

Branje kot dodatna terapevtska podpora pri zdravljenju odvisnosti od alkohola

Reading as an additional therapeutic method in the treatment of alcohol dependence

Zahvala

Zahvaljujem se doc. dr. Maji Rus Makovec za spodbujanje in strokovno vodstvo, ki je bilo obogateno z neprecenljivo srčnostjo in modrostjo.

Povzetek

Bralne navade udeležencev v raziskavi so pretežno naravnane na branje neliterarnih del. Največ jih bere priporočeno strokovno literaturo in avtobiografska dela s temo alkoholizma. Vzpodbudno je, da osebe po zdravljenju berejo več in je pripravljenost za biblioterapijo višja. Osebam, ki so bolj izobražene, so bila leposlovna dela bolj všeč in obratno. Osebe, ki jim je v času zdravljenja odvisnosti od alkohola knjiga pomagala pri okrevanju in takih je dobra polovica, so bistveno bolj dovzetne in željne branja, verjamejo v zdravilno moč knjige in si želijo sodelovanja v terapevtski bralni dejavnosti.

Leposlovje ima močan vpliv na doživljajski svet od alkohola odvisnih oseb. Bralska odzivnost udeležencev je bila izredno visoka in čustveno intenzivna. Najgloblji doživljajski odziv so vzbudila dela z negativno konotacijo alkohola, torej tista, ki izražajo uničujoče telesne ali duševne posledice odvisnosti ter pesem, ki ne vključuje teme odvisnosti, vendar s simboliko duševne stiske nudi širši asociativni maneverski prostor. Upoštevajoč izsledke kvantitativnega dela, da imajo za udeležence večjo »zdravilno« moč dela brez teme odvisnosti od alkohola in z bolj optimističnim sporočilom ter kvalitativnega dela, kjer se izkaže, da imajo pri intenzivnosti duševne spremembe pomembno vlogo tudi podobne izkušnje, sklepamo, da je najbolj primerno biblioterapevtsko leposlovno delo tako, da združuje oboje.

Ključne besede

biblioterapija, alkoholizem, leposlovje

Abstract

Reading habits of the participants in our research primarily gravitated towards non-fiction. The majority of our participants reported reading text books and autobiographical works on alcoholism that were recommended to them. An encouraging finding was that individuals started to read more often after completing the treatment and were also more open to bibliotherapy. Furthermore, individuals with a higher level of education preferred fiction, whereas individuals with a lower level of education preferred non-fiction. Individuals who reported that reading books has helped them in the process of recovery (more than half of the participants) were found to be more open and willing to read, they further believed in the healing power

of reading books and expressed the wish to take part in therapeutic reading activities.

Fiction bears an important influence on the phenomenological world of alcohol-dependent individuals. Responsiveness of our participants during reading was extremely high and emotionally intense. The most profound phenomenological responses were triggered by works in which alcohol had a negative connotation, i.e. those works that portrayed devastating physical or psychological consequences of addiction and the participants also responded strongly to the poem that did not directly address the topic of addiction, but talked about psychological distress, thus offering a wider associative space. To sum up our findings, the quantitative part has shown that participants found the works that addressed topics other than alcohol dependence to have more “healing” power, which was also the case with works with a more optimistic message. In addition to this, the qualitative part has shown that the potential for a more intense psychological change is also linked to having similar experiences and we can thus conclude that the fictional works most suitable for bibliotherapy would optimally combine all of the afore-mentioned characteristics.

Key words

bibliotherapy, alcohol addiction, literature

Uvod

Alkoholizem oziroma sindrom odvisnosti od alkohola v medicini velja za bolezen, ki človeka prizadene na vseh področjih. Pomembno vpliva na kvaliteto življenja odvisnika, kakor tudi njegovih svojcev. Pred bolečino soočanja z realnostjo se bolnik zaščiti z obrambnimi mehanizmi, ki so nekateri značilni tudi za njegovo družino in med katerimi je najpogostejši zanikanje bolezni (Ziherl, 1989). Posledice odvisnosti zajemajo tako telesne okvare kakor duševne motnje.

V slovenskem prostoru naj bi bil J. Rugelj prvi, ki je uvedel biblioterapijo v sistem zdravljenja oseb s SOA. Biblioterapija postaja vedno bolj uveljavljena v medicinski praksi. Večina slovenskih psihiatričnih bolnišnic jo ima vključeno v program zdravljenja odvisnosti od alkohola.

