

EWA WŁODARCZYK

Książka jako narzędzie konfrontacji kobiet z własnym uzależnieniem od alkoholu

*Książka, ten niezawodny przyjaciel na co dzień,
stokroć większą przyjaźń okazuje w nieszczęściu,
chroniąc się w rzeczywistość literacką,
człowiek nie zamyka się w niej, lecz czerpie z niej siłę.
Przewycięzając swój smutek, cierpienie i osamotnienie,
staje się współtwórcą i twórcą.
Współtworzy mocą wyobraźni,
'dopowiada' na swój sposób opisane sytuacje i wydarzenia,
oceniając je sercem i rozumem.
I ciągle tworzy własną wewnętrzną rzeczywistość.
Tę uwarunkowaną jego istnieniem.
Zamkniętą w ułomnym, kruchym i przemijającym kształcie,
obdarzonym nieogarnioną świadomością¹.*

Alkohol i problemy alkoholowe jako przedmiot zainteresowania w literaturze

Tematyka alkoholu i problemów alkoholowych zaznacza swoją obecność w literaturze w różnorodnych aspektach, postaciach i wymiarach.

Po pierwsze, są to analizy historyków przeczesujące źródła historyczne (niekiedy bardzo rozproszone), udowadniające, że alkohol i jego nadużywanie było od wieków obecne w historii społeczeństw. Część z tych opracowań skoncentrowana jest na wybranym okresie historycznym i/lub wyselekcjonowanej grupie społecznej, w innych natomiast autorzy podejmują się karkołomnego zadania ukazania tej problematyki przekrojowo, odtwarzając obraz i dynamikę problemów alkoholowych na przestrzeni wieków. Konkluzją jest stwierdzenie o ich egalitarnym charakterze – dotyczyły one bowiem przedstawicieli różnych społeczeństw, klas, warstw, grup społecznych i zawodowych. Badania antropologiczne wyka-

¹ W. Krzemińska, *Literatura piękna a zdrowie psychiczne*, Warszawa 1973, s. 160.

zały, że alkohol był obecny już w społeczeństwach pierwotnych², dowodząc, że już nawet w społeczeństwach przedpiśmiennych ludzie byli świadomi korzystnych i negatywnych skutków picia alkoholu; podobnych potwierdzeń można doszukać się w starożytnych tekstach perskich, egipskich, babilońskich, greckich, chińskich czy biblijnych³. Sięgając zaś do Polski, a szerzej do średniowiecznej Europy: i tu zwyczaj picia alkoholu stopniowo się rozpowszechniał, obejmując wszystkie stany społeczne⁴, przez wieki przybierając nieco inny kształt i nasilenie⁵ (przy wspólnym mianowniku, jakim były funkcje integracyjne alkoholu zarówno wśród szlachty, jak i mieszczaństwa oraz chłopstwa, zapewniając homogeniczność poszczególnych stanów, cechów czy społeczności lokalnych⁶), aż do XX i XXI wieku, nie omijając tak Polaków, jak i Polek, bez względu na ich miejsce zamieszkania, wykształcenie czy zawód⁷.

Po drugie, problematyka ta jest omawiana w literaturze stricte naukowej (w formie monografii, podręczników, skryptów, prac zbiorowych), lokalizowanej w dużej mierze w medycynie i psychologii, poruszającej przede wszystkim kwestie uzależnienia od alkoholu, jego specyfiki, konsekwencji (dla osób uzależnionych i ich bliskich) oraz terapii, niekiedy wspierając się wynikami badań o zróżnicowanej podbudowie metodologicznej. Zdaje się, że uzależnienie od alkoholu jest najpełniej opisanym uzależnieniem, tak w literaturze naukowej polskiej, jak i zagranicznej.

Także analizy literatury pięknej wykazują, że alkoholicy bywają bohaterami literackimi, niekiedy pierwszoplanowymi, niekiedy pojawiającymi w tle opowiadanych historii. Przeglądu obecności w polskiej liryce i epice motywu picia alkoholu oraz postaci – osób upijających się i uza-

² Za: I. Niewiadomska, M. Sikorska-Głodowicz, *Alkohol*, Lublin 2004, s. 27.

