobro vedo, kaj je prava stvar«.¹⁸¹ Seveda je trg to prepoznal in uspešnice se lansirajo z velikim medijskim pompom. Sezname uspešnic so postali močno sredstvo za priporočanje česarkoli, namenjenega branju, tako leposlovja kot stvarne literature, kar je še posebej odgovarjalo vse številčnejšim bralcem srednjega razreda. Vzporedno s tem so se razvili tudi »drugačni« bralni klubi z izbranim članstvom, ki omogoča dostop do prvih izdaj najnovejših uspešnic, pravkar prispelih iz tiskarn. Čeprav se ne zdi, da imajo romani primarno negativen vpliv na bralce, je opaziti, da je njihov vpliv veliko bolj »neukrotljiv«, kot nam zagotavljajo zagovorniki pripovedne etike in empatije.¹⁸²

Čeprav se nagiba k hipotezi, da branje samo po sebi povečuje empatijo, je Keen zbrala tudi veliko primerov, ki govorijo nasprotno, zato meni, da dokončnega odgovora še nimamo. Vse te enostavne in na videz zelo jasne posplošitve, da altruizem povzroča razširjeno empatijo, empatija povzroča razširjen altruizem, branje kakovostne literature krepi empatijo in da empatija povečuje vrednost romanov, imajo svoje dokaze, a

179 Keen, 2007, str. 60.

180 Keen, 2007, str. 60.

181 Keen, 2007, str. 61.

182 Keen, 2007, str. 68.

tudi primere, ki kažejo nasprotno.¹⁸³ Morda je njena temeljna trditev ta, da se bodo iz literarnega dela o empatiji lažje učili tisti ljudje, ki že imajo bolj razvito empatijo. Boljši bralci bodo zaradi prirojene in pridobljene sposobnosti prevzemanja vlog, kar jim omogoča boljše in globlje razumevanje vzročno-posledičnih razmerij v literaturi.¹⁸⁴ Srečna okoliščina je, da je EI in empatijo mogoče razviti, zato lahko vsak izmed nas doseže raven, ki jo želi doseči. Če se je torej empatije mogoče naučiti in/ali jo razviti, potem bi lahko branje romanov prispevalo k negovanju in razvoju empatije, kar se lahko omogoči s premišljenim branjem že od zgodnjega otroštva. Tako se lahko presežejo morebitne pomanjkljivosti v razvoju empatije.¹⁸⁵

Zato Keen ugotavlja, da nam »fikcija omogoča, da v miselnih simulacijah brez tveganja in obveznosti izkusimo svoje polne čustvene registre«. ¹⁸⁶ Pravi tudi, da je bistveno uživati v tem, kar nam literatura daje, to pa je osvobajanje od moralne obveznosti do izmišljenih literarnih oseb, kar pa seveda ne velja za resnične ljudi, o čemer govori v podnaslovu predgovora svoje knjige, *Feeling Good about Fiction*.¹⁸⁷ O literarnih osebah namreč lahko mislimo in čutimo, kar želimo, lahko se učimo iz njihovih dobrih in slabih zgledov, odločitev in vedenj, ne da bi padli v moralno krizo. Z lahkoto lahko na primer občutimo empatijo do popolnega psihopata, kot je Jean Baptiste Grenuille, protagonist romana *Parfum* Patricka Süskinda (1949), ki v iskanju smisla življenja počne nekaj podobnega temu, kar je počel serijski morilec Jack Razparač (Jack the Ripper). In čeprav bo skoraj vsak čutil empatijo do izjemno žalostnega Grenuilla, ki ga je mati kot novorojenčka dobesedno vrgla v smeti in je bil vse življenje prikrajšan za materino ljubezen, bo malokdo čutil empatijo do Jacka Razparača, ker gre za resnično osebo, katere obnašanje zasluži vse obsojanje. Zato Keen predlaga, da bi bila prva naloga literature osvežujoč beg pred običajnimi, vsakdanjimi pritiski in vstop v oazo meditativne sproščenosti, kjer je vse mogoče, tudi empatija do tistih literarnih likov, ki si je, če bi bili resnični ljudje, ne bi zaslužili.¹⁸⁸ Če že ne bomo takoj postali altruisti, bomo torej vsaj naredili nekaj dobrega zase ter si odprli možnost za osebno rast in razvoj ter se ob tem neizmerno zabavali.

183 Keen, 2007, str. 159.

184 Keen, 2007, str. 169.

185 Keen, 2007, str. 11.

186 Izvirno besedilo: »Fiction enables us to experience our full emotional registers in risk-free, no-obligations mental simulations.« Keen, 2007, str. 177.

187 Keen, 2007, predgovor XV.

188 Keen, 2007, str. 86.

Najnovejše metaraziskave o vprašanju branja in razvoja empatije potrjujejo pa tudi ovržejo nekatere trditve Suzane Keen. To je omogočila tudi t. i. RMET¹⁸⁹ – metoda merjenja očesnih gibov, ki pri branju daje zelo zanimive rezultate. Raziskave so dobro predstavljene v delu Rose Turner,¹⁹⁰ ki ga je napisala v soavtorstvu s Fatimo Felisberti, ter v nekaterih drugih podobnih delih.¹⁹¹ Dela ugotavljajo, da lahko branje fikcije poveča raven empatije in s tem posledično tudi prosocialnega vedenja, saj razumevanje fikcije vključuje iste kognitivne procese kot dogodki v resničnem svetu.¹⁹²

Merjenje možganske aktivnosti z metodo RMET pri bralcih, izpostavljenih simulaciji družbenih izkušenj, opisanih v fikciji, je pokazalo, da možgani bralcev kažejo aktivnost na področjih, povezanih z izkušnjami, o katerih so brali, pripovedna fikcija pa aktivira skupino nevronske povezave v možganih, povezanih z empatijo. Posledično bi lahko spodbujanje empatije z uporabo literature vodilo v altruizem, ki se kaže tudi v resničnem svetu. Zanimivo je, da leposlovje empatijo spodbuja močneje kot neumetna besedila, čeprav imajo tudi ta merljiv učinek. To se verjetno zgodi zato, ker fikcija zahvaljujoč svoji kompleksni karakterizaciji in pripovedni strukturi močneje spodbuja psihološke mehanizme, povezane z intersubjektivnostjo. To seveda ni samodejno – če je nekdo izpostavljen branju fikcije, še ne pomeni, da se bo njegova sposobnost razumevanja drugih v resničnem svetu takoj povečala.¹⁹³

Branje leposlovja namreč ne izboljša takoj mentalizacije (psihološki koncept, ki se nanaša na posameznikovo sposobnost, da razume in interpretira misli, občutke, namene in duševna stanja drugih ljudi in tudi svoje).¹⁹⁴ Po drugi strani pa se zdijo vzročno-posledični učinki dolgo-

189 RMET (Reading the Mind in the Eyes Test) je kognitivni test, ki se uporablja za ocenjevanje čustvene inteligence in človekove sposobnosti, da občutke in čustvena stanja drugih ljudi prepozna in interpretira preko njihove obrazne mimike. Test je sestavljen iz niza črno-belih fotografij človeških oči, naloga preiskovanca pa je, da samo na podlagi izraza teh oči poskuša prepoznati čustveno stanje ali namen osebe, katere oči so prikazane na sliki, Ventola & Friedman, 2020, str. 1.

190 Turner in Felisberti, 2019.

191 Aline & Guimarães, 2020.

192 Na tem mestu je obsežno parafrazirano poglavje *Relationships between Fiction Media, Genre, and Empathic Abilities* doktorskega dela Rose Turner *The Benefits of Fiction-engagement for Empathic Abilities: A Multidimensional Approach*, Turner, 2020, str. 117–142. Več o omenjeni temi poišči še v: Turner in Felisberti, 2019 in Aline i Guimarães, 2020.

193 Turner, 2020, str. 119.

194 Kidd, 2013.

trajnega branja in empatičnih sposobnosti močni.¹⁹⁵ Ekranizacija zgodb izboljšuje mentalizacijo pri odraslih in otrocih, gledališče pa dokazano spreminja prepričanja občinstva. Zlasti učenje igranja spodbuja samocenenjevanje in empatijo pri tistih, ki se učijo biti igralci, vendar branje literature pri tem prednjači.¹⁹⁶

V neki študiji o vplivu branja na povečanje empatije so udeležencem naročili, naj berejo segmente literarne proze, pri tem pa merili očesne gibe (metoda RMET), da bi raziskali čustveno angažiranost med branjem.¹⁹⁷ Izkazalo se je, da je branje visoke literature pripeljalo do največjega empatičnega razumevanja čustvenih izkustev v primerjavi z drugimi vrstami besedil.¹⁹⁸ To so potrdile tudi študije iz let 2015¹⁹⁹ in 2017.²⁰⁰ Veliko vlogo igra tudi žanr, zato bo na primer izpostavljenost romantičnemu žanru, ne glede na kakovost literarnega besedila in njegove umetniške vrednosti, močnejše vplivala na bralčeve empatične sposobnosti.²⁰¹ Enak vpliv je opaziti tudi pri popularni žanrski fikciji, povezani z moralnimi²⁰² in družbenimi²⁰³ temami.²⁰⁴

Kljub opravljenim raziskavam še vedno ni enotnega mnenja o tem, kako različne medijske predstavitve fikcije vplivajo na empatijo, očitno pa je, da vplivajo. Kar zadeva samo literaturo, iz tega izhaja, da drama in romantični žanr izrazito vplivata na pojav empatije, absolutni favorit vplivanja pa je komedija. V primerjavi s tem imajo eksperimentalni in postmoderni žanri manjši učinek.²⁰⁵

Te ugotovitve kažejo, da so razmerja med fikcijo in empatičnimi sposobnostmi različna in odvisna od vrste pripovedne vsebine, zato je z vidika funkcionalnosti in učinkovitosti terapevtskega branja to vsekakor treba upoštevati.²⁰⁶

195 Turner, 2020, str. 119.

196 Turner, 2020, str. 120.

197 Kidd, 2013.

198 Koopman, 2016.

199 Študija je bila narejena leta 2015, objavljena pa leta 2016. De Mulder in drugi, 2017.

200 De Mulder in drugi, 2017.

201 Fong in drugi, 2013.

202 Black in drugi, 2018.

203 Koopman, 2015.

204 Turner, 2020, str. 121.

205 Turner, 2020, str. 140.

206 Mumper & Gerrig, 2017.

Če poskušamo strniti, lahko o vplivu literature na bralčev empatični odziv ugotovimo, da so empirične meritve in raziskave jasno pokazale, da je branje leposlovja, predvsem kakovostnega, lahko povezano z bralčevim empatičnim odzivom. Kljub temu še vedno ne obstaja specifična teorija o razmerju med branjem in empatijo. Obstajajo le teoretične perspektive, ki spodbujajo raziskave oziroma študije, ki se ukvarjajo z mladostniki, odraslimi in branjem, od katerih večina, ki se osredotoča na raziskovanje pri otrocih, opozarja na pomembnost vključevanja razvoja empatije s pomočjo branja v osnovne šole. Glede na to, da socialne in čustvene veščine, predvsem pa empatija, vplivajo na različne šolske koristi in jih je mogoče povezati z branjem,²⁰⁷ je treba učinke branja na razvoj empatije in EI vsekakor podrobneje raziskati, da bi lahko temeljito pojasnili omenjene korelacije.

207 Aline in Guimarães, 2020.

ČUSTVA IN LITERATURA Z VIDIKA SISTEMOV

Uvod v teorijo sistemov

Na neki način je vse, kar nas obdaja, kar je zunaj nas in v nas samih, vse, zaradi česar smo biološka, psihološka in duhovna bitja, pod vplivom nekega sistema. Sistemi so regulativna načela, ki regulirajo tako materialni svet okoli nas kot naš um.²⁰⁸ Čilska biologa Humberto Maturana in Francesco Varela sta pomembno prispevala k razumevanju ne le biologije kot znanosti, temveč tudi sociologije, predvsem na področju razumevanja družbenih sistemov. Razvila in opredelila sta koncept *avtopoeze*²⁰⁹ kot načina za opisovanje tega, kako se živi sistemi (od celic do kompleksnih bioloških sistemov) samovzdržujejo in samoobnavljajo, tako da iz lastnih mrež kemičnih reakcij ustvarjajo svoje dele.²¹⁰

Ta ideja je imela velik vpliv na biologijo in tudi na *teorijo družbenih sistemov*, v kateri se koncept avtopoeze uporablja za pojasnitev, kako lahko družbene sisteme, začenši s skupnostmi pa vse do celotnih družb, opazujemo in pojasnimo kot samovzdržne in avtopoetske, kar pomeni, da se lahko razvijajo iz sebe in se spreminjajo.²¹¹ Poleg tega so razvili tudi

208 Piskač, 2016, str. 64.

209 Baraldi in drugi, 2021, str. 37.

210 Maturana in Varela, 1980, str. 101.

211 Baraldi in drugi, 2021, str. 221.

koncept *udejanjenosti*, ki pojasnjuje, da se kognicija in učenje ne dogajata le znotraj posameznika, temveč tudi v interakciji med človekovim organizmom in njegovim okoljem.²¹²

Nanaša se na praktično učenje skozi izkušnje in/ali aktivno sodelovanje v relevantnih aktivnostih in izkušnjah. Na primer, učenje o znanstvenih konceptih je mogoče izboljšati s poskusi in praktičnimi primeri, namesto zgolj preko branja in poslušanja predavanj. Učimo se praktično na vseh ravneh, tudi na čustveni. Oseba, ki se boji psa, bo ta strah udejanjeno oblikovala preko resničnih srečanj s psi. Če bo doživela več negativnih izkušenj s psi, se bo njen strah okreпил. Če pa se oseba postopoma in nadzorovano izpostavlja psom v pozitivnem kontekstu, lahko pride do spremembe čustvenega izkustva in zmanjšanja strahu. Ta proces imenujemo *udejanjeno usmerjanje* in pomeni, da oseba skozi zavestno interakcijo z okolico aktivno spreminja svoje čustvene reakcije in kognitivne strukture. Če *udejanjenost* prenesemo na družbene sisteme, pomeni, da se bodo »v političnem sistemu udejanjili zakoni za gospodarstvo, v gospodarskem sistemu finance, v znanstvenem sistemu znanstvene raziskave« itd. Avtopoetski sistemi zahvaljujoč udejanjenosti ne le nujno delujejo avtonomno, temveč so tudi skrajno neodvisni.²¹³

Niklas Luhmann je bil eden prvih teoretikov, ki je ugotovil, da se lahko koncept avtopoeze uporabi tudi za družbene sisteme, s čimer je ustvaril eno najambicioznejših in najcelovitejših socioloških teorij dvajsetega stoletja.²¹⁴ Po Luhmannu so družbeni sistemi sestavljeni iz komunikacij, ne iz ljudi, torej proizvajajo komunikacijo in jo uporabljajo za svoj razvoj tako, da jo proizvajajo in reproducirajo z lastnimi operacijami.²¹⁵ To pomeni, da vsak sistem ustvarja svoje strukture in meje po lastni logiki, neodvisno od zunanjega sveta – in človeka. Koncept avtopoeze je bil uporabljen tudi za razlago tega, kako se sistemi upirajo spremembam iz okolja in kako ohranjajo svojo identiteto s procesom samonanašanja, torej z nenehnim sklicevanjem nase v svojem delovanju.²¹⁶ Luhmannova uporaba avtopoeze je težila k temu, da bi postala t. i. superteorija, zato ni ostala brez polemik. Nekateri kritiki so trdili, da je preveč abstraktna in da ne upošteva dovolj vpliva človekovih dejavnikov znotraj družbenih

212 Maturana in Varela, 1980, str. 241.

213 Baraldi in drugi, 2021, str. 69.

214 Baraldi in drugi, 2021, str. 17.

215 Baraldi in drugi, 2021, str. 45.

216 Luhmann, 1984. in Baraldi in drugi, 2021, str. 37.

sistemov, prav tako pa so Luhmannu očitali, da pri razlagi o komuniciranju družbenih sistemov ni dovolj vključil čustev kot ključnega motivacijskega dejavnika komunikacije.²¹⁷

Pozneje so Luhmannovi kritiki pa tudi njegovi nasledniki v *simbolno generalizirane medije komunikacije* uvrstili tudi čustva in s tem dodatno pojasnili, kako različni sistemi z njimi komunicirajo. Revidirana sistemska teorija čustva obravnava kot kompleksne pojave, ki so tesno povezani z interakcijami znotraj posameznikove zavesti ter med posameznikom in njegovim okoljem.²¹⁸ V kontekstu teorije sistemov čustva niso obravnavana kot izolirani notranji dogodki, temveč kot sestavni deli širših sistemov, v katerih ljudje delujemo.²¹⁹

V družbenih sistemih lahko čustva razumemo kot komunikacijske medije, ki lajšajo ali zavirajo pretok komunikacije znotraj sistema, delujejo pa tudi kot signalni mehanizmi, ki sistemu pomagajo pri orientaciji ter odzivanju na interne in eksterne dražljaje. Na širši ravni se čustva znotraj sistema manifestirajo kot reakcije sistema na določene dražljaje, kjer je sistem lahko posameznik, skupina ali celo celotna družba. V tem kontekstu so čustva informacije, ki sistemu pomagajo oceniti stanje stvari in se temu primerno prilagoditi ali odzvati z ustvarjanjem socialnih interakcij, preko katerih se posamezniki učijo, kaj čutiti in kako izražati čustva skozi družbene norme, vloge in pričakovanja. Ciompi to razlaga tako:

Luhmann čustva razume skoraj izključno kot individualne motnje, ki v temelju niso predmet sociologije. Temu pogledu nasprotuje koncept fraktalne logike afekta, ki afekte razume kot usmerjena energetska stanja evolucijskega izvora, povezana s posebnimi težnjami po vedenju in kogniciji, ki se – zahvaljujoč tudi fenomenu čustvene nalezljivosti – širijo na različne družbene ravni. Čustva na kolektivno

217 Ciompi, 2004, str. 4.

218 Ciompi, 2004, str. 4.

219 V tem smislu je nastala tudi *logika afekta* (*The logic of affect*), inovativna teorija, ki obravnava vseprisotno prepletanje med občutki, mišljenjem in vedenjem. Zasnovana je bila kot ključna teorija o zakonitostih, ki upravljajo z interakcijo čustev, spoznanja in delovanja. Razvija vrsto temeljnih povezav, ki so bile prej pogosto zanemarjene. Cilj te teorije razpršeno individualno znanje o interakcijah med občutki, mišljenjem in vedenjem, ki ga najdemo v različnih znanstvenih področjih, kot so nevrobiologija, čustvena psihologija, psihoanaliza, psihiatrija, sociologija in evolucijska znanost, integrirati v praktično in teoretično relevanten, koherenten in celovit koncept. Celovit okvir te teorije zagotavlja splošna teorija sistemov, vključno s teorijo nelinearne dinamike kompleksnih sistemov, poznano kot teorijo dinamičnih sistemov ali teorijo kaosa, Ciompi, 2004, str. 7.

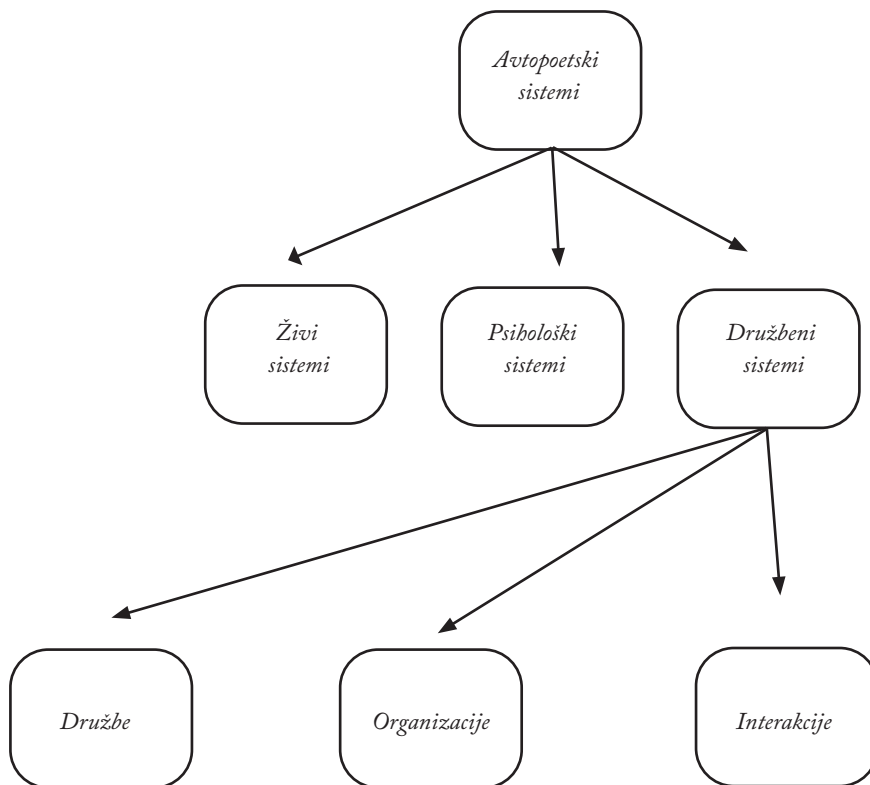
mišljenje in delovanje vplivajo podobno kot na individualno. Usmerjajo zaznavo, pozornost in spomin na izjeme, regulirajo vsakdanje vedenje in lahko izzovejo nenadne nelinearne preobrate v občutkih, mišljenju in vedenju glede na globalno nove vzorce delovanja. S pomočjo ključnih družbenih fenomenov, kot so kontingentna komunikacija, samonanašanje, zmanjševanje kompleksnosti, ustvarjanje smisla in vrednosti, je nadalje prikazano, da kolektivni afekti služijo avtopoezi družbenih sistemov. So biogene osnovne energije, ki na koncu mobilizirajo in strukturirajo vso družbeno dinamiko.²²⁰

Morda je še pomembneje, da so kot generaliziran medij komunikacije čustva vstopila v opis psiholoških sistemov, kjer so obravnavana kot deli psihološkega sistema, ki vključuje misli, občutke in vedenje.²²¹ Znotraj psiholoških sistemov čustva delujejo kot iniciatorji ali zaviralci določenih miselnih vzorcev ali vedenja, ki se lahko preko čustev, kot simbolno generaliziranega medija komunikacije, prenesejo tudi v druge sisteme. Trma, pogum in odločnost delničarjev (ki so vse čustva) so na primer igrali ključno vlogo pri vedenju vlagateljev na borzi, ko so s širjenjem razpoloženja vlagateljev na družbenih medijih pomembno vplivali na tržne tečaje delnic manjšega podjetja GameStop, katerega delnice so v samo dveh dneh na ameriški borzi zrasle za več kot 130 %. Vlagatelji so se združili in komunicirali ista čustva ter tako »umetno« povečali vrednost delnic družbe, ki prej ni imela niti približno take vrednosti.²²² Ta primer nazorno kaže, kako lahko čustva, ki izvirajo iz posameznikovih psiholoških sistemov, zahvaljujoč sodobnim komunikacijskim medijem vplivajo na katerikoli sistem, tudi na bančno-delničarski sistem, torej na borzo.

220 Izvirno besedilo: »Luhmann versteht Emotionen fast nur als individuelle Störphänomene, die grundsätzlich nicht Gegenstand der Soziologie seien. Dieser Sichtweise wird anschliessend das Konzept der fraktalen Affektlogik gegenübergestellt, welches Affekte als gerichtete energetische Zustände evolutionären Ursprungs auffasst, die mit spezifischen Verhaltenstendenzen und Kognitionen gekoppelt sind und sich – u.a. dank dem Phänomen der emotionalen Ansteckung – auf verschiedenste soziale Ebenen ausbreiten. Emotionen beeinflussen das kollektive Denken und Handeln sog. selbstähnlich wie das individuelle. Sie lenken Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Gedächtnis auf Ausserordentliches, regulieren das Alltagsverhalten und vermögen auch plötzliche nichtlineare Umschläge von Fühlen, Denken und Verhalten in global neue Funktionsmuster zu bewirken. Anhand von sozialen Schlüsselphänomenen wie kontingenter Kommunikation, Selbstreferenz, Komplexitätsreduktion, Sinn- und Wertbildung wird weiter gezeigt, dass kollektive Affekte im Dienst der Autopoiese sozialer Systeme stehen. Sie sind biogene Grundenergien, die letztlich alle soziale Dynamik mobilisieren und strukturieren.« Ciompi, 2004, str. 21.

221 Baraldi in drugi, 2021, str. 229.

222 Mezrich, 2022.



Slika 1: Prikaz avtopoetskih sistemov

Avtopoetski sistemi

Avtopoeza je osrednji koncept teorije družbenih sistemov in pomeni samoproizvodnjo. Avtopoetski sistemi so tisti sistemi, ki se reproducirajo iz sebe, tako kot rastlina reproducira lastne celice iz svojih lastnih celic, Luhmann pa je to idejo prenesel na družbene in psihološke sisteme.²²³ Torej, na podoben način, kot to počno biološki sistemi, tudi družbeni in psihološki sistemi elemente reproducirajo iz svojih lastnih elementov in jih je mogoče označiti kot avtopoetske.²²⁴

²²³ Baraldi in drugi, 2021, str. 189.

²²⁴ Piskač, 2016, str. 64.

Živi sistemi se reproducirajo na podlagi reprodukcije življenja, družbeni sistemi se reproducirajo na podlagi komunikacije, psihološki sistemi pa se reproducirajo na podlagi misli.²²⁵ Drugače kot pri živih sistemih je očitno, da gradnik družbenih in psiholoških sistemov ni materija, temveč komunikacija, natančneje – pomen.²²⁶ Psihološki sistemi pomen konstruirajo z razmišljanjem znotraj sistema zavesti, ki ga nato komunicirajo.²²⁷ Pomen se izraža preko razlikovanja med resničnim in mogočim, in sicer znotraj treh različnih dimenzij: dimenzije dejstev, družbene dimenzije in časovne dimenzije. Sistem, ki vzpostavlja pomen, je zmožen na razmeroma avtonomen način aktualizirati ali zanikati možnosti znotraj vsake od teh dimenzij, ne da bi bilo pri tem nujno, da aktualizira ali zanika ustrezne možnosti znotraj drugih dimenzij. To je mogoče zato, ker se vsaka določitev in zanikanje nanašata na specifično možnost znotraj vsake od dimenzij pomena.²²⁸

V kontekstu te knjige je najbolj zanimiva časovna dimenzija, ker se izraža skozi horizonte preteklosti in prihodnosti, ki se lahko konstruirajo samo v sedanjosti. Prav tako bo ta koncept uporabljen za gradnjo t. i. *komunikacijskega dogodka*.²²⁹ Razumevanje minevanja časa temelji na kompleksni konstrukciji znotraj časovne dimenzije, ki zahteva dva različna načina definiranja sedanjosti, ki lahko sobivata. Po eni strani se sedanjost pojavi kot dogodek v določenem časovnem trenutku, ki označuje trenutek, v katerem spremembe postanejo nepovratne. Po drugi strani pa lahko na dogodek gledamo na podlagi trenutnega »trajnega stanja«, ki omogoča reverzibilnost, kot pri komunikacijskem dogodku.²³⁰

V »dobesedni« sedanjosti prihodnost nenehno postaja preteklost, kot čas, ki ga meri ura, ki neprestano teče. Trajna sedanjost, ki kljub nepovratnosti dogodkov ohranja odprt dostop do možnosti, omogoča določanje začetka in konca obdobja, pospešitev ali upočasnitev procesov in opazovanje trajnih situacij. Trajnost situacije zagotavlja ozadje, na katerem je mogoče opaziti nepovratnost dogodka, medtem ko natančnost dogodka

225 Baraldi in drugi, 2021, str. 190.

226 „However, consciousness is a meaning-constituting system: a system whose operations are always accompanied by self-observation. Every thought contributes to the reproduction of the psychic system as a unity, because it is connected to an earlier thought in the same system. through observation.“ Baraldi in drugi, 2021, str. 190.

227 Baraldi in drugi, 2021, str. 189.

228 Baraldi in drugi, 2021, str. 155.

229 Piskač, 2018, str. 53.

230 Baraldi in drugi, 2021, str. 155.

omogoča opazovanje stalne situacije. Razlika med »dobesednostjo« in trajnostjo omogoča projekcijo prihodnosti in preteklosti, saj bi bilo nemogoče konstruirati spomin na pretekle odločitve ali projicirati prihodnji čas samo na podlagi preproste nepovratnosti ali trajnosti. Zahvaljujoč tej sočasnosti obeh pristopov je mogoče razlikovati med strukturami in procesi, odvisno od tega, ali se upošteva trajnost časovne situacije ali »dobesedno« zaporedje trenutnih dogodkov znotraj situacije.²³¹

Ena od temeljnih značilnosti avtopoetskih sistemov je dejstvo, da so operacijsko zaprti, kar pomeni, da nobena operacija ne more vanje vstopiti ali iz njih izstopiti. A hkrati so tudi odprti do svoje okolice, saj so odvisni od izmenjave energije in materije z okolico, zato brez nje ne bi mogli obstajati. Tudi okolica zato do določene mere regulira avtopoetski sistem od zunaj, s tem da sistem sam določa, kdaj in po katerih kanalih bo vase spustil energijo ali snovi iz okolice. Sistemska teorija torej temelji na produkciji razlike med sistemom in okolico – ker je okolica konstitutivna za razvoj sistema, ni nič manj pomembna za sistem kot sistem sam po sebi. Po drugi strani pa sistem iz okolice prevzema samo tisto, kar potrebuje za svoj razvoj, in v okolico vrača tisto, česar ne potrebuje. Tako se sistem razvija sam, razvija pa tudi svojo okolico, tako da vanjo pošilja svoje stranske produkte, ki jih ne potrebuje, omogočajo pa razvoj drugih sistemov.²³²

Poleg tega mora avtopoetski sistem, da bi lahko živel, nenehno proizvajati nove elemente. Če se proizvodnja elementov ustavi, preneha obstajati tudi sistem. Dokler pa se proizvaja katerikoli nov element sistema, sistem živi. Na vsaki stopnji svojega razvoja sistem proizvaja druge elemente, tiste, ki jih najbolj potrebuje. Na primer, ko je rastlina mlada, mora proizvesti korenino, da se lahko hrani, nato pa mora proizvesti list, da lahko hrano pretvori v energijo. Če rastlina neha proizvajati liste in namesto tega samo širi svoje korenine, izgubi sposobnost proizvodnje novih elementov, obenem pa izgubi sposobnost rasti in razvoja. Katere elemente naj sistem v določenem času proizvede, določa zgradba sistema; tako steblo rastline določa, kje se lahko oblikujejo novi listi. Strukture pa niso vnaprej določene, kot v strukturalističnih teorijah, temveč nastanejo v določenem trenutku znotraj avtopoetskega sistema, in sicer tako, da sistem proizvaja svoje lastne strukture. Ta lastnost se imenuje samoorganizacija sistema.²³³

231 Baraldi in drugi, 2021, str. 142–143.

232 Baraldi in drugi, 2021, str. 235.

233 Baraldi in drugi, 2021, str. 110.

Družbeni sistemi, dogodek in komunikacija

Družbeni sistemi delujejo na različnih ravneh, vendar sporočajo pomen in so povezani z dogodki. Dogodki se pojavijo samo enkrat in le v najkrajšem možnem času, ki je potreben za njihov nastanek. So časovno določeni, kar pomeni, da čas postane njihova sestavina in kvaliteta, zato jih, ko se zgodijo, ni več mogoče spremeniti, ker se ne moremo vrniti v preteklost in jih spremeniti. Lahko jih le sprejmemo, kot dejstva, ki so, kakršna so, lahko jih interpretiramo in jim pripisujemo pomene, ne moremo pa jih več spreminjati. Lahko se odločimo, kako se bomo do njih opredelili, in eventualno počakamo na nastop drugega dogodka. Ker se ne morejo gibati v času, temveč obstajajo samo v trenutku svoje realizacije, za dogodke ne obstaja ne preteklost ne prihodnost, ampak le sedanji trenutek, v katerem obstajajo. V preteklem času obstajajo le kot kognitivne strukture, ki mislijo.²³⁴

Elementi sistema so le tisti elementi, ki so v tistem trenutku znotraj sistema in izpolnjujejo pogoje za svojo funkcijo v trenutku, ko jih sistem uporabi. To pomeni, da so vsi elementi zunaj sistema nepomembni, vse dokler jih sistem ne potrebuje. Pomembno si je zapomniti, da osnovni gradniki družbenih sistemov niso niti ljudje niti dogodki, temveč komunikacija. Ta je temelj gradnje družbenih sistemov. Luhmann si komunikacijo predstavlja kot kombinacijo treh komponent: informacije, sporočila in razumevanja. Vsaka od teh komponent ima svobodo izbire, zato ni gotovosti, kaj bo izbrano. V komunikaciji je mogoče dobesedno vse, saj je možnost vseh izbir skoraj neskončna, ko pa se zgodi ena izbira, to vpliva na nadaljevanje komunikacije.²³⁵

Informacija je opredeljena kot *izbira iz določenega repertoarja*, sporočilo pa kot *izbira razloga* za komunikacijo, torej, kako in zakaj je nekaj povedano. Razumevanje pa nakazuje *stopnjo razlike* med informacijo in sporočilom in je bistveno za komunikacijo, vendar na »drugачen« način. Uresničitev komunikacije zahteva razumevanje razlike med samimi informacijami in potrebo po njihovem izražanju. Ne pomeni takoj točnosti, objektivnosti ali avtentičnosti, temveč možnost novega izbora informacije, da bi pridobili razlog za nadaljevanje komunikacije. Razumevanje je celo mogoče doseči tudi, kadar so izgovorjene informacije ali

²³⁴ Baraldi in drugi, 2021, str. 117–118.

²³⁵ Baraldi in drugi, 2021, str. 45.

razlogi zanje napačno razumljeni. Vsakršno razumevanje (tudi tisto, ki ne vodi do pravega razumevanja) bo prispevalo k uresničitvi komunikacije. Razumevanje torej omogoča nadaljnjo komunikacijo v zvezi s prejšnjimi izjavami, naj gre za motive ali namere nekoga ali pa za izrečene informacije, ki generirajo komunikacijske procese.²³⁶

Kot smo videli, do komunikacije pride, ko je realizirana sinteza treh izbir – med informacijo, sporočilom in razumevanjem. Toda družbeni sistem bo uvedel tudi četrto vrsto izbire: sprejemanje ali zavračanje komunikiranega pomena. Ta izbira je tudi del naslednje komunikacije, saj razumevanje ne pomeni tudi sprejemanja. Prav ta razlika med razumevanjem prve komunikacije in odločitvijo o sprejetju ali zavrnitvi pomena, ki sledi, ustvarja potrebno dinamiko, ki premosti vrzel med eno in drugo komunikacijo. Funkcijo takšne premostitve opravljajo simbolno generalizirani mediji komunikacije.²³⁷

Tako se razvije komunikacijska mreža vseh komunikacij, ki daje smisel vsaki komunikaciji znotraj te mreže. Ta proces je sam po sebi rekurziven, kar pomeni, da se tisto, kar je bilo proizvedeno, ponovno vpelje v proces, torej razumevanje ali nerazumevanje povzroči ustvarjanje nove informacije itd. Navsezadnje iz tega sledi, da komunikacija producira komunikacijo in da le komunikacija lahko komunicira, vsi drugi elementi, kot sta jezik ali mišljenje, pa so dejansko v službi komunikacije.

Psihološki sistemi

Psihološki sistemi, ki jih imenujemo tudi sistemi zavesti, razmišljajo in razumejo čustva ter delijo pomene z družbenimi sistemi.²³⁸ Psihološki sistemi namreč proizvajajo pomene, ki jih družbeni sistem obravnava kot del svojega sistema, vendar je treba ponoviti, da se notranji procesi psihološkega sistema in družbenega sistema v ničemer ne prekrivajo in ne prihajajo v neposreden stik, vendar družbeni sistemi *opazujejo* psihološke sisteme od zunaj. Natančneje, zahvaljujoč jeziku in komunikaciji lahko družbeni sistemi opazujejo misli psihološkega sistema. Vemo, da mora družbeni sistem komunicirati, da bi obstajal, vendar ne more misliti

236 Baraldi in drugi, 2021, str. 46–47.

237 Baraldi in drugi, 2021, str. 229.

238 Baraldi in drugi, 2021, str. 189.

ali slišati izgovorjenih besed niti brati črk. Komunikacijske predpogoje družbenega sistema zagotavlja psihološki sistem zavesti, in to tako, da misli pretvarja v besede. Ker si psihološki sistemi lahko zapomnijo, se lahko tudi spomnijo dogodkov iz preteklosti in jih lahko aktualizirajo.²³⁹

V kontekstu komunikacije kot povezave med sistemi je jezik verjetno najpomembnejši evolucijski dosežek, ki je omogočil povezavo družbenih in psiholoških sistemov. V procesu komunikacije se misli razčlenijo na enakovredne dele, na stavke in besede, kar pomeni, da so zahvaljujoč jeziku psihološki procesi sinhronizirani s komunikacijskimi procesi družbenega sistema. Jezik kot element komunikacije spada v družbeni sistem, uporabljajo pa ga tudi psihološki sistemi. Čeprav je jezik družbeni pojav, omogoča fascinacijo psiholoških sistemov nad predmeti zunaj njih in opazovanje misli o njih. Služi kot medij, ki omogoča komunikacijo in razumevanje, tako da prestopa meje, kar je mogoče neposredno zaznavati. Z uporabo simbolnih generalizacij v obliki znakov jezik omogoča komunikacijo o abstraktnih ali odsotnih konceptih, ki jih naredi razumljive in dostopne za opazovanje.²⁴⁰

Simbolno generalizirani mediji komunikacije

Razmerje med *simbolno generaliziranimi mediji komunikacije* in *programi* v kontekstu teorije sistemov lahko razumemo kot del širše analize družbenih sistemov. Luhmannova sistemska teorija smatra, da je družba sestavljena iz različnih sistemov, ki so med seboj povezani, a hkrati s pomočjo svojih komunikacijskih procesov delujejo avtonomno.²⁴¹

Simbolno generalizirani mediji komunikacije so mehanizmi, ki omogočajo prenos informacij in pomenov znotraj posameznega sistema in med različnimi sistemi. Vključujejo jezik, moč, denar, resnico, ljubezen, čustva in druge medije, ki olajšajo izmenjavo in usklajevanje med družbenimi sistemi. Premostijo razliko med različnimi pričakovanji in percepcijami različnih sistemov ter tako omogočijo kompleksno socialno interakcijo in integracijo.²⁴²

239 Baraldi in drugi, 2021, str. 245.

240 Baraldi in drugi, 2021, str. 121.

241 Baraldi in drugi, 2021, str. 235.

242 Baraldi in drugi, 2021, str. 229.

Kot specializirane strukture zagotavljajo verjetnost uspešnosti komunikacije. Nastanejo znotraj enega sistema, vendar ustvarjajo možnost sprejemanja informacij iz drugega sistema.²⁴³ Denar lahko na primer šteje mo za simbolno generaliziran medij komunikacije, ki ga lahko razumejo in sprejmejo različni družbeni sistemi: denar kot produkt *ekonomskega sistema* lahko omogoči realizacijo znanstvenih raziskav, ki ne proizvajajo denarja, ampak *resnico*. Videli smo, da jezik omogoča razumevanje in ga naredi verjetnega. Kljub temu pa obstaja možnost zavrnitve komunikacije. Zavrnitev je verjetna, ko se udeleženci med seboj ne poznajo (zakaj bi sprejeli predloge neznancev?), ko informacija ni takoj prepričljiva (zakaj bi sprejeli znanje, ki ne temelji na osebnih izkušnjah?) ali ko je težko razumeti motive. Na splošno je uspeh komunikacije manj verjeten, ker lahko en sistem zavrne predlog ali zahtevo druge strani in izbere svojo pot. Simbolno generalizirani mediji to negotovost motivacije sistema rešujejo tako, da sprejmejo predlog nasprotne strani. Motivacijo sistema usmerjajo k izbiri, ki jo predlaga drugi sistem. Kriteriji za uskladitev izbire in motivacije so ključni za sprejem predloga drugega sistema kot osnove za nadaljnjo komunikacijo. Simbolno generalizirani mediji torej združujejo izbiro in motivacijo, zaradi česar je verjetno, da bo en sistem sprejel predloge drugega. Pomembno je poudariti, da koncepta »sprejemanja« in »motivacije« nista povezana z duševnimi stanji posameznikov, ker ju drugi sistemi ne poznajo in ju ni mogoče obravnavati kot duševni stanji.

Opazimo lahko, da simbolno generalizirani mediji omogočajo natančno povezovanje sistemov preko določene oblike medija, če se oba sistema zavedata in sprejmeta, da sta njuni izbiri pogojeni z določenim medijem. Posameznik (sistem zavesti) na primer sprejme avtoriteto druge strani, da plača kazen, ker ima ta stran moč – *moč* je simbolno generaliziran medij. Če ponazorimo z drugim primerom, en sistem zavesti sprejema znanstvene trditve o gibanju Zemlje, ker te predstavljajo znanstveno resnico – *resnica* je simbolno generaliziran medij. Ali ljudem bližji primer – ljubezen. Ljubezen kot simbolna generalizacija omogoča mediju, da postane univerzalno uporaben. Ljubezen na primer ostaja ljubezen ne glede na identiteto partnerja, okoliščine srečanja ali zgodovino odnosa. Tako lahko medij (ljubezen) regulira vsako posamezno situacijo, ne definira pa je konkretno. Ljubiti je namreč mogoče na različne načine, odvisno od partnerja, okoliščin srečanja ali zgodovine odnosa. V tem

243 Baraldi in drugi, 2021, str. 229.

kontekstu so izbire udeležencev tesno povezane, čeprav se način povezovanja razlikuje od situacije do situacije. *Ljubezen* kot simbolna generalizacija omogoča fleksibilnost in prilagodljivost v različnih kontekstih, zaradi česar je medij relevanten in uporaben v najrazličnejših situacijah. Motivacija pa se kaže v tem, da en sistem sprejme predlog drugega sistema zaradi osebne nagnjenosti k spremembam.²⁴⁴

Ključna strukturna značilnost simbolno generaliziranega medija je njegova osrednja *koda*, ki temelji na binarni shematizaciji. Ta koda definira obliko medija in ustvarja razliko med dvema nasprotnima vrednostma; na primer med plačilom in neplačilom v kontekstu denarja ali resničnim in neresničnim v primeru resnice. S to binarno delitvijo medij izvleče informacije iz vsakega dogodka in situacije – nekaj je res ali ne, nekaj se plača ali ne plača. Družbena preferenca ene od teh binarnih »pozitivnih« vrednosti mediju omogoča, da se samopozicionira znotraj te vrednosti, kot je resnica znotraj koncepta resnicoljubnosti ali denar v kontekstu plačila. Ta preferenčna koda ne odpravlja nepredvidljive izbire – vedno obstaja možnost delovanja proti moči, zlorabe moči ali zavračanja znanstvene resnice in ustvarjanja alternative. Vendar preferenčna koda olajša orientacijo znotraj medijev in s tem poveča možnosti za uspešno povezovanje izbir.²⁴⁵

Prehod med temi binarnimi vrednostmi se imenuje *tehnologizacija*. Tehnologija lahko spodbudi razvoj sekundarne kode; denar je na primer sekundarna koda lastnine, pravo pa je sekundarna koda moči. Obstajajo situacije, ko medij ne razvija tehnologizacije, temveč se opira na funkcionalne ekvivalente, kot sta umetnost ali ljubezen. Tehnologizacija olajša diferenciacijo družbenih podsistemov in prispeva k oblikovanju funkcionalnih sistemov s pomočjo operativnega zapiranja. Izjema je resnica, ki poleg glavne kode razvije podrejeno kodo. Ta podrejena koda postane pomembna, ko glavna koda ne zadostuje za zagotovitev sprejema komunikacije. Na primer, če resnica sama po sebi ne ponuja ustreznih kriterijev za motivacijo sprejemanja, apelira na ugled raziskovalca.²⁴⁶

Simbolno generalizirani mediji imajo več ključnih strukturnih značilnosti. Spodbujajo *proceduralno refleksivnost*; na primer, ljubezen napaja ljubezen, denar ustvarja denar in moč se pridobi z močjo. To prispeva k diferenciaciji medijev in jih dela odvisne od samih sebe. Mediji ločijo

244 Baraldi in drugi, 2021, str. 230.

245 Baraldi in drugi, 2021, str. 232.

246 Baraldi in drugi, 2021, str. 233.

opazovanje prvega reda od opazovanja drugega reda. Opazovanje prvega reda je, ko en sistem opazuje drugega. Opazovanje drugega reda je, ko en sistem *opazuje, kako ga opazuje drugi.* Ljubimec lahko na primer opazuje svojo ljubico, kako si češe lase, v smislu opazovanja prvega reda, lahko pa opazuje tudi to, kako ga ona gleda med česanjem las, kakšen izraz ima na obrazu, ali se medtem, ko ga gleda, smehlja itd. Ali pa na primer vlagatelj opazuje trg, da bi vložil denar – to je opazovanje prvega reda. Ko pa vlagatelj opazuje, kako drugi vlagajo denar in se na podlagi tega odloči za svojo naložbo, je to opazovanje drugega reda. Politični voditelj proučuje, kako drugi voditelji dojemajo interese in potrebe itd.²⁴⁷

Pomembno je poudariti tudi, da simbolno generalizirani mediji uporabljajo programe za pripisovanje vrednosti kodi, in tako kot teorije in metode kot programi »distribuirajo« resnico, investicijski programi »razporejajo« denar. Intima po isti programski analogiji »distribuirala« medij ljubezni.²⁴⁸ V tem zadnjem primeru je Luhmannova analiza osredotočena na način, na katerega družba kodira »program« intimnosti in osebnih odnosov. Trdi, da je ljubezen medij, preko katerega družba ustvarja skupen jezik in nabor pričakovanj za izražanje in izkušnjo intimnosti. Je ključno komunikacijsko sredstvo, ki omogoča tvorjenje globokih čustvenih vezi. Raziskuje tudi vlogo ljubezni pri navigaciji in upravljanju osebnih odnosov, pri čemer poudarja njen pomen v medosebnih interakcijah. O tem je Luhmann napisal tudi knjigo: *Ljubezen kot strast: h kodiranju intimnosti* (1986).

Simbolno generalizirani mediji komunikacije so torej odvisni od značilnosti svojih kod, zato ima vsak medij splošno družbeno veljavo, ki je hkrati omejena s svojo specifično domeno (npr. denar ima ekonomsko veljavo, ne more pa kupiti ljubezni). Programi določajo konkretne pogoje za razporejanje vrednosti medijev med različnimi sistemi, zato ekonomska vlaganja omogočajo znanstveno raziskovanje. Vendar pa med mediji ne more biti tranzitivnega ali hierarhičnega odnosa; denarja ni mogoče spremeniti neposredno v resnico ali moč, moči ni mogoče spremeniti neposredno v denar in ljubezni ni mogoče spremeniti v resnico. Transformacija je vedno odvisna od značilnosti sistema, ki transformacijo izvaja. Morda je to najlažje razložiti na primeru avtopoeze bioloških sistemov: transformacije, ki povzročijo nastanek nove celice, pripadajo

247 Baraldi in drugi, 2021, str. 233.

248 Baraldi in drugi, 2021, str. 233–234.

izključno sistemu, ki jih je ustvaril. Čeprav se za razmnoževanje organizmov uporabljajo zunanji materiali (kot so organske molekule, ki jih je treba predelati), se proces proizvodnje in transformacije celic vedno odvija znotraj sistema, ki je transformacijo izvedel.²⁴⁹

Program

Glede na to, da za izmenjavo informacij med različnimi sistemi sistemi ne morejo neposredno sprejemati informacij iz svojega okolja, uporabljajo *programme*. Programme na splošno definiramo kot pogoje, ki omogočajo pravilno delovanje posameznega sistema, hkrati pa omogočajo vključevanje informacij od zunaj, torej iz drugih sistemov.²⁵⁰ V tem procesu igrajo pomembno vlogo *simbolno generalizirani mediji komunikacije* kot specializirane strukture, ki zagotavljajo verjetnost uspeha komunikacije. Nastanejo znotraj enega sistema, vendar ustvarjajo možnost sprejemanja informacij iz drugega sistema.²⁵¹ Pomembno je poudariti, da programi omogočajo realizacijo teh in samo teh specifičnih prevodov preko točno določenega simbolno generaliziranega medija, ekskluzivno, in se ne morejo uporabiti tudi za vse druge prevode med sistemi.²⁵² Denar lahko na primer obravnavamo kot komunikacijski generaliziran medij, ki ga lahko razumejo in sprejmejo različni družbeni sistemi: *denar* kot simbolno generaliziran medij znotraj ekonomskega sistema lahko omogoči realizacijo znanstvenih raziskav, ki ne proizvajajo denarja, ampak *resnico*, vse to pa definira določen program.²⁵³

Intuitivno čutimo imanenco prekrivanja sistemov znanosti in umetnosti, a zaradi njune operativne zaprtosti, ki je nujna za njuno avtopoezo, tovrstnih povezav ni enostavno vzpostaviti.²⁵⁴ Če želimo sprejeti teorijo družbenih sistemov, kot jo definira Niklas Luhmann, lahko sprejmemo tudi njegovo trditev, da sistemi v svoje okolje oddajajo informacije, ki jih lahko drugi sistemi uporabijo kot energijo za svojo avtopoezo. Vemo tudi, da se pri tovrstnem prevajanju informacij iz sistema v sistem razvijajo ločeni *programi*.²⁵⁵ Pri tem je pomembno poudariti, da programi

249 Baraldi in drugi, 2021, str. 37.

250 Baraldi in drugi, 2021, str. 181.

251 Baraldi in drugi, 2021, str. 229.

252 Baraldi in drugi, 2021, str. 182.

253 Baraldi in drugi, 2021, str. 233.

254 Luhmann, 1984, str. 63.

255 Baraldi in drugi, 2021, str. 181–184.

omogočajo izvedbo izključno teh in samo teh specifičnih prevodov in jih ni mogoče uporabiti za vse druge prevode med sistemi.²⁵⁶

V kontekstu teorije sistemov se lahko program nanaša na nabor pravil ali protokolov, ki urejajo delovanje sistema. Program definira, kako se sistem odziva na vhodne podatke ali zunanje pogoje in kako generira odzive ali izhodne podatke. Delovanje programa v teoriji sistemov lahko primerjamo z algoritmom, ki vodi procese znotraj sistema in zagotavlja, da sistem ostane usklajen s predvidenimi cilji ali funkcijami. Programi omogočajo sistemom, da vzdržujejo red, se prilagajajo spremembam in se sčasoma razvijajo. Nekateri primeri programov so lahko na primer programi v gospodarskih družbenih sistemih. Lahko jih opišemo kot niz fiskalnih politik, ki jih vlada uporablja za uravnavanje inflacije in spodbujanje rasti. To vključuje orodja, kot so obrestne mere, davčne stopnje, državna poraba, vsi pa so namenjeni ohranjanju gospodarske stabilnosti in rasti.

Psihološki sistemi

Psihološki sistemi oziroma sistemi zavesti v kontekstu avtopoeze poleg družbenih in življenjskih sistemov predstavljajo enega od treh osnovnih tipov sistemov. Operacije zavesti, sestavljene iz misli, se rekurzivno reproducirajo znotraj zaprtega omrežja, izolirano od zunanjega okolja. Neposreden dostop do toka misli znotraj zavesti ni mogoč, misli lahko opazujemo le od zunaj, iz perspektive zunanjega opazovalca.

Zavest je kot zaprt sistem tudi ločena od drugih avtopoetskih sistemov. Ne organizmi ne komunikacija ne moreta neposredno vplivati na tok misli. Zagotavljajo lahko le dražljaje, ki jih zavest procesira glede na svoje notranje strukture in način delovanja. Družbeni sistemi spadajo v okolje psiholoških sistemov, razmerja med različnimi tipi avtopoetskih sistemov pa se kažejo kot medsebojno prežemanje in strukturno spajanje. Socializacija zavesti se ne izvaja z zunanjim posegom, temveč s *samosocializacijo*, kjer psihološki sistemi za prilagajanje lastnih struktur uporabljajo zunanje dražljaje. Poleg tega operativna zaprtost psiholoških sistemov onemogoča kakršnokoli neposredno povezavo med drugimi zavestnimi sistemi. V neposreden stik lahko pridejo le s komunikacijo, vendar komunikacija vedno zahteva dvojno kontingenco in medsebojno

²⁵⁶ Baraldi in drugi, 2021, str. 182.

nepreglednost udeležencev. Drug za drugega vedno ostanejo slepa pega in se nikoli ne morejo popolnoma razumeti.²⁵⁷ Ne glede na to, kako »pametni« smo, nikoli ne moremo natančno vedeti, kaj druga oseba misli.

Tudi psihološki sistemi imajo svoje programe. Psihološki program se lahko nanaša na notranje procese in mehanizme, ki usmerjajo vedenje in mentalne funkcije posameznika. To vključuje kognitivne sheme, prepričanja, navade in čustvene odzive, ki se aktivirajo v določenih situacijah in vodijo do specifičnih vedenj. Primer psihološkega programa je lahko način, na katerega ljudje obdelujejo stres. Ko se oseba znajde v stresni situaciji, lahko njen psihološki program vključuje aktivacijo boja ali bega – odziv telesa na grožnjo, ki vključuje sproščanje adrenalina, pospešen srčni utrip in hitrejše dihanje. Ta programirani odziv osebi pomaga, da se hitro prilagodi in odzove na stres, bodisi z begom pred grožnjo ali s soočenjem z njo. Takšen program deluje znotraj enega psihološkega sistema, obstajajo pa tudi programi psiholoških sistemov, ki lahko vplivajo tudi na druge sisteme, na primer na etiko in moralo.²⁵⁸ Ti programi vključujejo notranje smernice in načela, ki usmerjajo posameznikova dejanja in odločitve ter tako delujejo kot notranji kompas, ki pomaga pri krmarjenju v zapletenih družbenih situacijah.

Tudi empatijo lahko razumemo kot program. Nanaša se na nabor kognitivnih in čustvenih procesov, ki posamezniku omogočajo, da razume in deli čustva drugih, to pomeni, da se tako specifična čustva komunicirajo znotraj različnih sistemov. Psihološki sistem empatijo uporablja kot program za usmerjanje družbenih interakcij, kar vključuje prepoznavanje čustvenih signalov, obdelavo teh informacij in ustrezen čustveni odziv. Empatija posamezniku omogoča, da predvidi in razume vedenje drugih, kar je ključnega pomena za razvoj socialne kohezije in sodelovanja. V bistvu empatija ni samo čustveni ali relacijski atribut, temveč jo lahko razumemo kot strateško orodje za organizacijo, program. Omogoča globlje razumevanje zunanjega sveta, spodbuja na človeka osredotočen pristop k inovacijam in igra ključno vlogo pri obvladovanju kompleksnosti, ki je značilna za odnos med sistemom in okolico.²⁵⁹

Kadar je posameznik priča drugi osebi, ki je v težavah ali nevarnosti, lahko namreč empatičen odziv modulira odziv boj ali beg. Namesto da bi se posameznik na primer osredotočal zgolj na lastno varnost, lahko empatija

257 Baraldi in drugi, 2021, str. 189.

258 Baraldi in drugi, 2021, str. 152.

259 Rudnicki, 2024, str. 1805.

spodbudi altruistično vedenje – motivacijo za pomoč drugi osebi v stiski, tudi ob potencialnem tveganju za lastno varnost. Ta kombinacija instinktivne samozaščite in skrbi za druge je osnova za junaška dejanja in altruizem v človekovem vedenju. Vendar se empatija kot program ne ustavi nujno le pri manjših skupnostih, temveč se lahko razširi na celotne družbe. Primer empatije na državni ravni lahko vidimo v situacijah mednarodne pomoči po katastrofah. Ko država doživi naravno katastrofo, kot je potres ali orkan, se lahko druge države hitro odzovejo tako, da zagotovijo pomoč v obliki denarnih sredstev, opreme, medicinske pomoči in podpore pri reševanju. Takšna pomoč ni le stvar mednarodne dolžnosti, ampak tudi empatičnega odziva na trpljenje ljudi v prizadeti državi, kar kaže na globalno solidarnost in vzajemno skrb med narodi. Tako ima empatija kot primarno psihološki program svojo aplikativnost tudi v večjih družbenih sistemih, s čimer jih lahko napravi boljše, bolj humane in funkcionalnejše v smislu ohranjanja življenja, pa tudi materialnih dobrin. Ja, tudi na borzi obstaja empatija! Če podjetje na primer doživi tragedijo, ki ima za posledico izgubo življenj ali večjo škodo za skupnost, kot je na primer rudarska nesreča, lahko borze pokažejo sočutje s svojimi naložbenimi odločitvami; odločijo se lahko, da ne bodo prodale delnic ali celo več vlagajo v prizadeto podjetje, da bi podprli njegovo okrevanje, ali pomagajo zaposlenim in njihovim družinam. Konkreten primer takšne reakcije je primer podjetja Johnson & Johnson med krizo z zdravilom Tylenol leta 1982.²⁶⁰

Čustva znotraj biološkega, psihološkega in družbenega sistema

Čustva zaznavamo znotraj psiholoških sistemov, a spadajo tudi v biološke, psihološke in družbeno-kulturne sisteme. O tem, kako čustva

²⁶⁰ Ugotovljeno je bilo, da so kapsule zdravila Tylenol, proizvedene v Chicagu, zastrupljene s cianidom, kar je povzročilo smrt sedmih ljudi. Johnson & Johnson, proizvajalec Tylenola, se je hitro odzval na krizo z odpoklicem vseh 31 milijonov steklenic Tylenola, kljub ogromni finančni izgubi, ki bi lahko vodila v propad podjetja. Glede na to, da je podjetje Johnson & Johnson investiralo v dodatno zaščito svojih izdelkov, so po incidentu uspeli ponovno pridobiti zaupanje potrošnikov. Kljub začetnemu finančnemu šoku je veliko vlagateljev obdržalo svoje delnice ali jih celo kupilo več, saj so verjeli, da je družba predana varnosti in etičnemu odzivanju, kar je na koncu pripeljalo do okrevanja vrednosti delnic družbe. O Tylenolu in tudi o tem, kako je covid-19 vplival na zdravstvene delavce oziroma o tem, kaj se je zgodilo s »prepoznavanjem in sočustvovanjem z občutki tesnobe in izolacije v zdravstvenih timih«, govori članek *Leadership in Times of Crisis*, objavljen leta 2021. Kane in drugi, 2021, str. 901.

nastajajo znotraj bioloških sistemov, govori poglavje Michaela Lewisa »The Emergence of Human Emotions«, objavljeno v knjigi (zborniku) *Handbook of Emotions*,²⁶¹ ki ponuja vpogled v to, kako se človekova čustva razvijajo. Govori predvsem o razvoju čustev v otroštvu in se močno nanaša na biološke osnove čustev, torej na vlogo možganov in centralnega živčnega sistema pri procesiranju in izražanju čustev ter na kognitivni razvoj. Prispevek se na splošno ukvarja s tem, čemur bi lahko rekli (biološka) teorija čustev. Osredotoča se predvsem na razvoj čustev pri otroku in ugotavlja, da se zaradi rasti možganov »do tretjega leta življenja otrokovo čustveno življenje zelo diferencira. Iz prvotnega tridelnega sklopa čustev (prijetno, neprijetno, nevtralnno) otrok v treh letih pridobi kompleksen in razdelan čustveni sistem. Čeprav se bo čustveno življenje triletnika še naprej razvijalo in širilo, so osnovne strukture, potrebne za to širitev, že oblikovane. Nova doživetja, dodatni pomeni in kompleksnejše kognitivne sposobnosti bodo služile izboljšanju in razširitvi otrokovega čustvenega življenja. Otrok pri treh letih že kaže tista čustva, ki jih je Darwin označil kot edinstvena za našo vrsto – čustva samozavedanja, na katerih temelji njihova razvojna aktivnost.«²⁶²

Prirojeni vidiki čustev imajo svoj razvoj, kar je odlično opisano v članku Carol Magai (2008). Nanaša se na *teorijo diferencialnih čustev* (Differential-Emotions Theory – DET). To je psihološka teorija, ki človekova čustva kategorizira v majhno število primarnih čustev, o katerih se domneva, da so značilna in temeljna za človekovo izkušnjo. Teorijo je razvil psiholog Carroll Izard v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Nakazuje, da imajo primarna čustva evolucijske in biološke korenine. Po DET naj bi bilo vsako čustvo povezano z določenimi skupinami obraznih izrazov, fiziološkimi spremembami in nagnjenji k delovanju. Po Izardovem DET so primarna čustva: vznemirjenje, veselje, presenečenje, žalost, jeza, gnus, prezir, strah, sram in krivda. Predpostavlja se, da lahko kompleksna čustva nastanejo iz kombinacij primarnih čustev. Teorija se

261 Lewis, 2008, str. 304.

262 Izvirno besedilo: »Thus, by 3 years of age, the emotional life of a child has become highly differentiated. From the original tripartite set of emotions, the child comes within 3 years to possess an elaborate and complex emotional system. While the emotional life of the 3-year-old will continue to be elaborated and will expand, the basic structures necessary for this expansion have already been formed. New experiences, additional meaning, and more elaborate cognitive capacities will all serve to enhance and elaborate the child's emotional life. However, by 3 years of age, the child already shows those emotions that Darwin characterized as unique to our species—the emotions of selfconsciousness. With these, the major developmental activity has been achieved.« Lewis, 2008, str. 317.

uporablja na različnih področjih, vključno s psihologijo, psihiatrijo, izobraževanjem in umetno inteligenco, zlasti pri razvoju sistemov, ki lahko prepoznajo in interpretirajo človeška čustva.²⁶³

Zaradi notranje povezanosti živčnega sistema s čustvenimi, kognitivnimi in vedenjskimi podsistemi osebnosti čustvena izkustva na ravni posameznika tekom življenja razvijajo v človeku vse bolj kompleksno čustveno fenomenologijo in vse večjo sofisticiranost pri opažanju, prepoznavanju in odzivanju na čustva drugih. Ker ljudje s staranjem praviloma kažejo vedno bolj izpopolnjeno sposobnost doživljanja in izražanja kompleksnejših čustev, kažejo večje zmožnosti uravnavanja čustev, doživljajo in izražajo večjo empatijo do čustvenih stisk drugih ter ohranjajo in bogatijo medčloveške odnose. Vendar DET ugotavlja, da je zmožnost razvoja omogočena le do določene mere oziroma je omejena z izoblikovanjem individualne čustvene osebnosti v času njenega nastanka, od katere je odvisno, kako se bo čustveni razvoj kazal.²⁶⁴ Poleg prirojenih (bioloških) značilnosti in omejitev je vidna tudi stopnja plastičnosti čustev, ki ima za posledico tako sociokulturne različice vedenja kot tudi idiosinkratične družinske in individualne različice. Čustva se torej razvijajo tekom življenja, a so odvisna tudi od nekaterih družbenih vidikov, torej od družbenih sistemov.

Agneta H. Fischer in Antony S. R. Manstead v poglavju »Social Functions of Emotion«, ki je prav tako objavljeno v knjigi *Handbook of Emotions*, govorita o čustvih kot o družbenem dejstvu, torej čustva razlagata z vidika družbe kot sistema, saj so tudi ta družbeno dejstvo in na njihovo pojavljanje in izkustvo vpliva družba. V družbenem smislu ločita dve splošni družbeni funkciji čustev: *povezovanje*, ki vključuje spodbujanje medosebnih in medskupinskih odnosov, ter družbeno *distanciranje*, ki vključuje ločevanje od drugih, med drugim z namenom, da bi dosegli nadzor ali moč nad drugimi. V tem kontekstu lahko čustva vplivajo na zmanjšanje ali povečanje razdalje med seboj in drugimi ali med lastno skupino in drugimi skupinami. Ob tem družbene funkcije čustev ne smemo enačiti z družbenimi učinki izražanja čustev v določenem družbenem kontekstu. Družbena funkcija žalosti je na primer usmerjena v zagotavljanje podpore in tolažbe, jok pa lahko v določeni situaciji povzroči posmeh namesto zagotavljanja tolažbe. Kako se bodo čustva

263 Magai, 2008.

264 Magai, 2008, str. 378.

družbeno funkcionalizirala, je v prvi vrsti odvisno od ravnovesja med povezovanjem in sodelovanjem na eni ter socialnim distanciranjem in tekmovalnostjo na drugi strani.²⁶⁵

Čeprav je jasno, da pozitivna čustva spodbujajo pozitivne socialne interakcije med posamezniki znotraj in med skupinami, kar ima za posledico boljše sodelovanje in bolj pozitivne rezultate, dokazi za negativna čustva niso tako jasno opredeljeni – še posebej, če upoštevamo okoliščine, v katerih so ta čustva manj družbeno funkcionalna. Zanimivo je, da se na medosebni ravni neprijetna čustva pogosteje izražajo v intimnih odnosih. Zdi se, da večina teh čustev, kot so obžalovanje, zadrega, žalost, strah, sram ali krivda, služijo funkciji povezovanja, kar nas vodi k argumentu, da bi moralo izražanje teh čustev dejansko koristiti odnosu. Izkušnje pa nas učijo, da izražanje neprijetnih čustev ne izboljša vedno intimnosti in kakovosti odnosa. Po drugi strani pa lahko neprijetna čustva, usmerjena proti tretjim osebam ali zunanjim skupinam, služijo funkciji povezovanja znotraj skupine, ki ta čustva izraža, in ena od oblik takšne komunikacije je ogovarjanje.²⁶⁶

Ko se negativna čustva delijo in izražajo do tretje osebe, to povzroči močnejšo vez z osebo ali skupino, s katero se negativna čustva delijo. Zato lahko rečemo, da je družbena funkcija čustev odvisna od (komunikacijskega) cilja čustva. Ko se čustva delijo s člani znotraj skupine, bodo verjetno povečala povezanost. Sklepamo lahko, da so družbeni učinki določenih čustev odvisni od družbenega konteksta – torej od odnosa med posamezniki ali skupinami, pa tudi, da je socialna funkcija čustva, na primer signaliziranje, da nekdo potrebuje pomoč, relativno neodvisna od tega konteksta, ker je nudenje pomoči družbeni moralni imperativ. Očitno je, da ima lahko čustvo specifično družbeno funkcijo, lahko pa ima tudi različne družbene učinke v različnih družbenih okoljih.

Čustva imajo družbeno funkcijo, vendar to ne pomeni, da so vedno družbeno funkcionalna. Njihova funkcionalnost je odvisna od tega, kako posamezniki ali družbene skupine ocenjujejo družbeni kontekst, kako uravnavajo svoja čustva in njihovo izražanje na način, ki je skladen z njihovimi družbenimi vrednotenji. Morda je končna družbena funkcija čustev prepričati druge, da sprejmejo (vsaj do določene mere)

265 Fischer in Manstead, 2008, str. 464.

266 Čeprav je ogovarjanje samo po sebi uničujoče v smislu gradnje in ohranjanja dobrih družbenih odnosov, se zdi, da »ljudje ogovarjajo predvsem zaradi informiranja in le malo zato, da bi škodovali drugim«, čeprav se, žal, večinoma zgodi prav to. Hartung in drugi, 2019, str. 12.

veljavnost lastnih ali skupinskih vrednotenj,²⁶⁷ zato bomo čustva zdaj obravnavali v kontekstu družbenih in kulturnih sistemov.

Odnos med družbo in kulturo je globoko prepleten in medsebojno odvisen. Kultura vključuje jezik, umetnost, običaje, vero, norme, običaje, zakone, znanje, moralo ter vse druge sposobnosti in navade, ki jih človek pridobi kot član družbe, družba pa je organizirana skupina ljudi, ki si deli skupen prostor ali interese. Kulturni vidiki družbe obravnavajo čustva kot kompleksne družbeno-kulturne fenomene in razmišljajo o tem, kako kultura oblikuje doživljanje, izražanje in pomen čustev. Za kaj točno gre, v poglavju »The Cultural Psychology of the Emotions Ancient and Renewed« v knjigi *Handbook of Emotions* odlično pojasnjujejo Richard A. Shweder, Jonathan Haidt, Randall Horton in Craig Joseph s področja kulturne psihologije.²⁶⁸

Razmerje med čustvi in kulturo opazujejo z dveh zornih kotov. Prvi je razumevanje kulture s strani *kulturne psihologije*, ki kulturo hkrati vidi kot simbolno ter kot način in obliko vedenja. Drugi zorni kot je ideja, da se interpretacija, konceptualizacija in druge *oblike pomenov* lahko zgodijo hitro, samodejno in nezavedno in da ni nujno, da so tako odvisne od kulturnih norm.²⁶⁹ To dihotomijo ponazarjajo na osmih (ali devetih) čustvih, ki jih imenujejo osnovna čustva in jih označujejo kot (spolno) strast, zabavo, žalost, jezo, strah, vztrajnost, gnus, čudenje in umirjenost v presečišču več kultur.²⁷⁰ Svojo analizo in razpravo začnejo z razpravo o indijskih besedilih iz tretjega stoletja, kot je *Rasadhyaya*²⁷¹ kot del *Natyasastra*.²⁷²

267 Fischer in Manstead, 2008, str. 465.

268 Shweder in drugi, 2008, str. 409–410.

269 Shweder in drugi, 2008, str. 410.

270 Shweder in drugi, 2008, str. 411.

271 *Rasadhyaya* se ukvarja z *rasami* čustvenih izrazov in estetskimi čustvi znotraj umetnosti. *Rase* so temeljni koncepti indijske estetike, ki vključujejo čustva, kot so »ljubezen«, pogum, žalost, jeza, strah, gnus, čudenje, mir in veselje. Ta besedila lahko štejejo za prve sistematične opise človeških čustev. *Rasadhyaya* primerjajo z nekaterimi tibetskimi in islamskimi besedili ter celo s sodobnimi evropskimi kulturnimi stvaritvami, del katere je na primer James Bond ali tajni agent 007, ki se razlikuje od junakov iz »hindi filmov« – ti so prototipi družinske časti, medtem ko sodobni ameriški filmi le redko postavijo junaka v kontekst obveznosti do družine in družinske časti. Shweder in drugi, 2008, str. 422.

272 *Natyasastra* je starodavno indijsko besedilo, ki velja za temeljno delo o dramaturgiji. Domneva se, da je bilo napisano med letom 200 pr. n. št. in 200 n. št., avtorstvo pa pripisujejo modrecu in teoretiku gledališča Bharati Muniju. »Natyā« v sanskritu pomeni »dramska umetnost« ali »gledališče«, »Sastra« pa pomeni »znanstvena razprava« ali »besedilo«. *Natyasastra* zajema širok spekter tem, vključno z dramo, plesom, glasbeno in odrsko izvedbo, in nudi podrobna navodila o gledališki umetnosti, od načinov in zapovedi za pisanje drame do navodil za gradnjo gledališke zgradbe.

V okviru prvega zornega kota bi kulturo lahko sestavljali pomeni, koncepti in interpretativne sheme, ki se aktivirajo, konstruirajo ali postanejo dejavne s sodelovanjem v normativnih družbenih institucijah in rutinskih praksah. Iz tega sledi, da je kultura podmnožica možnih ali razpoložljivih pomenov znotraj *inkulturacije* kot procesa, preko katerega se ljudje učijo in usvajajo značilnosti in norme kulture, v kateri živijo, začeni z jezikom, pa vse do običajev, vrednot, prepričanj ter družbenih pravil in vedenja.²⁷³

Drugo stališče izhaja iz ideje, da se lahko interpretacija, konceptualizacija in druge oblike pripisovanja pomena odvijajo hitro, samodejno in nezavedno ter da lahko odstopajo od kulturne norme. Na primer, razumevanje, da sta sramežljivost in skromnost dobri in močni čustvi, ker sta pokazatelja vljudnosti, ki signalizirata, da ljudje igrajo svojo vlogo pri vzdrževanju in nadzoru družbenega reda, se lahko ustvari v trenutku, neodvisno od kulture. Hitro in nezavedno doživljanje čustev je torej odvisno tudi od implicitnih pomenov, konceptualnih shem in idej, ki jih oživljajo.²⁷⁴ Avtorji ugotavljajo, da ne moremo govoriti o univerzalnosti čustev, opozarjajo na njihovo bogastvo in raznolikost, na raznolikost izražanja znotraj različnih kultur. Zaradi vsega navedenega čustva niso (samo) univerzalna ali biološko določena, temveč jih oblikujejo kulturne norme, vrednote in simbolni sistemi.²⁷⁵

Očitno je, da lahko čustva pripadajo različnim sistemom in da jih različni sistemi različno razumejo in kodirajo. Zdaj si lahko zastavimo vprašanje, kako se v vse to umešča literatura. Literaturo namreč lahko opredelimo kot podsistem znotraj sistema družbe in sistema kulture, saj je sestavni del družbe in kulture. Znotraj družbe literatura ne le odseva družbene vrednote, norme in dileme, temveč nanje tudi vpliva, oblikuje kolektivno izkušnjo, identiteto in zavest. Deluje kot sredstvo komunikacije, izobraževanja in kritike, zagotavlja platformo za izmenjavo idej in spodbujanje družbenih sprememb. Lahko je odraz trenutnih družbenih razmer, lahko služi kot »orodje« za diahrono preučevanje zgodovine in tradicije, lahko pa raziskuje tudi sinhrono vidike družbenih struktur. Literarna dela lahko preizprašujejo, komentirajo in kritizirajo vse družbene pojave, kar lahko vodi v družbeno refleksijo in morebitne spremembe.

273 Shweder in drugi, 2008, str. 410.

274 Shweder in drugi, 2008, str. 409–410.

275 Shweder in drugi, 2008, str. 425.

LITERATURA KOT PROGRAM IN ČUSTVA KOT SIMBOLNO GENERALIZIRAN MEDIJ KOMUNIKACIJE

Kot je razvidno iz prejšnjega poglavja, lahko čustva pripadajo kulturnim sistemom, to poglavje pa bo poskušalo razjasniti čustva kot komunikacijsko generaliziran medij, ki ima možnost prestopanja komunikacijske meje med različnimi sistemi. Zanimivo je, da Niklas Luhmann ni povezoval čustev in komunikacije, kar njegovi kritiki včasih imenujejo »slepa pega« Luhmannove teorije in razlog vidijo v tem, da se je bolj ukvarjal z opisovanjem zunanjih učinkov komunikacijskih procesov družbenih sistemov na račun čustev kot njihove prave gonilne sile.²⁷⁶ Čeprav čustvom ne posveča pretirane pozornosti in čeprav še vedno ni absolutnega soglasja o vlogi čustev kot čustveno generaliziranega medija, se večina zaslužnih znanstvenikov strinja, da lahko čustva razumemo kot komunikacijski generaliziran medij. Generalizirani komunikacijski mediji so namreč posebne strukture, ki zagotavljajo verjetnost uspešnega komuniciranja, torej omogočajo, da bo izbor ene osebe, ki je udeležena v komunikaciji, sprejet s strani druge osebe.²⁷⁷ Luhmannovi poznejši kritiki pa vseeno ugotavljajo, da čustva pripadajo komunikaciji²⁷⁸ in da jih je mogoče obravnavati kot generalizirane komunikacijske medije, ki lahko presegajo meje sistema. To preseganje je mogoče zahvaljujoč *programu*,

276 Ciompi, 2004, str. 25.

277 Riese, 2011, str. 66.

278 Stenner, 2004, str. 160.

znotraj katerega je treba zelo natančno navesti, katere kode katerega sistema je mogoče (in se smejo) prevajati,²⁷⁹ da bi se ohranila njihova edinstvenost in funkcionalnost v sistemih, ki med seboj komunicirajo. Glede na to, da opisuje naše subjektivno in edinstveno doživljanje čustev in da je to doživljanje mogoče razložiti tudi z vidika psihologije in več različnih terapevtskih smeri, ki to znanje uporabljajo v praktičnem smislu, bi lahko literatura čustva po eni strani morda lahko pojasnila z vidika (avtorja in)²⁸⁰ bralca, po drugi pa s terapevtskega vidika (psihologija).

Nekatera literarna dela so pri tem uspešnejša od drugih, saj razvijejo bogatejšo estetske funkcije, ki omogočajo natančnejšo komunikacijo o čustvih v bralčevi psihi in njegovih možganih kot komunikacijsko generaliziranem mediju, ki ga lahko tako psihologija kot literatura dobro razumeta kot del skupnega programa.²⁸¹ Pri tem je pomembno poudariti, kot pravi Dirk Baecker v svoji knjigi *Problems of form* (1999), in sicer v poglavju »Self-reference in literature«, da je sistem literature kot del sistema umetnosti zaradi njegove velike kompleksnosti mogoče razumeti tudi kot program: torej kot niz pravil, norm ali pričakovanj, ki omogočajo komunikacijo med različnimi sistemi preko sistema umetnosti.²⁸² Zaradi tega nas estetsko izbrušeno

279 Čeprav ga ni mogoče uporabiti za komunikacijo o čustvih, lahko ta primer razumemo kot princip ustvarjanja programov, ki služijo komunikaciji med različnimi sistemi: modifikacija programskega jezika Flask (prvotno napisanega v Pythonu) služi izključno komunikaciji elektronskega računalniškega sistema s človekom kot biološkim in psihološkim sistemom. Oba sistema uporabljata izraz *route* kot del kode, ki v smislu *Flaska* ne pomeni »pot« kot v svetu ljudi, ampak konkretno pomeni »pot dodajanja URL naslova« in taka koda velja le v *Flasku* kot programu za možnost ekskluzivne komunikacije med človekom in računalnikom Birchard, 2018.

280 Na podlagi Barthesovega eseja *Smrt avtorja* iz leta 1967 lahko sklepamo, da »med avtorjem in njegovim delom ni neposredne povezave«, Beker, 1999, str. 197. Po drugi strani pa vemo, da so avtorja k pisanju spodbudila nekatera čustva, ki jih je občutil med pisanjem, saj čustva motivirajo večino naših življenjskih odločitev, kako pa to počno, v devetih točkah opredeljuje študija *Emotion and Decision Making*, Lerner in drugi, 2015. Kljub temu pa ne moremo z gotovostjo vedeti, natančno katera čustva je avtor občutil, zato jih ne bi smeli upoštevati. Po drugi strani obstajajo določene sopomenke za nekatere (a le za nekatere) vidike avtorjevih čustev, ki so vpete v diskurz in jih bralec lahko razume tudi kot sinonime. Zato je treba pri spoznavanju čustev z branjem spoštovati in upoštevati le tista čustva, ki jih avtor eksplicitno omenja v diskurzu, do vseh drugih čustev pa bo moral bralec priti sam iz perspektive svojega čustvenega doživljanja sveta, saj je edini kompetenten za razumevanje literarnega besedila.

281 V sistemski teoriji Niklase Luhmanna programi skrbijo za »ohranjanje stabilnih kodnih vrednosti literature v nestabilnih zunanjih pogojih«. Biti, 2000, str. 506. To pomeni, da programi določajo pogoje, potrebne za izvedljivost določene operacije. S tem kompenzirajo strogo binarnost in zaprtost kode, zato se na ta način omili togost kode. Baraldi in drugi, 2021, str. 181–182. Po takem razumevanju lahko določen program omogoči prevod specifičnih »navodil« literature kot sistema na načrt psiholoških sistemov in obratno. Iz izkušenj že vemo, da lahko literatura vpliva na psihološki sistem posameznika, pa tudi, da lahko psihološki sistem vpliva na dojemanje in interpretacijo literature na podlagi lastnega doživljanja čustev. Op. a.

282 Baecker, 1999, str. 34.

in čustveno prepričljivo literarno delo lažje približa ustrezni predstavi čustvenega doživljanja s psihološkega vidika²⁸³ kot sistema, ki je drugačen od sistema literature. A zaradi operativne zaprtosti sistema in specifičnih kod je očitno, da to ni enostavno narediti, temveč se bomo morali zanesti na določen program, ki bo takšno komunikacijo omogočil. Pri tem bomo morali pristati na nekatere omejitve tega programa in biti skrajno pragmatični, a tudi previdni in etično usmerjeni k cilju svojega delovanja.

Čeprav nam je popolnoma jasno, da so čustva in občutki, ki jih lahko čutimo, tudi sestavni del literature, saj jih zlahka doživljamo preko razmišljanja in zamišljanja tega, o čemer beremo, se postavlja vprašanje, komu znotraj literature sploh pripadajo: ali pripadajo pisateljevemu psihološkemu sistemu in/ali bralcu, medbesedilu in besedilu kot ločenima sistemoma, bralčevemu psihološkemu sistemu ali družbenim in kulturnim sistemom – ali vsem navedenim sistemom hkrati?²⁸⁴ To nas pripelje do problema zaznavanja in medsebojnega prenosa znanja o čustvih med sistemi literarne vede, psihologije, nevroznanosti,²⁸⁵ kulturologije in sociologije ter terapevtskih pristopov k literarnemu besedilu, ki to znanje prenašajo na udeleženca terapije v vlogi stranke ali pacienta oziroma na bralca, ko govorimo o literarni biblioterapiji.²⁸⁶

Če izhajamo iz tega, da čustva v literarnem besedilu pripadajo pisatelju, potem je povsem logično in jasno, da psihološki sistem pisca v diskurz vključuje svoje izkustveno in psihološko doživljanje sveta, ki po svoji enkratnosti pripada njemu in samo njemu, vse drugo pa so lahko le analize in interpretacije, ki ga bodo bolj ali manj natančno opisale. Psihološki sistem pisca je na primer dobro pojasnila psihoanalitična kritika.²⁸⁷

283 Hogan, 2011, str. 287.

284 V tem delu bo poudarek na čustvih, saj se ta lahko pojavijo že na podlagi našega razmišljanja in/ali predstave o tem, kar beremo, ali na podlagi občutkov, ki jih imamo med branjem. Grant, 2008, str. 67.

285 Psihologija se ukvarja s proučevanjem vedenja in uma, medtem ko se nevroznanstvena psihologija ukvarja s tem, kako biološki in kemični procesi vplivajo na delovanje naših možganov in živčnega sistema. Njihov skupni imenovalac je spoznanje, da se biokemična aktivnost v možganih lahko kaže v našem vedenju in naših mentalnih procesih, Miller in Keller, 2000, str. 215.

286 V terapevtskem smislu bralce imenujemo klienti ali pacienti, za potrebe tega dela pa bomo, ko bomo govorili o biblioterapiji, izraz *bralce* uporabljali v pomenu tistega, ki sodeluje v terapevtskem procesu. V delu, ki obravnava simbolno modeliranje in kognitivno terapijo, pa bomo uporabljali izraz *klient*, ker je to uraden izraz, ki se uporablja v obeh psihoterapevtskih metodah.

287 Z vidika freudovske psihoanalize lahko rečemo, da je bil Freud usmerjen v raziskovanje razsežnosti umetnikove osebnosti, ki se skozi literaturo odraža v podzavesti, Williams, 2012, str. 18. Freud je verjel, da je vir umetniškega ustvarjanja pravzaprav nevroza, prisotna v pisateljevi psihi, Mazza, 2003, str. 9. Kar pa zadeva Jungov odnos do literature, Jungova literarna kritika izhaja iz njegove analitične psihologije, ki poudarja avtonomnost literarnega dela kot takega, zato je lahko predmet

V tem smislu ima bralec možnost vpogleda le v pisateljeve psihološke in čustvene značilnosti, njegove nevrose ali kakšne druge značilnosti psihe, ki so vzpodbudile in vodile k nastanku literarnega dela.

Če izhajamo iz tega, da čustva pripadajo izključno literarnemu besedilu, potem se nahajajo znotraj pripovednega diskurza²⁸⁸ (na podlagi katerega je mogoče izvesti besedilno analizo),²⁸⁹ zato njegova formalna struktura določa, katera čustva so prikazana in zastopana. Če čustev ne predstavlja diskurz, mu jih ne moremo pripisati. Ali to pomeni, da moramo to vzeti za dokončno in sprejeti kot dokončno lastnost besedila, katerega »čustvene meje« ne morejo biti presežene? Morda je možen tudi drugačen pristop, kot so znali izpostaviti Genettovi kritiki. V naši zavesti namreč pripovedni diskurz dojemamo kot misel, saj misli odražajo široka predhodna izkustva, ki so vgrajena v pripovedne oblike mišljenja.²⁹⁰ Zaradi tega bi lahko imel pripovedni diskurz tudi značilnost ekspresivne strukture mišljenja, ki odraža model realnega sveta,²⁹¹; če čustva torej pripadajo tako realnemu svetu kot diskurzu, bi jih moral pripovedni diskurz odražati tako, kot se pojavljajo v resničnem svetu. To nam morda daje možnost, da pripovedni diskurz v kontekstu terapevtskega branja razumemo kot t. i. »čustveno metaforo«, ki ji lahko z interpretacijo pripišemo čustvene pomene iz svojega osebnega doživljanja sveta in si tako razložimo ne le to, o čemer se v diskurzu »razmišlja«, temveč tudi, kakšna čustva in občutke lahko takšne misli vzbudijo.

psiholoških premislekov le eden izmed njenih delov: »Kljub vsem težavam je naloga razprave o odnosu analitične psihologije do poezije zame dobrodošla prilika, da opredelim svoje poglede na pogosto obravnavano temo odnosa med psihologijo in umetnostjo nasploh. Čeprav teh dveh področij ni mogoče primerjati, tesno razmerje, ki nedvomno obstaja med njima, zahteva raziskavo. Ta razmerja izhajajo iz dejstva, da je umetnostna praksa psihološka dejavnost in jo kot tako lahko gledamo s psihološkega zornega kota. Gledano s tega vidika je umetnost, tako kot vsaka druga človekova dejavnost, ki izvira iz psihičnih motivov, predmet psihologije. Vendar pa ta trditev vključuje zelo natančno omejitve psihološke perspektive, ko pridemo do praktične uporabe. Predmet psihološkega preučevanja je lahko samo tisti vidik umetnosti, ki je sestavljen iz procesa umetniškega ustvarjanja, ne pa tisti, ki predstavlja njeno bistvo. Na vprašanje, kaj je umetnost sama po sebi, nikoli ne more odgovoriti psiholog, temveč se ga je treba lotiti z estetske strani.« Jung, 1966, str. 65. Prev. a.