Pri biblioterapiji gre za zdravljenje s pomočjo leposlovja ali neliterarnih del, ki so izbrani glede na patologijo, cilje zdravljenja, upoštevajoč pacientovo izobrazbo, kulturno raven in bralne navade (Dolenc, Kernel, 1989). Z biblioterapevtskim zdravljenjem posegamo v duševnost uporabnika. Pri zdravljenju od alkohola odvisnih oseb je potrebno upoštevati, v kateri fazi pripravljenosti na spremembo je bolnik, njegovo psihofizično stanje in izbrati ustrezno metodo psihoterapevtskega pristopa. Bolnik se v prvih tednih zdravljenja odvisnosti zaradi narave morebitne abstinencijske krize in drugih duševnih motenj težko posveti bralnim procesom, ki zahtevajo večjo mero zbranosti in boljše kognitivno-emocionalno stanje. Smiselno pa je stimulirati spoznavne in čustvene funkcije, s čimer pomagamo regenerirati frontalni možganski reženj. Tu je sedež najvišjih duševnih funkcij, kot so odločanje, načrtovanje dolgoročnega vedenja in obvladovanje nezaželenega vedenja, kar je posebej pomembno pri odvisnosti (Rus Makovec, neobjavljeni intervju).

Z biblioterapevtskim procesom, ki zajema internalizacijo, identifikacijo, projekcijo, abreakcijo ali katarzo, uvid in posledično integracijo vplivamo na mentalizacijske procese, krepimo empatijo in vplivamo na čustveni, socialni in intelektualni razvoj (Rus Makovec, intervju). Cilje biblioterapije morda lahko z ustreznim gradivom prilagodimo ciljem skupinskega psihoterapevtskega zdravljenja (Česnik, 1982), kot so abstinenca, prepoznavanje zanikanja kot obrambnega mehanizma, krepitev motivacije, prepoznavanje lastnih čustvenih doživljanj in posameznih škodljivih vedenjskih vzorcev, iskanje kvalitetnejših in bolj zdravih reševanj starih težav ter zadovoljno živeti brez alkohola. Pri aplikaciji biblioterapije na odvisnikih od alkohola je potrebno upoštevati specifične doživljanja in morebitnih duševnih motenj. Najpogostejše značilnosti odvisnih oseb so doživljajska otopelost, zagrenjenost in doživljanje tragike (Ramovš, 1999). Psihične motnje, ki pogosto spremljajo odvisnost, pa so depresija, tesnoba, samomorilnost, ljubosumnost, alkoholna psihotična motnja in druge psihiatrične motnje (Čebašek-Travnik, 2003, navedeno v Kosovel, 2006).

Osebnostni razvoj ljudi, ki trpijo zaradi odvisnosti, je moten. V procesu zdravljenja se ob pozitivnih izkušnjah z abstinenco in skupino bolnikova motivacija spreminja, izboljšuje se telesno, čustveno, socialno stanje in osebnost postaja vedno zrelejša in harmonična.

Raziskava o bralskih odzivih oseb s SOA

V slovenskem prostoru do sedaj še ni bilo nobenega sistematičnega in empiričnega ovrednotenja učinkov bralnih izkušenj v sklopu programa zdravljenja odvisnosti od alkohola. S kvantitativno raziskavo skušam pridobiti vpogled v odnos oseb s SOA do književnosti, njihove bralne navade in zanimanje za biblioterapijo. V kvalitativnem delu ugotavljam učinkovanje različnih

leposlovnih del na doživljajski svet oseb s SOA ter njihovih svojcev. Služi naj kot preliminarna raziskava za nastavke in rangiranje biblioterapije pri zdravljenju oseb s SOA.

V raziskavi z naslovom Branje kot dodatna terapevtska podpora mentalizacijskim procesom pri zdravljenju odvisnosti od alkohola je sodelovalo 68 članov terapevtskih ambulantnih skupin v fazi podaljšanega zdravljenja odvisnosti od alkohola v okviru Centra za zdravljenje odvisnih od alkohola, Psihiatrična klinika Ljubljana. V tovrstne terapevtske skupine so vključeni tudi pomembni svojci, ki doživljajo izboljševanje medosebnih odnosov kot skupni projekt.

