

KAZALO

Opomba avtorice	9
Predgovor	11
Kako uporabljati to knjigo	14

PRVI DEL: UVOD V BIBLIOTERAPIJO

1 Odkritje nove vrste terapije	17
2 Biblioterapija – kaj je to; kako in zakaj deluje	36

DRUGI DEL: OKREVANJE S POMOČJO BIBLIOTERAPIJE

3 Moja pot	49
4 Tatyana	84
5 Tessa	98
6 Annette in David	110
7 Savannah	123
8 Shanice	137
9 Reena, Devi, Deborah in Amee	147
10 Leo	161

TRETJI DEL: UMETNOST SESTAVLJANJA BRALNIH SEZNAMOV

11	Izbira knjig	177
12	A-Ž priporočenih knjig	185
	Zahvale	234
	O avtorici	236
	Opombe	237

OPOMBA AVTORICE

To je knjiga za vse vas, ki ste tako kot jaz kadar koli v literaturi iskali tolažbo, okrevanje, podporo, razumevanje ali celo preobrazbo.

Zaradi varovanja zaupnosti strank je vsaka zgodba v knjigi literarizirana, vendar temelji na resničnih zgodbah in zapiskih iz moje biblioterapevtske prakse. Nobene stranke v tej knjigi torej ni mogoče identificirati kot resnične osebe, saj je vsak predstavljen primer sestavljen iz več dejanskih primerov. To je bilo potrebno zaradi varstva zaupnosti mojih klientov, hkrati pa sem tako včasih lažje ponazorila terapevtski pristop ali psihološko dejstvo.

PREDGOVOR

Med vsemi razlogi, zakaj uporabljamo knjige – za izobraževanje, zabavo, pobeg od resničnosti –, je zanimivo, da jih uporabljamo tudi kot terapevtski medij in obliko družbenega povezovanja. Literatura nam skozi tihe besede ponuja znane prijatelje, saj oblikujemo odnose z izmišljenimi liki, ti odnosi pa so skoraj bolj popolni kot naši prijatelji v resničnem življenju. Razlog je delno v tem, da imamo prek knjig neomejen dostop do misli in čustev likov, o katerih beremo, zato njihovo bližino doživljamo bolj neposredno in včasih veliko globlje kot odnose z družinskimi člani in prijatelji. Ta odnos, ki se razvije med bralcem in likom, je podoben učinku znanih in slavnih, saj se nam zaradi vsega, kar vemo o njem, lahko zdi, da ga osebno poznamo. Dober primer je globok vpogled, ki izhaja iz naslednjih besed Anne Elliot v romanu *Prepričevanje* avtorice Jane Austen:

»Zadnjih nekaj ur je bilo prav gotovo zelo mučnih,« je odvrnila Anne; »toda ko je bolečina mimo, spomini dostikrat postanejo prijetni. Človek nima, ker je tam trpel, nekega kraja nič manj rad, razen če je bilo to eno samo trpljenje, nič drugega kot trpljenje.« (Prevod Meta Osredkar)

Te besede se nas dotaknejo. Bolečina preteklega trpljenja pogosto postane le neznatna opomba v življenju, ki nima več nekdanjega pomena ali moči. Besede Jane Austen so tako pronicljive, da bralci v njih prepoznamo sebe in svojo izkušnjo. Če pa take bolečine in trpljenja še nikoli nismo doživeli, nam branje lahko pomaga pri raziskovanju teh čustev. Ko z Anne delimo njeno veselje in bolečino, čutimo, da jo poznamo, da nam je blizu. Ob

branju o trpljenju nekoga drugega lahko tudi globlje razumemo skrajnosti človekovega vedenja – na primer našo zmožnost biti neskončno kruti, kot lahko vidimo v *Dnevniku Anne Frank* ali v *Deklina zgodbi* Margaret Atwood. Ob takih knjigah lahko razumemo izkušnje drugega prek empatičnega branja, saj prepoznamo bolečino, trpljenje in izkušnje lika. Lahko se povežemo z njim prek bolečih čustev, ki jih tako branje vzbuja v nas, zaradi česar lahko bolje razumemo samega sebe ali celo doživimo katarzo.