288 Vedno imamo občutek, da literarni pripovedni diskurz z nami komunicira kot misli literarnega lika ali mišljenje neke druge fiktivne entitete, na primer pripovedovalca, saj sta po Genettu glede na pripovedni diskurz literarni lik in pripovedovalec v enakem položaju verodostojnosti Akimoto 2019: 346.

289 Genette, 1980, str. 27.

290 Belana et al., 2022.

291 Akimoto, 2019, str. 344.

Če čustva pripadajo družbi in kulturi, postane njihov opis zelo zapleten, saj družbe in kulture po svetu na različne načine doživljajo različen spekter čustev. Določajo jih jezik, kulturna dediščina, okolje ter konglomerat bioloških in psiholoških informacij, ki imajo svoj družbeno-kulturni vpliv. Močna povezanost vseh teh vidikov znotraj vsake posamezne družbe in kulture vodi do tega, da družbe različno dojemajo in doživljajo različna čustva, kar zlahka občutimo, ko potujemo v druge države. Zato je tudi povsem jasno, da je enakopravno razumevanje čustev v družbi onemogočila *kulturna bariera*. Na primer, »Zahodnjaki doživljajo čustva večjega navdušenja bolj kot čustva manjšega navdušenja. Nasprotno pa so v vzhodni ali kolektivistični kulturi čustva manjšega navdušenja cenjena bolj kot čustva večjega navdušenja.«²⁹² To bi lahko pomenilo, da če hočemo kot Zahodnjak na primer zares dobro razumeti literaturo Vzhoda v čustvenem smislu, se moramo na to pripraviti tako, da najprej preučimo kulturo in zgodovino »čustvenih skupnosti«, ker se »zgodovina čustev vključuje v druge zgodovinske poddiscipline – družbeno, politično in intelektualno zgodovino«.²⁹³

Če pa čustva pripadajo samo bralcu, pomeni, da so rezultat bralčevega subjektivizma, ki ga ni mogoče enostavno in sistematično predstaviti samo z eno znanstveno metodo, saj lahko bralec med branjem popolnoma svobodno kadarkoli občuti katerokoli čustvo, ne glede na to, ali ga je spodbudilo ali povzročilo besedilo ali ne. To je pomembno vedeti, kajti če literaturo uporabljamo v terapevtske namene, kot to počne literarna biblioterapija²⁹⁴ in/ali terapija s poezijo, lahko zapustimo kontekst tega, kar literarno delo predstavlja, zato se lahko zastavi vprašanje o smislu celotnega procesa, torej ali ima ta določeni diskurz sploh kaj opraviti s terapevtskim učinkom na bralca ali gre dejansko za čustvene asociacije,

292 Izvirno besedilo: »Westerners experience high arousal emotions more than low arousal emotions. By contrast, in Eastern or collectivist culture, low arousal emotions are valued more than high arousal emotions.« Lim, 2016, str. 105.

293 Izvirno besedilo: »Povijest emocija integrira u druge povijesne subdiscipline – socijalnu, političku i intelektualnu povijest.« Rosenvéin, 2015, str. 437.

294 Biblioterapija je oblika terapevtskega branja literarnega besedila pod vodstvom usposobljenega biblioterapevta, z namenom, da bralci ozavešajo pojavljanje in izjemno pomembno vlogo čustev v svojem življenju, Piskač, 2018, str. 29. Literarna biblioterapija drugače kot klasično razumevanje biblioterapije uporablja predvsem kakovostno umetniško literaturo, v kateri so poudarjene estetske funkcije, literarni biblioterapevt pa bralce spodbuja, da svoje čustvene izkušnje projicirajo na neko fiktivno instanco, na primer na literarno osebo, ki jo opisuje pripovedni diskurz. Terapija s poezijo je ena najpogostejših tehnik, ki se uporablja pri terapiji, pri kateri uporabljamo poezijo. Poezijo beremo posamezniku ali skupini ali jo bralci berejo sami, pri čemer opazujemo njihove odzive, Mazza, 2003, str. 18.

ki so produkt bralčevega trenutnega razpoloženja ali katerekoli druge zunajbesedilne okoliščine, ki na bralca vpliva?

Če predpostavimo, da čustva pripadajo vsem omenjenim sistemom hkrati, se soočimo s problemom skupnega koda, ki (ne) bo mogel enakovredno razumeti čustev vseh štirih sistemov. Tak vseobsegajoči skupni kod v svoji celovitosti ne obstaja ali vsaj še ni znano, da bi obstajal. Vsak sistem namreč zaradi svoje operativne zaprtosti razvija svoje in specifične kode, ki služijo samo njemu, da se avtopoetsko razvija. Zato se kodi enega sistema ne morejo uporabiti v drugem sistemu. Izjema so morda le čustva kot komunikacijski generalizirani mediji, ki včasih delujejo tudi kot programi in lahko razvijejo ekskluzivne in s tem tudi zelo omejene povezave med sistemoma. Čeprav se pri tem soočamo z veliko omejitvijo, nam to hkrati odpira možnosti.

Literatura kot ena od oblik umetnosti predstavlja del širšega sistema kulture kot izraznega medija, ki kot sredstvo za posredovanje idej, čustev, zgodb in vrednot uporablja jezik. S tem prispeva k ohranjanju, promociji in razvoju kulture. Literatura kot sistem ima seveda svoje posebnosti, po katerih se razlikuje od drugih umetniških oblik izražanja, kot sta glasba ali likovna umetnost, a vse te oblike umetnosti povezuje skupna funkcija znotraj kulture: komunicirajo, ohranjajo in preoblikujejo kulturne identitete in izkušnje. Literatura to počne s pripovednimi oblikami, poezijo, dramatiko in drugimi oblikami literarne prakse, ki jih lahko razumemo kot del specifičnega koda literature,²⁹⁵ s čimer prispeva k pluralnosti in bogastvu kulture.

Literatura vpliva na psihološke sisteme v smislu, da je produkt človekovega uma in ustvarjalnosti ter ima sposobnost vplivanja na individualno in kolektivno zavest. Po eni strani literarna dela odražajo notranje življenje avtorjev, vključno z njihovimi mislimi, občutki, domišljijo in psihološkimi konflikti. Po drugi strani lahko literatura deluje na bralce, tako da vpliva na njihova čustva, stališča, empatijo ter lahko spodbuja introspekcijo in samospoznavanje. V psihologiji se literatura uporablja v terapevtske namene (kot je biblioterapija), pri katerih se branje literarnih del uporablja za pomoč pri razumevanju in reševanju osebnih težav. Literatura pa lahko služi tudi kot sredstvo za raziskovanje človeške psihe, saj bralcem omogoča raziskovanje različnih vidikov človeške izkušnje in vedenja.

295 Baecker, 1999, str. 43.

Prav tako lahko literatura, čeprav vanje ne spada, vpliva na fiziološke sisteme telesa, kot so na primer živčni, krvožilni ali dihalni sistem. Glede na to, da je mogoče zelo konkretno dokazati, da literatura s psihosomatskimi odzivi, ki jih vzbuja pri bralcih, posredno vpliva na fiziološke sisteme, bo obravnavan tudi odnos med fiziološkimi sistemi telesa in literaturo. Ko namreč ljudje berejo ali se ukvarjajo z literarnim delom, lahko zmanjšajo raven stresa, kar ugodno vpliva na skoraj vse fiziološke sisteme telesa.²⁹⁶ Literature ne moremo obravnavati kot podsistem fizioloških sistemov telesa, posredno pa lahko povzroči fiziološke reakcije, ki so del širšega doživljanja literature. To je za nas še posebej pomembno, ker se čustva in empatija, povezana z občutenjem določenih čustev, manifestirajo skozi naše telo, torej v odnosu telesa do okolja, zato jih lahko povežemo tudi s konceptualnimi metaforami in metonimijami, s katerimi lahko najučinkoviteje upodabljamo čustva v literaturi (in vsakdanjem govoru).²⁹⁷ Sisteme kulture, družbe, psihologije in fiziologije je skratka mogoče med seboj povezati preko literature.

Skoraj vsako literarno delo se dotika enega ali dveh tu naštetih sistemov, mnoga od njih pa se dotikajo več sistemov. Zgleden primer takega prežemanja biološkega, psihološkega in družbenega sistema je roman *Krik in bes* (*The Sound and the Fury*) ameriškega pisatelja Williama Faulknerja. Roman obravnava družino Compson v okolju ameriškega juga na začetku dvajsetega stoletja. Raziskuje teme, kot so časovna dezorientacija, dožemanje realnosti, teža preteklosti in težavnost duševne bolezni z vidika različnih družinskih članov. Psihološka razsežnost romana podrobno prikazuje razdrobljeno Benjyjevo psiho, pa tudi njegova brata Quentina in Jasona, katerih osebnosti in življenja sta globoko oblikovala njuno družbeno okolje in družinska dediščina. Biološka dimenzija je prikazana preko podedovanih predispozicij likov, družbeni sistem pa predstavlja zgodba, ki raziskuje, kako družbene spremembe, rasni odnosi in stroge razredne strukture južnjaške družbe vplivajo na posameznike v družini Compson. Vse to je povezano s čustvi kot simbolno generaliziranim medijem komunikacije, predvsem z jezo in nemočjo, ki prežemata vse dogajanje in karakterizacije vseh likov.

Že sam naslov *Krik in bes* nakazuje vrsto ključnih tem, povezanih s čustvenim stanjem likov: bes kot nemočno jezo in krik kot neslišen jok,

296 Lewis, 2009.

297 Lakoff in Johnson, 1980, str. 59.

nemoč, a hkrati izraz eksistence, surov in nebrzdan. Vse to odseva Faulknerjevo fascinacijo nad primitivnimi in instinktivnimi vidiki človeške izkušnje. Že sam naslov je torej močna metafora, močno nabita s čustvi. Poleg naslova roman čustva uporablja kot sredstvo komunikacije med različnimi sistemi, kar počne s pomočjo simbolov in metafor, s katerimi izraža čustva. Tako je notranji psihološki svet likov res mogoče občutiti brez kakršnekoli potrebe po neposrednem opisovanju čustev. Quentinovo čustveno turbulenco na primer kažejo njegove razdrobljene misli in obsesivni spomini na pretekle dogodke, ki povzročijo bes in žalost. Bes in žalost lahko razumemo kot simbolno generaliziran medij, ki simbolizira Quentinovo čustveno trpljenje in nezmožnost soočanja z družinsko sramoto v sedanjosti. Ista čustva se lahko prenesejo tudi na družbeno raven, zato ne prenese sramote v družbi, ki jo je v družino prinesla nosečnost njegove sestre, kar ga na koncu pripelje do samomora. Biološki vidik čustev krika in nemoči kot simbolno generaliziranega medija je odlično prikazan v Benjyjevem joku. Ne more verbalno komunicirati, zato svoja čustva izraža na edini način, ki ga zmore – z jokom, ki je verjetno najbolj naraven od vseh načinov, saj je del rojstva.

Čeprav je roman globoko zakoreninjen v določenem času in prostoru, so čustva, ki jih doživljajo literarne osebe, univerzalna, zato jih bralci na čustveni ravni razmeroma zlahka razumejo. Čustva v romanu res lahko razumemo kot simbolno generalizirane medije komunikacije, ki v domeni programa romana kot literarne zvrsti povezujejo različne sisteme. Zahvaljujoč temu bo lahko bralec razmeroma enostavno občutil empatijo in razumel te pravzaprav univerzalne značilnosti življenja.

METAFORE, S KATERIMI LAHKO IZRAZIMO ČUSTVA

Evolucija metafore

Metafora povezuje oba svetova, tako fiktivnega kot resničnega,²⁹⁸ saj se pogosto uporablja v vsakdanjem jeziku, še pogosteje pa v pesniškem, ko je v pomen zaradi umetniškega povečevanja izraznosti, vtisa in užitka vpletena širša konotacija besed, torej njihov preneseni pomen. Je skoraj edini način, s katerim lahko opišemo doživljanje čustev, pri tem pa najpogosteje uporablja koncepte telesa in odnosa telesa do okolja.²⁹⁹

Spomnimo se samo razmerja do dobesedne in metaforične konotacije pojma metafore, ki ga je v romanu *El cartero del Neruda* (*Nerudin pismonoša*) tako duhovito upodobil Antonio Skármeta (1940), čilski pisatelj hrvaškega rodu. V romanu družina Beatriz Gonzalez napade in okrivi Nerudo, da je poštarja Maria Jimeneza, sicer skromnega in preprostega mladeniča, »naučil metafore«. Mario je bil namreč Nerudov pismonoša, videval ga je skoraj vsak dan in mu povedal svojo življenjsko zgodbo, povedal mu je, da je nesrečno zaljubljen v Beatriz. Če se ji želi približati, mu je pojasnil Neruda, je najbolje, da jo očara z »metaforami«. In tako, poučen o »metaforah«, Mario uspešno zapelje Beatriz.

298 Doležel, 1998, str. 23.

299 Kövecses, 2000, str. 134.

Mario je do Beatriz čutil popolnoma jasna in nedvoumna čustva, bil je zaljubljen vanjo, a ji teh čustev ni mogel neposredno povedati, zato ga Neruda uči, kako naj ji svoja čustva izrazi posredno, z metaforami. Ko je povedal, kar je želel, je občutil, da je izrazil čustva, ki jih tako lepo opisuje citat:

»To je bilo angelovo oznanilo, obljuba skorajšnje blaženosti, ritual namigovanja, ki mu bo njegovo ljubljeno prineslo v naročje in njeno obilno slino na njegove slane in suhe ustnice. Veliki angel v sijoči tuniki – pesnikove nežnosti in previdnosti – mu je zagotovil skorajšnjo poroko. [...] Ko nekega dne umrem – si je rekel – želim, da so nebesa takšna kot ta trenutek.«³⁰⁰

Mario je »uporabil metafore« in seveda osvojil Beatrizino srce, pred tem pa je spoznal svoje. Eden bolj komičnih delov romana je, ko Beatrizina družina pride k Nerudi in ga obtoži, da je Maria naučil metafor, karkoli te že so: nihče od vaščanov pravzaprav ne ve, kaj so metafore, zato jim pripisujejo magični pomen.

Literarne metafore niso izolirane od resničnega življenja, tvorijo velik in zapleten sistem, ki je organiziran okrog konotacij besed in čustev. Metafora vidi čustva v novi luči in tako kot metaforična beseda strukturira literarno delo, strukturira tudi kontekst čustev v besedilu, ki jim sledi od motivacije za čustvo pa vse do razrešitve čustva skozi dejanje. Osnovna zgradba skoraj vsakega literarnega dela temelji na čustveni metafori, zato verjetno ni čustva, ki ne bi bilo predstavljeno z metaforo, tako v resničnem kot v fiktivnem svetu. Naše izražanje čustev v kontekstu literature je torej zelo pogosto metaforično, ne glede na fiktivni ali resnični svet, v katerem se nahajamo.³⁰¹

Prav v povezovanju fiktivnega in resničnega sveta ima metafora kot ena najpomembnejših slogovnih jezikovnih oblik dolgo in kompleksno zgodovino, ki se razteza skozi različne kulture in obdobja. Lahko rečemo, da nas spremlja že od nekdaj, zato sta se njena raba in razumevanje skozi čas razvijala. Na neki način metafora skozi razmerje med mišljenjem in jezikom daje neposreden vpogled v našo zavest pa tudi v našo podzavest, kar je včasih še pomembnejše, saj se »trenutno večina od nas ukvarja s

300 Izvirno besedilo: »Eran los prolegómenos de una anunciación que le traería a sus brazos y a sus labiossalados y sedientos la bulliciosa saliva de la amada. Un angelotede túnica en llamas – con la dulzura y parsimonia del poeta – le aseguaba unas prontas nupcias. [...] Si un día muero -se dijo-, quiero que el cielo sea como este instante.« Skármeta, 2001, str. 39.

301 Kövecses, 2000, str. 83.

težavami v skladu s tem, čemur bi lahko rekli metafora uganke. [...] Vsak od nas je, zavedno ali nezavedno, prepoznal na stotine problemov in nenehno iščemo rešitve za mnoge izmed njih – preko metafore uganke.«³⁰²

Z evolucijskega vidika je imela metafora skozi zgodovino različne funkcije, tako je bila na primer v najzgodnejših znanih civilizacijah, kot stastisti v Mezopotamiji in starem Egiptu, ključni element religije in to funkcijo opravlja še danes. V tem smislu lahko govorimo celo o verski metafori. Seveda ni ves religiozni diskurz metaforičen, vendar v smislu metaforičnosti manifestira široko paleto eksplicitnih metafor, kot so *Bog je ljubezen*, *Gospod je moj pastir*, *Jaz sem luč sveta* itd. Z uporabo metafor vera najde oporo v mogočem, predvsem v smislu eshatološke možnosti *tistega, kar še ni, a verjamemo, da bo*. Takšne možnosti temeljijo na verovanju in si jih je mogoče samo zamisliti, zato je religija zase iznašla jezik, obogaten in razširjen z metaforami, da bi to verovanje z uporabo metafor spremenila v oprijemljive koncepte realnosti.³⁰³

Naslednji korak v razvoju metafore se je zgodil v stari Grčiji, kjer so Aristotel in sofisti raziskovali metaforo kot retorično orodje in preučevali njeno vlogo pri sposobnosti prepričevanja ter kako jo uporabiti v poeziji. V svoji *Poetiki* je Aristotel metaforo definiral kot prenos pomena z enega predmeta na drugega na podlagi podobnosti: »Primera (μεταφορά, *metaphorá*) je prenos pomena na neko drugo besedo, in sicer: ali od splošnega na neko vrsto, ali od neke vrste na splošno, ali od ene vrste na drugo vrsto, ali po analogiji. Prenos od splošnega na neko vrsto je, če rečemo: 'Ladja mi tamkaj stoji.' Kajti 'zasidran biti' je posebna vrsta splošnega 'stati'«. ³⁰⁴

Še posebej zanimivo je, ko Aristotel govori o analogiji, ki vključuje vrsto poimenovanj po podobnosti in ki jo lahko metaforično predstavimo kot srednjo pot med tem, kar predstavljajo homonimi in sinonimi. V tem smislu gre pravzaprav za predikativni prenos, pri katerem velja, »*da se več različnih elementov vsak na svoj način navezuje na nek skupen element in na podlagi tega lahko potem vsem pripišemo isto ime/predikat*«. Tako lahko

302 Izvirno besedilo: »At present most of us deal with problems according to what we might call the puzzle metaphor. [...] Each of us has, consciously or unconsciously, identified hundreds of problems, and we are constantly at work on solutions for many of them – via the puzzle metaphor.« Lakoff in Johnson, 1980, str. 144–145.

303 Raposa, 1984, str. 10.

304 Aristoteles, *Poetika*, 2012, str. 116.

na primer jabolko ponazarja zdravje zaradi podobnosti z barvo obraza, ki nakazuje na zdravje, pa tudi zdravilo, ki zdravi.³⁰⁵

Glede na Aristotelov velik vpliv v smislu tradicionalnega razumevanja metafore ni presenetljivo, da je bila njena vloga do nedavnega pravzaprav obravnavana predvsem ali kot okras, ki služi za močnejše posredovanje občutkov in misli, ali kot orodje, zaradi katerega poslušalci bolj verjamejo pogledom govorca, po drugi strani pa je »metafora kot analogija« odprla tudi drugačne možnosti.³⁰⁶ Aristotel namreč opozarja na nekatere primere, v katerih ne obstaja dobesedna beseda za nek pojav, kar imenuje katakreza. Takrat smo po modelu prenosa prisiljeni ustvariti novo besedo. Navede primer: besedo »sijati« za pojav, ko Sonce »meče svoje žarke«, kar je podobno temu, ko sejalec meče seme. V tem kontekstu »lahko omenimo običajne izraze, kot so 'zobje žage', 'noga mize', 'grlo steklenice', 'list papirja' in številne druge, za katere ni ustreznih 'nemetaforičnih', tj. dobesednih izrazov. Toda poleg takšnih katakrez, ki jih vsi zlahka opazijo, so bili v postaristotelovskem izročilu vse do danes tudi tisti, ki so poudarjali, da so vse besede in ves jezik pravzaprav metaforični, a da se te metaforičnosti pogosto ne zavedamo.«³⁰⁷

K razumevanju metafore v retoriki in literaturi sta prispevala tudi Cicero in Horacij, medtem ko sta srednji vek in renesansa prispevala k razumevanju metafore v smislu simbolnega in alegoričnega pomena, predvsem v religioznem kontekstu, in so jih v srednjem veku uporabljali predvsem v retoričnem smislu.³⁰⁸ S ponovnim odkrivanjem klasičnih besedil je metafora doživela razcvet v renesansi in se realizirala v delih Shakespeara, ki je z metaforo izražal zapletena čustva in ideje. Bil je eden najvidnejših avtorjev, ki so v svojih delih uporabljali metaforo in s tem reflektirali in utrjevali sloves angleškega jezika kot metaforičnega. Številni vsakdanji izrazi danes (v angleškem jeziku) na primer dejansko predstavljajo Shakespeareove metafore, njegova besedila pa so večinoma napisana v verzih, ki so skoraj v

305 Izvirno besedilo: »Da se više različitih elemenata svaki na svoj način odnose prema nekemu zajedničkom elementu, a na temelju čega se onda svima može priricati isti naziv/predikat.« Hajdarević in Periša, 2015, str. 286.

306 Hajdarević in Periša, 2015, str. 286.

307 Izvirno besedilo: »Možemo spomenuti uobičajene izraze kao što su 'zubi pile', 'noga stola', 'grlo boce', 'list papira' i brojni drugi za koje ne postoje adekvatni 'nemetaforički', tj. doslovni izrazi. No osim takvih katakreza, koje svi lako primjećuju, u postaristotelovskoj tradiciji sve do danas bilo je i onih koji su ukazivali na to kako su sve riječi i čitav jezik zapravo metaforični, ali da te metaforičnosti redovito nismo svjesni.« Hajdarević & Periša, 2015, str. 287.

308 Musolff, 2009, str. 233.

celoti metaforični. Še več, primeri analize Shakespearovih sonetov kažejo, da je poetične metafore čustev mogoče izpeljati iz osnovnih konceptualnih struktur, a je komunikacija kompleksnih afektivnih stanj odvisna od kombinacije in variacije teh konceptualnih metafor. V tem smislu so še posebej mišljene metafore, ki izhajajo iz izvorne domene telesa in jih lahko imenujemo »metafore čustev«. To se ujema s trditvijo, da lahko metaforični koncepti čustev, ko se enkrat povežejo s fenomenom pesniškega besedila, sprožijo subtilna afektivna stanja, kar ne bi bilo mogoče preko »navadne« konceptualizacije³⁰⁹ (o čemer bomo tu še veliko govorili).

Naslednji korak v evoluciji metafore je uporaba metafore za izražanje kompleksnosti subjektivnih izkušenj in notranjih stanj. Posebej jo uporabljajo pesniki, kot je T. S. Eliot, ki s kompleksnimi metaforami izraža kompleksnost sodobnega življenja, v čemer je bil izjemno uspešen.³¹⁰ Eliot je splošno znan po metaforiziranju številnih delov telesa, da bi prikazal situacije z določenimi posledicami, katerih prave pomene bralec pogosto težko dekodira. Z uporabo specifičnih govornih figur in konceptualnih metafor ustvarja lastne podobe in simbole, ki vključujejo dele telesa. Simbolne podobe oblikuje tako, da vključi človeške organe in to, kako zaznava njihove konotacije znotraj konteksta. Osredotoča se na nekatere osnovne dele človeškega telesa, predvsem na čutne organe, kot so oči, stopala, roke, lasje in srce, vsak izmed njih pa izraža določene koncepte. Tako se na primer roke uporabljajo kot simbol dela, srce simbolično predstavlja čustva, oči pa so metonimija za žensko ali moškega.³¹¹

Ta možnost metaforičnega upodabljanja življenja s pomočjo konceptov telesa je povzročila pravo revolucijo v razumevanju funkcije metafore, k čemur sta prispevala zlasti George Lakoff in Mark Johnson:

Mi smo [...] odkrili, da je metafora razširjena v vsakdanjem življenju, ne samo v jeziku, ampak v mislih in dejanjih. Naš povprečni konceptualni sistem, na podlagi katerega mislimo in delujemo, je v osnovi metaforičen.³¹²

Tako ...

309 Bethke, 2021, str. 26.

310 Stern, 2008, str. 272.

311 Aliin Ayyed, 2022, str. 35.

312 Izvirno besedilo: »We have found [...] that metaphor is pervasive in everyday life, not just in language but in thought and action. Our ordinary conceptual system, in terms of which we both think and act, is fundamentally metaphorical in nature.« Lakoff in Johnson, 1980, str. 3.

... metafora v okviru kognitivne lingvistike ni več obravnavana (samo) kot besedna figura, ampak kot vzorec, po katerem poteka samo mišljenje, ki se v bistvu razume prav metaforično, medtem ko tisto, kar smo tradicionalno imenovali metafore, zdaj imenujemo le 'metaforični izrazi', ki bi jih lahko opisali kot konkretne realizacije nekega poglobljenega metaforičnega koncepta, torej 'površinske realizacije takšnih preslikav (mapiranja) domen' druge na drugo.³¹³

Tako George Lakoff in Mark Johnson v svojem zdaj klasičnem delu *Metaphors we live by* (1980) opozarjata na to temeljno spoznanje, ki je prineslo daljnosežne spremembe v razumevanju metafore. Raziskovala sta, kako metafore oblikujejo naše razumevanje sveta, zato po njihovem mnenju metafore niso le slogovno izrazno sredstvo, temveč ključni elementi, s pomočjo katerih razumemo in interpretiramo realnost.³¹⁴ Tako razumljena metafora ima torej lahko zelo praktično in zavestno uporabo na skoraj vseh področjih življenja.

V tem smislu, zlasti v sodobnem času z razvojem digitalnih medijev in interneta, je metafora postala pomembno orodje v novih oblikah komunikacije, kot so družbeni mediji, oglaševanje in trženje.³¹⁵ V sodobnih multimedijskih in virtualnih okoljih služi metafora kot most med fizičnim in virtualnim svetom. Že iz osebnih izkušenj vemo, da so metafore postale pomembne v digitalnih medijih in na spletu v smislu navigacije in uporabe uporabniškega vmesnika ter v spletni komunikaciji. Besedne zveze, kot so »brskanje« po internetu, »obisk« spletne strani, »sledenje« nekomu na družbenih omrežjih ali »premikanje« po digitalni vsebini, so izposojene iz fizične izkušnje premikanja telesa skozi prostor, da bi opisale virtualne aktivnosti. Vse to so primeri široke utilitarizacije metafore v sodobnem svetu, ki se jih navadno ne zavedamo.

Ena od možnih sodobnih smeri praktične uporabe metafor v literarnem mediju je v psihoterapevtskem smislu. Čeprav ni neposredno povezana s psihoterapijo, je bila ta povezava na nek način zasnovana leta 1930,

313 Izvirno besedilo: Hajdarević in Periša, 2015, str. 287: »U okviru kognitivne lingvistike, metafora se više ne promatra samo kao figura riječi koliko kao obrazac po kojemu se odvija samo mišljenje, koje se u bitnome shvaća upravo metaforički, dok se ono što se tradicionalno nazivalo metaforama, sad naziva tek 'metaforičkim izrazima', što bismo mogli opisati kao konkretne realizacije nekoga dubinskoga metaforičkog koncepta, odnosno 'površne realizacije takvih [metaforičkih] preslikavanja mapiranja domena' jedne na drugu.« Glej tudi: Lakoff, 1992, str. 2.

314 Lakoff in Johnson, 1980.

315 Avis in drugi, 2012, str. 324–325.

ko je Sigmund Freud prejel Goethejevo nagrado za literaturo. Odločitev o podelitvi nagrade je upravičena: »S Freudovo mojstrsko uporabo metafore.«³¹⁶ Čeprav je bil Freud priznan pisatelj, pa kot znanstvenik ni pisal le zato, da bi bralca zabaval, temveč ga je želel tudi poučiti, zato metafora v Freudovih delih ni zgolj okras. Je nujen del Freudovega oblikovanja in predstavitve znanstvenih teorij, zato se o Freudovem delu lahko veliko naučimo s preučevanjem vloge metafor v njegovem pisanju. Metafore vodijo Freudovega bralca in ga postavijo na točko konvergence različnih intelektualnih spoznanj, da bi se bralcu olajšalo sprejemanje njegovega dela. Metafore uporablja, da bi pridobil in obdržal pozornost svojih bralcev. A kar je najbolj zanimivo, zanj niso le okras v smislu retorične vrednosti, temveč predstavljajo kognitivno hrbtenico uvajanja novih znanstvenih teorij.³¹⁷ Govori o podobnosti med ustvarjanjem sanj in nastajanjem metafor in, kar je še pomembnejše, metafore uporablja in uporablja jih načrtno. Bralca sili, da se nauči razmišljati v jeziku metafor, verjetno zato, ker tudi psihoanalitik potrebuje dobro implicitno razumevanje metaforičnega procesa, da lahko analizira sanje, saj so te zgrajene iz metafor. Da bi bralec lahko razumel koncepte, iz katerih so ustvarjene sanje, mora razumeti metafore, s katerimi avtor te koncepte predstavlja.³¹⁸ S tem je Freud sprožil pravo malo revolucijo v razumevanju pomena vloge metafore v naših mentalnih konceptih, s katerimi izražamo vse, iz metaforičnih konceptov pa so sestavljene tudi naše sanje. Glede na to, da Freud ni govoril o uporabi metafore tudi v terapevtskem smislu, je bil to naslednji evlucijski korak v razumevanju in uporabi literarne metafore.

Kar zadeva literarne metafore in njihovo terapevtsko uporabo, lahko literaturo včasih razumemo dobesedno, pogosto, če ne še pogosteje, pa literaturo razumemo v poetičnem in metaforičnem smislu, saj se lahko v literaturi metaforični koncepti uresničijo v svojem polnem potencialu. Dobesedna interpretacija in razumevanje literature najpogosteje zajema obnovo vzročno-posledičnih odnosov zgodbe, kar je obenem tudi najenostavnejša raven interpretacije literarnega dela, medtem ko bo lahko interpretacija literature, ki vključuje tudi razumevanje našega metaforičnega sveta preko koncepta telesa in odnosa telesa do okolja veliko bolj in širše dosegla obzorja čustvenih pomenov ter potencialno delovala tudi v terapevtskem smislu.³¹⁹

316 Edelson, 1983, str. 17.

317 Edelson, 1983, str. 17.

318 Edelson, 1983, str. 28.

319 Kopp, 1995, str. 91.

To idejo je zasnoval Freud, mi pa danes vemo, da so metafore ogledala, ki v naši zavesti odsevajo naše notranje podobe, življenje v vsej njegovi polnosti in druge, ki nas na nek način obkrožajo in se nas dotikajo. Tako kot Alica iz *Alice v čudežni deželi* (1865) Lewisa Carrola lahko stopimo za metaforično ogledalo sveta in vstopimo v ustvarjalni svet svoje podzavesti, v katerem metafora postane ključ do odklepanja novih možnosti samouresničitve, uvidov in sprememb. Zato se je nedavno pojavila šola *Terapije z metaforo*, ki temelji na ideji, da so ljudje, družine, družbene skupine, kulture in družba kot celota v svojem bistvu metaforični sistemi, o čemer na primer govori Richard Kopp v svoji knjigi *Metaphor Therapy: Using Client-generated Metaphors in Psychotherapy*.³²⁰

Kopp pravi, da nas lahko uporaba metafor privede do spremembe naših navad in predsodkov, s tem da razkraja našo osebno mitološko resničnost (metaforična struktura posameznikove realnosti), ustvarjeno v naših najzgodnejših spominih. Takšno razumevanje osebnih in kulturnih mitov nam lahko pomaga uvideti univerzalno enotnost z drugimi in nam pomaga sprejeti podobnosti, ki nas povezujejo in združujejo v družini človeštva. Prav tako nam lahko pomagajo, da bolj cenimo razlike, ki nas delajo edinstvene. Terapija z metaforo ponuja koherenten okvir, znotraj katerega se tako individualno-interpersonalne kot družinsko-interpersonalne metaforične strukture lahko integrirajo v edinstveno celoto.³²¹

Konceptualne metafore

Kompleksna mreža kognitivnih povezav razkriva, kako globoko naša telesa vplivajo na naš način razmišljanja, čustvovanja in komuniciranja. Predstavljena bo radikalna ideja Georgea Lakoffa in Marka Johnsona: naš konceptualni sistem, temelj, na katerem gradimo svoje razumevanje sveta, je v bistvu metaforičen. Ne samo, da jezik uporablja metafore za opis realnosti, ampak metafore oblikujejo to resničnost in strukturirajo naše osnovno razumevanje in naša dejanja. Ta vpogled ni le jezikovna finesa, ampak ključ do razumevanja človeškega uma.

Naše telo ni le posrednik med umom in zunanjim svetom, je aktiven udeleženec pri ustvarjanju konceptualnih metafor, ki oblikujejo naša čustva in

320 Kopp, 1995, str. IX.

321 Kopp, 1995, str. IX.

misli. Fizična izkušnja mraza, na primer, ne povzroči le drgetanja, ampak tudi oblikuje naše razumevanje zavrnitve ali pomanjkanja ljubezni. Poleg tega, ko govorimo o »toplem nasmehu«, »hladnem pogledu« ali »teži žalosti«, telesno izkušnjo uporabljamo za konceptualizacijo in sporočanje naših najintimnejših čustev. Zelo zanimiva vprašanja so: kako naše telo in njegovi občutki usmerjajo način ustvarjanja metafor; kako čustva, ki so utemeljena v telesu, vplivajo na našo sposobnost razumevanja in uporabe jezika; kako metafore oblikujejo našo kulturo, komunikacijo in umetnost?

George Lakoff in Mark Johnson sta v svoji knjigi *Metaphors We Live By* (1980) podrobno razložila, da metafora ni le jezikovni pojav, temveč temeljni vidik našega mišljenja in delovanja. Glede na njune raziskave naš konceptualni sistem, ki oblikuje naše misli in dejanja, v veliki meri temelji na metaforah. S tem se metafora premakne iz izključno jezikovnega konteksta, kjer je tradicionalno nastopala le kot del besedišča in slovnice, v področje mišljenja kot t. i. konceptualna metafora.³²² Lakoff in Johnson sta s svojim raziskovanjem pokazala, da so koncepti, ki vodijo naše misli, sami po sebi metaforični in vplivajo na vse, od tega, kako dojemamo realnost, do tega, kako se spopadamo z vsakodnevnimi situacijami in medosebnimi odnosi. Mnogi vidiki našega razmišljanja, izkušenj in vsakodnevnih dejanj so po njunem mnenju vprašanje metafor.³²³

Konceptualne metafore v vsakdanjem jezikovnem izražanju pogosto niso očitne, ampak do njih pridemo s sklepanjem na podlagi metaforičnih izjav. Lakoff poudarja, da takih metafor ne najdemo neposredno v slovarjih ali slovnicih pravilih. So globoko zakoreninjene v našem konceptualnem sistemu, saj vsebujejo na tisoče konvencionalnih metaforičnih preslikav, ki oblikujejo strukturiran podsistem našega mišljenja. Strukturirajo naš vsakdanji konceptualni sistem, vključno z najbolj abstraktnimi koncepti, ki so osnova našega jezikovnega izražanja. Konceptualna metafora temelji na skladnosti med primerjanima domenama, kjer entitete iz ene domene ustrezajo tistim v drugi. Te skladnosti niso statične, ampak se lahko razvijajo in širijo, kar omogoča boljše razumevanje pojava in ustvarjanja novih metaforičnih izrazov.³²⁴

Preslikava oziroma mapiranje (angl. *mapping*) metafor je po Lakoffu in Johnsonu v kontekstu konceptualne metafore verjetno najpomembnejši

322 Hajdarević in Periša, 2015, str. 289.

323 Hajdarević in Periša, 2015, str. 293.

324 Hajdarević in Periša, 2015, str. 290.

proces, pri katerem se konceptualni elementi iz ene domene (ki jo imenujemo izvorna domena) uporabijo za razumevanje in razlago konceptualnih elementov v drugi domeni (ki jo imenujemo ciljna domena). Termina *preslikava* in *mapiranje* se običajno uporabljata kot sinonima. Ta proces preslikave je temeljni mehanizem našega kognitivnega sistema, ki nam omogoča razumevanje abstraktnih ali kompleksnih idej preko bolj konkretnih ali poznanih konceptov. Omogoča nam torej, da eno izkustveno področje razumemo v smislu drugega, pogosto abstraktnjšega izkustvenega področja.

Na primer, ko uporabimo izraz »temelji ljubezni«, koncept fizičnih temeljev metaforično preslikavamo na koncept ljubezni. Tukaj »temelji« izhajajo iz izvorne domene gradnje ali arhitekture in se uporabljajo za razumevanje nečesa abstraktnega – ljubezni – ki je ciljna domena. Preslikava vključuje povezovanje temeljnih lastnosti, kot sta trdnost in stabilnost, z ljubeznijo, s čimer se ustvari globlje razumevanje tega čustva kot nečesa, kar mora biti trdno in stabilno. Pomen tega koncepta je v tem, da konceptualne metafore oblikujejo način, na katerega razmišljamo, govorimo in delujemo v vsakdanjem življenju, pogosto na nezavedni ravni. Lakoff in Johnson trdita, da je naš konceptualni sistem v veliki meri metaforičen, kar pomeni, da naše razumevanje sveta in naša interakcija z njim izhajata iz teh metaforičnih povezav.

Konceptualna metafora vključuje dve domeni: izvorno domeno, ki je konkretna in dobro razumljiva, ter ciljno domeno, ki je abstraktnjša in manj razumljiva. Mapiranje ali preslikava je proces prenosa:

Mapiranje torej razumeta ravno v matematičnem smislu kot preslikavo, mapiranje, prikaz skladnosti iz enega področja v drugo področje (izvorna in ciljna domena, angl. source and target domain). In vedno velja isto načelo, da se tisto, kar je manj poznano, razume s pomočjo tistega, kar je bolj poznano. V »Predgovoru« k izdaji iz leta 2003 Lakoff in Johnson pišeta o tem: 'Naša prva metafora za konceptualno metaforo prihaja iz matematike. Konceptualne metafore smo sprva razumeli kot preslikavo v matematičnem smislu, torej kot preslikavo iz ene konceptualne domene v drugo. Ta metafora se je izkazala za uporabno v več pogledih. Bila je natančna. Kazala je na to, da so korelacije eksaktne, sistematične. Omogočila je uporabo vzorcev sklepanja iz izvorne domene za sklepanje o ciljni domeni.' Toda težava s tem modelom je bila, da 'matematične preslikave ne ustvarijo ciljnih entitet, kot to pogosto počnejo konceptualne metafore'. Zato so sprejeli 'Metaforo projekcije, ki temelji na ideji grafoskopa.

Ciljno domeno smo razumeli kot začetno folijo na grafoskopu, metaforično projekcijo pa kot proces polaganja druge folije na prvo, pri čemer se struktura izhodišča doda strukturi cilja.' To je omogočilo dodajanje entitet in odnosov.³²⁵

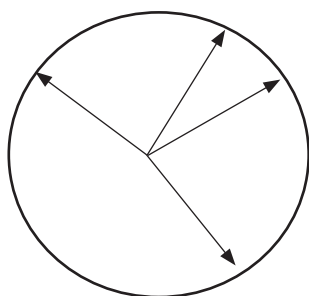
Lakoff in Johnson dodajata še to, da izraza mapa in mapiranje izhajata iz nevroznosti, kjer nevroni v možganskem sistemu projicirajo oziroma se raztezajo od mrežnice do primarnega vizualnega korteksa in ustvarjajo podobe.³²⁶ Med mapiranjem in preslikavo vseeno obstajajo določene razlike oziroma nianse, ki jih bomo pojasnili, ker so pomembne za kontekst te knjige.

Preslikava se v »matematičnem« ali formalnem smislu nanaša na postopek definiranja razmerja med dvema »množicama«, kjer vsak element ene »množice« ustreza elementu druge množice. V kontekstu konceptualnih metafor to pomeni, da vsakemu elementu izvorne domene pripada element ciljne domene. Če si na primer predstavljamo krožnico, vemo, da ima ta središče in rob. Vemo, da je središče (izhodišče) sestavljeno samo iz ene točke, rob krožnice pa iz neštetega niza točk. V kontekstu konceptualne metafore lahko središče krožnice razumemo kot izvorno domeno, vsaka točka na robu krožnice pa je lahko njen cilj, zato lahko vsako od teh točk imenujemo ciljna domena. Če naključno uberemo najkrajšo možno pot od izhodišča (izvora) do roba (cilja), bomo dobili najkrajšo možno ravno dolžino, ki povezuje središčno točko z eno točko krožnice. Vedno in brez napake. Tako preslikavo lahko imenujemo funkcionalna.

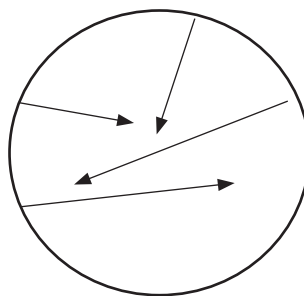
325 Izvirno besedilo: »Lakoff i Johnson 'mapiranje' razumiju upravo 'u matematičkom smislu' kao preslikavanje, mapiranje, pokazivanje podudarnosti iz jednoga područja u drugom području izvorišna i ciljna domena /engl. source i target domain. I uvijek vrijedi isto načelo da se ono manje poznato shvaća pomoću onoga što je bolje poznato. U 'Pogovoru' izdanju iz 2003. Lakoff i Johnson o tome pišu: 'Naša prva metafora za konceptualnu metaforu potječe iz matematike. Konceptualne metafore isprva smo poimali kao preslikavanja u matematičkom smislu, odnosno kao preslikavanja s jedne konceptualne domene na drugu. Ta se metafora pokazala korisnom u nekoliko pogleda. Bila je precizna. Ukazivala je na to da su korelacije egzaktne, sustavne. Omogućila je uporabu obrazaca zaključivanja iz ishodišne domene za rasuđivanje o ciljnoj domeni.' No problem je ovoga modela bio u tome što 'matematička preslikavanja ne stvaraju ciljne entitete, kao što to konceptualne metafore često čine'. Stoga su prihvatili 'Metaforu Projekcije, koja se temelji na predodžbi grafoskopa. Ciljnu smo domenu pojmlili kao početnu foliju na grafoskopu, a metaforičku projekciju kao proces polaganja druge folije na prvu, pri čemu se ustroj ishodišta pridodaje ustroju cilja.' Time je bilo omogućeno dodavanje entiteta i odnosa.« Lakoff in Johnson, 1980, ed. 2003, *Metaphors we live by*, str. 252, citirano po: Hajdarević in Periša, 2015, 290.

326 Lakoff in Johnson še dodajata, da izraza mapa in mapiranje izhajata iz nevroznosti, kjer nevroni v možganskem sistemu projicirajo oziroma se raztezajo od mrežnice do primarnega vizualnega korteksa in ustvarjajo slike, Hajdarević in Periša, 2015, str. 290.

Ne velja pa obratno. Če se od roba krožnice naključno premaknemo proti središču, pravzaprav ne vemo, kje je središče. Lahko le ugibamo in skoraj nemogoče ga je »uganiti«. Takšen poskus preslikave lahko imenujemo disfunkcionalen.



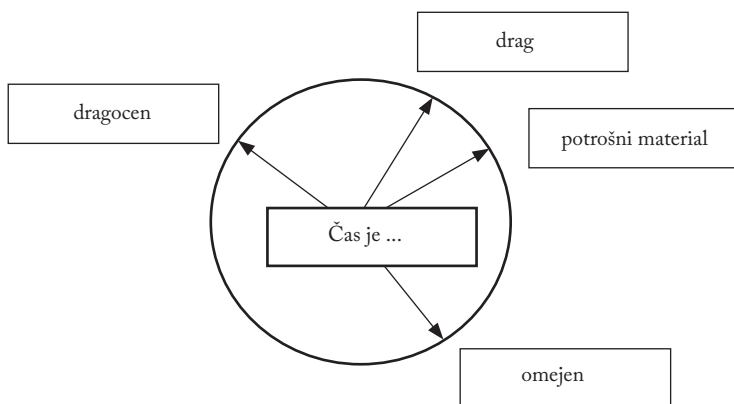
Funkcionalna preslikava



Disfunkcionalna preslikava

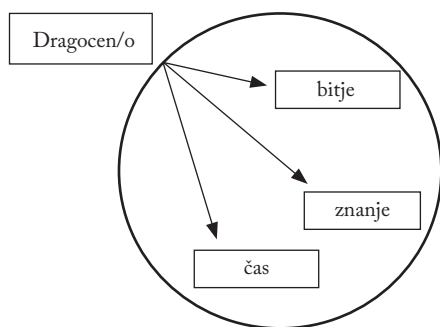
Slika 2: Funkcionalna in disfunkcionalna preslikava

Postopek premikanja od središča proti robu imenujemo mapiranje, dejansko pa gre za preslikavo središča v katerokoli točko krožnice. Tako lahko grafično prikažemo klasično konceptualno metaforo »Čas je denar«. Vsak epiteton (cilj), ki je vezan na čas (izvor), je lahko vezan tudi na denar, zato gre v tem primeru za funkcionalno preslikavo:



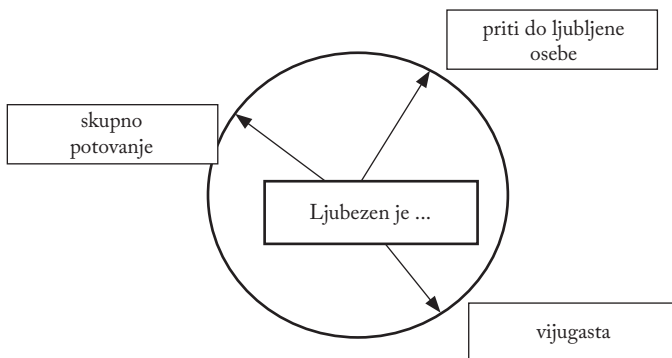
Slika 3: Funkcionalno mapiranje

Če pa se poskušamo premakniti od epitetona (cilja) na krožnici do središča, izhodišča (izvora), preslikava ne funkcionira več – *ne moremo vedeti, kje je središče*, predvsem pa do njega ne moremo priti po najkrajši poti, ker ne vemo, kje se nahaja. Lahko le ugibamo. To pomeni, da cilji (epitetoni) mogoče ne označujejo istega pomena, torej časa, ampak karkoli drugega. Tako lahko na primer epiteton dragoceno pripišemo čemerkoli, torej imamo lahko *dragoceno bitje*, *dragoceno znanje*, *dragocen čas* ali karkoli drugega na tem svetu, kar je lahko dragoceno. To bomo prikazali še grafično:



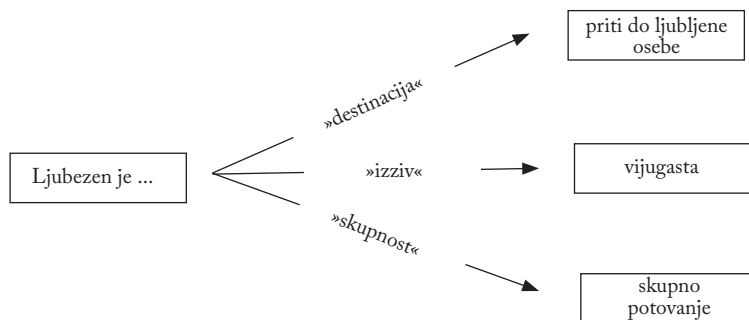
Slika 4: *Disfunkcionalno mapiranje*

Mapiranje po drugi strani, čeprav je pogosto sinonim za preslikavo, podrobno opisuje specifičen proces identifikacije, oziroma tega, kako se element iz ene domene preslika ali »mapira« v drugo domeno. Če zopet za primer vzamemo »klasično« konceptualno metaforo »Ljubezen je potovanje«, lahko njeno preslikavo grafično prikažemo tako:



Slika 5: Primer preslikave

Ljubezen je izvorna domena, »potovanje« do ciljne domene pa lahko mapiramo kot *destinacijo*, *izziv* ali *skupnost* na poti do ciljne domene. Ljubezen je seveda lahko še veliko več od tega. Tako lahko mapiranje grafično prikazemo:



Slika 6: Primer mapiranja

- Destinacija: partnerja imata v razmerju skupno destinacijo ali cilje, h katerim težita.
- Izziv: potovanja pogosto vključujejo soočanje z ovirami in izzivi, ki so lahko podobni vijugasti/ovinkasti cesti.
- Skupnost: doživljanje skupnosti/povezanosti v skupnih trenutkih.

Te spremembe v perspektivi so tako temeljne, da lahko spremenijo naše izkušnje in vplivajo na to, kako dojemamo svet in kako se odzivamo na svoja opažanja. Prav to je cilj psihoterapevta: spodbuditi klienta, da spremeni svoj pogled na svet, nase in na svoje življenje. Primer kaže, da metafora ni samo stvar jezika, ampak tudi miselni proces, ki aktivno oblikuje naše izkušnje in delovanje. Je dinamičen proces, ki se razvija v interakciji med ljudmi. Skozi pogovor Judy in Howarda³²⁷ lahko vidimo, da metafore niso le jezikovni okras, temveč ključno orodje, ki ga uporabljamo v vsakdanjem življenju, tako v govoru kot v mišljenju in delovanju.

Za Lakoffa in Johnsona je z izkustvenega vidika metafora stvar domišljajske racionalnosti. Omogoča razumevanje ene vrste izkušnje v smislu druge, s čimer ustvarja koherence, ki temeljijo na geštaltu (ko

³²⁷ Glej stran 119.

je organizirana celota večja od vsote svojih delov). Nove metafore so sposobne ustvariti nova razumevanja in s tem nove resničnosti. To bi moralo biti očitno v primeru pesniške metafore, kjer je jezik medij, preko katerega nastajajo nove konceptualne metafore. Toda metafora ni le stvar jezika, temveč stvar konceptualne strukture. Konceptualna struktura pa ni samo stvar intelekta – vključuje vse naravne razsežnosti naše izkušnje, vključno z vsemi vidiki naših telesnih občutkov: barvo, obliko, teksturo, zvokom itd. Te dimenzije strukturirajo ne samo splošno izkušnjo, ampak tudi estetsko. Estetska izkušnja zato ni omejena le na svet umetnosti, ampak se lahko pojavi v kateremkoli vidiku našega vsakdanjega življenja – kadarkoli opazimo ali zase ustvarimo nove skladnosti, ki niso del našega konvencionalnega načina dožemanja ali mišljenja.³²⁸

Sodobne raziskave metafor so pokazale, da sta metaforično mišljenje in jezik utelešena, torej temeljno povezana z našo fizično izkušnjo. Metafora je bistvena za razumevanje in opisovanje različnih človeških izkušenj in abstraktnih konceptov. Ko rečemo na primer, da neka raziskava »teče dobro«, uporabimo telesno izkušnjo gibanja, da opišemo napredek proti cilju. Utelešeno naravo človeške kognicije je mogoče videti zahvaljujoč področju zaznavanja, gradnje konceptov in mentalnih podob.³²⁹

Zaznavanje ni pasiven proces, temveč aktivno delovanje, pri katerem naše telesne interakcije oblikujejo to, kar zaznavamo. Sposobnost vzpenjanja po stopnicah se na primer ocenjuje glede na lastne telesne sposobnosti. To kaže, da so pričakovana telesna dejanja pomemben del naše zaznavne izkušnje. Študije so pokazale, da predmet, ko ga vidimo, ne ocenjujemo le vizualno, ampak si tudi predstavljamo, kako bi z njim lahko fizično ravnali. Odkritje zrcalnih nevronov koncept zaznavanja tesno povezuje z razumevanjem metafor, pri katerem naša sposobnost interpretacije metaforičnega jezika temelji na naši sposobnosti, da si predstavljamo delovanje na ustrezne konkretne načine.³³⁰

Mentalna domišljija je povezana tudi s telesnim delovanjem, kar kažejo študije, ki raziskujejo odnos med vizualno in motorično domišljijo. Sposobnost mentalne rotacije predmetov je na primer povezana z motoričnimi sposobnostmi, kar kaže na dinamično povezavo med

328 Lakoff in Johnson, 1980, str. 236.

329 Gibs in Macedo, 2010, str. 680.

330 Gibs in Macedo, 2010, str. 682.

miselnimi in motoričnimi procesi, ki jo lepo ponazarja stavek: »Zavrtite v smeri urinega kazalca!« Našo miselno podobo gibanja kazalcev lahko povežemo z našo dejansko sposobnostjo delovanja in gibanja v svetu. Tradicionalni pogled na podobne koncepte jih šteje za mentalne reprezentacije, podobe, ki nam omogočajo prepoznavanje predmetov in dogodkov. Koncept »stola«, na primer, bi moral zajemati osnovne fizične lastnosti stola. Sodobne raziskave pa kažejo, da so koncepti fleksibilni in utelešeni, torej povezani z našimi senzoričnimi in motoričnimi izkušnjami. Na primer, način, kako si predstavljamo stol, se lahko razlikuje glede na kontekst: lahko si predstavljamo stol v dnevni sobi, letalu ali zobozdravniški ordinaciji. Vsak od njih se bo na čustveni ravni odražal popolnoma drugače. Studije kažejo, da ljudje pri konceptualizaciji predmetov pogosto uporabljajo svojo izkušnjo s tem predmetom. Tudi, ko ljudje ustvarjajo primere iz kategorij, se pogosto zanašajo na osebne izkušnje, kot so spomini na določen kraj, kar je metoda, poznana kot »*experiential mediation*«. ³³¹ To nakazuje, da pojmi niso statične entitete v umu, temveč nastanejo na podlagi tesne povezanosti kognitivnih in motoričnih procesov, ki so v dani situaciji relevantni. ³³²

Gibs in Macedo sta na podlagi podatkov, pridobljenih z nizom eksperimentov, dosledno pokazala, da je, ko je poudarek izključno na fizičnih vidikih, na primer »teža« konceptualizirana kot »težava« zaradi, najverjetneje, senzorno-motorične osnove za pojav metafore. Po drugi strani pa so anketiranci na čustveni ravni včasih »težo« dojemali kot »izziv«, katerega doseganje »prinaša občutek samozadovoljstva in sreče«. ³³³ Na čustveni ravni lahko govorimo o dveh ravneh. Prva zadeva kognitivno fazo »razvoja« metafore, v kateri se vzpostavljajo zaznavno-konceptualne nevronske povezave, drugo fazo pa zaznamujejo sociokulturni vplivi na pojavnost čustev. ³³⁴ Lahko torej rečemo, da je naša osebna psihofizična izkušnja že na ravni konceptualnih metafor modelirana s kulturnimi vplivi, ki jih lahko predstavimo tudi skozi literaturo.

331 Gibs in Macedo, 2010, str. 686.

332 Gibs in Macedo, 2010, str. 684.

333 Gibs in Macedo, 2010, str. 692.

334 Gibs in Macedo, 2010, str. 698.

Čustvene konceptualne metafore

Da bi se literarni diskurz³³⁵ lahko uporabil v terapevtskem smislu, za kar potrebujemo tako besedilo kot kontekst, torej da bi čim bolj odražal življenje, ki ga opisuje, moramo razumeti ne le literarne in umetniške metafore, ampak tudi tiste včasih zelo globoko skrite konceptualne metafore znotraj pripovednega diskurza, ki odražajo življenjske kontekste. Tako kot v življenju potrebujemo čustva, da se razvijemo v zdrave in samostojne posameznike, bi bilo prav tako zelo koristno razumeti tudi vse (konceptualne) metafore v diskurzu, ki prikazujejo čustvena stanja, da bi se o njih lahko poučili.

Kot smo že povedali, ima konceptualna metafora dve domeni: dobro razumljivo, konkretno izvorno domeno, ki je preslikana na ciljno domeno. Ciljna domena je abstraktnjša in manj razumljiva kot izvorna domena. Kar zadeva »čustvene konceptualne metafore«, te za konceptualizacijo abstraktnjših metafor, ki izražajo čustva, kot sta jeza in ljubezen, uporabljajo konkretna fizična izkustva, kot so toplota, pritisk ali breme.

Metafore, s katerimi lahko izražamo čustva in občutke, so v svojem bistvu konceptualne metafore. To pomeni, da zanje veljajo enaka pravila kot za katerokoli drugo konceptualno metaforo, imajo pa tudi nekaj posebnosti, saj so čustva simbolno generaliziran komunikacijski medij, ki ga neposredno ali posredno najdemo v skoraj vsakem družbenem sistemu. Osredotočili se bomo na literarni in psihološki sistem.

Ko v diskurzu zaznamo uporabljene metafore, ki prikazujejo čustva, literarnemu sistemu omogočamo, da se močneje poveže z bralčevim psihološkim sistemom. To je morda mogoče storiti, glede na to, da lahko čustva zelo verjetno razumemo kot komunikacijski generaliziran medij, ki lahko poveže literaturo in psihični sistem bralca. Zato si bomo v tem delu ogledali nekatere možnosti programskega povezovanja dveh sistemov preko konceptualnih metafor, ki jih lahko (zaenkrat še pogojno!) imenujemo *čustvene metafore* kot posebno vrsto *konceptualnih metafor*, ki čustva izražajo kot koncepte.

335 Govorec in poslušalec povezujeta strukturo diskurza, pomen in dejanje v svojih prizadevanjih, da najdeta lokalno skladnost, ki je smiselna tako za govorca kot za sogovornika, Schiffirin, 1987, str. 30. »Na ta način diskurz oziroma njegove sestavine vzpostavljajo razmerja med elementi diskurza, pa tudi s širšim kontekstom.« Badurina, 2008, str. 367.

Dobesedni opis čustva sam po sebi težko izrazi subjektivno kvaliteto čustva, metafore pa lahko.³³⁶ Do čustev znotraj diskurza namreč težko pridemo neposredno, saj po Lakoffu in Johnsonu »nobena definirana konceptualna struktura za čustva ne izhaja samo iz našega čustvenega delovanja«, ³³⁷ temveč lahko do njih dostopamo posredno preko »sistemskih korelatov«, na primer čustvo *sreče* se lahko prikaže s senzorično-motorično izkušnjo, kot je *pokončna drža*, ker omogoča temeljni metaforični koncept, da je »srečno *navzgor*« (na primer: srečen je, ker *je na vrhuncu svoje kariere*). Takšne metafore nam omogočajo, da konceptualiziramo svoja čustva z bolj jasno opredeljenimi izrazi in jih povežemo tudi z drugimi koncepti, ki so povezani s splošnim dobrim počutjem, kot sta zdravje in bogastvo.³³⁸

Pri razlagi metafor, s katerimi izražamo čustva, madžarski jezikoslovec Zoltán Kövecses v svojem delu opozarja na dejstvo, da imajo lahko čustva metaforično strukturo. Svoja stališča opira na trditve Georgea Lakoffa in Marka Johnsona, ki zagovarjata stališče, da so metafore kot jezikovni izrazi možne prav zato, ker obstajajo v konceptualnem sistemu posameznika,³³⁹ torej metafore niso le estetska sredstva, ki jih izbirajo avtorji, npr. v smislu *pripovednih strategij*,³⁴⁰ temveč so temeljne strukture (nezavednega) sklepanja, ki jih um uporablja za razumevanje zapletenejših vidikov. Niso rezervirane le za nekatera ozka področja umetnosti, ampak vsakodnevno prežemajo naše življenje v vsakdanjem govoru, tako kot naše življenje prežemajo čustva. Vendar pa čustev v metaforah navadno ni mogoče neposredno izpeljati, do njih pridemo preko konkretnjših konceptov, ki so bolj jasno in

336 Fainsilberin Ortony, 1987, str. 249, in Sauciuc, 2009.

337 Lakoff in Johnson, 1980, str. 59.

338 Lakoff in Johnson, 1980, str. 59.

339 Lakoff in Johnson, 1980, str. 6.

340 Pri terapevtskem branju ne bi smeli poudarjati *pripovednih strategij* za doseganje določenega cilja, a jih tudi ne bi smeli povsem zanemariti, saj so lahko »repertoar vsega znanega znotraj besedila«. Iser, 1978, str. 69. Iser izrecno navaja: »After all, the ultimate function of the strategies is to defamiliarize the familiar.« Iser, 1978, str. 87. To je na neki način nasprotje terapevtskega branja, v katerem želi neznano narediti znano. Cilj terapevtskega branja je spodbuditi bralca k samoizpraševanju in samoizražanju, in ne k odkrivanju značilnosti neke pripovedne strategije. Razumevanje pripovednih strategij bi bilo pomembno le zaradi opazovanja nekaterih zavestno uporabljenih metafor, ki so že medbesedilno znane, zato jih zlahka prepoznamo, a so v naši komunikaciji bistveno manj zastopane. Veliko bolj pomembno je pristopiti k metaforam, ki so nezavedne. Ker so namreč metaforične mape del naše psihe in glede na to, da je mehanizem metafore večinoma nezaveden, bomo metafore večinoma uporabljali nezavedno (Lakoff in Johnson, 2008, str. 257), ne glede na uporabljeno pripovedno strategijo. /Op. a./

nedvoumno začrtani v naši življenjski izkušnji,³⁴¹ torej preko telesnih občutij in odnosa telesa do okolja.³⁴²

V svoji knjigi *Metaphor and Emotion, Language, Culture, and Body in Human Feeling*, ki je bila objavljena leta 2000 (razširjena izdaja je bila objavljena leta 2003), Kövecses revidira nekatere svoje prejšnje izjave o razmerju med čustvi in metaforami ter pravi, da izvori domen, ki so namenjeni izključno za konceptualizacijo domene čustev, kot taki ne obstajajo, zato tudi ne obstajajo metafore, ki bi se uporabljale izključno in samo za čustva, saj abstraktno domeno gradimo iz »konceptualnih materialov«,³⁴³ ki jih uporabljamo tudi v drugih delih našega konceptualnega sistema. Kljub temu trdi, da so nekateri izvori domen primernejši za izražanje čustev,³⁴⁴ ki izhajajo iz utelešenih izkušenj. To je tudi eden glavnih razlogov, da so človeška čustva v mnogih kulturah predstavljena z domenami biološko-fiziološke osnove, s procesi v človeškem telesu in telesu, ki komunicira z zunanjim svetom.

Metafore, ki izhajajo iz telesnih doživetij in odnosa telesa do okolja, torej lahko izražajo različne koncepte, a ker vsebujejo zelo jasno možnost izražanja čustev, bomo čustva najpogosteje izražali prav s takšnimi, pogojno rečeno »čustvenimi« metaforami. Kövecses na celem nizu primerov pojasnjuje, kako delujejo v praksi.

Kar zadeva izraz *čustvena metafora*, je zanimivo, da Kövecses v svoji knjigi pogosto uporablja izraz »emotional metaphors«,³⁴⁵ celotno 3. poglavje knjige (»Emotion Metaphors, Are They Unique to the Emotions«)³⁴⁶ je posvečeno temu vprašanju, da bi prikazal svoja razmišljanja in razmišljanja nekaterih drugih znanstvenikov. Z nekaterimi od njih polemizira o upravičenosti in pravilnosti uporabe poimenovanja »čustvena metafora«. ³⁴⁷ Ugotavlja, da še vedno ne moremo ločiti »čistih« *čustvenih metafor*, ki služijo *le in samo* izražanju čustev, od drugih konceptov, ki jih je mogoče aktualizirati, zato bi Kövecses, če bi mu nekdo zastavil vprašanje, ali obstajajo čustvene metafore, in bi moral biti odgovor »da« ali »ne«, izbral odgovor »ne«. ³⁴⁸

341 Lakoff in Johnson, 1980, str. 112.

342 Lakoff in Johnson, 1980, str. 6.

343 Kövecses, 2000, str. 127.

344 Kövecses, 2000, str. 49.

345 Na primer Kövecses 2000: 16, 23, 35, 47 itd.

346 Kövecses, 2000, str. 35.

347 Kövecses, 2000, str. 50.

348 Kövecses, 2000, str. 49.

Toda le dva odstavka za tem pravi, da se, če želimo prikazati čustva, zdi, da so nekatere izvorne domene čustev specifične tako za določene čustvene koncepte kot tudi za domeno čustev.³⁴⁹ Poleg tega se zdi, da so nekatere izvorne domene čustev specifične tako za posamezne čustvene koncepte kot za čustveno domeno, kar se nanaša predvsem na konceptualne *metonimije*. Kövecses namreč našteje nekaj teorij čustev, ki poudarjajo fiziološke spremembe, ki se zgodijo v ljudeh, ko so izpostavljeni določenemu čustvenemu stanju. Nekateri teoretiki pravijo, da te fiziološke spremembe same po sebi ne zadoščajo za razlago doživljanja čustev, zato poudarjajo povratno informacijo obrazne mimike. Te teorije razlagajo čustva kot nekaj, kar je v prvi vrsti sestavljeno iz fizioloških procesov in ekspresivnih odzivov. Tako v vsakdanjem (angleškem) jeziku obstaja veliko število istih jezikovnih izrazov, s pomočjo katerih ljudje govorijo tako o fizioloških kot o čustvenih reakcijah. Izrazi, uporabljeni na ta način, so metonimije, ne metafore. To je zato, ker v našem konceptualnem sistemu obstaja zelo splošno metonimično načelo: *fiziološki in ekspresivni odziv na čustvo predstavlja – čustvo*. Še več, učinki tega stanja predstavljajo to stanje. Da bi opisano ponazorili na primerih, tu navajamo konceptualne metonimije, ki opisujejo fiziološke in ekspresivne odzive, ki so najpogosteje povezane s čustvom: *telesna vročina* kot čustvo strasti (*To je storil v žaru strasti*), *sprememba hitrosti srčnega utripa* kot čustvo tesnobe (*V prostor je vstopil s srcem v grlu – nezmožnost požiranja*), *sprememba dihanja* kot močno čustveno vznemirjenje (*Od tolikšnega vznemirjenja je težko dihala*), *sprememba barve obraza* kot čustvo jeze (*Od jeze se ji je pordečil obraz*), *obrazna mimika* kot razkrivanje čustev (*Čustva je imel zapisana na obrazu*).³⁵⁰ Izrazi, ki spadajo v to skupino, označujejo različne vidike koncepta čustev, kot so intenzivnost, vzrok, nadzor ipd., in so lahko tako metaforični kot metonimični.

Konceptualna metafora in konceptualna metonimija sta torej temeljna koncepta, s katerima lahko izražamo čustva. Čeprav sta oba mehanizma pomembna za razumevanje čustev, delujeta na različne načine in imata različne vloge. Konceptualna metafora se nanaša na proces prenosa pomena iz ene konceptualne domene (izvorna domena) v drugo (ciljna domena). Konceptualna metonimija pa se nanaša na nekoliko drugačno

349 »Nevertheless, some emotion source domains do seem to be specific both to particular emotion concepts and to the emotion domain. I suggested that this occurs when, by means of a regular metonymic process, we understand an emotion concept via its cause or effect.« Kövecses, 2000, str. 50.

350 Kövecses, 2000, str. 134.

»strategijo« izražanja čustev, kjer en vidik izvorne domene (ali koncepta) predstavlja ali nadomešča celotno domeno ali nek drug vidik iste domene. Za razliko od metafore, ki temelji na podobnosti med dvema različnima domenama, se metonimija opira na bližino znotraj iste domene. Na primer, ko rečemo »rad imam Shakespeara«, uporabimo ime avtorja (Shakespeare), da povemo, da imamo *radi njegovo književnost*. Čeprav sta konceptualna metafora in metonimija v bistvu različna kognitivna procesa, ju imamo, ker pogosto sodelujeta pri oblikovanju našega razumevanja in uporabe jezika, pogosto za isto stvar.

Take metafore in metonimije lahko s skupnim izrazom imenujemo *čustvene metafore*, kar je pravzaprav približek, a zaenkrat le kot *terminus technicus* v okviru terapevtskega branja. Zato je v tem delu besedna zveza *čustvena metafora* uporabljena kot oznaka za *metafore in metonimije*, s katerimi lahko izražamo čustva izključno in samo v domeni terapevtskega branja. Vsaj za zdaj.

Po drugi strani pa, če združimo vse, kar je bilo povedano o možnosti obstoja čustvenih metafor, bi bil njihov obstoj kot tak zelo gotov. Zanimivo je, da se ta izraz pogosto uporablja v različni strokovni in znanstveni literaturi različnih ved in se ga lahko celo klasificira, kot navaja članek *Conceptual metaphor related to emotion*, ki pravi, da obstaja osem ravni izražanja čustev preko čustvenih metafor.³⁵¹ Članek *Emotion Metaphors and Cross-Linguistic Conceptualization of Emotions* avtorice Valentine Apresjan pa navaja, da je izraz *čustvena metafora* upravičen, ker je to vrsto metafor v različnih jezikih mogoče ločiti od drugih metafor, ker imajo enako osnovno strukturo: določeno psihološko stanje (občutek) primerjajo z določenim fiziološkim stanjem (senzacija) ali z drugim materialnim pojavom.³⁵² Prav tako se *čustvene metafore* razlikujejo glede na dva dejavnika: pojave, ki tvorijo izvorno domeno za metaforično preslikavo, in vrsto preslikave, ki se dogaja. Ker pa trenutno s področja kognitivne lingvistike in psihologije ni več raziskav in znanstvenih člankov, ki bi podpirali takšno definicijo čustvene metafore, kljub zelo široki in pogosti rabi termina, se v okviru tega dela predlaga, da se, vsaj zaenkrat, uporaba termina *čustvena metafora* iz praktičnih razlogov ohrani samo v kontekstu terapevtskega branja.

351 Agus, 2013, str. 205.

352 Apresjan, 1997, str. 180.

SIMBOLNO MODELIRANJE

Uvod v simbolno modeliranje

Konceptualna metafora »življenje je potovanje« ponazarja, kako metafore oblikujejo naše razumevanje in kako se uporabljajo v komunikaciji. Z vlečenjem vzporednic med življenjem in potovanjem ljudje doživljajo in opisujejo svoje življenjske izkušnje s pojmi in izrazi, značilnimi za potovanja. V smislu podajanja primera je to jasno in konkretno razvidno iz videa z naslovom *Raymond Gibbs – Second of a Double Feature: Metaphor and Embodied Cognition*, ki je objavljen na youtube. Prikazuje dialog med psihoterapevtko Judy in njenim klientom Howardom.³⁵³ V njunem pogovoru Howard uporablja metafore, kot je »lebdeti navzdol po reki«, da opiše svoj občutek stagnacije in varnosti v življenju. Svoje življenje opisuje kot nekaj, kar poteka brez večjih sprememb, kot »velika stara barka na reki«, ki je stabilna in nudi prostor za sprostitev. Po drugi strani pa poskuša Judy Howarda spodbuditi, da si predstavlja svoje življenje in posledice svojega trenutnega pristopa, pri čemer uporablja metaforo »slapovi po reki« kot simbol prihajajočih težav ali sprememb. Dialog kaže, da metaforični izrazi niso le jezikovne figure, ampak aktivno sodelujejo pri oblikovanju našega mišljenja in pristopa do življenja. Uporaba

353 Raymond Gibbs: *Second of a Double Feature: Metaphor and Embodied Cognition*. Posnetek predavanja je dostopen na: <https://www.youtube.com/watch?v=4q22v23u-Uc>.

konceptualne metafore v pogovoru udeležencem pomaga pri raziskovanju in izražanju kompleksnih idej in čustev ter boljšemu dojetanju in razumevanju drug drugega.³⁵⁴

V njenem pogovoru so še posebej pomembni trenutki, ko skupaj ustvarjata in razvijata metaforo o Howardovem življenju kot potovanju. Judy koncept Howardovega življenja predstavi z metaforo ceste, Howard pa svoje življenje opiše z metaforo reke. Ko Judy predlaga metaforo kanuja, jo Howard popravi s svojo vizijo in se primerja z veliko barko, ki pluje na prostrani reki. Vsi ti elementi – cesta, ovire, reka, slapovi, kanu, barka – so del širše konceptualne metafore življenja kot potovanja, ki govorcem omogoča namerno in skupno oblikovanje konkretnih metaforičnih izjav, kar lahko spremeni njihov pogled na obravnavano temo.

Eden od načinov čustvene konceptualizacije telesnih občutkov v obliki čustvene metafore je *simbolno modeliranje*. Gre za psihoterapevtsko metodo, ki posameznikom, udeležencem terapije, pomaga ozavestiti svoj osebni simbolno-metaforični svet.³⁵⁵ Udeležencu terapije pomaga zaznati svoje osebne metafore, izražene skozi opis telesa (občutka) in odnos telesa do okolja. Temeljno knjigo o simbolnem modeliranju sta napisala James Lawley in Penny Tompkins: *Metaphors in Mind. Transformation through Symbolic Modelling*. Ta pristop k uporabi konceptualnih metafor v psihoterapiji sta razvila na podlagi dela Davida Grova v osemdesetih letih prejšnjega stoletja, ki je ustvaril metodo *clean language*.³⁵⁶ *Simbolno modeliranje* uporablja klientove lastne metafore in simbole za raziskovanje in razvoj osebnih sprememb in učenje. Predgovor h knjigi Lawleyja in Tompkinsa Grove začne s prisposodo o botaniku iz osemnajstega stoletja, ki posadi sadiko vrbe v sod. Pred tem je stehal tako sadiko kot zemljo. Po petih letih jih je ponovno stehal. Ugotovil je, da je vrba »postala težja« za nekaj več kot 88 kilogramov, medtem ko je prst izgubila le nekaj manj kot pol kilograma. Vprašanje je, od kod teh 88 kilogramov, če ne iz tal? Edini smiseln odgovor je bil – iz zraka, zahvaljujoč fotosintezi. Grove pravi, da sta tudi Penny Tompkins in James

354 Hajdarević in Periša, 2015, str. 291–292.

355 V delu, ki obravnava simbolno modeliranje, bo izraz *udeleženec terapije* uporabljen v pomenu klient ali pacient. Poleg udeleženca terapije imamo tudi terapevta kot takega.

356 Gre za metodo pogovora med psihoterapevtom in klientom. Uporablja se v psihoterapiji, coachingu in različnih oblikah svetovanja ter osebnega razvoja, temelji pa na načelu postavljanja vprašanj, ki so »čista«, torej tista, ki vsebujejo zelo malo ali nič sugestij, predpostavk ali interpretacij s strani terapevta ali coacha. Cilj je omogočiti klientu, da razišče svojo notranjo izkušnjo in pomen skozi lastne besede in metafore, s čimer se zmanjša vpliv terapevta na ta proces.

Lawley sintetizirala elemente iz različnih virov, kot sta *neurolingvistično programiranje* in *metoda čistega jezika*, ter tako ustvarila novo in inventivno metodo, ki ima izjemno visoko uporabnost.³⁵⁷

Simbolno modeliranje je proces, s katerim se neposredno gradijo simbolne in metaforične zaznave.³⁵⁸ Izraz je znan že od prej, a sta mu Lawley in Tompkins dala novo razlago in uporabo. Po njunem mnenju simbolno modeliranje kot terapevtski pristop metafore uporablja kot material, na podlagi katerega se želi s procesom *elicitacije*³⁵⁹ v psihičnem svetu udeleženca terapevtskega procesa spodbuditi k samoodkrivanju in samorazvoju. Glede na to, da je naš jezik simboličen in metaforičen, nam prav metafore omogočajo poimenovanje in razumevanje abstraktnih konceptov, kompleksnih misli, čustev, občutkov in vedenja. Večina metafor, ki jih vsakodnevno uporabljamo, je zasidranih v našem čutnem doživljanju sveta, s katerim komuniciramo preko simbolov. Simboli so gradniki metafor, a za nas simbolno dejansko pomeni tudi povezovanje z nečim, kar ima osebno, izkustveno vrednost.³⁶⁰ Iz tega sledi, da tudi metafore, sestavljene iz simbolov, doživljamo osebno.³⁶¹

Svoj pristop sta utemeljila na ideji konceptualnih metafor, ki sta jo inovativno razvila George Lakoff in Mark Johnson. Kot nekakšen poklon prispevku Lakoffa in Johnsona sta Lawley in Tompkins prvo poglavje svoje knjige naslovlila z istim naslovom, »Metaphors We Live By«.³⁶² Izhajata iz tega, da je bistvo metafore razumevanje in doživljanje ene vrste stvari v smislu druge. Ko nekdo na primer metaforično opiše svojo življenjsko situacijo, »kot da sem zlata ribica v motnem jezeru, ki mora zajeti sapo«, je očitno, da s to metaforo nakazuje, da ima občutek

357 Lawley & Tompkins, 2000, predgovor IX in X.

358 Lawley in Tompkins, 2000, str. 6.

359 Elicitacija je proces »izvabljanja« ali »spravljanja na dan« nečesa, kar že obstaja, vendar ni neposredno očitno ali dostopno. V psihologiji in psihoterapiji se elicitacija nanaša na tehniko, s katero terapevt ali svetovalec izvabi določen odziv ali reakcijo klienta, pogosto z uporabo vprašanj ali dražljajev, da klienta spodbudi k izražanju misli, občutkov ali spominov. V kontekstu učenja in izobraževanja se elicitacija uporablja kot metoda spodbujanja učencev, da ponudijo svoje znanje ali odgovore, namesto da bi jim preprosto predstavili informacije.

360 Lawley in Tompkins, 2000, str. 5.

361 Carl Jung je opazil, da je v simbolu vedno nekaj več, kot se zdi na prvi pogled, zato ne glede na to, kako podrobno je simbol opisan, ostaja njegov polni pomen nedosegljiv: tisto, kar imenujemo simbol, je koncept, ime ali celo podoba, ki je lahko znana v vsakdanjem življenju in ima specifične konotacije glede na konvencionalni in očitni pomen. Hkrati pa implicira tudi nekaj nedoločene, nekaj neznanega ali prikritega. Bolj ko je simbolika raziskana, bolj se pojavlja njen pomen. Lawley in Tompkins, 2000, str. 5.

362 Lawley in Tompkins, 2000, str. 6.

nemoči, tesnobe in strahu zaradi okoliščin, v katerih se nahaja in iz katerih ne more izstopiti.

V tem primeru je metafora zgrajena iz simbolov: zlate ribice, motnega jezera in zajemanja zraka. Vsak od teh simbolov sam po sebi ne pomeni skoraj nič v smislu tesnobe, ki jo človek morda čuti, a ko jih postavimo v soodvisnost, postane povsem jasno, da se nekdo nahaja v nezavidljivi čustveni in verjetno tudi pogubni življenjski situaciji. Atributi simbolov, ki tvorijo metaforo, namreč obenem izražajo tudi razmerje med simbolom in logiko celote ter ustvarjajo organizacijo opisanega.³⁶³ Če to metaforo primerjamo z opisom podobnega stanja tesnobe kot »občutek velikega nelagodja, splošne napetosti, zaskrbljenosti, velikega stresa, panike in iracionalnega slabega počutja, ker trenutnih neprijetnih življenjskih okoliščin ni mogoče spremeniti in jih preprosto premagati«, je razlika v načinu in moči izkušnje. Zlata ribica in motno jezero sta zelo konkretna pojma, ki smo ju najverjetneje v življenju že srečali in ju na neki način izkusili. Vsi tisti, ki se potapljaajo s potapljaško masko, so se zagotovo znašli v situaciji, ko pri dvigovanju iz vode niso mogli priti do sape in so občutili paniko, ki takrat nastane. Ko simbole združimo, lahko resnično izkusimo, kako se počuti zlata ribica: kot nemočno (nedolžno) bitje, ki plava v jezeru brez kisika in ne more ven iz njega. Že ob branju te metafore lahko skoraj občutimo vse nelagodje in strah »zlate ribice«. Zato z zlato ribico sočustvujemo in bi si pravzaprav želeli, da bi se rešila, tako kot smo se tudi sami želeli »rešiti« iz neke težke življenjske situacije.

Ustvarjanje metafor je aktiven proces, ki uporablja simbole, jih kombinira in ponovno združuje ter vodi do samega bistva razumevanja sebe, svojih čustev in občutkov, omogoča *doživljanje* in postane veliko več kot zgolj verbalni izraz. Seveda pa metafore ne izražajo le naših čustev in občutkov, temveč lahko izražajo karkoli v naših življenjih. Simboli povezujejo ljudi z njihovo zgodovino, duhovno naravo, občutkom usode pa tudi z »neznanimi ali skritimi« vidiki življenja.³⁶⁴

Metafore zahvaljujoč izomorfizmu ustrezajo izvorni izkušnji. Z drugimi besedami, oblika metafore se razlikuje od izvorne izkušnje, vendar ima podobno organizacijo kot izvorna izkušnja. To pomeni, da je v nizu opisanih sestavin metafore pomembno ujeti bistvo, nematerialno z

363 Lawley in Tompkins, 2000, str. 7.

364 Lawley in Tompkins, 2000, str. 7.

opazovanjem odnosov in vzorcev. Izomorfizem je »vzorec, ki povezuje« dve različni vrsti stvari. To tudi pomeni, da se, ko oseba razume metaforo, poveča njena notranja sposobnost razumevanja in uporabe.³⁶⁵

Čutni izrazi (besede) lahko podrobno opišejo jezo, ne morejo pa tako preprosto opisati izkušnje in občutka jeze. V psihologiji čustev je razlikovanje med opisom čustva in osebno izkušnjo čustva izjemnega pomena za razumevanje zapletenih mehanizmov človekovih afektivnih stanj. Opisovanje čustev se namreč nanaša na besedno artikulacijo oziroma pisanje o čustvih, ki jih nekdo čuti ali opazuje pri drugih. Takšni opisi lahko vključujejo epitetone, kot so »srečen«, »žalosten«, »jezen« ali »navdušen« in se pogosto nanašajo na skupni jezik. Vključujejo lahko tudi razlago vzroka za čustvo, njegove intenzivnosti in vpliva čustva na vedenje. Po drugi strani pa je doživljanje čustev subjektiven, notranji proces, ki ga doživljamo neposredno, brez posrednika. Je individualna, pogosto intenzivna reakcija, ki se izraža z različnimi koncepti: fiziološkimi odzivi telesa (pospešeno bitje srca, tresenje ali znojenje), kognitivnimi vrednotenji (misli in prepričanja, povezana s čustvi) in vedenjskimi komponentami (obrazna mimika, telesni gibi ali dejanja). Gre za kompleksen nabor konceptov, ki se povezujejo v edinstveno afektivno stanje, ki ga preprosto ne moremo »opisati«.

Opis čustva omogoča analizo in razpravo o čustvih, doživljanje čustva pa je tisto, kar posameznik doživlja v realnem času in kar je zelo težko v celoti ubesediti. Nekdo lahko na primer občutek jeze opiše z besedami, sam občutek jeze pa se lahko kaže kot visoka stopnja telesne aktivacije in specifičen občutek v telesu, ki ga je težko opisati z besedami.

To nasprotje med opisom in izkušnjo čustev ima pomembne implikacije v terapevtskem kontekstu, kjer si terapevti prizadevajo razumeti ne samo, kako klienti opisujejo svoja čustva, ampak tudi, kako ta čustva doživljajo in kako vplivajo na njihovo delovanje. Razumevanje tega kontrasta igra ključno vlogo tudi pri raziskovanju čustev, kjer raziskovalci uporabljajo različne metodologije za kvantificiranje in razlago subjektivnih izkušenj čustev. George Lakoff je opravil obsežno analizo metafor jeze in jo jasno izomorfno povezal s koncepti vročine, norosti, bremena itd., kar je prikazano v naslednji tabeli.³⁶⁶

365 Lawley in Tompkins, 2000, str. 7.

366 Lawley in Tompkins, 2000, str. 8.

Nemetaforičen koncept	Metafora
Vroča tekočina	Dosegel sem vrelišče.
Ogenj	To so vnetljive pripombe.
Norost	Ponorel je od jeze.
Nasprotnik	Borila se je z jezo.
Vstop v prostor nekoga	Prestopili ste mojo mejo.
Breme	Olajšaj si dušo.

Metafore ponazarjajo nematerialno, kompleksno, izražajo odnosni vidik življenja, hkrati pa so žive in nepozabne. Če se zanašamo na izomorfizem, je najpomembneje zajeti bistvo izkušnje, ostalo pa lahko rekonstruiramo iz inferencialnega znanja.³⁶⁷ Poleg tega je inferencialno razmišljanje sestavljeno iz sklepanja zunaj besedila in se od dobesednega razumevanja razlikuje v tem, da se nanaša na eksplicitne informacije, ki jih vsebuje besedilo. Prav ta sposobnost bralcem na primer omogoča ne le razumevanje besedila, temveč tudi »zapolnitev« praznih mest v besedilu z lastnimi izkušnjami ali znanjem.

Morda je najpomembnejša lastnost metafore ta, da vpliva na življenje ljudi. Lakoff in Johnson pravita: »V vseh vidikih življenja ... definiramo svojo resničnost v smislu metafor in nato nadaljujemo z delovanjem na podlagi teh metafor. Sklepamo, postavljamo cilje, se zavezujemo in uresničujemo načrte, vse na podlagi tega, kako strukturiramo svoje izkušnje, zavedno ali nezavedno, s pomočjo metafore.« Lawley in Tompkins na tem mestu nadaljujeta: »Metafore utelešajo in definirajo nematerialno in abstraktno, vendar ta proces omejuje percepcije in dejanja na tista, ki so smiselna znotraj logike metafore. Metafore tako opisujejo, kot tudi predpisujejo. Na ta način so lahko orodje za ustvarjalnost ali samovsiljena ječa.«³⁶⁸

367 Inferencialno razmišljanje ali inferencialno razumevanje je večina, ki ustreza drugi stopnji bralnega razumevanja. Omogoča prepoznavanje implicitnih sporočil v besedilu na podlagi preteklih izkušenj subjekta. Ta način razumevanja novih informacij besedila izhaja iz kulturnih shem, pisav in modelov.

368 Izvirno besedilo »In all aspects of life [...] we define our reality in terms of metaphors and then proceed to act on the basis of the metaphors. We draw inferences, set goals, make commitments, and execute plans, all on the basis of how we in part structure our experience, consciously and unconsciously, by means of metaphor.« in »Metaphors embody and define the intangible and abstract, but this process limits and constrains perceptions and actions to those which make sense within the logic of the metaphor. Metaphors are therefore both descriptive and prescriptive. In this way they can be a tool for creativity or a self-imposed prison.« Lawley in Tompkins, 2000, str. 11.