³ Szerzej o tym przeczytać można w artykule autorstwa A. Bielewicza i J. Moskalewicza pt. *Historia społeczno-kulturowa alkoholu*, [w:] I. Wald (red.), *Alkohol oraz związane z nim problemy społeczne i zdrowotne*, Warszawa 1986, s. 11–18.

⁴ Szczegółowiej: ibidem, s. 18–24.

⁵ Wartyymi polecenia są tu między innymi następujące pozycje: J. Besala, *Alkoholowe dzieje. Czasy Piastów i Rzeczypospolitej szlacheckiej*, Poznań 2015; A. Bielewicz, J. Moskalewicz, *op.cit.*; K. Bockenheimer, *Przy polskim stole*, Wrocław 1998; M. Dampz, *Alkohol i biesiadowanie w obyczajowości Polaków*, Warszawa-Toruń 2005; J. Górski, K. Moczarski (red.), *Alkohol w kulturze i obyczaju*, Warszawa 1972; I. Gately, *Kulturowa historia alkoholu*, przekł. A. Kunicka, Warszawa 2011.

⁶ A. Bielewicz, J. Moskalewicz, *op.cit.* s. 20-21

⁷ J. Górski, K. Moczarski (red.), *op.cit.*; K. Kosiński, *Historia pijaństwa w czasach PRL. Polityka – obyczaje – szara strefa – patologie*, Warszawa 2008; J. Moskalewicz, *Polityka społeczna wobec alkoholu w Polsce w latach 1944–1982*, Warszawa 1998.

leżnionych od alkoholu – dokonali między innymi: Witold Kotowski⁸, Grzegorz Godlewski⁹ i Józef Rurawski¹⁰.

Osobną kategorię stanowią pozycje książkowe polecane i czytane w ruchu samopomocowym Anonimowych Alkoholików. Jak wynika z preambuły AA, Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu, przy czym jedynym warunkiem uczestnictwa we wspólnocie jest chęć zaprzestania picia, a podstawowym celem – trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu; zatem trzeźwość jest tu rozumiana szerzej niż sama abstynencja, gdyż obejmuje również sposób myślenia, odczuwania siebie i innych oraz dojrzałe funkcjonowanie w życiu. Dla osób tak trzeźwiejących konkretne pozycje książkowe stanowią wsparcie w tym procesie. Mowa tu zwłaszcza o pozycji przełożonej na ponad 30 języków (w tym dostępnej także w alfabecie Braille'a) zatytułowanej *Anonimowi Alkoholicy (Alcoholics Anonymous)*, zwanej także *Wielką Księgą*, wydanej po raz pierwszy w 1939 roku, a napisanej na podstawie doświadczeń trzeźwiejących alkoholików, stanowiącej wyjaśnienie filozofii i metody tego ruchu oraz osobiste historie niepijących alkoholików. Swobodnymi drogowskazami są także wydania broszurowe i nieco obszerniejsze, dotyczące elementów podstawowych dla AA: *Program 12 kroków, 12 tradycji AA, Program 24 godziny na dobę, Życie w trzeźwości*.

Interesującą propozycją na rynku wydawniczym stają się osobiste relacje alkoholików – historie ich życia opowiedziane z ich perspektywy. Autorami są zarówno mężczyźni (np. Jerzy Pilch, Mészuge, Marek Koprowski, Zdzisław Korczak), jak i kobiety (o nich szerzej będzie mowa w dalszej części). Ten gatunek literatury – autobiograficzne opowieści o uzależnieniu i wyzwoleniu (wyzwalaniu) – może nabrać szczególnego znaczenia dla osób borykających się z problemem własnego uzależnienia od alkoholu, a szczególnie uwalnianiem się od niego: „W gąszczu różnych dróg życiowych ukazywanych przez literaturę piękną łatwiej odnaleźć swoją lub też podobną do tej, którą można by kroczyć”¹¹. Historie innych osób, wyczytane na stronach książek, mogą stać się więc potencjalnie punktem odniesienia do własnego życia, a podobieństwo losów, a ściślej

⁸ W. Kotowski, *Biała logika (literacy klasycy alkoholizmu)*, Ciechanów 1984.

⁹ G. Godlewski, *Bachus w kontuszu: z dziejów motywu alkoholu w literaturze polskiej*, Ciechanów 1989.