Raziskavo sem izvajala v okviru diplomskega dela z naslovom Literatura in alkohol s posebnim ozirom na bralski odziv oseb s sindromom odvisnosti od alkohola leta 2010. Sodelovala je somentorica in vodja Centra za zdravljenje odvisnosti od alkohola v Ljubljani, Maja Rus Makovec, ki mi je s pomočjo terapevtskega tima omogočila izvedbo raziskave pri njihovih pacientih. Komisija republike Slovenije za medicinsko etiko je 17. 8. 2013 raziskavo odobrila. Aplikacija vprašalnika po predhodnem poslušanju avdio posnetka branja različnih odlomkov iz leposlovnih del, je potekala v štirih različnih terminih v oktobru in novembru 2010. Izvedba poslušanja in anketiranja je bila skupinska – v t.i. majhnih terapevtskih skupinah oseb iz KZA. Sodelovalo je 8 terapevtskih skupin, kjer je posamezna zajemala največ 20 oseb. Skupine so bile razporejene v dva eksperimentalna pogoja naključno. V obeh eksperimentalnih pogojih sta bili udeležencem najprej predvajani dve do alkohola nevtralni umetniški besedili. V enem eksperimentalnem pogoju sta bili nato predvajani dve umetniški besedili, v katerih je alkohol prikazan negativno, v drugem eksperimentalnem pogoju pa dve umetniški besedili, v katerih je bil alkohol prikazan pozitivno.

Cilj in metoda raziskave

Osnovni problem lahko opredelimo kot vprašanje, ali se izbrane percepcije, evaluacije, interpretacije in sorodne spremenljivke na temo alkohola, ki je predstavljen v umetniških besedilih (odvisne spremenljivke), razlikujejo glede na:

- a. demografske, socio-kulturne in zdravstvene značilnosti udeležencev,
- b. kategorijo oz. zvrst literarnega teksta in
- c. konotacije v zvezi s problematiko uživanja alkohola v umetniških besedilih (pozitivna, negativna, brez izrazite konotacije).

Značilnosti od a. do c. predstavljajo neodvisne spremenljivke. Hipoteze smo oblikovali kot ničelne, torej se glasijo, da ne pričakujemo pomembnih razlik v nobeni od posamičnih odvisnih spremenljivk glede na nobeno neodvisno spremenljivko.

Cilji raziskave so pridobiti osnovne podatke glede bralnih navad pri ljudeh, ki so obvladali svojo odvisnost od alkohola in so vključeni v fazo podaljšanega zdravljenja odvisnosti, preveriti odzivnost udeležencev na različno vrsto umetniških besedil z različno konotacijo uživanja alkohola in pridobiti podatke glede možnosti intenzivnejšega vnašanja biblioterapije v zdravljenje odvisnosti od alkohola. S temi podatki bi ustrežnejše izbirali gradiva.

V raziskavi smo kombinirali kvantitativne in kvalitativne rezultate. Za kombiniranje obeh načinov smo se odločili zato, ker smo s kvantitativnimi metodami pridobili značilnosti udeležencev in preverili, ali so različne skupine preizkušanja relativno izenačene med seboj glede

pomembnih spremenljivk. S kvalitativnimi metodami pa smo lahko ugotavljali tisti del subjektivnih doživljanj udeležencev, ki je pomemben za psihoterapevtski diskurz.

Pri kvantitativnem delu raziskave smo uporabili vprašalnik, ki zajema osnovne spremenljivke v zvezi z demografskim, sociokulturnim in socioekonomskim statusom, obširnejši del vprašanj o predhodno predstavljenih odlomkih iz leposlovnih del. Kvalitativni del raziskave je bil opravljen s pomočjo anketiranja po predhodnem predvajanju avdio posnetkov odlomkov iz izbranih leposlovnih del. Po branju/poslušanju posameznega leposlovnega dela so odgovorili na dve vprašanji. Prvo je bilo: Se vas je odlomek osebno dotaknil? in drugo: Kaj ste doživljali ob besedilu?. Vprašanje o tem, če se je oseba odlomek osebno dotaknil nudi širši manevrski prostor za interpretacije o pomenu 'osebne dotakljivosti'. Hoteli smo izvedeti ali je bila vsebina za udeleženca kakorkoli pomembna in ji pripisuje neko vrednost. Iz odgovorov sodeč lahko predvidevamo, da so ocenjevali po vsečnosti, torej bolj jim je bila vsebina všeč, bolj se jih je 'dotaknilo'. Pri sledeči raziskavi ni bil cilj raziskovati izpopolnjeno in koherentno literarno doživetje, temveč preliminarno grobo ovrednotenje vpliva različnih tem iz odlomka leposlovnih del na doživljanje oseb, ki so odvisne od alkohola, njihove bralne navade ter pripravljenost za tovrstno branje v okviru biblioterapije.