Vrste metafor v simbolnem modeliranju

V simbolnem modeliranju lahko metafore v osnovi razvrstimo v štiri skupine: *verbalne*, *neverbalne*, *materialne* in *imaginarne*. Ta primer opisuje vsako kategorijo, kako je mogoče informacije povezati med kategorijami ter kako se celota bralčevih metafor in simbolnih izrazov oblikuje v metaforične krajine.

Za potrebe te knjige je morda najpomembnejše razložiti, kako delujejo verbalne metafore, zato bomo pred njihovo razlago druge metafore le omenili:

Neverbalne metafore

Medtem ko metafora na splošno velja za jezikovno sredstvo, je neverbalno vedenje, kot so položaj ter gibanje telesa in oči, zvoki, kot so go-drnjanje, kašljanje ali cmokanje, prav tako lahko metaforično, ker ga je mogoče uporabiti za razumevanje in doživljanje nečesa kot nečesa drugega. Cilj uporabe simbolnega modeliranja s telesnimi izrazi in zvoki je lahko, da bralec prepozna in tudi ohrani svojo navado simboličnega vedenja in, kadar je primerno, da bralec in samo bralec to izkušnjo povzame v enakovredni besedni metafori.³⁶⁹

Materialne metafore

Skoraj vse, kar nas obdaja, lahko na neki način povežemo z nekimi simboli, torej lahko skoraj vsaki stvari pripnemo simbolni pomen. Glede na to dejstvo je treba bralecem omogočiti, da se postavijo tako, da obstaja največja skladnost med konfiguracijo njihovega notranjega simbolnega sveta in fizičnega okolja. To lahko pomeni, da lahko izberejo, kje bodo sedeli, da lahko na primer vidijo skozi okno, so blizu vrat ali da je terapevt na njihovi levi ali desni strani. Te preference imajo vedno simboličen pomen.³⁷⁰

Zamišljene prostorske metafore

Prostor je na primer lahko tudi zamišljen, zato se pri simbolnem modeliranju upošteva, da klientov imaginarni prostor obstaja v njegovem zaznavnem prostoru, ki je zanj enako realen kot vsako drugo fizično

³⁶⁹ Lawley in Tompkins, 2000, str. 13.

³⁷⁰ Lawley in Tompkins, 2000, str. 14.

okolje. Ta prostor lahko obstaja znotraj in zunaj njihovega telesa ali v popolnoma zamišljenem okolju, ki se odvija nekje in nekje drugje. S prepoznavanjem in spoštovanjem njihove izkušnje točno take, kot jo opisujejo, lahko klientom olajšamo odkrivanje metafor, po katerih živijo.³⁷¹

Verbalne metafore

Razdelimo jih lahko v dve skupini: *odprte* in *vgrajene*. Besede in izrazi, ki pomenijo očitne ali konvencionalno odprte verbalne metafore, se razlikujejo od vsakdanjega govora vgrajenih verbalnih metafor. V njihovem razlikovanju ni nič absolutnega, temveč so povsem odvisne od zavesti govorca ali poslušalca in od metaforične narave jezika. Poleg tega *vgrajene metafore* običajno niso prepoznane kot metafore, čeprav so prav one bistvena in univerzalna značilnost jezika.³⁷²

Odrpte metafore so tisti vsakdanji izreki in besedne zveze, s katerimi polepšamo jezik, kot na primer metafore: *moja glava je v oblakih, ves svet nosim na svojih ramenih, v želodcu imam voz, grem z glavo skozi zid*. Ti izrazi so očitno metaforični. Bralci vedo, da jih ne obdaja pravi oblak, vedo, da niso Atlasi, ki nosijo svet na svojih ramenih, in da ni vozla v želodcu ali zidu, ob katerega bi udarili z glavo. Zazna se samo figurativnost teh izrazov, ki se jih sprejme kot simbole izkušnje in ne kot dejansko izkušnjo. Oblaki, nošenje sveta na ramenih, vozli, udarjanje z glavo v zid. Zidovi na primer simbolično predstavljajo nekatere druge izkušnje: raztresenost, pretirano odgovornost, nezaželen občutek in frustracijo zaradi nezmožnosti napredovanja. Odrpte metafore torej prikličejo bogate podobe in jih povežejo z občutkom in/ali čustvom tega, o čemer se govori. Živo in natančno lahko izrazijo idejo ali celotno življenjsko izkušnjo, se pravi, da močneje prenašajo bistvo, kot bi to zmožel »navaden jezik«.

Natančnejši pogled na vsakdanji jezik razkrije, da so vgrajene metafore veliko pogostejše od odprtih. Pravzaprav je skoraj nemogoče ustvariti en sam stavek, ki ne bi v sebi skrival vgrajene metafore. Izrazi: *moj um se je enostavno izpraznil, v mojem znanju je luknja, vrtem se v krogu* se na primer ne zdijo metaforični, dokler *praznina, luknja* in *vrtenje v krogu* niso podrobneje preučeni. Naslednji primer: fraza *izstopil sem iz razmerja* je pravzaprav metafora, ki pove, da je razmerje *zaprt prostor*,

371 Lawley in Tompkins, 2000, str. 14.

372 Lawley in Tompkins, 2000, str. 10.

iz katerega ni lahko izstopiti. In čeprav v tem izrazu ni ničesar, kar bi pomenilo nekaj materialnega, neki zaprt prostor ali podobno, ga dojemamo kot resnico, zato bivanje v nesrečni zvezi doživljamo enako kot bivanje v neželenem prostoru, iz katerega ni enostavno izstopiti. Metaforičnost takšnih izrazov je prikrito vsakdanja in znana, zato se sprva zdi, da ne gre za metafore, ko pa jih prepoznamo, bomo vgrajene metafore začeli opažati povsod.

Pomembne so predvsem zato, ker pogosto prikazujejo način, na katerega govorec mentalno pripenja abstraktno izkušnjo, ki jo želi opisati. Na primer:³⁷³

Metafora	Pomen
<i>Razmišljam o tem, kar si rekel.</i>	Nekdo intenzivno razmišlja o sporočilu, ki ga je nekdo poslal.
<i>Razmišljam še dlje od tega, kar si rekel.</i>	Nekdo je razumel nekaj več od povedanega.
<i>Razmišljam izven tega, kar si rekel.</i>	Nekdo razmišlja na drugačen način, ki ni več povezan s prvotnim razmišljanjem.

Knjiga *The body in the mind* avtorja Marka Johnsona ponuja veliko dokazov o tem, kako so vgrajene metafore povezane z našim telesom.³⁷⁴ Večina takšnih metafor temelji na tem, kar kot ljudje najbolj poznamo: človeško telo, okolje, v katerem živimo, in kako to dvoje medsebojno komunicira. Stephen Pinker v svoji knjigi *How the Mind Works*³⁷⁵ pravi, da je lokacija v prostoru ena od dveh temeljnih metafor v jeziku in se uporablja za ustvarjanje na tisoče pomenov. Druga temeljna metafora je sila, torej dejanje ali vzrok, ki nekaj spodbudi.

Pinker sklepa, da je v jeziku res veliko konceptov o krajih, poteh, gibanju, dejanjih in vzročnosti, ki so podlaga za mnoge dobesedne ali figurativne pomene, pogosto kot na tisoče besed in konstrukcij, ne samo v angleščini, ampak v vseh drugih jezikih, ki se preučujejo.³⁷⁶ Pravi, da *prostor in sila* ne delujeta kot besedni figuri, namenjeni doseganju novih spoznanj, temveč se zdita blizu prav samemu mediju misli. To pomeni,

373 Lawley in Tompkins, 2000, str. 12.

374 Lawley in Tompkins, 2000, str. 13.

375 Pinker, 1997.

376 Lawley in Tompkins, 2000, str. 14.

da odražajo naš način ustvarjanja misli.

Pri simbolnem modeliranju je treba posebno pozornost nameniti metaforam, saj one določajo mentalno delovanje klientov in utelešajo to, kar opisujejo, cilj pa je, da klienti ozavestijo, kaj jih bodisi omejuje bodisi opolnomoči.

Uporaba metafor v simbolnem modeliranju

Glede na to, da so štiri kategorije simbolnega izražanja med seboj povezane, je mogoče metaforo prevesti iz ene oblike v drugo. Pri simbolnem modeliranju obstajata dve običajni obliki prevajanja: verbalizacija in pretvorba v fizično obliko.³⁷⁷ Pred tem je treba vse neverbalne, materialne in imaginarne prostorske metafore prevesti v verbalne, verbalne pa se nato lahko prevedejo v neverbalne, kot sta ples ali ustvarjanje glasbe. Lahko jih prevedemo tudi v materialne metafore, za kar lahko uporabimo risanje, pisanje ali oblikovanje nekaterih predmetov, kot npr. skulptur. Tudi zamišljene prostorske metafore je mogoče prevesti na enak način, tako da bralec opiše, nariše ali zapleše v prostoru, ki si ga predstavlja.

Verbaliziranje

Ko je bralec metaforo prevedel v neko simbolno obliko, lahko to obliko verbaliziramo. Verbalizacija je del procesa simbolnega modeliranja, ki bralcu olajša verbaliziranje simbolike, ki jo pripisuje svojim domišljjskim predstavam, svojemu neverbalnemu vedenju in materialnim objektom, ki pritegnejo njegovo pozornost.³⁷⁸

Pretvorba v fizično obliko

Druga oblika prevajanja metafore je njena pretvorba v fizično obliko. To je lahko risanje, slikanje, kiparstvo, poezija, proza in ustvarjanje glasbe. Lahko pa uporabimo svoje telo za pantomimo, igranje ali ples svoje metafore. Preoblikovanje metafore v fizično obliko bralcem pogosto omogoča, da upodobijo stvari, ki jih ne morejo povedati, ter da povzamejo in posredujejo celotno izkušnjo v eni materialni predstavitvi.³⁷⁹

377 Lawley in Tompkins, 2000, str. 16.

378 Lawley in Tompkins, 2000, str. 16.

379 Lawley in Tompkins, 2000, str. 16–17.

Gradnja metaforičnega horizonta

Bolj ko bralec raziskuje lastnosti svojih simbolov, razmerja znotraj svojih metafor in vzorce svojega celotnega metaforičnega horizonta, bolj spoznava, da v njem obstaja dosledna in koherentna logika. Simbolna logika, *Dolga leta sem plaval na vodi v odprtem čolnu, a sem še vedno zasidran ob svoji družini*, ni nujno v skladu z zakoni znanosti ali logiko filozofije, vendar bo popolnoma smiselna za bralca. Samorefleksija, samorazumevanje in samozavedanje, ki jih omogoča interakcija z njihovo metaforično pokrajino, odzvanja z globljim, bolj temeljnim spoznanjem.³⁸⁰

Kognitivna obdelava metafor

Metaforični izrazi niso poljubni in niso neodvisni drug od drugega. Imajo koherentno in dosledno organizacijo, saj obstaja koherentna in dosledna organizacija kognicije. Mnogi kognitivni znanstveniki zdaj sklepajo, da ljudje ne samo govorijo v metafori, ampak tudi razmišljajo in sklepajo v metafori, da razumejo svoj svet skozi metaforo in delujejo na načine, ki so v skladu z njihovimi metaforami.³⁸¹ Za Georgea Lakoffa in Marka Johnsona je metafora človeški konceptualni sistem, metaforično strukturiran in definiran, zato so metafore kot jezikovni izrazi možne prav zato, ker se nahajajo v kognitivnem sistemu osebe.³⁸² Zato bosta organizacija klientovega jezika in vedenja izomorfna z organizacijo njegovih kognitivnih procesov, oboje pa bo utemeljeno v utelešeni naravi izkušnje. Zato se v metaforičnem horizontu odražajo spremembe v spoznavanju, ki posledično ustvarjajo nove misli, občutke in vedenja. Izomorfizem je osrednji del simbolnega modeliranja, ker bralcu omogoča, da iz lastnih metaforičnih izrazov zgradi model organizacije svojega spoznanja.³⁸³ »Analogno sklepanje sproži proces samorefleksije; s pomočjo katerega, metaforično rečeno, možgani začnejo razumeti sami sebe.«³⁸⁴

Vzorci našega metaforičnega jezika, simboličnega vedenja in domiselnih predstav izražajo način, na katerega razumemo svet. Metafora in simboli nam omogočajo, da oblikujemo tiste vidike življenja, ki jih je najtežje, a tudi najpomembneje razumeti: naše odnose, naše težave in njihove

380 Lawley in Tompkins, 2000, str. 17.

381 Lawley in Tompkins, 2000, str. 18.

382 Lawley in Tompkins, 2000, str. 19.

383 Lawley in Tompkins, 2000, str. 25.

384 Karl Pribram po Lawley in Tompkins, 2000, str. 19.

rešitve, naše strahove in želje, našo bolezen in zdravje, našo revščino in bogastvo ter ljubezen, ki jo dajemo, in ljubezen, ki jo prejemamo. Metafore nam omogočajo premišljevanje in opisovanje lastnega spoznanja na način, ki je izomorfen, ker obstaja vzporednost med svetovoma, nemetaforičnim in metaforičnim, o katerih se premišluje.

Na koncu tega dela na kratko povzemimo vse najpomembnejše o metafori v kontekstu simbolnega modeliranja, kar bo pozneje tudi ponazorjeno:

- Metafora je vseprisotna v vsakem jeziku.
- Metafora deluje tako, da predstavlja eno izkušnjo (običajno bolj abstraktno, nejasno ali neoprijemljivo) v smislu druge izkušnje (običajno bolj konkretne, eksplicitne ali običajne), ki ima ustrezno (izomorfno) organizacijo.
- Metafora ljudem omogoča razumevanje, sklepanje in razlago abstraktnih pojmov. Primarni izvori teh metafor so človekovo telo, fizično okolje in njuna interakcija.
- Metafora pomaga ljudem organizirati zapletene nize misli, občutkov, vedenja in dogodkov v koherentno celoto.
- Večina metafor je tako prodornih, poznanih in globoko zasidranih v umu in telesu, da se njihova metaforična narava običajno spregleda.
- Simboli so prepoznavne komponente metafore.
- Seštevke verbalnih, neverbalnih, materialnih in imaginarnih metafor nekoga sestavlja konsistentno in koherentno metaforično pokrajino.
- Metaforični horizont je del širšega procesa spoznanja, ki je sam po sebi v osnovi metaforičen. Posledično lahko metafore omejujejo in zadržujejo ali pa so vir ustvarjalnosti in razvoja.

Čisti jezik – srce simbolnega modeliranja

Verbalna komunikacija je ena najpomembnejših lastnosti človeka in način, na katerega vsak od nas uporablja jezik, nas definira v individualnem smislu. Naš jezik in govor izražata, kdo smo, in poslušalcem omogočata, da pokukajo v naš zasebni zaznavni svet. Medtem ko nas poslušalec posluša, se v njem odvijajo številni samodejni procesi tvorjenja smisla. To se zgodi tako hitro, da se večinoma ne zavedamo, čez kaj vse smo šli, da bi razumeli, kar smo slišali. Vsak jezik povzroča

odzive, a se le nekateri izmed njih jasno pojavijo v poslušalčevi zavesti. Način, na katerega terapevti uporabljajo jezik, v veliki meri določa način, na katerega izvajajo terapijo. Enega boljših pristopov je definiral David Grove: koncept, definicija in uporaba čistega jezika.³⁸⁵

Prvi in najpomembnejši cilj uporabe čistega jezika je, da terapevt omogoči klientovemu jeziku, da se čim lažje manifestira. Drug cilj je, da je čisti jezik, ki ga uporablja terapevt, »pomožni jezik«. Temelji na postavljanju čistih vprašanj, s čimer se oblikujeta mesto in smer klientovega iskanja odgovora. Hkrati se klientu ne vsiljuje nobena vrednost, konstrukcija ali domneva o tem, kaj naj odgovori. Klient svobodno poišče svoj odgovor in ga zadrži zase, kakršenkoli že je. Čisti jezik ima tri funkcije:

- Priznati in sprejeti klientovo izkušnjo točno tako, kot jo klient opisuje.
- Usmeriti klientovo pozornost na vidike njegovega dojetja.
- Vzpodbujati klienta, da išče samospoznanje.

Čisti jezik je poseben jezik, saj je vse, kar govori terapevt, tesno povezano s tem, kar govori in počne klient. Ker vsako terapevtovo vprašanje za izhodišče vzame klientov jezik, je potreba po interpretaciji terapevtovih besed minimalna. Vsak klientov odgovor daje tudi oris terapevtovega naslednjega vprašanja. In ker klientov odgovor vedno narekuje terapevtovo naslednje vprašanje, proces postane raziskovanje klientovega modela sveta iz njegove perspektive, znotraj njegovega časa in prostora ter z uporabo njegovih besed. Čisti jezik izvira iz klientovega besedišča, je skluden z logiko njegovega metaforičnega horizonta in mu olajšuje samodeliranje. Osnovne komponente čistega jezika so: sintaksa, devet osnovnih vprašanj, glasovne lastnosti govora in neverbalno vedenje.

Sintaksa

Sintaksa je način, na katerega so besede združene v namenske stavke. Sintaksa čistega jezika je nenavadna v tem, da klientovo pozornost usmerja na njegove lastne zaznave. Ima dvojno vlogo: ohranjati terapevtov jezik čist in ohranjati klientovo osredotočenost na njegovo simboliko. Pri tem je manj več, torej manj besed terapevta in več uporabe klientovih besed.

³⁸⁵ Lawley in Tompkins, 2000, str. 51.

Splošni namen sintakse je spodbuditi klienta, da gre vsakič znova skozi proces generiranja in samodeliranja svojih simbolnih zaznav. To poteka na tri načine: potrjuje se klientov način zaznavanja, usmerja se klientovo zaznavanje in se od njega pričakuje, da s svojimi besedami pridobi nove informacije.

Sintaksa stavka v čistem jeziku je videti tako:

In (terapevt ponavlja klientove besede), in kdaj/kako (terapevt ponavlja klientove besede), čisto vprašanje?

Primer:

Klient: *Želim si, da bi imel več energije, ker sem zelo utrujen.*

Terapevt: *In želite si, **da bi imeli več energije**, in kako je **več energije** videti, **kot kaj?***

Tako terapevtov jezik samodejno prepozna klientov opis in ga vabi k nadaljnjemu pojasnjevanju in razumevanju, vse dokler ne postane terapevtsko funkcionalen.³⁸⁶

Devet osnovnih vprašanj

V čistem jeziku je kakovost vprašanja odvisna od tega, kako klient razume in predela vprašanje ter kakšne koristi ima od tega. Čisto vprašanje klienta pošlje v iskanje, pri čemer je manj pomembno, ali bo našel »sveti gral«, pomembnejše je iskanje, saj tako spoznava samega sebe.

V središču čistega jezika je le devet vprašanj, ki so razdeljena v dve skupini: *razvojna vprašanja, ki spreminjajo fokus časa in prostora*. Razvojna vprašanja razvijajo dialog in ustvarjajo nove razlage simbolov in metafor, vprašanja, ki spreminjajo fokus v času in prostoru, pa dialog preusmerjajo na druga problemska področja. Tako se omogoči primerjava tega, kar je bilo, s tem, kar je. Upravičeno se lahko postavi vprašanje: Kako lahko tako malo vprašanj izzove tako širok razpon in globino odgovorov ter sproži globoke spremembe? Odgovor je v njihovi kumulativni sposobnosti, da cenijo, kar je, in spodbujajo razmišljanje o tem, kar bi lahko bilo.³⁸⁷

³⁸⁶ Lawley in Tompkins, 2000, str. 52.

³⁸⁷ Lawley in Tompkins, 2000, str. 54.

Razvojna vprašanja:

- In ali je še kaj o (klientove besede)?
- In kakšne so (klientove besede)?
- In to je (klientove besede) kot kaj?
- In kje je (klientove besede)?
- In kje točno (klientove besede)?

Vprašanja, ki spreminjajo fokus časa in prostora:

- In kaj se zgodi potem?
- In kaj se potem naprej dogaja?
- In kaj se dogaja tik pred tem (klientove besede)?
- In od kod lahko pridejo (klientove besede)?

Sintaksa čistega jezika je zasnovana tako, da potrdi klientovo zaznavo, usmeri njegovo pozornost na zaznavno sedanost, ga pripravi na zbiranje informacij o svojih simbolnih zaznavah in vzpostavi kontekst, v katerem bo vprašanje opravilo svojo nalogo.

Ne samo, da sintaksa klienta opomni, da je vključen v nekaj, kar ni vsakdanji dialog, ampak tudi disciplinira terapevta. V običajnem pogovoru je naravno uvesti lastno besedišče, parafrazirati jezik sogovornika in podajati predloge, toda ko terapevt deluje znotraj simbolne domene klientove izkušnje, mu bo značilna sintaksa čistega jezika pomagala spremeniti to življenjsko navado.³⁸⁸

Glasovne lastnosti govora

V vsakem terapevtskem srečanju besede nastajajo iz dveh virov: bralca in terapevta. Razlikujejo se le v načinu izgovorjave. Terapevt potrebuje sposobnost poslušanja pa tudi sposobnost spreminjanja svojega glasu. Ko uporablja besede, ki jih je ustvaril klient, mora terapevt način, na katerega izgovori te besede, uskladiti s ciljem, ki ga želi doseči. Skoraj vedno pomaga, če terapevt upočasni izgovorjavo in uporablja dosledno, ritmično in zanimivo tonaliteto.³⁸⁹

388 Lawley in Tompkins, 2000, str. 66.

389 Lawley in Tompkins, 2000, str. 54.

Primer uporabe čistega jezika

Klientka je ženska v poznih tridesetih letih. Terapevt je zastavil uvodno vprašanje.³⁹⁰

Terapevt: O čem bi se radi pogovorili, kaj vas zanima?

Klientka: Rada bi imela več energije, ker se počutim zelo utrujeno.

Terapevt: Radi bi imeli več energije, ker se počutite zelo utrujeni. In ko želite imeti več energije, je to več energije kot kaj?

Klientka: Kot da sem za vrati neke trdnjave.

Terapevt: Torej je, kot da ste za vrati trdnjave. In ko ste za vrati trdnjave, kakšna vrata so to?

Klientka: Ogromna vrata, ki so zelo debela, zelo stara, z zatiči, zelo težka.

Terapevt: Torej ogromna grajska vrata, ki so zelo debela, zelo stara, z zatiči, zelo težka. Ko so ogromna grajska vrata zelo debela, zelo stara, z zatiči, zelo težka, ali obstaja še kaj drugega v zvezi s temi ogromnimi grajskimi vrati?

Klientka: Ne morem jih odpreti in zelo se utrudim, ko jih poskušam odpreti.

Terapevt: Ne morete jih odpreti in postanete zelo zelo utrujeni, ko jih poskušate odpreti. In medtem ko ste zelo zelo utrujeni, ko jih poskušate odpreti, kakšen zelo zelo utrujen poskus je to?

Klientka: Kot da se borim sama in ne pridem nikamor. To vzame veliko energije. Počutim se, kot da udarjam z glavo ob zid.

Terapevt: Kot da se borite sami, ne pridete nikamor in udarjate z glavo ob zid. In ker je za udarjanje z glavo ob zid potrebno veliko energije, kakšen zid je to?

Klientka: Grajski zid je narejen iz debelega granita in postajam zelo frustrirana in zelo jezna.

Terapevt: Grajski zid je narejen iz debelega granita in postajate zelo frustrirani in zelo jezni. In ko ste zelo frustrirani in zelo jezni, kje se močna frustracija in močna jeza nahajata?

390 Lawley in Tompkins, 2000, str. 55–57.

Klientka: Tukaj (dotakne se predela solarnega pleksusa).

Terapevt: In ko je tukaj, kje točno je tukaj?

Klientka: Točno tukaj. Votlo. Polno teme.

Terapevt: In prav tukaj. Votlo. Polno teme. In ko je votlina polna teme, je še kaj v zvezi s to temo?

Klientka: Zelo je suha.

Terapevtka: Zelo je suha. In ko je tema zelo suha, je zelo suha, kot kaj?

Klientka: Suha je kot puščava.

Terapevt: In suha je kot puščava. In ko je suha kot puščava, je tu še kaj?

Klientka: Drži me na enem mestu in mi ne pusti, da se premaknem.

Terapevt: Drži vas na enem mestu in vam ne pusti, da se premaknete. In suha je kot puščava, votlina, polna teme, tukaj in borite se sami in zelo zelo ste utrujeni, medtem ko poskušate odpreti ogromna grajska vrata, ki so zelo debela in zelo težka in zelo stara. Je še kaj na teh vratih, česar ne morete premakniti?

Klientka: Da. Bleščeč velik okrogel ročaj, ki je nenavadno zviti.

Terapevt: Je še kaj na tem velikem okroglem ročaju, ki je nenavadno zviti?

Klientka: Videti je kot zvita testenina. Velik je. Star. Dolgočasen. Je kovina, železo, črno.

Terapevt: In ko je velik okrogel ročaj podoben zviti testenini in je star, železen, črn, od kod bi to staro železo lahko prišlo?

Klientka: Kopje.

Terapevt: Kopje. In kakšno bi to kopje lahko bilo?

Klientka: Kot so jih imeli Rimljani – imam občutek, da zraven njega stoji centurion.

Terapevt: Imate občutek, da ob kopju stoji centurion. In kakšen centurion bi to lahko bil?

Klientka: (Smeji se.) Velik in širok z oklepom in kopjem.

Terapevt: Velik, širok centurion z oklepom stoji poleg kopja, kaj se potem dogaja?

Klientka: Trka na vrata.

Terapevt: In ko on trka na vrata, kaj se zgodi potem?

Klientka: Slišim ga, on pa me ne more videti in odide. In jaz ne morem iti ven. Takrat postanem zelo frustrirana. To postane skoraj nevzdržno.

Terapevt: To postane skoraj nevzdržno. Torej, ko ste za ogromnimi grajskimi vrati z zvitim železnim ročajem in postajate zelo, zelo utrujeni, ko jih poskušate odpreti, in je votlina polna teme in velik širok centurion s kopjem trka in vi ga lahko slišite, a on vas ne more videti in odide in vi ne morete iti ven in to postane skoraj nevzdržno, (premor) kaj se zgodi potem?

Klientka: (Premor.) Potem izgubim vso svojo energijo, ker ne vem, kaj naj naredim.

Terapevt: Potem izgubite vso svojo energijo, ker ne veste, kaj naj naredite. In ko izgubite vso svojo energijo, ker ne veste, kaj naj naredite, kaj se potem zgodi?

Klientka: Usedem se v kot in zaspim.

Terapevt: Sedete v kot in zaspite. In medtem ko spite in spite, kaj se potem naprej dogaja?

Klientka: Moram poiskati izhod. Znova jih poskušam odpreti.

Terapevt: Poiskati morate izhod. In jih znova poskusite odpreti. In kaj se zgodi, tik preden znova poskusite poiskati izhod?

Klientka: (Pogleda navzgor in pomežika.) Vidim nebo – tega še nikoli nisem opazila – zunaj je upanje (dolg premor). Zelo je močno. Daje mi odločnost in sposobnost, da se še naprej trudim.

Terapevt: Vidite lahko nebo. In tam zunaj je upanje. In ko vam to daje zelo močno odločnost, da se še naprej trudite, kje je to, ko je zelo močno?

Klientka: To čutim točno na sredini – v samem jedru svojega bitja.

Terapevt: In ko to čutite točno na sredini, v samem jedru svojega bitja, je to kot kaj?

Neverbalne metafore

Metafore tradicionalno veljajo za verbalne izraze, vendar klienti uporabljajo tudi neverbalne, materialne in domišljjske metafore. Te so utelešene v gibih, mnenjih, zvokih, predmetih, strukturah v okolju, miselnih podobah in občutkih. Pri simbolnem modeliranju se vsa vedenja obravnavajo kot metaforična, ker obstaja korelacija med tem, kar počne klientovo telo, in njegovim kognitivnim sistemom. To pomeni, da se lahko klienti, ko ozavestijo svoje vedenje, nekaj naučijo tudi o utelešeni in prostorski naravi svojih simbolnih zaznav. Verbalne in neverbalne metafore je najbolje uporabljati skupaj in v sinergiji.³⁹¹

Čisti jezik lahko klientom pomaga prepoznati, da lahko kretnje in telo, občutki v telesu in gibanje telesa simbolizirajo nepriznано čustvo, odnos, obsesijo, otroški spomin – ali karkoli drugega. Zastavljanje čistih vprašanj o neverbalnem vedenju klienta vabi, da se zave oblike, lokacije in pomena simbolov v odnosu do preostalega metaforičnega horizonta. Morali bi biti sposobni razumeti, kako njihova neverbalna komunikacija sledi verbalni komunikaciji in obratno.³⁹²

Usmerjanje vprašanj v neverbalno vedenje in zaznavni prostor je ne- navaden postopek in lahko kliente preseneti, zato moramo biti v tem smislu nežni in potrpežljivi. Cilj je, da se klienti postopoma začnejo zavedati. Vaš namen je, da se začnejo samozavedati usklajenosti njihovega telesa in tega, kar govorijo. Poleg tega je klientom veliko lažje, če sami modelirajo svojo neverbalno komunikacijo, če na primer delamo samo z eno konfiguracijo zaznavnega prostora in to tisto, ki so jo sami verbalno predlagali ali podobno. Da bi se to zgodilo, mora terapevt svoja vprašanja usmeriti v prostor okoli ali znotraj klienta in prilagoditi svoje neverbalno vedenje, da bo skladno z lokacijo simbola iz klientove perspektive. Odnos med klientom in njegovim zaznavnim prostorom je tako intimen kot med materjo in njenim nerojenim otrokom in predstavlja enega najpomembnejših vidikov simbolnega modeliranja. Ko se klienti zavejo tega odnosa, njihov prostor postane psihoaktiven in bo nanje vplival še dolgo po tem.³⁹³

391 Lawley in Tompkins, 2000, str. 85.

392 Lawley in Tompkins, 2000, str. 86.

393 Lawley in Tompkins, 2000, str. 98.

Simbolno modeliranje v praksi

Od rojstva si ustvarjamo miselne modele o tem, kako deluje svet. Ti vplivajo na naše odločitve, usmerjajo naše vedenje in nam omogočajo učenje ter nas učijo sprememb. V poskusu razumevanja in razlage procesov, s katerimi osmišljamo svet, pozneje konstruiramo »modele naših modelov sveta«. To nam daje določeno stopnjo svobode, privid izbire, saj nam omogoča, da prepoznamo, da so naši modeli prav to – naši zemljevidi in ne resnično ozemlje – ter so zato predmet revizij, sprememb in izboljšav. Šele, ko se tega zavemo, je mogoče spremeniti način, na katerega konstruiramo svoje modele, s čimer odpremo nove načine gledanja na svet in svoje mesto v njem.³⁹⁴

Modeliranje je proces, ki razkriva, kako ljudje ustvarjajo svoje modele sveta. Obstaja več načinov za modeliranje sveta v smislu čutil in razvoja konceptov, vendar bomo tu govorili o simbolnem modeliranju kot novi metodologiji za delo v simbolni domeni. Metafora, modeliranje in čisti jezik so temelji simbolnega modeliranja. To je proces, v katerem opazovalec (vodja, terapevt) zbira informacije o delovanju klientovega metaforičnega sistema z namenom, da olajša konstrukcijo generaliziranega opisa (modela) delovanja tega sistema. Model lahko nato uporabimo za sprejemanje odločitev in izvajanje določenih aktivnosti. Namen modeliranja je ugotoviti, kaj »je« in kako deluje, ne da bi vplivali na tisto, kar se modelira. Modeliranje je torej določanje metaforičnega »potenciala«, opazovanje odnosov v njem in omogočanje nastajanja novih paradigem in spoznanj. Vodja začne z odprtim umom, s »praznim listom papirja« in načrtom, da bi odkril, kako deluje klientov metaforični horizont – ne da bi ga poskušal spremeniti!³⁹⁵

Ko je sistem, ki ga opazujemo, oseba, se običajno modelira vedenje, ki ga je mogoče videti ali slišati (senzorično modeliranje), ali miselni procesi, opisani v jeziku (konceptualno modeliranje). Razumeti, kako odlični teniški igralci servirajo, je primer senzoričnega modeliranja, prepoznavanje njihovih prepričanj in strategij za zmago pa je primer konceptualnega modeliranja.³⁹⁶ Simbolno modeliranje je torej proces, ki uporablja *čisti jezik*, da bi ljudem olajšalo odkrivanje načinov, po katerih njihove

394 Lawley in Tompkins, 2000, str. 20.

395 Lawley in Tompkins, 2000, str. 22–23.

396 Lawley in Tompkins, 2000, str. 22.

metafore izražajo njihov način bivanja v svetu – vključno s tem, kako se ta način bivanja razvija. Od tradicionalnega načina modeliranja se razlikuje glede na vprašanja:

- Kaj se modelira? – Organizacija metaforičnega horizonta.
- Kdo modelira? – Tako bralec kot vodja.
- Kako se izvaja modeliranje? – Z uporabo čistega jezika.³⁹⁷

Kaj se modelira?

Metafora je temeljno sredstvo osmišljanja življenja. Ko bralci identificirajo in preučijo metafore, po katerih živijo, lahko informacije uporabijo za izdelavo modela, ki ustreza načinu, na katerega dojemajo sebe, druge in širšo shemo stvari. Z drugimi besedami, njihove metafore oblikujejo to, kako je biti oni. Rezultat je simbolni model njih samih, metafora pokrajine tega, kako ustvarjajo svet.

Metafore, ki se uporabljajo za opisovanje misli, občutkov, odnosov, kompleksnega vedenja in abstraktnih konceptov, izhajajo predvsem iz delovanja fizičnega sveta; to je svet, v katerem stvari z značilno obliko obstajajo na nekem mestu in ki se zaradi notranjih in zunanjih dogodkov skozi čas spreminjajo. Poleg tega se vsakdanji jezik in mišljenje naslanjata na (metaforo) opazovalca, ki je ločen od opazovanega; to pomeni, da je subjekt opazovanja ločen od objekta. Uporaba predmetov, krajev, dogodkov in opazovalcev kot vira metafore je univerzalna, zato vse to tvori material, iz katerega se gradijo metaforične pokrajine.³⁹⁸

Simbolno modeliranje bralcu olajša razvoj metaforične pokrajine kot sredstva za modeliranje organizacije svojih metafor. Toda kaj pravzaprav je *organizacija*? Na kratko, organizacija je sistem, v katerem veljajo pravila kot v vsakem drugem sistemu. Organizacija sistema je neodvisna od lastnosti njegovih komponent, zato je organizacijo komponent mogoče utelesiti na veliko različnih načinov.³⁹⁹ Gre za to, da organizacije sistema kot take ni mogoče neposredno modelirati, ampak je treba najprej modelirati vzorec odnosov med komponentami. Pri simbolnem modeliranju so komponente simboli, vsebovani v klientovih metaforičnih izrazih in uteleseni v simbolni zaznavi. Skupna vsota zaznav vseh komponent

397 Lawley in Tompkins, 2000, str. 23.

398 Lawley in Tompkins, 2000, str. 24.

399 Lawley in Tompkins, 2000, str. 24.

(simbolov in metafor) sestavlja njihov *metaforični horizont*. Zvezo metaforični horizont lahko razumemo kot koncept, ki metaforo uporablja kot jezikovni izraz za opisovanje enega koncepta s termini drugega. Ta opis ni dobesedno resničen, vendar pomaga ustvariti močnejšo podobo ali idejo v umu tistega, ki ustvarja metaforični horizont. Po drugi strani pa ga lahko, glede na to, da ima značilnosti sistema, razumemo tudi kot mejo ali obseg nečesa. Metaforični horizont bi se torej lahko nanašal na obseg ali meje, znotraj katerih je metaforo mogoče razumeti v določenem kontekstu. To pomeni, da ima metafora svojo vidno mejo, do katere lahko pomensko in interpretativno seže.⁴⁰⁰

V bistvu gre za to, da si klient sam zamisli oblikovanje lastnega metaforičnega horizonta, vodja pa mu pomaga s postavljanjem vprašanj v *čistem jeziku*. Namen vodje je pomagati klientu prepoznati komponente (simbole), ki sestavljajo notranji mehanizem (metafore) in logiko sistema (kako so simboli in metafore razporejeni v vzorce). To lahko klientu sčasoma omogoči, da razume, kako deluje njegov metaforični horizont, in da ga morda nekoliko spremeni.⁴⁰¹

Kdo modelira?

Med simbolnim modeliranjem namesto dialoga obstaja »trialog«, kjer se »triangulacija dogaja med terapevtom, bralcem in metaforično informacijo«. ⁴⁰² Klient modelira organizacijo svojega metaforičnega horizonta, medtem ko terapevt uporablja njegove metaforične izraze za konstruiranje tega istega horizonta. Z drugimi besedami, metaforični horizont je opis zaznave izkušnje zaznave tega istega horizonta. ⁴⁰³ Skoraj nemogoče je, da bi klient in terapevt komunicirala zunaj konteksta tega horizonta. ⁴⁰⁴

400 Na neki način je metaforični horizont podoben *horizontu pričakovanja*, kot ga opredeljuje recepcijska teorija. Osredotoča se na vlogo bralca pri ustvarjanju pomena literarnega dela in poudarja, da individualna izkušnja, predznanje in kulturni kontekst bralca vplivajo na interpretacijo besedila. V tem kontekstu lahko metaforični horizont besedila razumemo kot skupek potencialov za pomen, ki ga nosi metafora. Vendar ta pomen ni fiksen ali edinstven; spreminja se glede na posameznega bralca. Vsak bralec prinese svoje lastne izkušnje, znanje in kulturne perspektive, ki oblikujejo, kako bo interpretiral metaforo. Ni statičen, temveč se spreminja, kot se spreminjajo bralci in konteksti, v katerih berejo. V njem se srečata vsaj dve različni interpretaciji, ena je zagotovo klientova, druga pa terapevtova. (Op. a.)

401 Lawley in Tompkins, 2000, str. 24.

402 Lawley in Tompkins, 2000, str. 24.

403 Lawley in Tompkins, 2000, str. 25.

404 Glede na to, da terapevt opazuje klientovo zaznavo, gre pravzaprav za zaznavo zaznave druge stopnje, ki je dobro opisana tudi v kontekstu sistemske teorije. Komunikacija namreč zahteva vzajemno zaznavo zaznave, zato udeleženci zaznavajo, da so tudi sami zaznavani. Če zaznajo, da

Tako klient kot vodja modelirata klientovo izkušnjo, razlika je le v perspektivi. Vsak klientov spomin, vedenje, opis, simptom, razlaga, problem, rešitev ali *aha* izraz pove nekaj o tem metaforičnem horizontu. Toda ta horizont je izomorfen, kar pomeni, da ga je mogoče spreminjati v sedanjosti, saj ne glede na to, ali se klient spominja preteklosti ali si predstavlja prihodnost, to doživlja tukaj in zdaj. Zato so vse izkušnje, ki podoživljajo preteklost ali prihodnost, v bistvu metafore.⁴⁰⁵

Klient

Medtem ko klient opisuje svojo izkušnjo metafore, se okrog te izkušnje manifestira simbolna percepcija, tako da klienti svoje simbole vidijo, slišijo in občutijo na drugačen način. Hkrati se klientovo telo odzove z gestikulacijo, grimasami ali kakšnim drugim prikazom simbolne zaznave. Na primer, če klient reče: *Čutim, da me nekaj vleče v dve smeri*, se lahko zave, kje čuti, da ga vleče, kakšno vlečenje je to in v katero smer. Vidi lahko tudi, kdo ga vleče.

Primer takega pogovora bi lahko bil:⁴⁰⁶

Enainštiridesetletni programer Marko sedi na fotelju nasproti svoje terapevtke.

»Počutim se, kot da me nekaj vleče v dve smeri,« je začel, medtem ko so se njegove roke začele spontano širiti, namišljena napeta nit med njegovimi kazalci in palci pa je v zraku risala nevidno, napeto črto. Zaprl je oči in globoko zavzdihnil.

»Ena stran me vleče k družini, k varnosti in znanemu. Druga pa.«

Njegove dlani so zdaj bolj ekspresivno zaplesale v krožnih gibih ter risale pot in potovanje proti nečemu nevidnemu in oddaljenemu.

so zaznavani in da je zaznано tudi njihovo lastno zaznavanje, lahko udeleženci v komunikaciji opazijo, da je njihovo vedenje razumljeno kot informacija. Zaradi tega je komunikacija neizogibna, saj udeleženec tudi tisto, kar ni komunikacija, vidi kot komunikacijo oziroma kot zavračanje komunikacije. Zato je nemogoče ne komunicirati v sistemih zaznave druge stopnje. Baraldi in drugi, 2021, str. 111. Zaradi tega bo *vse* v simbolnem modeliranju kot terapiji razumljeno kot komunikacija, česar se mora terapevt zavedati.

⁴⁰⁵ Lawley in Tompkins, 2000, str. 25.

⁴⁰⁶ Na podlagi primerov, predstavljenih v knjigi Lawley in Tompkins *Metaphors in Mind. Transformation through Symbolic Modelling*, bomo tukaj ustvarili zgodbo in dialoge, ki odražajo osnovno bistvo teh primerov. To bo storjeno iz praktičnih razlogov, saj primeri skupno obsegajo več deset strani, zato jih ne bi bilo smiselno dobesedno prenesti. (Op. a.)

»Neka druga sila me vleče proti pustolovščinam, neznanemu, tveganju.«

Terapevtka je pozorno opazovala, zavedajoč se, kako se v Markovih gibih in njegovih besedah razkriva simbolna zaznava metaforičnega horizonta.

»Torej, počutiš se, kot da te nekaj vleče v dve smeri, na dve strani. Ena stran je družina, druga stran pa avantura. In kje čutiš to vlečenje?« je vprašala.

Marko položi mokre dlani na svoje prsi:

»Tukaj,« je rekel in položil roko na srce.

»Tukaj čutiš to vlečenje,« terapevtka položi tudi svoje dlani na svoje prsi. »Kakšno vlečenje je to?« je spet vprašala.

»Močno je, kot severni veter, ki nosi jesensko listje, ravno tako kot v filmu Čokolada,« je odgovoril, njegov obraz pa se je namrščil v grimaso s stisnjenimi obrvmi, ki je odsevala notranji boj.

»Čutiš vlečenje, kot da severni veter nosi liste iz filma Čokolada. V katero smer čutiš vlečenje?«

Marko je odprl oči, njegov pogled pa se je usmeril v okno.

»Naprej,« je zašepetal.

»Čutiš, da te vleče naprej. Ali vidiš, kdo te vleče?«

Marko se je pogreznil globlje v fotelj, njegova mimika je postala mehkejša, oči svetlejšje.

»Ja,« je rekel tiho. »Vleče me nekdo, ki izgleda kot jaz, vendar je pogumnejši, odločnejši. To sem jaz, ampak jaz, kakršen želim biti, ne takšen, kot sem zdaj.«

Marko je naredil pomemben korak: simbolna zaznava njegovega metaforičnega horizonta ni bila le odsev njegovega notranjega boja, temveč tudi zemljevid, ki mu kaže pot, kamor želi iti, a za to še nima dovolj poguma in moči.

Čez nekaj časa se klient začne zavedati, da dejansko uteleša to, kar opisuje: občutke, slike in zvoke, ki jih doživlja na fizičen in resničen način. Vsi ti občutki, podobe in zvoki so pravzaprav njegove metafore, torej

simbolično spoznanje o odnosu med umom in telesom, glede na to, kar se modelira.⁴⁰⁷

Med modeliranjem metaforičnega horizonta začne naročnik ustvarjati tudi novo izkušnjo tega horizonta. Opisovanje sproži nadaljnjo izkušnjo in zavedanje in tako naprej v rekurzivni, razvojni spirali. Ko klient sprejme in si želi spremembe ter si znotraj metaforičnega horizonta nabere dovolj novih izkušenj, se njegov metaforični horizont začne spreminjati. Sprememba v metaforičnem horizontu vodi do sprememb v vsakodnevnih občutkih, mislih in vedenju. Spreminjanje življenjskih okoliščin je pravzaprav stranski produkt procesa modeliranja metaforičnega horizonta. Sčasoma klient vedno bolj spoznava, kako deluje in kako se spreminja njegov metaforični horizont, tako da lahko sledi svoji lastni evoluciji.⁴⁰⁸

Vodja

Da bi klientu olajšal modeliranje njegovega metaforičnega horizonta, bo moral vodja ustvariti lasten model klientovega simbolnega sveta (opazovanje druge stopnje). Metafore in neverbalna vedenja klienta bo jemal dobesedno in domneval, da pomenijo točno to, kar opisujejo. Na primer, če klient reče *Moja prihodnost je zavita v meglo* in hkrati pokaže, kot da je megla res na njegovi desni, mora vodja sprejeti, kot da klient res kaže na neko mesto in da je to res zavito v megli. Ob tem vodja verbalno in neverbalno priznava realnost tako zaznanega klientovega prostora in »blagoslovi njegove značilnosti«. ⁴⁰⁹ Na koncu klienta spodbudi, da se posveti tej svoji pokrajini in opazuje, kaj je v njej, ter se tako nauči nekaj o sebi. ⁴¹⁰ Primer tega dialoga lahko izgleda tako:

Marko je rahlo zaprl oči, globoko vdihnil in izdihnil.

»Moja prihodnost,« je rekel s premorom, »je zavita v meglo.« Njegova desnica se je počasi premaknila po zraku in sledila obrisom nevidne megle.

Terapevtka se je na svojem stolu premaknila nekoliko naprej, kot da bi želela bolje videti to meglo.

407 Lawley in Tompkins, 2000, str. 26.

408 Lawley in Tompkins, 2000, str. 26.

409 Lawley in Tompkins, 2000, str. 27.

410 Lawley in Tompkins, 2000, str. 26.

»Tvoja prihodnost je zavita v meglo,« je rekla z mirnim in mehkim glasom, kot bi šlo za nekaj povsem običajnega. »Poglej to meglo. Kaj vidiš v njej?«

Ko je Marko opazoval svojo notranjo pokrajino, je počasi začel zaznavati oblike. »Vidim sence,« je tiho rekel. »Sence ljudi in krajev.«

»V megli, ki te obdaja, vidiš sence ljudi in krajev. Ti te sence ljudi v teh krajih kaj sporočajo?«

Marko je nenadoma utihnil, kakor bi se bil pogreznil vase. Nato je začel govoriti, nekako iznenada. Naslednjih nekaj minut je dovolil, da so se podobe pojavile in povedale svoje zgodbe, ki jih je posredoval terapevtki. Scasoma se je simbolna megla začela redčiti, podobe v Markovem metaforičnem horizontu pa so postajale jasnejše. Začel je razumeti, da vsaka senca predstavlja del njegovega notranjega glasu, klika. Vsaka podoba predstavlja izživ ali priložnost, ki jo je treba raziskati.

Vodja mora dovoliti klientu, da posodobi svoj model metaforičnega horizonta tolikokrat, kot je potrebno. Od posodobljenega modela je odvisno tudi naslednje vprašanje vodje. Oblikovanje modela vodje je pravzaprav stranski produkt klientove izgradnje njegove metaforične pokrajine. Namen vodje ni analizirati ali interpretirati bralčevo izkušnjo ali jo celo razumeti, temveč je njen namen pomagati klientu, da ozavesti svoje simbolične zaznave in jih opiše.⁴¹¹

Postavljanje vprašanj in čisti jezik

Vodja lahko s svojim govorom zelo enostavno vpliva na klienta – kako torej voditi pogovor s klientom, ne da bi kontaminirali njegov metaforični horizont s pripombo ali komentarjem vodje? Vodja mora biti sposoben postavljati vprašanja, ki so skladna z logiko klientovih metafor. Vodja mora klienta povabiti k odkrivanju in razumevanju njegovih simbolnih zaznav. Da bi to naredil, mora biti vodja zelo pozoren na metaforično naravo tega, kar klient govori, in nato te informacije komunicirati v čistem jeziku.

Bolj kot so vprašanja »čista«, manj bo vodja vplival na klientov metaforični horizont. Vodja ne sme vnašati lastnih metafor, ker lahko s tem

411 Lawley in Tompkins, 2000, str. 27.

klienta odvrne od njegovih simbolnih zaznav. Tak postopek bi vključeval dodatno nepotrebno obdelavo, da bi se metafore vodje prevedle v smiselne za klienta. To ovira proces samodeliranja. Vodja mora uporabljati čist jezik, ki je jezik spoštovanja, afirmacije in pomoči klientu. Vse, kar klient opiše, priznava na tak način, da se njegove simbolne zaznave lahko pojavijo in oblikujejo. Zato je uporaba čistega jezika osrednja tehnika v procesu simbolnega modeliranja.⁴¹² V zgornjih primerih terapevtka skoraj dobesedno ponovi Markove besede in na koncu postavi preprosto in kratko vprašanje.

Spodbujanje ustvarjalnosti

Zdi se, da imajo klientova produktivna stanja med simbolnim modeliranjem veliko stičnih točk s povečano ustvarjalnostjo. Ustvarjalno dejanje, ko je nezavedno, povzroči popuščanje nadzora. Klienti pogosto govorijo o trenutku, ko se zavejo, da imajo na izbiro opustiti nadzor ali »umakniti nogo z zavore«. Šele takrat lahko ustvarijo nekaj novega.

Kar običajno doživljamo kot svoje običajno vsakodnevno stanje zavesti, so pravzaprav običajni vzorci spominov, asociacij, navad in vedenja. Ustvarjalne trenutke pravzaprav najdemo le v sanjah, umetniški in znanstveni ustvarjalnosti, v vsakdanjem življenju pa so vidni in se manifestirajo največkrat kot prekinitev teh običajnih vzorcev. Zdi se, da simbolno modeliranje povzroča te ustvarjalne trenutke v naših običajnih vzorcih, ki nas za trenutek utišajo, nato pa povzročijo ustvarjanje novih načinov mišljenja, dožemanja in bivanja v svetu.⁴¹³

Organizacija metaforičnega horizonta

Ljudje so avtopoetski sistemi, tako kot njihovi metaforični horizonti. Skupno organizacijo vseh živih sistemov lahko opišemo kot omrežje različnih komponent, v katerem je funkcija vsake komponente sodelovati pri proizvodnji ali transformaciji drugih komponent istega omrežja. Tako celotno omrežje nenehno ustvarja nove konstelacije. Čeprav je vsak avtopoetski sistem edinstven, ima tudi skupne značilnosti z drugimi sistemi. V tem smislu načeloma obstajajo štiri ravni organizacije, iz katerih je lahko sestavljen metaforični horizont:

412 Lawley in Tompkins, 2000, str. 28.

413 Lawley in Tompkins, 2000, str. 29.

- simboli,
- razmerja med simboli,
- vzorci v teh razmerjih,
- modeli, po katerih je vse organizirano.⁴¹⁴

Vsaka raven organizacije je hkrati celota in del oziroma *holon*, kot to lastnost imenuje Arthur Koestler.⁴¹⁵

Tako bi bilo to videti v našem namišljenem dialogu:

Marko je opazoval, kako so se sence začele prepletati in s tem ustvarjale zapleteno mrežo oblik in figur. Nekatere senčne figure so hodile skupaj in se držale za roke, druge pa so stale daleč narazen, kot bi bile sprte. Vsaka senca je imela svojo osebnost, svoje želje in svoje strahove. Odnosi med njimi so bili jasni, a tudi spremenljivi, odraz dinamičnega plesa Markovih notranjih stanj.

Ko je vse postajalo vedno bolj smiselno, je Marko začel prepoznavati vzorce. Ljubezen in strah, upanje in obup, vse to so bile ponavljajoče se teme, ne ljudje. Bili so vzorci njegovega življenja, vtikani v osnovno tkivo njegovega bitja. In tako kot so se senčne figure prekrivale in razhajale, tako so se vzorci prepletali v še večje in kompleksnejše modele.

Vsak od teh modelov je bil kot sistem, s svojimi pravili in zakonitostmi. En model je predstavljal Markovo družino, kjer so močni žarki ljubezni obdajali vsako senco, a so razvijali tudi pričakovanja. Drugi model je predstavljal njegovo poklicno življenje, kjer so tekmovalnost in ambicije ustvarjali zelo zanimiv in dinamičen, a napet ritem.

Ko je te modele vedno bolj razumel, je Marko spoznal, da ima vsak sistem svoje središče, točko, okoli katere se vse vrti. Za družino je bila to ljubezen in druženje; za delo uspeh in priznanje. Ta središča niso bila statična; spreminjala so se s časom in z Markovim razumevanjem teh sprememb. Njegovo razumevanje mu je dalo moč. Če bi lahko razumel in vplival na centre teh sistemov, bi morda lahko preoblikoval ne le svoje sence, ampak tudi resnične odnose v svojem življenju. Morda bi lahko ustvaril nov program, ki bi bil bolj usklajen z njegovimi sanjami in željami, in Marko je bil programer.

⁴¹⁴ Lawley in Tompkins, 2000, str. 31.

⁴¹⁵ Lawley in Tompkins, 2000, str. 30.

V zgornjem primeru vidimo, kako avtopoetski sistem hkrati »ščiti« pred spremembo, a se ji tudi »prilagaja«. Obenem skuša ohraniti lasten prepoznavni vzorec, celovitost in identiteto, a se hkrati prilagaja ohranjanju odnosov z drugimi sistemi, da bi pripadal še nečemu večjemu od sebe. Na primer, »slano« ni lastnost ne natrija ne klora, ker sta oba »strupena in grenka«. »Slano« izhaja iz razmerja med klorom, natrijem, brbončicami in živčnim sistemom kot višje ravni organizacije. Kar se na jeziku v bistvu občuti kot »grenko«, živčni sistem v celoti interpretira kot »slano«. Enako velja tudi za simbole, odnose in vzorce metaforičnega horizonta. Vsaka nižja raven je ugnježena znotraj hierarhije višjih ravni, vsaka višja raven pa vključuje vse nižje ravni. Tako je v metaforičnem horizontu odnos več kot vsota njegovih simbolov. Simboli so vključeni v odnos, vendar ga ne definirajo, ker ima odnos drugačno organizacijsko raven kot raven simbola.⁴¹⁶

Ko se vodja seznani z značilnostmi različnih organizacijskih ravni klientovega metaforičnega horizonta, jih bo znal razlikovati, preusmerjati pozornost z druge na drugo in prepoznati, kako posamezna raven vpliva na horizont kot celoto. To bo posledično izboljšalo sposobnost vodje, da jasno povabi klienta k preusmeritvi pozornosti na simbole, odnose in vzorce ali na vzorec organizacije kot celote.⁴¹⁷

Simboli

Simboli so oprijemljive komponente metafore: kar je mogoče videti, slišati, čutiti ali kako drugače neposredno občutiti (bodisi fizično ali imaginarno). Simbol je »nekaj«, kar obstaja »nekje« in »nekoč«. Atributi simbolov dajejo metaforam določeno obliko, lokacija, na katero klient kaže med terapijo, pa določa njihov položaj oziroma mesto znotraj metaforičnega horizonta. Če stranka na primer reče, da so simbol »ogromna grajska vrata, ki so zelo debela, zelo stara, zelo težka«, ima vsak od teh atributov svoj pomen.

Minimalna konfiguracija simbolnega zaznavanja je en zaznan simbol in en opazovalec tega simbola. Če na primer bralec reče, »Kot da sem za grajskimi vrati«, simbol »grajska vrata« zazna opazovalec »jaz«, katerega točka zaznave je »za« grajskimi vrati (in verjetno znotraj). Opazovalca si lahko

416 Lawley in Tompkins, 2000, str. 31.

417 Lawley in Tompkins, 2000, str. 31.

predstavljamo kot posebno vrsto simbola z lastnostmi, ki mu omogočajo zaznavanje drugih simbolov na določen način in z določenega mesta. Na splošno so metaforične pokrajine sestavljene iz več simbolov in večina jih vključuje več opazovalcev, od katerih ima vsak svojo točko zaznavanja.⁴¹⁸

Odnosi

Medtem ko imajo simboli obliko in mesto, ki ju je mogoče videti, slišati, čutiti ali na nek način neposredno zaznati, odnosi tega nimajo. Odnos je interakcija dveh ali več simbolov. Ko se dva simbola povezujeta, sodelujeta, uravnovesita, borita, se izogibata ali se bojita drug drugega, sta del funkcionalnega ali logičnega odnosa. Odnos je interakcija, povezava ali korelacija med, čez ali preko dveh simbolov. Vedno obstaja odnos med simbolom in opazovalcem tega simbola. V že omenjenem primeru skuša opazovalec »jaz« odpreti grajska vrata, torej je notri, kar pomeni, da so vrata in opazovalec v odnosu, afirmativnem ali ne, toda vedno v odnosu.⁴¹⁹

Vzorci

Simboli in njihovi medsebojni odnosi ne morejo obstajati, če so izolirani. Pripadati morajo širšemu kontekstu in večjim sistemom, ki so sestavljeni iz vzorcev višje ravni. Vzorcev ni mogoče izmeriti ali stehati; treba jih je mapirati, in da bi razumeli vzorec, moramo mapirati konfiguracijo odnosa. Preučevanje vzorcev je ključno za razumevanje avtopoetskih sistemov, ker lastnosti takih sistemov izhajajo iz konfiguracije njihovih odnosov.⁴²⁰ Vzorci torej izhajajo iz mreže odnosov, povezujejo komponente v več prostorih, časih in oblikah ter obstajajo kot stabilne konfiguracije – ponavljajoča se zaporedja in motivi.

Ko je vzorec identificiran, ga lahko klient utelesi v metafori ali simbolni predstavitvi in tako neposredno dostopa do njegove višje, bolj inkluzivne in bolj smiselne ravni organizacije.

S prepoznavanjem vzorcev lahko stranke pogosto prepoznajo celo vrsto težav, ki izhajajo iz istega vzorca. Na primer, klient pride z dilemo, ali naj ostane s svojo partnerko ali jo zapusti. Podobna situacija se mu je zgodila že z drugimi partnerkami. Med modeliranjem svojih simbolnih

418 Lawley in Tompkins, 2000, str. 32.

419 Lawley in Tompkins, 2000, str. 32.

420 Lawley in Tompkins, 2000, str. 32.

zaznav je spoznal, da se njegova dilema ne nanaša samo na to konkretno partnerko, temveč na vse njegove zveze doslej. Zaveda se, da obstaja vzorec. S tem povečanim zavedanjem vzorca bi se moralo njegovo do-jemanje neželenih misli, občutkov in vedenja, ki je bilo prej povezano z vzorcem prekinitve zveze, počasi začeti spreminjati. Takrat lahko poskusi spremeniti vzorec, ostati s svojo partnerko in rešiti njune težave.⁴²¹

Primer pogovora med našim junakom in njegovo terapevtko bi lahko bil videti tako, kot sledi v nadaljevanju, primer pa ponazarja tudi, kako deluje čisti jezik:

»Počutim se, kot da sem spet na istem mestu. Razmišljam o tem, da bi se z Ano razšel, a nekaj mi pravi, da sem bil že prevečkrat na tem mestu.«

»Praviš, da razmišljaš o razhodu z Ano, a čutiš, da je to ponavljajoči se vzorec. Kaj misliš, kaj je v tem vzorcu tisto, kar se ponavlja?«

»Vsakič, ko se odnos začne poglobljati, se jaz umaknem. Bojim se, da bom izgubil svojo svobodo, svojo identiteto.«

»Umakneš se, ko se odnos poglobi, ker te je strah, da bi izgubil svobodo in identiteto. Kako misliš, da bi lahko premagal ta strah?«

»Nisem prepričan. Mislim, da ne želim ponavljati iste napake, vendar ne vem, kako to ustaviti.«

»Ne želiš ponavljati iste napake in želiš ustaviti ta vzorec. Si razmišljal o tem, kaj bi lahko bilo v zvezi z Ano drugače?«

»No, z Ano je drugače. Čutim, da res razume mene in moje potrebe. Mogoče bi lahko spremenil vzorec, če bi se ji bolj odprl.«

»Čutiš, da Ana razume tebe in tvoje potrebe. Kako bi bilo videti, če bi se ji bolj odprl?«

»Težko je, a mislim, da bi se moral začeti z njo pogovarjati o svojih strahovih, namesto da jih zadržujem v sebi.«

»Da se z Ano pogovarjaš o svojih strahovih, namesto da jih zadržuješ v sebi. Kako misliš, da bo to vplivalo na vajin odnos?«

»Upam, da naju bo to zblížalo. Želim se potruditi, želim, da to deluje.«

421 Lawley in Tompkins, 2000, str. 34–35.

»Upaš, da vaju bo z Ano zbližala iskrenost. S katero temo misliš, da bi lahko začel?«

»Mogoče bi lahko začel s pogovorom o malenkostih, kot je deljenje majhnih vsakdanjih skrbi z njo.«

»Začel bi govoriti o malenkostih in majhnih vsakdanjih skrbih. Kako se počutiš glede teh skrbi?«

»Počutim se ... pravzaprav sem optimističen in mislim, da jih lahko spremenim.«

»Počutiš se optimistično in verjameš, da jih lahko spremeniš. Kako boš vedel, da napreduješ?«

»Mislim, da bom vedel, če napredujem, po tem, kako se bom počutil. Če se ne bom več počutil, kot da moram zbežati, bo to dober znak.«

»Sledil boš svojim občutkom kot znaku napredka. Kako lahko vzdržuješ ta proces?«

Ne smemo pozabiti, da je metaforični horizont več kot vsota njegovih simbolov, več kot odnosi med temi simboli in več kot vzorci teh odnosov. Klientov organizacijski vzorec je tako vseprisoten znotraj klienta, da klient misli, da je on sam svoj vzorec. Odvisnik ima na primer »nabor ponavljajočih se vedenj«, glede katerih ima malo ali nič izbire, zato mu preostane le, da te vzorce sprejme kot del sebe. Zasvojenost je nenehno ponavljanje vzorcev, zato medtem ko komponente določajo obliko zasvojenosti, vzorec zagotavlja, da se bo odvisniško vedenje nadaljevalo. Zato je prenehanje odvisniškega vedenja le del odprave odvisnosti. Prava osvoboditev nastopi šele takrat, ko si ozdravljeni odvisnik lahko iskreno prizna, da ni več takšna oseba, kot je bil. Takrat je prišlo do spremembe vzorca, ki je kaskadno spremenila vse, od elementov (simbolov) do vedenja pa vse do metaforičnega horizonta, ki snovi, s katero je bil odvisnik zasvojen, ne vidi več kot blagoslov, temveč kot prekletstvo.⁴²²

Ko se torej spreminja organizacija metaforične pokrajine, se spreminja tudi klientovo dožemanje sebe. Prav zato, ker so avtopoetski sistemi organizirani po nivojih in lahko vse nivoje obravnavamo hkrati bodisi kot celoto bodisi kot del, se s spremembo samo na eni ravni spremeni tudi

422 Lawley in Tompkins, 2000, str. 34.

celoten sistem. Sprememba na eni ravni mora biti namreč uravnotežena z drugimi ravnmi in čeprav obstajajo jasne lastnosti, omejitve in protislovje, jih je mogoče preseči in pripeljati do spremembe celotnega sistema.⁴²³

Kako se metaforični horizonti spreminjajo in razvijajo

Avtopoetski sistemi se razvijajo in spreminjajo, kar lahko opišemo s šestimi značilnostmi in načini spreminjanja.

1. Sprememba oblike skozi čas

Da bi zaznali spremembo metaforičnega horizonta, se mora spremeniti eden ali več atributov simbola ali skupine simbolov. To se mora na nek način videti, slišati ali občutiti kot »nekaj drugačnega« v primerjavi s tem, »kar je bilo prej«. Seveda bodo spremembe v vzorcih zagotovo povzročile spremembe v atribuciji simbolov.⁴²⁴

2. Sprememba obstoječe organizacije

Trenutna organizacija sistema je produkt celotne zgodovine sprememb.⁴²⁵ Sprememba potrebuje kontekst oziroma metaforični horizont, iz katerega bo nastala. Ker se lahko metaforični horizonti spreminjajo le na načine, ki so skladni z njihovo trenutno obliko in organizacijo, se lahko spremembe zgodijo le v skladu s trenutno organizacijo, kar bo hkrati določilo tudi smer bodočega ustvarjalnega razvoja.

3. Živi sistemi se vedno spreminjajo – celo zato, da bi ostali isti

Živi sistemi se vedno prilagajajo, učijo in razvijajo – spreminjajo se v prizadevanju, da obvarujejo in ohranijo svojo koherentnost in identiteto. Homeostatski procesi povzročijo spremembe na eni ravni, da ohranijo stabilnost na drugih ravneh. Homeostaza je bistvena za vzdrževanje stalnih razmer v organizmu, ki so nujni za normalno delovanje in preživetje, na primer vzdrževanje ravni glukoze v krvi. Isti homeostatski procesi, ki preprečujejo razpad sistema, lahko delujejo tudi v smeri, da zavirajo, ujamejo, zatikajo, preprečujejo, omejujejo, motijo, blokirajo ali kako drugače vežejo razvoj in transformacijo. To je lahko katerikoli vzorec, ki je neprimeren ali neuporaben in ga ni mogoče spremeniti.⁴²⁶

423 Lawley in Tompkins, 2000, str. 35.

424 Lawley in Tompkins, 2000, str. 35.

425 Lawley in Tompkins, 2000, str. 35.

426 Lawley in Tompkins, 2000, str. 36.

Če oseba na primer začne kaditi, da bi se bolje počutila v družbi, bo porušila homeostazo nikotinskih receptorjev (in acetilholinskih receptorjev). Če bo to trajalo nekaj časa, se bo telo na povešano raven nikotina prilagodilo s povečano ravno receptorjev. Povečana raven receptorjev bo potrebovala več nikotina, da bi lahko vzdrževala svojo homeostazo, zato se bo razvila fizična odvisnost od nikotina in kajenja, da bi se ohranil konstanten dotok nikotina. To je negativen primer homeostaze.

Negativna homeostaza lahko obstaja na različnih področjih življenja, na primer v kontekstu partnerskih odnosov. Nanaša se na situacije, v katerih se vedenje ali interakcije znotraj odnosa konstantno vračajo k škodljivim ali disfunkcionalnim vzorcem, celo takrat, ko se poskušajo spremeniti. Primer tega je lahko cikel čustvene odvisnosti in konfliktov. V tem scenariju lahko eden od partnerjev postane čustveno odvisen od drugega in išče nenehno pozornost in potrditev. Drugi partner se lahko na to odzove s podporo in pozornostjo, vendar to lahko postane obremenjujoče in vodi v frustracije in konflikte. Po konfliktu lahko pride do kratkotrajnega izboljšanja, kjer se partnerja počutita bližje in si obljubita spremembe. Vendar se sčasoma vrneta k istemu vzorcu čustvene odvisnosti in konfliktov, pri čemer jima ne uspe trajno rešiti osnovnih težav. Ta cikel se nadaljuje, ker sta oba partnerja na svoj način homeostatsko prilagojena disfunkcionalnemu vzorcu, ki jima zagotavlja nekakšno čustveno ravnovesje, kljub temu, da škoduje njunemu odnosu in individualnemu blagostanju. Prepoznavanje »odvisniške« narave vzorca ustvarja pogoje za spremembe.

Tako je to lahko videti na primeru naše zgodbe:

Marko je začel spoznavati, kako se vzorci iz njegove preteklosti ponavljajo v sedanjem odnosu. Spoznal je, da se njegov odnos z Ano vrti v ciklu negativne homeostaze.

»Opažam,« je rekel Marko, »da Ani vsakič, ko prosi za mojo pozornost in potrditev, dam, kar zahteva. Ampak zame postane breme in takrat se začnejo konflikti.«

Terapevtka je prikimala in resno poslušala. »Vsakič, ko Ana prosi za tvojo pozornost, ji daš tisto, kar zahteva, a to zate postane breme in takrat se začnejo konflikti. In kako se počutiš po teh konfliktih?«

»Nekaj časa se počutim bolje,« je priznal Marko, »kot da sem ji, ko rešiva zadevo, bližje. Potem pa se nekako vedno znova vrnem k istemu.«

»Za kratek čas se počutiš bolje, kot da si ji bližje, ko rešiš zadevo. Potem pa se nekako vedno znova vračaš k istemu. Ali v tem vračanju k istemu prepoznaš nek vzorec?«

Marko se je zamislil. »Ja, kot da sva oba zasvojena s tem vzorcem boja in sprave. Daje nama neko ravnovesje, čeprav to ni zdravo.«

»Kot da sta oba zasvojena s tem vzorcem boja in sprave. Daje vama neko ravnovesje, čeprav to ni zdravo. Kako lahko to ravnovesje podaljšaš?«

Marko je vedel, da ne bo lahko, a je čutil, da se je pripraviljen soočiti z izzivom. Čas je bil, da prekine verigo negativne homeostaze in stopi na pot k bolj zdravemu odnosu, zase in za Ano. Namesto pogovora o majhnih vsakdanjih skrbeh se je odločil z Ano načeti pogovor o njenem vzorcu interakcij.

Drug primer takšnega odnosa najdemo v drami *Kdo se boji Virginije Woolf?* Edwarda Albeeja. George in Martha sta v zakonu, polnem nenehnih konfliktov, verbalnih zlorab in čustvenih iger. Njuna interakcija pogosto vodi v intenzivne prepire, ki jim sledijo kratkotrajni trenutki miru ali lažne bližine, preden se ponovno vrmeta k destruktivnim vedenjskim vzorcem. Enostavno se ne moreta znebiti negativnih vzorcev v svojem odnosu, kljub temu, da se zavedata škodljivosti teh. Raziskujejo se globoke čustvene rane in neuresničene ambicije Georgea in Marthe, kar vodi v njune nenehne napade in aktiviranje obrambnih mehanizmov, zato drama omogoča dober vpogled v kompleksnost človeških odnosov in težavnost prekinitve cikla negativne homeostaze v partnerskih odnosih.

4. Spremembe se zgodijo, ko nastopijo ugodni pogoji.

Homeostatski procesi ponavadi preprečijo bistvene spremembe, razen ko je »prag presežen«. Takrat je lahko že najmanjša težava kaplja čez rob. Primarno sredstvo za spodbujanje sprememb je poučevanje klienta o tem, kako je njegov sistem organiziran, kako ohranja status quo (homeostazo) in kako se trenutno spreminja.

Do spremembe pride, ko:

- so simboli, odnosi in vzorci dovolj razrešeni, da postanejo na voljo za novo sintezo;
- metaforični horizont postane tako kompleksen, da se pojavi enostavnejši vzorec, ki ga je mogoče vključiti v že obstoječi horizont;

- so določene strukture, procesi ali motivi prepoznani kot inherentni, ker je potem možno prerazporejanje, brez strahu pred izgubo obstoječe strukture;
- se simboli in vzorci zaznavajo znotraj širših in ugodnih kontekstov ter izidov, zato takrat zaznava sama postane pripravljena na spremembo.⁴²⁷

Eno izmed literarnih del, ki afirmativno govori o spremembah v odnosih in na neki način tematizira nekaj tu navedenih pogojev za spremembe, je roman *Prevzetnost in pristranost* Jane Austen. Glavna junaka, Elizabeth Bennet in Fitzwilliam Darcy, začneta svoje poznanstvo z vrsto nesporazumov in predsodkov drug do drugega, kar vodi v konflikte in prepire. Elizabeth odbija Darcyjeva aroganca, Darcy pa napačno ocenjuje Elizabethin družbeni status in družino. Ko se zaplet razvija, gresta oba skozi osebni razvoj in samoodkrivanje. Darcy se začne zavedati svojih napak in predsodkov, medtem ko Elizabeth spozna, da se je morda prenačljila pri presoji Darcyjevega značaja. Na koncu Darcy in Elizabeth premagata svoje razlike, si priznata ljubezen in se odločita poročiti se, s čimer dosežeta skupno srečo.

5. *Dva načina razvoja sistema*

Sistemi se razvijajo s tranzicijo – njihova oblika se počasi spreminja, vendar ne tako, da bi bistveno vplivala na vzorce na višjih ravneh, ali s transformacijo – nenadoma se pojavi nov vzorec organizacije in celoten sistem se spremeni v popolnoma novo obliko. Med kvantitativno tranzicijo in kvalitativno transformacijo je velika razlika. Tranzicija se horizontalno širi znotraj iste ravni organizacije, ne da bi transformirala naravo samega sistema. Nasprotno od tega gre transformacija vertikalno skozi vse ravni sistema, zato se spremeni bistvo sistema.

Ko klient spozna organizacijo svoje metaforične pokrajine, navadno počasi sprejema svojo obstoječo organizacijo takšno, kot je, in jo počasi spreminja. To se doseže predvsem s psihoterapijo. Lahko pa v nekaterih primerih pride do travmatične spremembe, ki vse bistveno spremeni, zato se mora sistem temu prilagoditi. Ne glede na to, kako zelo si želimo »pospešiti« spremembo in najti avtentično transformacijo, je tranzicija še vedno najboljši in najvarnejši način. Tisti, ki ne morejo pristati na počasno tranzicijo, hitro zapadejo v hudo nevrozo ali celo psihozo: svet

⁴²⁷ Lawley in Tompkins, 2000, str. 37.

nima več smisla – meje med seboj in svetom niso presežene, temveč se začnejo rušiti. To ni sprememba, ampak zlom. Tranzicija preprosto preneha tolažiti in izgubi svojo funkcijo. Ko nima več kam, ko je soočen s koncem svojega obstoja, lahko sistem poišče nove vzorce in transformira metaforični horizont. Na žalost ne obstaja univerzalna metoda vključevanja tranzicije in transformacije, zato je treba vsako terapijo prilagoditi klientu. Ko je meja spremembe presežena, se sistem več ne more vrniti v prejšnje stanje, ne da bi ponovil isto pot.⁴²⁸

6. Učinki sprememb so negotovi.

Ko pride do spremembe, bo ta s svojimi učinki sprožila še druge spremembe, od katerih bodo nekatere vplivale na del sistema, ki je spremembo sprožil. Ker imajo samoorganizirajoči se sistemi »kompleksnejše verige determinacije«, posledice katerekoli spremembe niso predvidljive. Po drugi strani pa sprememba ni naključna, ker jo določa organizacija sistema. Sprememba na nižji ravni odpira možnost spremembe na višji ravni in obratno.

Sprva ne bo očitno, ali je sprememba metaforičnega horizonta posledica tranzicije ali transformacije. Šele kasneje, v primerjavi s preteklostjo, je mogoče opaziti spremembe. Poleg tega je polni pomen katerekoli spremembe mogoče oceniti šele retrospektivno, ko je sprememba kot taka realizirana. Transformacije se lahko dogajajo zelo počasi tekom daljšega obdobja ali v kataklizmični diskontinuiteti, odločilnem trenutku. Ko je prag presežen, sistem in oseba vsekakor ne moreta biti nikoli več ista.⁴²⁹

Pet stopenj simbolnega modeliranja

Petstopenjski terapevtski proces je okvir, ki klientom pomaga, da sami odkrijejo in oblikujejo način, po katerem je njihova metaforična pokrajina organizirana in se bo razvijala. Proces ni linearen, zato se faze izmenjujejo v svojem ritmu. Cilj je doseči spremembe, spremembe pa so ali korektivne ali generativne.

Korektivna sprememba je kot vztrajno puljenje plevela, generativna pa kot sajenje novih semen. Cilj je doseči *evolucijsko spremembo*, v kateri

428 Lawley in Tompkins, 2000, str. 38.

429 Lawley in Tompkins, 2000, str. 39.

v naši metaforični pokrajini raste predvsem to, kar smo posejali. Terapevtski proces je zelo podoben hermenevtičnemu krogu v teoriji interpretacije besedil. Ko preučujemo literarno delo, začnemo z namenom razumevanja manjših delov (kot so stavki ali prizori). Vzporedno z razumevanjem majhnih delov zbiramo podatke in naše razumevanje celote se pogloblja. Potem se zopet vrnemo k tem delom, vendar zdaj z izboljšanim in novim razumevanjem celote, ki nam omogoča boljše razumevanje posameznih delov. Ta proces se ponavlja v več krogih, kjer vsakič, ko bolje razumemo dele in celoto, pridemo do globljega razumevanja vsega.⁴³⁰

Obstaja veliko načinov za opisovanje različnih psihoterapevtskih procesov, vendar večina *pogovornih terapij* deluje po načelih hermenevtičnega kroga:

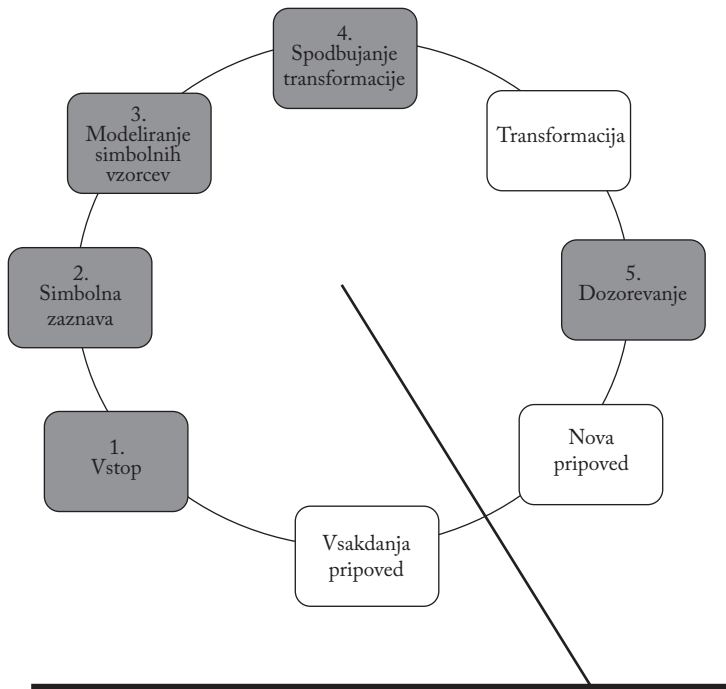
1. Proces se začne na bolj ali manj vnaprej določen način z bralčevo namero, da se spremeni na koristen način.
2. Tej uvodni fazi sledi obdobje, v katerem se informacije zbirajo, sestavljajo, odkrivajo, konstruirajo ali dekonstruirajo.
3. Nato se zbrane informacije pogledajo na drugačen način in se raziščejo nove povezave in drugačni vzorci.
4. Na neki točki klient doživi spremembo, običajno majhno. Glede na to, kako »veliko« je znanega o tem procesu, je verjetno najbolj natančen opis te faze: »In potem se je zgodil čudež!«
5. Sprememba nato spremeni cilj samega procesa, tako da od iskanja načina za spremembo zdaj preidemo na iskanje načina za ohranitev spremembe. Ko sprememba postane inherentna, »stara«, klient nadaljuje pot osebnega razvoja.

Po simbolnem modeliranju so te stopnje:

- vstop,
- razvoj simbolnih zaznav,
- modeliranje simbolnih vzorcev,
- spodbujanje pogojev za transformacijo in
- dozorevanje (sprejemanje spremembe) na koncu.⁴³¹

430 Lawley in Tompkins, 2000, str. 39.

431 Lawley in Tompkins, 2000, str. 40.



Slika 7: Pet stopenj simbolnega modeliranja

Vsakdanja pripoved je način govora, ki ga klient uporablja, preden pride na simbolno modeliranje.

Stopnja 1: Vstop

Na tej stopnji se klienti zavejo, da lahko svoje verbalne in neverbalne izraze pa tudi predmete in dogodke v fizičnem okolju zaznavajo metaforično. Ta stopnja zahteva preusmeritev pozornosti od običajnega pripovedovanja dogodkov k ukvarjanju s svetom osebne simbolike. Vstop v simbolno domeno se lahko zgodi spontano ali pa ga terapevt omogoči s postavljanjem vprašanj.⁴³²

Stopnja 2: Razvoj simbolnih zaznav

Simbolna zaznava vključuje enoto simbolnega časa, ki mora biti konkretna in se mora zgoditi v nekem času. Lahko je trenutek, dogodek, prizor, proces ali celo celo življenje (če si klient to tako predstavlja).

⁴³² Lawley in Tompkins, 2000, str. 40.

Ta trenutek se temeljito preučuje, včasih tudi več ur. Osredotoča se na razvoj individualne simbolne zaznave in razvija eno po eno. Cilj je, da klient dodobra razvije eno simbolno zaznavo, po možnosti prvo. Ko klienti utelešajo svoje simbole in se z njimi ukvarjajo, se simbolna zaznava oblikuje in zaživi kot fotografije v zavesti klientov. Bralca lahko nato prosimo, naj nariše ali kako drugače predstavi konfiguracijo simbolov in odnosov, kot jo vidi on.⁴³³

Faza 3: Modeliranje simbolnih vzorcev

Ko klienti razvijejo večkratne zaznave, vstopijo v 3. stopnjo. Tu se zdaj pojavita metaforični horizont in njegov kontekst. Vzorci simbolov se zdaj kažejo kot stabilne konfiguracije, ponavljajoči se motivi. Vsak vzorec je mogoče poimenovati, simbolično prikazati in raziskati. Velik napredek je dosežen, če se na tej stopnji opazijo vzorci, ki podpirajo *status quo*. Če jih opazimo, se lahko sistem začne avtopoetsko razvijati. Če se to zgodi spontano, se lahko 4. stopnja preskoči.⁴³⁴

Faza 4: Spodbudni pogoji za transformacijo

Če do spremembe ne pride spontano, če se zgodi brez bistvenih izboljšav ali če se še poslabša, se klienta spodbudi, da spremeni pogled na svoj metaforični horizont.

- A. Usmerjanje pozornosti na nižje, osnovnejše ravni organizacije.
- B. Preusmerjanje pozornosti na višje, pomembnejše vzorce.
- C. Razširitev pozornosti preko obstoječih prostorskih meja.
- D. Razširitev pozornosti na čas pred ali po ključnem dogodku.
- E. Prepoznavanje logičnih pogojev, potrebnih za spremembo.
- F. Razlaga enega simbola s pomočjo drugega.

Preusmerjanje pozornosti na te načine spodbuja razširjeno zavedanje in nove zaznave – prav tiste pogoje, ki so potrebni za transformacijo obstoječega konflikta, dileme, slepe ulice ali paradoksa.⁴³⁵

Stopnja 5: Dozorevanje

Ko se v klientovi zavesti spremeni oblika, mesto ali funkcija simbola, lahko učinki te spremembe dozoriijo v 5. stopnji. Dozorevanje je

433 Lawley in Tompkins, 2000, str. 42.

434 Lawley in Tompkins, 2000, str. 42.

435 Lawley in Tompkins, 2000, str. 43.

proces, v katerem se nov in razvit simbol jasno razlikuje od njegove predhodne oblike. Ko klient opazi to spremembo, jo lahko prenese tudi na druge simbole. Ko se nakopiči dovolj sprememb oziroma se njihov pomen dovolj spremeni, se meje sveta, ki ga tvorijo klientovi omejujoči vzorci, lahko presežejo. Po daljšem dozorevanju se nov metaforičen horizont utrdi in zaživi. Zdaj gre lahko naprej in ustvarja nove asociacije. Ko se to zgodi, se skladno s tem spremenijo kognicija, zaznavanje in vedenje.⁴³⁶

Načela simbolnega modeliranja:

1. Klientov sistem odlično dela to, kar že počne (pa če je to zanj dobro ali ne).

Klientov psihični sistem počne to, kar počne, ker se je tega naučil, in ne more kar tako začeti delati nekaj drugega, naj bo to še tako zaželeno.

Ko sami modelirajo svoj metaforični horizont, klienti raziskujejo in se učijo iz tega procesa.

Procesi, ki povzročijo omejitve, so enaki procesom, ki ustvarjajo ustvarjalnost, učenje in ljubezen. Težava ni v procesih, temveč v tem, kako so organizirani in za kaj se uporabljajo.⁴³⁷

2. Metaforični horizonti se spreminjajo, ko se ustvarijo in nastopijo ustrezni pogoji. Nič prej!

Sprememba klientove zavesti je pravzaprav stranski produkt simbolnega (samo)modeliranja.

Spoznavanje sistema lastne organizacije simbolov poveča možnosti za spremembo.

Klient bo »videl« vzorce, kot so paradoks, konflikt, dilema in slepa ulica itd., šele potem, ko bo izkusil ponavljajoče se neželene simptome.

Tranzicija, ki reorganizira obstoječi metaforični horizont, bo največkrat zadovoljila bralčevo željo po spremembi, ne bo pa spremenila vzorcev. V tem primeru je treba ubrati novo pot in zgraditi nov horizont s transformiranimi vzorci.⁴³⁸

436 Lawley in Tompkins, 2000, str. 43.

437 Lawley in Tompkins, 2000, str. 45.

438 Lawley in Tompkins, 2000, str. 45.

3. Terapevti izhajajo iz dejstva, da »nič ne vedo«.

Ne moremo poznati izkušnje druge osebe, niti ne moremo popolnoma razumeti njenega opisa tega, kar zaznava. Ne glede na to, kako se terapevt trudi, bo to vedno njegova različica zaznavanja klientovih opisov in vedenja.

Informacije, ki prihajajo od klienta, bodo večinoma po svoje nepredvidljive in neurejene.

Terapevt mora nenehno in kontinuirano revidirati svoje zaznavanje klientovega metaforičnega horizonta.

Kadar terapevt ne ve, kaj storiti, se je treba držati sistema simbolnega modeliranja, mu zaupati in biti potrpežljiv.⁴³⁹

4. Simbolno modeliranje zahteva čisto pomoč, vpliv terapevta torej ne sme biti viden.

Analiza in interpretacija pomena simbolov s strani terapevta je kontraproduktivna!

Terapevt lahko klientu pomaga s tem, da sam modelira svoje simbolne zaznave tako, da se natančno nanaša na njegove verbalne in neverbalne metafore s postavljanjem jasnih vprašanj.

S transformacijo ni mogoče hiteti. Treba je biti potrpežljiv! Terapevtov cilj je spodbuditi ustrezne pogoje, v katerih so možne spremembe, pri čemer morajo biti pogoji vedno znotraj inherentne logike klientovega metaforičnega horizonta.⁴⁴⁰

Zaključek o simbolnem modeliranju

Simbolno modeliranje se lahko uporablja v terapevtske namene in se ga lahko poslužujejo izobraženi psihoterapevti, lahko pa se uporablja tudi zunaj tega okvira. Komponente simbolnega modeliranja, kot so metafora, modeliranje in čisti jezik, lahko uporabljamo v vsakdanjem življenju za modeliranje naših osebnih, uspešnih strategij in stanja odličnosti, za olajšanje sprememb ter pomoč posameznikom in skupinam pri razumevanju obstoječih in ustvarjanju novih metafor.