Kot biblioterapevtka sem opazila, da nam branje prinaša bližino in povezanost ter občutek, da smo razumljeni, kar je lahko izredno zdravilno. Ob knjigah se lahko povezujemo z ljudmi, s katerimi se drugače nikoli ne bi srečali. Tako krepimo svojo sposobnost empatije in se lahko varno potopimo v navidezno resničnost, ki se včasih zdi celo bolj resnična od te, v kateri živimo.

Terapevtske koristi branja so znane že stoletja, izraz *biblioterapija* pa je prvi uporabil ameriški esejist Samuel Crothers leta 1916. Prepričan je bil, da nam lahko branje romanov ponudi cenejšo in dostopnejšo obliko terapije, pri nekaterih pacientih pa lahko v celoti nadomesti psihoanalizo, ki je bila v začetku dvajsetega stoletja napredna oblika terapevtskega zdravljenja. Tudi oče psihoanalize Freud je poznal pojem biblioterapija. Prepričan je bil, da je literatura lahko uporabno orodje v terapiji, saj klientom omogoča raziskovanje njihovih nezavednih želja in motivacij. V svojem eseju *Creative Writers and Day-Dreaming*¹ pisatelja primerja s terapevtom, ki nas vodi in nam pomaga predelati čustva, kar nam omogoča boljše samozavedanje in vpogled vase.

Pisec literature ustvari namišljen svet, ki ga jemlje zelo resno (vanj torej vključi veliko čustev), pri tem pa ga ostro loči od resničnosti [...] Menim, da je ves estetski užitek, ki nam ga omogoča pisatelj, neke vrste uvod v užitek, naš dejanski užitek ob izmišljenem delu pa izhaja iz sprostitve napetosti v umu [...], ker nam pisatelj omogoča, da od takrat naprej uživamo v svojih sanjarijah brez sramu ali samoobtoževanja.

Na biblioterapijo sem naletela, ko sem študirala psihodinamično svetovanje, in to je bil trenutek globokega uvida. Literatura je kmalu dobila osrednje

mesto pri vseh mojih terapevtskih srečanjih, iz česar se je nato razvila moja praksa, v kateri izvajam biblioterapijo in svetujem pri sestavljanju bralnih seznamov. Pri klientih, ki sem jim ponudila terapevtsko branje, sem opazila neverjetne spremembe v njihovem osebnem in poklicnem življenju, zato bi želela njihove zgodbe o okrevanju z literaturo ponuditi tudi v svoji knjigi. Bralcem želim predstaviti proces biblioterapije ter pokazati, kako je mogoče z umetnostjo priporočanja knjig najti smisel, poglobiti povezanost in krepiti zdravje.

Na podlagi svojih izkušenj z biblioterapijo v vlogi klientke in v vlogi terapevtke bom biblioterapijo predstavila kot obliko terapije. Ogleдали si bomo, kako se je koncept terapevtskega branja razvijal skozi stolecja, od antične Grčije do avtorjev, kot so Michel de Montaigne, William Wordsworth, George Eliot in Freud, ter od bolnišničnih knjižničarjev v času obeh svetovnih vojn do akademikov v novejšem obdobju.

Ta pomembna zgodovina nam omogoča razumevanje razvoja biblioterapije in njenih načel. Predstavila bom svojo pot okrevanja z literaturo, od odraščanja v ortodoksni skupnosti džainistov** v Keniji v vzhodni Afriki, kjer sem v knjigah iskala uteho, do odkritja biblioterapije med študijem za svetovalko in odprtjem svoje prakse za biblioterapijo, pa tudi zgodbe svojih klientov o okrevanju s pomočjo literature, ki bralcem po vsem svetu ponujajo upanje, vero in navdih. To so zgodbe o izgubi, žalovanju, depresiji, materinstvu, identiteti, rasi, spolu, nevrodiveziteti in izzivih v odnosih; s pomočjo teh zgodb bomo raziskovali, kako je mogoče biblioterapijo uporabiti kot pripomoček v težkih in zapletenih okoliščinah.

Naš odnos s knjigami ostaja eden naših najintimnejših odnosov, saj imajo knjige edinstveno moč, da odsevajo naše najgloblje potrebe in želje. Ob branju se počutimo videne, slišane in varne. Uporabimo to edinstveno moč biblioterapije ter ji dovolimo, da nas vodi, navdihuje in nazadnje tudi preoblikuje.