Kvantitativni rezultati

Preko kvantitativnega dela ugotovimo, da je med svojci in zdravljenji malo pomembnih razlik, so se pa svojci pokazali kot potencialno bolj duševno ranljivi. K aktualnemu odzivu na bralno seanso so očitno prispevale v pomembni meri pretekle izkušnje, navade in pričakovanja v zvezi z branjem. Ugotovili smo, da so njihove bralne navade pretežno naravnane na branje neliterarnih del, čeprav jih vključno s svojci dobra polovica bere leposlovje. Največ jih bere priporočeno strokovno literaturo in avtobiografska dela s temo alkoholizma. Vzpodbudno je, da osebe po zdravljenju berejo več in je pripravljenost za biblioterapijo višja. Osebam, ki so bolj izobražene, so bila leposlovna dela bolj všeč in obratno. Pokazalo se je tudi, da so osebe, ki jim je v času zdravljenja odvisnosti od alkohola knjiga pomagala pri okrevanju in takih je kar 57%, bistveno bolj dovzetne in željne branja, verjamejo v zdravilno moč knjige in si želijo sodelovanja pri tovrstni bralni dejavnosti. Pomembneje tudi ocenjujejo pomen teme, podobnost s svojo izkušnjo in optimistično sporočilo. To pomeni, da obstaja precejšnje zanimanje za branje in bi z ustreznim gradivom v okviru biblioterapije v času bolnišničnega zdravljenja lahko izboljšali bralne navade.

Kvalitativni rezultati

Doživljanja udeležencev ob branju izbranih odlomkov

Odlomek iz *Beznice* E. Zolaja (Zola, 2004:344) pretresljivo opisuje skrajni psihičen in fizičen propad človeka zaradi posledic alkohola ter njegovo zanikanje, ki je najpogostejši obrambni mehanizem pri odvisnikih. Odlomek iz romana *Kralj Alkohol* (London, 1998: 76) opisuje željo po samomoru v pijanem stanju. Druga dva odlomka s temo alkoholizma na bolj nekritičen in humoren način obravnavata pitje (Carmina Burana: *Pivska*, 1994, C. Dickens: *Pickwickovci*, 1936: 334). Odlomka brez teme odvisnosti izražata univerzalne teme, kot je osamljenost, občutek ujetosti, nemoči (R.M.Rilke: *Panter*, 1998) ter upanje in spoznanje o človeški povezanosti in lepoti življenja (H. Hesse: *Siddharta*, 2004:112).

E. Zola: Beznica

Odstotek oseb, ki so trdile, da se jih je odlomek osebno dotaknil, je bil pri *Beznici* najvišji. Dosegel je 71%. Glavna značilnost tega odlomka je realno opisovanje bolezenskih znakov zaradi alkoholizma in verjetno ravno zaradi pristnosti izzove pretresenost, sploh v ljudeh, ki imajo podobne izkušnje.

Večina odgovorov sestoji iz spominov in podoživljanj lastne preteklosti. Opisujejo simptome in obrambne mehanizme, katere prepoznajo v literarnem liku ter priznajo, da so bili podobni. Dva zelo intenzivno podoživita v odlomku opisano bolezensko stanje: *Če je bil Londonov tekst zgodnejše obdobje alkoholizma, obdobje moči in obvladovanja substance, je pričujoči tekst moja osebna zgodba in stanje, ko sem začel abstimirati. Opis je tako resničen, da je edina razlaga ta, da je bil Zola tudi alkoholik. Popolnoma sem se poistovetil z 'junakom', občutil sem grenčico žolča, ki se je tudi meni dvigal ob jutrih. In pa čaroben občutek toplote in zadovoljstva, ko sem s prvimi kozarci potolažil zastrupljeno telo. Drug udeleženec se spominja podobno: Podoživljal sem ravno to, kar zgodba opisuje-kako je bilo. Včasih zjutraj tresavica, bruhanje, vročina. Zmeraj sem si govoril, samo še danes, potem pa končam. Pa ni bilo iz tega nič. Dokler se nisem odločil, da to enkrat za vselej prekinem. Človek se niti zaveda ne, kako telesno propada pa sploh nima tega občutka, dokler ni prepozno.*

Kljub izredni prizadetosti zaradi spominjanja na svoje lastno stanje, je razbrati iz odgovorov največ kritičnih misli o alkoholizmu literarnega lika. Prevladuje razumevanje te bolezni, vendar vsebujejo kritiko njegovega neodgovornega delovanja, zanikanja svojega stanja in izgovorov. V prepoznavanju in izpostavljanju odvisniškega vedenja izstopajo svojci, medtem ko pri zdravljenjih prevladujejo spomini in razumevanje.