439 Lawley in Tompkins, 2000, str. 46.

440 Lawley in Tompkins, 2000, str. 47.

Posebej zanimiva je uporaba simbolnega modeliranja za prepoznavanje in kodiranje stanja odličnosti, torej uspešnih strategij in izjemnih pristopov. Odlično je na primer razumeti, kaj motivira pisca, da objavi svoje delo. Kako in zakaj ljudje odpuščajo? Kako nekateri zdravniki vzpostavljajo izjemne odnose z ljudmi okoli nas? Ker simbolno modeliranje ni omejeno zgolj na psihoterapevtski pristop, ga lahko uporabljamo v zdravstvu, izobraževanju in celo v poslovnem kontekstu. Vendar pa je princip simbolnega modeliranja vedno enak: prepoznati telesne metafore in modelirati čustveni metaforični sistem udeleženca terapije z uporabo čistega jezika, da bi razkrili čustva, ki motivirajo njegovo vedenje. Čisti jezik se uporablja na dveh ravneh: za natančen opis metafor, ki jih udeleženec terapije ustvarja, in za opisovanje in zavedanje lastnega sistema metafor, ki resnično kroji njegovo življenjsko realnost.⁴⁴¹

V smislu konkretne uporabe metafor v terapevtskem branju in zaradi narave medija (besedila) nam je onemogočena neverbalna komunikacija s fiktivnimi instancami, subjekti in objekti: literarno osebo, pripovedovalcem, fokalizatorjem, lirskim subjektom, dramsko osebo itd. V tem smislu so nam na voljo le verbalne metafore. Skoraj nemogoče je uporabiti neverbalne metafore, položaj telesa ali glasove ali zvoke, ki jih »proizvajajo« na primer literarne osebe, saj literarnih oseb kot takih ne moremo videti s svojimi očmi ali slišati s svojimi ušesi. Na enak način vse materialne metafore, torej predmeti, okraski, vrata, pohištvo itd., pridejo do nas kot deli besedila, zato v resnici ne moremo videti usmerjenosti in vrste pogleda, s katerim literarne osebe opazujejo takšne materialne predmete, da bi lahko sklepali o njihovem čustvenem razpoloženju. Tudi na imaginarne metafore se ne moremo zanašati v njihovi izvirni obliki, saj moramo v tem smislu dobiti povratno informacijo od literarne instance – kje ta nekaj vidi, pred seboj ali za sabo, na eni ali drugi strani. Literarnim instancam ne moremo postavljati vprašanj in podvprašanj, imamo le opise položaja njihovih teles, obraznih grimas, položaj opisanega telesa v opisanem prostoru; če je kaj od tega prikazano, je to vedno prikazano samo v besedilu. Terapevtsko branje se torej ukvarja z verbalnimi metaforami, ki jih lahko »vidimo« le toliko, kolikor jih predstavlja besedilo.

441 Lawley in Tompkins, 2000, str. 235.

UVODNE OPOMBE O TERAPEVTSKEM BRANJU

Obstajajo različne in številne vrste terapevtskega branja, *biblioterapija* pa je verjetno najbolj znana med njimi, zato jo bomo v tej knjigi obravnavali v posebnem poglavju. Poleg biblioterapije so nekatere bolj znane in znanstveno raziskane bralne terapije *terapija s poezijo*,⁴⁴² ki se pogosto uporablja v klinični praksi in se osredotoča na uporabo poezije, torej njenih asociativnih vidikov, v terapevtske namene. *Narativna terapija*,⁴⁴³ ki sta jo v osemdesetih letih prejšnjega stoletja razvila novozelandska terapevta Michael White in David Epston, si prizadeva predvsem za čustveno opolnomočenje klientov. V tem procesu se uporabljata zgodba in pripovedovanje kot terapevtski sredstvi, z namenom da bi lahko klienti na podlagi drugih zgodb rekonstruirali in reinterpretirali svoje življenjske zgodbe. *Glasno branje in poslušanje prebranega* lahko prav tako deluje terapevtsko, še posebej, če se bere v skupini.⁴⁴⁴ Raziskava iz leta 2003 govori tudi o pomenu *interaktivne bralne terapije*,⁴⁴⁵ kjer branje kombiniramo z interaktivnimi elementi, kot so razprave, igre vlog ali različne druge ustvarjalne aktivnosti, kot sta risanje in slikanje. Vrst bralne terapije je veliko in morda ena bolj zanimivih je *mindfulness branje*⁴⁴⁶ (čuječno branje): osredotoča se na zavestno branje, kjer je cilj biti

442 Mazza in Hayton, 2013.

443 Rice, 2015.

444 Davis, 2009, str. 2.

445 Grøver in drugi, 2023, str. 9.

446 Milare in drugi, 2021, str. 7.

pri branju popolnoma prisoten, pozoren na vsako podrobnost besedila in na to, kako besedilo vpliva na bralca.

Vsem tem smerem je skupna vera, da terapevtsko branje temelji na ideji, po kateri je lahko literatura (ali katerokoli drugo kvalitetno besedilo) več kot le vir zabave ali izobraževalno sredstvo. Ljubezen do literature in branja združuje s potencialom branja za izboljšanje duševnega zdravja in spodbujanje osebnega (čustvenega) razvoja. Ker je branje kot most med fiktivnimi svetovi in notranjim svetom bralca, lahko prebrane zgodbe odzvanjajo z osebnimi izkušnjami, vzbudijo empatijo in nas naredijo boljše ljudi. Ali pa nam lahko preprosto omogočijo beg od realnosti, kar lahko včasih prav tako pomaga.

S terapevtskim branjem literatura torej postane orodje osebnega razvoja. Branje romanov, ki se ukvarjajo s temami izgube ali žalosti, lahko na primer posameznikom pomaga uvideti, da niso edini s takšnimi težavami in da se nekaj ne dogaja samo njim. Lahko spoznajo čustva drugih in se naučijo izraziti svoja, soočanje s svojimi čustvi pa je prvi korak do soočanja z življenjskimi težavami. Včasih je mogoče s terapevtskim branjem *ad hoc* priti tudi do rešitev za lastne življenjske izzive, čeprav to ni njegova primarna funkcija in se to zgodi razmeroma redko, saj gre za kumulativen proces, ki zahteva čas.

S kognitivnih vidikov terapevtsko branje spodbuja razmišljanje, analizo in sintezo informacij. Mentalna aktivnost lahko izboljša kognitivno prožnost in odpornost ter s tem splošno duševno zdravje. Terapevtsko branje lahko torej služi kot preventivni ukrep pred duševnimi motnjami, kot sta depresija in anksioznost, saj zagotavlja mentalno stimulacijo in ohranja možgane aktivne.

Prav tako zagotavlja varen prostor za raziskovanje težkih čustev v varnem in nadzorovanem okolju literature. Tako si lahko udeleženci terapevtskega branja dovolijo izraziti čustva, ki bi v drugih kontekstih ostala zatrta. To včasih vodi tudi v katarzo, do močnega izražanja in podoživljanja čustev, kar ima lahko terapevtski učinek. Najpogosteje se izvaja v skupinah, kar dodatno prispeva k razvoju socialnih veščin in občutka pripadnosti.

Terapevtsko branje lahko postane sredstvo samorazumevanja, torej potovanje vase, da bi odkrili svojo osebno identiteto. Skoraj vsaka knjiga,

ki jo odpremo, ni le zgodba »drugih ljudi«, temveč most, ki literarne svetove povezuje z našim notranjim. Ko se potopimo v zgodbe, odkrivamo like in situacije, ki odzvanjajo z našimi lastnimi izkušnjami. Skozi identifikacijo s temi liki pravzaprav spoznavamo sebe. Zagotovo še nikoli nismo hodili po Luni (razen če spadate to v zelo majhno skupino ljudi) ali se potapljali z morskimi psi, vendar smo vsi izkusili občutek veličine, ki ga na primer lahko vzbudi že fotografija pogleda z Lune na Zemljo, ter hkrati strah in vznemirjenje, naval adrenalina. Branje nam omogoča, da izkusimo vsa ta univerzalna človeška čustva, ne da bi morali poleteti na Luno ali plavati z nevarnimi ribami.

Čustva in terapevtsko branje

Bolj ali manj se s čustvi vsi soočamo na bolj ali manj podoben način, zato lahko literarni liki pogosto postanejo zrcala naših najbolj skritih občutkov. Elizabeth Bennet iz *Prevzetnosti in pristranosti* ali Holden Caulfield iz *Varuha v rži* denimo nista le domišljajska lika, temveč podoba in prilika človeških konfliktov, dvomov in spoznanj. Elizabeth se sooča z družbenimi pričakovanji in pritiski glede svojega zakonskega statusa. Danes bi rekli, da je »single«. A tako kot v devetnajstem stoletju se tudi danes ta mlada inteligentna in neodvisna ženska spopada z omejitvami, ki ji jih postavlja družba. Morda ne s povsem enakimi omejitvami kot v devetnajstem stoletju, a tudi z ne preveč drugačnimi. Želja po pristnosti je namreč univerzalna človeška želja, ki je pogosto v nasprotju z normami, ki dajejo prednost karieri, uspehu in bogastvu pred osebnimi preferencami in željami, kar lahko vodi v globoke notranje dvome. Holden Caulfield je posebitev tesnobe in iluzij, ki jih doživljajo številni mladi na prehodu iz adolescence v odraslost. Gre za večno temo iskanja in ohranjanja osebne identitete v zmedenem in protislovnem svetu »odraslih«. Skozi Elizabethin in Holdenov pogled na svet se lahko udeleženci terapevtskega branja soočijo z lastnimi dvomi o tem, kaj, kako in kdaj izbrati v življenju, oziroma z izzivi odraščanja in iskanja identitete.

Zaradi vsega tega je terapevtsko branje nekaj podobnega čustvenemu laboratoriju, kjer lahko varno eksperimentiramo s čustvi in občutki. Branje o žalosti ali veselju nekoga drugega ne dojemamo neposredno kot branje o lastnih žalostih in radostih, nam pa to omogoča, da jih lahko predelamo. To je lahko še posebej uporabno pri soočanju s čustvenimi

travmami ali spremembami, da posredno in z zelo varnega mesta poiščemo odgovor na to, kar se nam osebno zdi zelo boleče, vendar z nove perspektive in veliko varnejšega mesta.

Omogoča nam, da svet doživimo iz perspektive drugih, postanemo bolj empatični in lažje razumemo različne življenjske izkušnje in stališča drugih. Vsaka zgodba, ne glede na to, ali je postavljena v resničnem svetu ali izmišljena, nam ponuja priložnost, da razširimo svoje razumevanje človečnosti. Poskušamo lahko razumeti vse od revnega ribiča v klasičnem romanu do sodobnega superjunaka s svojimi negotovostmi in čustvenim nemirom. Z doživljanjem zgodb in uživanjem v njih se učimo ceniti različne perspektive in razvijamo globlje razumevanje čustev in motivacije drugih ljudi. Najmočnejši trenutki se zgodijo takrat, ko zgodbe povzročijo, da spremenimo svoj pogled nase. Ko se to zgodi, lahko resnično rečemo, da smo po tem, ko zapremo knjigo, druga oseba, tista, ki se je sprejela takšno, kakršna je, in ugotovila, da ima zdaj možnost, da drugače razmišlja o svetu in nekaj ukrene, če to želi.

Terapevtsko branje je močno povezano z našimi čustvi. Intuitivno povsem jasno razberemo, da literatura lahko ima in ima vpliv na naše čustveno življenje. V literaturi, kulturi in psihologiji so odlično opisani nekateri vplivi, ki imajo tudi svojo psihološko-terapevtsko simptomatiko, kot sta kulturna fenomena *verterjanstvo* (samomor, motiviran z vzorom) in *bovarizem* (kronično afektivno nezadovoljstvo),⁴⁴⁷ zato imajo kot diagnoze svoje mesto v psihološki psihopatologiji.

Pravzaprav obstaja veliko čustvenih vplivov literature na življenja ljudi, saj estetska izkušnja ni le kognitivni proces, ampak vključuje čustva in občutke. Čeprav še vedno nimamo nedvoumnega in povsem natančnega orodja za ocenjevanje široke palete čustev, ki se porajajo kot odgovor na zaznano estetsko vrednost literarnega dela, se vseeno razvijajo psihološki vprašalniki, ki lahko razmeroma natančno merijo estetsko motivirana čustva,⁴⁴⁸ kar je vsekakor velik korak v to smer.

Terapevtska oblika branja literature se sooča z enakimi izzivi, vendar se drugače kot znanstveni pristop ne osredotoča na absolutno natančnost prikazanih čustev, temveč je osredotočena na opazovanje čustvenih metafor, ki opisujejo literarne osebe in njihove življenjske kontekste.

447 Aras, 2015, str. 250.

448 Schindler in drugi, 2017, str. 5 in 28.

Literarno-biblioterapevtski pristop k branju čustev konkretno temelji na analizi pripovednega diskurza in interpretaciji tega diskurza kot vgrajene čustvene metafore z namenom, da bi se določeno čustvo prikazalo v metaforičnem horizontu, torej da bi se pojavljanje čustev v literarni osebi povežalo z njihovimi mislimi in življenjskimi odločitvami. V tem smislu je bralcu dan primer, kako so misli, čustva in življenjske odločitve med seboj povezani in vplivajo drug na drugega. To bralcu obenem daje možnost, da se o tej vzročnosti nekaj nauči in morda pridobi neke uvide ter jih aplicira na lastno življenje.

Druga dobra stran terapevtskega branja je, da ga lahko izvajamo individualno ali skupinsko, saj so pomembni pogovori o prebranem in ne število udeležencev. Vse je pravzaprav odvisno od sposobnosti interpretacije literarnega diskurza in dela kot celote. Na koncu tega uvoda je pomembno poudariti, da je terapevtsko branje lahko koristno za osebni razvoj in duševno zdravje, ni pa nadomestilo za psihoterapijo, kadar je ta potrebna.

Temeljna orodja terapevtskega branja: kognitivna in afektivna interpretacija

Bralci se pri iskanju smisla pogosto zanašajo na svojo intuicijo, a pomena ni mogoče odkriti le s pomočjo intuicije, ampak za to potrebujemo tudi določene veščine in določena orodja. Če je besedilo »preprosto«, kot je na primer besedilo trivialne književnosti, bomo verjetno lahko razumeli večji del fiktivnega sveta, ki temelji predvsem na prikazovanju enostavnega in shematiziranega zapleta, po drugi strani pa umetniška literatura, predvsem vrhunska, gradi mnogotere estetske funkcije, močno povezane s človeško psiho, zato teh svetov preprosto ne moremo razumeti brez pomoči sistematične interpretacije. Načeloma lahko kulturni model interpretacije razdelimo na dva različna načina interpretacije, na model kognitivne in afektivne interpretacije. Prvi se ukvarja z odkrivanjem kognitivnih pomenov, drugi pa čustvenih.

Idejo o dveh modelih interpretacije je navdihnili knjiga *Šest sprehodov skozi pripovedne gozdove* Umberta Eca.⁴⁴⁹ Eco branje primerja s hojo po gozdu, kar je metafora, ki se vleče skozi vso knjigo. Ne govori neposredno o kognitivni in afektivni interpretaciji, ampak definira *model*

449 Eco, 1999.

avtorja in model bralca, ki pišeta in bereta po določenem *kulturnem modelu*. Pravi, da model avtorja hkrati implicira obstoj točno določenega modela bralca. Bralca, ki lahko od besedila kognitivno največ pridobi. Po drugi strani pa model bralca predstavlja metaforo za vlaganje truda v razumevanje in interpretacijo niza besedilnih navodil modela avtorja, kar počne na dva načina. Zahvaljujoč tema načinoma se razvijeta tudi dva modela bralcev.

Model bralca lahko torej »fiktivni gozd« raziskuje na dva načina. Prvi model bralca hitro preleti besedilo, osredotoči se na dogajanje in hitro pride do zaključka. Nasprotno pa drugi model bralca bere počasneje ter raziskuje globlji pomen in slog pisanja. Ta tip bralca ne išče le zgodbe (fabule), temveč tudi način pripovedovanja zgodbe (siže) in uživa v »besedilnem gozdu«. Eco kot kritik in pisatelj jasno kaže naklonjenost drugi vrsti branja in od bralcev svojih del prav tako pričakuje, da bodo usvojili »počasen in podroben« pristop k branju. Skratka, vsaka interpretacija se loteva določenega kulturnega modela in natančnejši kot je kulturni model interpretacije, večja je vrednost interpretacije. Poleg tega je vsak kulturni model določen z nekimi kulturnimi, didaktičnimi in pedagoškimi potrebami družbe ter vpliva na smer interpretacije, tako da pravzaprav kulturne potrebe vplivajo na to, da se besedilo vedno bere po določenem vzorcu.

Ker je v besedilu več pomenov, kot jih določen kulturni model lahko prepozna, je treba po eni strani paziti, da besedilo ne bi bilo pomensko osiromašeno, zato ker je »togo« interpretirano po določenem kulturnem modelu. Po drugi strani pa je treba paziti, da se izognemo *preinterpretaciji*.⁴⁵⁰ Eco namreč nasprotuje besedilnim interpretacijam, v katerih je »vse dovoljeno«. Njegovo stališče je, da je treba omejiti obseg sprejemljivih interpretacij in nekatere interpretacije označiti kot preinterpretacije. Pravi, da je lahko preinterpretacija posledica precenjevanja nekega motiva. Da bi se izognili preinterpretaciji, je pomembno, da bralec *po modelu bralca* osmisli pomen po svoji osebni izkušnji. Pri tem Eco popolnoma zavrača relevantnost avtorja, da bi se »odkril pravi pomen«.

450 Preinterpretacija se zlahka zgodi hitremu bralcu, ki ima pretirano željo po dokazovanju nečesa, česar v besedilu ni, in prehitro sklepa. Odličen primer tega poda Umberto Eco v svojem predavanju »Interpretacija in preinterpretacija«, ki je pozneje izšlo tudi kot knjiga *Interpretation and Overinterpretation*, 1990. Če parafraziramo Eco v primer – če zdravnik opazi, da vsi njegovi pacienti trpijo za cirozo jeter, ker redno pijejo viski in sodo, konjak in sodo ali gin in sodo, in iz tega sklepa, da soda povzroča cirozo jeter, se ta zdravnik *moti*; Eco, 1990, str. 67., kar pomeni, da je napačno interpretiral podatke, s katerimi razpolaga.

Ecovo razmišljanje o dveh modelih avtorja in bralca lahko morda razširimo tudi na dva načina interpretacije literature. Prvi način je osredotočen na kognitivno razumevanje, drugi pa na afektivno. Kognitivni bralec bo šel skozi besedilo razmeroma hitro, afektivno usmerjeni bralec pa počasi. Ne bo ga toliko zanimalo dogajanje, temveč bo na besedilo gledal kot na sredstvo čustvenega samospoznavanja.

V tem smislu je naloga kognitivne interpretacije vzpostaviti jasen kulturni model interpretacije in nekatere pomene potrditi kot verjetnejše. Po eni strani lahko namreč različni bralci poudarjajo različne pomene, po drugi strani pa lahko tudi samo besedilo enemu in istemu bralcu ponudi več pomenov. Lahko »prikliče« veliko pomenov, tako, da omogoči dostop do informacij, ki so shranjene v besedilu, vse z namenom, da se komunicirajo, opomenijo in osmislijo. Takšen pluralizem pomenov lahko preraste v »gozd pomenov«, pri čemer kognitivna interpretacija zoži možne izbire.⁴⁵¹ V procesu zožitve kognitivna interpretacija odgovarja na vprašanje, *kdo* in *kako* misli, čuti in deluje v literarnem besedilu.

Drugačna od kognitivne je afektivna interpretacija. Afekt se nahaja v izvoru našega čustvenega doživljanja in doživljanja sveta okoli nas. Spodbuja nas, da se potopimo vase, poiščemo skoraj vsa čustva in občutke pa tudi sočutje do sebe in drugih. Vse umetniške stvaritve zahtevajo velike kognitivne sposobnosti, a nam dela, ki ne spodbujajo čustvenega doživljanja, lahko malo povedo. Čeprav sta afektivna in kognitivna plast v naši psihični izkušnji popolnoma združeni, nam vrhunska literatura, tako kot vsa vrhunska umetnost, ponuja odlično priložnost, da ju znotraj te izkušnje razločimo in spoznamo, kako izkušnje kreirajo naše psihično doživljanje sveta, naše misli in čustva in celo vedenje.⁴⁵²

Toda afekti niso kodirani kot kognitivni podatki, temveč kot difuzna globalna stanja, ustvarjena globoko v naši psihi, do njih pa lahko pride mo le na enak način: s poustvarjanjem atmosfere, v kateri se bodo afekti lahko pojavljali nadzorovano, kar pomeni subtilno, a jasno in spodbudno.⁴⁵³ Afektivna interpretacija interpretira literaturo tako, da bralcu pomaga vzbuditi posredno čustveno identifikacijo z likom v literarnem delu (*isoprinciple*), vse z namenom, da bi spoznal in razumel, zakaj se

451 Hobbs, 1990, str. 41.

452 Panksepp, 2008, str. 47.

453 Panksepp, 2008, str. 48.

je lik odzval na določen način.⁴⁵⁴ Tak odnos med literaturo in bralci spodbuja empatijo in ustvarjalnost, ki ju lahko uporabimo pri doseganju drugih ciljev, kot je npr. doživljanje osebne preнове in razvoja preko pozitivnejšega in proaktivnejšega odnosa do sveta.⁴⁵⁵

Kognitivna interpretacija temelji na formalni analizi elementov in se je relativno enostavno naučiti. Po drugi strani se afektivna interpretacija najpogosteje izvaja »intuitivno«, zaradi česar jo pogosto in zelo zmotno poistovetimo z nekim »preprostim procesom« in se nanjo zanašamo, čeprav ni enostavna in se nanjo ne bi smeli kar tako zanašati. Intuicija je namreč lahko v veliko pomoč tistemu, ki ima »razvito intuicijo«, a po besedah nobelovca Daniela Kahnemana razvita intuicija ni nič drugega kot sposobnost prepoznavanja že naučenega. Kahneman pravi, da se intuicija pojavi takrat, ko smo nekaj podobnega predhodno ali neposredno preživeli ali pa smo o tem brali in posredno doživeli, in to večkrat.⁴⁵⁶

Za dobro intuicijo torej potrebujemo bogate življenjske izkušnje in veliko prebranih dobrih knjig; šele takrat lahko rečemo, da smo pridobili »intuitivno sposobnost prepoznavanja nekega vzorca« na pogosto nezavedni, a vendarle enkrat naučeni in osvojeni ravni. Intuicija torej ni nekaj, kar »imaš ali nimaš«, temveč se gradi z leti, z ukvarjanjem z nekim področjem, kar tudi še ni zagotovilo za njeno nezmotljivost. Zato je jasno, da mora afektivni interpretaciji »pomagati« kognitivna, da bi v njuni sinergiji prišli do uporabnih in aplikativnih zaključkov.

Orodje, ki lahko pri tem pomaga, je *Tabela razmerij med čustvi in njihovimi sinonimi*, ki čustva povezuje z besedami, s katerimi jih lahko povežemo.⁴⁵⁷ Tabela razmerij med čustvi in njihovimi sinonimi medsebojno povezuje nekatera značilna vedenja, načine razmišljanja in čustva.

Za primer lahko vzamemo Molièrovega (Jean Baptiste Poquelin, 1622–1673) Harpagona kot primer skopuha. Bralci bodo torej v tabeli razmerij zlahka prepoznali, da je Harpagon skop, in bodo znali razložiti tudi, zakaj se tako obnaša. Takoj ko namreč bralci v tabeli najdejo skopost, bodo zlahka ugotovili, da s Harpagonu pravzaprav upravlja strah, ki se realizira kot občutek strahu pred izgubo denarja. Kar pomeni, da če se

454 Pardeck, 2014, str. 8.

455 Cornett in Cornett, 1980, str. 15.

456 Kahneman, 2013, str. 257.

457 Ta tabela je le oris možnosti. Če se ukvarjamo s terapevtskim branjem, moramo to tabelo nenehno dopolnjevati, saj je osnova za prepoznavanje konceptualnih metafor. /Op. a./

Harpagon ne bi bal, da bo ostal reven in brez prebite pare, najverjetneje ne bi bil tako skop.

Na drugi strani pa imamo na primer primer Goethejevega zaljubljenega Wertherja. Po uporabi tabele razmerij vidimo, kako je do zaljubljenosti privedlo dejstvo, da je Werther spoznal Charlotte, o kateri je začel veliko razmišljati, in sicer do te mere, da je postal z njo obseden. V tem trenutku je začel izgubljati stik z realnostjo in čeprav je svoje stanje opredelil kot občutek ljubezni in navezanosti na Charlotte, ga je ta izkušnja, kljub temu, da naj bi bila »lepa«, zaradi strahu pred izgubo pripeljala do samomora. (Seveda ni vsaka zaljubljenost takšna kot Wertherjeva, a se lahko iz njegovega primera vseeno veliko naučimo.)

Tabela 1: Tabela razmerij med čustvi in njihovimi sinonimi

Čustvo	Občuti se kot	Doživlja se kot	Lahko je povezano z besedami, kot so
VESELJE	ljubezen	brezmejna	materinska, božanska
		pogojna	vzajemna, človeška, trgovina
		prijateljska	prijatelj, iskrena, ekskluzivna
		partnerska	zakon, zveza, seks, otroci
	zaljubljenost	sorodstvena	sorodniki, obvezujoča, varna
		obsedenost	ekstaza, žrtev, strast izguba osebnosti, strah pred izgubo osebe
	očaranost	očaranost	zanesenost, lepota, navdušenje, umetnost
		užitek	svoboda
	zadovoljstvo	ekstaza	trans, sreča
		zabava	zabava, praznovanje, šala
	radovednost	radovednost	radovednost, redkost
		ponos	pomembnost
	zaupnost	zaupnost	skrivnost, zasebnost
		zanos	izpolnitev
	spoštovanje	spoštovanje	upoštevanje, rešpekt
		moč	pogum
	stabilnost	stabilnost	vpadljiv, opazen, vpadljivost
		mir	upanje
	ljubezen		ljubezen
		igrivost	igrivost
	čutnost		čutnost
		inspiracija	inspiracija
odprtost	odprtost		iskrenost

Čustvo	Občuti se kot	Doživlja se kot	Lahko je povezano z besedami, kot so
PRESENEČENJE	začudenje	šokiranost	nevera
		presenečenje	presenečenje, začudenje
	zmedenost	razočaranje	neuspeh, frustracija
		dilema	zmeda, zapleteno
	zbežanost	raztresenost	neiznajdljivost
		histerija	živčnost, hrupno, agresivno
	vznemirjenje	nagnjenost	težnja, namera
		napetost	pričakovanje, nestrpnost
ŽALOST	krivda	obžalovanje	žalost, žalovanje, kesanje
		sram	sramota, zadrega, osramotitev
	zapuščeno	ignoriranje	malomarnost, omalovaževanje
		zloraba	maltretiranje, zloraba, preklinjanje
	obupanost	nemoč	brezupno, bolečina
		ranljivost	prizadetost, poškodovano
	depresija	nepomembnost	ničvrednost, trivialnost
		neizpolnjenost	izprazniti, prazniti, prazen
	osamljenost	zapuščeno	prepuščeno, opustitev
		izoliranost	zapuščeno, osamljenost
	dolgčas	apatija	ravnodušnost
		indiferentnost	vseeno mi je

Čustvo	Občuti se kot	Doživlja se kot	Lahko je povezano z besedami, kot so
STRAH	ponižanje	razvrednotenje	nepomembnost, prezir, groteska
		posmehovanje	posmeh, sarkazem, ironija
	zavrnitev	izkoriščenost	odtujenost
		nepripadanje	zavrjen
	podrejenost	nepomembnost	nič, trivialnost
		ničvrednost	nekoristnost, strahospoštovanje, nedostojnost
	negotovost	manjvrednost	podrejen, slabši
		neprirodnost	neprikladno, nezadostno
	vznemirjenost	zaskrbljenost	skrb, nemir, tesnoba
		v strahu	mučno, nestrpno
bojazen	preplašenost	biti presenečen	
	groznost	zgroženost	
	izguba	skopost	
JEZA	prizadetost	ponižanost	pokoritev, submisivnost
		osramočenost	ponižanost, izpostavljenost, posmehu
	grožnja	ljubosumnost, zavist	posesivnost, sebičnost
		negotovost	nezaupanje, nezanesljivo
	s sovraštvom	nasilno	prisiljeno, na silo
		ogorčeno, nepravilno	jedek, jezen, gneven
	jeza	gnev	razjarjenost, jeznost
		bes	divje, močno, preklinjanje
	agresija	provokacija	izzivanje, izzvan
		sovraštvo	boj, nasilje, vojna
	frustracija	srditost	jeza, zamera
		živčnost	razdraženost
	oddaljenost	zadržanost	osamljenost, previdnost
sumničavost		nezaupanje	
kritika	skepticizem	dvom, sumničavost	
	sarkazem	norčevanje, omalovaževanje	

Čustvo	Občuti se kot	Doživlja se kot	Lahko je povezano z besedami, kot so
GNUS	neodobranje	obsojanje	omalovaževanje, ogovarjanje
		nesprejemanje	zavrnitev
	razočaranje	upiranje	upor, odpadnik
		neokusno	odvratnost, prezir
	zavrnitev	odvratnost	smrdljiv, umazan, sluzast
		nedostopnost	poreden, neurejen
	izogibanje	odpor	averzija, antipatija
		zadržanost	oklevanje, zavlačevanje

Terapevtsko branje ni psihoterapija v klasičnem pomenu besede, torej ne omogoča neposrednega vpogleda v psihično stanje osebe, ki je predmet psihoterapije, temveč deluje posredno, preko razumevanja življenjskih vzorcev, ki jih metaforično predstavljajo življenja literarnih oseb. Bralec lahko opazuje določene vedenjske vzorce literarnih oseb, o njih lahko spregovori z zelo varne čustvene distance, brez strahu, da bi se izpostavil, lahko dobi zelo jasen vpogled v to, kako v nas delujejo miselno-psihološki vzorci, in nekaj od tega morda ohrani kot modrost, ki mu pomaga lažje in udobneje živeti.

Kljub temu, da se literatura in čustva tako rekoč od nastanka literature prepletata, je v tem smislu še veliko prostora za raziskovanje, zdaj z že jasnimi namigi, da je mogoče branje literature spremeniti v učinkovito terapevtsko prakso. Četudi tak scenarij v terapevtskem smislu ni v celoti uresničen, nam vedno ostane estetska izkušnja literarnega dela, ki nas že sama po sebi lahko spravi v boljše počutje.

Terapevtsko branje se od »klasične« literarne kritike in literarnozgodovinskega branja razlikuje po tem, da se ne osredotoča na literarno zgodovino, poetiko ali literarno teorijo. »Profesionalni bralci«, kot so znanstveniki, učitelji, literarni kritiki itd., menijo, da so kontekstualni podatki zelo relevantni, saj lahko globlje in temeljiteje pojasnijo poetiko literarnega dela, kar vodi k boljšemu razumevanju literature na splošno, poleg tega pa zbrano znanje odpira možnost za pridobivanje še več znanja. Tako se sistem literature še bolj in bolje razvija.

A pri ciljni pragmatični funkciji literature, kot je na primer biblioterapevtska funkcija, *primarni cilj* ni razvijati literaturo kot sistem, temveč

s pomočjo literarnega dela odkrivati bralčeva čustva, zato lahko tako obsežno in kontekstualno poznavanje literarnega dela ustvarja predsodke in pravzaprav omejuje svobodo čustvenega izražanja posameznih bralcev. To ne pomeni, da biblioterapija ne prispeva k razvoju literature na splošno, saj namreč spodbuja promocijo branja, povečuje zanimanje za psihološko karakterizacijo literarnih oseb, razvija interdisciplinarni pristop k literaturi in je skoraj univerzalno uporabna, zaradi česar lahko uveljavi literaturo tudi pri tistih, ki jim zanje ni toliko mar, kot bi jim moralo biti ali bi jim bilo lahko.

BIBLIOTERAPIJA

Charles Lutwidge Dodgson (1832–1898) je bil najstarejši sin in tretji otrok v družini sedmih deklpic in štirih dečkov soproge Frances Jane Lutwidge in pastorja Charlesa Dodgsona, kasneje župnika (rektorja) v župniji Croft v Yorkshiru. Leta 1856 je v časopisu *The Train* objavil svoje prvo delo, pesem *Osamljenost (Solitude)*, pod psevdonimom Lewis Carroll, s katerim je kasneje postal znan po celem svetu.⁴⁵⁸

Ker je družina Dodgson živela v izolirani vasi, so imeli otroci le nekaj prijateljev izven družine, kljub temu pa so bili odlični v ustvarjanju novih iger in zabave, v čemer je mali Charles prednjačil. Skozi leta je razvijal svoje kreacije in pri dvanajstih letih, ko se je z družino preselil v Croft v Yorkshiru, začel delati na svoji zbirki rokopisov, znani po naslovu *The Rectory Magazines*, kompilaciji besedil rokopisov v obliki časopisa, k vsebini katerih je pripomogla celotna družina Dodgson. Časopis je tekom svojega obstoja nekajkrat spremenil naslov. *Useful and Instructive Poetry* (napisano okoli leta 1845, objavljeno leta 1954) je bil naslov prve verzije časopisa, ki ji je sledila *The Rectory Magazine* leta 1850 in nato *The Rectory Umbrella* (1850–1853) ter *Mischmasch* (1853–1862, objavljena leta 1932 skupaj z *The Rectory Umbrella*).⁴⁵⁹

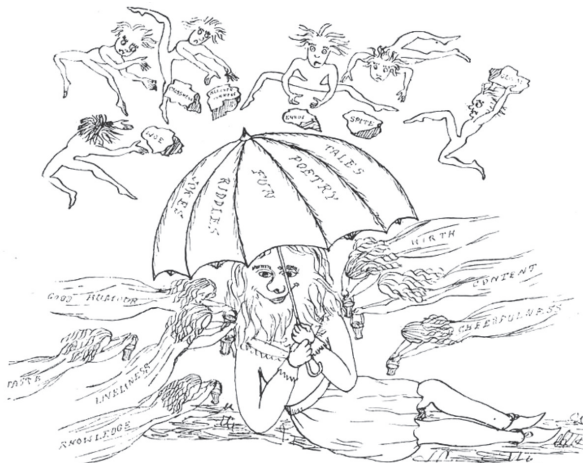
Na prvih straneh izdaje *The Rectory Umbrella & Mischmasch* iz leta 1932 je ilustracija Lewisa Carrolla in prikazuje osebo, ki drži dežnik, sestavljen iz *šal, ugank, zabave, poezije* in *zgodb*. Ta dežnik osebo ščiti pred

458 Cohen, 1989, str. 3.

459 Collingwood, 2004.

napadom hudička, ki nanjo meče kamne, na katerih piše: *beda, grobost, aroganca, nezmernost, bes in mrak*. Pod dežnikom se osebi približujejo različni angeli, ki ji prinašajo darove. Imena teh angelov so *dober humor, dober okus, živahnost, znanje, veselje, zadovoljstvo in radost*.⁴⁶⁰

Risba se lahko interpretira na več različnih načinov in ena od mogočih tem interpretacije bi lahko bila razumevanje dežnika kot književnosti, oziroma metafore, da je dežnik izdelan iz literarnih besedil, ki nas ščitijo pred zlobo in nas izpostavljajo dobri volji, radosti in znanju. V tem smislu bi se lahko izvedla tudi neka zaključna interpretacija, da se lahko z branjem književnosti in gojenjem pozitivnih misli zaščitimo pred neželenim vplivom uma, zato da bi, ne glede na to, kdo smo, dosegli psihično in duhovno stabilnost.



Slika 8: *The Rectory Umbrella & Mischmasch*

Na določen način se lahko ta risba razume kot uporaba književnosti v kontekstu biblioterapije. Metaforično namreč predstavlja temeljni postulat biblioterapije, ki govori o tem, kako nas lahko književnost zaščiti pred negativnimi vplivi misli in celo zaceli duševne rane, če si to dopustimo.

Cilj tega slikovitega uvoda v biblioterapijo je opozoriti na dejstvo, da se je književnost za doseganje psihične in duhovne stabilnosti uporabljala

⁴⁶⁰ Collingwood, 1849, str. 2.

že pred pojavom biblioterapije kot uradnega poimenovanja in metode branja literature. Ker je skozi tisočletja literarne zgodovine pisana beseda postala ključna za človeško komunikacijo in beleži vsaj nekaj o vsakem možnem aspektu človekovega obstoja, ne nazadnje tudi njegove psihe, zdaj vemo, kako veliko je dobrih razlogov za uporabo biblioterapije kot metode v kontekstu razumevanja književnosti. Rečemo lahko, da književnost uresničuje človekove težnje po estetskem užitku, informiranju, nauku, inspiraciji, razumevanju, zabavi itd., zaradi česar se človeku danes kot posamezniku ni nujno vedno zanašati samo na osebne življenjske izkušnje, niti ne na izkušnje njegovih najbližjih, temveč se lahko zanese na književnost kot izvor znanja o življenju. V književnosti, tem širokem prostranstvu človekovega izkustva, lahko skoraj vsak najde primer, kako so ljudje pristopili k in kaj so rekli o občutkih, znanju, idejah, željah in skoraj vseh vrstah njihovih psihičnih in fizičnih aktivnosti ter življenjskih problemov. Če k njim pristopi preko književnosti, lahko vsak poišče odgovor zase. Književnost resnično nudi veliko stvari, ki lahko zadovoljijo vsako potrebo in okus, od potrebe po enostavni zabavi do potrebe po estetskem užitku ali reševanju neke življenjske težave. Poleg tega je književnost enostavno in lahko dostopna vsem, povsod in kadarkoli, ob relativno skromnih ali ničelnih stroških.

Ljuba, koristna ali najljubša knjiga lahko, drugače kot mimobežen pogovor, odnos ali izkustvo z neko drugo osebo, vedno ponovno in dobronamerno usmeri na nek smisel, temo ali poda rešitev v vedno polnem in prvotnem obsegu. Pisana beseda ni niti zahtevna niti ne more izzvati tesnobe, kot to včasih z lahkoto naredi izgovorjena beseda. Književnost nikoli ne žali, temveč od žalitve osvobaja. Zaradi tega se lahko h knjigi pristopi z minimalno uporabo psiholoških obrambnih mehanizmov ter z maksimalnim zaupanjem in sprejemanjem. Še posebej dobra književnost, tista, ki je estetsko skrbno ukrojena, ima svojo avtoriteto in svojo avtentičnost, ki je kljub vsemu blaga do človekovih sanj o sreči, čeprav je lahko včasih slišati celo zastrašujoča. Zato lahko vsak navede vsaj eno ali dve knjigi, ki sta mu spremenili življenje, tako da sta odprli nove vidike, predlagali nove smernice za rast in omogočili nov razvoj. Zares veliko ljudi je zaradi knjige, ki jih je navdihnila, našlo sebe in boljše življenje, ker je popolnoma jasno, da književnost in človeška psiha pozitivno vplivata na razvoj ene in druge.

Po drugi strani stvar ni tako enostavna, kot se zdi na prvi pogled. Čeprav lahko nekateri ljudje v knjigah nedvomno najdejo močno spodbudo za

razvoj in samorazvoj kot tudi za reševanje problemov, je dejstvo, da večina ljudi književnosti ne doživlja v njeni celoti, niti je ne dojema kot tako koristno. Toliko je »knjižnih moljev«, ki berejo vsak dan, gohtajo knjige, pa njihovo življenje ne izžareva reda, sreče in radosti. To pomeni, da nas književnost sama po sebi ne more spremeniti, če sami nimamo volje in želje po spremembi.⁴⁶¹ V tem smislu celovit citat Mirana Gavrana zelo slikovito razlaga ta pojav:

S prebiranjem knjig ne boš izpopolnil večine življenja. Življenje je nezaježitven pretok: upira se vsakršni zamejenosti. Prebirajoč knjige ne boš prodril do resnice. Vse, kar je napisano, je izmišljeno – resničnost se ne podreja besedam. Beroč knjige ne boš postal ne srečnejši ne boljši – toda knjige moraš brati, da bi vse to doumel.⁴⁶²

Odgovornost za kvaliteto naših življenj nosimo mi sami in ne književnost, je pa književnost istočasno edinstven in neobičajno učinkovit pripomoček, s pomočjo katerega lahko znanje o življenju vgradimo v umetnost življenja. Knjige se verjetno največ berejo zaradi zabave in vsekakor je dobro uživati v književnosti. Drži tudi to, da mora biti književnost osvežujoči beg od stresnega vsakdana, a nekateri ljudje enostavno ne berejo literature, ki bi bila zanje najprimernejša, spet drugi pa ne črpajo veliko od literature ne glede na to, kako kvalitetna je, ker v resnici ne razumejo, kar so prebrali, in ne vedo, kako od literature dobiti več. Sprememba na boljše v osebnem življenju ne more temeljiti zgolj na užitku ali na kolateralnih spodbudah iz književnosti. Spodbuda za učenje iz literature mora biti oblikovana glede na vsebino ter psihološko prilagojena bralčevi starosti in mentalnim sposobnostim, če želimo, da bo lahko bralec ustvaril zdravo navado branja dobre literature, od katere bo dobil veliko več kot le zabavo. Seveda se lahko literatura bere na različne načine, ne da bi človek prišel do nekih spoznanj. Daniel Pennac v svoji knjigi *Čudežno potovanje: knjiga o branju* (1996) navaja deset duhovitih pravic bralca in pravi, da imamo kot bralci vse pravice, od *pravice do tega, da ne beremo*, pa vse do *pravice, da molčimo o prebranem*. Prav tako v drugem delu svoje knjige navaja razloge, zakaj moramo brati, med katerimi vsekakor izstopajo razlogi: *da bi se zabavali, da bi se razvijali in da bi komunicirali*.⁴⁶³

461 Keen, 2007, str. X.

462 Gavran, 1999, str. 55.

463 Pennac, 1996.

Bere se torej lahko karkoli in kakorkoli, a bo do veliko boljših in močnejših uvidov prišel tisti, ki ve, kako izbrati dobro knjigo, kako brati na »dober« način, z užitkom ob branju, ob spoštovanju tako teme kot vsebine, ob spoštovanju vseh poetskih razsežnosti literarnega dela ter ob spoštovanju estetskih, kulturnih in zgodovinskih dometov, ki jih nudi literarno delo, ter obenem z zavedanjem, da nam lahko književnost resnično pomaga živeti bolj izpolnjeno življenje. Tako zavedanje je treba razvijati od prvega stika s knjigo, pa tudi pozneje pri odkrivanju vseh kompleksnih pomenov in pridobivanju osebnih uvidov na podlagi prebranega. Enostavno je treba ustvariti *dobro bralno navado* in ne zgolj bralno navado brez nekega namena in načrta, še posebej, če se želimo od književnosti kaj naučiti ali rešiti neko osebno težavo.

Zato si je težko zamisliti, da bi se kompleksnega procesa branja literature lahko naučili samostojno z vsakodnevnim in »običajnim« branjem najrazličnejših knjig ali, kar je še huje, s prisilnim branjem domačega branja v osnovnih in srednjih šolah, še posebej, kadar to ni dobro izbrano. Gotovo lahko nekateri ljudje tudi sami od sebe in brez pomoči literature črpajo najboljše, a večinoma vseeno potrebujejo strukturirano spodbudo in vodstvo, saj knjige niso napisane za posameznika, zato niti ena knjiga v celoti ne odgovarja vsakemu. Branje brez aktivne in kritične uporabe literarne biblioterapije ali katerekoli druge literarnokritične metode namreč težko doseže pomemben ali pozitiven psihološki učinek na posameznika brez ozira na to, kako kvalitetna in vrhunska je literatura.

Knjiga, ki bi lahko popolnoma nadomestila živo izmenjavo mišljenja in stališč oseb, ki se pogovarjata o vidikih življenja, ki jih ponuja literatura, ne obstaja. Če takšen strukturiran odnos, v katerem se osebi pogovarjata o knjigi, ni nekje v ozadju branja literature, knjiga ne bo imela tako velikega in pozitivnega vpliva, kot bi ga lahko. Po drugi strani bi morali to vsekakor in predvsem upoštevati tudi vsi tisti, ki se želijo ukvarjati z literarno biblioterapijo, da nas naš entuziazem ne bi vodil v neko preinterpretacijo, iz katere bi morda spregovoril le ego, o literaturi pa bi se komajda govorilo.

Kaj je biblioterapija?

Ena prvih znanih definicij biblioterapije pravi, da jo lahko definiramo kot:

Proces dinamične interakcije med bralcem in literaturo – interakcije, ki jo lahko uporabimo za osebnostno oceno, prilagajanje in rast. Ta definicija nakazuje, da biblioterapija ni neobičajna, ezoterična dejavnost, temveč je del vsakodnevnega dela vsakega učitelja književnosti, ki dela z otroki v skupini. Ne predvideva, da mora biti učitelj izkušen terapevt, niti ne otrok resno neprilagojen posameznik, ki potrebuje klinično obravnavo. Namesto tega izraža idejo, da se morajo vsi učitelji zavedati učinka branja na otroke in se zavedati, da lahko s pomočjo literature večini otrok pomagajo rešiti razvojne težave prilagajanja, s katerimi se srečujejo.⁴⁶⁴

Čeprav je prva znanstvena definicija biblioterapije nastala že v petdesetih letih dvajsetega stoletja, sega spoznanje o nujnosti njene sistematizacije že v konec devetnajstega stoletja in sovpada s časom, ko je Sigmund Freud pri svojih psihoanalitičnih seansah začel uporabljati primere iz literature. Prvi literarni citat je namreč v enem od svojih besedil uporabil leta 1895, v enem izmed svojih člankov o histeriji (*Studies of Hysteria*), kjer je naredil aluzijo na Mefista iz Goethejevega *Fausta*.⁴⁶⁵

V povezavi s psihoanalizo je biblioterapija svojo teoretično razlago našla kasneje. Sprva so jo uporabljali izobraženi praktiki različnih poklicev in področij, kot so pisatelji, duhovniki, knjižničarji, učitelji in psihoterapevti, sčasoma pa so jo začeli uporabljati tudi psihoanalitiki. Ker je svojo prvo sistematično uporabo našla prav v psihiatriji, ne preseneča, da je bilo največ znanstvenih člankov na temo biblioterapije objavljenih prav na področju medicine. Sama ideja uporabe biblioterapije v psihiatriji je bila namreč namenjena temu, da se je z branjem in pogovorom o izbranih besedilih pomagalo posameznikom z nevrozami. Ker je zelo hitro pokazala dobre rezultate, so jo poskušali uporabiti tudi pri zdravljenju psihotičnih

464 Izvirno besedilo: »Process of dynamic interaction between the reader and literature – interaction which may be utilized for personality assessment, adjustment, and growth. This definition suggests that bibliotherapy is not a strange, esoteric activity but one that lies within the province of every teacher of literature working with every child in a group. It does not assume that the teacher must be a skilled therapist, nor the child a seriously maladjusted individual needing clinical treatment. Rather it conveys the idea that all teachers must be aware of the effect of reading on children, and must realize that, through literature, most children can be helped to solve the developmental problems of adjustment which they face.« Rusell in Shrodes, 1950, str. 335.

465 Frankland, 2000, str. 124.

bolnikov, vendar je bil v tem primeru njen uspeh omejen, zato so njeno uporabo pri zdravljenju psihoz opustili. Kljub temu se je v procesu uveljavljanja biblioterapije kot metode zdravljenja izkazalo, da lahko pomaga pacientom pri premagovanju nekaterih nevroz oziroma lahko pomaga izboljšati pacientov način razmišljanja, kar lahko nato ugodno vpliva na njegovo čustveno doživljanje sveta, kot je pokazala metaanaliza o biblioterapiji iz leta 1995.⁴⁶⁶ Sodobne študije iz leta 2003 nedvomno kažejo na potrebo po uporabi biblioterapije v splošnih knjižnicah, vendar ne kakršnekoli biblioterapije, izvedene na kakršenkoli način.⁴⁶⁷

Preden je postala metoda, ki se danes uradno uporablja v psihiatriji, je biblioterapija svojo prvo praktično uporabo izven konteksta medicine našla v protestantskih cerkvah na začetku prve svetovne vojne, kjer so duhovniki na nekatere čustvene težave vernikov poskušali odgovoriti najprej s primeri iz *Svetega pisma*, nato pa s primeri iz različnih literarnih del. Na biblioterapevtskih seansah se je namreč z analizo in interpretacijo posameznih likov iz literature oziroma z opazovanjem vzorcev v njihovem razmišljanju, doživljanju in delovanju poskušalo udeležence biblioterapevtske seanse spodbuditi k opazovanju podobnih vzorcev tudi v njihovih življenjih. Opaziti je bilo, da lahko udeleženci seanse, ko enkrat dobijo vpogled v vedenjske vzorce literarnih oseb, pridobljena spoznanja zlahka uporabijo tudi v svojem življenju in to tako, da spremenijo nekatere navade in vedenja, ki niso produktivna. Na koncu je sprememba neproduktivnih navad pripeljala do dviga kakovosti življenja udeležencev seanse.⁴⁶⁸ Sčasoma sta se, čeprav so bili njuni cilji isti, razvili dve popolnoma različni metodi uporabe biblioterapije, ena, ki se je zasedla v medicinskih vedah, in druga, ki se je zasedla v humanističnih vedah. Tako se je biblioterapija glede na svojo uporabo razdelila na dve vrsti, ki ju lahko pogojno imenujemo *klinična* in *razvojna biblioterapija*. *Klinična biblioterapija* namreč služi temu, da zdravniki in psihiatri s pomočjo posebej ustvarjenih besedil pomagajo pacientom, medtem ko *razvojno biblioterapijo* uporabljajo usposobljeni učitelji in predstavniki podobnih poklicev, katerih cilj je s pomočjo uvidov,⁴⁶⁹ pridobljenih na

466 Marrs, 1995, str. 862.

467 Abidin in drugi, 2003.

468 Crothers, 1916, str. 292.

469 Glede na to, da bo v kontekstu te knjige pogosto uporabljen pojem *uvid*, se *uvid* tu definira in uporablja po Slovarju slovenskega knjižnega jezika, ki glagol *uvideti* definira: »Jasno spoznati, dojeti: uvideti resnico, zмотo; uvideti upravičenost zahteve; uvidel je, da ne bo uspel.« Povezava: <https://www.fran.si/iskanje?View=1&Query=uvideti> 2. 2. 2024.

podlagi interpretacije *literarnega besedila*, pomagati zdravim bralcem, da preko razumevanja čustvenega življenja literarnih oseb lažje razumejo tudi svoje čustveno življenje.⁴⁷⁰

Za primerjavo in pojasnilo Paula McMillen in Elizabeth Dale Pehrsson z Univerze v Oregonu (ZDA) v svojem članku uporabljata delitev biblioterapije na *klinično* in *razvojno*.⁴⁷¹ Iz njunega besedila je razvidno, da cilja »razvoja« v imenu ne smemo istovetiti z *razvojno psihologijo* (ki se ukvarja s preučevanjem sprememb v psihičnem življenju in vedenju ter njihovo povezavo z rastjo in razvojem v fizičnem smislu), temveč z »omogočanjem normalnega razvoja in samoaktualizacije pri v splošnem zdravi populaciji«. ⁴⁷² Ob koncu besedila sta navedli tudi priporočila biblioterapevtom, ki jih lahko povzamemo:

Osnovna priporočila za biblioterapijo vključujejo model [...] s stopnjami ocenjevanja, načrtovanja, intervencije in evalvacije. Ocena mora upoštevati čustvene, kognitivne, fizične in razvojne vidike. Izvajalci se morajo posvetovati z družino in negovalnim osebjem glede informaciji o bolnikovih bralnih sposobnostih in njihovem čustvenem stanju. Pogovor z bolniki o njihovih zdravstvenih stanjih, branje vzorcev in razprava o rekreativnem branju pomagajo pri oceni. Ključni so jasno opredeljeni cilji biblioterapije, vključno s formalnim načrtom zdravljenja v sodelovanju z zdravstvenim timom. Izbira gradiva naj bo usmerjena k doseganju teh ciljev, pri čemer je treba upoštevati vsebino, stopnjo težavnosti branja in točnost medicinskih informacij. Vadba pred izvajanjem biblioterapije je pomembna, prav tako občutljivost za čustva, ki jih branje sproža pri pacientih. Evalvacija je lahko neformalna, kot so beležke po branju, ali bolj formalna, s posvetovanjem s celotnim zdravstvenim timom. Spremljanje pacientovih reakcij, povratnih informacij in napredka usmerja nadaljnje posege. Poudarek je na pacientovem čustvenem dobrem počutju, ki vpliva na usklajenost z zdravljenjem in okrevanje ter na razvoj dodatnih pacientovih sredstev.⁴⁷³

470 Literarna oseba – lik – je »v literarnem delu oblikovana oseba ali bitje s prepoznavnimi človeškimi ali nadčloveškimi lastnostmi. V podobnem smislu se uporablja tudi izraz *značaj, karakter*, vendar je pri tem izrazu poudarek na psiholoških lastnostih.« Solar, 2007, str. 211. Ker literarna biblioterapija tematizira tako psihološki kot fizični svet literarne osebe oziroma njeno razmišljanje in razpoloženje pa tudi njeno fizično delovanje, je literarna oseba postavljena v središče njenega opazovanja.

471 McMillen in Pehrsson, 2008, str. 1.

472 Izvirno besedilo: »To facilitate normal development and self-actualization with an essentially healthy population.« McMillen in Pehrsson, 2008, str. 1.

473 McMillen in Pehrsson, 2008, str. 8–9.

Razvojno biblioterapijo lahko seveda drugače kot klinično biblioterapijo izvajamo tudi v knjižnicah in podobnih ustanovah, vendar je v tem primeru treba upoštevati nekatere omejitve. Članek *The implementation of bibliotherapy from the viewpoint of LIS and Psychology professionals with an emphasis on the role of librarians* iz leta 2019 jasno nakazuje, da razvojna biblioterapija pomeni sistematično uporabo knjig za pomoč ljudem pri soočanju z duševnimi, fizičnimi, čustvenimi, razvojnimi ali socialnimi težavami. Glavni cilji biblioterapije vključujejo lajšanje čustvenega ali duševnega pritiska, razvijanje posameznikovega samozavedanja, posredovanje novih vrednot in stališč ter zagotavljanje alternativnih rešitev za težave. Glavna naloga knjižničarjev je prepoznavanje virov informacij zaradi njihove interakcije z različnimi viri informacij in ljudmi, medtem ko je za druge strokovnjake, psihologe, psihiatre in psihoterapevte, pomembno potrjevanje knjižnih seznamov in delo s klienti. Študija ugotavlja, da sta kreativna biblioterapija in skupinska biblioterapija najuspešnejši metodi izvajanja biblioterapije. Glede na to, da so uporabniki lahko ljudje s čustvenimi in vedenjskimi težavami, je pomembno tudi strokovno znanje s področja psihologije, psihiatrije in svetovanja. Največji učinek razvojne biblioterapije doseže timsko delo strokovnjakov s teh področij, knjižničarjev in psihoterapevtov.⁴⁷⁴

Ker ni opredeljeno, katera besedila se lahko uporabljajo, je v tej knjigi predlagana podvrsta razvojne biblioterapije, torej uporaba novega termina *literarna biblioterapija*. Ta ima veliko stičnih točk z razvojno biblioterapijo, se pa od nje tudi razlikuje, saj poudarja uporabo *literarnih (književnih)* besedil in uporablja lastno metodo, ki se razlikuje od metode drugih oblik biblioterapije. Standardna metoda biblioterapije namreč temelji na pomoči bralcu, da pride do *uvida* skozi *identifikacijo* in *katarzo*. Literarna biblioterapija do uvida pride po drugi poti: interdisciplinarno povezuje več različnih področij: *teorijo konceptualne metafore*, metodo *simbolnega modeliranja* in nekatere temeljne predpostavke *kognitivne terapije*. Na podlagi omenjenih področij integrirano razvija tudi svojo lastno metodo pridobivanja uvida, ki jo imenuje *cikel MED* (proces medsebojnega cikličnega motiviranja misli, čustev in dogajanja v literarnih osebah). Zato je v tem smislu predlagana nova definicija: *literarna biblioterapija je metoda pridobivanja uvidov*

⁴⁷⁴ Khocini in drugi, 2019, str. 89–90.

*skozi izključno literarna besedila z uporabo metode cikla MED, njeni osnovni orodji pa sta afektivna in kognitivna interpretacija.*⁴⁷⁵

Osnovna delitev biblioterapije

Klinična različica biblioterapije je v okviru medicinskih ved zelo dobro raziskana in je postala znana po svoji specifični uporabi v bolnišnicah, saj lahko zelo dobro pomaga nekaterim bolnikom. Psihatri in psihoterapevti so ugotovili, da ima literatura, pa tudi drugi mediji, kot sta film ali glasba, ob ustreznem pristopu in načinu moč oddaljiti paciente od njihovega čemernega vsakdana, jih posredno in subtilno soočiti z njihovimi osebnimi težavami in tako pripomoči k hitrejšemu okrevanju. »Biblioterapija [klinična] spodbuja višjo kakovost interakcije med pacienti in je v bolnišničnem okolju še posebej uporabna modaliteta za paciente, ki so zaprti, socialno izolirani in/ali že več let hospitalizirani, pa tudi za stabilizirane sprejeme.«⁴⁷⁶

Glede na to, da lahko razvojna biblioterapija temelji le na branju, klinična terapija ceni branje kot metodo, predvsem pa v ospredje postavlja interaktivnost. Interaktivna biblioterapija temelji na predpostavki, da je interakcija z usposobljenim biblioterapevtom nujna, če so primarni cilji samoodkrivanje, razjasnitev občutkov in terapevtski uvid.⁴⁷⁷ Pri interaktivni biblioterapiji terapevt in klient skupaj izbereta literarna dela, ki so relevantna za klientove trenutne težave ali občutke. To so lahko romani, pesmi, kratke zgodbe ali drame. Med seansami terapevt klienta vodi skozi razpravo o besedilih in raziskuje teme, like in situacije, ki se nanašajo na klientove osebne izkušnje. Identifikacija sama po sebi ni ključni del interaktivne biblioterapije, ampak aktivno sodeluje v razpravi o tem, kako se vsebina nanaša na klientovo življenje. To lahko vključuje pogovore o osebnih interpretacijah besedila, čustvih, ki jih besedilo vzbuja, in možnostih uporabe uvidov iz literature v klientovi realnosti.

⁴⁷⁵ Sam koncept *cikla MED* bo podrobneje pojasnjen v posebnem poglavju, saj deluje kot teoretična hrbtenica literarne biblioterapije.

⁴⁷⁶ Izvirno besedilo: »Bibliotherapy promotes a higher quality of interaction among patients and that, in the hospital setting, the modality is particularly beneficial to patients who are withdrawn, socially isolated and/or have been hospitalized for many years, as well as for stabilized admissions.« Rossiter in Brown, 1988, str. 157.

⁴⁷⁷ Hynes, 2019.

Klinično biblioterapijo izvajajo psihologi in psihiatri, ki se ukvarjajo z znatnimi čustvenimi ali vedenjskimi težavami in pri tem uporabljajo terapiji prilagojena besedila, velja pa za srednje učinkovito pri razreševanju različnih vrst in resnosti čustvenih težav, običajno blagih.⁴⁷⁸

Največja razlika med klinično in literarno biblioterapijo kot podvrsto razvojne biblioterapije je v tem, da se klinična biblioterapija uporablja v bolnišnicah, literarna biblioterapija pa na fakultetah, v šolah in podobnih ustanovah. Ker je literarna biblioterapija idealna forma, s pomočjo katere se lahko bralci (predvsem učenci) srečajo s specifičnimi življenjskimi (čustvenimi) situacijami, ne da bi se morali soočiti s kakršnimikoli negativnimi posledicami, ki bi iz tega srečanja lahko nastale v realnosti, ima v razvitih družbah zelo široko uporabo in se kot metoda na akademski ravni poučuje že na mnogih univerzah po svetu.

Literarna biblioterapija se skratka ukvarja z opazovanjem sprememb v psihičnem življenju ter vedenju in delovanju likov v literarnem delu, osredotoča pa se na opazovanje, razumevanje in izkustveno doživljanje čustev skozi cikel MED, torej skozi proces medsebojne motivacije misli, čustev in dogajanja v literarnem delu, vse pa zato, da bi pridobili uvid. Čustva nastajajo preko opazovanja in interpretacije konceptualnih metafor, ki v sebi hkrati nosijo tudi čustveni potencial. V komunikacijskem smislu spodbuja izmenjavo življenjskih izkušenj, osebnih in neosebnih, da bi predmetno literarno besedilo čim bolj približala resničnemu življenju. Z interdisciplinarnega vidika literarne teorije in psihologije lahko rečemo, da je naloga literarne biblioterapije opazovanje določenih kognitivnih in afektivnih psiholoških procesov v literarnih osebah in njihovo povezovanje s čustvi v konceptualnih metaforah.

Kot dodano vrednost literarne biblioterapije lahko štejemo tudi lažje usvajanje znanja, saj kot metoda, ki združuje kognitivno in afektivno, torej čustveno, olajša učenje in pomnjenje. Samo s pomočjo kognitivnega aparata, brez vključevanja afektivnega, učenje ne ustvarja tako trajnega znanja kot učenje, pri katerem sta vključena oba učna sistema. K večini znanja namreč spada tudi neko »kot da« občutenje oziroma poznavanje nekoga ali nečesa od prej, kar zelo lepo ponazarja stavek, ki ga pogosto slišimo: »Počutim se, kot da te poznam že leta.« To je posledica dejstva, da imajo številni občutki posebno strukturo, ki se kot naučena pojavlja

⁴⁷⁸ McMillen in Pehrsson, 2008, str. 75.

v mislih in izražanju, temelji pa na podatkih, naučenih v preteklosti, in čustvih, ki smo jih doživeli ob učenju teh podatkov. Kombinirano učenje podatkov in njihovo čustveno doživljanje imenujemo čustvena izkušnja. Ne gre za običajno znanje, temveč je to znanje, ki vsebuje tako podatke kot čustva in ima funkcijo »zavedanja nečesa«, kar pomeni, da je to znanje popolnoma znano tistemu, ki ga je usvojil.⁴⁷⁹

Ker literarna biblioterapija vodi bralca k izkustvenemu učenju preko pridobivanja podatkov in doživljanja čustev, si tako pridobljeno znanje zapomnimo na dveh ravneh, na kognitivni in afektivni ravni. Zato si bomo vsako znanje s področja teorije in zgodovine književnosti, katerega učenje je strukturirano po metodi literarne biblioterapije, bolje in dlje zapomnili. Poleg tega je gotovo, da bodo bralci sčasoma še bolj razvili svojo senzibilnost do knjig in literature, saj jo bodo lažje in bolje razumeli, kar jim bo po načelu povratne zanke omogočilo nove uvide v osebno čustveno življenje.⁴⁸⁰

Literatura namiguje na to, da imamo vsi ljudje podobne radosti in težave ter da vsi iščemo razumevanje in rešitve. Z besedami Leva Nikolajeviča Tolstoja v prvem stavku mojstrovine, romana *Ana Karenina*: »Vse srečne družine so si podobne, vsaka nesrečna družina pa je nesrečna po svoje,«⁴⁸¹ – literatura jasno kaže, kako so spremembe v vedenju, ki so značilne za vse ljudi in družbo kot celoto, motivirane s čustvi, ta pa z mišljenjem. To pomeni, da z razumevanjem postavk *literarne biblioterapije* spoznavamo sebe, to pa počnemo skozi varno komunikacijo o čustvenem doživljanju literarnih oseb, kot da bi šlo za našo osebno izkušnjo. Tako se izognemo neposrednemu soočanju bralca s čustvenimi težavami, posredno, skozi *empatijo*, pa lahko dobimo vtis o vsej kompleksnosti osebne čustvenega življenja.⁴⁸²

Literarna biblioterapija namreč bralcem omogoča, da gredo skozi vsa čustva in občutke literarnih oseb, tako prijetne kot neprijetne, vesele in boleče, vse s perspektive literature kot čustveno *varnega prostora za bralca*. Varnega zato, ker lahko bralec posredno, preko empatije, sočustvuje

479 Solomon, 2008, str. 10–11.

480 Hogan, 2011, str. 12.

481 Tolstoj, 1961, str. 9.

482 »S psihološkega vidika empatija predstavlja proces vživljanja v stanje, občutke in položaj druge osebe, torej sposobnost, da se postavimo v položaj drugega in razumemo svet drugega. [...] Koncept pomeni, da se empatična oseba potopi v svet drugega, razume drugega z njegove perspektive.« Vuković, 2016, 732–736. Prev. a.

z literarno osebo in začuti, kar čuti ona. Empatija se uporablja v fazi afektivne interpretacije literarnega dela in deluje kot odložišče čustev, s katerimi se bo bralec kasneje srečal pri kognitivni interpretaciji na način, ki mu najbolj ustreza, brez kakršnekoli prisile, povsem prostovoljno in v zanj najugodnejšem trenutku. Zahvaljujoč spodbudi empatije se pogovor o neki literarni osebi v delu torej zdi, kot da se ne nanaša na bralca, vendar ima bralec kljub temu možnost vpogleda v življenjsko izkušnjo drugega, kot da je njegova lastna.

Velika prednost je, da je lahko literarno-biblioterapevtski pristop k literarnemu besedilu enako učinkovit tako pri delu z odraslimi bralci kot tudi pri zelo majhnih otrocih, ki radi poslušajo zgodbe in pravljice, še posebej učinkovit pa je lahko pri otrocih osnovnošolske in srednješolske starosti.⁴⁸³ To tudi pomeni, da je, ko se lahko oblikuje skupina, ki bere skupno literarno besedilo in se o njem pogovarja, skoraj vedno mogoče uvesti tudi literarno-biblioterapevtski pristop k besedilu, tako da imajo bralci možnost posredno pridobiti uvid v svoje čustveno življenje.

Zaradi te povečane potrebe po *vpogledu vase* smo v zadnjem času tako pri nas kot v svetu priča vse večjemu številu t. i. *book clubov* (knjižnih klubov) ali čitalnic, ki skušajo razviti biblioterapevtski pristop k besedilu: berejo in poskušajo razumeti prebrano ter to povezujejo z osebnimi življenjskimi izkušnjami. Seveda ni mogoče dovolj poudariti, da taka oblika pogovora o literaturi bralcu najbolj koristi, kadar jo vodi usposobljen biblioterapevt. Ta zna bralce napotiti na specifična znanja s področja človekovih čustev, do katerih sicer sami ne bi mogli priti. Na enak način lahko literatura kaže, da povsod okoli nas obstaja zelo bogato čustveno življenje z vsemi svojimi žalostmi in radostmi, zato imajo posamezniki, ki so prepričani, da imajo le oni določene težave in da so na neki način zaznamovani, možnost spoznati druge, sebi podobne osebe s podobnimi težavami.

V terapevtskem smislu se biblioterapija uporablja v kombinaciji z drugimi oblikami terapije, za razreševanje čustvenih dvomov pri bralcu pa se je razvilo več podvrst, na primer *preskriptivna biblioterapija*, ki literaturo uporablja za samopomoč oziroma za ozaveščanje vzorcev mišljenja, občutkov in dejanj.⁴⁸⁴ Profesionalna uporaba literarne biblioterapije v smislu

483 Jurdana in drugi, 2014, str. 253.

484 Berthoud in Elderkin, 2013.

uporabe literature kot učiteljice življenja je svojo najnovejšo obliko dosegla v delu Elle Berthoud in Susan Elderkin, ki sta v Londonu ustanovili zdaj že mednarodno znani center *The School of Life*. Temeljna literatura tega centra je ena od njenih knjig, *The Novel Cure: An AZ of Literary Remedies* (2013), ki je bila doslej prevedena v 18 jezikov. Poleg tega Berthoud in Elderkin v sodelovanju s pisateljem in filozofom Alainom de Bottonom ter celo vrsto drugih nevroznanstvenikov in psihologov predstavljata dokaze, da je kombinacija branja in pogovora o literaturi izjemno koristna za duševno zdravje, veliko bolj kot branje samo po sebi. Razvili sta cel sistem pomoči drugim in to tako, da ne »predpisujeta farmakoloških zdravil«, temveč predpisujeta določena literarna dela za določeno področje življenja ali določeno težavo, s katero se posameznik srečuje. V prijetnem, prijaznem okolju ob skodelici toplega napitka teče pogovor o prebranem, bralec in biblioterapevt pa se združita v iskanju možnih rešitev, predvsem za literarno osebo ali situacijo, predstavljeno v literarnem delu, nato pa je možen tudi prenos tega znanja na bralčevo življenje.

Za zaključek tega uvoda lahko rečemo, da je biblioterapija postala priljubljena in splošno znana kot učinkovita in smotrna metoda pomoči pri čustvenih pretresih. Literarna biblioterapija kot njena najnovejša predstavica izhaja iz predpostavke, da ima prav literatura, še posebej visoko estetizirana literatura, zaradi svojih estetskih funkcij in konceptualnih čustvenih metafor moč, da na svojstven način »zdravi življenje«, kar je včasih celo uspešnejše od nekaterih drugih pristopov.

Zgodovina in razvoj biblioterapije

Začetki biblioterapije, njena zgodovina in razvoj so dobro poznani. Etimologija besede biblioterapija izhaja iz grškega *biblion* (knjiga) in *therapeia* (zdravljenje) in ima globoke zgodovinske korenine. Literatura se z našo psiho ukvarja tako rekoč od svojega nastanka, o čemer pričajo ugotovitve, da je bilo Asklepijevo gledališče včasih mogoče najti v sklopu vsakega grškega gledališča. Zdi se, da so bili prvi zdravniki pravzaprav Asklepijevi duhovniki, ki so tako kot današnji sodobni zdravniki menili, da je čustveno stanje njihovih pacientov pomemben del njihovega zdravljenja.⁴⁸⁵ Predvideva se, da sta bili veliki kulturni, verski in upravni

⁴⁸⁵ Robinson, 1978.

središči Tebe in Memfis dobro opremljeni s knjižnicami in arhivi ter da sta literaturo uporabljali tudi v zdravilne namene, kar zelo lepo dokazuje oris grškega zgodovinarja Diodorusa Siculusa (1. st. pr. n. št.):

Sledi sveta knjižnica, ki nosi napis »Zdravilišče za dušo«, poleg te stavbe pa so kipi vseh bogov Egipta, vsakemu od katerih kralj na podoben način poda daritev, ki mu ustreza, kot da bi Ozirisu in njegovim ocenjevalcem v podzemlju predložil dokaz, da je do konca svojih dni živel življenje pobožnosti in pravičnosti tako do ljudi kot do bogov.⁴⁸⁶

Knjižnica se je torej nahajala v bližini zgradbe s kipi bogov, pred katere so se prinašale žrtve, med drugim za ozdravitev. To potrjuje dejstvo, da je bila zdravilna moč literature že od njenih začetkov predmet preokupacije filozofov, mislecev in znanstvenikov. Tako Platon na prehodu iz petega v četrto stoletje v utopično-idealistični maniri svojega dela *Država* okoli leta 380 pr. n. št. odločno zavrača vrednost poezije, saj je zanj ravno čustveni element poezije predstavljal nevarnost za idilo idealne skupnosti.⁴⁸⁷ Aristotel (384–322 pr. n. št.) je v nasprotju s Platonom v svoji *Poetiki* (okoli 335 pr. n. št.) čustvom, ki so prisotna v tragediji, pripisal zdravilne lastnosti.⁴⁸⁸ Podobno nadaljuje Horacij (65–8 pr. n. št.), ki si v svoji *Ars Poetici* ali *Pismu o pesništvu* (okrog 20 pr. n. št.) s pomočjo umetnosti prizadeva vzpostaviti mir duše. Pravi, da je namen pesmi lepota, prav tako pa mora imeti pesem še eno vlogo, saj »se bo vsak strinjal s tistim, ki meša koristno s sladkim, ko bralca razveseljuje in hkrati svetuje«. ⁴⁸⁹ Poudarja, da mora literarno delo prevzeti poslušalca, liki pa morajo biti močno okarakterizirani, da s svojim izražanjem čustev (smehom ali jokom) v poslušalcu vzbudijo isto čustvo. Ampak, pravi Horacij, »[č]e misliš mi izvábiti solze, moraš [...] sam čútíti grenkò bolečino«:

486 Izvirno besedilo: »Next comes the sacred library, which bears the inscription 'Healingplace of the Soul', and contiguous to this building are statues of all the gods of Egypt, to each of whom the king in like manner makes the offering appropriate to him, as though he were submitting proof before Osiris and his assessors in the underworld that to the end of his days he had lived a life of piety and justice towards both men and gods.« Siculus, 1933, odstavek 1.49.1.

487 Platon, 2004, str. 162–163.

488 Aristotel, *O pjesničkom umijeću*, 2005.

489 *Omne tulit punctum qui miscuit utile dulci, lectorem delectando pariterque monendo; hic meret aera liber Sosis, hic et mare transit et longum noto scriptori prorogat aeuum.* Horacij, 2023.

Ni še dovolj, da pesnitve so lepe: mamljive naj bodo,
take, da utegnejo ubrati prav sleherni struno občutja.
Človek je tak, da joče se s tistim, ki vidi ga v joku,
smeh povzroči, kdor se smeje. Če misliš mi izvabiti solze,
moraš, moj Telefons, sam čutiti grenkò bolečino,
ne pa, da tópo obnavljaš, kar devlje ti avtor na jezik:
s tem me ne ganeš, narobe: smejal se bom, raje še dremal.
Žalost izraža naj žalna beseda, srditost grozeča,
šala pristaja pavlihi, a resnemu mirna dostojnost.⁴⁹⁰

Literatura torej prikazuje resnično izkušnjo bolečine, ki se prenaša na bralca. Se pravi, v Horacijevi viziji dobre literature mora biti literarno delo sposobno zvesto prikazati vsa čustva in jih posredovati bralcu oziroma poslušalcu.

Po drugi strani pa biblioterapija kot termin kljub svojim davnim začetkom ni obstajala vse do devetnajstega stoletja. Šele ko se je bralna praksa uporabe literature v smislu psihološke pomoči razširila po ZDA, je bil skovan tudi termin, da bi pojasnil in poenotil to specifično uporabo literature. Samuel McChord Crothers (1857–1927), ki je deloval kot prezbitarijski duhovnik v bolnišnici, kjer je bolnim pomagal tako, da je z njimi bral dele *Svetega pisma*, je skoval izraz *biblioterapija* in pacientom biblioterapijo nudil predvsem kot metodo za lajšanje duševnega trpljenja ljudi, priklenjenih na posteljo.⁴⁹¹ Termin je ustvaril iz povsem praktičnih razlogov, da bi opredelil področje »drugačne« uporabe literature, ki želi pomagati vsem, ki se srečajo z duševno bolečino, še posebej veteranom, ki so se vrnili iz prve svetovne vojne.⁴⁹² Z objavo članka »A Literary Clinic« v časopisu *The Atlantic Monthly* je začel postopek standardizacije biblioterapije kot metode uporabe literature pri delu z ljudmi, ki potrebujejo duhovno ali psihološko pomoč.⁴⁹³ Glede na to, da je bila njegova metoda sprožanja katarze s pomočjo literature jasna in lahko razumljiva, je biblioterapija kot praksa zacvetela in se začela širiti tudi v druge ustanove, kot so cerkve, čitalnice in šole.

490 Horacij, 1963, str. 78.

491 Samuel McChord Crothers se je rodil 7. junija 1857 in umrl novembra 1927. Najbolj priljubljen je bil kot esejist, pa tudi kot t. i. »interpretator življenja«. Po tem, ko je zaključil tri podiplomske študije, je postal prezbitarijski duhovnik. Leta 1881 je prenehal biti prezbitarijanec in se spreobrnil ter postal duhovnik ameriške unitarne cerkve. Napisal je približno petnajst del, med katerimi so najbolj znana: *The Understanding Heart* 1903, *The Gentle Reader* 1903, »A Literary Clinic« 1916 – članek, v katerem je skoval izraz biblioterapija – in *The Cheerful Giver* 1923. Eliot, 1931.

492 Bruneau in Pehrsson, 2015.

493 Crothers, 1916, str. 295.

V knjižnicah se je biblioterapija kot metoda začela uporabljati v tridesetih letih dvajsetega stoletja, uporabljali pa so jo t. i. svetovalci/knjižničarji. Ti so bili prvi, ki so oblikovali sezname literarnih del, ki naj bi blagodejno vplivala na problematično mišljenje, čustvovanje in vedenje. V tem smislu je zanimivo, da ima za uveljavitev biblioterapije veliko zaslug nastanek žanra otroške književnosti. V štiridesetih letih dvajsetega stoletja so namreč v šolah pri delu z otroki začeli uporabljati izbrano literaturo. Književnost se v šolah poučuje že od začetka modernega šolstva v drugi polovici devetnajstega stoletja, zdaj pa so jo začeli uporabljati na drugačen način v smislu pomoči bralcem pri premagovanju psihičnih težav in ne le zato, da bi razvili določeno moralno vrednoto ali značajsko lastnost, na čemer je temeljil način uporabe literature vse do štiridesetih let prejšnjega stoletja. To je postopoma vplivalo tudi na literarno kritiko in vodilo v kakovostne spremembe otroške in mladinske književnosti. Tradicionalno se je namreč otroška in mladinska literatura pisala skoraj izključno z namenom moralnega pouka.⁴⁹⁴ In čeprav so klasike otroške literature, kot so *Alica v čudežni deželi* (1865) Lewisa Carrolla, *Veter v vrbah* (1908) Kennetha Grahama in *Male ženske* (1868/1869) Louise May Alcott, že pred tem vsebovale več kot le moralno tematsko plast, je v začetku dvajsetega stoletja nastalo še nekaj drugih odličnih, a drugačnih del otroške književnosti, ki obravnavajo tudi otroško psiho, kot je *Pika Nogavička* (1945) Astrid Lindgren. Povsem jasno je bilo, da nastaja povsem nov in zelo uspešen žanr. Seveda je bil, kot vedno, prisoten odpor do novega in drugačnega. Pojavila se je bojazen, da bo nova otroška književnost »ogrozila moralne vrednote«, zato so se, da bi ob vse hitrejši rasti otroške književnosti »ohranili nadzor«, knjige otroškega leposlovja začele indeksirati, da bi vedeli, katere moralne vrednote katera knjiga razvija. Tako so nastali sezname knjig in z njimi povezanih moralnih vrednot. Ta pristop k katalogizaciji otroške književnosti se je razširil na vso literaturo in tako so nastali sezname knjig, namenjeni reševanju določenih življenjskih problemov.⁴⁹⁵

Katalogizacija knjig je posledično pripomogla k razvoju biblioterapije, saj so takšni sezname poleg moralnih vrednot pogosto vsebovali tudi sezname čustvenih stanj in težav, s katerimi se ljudje soočajo. Pri uporabi literature je posebej izstopala sestra Marija Agnes,⁴⁹⁶ ki je začela

494 McEncroe, 2007, str. 6.

495 McEncroe, 2007, str. 7.

496 Agnes, 1946.

literaturo uporabljati z namenom, da bi pomagala otrokom pri soočanju z določenimi čustvenimi stanji, kasneje pa tudi pri premagovanju njihovih individualnih čustvenih težav. Razdelala in definirala je že od prej načeloma znano, a nikoli povsem definirano biblioterapevtsko metodo pridobivanja osebnega uvida skozi identifikacijo in katarzično sočutje z junaki v literarnem delu.⁴⁹⁷

Prav na podlagi te metode se je v zgodnjih sedemdesetih letih dvajsetega stoletja z biblioterapijo začela ukvarjati tudi znanost, najprej psihologija, nato pa tudi literarna veda, pred aktualizacijo v znanosti pa je bila biblioterapija namenjena predvsem praktični, neznanstveni terapevtski uporabi. Šele sčasoma se je ugotovilo, da je lahko biblioterapija širše uporabna, vse do uporabe biblioterapije pri rednem pouku književnosti, pri katerem je interpretaciji in razlagi literature dodala nove teme. Pravzaprav sta se v tem trenutku opredelili dve različni vrsti biblioterapije s povsem različnimi cilji: klinična biblioterapija, namenjena delu s pacienti, in literarna biblioterapija, namenjena delu z otroki v šoli.

Klinična biblioterapija se je uveljavila prva in je svojo klinično in znanstveno potrditev dobila leta 1949, ko je Caroline Shrodes napisala doktorat *Bibliotherapy: A Theoretical and Clinical Experimental Study*.⁴⁹⁸ Crothersovo delo je nadaljevala z opredelitvijo biblioterapije z vidika psihologije kot procesa dinamične interakcije med osebnostjo bralca in literarnim delom, vendar pod vodstvom izobraženega pomočnika, psihoterapevta/biblioterapevta. Shrodes v kontekstu uporabe biblioterapije v kliničnih pogojih pravi, da lahko psihološki svetovalci in psihoterapevti uporabljajo književnost, ker ta običajno ponuja odlične neposredne primere, predloge in strategije, ki jih je mogoče uporabiti pri določenih subjektivnih ali stanjih subjektov (npr. ko subjekt občuti jezo, depresijo in anksioznost). Izraz *subjekt* namesto izraza *pacient* uporablja zato, ker biblioterapija v medicini še ni bila uradno priznana. Navaja, da se pri biblioterapiji lahko uporabljajo literarna besedila, vendar daje prednost besedilom, ki so bila napisana posebej za uporabo pri biblioterapiji.⁴⁹⁹ Klinična biblioterapija je torej uporabljala različna besedila, ni pa poudarjala uporabe književnosti. Poleg tega je nekoliko spodbudila nastanek specifičnih besedil, ki so bila po vsebini in psiholoških vzorcih primernejša za klinično uporabo.

497 McEncroe, 2007, str. 7.

498 Shrodes, 1950.

499 Shrodes, 1950, str. 50.

Včasih se biblioterapija zamenjuje s posebno vrsto literature, t. i. literaturo *self-help* oziroma literaturo za samopomoč. Preden se je ta uveljavila kot eden izmed literarnih žanrov, je o njej pisal Kenneth Burke. V svoji knjigi *The Philosophy of Literary Form: Studies in Symbolic Action*⁵⁰⁰ pravi, da literatura za samopomoč temelji na načinu zamišljanja osebnega zmagoslavja.

Branje knjige o doseganju uspeha namreč že samo po sebi predstavlja simbolično doseganje tega istega uspeha, zato bralci ob tem, ko berejo, kako jim uspeva, v svojih mislih zares uspevajo, potem pa se to lahko prenese tudi v življenjsko realnost. Težava, ki se pri tem pojavi, je, da bralec, ko skuša naučeno uporabiti v resničnem življenju, pogosto ugotovi, da je za doseganje uspeha na določen način potrebno veliko dela in odrekanja, zato običajno obupa. Ker se je žanr literature, namenjene samopomoči, v smislu ponazarjanja življenja vse pogosteje uporabljal, so se pojavili klasiki tovrstne literature, kot so Paulo Coelho, Alain De Botton in Alice Sebold – vsi so svetovno znani pisatelji z milijonskimi nakladami svojih knjig. Kafka na primer se v svojem času s takšnimi nakladami ni mogel pohvaliti, a to samo potrjuje dejstvo, da kvantiteta pogosto nima nujno nobene povezave s kvaliteto literature.

Seveda lahko vsako literarno delo, še posebej dobro napisano, služi kot »literatura za samopomoč«, a bolj kot je delo kakovostno, torej bolj kot so v njem izražene estetske funkcije, uspešnejše bo pri prenašanju svoje čustvene izkušnje na bralčevo izkušnjo. Zato morda za to ne potrebujemo posebej napisane literature, kot je literatura za samopomoč, a glede na to, da ta obstaja, jo je treba uporabiti premišljeno in namensko. Temeljno merilo bi moralo biti, da če to, kar beremo, samo po sebi ne nosi zmožnosti ustvarjanja tako estetske kot duhovne katarze, potem moramo to brati kot čtivo, namenjeno zabavi ali čemu drugemu, ne pa literarni biblioterapiji. Ne glede na vse pa je branje dobro za naše možgane.

Danes imamo dokaze, da branje literature prispeva k boljšemu delovanju možganov. Študija Gregoryja S. Bernsa in sodelavcev *Short- and Long-Term Effects of a Novel on Connectivity in the Brain* iz leta 2013 preučuje, kako branje romanov vpliva na možgansko povezljivost. Z uporabo funkcijske magnetne resonance (fMRI) so raziskovalci tri

500 Burke, 1974, str. 227.

tedne spremljali spremembe v možganski aktivnosti v stanju mirovanja, medtem ko so udeleženci brali roman. Ugotovili so, da je branje povzročilo znatno povečanje povezljivosti v določenih možganskih področjih, zlasti tistih, ki so povezana z zavzemanjem perspektive, razumevanjem zgodbe in utelešeno semantiko. Študija kaže, da lahko branje romana povzroči kratkoročne in dolgoročne spremembe v povezljivosti možganov, kar vpliva na področja, povezana z jezikom, razumevanjem pripovedi in čutnimi izkušnjami.⁵⁰¹

Predpostavka biblioterapije v njenem splošnem smislu je, da lahko literaturo uporabimo za pomoč ljudem pri razumevanju njihovih čustev. Tako kot lahko literatura posameznika izobrazuje, mu lahko tudi pomaga, da se na razumen način spopada z različnimi življenjskimi težavami. Zato lahko povzamemo, da biblioterapija literaturo uporablja tako, da na zelo varen, učinkovit, zanimiv in predvsem estetski način ljudi usmerja k razumevanju sebe in soočanju z življenjskimi posebnostmi, še posebej, če uporablja literaturo s poudarjenimi estetskimi funkcijami.⁵⁰²

Teoretični temelji literarne biblioterapije

Uporaba literature, ki naj bi bila ljudem v pomoč, je bila še posebej razširjena po obeh svetovnih vojnah, saj so se številni vojaki iz vojne domov vrnili s posttravmatskimi motnjami ali simptomi. Ker je biblioterapija veljala za učinkovito zdravljenje, ki je bilo tudi cenovno dostopno, se je uporaba biblioterapije razširila v skoraj vse poklice, ki se ukvarjajo s pomočjo ljudem. Tako so jo začeli uporabljati šolski svetovalni delavci,⁵⁰³ socialni delavci,⁵⁰⁴ strokovnjaki za duševno zdravje⁵⁰⁵ ter učitelji in knjižničarji.⁵⁰⁶ Biblioterapijo torej uporablja širok nabor strokovnjakov in poklicev, zato se je razvila v več različnih smeri, odvisno od stroke.