¹⁰ J. Rurawski, *Myśmy gorycz zmienili na wino: motyw alkoholu we współczesnej prozie polskiej*, Warszawa 1994; idem, *Wódka, wódeczko... Motyw alkoholu we współczesnej prozie*, Kielce 2001.

¹¹ W. Krzemińska, *op.cit.*, s. 14.

problemu, który jest wspólnym dla autora książki i jej czytelnika – punktem zwrotnym, inspiracją do zrobienia pierwszego kroku na (niełatwej) drodze ku zmianie swojego życia.

Niech moc będzie z Tobą... po przeczytaniu książki

Jak stwierdzają Michał Głowiński, Aleksandra Okopień-Sławińska i Janusz Sławiński:

Ośrodkiem zainteresowań poznawczych literatury jest człowiek i jego życie. W centrum uwagi twórców od początku istnienia literatury zawsze znajduje się ludzka egzystencja ludzka, jej zawile koleje, niedające się częstokroć podporządkować zrozumiałym prawidłowościom, życie nieustannie zmienne, dynamiczne, trudne do uchwycenia w jednoznaczne formuły poznawcze, ale tym bardziej intrygujące artystów, pragnących je zrozumieć i wytłumaczyć oraz to swoje rozumienie przekazać innym¹².

Joseph Gold – orędownik literatury pięknej jako podstawy, a przynajmniej elementu programu psychoterapeutycznego – wskazał na zalety literatury, którymi są możliwości:

- poznania przeżyć, przemyśleń, uczuć, moralności, postaw itp. innych osób;
- identyfikacji z bohaterem, która może spowodować katharsis, emocjonalne pobudzenie, uświadomienie sobie i wydobywanie z podświadomości, a następnie oczyszczenie z zalegających emocji, jak również skłonienie do refleksji nad sobą i własnym życiem;
- bezpiecznego przećwiczenia się w nowej roli (bycie kimś innym w tym samym czasie), modelowania w poczuciu bezpieczeństwa gwarantowanym przez literaturę, dając możliwość spojrzenia na siebie z innej perspektywy;
- rozwiązania problemu ułatwionego dzięki symulacji problemu poprzez literaturę,
- uodpornienia na trudne sytuacje, potencjalnie pojawiające się w przyszłości;
- rozwoju wewnętrznego życia uczuciowego (bez negacji uczuć negatywnych) – poprzez rozpoznawanie uczuć u bohaterów, następnie u siebie, a dalej nazywanie;
- uspokojenia i powrotu do równowagi emocjonalnej, uzyskanych dzięki mechanizmowi podobnemu do działającego w terapii gru-

¹² M. Głowiński, A. Okopień-Sławińska, J. Sławiński, *Zarys teorii literatury*, Warszawa 1986, s. 47.

powej, w ramach której uczestnicy również poznają doświadczenia innych;

– łączności z innymi poprzez dzielenie się doświadczeniem¹³.

Wartość i rolę literatury podkreśla także Maria Molicka:

Literatura oferuje wiedzę, którą można zastosować do własnego życia. Literatura, tak jak osoby znaczące, ma wpływ na postawy, dokonywane wybory, system wartości, przy czym ten wpływ nie jest ograniczony wiekiem czytelnika. Ten wpływ jest znaczący również, a może przede wszystkim dlatego, że (...) literatura jest wyjątkowym rodzajem sztuki, przemawia do wyobraźni, wyzwała emocje i oddziałuje na sposób myślenia¹⁴.

Ponadto

stymuluje rozwój zasobów osobistych – wiedzy i samowiedzy – ponieważ sprzyja rozpoznawaniu własnych emocji, myśli, zapewnia intelektualny wgląd, a także możliwość porównania się z innymi. Literatura mówi o uniwersalnych potrzebach, motywach, konfliktach czy lękach w aspekcie jednostkowym i dlatego każdy czytelnik może w jej zasobach odnaleźć własny problem i świadomie go przeżyć. (...) Literatura sprzyja indywidualnej interpretacji rzeczywistości. Selekcja informacji opiera się na zasadach poszukiwania nowości i podobieństwa do własnej sytuacji w zakresie emocjonalnym, poznawczym, a także sposobów czy rezultatów działania. Na tej zasadzie poprzez 'Ja' dokonuje się selekcja i kategoryzacja informacji. Nowych dostarcza literatura, ale to jednostka poprzez zasoby wiedzy i samowiedzy dokonuje wyborów, odrzucając lub przetwarzając je w procesie myślenia¹⁵.