Precej oseb čuti olajšanje, da do te faze alkoholnega propada sami ali njihovi svojci niso prišli ali pa so se uspeli iz podobnega alkoholnega propada rešiti. S tem literatura deluje v smislu krepcanja abstinence in kvalitetnejših življenjskih odločitev.

J. London: Kralj Alkohol

Odlomek iz avtobiografskega romana *Kralj Alkohol* je bilo drugo besedilo, ki se je udeležencev najbolj dotaknilo. Bilo jih je 65%.

V odlomku opisane nihilistične občutke večina prepozna kot alkoholno zablodo, patetične občutke in lažno moč alkohola, vendar razumejo stališča in občutke avtorja: *Spomnil sem se svoje polpretekle zgodovine, občutka moči, ki ga da alkohol. In obenem nemoči. Začutil sem tudi nekakšno vedrino oz. lahkomišelnost ter obenem patetiko trenutka, ki je lastna alkoholu v povezavi s čustvi. / Del resnice, ki se je dogajal tudi meni. Navidezno oziroma lažno moč alkohola. / Na svojo domišljijo in bedni položaj ob svojem stanju z alkoholom. / Razmišljanje alkoholika! V sličnih situacijah sem v preteklosti prepoznal samega sebe, kako lahko sem jemal težke probleme.*

V nekaj odgovorih je razvidno, da se lahko identificirajo z literarnim junakom in so hkrati zadovoljni, da odvisnost obvladujejo in živijo veliko kvalitetnejše življenje: *Kratek popis ali opis mojega bivšega življenja, morda ne tako močno, vendar je na koncu to to. P.S. Ne bi nikoli več zamenjal sedanje stanje za to, kar pripoveduje J. London. / Usodo, ki sem jo premagal. / Vzpodbudilo me je k razmišljanju o moji preteklosti-doživetjih, razcepljenosti v času pitja. Ugotavljam,*

da kralj A. lahko pade iz prestola in potem razmišlja človek popolnoma drugače (lepše). / Tudi moje življenje je bilo včasih beda. Sedaj pa tega ni več, so same radosti in presenečenja. Naslednji udeleženelec pove, da je ob podoživljanju bolečih izkušenj še bolj prepričan v abstinenco: Spomini na moje pijančevanje in misli, kako bi se te alkoholne zablode znebil. Ob nemoči so se mi večkrat porajale misli na samomor. Tudi jaz sem 'pljusnil v vodo' in odšel na zdravljenje odvisnih od alkohola. Ob branju teksta je moj sklep o abstinenci postal še bolj trden.

Nekaj oseb je priznalo, da imajo sami izkušnje s samomorilnimi mislimi in vedenjem: *To, kakšen je občutek, ko prideš enkrat tako daleč, da na to pomisliš. Sam sem imel iste težave. Pri poslušanju tega teksta so se mi v glavi pojavile slike, kako je bilo, ko je človek v duševni stiski in je bil prisoten tudi alkohol. / Kako lahko alkohol vpliva na razpoloženje. Tudi sama sem pod vplivom alkohola večkrat poskušala storiti samomor, vendar ne z željo, da bi umrla, temveč je bil to klic v sili. Nekoga je odlomek spomnil celo na strah pred nasiljem nad drugim: Doživljal sem nekdanji strah, ki sem ga še imel, ko sem še pil, vendar ne pred samomorom, temveč pred tem, da bi komu drugemu storil kaj žalega.*

R. M. Rilke: Panter

Pesem je spodbudila močan čustven odziv. Večina je doživljala občutke žalosti, bolečine in trpljenja, ujetosti, tesnobe, nemoči, obupa in hrepenenja po svobodi. Pri nekaterih od njih je prevladovalo sočutje do živali in ne prenos občutij na lasten položaj. Večina pa je panterja prepoznala kot simbol za lastne občutke tesnobe in nemoči, ujetosti in hrepenenja po odrešitvi: *V tej kletki utesnjeno vidim samo sebe. Tudi pri srcu čutim same temne in hladne sence. / Čutila sem tesnobo, omejevanje, nemoč, žalost. Kljub silni volji pride trenutek, ko se zavedaš vklenjenosti. In takrat začutiš v srcu vso bolečino, hrepenenje ali pa obup. / Osamljenost. / Žalost. / Nesvobodo-suženjstvo. / Nemoč in neskončno trpljenje.* Nekateri so neposredno opisali trenutno stisko, kar bi z nadaljnjim pogovorom z biblioterapevtom lahko poskusili rešiti: *Kot da imam velik problem, ki pa ga sama ne morem rešiti. Potrebujem pomoč, ki pa si jo ne znam sama poiskati. Ko pa že pridem do pomoči, mi zmanjka časa. Več udeležencev pove, da se večkrat počutijo nemočne in užete, v brezizhodni stiski.*