Proces usmerjene uporabe biblioterapije se začne z opredelitvijo cilja, ki ga želimo doseči, in vrsto besedila, s katerim ga želimo doseči. Če je cilj z vprašanji spodbuditi nekoga k spraševanju o samem sebi in svoji

501 Berns in drugi, 2013, str. 598.

502 Žunkovič, 2022, str. 121.

503 Gladding, 2005.

504 Pardeck, 2014.

505 Frankas in Yorker, 1993.

506 Bernstein, 1989.

preteklosti, celo najzgodnejši, bo za to še posebej primerna *referenčna biblioterapija* ali *poetska terapija*, ki se zato pogosto uporablja v klasičnem psihoanalitičnem pristopu.⁵⁰⁷ *Interaktivna biblioterapija* bo izbrano besedilo uporabila kot katalizator za pogovor o posameznikovi težavi, pri čemer se besedila dejansko ne analizira ali pa se ga analizira zelo malo.⁵⁰⁸ *Klinična biblioterapija* se uporablja v psihiatriji, da bi pomagala pacientom in jih dosegla na različne načine,⁵⁰⁹ *literarna biblioterapija* pa se uporablja, ko se želi usmeriti na določeno manifestacijo čustev znotraj literarnega dela in lahko bralec zazna vzročnost pojava tega čustva.⁵¹⁰ Vsak od omenjenih pristopov torej zahteva različne oblike besedil, od trivialnih, skorajda napisov, do del vrhunske literature; k tem besedilom tudi drugače pristopa, v skladu s teorijo ali doktrino, ki jo besedilo predstavlja.

Prvo zavestno usmerjeno uporabo besedila z namenom izboljšanja medsebojnih odnosov je izpeljal Samuel McChord Crothers. Ker je prvi opredelil predpogoje za nastanek biblioterapije, ki takrat kot termin še ni obstajala, ga lahko štejemo kot pionirja njenega uveljavljanja. V svoji knjigi *The Gentle Reader* je namreč (dvanajst let pred predstavitvijo celovite teorije biblioterapije v članku »A Literary Clinic«) napovedal, da je literaturo mogoče razumeti tudi drugače, ne le kot literarno delo, temveč kot *osebo*,⁵¹¹ s katero se lahko pogovarjamo in se, če želimo, od nje tudi kaj naučimo, zato pravi:

Literatura, pravilno razumljena, je precej drugačna od tega in literarne vrednosti niso v stvareh ali celo v idejah, temveč v osebah. Neki redki duhovi so se prepustili njihovim besedam. Knjiga takrat postane oseba, branje pa neke vrste pogovor. Bralec ni pasiven, kot bi poslušal predavanje o etiki Babiloncev. [...] Pozna njihove [literarnih del] navade in muhe in je vesel, da jih vidi in z njimi izmenjuje misli. Popolnoma so sproščeni in imajo ves čas na svetu, in če tu in tam zazeha, ni nihče

507 Mazza, 2003.

508 Hynes, 2019.

509 Pardeck, 2014.

510 Piskač, 2018.

511 »Literature, properly so called, is quite different from this, and literary values inhere not in things or even in ideas, but in persons. There are some rare spirits that have imparted themselves to their words. The book then becomes a person, and reading comes to be a kind of conversation. The reader is not passive, as if he were listening to a lecture on The Ethics of the Babylonians. [...] He knows their habits and whims, and is glad to see them and to interchange thought. They are perfectly at their ease, and there is all the time in the world, and if he yawns now and then nobody is offended, and if he prefers to follow a thought of his own rather than theirs there is no discourtesy in leaving them. He is sitting by his fireside, and old friends drop in on him.« Crothers, 1904, str. 312.

užaljen, in če raje sledi svoji misli kot njihovi, jih ni nevljudno zapustiti. Sedi ob svojem kaminu in k njemu prihajajo stari prijatelji.⁵¹²

Za enega takega prijatelja Crothers smatra ep Johna Milтона (1608–1674) *Izgubljeni raj* (1667) in v *Gentle Readerju* pravi, da mora tisti, ki se želi »posladkati« z Miltonovim *Izgubljenim rajem*, razumeti, da je ta ep »poln samoodkrivanja«, za katerega je potrebno, kot pravi, »tudi samo vrlino razumeti drugače«.⁵¹³

Poudarja več mest v Miltonovem epu, predvsem pa motiv uma, o katerem pravi, da lahko človek prav po zaslugi svojega uma oživi tako blaginjo kot nesrečo, skoraj ne da bi se premaknil z mesta. Citira *Izgubljeni raj* in povzame, da pravzaprav vse, kar obstaja, obstaja samo v našem umu, ker je človekov um »zasebno mesto«, ki lahko iz raja naredi pekel in iz pekla raj. V tem smislu citira Milтона:

Ti sprejmi gospodarja, ki nov duh,
ki ga ne spremeni ne čas ne kraj,
prinaša vate. Duh je sam svoj svet,
ki iz nebes pekel, iz pekla nebo
na vek ustvarja v sebi.

[...]

Tu vsaj svobodni smo, saj Vsemogočni
ni iz zavisti tu gradil in nikdar
ne izžene nas od tod: tu zdaj na varnem
zavladam sam – in vladati, po moje,
je vredno častihlepja še v peklu.
Pač mnogo bolje vladati v peklu,
kot hlapčevati v raj!⁵¹⁴

Crothers torej v svoji knjigi tako neposredno kot posredno sporoča, da lahko um pod vplivom čustev sam sebi nekaj pojasni kot boljše, kljub vsem dokazom, da ni, in vse zato, ker lahko um ignorira stvarnost, ustvari svojo lastno pripoved in nadaljuje po svoje. Torej se lahko v zvezi z Miltonovim *Izgubljenim rajem* zastavi vprašanje, ali je Satan, ko je v svoji glavi začel razmišljati, da je lahko izenačen z Bogom, sploh imel možnost izbire? Takoj, ko je izbral misli moči, je namreč v čustvenem smislu izbral primerjavo z Bogom, a ker je Boga nemogoče doseči, je

512 Crothers, 1904, str. 5.

513 Crothers, 1904, str. 312.

514 Milton, 1989, str. 17.

primerjava rodila zavist, oholost, frustracijo in trpljenje. Tako je, čeprav je postal najmočnejši v peklu, postal tudi najbolj žalosten, ker je bil najbolj ločen od Stvarnika. Zanj bi bilo vse povsem drugače, če bi lahko nehal razmišljati o enačenju sebe z Bogom, a tega žal niti ni mogel niti ni želel storiti.

Izbiranje misli, ki bodo privedle do prijaznosti, razumevanja in sprejemanja je pravzaprav temeljno znanje, ki ga Crothers ponuja v svojem *Gentle readerju*. Zanj je »pozoren in previden bralec« tisti, ki »ve, kako nestanoviten je šarm osebnosti in kako težko je ohraniti najboljše stvari v sebi.«⁵¹⁵ Ali je imel Crothers prav, morda najbolje kažejo sodobne raziskave kognitivne psihologije, ki pravijo, da način uporabe uma v naših možganih ustvarja nevronske povezave, ki nas potem definirajo v življenju. Skratka, metaforično povedano, tisti, ki ima sposobnost med stotimi negativnimi stvarmi svojo pozornost usmeriti k in videti eno pozitivno stvar, ima možnost najti svoj raj, a drži tudi nasprotno: tisti, ki med stotimi lepimi stvarmi vidi eno negativno, bo zelo hitro končal v peklu.⁵¹⁶

V tem smislu Crothers v predzadnjem poglavju svoje knjige z naslovom »Quixotism«, v katerem tematizira lik Cervantesovega Don Kihota, poda svojevrsten zaključek.⁵¹⁷ V njem piše o tem, da je treba Don Kihota razumeti kot odraz njegovega uma:

Pravo donkihotstvo je resno, samozadostno, konzervativno. Znotraj sebe je točno in posledično. V njegovih mentalnih procesih ni absurdnosti; vse to je skrito v njegovih predpostavkah. Zajamčena mu je realnost sheme viteštva in Don Kihot postane čvrst ter zanesljiv človek, ki bo stvari vestno izvedel do konca. Ni nevarnosti, da bi zašel v neumnosti. Ima um, ki ga bo obdržal na pravi poti.⁵¹⁸

V svojem umu je Don Kihot namreč ustvaril močno prepričanje, močan mit o lastni identiteti in ne glede na to, koliko so se mu svet in vsi ljudje

515 Crothers, 1904, str. 27.

516 Stockwell, 2002, str. 18.

517 Crothers, 1904, str. 271.

518 Izvirno besedilo: »But true Quixotism is grave, selfcontained, conservative. Within its own sphere it is accurate and circumstantial. There is no absurdity in its mental processes; all that is concealed in its assumptions. Granted the reality of the scheme of knighterrantry, and Don Quixote becomes a solid, dependable man who will conscientiously carry it out. There is no danger of his going off into vagaries. He has a mind that will keep the roadway.« Crothers, 1904, str. 279.

okoli njega trudili dokazati drugače, on ni želel zapustiti svojega uma in videti druge »resnice«. Ko ga je zapustil, je kmalu za tem umrl. Je bila morda za Don Kihota usodna ravno izguba identitete in je brez identitete tudi smisel njegovega življenja postal vprašljiv?

Crothers nadaljuje s primerjavo uma z mitom in pravi, da je to, kar um misli, mogoče primerjati z mitom zato, ker um misli, da je vse, kar misli, popolna resnica, čeprav je lahko resničnost popolnoma drugačna. Um tako kot mit ustvarja s poimenovanjem, včasih etiketiranjem, in proti tej (nad)resničnosti uma se nima smisla boriti. Proti mitu se ne da boriti:

Od vseh donkihotskih kritik je najskrajnejša tista, ki misli, da je donkihotstvo mogoče nadvladati s kakršnikoli neposrednim napadom. To je stanje zavesti, ki mora biti sprejeto, tako kot sprejemamo katekroli drugo nenavadno dejstvo. Kot bi šli proti toku, medtem ko bi ga skušali premagati z argumenti. To je del sposobnosti oblikovanja mita v človeškem umu. Mit je donkihotski pojem, ki se raje polasti množic kot enega samega človeka. Vsi ga sprejemajo; nihče ne ve, zakaj. Lahko razkrijete laž, a ne morete razkriti mita, ni kaj razkriti. Nima smisla, da ga zanikamo, saj mu to daje še večjo veljavo.⁵¹⁹

Kar mit poimenuje in presoja, postane življenjsko dejstvo za vse, ki so se odločili vanj verovati, zato se vsako dobro razume kot dobro samo na način, kot ga definira mitološka zgodba, in vsako zlo kot zlo na enak način. A kljub temu, da se zaradi moči mita in mitološke zgodbe ne more povsem ločiti vrline od slabosti, dobrega od zla, je še vedno viden obstoj možnosti izbire. Na koncu vse privede do izbire, kako bo vsak zase dojel določena življenjska dejstva, bolj ali manj pod vplivom mita in mitološke zgodbe, ki nas obkroža. Sam vpogled v *možnost* izbire dobrega, dobrih misli zase, lahko pripomore k uresničenju lepšega sveta, v katerem si želimo živeti, pomaga pa lahko tudi pri odkrivanju in spoznavanju sebe.

Po Crothersu je k razvoju teorije biblioterapije veliko prispevala že omenjena Carlyne Shrodes. Kot ena od pionirk teorije biblioterapije iz psihoanalitične perspektive opisuje vzporeden proces vključevanja klientov

519 Izvirno besedilo: »Indeed, of all quixotic notions the most extreme is that of those who think that Quixotism can be overcome by any direct attack. It is a state of mind which must be accepted as we accept any other curious fact. As well tilt against a cloud as attempt to overcome it by argument. It is a part of the mythmaking faculty of the human mind. A myth is a quixotic notion which takes possession of multitudes rather than of a single person. Everybody accepts it; nobody knows why. You can nail a lie, but you cannot nail myth, there is nothing to nail it to. It is of no use to deny it, for that only gives it a greater vogue.« Crothers, 1904, str. 292.

v psihoterapijo in v branje literature. Njeno delo je nadaljevala Rhea Joyce Rubin z več knjigami, med katerimi je prva *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice* (1978). Rubin je uvedla termin *poetska terapija* (*poetry therapy*) kot posebno obliko uporabe biblioterapije v psihoanalitični praksi. Dodatno je nadgradila teoretično področje poetske terapije in jo razumela kot interaktivni proces, ki na podlagi kakovostnega besedila, ustvarjenega za potrebe preskriptivnega biblioterapevtskega branja, spodbuja interakcijo na ravni pacient/besedilo/biblioterapevt. Po besedah Nicholasa Mazze sta za Rubin termina *interaktivna biblioterapija* in *poetska terapija* pravzaprav sinonima. Rubin se sklicuje na Freudovo teorijo nezavedne in instinktivne želje ter vztraja pri njenem kanaliziranju s pomočjo literature. Biblioterapijo in psihoterapijo v freudovskem smislu namreč povezuje nekaj skupnih pojmov, kot sta *zavestno* in *nezavestno*, ki se uporabljata v smislu raziskovanja ter pojasnjevanja občutka in notranjega konflikta. Povezuje ju tudi preučevanje rabe besed, ki oblikujejo čustva in občutke.⁵²⁰

Tako psihoterapija kot biblioterapija želita oziroma skušata razrešiti notranji konflikt, obe pa uporabljata tudi koncepta simbolizacije in zamenjave, saj simbolizacija predstavlja komunikacijsko sredstvo za organiziranje, sintetiziranje in reprezentacijo sebstva. Literarno delo se lahko namreč smatra za to, kar so same po sebi tudi *sanje*, torej »vozilo« v službi psihoterapevtske komunikacije.⁵²¹ Z ozirom na največjo razliko med freudovsko psihoterapijo in biblioterapijo je treba poudariti, da Freud literature ni smatral za terapevtsko, temveč je bil usmerjen v raziskovanje razsežnosti umetnikove osebnosti, ki se odraža skozi literaturo. Zato lahko rečemo, da je verjel, da je vir umetniškega ustvarjanja pravzaprav nevroza, prisotna v pisateljevi psihi.⁵²²

Seveda se s Freudom ne strinjajo psihoanalitiki, kot so Jung in njegovi nasledniki. Jung namreč umetnosti ni videl kot »bolezni« niti ni na literarne simbole gledal kot na simptome. Zanj je bil simbol nekaj več kot le preprost koncept simptoma, saj simbol vsebuje tudi aluzivne elemente. Prav tako je razlikoval simbole in znake, znak je bil zanj neposreden prikaz predmeta, simbol pa aluziven. Ravno tako Jung pisatelja ni imel za pacienta, temveč za tistega, ki je odgovoren za osmišljanje literarnega

520 Mazza, 2003, str. 8.

521 Mazza, 2003, str. 10.

522 Robinson in Mowbray, 1969 in Mazza, 2003, str. 9.

dela, kar pa ne pomeni, da je to, kar je napisal, relevantno za katero od njegovih prihodnjih psiholoških analiz. Pravzaprav je verjel, da so vsi ljudje pesniki in da lahko na različne načine dosežejo ustvarjalni rezultat, torej edinstven pomen sistema in sveta.⁵²³

Cora Díaz de Chumaceiro nadaljuje v isti smeri, ko razpravlja o pomenu proze in poezije v psihoanalitično usmerjeni terapiji. Opozarja, da je mogoče doseči pomembne terapevtske koristi, če se pozornost nameni tudi literarnim postopkom, kot je gradnja metafore, ki se med terapijo pojavljajo tudi v pacientovi zavesti. Pravi, da lahko pacientove analize literarnega dela upoštevamo tako, kot bi upoštevali analizo sanj, kar pomeni, da lahko uporaba proze in poezije pripomoreta h globljemu razumevanju pacientov. Navaja namreč, da tako poezija kot terapija poskušata razrešiti notranji konflikt, pri čemer obe uporabljata simbolizacijo in substitucijo.⁵²⁴ »Klasična Freudova intrapsihična teorija ene osebe terapevta obravnava kot prazen ekran, na katerega pacient projicira svoje stanje. [...] Z drugimi besedami, pacient je induciral kontratransfer. Namesto tega sodobna psihoanalitična perspektiva dveh oseb (relacijska, interaktivna, medosebna) sprejema, da terapevt neizbežno prispeva k pacientovemu transferju in obratno«,⁵²⁵ kar odpira zelo zanimiv pogled na odnos med besedilom in bralcem.

Na svoji razvojni poti se je biblioterapija začela uporabljati tudi v *geštalt terapiji*, s katero se je ukvarjal zlasti Joseph Zinker.⁵²⁶ Zinker o ustvarjalnosti razpravlja kot o aktu osebnega izražanja in kot družbenem aktu ter v tem smislu potegne vzporednico med poezijo in psihoterapijo. Navaja, da sta obe vključeni v spremembo in preobrazbo. Prav tako pa terapevta

523 Mazza, 2003, str. 9.

524 Mazza, 2003, str. 9 in De Chumaceiro, 1997.

525 Izvirno besedilo: »Classical Freudian, one-person, intrapsychic theory asserted that the therapist was a blank screen upon which the patient projected his or her transference state. [...] In other words, countertransference was induced by the patient. [...] Instead, the more current two-person psychological perspective relational, interactive, interpersonal. accepts that, inevitably, the therapist contributes to the patient's transference and vice versa.« De Chumaceiro, 1997, str. 237.

526 Pristop geštalt psihoterapije sta v petdesetih letih prejšnjega stoletja razvila psihiater Frederick Perls in njegova žena Laura, geštalt psihologinja. Njun namen je bil poglobiti izkušnjo psihoanalize, a je ob srečanju s Freudom na kongresu na Češkem Perls spoznal, da ima le malo skupnega z ortodokšno psihoanalizo. Kritizira Freudovo teorijo in metodo ter pravi, da razmeroma oddaljen odnos med pacientom in terapevtom ne daje dovolj hitrih in konkretnih rezultatov. Meni, da je treba doseči bližino med pacientom in terapevtom, kjer sta oba celoviti osebi, spoštovati vsako obliko komunikacije, ne le verbalno, ter delati na razvoju zavedanja. Pri tem terapevt uporablja neobsojajoče opazovanje in spodbuja pacienta, da s kreativnim eksperimentiranjem preizkusi nove pristope, da bi lahko prišlo do sprememb v njegovih odnosih in vedenju. Prim. Jasenka Golub na <http://www.gestaltdrustvo.hr>.

vidi kot umetnika z vlogo ustvarjanja terapevtske strukture in atmosfere ter prepoznava terapevtsko vrednost literature, predvsem na področju uporabe metafor.⁵²⁷

Formalni interdisciplinarni most za povezovanje psihologije in literature je bil vzpostavljen leta 1981 z ustanovitvijo Nacionalnega združenja za poetsko terapijo (NAPT).⁵²⁸ Na začetku je društvo štelo približno 400 članov, danes pa je močna in samozadostna organizacija, katere člani so strokovnjaki z različnih področij, med drugim iz medicine, zdravstvene nege, psihologije, socialnega dela, literature, izobraževanja, bibliotekarstva, informatike, religije, svetovanja in družinske terapije.

Skladno s številom članov sta se povečala tudi obseg in število raziskav, to pa je spodbudilo tudi širitev na področje t. i. nevroznosti, ki se je začela ukvarjati z vlogo branja pri izgradnji človekove psihe.⁵²⁹ Arlene Walker Andrews, zaslužna profesorica psihologije z Univerze v Montani, poudarja, da »nedavno odkritje 'zrcalnih nevronov' [...] kaže, da se lahko ljudje s čustvi odzovejo na čustvene odzive drugih, ki jih opazujejo. [...] Intermodalni procesi so ključni za razvoj čustev, vključno z zaznavanjem afektivnih odzivov drugih, in razvoj lastnega čustvenega sistema.«⁵³⁰

Sredi devetdesetih let prejšnjega stoletja je bila z odkritjem *zrcalnih nevronov* postavljena teorija, ki nakazuje, da se pri tem, kadar sami opravljamo neko nalogo, in pri tem, kadar gledamo, kako isto nalogo izvaja nekdo drug, aktivira isti del možganov. Če to vzamemo v obzir kot utemeljeno možnost, iz tega izhaja, da ima lahko gledanje enak učinek kot lastno dejanje.⁵³¹ Kasnejše študije so s preučevanjem »funkcionalne anatomije« branja ene same besede še podrobneje razložile, kako naši možgani berejo.⁵³² Kasnejše raziskave, denimo raziskava iz leta 2017,⁵³³ temeljijo na analizi funkcionalnega slikanja MRI možganov sodelujočih in kažejo, da iste nevrnske mreže v možganih aktiviramo ne samo, ko gledamo neko dogajanje, ampak tudi, ko beremo literaturo. Natančneje,

527 Zinker, 1977, str. 236.

528 Več na povezavi: <https://poetrytherapy.org/> dostopano 4. 2. 2024.

529 Mazza, 2003, str. 12.

530 Izvirno besedilo: »Recent findings regarding 'mirror neurons' [...] indicate that humans may respond with emotion to the observed emotional expressions of others. [...] Intermodal processes are critical to the development of emotion, including the perception of others' affective expressions and the growth of one's own emotional system.« Walker-Andrews, 2008, str. 372.

531 Hogan, 2011, str. 49.

532 Perfetti in Bolger, 2004, str. 293.

533 Helder, 2017, str. 463.

študija raziskuje, kako se možgani odzivajo na prekinitve koherentnosti med branjem pripovedi in odnosom z delovnim spominom. Študija ugotavlja, da nekoherentni stavki sprožijo dodatno kognitivno obdelavo. Kot je navedeno na več mestih v tej knjigi, se je izkazalo, da ko ljudje počasi in temeljito berejo o čustveni izkušnji neke literarne osebe, kažejo stimulacijo v istih nevroloških področjih kot takrat, kadar gredo sami skozi to izkušnjo. Branje kakovostnega leposlovja torej bistveno izboljšuje empatijo, vendar ga je treba brati na točno določen način.

Keith Oatley, pisatelj in zaslužni profesor kognitivne psihologije na Univerzi v Torontu, ki se že več let ukvarja z raziskavami na področju psihologije fikcije, v svojih člankih potrjuje izjemno koristnost branja za razvoj psihe. Potrjuje, da lahko branje dobre umetniške literature razvije empatijo in identifikacijo z literarnimi osebami v literaturi, kot da bi bili resnični ljudje, izboljša bralčeve socialne veščine, spodbudi njegov čustveni razvoj ter v njem spodbudi pozitivne spremembe. V svoji knjigi *Such Stuff as Dreams: The Psychology of Fiction* (2011) je Oatley zapisal, da literatura pravzaprav spodbuja simulacije v naših možganih, kjer zavest simulira samo sebe v interakciji z drugimi in ima zaradi izkušenj, ki jih na ta način pridobi, zmožnost razmišljanja o potencialnih prihodnostih.⁵³⁴ Tako se potrjuje stari pregovor, da *je knjiga naš najboljši prijatelj*, saj nam omogoča, da se naučimo interakcije z drugimi, ne da bi pri tem povzročili trajno škodo sebi ali drugim.

Zdaj se lahko postavi novo vprašanje: kakšno vlogo igra kakovost literature pri učinku prevzemanja čustev? Po nekaterih raziskavah estetske funkcije v literarnem delu spodbujajo t. i. *elicitacijo*. Gre za proces »izvlečenja« oziroma pridobivanja informacij. Tako se v psihologiji in sociologiji elicitacija uporablja kot metoda, s katero se ljudi spodbuja, da izrazijo svoje misli, občutke ali vedenje, v jezikoslovju pa se uporablja za zbiranje jezikovnih podatkov. Na enak način estetske funkcije v kakovostni literaturi spodbujajo elicitacijo kot »zbiranje in pomnjenje« informacij na več mestih v bralčevih možganih, zato se takšne informacije intenzivneje doživljajo. Poleg tega taka okrepljena čustvena stanja bralca dodatno motivirajo za branje, torej za pridobivanje novih znanj, kar proces dodatno okrepi.⁵³⁵ Glede na dokaze o razmerju med čustvi in estetiko se zdi, da kognitivna estetska presoja aktivira več kot eno področje možganov in da se zaznana

⁵³⁴ Oatley, 2011.

⁵³⁵ Xenakis in drugi, 2012, str. 217.

informacija obdeluje in pomni na več različnih mestih v možganih. Po isti raziskavi proizvajanje estetskega pomena z branjem kakovostne literature povzroči čustveno stanje zadovoljstva ali bolečine v edinstven koncept, ki služi stabilnosti osebe. Poleg tega je estetska elicitacija vedno povezana s ciljem doseganja ugodja, vsa čustva, izražena na estetiziran način, pa imajo tudi funkcionalno vlogo zagotavljanja nove motivacije in novih spoznanj o novih estetskih pomenih in novih estetskih sodbah, ki tvorijo osnovo za nadaljnjo estetiko čustev, sodb in dejanj.⁵³⁶

Številne raziskave s področja proučevanja branja visoko estetizirane literature in njenega vpliva na razvoj človeka in človekove zavesti neizpodbitno dokazujejo, da lahko branje bralcu na podlagi literarnega dela *pomaga* doseči globoko izkušnjo povezanosti s svetom, občutiti globoka čustva ter pridobiti uvide in življenjske izkušnje, kot da bi jih sam doživel. Na ta način ne le, da bralec doseže osebno duhovno korist, ampak se ti vplivi še naprej širijo po sistemu literature in z delovanjem skozi literarno kritiko težijo k vse močnejši, kakovostnejši literaturi.

Literarno biblioterapijo lahko razumemo kot metodo, ki namensko uporablja visoko estetizirano literaturo na način, da čim bolj učinkovito posega v bralevo psiho v čustvenem smislu. V vse bolj obremenjeni družbi, ki je vse bolj izpostavljena stresu, se bo biblioterapija kot metoda zagotovo še bolj in še hitreje razvijala, kar dokazuje vrsta znanstvenih raziskav, ki močno podpirajo vlogo biblioterapije v družbi.

Biblioterapevtske funkcije literature

Estetske funkcije

Beseda *estetika* izvira iz grških besed *αισθητική* in *τέχνη*, ki bi ju skupaj lahko bolj prosto prevedli kot *umetnost čutenja*. Kot filozofska disciplina je opredeljena kot splošna teorija umetnosti; zato so njen glavni predmet proučevanja oblike in vsebine vrednosti umetniških del oziroma njihov pomen in poreklo. Besedila o estetiki najdemo pri Platonu in Aristotelu, ki, na kratko, estetiko pojmujeta kot vedo o lepem. Tako je poleg etike in gnoseologije »estetika ena od treh konstitutivnih disciplin, [...] ki se

⁵³⁶ Xenakis in drugi, 2012, str. 224.

ukvarja z ugotavljanjem kakovosti lepega in umetniškega.«⁵³⁷ Alexander Gottlieb Baumgarten, ki je želel umetnosti dati posebno vrednost znotraj filozofije kot znanosti, velja za utemeljitelja estetike kot posebne discipline. Na podlagi njegovega učenja se je začelo razvijati prizadevanje za opisovanje in analizo umetniških del ter njihovo razvrščanje po določenih estetskih merilih. Estetika kot veda se ukvarja s skupnimi točkami vseh umetnosti, zato sega njen obseg proučevanja tudi v literaturo.

Jan Mukařovský je *estetske funkcije* skupaj z *vrednotami* in *normami* v sklopu praškega strukturalizma opredelil kot znanstveno vez med literaturo in umetnostjo ter menil, da estetske funkcije močno vplivajo na iskanje bistva literarnega dela.⁵³⁸ Mukařovský razume estetiko kot vedo, ki združuje vse pojave, zajete v kontekstu literature in povezane s konceptom funkcije, torej z *estetsko funkcijo*. Literaturo na splošno razume kot splošen zakon umetniškega oblikovanja, v katerem veljajo dinamična pravila kontinuirane konstrukcije in dekonstrukcije, torej vzpostavljanja in negiranja splošno sprejetih družbenih konvencij. Skratka, Mukařovský poskuša opisati dinamično razvoja statičnih struktur pojavov in v njih prepoznati estetski pomen,⁵³⁹ kar je odprlo možnost, da tretji val praških strukturalistov afirmira estetsko funkcijo v širšem teoretskem kontekstu, kot je bilo storjeno dotlej. Tako se na primer v teorijo literature vpelje koncept estetske funkcije metazgodovine in se kot estetsko relevantni enačita zgodovina kot tista, ki navaja (po *noesis* – intelektualno razumevanje), in fikcija kot tista, ki predstavlja (po *poesis* – ustvarjanje).⁵⁴⁰

Toda na začetku je pomembno razjasniti tudi koncept funkcije. Najkrajše rečeno je funkcija izražanje posameznega elementa s pomočjo elementov nižje stopnje. Tako lahko na primer operacijo množenja razložimo kot večkratno seštevanje, operacijo potenciranja pa kot večkratno množenje. Elementi, iz katerih izhaja določeno razmerje, vedno pripadajo nižji stopnji. Na jezikoslovni ravni je na primer temeljno razlikovanje na ravni fonemov, iz katerih potem izhajajo nekatera oblikoslovna ali skladijska razmerja. Ali pa imamo na primer v slikarstvu linijo, barvo in površino, iz katerih izhaja vse, kar je mogoče reči o sliki.

537 Izvirno besedilo: »Estetika je jedna od triju konstitutivnih disciplina [...] zaokupljena određivanjem kakvoće lijepoga i umjetničkoga.« Biti, 2000, str. 108.

538 Mukařovský, 1999.

539 Mukařovský, 1986, str. 89.

540 Piskač, 2008.

To je pomembno zato, ker bo zahvaljujoč estetskim funkcijam mogoče pokazati, kako je mogoče kulturne funkcije literarnega besedila kot elemente nižje stopnje v primerjavi z estetskimi funkcijami organizirati v umetniško oziroma pesniško besedilo. V nasprotnem primeru, če kulturne funkcije niso organizirane po estetskem principu, ostane besedilo na neumetnostni ravni kulturnih funkcij oziroma se na ravni jezika urešničujejo druge, enako pomembne, a še vedno neumetnostne funkcije jezika, tako kot je to npr. pri ustnem slovstvu.⁵⁴¹

Praška jezikoslovna šola je bila prva, ki je (na temelju ruskega formalizma) pesniški jezik definirala skozi poetično funkcijo jezika, s funkcionalističnim in strukturalističnim pristopom k jeziku. Skratka, pesniški jezik ni namenjen le natančnemu posredovanju informacij v komunikacijskem procesu, temveč vsebuje tudi estetsko komponento, ki je povezana predvsem z užitkom, z našimi občutki oziroma čustvi. Še več, informativnost je včasih »žrtvovana« zaradi estetske realizacije. Toda takšno »žrtvovanje« pravzaprav paradoksalno prispeva h gradnji simbolelike pesniškega jezika, ki potem lahko izrazi še več.⁵⁴²

Mukařovský gradi na takšnem razumevanju pesniškega jezika in s svojo teorijo o estetskih funkcijah navsezadnje omogoča boljše razumevanje umetniške literature. Kakor se lahko nepoetična raba jezika razlikuje od pesniške, se lahko razlikujeta tudi umetnostno in neumetnostno besedilo. Sama teorija estetskih funkcij je preživela praški strukturalizem in se uveljavila v razumevanju vse umetnosti, ne le literature.⁵⁴³

Mukařovský na primeru igranja Charlieja Chaplina pokaže, kako estetske funkcije nastajajo iz elementov nižjega reda, torej estetsko aktualiziranih komponent. V besedilu *An Attempt at a Structural Analysis of an Actor's Figure Chaplin in City Lights* (Praga, 1931) Mukařovský govori o ideji umetnosti kot sistemu estetsko aktualiziranih komponent, takrat o funkcijah še ne govori. Estetsko aktualizirane komponente se

541 Piskač, 2007.

542 Pesniški jezik se po svoji obliki razlikuje od standardizirane jezikovne rabe tako na področju leksike in stilistike, kot tudi v svojem drugačnem odnosu do skladnje. Tako se skladenjske značilnosti pesniškega jezika odražajo v vrsti in dolžini stavka, v njegovih prozodičnih značilnostih in ritmičnosti. Poleg tega se leksikalno bogastvo uporablja ne samo v pomenske namene, ampak tudi v estetske namene, uporaba velikega števila slogovnih izraznih sredstev pa prispeva k figurativnosti in ekspresivnosti pesniškega jezika. Seveda pa uporaba tropov in figur ne služi le kot dekoracija, temveč nase prevzema tudi estetske funkcije Josić, 2010, str. 28.

543 Iseminger, 2006.

združujejo v kompleksno hierarhijo oziroma strukturo, znotraj katere prevladuje dominantna kategorija. Tako na primeru Chaplinovega igranja pravi, da je Chaplinov talent brezhiben za izražanje dramskih elementov, kot so obrazna mimika, geste in poze. Ker pa so Chaplinovi filmi brez zvoka, si ga morajo gledalci zamisliti. Mukařovský pravi, da si je zvok mogoče zamisliti zato, ker ko vidimo Chaplina v vlogi pijanega milijonarja, ki poje neko otožno pesem, zahvaljujoč njegovi mimiki, kretnjam in drži razvijemo zavest tudi o njegovem glasu, čeprav ga ne slišimo. V resnici ga ne slišimo, čutimo pa, da poje v naši zavesti. Tako smo Chaplinovi igri dodali še en občutek, ki ga v resnici ni, je pa v naši zavesti, v naših čustvih, in rečemo lahko celo, da je res lepo zapel. Na enak način kulturne funkcije kot funkcije nižjega reda gradijo estetsko funkcijo kot funkcijo višjega reda. Mukařovský je idejo za to dobil tudi po zaslugi Karla Bühlerja.

Prav v tistem času je namreč nemški psiholog in jezikoslovec Karl Bühler postavil svoj model komuniciranja v okviru t. i. Bühlerjevega organonskega modela, v katerem je bil poudarek na *nameri* in *pomenu* ter trditvi, da je »misel kot nosilec pomena neodvisna od podobe«, ki jo je navdihnila, in da ima stopnje kompleksnosti, ki se nenehno povečujejo.⁵⁴⁴ Razvil je namreč koncept zavesti, ki prihaja do izraza v različnih razmerjih znotraj miselnega sistema in v konceptu namere, ki ta sistem nadzira. Bühlerjevim trem funkcijam: *ekspresivni funkciji*, *reprezentativni funkciji* in *konativni funkciji*, Mukařovský inovativno doda še četrto, estetsko funkcijo. Pravi, da estetske funkcije umetnosti omogočajo neodvisnost od praktičnih znakovnih sistemov (npr. obrazna mimika in geste na filmu), saj lahko ta bralca ozavešča o večplastnosti in raznolikosti realnosti ter jo dodatno razširi z novimi spoznanji o tej isti realnosti.

Z drugimi besedami, umetnost lahko ozavesti obrazno mimiko in gesto kot funkciji nižjega reda in ju nadgradi z nečim, kar je funkcija višjega reda, z estetsko funkcijo. Zaradi tega lahko estetske funkcije v literaturi razumemo kot sistem, ki izhaja iz funkcij nižjega reda, kot sta funkciji jezika in komunikacije, njegov končni cilj pa je doseči zavedanje sveta, ki presega svoje konstitutivne elemente, kar se doseže z uporabo estetske funkcije kot funkcije višjega reda.

544 Bühler, 1982.

Mukařovský je kot strukturalist v svoji knjigi *Studie z estetiky (Estetične študije)* pozneje skušal opredeliti število in razporeditev določenih razmerij v literaturi ter jih nato ločiti in določiti estetsko zakonitost njihovega pojavljanja. Pravi, da imajo razmerja dokončno in skoraj avtoritativno prednost pred elementi, zato so odgovorna tudi za vzpostavljanje pomena. S tem pravzaprav daje prednost sistemu pred strukturo kot obliko »zamrznjenega« sistema v eni točki v času, ker dinamični sistem predstavljajo relacije, ki vključujejo tudi elemente, statična struktura pa le statično ter končno število in razporeditev elementov.

Tako se z vzpostavitvijo hierarhičnega razmerja med elementi sistema med njimi uvaja prevodna razlika, ki nadaljuje nadaljnji proces strukturiranja in hkrati razporeja opozicije po nekem dominantnem ključu. Če je ta dominantni ključ estetski princip, torej če želimo elemente razporediti na estetsko funkcionalen način, pravi Mukařovský, kot rezultat njihovega razmerja dobimo informacijo, razširjeno tudi z estetskim pomenom. Interpretacija takšne informacije je odvisna od bralcev, ki si delijo neko skupno dediščino, ki lahko izhaja iz zgodovine ali slogovne formacije ali podobno, s čimer se avtorjeva stališča dejansko ujemajo z vidiki psihologije ega. V tem smislu je eno njegovih najbolj znanih del *Estetska funkcija, norma in vrednost kot družbena dejstva*,⁵⁴⁵ v katerem se ukvarja z odkrivanjem temeljnih principov gradnje literarnega dela glede na medsebojne vplive v umetnosti. Trdi, da estetska funkcija ni omejena zgolj na umetnost, temveč jo lahko najdemo v različnih predmetih in dejavnostih, s čimer briše meje med estetskimi in neestetskimi sferami. Njena vrednost je povezana z zmožnostjo artefakta, da v umu opazovalca vzbudi estetske predmete s pozitivno vrednostjo. Sklene z mislijo, da bo estetska vrednost bolj verjetno izšla iz neskladnosti artefakta ter njegove polimorfnosti in polisemičnosti kakovosti, kot pa iz preproste harmonije med deli in celotami.⁵⁴⁶ To bi lahko pomenilo, da estetski princip deluje hkrati kot *deformacija* in *organizacija* tradicionalne forme.⁵⁴⁷ Kot deformacija ima nalogo vnašati nered in proizvajati *proste elemente*, kot organizacija pa organizirati vse elemente, tako proste kot tiste, ki že obstajajo znotraj dane forme.⁵⁴⁸

545 Mukařovský, 2015, str. 283.

546 Mukařovský, 2015, str. 303.

547 Doležel, 1982, str. 111.

548 Mukařovský, 1999, str. 113.

Za primer lahko vzamemo roman *Ulikses* (1922) Jamesa Joycea. Skoraj vsakemu izobraženemu posamezniku zahodnega kulturnega kroga je znana zgodba o tem, kako je šel Homerjev Odisej v vojno in se boril po morjih, da bi prišel do rodne Itake. Temu tradicionalnemu antičnemu kontekstu sledi cela vrsta Joyceovih pripovednih, dramskih in poetičnih postopkov v nenehni igri s tradicijo (deformacija tradicije). *Ulikses* je strukturiran kot vzporednica Homerjevi *Odiseji*, s tem, da so njegove literarne osebe in dogodki preneseni v sodobni Dublin. Leopold Bloom, judovski oglaševalec, spominja na lik Odiseja, lik Stephena Dedalusa pa na Telemaha. Molly Bloom, Leopoldova žena, je odraz Penelope, Odisejeve žene. V primerjavi z Odisejevimi desetletji, preživetimi v vojni in na poti domov, se dogajanje romana *Ulikses* odvija v enem dnevu, 16. junija 1904, in spremlja dogajanje treh glavnih likov. Tradicionalni sekvenci iz *Odiseje* je bila dodana vrsta novih elementov in tako je nastala *nova organizacija*, nov, celovit prikaz drugače estetiziranega dojemanja sveta oziroma *nova forma*.

Morda je še boljši primer poezija Charlesa Baudelaira, ki je nastala v okviru neke vnaprej določene oblike ljubezenske poezije, a namesto vzvišene lepote in ljubezni gradi obliko vzvišene grdote, kot je razvidno iz pesmi *Mrhovina* iz Baudelairove zbirke *Rože zla*. Opisuje razpadajočo in smrdljivo truplo živali, ena zadnjih kitic pa se glasi:

In vendar boš nekoč kot ta nesnaga,
ta kužna mrhovina
ti, sonce mojih dni, ti, zvezda draga,
moj angel, strast edina!⁵⁴⁹

Če je prevladujoča funkcija organizacije estetski princip, na koncu torej dobimo strukturo, v kateri so vsi elementi strukturirani v estetskem smislu, in tako tudi »grdota« razkroja mrtvega telesa, mrhovine postane estetsko lepa. Poudarek je pravzaprav na procesu, ki ustvarja smisel, da smisel nastane, pa je potreben čas, v katerem se umetnina pojavi kot kontekst, iz katerega bralec razbere dele, ki mu pomagajo, da sam odkrije smisel glede na njegovo osebno resničnost. Mukařovský zdaj postavlja vprašanje: »Katere sestavine umetniškega dela lahko nosijo pomene, ki skupaj tvorijo celoten smisel dela?» in poda odgovor: »V pesniškem delu so to posamezne besede, zvočni elementi, slovnične oblike, skladske

549 Baudelaire, 2004, str. 55.

komponente, frazeologija, kot tudi tematske komponente – enakovredno,« in dodaja, da pri oblikovanju pomena poleg teh komponent sodelujejo tudi načini, na katere so omenjene komponente organizirane v celoto in uporabljene v umetnini.⁵⁵⁰

Zdaj je zanimivo opazovati, kaj natančno Mukařovský misli z izrazom *funkcije v literaturi*.⁵⁵¹ Navaja, da umetniško delo izpolnjuje več funkcij, pri čemer se te funkcije sčasoma spreminjajo, v tem spreminjanju pa se vselej dvigne prevladujoča estetska funkcija kot funkcija višjega reda. Če se ne dvigne, potem ne moremo govoriti o umetniški literaturi, ampak o neki drugi oziroma drugačni literaturi. Estetska funkcija se namreč vzpostavlja kot eden glavnih dejavnikov človekovega odnosa do stvarnosti, ker omogoča pojavljanje vseh ostalih funkcij in ker drugače od njih nima nobenega konkretnega cilja. Služi »samo« razločevanju in poudarjanju drugih funkcij, kot je npr. kulturna funkcija, predvsem na področju umetnosti, in je pravzaprav vzpostavljena kot organizacijsko načelo.

Poleg množice kulturnih funkcij se estetska funkcija torej v večini primerov šteje za dominantno in nasprotuje različnim družbenim, psihološkim ali ideološkim funkcijam. Ko se seli iz sistema v sistem, takšna dominantna funkcija postane vzrok zgodovinskih sprememb in transformacij.

Posebej pomembno je poudariti: da lahko estetska funkcija glede na vse prej navedeno zajame veliko širše področje od umetnosti same, da lahko obstaja, mora vedno obstajati še ena kulturna funkcija, ki jo bo estetska funkcija oblikovala v estetsko dejstvo.

Estetska norma in estetska vrednost

Estetske vrednosti so močno povezane s funkcijami. Mukařovský estetske vrednosti pojasnjuje tako, da pravi, da sprejemamo teleološko definicijo vrednosti kot sposobnosti neke stvari, da služi določenemu cilju. Če tukaj omenjeni izraz *cilj* nadomestimo z izrazom *funkcija*, potem je *Skopub* avtorja Marina Držića estetsko dragoceno delo že zato, ker je uspelo cilj podati kot funkcijo.

550 Izvirno besedilo: »Koje su sastavnice umjetničkoga djela u stanju nositi značenja koja zajednički tvore ukupni smisao djela?« in »U pjesničkom su to djelu pojedine riječi, zvukovni elementi, gramatički oblici, sintaktičke komponente, frazeologija, kao i tematske komponente – podjednako.« Beker, 1999, str. 163.

551 Mukařovský, 1999, str. 163.

Tako na primer v komediji rimskega dramatika Plavta (okoli 254–184 pr. n. št.), v njegovem delu *Aulularia* ali *Komedija o loncu*, pusti na bralca močan komičen vtis prizor komičnega zapleta, ki temelji na nesporazumu v dialogu, torej zmedi: mladi Likonid je zapeljal in se zaljubil v hčer starega skopuha Evkliona in zdaj, ko se je pokesal, pride k Evklionu, da bi priznal svojo krivdo; toda podivjani starec, obseden s svojim zlatom, misli, da Likonid z izrazom *zlato* ne misli njegove hčerke Fajdrie:

EVKLION: Sem kdaj kaj hudega ti storil, fant, da tako pehaš v pogubo mene in potomstvo moje?

LIKONID: Bog me je spodbujal ... z vso močjo me tja je vleklo ...

EVKLION: Kako?

LIKONID: Res. Grešil sem. Vse priznam. Jaz sam sem kriv. Glej in zato zdaj prišel sem k tebi in te prosim: odpusti mi!

EVKLION: Kako si se drznil, da se dotakneš stvari, ki ni tvoja?

LIKONID: Kaj bi rad? Zdaj je, kar je. Nič ne da se spremeniti.

Božja volja je bila. Drugače se ne bi zgodilo.⁵⁵²

Estetsko funkcijo nesporazuma v komediji, le nekaj stoletij kasneje, je prevzel dubrovniški komediograf Marin Držić, ki je isti dramski zaplet predelal v svojo različico in jo poimenoval *Skopuh*. Podoben dialog poteka v naslednjem citatu:

KAMILO: Ta stvar je vzeta, a ni jo moč storiti, če je ne vzameš.

SKOPUH: Vidim i jaz, da je vzeta, a je nemarno, je zločinsko vzeta.

KAMILO: Lepo bo vzeta, če boš ti hotel.

SKOPUH: Kaj bi mar rad, Kamilo, da ti po dečje rečem: »Vzemi, tvoje je«! Se ti zdi majhna ta stvar? Ne veš, da zanjo se ljudje pobijajo?

KAMILO: Vem, da je za táko stvar v prastarih časih Troja padla.

Ni Paris ugrabil Helen?

SKOPUH: Katere Helene? Kateri Paris? Tezoro vrni mi brez ceremonij in jaz bom molčal o tem.

KAMILO: Kar sem ti vzal, ti ne morem vrniti, in kar sem vzal, nisem vzal s silo.⁵⁵³

Tudi v tem odlomku Skopuh v prepiru s Kamilom misli na svojo ljubljeno skrinjo zlata, zaljubljeni Kamilo pa na Andrijano, Skopuhovo hčer.

552 Plautus, 1991, str. 58.

553 Držić, 1965, str. 39.

Tako kot v primeru estetskih funkcij je tudi vrednotenje literarnega dela podvrženo časovnim in prostorskim spremembam. In tako je Plavtova *Aulularia* ali *Komedija o loncu* postala Držičev *Skopuh* ali Molièrov *Harpagon*, se pravi, da je vsakokrat aktualizirala isto vrednost, v skoraj isti temi, a na različne načine, in dejstvo, da je tema aktualizirana, govori o njeni estetski vrednosti.

Estetsko normo lahko definiramo kot model ali standard, na podlagi katerega so v literarnem delu postavljene določene zahteve ali izpeljani zaključki, pojavljajo pa se na vsaki ravni človekovega delovanja, ki vodi do nekega cilja, in na vsakem področju človekove izkušnje, bodisi kot ustaljen način reševanja problemskih situacij bodisi kot ideal, h kateremu stremimo in se po njem ravnamo. Ena bolj znanih estetskih norm, ki izvira še od Aristotela in grških tragikov, je norma o trojni enotnosti dramskega dogajanja, brez katerih klasična grška tragedija ni veljala za tragedijo: enotnost kraja, časa in dogajanja.

Skupnost bralcev je vsilila estetsko vrednost, na katero je vezana estetska norma, zato želi Mukařovský razjasniti razmerje med estetsko normo in družbeno organizacijo, »saj spremenljivosti norme in njene obveznosti ni mogoče razumeti in opravičiti hkrati, niti z vidika človeka kot posameznika, ampak le z vidika družbenega bitja«. ⁵⁵⁴ Razlago začne z razmerjem med normo in vrednostjo, kjer navaja, da vrednotenje predstavlja sposobnost nečesa, da služi doseganju določenega cilja in da je naravno, da je določitev cilja vedno odvisna od določenega subjekta, saj cilj v sebi vedno vsebuje namig subjekta. Šele ko ta cilj postane splošno priznan, lahko govorimo o pravi normi, saj takrat vrednosti občutimo kot nekaj neodvisnega od volje posameznika in njegovega subjektivnega odločanja. Vrednosti postanejo dejstvo kolektivne zavesti in takrat vrednost stabilizira norma. Mukařovský tudi pravi, da se posamezniku ni treba strinjati z normo in si lahko celo prizadeva za njeno spremembo, ni pa sposoben predvideti njenega obstoja in njene družbene obveznosti v trenutku, ko, celo v nasprotju z normo, izvaja akt vrednotenja. ⁵⁵⁵ Estetska norma torej povezuje tako funkcije kot vrednosti.

554 Izvirno besedilo: »Budući da promjenjivost norme i njezina obvezatnost ne mogu u isti mah biti shvaćene i opravdane niti sa stajališta čovjeka kao individuuma, nego jedino sa stajališta kao društvenoga bića«. Mukařovský, 1986, str. 105.

555 Mukařovský, 1986, str. 105–112.

Biblioterapevtske funkcije

Zunajestetske vrednosti so tiste vrednosti, ki poleg uveljavljenih estetskih funkcij povzročajo vse tri vtise besedila: kulturnega, psihološkega in estetskega, eno vrsto estetskih funkcij pa imenujemo *biblioterapevtske funkcije*. Imajo funkcijo pridobivanja uvida in morebitnega zadovoljevanja določenih človekovih potreb s pomočjo uporabe besedila, torej z njegovo interpretacijo. Kot posebno obliko biblioterapevtskih funkcij lahko razločujemo *literarnobiblioterapevtske funkcije*, ki se realizirajo le z uporabo umetniške literature.

Claudia in Charles Cornett namreč kot sistematična raziskovalca in zagovornika uporabe biblioterapije kot učne metode pravita, da je treba prepoznati *potrebe bralca* in natančno izbrati knjigo, ki jih predstavlja, da bi dosegli uvid v točno določeno potrebo. Prav tako je treba knjigo izbrati za točno tisto osebo, ki mora doseči uvid v potrebo, pri čemer je treba upoštevati tako starost osebe kot tudi njene duševne sposobnosti. Pri tem pa ne afirmirata nujno literature kot edine izbire, temveč knjigo, ki daje odgovore glede na določene potrebe. Kar zadeva proces biblioterapije, morajo predstavitev knjige, njena interpretacija in spremljanje dela upoštevati načela biblioterapije.⁵⁵⁶ V prvem koraku sta raziskovalca opredelila kulturne in psihološke potrebe, ki jih je mogoče zajeti z biblioterapijo.⁵⁵⁷

- psihološke potrebe,
- potreba po varnosti,
- potreba po ljubezni in pripadnosti,
- potreba po samospoštovanju,
- potreba po samouresničevanju,
- potreba po znanju in razumevanju,
- potreba po estetski izkušnji.

Psihološke potrebe so med najpomembnejšimi, saj če jih ne zadovoljimo, v življenju ne moremo najti zadovoljstva in motivacije za vse drugo. Tesno so povezane s potrebo po varnosti, saj se vsak želi počutiti fizično, čustveno, duhovno ali intelektualno varnega. Če se človek ne počuti varnega, se bo najverjetneje zaprl v svoj svet in ne bo želel raziskovati,

⁵⁵⁶ Cornett in Cornett, 1980, str. 10.

⁵⁵⁷ Cornett in Cornett, 1980, str. 12-14.

se učiti in uvajati nekih sprememb, ki bi mu lahko pomagale živeti bolj izpolnjeno življenje.⁵⁵⁸

Potreba po ljubezni in pripadnosti je ena najpomembnejših, saj se brez nje ne moremo počutiti kot srečni člani neke skupnosti in družbe kot celote. Seveda pa naslednji dve potrebi, potreba po samospoštovanju in potreba po samouresničenju, regulirata prav naš odnos do sebe v kontekstu skupnosti. Podobno se zaradi naše potrebe po znanju in razumevanju dobro počutimo v družbi, ki ji pripadamo, ta pa je tudi ena temeljnih človekovih pravic.⁵⁵⁹

Na koncu pridemo do potrebe po estetski izkušnji, ki je ena tistih potreb, ki nas preko našega čustvenega doživljanja sveta motivira, da ga poskušamo razumeti, ga preizprašujemo, interpretiramo in na koncu sprejmemo. Sprejemanje tu pomeni spoznanje, da je svet točno takšen, kot je, in da imamo znotraj tega možnost izbrati najugodnejši položaj zase, pa naj se mu želimo prilagoditi ali ga spremeniti. Ta potreba je na določen način vpletena tudi v vse druge potrebe, saj nam sporoča, kako se počutimo ob določeni življenjski situaciji, in ko vemo, kako se počutimo, lahko do nje zavzamemo določen odnos in jo po potrebi spremenimo. Vse te potrebe se v biblioterapevtskem procesu združijo in pomagajo, da se literarno delo, kot estetiziran odsev življenja razume na točno določen način, oziroma da s pomočjo identifikacije in katarze pridobimo uvid v življenje, življenjsko izkušnjo, ki nas bogati tako navznoter kot navzven ter zadovoljuje potrebe, ki nas izpolnjujejo in osrečujejo.⁵⁶⁰

Kot dober primer lahko navedemo roman *Brezusodnost* madžarskega nobelovca Imreja Kertésza. V biblioterapevtskem smislu je mogoče aktualizirati več potreb, morda pa je najlažje aktualizirati tisto po ljubezni in pripadnosti, naj se zdi še tako bizarna v kontekstu koncentracijskega taborišča. Glavni romaneskni lik je deček György, ki je našel način, kako se spopasti z nesmiselnostjo nepopisne nacistične brutalnosti v koncentracijskih taboriščih. Sprejel jo je tako, da se je miselno osredotočil na »pozitivna« čustva in ne na zločine in trpljenje ter tako uspel prodreti v glave nacistov in živeti. Kako mu je to uspelo? Opazoval je, sprejemal in z dobronamernostjo poskušal razumeti vse

558 Cornett in Cornett, 1980, str. 12.

559 Cornett in Cornett, 1980, str. 13–14.

560 Cornett in Cornett, 1980, str. 14.

grozote, ki so se dogajale okoli njega. To je vodilo do tega, da je razvil svojevrstno empatijo do vseh okoli sebe ter je preprosto razumel in sprejel vse, kar se je dogajalo, zato zaradi tega ni več trpel. O tem še posebej dobro govorita citata:

Ko je ena stopnja za nami, mimo, že prihaja tudi naslednja. Ko smo vse zvedeli, smo vse to že tudi doumeli. Medtem pa, ko človek do-
jema, ne drži križem rok: že opravlja svoje novo delo, živi, dela, se
giblje, opravlja nove zahteve sleherne nove stopnje. Če pa ne bi bilo
tega časovnega reda in bi se vse naše poznavanje pri priči zrušilo na
nas, bi se lahko primerilo, da tega ne bi preneslo niti naše srce niti
naša glava – sem mu poskušal zadevo vsaj malo razsvetliti.⁵⁶¹

[...] Ne obstaja taka nezmožnost, ki je ne bi mogli preživeti naravno,
na moji poti pa, že vem, name preži nekaj, kot kaka neizogibna past
– sreča. Pa saj je bilo tudi tam, v odmoru med mukami, tam poleg
dimnikov, nekaj, kar je spominjalo na srečo. Vsi me sprašujejo samo
o neizogibnih, o »grozotah«, čeprav ostane zame, morda, to doživetje
najbolj neizbrisno. Da, o tem jim bom moral kdaj govoriti, o sreči v
koncentracijskih taboriščih, ko me bodo vprašali.⁵⁶²

In tako so lakota, bolezen in smrt pokosile druge, zanj pa so postale sprejemljive in kot psihično popolnoma zdrav in običajen fant je našel način, kako biti zadovoljen na tem grozljivem kraju. Preživel je in se iz koncentracijskega taborišča vrnil v Budimpešto. Vemo, da so življenje v koncentracijskih taboriščih zaznamovale neopisljive grozote in trpljenje, zato je v tem kontekstu še toliko bolj impresivno, da je Kertész pokazal, kako močna je lahko posameznikova psiha in kako lahko *kultura pozitivne psihologije* človeku pomaga premagati vse grozote, celo tiste najhujše možne. Besedna zveza *kultura pozitivne psihologije* je prava biblioterapevtska besedna zveza, ki na funkcionalen način, ki lahko pomaga zgraditi nov pogled na miselne procese in njihovo čustveno primernost, zajema tako literaturo kot psihologijo.⁵⁶³

Že v naslovu romana lahko iščemo biblioterapevtsko funkcijo. Beseda *Brezusodnost* (angl. *fatelessness*) nam takoj pade v oči, in v zvezi z njo se pojavi vrsta vprašanj. Ima človek usodo ali ne, in če jo ima, ali je usoda nekaj, kar nam je dano ali si jo ustvarimo sami? Roman prikazuje, kako

561 Kertész, 2003, str. 209–210.

562 Kertész, 2003, str. 220–221.

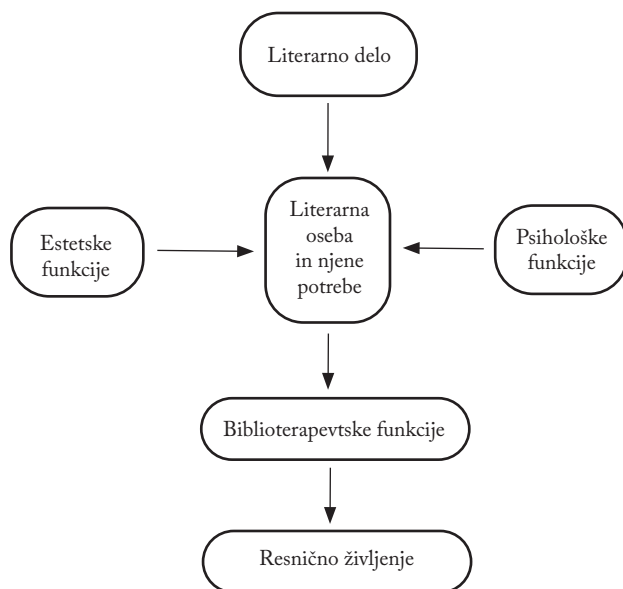
563 Seligman in Csikszentimihalyi, 2000, str. 5.

je Györgyju prihranjena okrutna »usoda«, zahvaljujoč njegovemu do-
jemanju sveta in njegovemu usmerjanju pozornosti proti pozitivnemu
brez kančka fatalizma. Ni si mislil, da ga usoda »ne mara«, da je obsojen
na trpljenje in da »nima možnosti«, temveč je kazal pozitiven odnos,
si tako olajšal preživetje ter na koncu tudi preživel. A kaj če kljub svoji
»hiperpozitivni« naravnosti ne bi preživel? Konkretnega odgovora ni,
ker *je* preživel.

Biblioterapevtske funkcije torej želijo opozoriti bralca na njegove du-
hovne in psihološke potrebe ter ob podpori estetskih funkcij literature
nakazati na možne načine zadovoljevanja teh potreb. Estetske funkcije
branje hkrati naredijo zanimivo, prijetno in spodbudno. Biblioterapev-
tske funkcije poleg različnih primerov zadovoljevanja potreb kažejo tudi
primere, kam lahko zadovoljevanje potreb na določen način pripelje.

Tako na primer Wertherjeva potreba, da z zaljubljenostjo zadovolji svo-
jo potrebo po ljubezni, vodi v samomor, podobno kot Gospo Bovary,
Romea in Julijo, Pirama in Tizbo, itd. To seveda ne pomeni, da se ne
smemo zaljubiti, temveč le to, da se je treba zaljubljenosti kot enega
najmočnejših človekovih čustev lotiti odgovorno. Prav tako je sprejema-
nje sveta okoli sebe točno takšnega, kot je, malemu Györgyju pomagalo
preživeti v izjemno neprijetnih okoliščinah. Podobno lahko rečemo za
Robinsona Crusoeja (1719) Daniela Defoeja ali za njegovo različico *Pe-
tek ali Predpekel na Pacifiku*, ki jo je leta 1967 napisal Michel Tournier,
v kateri se Crusoe vrne na otok, s katerega je leta želel pobegniti, saj le
tam lahko najde mir, ki ga na tem svetu več ni.

Za razlago procesa nastanka biblioterapevtskih funkcij se predlaga naslednji diagram:⁵⁶⁴



Slika 9: Proces nastanka biblioterapevtskih funkcij

V središču opazovanja so literarna oseba in njene potrebe, ki jih opazujemo z vidika estetskih funkcij in z vidika psiholoških funkcij. Zahvaljujoč biblioterapevtskim funkcijam se izkušnje literarne osebe pretvorijo v resnično življenjsko izkušnjo oziroma se opazuje, kaj bi literarna oseba lahko predstavljala v »resničnem« življenju in kakšne so njene potrebe kot živega človeka. Biblioterapevtske funkcije torej literarno osebo spremenijo v resnično osebo.

Literarnobiblioterapevtske funkcije

Korak k literarni biblioterapiji kot novi obliki »splošne« biblioterapije se zgodi, ko bralec dobi vpogled v način, na katerega je literarna oseba zadovoljila svoje potrebe, in to tako, da spozna, kaj je lik pri tem mislil, čutil in počel. V tem smislu so tu opredeljene literarnobiblioterapevtske funkcije, ki po zaslugi cikla MED omogočajo, da se izkušnja literarne

⁵⁶⁴ Piskač, 2018, str. 125.

osebe lažje, hitreje in bolj smiselno zlije z bralčevo življenjsko izkušnjo. Literarna biblioterapija torej z interpretacijo besedila osvetli misli glavnega junaka, čustva, povezana s temi mislimi, in na koncu dogodek, ki je rezultat njihove interakcije. To bomo ponazorili na primeru Goethejevega *Trpljenja mladega Wertherja* (1774).

Goethejev Werther se je zaljubil, zaradi česar je trpel in to trpljenje ga je pripeljalo do samomora – to bi moral razumeti vsak posameznik. Torej zaljubljenost kot običajno stanje in tudi izredno stanje organizma lahko privedeta do globoke travme, ni pa nujno. Werther je odličen, a tudi skrajn primer vedenja, ki zaradi zaljubljenosti privede do usodnega izida. Zato bo literarna biblioterapevtska funkcija *zaljubljenost* afirmirala kot kulturno (literarno), psihološko in estetsko funkcijo, ki jo je treba preučiti z uporabo metode cikla MED. Postavili se bosta dve vprašanji: kaj točno Werther misli oziroma kako gradi svoje misli ter kako jih sporoča drugim ali sebi. Njegove misli bodo povezane z njegovimi čustvi. Do čustev bomo prišli z interpretacijo odprtih in vgrajenih metafor, torej konceptualnih čustvenih metafor, saj je nekatere koncepte (domene) mogoče interpretirati tudi v čustvenem smislu. Na koncu se bo vzročno povežalo razmerje med pojavnostjo misli, čustev in Wertherjevih dejanj.

Tukajšnja mladina je priredila ples na kmetih in rade volje sem se dal tudi jaz zvabiti nanj. Za družbo sem se ponudil neki domačinki, dobri, čedni, a nič kaj pomembni mladenki, in domenili smo se, da najamem kočijo, se odpeljem s svojo družico in z njeno sestrično in vzamem spotoma s seboj še Charlotte S... – Spoznali boste lepo mladenko, mi je napovedala moja spremljevalka, medtem ko smo se peljali po prostrani poseki proti lovski pristavi. – Pazite se, je pristavila sestrična, da se ne zaljubite! – Zakaj pa? sem vprašal. – Charlotte je že v besedi z nekom, je odvrnila, z vrlim možem, ki je odpotoval, da bi spravil v red svoje zadeve po umrlem očetu in si izgovoril dostojen preužitek. – Novica mi ni bila kaj prida mar.⁵⁶⁵

[...]

Ona čuti, kako trpim. Danes se mi je njen pogled zavrtil globoko v srce. Našel sem jo samo; nič nisem rekel, ona pa me je pogledala. In nič več nisem videl njene ljubke lepote, žara njenega žlahtnega duha, vse to mi je zginilo izpred oči. Prevzela me je podoba veliko

565 Goethe, 2016, str. 22.

večje lepote, iz nje sta žareli najpristnejša prizadetost, najslajše sočustvovanje. Zakaj se ji nisem smel vreči k nogam? Zakaj ji nisem smel v odgovor posuti vrat s tisoč poljubi? Zatekla se je h klavirju, začela iz njega izvabljeni zvoke ubrano spremljati s sladkim, tihim glasom. Nikoli nisem videl njenih usten tako očarljivih; bilo je, kakor da bi se poželjivo razpirale, da bi srkale te sladke zvoke, ki so kipeli iz glasbila, in kakor da bi prihajal iz teh čistih ust le skrivnosten odzven. – Da, ko bi ti mogel to takole reči! – Nisem se dolgo upiral, nagnil sem se in prisegel: Nikoli si ne bom drznil poljubiti vas, ustne, na katerih plavajo nebeški duhovi. – In vendar – bom – Ha! Vidiš, ta blaženost stoji pred mojo dušo kakor stena, potem pa se zniči in se pokorim za greh. – Greh?⁵⁶⁶

[...]

Lotte, pokopljite me v tej obleki, ki si se je ti dotaknila, jo ti posvetila; to sem prosil tudi tvojega očeta. Moja duša plava nad krsto. Naj mi ne preiščejo žepov. Rožnata pentlja, ki si jo nosila na nedrih, ko sem te prvič srečal med tvojimi otroki. – Oh, tisočkrat jih poljubi in povej jim, kakšna usoda je zadela njihovega nesrečnega prijatelja. Ljubljene! Prerivajo se okrog mene. Ah, kako sem se navezal nate! Od prvega trenutka se nisem mogel več odtrgati! – To pentljo naj pokopljejo z menoj. Podarila si mi jo na rojstni dan! Kako sem hlastnil po vsem tem! – Ah, nisem mislil, da me bo pot pripeljala semkaj! – Bodi mirna! Prosim te, bodi mirna! –

Nabiti sta. – Polnoč bije! Tako bodi! – Lotte, Lotte, z bogom! Zbogom!⁵⁶⁷

V prvem odstavku je mogoče razbrati Wertherjeve misli. Stavek »Tukajšnja mladina je priredila ples na kmetih in rade volje sem se dal tudi jaz zvabiti nanj« govori o tem, da Werther ni obremenjen s težkimi mislimi, ampak si želi iti na ples. Prav tako v zadnjem odstavku prvega odlomka pravi, »Novica mi ni bila kaj prida mar«, kar potrjuje njegovo neobremenjenost s težkimi mislimi. Če na te stavke pogledamo kot na vgrajene metafore – »Tukajšnja mladina je priredila ples na kmetih in rade volje sem se dal tudi jaz zvabiti nanj« – lahko iz njih izpeljemo določena čustva in vzdušje, ki ga lahko interpretiramo. Stavek *Tukajšnja mladina je priredila ples na kmetih* lahko nakazuje občutek skupnosti in veselja. Besedna zveza *ples na kmetih* lahko priključa podobe veselja,

566 Goethe, 2016, str. 96.

567 Goethe, 2016, str. 134.

povezanosti in preprostih užitkov. Besedna zveza *in rade volje sem se dal tudi jaz zvabiti nanj* kaže na Wertherjevo osebno veselje in zadovoljstvo, da je bil del tega dogodka. Iz navedenega odlomka lahko torej sklepamo o Wertherjevi želji po druženju in uživanju v družabnem dogodku, ki se odraža skozi vrsto prijetnih čustev. V kontekstu celotnega romana odlomek kaže na trenutke, ko je Werther še čutil zadovoljstvo in smiselnost v preprostih stvareh življenja, preden so ga prevzeli globoki občutki žalosti in obupa. Njegovo vedenje je mogoče označiti kot razumno in mirno. Nekemu dekletu je ponudil roko (družbo), najel kočijo in spoznal nove ljudi. Wertherjevo vedenje je povsem skladno z njegovimi mirnimi mislimi in prijetnimi čustvi.

V drugem odlomku spremljamo Wertherja, kako razmišlja o Charlottini lepoti in o tem, kako zaradi tega trpi. To tudi pove: »Ona čuti, kako trpim,« kar podkrepi s čustveno metaforo: »Danes se mi je njen pogled zavrtil globoko v srce.« Ta vgrajena metafora torej temelji na »vrtanju nečesa skozi človeško tkivo« in nase nedvomno veže občutek (telesne) bolečine. Vendar tu ni poudarek na fizični, temveč na psihični bolečini. Besedna zveza vzbuja močna čustva in intimnost, predvsem čustva strasti (srce), ranljivosti (vrtati v) in bolečine. Čustvo bolečine je poudarjeno v stavku: »Ha! Vidiš, ta blaženost stoji pred mojo dušo kakor stena, potem pa se zniči in se pokorim za greh. – Greh?« Imamo koncept telesa, ki propada »navzdol«, v »brezno« ali kaj podobnega, morda v pekel, in to »propadanje« so povzročile misli o tem, da je greh, to, kar misli in počne. Werther torej misli, da smrtno greši. Te misli so tudi v skladu s čustvi, ki bi jih lahko občutil: to je mogoče interpretirati kot odraz globokih in kompleksnih čustev. Vgrajena metafora telesa pred steno (pregrada, neznano) implicira moralno oviro, morda razkorak med željami in moralnimi ali družbenimi pričakovanji, in jo je mogoče zelo jasno povezati z notranjim konfliktom. Metaforo Lotte kot »blaženosti« lahko povežemo s strahospoštovanjem do nečesa ali nekoga, ki je idealiziran ali velja za nedosegljivega. Z metaforo »potem pa se zniči in se pokorim za greh« nakazuje globoko čustveno bolečino in krivdo, vdelana čustvena metafora »Greh?« z vprašajem lahko nakazuje negotovost, zapleteno in travmatično preizpraševanje lastnih občutkov in/ali dejanj ter nakazuje globok konflikt med občutki in razumom. Čustvena metafora »potem pa se zniči« lahko odraža tudi občutek obupa in tesnobe. Poleg tega lahko implicira občutek

neizogibnega padca ali neuspeha. Vse to spodbuja občutek hrepenenja, izraženega z metaforo »pogleda, ki vrta v srce«. Kar se tiče njegovega vedenja, ga lahko označimo kot dezorientiranega in protislovnega, saj po nečem močno hrepeni, nato pa si obljublja nekaj povsem nasprotnega: prepove si »poljubiti vas, ustne« oziroma si prepove želeti si jo. Glede na to, da si ne moremo želeti nečesa, česar si ne želimo, to utira pot hudi frustraciji in depresiji, o čemer govori tretji odlomek.

V tretjem odlomku je vidno Wertherjevo razmišljanje o smrti. Razmišlja o tem, kako želi biti pokopan, razmišlja o svoji duši, ki »plava nad krsto«, kar je prav tako metafora smrti. Razmišlja o pentlji, ki »naj [jo] pokopljejo z menoj«, kar je metafora za truplo, ki je bilo pokopano, nato omeni nabite pištole in na koncu pomisli »Polnoč bije!«, kar je metafora za telo, ki je prišlo do svojega konca. Wertherjeve misli so torej težke in preplavljene z motivi smrti in umiranja. Tudi čustva, ki izhajajo iz teh misli, so izjemno neprijetna. Na primer, prvi stavek »Lotte, pokopljite me v tej obleki, ki si se je ti dotaknila, jo ti posvetila« nosi močan čustveni naboj. Werther je romantično in nezdravo obseden z Lotte, kar je razvidno iz metafore, da želi biti pokopan v oblačilih, ki se jih je dotaknila Lotte. Zamisel, da so oblačila »posvečena« z Lottinim dotikom, je lahko po eni strani povezana z globoko predanostjo in spoštovanjem, po drugi strani pa se je Lotte dotaknila njegove obleke, in ne njega, njegovega telesa, s čimer »kompenzira« svojo željo po »dotiku« v fizičnem smislu, v nasprotju z odnosom na platonski ravni. Vsa ta čustva Wertherja prikazujejo kot globoko zaljubljeno in razočarano osebo, do točke, ko njegova romantična ljubezen postane transcendentna in »preseže meje življenja«, kot to vidi sam. V odnosu do misli in čustev, ki jih doživlja, se pripravlja na smrt, na samomor, kar je razvidno tudi iz metafore pozdrava: »Lotte, Lotte, zbogom! Zbogom!« – slovo od Lotte je pravzaprav slovo od življenja.

Lahko se vprašamo: ali se je Werther ubil zato, ker ga je Charlotte zavrnila, ali zato, ker čustveno ni zmožen sprejeti zavrnitve? To je lahko tema literarnobiblioterapevtskega pogovora, s katero povežemo Wertherjeve misli, čustva in dejanja. Seveda pa zunajestetske funkcije, kot tudi literarnobiblioterapevtske, izpostavlja bralec. Vsak bralec lahko izpostavi kakšno drugo in drugačno funkcijo, odvisno od potreb, ki ga motivirajo, prav tako pa lahko izpostavimo tiste »skupne« zunajestetske – kulturne in psihološke – funkcije, ki so kulturna nuja

in so hkrati potrebne tudi za razvoj zdrave in psihično zrele osebe. Natančneje, tovrstna analiza Goethejevega *Wertherja* ima lahko za cilj »spodbujanje normalnega razvoja in samouresničevanja ter ohranjanje duševnega zdravja v stresnih situacijah«. ⁵⁶⁸

Biblioterapija v kontekstu kognitivne terapije

Trditev, da življenjska situacija sama po sebi ne določa naših čustev, temveč jih določajo pomeni, ki jih tej situaciji pripisujemo, je v samem jedru kognitivne terapije. ⁵⁶⁹ V tem smislu kognitivna terapija ponuja idejo, da človeški um ni pasiven v odnosu do okolja in bioloških vplivov, torej jim ni izpostavljen na milost in nemilost, temveč je aktivno vključen v konstrukcijo lastne realnosti. Z drugimi besedami, čustveni odziv osebe, glede na situacijo, v kateri se je znašla, je odvisen predvsem od pomena, ki ga je oseba tej situaciji pripisala. Aaron T. Beck velja za utemeljitelja kognitivne psihoterapije. Leta 1976 se je vprašal, ali se zgodnja kognitivna psihoterapija, ki je bila takrat še v povojih, lahko meri s takrat že znano in priznano psihoanalizo. Kljub dvomom in takratni nemilosti znanstvene javnosti je Beck ustanovil šolo kognitivne psihoterapije. Že naslednje leto, leta 1977, je začel izdajati revijo *Cognitive Therapy and Research*, prva tema revije pa je bila raziskava o depresiji v kontekstu kognitivne terapije. Ker so bili rezultati raziskave deležni močnega odobravanja znanstvene skupnosti, je kognitivna terapija vzpostavila novo terapevtsko (in znanstveno) področje. V poznih osemdesetih letih prejšnjega stoletja je Beck prejel nagrado Ameriškega psihološkega združenja (1989), prvo v nizu tovrstnih nagrad, ki jih je prejel. ⁵⁷⁰

Beck je postal eden najpomembnejših in zelo pogosto citiranih avtorjev v psihoterapevtski literaturi in kognitivni terapiji zagotovil mesto v kontekstu psihologije kot znanosti, saj je vzpostavil močne teorije in praktična psihopatološka zdravljenja. Delo je nadaljeval na Univerzi v Pensilvaniji in kmalu ustanovil Inštitut in akademijo za kognitivno terapijo (Academy of Cognitive Therapy), najprej v Filadelfiji, nato pa tudi po svetu. ⁵⁷¹

568 Afolayan, 1992, str. 139.

569 Dryden in Neenan, 2004, str. 3.

570 Wils, 2009, str. 5.

571 Wils, 2009, str. 5.

Kognitivna terapija je v okviru terapevtskega pristopa organizirana okrog koncepta *formulacije*. Ta od terapevtov zahteva zbiranje informacij o klientu in izgradnjo celovitega modela, ki pojasnjuje psihološke dejavnike, ki vplivajo na klienta. Formulacije se nato uporabijo za vodenje psihološke intervencije. Koncept formulacije je bil v psihoanalizi in psihoterapiji prisoten že prej, na primer v psihoanalizi jih imamo že od začetka v dobro znanih Freudovih *Študijah o histeriji*⁵⁷² (*Studies of Hysteria*), v zadnjih nekaj letih pa se je razvil ter postal bolj specifičen in ekspliciten.⁵⁷³ Beckove formulacije temeljijo na kognitivnih posebnostih, torej na načinih, po katerih je razdelana kognicija. Najsplošnejša in najvišja raven kognitivne kognicije je opisana kot *shema*.⁵⁷⁴ Shema se smatra za širok niz pomenov, ki vsebujejo več specifičnih temeljnih prepričanj in predpostavk. Osrednja točka sheme je *temeljno prepričanje*. Gre pravzaprav za brezpogojno prepričanje o sebi, drugih ali svetu, pogosto v obliki pogojevanja *če/potem*.⁵⁷⁵

Knjiga *Cognitive Therapy: An Introduction* ponuja celovit uvod v kognitivno terapijo.⁵⁷⁶ Pojasnjuje osrednje koncepte kognitivne terapije in njeno praktično uporabo. Pojasnjuje, kako kognitivna terapija temelji na konceptu, da so misli osrednjega pomena za določanje naših občutkov in vedenja. Posebej pomembne v tem smislu so t. i. avtomatične misli, ki se pojavljajo refleksno in nezavedno. S prepoznavanjem konceptov in shem kognitivna terapija prepozna dolgotrajne vzorce mišljenja, po katerih posamezniki oblikujejo lastne interpretacije realnosti. Posebej jo zanimajo kognitivne distorzije oziroma izkrivljanja, ki vodijo v nezdrave čustvene reakcije ali vedenja. Cilj kognitivne terapije je s kognitivnimi spremembami v mišljenju doseči pozitiven premik v čustvovanju in vedenju klientov. Pristop je predvsem empiričen, kar pomeni, da se v sodelovanju s klientom »testira« veljavnost določenih misli in prepričanj.⁵⁷⁷

Življenjski dogodki in ustaljena pripoved o njih te latentne negativne vzorce spodbujajo, kar pogosto povzroči vzdrževanje *začaranega kroga*

572 Frankland, 2000, str. 124.

573 Wils, 2009, str. 13.

574 Wils, 2009, str. 4.

575 Če je na primer temeljno prepričanje nezaupanje do drugih, potem ga lahko opišemo s frazo: *če zaupam drugim, me bodo zagotovo izdali!*

576 Sanders in Wills, 2005.

577 Sanders in Wills, 2005, str. 167.

negativnih misli, neprijetnih čustev in nezaželenih vedenjskih vzorcev. Temeljno spoznanje kognitivne terapije je, da čustva in vedenje stopajo v medsebojno interakcijo in imajo vzajemni vpliv, pri čemer kognitivna terapija posebej spoštuje dve predpostavki: prvič, čustva so vir informacij o tem, kako okolje vpliva na sebstvo⁵⁷⁸ in kako sebstvo vpliva na okolje, in drugič, čustva so del aktivne težnje, ki pomaga motivirati prilagojeno vedenje. Ko torej terapevt s pomočjo formulacij odkrije pacientovo t. i. »vročo misel«,⁵⁷⁹ torej misel, ki deluje kot sprožilec določene čustvene reakcije, lahko klienta pripelje do tega, da to misel preoblikuje ali jo celo zamenja z drugo, da bi se tudi čustvena reakcija zamenjala z drugo reakcijo. Ker je namreč čustveni proces v psihi bolj ali manj avtonomen (ker gre pravzaprav za *avtopoetski sistem*), nanj ni mogoče neposredno vplivati, lahko pa nanj vplivamo posredno, preko misli, ki so sprožilci posameznih čustev. Ključno idejo kognitivne terapije najdemo v Beck-ovem pogosto omenjanem in citiranem stavku »čustvo je tam, kjer je akcija«, akcija pa je v mislih, v kognitivni plasti človeške zavesti.⁵⁸⁰

Oseba, ki jo je zapustil dolgoletni zakonec, lahko na primer razvije misli in prepričanja, da zaradi izgube ne more biti srečna, kar jo vodi v depresijo. Nekdo drug pa lahko v enaki življenjski situaciji, ko ga je zapustil življenjski partner, občuti olajšanje, ker je zgradil prepričanje, da ni zapuščen, ampak pravzaprav osvobojen, nekdo tretji pa se lahko v enaki situaciji kot prejšnji dve osebi počuti krivega in meni, da je njegovo (ali njeno) slabo vedenje edini razlog za partnerjev odhod. Imamo torej isto življenjsko situacijo, vendar tri različne čustvene reakcije nanjo, kar pomeni, da obstaja možnost, da se ena čustvena reakcija zamenja z drugo, če se spremeni razmišljanje o življenjski situaciji. Tako je glede na navedeni primer s pomočjo izgradnje strukture mišljenja krivdo ali depresijo zaželeno zamenjati z občutkom svobode, saj bo to konstruktivno vplivalo na skoraj vse vidike življenja.⁵⁸¹

V tem smislu kognitivna terapija nakazuje, da pravzaprav na vsako reakcijo vpliva osebni miselni pogled, ki glede na življenjsko situacijo, v kateri se oseba nahaja, gradi čustveni odnos. Zato predlaga, da moramo, če želimo spremeniti čustva, povezana z neko življenjsko situacijo, spremeniti način

578 Koncept sebstva (*selfa*) izhaja iz Jungove *psihologije sebstva*, kjer sebstvo (*self*) razvija in varuje koncept sebe.

579 Wils, 2009, str. 49.

580 Wils, 2009, str. 36.

581 Dryden in Neenan, 2004, str. 3.

razmišljanja o tej situaciji. Seveda ne trdi, da se človekove čustvene težave vedno same od sebe ustvarijo v njegovi glavi, saj zunanji vplivi obstajajo neodvisno od nas, a se lahko vpliv neprijetnih življenjskih situacij (npr. izguba službe) močno izboljša ali poslabša glede na človekove misli in njegova temeljna prepričanja o sebi in svetu, v katerem živi. Človek ne more spremeniti dogodka, ki se je zgodil, lahko pa spremeni svoje mišljenje o njem. Tako lahko na primer nekdo v izgubi službe vidi svoj propad, nekdo pa priložnost, da v življenju začne nekaj še boljšega in zanimivejšega. Kognitivna terapija pomaga klientom/pacientom razviti alternativna stališča, npr. »izgubljena je samo služba, ne pa tudi moja samozavest, ker ta ni odvisna od službe«. Ravno razvijanje zavedanja o alternativnih pogledih na neko življenjsko situacijo spodbuja uvid, da vedno obstaja več kot en način gledanja na realnost in s tem tudi več kot ena možnost spreminjanja svojega stališča in čustev, povezanih z njo.⁵⁸²

Drugi postulat kognitivne terapije pravi, da postane obdelava informacij, ko doživljamo čustveno nelagodje, popačena.⁵⁸³ Med doživljanjem čustvene nelagodja postane mišljenje namreč bolj kruto, sodbe pa postanejo pretirano posplošene in težijo k temu, da se jih razume kot absolutne. Tako lahko na primer človekova temeljna prepričanja o sebi in svetu postanejo fiksna. Ko je namreč oseba čustveno vznemirjena, bo za to krivila predvsem zunanje okoliščine. Včasih so lahko okoliščine res vznemirjujoče, vendar jih bo negativen odnos naredil še bolj vznemirjujoče. Namesto da bi objektivno ocenil zunanje okoliščine, čustveno pretresen človek zaradi takšnega razmišljanja ostaja zasidran v svojih mislih o konfliktu z okolico ter si ne prizadeva za konstruktivno reševanje konflikta, temveč se vanj vse globlje pogreza. Najpogostejša načina razmišljanja sta pri tem lahko razmišljanje »vse ali nič« (ko se nekaj označi izključno kot uspeh ali neuspeh) ali »prehitro sklepanje« (stališče, da nekaj drži ali ne drži in to je to!). Še posebej kontraproduktivno je »branje tujih misli«, ko sklepamo o mislih drugih, ki jih skoraj nikakor ne moremo poznati, zato gre pri tem v veliki meri za ugibanje, pogosto brez kakršnihkoli trdnih dokazov.⁵⁸⁴

Za zaključek lahko rečemo, da kognitivna terapija verjame, da so misli, čustva in vedenje medsebojno povezani in da lahko vsak od teh elementov v medsebojno interaktivnem ciklu vpliva na druga dva. Hkrati

582 Dryden in Neenan, 2004, str. 3.

583 Dryden in Neenan, 2004, str. 56.

584 Dryden in Neenan, 2004, str. 5.

kognitivna terapija prepoznava 5 stopenj, ki jih lahko opišemo kot *življenjsko situacijo, misli, čustva, vedenje in odziv telesa*. Misli so pri tem izjemno pomembne, saj jih je edine dejansko mogoče kognitivno spreminjati, a ker odločilno vplivajo na ostale štiri vidike, z vplivanjem na misli posredno vplivamo tudi na vse ostale vidike. Zato kognitivna terapija poudarja, da je kognitivno prestrukturiranje naših misli nujno, če želimo doseči čustveno izboljšanje ter izboljšanje vedenja in življenja.⁵⁸⁵

Literarna biblioterapija kot posebna oblika biblioterapije temelji na principih kognitivne terapije (CT),⁵⁸⁶ ki je predhodnica kognitivno-vedenjske terapije (CBT). Literarna biblioterapija med drugim temelji na obvezni uporabi kakovostnih literarnih besedil, ki so bogatejša z estetskimi funkcijami, saj estetske funkcije literarnega besedila omogočajo lažje razumevanje konceptualiziranih čustvenih vrednot v bralčevi psihi.⁵⁸⁷ Po drugi strani pa biblioterapija uporablja spoznanja kognitivne terapije in simbolno modeliranje kot možnost konceptualnega prevajanja telesnih izkušenj, ki so lahko miselne, čustvene in kulturne, na raven čustvenih metafor,⁵⁸⁸ ki jih je mogoče povezati s terapevtskim učinkom.⁵⁸⁹ Poleg tega literarna biblioterapija, tako kot kognitivna, predvideva, da je kognitivno razumevanje misli nujno,⁵⁹⁰ če želimo doseči čustveni uvid.⁵⁹¹

Komunikacijski dogodek in cikel MED

Kognitivno terapijo lahko z literarno biblioterapijo povežemo v dveh točkah: ciklu MED in komunikacijskem dogodku. V svetu psihologije je namreč razumevanje kompleksne mreže misli, čustev in vedenja

585 Dryden in Neenan, 2004, str. 9–10.

586 Kognitivna terapija temelji predvsem na razmerju med zaznavo, kognicijo in čustvom, s tem da bo večinoma zaznavano le tisto, kar je osebi pomembno. Do spremembe pri klientu lahko pride, če kognicijo misli, čustva in vedenja povežemo, pri čemer je v terapevtskem smislu poudarek na korekciji neustreznih misli. Ker lahko kognicija diskurz razume kot misli literarnih oseb, je metodološko blizu tudi literarni biblioterapiji, ki deduktivno opazuje, katere misli so sprožile določena čustva in kako so se ta čustva odrazila v vedenju literarnih oseb. Sanders in Wills, 2005.