* Džainizem je ena najstarejših ver v Indiji. Temelji na predpostavki, da pot do razsvetljenja vodi skozi nenasilje (*ahimsa*) in čim manjšega povzročanja škode živim bitjem (z rastlinami in živalmi vred). Tako kot hindujci in budisti tudi džainisti verjamejo v reinkarnacijo. Cikle rojstva, smrti in ponovnega rojstva določa posameznikova karma.

KAKO UPORABLJATI TO KNJIGO

Knjiga je razdeljena na tri dele: Uvod v biblioterapijo, Popotovanja s pomočjo biblioterapije in Umetnost sestavljanja bralnih seznamov.

V prvem delu pojasnim biblioterapijo – kaj je, kako se je razvijala skozi tisočletja in kako sem jo spoznavala sama.

V drugem delu govorim o svojem odnosu do knjig in o tem, kako so me oblikovale. Predstavim tudi zgodbe iz svoje terapevtske prakse. Vsako poglavje je posvečeno eni klientki ali klientu, paru ali skupini, s čimer pokažem, kako je mogoče biblioterapijo uporabiti za obravnavo različnih oblik anksioznosti in zaskrbljenosti. Na koncu vsakega poglavja boste našli skrbno sestavljen seznam knjig, ki sem jih priporočila klientu, ter seznam uporabljenih biblioterapevtskih in drugih terapevtskih tehnik. Dodala sem tudi vaje, s katerimi boste lahko te tehnike izvajali doma.

V tretjem delu vam bom predstavila, kako oblikovati svoj bralni seznam, našli pa boste tudi izbor priporočenih knjig od A do Ž glede na temo, ki ga lahko uporabite pri sestavljanju svojih seznamov. Knjige so s področja leposlovja, neleposlovja in poezije ter so različnih žanrov.

ODKRITJE NOVE VRSTE TERAPIJE

»Zatorej je treba najprej in najbolj negovati [dušo], če naj se dobro godi vsemu, kar sodi h glavi, in temu, kar pripada ostalemu telesu. Duša pa se, srečnež moj, zdravi z nekakšnimi zarotitvami [...] in te zarotitve so lepe besede.«

HARMID: PLATON (prevod Gorazd Kocijančič)

Rodila sem se avgusta. Tako kot moj sin in moj ded. Zame je bil to vedno čaroben mesec (pa sploh nisem praznoverna). Avgusta sem doživela čudovita in vznemirljiva naključja, nepričakovane povezave in nekatere najsrečnejše trenutke v življenju. Vedno sem bila prepričana, da je to mesec, ko v življenje posežejo bogovi, in avgust 2007 ni bil nič drugačen. Živo se spomnim spoznanja, ki sem ga tistega meseca doživela in ki je posejalo seme te knjige.

V življenju je le malo trenutkov spoznanja tako mogočnih, da vse drugo ob njih zbledi, ampak prav ti nas presenetijo in prav zaradi njih je življenje tako vznemirljivo in polno čudežev. Virginia Woolf je ta občutja ujela v kritiki, ki jo je napisala leta 1917 in v kateri je orisala »nekatero trenutke, ki se odcepijo od množice in v katerih se brez povoda stvari zgostijo z

veličastno pomembnostjo in ustavijo misli, ki so nenadoma, vsaj za zadevno osebo, skoraj zlovešče polne pomena«.

Ko sem se izobraževala za svetovalko, je bil eden od pogojev študija tudi ta, da se sama udeležim terapije. Eno od srečanj mi je ostalo še posebej v spominu, saj sem takrat prvič spregovorila o travmatičnem dogodku v otroštvu. Sedela sem ob oknu, v udobnem modrem naslanjaču v terapevtkini pisarni, polni cvetic. Bil je poleten dan in sonce mi je toplo božalo kožo. V tako sproščenem vzdušju sem spregovorila o tem, kako so me kot majhno deklico zaprli in kako me je strah, ki sem ga doživela tistega dne, spremljal še daleč v odraslost. Že samo obujanje spomina na ta dogodek je sprožilo simptome, podobne posttravmatski stresni motnji: nenaden naval spominov, panične napade, pretirane odzive in iracionalni občutek brezizhodnosti. Ker kot otrok nisem znala predelati tako močnih čustev, sem uteho poiskala v knjigah. Z branjem sem se izognila bolečini in se odklopila od sveta okoli sebe, kadar so bile okoliščine zame pretežke.

