

JankoBOHAK

Poročilo iz 16. kongresa Evropske zveze za psihoterapijo:***Pomeni sreče in psihoterapija******16th Congress of European Association for Psychotherapy (EAP)******Meanings of Happiness and Psychotherapy***

*Vsa bitja zemlje naj izkusijo tolažbo
v svojem trpljenju in najdejo mir v svojem
življenju. Vsa bitja naj bodo srečna.*

Zen, večerna molitev

02.07. – 05.07.2009, Lizbona, Portugalska

Sreča ni psihoterapevtski pojem. Če brskamo po psihoanalitskih ali psihoterapevtskih slovarjih, izdanih do leta 2000, bomo geslo sreče zaman iskali. Freud je celo menil, da človeško bitje po vsem videzu ni ustvarjeno za srečo. Domet svoje nove znanosti je videl v tem, da v psihoanalitskem procesu pacient nevrotsko trpljenje zamenja za navadno trpljenje. Po izkušnjah mnogih pacientov bi lahko Freuda dopolnili: Res, a tudi to je lahko sreča; pogosto celo velika sreča.

Menim, da je bilo potrebno kar nekaj poguma za odločitev, da psihoterapiji tako tuj, in za sodobno znanost tako obremenjen pojem, postane tema psihoterapevtskega kongresa. Na kongres sem odhajal poleg radovednosti tudi s kančkom nelagodja in bojazni, kako bomo s to temo opravili: se na njenem spolzkem parketu ne bomo preveč lovili, ali celo regredirali na nivo cenjenih priročnikov za srečo? In na koncu sem bil prijetno presenečen: kljub manjšim zdrsom je bila večina prispevkov presenetljivo dobrih. Presenetilo me je tudi, s kakšno samoumevnostjo so psihoterapevti v svoja izvajanja integrirali prispevke filozofije in različnih duhovnih tradicij. Od filozofije se je psihoterapija znala vedno obogatiti, kadar je poleg naravoslovne pristajala tudi na humanistično hermenevtiko; bolj nezaupljiva je bila in je še do duhovnosti, saj nekateri psihoterapevti še zlepa ne bodo prepričani, da človek ni le biopsihosocialno, marveč tudi duhovno bitje. Tem uvodnim opombam naj še dodam, da tudi to moje poročilo zrcali širok spekter tem, iskanj in stališč, izraženih na kongresu. In če je motto poročila za koga izzivalen, naj mu postane izziv.

Kolega iz Litve, Eugenius Laurinaitis, je svoje predavanje naslovil Happiness and Crisis – Potential of Limitations. Poročal je o indeksu sreče v različnih evropskih deželah (R. Veernhoven, WDH, Rank Report, 2009). Indeks sreče je najvišji na Danskem, z minimalno razliko ji sledita Švica in Avstrija, medtem ko je v Latviji, Litvi in Bolgariji signifikantno nižji.

prebivalcev. Poleg tega pa z manjšim trošenjem materialnih resursov boljše skrbijo za okolje in zagotavljanje višjih standardov socialne pravičnosti;

- specialna izobrazba – ljudje, ki se počutijo dobro usposobljeni na nekem področju, so srečnejši;
- delo kot prostor za vzpostavljanje socialnih odnosov;
- odnosi (vsaj en dober prijateljski odnos) je bistvenega pomena za srečo;
- družina: poročenim na prvem mestu sledijo neporočeni, vdovci in ločenci.

Vendar so možne manjše razlike v posameznih deželah v doživljanju sreče, pa tudi raziskave niso povsem primerljive. V Litvi so na primer neporočeni srečnejši od poročenih. Če raziskava temelji na uradnih statistikah, bi to utegnilo veljati tudi za Slovenijo, glede na najnižji odstotek sklenitve zakonskih zvez. Dejstvo, da je med cerkveno poročenimi manj ločitev, pa nič ne pove o njihovi dejanski sreči. Za Litvo je še pomemben dejavnik indeksa sreče občutek, da lahko vplivajo na osebno in družbeno življenje, nadalje zaupanje v socialne norme in red, nižja starost, višja izobrazba, življenje v večjih mestih, če imajo otroke pod 18 let starosti, in če manj pijejo in kadijo.