587 Glej tudi: Sanders in Wills, 2005. Knjiga *Cognitive Therapy: An introduction* prinaša teorijo, model in strukturo kognitivne terapije. Odlična je kot učbenik, saj se začne z zgodovinskim uvodom v Beckov izvirni model, nato obravnava delovni odnos med terapevtom in klientom ter uporablja empirični pristop s številnimi jasnimi in zanimivimi primeri večinoma o depresiji in anksioznosti.

588 Lakoff in Johnson, 1980, str. 57–59.

589 Lakoff in Johnson, 1980, str. 233.

590 Vedno imamo občutek, da literarni pripovedni diskurz z nami komunicira kot misli literarne osebe ali mišljenje neke druge fiktivne entitete, na primer pripovedovalca, saj sta po Genettu glede na pripovedni diskurz literarna oseba in pripovedovalec v enakem položaju verodostojnosti. Akimoto, 2019, str. 346.

591 Dryden in Neenan, 2004, str. 9–10.

ključno za globlje razumevanje človekove psihe. Takšno razumevanje postane še jasnejše, če (Miselno-Emocionalno-Dogajalni) cikel MED, ki se uporablja predvsem v okviru literarne biblioterapije, povežemo s kognitivno terapijo, ki jo je razvil Aaron T. Beck. Ta povezava razkriva pomembne podobnosti med obema pristopoma, zlasti v načinu, kako razumeta soodvisnost misli, čustev in vedenja.

Kognitivna terapija temelji na predpostavki, da so naše misli (kognicije) ključne za oblikovanje naših čustev in vedenja. Ta ideja ima svoj ekvivalent v ciklu MED, v katerem je poudarjeno, kako misli o življenjskih situacijah vplivajo na čustvene reakcije in dogodke. Obe teoriji prepoznata pomen »notranje komunikacije« in duševnih procesov pri oblikovanju našega doživljanja realnosti. Poleg tega tako kognitivna terapija kot cikel MED poudarjata pomen misli pri oblikovanju čustev. V kognitivni terapiji lahko iracionalne ali negativne misli vodijo do negativnih čustev in nezdravega vedenja. Podobno pri ciklu MED misli o življenjskih situacijah vodijo do čustvenih reakcij, kot sta jeza ali bes. Ta povezava kaže, kako ključni so naši notranji monologi in zaznave pri oblikovanju naših čustvenih stanj.

Cikel MED raziskuje, kako misli in čustva vplivajo na dogodke oziroma na vedenje. To sovpada s kognitivno terapijo, ki trdi, da način, po katerem si razlagamo in razmišljamo o situacijah, vpliva na naše vedenje. Sprememba misli in čustev lahko po obeh pristopih povzroči spremembo vedenja. Oba pristopa prepoznata pomen kulturnega in družbenega konteksta. Cikel MED poudarja, da čustva niso le biološko pogojena, ampak jih oblikujejo sociokulturni dejavniki. Temu podobno kognitivna terapija priznava vpliv okolja in kulture na oblikovanje in interpretacijo misli. To kaže, da naše čustvene in kognitivne izkušnje niso samo osebne, temveč so globoko zakoreninjene v širšem družbenem kontekstu. Zanimivo je tudi, kako cikel MED literaturo uporablja kot orodje za sprožitev in analizo miselno-čustvenih procesov, kar ima vzporednice v kognitivni terapiji, kjer se pripovedi ali metafore uporabljajo za pomoč klientom pri razumevanju in prestrukturiranju njihovih misli.

Cikel MED se bolj osredotoča na analizo literarnih del, kognitivna terapija pa na zdravljenje psihičnih motenj. Oba pristopa si delita temeljno razumevanje, da so misli, čustva in vedenje med seboj povezani. Razumevanje teh povezav ne zagotavlja le globljega vpogleda v človekovo

izkušnjo, ampak odpira tudi poti za učinkovite strategije soočanja s čustvenimi in psihološkimi izzivi.

Komunikacijski dogodki znotraj psihološkega sistema sprožijo cikel MED, ki nato generira interpretacijo določenega pomena. Ta cikel je neprekinjen – ko se en komunikacijski dogodek konča, se takoj sproži nov, ki nato sproži naslednji cikel MED. Ta proces se še posebej dobro kaže v literarnih delih, ki se osredotočajo na notranje misli likov. Če ta koncept povežemo s kognitivno terapijo, lahko opazimo podobnost v tem, kako se misli, čustva in dogodki med seboj povezujejo in vplivajo drug na drugega. Kognitivna terapija temelji na ideji, da naši miselni vzorci vplivajo na naše čustvene reakcije in vedenje, kar je podobno ciklu MED, v katerem misli in čustva sprožijo določene komunikacijske dogodke ali reakcije. Oba pristopa poudarjata pomen razumevanja in analize notranjih miselnih procesov za doseganje boljše čustvene regulacije in bolj prilagodljivega vedenja.

Kot je razloženo v poglavju »Uvod v teorijo sistemov«, misli nastajajo pri komunikaciji psihe same s seboj in/ali z družbo preko jezikovnega medija, zato komunikacija postane nosilec vsega, kar se dogaja v mislih pa tudi v družbi. Jezik je medij, ki omogoča komunikacijo med psiho in družbo, torej omogoča izmenjavo energije med družbo in psiho. Čeprav gre torej za družbeni pojav, je jezik tisti, ki psihi omogoča komunikacijo o predmetih zunaj nje. Seveda je komunikacija s pomočjo jezika le ena od oblik sporazumevanja, a ko govorimo o povezavi psihe in družbe, največkrat, a ne vedno, pravzaprav govorimo o jezikovni komunikaciji.

V procesu jezikovne komunikacije se misli razčlenijo na enakovredne dele, na stavke in besede, zato se psihični procesi sinhronizirajo s komunikacijskimi procesi konstruiranja misli in stavkov. Kot produkt takšne komunikacije znotraj psihe ali med psiho in družbo nastane pomen. Trenutek, v katerem nastane pomen, ki mu lahko pripišemo nek skupni smisel, lahko imenujemo *komunikacijski dogodek*.⁵⁹²

Komunikacijski dogodek se torej zgodi v trenutku, ko komunikacija, formalizirana v obliki interpretacije, v določenem trenutku prežema

592 Pomen, ki mu lahko pripišemo nek skupni smisel, lahko imenujemo *komunikacijski dogodek*. Komunikacijski dogodek se zgodi v enem trenutku in obstaja samo v sedanosti, v preteklosti pa se lahko realizira le kot kognitivna struktura, o kateri lahko razmišljamo in jo interpretiramo, ne moremo pa je spreminjati. Piskač, 2016, str. 70.

jezik, misel in čustvo ter jim daje smisel. Nanaša se samo in izključno na dogajanje znotraj literarnega dela, ki lahko, čeprav je neresnično, postane zelo resnično za tistega, ki ga doživlja. Imenuje se komunikacijski, ker se v primerjavi z resničnim dogodkom v resničnem življenju lahko nešteto krat ponovi. Dogodki v resničnem življenju se namreč lahko zgodijo le enkrat in so neponovljivi. Kot bi rekel Heraklit: »V isto reko ne moreš stopiti dvakrat.« Toda komunikacijski dogodek je po drugi strani komunikacijska kategorija, ki se lahko, ko je kodirana v obliki besedila, ponovi tolikokrat, kolikor želimo. Po drugi strani pa: interpretacija komunikacijskega dogodka je edinstvena in neponovljiva.

Z drugimi besedami, gledano v kontekstu komunikacije se komunikacijski dogodek zgodi v enem samem trenutku in je predmet interpretacije kot nekaj, kar je natanko takšno, kot je. To pomeni, da ga ni mogoče spremeniti, lahko pa se ga interpretira.

Primer tega je Julijin samomor zaradi ljubezni do Romea iz Shakespearove tragedije *Romeo in Julija*:

Julija: [...] Kaj je to? Kupo dragi stiska v roki?

Strup, vidim, bil ti je prezgodnja smrt: –

sebičnež! Vse izpiješ, ne pustiš
dobrotne kaplje meni, ki pomogla
bi mi za tabo? – Ustna ti poljubim:
morda na njih visi še strupa kanec,
da bom umrla okrepečana z lekom.

Ga poljubi.

Ustne so ti še tople.

Prvi stražnik *zadaj*: Vodi, fant! – Kje je?

Julija: Kaj, šum? – Le brž! – O, kakor nalašč, nož!

Pograbi Romeoovo bodalo.

Tu so ti nožnice.

Se zabode.

Obtiči! daj, da umrem.

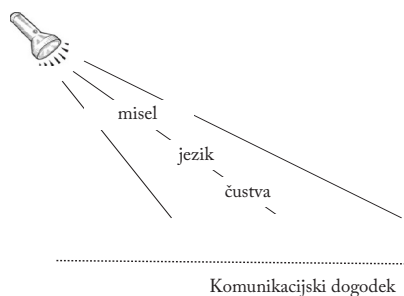
*Pade na Romeoovo truplo in umre.*⁵⁹³

Julijin monolog iz Shakespearove tragedije *Romeo in Julija* je eden najbolj čustvenih trenutkov v vsej dramski literaturi. Za nas je v tem primeru zanimiv nastanek komunikacijskega dogodka, saj lahko

⁵⁹³ Shakespeare, *Romeo in Julija*, 2016, str. 182–183.

opazujemo potek Julijinih misli in čustva, ki jih te misli spodbujajo. Julija razkrije in komentira, da je Romeo popil ves strup, zanjo pa ni pustil ničesar, kar je pravzaprav njen tok misli. Te misli v njej sprožajo določena čustva, a še ne vemo, katera. Julija »obožuje« Romea, da je »sebičnež«, ker ji ni pustil niti kapljice strupa, ker njen poskus, da bi se zastrupila s poljubom Romeovih ustnic in umrla, ni uspel. Daje vtis, da se šali, da se je povsem sprijaznila s svojo usodo, zato so njena čustva umirjena. Ta lucidnost se zdaj obrne k drugemu sredstvu za končanje življenja – Romeovemu bodalu. Njena izjava »O, kakor nalašč, nož!« kaže na premišljenost in odločenost, da prevzame nadzor nad lastno usodo. Je mirna, zbrana, odločna in obupana (ker Romea ni več), vse hkrati. Zato je njeno zabadanje sebe zadnje dejanje, ki je nastalo na podlagi razmišljanja o možnosti samomora in močnih čustev, ki so privedla do končne odločitve. Zaradi tega je zaključno dejanje izvedeno umirjeno, jasno in odločno, in ker gre za ultimativni postopek (ki se zdi skoraj vzvišen), ni bralca, ki bi ob njem ostal ravnodušen. Kljub temu, da je v tragediji *Romeo in Julija* samomor uporabljen kot dramatični konec, ki simbolizira globino in moč ljubezni, je v resnici to dejanje veliko bolj kompleksno in boleče, kot je prikazano v tej tragediji. Samomor običajno ni gesta vzvišenosti ali poguma, vendar je pogosto obupan odziv na nezno psihično bolečino, globok obup in trpljenje, daleč od kakršnekoli glorifikacije. Zahteva sočutje, razumevanje in strokovno zdravniško pomoč, bralec pa glede (komunikacijskega) dogodka, ki se je zgodil, ne more narediti nič, zato ga to drži v čustveno angažiranem stanju.

Julija se je ubila in padla na Romeovo telo; to je konec zgodbe, vendar lahko z uporabo interpretacije komunikacija o tem Julijinem dejanju prežema vse vidike: misel, čustvo in jezik ter jih združi v eno entiteto: komunikacijski dogodek, ki ga je mogoče doživeti kot popolnoma resničnega. Komunikacija sama po sebi torej ni dogodek; komunikacijski dogodek nastane, ko komunikacija v psihičnem sistemu v določenem trenutku, metaforično rečeno, *osvetli* jezik, misel in čustvo. Povedano v jeziku sistemske teorije, komunikacijski dogodek nase prevzame vse jezikovne in komunikacijske vidike družbenega sistema in jih prenese na raven psihološkega sistema.



Slika 10: Nastanek komunikacijskega dogodka

Kako komunikacijski dogodki drug drugega zamenjujejo, ponazarja roman toka zavesti oziroma odlomki iz romana Williama Faulknerja *Krik in bes* (1929). Citat Quentinovih misli med vožnjo z vlakom jasno kaže, kako komunikacijski dogodek vsebuje misli in čustva, kar lahko pojasnimo s ciklom MED.

Quentin zapušča železniško postajo in vrže kovanec, se poslovli, konča kratek pogovor s temnopoltim moškim na muli in odpotuje z vlakom.

Komunikacijski dogodek: Potovanje z vlakom

In ves tisti dan, ko se je vlak vil skozi strme soteske in vzdolž klancev, kjer je premikanje pomenilo samo naporno sopihanje izčrpanih in škrtajočih koles in kjer so se večni hribi blede risali na oblačno nebo, sem premišljeval o domu, o pusti postaji na blatu in črncih in podeželjanih, ki se počasi pomikajo čez trg z igračastimi opicami in vozovi in s cukrom v vrečah in z rimskimi svečami, štrlečimi iz njih, in v trebuhu me je črvičilo kakor po navadi v šoli, preden je zazvonilo.⁵⁹⁴

Analiza diskurza s pomočjo cikla MED:

- misli: o potovanju in pokrajini ter o »pusti postaji« in temnopoltih;
- čustva: misli, ki prikazujejo pokrajino, so lahko povezane z *žalostjo* in *melanholijo*, razmišljanje o temnopoltih je lahko povezano s čustvi *nelagodja*, *preobremenjenosti* in *vznemirjenosti*, misli o črvičenju v trebuhu pa so lahko povezane s čustvom *slabosti*, *strahu* in *napetosti*.

⁵⁹⁴ Faulkner, 1985, str. 81.

Komunikacijski dogodek je torej del sinhroniziranega dinamičnega odnosa, ki ga reproducirajo misli, čustva in sam opisani dogodek, v tem smislu pa je mogoče opaziti zelo jasno vzročnost. Cikel MED kot orodje za analizo komunikacijskega dogodka je v tem zelo podoben osnovnim principom kognitivne terapije: čustva in vedenje stopajo v medsebojno interakcijo in imajo vzajemen vpliv, čustvo je del aktivne težnje, ki pomaga motivirati prilagojeno vedenje, nastane pa na podlagi t. i. vroče misli, ki deluje kot sprožilec za določeno čustveno reakcijo.

Simbolno modeliranje, prilagojeno biblioterapiji

Glede na to, da obstaja več metod terapevtskega branja, se bomo tu posvetili literarni biblioterapiji in načinom, na katere lahko ta z uporabo simbolnega modeliranja spodbudi pridobivanje uvidov v vedenjske vzorce. Splošno gledano je smisel literarne biblioterapije v tem, da bralec in besedilo drug drugemu postaneta tako *analitik* kot *analizirani*, saj lahko poetični jezik literature prevzame tako vlogo analitika kot vlogo analiziranega.⁵⁹⁵ Vloga analitika pesniškega jezika pripravlja bralca na vlogo interpreteta, a čim je opredeljen tisti, ki analizira, je ta takoj opredeljen tudi kot analizirani, ker sam analizira svojo interpretacijo. Vloga biblioterapevta je spodbujati bralce, da postanejo samozavestni, močni in neodvisni *analitiki* literarnega dela, in takoj, ko se zgodi, da si bralci zastavijo vprašanje, kako in zakaj se nekaj pojavlja v literarnem delu, in to poskušajo razložiti iz svoje lastne perspektive, postanejo tisti, ki so (avto)*analizirani*, ker analizirajo svoj lasten diskurz. Pri tem biblioterapevt samo vodi ta proces brez kakršnegakoli pooblastila, da postavlja osebna vprašanja ali deli nasvete!

Za potrebe literarne biblioterapije kot metode terapevtskega branja bo predlagan modificiran način uporabe simbolnega modeliranja. To je nujno zato, ker neverbalne komunikacije literarnega lika z nami kot bralci ne moremo dobesedno videti: literarne osebe in pripovedovalci niso živi ljudje, temveč opisane fiktivne entitete. Zanesemo se lahko le na tisto, kar je bilo povedano v diskurzu, torej le na verbalizirane metafore.

Če se tu spomnimo, kako deluje preslikava (mapiranje) med izvorno in ciljno domeno, vemo, da lahko preslikamo od izvorne k ciljni domeni, pot v drugo smer pa ni mogoča. Na podlagi besedne zveze *Ljubezzen je*

⁵⁹⁵ Wright, 2003, str. 17 in 130.

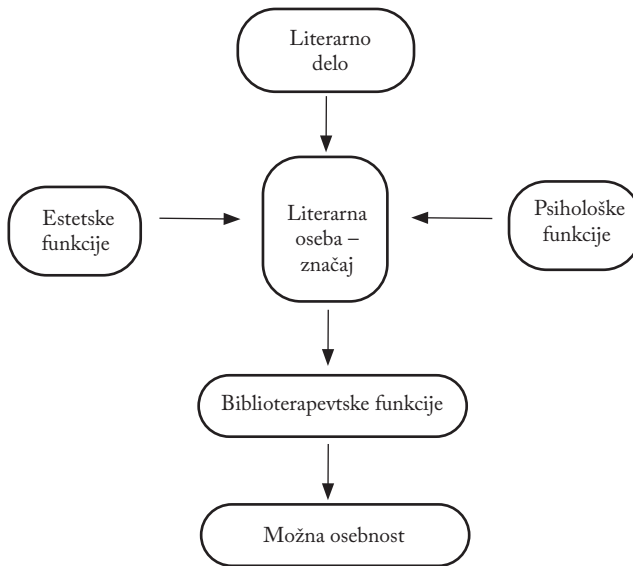
topla lahko izkustveno vemo, da je ljubezen mogoče občutiti kot občutek topline, če pa nekdo reče *Moje telo je toplo*, tega nikakor ne moremo neposredno povezati z ljubeznijo. Naše telo je lahko toplo zaradi različnih razlogov. Po drugi strani pa se toplina ljubezni občuti povsem konkretno, ne kot »topla toplina«, temveč kot občutek topline. Če želimo ugotoviti, za kakšno vrsto toplote gre, je najbolje, da vprašamo in prosimo za pojasnilo.

Pri simbolnem modeliranju, ki je prilagojeno terapevtskemu branju, je bistvena izgradnja metaforičnega horizonta literarne osebe, s katero ne moremo komunicirati kot z živim človekom. Ne moremo ji postavljati vprašanj in je prositi za pojasnila, zato tudi ne moremo razširiti njenega metaforičnega horizonta. Zato moramo uporabiti drugo, aproksimativno-kumulativno metodo. Njen metaforični horizont bomo skušali zgraditi na podlagi lastnega metaforičnega horizonta, tako da bomo glede na svoje lastno izkustvo sveta interpretirali izvorne domene in jim določali možne ciljne domene. Iz diskurza v diskurz bo to opisovanje metaforičnega horizonta literarne osebe postajalo čedalje kompleksnejše in se bo jasno združevalo v sistem, v katerem bo opaziti več jasnih značilnosti. Ko kompleksnost opisa postane dovolj velika, ga lahko štejemo za karakterizacijo. Da bi opisano prikazali na primeru, bomo na podlagi metaforičnega horizonta ustvarili karakterizacijo literarne osebe, natančneje avtorskega pripovedovalca v *Skodelici kave* Ivana Cankarja (ker gre za ponazoritev, bomo to naredili zgolj na podlagi enega odlomka):

Tolažba je zlagana; in človek občuti sam in z grenkobo, da je zlagana. Greh je greh, če je storjen enkrat ali tisočkrat, če je vsakdanji ali nepoznan. Srce ni kazenski zakonik, ki bi razločevalo med pregreškom in hudodelstvom, med ubojem in umorom. Srce ve, da »zavratnež ubija s pogledom, z mečem junak«; in rajši bi dalo odvezo meču nego pogledu. Tudi ni srce katekizem, da bi razločevalo med malimi in naglavnimi grehi, da bi razločevalo med njimi po besedi in zunanjih znamenjih. Srce je pravičen in nezmotljiv sodnik. Sodi in obsodi grešnika po skriti, komaj zavedni kretnji, po hipnem pogledu, ki ga nihče ni opazil, po neizgovorjeni, komaj na čelu zapisani misli; celo po koraku, po trkanju na duri, po srebanju čaja. Le malo grehov je napisanih v katekizmu in še tisti niso poglobitni. Če bi bilo srce spovednik — dolga in strašna bi bila spoved!⁵⁹⁶

596 Cankar, 1967.

Izvorna domena	Ciljna domena	Interpretacija
Pravosodje (kazenski zakonik, katekizem, sodnik, spovednik)	Moralna zavest	Metonimija srca primerja procese pravosodnega sistema z notranjo moralno presojo, ki se odvija v človekovem srcu.
Fizično delovanje in zunanji simboli (uboj z mečem; pogled, ki ubija; trkanje na duri, srebanje čaja)	Moralna ocena	Metonimija implicira, da lahko srce o moralni teži dejanja sodi tudi na podlagi subtilnih signalov, ki odražajo posameznikovo notranje stanje (krivdo).
Zunanja pravila in kategorizacije (razlikovanje med pregreškom in hudodelstvom, med malimi in naglavnimi grehi)	Notranji moralni občutek	Srce je predstavljeno kot »pravičen in nezmotljiv sodnik«, ki presoja na podlagi globokega, intuitivnega razumevanja pravičnosti in je nad kakršnimikoli formaliziranimi pravili.
Potovanje (spoved kot dolgo in strašno potovanje)	Introspekcija in soočanje z lastnimi grehi	Konceptualni okvir poudarja čustveno in duhovno razsežnost spovedi kot potovanja po notranjih pokrajinah krivde in samospoznanja.
Pisanje in zapisovanje grehov, zapisanih v katekizmu, misli, zapisane na čelu	Priznavanje moralnih napak	Notranje moralne vrednote so vidne tudi v zunanjih značilnostih.
Fizična zaznava (pogled, korak, trkanje na duri)	Moralno presojanje in občutek krivde	Srce in notranja moralna zavest zaznavata in se odzivata na subtilne znake, ki presegajo besede in očitna dejanja.



Slika 11: Model karakterizacije

Karakterizacija: Avtorski pripovedovalec v *Skodelici kave* je globoko introspektiven in moralno ozavešen posameznik. Njegov notranji boj in značaj je mogoče podrobno okarakterizirati. Kaže visoko stopnjo moralne introspekcije, kar je razvidno iz tega, da v svojih dejanjih in mislih nenehno išče globlji pomen in pravičnost. Ni zadovoljen s konvencionalnimi, zunanji merili pravičnosti, kot so zakoni ali verska pravila, saj meni, da so nezadostni. Zato verjame v notranjo moralno presojo, ki jo dojema kot edino zares pravično. Razsodnost srca je sposobna prepoznati moralne prestopke in jih presoditi na podlagi subtilnih znakov in notranjih stanj. Globoko se zaveda teže svojega greha. Gre torej za kompleksno literarno osebo, ki se poglobljeno ukvarja z moralno introspekcijo. To mu prinaša notranje konflikte in čustvene izzive, ki jih sprejema, še več, pri tem je celo pretirano natančen.

Kot je razvidno iz primera, je največja razlika v tem, da se v literarni biblioterapiji poskuša rekonstruirati primarno izkušnjo literarne osebe in ne bralca⁵⁹⁷ kot udeleženca terapije v vlogi klienta ali pacienta. Glede na to, da literarnim osebam ne moremo postavljati vprašanj in od njih

⁵⁹⁷ Pri literarni terapiji udeležence terapije imenujemo *bralci*. Poleg bralcev pa imamo še *vodjo branja*.

zahtevati, da pojasnijo posamezen pomen nekega simbola ali celotne metafore, bralci iz pozicije svoje življenjske izkušnje prevzamejo mesto literarne osebe ali pripovedovalca, z njim empatizirajo⁵⁹⁸ in poskušajo s pomočjo medsebojnega pogovora o posameznih metaforah sklepati, kako bi se literarna oseba *lahko* počutila. Bralci svoja čustva *de facto* projicirajo na vgrajene metafore in jih skušajo razumeti z vidika svojega metaforičnega horizonta. Bralci opazujejo telesne občutke literarne osebe in zunanji kontekst, v katerem se nahaja njeno telo, ter v zvezi s tem njene misli, da bi mapirali njen simbolni horizont. Zato je analizirani diskurz razumljen kot niz odprtih in vgrajenih metafor. Prav tako pri biblioterapiji ni terapevta kot takega, ampak je terapevt le eden od bralcev, ki vodi proces branja in ga usmerja.

Gre za to, da bralcem *ni treba* natančno »uganiti«, kako se literarne osebe počutijo, kar je pravzaprav nemogoče vedeti, temveč da posredno skozi pogovor o metaforah, ki so predstavljene v diskurzu, *domnevajo*, kako bi se lahko literarna oseba počutila glede na predstavljeni kontekst in svoje izkušnje. Pri tem vsi bralci prevzamejo vlogo terapevta, s tem da vodja pogovor usmerja k eni izmed možnosti, ki jih diskurz odpira. Zato mora vodja literarne biblioterapije dobro razumeti temo in motive literarnega diskurza, da lahko zazna morebitne možnosti in ne zabrede v preinterpretacijo.⁵⁹⁹ Znati mora tudi prepoznati vse metafore, da lahko pogovor usmeri v smiselno in relevantno smer, predvsem pa razumeti, kako delujejo vgrajene metafore, ker jih je največ in ker nosijo čustveni potencial diskurza. Prav tako mora biti dober poznavalec tega, kako čustva nastajajo, kako se izražajo z govorom in na katera čustva je mogoče nakazati z analizo določene metafore. Ne gre za povsem natančen proces, saj bralci ne iščejo »pravilnega« odgovora, temveč vadijo povezovanje metafor v diskurzu z možnimi čustvi. Pri tem bogatijo svoj čustveni besednjak, povezujejo čustva z življenjskimi konteksti in opažajo vzorce njihovega pojavljanja. Posledično lahko, ali pa tudi ne, podobne

598 Pripovedna empatija je v navedenem kontekstu relativno nov termin, ki pojasnjuje dejstvo, da so občutki, ki jih bralci doživljajo ob branju pripovednega besedila, neposredna posledica pripovedi. Žunkovič, 2022, str. 111. Nevroznanost to na primer pojasnjuje na primeru vzbujanja empatije v »obsežni raziskavi dveh vprašanj o pomenu humanističnih ved na splošno in še posebej literature v medicinskem izobraževanju«. Fowler in Shigley, 2014, str. 47. Če povzamemo, raziskava pravi, da bo literarno delo povzročilo empatičen čustveni odziv bralca, ne glede na »pravilnost« čustvenega doživljanja, opisanega v literarnem delu, tako da bo to literarno delo zagotovo sodelovalo pri izgradnji in bogatjenju bralčeve zavesti s spoznanji o tem, kaj čuti, ko bere in ko razume, kaj je prebral.

599 Eco, 1990.

vzročnosti zaznajo tudi v svojem načinu razmišljanja. V terapevtskem smislu prav tako obstaja verjetnost, da lahko tukaj morda računamo na to, da se sčasoma povečuje kumulativni učinek kognitivnega prenosa uvida z diskurza na bralca.⁶⁰⁰

Vprašanja, ki jih voditelj postavlja, so enaka tistim, ki se postavljajo pri simbolnem modeliranju, ko terapevt udeleženca terapije na primer vpraša: *Rekel si, da se počutiš kot zlata ribica v zadušljivem jezeru. Kaj zate pomeni biti zlata ribica?*⁶⁰¹ V tem konkretnem primeru je bil terapevtov cilj udeleženca terapije spodbuditi, da izrazi svoje občutke nesmiselnosti in bližajoče se pogube. Pri literarni biblioterapiji je vprašanje preoblikovano, tako da voditelj sprašuje bralce; na primer: *Imamo stavek, ki pravi, da se literarna oseba počuti kot zlata ribica v zadušljivem jezeru. Kako bi lahko razumeli to, da se počuti kot zlata ribica?* Glede na to, da bralec ne more natančno vedeti, kako se literarna oseba počuti, lahko to le domneva na podlagi svojih življenjskih izkušenj. Kar je še posebej uporabno pri tem procesu, je to, da bodo nekateri bralci na začetku, še posebej v skupini, rekli, da se *ribica* počuti dobro, nekateri pa, da se počuti slabo. Voditelj nato postopoma povezuje tudi druge koncepte (simbole), kot je ta, da je zlata ribica v *zadušljivem* jezeru, in zožuje možnost izbire proti občutku nesmiselnosti, pa tudi tesnobe. Zdaj je prvotno dojemanje zlate ribice kot tiste, ki se dobro počuti, zelo jasno v primerjavi s spoznanjem, da se počuti zadušljivo, torej nesmiselno in tesnobno, zato postane tesnoba zlate ribice kot take še bolj opazna.

Druga prednost literarne biblioterapije kot terapevtskega branja je, da bralec nikoli ne zapusti lastne cone varnosti; ko torej govori o literarnih osebah, ne govori neposredno o sebi, zato se nahaja v čustveno varni coni in lahko bolj iskreno izrazi, kar misli.⁶⁰² Občutek ima, da interpreti-

600 Čeprav kumulativni učinek v kontekstu literarne biblioterapije ni posebej raziskan za literarno biblioterapijo, so ga raziskali v okviru kognitivno-vedenjske terapije v primerih zdravljenega depresije. Pokazalo se je, da je zdravljenje depresije z zdravili po 6 mesecih povzročilo 52-odstotno remisijo glede na začetno vrednost, pri kognitivno-vedenjski terapiji pa 40-odstotno. Georgiades et al., 2012, str. 45.

To pomeni, da je bil kognitivno-vedenjski pristop k zdravljenju depresije uspešnejši. Glede na to, da se temeljna načela kognitivne terapije uporabljajo tudi v literarni biblioterapiji, je morda mogoče potegniti določene vzporednice. /Op. a./

To potrjuje raziskava Bruneau in Phersson 2014, str. 346, o vplivu kontinuiranega terapevtskega branja, kjer je kot metoda uporabljena biblioterapija, raziskava pa se je izvajala s skupino študentov, bodočih svetovalnih delavcev/psihoterapevtov. Študija kaže, da se je njihova sposobnost pridobivanja uvidov sčasoma povečala.

601 Glej *Uvod v simbolno modeliranje* v knjigi: Lawley in Tompkins, 2000, str. 6.

602 Hogan, 2011, str. 30.

ra, kako se počuti literarna oseba, v resnici pa interpretira sebe s povsem varnega mesta.

Navedeno bo zdaj ponazorjeno na primeru *Črne mačke* Edgarja Allana Poeja. Začeli bomo z izbranimi citati:

Že od mladih let sem bil znan, da imam poslušno in pohlevno naravo. Večkrat se je moje mehko srce tako očitno pokazalo, da so se tovariši zaradi tega norčevali iz mene. Posebno rad sem imel živali, in moji starši so mi dovoljevali, da sem imel doma celo vrsto svojih ljubljencev. Pri njih sem prebil večino svojega časa in nikoli nisem bil tako srečen kakor tedaj, kadar sem jih krmil in jih ljubkoval. Ta posebnost mojega značaja je rastle z menoj, v moških letih pa mi je postala poglavitni vir užitka. Tistim, ki so kdaj imeli radi zvestega in pametnega psa, ni treba razlagati, s kakšno veliko hvaležnostjo vrača ta žival človekovo prijaznost. V nesebični in na žrtev pripravljeni živalski ljubezni je nekaj takega, da gre naravnost do srca človeku, ki je imel večkrat priložnost izkusiti revno prijateljstvo in kratkotrajno človeško zvestobo.

Zgodaj sem se poročil in bil sem srečen, ko sem pri svoji ženi odkril podobno nagnjenje. Ko je opazila, da imam rad domače živali, je zmeraj, kadar je le mogla, dobila kje kakega mojega ljubljenca in mi ga dala, in to takega, ki je bil najbolj ljubeč. Imela sva ptiče, zlato ribico, lepega psa, zajce, majhno opico in mačko.

Ta je bila čudno velika in lepa žival, popolnoma črna in tako pametna, da se ji je človek čudil. Kadar je moja žena govorila o njeni razumnosti, se je pogosto spomnila, četudi ni bila prav nič praznoverna, stare ljudske vere, ki je imela vse črne mačke za čarovnice v drugi podobi. Tega pa ni nikoli mislila resno, in to stvar omenim le zato, ker mi je prav zdaj prišla na misel.

Mački je bilo ime Pluto in bila je moja ljubljenska in moja tovarišica pri igri. Sam sem ji dajal jesti, in naj sem šel v hiši kamorkoli, je bila zmeraj ob moji strani. Le s težavo sem ji preprečil, da ni hodila z mano tudi po ulicah.

Najino prijateljstvo je ostalo tako več let, v tem času pa je pijača, ta hudičev pripomoček, spremenila moj značaj (zardevam, ko to priznavam), da sem postal dosti slabši človek. Dan za dnem sem postajal bolj godrnjav, bolj nataknen in razdražljiv, bolj brezbrizen do tega, kaj čutijo drugi ljudje. Dovolil sem si, da sem ženi govoril grobe besede. Nazadnje sem postal tudi nasilen do nje. Moje živali so seveda morale občutiti spremembo v mojem značaju. Nisem jih samo

zanemarjal, ampak sem tudi grdo ravnal z njimi. Do mačke pa sem bil še zmeraj toliko obziren, da nisem grdo ravnal z njo, kakor sem to brez pomisleka delal z zajci, z opico ali celo s psom, če so mi prišli na pot po naključju ali zato, ker so me imeli radi. Moja bolezen pa je rastla – in katera bolezen je hujša od alkohola – tako da je nazadnje tudi mačka, ki se je postarala in je bila zato bolj razdražljiva, pričela čutiti na svoji koži posledice moje slabe volje.

Ko sem se neke noči vrnil domov iz neke beznice v mestu hudo pijan, se mi je zdelo, kakor da se me mačka izogiba. Zagrabil sem jo, in ker je bila zaradi moje nasilnosti preplašena, mi je z zobmi ranila roko, vendar je bila rana prav lahka. V trenutku me je obsedla demonska besnost. Nisem se več poznal. Zdelo se je, da je moja prava duša nenadoma zbežala iz mojega telesa in več ko peklenska pijana zloba je razdražila v meni slednji živec. Iz žepa v telovniku sem vzela nož, ga odprl, zagrabil ubogo žival za vrat in ji premišljeno izdril eno oko iz očesne votline. Obliva me rdečica, kar gorim od sramote in srh me spreletava, ko pišem o tej peklenki neusmiljenosti.⁶⁰³

Če odlomek natančno preberemo, lahko opazimo, da je pripovedovalec tudi glavna literarna oseba odlomka in da sporoča vse, kar se je v odlomku zgodilo. Ugotovimo tudi, da imamo poleg glavnega lika še lik njegove žene in mačka. Pripovedovalec torej pripoveduje zgodbo in sporoča, da je imel glavni junak v otroštvu nežen in ranljiv značaj in da so se zaradi tega iz njega norčevali. Mehkoba je posredno navedena v diskurzu: »Že od mladih let sem bil znan, da imam poslušno in pohlevno naravo,« preko vgrajene metafore »mehko srce« pa je neposredno del diskurza: »Večkrat se je moje mehko srce tako očitno pokazalo, da so se tovariši zaradi tega norčevali iz mene.«

Rešitev je našel v družbi živali, katerih družbo je imel iskreno rad. To je neposredno razvidno iz diskurza: »Posebno rad sem imel živali, in moji starši so mi dovoljevali, da sem imel doma celo vrsto svojih ljubljencev. Pri njih sem prebil večino svojega časa in nikoli nisem bil tako srečen kakor tedaj, kadar sem jih krmil in jih ljubkoval«. Navaja tudi več metaforičnih primerov ljubezni do živali in pravi, da bralcem, »ki so kdaj imeli radi zvestega in pametnega psa, ni treba razlagati, s kakšno veliko hvaležnostjo vrača ta žival človekovo prijaznost«. Metafore v stavku razkrijejo, katero čustvo je del tega občutka ljubezni: »V nesebični in na žrtev pripravljeni živalski ljubezni je nekaj takega, da gre naravnost do

603 Poe, 1993, str. 87–89.

srca človeku, ki je imel večkrat priložnost izkusiti revno prijateljstvo in kratkotrajno človeško zvestobo.« Čustvena metafora »nesebična in na žrtev pripravljena živalska ljubezen« namiguje na občutek globoke in čiste brezpogojne ljubezni, brez pričakovanja česa v zameno, zato imamo poleg naštetega še čustva zvestobe in predanosti. Metafora »revno prijateljstvo« nakazuje občutek razočaranja ali nezadovoljstva v odnosih z ljudmi, »kratkotrajna človeška zvestoba« pa lahko odraža občutek negotovosti glede človeške narave. Na podlagi omenjenega diskurza lahko predpostavimo kompleksna čustva, ki segajo od občudovanja in spoštovanja do živali zaradi njihove sposobnosti, da nam nudijo nesebično ljubezen, pa vse do skepse glede zaupanja v ljudi.

Nato izvemo, da se je glavni junak poročil in da je njegova žena v hišo prinesla črno mačko. Žena verjame, da je črna mačka pravzaprav preoblečena čarovnica.⁶⁰⁴ Nato pove, da mu črni maček sledi, ko hodi, in mu mora to preprečevati. Metaforo »čudno velika in lepa žival, popolnoma črna« lahko povežemo s čustvom občudovanja: velikost in lepota sta nekaj, kar običajno občudujemo, črna barva pa lahko nakazuje skrivnostnost ali neko globljo in nerazložljivo privlačnost. Občudovanje nakazuje tudi metafora »tako pametna, da se ji je človek čudil«, in jo je mogoče povezati z intelektualnimi sposobnostmi mačke. Stavek »vse črne mačke [so] čarovnice v drugi podobi« ni metafora, ampak govori o vraževerju in o tem, kaj si je o mački mislila žena, in ga lahko povežemo s čustvi strahu, suma pred neznanim, nelagodja in strahospoštovanja. Čustvena metafora »moja ljubljena in moja tovarišica pri igri« zopet nakazuje ljubezen, naklonjenost in družabnost. Čustvena metafora »sam sem ji dajal jesti, in naj sem šel v hiši kamorkoli, je bila zmeraj ob moji strani« nakazuje zvestobo in naklonjenost. Mačka kaže zvestobo in povezanost z osebo, ki zanjo skrbi, in je lahko povezana s čustvi odgovornosti in medsebojnega zaupanja. Stavek »le s težavo sem ji preprečil, da ni hodila z mano tudi po ulicah« je pravzaprav čustvena metafora za mačjo vztrajnost in naklonjenost, ki lahko v lastniku vzbudi občutke sočutja, a tudi rahlo frustracijo zaradi njene pretirane navezanosti. Vse te metafore skupaj ustvarjajo sliko globoke čustvene povezanosti in kompleksnih občutkov, ki izhajajo

604 Ker gre za prvoosebnega pripovedovalca, ta zgodbo podaja iz svoje perspektive, zato iz besedila izvemo, kaj o svoji ženi verjame pripovedovalec. In on verjame, da je njegova žena vraževerna, kar je dobro razvidno predvsem iz izvirnega besedila, kjer je del besedila, ki to poudarja, napisan v kurzivi.

iz interakcije s hišnim ljubljencekom, še posebej s tako pomembnim in značilnim, kot je Pluto. Že samo dejstvo, da se tako imenuje, lahko povežemo s Plutonom, rimskim bogom podzemlja (njegov grški ekvivalent je Had), to pa lahko povežemo z občutki temačnega, skrivnostnega ali celo zloveščega vidika značaja. Zdaj pa se lahko postavi vprašanje: ali ima žena kaj opraviti s Plutonom? Odgovor je pritrdilen, ker je tako kot mačka vedno tam, vedno prisotna, zvesta in se »ne gane« od svojega moža. Tukaj črna mačka pravzaprav postane čustveni metaforični ekvivalent žene, zato čustva, ki jih pripovedovalec čuti do mačke, dejansko postanejo čustva, ki jih čuti do svoje žene. Če predpostavimo, da takšna povezava obstaja, potem lahko ženo takoj povežemo s čarovnico, saj to sama pravi za mačko (glede na to, kar je pripovedovalec slišal reči svojo ženo). In vse to je v redu, dokler se da nadzorovati; ko pa se napije, zavest izgubi nadzor.

Naslednji odlomek ponuja ognjemet čustvenih metafor, ki označujejo zelo neprijetna čustva. Metaforo »pijača, ta hudičev pripomoček« lahko povežemo z izgubo nadzora, izraz »zardevam« pravzaprav pomeni sram, zelo močno in uničujoče čustvo, »da sem postal dosti slabši človek«, pa označuje čustveno težo, ki izhaja iz sramu. Niz izrazov »bolj godrnjav, bolj nataktnjen in razdražljiv, bolj brezbrizen do tega, kaj čutijo drugi ljudje«, jasno kaže na naraščajoča čustva frustracije, jeze in pomanjkanja empatije. Čustvena metafora »grobe besede« implicira verbalno agresijo in morebiten občutek jeze, kar potrjuje izraz »nazadnje sem postal tudi nasilen«, ki govori o čustvih jeze in izgube samokontrole, ki se odražata v fizičnem nasilju. Čustvena metafora, da so njegove živali »seveda morale občutiti spremembo v mojem značaju«, namiguje, da je postal takšen tudi do svojih sostanovalcev. Metafora »grdo ravnal z njimi« pomeni, da je bil čustveno agresiven. Metafora, da je bil do Pluta »še zmeraj toliko obziren«, nakazuje boj z ostanki lastne vesti, »moja bolezen pa je rastla« pa metaforično označuje čustva nemoči in poraza v bitki z odvisnostjo. Stavek »tako da je nazadnje tudi mačka [...] pričela čutiti na svoji koži posledice moje slabe volje« lahko razumemo tudi kot metaforo: *celo žena je začela trpeti*, kar je pri alkoholizmu pogost pojav.

Naslednji odlomek s svojimi čustvenimi metaforami prikazuje sliko izgube samokontrole in predajanja nasilju, ki ga spremljajo globoka negativna čustva, kot so jeza, sram in obžalovanje. Metafora »demonška

besnost« označuje skrajni bes ali gnev, izgubo nadzora in predajanje destruktivnim impulzom. Metafora »Zdelo se je, da je moja prava duša nenadoma zbežala iz mojega telesa«, predstavlja disociacijo, izgubo identitete in moralnega kompasa. Čustvena metafora »več ko peklenska pijana zloba« nakazuje globoko zakoreninjen zli namen. Konceptualna metafora »razdražila [je] v meni slednji živec« označuje intenzivno fizično manifestacijo jeze ali nasilne agitacije, »obliva me rdečica, kar gorim od sramote in srh me spreletava, ko pišem o tej peklenski neusmiljenosti« izraža globoko razklanost uma, na eni strani je divji bes – zardevanje, gorenje – na drugi pa kesanje in sram.

S tem se konča komunikacijski cikel o črni mački, hkrati pa se sproži nov komunikacijski dogodek: odnos do mačke se prenese tudi na ženo. Na koncu ženo ubije in jo skupaj z mačko zazida v kleti.

V zaključku lahko poudarimo pomen interakcije med bralcem in besedilom pri terapevtskem branju. V procesu, ki vključuje simbolno modeliranje, so namreč bralci spodbujeni k temu, da postanejo aktivni analitiki čustev literarnega dela, tako da raziskujejo in analizirajo lastne reakcije in čustva, ki se pojavljajo v interakciji z različnimi metaforami znotraj besedila, a ne samo z metaforami, temveč tudi z dobesednimi izrazi. Ta metoda bralcem omogoča, da zgradijo most med literarno izkušnjo in osebno čustveno izkušnjo sveta, kar jih vodi do uvida in čustvenega razvoja brez neposrednega izpostavljanja, s čimer se ohranja čustvena varnost.

Vodja literarne biblioterapije ima ključno vlogo povezovalca, saj pravno usmerja k točno določenim metaforam in jo vodi na točno določen način. Tako bralcem pomaga prepoznati in interpretirati metafore – vedno brez vsiljevanja osebnih interpretacij ali nasvetov. Skozi to interakcijo z vodjo in besedilom bralci ne obogatijo le svojega razumevanja literature, ampak tudi svoj čustveni besednjak, tako da povezujejo literarna čustva z lastnimi življenjskimi konteksti in opazujejo vzorce, ki so lahko uporabni tudi v njihovem lastnem načinu razmišljanja. Na primeru *Črne mačke* je razvidno, kako je mogoče postopek literarne biblioterapije uporabiti za analizo in razumevanje kompleksnih čustvenih metafor in motivov v literarnem delu. S tem, ko so bralci usmerjeni k interpretaciji metafor, so spodbujeni, da na podlagi lastnih življenjskih izkušenj raziščejo, kako se lahko literarne osebe počutijo v različnih situacijah. Z interpretacijo čustvenih metafor pa

tudi vseh drugih razvijajo globlje razumevanje čustev in doživljanja literarnih oseb. S tem pristopom literarna biblioterapija, z uporabo simbolnega modeliranja, ponuja orodja za vpogled v čustva ter osebno rast in samospoznavanje, hkrati pa spodbuja ljubezen do literature in psihološko razumevanje čustev.

METODA LITERARNOBIBLIOTERAPEVTSKEGA BRANJA – SINTEZA

Literarnobiblioterapevtsko branje poteka v sklopu t. i. *delavnic*, ki so sestavljene iz več faz: pripravljalne, delovne in terapevtske. V pripravljalni fazi se določita cilj in tema delavnice, torej neko čustveno stanje, ki se ga bo na delavnici raziskovalo. Cilj lahko postavi vodja biblioterapevt, pogosteje pa ga postavi bralec, ker ima bralec neko čustveno dilemo in jo želi razumeti. Nato se skrbno izbere literarno delo, ki se ujema s tem, kar želi bralec problematizirati. Nato se delo prebere v celoti, doma ali v obliki skupnega skupinskega branja, kar bralca senzibilizira za celotno besedilo. Sama izbira besedila je odvisna od komunikacijske komplementarnosti in čustvene paralelizma, glede na to, kaj želi bralec doseči. Če ga denimo muči *to, da ne najde službe*, ki si je želi, bo literarni biblioterapevt izbral knjigo, ki to tematizira, na primer *Dogodivščina Augieja Marcha* Saula Bellowa; če npr. *čuti brezup*, ker misli, da se njegove sanje ne bodo nikoli uresničile, se lahko izbere roman *O miših in ljudeh* Johna Steinbecka. Bistvo ni v tem, da se poišče literarno delo, ki »rešuje« težavo, ampak tisto, ki je »ne zna rešiti«, saj bo med delavnico bralec pozvan, da predlaga »rešitev«. Poleg tega imajo bralci, ko berejo o svoji težavi iz perspektive drugih, tudi če gre za fiktivne entitete, občutek, da se to ne dogaja samo njim, ampak tudi mnogim drugim, zato se o tem lažje pogovarjajo.

Delovna faza analizira izbrane pripovedne diskurze, jih opazuje kot t. i. čustvene metafore in jih povezuje s kontekstom fiktivne entitete, kot je literarna oseba, pripovedovalec, lirski subjekt ali dramska oseba.

Pri tem se uporablja tehnika pozornega branja (nekakšno nasprotje čistega jezika, kot ga imenuje simbolno modeliranje) in pozneje tudi interpretacije, da bi lahko sklepali, kaj »pravijo« ali »mislijo« literarne entitete. Določen pripovedni diskurz torej obravnavamo kot čustveno metaforo, na katero bralci projicirajo svoje izkušnje. Včasih lahko na primer natančno vemo, kaj čutijo literarne osebe ali pripovedovalec, če je to eksplicitno navedeno v diskurzu, vendar ne glede na to, ali je čustvo neposredno izraženo ali ne, vedno vemo, da sta ga spodbudila diskurz in metafora, ki jo beremo.

V tretji, terapevtski fazi se misli ali mišljenja fiktivnih entitet postavijo v vzročno zvezo, ta vzročnost pa se pojasni s pojavom čustev in vedenja. Z veliko gotovostjo torej lahko razumemo pripovedni diskurz, ki se nanaša na primer na literarno osebo ali pripovedovalca, ne moremo pa vedeti tudi, kaj čuti, zato lahko poskušamo diskurz razumeti iz konteksta lastne izkušnje sveta in tako ustvariti nov in logičen svet, v katerem velja zakon vzročnosti, a le in izključno na podlagi tistih diskurzov, ki so predstavljeni v analiziranem besedilu, kar je tudi eno od temeljnih načel kognitivnega pristopa k besedilu.⁶⁰⁵ To pomeni, da jih moramo, če so čustva v diskurzu neposredno izražena, razumeti kot pripovedni diskurz in jih spoštovati taka, kot so predstavljena, če pa niso eksplicitno izražena, lahko v smislu ustvarjanja novih fikcijskih svetov,⁶⁰⁶ ki nam kot bralcem pripadajo, diskurz interpretiramo kot vgrajeno čustveno metaforo in mu z interpretacijo dodamo tudi čustveni pomen, ki izhaja iz naše osebne življenjske izkušnje – *če želimo na podlagi pripovednega diskurza priti do čustev, druge in drugačne možnosti nimamo!* Alternativa je, da o čustvih ne spregovorimo.

Na koncu lahko bralca ali bralce prosimo, da literarni osebi na primer »svetujejo«, da bi ji »pomagali«. »Dajanje nasvetov« klientom v

605 Grant, 2008, str. 55.

606 Fikcijske svetove in njihovo delovanje je opisal Lubomir Doležel (1922–2017) v svoji znani knjigi *Heterocosmica*. Doležel, 1998. Doležel navaja, da fikcijske svetove gradi bralec, zato ta svet sprva nastaja implicitno, najprej v avtorjevi zavesti, nato pa eksplicitno v bralčevi zavesti, tako da bralci iščejo implicitne oznake v eksplicitni odprti strukturi literarnega dela. Pri tem bralec s pomočjo lastnega nabora podatkov o resničnem svetu zapolnjuje vrzeli fikcijskega sveta oziroma tistega, kar literarno delo potencialno prikazuje.

Sklicujoč se na Doleželovo teorijo, kognitivni naratologi zagovarjajo stališče, da pri ustvarjanju tega novega sveta sodeluje tudi bralec kot »novi« pripovedovalec, ki doživlja besedilo in vanj kognitivno vnaša svojo čustveno izkušnjo. Tak pristop omogoča boljše razumevanje delovanja uma in kompleksnih nevronskega procesov, kar je ključnega pomena za našo sposobnost osmišljanja zgodb, zato lahko razmišljanje, organizirano v pripovedne diskurze, uporabimo tudi kot semiotični vir za razumevanje naše osebne miselne aktivnosti. Tucan, 2013, str. 307.

psihoterapiji ni dobra metoda, a glede na to, da ne govorimo o živih ljudeh, temveč o literarnih osebah, jim s tem, da jim »svetujemo«, ne moremo škodovati. Glede na to, da pri tovrstnem delu na besedilu bralec in analizirani diskurz drug drugemu postaneta tako analitik kot analizirani,⁶⁰⁷ saj bralec pri tem, ko analizira diskurz, pravzaprav analizira sebe, bralec, tudi ko daje nasvet, čeprav misli, da ga daje literarni osebi, svetuje pravzaprav sebi.

Izbor literarnega dela

Ni vsako literarno delo primerno za vsako starost, prav tako, kakor ni, glede na potrebe bralca, vsako literarno delo primerno za biblioterapevtsko branje. Literarno delo je treba v tem oziru prilagoditi bralcu, da ga bo lahko čim bolj razumel in v njem prepoznal čustvene vzorce, ki so cilj biblioterapevtskega branja. Literarno delo mora torej skozi opazovanje čustev, ki jih je mogoče zaznati v določenem pripovednem diskurzu, bralce motivirati in spodbujati k deljenju čustev, ter spodbujati svobodno in odprto komunikacijo o teh čustvih. *Komunikacijska komplementarnost* in *čustveni paralelizem* lahko pomagata pri izbiri literarnega dela, ki bi se čim bolj približalo neki bralčevi potrebi ali temi določene terapevtske delavnice.

Glede na to, da je deljenje čustev z drugimi za nas izjemno pomembno, bo to na kratko ponazorjeno na Shakespearovem *Hamletu*, kjer se pri mladem princu izraža na zelo močan, obupan in depresiven način. V drugem prizoru, ko Klavdij in Gertruda odideta, Hamlet razmišlja o svojem življenju. Želi, da bi njegovo *prečvrsto se meso* razpadlo, razmišlja o samomoru, njegovo življenje pa se zdi *neznosno, plehko* in *brezkoristno*. Občutek, ki ga ima Hamlet, običajno povezujemo z globokim žalovanjem.⁶⁰⁸ Toda zakaj je Hamlet tako žalosten?

Hamlet žaluje zaradi smrti svojega očeta, na katerega je bil močno čustveno navezan, ga občuduje ter ima Herkula za svojega vzornika. Glede na to, da očeta ni več, tudi ni komunikacije in možnosti izmenjave čustvenih izkušenj, ki so po besedah boleče žalostnega Hamleta vredne življenja in ki bi jih lahko posredno ali neposredno

607 Wright, 2003, str. 30.

608 Hogan, str. 125.

delil z očetom. Poleg tega Hamlet tu svoje razpoloženje izraža kot čustvo *gnusa* do sebe, sveta in življenja, zato lahko vrstice *O, da bi to prečvrsto se meso raztajalo in razpustilo v roso!* razumemo tudi kot metaforo za čustvo gnusa.

O, da bi to prečvrsto se meso
raztajalo in razpustilo v roso!
Ali da Vekovečni samomora
zabranil bi ne bil! O Bog, o Bog!
Kako neznosna, plehka, brezkoristna
se zdi mi raba vsa tega sveta!⁶⁰⁹

O tem, kako čustva z drugimi delimo tudi skozi literaturo, Patrick Colm Hogan, sklicujoč se na študijo Bernarda Riméja *Le partage social des émotions (Družbena delitev čustev)*,⁶¹⁰ pravi, da je mogoče čustva deliti na dva načina, s *komunikacijskim deljenjem in izkustvenim deljenjem*, ki ga Hogan povezuje tudi s konceptom simulacije.⁶¹¹

Da bi se v nas sprožil čustveni odmev, potrebujemo t. i. »sprožilce« čustev. Ti so po Hoganu trojni. Prvi so prirojeni, drugih se naučimo od bližnjih, otroci se na primer »sprožilcev« čustev učijo preko čustvenih odzivov svojih staršev in/ali skrbnikov, tretji pa so rezultat naših osebnih čustvenih izkušenj in so shranjeni kot čustveni spomini, ki jih pridobivamo vse življenje.⁶¹² Ker lahko literatura spodbudi nekatere od teh čustvenih spominov, si lahko zastavimo vprašanje, o katerih čustvih bomo želeli komunicirati skozi medij literature in zakaj.

Hogan najprej navaja, da je komunikacija o čustvih v literarnih delih *iskrenejša* kot komunikacija v resničnem življenju, iz česar izhaja, da je komunikacija o čustvih z drugimi, ki jo spodbuja literarni medij, *zelo varen način komunikacije* tudi o naših osebnih čustvih. Ko namreč govorimo o literarnih osebah, lahko svoje mnenje o njih izrazimo z veliko manj strahu pred obsodbo družbe, kot kadar govorimo o sebi. Po drugi strani pa odpira več vprašanj: zakaj se odločamo za določen tip literature, kaj ima ta izbira opraviti z našimi čustvi in ali pogovor

609 Shakespeare, *Hamlet*, 2013, str. 24.

610 Rimé, 2005.

611 Simulacijo odlično opisuje besedna zveza »napisano po resničnem dogodku«, ki na neki način dodaja »vrednost« tako napisanim literarnim delom, kar je pravzaprav le ena od oblik zavajanja. Hogan, 2011, str. 23.

612 Hogan, 2011, str. 73.

o umetniški literaturi čustveno ugodneje vpliva na bralce kot neposredna komunikacija o njih samih?⁶¹³

Sklicujoč se na Riméja, ki ob več priložnostih piše o *deljenju čustev v družbi*, Hogan trdi, da je izbor literarnega dela zelo podoben naši potrebi po delitvi čustev z drugimi. Svoja čustva se odločimo deliti s tistimi, ki jim na neki način zaupamo: z znanci, prijatelji ali sodelavci, saj deljenje čustev posega v naša subtilna čustvena področja, ki jih ne želimo izpostavljati javnosti. Tako zaščitimo svoja čustva pred izpostavljenostjo drugim, torej zaščitimo svojo čustveno ranljivost. Pri tem nenehno preverjamo svoj čustveni odziv na druge oziroma preverjamo, kako udobno se počutimo v komunikaciji z njimi. Hkrati ocenjujemo, v kolikšni meri je druga oseba komplementarna naši komunikaciji, torej, v kolikšni meri je naš sogovornik komplementaren tistemu, kar želimo na svoj način sporočiti.⁶¹⁴

Na tem mestu naredi primerjavo in pravi, da so kriteriji, potrebni za izbiro prijatelja, enaki kot pri izbiri literarnega dela, ki bi najbolj ustrezalo našim čustvenim potrebam. Prvi kriterij imenuje *čustveni paralelizem* – nastane, ko sogovorniki v komunikaciji dajejo prednost nekaterim čustvom, torej nekatera čustva cenijo bolj kot druga; drugega pa imenuje *komunikacijska komplementarnost* – do te pride, ko sogovornika izražata čustva, ki so jima skupna, na bolj ali manj podoben ali celo povsem enak način.⁶¹⁵ Če najdemo takšnega sogovornika, se z njim lažje pogovarjamo o svojih čustvih, če pa naletimo na nekoga, ki nas ne razume, ga bomo poskušali zamenjati z nekom, ki nas razume.

V kontekstu navedenega Hogan nadaljuje s trditvijo, da pogovor o čustvih skozi medij literature na bralca vpliva ugodneje, ker je bralec med tem pogovorom bolj zaščiten (čeprav nikoli v celoti) pred obsojanjem družbe, ker govori o čustvih literarnih oseb in ne daje vtisa, da govori o svojih osebnih čustvenih izkušnjah. To pojasnjuje s tem, da je v resničnem življenju večina naših aktivnosti in interakcij z drugimi bodisi egoistična bodisi ima egoistično komponento (na čustveni ravni v komunikaciji želimo nekaj zase). Nasprotno s tem pa so naše izkušnje literarnih čustev skoraj v celoti empatične, ker se večinoma ukvarjamo s čustvenimi interesi likov, ne s svojimi osebnimi,

613 Hogan, 2011, str. 30–32.

614 Hogan, 2011, str. 32.

615 Hogan, 2011, str. 32.

zato smo lahko bolj sproščeni in objektivnejši.⁶¹⁶ Vse to pripomore k temu, da o čustvih svobodneje govorimo skozi medij literature kot brez tega medija.

Hogan navaja, da isto načelo velja tudi za *izbor literarnega dela*. Če želimo skozi literaturo oživiti neko svoje čustvo, pri čemer želimo vseeno ohraniti svojo cono intimne varnosti, izberemo določen tip literature, s katerim najlažje komuniciramo, torej tisto literaturo, ob kateri občutimo čustveni paralelizem in ki je kompatibilna z našim načinom izražanja čustev.

Za ponazoritev čustvenega paralelizma in komunikacijske komplementarnosti lahko navedemo roman *Gospa Bovary* Gustava Flauberta,⁶¹⁷ v katerem Emma literaturo in ljudi *zase* izbira glede na komunikacijsko komplementarnost in čustveni paralelizem.⁶¹⁸ Ko je pri petnajstih letih živela v samostanu, je brala ljubezenske romane, zato so literarne osebe iz teh romanov postale njene prijateljice. Čeprav so bile povsem izmišljene, so sodelovale tudi pri nastajanju njenega značaja. Kar zadeva čustveni paralelizem, Emma izbira tako literaturo, ki predstavlja literarne osebe in njihova čustva, ki ji največ pomenijo; to so ljubimci, ki jih prevevajo strast, napetost, pričakovanje, vznemirjenje in na koncu – razočaranje. Komunikacijska komplementarnost med tovrstno literaturo in njenim značajem se kaže v tem, da želi tudi ona v svojem življenju vsa pravkar omenjena čustva komunicirati predvsem na romantičen način.

Ker je imel njen mož Charles miren, stabilen, preprost in praktičen um, ki ga je navdajal z mirom in veseljem, je bil Emmi kljub tem vrlinam pravzaprav dolgočasen. Lahko bi rekli, da si nista delila istega koda v čustvenem paralelizmu in komunikacijski komplementarnosti. Ko se njena izbira literature iz njenih bralnih izkušenj preliva v njene življenjske izkušnje, Emma v svoje življenje vpelje ljubimce, ki v komunikaciji uporabljajo enaka čustva kot ona. Poleg tega lahko z njimi o teh čustvih svobodno komunicira, verbalno in neverbalno, drugače kot Charles, ki je preprosto ni mogel razumeti, tako kot ona ne njega.

616 Hogan, 2011, str. 63.

617 »Flaubert je *Gospo Bovary* napisal po navdihu časopisnega članka o samomoru mlade ženske, kar so realisti imeli za še en neposreden dokaz, da mora uspešna literatura jemati snov neposredno iz realnosti.« Solar, 2003, str. 232. Morda hkrati lahko rečemo, da je Flaubert s tem romanom odprl pot metodi simulacije resničnega doživetja v literarnem delu, ki je pogosto na začetku nekaterih knjig in filmov poudarjena s stavkom »po resničnih dogodkih«. Morda torej lahko govorimo o potrebi bralcev, da se dodatna vrednost pripiše nečemu, kar prikazuje »resnične izkušnje«. /Op. a/

618 Hogan, 2011, str. 257–287.

Branje določene literature je lahko znak želje po izražanju nekaterih naših čustvenih nagnjenj. Zdi se, da Flaubertov roman nakazuje tudi to, da literatura pomaga oblikovati našo izmenjavo čustev. Emma je obupana v razmerju s Charlesom, a srečna, čeprav le začasno, v razmerju z Leonom. Vsekakor postane to, kar čuti, neločljivo povezano z njeno željo po deljenju (in življenju) čustveno nabitih zgodb. Literatura za Emmo na neki način postane večja učiteljica kot njena resnična življenjska izkušnja, čeprav so romani, ki jih bere in ki v njej zbujajo iskreno naklonjenost in navdušenje nad tem, kar je v njih prikazano, fikcija. Kljub temu pa se lahko vsaka oseba na fikcijo odziva po svoje in ta lahko služi kot medij za opazovanje določenih čustvenih podobnosti in razlik pri bralcu.

Poleg tega nam literarno besedilo med branjem in zahvaljujoč empatiji lahko, bodisi zavestno ali nezavedno, pomaga ozavestiti naše čustvene zavore, ki izhajajo iz pomanjkanja samozavesti, strahu pred sodbo in posledicami ali iz moralnih dvomov.⁶¹⁹ V terapevtskem smislu ima lahko to precejšen potencial, a glede na to, da o vplivu literature na naše čustvene zavore ni veliko objavljenih del, je treba tak vpliv literature vseeno obravnavati in predvsem uporabljati zelo previdno.

Delo z bralci in/ali klienti

Biblioterapevti niso hkrati psihoterapevti, razen če imajo opravljeno posebno izobraževanje, ki ga predpisuje zakon. Če ni opravljen posebnega usposabljanja, je biblioterapevt vodja branja ali eden od udeležencev terapevtskega branja, katerega naloga je moderirati branje, zato da bi to imelo strukturo, ohranjalo pozornost in bilo funkcionalno pri razumevanju pojava in vpliva čustev na naša življenja. Glede na to, da se lahko v procesu nekega dela terapevtskega branja literarnim entitetam in subjektom⁶²⁰ svetuje, je treba »nasvete« deliti odgovorno, da ne bi na kakršenkoli način prizadeli ali zmedli udeležencev terapevtskega branja.

Psihološko svetovanje je interdisciplinarna veščina, ki združuje različna načela in prakse za spodbujanje osebne rasti in čustvenega dobrega počutja. Takšno *svetovanje* ni isto kot »svetovanje nekomu o neki temi«,

619 Hogan, 2011, str. 70–71.

620 Literarnim osebam, dramskim osebam, lirskim subjektom, pripovedovalcem ali kateri koli drugi entiteti, ki jo lahko prepoznamo kot fokalizatorja.

temveč gre za temeljni terapevtski odnos, v katerem se združujejo zaupanje, empatija in razumevanje. Ta proces poteka po strogo določenih pravilih, psihoterapevti mu posvečajo leta prakse, služi pa ustvarjanju varnega in zaupnega okolja. V tem razmerju beseda in teorija ne zmoreta zaobjeti celovitosti terapevtskega procesa in njegovega razumevanja, zato so nujne izkušnje, ki bi morale biti pravzaprav pred teorijo.⁶²¹ Svetovanje ni zgolj interakcija, t. i. »dajanje nasvetov« (*advice*), temveč globoka povezanost, ki klientom omogoča svobodno in avtentično izražanje.⁶²² Znotraj tega prostora terapevt uporablja aktivno poslušanje in empatijo kot ključni veščini,⁶²³ ki mu pomagata v popolnosti razumeti klientovo perspektivo. Ta oblika svetovanja pomeni tudi postavljanje ciljev, cilji pa niso le končne postaje, ampak tudi pokazatelji napredka.⁶²⁴ Osrednje mesto zavzema uporaba kognitivnih in vedenjskih tehnik. Beckova kognitivna oziroma poznejša kognitivno-vedenjska terapija (CBT) ponazarja, kako svetovalci vodijo kliente pri prepoznavanju in preoblikovanju škodljivih vzorcev mišljenja in vedenja.⁶²⁵ Psihoterapevtsko svetovanje je torej zelo odgovoren in kompleksen proces, sestavljen iz različnih principov in praks. Vsak element, od vzpostavitve terapevtskega odnosa do uporabe specifičnih svetovalnih tehnik, igra ključno vlogo pri skupni učinkovitosti svetovalnega procesa. Zelo pomembno je poudariti: psihoterapevt klientu ne sme svetovati, še posebej pa tega ne sme biblioterapevt, ki nima psihoterapevtske izobrazbe! Nasveti udeležencem terapevtskega branja so v razvojni in literarni biblioterapiji prepovedani!

V središču vsake psihoterapije je torej odnos med terapevtom in klientom, ki se odvija v čustveno varnem prostoru. Ta odnos je edinstven in globoko oseben, zaseben in ekskluziven. Psihoterapevt klienta vodi skozi terapevtski proces, klient pa iz lastne perspektive prinaša izkušnje in čustva, zato mora biti ta odnos poln spoštovanja in razumevanja.

V literarni biblioterapiji imamo bralce, nimamo pa »živih« klientov, ker je vsak od bralcev obenem tudi »terapevt« neke literarne entitete. Literarne osebe niso resnične osebe, nimajo resničnega psihološkega razvoja niti kompleksnosti, ki ju imajo resnični ljudje, zato so njihove reakcije,

621 Rogers in drugi, 1965, predgovor 15–17.

622 Corey, 2017, str. 7.

623 Corey, 2017, str. 21.

624 Corey, 2017, str. 6 in 77.

625 Corey, 2017, str. 323.

misli in občutki pogosto usmerjeni v razvoj zapleta, poudarjanje določene teme ali sporočila v delu. Ti so predstavljeni le v okviru literarnega dela, kar pomeni, da so bralcem dostopne le informacije, ki jih vsebuje delo. Pogosto delujejo kot simboli ali alegorije za širše teme, ideje ali družbeno kritiko, zato so lahko njihovo vedenje in izkušnje pretirane ali stilizirane za doseganje določenega cilja. Vse to pomeni, da jim lahko »svetujemo«, saj tega nasveta tako ali tako ne bodo slišali. Slišali pa ga bodo vsi drugi udeleženci terapevtskega branja.

To nas pripelje do etičnih vprašanj. V psihoterapiji terapevte zavezuje etični kodeks, ki vključuje zaupnost, strokovnost in dobrobit klienta. Te smernice ne morejo veljati za literarne osebe, veljajo pa za vse udeležence terapevtskega branja. Kljub temu, da se pri terapevtskem branju pogovarja o literarnih entitetah in subjektih, je torej treba ohranяти visoko stopnjo dostojnosti, spoštovanja in kulture v odnosu do vseh udeležencev terapevtskega branja. Nekateri bralci se lahko z neko lastnostjo literarne osebe močnejše povežejo in jo bolj osebno doživijo, zato so zmernost, dostojnost, diskretnost in spoštovanje temeljni načini pogovora o teh in podobnih lastnostih.

Francoski dramaturg Pierre Beaumarchais je na primer napisal trilogijo *Le roman de la famille Almaviva*, ki jo sestavljajo tri komedije, v katerih so glavni junaki grof Almaviva, Rosina in slavni Figaro.⁶²⁶ Če smo iskreni, je Figaro izrazito nepozitivna literarna oseba in čeprav tradicionalno ni »slab« lik v smislu zlobe, je premeten, zviti in za doseg svojih ciljev pogosto manipulira z drugimi. Znan je po svoji »iznajdljivosti«, duhovitosti in sposobnosti, da preliči druge literarne osebe, kar ga dela simpatičnega in zabavnega, čeprav so njegova dejanja v najboljšem primeru »moralno siva«. Ker je pogosto nepošten manipulator, seveda zabrede v razne težave, iz katerih se mora »izkopati«.

Figarove lastnosti so pogoste lastnosti mnogih ljudi, zato jih ne smemo obsojati, temveč do njih pristopamo z razumevanjem in odpiramo možnosti za konstruktivne pogovore o njih. Eden bolj znanih »incidentov«, v katerem se je znašel Figaro, je na primer tisti, ko je pomagal grofu Almavivi osvojiti Rosinino ljubezen. Grof se zaljubi v Rosino, ki pa je pod strogim nadzorom svojega skrbnika doktorja Bartola (ki se tudi

626 Po predlogi prvih dveh komedij iz trilogije, *Figarove svatbe* in *Seviljskega brivca*, sta nastali tudi slavni istoimenski operi. Skladatelj prve je Wolfgang Amadeus Mozart, skladatelj druge pa Gioacchino Rossini.

zanima zanj). Figaro iznajdljivo manipulira s situacijo in pomaga grofu, da spozna Rosino in ji izrazi svoja čustva. Načrt, da se grof preobleče v vojaka in vstopi v hišo doktorja Bartola pod pretvezo, da je pijan in išče prenočišče, vključuje celo vrsto laži in prevar, ki so namenjene temu, da pretentajo Bartola in omogočijo grofu, da izvede svoj načrt.

Glede na to, da se je veliko ljudi znašlo v situaciji, ki vključuje zaljubljenost in odkrito komuniciranje o čustvih v skladu s to zaljubljenostjo, je ključnega pomena *poštena igra*. Zato je tu v prvi vrsti treba dati poudarek razumevanju zaljubljenosti in tega, kaj zaljubljenost je. Nato se je treba vprašati o mejah v povezavi z uresničevanjem želje, da bi bili z osebo, s katero želimo biti. Morala in odprta komunikacija o namerah zaljubljene osebe sta ključnega pomena za to, da se vse skupaj ne konča z zapeljivanjem, prizadetostjo ali čim še bolj čustveno bolečim, na primer maščevanjem. Zato Figara ne »obsojamo«, temveč mu »svetujemo«, naj poskuša biti bolj konstruktiven. Morda bi Figaru lahko svetovali večjo asertivnost?

Vodja branja lahko pogovor na primer osredotoči na pomen etičnega ravnanja, kajti čeprav je Figarov namen – pomagati grofu – pozitiven, saj si vsi želimo, da se zaljubljenost tistih, ki so nam blizu, uresniči, ima lahko način, na katerega to počne Figaro, torej s prevaro in lažmi, nepredvidljive in potencialno škodljive posledice. Pogovarjati se da tudi o spoštovanju Rosinine avtonomije in njenih želja ter o tem, da ima pravico, da sama sprejema odločitve. Vodja lahko bralce spodbudi, da razmislijo o Figarovih motivih: ali njegovo željo, da pomaga grofu, vodi iskrena želja po pomoči ali obstaja neka skrita Figarova namera? Vsekakor pa vodja terapije ne dominira niti nad literarno entiteto niti nad bralci, temveč jasno usmerja proces terapevtskega branja, da bi ohranil jasnost in fokus terapije.

Empatija je ključni element v odnosu med vodjo terapevtskega branja in drugimi bralci ter med vsemi udeleženci in lastnostmi literarnih entitet. Vodja in bralci se morajo znati vživeti v druge udeležence terapevtskega branja, a hkrati ohraniti kolegialno distanco, da se lahko vsakdo izrazi brez strahu, da ga bodo drugi »obsojali«. Proces je zelo dinamičen in se nenehno razvija ter prilagaja potrebam in napredku terapevtskega branja.

Spodbujanje zaupanja in svobode komuniciranja v pogovoru o literarnem delu je najpomembnejše, med bralci pa ga lahko dosežemo na več načinov. Eden od prvih predpogojev za takšno komunikacijo je

ustvarjanje varnega okolja oziroma atmosfere, v kateri se vsi počutijo varni, da izrazijo svoje mnenje. To vključuje spoštovanje pogledov drugih in izogibanje kritikam ali negativnim osebnim komentarjem. Pomembno je spodbujanje odprtosti v smislu spodbujanja udeležencev terapevtskega branja, da delijo svoje misli in občutke o delu, s poudarkom na tem, da ni *napačnih* interpretacij, temveč le različna mnenja. Postavljanje odprtih vprašanj, ki spodbujajo razmišljanje in razpravo, je veliko boljše od dajanja preprostih odgovorov. Zaupanje med udeleženci lahko dosežemo tudi z zgledom: deljenje lastnega mnenja in interpretacije lahko druge spodbudi, da storijo enako. Ne nazadnje je pomembno, da udeležence ves čas spodbujamo k izražanju različnih mnenj, saj lahko razmišljanje iz različnih perspektiv obogati razpravo in spodbudi globlje razumevanje dela. Seveda so pozitivne povratne informacije, priznanja za prispevek k razpravi ter izogibanje kritikam bistvenega pomena.

Kritiki se seveda ne bomo mogli popolnoma izogniti, zato naj bo ta izražena nežno in na primeren način. Vodja in udeleženci terapevtskega branja se morajo osredotočiti na literarno delo, ne na osebo, ki je izrazila svoje stališče. Kritika naj bo torej usmerjena proti knjigi (ali avtorjevemu slogu), ne proti osebi, ki izraža mnenje o knjigi. Pri tem moramo biti zelo konkretni, zato namesto splošnih negativnih komentarjev raje navajajmo konkretne primere iz knjige, ki jih je mogoče konstruktivno razumeti. Vedno se je treba izogibati skrajnostim, zato namesto »absolutnih izjav«, kot je izjava »to je slabo«, raje uporabljajmo izjave, kot je: »Mislim, da bi bilo bolje, če ...« Kritika bo milejša, če se negativno pomeša s pozitivnim, zato moramo najprej povedati, kaj nam je všeč, in šele nato, kaj nam ni bilo. Namesto da bi dialog zaključevali z »absolutnimi« trditvami, moramo postavljati vprašanja, ki spodbujajo razmišljanje in nadaljnjo razpravo.

Glede »dajanja nasvetov« literarni osebi – mnenje je treba vedno izražati kot subjektivni vtis in ne kot dejstva. Nasvet mora biti izražen tako, da ga je mogoče razumeti kot perspektivo. Včasih nasveti niti niso potrebni, temveč lahko enak učinek dosežemo s postavljanjem vprašanj, ki ostale udeležence spodbudijo k razmišljanju o možnih odločitvah ter posledicah odločitev in razmišljanja literarnih oseb. Seveda je treba, kadar je le mogoče, upoštevati tudi kontekst – časovno obdobje, ki je tematizirano v literarnem delu, ter okoliščine, v katerih se literarna oseba nahaja. Če so

vsi udeleženci odprti za različne interpretacije literarne osebe in njenih dejanj, bo pogovor o možnostih literarne osebe, ob zavedanju, da literatura pogosto ponuja kompleksne in večdimenzionalne literarne osebe, veliko bolj produktiven in zanimiv.

PRIMER LITERARNOBIBLIOTERAPEVTSKEGA BRANJA

Literarnobiblioterapevtsko branje kratke zgodbe »Jajce« Agate Tomažič

Kot je navedeno v poglavju »Čustvene konceptualne metafore«, je Kövecses ugotovil, da čustvenih metafor, ki služijo *samo in edino* izražanju čustev, še vedno ne moremo popolnoma ločiti od drugih konceptov, ki jih metafore lahko aktualizirajo, so pa nekateri izvori čustev (domene metafor) bolj priročni za izražanje čustev. Zato bomo v tej analizi nemetaforične koncepte razlikovali od konceptualnih metafor in čustvenih konceptualnih metafor odprtega in vgrajenega tipa, ki jih je veliko lažje povezati s čustvi. Kratka zgodba »Jajce«, ki jo navajamo spodaj, se na primer začne z opisom skodelice za kavo in prihodom natakarka, ki potiska voziček, na katerem so vrči s kavo. Glede na sam začetek v teh opisih in dogajanju skoraj zagotovo ni nobene metafore ali čustvenega potenciala. Ko pa uvod pretehtamo v kontekstu celotne zgodbe, postane jasno, da imajo za literarno osebo skodelica za kavo, prihod natakarka, ki kavo nataka, in sama polita kava čustveno vrednost (spodbudijo nehoten spomin, povezan z odhodom njegove žene Magde) ter da jih je mogoče, v kontekstu celotne zgodbe, obravnavati tudi kot čustvene metafore. Mogoče je torej postaviti jasne meje, vendar je treba upoštevati več elementov hkrati. Poleg tega so nekatera

čustva tudi dobesedno navedena, zato jih ne smemo obravnavati kot čustvene metaforične koncepte, temveč kot koncepte, ki izražajo nekaj drugega, največkrat odnos.

Skoraj vse navedene diskurze je mogoče povezati s čustvi, saj so skoraj vsa naša razmišljanja in dejanja motivirana z nekim čustvom, ki je predhodnik razmišljanja ali dejanja, to pa velja tudi za diskurze, ki prikazujejo misli, dejanja in/ali dogodke. Zato številne misli in dejanja vsebujejo tudi možnost izražanja čustev. V tem delu bomo raziskali vrsto diskurzov ter možnosti uvajanja in razumevanja čustev na podlagi analize teh diskurzov, kadarkoli bo to mogoče.

Vse naštetu bomo ponazorili z zgodbo »Jajce« Agate Tomažič. Analiza bo precej skrupulozna in obsežna, analiziranih bo veliko metafor, ne pa vse. Pri terapevtskem branju namreč ni treba vedno analizirati vseh metafor, predstavljenih v diskurzu, še posebej, če analiziramo daljše besedilo, saj se lahko zgodi (če odgovorimo z odprto metaforo), *da zaradi dreves ne vidimo gozda*. Najpomembnejša je analiza čustvenega problema neke literarne osebe v literarnem delu, zato je v tem smislu treba najti dobro ravnovesje. Če se ukvarjamo predvsem z analizo čustvenih konceptov, lahko pride do redundance in taka analiza postane utrujajoča. Zato je dobro izbrati krajše besedilo ali odlomek besedila na 3 do 4 straneh ter analizirati nekaj najbolj jasno izraženih čustvenih konceptov. Narediti karakterizacijo, zaznati problem, ga analizirati in podati zaključek oziroma to, kar tu imenujemo »nasvet literarni osebi«. Včasih je mogoče raziskovati le en koncept ali čustvo, zato se lahko temu primerno izbere določen diskurz, ki ta koncept ali čustvo tematizira.

Na začetku te analize je treba povedati, da je v zgodbi »Jajce« tretjeosebni vsevedni pripovedovalec. Ta ve vse o svetu zgodbe pa tudi o čustvih, zato mu lahko zaupamo. Najbolj nas zanimajo Rajkova, natararjeva in Magdina čustva, ker jih lahko uporabimo za karakterizacijo, opis in razumevanje medosebnih odnosov, saj imata v terapevtskem smislu razlaga in reguliranje medčloveških odnosov morda najpomembnejše mesto. Vsi izbrani koncepti, konceptualne in čustvene metafore, ki pripadajo pripovedovalčevemu diskurzu, pravzaprav karakterizirajo literarne osebe in opisujejo njihove odnose.

Proces terapevtskega branja, kot ga tu razumemo, temelji na metodi literarne biblioterapije in poteka v štirih fazah. V prvi fazi se poiščejo

konceptualne metafore znotraj diskurza, na podlagi katerih se ugotovi, katere od teh metafor lahko štejemo za *čustvene konceptualne metafore*. V drugi fazi se evidentirane čustvene metafore interpretirajo po načelih simbolnega modeliranja in povezujejo z določenimi čustvi. V tretji fazi terapevtskega branja se uporabijo rezultati simbolnega modeliranja, torej analize čustev in karakterizacije, ter literarnobiblioterapevtska tehnika cikel MED, ki nakaže obstoj miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev literarnih oseb. Bistvo terapevtskega branja po tem modelu je v tem, da bralcem ni treba natančno »uganiti«, kako se literarne osebe glede na analizirani diskurz počutijo, temveč posredno skozi pogovor o čustvenih metaforah, ki so predstavljene v diskurzu, domnevati, kako bi se lahko literarna oseba glede na predstavljeni diskurz počutila. V četrti fazi se literarni osebi »svetuje«. Svetuje se lahko samo in izključno literarnim osebam, saj te niso živi ljudje in jim nasveti ne morejo škoditi. A tudi v tem primeru mora svetovanje literarnim osebam potekati ob spoštovanju zelo jasnih meja in pravil o spoštovanju mnenj vseh udeležencev terapevtskega branja.

Kratko zgodbo »Jajce,« ki je objavljena v zbirki kratkih zgodb z naslovom *Nož v ustih*, z dovoljenjem avtorice navajamo v celoti.

Agata Tomažič: Jajce

Skodelica za kavo je imela na robu debelo trojno črto oranžno rjave barve in napis Bellevue Liburnia. Natakara, ki se je približal mizi z vozičkom, naloženim s sedemnajstimi pločevinastimi vrčki za kavo, je bil oblečen v telovnik barve, podobne tej, s katero so bili okrašeni kavne skodelice in krožnički in sploh vse na mizi v obedovalnici hotela. Vrčki za kavo so bili razvrščeni v nepravilnem vzorcu, po pet, štiri, šest in dva v vrsti, je spreletelo Rajka. Nervozno se je presedel na stolu in skorajda dvignil roko, češ, ne, ne bom kave, ko je natakara pograbil prvi vrček, ki mu je prišel pod prste. V loku ga je dvignil in v še silovitejšem loku začel izlivati iz njega rjavkasto tekočino. Žuborela je v srednje močnem curku – zaradi padca z višine vsaj triindvajsetih centimetrov, je pomislil Rajko – in se tudi penila kot kak slap. Demonstracija večšine, pridobljene v vrhunski gostinski šoli, je gospoda osivelih las, žalobno pritisnjenih k lobanji, ki je sedel za mizo, pogrnjeno s povsem gladkim, polikanim in poškrbljenim prtom, navdajala z nezaupanjem in tesnobo. Kot v krču je opazoval natakara, od vsega začetka vedoč, da bo šlo nekaj narobe. Nekaj, česar še ni mogel ubesediti, a mu je notranji čut

nezmotljivo dopovedoval, da se bo sprevrglo v katastrofo. Nekaj, kar se zgodi vedno. Njemu, kjerkoli.

»Au!« se je izvil krik iz Rajkovih ust, ko je na njegovih prav tako sveže polikanih, a ne poškrabljenih hlačah iz svetlo sive česane volne pristal pljuska vrele kave. Manj kot delček sekunde je trajalo, da je tekočina prišla v stik s kožo na njegovem bedru, in nato še kakšno stotinko sekunde, da so živčni končiči iz kože sporočili o temperaturi tekočine, ki je bila nevarno blizu vrelišču vode, poslali v možgane. Madež pa se je večal in večal.

Natakar je na mah smuknil v drugo vlogo – kot bi nenadoma prestregel namig inšpicienta, skritega nekje za debelimi zavesami, nagubanimi ob velikanskem panoramskem oknu, ki je gledalo na zimsko veduto morja. Možakar v najboljših letih, čigar zgornja ustnica je bila obrasla z zdravimi, trdimi in gostimi črnimi brki, se je kot na ukaz prelevil v ponižnega vajenca, nevrotično potresajočega z bombažno krpo in prihuljeno ukrivljenega hrbta.

Rajko ga je, kot bi se bojeval z nevidno nadležno mesarsko muho, nejevoljno odgnal z zamahom z roko in skozi zobe iztisnil, da ne potrebuje njegove pomoči, da si bo že sam izmil madež. Nato se je počasi dvignil izza mize in se napotil proti stranišču. Počasi, s preudarnimi, zmernimi koraki. Bolečina je popustila, madež je ostal. Lagal bi si, če bi rekel, da česa takega ni pričakoval. Če se je imel tak neljub pripetljaj zgoditi samo enemu gostu, ki je tisto jutro užival zajtrk v tistem hotelu, samo enemu udeležencu simpozija, bi staval vse, kar je imel, da bo to on.

Na stranišču si je najprej slekel hlače in jih poskušal oprati pod curkom vode iz pipe, drgnil in mencial je, dokler si ni priznal, da je vse skupaj stvar samo še bistveno poslabšalo. Zatem se mu je po obrazu razlil izraz svojevrstnega olajšanja, češ, zgodilo se je, kar se je imelo zgoditi. Včasih se polije rdeče vino, drugič kava, kdaj pa kdaj – in to je še najbolj mučno – se na njegovi kravati vleče podolgovata packa jajčnega rumenjaka. Včasih ravno pred njim v vrsti zmanjka izdelka, na katerega čaka že dobro uro. Včasih mu tik pred nosom zaprejo pošto. Ali se prižge rdeča luč, ko se že pripravlja, da bo zapeljal v križišče. Včasih pride do napake, njegovo ime zamešajo z imenom koga drugega in potem ostane brez sedeža na vlaku. Ali letalu. Včasih se zgodi, da mu žena pri zajtrku pove, da ga zapušča. Ne, to se je zgodilo samo enkrat doslej.