Tistega dne sem pred srečanjem s terapevtko brala roman *A Little Life* avtorice Hanye Yanagihara, roman o ljubezni in prijateljstvu, ki je v resnici zgodba o posledicah travme iz otroštva. Protagonist Jude že od zgodnjega otroštva trpi zlorabo in posledična travma vpliva na vse njegove odločitve v odraslosti. Njegova zgodba se me je dotaknila – ne zato, ker bi bila njegova izkušnja podobna moji (svoj trenutek groze sem doživela le enkrat in nikakor ni podoben temu, kar se je zgodilo glavnemu liku zgodbe), ampak zato, ker sem tako kot on tudi jaz še vedno nosila v sebi strah in bolečino iz otroštva. Vedno znova sem v sedanjosti podoživljala preteklost. Kadar sem se znašla v rahlo ogrožajočem položaju, sem se naenkrat znova počutila, kot bi imela štiri leta – ujeta, nemočno in prestrašeno. Travma tistega trenutka je še leta odmevala v meni ter vplivala na moje telo in um. Zrasla sem v osebo, ki vedno želi ustreči drugim in se popolnoma izogiba konfliktom – že ob misli na konflikt mi je neprijetno. Lažje se je bilo vdati in biti »pridna« ter ohraniti mir, četudi je to pomenilo zatreti svoj glas in svoje potrebe.

Do takrat nikoli nisem nikomur pripovedovala o tem spominu, dokler se mi ni na straneh romana odvil pred očmi.

Glavni lik je optimist. Vsak mesec, vsak teden se je zavestno odločil odpreti oči in v tem svetu preživeti še en dan. To je storil tudi, ko se je počutil tako grozno, da ga je bolečina včasih ponesla v drugo stanje, v katerem je vse, celo preteklost, ki se jo je tako trudil pozabiti, zbledelo v sivino. To je storil, ko so spomini preglasili vse druge misli, ko je moral napeti vse moči, da se je obdržal v sedanjem življenju in ni besnel od obupa in sramu. To je storil, kadar je bil tako izčrpan od napora in mu je že to, da si je prizadeval ostati buden in živ, pobralo toliko energije, da je moral leči v posteljo in iskati razloge, zakaj naj sploh še vstane in poskuša znova.

Moj spomin je lebdel nad to stranjo v knjigi. Nisem vedela, kaj bi z njim. Čutila sem veliko sočutja do Juda in sebe, in to je bilo zame novo. Videla sem se z novimi očmi. Svoja občutja sem zapisala v dnevnik in ga prinesla terapevtki.

»Posttravmatska stresna motnja ali PTSM,« je rekla. »Neke travme še niste predelali. Nič čudnega, da je knjiga sprožila spomine na vašo travmo iz otroštva. Umetnost – v tem primeru literatura – na zanimiv način prebudi take spomine. Knjigo doživljate kot varen kraj, kjer lahko z razdalje proučite svoja občutja, pri tem pa vam skozi izkušnje drugih omogoča boljše razumeti vaš značaj. Vse informacije, ki jih obdelujemo, se filtrirajo skozi naše doživljanje in izkušnje.«

Počakala je, da se odzovem.

Nisem odgovorila. Želela sem izvedeti več. Se več naučiti o tem. Nadaljevala je.

»Ste že kdaj slišali za Epizela?«

»Ne,« sem odgovorila, »bi pa z veseljem izvedela več.«

Pojasnila je, da je bil Epizel atenski vojak, ki se je pogumno boril v bitki pri Maratonu. Nenavadno je, da je, čeprav v bitki ni dobil niti enega udarca, nenadoma izgubil vid. Nikoli več ni spregledal, in ko so ga vprašali, kako je oslepel, je pripovedoval o velikanskem bojevniku z ogromno brado, ki

je metala senco čez ves njegov ščit; v nekem trenutku se je znašel pod njim, ampak strašni privid ga je zgrešil in zadel moža ob njem.² Predstavljal si je, kako ta strašna pojava zamahne skozenj, in zaradi tega je oslepel.

