PSIKO-MEMHELPA LITERATURO: UTILA? SENUTILA? MALUTILA?

Paulo S. Viana

En Psikologio oni ĝenerale konsideras, ke ĉiu homo estas “neŭrozulo”. Unuavide, tiu aserto sonas iom strange, sed oni devas konsenti: ĉiu homo suferas batojn de l’ sorto, timojn, elreviĝojn, mankojn, foje solecon kaj minacojn korpajn kaj mensajn. Neniu sukcesas teni dum longa tempo staton de absoluta mensa ekvilibro, ĉar la vivo por neniu estas facila. Foje, tiu neŭrozo atingas gravajn intensiĝojn, kaj nur tiam oni konsideras tian homon malsana. Sed iusence ni ĉiuj estas certagrade malsanaj. Psikozoj, perversioj kaj ĥemia dependo de drogoj estas paroksismoj de homa mensperturbiĝo.

Tio signifas, ke ĉiu homo revas pri mensa sano – kia ajn estas lia psika stato: al ĉiu el ni eblas ioma pliboniĝo. Tial la tuta homaro, de antikva tempo, ĉiel kaj ĉie, serĉadas helpon por atingi staton de feliĉeco. Plej primitive, oni uzis magian penson por ricevi tiun helpon: oni atribuis supernaturan potencon al fortoj de la naturo aŭ de sorĉistoj – kaj oni ne rajtas ĝis hodiaŭ ignori tiun serĉadon, ĉar ĝis la nuna tempo ĝi ankoraŭ allogas multajn. Poste, filozofoj akaparis la kompetenton helpi la homojn vivi pli feliĉe (kaj ofte oni forgesas, ke Filozofio estas la kampo de pensado, kiu antaŭis Psikologion). Psikoterapion oni povas difini kiel metodon – unue elpensitan de filozofoj, poste elvolvitan de psikologoj – por mildigi angoron. Unu el la plej fruaj klopodoj tiurilate estis iniciatita de orientaj monaĥoj (budhismaj, taoismaj, ekzemple), antaŭ Kristo, por helpi disĉiplojn atingi “iluminiĝon”. Alia estis la tiel nomata “sokrata metodo” de dialogo, kiu per sinsekvaj demandoj helpis la lernanton ekkonscii, ke li nenion efektive scias (“akuŝo de ideoj”).

En moderna tempo psikologoj ellaboris tre detalajn metodojn de psikoterapio. Plej elstaras psikanalizo iniciatita de Freud kaj (disbranĉe derivita) de lia disĉiplo Jung. Ili baziĝas sur ampleksa teorio de la mensa

strukturo, kies ĉefa punkto estas la ekzisto de Nekonscio. Aliaj teorioj estigis aliajn psikoterapiajn metodojn: ekzistencialisma, behaviorisma, humanisma, psikodrama, “neŭrolingvistika”, “transaga analizo” – unuj konkurantaj kontraŭ la aliaj por la hegemonio de homa feliĉo. Prudenta observo metas sub suspekton ĉiujn tiujn miraklojn.

Radikaluloj defendas la ideon, ke fakte nur medikamentoj povas trankviligi homojn kaj lastatempaj genetikaj eltrovoj malfermas novajn vojojn por influo en la mensan aparaton.

Jogo kaj meditado nepre trovas lokon en tiu homa serĉado – se nur serioze kaj konsekvence praktikataj. La samon oni povas diri pri regulaj korpekzercoj, volontula sociservado, regula malstreĉiga aŭskultado de muziko kaj kontemplado de artaĵoj. Krome, ĉu oni povus konsideri religion kiel formon de psikoterapio? Mi pensas, ke sincera kredo, ĉefe se oni partoprenas fratecan komunumon de kunfidantoj plenigas la kriteriojn de menshelpo.

Kaj jen ni alvenis al literaturo. Ĉu legadon de verkoj, kiuj proponas faciligon de la psika vivo oni povas same konsideri? Tion oni moderne nomas “psiko–memhelpa literaturo”, aŭ simple “memhelpa literaturo”. Ĉu kurioza esprimo? Ĉu nur la “literatura psikoterapio” estas memhelpa?

Se oni atente studas ĉiujn aliajn formojn de psikoterapio, tiam unu sama trajto estas komuna en ĉiuj: la paciento devas *mem* serĉi la helpon, *mem* sekvi la metodon, *mem* akcepti la procedon kaj eĉ pagi por ĝi. Se li ne volas ricevi helpon, nenia psikoterapio funkcias! Se li *mem* ne strebas al propra pliboniĝo, tiam la helpanto malmulton aŭ nenion povas fari! Do, oni sen hezito povas konsideri, ke ĉia psikoterapio estas memhelpa, almenaŭ ĝis certa grado. La samo validas por literaturo: la mensa profito por la leganto tute dependas de li, kaj la rezulto okazos laŭ la fervoro kaj ellaborkapablo, per kiu li analizos la tekston.