V drugem delu je navajal psihoanalitske avtorje, ki poudarjajo življenje kot paradoks, ki ga je treba sprejeti in živeti v neki življenjski fazi, ne da bi ga skušali za vso ceno rešiti. Pogosto namreč iščemo srečo v rešitvi življenjskih problemov. A le ti so paradokсне narave. Če jih hočemo rešiti, s tem sprejmemo neke definirane koncepte kot »rešitev«, kot »resnico« ali kot »dejstvo«. Ti definirani koncepti pa so kontradiktorne narave. Takšen paradoks je tudi kriza. Smisel krize je v njenem potencialu za rast in razvoj. Če uspemo uresničiti ta potencial, s tem veliko storimo za svojo srečo.

Če se podamo v psihoanalitsko obravnavo, naletimo najprej na svojo nesrečo, kajti naše prizadevanje za razumevanje sebe nas vodi do neizbežne žalosti in bolečine zaradi izgubljenega odnosa z objektom in naših izjalovljenih upov in želja, projiciranih vanj, kar poimenuje R. Chester 'infantilna žalost'. Naše razumevanje sebe pa nas privede tudi do žalovanja nad nami samimi in našo smrtnostjo, kar je 'zrela žalost'. Vendar je tako nam kot pacientom na voljo kompenzacija, in to je kreativnost. In najpomembnejše kreativno dejanje je dejanje samokreacije.

Če to ponazorim z drobno vinjeto: Gospa je v dolgi analizi doživela veliko izgub: tako zunanjih kot notranjih, ki jih je morala odžalovati ter se soočiti tako z eksistenčnimi kot eksistencialnimi temami in bojznimi. Odložila je velik del nekdanje identitete. A hkrati se je s temi procesi odpiral v njej prej neznan, nov doživljajski prostor, in je lahko kdaj dejala: »Vesela sem, da lahko občutim svojo nesrečo.« V njej se je porajalo neko trdno jedro kot zavetje, v katerega se je lahko vračala, spet našla izgubljeni mir in začutila, kaj zares hoče in kaj je dobro zanjo in za njene bližnje. Ob sklepu je poleg običajne žalosti slovesa čutila ponos, da je vzdržala dolgo in naporno pot, in da kljub vsem negotovostim, ki so še pred njo, lahko z zaupanjem zre na pot, ki je pred njo. To je bila njena sreča, njena samokreacija subjektivnega ega.

Pri raziskovanju sreče je poleg indeksa sreče in drugih samoocenjevalnih lestvic pomembno tudi raziskovanje obraznih izrazov, ki korelirajo s čustvi. Če čutimo gnus, bes, žalost ali srečo, so obrazni izrazi ljudi po vsem svetu enaki. Nadaljnja metoda merjenja sreče je uporaba nevroloških pripomočkov, ki nam pokažejo, kateri možganski centri so aktivni ali aktivnejši od drugih. Pa tudi: kateri so bolj razviti ali celo bolj zakrneli v razvoju. In ker je sreča preveč kompleksno občutje, da bi jo lahko merili po aktivnosti nekega centra, sklepamo, da tisti, ki občuti hud strah, pač ne more biti srečen. Te raziskave so tudi pokazale, da pri ljudeh, ki že dolgo meditirajo,

pride v možganih do sprememb v frontalnih možganih, ki soodločajo o naših predvidevanjih, načrtih, željah in hotenju. Iz teh ugotovitev izvaja Eckhart von Hirschhausen¹ 'veselo oznanilo': Sreča je vprašanje vaje. Isti avtor, zdravnik, raziskovalec in kabaretist, sklepa: Če možganski režanj načrtuje, stranski režanj mrežasto povezuje, pa imajo Nemci še dodaten, režanj tarnanja, ki preprečuje s tem, ko nas oskrbuje z negativnimi podmenami, na primer: danes imam slab dan... Vedno drugi... Vedno jaz... Krivi so moji starši... Ali druga predpostavka: da bomo s tuhtanjem postali nekoč bolj pametni. A tuhtanje dokazano vodi le še do več tuhtanja. Tako vemo danes iz raziskav, kako pride do depresije, namreč da se negativne, temne misli javljajo v verigah. In edino, kar lahko dobrega storimo, je, da jih čim prej prekinemo, kajti ena trapasta misel takoj potegne za seboj naslednjo. To je vedel že Mark Avrelj in znal pesniško izraziti: Duša prevzame sčasoma barvo misli. To pomeni, da moram spustiti svetlobo vanje, da ne bodo tako temne: Ne vedno drezati v rane; ne se zadrževati v negativnih čustvih.