Zmeraj sem sočustvovala s protagonistom, ki doživlja PTSM, pa če je bilo to v sodobnem romanu ali opisu starogrškega vojaka. Ali pa je bilo prav nasprotno – morda sta protagonista sočustvovala z menoj in potrjevala moje doživljanje kot neke vrste zgodbo, ki jo je treba proučiti in razrešiti. To je ena od številnih izjemnih potencialov literature: možnost sočustvovanja z drugimi in priložnost, da drugi sočustvujejo s tabo. Psiholog in avtor knjižnih uspešnic Steven Pinker v knjigi *Our Better Angels* pojasnjuje, da je naša družba kot celota v obdobju razsvetljenstva postala bolj empatična, kar se nekako sklada z razvojem romana kot literarne oblike, zlasti britanskega pisemskega romana, kot sta *Clarissa* in *Pamela* Samuela Richardsona. Pisemski roman lahko sestavljajo pisma, dnevniški zapiski ali druga pisna korespondenca med liki, kar omogoča več različnih gledišč, več realizma in intime. Taka oblika romana daje edinstven dostop do najglobljih misli in občutij likov. Čustveno se bolj povežemo s protagonistom ali pripovedovalcem, zato bolje razumemo njegove motive, strahove in želje. Pogovorni slog je bolj pristen in realističen, več gledišč pa nam omogoča, da zgodbo ali dogodke doživimo z različnih zornih kotov, zaradi česar imamo boljši vpogled v osrednjo zgodbo in odnose med liki. To še poglobi našo čustveno predanost zgodbi in okrepi empatijo, ki jo čutimo do likov, zato se lahko bolj poglobimo v njihova doživljanja.

Ko sem razmišljala o tem, sem se spomnila dveh romanov, ki sicer nista pisemska, sta me pa zelo pritegnila. Prvi je *Mlin na reki Floss* George Eliot, ki sem ga prebrala kot najstnica in ob katerem sem se zelo poistovetila z glavno junakinjo Maggie, ki je ves čas iskala potrditev strogega starejšega brata. Spomnila pa sem se tudi na Konstantina Levina v Tolstojevi *Ani Karenini*; to je lik, ki globoko razmišlja o tem, kaj daje življenju vrednost. Branje o tragičnih, vendar izredno človeških usodah teh dveh likov me je neskončno pomirilo in potolažilo. Čutila sem, kot da z vživljanjem v njuni zgodbi potrjujem in celim svoje rane, podoživljam svojo bolečino in začnjam okrevati. Bilo je osvobajajoče.

Ko sem razmišljala o teh treh romanih, sem spoznala, da sem se ob literaturi lahko soočila s tistimi temnimi, zapletenimi čustvi, ki sem jih dotlej odrivala. Je bil razlog v tem, da sem ob branju čutila nadzor nad dogajanjem? Kadar koli sem lahko odložila knjigo in morda mi je to dalo občutek varnosti. Bolj ko sem razmišljala o tem, bolj je bil proces branja podoben elementom iz terapije: kot odnos z nekom, ob komer se počutiš dovolj varno, da si upaš raziskovati svoje najgloblje misli in občutja, pri tem pa imaš možnost proces kadar koli prekiniti, če postane prenaporen. In pomislila sem: ali je literarni odnos med besedilom in bralcem terapevtski?

Želela sem izvedeti več o literaturi kot terapevtskem mediju, zato sem, takoj ko sem se vrnila domov, na spletu raziskala geslo »literatura kot terapija«. V reviji *Journal of Poetry Therapy* sem našla opredelitev pojma biblioterapija v prispevku Debbie McCulliss z naslovom: *Bibliotherapy: Historical and Research Perspectives*³.