V 11-tih odgovorih je zajeta asociacija na alkoholizem, temo, ki v pesmi sicer ni prisotna. Udeleženci pišejo, da jih je bolečina živali spomnila na lastno trpljenje, ujetosti in nemoč preden so se odločili za zdravljenje. Kletka jim pomeni simbol odvisnosti od alkohola: *Razmišljal sem, kako je bilo, ko sem bil suženj alkohola. Si bil noter pa sam nisi mogel ven, čeprav bi rad. / Lahko primerjam z lastnim alkoholizmom. Ne zavedaš se, da je okoli tebe kletka, sam si poln vzvišenih idej in misli, da prideš ven, vendar vse zaman. Šele ko ti nekdo odklene vrata, si svoboden-asociacija na okolje, ki te sprejme in ključar tvoja ljubljena oseba, ki vidi tvojo stisko in ti nudi pomoč. / Kako nemočna je zaprta žival, kot človek, ki tava po breznu in sam ne more iz njega, kot odvisnik, ki mu nihče ne pomaga ne pride iz dna. / Predstavljaj sem si sebe, kako hodim pijan od gostilne do gostilne in v mislih sam sebe prepričujem, da jutri in nikoli več ne bom pil.*

Nekaj oseb v bolečini panterja uvidi lastno preteklo trpljenje, kar v njih spodbudi občutek zadovoljstva zaradi obvladovanja težave: *Utesnjenost in hkrati sproščenost svojih spoznanj. / Dano mi svobodo. / Da je vse težko bilo na moji poti, ampak silna volja me je porivala naprej in se mi je dvigala zavesa. / Da kljub ujetosti, sponam, omejenosti, vedno obstaja upanje svobode, rešitev.* Gre torej za fazo primerjave, kontrastiranja s fiktivno izkušnjo in dosego enega od namenov te faze: potrditev prvotnega lastnega stališča.

C. Dickens: Pickwickovci

Odlomek je šaljiv prikaz družabnega pitja, vendar se naši udeleženci odzovejo s kritiko in odporom: *Minulo delo. / Sebe. / Spomini na nekdanje pitje. / Zasvojenost od alkohola. Kako sem postal jaz alkoholik. / Izsek s prstom pokaže na našo odvisnost. V tem delu ni nič terapevtskega.* V zabavnem dogajanju vidijo zametke alkoholizma, za bližnje uničujoče posledice popivanja, iskanje izgovorov za pitje in zmotno prepričanje, da se brez alkohola ne moreš zabavati. Oseba prizadeto piše, da ji je vsebina vzbudila in poudarila že tako prisotne občutke krivde, kar pri biblioterapiji ni smiselno. Prav tako se nekega udeleženca besedilo močno dotakne, ker mu vzbudi željo po pitju alkohola.

Pivska

Kot pri odlomku iz *Pickwickovcev* je tudi tu odstotek oseb, ki so zanikale, da se jih je besedilo osebno dotaknilo v primerjavi z drugimi besedili pomembno višji, 35%. 57% jih trdi nasprotno. Najmanj je neopredeljenih.

Kakor pri prejšnjem besedilu, ki nekritično opisuje alkohol, so tudi tu pisni odgovori o doživljanju izredno kratki in odklonilni. Največ odgovorov je temeljilo na močnem odporu do pesmi, torej do nazdravljajočih si pivcev in hvalnici alkoholu. Ponavljali so se odgovori, ki so vsebovali negativne aspekte pitja alkohola, saj vodi v odvisnost.

Pesem je izzvala tudi jezo in ogorčenje udeležencev zaradi podajanja tovrstnih besedil osebam, ki so odvisne od alkohola, saj naj bi s prstom kazali na njihovo odvisnost in vzbujali krivdo.

H. Hesse: Siddharta

Odlomek iz *Siddharte* je sprožil intenzivna razmišljanja o smislu življenja in načinih doseganja le-tega, poglobljeno osebno inventuro lastnih predstav in spoznanj o življenju na splošno in v konkretnih situacijah. Spodbudilo je premišljevanje o različnih načinih psihosocialnega delovanja, položaju posameznika v družbi in naravi. Dokaj filozofsko in poetično dogajanje v literarnem junaku, ki odseva globlje bivanjsko vprašanje, je v udeležencih sprožilo estetski učinek branja, kar pomeni uživanje v doživljanju lepote kot take.