La vera demando estas: ĉu finfine ia ajn psikoterapio – ĉu formala, ĉu literatura – efektive funkcias? Ĉu ili estas vanaj, senutilaj klopodoj? Pli grave: ĉu ili eventuale fariĝas malutilaj, en la senco, ke ĝi trompas la homon? Ĉu eventuale ĝi promesas ion tute iluzian kaj do delokas la internan, solecan

homan klopodon solvi problemojn, per la mensoga promeso de ekstere helpi por tio? Ĉu la sola solvo kontraŭ angoro staras nur en lia interno mem, kien neniu kaj nenio atingas? Jen ni alfrontas seriozan, malfacilan problemon, kiu eble kondukas al amara starpunkto de skeptikuloj: neniu ajn helpas neniun ajn. Mi simple empirie kredas, ke solidareco psika eble funkcias, kaj probable ĉiuj metodoj havas ian valoron depende de la aplikanto kaj de la paciento.

Nia ĉefa temo estas literaturo, koncerne memhelpadon. Lastatempe, en la tuta mondo, furoras tiaspecaj libroj. Ili vendiĝas je milionoj, jam de jardekoj. Indiferenta al la teoriaj diskutoj kaj kritikema malbonvolo de intelektuloj, tiajn librojn konsumas multaj legantoj. Sur la bretoj de librovendejoj svarmas la sukcesplenaj tiloloj: “Kiel amikiĝi kaj influi homojn”, “La forto de pozitiva penso”, “Esti feliĉa estas la sukceso”, “Ne faru tempeston per glaso da akvo”, “Kiel frenezigi viron/virinon en la lito”, k.m.a.. Por multaj, ili estas *la* preferataj. Ĉu tiu tuta homamaso estas trompata, ekspluatata kaj stulte perdas sian tempon? Ni vidu.

Kion celas literaturo, ĝenerale? Verkisto surpaperigas kaj publikigas verŝajne por transdoni al eventuala legonto siajn pensojn, sentojn, ideojn, spertojn, kun la memkomprenebla supozo, ke ili povas interesi la legonton. Supozeble, post la legado, ĉi tiu sin trovos riĉigita per materialo, kiu faris lin pli saĝa, pli klera, pli trankvila, pli informita, pli stimulita, k.s.. Prefere, tiu aŭtoro prezentu sian verkon per maniero arte plaĉa, tiel ke ankaŭ la estetika sentemo de la leganto estu kontenta. Jen! Ĉu la ĵus prezentitaj karakterizaĵoj ne estas tre proksimaj al la celoj de iu ajn psikoterapio? Ni klare starigu ĉi tiun punkton: *ĉiu literatura verko estas iel psiko–memhelpa!* Ĝi ĉiam estis tia! Ĉia literatura verko esence celas helpi leganton vivi pli bone!

Ni pensu pri tiu verko, kiun ĉiu konsideras la prototipon de libro: la Biblio. Simple konsiderata, oni povas difini ĝin kiel vastan regularon por ke oni vivu feliĉe, tio estas, laŭ la leĝoj de Dio. La samon oni povus diri pri la Nobla Korano, pri la Upaniŝadoj, pri ĉiuj aliaj religiaj libroj, koncerne la respondajn adeptojn. Ĉu tiaj libroj konsistas en memhelpa literaturo?

Longan tempon antaŭ la nuna modo pri tiaspeca literaturo, saĝaj homoj klopodis verki tekstojn por psike helpi siajn similulojn. Kelkaj fariĝis klasikaj kaj – kurioze! – tiujn la “intelektuloj”, kiuj fiere kritikas la modernajn aŭtorojn, tute ne malaprobas.

Ni citu kelkajn ekzemplojn:

Seneko (02 a.K.– 60 p. K.), stoika roma filozofo, kiu servis kiel instruanto al Nerono, verkis belegan libron nomatan “Pri la trankvileco de la animo”, el kiu ni prenis kelkajn pensojn:

- *Rezignu pri tio, kio estas neebla aŭ tro malfacila, ligiĝu al tio, kio estas pli proksima kaj stimulas nian esperon; sed ne forgesu, ke ĉio estas vana, kaj malgraŭ ŝajna malsameco, interne ĉio estas same senutila.*
- *Plej grava parto de progreso estas la deziro progresi.*
- *Ne enviu altajn poziciojn; kio al ni ŝajnas montosupro estas nenio alia ol rando de abismo.*
- *Virto malfacile manifestiĝas: necesas iu, kiu ĝin orientu kaj direktu. Sed malvirtojn oni lernas sen instruanto.*

Ĉu la verko de Seneko estas speco de psiko–memhelpa literaturo?