Izraz biblioterapija izhaja iz kombinacije dveh grških besed, *biblion* (ki pomeni knjigo) in *therapeia* (ki pomeni zdravljenje). Izraz biblioterapija je leta 1916 oblikoval Samuel McChord Crothers, unitaristični duhovnik in esejist. Sprva se je izraz uporabljal za uporabo literature pri svetovanju ljudem, ki so trpeli za duševnimi motnjami. Prvo uradno opredelitev pojma biblioterapija vsebuje 11. izdaja *Dorland's Illustrated Medical Dictionary* (Dorlandov ilustrirani medicinski slovar) iz leta 1941. Leta 1961 je Združenje ameriških knjižnic (American Library Association; ALA) sprejelo opredelitev biblioterapije, kot jo navaja *Webster's Third New International Dictionary* (Websterjev tretji novi mednarodni slovar): »uporaba izbranih bralnih priporočil kot terapevtski pripomoček v medicini in psihiatriji; tudi usmerjanje pri reševanju osebnih težav z bralnimi priporočili«.

Bila sem očarana in potegnilo me je v zajčjo luknjo spletnega iskanja. Terapevtska literatura je bila pogosto obravnavana kot pomoč ali podpora pri psihoterapiji. Bila sem knjižni molj in to je bilo prav tisto, kar sem želela slišati. Želela sem še globlje, v čudežno deželo, kjer čustveno bogastvo

literarnega sveta zares pusti svoj pečat. Branje mi je od nekdaj omogočalo katarzo, zdaj pa sem našla tudi poimenovanje za to zmožnost literature, ki nam pomaga predelovati čustva: *biblioterapija*. Beseda se mi je čudovito skotalila z jezika. Naslednje dni sem brala raziskovalne članke, študije, v katerih so preverjali literaturo kot terapevtski medij, ter se poglobljala v bogato zgodovino te prakse. Vedela sem, da sem naletela na nekaj čudovitega, in nenadoma me je prevzela nezadržna želja deliti to spoznanje, da bi še kdo lahko užil zdravilno moč branja.

KRATKA ZGODOVINA BIBLIOTERAPIJE

V tem delu bom kronološko predstavila razvoj biblioterapije, od zgodnjih do sodobnih pionirjev te vede.

Nekatere zamisli in zgodovina, ki sem jo vključila, temeljijo na raziskavah dr. Kelde Green, s katero sem leta 2020 opravila razgovor za članek. V svojih raziskavah za doktorsko disertacijo pri Centru za raziskave branja, literature in družbe (Centre for Research into Reading, Literature and Society) na Univerzi v Liverpoolu se je osredotočila na terapevtsko branje.⁴ V tej knjigi povzemam nekatere njene ideje ter dodajam svoje vire in podporne raziskave.

Antična Grčija

Knjižna terapija ali biblioterapija izhaja vsaj iz antične Grčije, ko so Grki gradili knjižnice, podobne našim današnjim. Še danes je čutiti njihov vpliv na jezik, politiko, izobraževanje, filozofijo, znanost, literaturo in umetnost, kar je dokaz njihove predanosti in zavezanosti učenju. Grki so prvi razvili več literarnih žanrov, vključno s poezijo, dramatikom in romanom,* ki so

* Najzgodnejši romani obsegajo antične grške in rimske romane od prvega stoletja pred našim štetjem do drugega stoletja našega štetja, kot so Haritonova *Kaliroa*, Heliodorusove *Etiopske zgodbe* in Lucianova *Resnična zgodba*, ki jih našteva B. P. Reardon v svojem delu *Collected Ancient Greek Novels*.

temelji terapevtske literature. Veliki filozof Aristotel je na primer trdil, da je tragedija oblika umetnosti, katere cilj je s pomočjo zgodbe, likov in jezika pri gledalcih vzbuditi čustva in nazadnje katarzo.* Poudarjal je tudi pomen samorefleksije in samozavedanja,⁵ dveh bistvenih značilnosti terapevtskega branja, pri katerem moramo opazovati svoje misli in čustva ter jih raziskati, da bi jih razumeli in okrevali.

Seneka in stoiki so delovali sto let za Aristotlom. Stoicizem je filozofska šola, ki se je razvila v antičnem Rimu in Grčiji na začetku tretjega stoletja pred našim štetjem kot način spoprijemanja z negotovostjo v življenju ter z neizbežnostjo gorja in trpljenja. Naše razumevanje in poznavanje stoicizma temelji predvsem na delih treh velikanov: Seneke, Epikteta in Marka Avrelija.