Nadaljnja velika zmota, ki ji včasih tudi psihoterapevti podlegamo, je: Če bomo bes sprostili, se ga bomo osvobodili. Res je nasprotno: Vsakokrat ko se razburim in jezim, sprosti moje telo celo vrsto stresnih hormonov. Resda se potem počutim kratkoročno olajšanega, toda s tem sem se tudi naučil, da se bom prihodnjič še laže in še bolj razburil in penil. Še več: Ljudje, ki svoja negativna čustva in počutja nefiltrirano sproščajo, nazadnje sami sebe doživljajo negativno, kar pomeni, da se s tem dolgoročno delajo nesrečne. Raziskave so tudi pokazale, da se mnogi ljudje kljub hudim udarcem usode ne zlomijo, marveč ob njih rastejo oz. zorijo. To lahko opazujemo že v svojem krogu znancev in prijateljev, kako so mnogi ljudje kos neverjetni smoli ali udarcem usode z izgubami, žalostjo, boleznijo, nesrečo, z vsem, kar je del življenjske tragike. Imamo nekakšen imunski sistem: čim močnejši je udarec usode, tem močnejša je proti reakcija. To pomeni, da velike stvari, ki se jih tako bojimo, pogosto niso tiste, ki nas vržejo iz tira, marveč je to pogosto vsota majhnih negativnih in stresnih trenutkov, ki nas razjeda in uničuje.

Brez dvoma je potrebno, da si priznam, kako me je nek udarec usode, na primer nepričakovana brezposelnost, prizadela. Naslednji korak pa je v uvidu, da zaradi tega ne moram biti nujno nesrečen. Dokler nam socialna država ali naša lastna iznajdljivost zagotavljata preživetje, čeprav na še tako skromnem nivoju, nas bolj ogroža nekaj drugega: občutek odvečnosti, nepotrebности kot posledica izgube službe. S tem občutkom pa lahko opravi tako, da se ozrem okrog: Morda me potrebuje kdo v soseščini; morda kdo v krogu prijateljev in znancev, morda lahko realiziram sedaj druge sposobnosti, ki jih imam in jih v strukturi dosedanjega življenja nisem mogel razviti; ne glede na to, koliko bom z njimi zaslužil. Pomembnejši je občutek: Še sem potreben in moje življenje je smiselno. Tudi če se ozremo po kulturnih in umetniških dosežkih, ki nas še po več stoletjih navdihujejo, vidimo, da so jih zelo redko ustvarili srečni ljudje. V naši literarni zgodovini je bilo toliko nesrečnih ustvarjalcev, da so mnoge prepričali, kako umetnik mora biti nesrečen, če naj ustvari veliko delo.

Če sem v uvodu dejal, da sreča (še) ni psihoterapevtski pojem, pa je bila tema, ki so se ji posvečali filozofi, od začetka do najnovejših dni. Aristotel velja za utemeljitelja mnogih sodobnih znanosti; med drugim tudi za utemeljitelja prve avtonomne etike. V devetem poglavju svoje Etike izčrpno obravnava, kako postati prijatelj samemu sebi, amicus sibi. Z veliko natančnostjo razmejuje pravilno razumljeno ljubezen do sebe od egoizma. Iskanju sreče v prijateljstvu s seboj so sledili mnogi grški in rimski filozofi. Grški Antisten poudarja, kako je skrb za samega sebe najboljši korektiv pretirani skrbi za telesne in materialne dobrine. In pri rimskem Seneki beremo: Začel sem postajati prijatelj samemu sebi. ... Zelo sem napredoval: Nikdar več ne bom

¹ Hirschhausen, E. Glück ist eine Frage der Übung, v: Publik-Forum, 14. avgust 2009:50-53.