Rajko si je nekoliko dvignil hlače in spet počasi sedel za mizo. Kava v skodelici se še ni docela ohladila, ponesel si jo je k ustom in usmeril pogled skozi steklo, na razburkano morje, ki ga je bičal veter. Vedel je, kdaj se bo obdobje slabega vremena končalo – najjasnejše sonce

bo posijalo jutri popoldne, ko bo simpozija konec in se bo povzpел na avtobus, ki ga bo popeljal iz obmorskega letovišča. Sladostrasten nasmešek se je zarisal na njegovem obrazu, ko je pomislil na to.

Olajšanje je pri njem trajalo že kar nekaj časa. Prišlo je nenadoma, kot lahna sapica v zadušljivi poletni sopari, razprl je roke v pomirjenosti in se predal blaženosti. Prišlo je najbrž tistega dne, ko ga je žena obvestila, da odhaja. Brez napovedi, brez kakršnihkoli znakov, ki bi jih Rajko mogel zaznati ali razbrati. Skoraj kot v filmu. Za skoraj takšnole mizo z zajtrkom, le da s še bolj poglajenim prtom in s pravilno razporejenim priborom, skodelicami in krožniki. Obrisala si je usta s prtičem, ga z ihto zagnala na mizo, da je Rajko osorno pogledal izza svojih bralnih očal, katerih vrstica mu je mlahavo povisevala okoli vratu, in rekla: »Grem.« Potem je vstala in šla, še prej pa s kretnjo, ki je nedvoumno izpričevala visoko stopnjo zanjo sicer neznačilne nasilnosti, prevrnila skodelico s še nepopito kavo. Takrat je vedel, da je ne bo več nazaj.

Pravzaprav je trajalo kar nekaj dolgih minut, da je uzavestil, kaj se mu je zgodilo. Ven in ven si je predvajal spomin na prizor v svojih možganih, v katere se je kot v mehke mulj nepovratno vtisnilo vse, kar je kdaj samo za hip prifrlelo mimo njega. Od vsega ga je najbolj začudilo, da je ženska, ki mu je tako ogorčeno sporočila, da odhaja, tako stara, udratih lic in povešenih koticikov ustnic. Šele tedaj je spoznal, da je v njegovih očeh od prvega trenutka, ko jo je ugledal, okamnela v nekakšno brezčasno podobo večne lepote in miline. Njena koža je bila vedno tako gladka, oči sinje sijoče in pšenični kodri tako mehko padajoči, nosek pa tako ljubko privihan, da ni opazil sprememb, ki jih je minevanje let zadalo tudi njej. Ničesar ni opazil. Gledal je nanjo kot na dragocen kip, ki se ne spreminja, in je edini način, s katerim se temu neživemu predmetu lahko izkaže tiho spoštovanje in naklonjenost, da se nekajkrat na leto z njega nežno obriše prah.

Kar je pomnil – in Rajko je v resnici pomnil čisto vsak hipec svojega budnega stanja –, je bilo srečanje z Magdo edini dogodek, v katerem ni prevladala njegova negativna naravnost, njegovo globoko ugnezdено prepričanje, da bo prej ali slej, še najverjetneje pa takoj zdaj, vse šlo po zlu. Toda če bi si ogledal gibljive slike iz kateregakoli obdobja svojega življenja, ki si jih je bil zmožen predvajati kadarkoli, opremljene s kakšnim globljim uvidom, didaskalijami njegovih čustev ali misli, bi sprevidel, da zasluga za to ni bila njegova, temveč njena. Magda je bila tista, ki se je odločila, da bo tistikrat tako, kot je bilo. Magda je bila tista, ki je tudi v nadaljevanju filma, v nekaj desetletjih, odkar so se njune poti staknile in vsa ta dolga desetletja brzele po istem tiru, vsakič znova poskrbela, da je od Rajka odvrnila

vse neprilike in tegobe, pred katerimi je on že vnaprej klonil in si jih s svojo sprijaznjenostjo nekako hote priklical nase. Toda tudi njegove moči niso bile neizčrpne in tudi njena dobronamernost je imela omejen rok trajanja. Na njej je bil izpisan tisti datum, ko je prevrnila skodelico kave in se s kovčkom v roki odpravila novi, svetli prihodnosti naproti. Sama.

Ampak tudi Rajko in njegovo vedenje sta imela globljo razsežnost. Ni bil on tisti, ki se je zavestno odločil za tako imenovani negativizem, ki mu ga je Magda očitala ob razhodu, kot da bi šlo za pridobljen in negovan vedenjski vzorec. Njegov negativizem je bil le obrambni mehanizem, ki ga je varoval pred nasilnostjo upanja, pred krvoločnostjo obetov, ki lahko razmesarijo človekov drob od znotraj. Življenje je posejano s prelomnimi točkami in trenutki, v katerih se vse lahko obrne in kjer te lahko obsijejo žarometi slave in te ogrne blagodejni plašč sreče za vedno. Zelo jasno določene so te točke, in vsakdo čuti, kdaj se jim začne približevati. Takrat je nevarnost največja: boš podlegel upanju in tvegat skelečo bridkost razočaranja, ki te bo razžirala še leta zatem, ali se boš podal po manj vratolomni, uhojeni stezi sprijaznjenosti, ki te ne bo ponesla v višave, a te tudi ne bo strmoglavila v globočine pobitosti in strtih kril? Rajko nikoli ni zmogel smelosti, da bi se dvignil in zakorakal po drugi poti, po poti upanja. Njegova je bila varnejša in bolj predvidljiva, čeravno prav nič vesela. A bila je ravna in ni opisovala vratolomnih višinskih razlik, človek je mogel najti spokoj tudi v stabilni in zmerni nesreči. Ali ni stabilna nesreča oksimoron, mar ni stabilnost znak sreče? Rajko je že vnaprej vedel, da njegova doktorska disertacija kljub nominaciji ne bo dobila Prešernove nagrade, vedel je, da ne bo nikoli imenovan za predstojnika inštituta, vedel je, da se njegov in Magdin otrok ne bo nikoli rodil, čeprav je tolikokrat kazalo, da se bo. Ni se upognil, bil je stabilen v svoji nesreči. Srečen v svoji stabilnosti.

Zrl je v vlažni madež, ki je obsegal dobršen del blaga med njegovimi nogami. Kot obnemogel starec, ki se je nevede pomočil v hlače. Bilo mu je vseeno. Vseeno, četudi se do njegovega nastopa na simpoziju ne bo posušil. Tako ali tako ga ne bo nihče poslušal.

Zaslišal je zvok vrtenja kolesc. Natakarkar z vozičkom, tokrat naloženim z mehko kuhanimi jajci v keramičnih posodicah z oranžno rjavimi črtami, se mu je spet približeval. Bilo jih je triindvajset. S strahom v očeh mu je izročil jajce, Rajko pa ga je s hvaležnostjo v pobešenih rjavih očeh, prijaznih kot španjelovih, sprejel. Vedel je, da zdaj nič več ne more iti po zlu. Mokri madež na hlačah je bil njegov zaveznik. Segel je po žlički in razbil jajčno lupino ter odstranil kosce, nato pa je iz poprnic stresel nekaj zrn na belino, ki se

je risala med rjavkastimi razpokami. Zajel je beljak z drznim gibom in se v mislih pripravljaj na sočnost rumenjaka, na rahlo slankasti okus, oplemeniten z zrnici popra. Prežvekoval je pusto belino in pogledoval po obedovalnici. Za večino miz so sedeli po dva ali po trije, stanovski kolegi so se zvečine poznali in se posedli skupaj. Le on je za svojo mizo sameval. Prava reč, nič drugega si ni niti obetal. Zarinil je žlico spet v jajce in si risal trenutek, ko rumenjak brizgne na plano v vsej svoji živahnosti, polnosti okusa. Toda zdaj še ni bil ta trenutek, očitno je bil skrit globlje, čisto na dnu jajca. Pogoltnil je, nekoliko z gnusom, še en grizljaj beljaka in prijel za rezino kruha, ki si jo je pripravil za čas, ko bo treba popivnati rumenjak. Pomešal je z žličko po jajčni razbitini. Nič se ni zgodilo. Segel je v žep suknjiča in si nadel očala. Ponovil gib – odstranil nekaj apnenčastega oklepa in v usta ponesel še malo beljaka. Skremžil se je, njegov um je zdaj že pričakoval rumenjak, a ga ni bilo.

Čisto malo jajca je še ostalo, rumenjaka pa nikjer. Izdolbel je še zadnje iz lupine, si ponesel žlico z bero čisto k ustom in zaškilil od groze: beljak! Rumenjaka sploh ni bilo. Postregli so mu z jajcem brez rumenjaka. Ne neverjetnim, a izjemno redkim fenomenom narave. Zaprepadeno je zrl v ostanke mehko kuhanega jajca in se počutil opeharjenega. Dvakrat: ker je dobil jajce brez rumenjaka in ker je podlegel upanju, da bo vendarle nagrajen z rumenjacom. Pozabil je: če bo le enemu od stotisočev med gosti hotela v tem obmorskem letovišču postreženo z jajcem brez rumenjaka, bo to on. Po drugi strani pa: kakšna je verjetnost, da pri zajtrku naletiš na mehko kuhano jajce brez rumenjaka? Ena proti deset tisoč? Ena proti sto tisoč? Ena proti milijon? Bi se to smelo šteti za neverjeten dosežek, na kakršnega nihče ne sme upati, ker je tako neverjeten, njemu pa je uspelo kot za šalo? Magda bi bila ponosna nanj.⁶²⁷

627 Tomažič, 2020, str. 21–28.

1. in 2. faza: analiza čustev v konceptualnih čustvenih metaforah (koncept, pomen in čustvo) v zgodbi »Jajce«

Izbrani čustveni koncepti bodo prikazani v tabeli. Prvi stolpec je opis koncepta, ki je lahko čustven ali pa tudi ne. Drugi stolpec bo obravnaval možen pomen tega koncepta, v tretjem stolpcu pa bo temu pomenu dodan možen čustveni ekvivalent. Nekaterim pomenom bodo hkrati pripisana tako prijetna kot neprijetna čustva, ker sta glede na določen pomen možni obe vrsti čustev. Na primer, že prvi koncept *prihoda natakarka, ki na vozičku vozi vrče za kavo*, lahko pri nekemu sproži prijetno, pri nekemu drugemu pa neprijetno vznemirjenje. Seveda lahko koga pusti tudi ravnodušnega, a se to redko zgodi.

Vsi koncepti so rezultat Rajkove percepcije (ki jo zastopa pripovedovalec), zato bomo o čustvih sklepali v skladu s tem: *kakšna čustva bi Rajko lahko občutil glede na predstavljeni koncept in pomen*. Posamezen koncept bo dobil konkretno čustveno podobo šele na koncu, ko bo interpretiran v kontekstu celotne zgodbe in vseh drugih konceptov, ki so se analizirali. Kmalu se bo na primer pokazalo, da za glavnega junaka Rajka prihod natakarka, ki vozi voziček s kavo, predstavlja neprijetno vznemirjenje zaradi nekaterih dogodkov iz njegove preteklosti, ki so povezani s polito kavo. S skorajšnjo sigurnostjo lahko dogodek povežemo s proustovskim učinkom nehotenega spomina (žal neprijetnega), s tem da sta vonj po čaju in pecivu nadomestila polita kava (ki je opekla Rajka) ter madež na belem prtju in njegovih hlačah. Gre za prebujanje nehotenega (čustvenega) spomina, ki temelji na fizičnem občutku, ki je spodbudil živčni sistem, kot je v zgodbi dobesedno navedeno.

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Mizi se približuje natakarka z vozičkom, naloženim z vrči za kavo. (Koncept, ki ni nujno čustven).	Podoba natakarjevega prihoda lahko simbolizira prihod nečesa novega.	Vznemirjenje.
Natakarjev telovnik v barvi kavnihih skodelic in krožničkovi.	Podoba lahko nakazuje enoličnost ali monotonost Rajkovega življenja.	Malenkostnost, dolgočasje, občutek ujetosti v rutino.

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Nepravilna razvrstitev vrčkov za kavo.	Detajl lahko simbolizira kaos ali neurejenost, kar bi se lahko Rajka čustveno dotaknilo.	Občutek nelagodja, zmedenosti in rahle razdraženosti zaradi motenj pričakovanega reda.
Neposredno je navedeno, da je Rajko nervozen.	Prihod natarjarja oziroma sprememba ga dela nervoznega.	Napetost.
Nervoza, zaradi katere se preseda na stolu.	Čustvena metafora, ki nakazuje fizično manifestacijo notranje napetosti.	Nelagodje, anksioznost in negotovost.
Skoraj je dvignil roko in zavrnil natarjarja.	»Nedokončana« gesta simbolizira Rajkovo neodločnost in konflikt med željo po zavračanju in sprejemanju družbenih konvencij.	Ambivalentnost, neodločnost in pritisk, da bi ugodil drugim.
Natarjarju dovoli, da vseeno opravi svoje delo.	Nejevoljno pristajanje, kompromis.	Jeza, dezorientacija, zmedenost.
Kava je žuborela in se penila kot kak slap.	Zvočna in vizualna podoba, primerjava in konceptualna metafora, ki lahko simbolizira moč in neobvladljivo naravo. Občutek, da so stvari ušle Rajkovemu nadzoru.	Očaranost, izguba nadzora in strah.
Prikaz natarjarjeve večine natakanja kave.	Podoba lahko simbolizira natarjarjevo strokovnost in Rajkovo percepcijo, da je stvar opravljena natančno.	Nezaupanje, tesnoba.
Gospod »osivelih las, žalobno pritisnjenih k lobanji«.	Močna vizualna metafora, ki lahko simbolizira pritisk starosti, utrujenost ali celo predajo.	Nezaupanje in tesnoba, ki sta neposredno navedena kot posledici. Iz njih je mogoče razbrati tudi samopomilovanje.
»Kot v krču je opazoval natarjarja.«	Čustvena metafora, ki ponazarja Rajkovo napetost in pripravljenost na to, da se zgodi kaj slabega.	Strah, anksioznost in pričakovanje neugodnega izida.
Občutek Rajku pravi, da bo šlo vse narobe.	»Čista« čustvena metafora fatalizma.	Resignacija, melanholija, brezup, apatija.
Vzklik »Au!«.	Krik kot metafora za intenzivno, nenadno bolečino, ki jo občuti Rajko.	Bolečina, presenečenje, neprijetno.
Pljusk vrele kave je pristal na njegovih hlačah.	Metafora za nepričakovan, neprijeten dogodek.	Šok, nelagodje, bolečina.
Tekočina je prišla v stik s kožo na bedru.	Opis neposrednega fizičnega stika, neprijetnega.	Presenečenje, bolečina, strah.

Koncept		Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
»Živčni končiči iz kože« pošljejo »sporočilo o temperaturi tekočine«.		Metafora trenutka spoznanja in/ali realizacije bolečine.	Vznemirjenost, bolečina, presenečenje, neprijetno.
Madež, ki se veča in veča.		Metafora večanja madeža lahko simbolizira, kako se neprijetna situacija ali občutek poslabšuje.	Izguba nadzora, nemoč.
Čustvena karakterizacija natakaja na podlagi Rajkove percepcije.	Smuknil je v drugo vlogo.	Metafora, ki nakazuje nenadno spremembo vedenja ali identitete.	Zmedenost, nujna prilagoditev in/ali prisilna sprememba.
	»[K]ot bi nenadoma prestregel namig inšpicienta« (natakar).	Inšpicient v gledališču signalizira spremembe, tu pa simbolizira zunanji vpliv, ki spodbuja spremembo. Naučeno vedenje.	Samodejna reakcija brez pristnih čustev ali zelo empatičen odziv?
	»[S]kritega nekje za debelimi zavesami, nagubanimi ob velikanskem panoramskem oknu, ki je gledalo na zimsko veduto morja.«	Metafora skrivanja nakazuje skrivnostnost, neodkritost ali morda manipulacijo, podoba pa lahko simbolizira izolacijo ali oddaljenost.	Skrivnostnost, negotovost, prikrivanje resnice.
	»[K]ot na ukaz« se je »prelevil v ponižnega vajenca«.	Metafora predstavlja prisilno ali neprostoVOLjno spremembo.	Podrejenost, prisila, brezvoljnost, neiskrenost.
	»nevrotično potresajočega z bombažno krpo«	Podoba pripoveduje o poudarjenem dejanju natakarja, ki skuša popraviti škodo.	Gesta lahko odraža nervozo in negotovost, pa tudi preusmeritev pozornosti s problema na nevrotično »mahanje«.
	»prihuljeno ukrivljenega hrbta«	Poza lahko simbolizira premetenost ali manipulacijo.	Sumničavost, previdnost ali dvoiličnost.
	Borba z nevidno nadležno mesarsko muho.	Metafora predstavlja Rajkov čustveni boj.	Frustracija, razdraženost, nemoč.
Nejevoljno odmahovanje z roko.	Odpor ali nepripravljenost sprejeti pomoč.	Ponos, trma ali želja po samostojnosti.	
Skozi zobe je rekel, da ne potrebuje njegove pomoči.	Zadrževanje.	Jeza, gnev, razdraženost, ponos.	
Počasi se je »dvignil izza mize in se napolil proti stranišču«.	Previden in preišljen pristop lahko simbolizira nadzor, samodisciplino ali poskus ohranitve dostojanstva v neprijetni situaciji.	Samokontrola, zadrževanje, sram.	
»Bolečina je popustila, madež je ostal.«	Minljivost bolečine, a trajnost posledic.	Olajšanje (zaradi zmanjšanja bolečine). Razočaranje in žalost (zaradi trajnih posledic).	

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
»Lagal bi si, če bi rekel, da česa takega ni pričakoval.«	Občutek, da so neprijetni dogodki neizogibni.	Pesimizem, fatalizem, resignacija, cinizem.
»[S]tavil [bi] vse, kar je imel, da bo to on.«	Občutek predestinacije in bede zaradi prepričanja, da ga bo vedno doletela smola.	Samopomilovanje, pesimizem in fatalizem.
Pranje in drgnjenje hlač pod tekočo vodo ter priznanje, da je to le še poslabšalo stvar.	Jalov poskus nadzora ali popravljanja situacije, ki na koncu povzroči še večji stres.	Frustracija in občutek neuspeha.
Izraz svojevrstnega olajšanja na obrazu.	Sprejemanje neizogibnega.	Olajšanje ali predaja, sprava z usodo.
Niz nesrečnih dogodkov (polito rdeče vino, kava, madež na kravati, manjkajoči izdelek, zaprta pošta, rdeča luč na semaforju, zmešnjava z imenom).	Niz metafor, ki simbolizirajo niz neuspehov ali smole.	Fatalizem.
»Včasih se zgodi, da mu žena pri zajtrku pove, da ga zapušča.«	Močna čustvena metafora, ki lahko simbolizira konec, izgubo ali spremembo.	Žalost, šok, duševna bolečina.
»Ne, to se je zgodilo samo enkrat doslej.«	Ironična metafora, ki cinično govori o zelo težkem trenutku.	Žalost.
»Rajko si je nekoliko dvignil hlače in spet počasi sedel za mizo.«	Dejanje simbolizira previdnost in prilagajanje.	Vztrajnost in odločenost ostati nespremenjen.
»Kava v skodelici se še ni docela ohladila.«	Nedokončna stvar, čakanje.	Potrpežljivost in/ali trpljenje.
Veter je bičal razburkano morje.	Notranji konflikt.	Nemir, tesnoba ali notranji boj.
»Vedel je, kdaj se bo obdobje slabega vremena končalo.«	Upanje ali pričakovanje boljših časov.	Pesimizem in fatalizem.
»najjasnejše sonce bo posijalo jutri popoldne«	Odlašanje in nezmožnost soočenja s sedanjostjo.	Pesimizem in fatalizem.
»Sladostrasten nasmešek se je zarisal na njegovem obrazu, ko je pomislil na to.«	Ironična metafora. Pretirano vedenje za vzbuditev močnejših čustev. Tako je navajen svojega pesimizma, da to v njemu vzbuja občutke ugodja. To mu je znano.	Zanikanje, žalost, izogibanje.
Olajšanje »kot lahna sapica v zadušljivi poletni sopari«.	Metafora nakazuje nenadno olajšanje od težke situacije v sedanjosti.	Zadovoljstvo, mir ali spokojnost.
»razprl je roke v pomirjenosti in se predal blaženosti«	Metafora simbolizira sprejemanje in zadovoljstvo s trenutnim stanjem.	Sprejemanje, predaja, veselje.

	Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Karakterizacija Magde	Srečanje z Magdo kot edini dogodek brez pesimizma.	Vesel dogodek	Veselje, čudež.
	Magdina vloga v Rajkovem življenju, da ga obvaruje pred nepravilnostmi in tegobami.	Metafora lahko simbolizira podporo, zaščito in pozitiven vpliv, pa tudi poskus spreminjanja drugega, kar ni pozitivno.	Hvaležnost, varnost in ljubezen. Po drugi strani pa morda obup.
	Žena napove svoj odhod brez kakršnihkoli predhodnih znakov.	Nenadna sprememba.	Zmeda, presenečenje, šok.
	»Skoraj kot v filmu.«	Občutek, da se realnost spreminja v nekaj neobičajnega ali dramatičnega.	Odsotnost, nezaupanje ali distanciranje od realnosti.
	Ženina gestikulacija in prevrčanje skodelice za kavo.	Dogodek simbolizira konec, prekinitev ali ločitev.	Izguba, slovo, olajšanje.
	Magdina odločitev, da stvari so, kot so bile.	Prelaganje odgovornosti.	Moč, odgovornost in skrb. Mogoče trma.
	»Tudi njene moči niso bile neizčrpane in tudi njena dobronamernost je imela omejen rok trajanja.«	Doseči prelomnico.	Izčrpanost, frustracija in resignacija.
	»[P]revrnila [je] skodelico kave in se s kovčkom v roki odpravila novi, svetli prihodnosti naproti.«	Niz metafor, ki simbolizirajo Magdino odločnost in celo agresivnost ob odhodu ter konec enega in začetek drugega obdobja.	Svoboda in jeza, na drugi strani pa žalost in občutek izgube.
	Brzenje po istem tiru skozi dolga desetletja.	Trajnost in rutina, omejitve brez sprememb.	Monotonost, nasičenost.
	Rok trajanja, ki je bil zapisan na Magdi ob njenem odhodu.	Neizbežen konec. Njeni dobrotljivosti je potekel rok trajanja.	Fatalizem.
	Spoznanje, da se Magda ne bo vrnila.	To spoznanje lahko simbolizira dokončnost.	Sprejemanje, morda resignacija ali celo občutek osvoboditve.
	Ponavljanje spomina na prizor – kot v mehki mulj vtisnjeno.	Metafora simbolizira globoko neprijetna čustva, povezana s spominjanjem preteklosti.	Gnus, obžalovanje.
Presenečenje nad starostjo in videzom ženske ali spoznanje, da je bila podoba ženske »okamenela« kot brezčasna podoba.	Popolno neskladje z realnostjo, ki je videti kot popolno neupoštevanje realnosti.	Presenečenje, žalost ali celo občutek izgube.	

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Nezaznavanje sprememb pri ženski skozi čas.	To lahko simbolizira zanamranje, neobčutljivost ali ignoriranje.	Žalost, kesanje, sram, zanemarjenost.
Gledanje nanjo kot na dragocen kip.	Ta metafora simbolizira objektivizacijo in pravzaprav pomanjkanje prave čustvene povezanosti.	Distanciranje, pasivnost, neobčutljivost.
»[E]dini način, s katerim se temu neživemu predmetu lahko izkaže tiho spoštovanje in naklonjenost [je], da se nekajkrat na leto z njega nežno obriše prah.«	Površnost v odnosih in pomanjkanje globlje čustvene povezanosti.	Čustvena odtujenost.
Možnost predvajanja posnetkov iz življenja.	Analiziranje preteklosti, vendar brez uvida ali introspekcije.	Zmedenost.
Negativizem kot obrambni mehanizem: zaščita pred razočaranjem.	Prepričanje, da bo šlo vse narobe.	Strah, tesnoba, previdnost.
Nasilnost upanja ali krvooločnost obetov.	Izogibanje morebitni bolečini in trpljenju.	Strah, dvom in skepticizem.
»Življenje je posejano s prelomnimi točkami in trenutki, v katerih se vse lahko obrne.«	Nepredvidljivost življenja in možnost spremembe v vsakem trenutku.	Negotovost, negativno, pričakovanje.
Žarometi slave in plašč sreče.	Simbolizirajo uspeh in srečo.	Želja, hrepenenje in upanje.
Nevarno je podleči upanju in tvegati razočaranje.	Dilema med tveganjem in varnostjo.	Previdnost.
Uhojena steza spokojnosti, ki ne vodi v višine.	Popolno zavračanje sprememb in sprejemanje rutine kot načela življenja. Izbira varnosti pred tveganjem.	Varnost na prvem mestu.
Stabilna in zmerna nesreča.	Ironična metafora za sprejemanje »manjšega zla« pred potencialno večjim. Oksimoron.	Previdnost. Lažno zadovoljstvo, spokojnost in samozadovoljstvo.
Gledanje v vlažni madež na tkanini med nogami.	Simbolizira občutek sramu ali ponižanja.	Sram, nelagodje in ponižanje.
»Kot obnemogel starec, ki se je nevede pomočil v hlače.«	Nemoč in izguba nadzora.	Nemoč, obup in resignacija.
Bilo mu je vseeno, tudi če se madež do njegovega nastopa ne bo posušil.	Prereja.	Apatija in pomanjkanje motivacije.

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
»Tako ali tako ga ne bo nihče poslušal.«	Občutek nepomembnosti, marginalizacije in izolacije.	Osamljenost, zapostavljenost in nepomembnost.
Rajkov sprejem jajca »s hvaležnostjo v pobešenih rjavih očeh, prijaznih kot španjelovih«.	Usmerjenost k užitku in prizanesljivo vedenje.	Ponižnost, pokornost in skromnost.
»Mokri madež na hlačah« kot zaveznik.	Prilagajanje neprijetni situaciji.	Sprejemanje nelagodja z dozo humorja ali resignacija.
Priprava jajca in pričakovanje sočnosti rumenjaka.	Simbolizira pričakovanje in pričakovanje zadovoljstva.	Pričakovanje, upanje in optimizem.
Razočaranje zaradi odsotnosti rumenjaka.	Neizpolnjeno pričakovanje.	Frustracija, razočaranje in nezadovoljstvo.
Samevanje za mizo, medtem ko ostali sedijo v skupinah.	Izolacija.	Osamljenost, odtujenost.
Ponavljajoči poskusi iskanja rumenjaka.	Vztrajnost in nadaljevanje kljub razočaranju.	Odločnost, morda kljubovanje.
Skremžen obraz zaradi novega razočaranja.	Nezadovoljstvo.	Frustracija, jeza.
Zaprepadenost zaradi odsotnosti rumenjaka.	Stres.	Šok, groza.
Jajce brez rumenjaka kot redek naravni fenomen.	Racionalizacija.	Beg.
Občutek opeharjenosti zaradi odsotnosti rumenjaka.	Izdaja.	Razočaranje, nezadovoljstvo.
Razmišljanje o verjetnosti, da bi našli jajce brez rumenjaka.	Analiza.	Ravnodušnost.
Razumevanje redkosti dogodka kot neverjetnega dosežka.	Pobeg od realnosti. Ironija, paradoks.	Začudenje in morda lažno samozadovoljstvo.
»Magda bi bila ponosna nanj.«	Popolno nerazumevanje svojega osebnega vzorca inertnega obnašanja, ki je privedlo do Magdinega odhoda in občutka »nesreče«.	Ponos, pomanjkanje empatije.

3. faza: cikel MED

Zgodba »Jajce« prikazuje Rajka, čigar življenje je obarvano s sencami pesimizma, kar je odlično prikazano s čustvenimi metaforami. Rajko je ujet v svoje predpostavke in predvidevanja ter vsakdanje življenje dojema

kot niz neizogibnih in neprijetnih dogodkov. Pravzaprav je žrtev svojega načina razmišljanja. Njegov osnovni način razmišljanja je namreč tisto, kar se v psihologiji imenuje model »samouresničuje se prerokbe«. Termin »samouresničuje se prerokba« se torej nanaša na psihološki pojav, ko prepričanje ali pričakovanje neke osebe ali skupine povzroči, da se to prepričanje ali pričakovanje uresniči. Osnovna ideja je, da lahko samo prepričanje v določen izid povzroči, da se ta izid zgodi. Ta pojav je lahko prisoten v različnih vidikih življenja, vključno z družbenimi interakcijami, ekonomsko dejavnostjo in osebnim razvojem.

V literaturi se motiv samouresničuje se prerokbe pogosto uporablja kot sredstvo za povečanje dramske napetosti in razvoj zapleta. Na primer, v Sofoklejevem *Kralju Ojdipu* prerokba pravi, da bo Ojdip ubil svojega očeta in se poročil s svojo materjo. Ojdip se ji celo življenje poskuša izogniti, a njegovi poskusi, da bi se izognil prerokbi, ironično vodijo do njene izpolnitve. Dober primer je tudi *Macbeth* Williama Shakespeara. Tri čaravnice prerokujejo, da bo Macbeth postal kralj in da bo umorjen. Macbeth poskuša postati kralj in ohraniti svoje življenje, vendar ga Macduff vseeno ubije in postane kralj. Z nizom svojih dejanj je Macbeth dejansko pripomogel k temu, da se je prerokba uresničila. V seriji romanov o Harryju Potterju Harry in Voldemort izvajata dejanja, ki so neposredno povezana s prerokbo, da bo Harry pogubil Voldemorta, in s tem omogočata njeno izpolnitev. Tudi obsedenost kapitana Ahaba z velikim in nevarnim belim kitom v znanem romanu Hermana Melvilla *Moby Dick ali Kit* vodi do izpolnitve njegovih največjih strahov: kit, ki ga je Ahab poskušal zaradi strahu (in maščevanja) ubiti, na koncu ubije njega.

Na podoben način je opisana tudi Rajkova obsedenost, ki temelji na njegovi ideji, da je življenje do njega nepravilno in polno »smole«. Takšno pesimistično razmišljanje (in pesimistična pripoved kot produkt pesimističnega mišljenja) vodi do tega, da Rajko občuti predvsem neprijetna čustva. Najpogosteje doživlja čustva, kot so bolečina, frustracija, resignacija in anksioznost, pa tudi vrsto drugih neprijetnih čustev. Neprijetna čustva v Rajkovo življenje pogosteje kot v življenja drugih ljudi »privlačijo« negativne dogodke, vsaj tako to vidi Rajko (v zgodbi ni dokaza, da se negativne stvari drugim ne dogajajo tako kot njemu). Da bi se zaščitil pred negativnimi dogodki, se umakne in sprejme »stabilno in zmerno nesrečo«, namesto da bi se zavzel za

ugodnejše življenjske izide. Težava je v tem, da Rajko ne razume in ne dojame svojega osebnega (negativnega) vzorca, po katerem razmišlja, čuti in sprejema odločitve. Meni, da je normalno razmišljati in govoriti pesimistično in da je normalno, da se dogajajo slabe stvari (pravzaprav se njemu ne dogajajo tako slabe stvari, kot jih on prikazuje, ker v resnici niso tako slabe). Vse to pripelje do ironičnega in paradoksalnega vzorca, po katerem Rajko živi: raje živi »zmerno nesrečo«, kot da bi se za srečo poskušal potegovati.

Zgodba se začne z opisom zajtrka v jedilnici Hotela Bellevue Liburnia. Rajko opazuje natakarja, ki mu prinaša kavo, in razmišlja o tem, da vrčki za kavo niso simetrično razporejeni po vozičku. Že v mislih opazi nekaj, kar »ni v redu«, torej na neki način odstopa od reda, kot ga razume Rajko. Na to (negativno) mišljenje se navezuje čustvena metafora »nervoznega presedanja na stolu«, ki nakazuje Rajkovo anksioznost in slutnjo, da se bo zgodilo nekaj slabega. To kognitivno predvidevanje problemov postane temelj, na katerem je zgrajena celotna zgodba. Ko mu natakar res polije kavo po hlačah, se Rajkove notranje črnoglede napovedi začnejo druga za drugo uresničevati in njegove misli postajajo v to vedno bolj prepričane. Madež na njegovih hlačah na neki način postane lajtmotiv in simbol njegovih negativnih misli.

Njegov odnos z natakarjem, ki iz profesionalnega prehaja v ponižnega, še dodatno okrepi Rajkov občutek negotovosti. Razmišlja o tem, kako natakar »nevrotično potresa z bombažno krpo« in »prihuljeno ukrivlja hrbet«, kar ne kaže le na to, da je v Rajkovih mislih natakar spremenjen v nekaj drugega, temveč nakazuje tudi Rajkovo splošno dojetje sveta kot prostora, kjer se lahko celo majhno dejanje prijaznosti spremeni v razlog za sum in nezaupanje.

Čustvene metafore, kot sta »borba z nevidno nadležno mesarsko muho« in »odmahovanje z roko«, osvetljujejo Rajkov notranji boj in njegovo nepripravljenost sprejeti pomoč. Odražajo njegovo nagnjenost k temu, da se izogiba soočanju s težavami, pa tudi njegovo pretirano potrebo po tem, da je sam. Potem ko je poskušal na stranišču očistiti hlače, se vrne za mizo, v svet svojih pesimističnih pričakovanj, ki se začnejo uresničevati. V tem delu niz konceptualnih čustvenih metafor, ki se nanašajo na sprejemanje madeža na hlačah, nakazuje Rajkovo ironično in nadvse nadležno pomirjenost z lastno nesrečo.

Dogodek, ko mu natakar postreže jajce brez rumenjaka, je vrhunec zgodbe, ne pa tudi Rajkove nesreče. Metaforično jajce brez rumenjaka predstavlja Rajkovo skoraj anhedonično⁶²⁸ existenco, polno pričakovanja slabih stvari, ki se običajno uresničijo. Čustvena metafora o »skiljenju od groze«, ko odkrije, da v jajcu ni rumenjaka, na primer potrjuje stopnjo nesmiselnosti in bolečine v njegovem življenju. Še več, počuti se »dvakrat prevaranega«, kar je močna čustvena metafora, ki povzema njegov celoten obstoj: prevara ni samo v fizičnem pomanjkanju rumenjaka, ampak tudi v čustvenem razočaranju, ker si je dovolil verjeti, da bi se lahko stvari spremenile na bolje. Njegovo razočaranje, občutek izigranosti, je mogoče povezati tudi z odhodom njegove žene Magde.

Tukaj imamo zdaj vzporedno zgodbo o njegovem odnosu z nekdanjo ženo Magdo, s katero je bil poročen več desetletij. Rajko v svojem življenju in odnosu z njo kaže podobne vzorce obnašanja. Magda, ki je skušala biti pozitivna protiutež v njegovem življenju, je na neki način postala subjekt njegovega idealiziranja, vendar brez čustev, brez življenjske strasti in brez – sprememb. Zelo kontrastne čustvene metafore »okamenela v nekakšno brezčasno podobo«, »[g]ledal je nanjo kot na dragocen kip« in »da se nekajkrat na leto z njega nežno obriše prah« opisujejo Rajkov odnos z Magdo. Razkrije se Rajkova nezmožnost videti pravo, živo Magdo, tisto, ki se s časom stara in spreminja. Nasprotno pa ohranja Rajko svojo okostenelo iluzorno podobo neresnične ženske, ki se je očitno naveličala, da jo nekdo tako gleda. Po drugi strani je Rajko »dober« mož, vendar je ta prijaznost zelo blizu Rajkovi pasivni agresiji. Magdin odhod pomeni prelomnico v Rajkovem življenju, vendar brez očitnega čustvenega vznemirjenja s strani Rajka. Njen odhod opazuje kot nekakšen objektiven in odmaknjen opazovalec, a na podlagi prizora v hotelu in njegovih spominov vemo, da ga je to globoko čustveno prizadelo. Čustvena metafora Magde, ki prevrne skodelico kave, ki se je kot v hotelu na začetku zgodbe razlila po belem prtju, simbolizira dokončno

⁶²⁸ Anhedonija je psihološki pojem, ki opisuje izgubo sposobnosti občutka zadovoljstva pri aktivnostih, ki so običajno prijetne ali zabavne. Ta termin se pogosto povezuje z različnimi psihičnimi motnjami. Ljudje, ki trpijo za anhedonijo, lahko doživijo znatno zmanjšanje zanimanja za socialne interakcije, hobije in vsakodneвне aktivnosti. Lahko občutijo pomanjkanje motivacije in zmanjšanje čustvenega odziva na situacije, ki običajno izzovejo veselje in/ali navdušenje. Občutijo čustveno praznino. Anhedonija se lahko pojavi kot socialna, ko so osebe brezbrizne do družabnih dogodkov in druženja z drugimi ljudmi, in fizična, ko ljudje izgubijo zanimanje za užitek v fizičnih občutkih. Oseba na primer ne čuti zadovoljstva, ko opravlja dejavnosti, ki so sicer prijetne.

prekinitev njune zveze, pa tudi Rajkovo frustracijo, ki je posledica tega razhoda. To dejanje (in metafora) predstavlja Magdino zavestno izbiro, da zapusti Rajkov svet nenehne nesreče in »okamenele« dolgočasne stabilnosti.

Rajkov lik, ki se izogiba tveganjem in spremembam, odlično ilustrira čustvena metafora »stabilna nesreča« (pa tudi vrsta drugih čustvenih metafor). »Stabilnost« v tem kontekstu postane čustveni oksimoron, saj za Rajka stabilnost ne pomeni sreče, temveč sprejemanje (zmerne) nesreče kot načina življenja, ne da bi bilo treba karkoli spreminjati. Na koncu se Rajkov občutek »prevaranosti«, ker je dobil jajce brez rumenjaka, razširi na njegovo celotno življenje in na vse ljudi v njem. Rajko se tega brani z analizo in nekaterimi paradoksalnimi racionalizacijami. Življenje je zanj krivica in prevara, proti kateri se ne da nič ukreniti, jajce brez rumenjaka pa to samo potrjuje.

Kar zadeva karakterizacijo, lahko rečemo, da ima Rajko za seboj bogato zgodovino pesimizma, kaže znake nizke samozavesti in se v življenju mrzlično izogiba tveganjem. Takšen občutek zanj pravzaprav predstavlja globoko zakoreninjen obrambni mehanizem pred neuspehom in razočaranjem. Na žalost ga tak obrambni mehanizem »varuje« tudi pred prijetnimi čustvi, ki so nujna za izgradnjo dobrih medčloveških odnosov.

Izogiba se iskreni in globoki čustveni povezanosti z nekdanjo soprogo, zato ta odide. Ko analiziramo misli in čustva vseh predstavljenih konceptualnih čustvenih metafor, Rajkov lik kaže znake kronične tesnobe, pesimizma in depresije, ki morda ni tako očitna, a je latentno prisotna. Čustveno je fiksiran na potencialno negativne izide, izogiba se socialnim interakcijam ter se počuti izoliranega in osamljenega. Kaže znake anksioznosti, zlasti v novih situacijah ali ko se sooča z negotovostjo možnih izidov. Sebe vidi kot žrtev okoliščin, zato za soočanje s čustvenim stresom uporablja različne obrambne mehanizme, kot so izogibanje, racionalizacija in zanikanje. Skratka, njegovo izogibanje tveganju in težnjam ter njegova nagnjenost k »stabilni nesreči« so lahko posledica globoko zakoreninjenega strahu pred neuspehom, ki je bil morda okrepljen s predhodnimi izkušnjami izgube in razočaranja. Ker pa zgodba ne pove ničesar o njegovem otroštvu ali življenju pred Magdo, ta podatek v tej analizi ne bi smel biti relevanten.

4. faza: dajanje nasvetov

Rajku bi se morda lahko dal kakšen »nasvet«, kako izboljšati kvaliteto svojega življenja. Okrevanje se začne, ko se soočimo z realnostjo, zato bi moral Rajko delati na prepoznavanju svojih obrambnih mehanizmov, kot sta pesimizem in izogibanje tveganju, ter razumeti, kako ti mehanizmi vplivajo na njegovo življenje. Potem bi lahko začel delati tudi na krepitvi svoje samozavesti in spretnosti soočanja z izzivi, da bi se počutil sposobnejšega soočiti se z negotovostjo. Prvi korak bi morda lahko bil sprememba pesimističnega tona Rajkove notranje pripovedi v optimističnega ali vsaj malo bolj optimističnega.

Morda bi to najlažje dosegel z grajenjem kvalitetnih medsebojnih odnosov, glede na to, da je imel ženo, ki mu je bila pripravljena pomagati, je bila motivirana in desetletja zelo vztrajna, vse do trenutka, ko je nad vsem obupala. Ker je to, da je Magdo »jemal za samoumevno« oblikovalo njegovo trenutno čustveno nezrelost, bi z delom na tem odnosu gotovo lahko pomagal tako sebi kot njej.

Prav tako bi mu lahko koristilo, če bi se vključil v skupnost ali skupine, ki imajo podobne interese. Lahko bi začel z majhnimi koraki in našel veselje v majhnih, vsakdanjih stvareh in trenutkih, namesto da nenehno čaka na velike dogodke, ki mu bodo spremenili življenje, kot to, da bi dobil Prešernovo nagrado. Čeprav se je ne nadeja, kot misli sam, je zanjo vseeno kandidiral, kar samo govori o tem, da si jo vseeno želi, govori pa tudi o stopnji frustracije, s katero živi. Z majhnimi spremembami v svoji notranji pripovedi in z druženjem z drugimi bi se morda lahko postopoma osvobodil vsaj nekaterih spon svojih negativnih, pesimističnih pričakovanj in začel bolj ceniti svojo življenjsko sedanost, s čimer bi se odprl novim izkušnjam in morda postal bolj izpolnjen in srečen.

Literarnobiblioterapevtsko branje kratke zgodbe »Jabalkosnedka« Anje Mugerli

Pri tem primeru terapevtskega branja bomo ubrali drugačno pot. Najprej se bomo osredotočili na opredelitev čustvenega problema glavne literarne osebe, nato pa bomo deduktivno dokazali obstoj problema in njegove čustvene specifičnosti. Prikazali bomo, da literarna oseba živi po

določenem modelu, ki se ga bolj ali manj ne zaveda in ki jo v nekem obdobju življenja pripelje do tega, da ponovi vedenje iz svojega otroštva in »izbere« samostojno življenje, čeprav si pravzaprav želi čustvene bližine in partnerskega odnosa. Model je sestavljen iz njenih specifičnih misli, ki vzbujajo večinoma neprijetna čustva, ki na koncu privedejo do tega, da junakinja izzove konec odnosa ali razmerja in ostane sama. Model se pojavlja v njenem vsakdanjem zavestnem življenju pa tudi kot podzavestna manifestacija v njeni domišljiji. Korenine ima v njenem otroštvu oziroma v odnosu z materjo in očetom, predvsem očetom, kar zgodba jasno ubesedi. Model bomo skušali pojasniti na podlagi analize čustvenih konceptov, ki jasno kažejo na pripovedovalkin kompleksen čustveni odnos do moških figur v njenem življenju.

V narativnem smislu ima zgodba *personalnega pripovedovalca*. Pripovedovalka je kot literarna oseba vključena v zgodbo, ki jo pripoveduje, sodeluje v dogajanju, njena pripoved pa je osredotočena predvsem na lastna razmišljanja, čustva in doživljanja. Ima omejen vpogled v druge literarne osebe, zato ne ve, kaj se dogaja zunaj tega, kar sama dojema. Je subjektivna, čustvena, z bralcem se zelo močno poveže, skoraj intimno. Hkrati pa kot pripovedovalka ne deluje zanesljivo, ker »neveščemu bralcu« pusti marsikaj nejasno, na primer, kako »resnična« sta motiv in lik starke, s katero deli jabolka, ali se je ples z Matevžem res zgodil ali pa gre za zelo močno domišljijo (ali celo za halucinacijo?). To celotni zgodbi daje neko »magično noto« in jo dela še bolj zanimivo.

Če estetsko funkcijo magičnosti funkcionaliziramo kot biblioterapevtsko funkcijo, je z vidika »profesionalnega bralca« povsem jasno, da se izkaže, da gre za domišljijo (ali blago halucinacijo) pripovedovalke, ki nastane zaradi pretirane čustvene napetosti. Morda bi lahko domnevali, da pripovedovalka, da bi zaščitila svojo čustveno integriteto, s svojo *domišljijo izkrivlja resničnost na raven magičnosti* in se tako lažje sooča z zanjo čustveno neustreznimi odnosi. Prav to izkrivljanje realnosti bomo skušali v terapevtskem smislu tematizirati kot niz čustvenih konceptov. Terapevtska vprašanja, ki se lahko zastavijo, so: a. ali pripovedovalka resničnost izkrivlja namenoma ali to počne nezavedno, b. kaj bi bil razlog za njeno izkrivljanje resničnosti, c. ali lahko in ali mora kaj narediti glede izkrivljanja resničnosti?

V tem smislu je treba razumeti, kaj si pripovedovalka misli o svojem življenju, kako se počuti in kaj v zvezi s tem počne. Domneva se, da živi po nekem miselno-čustvenem modelu, ki se vedno konča z bolj ali manj podobnimi dogodki.

Kratko zgodbo »Jabolkosnedka«, ki je objavljena v zbirki kratkih zgodb z naslovom *Čebelja družina*, z dovoljenjem avtorice navajamo v celoti.

Anja Mugerli: *Jabolkosnedka*

Po stopnišču se kotalijo predmeti. Eno izmed jabolk obstane tik pred mojim pragom. Bosa stopim na hodnik in na stopnicah zagledam zelo staro žensko, s hrbtom sloni na umazani steni in plitvo diha. Na moje vprašanje, ali je v redu, me le prebode s temnim pogledom. V spominu brskam med obrazi sosed in jo skušam uvrstiti v pravo stanovanje, a neuspešno. Nerodno jo poprimem pod roko in ji pomagam na noge. Peljem jo v svoje stanovanje in posedem na stol, v katerega sem še pred minuto strmela, kot da bom samo s pogledom dosegla, da se bo na njem materializiralo točno določeno človeško bitje. Zdaj pa na njem sedi starka. Zemljevid gub mehča njen pogled in temna koža na obrazu priča o življenju na soncu in vetru. Vrnem se na hodnik, kjer po stopnicah poberem raztresene stvari. Čisto na vrh vrečke položim obtolčena jabolka.

»Gniti bodo začela,« reče z globokim, rahlo hrapavim glasom.

»Boste kozarec vode?«

S pogledom mi sledi v kuhinjo, kjer na štedilniku stojita krožnika, pokrita s pokrovkama. »Jabolko bi.«

Lično pogrnjeno mizo podrem kot hišico iz kart. Namesto zloščenega pribora in kristalnih kozarcev na prt položim krožnik, nož in rdeče jabolko. V nosnice mi sili vonj ugaslih sveč. Pomislim, da bi prižgala luč na stropu, saj starka najverjetneje ne vidi prav dobro, a nato si premislim in pustim prižgano le malo svetilko na omari. Sedem ji nasproti. Senci, ki padata na steno, me spomnita na sence v šotoru ciganke, h kateri sem kot dekle prišla po odgovore o svojem očetu, na žensko z barvno

ruto na glavi, ki je na mizo med naju položila svoje roke in zahtevala, naj ji v desno položim denar, v levo pa svojo dlan. Starka reže jabolko na krhlje in drugega za drugim poje in jaz napol pričakujem, da mi bo s pomočjo jabolka odgovorila na vsa vprašanja, ki so se mi porodila v zadnjih dveh urah. A zgodi se samo to, da iz vrečke vzame novo jabolko in ga začne jesti, vmes pa se ustavi le toliko, da me vpraša, ali bi ga morda želela tudi jaz. Sediva za mizo in jeva sočne, blede rumene krhlje, rjave na mestih, kjer so na jabolku zaradi padca nastale udrtine.

»Upam, da nisem komu zasedla mesta.«

Kdor je šou, je zgubu stou, se domislim fraze iz otroštva. Zgoščenska se je že zdavnaj odvirtela, hrana je mrzla, v zraku visi kiselkasto-sladki vonj po jabolkih. »Danes imava obletnico. Matevž se je najbrž zadržal na vajah, kot po navadi. Dirigent je. Vodi simfonični orkester. Čez tri mesece se bova poročila – upam ...« Zasmem se svoji besedi. »Veliko potuje,« dodam, kot bi hotela razložiti.

»Tudi moj mož je veliko potoval, v beznice vseh vrst. Nekoč sem ga zaklenila ven iz stanovanja. Zaleglo je za nekaj mesecev, potem se je vrnil na stara pota.«

Njena kratka zgodba me čisto razoroži in iznenada se zavem svojih bosih nog in neudobnosti oprijete obleke. Starka s pogledom roma od mojih čevljev s peto, ki pozabljeni ležijo na tleh, do skladovnice knjig in slovarjev na pisalni mizi, ki mi služi kot delovni prostor.

»Ko ni popival, sva to vedno počela,« s pogledom obstane na meni, »sedela takole za mizo in jedla jabolka. Oba sva bila jabolkosneda. Ko sva enkrat začela, nisva mogla nehati. Bilo je kot katarza. Zadnji košček je zmeraj prihranil zame. Po tistem je bilo nekaj časa vse v redu, le da to ni bilo res.«

S težavo se postavi na noge. Vztrajam, da ji nesem vrečko. S počasnimi koraki se prebija po stopnicah, vse do zadnjega, petega nadstropja, do vrat, navpično nad mojimi, poleg vhoda na strešno teraso, in si na kratko zaželiva lahko noč.

Ponoči me prebudi Matevževo odklepanje vhodnih vrat. Prižgem lučko na nočni omarici in sedem. Mimogrede si slečem spodnjice in jih zatačim pod blazino. Matevž vstopi in se začne takoj opravičevati, *ljubica, sem te prebudil, oprost mi, vaje so se spet zavlekle ...* Opravičila dežujejo po spalnici tako kot oblačila, ki jih slači. Hodim za njim in pobiram pulover, srajco, hlače, dišeče po mešanici znoja, parfuma in tobaka. »... ne razume, da hočem popolnost ... Mozarta preprosto *ne moreš* igrati samo napol ... imel kaj besede, bi se on že zdavnaj pobral!« Skozi šumenje vode lovim delčke njegovih stavkov in jih skušam zlepiti v celoto. Je spet jezen na violončelista ali govori morda o koncertnem mojstru, s katerim sta si ves čas v laseh?

»Zamenjati bi ga moral, to drži kot pribito.« Pred mano obstane popolnoma gol in z mokrimi lasmi. Želim mu povedati o svojem dnevu, o urah, ki sem jih preživela ob tekstu, ki ga prevajam, o tem, kako sem ga čakala, tako kot že tolikokrat prej, in kako me je kljub temu, da se je njegovo zamujanje spremenilo v stalnico, vmes zaskrbelo. Hočem mu povedati o nenavadnem srečanju na stopnišču, in to z enako vnemo in lahkotnostjo, s kakršno mi on vsak dan pripoveduje o svojih stvareh. A besede se mi zataknejo v grlu, kot bi jih tam ustavil košček pojedenega jabolka, in še preden trenutek mine, me Matevž poleže na posteljo in mi dvigne spalno srajco. Z jezikom potuje po mojem telesu, skoraj se že prepustim, potem pa mokra konica njegovega jezika ošvrkne moj popek in iz mojega trebuha izgine vsa mehkoča. *Jabolkosnedka*. Šele ko se ustavi in me začudeno pogleda, se zavem, da sem besedo res izgovorila. Umaknem se na vrh postelje, čisto do vzglavja.

»Čakala sem te.«

Svetlomodri pogled je mrzel kot severno morje. »Saj sem rekel, da mi je žal – ali nisem?« Ravna črta njegovih ustnic se ukrivi in tam se pojavi šegav, neiskren nasmeh. »Odkupil se ti bom.« Njegov poljub na moj vrat je hlasten in moker.

»Če se hočeš odkupit, si vzemi ta vikend prosto. Pojdiva nekam.« Besede, ki so v mojih mislih slišati kot zahteva, na glas zazvenijo kot moledovanje.

»Saj veš, da imamo vaje. Koncert je čez štirinajst dni.«

»Pripravljeni ste, slišala sem vas. Samo še detajli.«

»*Samo še detajli?*« Odmakne se. »To si rekla, kot da ne bi bilo pomembno.«

Nekaj trdega se odkotali z njegovega jezika in me udari v obraz. »Seveda je. Nisem tako mislila.«

Objamem ga, ga poljubim, potem med njegove ustnice potisnem svoj jezik. Z enim gibom mi dvigne spalno srajco in leže name. Med sunki se mi zdi, da slišim, kako si mrmra Mozarta.

*V obredih, ki označujejo prehod iz enega življenjskega cikla v drugega, je najboljše vidno, kako se – na eni strani z očiščenjem, na drugi pa s ponavljanjem – reducira sij nečistosti, ki obdaja bitje v nastajanju in spreminjanju ...*⁶²⁹

Prevedeni odlomek me spomni na obred, ki sem ga imela v otroštvu. Potem ko sva z mamó ostali sami, sva še kakšno leto živeli v stanovanju, polnem očetovih stvari in njegovega vonja, dokler mami nekega dne ni bilo dovolj in je vse skupaj zapakirala v škatle in jih odnesla neznano kam. Ni me vprašala, ali hočem kaj njegovega za spomin, a tega niti nisem hotela. Nisem potrebovala njegovih predmetov, da bi čutila njegovo prisotnost, saj oče zame še zdaleč ni bil spomin. Z mano je bil, ko sem se zjutraj zbudila, popoldne, ko sem odhajala iz šole, in zvečer, ko sem šla spat. Še najbolj pa je bil prisoten, medtem ko sva z mamó jedli za kuhinjsko mizo. Oddala je vse njegove stvari, ni pa se domislila, da bi se znebila tretjega stola v kuhinji. Tako sem med vsakim obrokom strmela v prazni stol in se v mislih pogovarjala z očetom, kot da je zares tam. To sem potrebovala enako kot hrano na svojem krožniku, a še bolj kot to so mi bili pomembni njegovi odgovori, kajti čisto zares sem ga lahko slišala. Stanovanje, v katero sva se naposled preselili, je bilo manjše, z le eno spalnico, ki sem jo dobila jaz, medtem ko si je mama vsak večer raztegnila kavč v dnevni sobi. V kuhinji sta bila samo dva stola. Oče mi ni nikoli več odgovoril, kot

629 Povzeto po Cazeneuve: *Sociologija obreda* v prevodu Nede Pagon.

bi bil užaljen, da v najinem novem stanovanju ni več prostora zanj, a morda je šlo le za to, da sem tisti prazni stol prerasla. Zdaj pa se mi že nekaj časa zdi, kot da se je prekleti stol vrnil. Matevževe obljube se nalagajo druga na drugo kot jabolčni olupki na kompost, le da jih je že toliko, da se bojim, da se ne bodo nikoli razgradili, temveč bodo kmalu prekrili ves vrt. Vse pogosteje se zalotim, kako mu hočem nekaj reči, a ne najdem pravih besed. Namesto da bi se z njim pogovorila, se vse bolj poglobljam v tekst pred sabo, o katerem razmišljam, tudi ko nisem za svojo delovno mizo. V mislih se selim v druge čase, vidim kresove, s pomočjo katerih naj bi sonce ohranilo svojo moč, in ljudi v maskah, ki poplesujejo sredi gozda. Včasih se zavem šele po tem, ko se znajdem na napačni ulici, in sem ter tja se zgodi, da Matevž presenečeno dvigne pogled, ko stopim v prostor, kot da bi pozabil, da sem še vedno tu.

S škarnicljem, polnim jabolk, se vzpnem v peto nadstropje in potrkam na vrata. Starka odpre v predpasniku in s kuhalnico v roki. S pogledom ošvrkne jabolka.

»Ali so strupena?«

Ostanem brez besed, potem opazim nasmešek. Pomigne mi, naj vstopim. Negotovo ji sledim po stanovanju, ki je enako kot moje, a vendar drugačno: na njenem hodniku so stene opažene s temnim lesom in podolgovata dnevna soba in mala kuhinja sta še vedno ločeni s steno, ki sva jo z Matevžem že zdavnaj podrla, da bi pridobila prostor in svetlobo. A njen balkon je poln rož, za katere sama nimam potrpljenja, in z njega je videti vse do gozda in še dlje. Ob razgledu vsa vprašanja, ki sem si jih pripravila zanj, o tem, koliko časa že tu živi in kako to, da je nisem nikoli prej srečala, izpuhtijo. Starka mimogrede na kavč odvrže kuhalnico in predpasnik, jabolka pa odloži na mizo, poleg steklenice viskija in napol praznega kozarca. Ko opazi moj pogled, reče: »Mislila sem, da je možev nečak. Če bi vedel, da pijem ob enajstih dopoldne, bi me kot bi mignil spravil v dom. Nabrit je kot lisica in samo čaka priložnost, da se dokoplje do tega.« Z dlanjo zaobjame prostor okoli sebe in sede za mizo, kjer je očitno s kozarcem v roki sedela, dokler nisem potrkala.

Morda je kriv viski ali pa jabolka, ne vem. Pol ure pozneje se hahljava ob zgodbah, ki vključujejo najbolj nerodne situacije, v katerih sta bila udeležena najina moža, njen pokojni in moj bodoči. Med smehom ji pripovedujem o tem, kako si Matevž med seksom mrmra Mozartovo simfonijo št. 40 – ženski, ki bi lahko bila moja babica – in komaj verjamem. »Moja mama je imela o Matevžu zelo jasno mnenje. *Prevelik je za ostale ljudi, pobodil te bo* – to je bila njena najljubša fraza.«

Starka odrine kozarec na rob mize, iz škroniclja vzame jabolko in ga razreže. Nekaj časa v tišini grizljava vsaka svoj krhelj.

»Kako sta se spoznala?

Povem ji o knjigi, ki sem jo prevajala. O klasični glasbi nisem imela pojma in potrebovala sem strokovnjaka, nekoga, ki bi mi razložil določene stvari, izraze ... »Mislila sem, da se bova usedla za mizo v kakšni kavarni. S sabo sem prinesla seznam vprašanj. Namesto v kavarno me je peljal k sebi domov. Na preprogo je vrgel nekaj blazin in v stolp vstavil cd. Rekel mi je, da ne morem pisati o nečem, česar ne razumem. Do pozne- ga večera sva ležala na tleh, drug poleg drugega, in poslušala njegove zgoščenke. Na poti domov sem bila že zaljubljena, o klasični glasbi pa sem vedela ravno toliko kot prej.«

Zalotim se, kako z nasmehom strmim skozi okno. V šipi ujamem svoj odsev in se zavem, da iz mojega nasmeha ne sije sreča, temveč brli nostalgija po nečem, česar ni več. A nočem predolgo razmišljati o tem. Starko povprašam o njenem prvem srečanju z možem.

»Bilo je na plesu. V naši vasi so prirejali ples s stolom. Si že slišala zanj? Dekle je nanj sedla z ogledalom v roki, za njo pa so se razvrstili fantje. Če ji fant v ogledalu ni bil všeč, je zrcalo povесila. Za fante, ki niso bili izbrani, je bilo to precej nerodno, saj so bili od drugih zasmehovani. Ko je videla fanta, ki ji je bil všeč, je z njim otvorila ples. Svojega moža sem prvič videla v ogledalu. Izbrala sem ga, ker ni bil iz naše vasi.« Za hip pomol- či. »Ko je dekle izbrala soplesalca v ogledalu, se je ob tem počutila kot kraljica, kajti ženske v tistih časih niso imele pogosto

priložnosti za izbiro, zanje je bilo vse že vnaprej zapisano. A tudi v plesu je bila zanka. Vidiš, veliko se jih je s soplesalcem poročilo, ne da bi zares vedele, koga so izbrale.« V zrak dvigne steklenico, da se tekočina jantarno zablešči. »Tole imam že vse od njegove smrti. Vsako leto si natočim kozarček in mu nazdravim za rojstni dan. Lahko bi mu nazdravila z jabolkom, kot prava jabolkosnedka, navsezadnje je bilo to nekaj, kar sva imela oba rada, kar naju je povezovalo, a nočem. Hočem mu nazdraviti s tistim, kar je imel vedno raje od mene in kar mi ga je na koncu tudi vzelo. Ne privoščim mu niti grizljaja jabolka več.«

Stanovanje je prekrito z notami. Matevž sedi v naslanjaču, s slušalkami na ušesih in dvignjenimi dlanmi, kot bi s konicami prstov zarisoval meni neslišno melodijo. Videti je pomirjen sam s sabo, zato obstanem na mestu, da bi čim dlje ohranila ta občutek, preden bo cel prostor zavzela njegova energija, energija, ki me je na začetku neizmerno privlačila, tako kot njegova obsedenost s popolnostjo: to, kako je razbil na novo postavljeno kopalnico, samo zato, ker je odkril, da je ena izmed ploščic tik za školjko razbita. Ko je delavci, ki sva jih najela, niso hoteli zamenjati, je razbil vse ploščice, drugo za drugo, tako da so se morali vrniti. Ko sem ga opazovala, kako s kladivom v roki kleči na tleh in s popolno zbranostjo razbija ploščice, sem se prvič vprašala, kako dobro ga v resnici poznam.

Slušalke spolzijo na tla, med note, in že me stisne med svoje roke, s katerimi vsak dan vodi sedemdesetčlanski orkester. Dolgo me drži, kot da me ne bi nameraval več izpustiti ali kot da bi se mi hotel odkupiti za zadnje mesece, ko me je pustil do poznega večera sedeti nasproti praznega stola.

Ko leživa gola v postelji, zavita v mehko in toploto, mu povem o starki in njenih zgodbah.

»Na internetu sem našla neko društvo, ki se ukvarja z ohranjanjem kulturne dediščine in na Krasu vsako jesen prireja prav take plesne. Baje jih pride gledat veliko ljudi. Lahko bi šla tudi midva.«

»Lahko, vendar šele po koncertu,« reče, kar me razdraži – kot da ne bi vedela, da pred koncertom ne more iti nikamor. *Moje življenje se bo začelo po koncertu.* Predstavljam si, kako te besede kot nekakšen Matevžev slogan s posmehom ponovim svoji mami, in vidim njen sajsemvedela-pogled, potem pa me kot ob trdem pristanku zadene spoznanje, da bo vedno neki koncert, ki mu bova morala prilagajati svoje življenje.

»Ko si že omenila stare obrede ... Včeraj je nekdo razlagal, kako je moški izbral svojo ženo v stari Grčiji.« Za hip pomolči, kot bi čakal, da ga vneto vprašam *kako*. »Vanjo je vrgel jabolko.« Zatem bruhne v glasen, razglašen smeh.

Na vratih za mojim hrbtom visi črna obleka za zvečer, na košu za umazane cunje je kup srajc, med katerimi Matevž ni mogel izbrati prave, in na mojih spodnjicah je kri. Spet. Vem, da bi morala končati prevod in se nato pripraviti za zvečer, a namesto tega se uležem na kavč in povlečem kolena k sebi. Maternica se skrči in bolečina potuje po mojem telesu kot elektrika. Skušam se otresti lastnega občutka neuporabnosti in si predstavljati, kaj v tem trenutku preživlja Matevž, ko v koncertni dvorani še zadnjič ponavljajo repertoar, ki ga bodo zaigrali zvečer. Ali bi ustavil glasbo, če bi mu poslala sms, da nama spet ni uspelo? Bi zapustil dvorano, šel v zaodrje in me poklical? Misel odženem stran in se z naporom postavim na noge. Telefona najbrž sploh nima pri sebi. Najverjetneje ga je pustil v žepu svoje jakne, ki jo je med hitenjem raztreseno obesil nekje v zaodrju, zdaj pa niti ne ve, kje točno je. Čutim, da moram iz stanovanja, sicer se mi bo zmešalo.

Na balkonu v petem nadstropju vdihujem zrak in zdi se mi, da lahko vonjam trohneče listje in vlažno zemljo pod visokimi iglavci. Tokrat pred sabo nimava niti jabolk niti viskija, a kljub temu govorim. Povem ji, kako se je v meni rodila sebična želja po otroku, s svetim prepričanjem, da bo rešil vse, čeprav to ni res. »Čeprav sem to vedela, sem se dolgo oklepala svoje želje, vsak mesec znova, kot bi končno imela korenine, ki so me zasedrale v zemljo. Nato pa sem jih morala vsak mesec izruvat ...«

Starka me posluša, ne da bi me enkrat samkrat prekinila, in ko mi končno zmanjka besed, vstane in gre v kuhinjo, kjer dolgo nekaj išče. Vrne se s papirnatim ovojem in ga položi predme. Ko ga odvijem, zagledam eno najbolj nenavadnih stvari, kar sem jih kdaj videla. Po obliki spominja na ingver, le da je živo rdeče barve – kot zrelo jabolko.

»Ženske v moji vasi so korenino narezale na drobne koščke, jo vrgle v krop in pustile čez noč na oknu, da je nanjo sijala mesečina. Zjutraj so čaj precedile in ga spile.«

»Je delovalo?«

Nasmehne se, tako kot prejšnjega dne, ko me je vprašala, ali so jabolka strupena. Njen pogled je neprevedljiv in nekaj dolgih trenutkov sem prepričana, da je starka v resnici Ciganka, v katere šotor sem stopila kot najstnica.

Dvorana je polna. Mrmrajoči glasovi in šuštenje brošur me uspravajo. Ob glasnem ploskanju, med katerim na oder pride Matevž, se vzravnam in skušam začutiti njegovo vznemirjenje. A kmalu potem, ko začnejo igrati, zaspim. Še vedno lahko slišim glasbo, a namesto orkestra pred sabo zagledam plesalce, ki plešejo okrog praznega stola. Nanj sede ženska, in ko jo bolje pogledam, spoznam, da sem to pravzaprav jaz. V roki imam ogledalo in za hrbtom slišim korake. Ogledalo dvignem predse in v odsevu zagledam obraz. Sprva ga ne prepoznam, potem se mi posveti, da je v odsevu moj oče. Na rami začutim dlan in v moje sanje se zlije glasen aplavz. Koncerta je konec. Omotična se dvignem na noge. Vidim Matevža, z rokami kaže na svoj orkester in na obrazu ima smehljaj, za katerega najbrž edina v dvorani vem, da ni odraz olajšanja, ampak le nadaljevanje napetosti, ki se bo v naslednjih dneh spremenila v nekaj drugačnega, a enako utrujajočega.

Zjutraj najdem stanovanje nastlano s časopisi. Matevž ima na sebi včerašnje srajco z narobe zapetimi gumbi. Posumim, da

sploh ni prišel v posteljo, temveč je vso noč postopal po stanovanju, oblitem z mesečino, dokler niso odprli trafike pred blokom. Stopim k njemu in berem iz časopisa, ki ga drži v rokah. *Neartikuliranost pasaž ... tehnične napake ... prevelika distanciranost med dirigentom in orkestrom ... interpretacija, ki si zasluži oceno zadostno ...*

Otrese se moje roke in trešči časopis na mizo. »Kot bi bral prekleto nadaljevanje. Vsi pišejo enako!«

Bučen aplavz občinstva in žareči obrazi članov orkestra izginjajo med časopisnimi listi, ki jih v jezi razmeče okrog sebe. Začnem jih pobirati. »Občinstvo je bilo navdušeno. Igrali ste odlično ... popolno,« izustim njegovo najljubšo besedo, in kot bi zaznal pretvarjanje v mojem glasu, me prebode s pogledom.

»Kopica ljudi, ki so za dve uri in pol izstopili iz svojih povprečnih življenj, da bi se naužili glasbe, prave glasbe, potem pa se vrnili nazaj v svoj dolgčas – kaj pa oni vejo o popolnosti? Ure in ure vloženega truda – za kaj? Za tole?« Časopise mi zbije iz rok, da se spet razletijo na tla.

»Prepričana sem, da polovice od teh kritikov včeraj sploh ni bilo tam. Samo besede so. Ne morejo preglasiti glasbe.«

»Samo besede? Ali se ne ravno ti ukvarjaš z besedami?« Name-ni mi kratek nasmešek. »Zame je *to* vse moje življenje. Prosim, prihrani mi te bedarije. Skrita si za temi štirimi stenami, zakopana med svoje knjige in slovarje, zato mi ne govori o stvareh, ki jih ne poznaš.«

Tresk vrat odmeva še dolgo po njegovem odhodu. V roki držim posodo z vodo, v kateri plavajo koščki korenine. Živo rdeča je izginila z njih, podobni so bledorumenim koščkom spužve. S posodo odidem v kopalnico in njeno vsebino zlijem v školjko. Eden izmed koščkov zgreši cilj in pristane na ploščicah. Ne da bi ga pobrala, grem v dnevno sobo in iz predala z orodjem izbrskam kladivo. V kopalnici poklekнем. Dovolj je le nekaj udarcev in ploščica se razbije na tri skoraj enako velike dele.

Z Matevžem stojiva sredi dežele pordelega ruja in kamenja. Medtem ko skupaj z drugimi gledalci čakava na ples, razmišljam, ali je s starko iz petega nadstropja vse v redu. Preden sva šla na pot, sem se večkrat vzpela do njenega stanovanja in dolgo trkala, a brez odgovora. Na oder se vzpnejo glasbeniki, ki igrajo na stara glasbila. Plesalci so oblečeni v noše. Nekdo na sredino odra postavi stol in nanj ogledalo. Potem se ples začne – tako kot ga je opisala starka. Dekle se usede in pred sabo podrži ogledalo. Ob prvem plesalcu ogledalo povesi in ob drugem ravno tako, šele ko za stol stopi tretji, vstane in zapleše z njim. Kmalu izgine med ostalimi pari, in ker so vsi oblečeni v enake noše, ju ne razločim več. Glasba postaja vse hitrejša in ritem vse trši, plesalci pa se vse bolj naglo vrtijo, tako da se pisana krila spremenijo v zmazek barv. Gledalci okrog naju ploskajo v ritmu, od nekod se zasliši vesel vrisk. Zdi se mi, da se vse vrti, le jaz stojim pri miru kot kraški kamen, ki ga že stoletja ni nihče premaknil. Potem pa me Matevž prime za roko in potegne za sabo. Utre nama pot med ljudmi in me povleče na oder, vse do stola, kjer mi v roko potisne ogledalo. Plesalci se razporedijo na rob odra, pozibavajo se v ritmu in me opazujejo z nasmehom na obrazu. Matevž izgine in predstavljam si, da stoji za mojim hrbtom, skupaj s plesalci, nato pa se zbojim, da je zares odšel in me pustil samo. Napol v strahu dvignem ogledalo in v njem sprva ne vidim ničesar. Ušesa mi napolni glasba in smeh in v prsih mi utripa v hitrem ritmu tolkal. V ogledalu se končno pojavi obraz – tuj obraz, zato ogledalo spustim v svoje naročje. Kot odgovor na mojo zavrnitev postane glasba glasnejša. Eden izmed plesalcev gledalce spodbudi, naj zaploskajo v ritmu. Morda se zgodi zaradi njihovega ploskanja, ne vem. Iznenada vse nelagodje ob tem, da sedim sredi odra, izgine. Ponovno dvignem ogledalo, v katerem se pojavi Matevžev obraz, in v njegovem odsevu ga prvič zares vidim. Ob množici parov oči, uprtih vame, vem, kaj bi morala storiti, naredim pa nekaj povsem drugega. Ogledalo pustim na stolu in odidem z odra.

Na koncu ni nič tako, kot si predstavljam. Stanovanje je tiho in v njegovi praznini me še daleč ne preveva občutek svobode. Življenje, polno načrtov, se spremeni v življenje iz dneva v dan,

in nikoli ne vem, kaj bo prinesel jutri. Na mizi leži Matevževa razglednica iz Berlina. *Turneja je utrujajoča. Včeraj smo odigrali skoraj popolno ...* Ničesar o tem, da me pogreša ali da misli name, a navsezadnje se je hitro strinjal s tem, da se odseli iz stanovanja. Kliknem *pošlji* in dokončan prevod pošljem urednici. Pospravim knjige, ugasnem računalnik in si v kopalnici umijem obraz. Preden zapustim prostor, mi pogled obstane na razbiti ploščici.

Ko že tretjič potrkam po vratih, zaslišim korake. Za mano stojita ženska in dekle, najverjetneje njena hči, vsaka nosi veliko kartonasto škatlo. Ženska me vpraša, koga iščem.

»Gospo, ki živi tukaj ... Je mogoče vaša sorodnica?«

»Stanovanje sva kupili od gospoda Kavčiča. Kolikor sem ga razumela, je bilo več let prazno.«

»Več let? Ste prepričani?«

Njun pogled ne pušča nobenega dvoma. Lovim sapo, kot bi sama prinesla njuni škatli vse do petega nadstropja. Potem se zahvalim in se hitro spustim po stopnicah, mimo svojega stanovanja, vse do pritličja, kjer planem skozi vrata, globoko vdihnem zrak in skupaj z njim spoznanje. Do mene prinese glasove s tržnice. Odpravim se proti stojnicam in nekaj časa od daleč opazujem barantanje in klepetanje. Pogled mi obstane na starki, ki ob eni izmed stojnic stoji povsem sama. Postavim se prednjo, ona pa vzame škrnicelj in me pričakujoče gleda. »Povej, dekle,« rečejo njena brezzoba usta.

»Kilogram jabolk, prosim.«⁶³⁰

630 Mugerli, 2020, str. 9–24.

Oprelitev terapevtskega problema

Iz zgodbe je jasno razvidno, da pripovedovalka občuti čustvene težave, ki izvirajo iz odnosov z moškima likoma. Pripovedovalka si namreč želi večje čustvene bližine s partnerjem, a kljub iskrenemu trudu zapade v vzorec obnašanja, ki to bližino onemogoča. Ko se znajde v čustveni stiski, razvije namišljeno (domišljijsko) komunikacijo. To obliko komunikacije je razvila že v otroštvu. Imela je namišljene pogovore z očetom, ki ga ni bilo in ga je v čustvenem smislu zelo pogrešala. O tem se ni pogovarjala z mamo. Kasneje v življenju, ko je odnos med njo in njenim zaročencem Matevžem dosegel raven Matevževe čustvene nedostopnosti, pripovedovalka razvije imaginarno komunikacijo s starko, ki se *in medias res* pojavi v zapletu na začetku zgodbe, sprva brez jasne motivacije. Starka pravzaprav predstavlja konceptualizacijo pripovedovalkine domišljije. Pojavila se je na stopnišču in vzpostavila »nenamerno« komunikacijo s pripovedovalko. V želji, da bi starki pomagala, pripovedovalka aktivira empatičen in avtoempatičen odziv na starkino stanje. Tako sebi posredno pomaga razumeti svoje čustvene težave. Razumela jih je, a ni naredila veliko, da bi jih razrešila. Preprosto ji model iz otroštva tega ni dovoljeval. Skratka, čustvena nedostopnost moških likov ter potreba po sprejemanju, ljubezni in čustveni dostopnosti vplivata na njen proces samospoznavanja in čustvene rasti.

Moška lika predstavljata ključni figuri v pripovedovalkinem življenju, oče in zaročenec sta čustveno nedostopna, vsak na svoj (drugačen) način. Oče zato, ker ni fizično prisoten, ampak ji je čustveno dostopen v njeni domišljiji, zaročenec pa zato, ker je fizično prisoten, a je zanjo čustveno nedostopen. Hrepenenje po očetu v otroštvu se prenese na hrepenenje po zaročencu v odrasli dobi in je lahko povezano z mislimi o preteklosti, obenem z bolj ali manj neprijetnimi čustvi, ki te misli spodbujajo, in nazadnje z obrambno reakcijo in zaščito pripovedovalkine čustvene integritete, torej s prekinitvijo odnosa. Takšno razmerje mišljenja, čustvenega odzivanja in vedenja tvori model, po katerem pripovedovalka živi.

Kar zadeva čustveno povezanost z očetom, bomo začeli z analizo misli, povezanih z očetom. Razmišljanje motivirajo in vodijo predmeti v pripovedovalkinem življenju, ki so v zgodbi predstavljeni kot niz konceptov. Domišljijo, povezano z očetom, na primer spodbuja »stolk«

v »kuhinji« (*stol* kot koncept prisotnosti in stabilnosti ter *kuhinja* kot prostor družinskega druženja in čustvenega »hranjenja«). Z očetom ima namišljene dialoge: »To sem potrebovala enako kot hrano na svojem krožniku, a še bolj kot to so mi bili pomembni njegovi odgovori, kajti čisto zares sem ga lahko slišala.« Lahko rečemo, da gre skoraj za nekakšno »platonsko zaljubljenost« v očeta. V psihologiji se ta oblika »zaljubljenosti« pogosto nanaša na naravno in zdravo čustveno vez, ki jo otrok razvije do starša, v tem primeru deklica do očeta. Odnos med pripovedovalko in očetom vključuje globoko občudovanje, naklonjenost in ljubezen ter je strogo neromantičen in nespolen. Vsaj v zgodbi za to nimamo niti enega dokaza, razen pojava očeta v odsevu ogledala v njeni domišljiji, ko je bila na Matevževem koncertu, a tudi takrat povsem deerotizirano. Dialog z očetom ni nič drugega kot miselni tok v njeni glavi, ki ga celo »sliši«. Predmeti, ki jo obdajajo, oziroma koncepti, motivirajo in spodbujajo te pogovore, zato je, ko se je z mamo preselila v novo stanovanje, kjer sta bila namesto »treh stolov v kuhinji samo dva«, njen oče na neki način izginil iz njenega življenja. Metaforično povedano je »izgubil mesto za družinsko mizo«. Še več, domišljija ji pravi: »Kdor je šou, je zgubu stol«.

Čustva, ki jih lahko razberemo iz pripovedovalkinih misli o očetu, temeljijo na interpretaciji čustvenih metafor. V analiziranem diskurzu bo izpostavljen koncept, ki nosi čustveni potencial, podan bo njegov pomen, nato pa bo povezan z možnimi čustvi. Hipoteza je, da se pripovedovalka po odhodu očeta ne počuti dobro in razvije neprijetna čustva žalosti in obžalovanja. V nekem trenutku je celo jezna na mamo (projekcija), a zdi se, da je, ko se je njen življenjski kontekst spremenil, sprejela očetov odhod in se z njim pomirila. A v njeni »čustveni banki« ostaja nerazčiščena krivda do očeta, ki se bo »z obrestmi« pojavila proti koncu razmerja z Matevžem.

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Stanovanje, polno očetovih stvari.	Metafora, ki predstavlja prisotnost očeta in spomin nanj. Predvsem človekov vonj je mogoče jasno povezati s čustvi.	Nostalgija in žalost zaradi pogrešanja očeta.
Stvari, zapakirane v škatle in odnesene neznano kam.	Metafora simbolizira materin poskus, da bi se spopadla z izgubo in nadaljevala z življenjem, kar pripovedovalko čustveno prizadene.	Za mamó občutek osvoboditve in čustvenega olajšanja. Za pripovedovalko občutek žalosti, obžalovanja, ločitve od očeta in na koncu izgube.
Tretji stol v kuhinji.	Stol sam po sebi predstavlja stabilnost, prazen tretji stol pa nenehno opozarja, da očeta ni več.	Izguba, žalost, a tudi nenehna čustvena povezanost.
»Oddala je vse njegove stvari, ni pa se domislila, da bi se znebila tretjega stola v kuhinji.«	Zamera do matere.	Jeza.
Pogovor z očetom v mislih.	Metafora notranjega dialoga in ohranjanja povezanosti z očetom kljub njegovi fizični odsotnosti.	Občutek sprejetosti, ljubezni in čustvene dostopnosti.
Manjše stanovanje z dvema stoloma. »Kdor je šou, je zgubu stou.«	Odsotnost »spodbude«. Nov začetek in sprejetje tega, da očeta ni več (izguba).	Sprejemanje, občutek »novega začetka«, proces prilagajanja in čustvene stabilnosti.
Občutek, da je oče zaradi tega užaljen.	Nerazrešeno in nesprejeto čustvo, ki se bo manifestiralo pozneje v življenju.	Nerazrešen občutek krivde, ki se bo aktiviral v podobnem življenjskem kontekstu.

Čustva, ki se v pripovedovalki pojavijo na začetku, ko je oče odšel in jih sprožijo njene misli (domišljija), so žalost, občutek izgube, nostalgija, obžalovanje in jeza (na mamó). V fazi namišljene prisotnosti očeta pripovedovalka čuti sprejetost, ljubezen in čustveno dostopnost.

Mati pa skuša pripovedovalki pomagati tako, kot se ji zdi najbolje. Morda se pri tem obnaša »togo« in na prvi pogled nerazumevajoče, kar je glede

na občutek zapuščenosti povsem razumljivo. Kot mamu jo motivira tudi skrb za otroka. Ta njena začasna »okorelost« je oblika čustvene samoo-
brambe, ki so jo spodbudila čustva, ki jih čuti zaradi soprogovega odhoda (zapustitve): žalost, osamljenost in frustracija. Mama se želi osvoboditi teh neprijetnih čustev in »samostojno« ukrepa, motivirana predvsem z odločenostjo, da se končno zaščiti pred čustveno bolečino in najverjetneje s skrbjo zase in za dobrobit svojega otroka. Hčerki je namreč po selitvi v manjše stanovanje namenila ločeno sobo, »medtem ko si je mama vsak večer raztegnila kavč v dnevni sobi«. Na ta način mati pridobi občutek, da prevzame nadzor nad svojim življenjem in skrbi za svojega otroka.

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Pripovedovalka in mama ostaneta sami.	Koncept implicira občutek izgube in izoliranosti, ki si ga delita mama in pripovedovalka.	Čustva, povezana s to konceptualno metaforo, vključujejo žalost, osamljenost in občutek »skupnega« soočanja s stisko.
Mami je bilo dovolj in je zapakirala vse očetove stvari v škatle.	Ta koncept morda odraža čustveno utrujenost ali potrebo po zaključku enega življenjskega poglavja. »Imeti dovolj« lahko simbolizira izgubo potrpljenja ali željo po spremembi, »pakiranje v škatle« pa predstavlja konkreten korak v procesu pretrganja vezi s preteklostjo.	To je lahko povezano s čustvi, kot so jeza na zakonca, frustracija, odločnost in občutek osvoboditve.
Mama pripovedovalke ni vprašala, če želi imeti kaj očetovega za spomin.	Koncept nakazuje materino domnevo ali odločitev, ki je bila sprejeta brez posveta s pripovedovalko (otrokom). To dejanje lahko kaže na zaščitniški instinkt ali morda na željo, da bi otroku prihranili dodatno bolečino, ali na nezadostno čustveno občutljivost matere, ker ima svoje težave.	Čustvi, ki ju lahko povežemo s to metaforo, sta skrb za svojo dobrobit (in otrokovo) ter odločnost, da se situacija končno »prelomi«. Dejanje lahko povežemo tudi z vzpostavljanjem občutka nadzora nad svojim življenjem in življenjem svoje hčere.

Po preselitvi v novo stanovanje se začne proces sprejemanja in čustvene stabilnosti, ostaja pa nerazrešen občutek krivde, ki samo čaka na svojo novo »priložnost«. Priložnost se je ponudila, ko je Matevž postal čustveno manj dostopen oziroma je »odšel v svoj karierni svet«, kar je pripovedovalko spomnilo na očetov odhod v otroštvu.

Matevžovo ukvarjanje s kariero in prizadevanje, da bi bilo v njegovem življenju vse popolno, pripovedovalko izloči iz njegovega življenja, v njej pa pušča občutek hrepenenja po bližini. Matevžovo vedenje do pripovedovalke motivirajo najprej njegove misli in nato neprijetna čustva. Na koncu se Matevž drzno vede do pripovedovalke in je čustveno nedostopen. Ko je v službi vse v redu, se do nje obnaša dominantno in egocentrično ter na prvo mesto postavlja svoje potrebe, kar je razloženo v naslednjih konceptih. Hipoteza je, da Matevžovo čustvovanje in čustveno razpoložljivost obvladujejo okoliščine njegovega dela dirigenta. Vse je podrejeno doseganju odličnosti v njegovi karieri in tako tudi njegov odnos. Kadar je službeni vidik dober, živi razmeroma »povprečno« življenje, kadar pa ni, se spremeni v frustriranega in agresivnega partnerja, ki skorajda nima empatije do svoje partnerke. Prikazali bomo Matevžovo čustveno »evolucijo«, ironično povedano, od egocentričnosti do agresivnosti in skrajne narcisoidnosti.

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Note prekrivajo stanovanje.	Metafora simbolizira Matevžovo predanost glasbi in zatopljenost v svoj svet. Simbolizira tudi to, da Matevž svojo službo »nosi domov«, torej v njun odnos.	Osredotočenost nase.
Matevž »s slušalkami v ušesih in dvignjenimi dlanmi« zarisuje pripovedovalki neslišno melodijo.	Matevž je »izoliran« v svoji glasbeni realnosti, neobčutljiv za dogajanje okoli sebe, tudi za zaročenkine potrebe. On z njo upravlja.	Avtoritativnost, dominacija in nedostopnost.
Razbivanje vseh ploščic v kopalnici, čeprav je bila poškodovana samo ena.	Matevževa obsedenost in perfekcionizem se kaže v njegovi nezmožnosti prenašanja nepopolnosti. Postala bo tudi metafora za »razbivanje« njunega »nepopolnega« odnosa.	Strogost, odločnost, egocentrizem in narcisizem.
Z rokami dolgo drži pripovedovalko, kot da bi se ji želel odkupiti.	Matevž se zaveda, da pripovedovalko zanemarja, a vseeno nadaljuje po svoje. Roka kot krivda.	Egocentrizem, dominacija, neobčutljivost.

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Pripovedovalka si misli: »Moje življenje se bo začelo po koncertu.«	Matevž je popolnoma prevzel nadzor nad njenim življenjem.	Nemoč, obup in resignacija.