Stoiki so menili, da je treba živeti krepostno ter sprejeti tisto, nad čimer imamo nadzor, in dopustiti tisto, nad čimer ga nimamo. Stoicizem temelji na načelih logike, razuma in etike. S pomočjo samoobvladovanja, integritete in trdnosti uma se lahko naučimo razmišljati jasno in nepristransko ter se tako osvobodimo negativnih čustev, kot so jeza, zavist in ljubosumje, ne glede na to, v kako težkih okoliščinah se znajdemo. Sodbe in mnenja, ki si jih ustvarimo o teh mislih, sprožajo negativna čustva, kar povzroča trpljenje (*patos*). Kot je zapisal Epiktet, človeka ne vznemirjajo stvari, ampak mnenje, ki si ga ustvari o njih.

Ta pristop je bil sprejet v sodobnih pogovornih terapijah in je zlasti temelj kognitivno-vedenjske terapije (KVT). Slednjo sta razvila psiholog Albert Ellis in psihiater Aaron T. Beck. Opira se na vpliv misli na čustva in fizične občutke. Beck in Ellis sta opisala, kako sta s pomočjo stoicizma razvila model ABC čustev, ki je temelj KVT, kot v svoji knjigi *Philosophy for Life* opisuje avtor Jules Evans: »Doživimo dogodek (A), ga interpretiramo (B) in nato doživimo čustveni odziv v skladu s svojo interpretacijo

* Glej šesto poglavje Aristotlove *Poetike*: »Tragedija je potemtakem posnemanje nekega resnega in zaokroženega dejanja primernega obsega v olepšani besedi (in sicer v posameznih delih z različnimi olepšavami), na dejaven in ne na pripoveden način, ki doseže s tem, da zbuja sočutje in grozo, očiščenje takšnih občutij.« (Prevod Kajetan Gantar, Študentska založba, 2005)

(C). Ellis je v duhu stoicizma trdil, da lahko spremenimo svoja čustva, če spremenimo svoje misli ali mnenja o dogodkih.«

Stoicizem je pomemben del zahodne misli in literature, saj ponuja uteho, okrevanje in vpogled.

Michel de Montaigne

Francoski pisatelj in filozof iz šestnajstega stoletja Michel de Montaigne je še en velikan terapevtske literature. Znan je bil po esejih, v katerih je odkrito in pronicljivo opisoval svoje življenje. Ob njegovih razpravah o tem, kaj pomeni biti živ, so bralci lahko razmislili o svojih okoliščinah in pogledih na življenje.⁶ Napisal je sto sedem esejev, v katerih je obravnaval vprašanja človeške narave – od izgube bližnjega do sprejemanja človekove zmotljivosti, pa tudi bolj vsakodnevne dileme, na primer kako se izogniti nepomembnim preprirom z bližnjimi, kako spraviti druge v dobro voljo in kako se vljudno umakniti. Njegov slog pisanja je bil bolj intimen* in pogovoren kot navadni eseji in je postal znan kot »osebni esej«; Montaigne je bil eden od pionirjev te zvrsti.** Zanj je bil osebni esej način proučevanja samega sebe, pri čemer je ob pisanju predelal težka vprašanja, da se je bolje razumel.

Danes avtorji v ta namen pišejo spomine in zbirke osebnih esejev, ki so postali način dovoljenega samoraziskovanja in opazovanja. Taka dela so knjižnice informacij o nas: kdo smo, kakšni bi morali biti, kako naj živimo, kaj se nam zdi pomembno. V njih najdemo različne vidike in skrivnosti življenja. Avtor spominov oziroma pripovedovalec začne z opisom osebne težave ali krize, ki je navadno povezana s konfliktom ali trpljenjem. Ko predeluje svoja občutja in misli, nas nazadnje pripelje do katarze, razkritja in transformacije.

* »Glavna značilnost osebnega eseja je njegova intimnost. Zdi se, da nam pisec šepeta naravnost na uho in nam zaupa vse, od govoric do modrosti,« navaja Phillip Lopate v svoji knjigi *The Art of the Personal Essay*.

** Glej *The Origins of the Essay*, John D'Agata (Graywolf Press, 2009) in *Montaigne's English Journey: Reading the Essays in Shakespeare's Day*, William M. Hamlin (Oxford University Press, 2014).