Marko–Aŭrelio (121 p.K.–180 p.K.) estis saĝa romia imperiestro, filozofo, kiu ligiĝis al la skolo de stoikuloj, same kiel Seneko. Lian verketon “Meditoj” ĉiuj devus havi sur la breto por dumviva relegado. Jen kelkaj liaj frazoj:

- *Kio ne utilas al abelaro, tio ne utilas al abelo.*
- *Ĉiam, kiam vin ekregos kolero aŭ malpacienco, memoru, ke la homa vivo estas nura momento, kaj baldaŭ ni ĉiuj kuŝos sub la tero.*
- *Ne faru tion, kio ne estas justa. Se ĝi ne estas vera, ne diru ĝin.*
- *Amu la modestan metion, kiun vi elektis, kaj kontentigu vin per ĝi.*
- *Homoj ekzistas unuj por la aliaj; do, instruu ilin, aŭ eltenu ilin.*

Ĉu temas pri banalaj, senvaloraj konsiloj de falsa psikologo?

Pli moderne, ni iru al la ĉefa literaturaĵo de la dua jarmilo: “Don Quijote de la Mancha”, de Cervantes (1547 – 1616). Relegu nur la konsilojn de la kavaliro al sia ŝildisto Sanĉo, kiam ĉi tiu ricevis insulon, kie li estos guberniestro:

- *Neniam lasu vin regi de la kaprico kaj de la arbitro, kiel faras la stultuloj, kiuj kredas sin inteligentaj.*
- *Se okaze fleksiĝus al vi la vergo de justico, ĝi fleksiĝu, ne pro la pezo de la donacoj, sed de la mizerikordo.*
- *Se bela virino petus de vi justecon, deturnu la okulojn de ŝiaj larmoj kaj la orelojn de ŝiaj ĝemoj, kaj konsideru senurĝe la esencon de ŝia plendo, se vi ne volas, ke via prudento dronu en ŝia ploro kaj via virto en ŝiaj suspiroj.*

Ĉu “Don Quijote” estas memhelpa literaturo?

Laste, ni iru al la plej citata aŭtoro: Ŝekspiro (1564–a – 1616–a). Relegu la konsilojn de Polonio al sia vojaĝonta filo, en “Hamleto”:

Ne ĉian penson metu sur la langon,
Ne donu tuj al ĉia penso faron.
Afabla estu, sed ne tro kredema.
Al la amiko saĝe elektita
Kunforĝu vin en fera fideleco.
Sed gardu vian manon de la premo
De ĉiu renkontota bona frato.
Vi gardu vin de ĉia malpaciĝo;
Se vi ĝin ne evitos, – tiam agu
Fortike, ke la malamik’ vin timu.
Al ĉiu servu per orelo via,
Sed ne al iu servu per la buŝo.

Konsilojn ĉiam prenu vi de ĉiu,

Sed propran juĝon en la kapo tenu.

Ne prenu prunte kaj ne prunte donu:

Per pruntedono ofte oni perdas

Krom sia havo ankaŭ la amikon,

Kaj pruntepren' kondukas al ruino

De la mastraĵo. Antaŭ ĉio estu

Fidela al vi mem, – de tio sekvos,

Ke vi ne estos ankaŭ malfidela

Al la aliaj homoj.

Ni do forpuŝu ĉi tiun miskomprenon. Ne ekzistas ia speciala psiko–memhelpa literaturo, simple ĉar ĉia literaturo celas psikan helpon, se la leganto *mem* volas tion. Kio ja ekzistas estas bona kaj malbona literaturo – kaj bonaj kaj malbonaj legantoj. Se do respondi la demandon de nia titolo, ni kuraĝe asertu: kiel ĉiaspeca psikoterapio, literaturo povas esti:

senutila, se ĝi prezentas nur banalaĵojn kaj vulgaraĵojn, sen estetika valoro, kaj se oni legas tion supraĵe, sen prudenta analizado, sen emo al akiro de novaj ideoj, sen kritika sinteno kaj sen praktika aplikado en la reala vivo; kelkajn tagojn post la legado oni jam forgesis ĝin;

malutila, se ĝi prezentas maletikajn, estetike malagrablajn ideojn kaj sentojn, kaj se la leganto, sen sufiĉe da kritikkapablo, sin lasas influi de tiuj perturbaj, kontraŭhomaj tekstoj en la reala vivo; tiaj povas esti verkoj, kiuj stimulas ekzemple rasismon, aliajn diskrimaciojn kaj perfortemon; bedaŭrinde, tiaj ideoj povas longe resti en la kapo de la leginto;

utila, se ĝi prezentas per arta vesto originalajn, pensinstigajn ideojn, kun la celo helpi la leganton pli facile alfronti la problemojn, kiuj karakterizas la homan vivon, kaj siavice la leganto ĝin kaptas kun analizemo, kritikemo, mensa sendependeco kaj kapablo apliki ilin en sia praktika vivo; kelkajn tiajn verkojn

leginto neniam forgesos (oni eĉ jam difinis klasikan verkon kiel tian verkon, kiun oni neniam finlegas).

Konklude:

“Ĉio valoras, se ne estas malgranda la animo” (Fernando Pessoa).

Kaj se uzi la tre helpan Proverbaron:

“Preĝon faru, sed farunon preparu.”