sam. Ne pozabi, da je takšen človek prijatelj vseh ljudi.« Vendar je vprašanje: kako postati prijatelj sebi, poaristotelovska filozofija spremenila v: Kako doseči duševni mir? In ga naredila za osrednjo filozofsko temo. Mark Avrelij, filozof na cesarskem prestolu in temeljit poznavalec grško rimske duhovne dediščine, si vedno znova odgovarja na to vprašanje v svojih dnevniških

zapisih, na primer: »Vsako jutro si reci: Danes se bom srečal s pedantnimi, nehvaležnimi, domišljavimi, zahrbtnimi, zavistnimi in neprijaznimi ljudmi. Z vsemi temi lastnostmi se otepajo, ker si niso na jasnem o dobrem in slabem! Jaz sem spoznal naravo dobrega; vem, kako je lepa in kako grda je narava slabega; poznam tudi naravo tistega, ki dela napake. Vem, da mi je sorodna, ne iz iste krvi ali semena, pač pa iz istega duha kot jaz, iz istega božanskega izvora; nihče od nje me ne more raniti. Nihče me ne more prisiliti v kaj slabega.« Vidimo, da se ne slepi z utvaro »dobrega« sveta in ljudi, saj bi s tem porabil ogromno energije za potlačevanje in proizvodnjo življenjskih laži. A kako mu je to uspevalo? Z redno vajo umika in vračanja k sebi z neko tehniko meditacije, ki pa je ne opiše. V naslednjih vrsticah predstavi le svojo obliko monologa, pogovora s seboj: »Ljudje si iščejo oddiha na podeželju, na morju, v gorah. Tudi ti imaš večkrat podobne želje. In vendar, kako nespametno je vse to, ko pa se lahko vsako uro umakneš v samega sebe! Saj ne najde človek nikjer tišjega in mirnejšega zavetja kot v svoji duši, zlasti če ima v njej zaklade, ki že ob samem pogledu zbujajo čustvo udobnosti. Pod udobnostjo pa ne razumem drugega kot nravno blagost. Zato pa si, čim večkrat utegneš, privošči ta oddih in se pomlajaj v njem!

Kratka pa in preprosta naj bodo vodila, ki bodo zadostovala, da ti splahnejo vsako žalost iz srca, in te spremijo, ne da bi bil nejevoljen, nazaj v svet, kamor se moraš vrniti. Zakaj neki bi bil slabe volje? Zaradi človeške hudobnosti? Spomni se načela, da so človeška bitja ustvarjena druga za drugo in da delajo ljudje zoper svojo voljo napak. Spomni se, koliko prepirljivih, radosumnih, sovražočih, pretepaških ljudi je že šlo in razpadlo v pepel!

Nehaj že vendar! Morda pa nisi zadovoljen z deležem, ki ti ga je odmerila narava? Tu misli na to, da je dvoje mogoče: ali previdnost ali ples atomov! ... Morda pa te nadlegujejo še telesne težave? Ne pozabi, da se duša, ko se osvesti in zave svoje bitnosti, ne predaja več rahli ali ostri sapi čutnega sveta! In še vsega drugega se spomni, kar si o neugodju in ugodju slišal in dognal! Nemara ti pa želja po slavi ne da pokoja? Premisli, kako hitro se vse pogrezne v pozabljenje! Ozri se v neskončno brezno časa, ki zija za teboj in pred tabo! Kako prazen je odmev hvale, kako omahljiva in nerazsodna je množica, ki ti vzklika in ploska, kako omejen je prostor, ki ga objema sloves tvojega imena! Saj je vsa zemlja le točka; kako majhen je torej šele kotiček na njej, v katerem prebivaš! In tu – koliko pa jih je in kdo so, ki te bodo slavili? Zato misli vendar že na vse to, da se umakneš na tiho pristavico, ki jo nosiš v sebi!«

Dandanes več ljudi kot kdajkoli prej išče način, kako se umakniti 'na tiho pristavico, ki jo nosimo v sebi'. Običajno jo najdejo v eni od meditativnih tehnik, zato jim tudi psihološko raziskovanje posveča vedno več pozornosti. Raziskovalci poročajo, da mindfulness meditation, se pravi čuječa meditacija, pri kateri le opazujemo misli in spomine, ne da bi se nanje odzivali, znižuje nivo anksioznosti in občutja strahu. Tudi raziskovanje možganov je dalo že prve ugotovitve, kako lahko meditacija vpliva na delovanje možganov. Raziskave so potrdile hipotezo, da je možganska skorja pri ljudeh, ki že dolgo prakticirajo meditacijo, debelejša na področju avditornega in somatosenzoričnega korteksa, medtem ko se možganski areali, ki za meditacijo nimajo nepo-