Poleg tega Matevž, ko mu v službi ne gre vse tako, kot bi želel, postane čustveno nedostopen, nesramen in celo agresiven:

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Postopanje po stanovanju celo noč.	Simbolizira Matevževo nezmožnost umiritve in konstruktivnega soočanja s težavami. »Lev v kletki.«	Nemir in bes.
Besen pogled in zbijanje časopisov iz pripovedovalkinih rok.	Kaže na njegovo frustracijo in nespoštovanje do pripovedovalke.	Bes, nemoč, agresivnost.
Sarkastičen komentar: »Zame je to vse moje življenje. Prosim, prihrani mi te bedarije.«	Absolutna osredotočenost samo nase.	Frustracija in pomanjkanje empatije do pripovedovalke.
Tresk vrat ob njegovem odhodu.	Fizična manifestacija nepripravljenosti na dialog in prekinitev stikov.	Bes, jeza, neobčutljivost do drugih.

Po tem Matevževem dejanju pripovedovalka ne more z njim začeti pogovora, zbira časopise, ki jih raztresel, in ko s treskom zapre vrata in odide, pripovedovalka »razbije ploščico v kopalnici«. Matevž se torej v resnici obnaša bolj ali manj egocentrično, sebično, neempatično in čustveno distancirano od pripovedovalke. Ko pa se situacija v službi zaplete in je deležen negativnih kritik, se spremeni v razvajenega, razočaranega in agresivnega narcisa, ki skorajda nima empatije do partnerke. To je njegova osebna lastnost, zato se postavlja vprašanje, ali se sploh lahko obnaša drugače. Ko sta se namreč razšla, se je odselil, in ko ji piše razglednico iz Berlina, piše le o sebi in svojem delu, pripovedovalke pa ne omenja v nobenem kontekstu. Glede na nedavni razhod niti ne

poskuša razumeti, da jo ločitev boli. Še več, njuno zvezo je precej enostavno prekinil in se odselil.

Matevž ni »čez noč« postal agresiven, nesramen in popolnoma neobčutljiv za pripovedovalnine čustvene potrebe, ampak je bila ta njegova osebnostna lastnost prisotna že od začetka njune zveze, pripovedovalnikova pasivnost pa ji je omogočila, da se je razvila. S tem, ko se je razmerje razvijalo, je njegova sebična stran postajala vse bolj vidna. Pripovedovalnica se mu je že na samem začetku popolnoma prepustila in odprla prostor za »nenadzorovan« razvoj Matevža kot agresivnega človeka. Namreč, že na začetku njune zveze, ko je prevajala knjigo in je potrebovala nasvet o klasični glasbi, jo je Matevž, ko sta se spoznala, zapeljal, ona pa se je takoj zaljubila, kot pravi: »Na poti domov sem bila že zaljubljena, o klasični glasbi pa sem vedela ravno toliko kot prej.« Ljubezen je »slepa« in pogosto »naglušna«, zato ni dobro »slišala« njegovega komentarja »Rekel mi je, da ne morem pisati o nečem, česar ne razumem« in ves njen »seznam vprašanj« je izgubil svoj pomen. Gre za odličen čustveni koncept, ki prikazuje pripovedovalnico kot tisto, ki ima vprašanja, ki so ji v življenju pomembna, a ko se pojavi možnost čustvene povezave, jih ignorira, kar si lahko razlagamo tudi kot koncept zanemarjanja tistega, kar je osebi v življenju pomembno. Če odgovorimo z metaforo odprtega tipa: »Probleme pometa pod preprogo, vse dokler se nekdo ne spotakne obnjo in si ne zlomi nosu.«

Ko se je začela čustveno oddaljevati od Matevža in ko ji je postalo težko, je, da bi si olajšala nastalo situacijo, (zopet) pobegnila v svojo domišljijo, govorila je s starko, za katero nismo prepričani, da obstaja, kar daje zgodbi magičen ton. V pogovoru z njo sama sebi razkrije svoja čustva in ugotovi, da ni srečna. A ta proces poteka počasi. Ob prvem srečanju s starko je radovedna, ima pričakovanja in je empatična.

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Jabolko se je prikotalilo do vrat.	Skozi zgodovino je bilo jabolko pogosto simbol radovednosti in spoznanja, verjetno pa je najbolj znano po svetopisemski zgodbi o Adamu in Evi. V tem kontekstu lahko jabolko, ki stoji na pragu, razumemo kot metaforo radovednosti, ki pripovedovalko vodi k nečemu neznanemu in novemu.	Radovednost.
Sence na steni, ki jo spomnijo na ciganko, pri kateri je kot dekle iskala »odgovore o svojem očetu«.	Ta metafora ponazarja, kako pretekle izkušnje oblikujejo in spodbujajo pripovedovalkino sedanjo radovednost. Sence na steni obujajo spomine na njeno iskanje odgovorov v otroštvu, kar nakazuje, da je njena radovednost v sedanjosti globoko zakoreninjena v njeni preteklosti.	
Pričakuje, da ji bo starka »s pomočjo jabolka odgovorila na vsa vprašanja«.	Spomin, povezan s preteklostjo, ko je na enak način pričakovala, da ji bo ciganka odgovorila na vprašanja o njenem očetu.	Pričakovanje.
Pomoč starki, da vstane in hodi.	Pripovedovalka fizično podpira starko, kar si lahko razlagamo kot metaforo za čustveno podporo in skrb. To dejanje podpore predstavlja pripovedovalkino pripravljenost, da se poveže z nekom, ki je ranljiv in potrebuje pomoč, kar je ključni vidik empatije.	Pripovedovalkina empatija.
Deljenje jabolka.	Ko si pripovedovalka s starko deli jabolčne rezine, je to lahko metafora deljenja in skupne izkušnje.	
Pozorno poslušanje starkine zgodbe.	Pripovedovalkina pripravljenost poslušati in se vključiti v izkušnje drugih ljudi brez obsojanja kaže na globoko empatijo.	

Ko se srečanje razvija in ko pripovedovalka pridobiva vse večji uvid v svoje življenje, prijetna čustva počasi postajajo neprijetna. Teh čustev, ki jo onesrečujejo, se pripovedovalka ne zaveda (potlačila jih je), razkrivajo pa se v konceptih »jabolka pred vrati« in »vonja po svečah« že takoj na začetku, v pogovoru s starco pa se jih počasi zave:

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Eno jabolko obstane pred pripovedovalkinim pragom.	Jabolko kot edini predmet, ki jo doseže.	Osamljenost.
Zgodovinski simbol jabolka, arhetip.	V mnogih literarnih delih se jabolko pojavlja kot simbol razdora: od svetopisemske zgodbe do začetka trojanske vojne, Miltonovega <i>Izgubljenega raja</i> , pravljice o Sneguljčici in številnih drugih literarnih del.	Namig razdora.
Motiv vonja po ugaslih svečah.	Ugasnjene sveče lahko simbolizirajo konec nekega dogodka, projekta ali faze v življenju, s seboj prinašajo občutek zaključka in rešitve. Takrat se pogosto pojavi melanholija.	Melanholija in občutek zaključka.

Glede tega »poškodovanega jabolka spora« je treba takoj nekaj ukreniti, kar nakazuje koncept uživanja jabolka. Koncept je izražen tudi v starkinih besedah »Gniti bodo začela«, kar nakazuje, da je jabolko več, torej je več težav, s katerimi se mora soočiti pripovedovalka. Starca takoj opazi težavo v intimnem odnosu, v katerem ni strasti ali čustvene navezanosti. Pripovedovalka se tega zaveda in se tega na neki način sramuje, kar prav tako nakazujejo čustveni koncepti:

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Starka v pripovedovalkinem stanovanju s pogledom obide »pozabljene« čevlje s peto in skladovnice knjig ter pravi: »Ko ni popival, sva to vedno počela.«	Starkin pogled in komentar nakazujeta, da razume in odobrava pripovedovalkino potrebo po tovrstni intimnosti.	Nerealizirana intimnost.
Pripovedovalkino zavedanje bosih nog in oprijete obleke.	Ko starka namiguje na nezvestobo pokojnega moža, se pripovedovalka zave, kako je oblečena.	Sram.

Že naslednji dogodek z Matevžem v zgodbi opisuje, kaj točno se zgodi: pripovedovalka si želi čustvene bližine, zato jo skuša doseči z doseganjem telesne bližine. Željo po čustveni bližini bo pokazal prvi koncept, poskus doseganja te s telesno bližino pa naslednja dva koncepta.

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
»Hočem mu povedati o nenavadnem srečanju na stopnišču, in to z enako vneto in lahkotnostjo, s kakršno mi on vsak dan pripoveduje o svojih stvareh.«	Z Matevžem želi deliti svoja čustva, želi, da jo sliši.	Upanje, želja, morda tudi naivnost.
»Prižgem lučko na nočni omarici in sedem. Mimogrede si slečem spodnjice in jih zatlačim pod blazino.«	Na intimno dejanje se pripravlja skoraj samodejno.	(Ne)potrpežljivost, upanje, želja, prikrita strast, ranljivost.
Ona mu reče, da ga je čakala, a je njegov pogled »mrzel kot severno morje«.	Poskuša začeti pogovor z Matevžem, a on ne pokaže skoraj nič čustev.	Ranljivost, upanje in celo poskus čustvenega izsiljevanja.

Po njegovih izgovorih intimno dejanje poteka tako rekoč brez prave strasti, po možnosti hlinjene, na način, da Matevž dominira. Pripovedovalki to seveda ne ustreza in jo dela še bolj nesrečno, zato tone še globlje v svojo domišljijo. Poleg starke se pojavi tudi fantazija, v kateri je udeležena v dogodku, ki ji ga je opisala starka: dekle sedi in si s

pomočjo ogledala izbere mladeniča za ples. Pojavi se dvakrat, prvič na Matevževem koncertu, ko si je pripovedovalka v hipu zamislila, da je ona tista, ki sedi na odru, in se je v ogledalu, ki ga je držala, pojavil lik njenega očeta. Drugič se pojavi v domišljiji, ki se je zgodila po Matevževem odhodu s treskom vrat. Ponovno se zagleda na odru, kamor jo je zvlekel Matevž, v ogledalu najprej zagleda tuj obraz, ko zopet dvigne zrcalo, pa zagleda Matevžev obraz. A naredi nekaj nepričakovanega, ogledalo pusti na stolu, odide z odra in ga zapusti. Analiza teh konceptov nam lahko pove, katera čustva so »spodbudila« pripovedovalkino odločitev za razhod z Matevžem.

Koncept	Možen pomen koncepta	Čustva, o katerih je mogoče sklepati na podlagi pomena
Pripovedovalka in Matevž stojita »sredi dežele pordelega ruja in kamenja«.	Ruj je rastlina, ki se rdeče obarva jeseni, torej pred zimo. Pordeli ruj torej simbolizira bližajoči se konec – zimo oziroma zimo v odnosu. Metafora za hladen odnos, ki nima možnosti za spremembo.	Resignacija, sprejemanje, žalost.
Pripovedovalka zase reče, da stoji »kot kraški kamen, ki ga že stoletja ni nihče premaknil«.	Metafora nespremenljivosti, ki je v njenem življenju obstajala pred Matevžem.	Nemoč, trma, nezmožnost pristajanja na spremembe.
Matevž jo prime za roko in potegne za seboj na oder.	Pristati na to, da nas vodi nekdo drug, čeprav nekoliko na silo.	Apatija, resignacija, občutek prisile, poslušnost in kompromis.
Ko v zrcalu zagleda Matevža, zrcalo spusti in odide z odra.	Spoznanje, da izbira, ki smo jo naredili, za nas ni dobra, in izstop iz odnosa.	Olajšanje.

Spodbudili so jo torej žalost, resignacija, spoznanje, da ne živi dobro, apatija, občutek prisile, trma in nazadnje občutek olajšanja, ki ga je doživela v svoji domišljiji. Vso to paleto občutkov vzbudi pravzaprav dejanje (lajtmotiv) razbijanja keramičnih ploščic. Po nasvetu starke je namreč naredila »čarobni napoj«, zaradi katerega bi Matevž postal bolj čustveno dostopen. Ker je besen odšel, preden je poskusil napitek, ona napoj vrže v straniščno školjko, del napoja pa ostane na keramični

ploščici. Vzame kladivo in razbije to ploščico. »Ploščica se razbije na tri skoraj enako velike dele,« kar lahko nakazuje dokončno prekinitev čustvene vezi tako med pripovedovalko in njenim očetom kot med pripovedovalko in Matevžem. Prekinitev teh čustvenih vezi lahko obenem ponazarja pripovedovalkino odločitev, da prekine v otroštvu naučene nefunkcionalne čustvene vzorce. Glede na to, da Matevž želi samo popolnost, ena razbita ploščica dejansko pomeni, da bo želel razbiti tudi vse druge ploščice, da bi dosegel »novo« popolnost. Gre obenem tudi za dejanje prelaganja odgovornosti za prekinitev zveze na Matevža. Ne vemo točno, kako sta se razšla, vemo le, da se je Matevž odselil hitro, preprosto in z lahkoto.

Terapevtska poanta in nasvet za pripovedovalko

Prišel je trenutek, da ponudimo odgovore na vprašanja, ki smo jih zastavili na začetku. Pripovedovalka nevede izkrivlja realnost (domišljija), da bi si (nevede) pomagala pri čustveni praznini in bolečini, ki jo občuti v odnosu. Glede ozaveščanja svoje domišljije ne more (in ji ni nujno) storiti skoraj nič, saj je to avtomatični proces, model, po katerem živi in je del njene identitete. Domišljija je proces, ki vključuje ustvarjanje miselnih podob ali scenarijev, ki niso neposredno povezani s trenutnim časovnim in prostorskim okoljem, in je zakoreninjen v načinu, kako človek doživlja svet, kako se povezuje z drugimi ter kako obdeluje svoje misli in čustva. Za mnoge ljudi je sanjarjenje mehanizem soočanja, ki jim pomaga pri spopadanju s stresom ali negativnimi čustvi.

Pripovedovalka si torej prizadeva za ljubezen moških figur v svojem življenju, a ker je ne dobi, pobegne v svojo domišljijo, da bi si pomagala. Očetova hči idealizira spomine na svojega očeta, v njih išče smisel in odobravanje, Matevževa *zaročenka* pa se nenehno trudi pritegniti njegovo pozornost in priznanje. To nenehno prizadevanje za doseganje ljubezni in sprejetosti lahko razumemo kot ponavljanje modela, zgrajenega v otroštvu, ko se je očetova hči naučila, da ljubezen in pozornost nista brezpogojni, ampak si ju je treba »zaslužiti«. Glede na njen omejen in domišljjski način komuniciranja si očeta »zasluži« s tem, da ga nenehno idealizira in je z njim zelo »potrpežljiva«. Matevža pa si »zasluži« s tem, da ga tolerira, v svojo očitno čustveno škodo, pri čemer ta toleranca sega do meja ogrožanja njene psihične in fizične integritete. Zanj ima namreč veliko razumevanja in ga skoraj brezpogojno podpira: dovoli mu,

da se obnaša egocentrično in celo, da jo žali, ona pa se mu (kljub temu) spolno prilagaja, da pridobi vsaj malo njegove čustvene dostopnosti.

V nasprotju s predstavo o očetu, ki jo »sliši« in se nanjo odziva, je njena domišljajska predstava starke veliko bolj kompleksna in vključuje tako slušne kot vidne elemente. Ker ima z zaročencem čustveno neustrezen odnos, se z njim le stežka pogovarja o čemerkoli, kar ji je pomembno, zato skuša olajšanje poiskati v svoji domišljiji. Pravzaprav se z njim niti ne poskuša konstruktivno pogovarjati, pogajati in si izboriti njegovo čustveno dostopnost, ampak se prepušča njegovim odločitvam. Da bi nadomestila občutek čustvene neizpoljenosti, proti koncu razmerja razvije močno fantazijo (ali halucinacijo?)⁶³¹ starke z jabolki in plesa. Zanimivo je, da to domišljijo neposredno spodbuja branje, kar je podobno temu, o čemer govori Proust v poglavju »Proustov 'nehoteni' doprinos k terapevtskemu branju« v tej knjigi.

Citiramo iz »Jabolkosnedke«:

Namesto da bi se z njim pogovorila, se vse bolj poglobljam v tekst pred sabo, o katerem razmišljam, tudi ko nisem za svojo delovno mizo. V mislih se selim v druge čase, vidim kresove, s pomočjo katerih naj bi sonce ohranilo svojo moč, in ljudi v maskah, ki poplesujejo sredi gozda.⁶³²

Glede na to, da domišljijo spodbuja branje, najverjetneje ne gre za halucinacije, temveč za globoko vero v obstoj nekoga, ki jo je spodbudil občutek osamljenosti in nerazumevanja s strani ljudi, s katerimi živi, v prvi vrsti Matevža.

Mama je skušala pomagati pri odnosu z Matevžem, a pri tem ni bila ravno uspešna, kot tudi ni bila uspešna, ko je šlo za očeta. Trudila se je, kolikor se je dalo, a je bila tudi sama prizadeta, zato ni mogla ugodno vplivati na pripovedovalkin odnos z očetom. Ko razmišlja o moških, ima

631 Njene fantazije oče, starka in prizori s plesom bi lahko razumeli celo kot obliko neke blage »domišljajske halucinacije« ali morda natančneje rečeno, za namišljeni »notranji glas«, ki ga, ko gre za očeta, povsem jasno sliši v svoji glavi. Ne gre torej za klasično halucinacijo v polnem pomenu besede, temveč za obliko notranjega dialoga oziroma globokega sanjarjenja, za katerega ima pripovedovalka občutek, da ga dejansko sliši. Ključna razlika je namreč v tem, da se prave halucinacije zaznavajo kot resnične in zunanje, medtem ko občutek, da slišimo neki glas, spremlja zavedanje njegovega neresničnega oziroma notranjega izvora. Pripovedovalka se zaveda, da oče, s katerim se »pogovarja« v svojih mislih, v resnici ni prisoten in da je produkt njenih misli, a bi vseeno rada in si želi z njim govoriti.

632 Mugerli, 2020, str. 14.

vgrajen jasen predsodek: »Moja mama je imela o Matevžu zelo jasno mnenje. *Prevelik je za ostale ljudi, pohodil te bo* – to je bila njena najljubša fraza.« S konceptom *poteptanega telesa* torej nakazuje, da bo Matevž pripovedovalko čustveno »pohodil« oziroma jo prizadel, tako kot jo je prizadel njen oče. In to je mamina najljubša fraza – ki se je uresničila. S tem je mama kot odrasla oseba tudi čustveno odgovorna za svojo hčerko, ki je še otrok, a mama prav tako ne razume, da ima močan predsodek do moških, zato pripovedovalki dejansko ne more pomagati, razen tako, da jo potisne proti *samouresničujoči se prerokbi*.

Iz zgodbe ni razvidno, koliko je mati govorila o tem, da očeta ni več, vemo pa, da je o njegovih stvareh odločala samostojno in brez vprašanj. Pripovedovalke v nobenem trenutku ni vprašala, ali želi katero od očetovih stvari za spomin, čeprav bi jo ona verjetno tako ali tako zavrnila, saj očetove stvari niso bile pomembne za to, da bi razvila (si zamislila) odnos z njim. Pripovedovalka se najbolj spominja očetovega vonja. Nato je mati razdala vse očetove stvari, edino, česar se ni znebila, je bil »tretji stol v kuhinji«, ki je pripovedovalki omogočil, da je zgradila namišljen odnos z očetom. Pripovedovalka je hrepenela po očetu, kar je razvidno iz tega, da jo tretji stol v kuhinji spominja na očeta in se z njim pogosto pogovarja v svojih mislih (domišljiji). Kot da zares sliši njegove odgovore, čeprav ga fizično ni zraven. Te fantazije so se nehale, ko sta se z mamo preselili v novo stanovanje. Zdi se ji, da se je ta »prekleti stol« vrnil, ko je začela ugotavljati, da ima težave z zaročencem Matevžem, le da zdaj na njem sedi starka. Še več, sama v besedilu pravi: »Kdor je šou, je zgubu stou.« To bi pomenilo, da kdor izgubi mesto v pripovedovalkinem življenju, izgubi tudi mesto v njenem srcu.

V primerjavi z očetom, s katerim se je pogovarjala vsaj v domišljiji, ima vse manjšo potrebo po pogovoru z Matevžem, saj ne ve, kaj bi mu lahko rekla. Tu nastopi »druga ženska« ali morda »druga mama«, torej fantazija o liku starke z jabolki. Lik starke se pojavi kot koncept domišljije in ga lahko povežemo z dogodkom iz pripovedovalkine preteklosti, ker jo spominja na ciganko, h kateri je šla po odgovore o svojem očetu. Še več, misli, da je starka ciganka, zato pravi: »Njen pogled je neprevedljiv in nekaj dolgih trenutkov sem prepričana, da je starka v resnici Ciganka, v katere šotor sem stopila kot najstnica.« Ciganka je »zaposlila« pripovedovalkine roke tako, da jo je prosila, naj ji v desno roko položi denar, v levo pa svojo dlan. Starka si na podoben način s pripovedovalko deli

jabolka, vendar ne gre za finančni, temveč zgolj za čustveni transfer skozi vpogled v starkino življenje z njenim pokojnim možem in tudi obratno.

V odnosu s starko je ustvarila občutek iskrene intimnosti, tako da ji je ponudila vpogled v njene najgloblje misli, občutke in dejanja (tudi opis spolnega odnosa z Matevžem). A glede na to, da je starka plod njene domišljije, je te vpogled pravzaprav omogočila sama sebi. Razvila je obliko samoempatije, ki ji je pomagala prekiniti slab odnos z Matevžem. Podoben odnos je v svoji domišljiji ustvarila z očetom. »Onidve« jesta jabolka in pijeta žgane pijače, celo pred poldnevom. Ta motiv lahko razlagamo tudi v kontekstu bega v odvisnost zaradi čustvene praznine. Tako postane starka (domišljija) katalizator sprememb v odnosu med pripovedovalko in njenim zaročencem, kar nas pripelje do končnega kopiranja Matevževega koncepta »razbijanja keramične ploščice«. Matevž je namreč razbil vse keramične ploščice v kopalnici, ko je počila le ena, da bi mojstre prisilil v popravilo. To govori o njegovi (agresivni) potrebi po tem, da je vse popolno ali da je treba, če je polomljena le ena ploščica, vse razbiti in zamenjati. Podobno se obnaša do pripovedovalke, ko pred njo trešči po mizi časopise zaradi slabih kritik, ki jih je prejel. Do nje je tudi verbalno agresiven in jo žali.

Zanimivo je, da je pripovedovalka proti koncu zgodbe namerno razbila eno ploščico. Sprla se je z Matevžem, ki je odšel iz stanovanja. Razjezila se je in obupala nad njim, kar je izraženo s konceptualno metaforo metanja »čarobnega napoja«, za katerega ji je starka izdala »recept«, v straniščno školjko. S tem »čarobnim napojem« naj bi dosegla, da bi Matevž postal zanjo bolj čustveno dostopen. Košček korenine, iz katere je bil skuhan napoj, ji je padel na tla, zato je vzela kladivo in razbila tisto eno ploščico. Glede na to, kar je Matevž počel prej, ena razbita ploščica pomeni, da bo želel razbiti tudi vse druge ploščice. Verjetno je na to tudi računala. Gre za zelo zanimiv koncept prelaganja bremena odločitve o razpadu zveze na Matevža, kar se je na koncu tudi zgodilo. Matevž se je odselil in se čez čas oglasil pripovedovalki, a prav tako brez topline in empatije kot prej. Po prvem šoku, ko je ugotovila, da starka ne živi več nad njo, še več, da nikoli ni živela v tem stanovanju, ugotovi, da si je vse domišljala: »Globoko vdihnem zrak in skupaj z njim spoznanje. Do mene prinese glasove s tržnice.« Nadaljuje po svoje: od neke brezzobe starke na tržnici kupi kilogram jabolk. Odnose torej vzpostavlja na podlagi zaljubljenosti, prepusti se razmerju do te mere, da izgubi identiteto,

ko pa postane nevzdržno, se kot obrambni mehanizem aktivira njena domišljija in najde izhod iz razmerja. V tem celotnem procesu je srečna le na začetku, v fazi zaljubljenosti.

Glede na to, da je domišljija kot obrambni mehanizem del njene identitete, se bo ponovno pojavila, ko se bo pripovedovalka znašla v čustveno zahtevni situaciji. Glede tega ni treba storiti ničesar. Kar bi ji lahko svetovali, je, naj poskusi naslednjega partnerja izbrati tako, da ne bo vanj zaljubljena, kot je bila zaljubljena v očeta in Matevža. To bi ji lahko pomagalo pri izbiri partnerja, ki ji je čustveno bližji in bolj podoben, s katerim bo potem imela več možnosti ustvariti uspešnejšo in dolgotrajnejšo zvezo.

KAZALO PISCEV IN IZRAZOV

A

Afekt 69, 70, 169
Alcott, Louise May 193
Alica v čudežni deželi
 Carroll 104, 193
Alkemist
 Coelho 25
Analitik 233
Analizirani 233
Aristotel 16, 29–31, 52, 99, 100, 191
Atwood, Margaret 25
Avtopoeza 67, 68, 71, 79, 81

B

Baudelaire, Charles 210
Beaumarchais, Pierre 253
Besedilo
 literarno 187, 189, 251
Biblioterapija 8–10, 18, 56, 93, 94, 163,
 176–179, 182–197, 200–202, 205,
 214, 218, 227, 238, 244
 klinična 8, 183, 186, 187, 194, 197
 literarna 8–10, 93, 181, 185–190,
 194, 197, 219, 227, 228, 233, 237,
 238, 243, 244, 258
Biblioterapevtska funkcija 205, 214,
 217, 218, 236

Binarno

 sistem 78
Bralec 8–10, 12, 15, 19–21, 37, 57, 58,
 60–62, 90–94, 96, 101, 103, 125,
 128, 129, 139, 140, 147, 167–170,
 175, 180, 185, 187–190, 192, 195,
 197, 199, 205, 210, 218, 222, 231,
 233, 236–238, 243, 245–247, 249,
 251, 253, 254, 276
 klient v biblioterapiji 252
Bralna izkušnja 10
Branje 11, 63, 165, 181, 195, 204, 251
 literarno 11
 terapevtsko 20, 114, 161, 163,
 164, 243, 253, 258, 275

Brezusodnost

 Kertész 215
Brontë, Charlotte 25
Bucay, Jorge 25
Burgess, Anthony 25
C
Cankar, Ivan 234
Carroll, Lewis 104, 193
Christie, Agatha 25
Cicero, MarkTulij 100
Coelho, Paulo 25, 195
Crothers, Samuel McChord 192, 197

- Č**
 Čisti jezik 130, 137, 138, 144
Črni maček
 Poe 239, 241
 Čustva 16, 17, 29, 45, 67, 69, 83,
 85, 86, 96, 116, 165, 187, 264,
 290–294, 296–299
 Čustvena inteligenca 51, 55–57
- D**
 Darwin, Charles 52, 84
 De Botton, Alain 25, 190, 195
 Defoe, Daniel 217
Deklina zgodba
 Atwood 25
 Delavnica literarnobiblioterapevska
 9, 245
 DET Differential-Emotions Theory 84
 Dodgson, Charles Lutwidge
 Lewis Carroll 177
 Dogodek 74
 Domena
 ciljna 106, 113, 116, 235
 izvorna 113, 116, 235
 konceptualna metafora 106, 107,
 113, 116
 mapiranje 24
Don Kihot
 Cervantes 106, 107, 116, 199, 257
 Dostojevski, Fjodor Mihajlovič 24
 Doyle, sir Arthur Conan 57
 Družba 11, 70, 83, 85, 87, 88, 93, 95,
 168, 215, 229, 248, 249
 Držić, Marin 211
- E**
 Eco, Umberto 167
 EI – čustvena inteligenca 55
 Eliot, Thomas Stearns 101
 Émile Durkheim 12
 Empatična resonanca 53
 Empatično razumevanje čustev 64
 Empatija 9, 12, 16, 44–49, 51–59,
 61–65, 83, 166, 188, 189, 237,
 242, 270, 293, 294, 296, 303
 kot program 82
 terapevtsko branje 254
 EQ – količnik čustvene inteligence 51,
 55–57
Essays in Love
 De Botton 25
 Estetska norma 211
 Estetska vrednost 211
 Estetske funkcije 205
 Etični vidiki čustev 43
- F**
 Faulkner, William 95
Faust
 Goethe 13, 182
 Finn, A.J.
 Mallory, Daniel 25
 Flynn, Gillian Schieber 25
 fMRI – funkcijska magnetna
 resonanca 53, 195
 Freud, Sigmund 103, 104, 182
 Fitzgerald, Francis Scott 8
 Funkcija 114, 121, 127, 129
 biblioterapevska 175, 218
 estetska 207
 družbena 85
 literarna 94
- G**
 Geštal 202
 Goethe, Johann Wolfgang 13, 15, 171,
 182, 223
 in Freud 103
Gospa Bovary
 Flaubert 14, 217, 250
 Graham, Kenneth 193
- H**
Hamlet
 Shakespeare 247
 Highsmith, Patricia 25
 Horacij, Kvint Flak 100
 Hume, David 52
 Husserl, Edmund 53

I

- Informacija 40, 74, 205
 - in sistem 74
- Interpretacija 55, 88, 103
 - afektivna 167
 - kognitivna 167
- IQ– intelligenčni količnik 56
- Iser, Wolfgang 10, 114
- Izgubljeni raj*
 - Milton 198
- Izomorfizem 122, 123
- Izvor človeka*
 - Darwin 52

J

- »Jajce«
 - Tomažič 257
- James, Henry 25
- Johnson, Mark 26, 95, 99, 101, 114, 121, 227
- Jung, Carl Gustav 91, 121, 201, 225

K

- Kertész, Imre 215
- King, Stephen 25
- Klient 91, 120
- Književnost
 - kot program 89
- Koda 78
- Kognitivna terapija 223, 224, 226–229
- in biblioterapija 223
- Komunikacija 3, 72, 74, 81, 101, 130
 - in družbeni sistem 74
 - neverbalna 137
 - verbalna 130
- Komunikacijski dogodek 72, 227, 229, 230, 232, 233
- Kövecses, Zoltán 114, 115, 257
- Krik in bes*
 - Faulkner 95, 232
- Kultura
 - in literatura 93
 - kot sistem 94

L

- Lakoff, George 101, 102, 104, 105, 114, 121, 123, 129
- Lawley, James 120, 121
- Lee, Vernon 52
- Le roman de la famille Almariva*
 - Beaumarchais 253
- Lindgren, Astrid 193
- Lipps, Theodor 52
- Literatura 10, 12, 15, 18, 22, 42, 45, 47–49, 55, 57, 60–62, 67, 88, 90, 94, 95, 164, 166, 167, 169, 175, 181, 186, 188–190, 193, 195, 196, 204, 248, 250, 251, 256
- Ljubezen 172
 - Aristotel 29
 - in intima 79
 - kot čustvo 46
 - kot koncept 106
 - zgodovina 31
- Luhmann, Niklas 68–71, 74

M

- Male ženske*
 - Alcot 193
- MED cikel 19, 185, 187, 219, 227–229, 233, 259, 270
- Mentalizacija 63, 64
- Metafora 15, 97, 98, 111, 127, 129, 130, 138, 139, 241, 242, 265–268, 291, 293, 299
 - čustvena, 18–20, 113, 115, 117, 120, 167, 221, 241, 245, 257–259, 265, 267, 272, 273
 - konceptualna 8, 18, 19, 101, 104–107, 111, 113, 116, 120, 185, 243, 259
 - literarna 98
 - odprta 126
 - mapiranje 108–110, 233
 - materialna 125
 - neverbalna 125, 137
 - verbalna 125
 - vgrajena 20, 126, 127, 220, 221,

237, 240
 Metaforični horizont 129, 131, 137,
 139, 140, 142–145, 147, 150, 151,
 155, 160, 234, 237
 Metonimija 117
 konceptualna 95, 116
 čustvena 101, 116
 Michaelides, Alex 25
 Milton, John 198
Mischmasch
 Carroll 177
 Model bralca 168
 Molière, Jean Baptiste Poquelin 170
 Moriarty, Liane 25
 Možgani
 aktivnost 63
 branje 203
 čustva 16, 35
 in zrcalni nevroni 38
 Mugerli, Anja 5, 275, 277

N

Nadarjeni gospod Ripley
 Higsmith 25
Nerudin pismonoša
 Skármeta 97

O

Občutek 17, 25, 39, 69, 83, 91, 94, 105,
 137, 142, 165, 187, 207, 221, 237,
 242, 253
 Občutenje 11, 187
 Odnosi 148
 Opazovanje drugega reda 79
 Opazovanje prvega reda 79
 Oseba
 literarna 8, 9, 14, 18, 19, 21, 60,
 62, 96, 161, 166, 175, 176, 183,
 184, 188, 204, 210, 218, 219, 227,
 233, 234, 236, 237, 243, 244, 246,
 249, 250, 253, 255, 256, 258, 259,
 275, 276

P

Parfum
 Süskind 62
Peklenska pomaranča
 Burges 25
Petek ali predpeknel na Pacifiku
 Tournier 217
Pika Nogavička
 Lindgren 193
 Platon 16, 54, 191, 320
 Poe, Edgar Allan 239
Poetika
 Aristotel 99, 191
 Potreba 214
 Preinterpretacija 76, 79, 80, 89, 314,
 316
 Program 80
 in čustva 94
 in literatura 89
 in sistem 91
 Psihološki sistemi 81
 Psihoterapija 17, 175, 202, 223, 252

Q

Quixotism 199

R

Razprava o človeški naravi
 Hume 52
 Razumevanje 7
 in branje 11, 12
 čustva 18, 43, 46
 in deljenje čustev 54
 in sistem 74
 Reprodukcijska
 in družabni sistem 72
Retorika
 Aristotel 52
 RMET metoda 63
Robinson Crusoe
 Defoe 217
Romeo in Julija
 Shakespeare 217, 230, 231

Rože zla

Baudelaire 210

S

Salinger, Jerom David 58

Samoempatija 54

Samopomoč 10, 60, 189, 195

Samorefleksija 9

Sebold, Alice 195

Shakespeare, William 100, 230

Sherlock Holmes

Doyle 57

Simbol 8, 101, 120–122, 126, 130, 137,
140, 141, 147, 148, 151, 158, 159,
201, 237, 238

Simbolika

barvna 8

in Jung 121

krščanska 8

Simbolno generalizirani mediji 75, 77,
79, 80

Simbolno modeliranje 17, 120, 121,
138, 139, 156, 160, 233
in biblioterapija 233
metafor 91, 119, 120, 121, 125,
145, 157, 161, 227, 234, 238, 243,
246

vprašanje 132

Sintaksa

čistega jezika 131

Sistem 67

avtopoetski 73, 81, 148

družbeni 68, 69, 72, 74, 75, 77, 80,
81, 83

psihološki 72, 75, 81

Skármeta, Antonio 97

Skodelica kave

Cankar 234

Skopuh

Držić 211

Slovenija 10

Smith, Adam 52

Stein, Edith 53

Strah

čustvo 174

in empatija 45

in kognicija 29

izkušnja 35

možgani 36

Süskind, Patrick 62

Svet

fiktivni 9

realni 9

T

Tehnologizacija 78

Telo 7, 15, 17, 23, 26, 27, 33, 42, 82, 95,
97, 101–103, 115, 120, 123, 125,
126, 137, 161, 210, 221, 222, 227,
240, 243

Teorija družbenih sistemov 67

Teorija čustev 33, 34

Teorija moralnih občutkov

Smith 52

Terapije z metaforo 104

Terezija Benedikta od Križa 53

The Rectory Magazines

Carroll 177

The Rectory Umbrella

Carroll 177

Three Wishes

Moriarty 25

Titchener, Edward Bradford 53

Tomažič, Agata 5, 257–259

Tournier, Michel 217

Trpljenje mladega Wertherja

Goethe 219

U

Udejanjenost sistema 68

V

Varuh v rži

Salinger 58

Verbaliziranje 128

Veter v vrbah

Graham 193

Vodja

- kot bralec 139
- kot klient 141
- kot terapevt 138

W

Woolf, Virginia 59, 61

Z

Zaupanje

- terapevtsko branje 254

Zavest 81

Zgodba 9, 258, 264, 271, 276, 289, 290,
295, 296, 298

Zrcalni nevroni 3, 38, 53

Ž

Ženska na oknu

Finn 25

BIBLIOGRAFIJA

- Abidin, N. S., Shaifuddin, N., Saman, W. S. 2003. Systematic Literature Review of the Bibliotherapy Practices in Public Libraries in Supporting Communities' Mental Health and Wellbeing. *Public Library Quarterly*, 422, 1–17.
- Afolayan, J. A. 1992. Documentary Perspective of Bibliotherapy in Education. *Reading Horizons*, 332, 138–148.
- Agnes, M. 1946. Bibliotherapy for Socially Maladjusted Children. *Catholic Educational Review* 44, 8–16.
- Agus, C. 2013. Conceptual metaphoor related to emotion. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 132, 204–214.
- Akimoto, T. 2019. Narrative structure in the mind: Translating Genette's narrative discourse theory into a cognitive system. *Cognitive System Research*, 58, 324–350.
- Alghorbany, A. 2020. The Role of Emotional Intelligence in Reading Comprehension Performance: A Systematic Review of The Literature. *Algerian scientific journal platform*, 162, 388–399.
- Ali, A. H., Ayyed, O. 2022. Metaphoric Usage of Human Body Parts in T.S. Eliot's Selected Poems. *Journal of Tikrit University for Humanities*, 291, 35–56.
- Aline, R. S., Guimarães, S. R. 2020. The relationship between reading and empathy: An integrative literature review. *Psychology and Education*, 242, spletna različica: <https://www.redalyc.org/journal/1938/193875163013/html/>.

- Allemand, M., Steiger, A. E., Fend, H. A. 2015. Empathy Development in Adolescence Predicts Social Competencies in Adulthood. *Journal of Personality*, 832, 229–241.
- Apresjan, V. 1997. Emotion Metaphors and Cross-Linguistic Conceptualization of Emotions. *Cuadernos de Filología Inglesa*, 612, 179–195.
- Aras, G. 2015. Personality and Individual Differences: Literature in Psychology - Psychology in Literature. *Procedia*, 185, 250–257.
- Aristoteles. 1992. *Nikomahova etika*. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada.
- Aristoteles. 2005. *O pjesničkom umijeću*. Zagreb: Školska knjiga.
- Aristotel. 2011. *Retorika*. Prev. Matej Hriberšek. Ljubljana: Šola retorike Zupančič, Zupančič.
- Aristoteles. 2012. *Poetika*. Prev. Kajetan Gantar. Ljubljana: Študentska založba.
- Audenaert, H. D. 2010. Cotard's syndrome: A Review. *Current Psychiatry Reports*, 113, 197–202.
- Avis, M., Aitken, R., Ferguson, S. F. 2012. Brand relationship and personality theory: metaphor or consumer perceptual reality? *Marketing Theory*, 123.
- Badurina, L. 2008. *Između redaka: studije o tekstu i diskursu*. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada.
- Baecker, D. 1999. *Problems of Form*. Stanford: Stanford University Press.
- Bar-on, R. 1997. *The Emotional Intelligence Inventory EQ-i.: Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. 2006. The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18, 13–25.
- Barack, D. L., Krakauer, J. W. 2021. Two views on the cognitive brain. *Nature Reviews Neuroscience* 22.6, 359–371.
- Baraldi, C., Corsi, G., Esposito, E. 2021. Unlocking Luhmann: A Keyword Introduction to Systems Theory. V: G. C. Ur. Claudio Baraldi. Bielfeld: Bielfeld University Press.
- Batini, F., Luperini, V., Cei, E., Izzo, D., Toti, G. 2021. The Association Between Reading and Emotional Development: A Systematic Review. *Journal of Education and Training Studies*, 91, 12–48.
- Baudelaire, C. 2004. *Rože zla*. Prev. Marija Javoršek. Ljubljana: Cankarjeva založba.

- Baudry, M. 2020. Did Proust predict the existence of episodic memory? *Neurobiology of Learning and Memory*, 1–5.
- Bayliss, R. 2007. What Don Quixote Means Today. *Comparative Literature Studies* 43.4, 382–397.
- Beck, J. S. 2009. Cognitive Therapy. V: U. I. Craighead, *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. New York: John Wiley, Sons, Inc.
- Beker, M. 1999. *Suvremene književne teorije*. Zagreb: Matica hrvatska.
- Belana, B., Mahabal, A., Honey, C. J. 2022. Narrative thinking lingers in spontaneous thought. *Nature Communications*, 131, 1–16.
- Berns, G. S., Blaine, K., Prietula, M. J., Pye, B. E. 2013. Short- and Long-Term Effects of a Novel on Connectivity in the Brain. *Brain Connectivity*, 36, str. 590–600.
- Bernstein, J. E. 1989. Bibliotherapy: How Books Can Help Young Children Cope. V: M. K. Rudman, *Children's Literature: Resource for the Classroom*. Needham Heights: Christopher-Gordon.
- Bernstein, A. E. 2005. The contributions of Marcel Proust to psychoanalysis. *The Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 331, 137–148.
- Berthoud, E., Elderkin, S. 2013. *The Novel Cure: An A to Z of Literary Remedies*. London: Penguin Press.
- Bethke, K. 2021. Emotion Metaphors and Literary Texts: The Case of Shakespeare's Sonnets. V: U. G. Zocco, *Volume 4 The Rhetoric of Topics and Forms*, str. 15–27. Berlin: De Gruyter.
- Birchard, T. 2018. *medium*. Pridobljeno s <https://toddrbirchard.medium.com/art-of-routing-in-flask-8af6529df398>.
- Biti, V. 2000. *Pojmovnik suvremene književne i kulturne teorije*. Zagreb: Matica hrvatska.
- Black, J. E., Capps, S. C., Barnes, J. L. 2018. Fiction, genre exposure and moral reality. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 12, 328–340.
- Boddice, R. 2017. The History of Emotions Past, Present, Future. *Revista de Estudios Sociales*, 62, 10–15.
- Bogousslavsky, J. 2007. Marcel Proust's Lifelong Tour of the Parisian Neurological Intelligentsia: From Brissaud and Dejerine to Sollier and Babinski. *European Neurology*, 57, 129–136.
- Bogousslavsky, J. 2011. Hysteria after Charcot: back to the future. *Frontiers of neurology and neuroscience*, 29, 137–161.

- Bogousslavsky, J., Walusinski, O. 2011. Paul Sollier: The First Clinical Neuropsychologist. V: J. ur. Bogousslavsky, *Following Charcot: A Forgotten History of Neurology and Psychiatry*. Svez. 29, str. 105–114.
- Bošnjaković, J., Radionov, T. 2018. Empatija: koncepti, teorije i neuroznanost. *Alcoholism and Psychiatry Research* 54.2, 123–150.
- Bourke, J. 2016. An Experiment in 'Neurohistory': Reading Emotions in Aelred's De Institutione Inclusarum Rule for a Recluse. *The Journal of Medieval Religious Cultures*, 421, 124–142.
- Bruneau, L., Pehrsson, D. E. 2015. Bibliotherapy. V: E. S. Neukrug, *The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Bühler, K. 1982. *Sprachtheorie. Die Darstellungsfunktion der Sprache*. Stuttgart: UTB.
- Burke, K. 1974. *The Philosophy of Literary Form: Studies in Symbolic Action*. Berkley: University of California Press.
- Burunat, E. 2016. Love Is Not an Emotion. *Psychology*, 714, 1883–1910.
- Cankar, I. 1967. Skodelica kave. V: *Črtice*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Cervantes, M. d. 1977. *Veleumni plemič Don Kihot iz Manče*. Prev. Niko Košir. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Christian G Huber, A. A. 2012. We are all zombies anyway: aggression in Cotard's syndrome. *Neuropsychiatry Clin Neurosci*, 243.
- Ciampi, L. 2004. Ein blinder Fleck bei Niklas Luhmann? Soziale Wirkungen von Emotionen aus Sicht der fraktalen Affektlogik. *Soziale Systeme*, 101, 21–49.
- Clark, R. T. 1947. The Psychological Framework of Goethe's 'Werther'. *The Journal of English and Germanic Philology*, 463, 273–278.
- Cohen, M. N. 1989. *The Selected Letters of Lewis Carroll*. London: Palgrave Macmillan London.
- Collingwood, S. D. 1849. *The Lewis Carroll Oicture Book*. London: Fisher Unwin.
- Collingwood, S. D. 2004. *The life and Letters of Lewis Carroll* Sves. ISO-8859-1. e-book: <https://www.gutenberg.org/files/11483/11483-h/11483-h.htm>.
- Coplan, A., Goldie, P. 2011. *Empathy. Philosophical and Psychological Perspectives*. Oxford: Oxford University Press.
- Corey, G. 2017. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole, Cengage Learning.

- Cornett, C. E., Cornett, C. F. 1980. *Bibliotherapy. The Right Book at the Right Time*. Bloomington: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Crothers, S. M. 1904. *Gentle Reader*. Boston, New York: Mifflin and Company.
- Crothers, S. M. 1916. A Literary Clinic. *The Atlantic Monthly*, 1183, 291–301.
- Damasio, A., Carvalho, G. B. 2013. The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins. *Nature Reviews Neuroscience* 14.2, 143–152.
- Davidson, G., Neal, J. 2002. *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Davis, J. 2009. Enjoying and enduring: groups reading aloud for wellbeing. *The Lancet*, 373 članek št. 9665, 714–715.
- De Chumaceiro, D. C. 1997. Unconsciously Induced Recall of Prose and Poetry: Analysis of Manifest and Latent Contents. *Journal of Poetry Therapy*, 10, 237–243 .
- De Mulder, H. N., Hakemulder, F., van den Berghe, R., Klassen, F., van Berkum, J. J. 2017. Effects of exposure to literary narrative fiction: From book smart to street smart? *Scientific Study of Literature*, 71, 129–169.
- Di Lorenzo, R., Venturelli, G., Spiga, G., Ferri, P. 2019. Emotional intelligence, empathy and alexithymia: a cross-sectional survey on emotional competence in a group of nursing students. *Acta Biomedica*, 904 supplement, 32–43.
- Doležel, L. 1982. The Conceptual System of Prague School Poetics. V: P. Steiner, M. i. Červenka, *The Structure of the Literary Process*. Amsterdam, Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Doležel, L. 1998. *Heterocosmica: Fiction and Possible Worlds*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Dryden, W., Neenan, M. 2004. *Rational Emotive Behavioural Counseling in Action*. London: SAGE Publications.
- Držić, M. 1965. *Skopub*. Prev. Mirko Mahnič. Ljubljana: Prosvetni servis.
- Duan, C., Sarah Knox, C. H. 2018. Advice giving in psychotherapy. V: L. M. Ur. Erina Lynne MacGeorge, *The Oxford handbook of advice*, str. 175–195. Oxford: Oxford University Press.

- Eco, U. 1990. *Interpretation and Overinterpretation*. Cambridge: Clare Hall, Cambridge University.
- Eco, U. 1999. *Šest sprehodov skozi pripovedne gozdove*. Ljubljana: LUD Literatura.
- Edelson, J. T. 1983. Freud's Use of Metaphor. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 381, 17–59.
- Eliot, F. M. 1931. *Samuel McChord Crothers: Interpreter of Life*. Boston: Beacon Press.
- Eliot, G. 1860. *The Mill on the Floss*. New York: Harpers, Brothers, Publishers.
- Fainsilber, L., Ortony, A. 1987. Metaphorical Uses of Language in the Expression of Emotions. *Metaphor and Symbolic Activity*, 24, 239–250.
- Faulkner, W. 1985. *Krik in bes*. Prev. Janko Moder. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Tomba, E., Guidi, J., Grandi, S. 2011. The Sequential Combination of Cognitive Behavioral Treatment and Well-Being Therapy in Cyclothymic Disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 803, 136–143.
- Fischer, A. H., Manstead, A. S. 2008. Social Functions of Emotion. V: J. Ur. Michael Lewis, *The Handbook of emotions* str. 456–468. London, New York: Guilford Press.
- Fong, K., Mullin, J. B., Mar, R. A. 2013. What you read matters: The role of fiction genre in predicting interpersonal sensitivity. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 370–376.
- Fowler, L., Shigley, S. B. 2014. Feeling Your Pain. Exploring Empathy in Literature and Neuroscience. V: S. J. Marie Hammond, *Rethinking Empathy through Literature*. New York, London: Routledge.
- Frankas, G. S., Yorker, B. 1993. Case Studies of Bibliotherapy with Homeless Children. *Issues in Mental Health Nursing*, 144, 337–347.
- Frankland, G. 2000. *Freud's Literary Culture*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. 1986. *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fromm, E. 2006. *Umetnost ljubezni in življenja*. Prev. Milan Štrukelj. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gavins, J., Steen, G. 2003. *Poetics in Practice*. London: Routledge.

- Gavran, M. 1999. *Klara*. Prev. Sonja Polanc. Brežice: Inamar.
- Gehlke, C. 1995. The Social Mind. V: P. U. Hamilton, *Emile Durkheim – Critical Assessments* str. 57–74. London, New York: Routledge
- Genette, G. 1980. *Narrative Discourse, An essay in method*. New York: Cornell University Press.
- Georgiades, M., Kyloudis, P., Rekleiti, M., Bagiatis, V., Wozniak, G., Roupa, Z. 2012. Cumulative effect of psychotherapy in remission of symptomatology of major depressive disorder. *Health Science Journal*, 6.1, 45–59.
- Gibs, R. W., Macedo, A. C. 2010. Metaphor and embodied cognition. *Documentação de Estudos em Lingüística Teórica e Aplicada*, 26, Posebna izdaja, 679–700.
- Gladding, S. T. 2005. *Counseling as an art*. Alexandria: American Counseling Association.
- Goethe, J. W. 2016. *Trpljenje mladega Wertherja*. Prev. Stanka Rendla. Ljubljana: Sanje.
- Grant, S. 2008. Emotion, Cognition and Feeling. *Synthesis Philosophica*, 451, 53–71.
- Grøver, V., Snow, C. E., Evans, L., Strømme, H. 2023. Overlooked advantages of interactive book reading in early childhood? A systematic review and research agenda. *Acta Psychologica*, 239, 1–20.
- Gualano, M. R., Fabrizio Bert, G. V. 2017. The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*, 58, 49–58.
- Guillen, C. 2015. Literature as System. *Princeton Legacy Library*, 1449.
- Hajdarević, D., Periša, A. 2015. Znanje i gledanje u konceptualnoj metafori. *Croatica et Slavica Iadertina*, 112, 285–309.
- Hammond, M. M., Kim, S. J. 2014. *Rethinking Empathy through Literature*. New York, London: Routledge.
- Hartung, F.-M., Krohn, C., Pirschtat, M. 2019. Better Than Its Reputation? Gossip and the Reasons Why We and Individuals With “Dark” Personalities Talk About Others. *Frontiers in Psychology*, 10, št. članka 1162, 1–16.
- Helder, A., Van den Broek, P., Karlson, J., Van Lijenhorst, L. 2017. Neural Correlates of Coherence Break Detection During Reading of Narratives. *Scientific Studies of Reading*, 216, 463–479.
- Hobbs, J. R. 1990. *Literature and Cognition*. Stanford: Center for the Study of Language.

- Hogan, P. C. 2003. *Cognitive Science, Literature, and the Arts: A Guide for Humanists*. New York: Routledge.
- Hogan, P. C. 2011. What Emotions Are. V: P. C. Hogan, *What Literature Teaches Us about Emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Horatius, Q. F. 16. 12. 2023. *Ars Poetica or Epistle to the Pisos*. Pridobljeno s: Loeb Classical Library: https://www.loebclassics.com/view/horace-ars_poetica/1926/pb_LCL194.443.xml
- Horatius. 1963. Pismo o pesništvu. V: Homer, Hesiodos, Anonymus, Platon, Aristoteles, Horatius, *O pesništvu*, str. 75–89. Prev. Anton Sovre in Kajetan Gantar. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hynes, A. M. 2019. *Bibliotherapy: The Interactive Process A Handbook*. New York: Routledge.
- Ioannidou, F., Konstantikaki, V. 2008. Empathy and emotional intelligence: What is it really about? *International Journal of Caring Sciences*, 13, 118–123.
- Iseminger, G. 2006. *The Aesthetic Function of Art*. Ithaca: Cornell University Press.
- Iser, W. 1978. Narrative Strategies as a Means of Communication. V: O. J. Ur. Mario J. Valdes, *Interpretation of Narrative*. Toronto: University of Toronto Press.
- Jackson, E. R. 1961. The Genesis of the Involuntary Memory in Proust's Early Works. *PMLA Journal of the Modern Language Association of America*, 765.
- Josić, L. 2010. Književnoumjetnički stil – funkcija standardnoga jezika, jezik sui generis ili »nadstil«? *Studia lexicographica*, 44, 27–48.
- Jung, C. G. 1942. *Contributions to Analytical Psychology*. London: Kegan Paul, Trench, Trübner, Co.
- Jurdana, V., Kadum-Bošnjak, S., Vičić, M. 2014. Stavovi učitelja o važnosti bajke u nastavi primarnog obrazovanja. V: D. Hozjan, *Izobraževanje za 21. stoletje ustvarjalnost v vzgoji in izobraževanju*. Koper: Univerzitetna založba.
- Kahneman, D. 2013. *Misliti brzo i sporo*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Kane, R. L., Egan, J. M., Chung, K. C. 2021. Leadership in Times of Crisis. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 1484, 899–906.
- Keen, S. 2007. *Empathy and the novel*. Oxford: Oxford University Press.
- Keltner, D., Tracy, J. L., Sauter, D., Cowen, A. 2019. BET – Basic Emotion Theory. *Journal of Nonverbal Behavior*, 432, 195–201.

- Kertész, I. 2003. *Brezusodnost*. Prev. Jože Hradil. Ljubljana: Študentska založba.
- Keysers, C. 2011. *The Empathic Brain*. Cambridge MA: Social Brain Press.
- Khoeini, S., Noruzi, A., Fahimnia, F. 2019. The implementation of bibliotherapy from the viewpoint of LIS and Psychology professionals with an emphasis on the role of librarians. *Journal of Studies in Library and Information Science*, 111, 89–104.
- Kidd, D. C. 2013. Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*, 342, 377–380.
- Koopman, E. M. 2015. Empathic reactions after reading: The role of genre, personal factors and affective responses. *Poetics*, 50, 62–79.
- Koopman, E. M. 2016. Effects of “literariness” on emotions and on empathy and reflection after reading. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 10, 82–98.
- Kopp, R. R. 1995. *Metaphor Therapy: Using Client-generated Metaphors in Psychotherapy*. London: Brunner-Routledge.
- Kosonen, P. 2019. Towards Therapeutic Reading. *Scriptum: Creative Writing Research Journal*, 61.
- Kövecses, Z. 2000. *Metaphor and Emotion: Language, Culture, and Body in Human Feeling*. Cambridge, New York, Pariz: Cambridge University Press.
- Lakoff, G. 1992. *The Contemporary Theory of Metaphor*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lakoff, G. 2008. The Neutral Theory of Metaphor. V: R. Gibbs, *The Cambridge Handbook of Metaphor and Thought* Sves. Cambridge: Cambridge University Press, str. 17–38. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lakoff, G., Johnson, M. 1980. *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lauer, G., Thaler, I. 2009. Going Empirical. Why We Need Cognitive Literary Studies. *Journal of Literary Theory*, 31, 145–154.
- Lawley, J., Tompkins, P. 2000. *Metaphors in Mind. Transformation through Symbolic Modelling*. London: The Developing Company Press.
- Lehrer, J. 2007. *Proust was a Neuroscientist*. Boston, Massachusetts: Houghton Mifflin Harcourt.
- Lewis, D. 2009. *Galaxy Stress Research*. Sussex: Mindlab International, Sussex University.

- Lewis, M. 2008. The Emergence of Human Emotions. V: J. M. Ur. Michael Lewis, *The Handbook of emotions*, str. 304–319. London, New York: Guilford Press.
- Lim, N. 2016. Cultural differences in emotion: differences in emotional arousal level between the East and the West. *Integrative Medicine Research* 5.2, 105–109.
- Luhmann, N. 1984. *Soziale Systeme. Grundriß einer allgemeinen Theorie*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Magai, C. 2008. Long-Lived Emotions A Life Course Perspective on Emotional Development. V: J. Ur. Michael Lewis, *The Handbook of emotions*, 376–392. London, New York: Guilford Press.
- Marrs, R. W. 1995. A Metaanalysis of Bibliotherapy Studies. *American Journal for Community Psychology*, 236, 843–870.
- Martinec, R., Šimunović, D., Jerković, V. K. 2022. Various Aspects of Using Bibliotherapy in the Field of Education And Rehabilitation. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 581, 87–103.
- Martinez-Leon, N. C., Pena, J. J., Salazar, H., Garcia, A. 2017. A systematic review of romantic jealousy in relationships. *Terapia Psicológica*, 352, 203–212.
- Maturana, H. R., Varela, F. J. 1980. *Autopoiesis and cognition: the realization of the living*. Dordrecht, Boston, London: D. Reidel Publishing Company.
- Maturana, H. R., Varela, F. J. 1992. »Afterword«. *The tree of knowledge: the biological roots of human understanding*. Boulder: Shambhala Publications Inc.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., Cherkasskiy, Lillia. 2020. Emotional intelligence. V: U. R. Sternberg, *The Cambridge Handbook of Intelligence* Sves, str. 528–549. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mazza, N. 2003. *Poetry Therapy: Theory and Practice*. New York: Brunner-Routledge.
- Mazza, N. F., Hayton, C. J. 2013. Poetry therapy: An investigation of a multidimensional clinical model. *The Arts in Psychotherapy*, 401, 53–60.
- McEncroe, M. 2007. *Incorporating Bibliotherapy Into The Classroom: A Handbook For Educators*. Denver: Regis University.
- McMillen, P., Pehrsson, E. D. 2008. Bibliotherapy for Hospital Patients. *Journal of Hospital Librarianship*, 1–12.

- Mezrich, B. 2022. *Dumb Money: The GameStop Short Squeeze and the Ragtag Group of Amateur Traders That Brought Wall Street to Its Knees*. New York: Grand Central Publishing.
- Milare, C. A., Kozasa, E. H., Lacerda, S., Barrichello, C., Tobo, P. R., Horta, A. L. 2021. Mindfulness-Based Versus Story Reading Intervention in Public Elementary Schools: Effects on Executive Functions and Emotional Health. *Frontiers in Psychology*, 12. št. članka 576311, 1–9.
- Miller, E. H. 1968. *Walt Whitman's Poetry*. New York: Riverside studies in literature.
- Miller, G. A., Keller, J. 2000. Psychology and Neuroscience: Making Peace. *Current Directions in Psychological Science*, 96, str. 212–215.
- Milton, J. 1989. *Izgubljeni raj*. Beograd: Filip Višnjić.
- Milton, J. 2003. *Izgubljeni raj*. Prev. Marjan Strojjan. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Montgomery, P., Maunders, K. 2015. The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 55, 37–47.
- Mugerli, A. 2020. Jabolkosnedka. V: *Čebelja družina*. Ljubljana: Cankarjeva založba. 9–24.
- Mukařovský, J. 1986. *Struktura, funkcija, znak, vrednost*. Beograd: Nolit.
- Mukařovský, J. 1999. *Književne strukture, norme i vrijednosti*. Zagreb: Matica hrvatska.
- Mukařovský, J. 2015. Aesthetic Function, Norm and Value as Social Facts Excerpts. *Art in Translation*, 72, 282–303.
- Mumper, M. L., Gerrig, R. J. 2017. Leisure reading and social cognition: A meta-analysis. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 11, 109–120.
- Musolff, A. 2009. Metaphor in the History of Ideas and Discourses: How Can We Interpret a Medieval Version of the Body-State Analogy? *Metaphor and Discourse*, 1, 233–247.
- Noda, M. 2003. Reading as a Social Activity. V: M. N. Hiroshi Nara, *Acts of Reading* str. 24–37. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Oatley, K. 2004. *Emotions. A Brief History*. Malden, MA: Blackwell.
- Oatley, K. 2009. Communications to Self and Others: Emotional Experience and Its Skills. *Emotion Review*, 13, 206–213.

- Oatley, K. 2011. *Such Stuff as Dreams: The Psychology of Fiction*. Oxford: WileyBlackwell.
- Oatley, K., Keltner, D., Jenkins, J. J. 2007. *Understanding Emotions*. Malden, MA: Blackwell.
- Oliveira, L., Teive, H. A., Marques, P., Germiniani, F., De Paola, L. 2018. Jean-Martin Charcot's influence on Sigmund Freud's career. *Neurology*, 542, 40–46.
- Panksepp, J. 2008. The Affective Brain and Core Consciousness. How does Neural Activity Generate Emotional Feelings? V: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. F. Barrett, *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press.
- Pardeck, J. 2014. *Using Books in Clinical Social Work Practice A Guide to Bibliotherapy*. New York: Routledge.
- Payne, A. F. 1939. The psychology of nervous habits. *American Journal of Orthodontics and Oral Surgery*, 254, 324–329.
- Pennac, D. 1996. *Čudežno potovanje: knjiga o branju*. Ljubljana: J. Pergar.
- Perfetti, C., Bolger, D. J. 2004. The Brain Might Read That Way. *Scientific Studies of Reading*, 83, 293–304.
- Pesosa, L. 2008. On the relationship between emotion and cognition. *Nature Reviews Neuroscience* 9, 148–158.
- Pinker, S. 1997. *How the Mind Works*. New York: Norton, Company.
- Piskač, D. 2007. The Aesthetic Function in Oral Literature. *Narodna umjetnost*, 441, 93–114.
- Piskač, D. 2008. Praški književnoznanstveni strukturalizam: povijest i perspektive. *Umjetnost riječi*, 5212, 93–116.
- Piskač, D. 2016. Biblioterapija i psihoanalitička kritika u kontekstu teorije sustava. *Kroatologija*, 72, 60–81.
- Piskač, D. 2018. *O književnosti i životu. Primjena načela literarne biblioterapije u čitateljskoj praksi*. Zagreb: Fakultet hrvatskih studija.
- Platon. 2004. *Država*. Zagreb: Naklada Juričić.
- Plautus, Titus Maccius. 1991. *Aulularia ali Komediya o loncu*. Prev. Kajetan Gantar. Maribor: Obzorja.
- Poe, E. A. 1993. Črni maček. V: E. A. Poe, *Maska rdeće smrti* str. 87–98. Prev. Jože Udovič. Ljubljana: Založba Karantanija.
- Prior, W. J. 1991. Can Virtue be Taught? *Laetaberis: The Journal of the California Classical Association* 8, 1–16.
- Proust, M. 2022. *V Swannovem svetu*. Prev. Radojka Vrančić. Ljubljana: Beletrina.

- Raposa, M. L. 1984. Religious Metaphor. *Sacred Heart University Review*, 41-2, 2-11.
- Reiss, H. 2017. The Science of Empathy. *Journal of Patient Experience*, 42, 74-77.
- Rice, R. H. 2015. Narrative Therapy. V: E. S. Neukrug, *The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychology 2*, Zvez. 2, str. 695-700. New York: SAGE Publication.
- Rimé, B. 2005. *Le partage social des émotions*. Pariz: Presses universitaires de France, coll. Psychologie sociale.
- Rimé, B. 2005. *Le partage social des émotions*. Pariz: Presses universitaires de France, coll. Psychologie sociale.
- Roberts, T. A. 1989. Developmental aspects of activating voluntary and involuntary memory processes during reading. *Contemporary Educational Psychology*, 141, 1-11.
- Robinson, A. M. 1978. The Cult of Asklepius and the Theatre. *Educational Theatre Journal*, 304, 530-542.
- Robinson, S., Mowbray, J. K. 1969. Why poetry? V: J. J. Leedy, *Poetry Therapy: The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders*, 188-199. Philadelphia: Lippincott.
- Rogers, C. R., Gordon, T., Hobbs, N., Dorfman, E., Carmichael, L. 1965. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Rosenvein, B. H. 2015. Problemi i metode istraživanja povijesti i emocija. *Historijski zbornik* 68.2, 437-458.
- Rossiter, C., Brown, R. 1988. An Evaluation of Interactive Bibliotherapy in a Clinical Setting. *Journal of Poetry Therapy*, 13, 157-168.
- Rothmund, K., Koole, S. L. 2018. Three decades of Cognition, Emotion: A brief review of past highlights and future prospects. *Cognition and Emotion* 32.1, 1-12.
- Rozin, P., Haidt, J., Clark, M. 2008. Disgust. V: H.-J. a. Lewis, *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press.
- Rubin, D., Bernsten, D. 2009. The Frequency of Voluntary and Involuntary Autobiographical Memories across the Lifespan. *Memory, Cognition*, 375, 679-688.
- Rudnicki, S. 2. 1. 2024. *Empathy and Complexity: the System Theory Perspective on Design Thinking as a Knowledge Management Process*. (<https://www.academia.edu/37669008/>)

- Empathy_and_Complexity_the_System_Theory_Perspective_on_Design_Thinking_as_a_Knowledge_Management_Process)
- Runco, M., Albert, R. 2010. Creativity research: A Historical View. V: U. J. Kaufman, *The Cambridge Handbook of Creativity*, 3–19. Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Rusell, D. H., Shrodes, C. 1950. Contributions of research in bibliotharapy to the language arts program. *The scholl Review*, 58.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., Fernández-Berroca, P. 2015. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 113, 276–285.
- Sanders, D. J., Wills, F. 2005. *Cognitive Therapy: An Introduction*. London: SAGE Publications.
- Sauciuc, G.A. 2009. The Role of Metaphor in the Structuring of Emotion Concepts. *Cognitive Semiotics*, 51–2, 244–267.
- Saunders, J. 2015. Compassion. *Clinical Medicine* 15.2, 121–124.
- Scarry, E. 1999. *Dreaming by the Book*. New York: Farrar, Straus, Giroux.
- Schiffrin, D. 1987. *Discourse markers*. Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Schindler, I., Hosoya, Menninghaus, W., Beermann, U., Wagner, V., Eid, M., Scherer, K. R. 2017. Measuring aesthetic emotions: A review of the literature and a new assessment tool. *PLoS ONE* 12.6, 1–45.
- Seligman, M., Csikszentimihalyi, M. 2000. Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 551, 5–14.
- Shakespeare, W. 2013. *Hamlet*. Prev. Oton Župančič. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Shakespeare, W. 2016. *Romeo in Julija*. Prev. Oton Župančič. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Sherman, N. 2014. Recovering lost goodness: Shame, guilt, and self-empathy. *Psychoanalytic Psychology* 31, 217–235.
- Shrodes, C. 1950. *Bibliotharapy: A Theoretical and Clinical Experimental Study*. Berkley: University of California.
- Shweder, R. A., Haidt, J., Horton, R., Joseph, C. 2008. The Cultural Psychology of the Emotions Ancient and Renewed. V: J. Ur. Michael Lewis, *The Handbook of emotions*, 409–427. London, New York: Guilford Press.

- Siculus, D. 1933. *The Library of History. Vol. 1.* Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Silvia, P. J., Kaufman, J. 2010. Creativity and mental illness. V: J. Sternberg, *The Cambridge Handbook of Creativity* str. 381–394. Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Simon, H. 1995. Literary Criticism: A Cognitive Approach. *Stanford Humanities Review SEHR*, 41, 1–26.
- Skármeta, A. 2001. *El cartero del Neruda.* Barcelona: Bibliotex.
- Solar, M. 2007. *Književni leksikon.* Zagreb: Matica hrvatska.
- Sollier, P. 1900. *Le problème de la mémoire.* Paris: Félix Alcan.
- Sollier, P. 1907. *Essai critique sur l'association en psychologie.* Paris: Alcan.
- Solomon, R. C. 2008. The Philosophy of Emotions. V: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. F. Barrett, *Handbook of Emotions*, str. 3–17. New York: Guilford Press.
- Stearns, P. N., Stearns, C. Z. 1985. Emotionology: Clarifying the History of Emotions and Emotional Standards. *American Historical Review*, 904, 813–836.
- Stern, J. 2008. Metaphor, Semantics, and Context. V: *The Cambridge Handbook of Metaphor and Thought*, str. 262–280. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stockwell, P. 2002. *Cognitive Poetics: An introduction.* London, New York: Routledge.
- Tillman, C. E. 1984. Bibliotherapy for Adolescents: An Annotated Research Review. *Journal of Reading*, 278, 713–719.
- Tolstoj, L. N. 1961. *Ana Karenjina.* Zagreb: Matica hrvatska.
- Tomazič, A. 2020. Jajce. V: Tomazič, A. *Nož v ustih.* Novo mesto: Goga. 21–28.
- Trout, J. D. 2010. *Why Empathy Matters: The Science and Psychology of Better Judgment.* London: Penguin Books.
- Tucan, G. 2013. The Reader's Mind Beyond the Text – The Science of Cognitive Narratology. *Romanian Journal of English Studies* 10, 1, 229–311.
- Tukey, A. 1969. Notes on Involuntary Memory in Proust. *The French Review*, 423.
- Turner, R. 2020. *The Benefits of Fiction—engagement for Empathic Abilities: A Multidimensional Approach.* Kingston: Kingston University.
- Turner, R., Felisberti, F. 2019. Relationships between fiction media, genre, and empathic abilities. *Scientific Study of Literature*, 82, 261–292.

- Ventola, P., Friedman, H. 2020. Reading the Mind in Eyes Test. V: F. Volkmar, *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders*, 1–5. New York: Springer.
- Walker-Andrews, A. S. 2008. Intermodal Emotional Processes In Infancy. V: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. F. Barrett, *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press.
- Werner, W. L. 1931. The Psychology of Marcel Proust. *The Sewanee Review*, 393, 267–281.
- Williams, T. O. 2012. *A Therapeutic Approach to Teaching Poetry, Individual Development, Psychology and Social Reparation*. New York: Palgrave Macmillan.
- Wils, F. 2009. *Beck's Cognitive Therapy*. London, New York: Routledge.
- Wright, E. 2003. *Psychoanalytic Criticism, Theory in Practice*. New York: Routledge.
- Xenakis, I., Arnellos, A., Darzentas, J. 2012. The Functional Role of Emotions in Aesthetic Judgment. *New Ideas in Psychology*, 302, 212–226.
- Zinker, J. C. 1977. *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Brunner-Mazel.
- Žunkovič, I. 2022. *Zgodbe, ki nas pišejo: izmišljene zgodbe, kako jih beremo in kako nas spreminjajo*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

POVZETEK

Literatura bralcem lahko ponudi veliko več kot le zabavo. Literarni in pripovedni postopki bralcu razkrivajo kompleksne razsežnosti literarnega besedila. Del tega so na primer literarno dogajanje, literarne osebe, njihove misli, čustva in vedenje ter odnosi med literarnimi osebami, pa tudi različni pripovedni postopki in besedne figure, kot so metafore, konceptualne metafore in konceptualne metonimije, različni pripovedovalci in pripovedne perspektive, fokalizacija idr. Vsi omenjeni elementi literarnih besedil bralcu omogočajo, da bolje razume prebrano besedilo, se vanj lažje vživi in odkriva njegov pomen.

Način, na katerega kvalitetna literarna besedila opisujejo notranji svet literarnih oseb, njihova čustva in misli ter s tem povezano vedenje, je specifičen. Pomemben del literarnih besedil predstavljajo različne oblike metafor, tudi konceptualne metafore. Te s pomočjo nečesa konkretnega opisujejo abstraktne pojme, ki so nam sicer težje razumljivi. Primer konceptualne metafore je fraza *življenje je potovanje*. Življenje, ki je abstrakten pojem, pojasnjujemo s potovanjem, torej značilnostmi potovanja. S pomočjo konceptualnih metafor lahko opisujemo tudi čustva, ki so prav tako abstraktni pojmi. Osrednja tema knjige je terapevtsko branje, pri katerem se v veliki meri osredotočamo na notranje doživljanje literarnih oseb in njihova čustva, zato se v knjigi najbolj natančno posvetimo čustvenim konceptualnim metaforam.

V kontekstu konceptualnih metafor in terapevtskega branja obravnavamo tudi simbolno modeliranje. To je psihoterapevtska metoda, s

pomočjo katere udeleženci terapije ozavešajo svoj osebni simbolno-metaforični svet. Svoje osebne metafore spoznavajo tako, da ugotavljajo, kako so te izražene preko opisa telesa oziroma občutka v telesu ter skozi to, v kakšnem odnosu je telo z okoljem. Gre za način čustvene konceptualizacije telesnih občutkov v obliki čustvene metafore.

Posvetimo se tudi temu, kako branje literarnih besedil vpliva na razvoj bralčevih empatičnih sposobnosti in na višino njegove čustvene inteligence. S tem vprašanjem se v zadnjih letih ukvarja vse več raziskovalcev tako s področja literarne vede kot z drugih povezanih področij, na primer s področij nevroznanosti in psihologije. Dosedanje raziskave potrjujejo, da literatura zagotovo vpliva na bralčevo empatijo in njegovo čustveno inteligenco, še vedno pa se raziskovalci srečujejo z nejasnostmi v zvezi s tem, kdaj, pod katerimi pogoji in kako literatura vpliva na razvoj bralčevih empatičnih sposobnosti in njegovo sposobnost razumevanja in upravljanja svojih čustev.

Poznamo različne metode branja literarnih besedil, s pomočjo katerih lažje odkrivamo vse jezikovne in pomenske ravni literature. Ena izmed tovrstnih metod je biblioterapija. Poznamo več vrst biblioterapije. Najpogosteje govorimo o klinični in razvojni biblioterapiji, znotraj razvojne pa tudi o literarni biblioterapiji. Klinično biblioterapijo uporabljajo predvsem psihiatri, klinični psihologi in psihoterapevti pri delu s pacienti v kliničnem oziroma institucionalnem okolju, pri tem pa običajno uporabljajo za ta namen posebej pripravljena in prilagojena besedila. Razvojna biblioterapija se za razliko od klinične biblioterapije izvaja z duševno zdravimi posamezniki in v nekliničnem okolju, npr. v knjižnicah, šolah in na univerzah. Ker pa se tudi pri razvojni biblioterapiji uporabljajo različne vrste besedil, ki so pogosto posebej prilagojena in niso nujno literarna, znotraj razvojne biblioterapije razlikujemo literarno biblioterapijo, ki jo podrobno obravnavamo v tej knjigi.

Pri tej vrsti biblioterapije se uporabljajo zgolj literarna besedila. Literarnobiblioterapevtska metoda temelji na različnih pristopih k branju literarnih besedil ter načinih pogovora o prebranih besedilih. Najpomembnejši izmed teh so literarna analiza besedila, tehnika pozornega branja, afektivna in kognitivna interpretacija, analiza cikla MED, medsebojnega delovanja misli, čustev in vedenja literarnih oseb ter simbolno modeliranje. S pomočjo literarne biblioterapije bralci odkrivajo notranji

svet literarnih oseb, spoznavajo njihovo razmišljanje in čustva ter ugotavljajo vzročno-posledično povezavo med njihovimi mislimi, čustvi in vedenjem. Na podlagi strukturiranega pogovora, ki ga vodi biblioterapevt, analizirajo in komentirajo doživljanje in vedenje literarnih oseb, pri tem pa posredno analizirajo in komentirajo tudi svoje lastno doživljanje sveta, čustev in določenih življenjskih situacij.

Na koncu knjige teoretske ugotovitve prikažemo na dveh primerih literarnobiblioterapevtskega branja, in sicer na primeru biblioterapevtskega branja kratke zgodbe »Jajce« Agate Tomažič ter biblioterapevtskega branja kratke zgodbe »Jabolkosnedka« Anje Mugerli.

SUMMARY

Literature can offer readers much more than just entertainment. Literary and narrative techniques reveal complex dimensions of literary texts to the reader. This includes literary events, literary characters, their thoughts, emotions, behaviours, and relationships between literary characters, as well as various narrative techniques and figures of speech, such as metaphors, conceptual metaphors, and conceptual metonymies, different narrators and narrative perspectives, focalization, etc. All of these elements of literary texts enable the reader to better understand the text, to immerse themselves in the text more easily, and to discover its meaning.

The way in which high-quality literary texts describe the inner world of literary characters, their emotions and thoughts, and the associated behavior, is specific. Various forms of metaphors, including conceptual metaphors, are an important part of literary texts. These metaphors use something concrete to describe abstract concepts that may be harder for us to understand otherwise. An example of a conceptual metaphor is the phrase *life is a journey*. Life, which is an abstract concept, is explained with a journey, therefore with the characteristics of a journey. With the help of conceptual metaphors, we can also describe emotions, which are abstract concepts as well. The central theme of the book is therapeutic reading, which largely focuses on the internal experiences of literary characters and their emotions. Therefore, the book devotes the most attention to emotional conceptual metaphors.

In the context of conceptual metaphors and therapeutic reading, we also examine symbolic modeling. This is a psychotherapeutic method through which therapy participants become aware of their personal symbolic-metaphorical world. They become acquainted with their personal metaphors by discovering how these are expressed through descriptions of the body or bodily sensations and through the relationship between the body and the environment. It is a way of emotionally conceptualizing bodily sensations in the form of emotional metaphors.

We also focus on how reading literary texts influences the development of the reader's empathetic abilities and the level of their emotional intelligence. This question has been increasingly addressed by researchers in recent years, not only in the field of literary studies but also in other related fields such as neuroscience and psychology. Existing research confirms that literature certainly affects the reader's empathy and their emotional intelligence. However, researchers still encounter uncertainties regarding when, under what conditions, and in what ways literature influences the development of the reader's empathetic abilities and their ability to understand and manage their emotions.

There are several methods of reading literary texts, which help us uncover all the linguistic and semantic levels of literature more easily. One such method is bibliotherapy. Several types of bibliotherapy are recognized. Most commonly, we speak of clinical and developmental bibliotherapy, and within developmental bibliotherapy, also of literary bibliotherapy. Clinical bibliotherapy is primarily used by psychiatrists, clinical psychologists, and psychotherapists when working with patients in clinical or institutional settings, typically using specially prepared and adapted texts for this purpose. In contrast to clinical bibliotherapy, developmental bibliotherapy is conducted with mentally healthy individuals and in non-clinical environments, such as libraries, schools, and universities. However, since various types of texts are used in developmental bibliotherapy, often specially adapted and not necessarily literary texts, within developmental bibliotherapy, we distinguish literary bibliotherapy, which is extensively discussed in this book.

In this type of bibliotherapy, only literary texts are used. The literary bibliotherapeutic method is based on various approaches to reading literary texts and methods of discussing the texts read. The most important

among these are literary text analysis, close reading technique, affective and cognitive interpretation, analysis of the MED cycle, mutual interaction of thoughts, emotions, and behaviours of literary characters, and symbolic modeling. Through literary bibliotherapy, readers discover the inner world of literary characters, learn about their thoughts and emotions, and discern the causal relationship between their thoughts, feelings, and behaviour. Based on structured discussion led by a bibliotherapist, they analyse and comment on the experiences and behaviour of literary characters, indirectly analysing and commenting on their own experiences of the world, emotions, and certain life situations.

At the end of the book, theoretical findings are illustrated through two examples of literary bibliotherapeutic reading, namely through the example of bibliotherapeutic reading of the short story "Jajce" by Agata Tomažič and bibliotherapeutic reading of the short story "Jabolkosnedka" by Anja Mugerli.

SPREMNA BESEDA

Biblioterapija je na Slovenskem prisotna že desetletja, vendar je od zadnje in doslej edine obsežnejše monografske obravnave pojava minilo že četrto stoletje. Po drugi strani se zdi, da z upadanjem branja daljših literarnih besedil in s sočasnim povečanjem duševnih težav populacije – ki je očitna zlasti v zadnjih letih, ko jih je potencirala epidemija covid-19, katere posledice bomo vsaj v šolstvu in drugod najbrž čutili še naslednje desetletje – potrebe po razvoju biblioterapije le rastejo. Temu pritrjujejo vse dostopne raziskave, pa tudi parcialne in osebne izkušnje učiteljev, bibliotekarjev, urednikov in bralcev, s katerimi se od leta 2019 pogovarjam o tej temi. V tem letu sem namreč na Oddelku za primerjalno književnost in literarno teorijo zasnoval učno gradivo, ki je študentom prvič ponujalo vsebine iz širšega biblioterapevtskega področja, in sicer v povezavi z branjem tako literarnih kot neliterarnih besedil. Posebej vesel sem, da je uveljavljanje biblioterapije na Slovenskem, ki smo mu priča v zadnjih letih, malce povezano tudi s slednjim. Osrednja protagonistka tega procesa je namreč Manca Marinčič, ki se je z biblioterapijo spoznala prav pri teh študijskih urah, delo pa je nadaljevala na magistrskem in nazadnje doktorskem študiju, kjer raziskuje pomen literature v biblioterapevskem branju.

Prav Manca Marinčič je med svojim doktorskim študijem raziskovala vse z biblioterapijo vsaj obrobno povezane svetovalne in terapevtske prakse pri nas in ugotovila, da četudi se biblioterapevtsko branje uporablja znotraj psihoterapevtskih in tudi psihiatričnih obravnav – pri čemer psihiatri, pedopsihiatri, psihologi in terapevti po branju knjig kot

terapevtskem pripomočku posegajo predvsem na lastno pobudo in zaradi lastnega zanimanja in raziskovanja učinkovitih terapevtskih praks – sistematičnega izvajanja biblioterapije ter njenega raziskovanja doslej nismo imeli. Zato je njen pogled moral seči v širši evropski prostor in vesel sem, da je v Zagrebu našla Davorja Piskača, ki kot univerzitetni profesor deluje na obeh povezanih področjih, in sicer literarnovednem ter biblioterapevtskem. Davor Piskač je izjemno odprta, duhovita in razgledana oseba, zato z njim ni bilo težko navezati pristnega stika in v teh nekaj letih najinega poznanstva je v Ljubljani gostoval že trikrat, in sicer kot predavatelj in diskutant na lanskoletnem komparativističnem kolokviju Vilenica, kot član doktorske komisije kolegice Marinčič in kot gostujoči predavatelj na drugostopenjskem študiju primerjalne književnosti. Zato sem z veseljem sprejel ponudbo za sodelovanje pri urejanju pričujoče knjige, ki bi sprva morala biti predelana različica njegove knjige *O književnosti i životu*.

Toda pot do nje se je izkazala za mnogo bolj zavito, kakor je bilo videti sprva. Davor je namreč perfekcionista in zato je želel, da v svojo adaptacijo prvotno v Zagrebu objavljene knjige vključi najnovejša kognitivna spoznanja znotraj literarne vede in slovenske primere, da bi bilo besedilo ne le aktualnejše, ampak tudi bolj razumljivo slovenskim bralcem. Tako zastavljena adaptacija pa je sčasoma dobivala večji obseg in povsem novo strukturo, predvsem z avtorskim prispevkom Mance Marinčič in izpustitvijo tematizacije psihoanalize v literarni vedi, ki z osredotočenostjo na čustvene metafore nekako ni več ustrezala novi podobi nastajajoče monografije. Izdelek, ki je pred bralci, zato ni prevod niti zares predelava starejšega besedila, temveč nov tekst, ki sicer temelji na prvotni Piskačevi monografiji, a jo bistveno nadgrajuje in razširja v vsebinskem smislu in tudi po obsegu.

Monografija Davorja Piskača in Mance Marinčič zato nima le lokalnega pomena za razvoj literarne biblioterapije in terapevtskega branja na Slovenskem, ampak pomeni doprinos k razumevanju delovanja, družbenega pomena in strukture biblioterapije v najširšem mednarodnem prostoru. Slednji leži v izpostavljanju pomena, ki ga ima znotraj literarne biblioterapije literatura sama. Pri tem uspešno združujeta kognitivno literarno vedo, sistemsko teorijo, razumevanje konceptualnih (čustvenih) metafor in psihoterapevtske postopke. Predvsem model simbolnega modeliranja v zvezi s čustvenimi metaforami pomeni specifičen način

odkrivanja globinske strukture zgodb in literarnih oseb, ki po eni strani v sebi nosijo po drugi strani pa vzbujajo čustva in čustvene odzive.

Literatura vsekakor ne govori le o čustvih in vzbuja še marsikaj drugega, na primer pričakovanja, želje pa tudi misli, ki jih izrekajo pripovedovalci in literarne osebe. Toda tako kot v resničnem življenju so tudi v literaturi njihovi pomeni običajno skriti za simboli, ki jih je, če gre za kvalitetno literaturo, mogoče razumeti na različne načine. Literarna biblioterapija, ki jo razvijata in razlagata Piskač in Marinčič, pomeni urejen in poglobljen način uporabe literature, katerega namen je, da bi koristil udeležencem biblioterapevtskih delavnic. Zato zahteva ob povsem praktični pripravi – iskanje besedila, spoznavanje z udeleženci itn. – zlasti specifičen pristop k literaturi, v kateri iščemo duševno globino na ravni literarnih oseb in tudi na ravni pripovedovalcev ali lirskih subjektov. Ali je katero koli od teh naratoloških kategorij na ravni duševnega doživljanja mogoče zares razumeti, je zelo vprašljivo, a Piskač in Marinčič ugotavljata, da to niti ni zares potrebno, kajti tudi drugih oseb v resničnem življenju nikdar ne razumemo povsem. Pri literarnem branju je namreč pomembno in posebno to, da ob vednosti o doživljanju literarnih oseb med branjem njihove misli in čustva tudi podoživljamo. To počnemo seveda na svojevrsten način in vsakdo morda nekoliko drugače, predvsem pa znotraj drugačnega osebnega in bralnega konteksta, a vzpostavitev razlike in sočasnost obojega je tista temeljna značilnost literature, zaradi katere je nadvse primerna za terapevtsko branje.

Pričujoča knjiga ni le uvod vanj, marveč poglobljena in nadvse aktualna sinteza interdisciplinarnega znanja, ki v literarno vedo in nenazadnje psihologijo ter psihoterapijo prinaša konceptualni aparat, s katerim je mogoče delovanje literature v terapevtskem kontekstu razumeti in znanstveno utemeljiti. *Čustveno življenje metafor* je knjiga, ki smo jo številni literarni navdušenci, raziskovalci, bibliotekarji, učitelji, pa tudi psihologi in terapevti že dolgo čakali. Svoje občinstvo pa bo našla predvsem med tistimi, ki verjamemo v moč literarnih zgodb, da uravnavajo tudi tiste zgodbe, ki tvorijo naše raznolike identitete. Kajti čeprav je v biblioterapiji zmeraj pomembno razlikovati med usodo literarne osebe in resničnim življenjem bralca, literarno branje nazadnje deluje, ker je tudi resničnost zgodba.

Igor Žunkovič