V odgovorih na to besedilo je v primerjavi z drugimi prevladovalo občutenje spokoja in osmišljenja lastnega življenja. Okvirno 14 (20%) je bilo pisnih odgovorov, v katerih so opisovali močna doživetja miru in občutka osvoboditve z izrazi kot so sproščenost, prevzelo me je, sreča, skladnost, rahločutnost, sočutje, hrepenenje, osvobojenost, mir, radost, simbioza in podobno. Izbrani so le odgovori, kjer so udeleženci neposredno navajali občutke in ne tisti, ki opisujejo to posredno. Pomeni, da so tovrstna doživljanja lahko še številnejša, kar bi se dalo razbrati s pogovorom po branju. Ti opisi lahko pomenijo vrhunsko doživljanje katarzičnega momenta, globokega uvida in sproščanje potlačenih psihičnih napetosti ter integracijo spoznanja. Izpričujejo pomenljivo spremembo v doživljanju udeležencev. Lahko pa jih razumemo kot mirno in pasivno duhovno uživanje, podobno kontemplaciji, ki jih sproži estetska komponenta besedila.

Rezultati

Branje/poslušanje in pisanje doživljanja po le-tem še ni biblioterapevtski proces, zato je težko govoriti o fazah takšnega procesa, vendar smo to poskusili tam, kjer je doživljanje bolj jasno izraženo. Potrebno je vzeti na znanje, da proces biblioterapije sestoji iz triade: literarno delo, bralec in terapevt, kjer se s terapevtskim pogovorom o prebranim proces potencialno uspešno zaključí.

Preko kvalitativnih rezultatov je razvidno, da ima leposlovje močan vpliv na doživljajski svet od alkohola odvisnih oseb, saj je preko pisnih odgovorov razviden intenziven emocionalen odziv, uvid in ovrednotenje lastnega duševnega in družbenega delovanja. Najgloblji doživljajski odziv so vzbudila dela z negativno konotacijo alkohola, torej tista, ki izražajo uničujoče telesne ali duševne posledice odvisnosti (Zola: *Beznica*, London: *Kralj Alkohol*) ter pesem (Rilke: *Pan-ter*), ki ne vključuje teme odvisnosti, vendar s simboliko duševne stiske nudi širši asociativni maneverski prostor.

Doživljanja, opisana v pisnih odgovorih, lahko uvrstimo od ničelnega do stopnje uvida in integracije. Upoštevaajoč podatke o tem, ali se je osebe odlomek osebno dotaknil, število odgovorov in njihovo sporočilnostjo lahko trdimo, da je bila bralska odzivnost udeležencev izredno visoka in čustveno intenzivna. Pomembno je navesti tudi klinično poročilo, ki pove, da je po končani bralni seansi odziv nekaterih udeležencev zahteval še nadaljnjo razpravo na sledeči terapevtski uri.

Število oseb, ki niso podale odgovora je zelo nizko, v povprečju manj kot 1%. Odstotek oseb, ki se jih je odlomek osebno dotaknil, je bil vsaj 49% in se je dvignil do 71%, kar je izredno veliko. Najnižji odstotek le-teh je bil pri odlomku iz *Siddharte*, najvišji pri *Beznici*. Sledi mu odlomek iz romana *Kralj Alkohol* s 65%, pesem *Pan-ter* s 63%, *Pickwickovci* s 59% in *Pivska* s 57%. V povprečju je 61% ljudi, ki so odgovorili pritrdilno glede pomembnosti besedil.

Upoštevaajoč izsledke kvantitativnega dela, da imajo za udeležence večjo »zdravilno« moč dela brez teme odvisnosti od alkohola in z bolj optimističnim sporočilom ter kvalitativnega dela, kjer se izkaže, da imajo pri intenzivnosti duševne spremembe pomembno vlogo tudi podobne izkušnje, sklepamo, da je najbolj primerno leposlovno delo, ki združuje oboje. Tako delo naj bi vsebovalo največji terapevtski naboj. Sledi mu leposlovno delo, ki naj bo prenosljivo na bralčev položaj, ki naj vsebuje enaka ali podobna izkustva, kot jih ima on sam in vsebuje naj močnejšo emotivno-afektivno ter etično prvinno. Bralcev se je tako najbolj dotaknil odlomek iz *Beznice* E. Zolaja, ki opisuje krut propad človeškega življenja zaradi alkohola. Enaka ali podobna življenjska izkušnja bralca in fiktivnega lika je torej med pomembnejšimi prvinami in pregled leposlovnih del s temo alkohola v pričujočem besedilu je lahko tako predlog za branje bralcu, ki ga podrobneje zanima umetniška interpretacija alkoholizma, kakor tudi nabor del za ugotavljanje ustreznosti pri aplikaciji biblioterapije osebam, ki so odvisne od alkohola.