²Bohak, J. Psihoterapevtska dejavnost v helenističnem času in prostoru. V: Bohak, Možina(ur.): Kaj deluje v psihoterapiji. Rogla 2002. SKZP. Maribor

³Gerrig, R., Zimbardo G.(2008: 181-182) Psychologie, 18.izd., München, Pearson Studium

⁴Russell, B. Eroberung des Glücks.Suhrkamp 2005.

srednega pomena, v debelini možganske skorje ne razlikujejo od kontrolne skupine. Analize so še pokazale, da je razlika v debelini teh arealov največja pri ljudeh z največ meditativnimi izkušnjami. Z rastočo starostjo možganska skorja praviloma izgublja na debelini. Zato raziskovalci domnevajo, da bi meditacija utegnila ta proces naravne izgube nevronov upočasniti.

Če smo se ustavili ob iskanju sreče prvega velikega vzpona filozofskega razmišljanja, se ustavimo še pri enem največjih filozofov 20. stoletja, Bertrandu Russellu. Svetovno slavo je dosegel kot utemeljitelj matematične logike in Nobelov nagrajenec za literaturo, pa tudi s svojim angažmajem proti atomskemu oboroževanju. Svoja razmišljanja o sreči navezuje na staro filozofsko

tradicijo, in sicer v tem smislu, da ima filozofija kaj povedati tudi o vsakdanjih življenjskih zadevah (Russell, 2005). V prvem delu knjige razglablja o vzrokih nesreče, v drugem pa o vzrokih sreče. V sklepnem poglavju O srečnem človeku poudarja, da večina ljudi potrebuje za svojo srečo preproste stvari kot so hrana, streha nad glavo, zdravje, ljubezen, uspeh, delo, spoštovanje v ožjem krogu, pa tudi starševstvo. Če tega nima, zmore le izjemen človek biti srečen. Če pa so mu ti pogoji dani, ali bi si jih z vztrajnim prizadevanjem lahko ustvaril, pa kljub temu vztraja v nesreči, gre za neko duševno motnjo, ki v težjih primerih potrebuje strokovno pomoč, s pomočjo katere bo premagal neprestano ukvarjanje s samim seboj. V najstrašnejšo vseh ječ se zapiramo s strahom, zavistjo, občutki krivde, samopomilovanjem in narcističnim samoobčudovanjem. Če se zaklepamo v ječo teh čustev, ne moremo preusmeriti svoja zanimanja v okolje, marveč le v stalno skrb, ali nam bo kdo kakor koli škodoval ali bomo dobili dovolj hrane za naš ego. Osrednji razlog, zakaj ljudje tako neradi pogledajo dejstvom v oči, je strah, da jih bo nek zunanji dogodek postavil pred kruta dejstva. In kdor trpi zaradi občutkov krivde, trpi zaradi posebne oblike samoljubja: najpomembnejša na svetu mu je zahteva, da bo preživel svoje življenje brez kakršne koli krivde; da bo še na smrtni postelji lahko občudoval svojo prvoobhajilsko nedolžnost. Dokler nesrečen človek tuhta o svoji nesreči, ostaja egocentričen in ne najde poti iz začaranega kroga. Iz svoje ječe se lahko osvobodi le s pristnimi zanimanji, se pravi ne s takšnimi, ki se jih poslužuje kot zdravilo. Katera bodo ta zanimanja, je prepuščeno njegovim resursom in odvisno od zunanjih okoliščin. Začutil jih bo takoj, ko se bo začel osvobajati notranje ujetosti.

Srečen človek živi stvarno, ima svobodne naklonjenosti in obsežna zanimanja; svojo srečo si zagotavlja s temi zanimanji in z okoliščino, da na ta način postane predmet zanimanj in naklonjenosti drugih. Če smo deležni naklonjenosti drugih, je to mogočen vir naše sreče; če pa od drugih zahtevamo naklonjenost, je ne bomo nikdar dosegli. Z drugimi besedami: Največ ljubezni prejema tisti, ki največ daje. Nekoristno pa je preračunljivo ljubiti, tako kot posojamo denar zaradi obresti, kajti preračunljiva ljubezen je nepristna, in to njen prejemnik hitro začuti. Srečen človek je tisti, ki zna ohranjati enotnost svojega jaza; čigar osebnost ni razcepljena v sebi in ne sovražno razpoložena do zunanjega sveta. Takšen človek čuti, da je državljan vesolja, in lahko brez zadržkov uživa v igri, ki mu jo nudi in v radostih, ki mu jih podarja, neobremenjen z mislijo na smrt, ker se ne čuti ločenega od tistih, ki bodo prišli za njim. V tako ponotranjenem združenju s tokom življenja se dogaja največja sreča, ki jo lahko najdemo.

Russellova razmišljanja o sreči so po eni strani nadgradnja tega, kar so o njej domislili njegovi predhodniki, po drugi strani jih lahko ocenimo za poglobljene psihološke analize, po tretji strani pa so izraz dolgotrajnega duhovnega iskanja človeka, čeprav doslednega ateista v tradicionalnem pomenu besede in ostrega kritika religij.

Ustavil bi se še pri pojmovanju sreče slovitega francoskega antropologa in filozofa, ki se tudi v svojih razmišljanjih o sreči uvršča v postplatonovsko mistično smer filozofije, Teilharda de Chardina. Zanimivo, da na nekem mestu navaja prav svojega sodobnika Russella: »Največja

življenjska radost izvira iz naše globoke in nagonске povezanosti s totalno smerjo življenja« (Chardin v Kocbek, 1981: 108). Sam je prepričan, da nas sreča čaka le v trajnem umskem, umetniškem in moralnem izpopolnjevanju: Človek je srečen le takrat, ko živi v kozmičnem razmerju do sveta in življenja, ko najprej biva, nato ljubi in nazadnje obožuje. Sreča je torej občutek rasti: ko se združujemo s samim seboj v svojem središču, ko spajamo svojo bit z bitjo svojega bližnjika in ko svoje življenje podrejamo življenju, ki je večje od nas. (...) Kdor hoče biti srečen, se mora upirati liniji manjšega odpora, ki hoče, da ostajamo na mestu ali da svoje življenje obnavljamo v zgolj zunanji dejavnosti. Ni dvoma, da moramo pognati globoke korenine v snovni resničnosti, ki nas obkroža, vendar nas občutek sreče čaka le v notranjem izpopolnjevanju, umskem, umetniškem in moralnem. Kdor hoče biti srečen, se mora upreti sebičnosti, ki nas zapira vase ali skuša druge podrediti svoji oblasti. Človek je vedno skušal ljubiti raje z lastništvom kakor z dajanjem samega sebe. Kdor hoče biti srečen, resnično srečen, mora znati prenašati sadove svoje končne prizadevnosti v potek in uspeh sveta okrog sebe. Središče samega sebe mora znati vzdigniti v središče obstoja, ki je večji od njega. To se nikakor ne pravi, da mora človek stremeti po velikih dejanjih, temveč pomeni, da mora biti zmožen majhno in preprosto stvar opraviti v velikem smislu, iz zavesti žive solidarnosti z obstojem vsega, kar je večje od njega .

Nemalo filozofskih in duhovnih vsebin, ki jih v poročilu navajam, implicitno vključujejo mnogi klasični psihoterapevtski pristopi; eksplicitno pa nekateri novejši, npr. eksistencialna in transpersonalna psihoterapija. In ker navsezadnje poročam o psihoterapevtskem kongresu o sreči, je prav, da zaključim s kratko mislijo, v čem je sreča v psihoterapiji. Lahko bi rekel, da v osvajanju osebne resnice v procesu premagovanja notranjih odtujenosti in posledičnih popačenj zunanjega sveta. Adler bi dejal: v premagovanju življenjskih laži. Ali kot pravi ena od vodilnih eksistencialnih psihoterapevt, Emmy van Deurzen-Smith, ki se je po dolgih letih odsotnosti znova pojavila na prireditvi EAP: Živeti v preprostosti in ponižnosti, v zavedanju širokega obsega človekovih možnosti in tragičnih omejitev, ki prav tako pridejo z njimi, je izziv, dovolj velik za vsakogar. Pomagati ljudem, da to počnejo bolj učinkovito, je dovolj, da izpolni človeško srce .

⁵Kocbek, E. Sodobni misleci (1981). Pierre Trilhard de Chardin. Mohorjeva družba. Celje.

⁶Deurzen-Smith, E. (1997). *Everyday Mysteries*. Routledge. London.