Zaključek

Pri alkoholizmu gre tudi za močna in dolgotrajna boleča občutja žalosti, krivde, osamljenosti, obupa in podobno, ki so lahko povod za zlorabo blagodejnih učinkov alkohola, ki pa nazadnje te občutke tudi povzroči in stopnjuje. Od biblioterapevta oziroma usposobljenega strokovnjaka izbira ustrezne knjige predstavlja zahtevno nalogo, kjer je potrebno poznavanje psihodinamike

posamezne osebe, kakor tudi dober pregled leposlovja. Ustrezna knjiga naj bi premo sorazmerno nudila enako intenziven čustven naboj in vsebovala doživljanja in vedenja, s katerimi se odvisna oseba poistoveti. Sama bi namen leposlovja pri zdravljenju povzela z besedami F. Kafke: »Knjiga naj bo sekira za zamrznjeno morje v nas« (*Modre misli*, 2005: 55). Pomeni, da se s simbolnim izkustvom doživljajskega procesa ob branju v bralcu vzbudijo močna zakoreninjena in potlačena občutja. Preko katarzičnega dogajanja se tovrstnih notranjih napetosti človek osvobaja, kar pomeni zdravljenje preko uravnovešanja njegovega doživljajskega sveta. Življenjsko omejujoča čustva se postopoma umikajo koristnim in zdravnim občutkom lastne moči in posledično prebujajo voljo do pozitivnih življenjskih sprememb in uresničevanju celostnosti v stvarnem življenju.

Večje literarne umetnine z motivom alkohola nagovarjajo naš intimni svet, ki pa je, čeravno tega ne želimo, stkan iz skrbi, vprašanj in žalosti. Literaturo, kakor večino umetnosti odlikuje prikazovanje območij duševne bolečine, katera vabi k introspekciji in razrešitvi morebitnih lastnih težav. Vloga leposlovja, v našem primeru s temo alkoholizma, je v psihoterapevtskem diskurzu bolj prikazovanje in opozarjanje na težavo, medtem ko bi lahko dejali, da je upanje dolžnost vsakega posameznika in biva v sami ljubezni do življenja. Sodobni čas, nasprotno od antike, kjer je pitje alkohola bolj priložnostno oziroma obredno, preko leposlovja odraža eksistencialno izgubljenost človeka, ki v alkoholu najde tolažbo ali celo osmišljenje lastnega obstoja. Poraja se vprašanje o globljih vzrokih za duševno izgubljenost sodobnega človeka, ki uteho išče v alkoholu, vendar vprašanje presega okvir pričujočega dela.

Literatura:

Čebašek-Travnik Z., 1999. *Diagnostika SOA*. ISIS 6:72-3.

Čebašek Travnik, Z., Rus Makovec, M., Gantar-Štular, H. 2004. *Osnove zdravljenja odvisnosti od alkohola. Učbenik in smernice za delo*. Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana.

Furlan, M., 2011. *Literatura in alkohol s posebnim ozirom na bralski odziv oseb s sindromom odvisnosti od alkohola*. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.

Gilmore, T.B., 1987. *Equivocal Spirits: Alcoholism and Drinking in Twentieth-Century Literature*. University of North Carolina Press.

Kos, J., 2001. *Literarna teorija*. Ljubljana: DZS.

Kosovel, M., 2006. *Socialno-vrednostne orientacije in zaznave, povezane s sindromom odvisnosti od alkohola pri članih klubov zdravljenih alkoholikov*. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.

Modre misli, 2009. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Ramovš, J., 1999. *Slovar socialno alkoholološkega izrazja*. Ljubljana : Inštitut Antona Trstenjaka.

Ramovš, J., 1990. *Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje*. Ljubljana : Založništvo slovenske knjige.

Rešič Rihar U., Urbanija J., 1999. *Biblioterapija*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.

Roth, M., 2005. *Drunk the Night Before: An Anatomy of Intoxication*. University of Minnesota Press.

Ziherl, S. *Kako se upremo alkoholu. Priročnik za izkušene in začetnike*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1989.