Wartościowa książka zapewnia swobodną przestrzeń do interpretacji i odniesień do własnej historii życia czytelnika:

Odbiorca przekazu w sposób subiektywny konstruuje rozumienie, co odzwierciedla się również w sferze emocjonalnej, poza tym ocenia koncept, siłę impresji, wartościuje zachowania, intencje, uczucia itp., co sprzyja refleksji intelektualnej, umiejętności dystansowania się. W tym procesie szczególne ważne jest samodzielne odkrywanie, odnoszenie do siebie wiedzy i przeżyć innych. (...) Samodzielne odkrywanie uniwersalnych problemów ludzkiej egzystencji, symboli i ich znaczeń oraz przesłania sprzyja dokonywaniu świadomego wglądu we własne emocje, myśli i ich uwarunkowania. Można oczekiwać, że czytelnik, odkrywając dla siebie nowe znaczenia, lepiej rozumie siebie i innych, tym samym lepiej będzie sobie radził ze sobą czy innymi¹⁶.

¹³ J. Gold, *Read For Your Life. Literature as a Life Support System*, Toronto 2001, za: M. Molicka, *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Poznań 2011, s. 134–135.

¹⁴ M. Molicka, *op.cit.*, s. 122.

¹⁵ *Ibidem*, s. 125.

¹⁶ *Ibidem*, s. 129.

Ponadto czytanie pełni jeszcze jedną, nieco niedocenianą funkcję: „poprzez swą intymność, ciszę i bezruch potrzebnych do skupienia, stanowi relaks w ciągłym pośpiechu i nerwowości życia”¹⁷.

Książka i jej terapeutyczny potencjał

W świetle powyższych uwag, bezspornie udowadniających wartość książki, można zadać pytanie: Czy książka może również stać się narzędziem wsparcia osób uzależnionych do alkoholu na drodze ku ich zdrowieniu?

Wśród wielu funkcji literatury¹⁸ wymienia się również funkcję terapeutyczną (która przed wiele lat była przedmiotem dyskusji z powodu braku jednoznacznych wyników badań naukowych potwierdzających rezultaty jej stosowania¹⁹), argumentowaną tym, iż „dostarcza ona różnych treści, zawiera doświadczenie, wiedzę jej autorów, niezwykłą wyobraźnię i wyzwala przeżycia emocjonalne, a tym samym sprzyja konstruowaniu własnej wiedzy i samowiedzy; pomaga w budowaniu reprezentacji poznawczej świata i siebie”²⁰. Dotyczy to zarówno rzeczywistości fikcyjnej, jak i autobiografii.

Narracyjny charakter dzieła literackiego przesądza o jego wieloznaczności. Wynika ona chociażby z tego, że opowiedziana w utworze historia podlega różnym interpretacjom (stanowiącym rezultat koła hermeneutycznego, które zatacza się, zestawiając ze sobą całościowe sensy tego utworu), a także z tego, że wzmiankowanej historii przypisywany jest różnorodny zakres odniesień. Wieloznaczność stanowi ważne źródło skuteczności oddziaływań tekstów literackich. Ich otwartość interpretacyjna sprawia, że komunikowane przez nie sensy mogą być odnoszone do różnorodnych sytuacji społecznych i do rozmaitych doświadczeń życiowych czytelnika. Co więcej, każdorazowo sens dzieła literackiego uchwycony przez odbiorcę staje się do pewnego stopnia wyłącznie „sensem – dla – niego”, chciałoby się rzec, sensem osobistym. (...) jeśli dzieło

¹⁷ W. Krzezińska, *op.cit.*, Warszawa 1973, s. 14.

¹⁸ Funkcje dzieł literackich oznaczają stały zespół odniesień dzieła literackiego do sytuacji społecznej, w której dzieło to jest odbierane oraz do jego odbiorców. Są one rozmaicie systematyzowane. Wymienia się na ogół funkcje: estetyczną – realizującą się poprzez dążenie do wywołania przeżyć estetycznych odbiorców; poznawczą – polegającą na odsyłaniu świata przedstawionego do pozaliterackiej rzeczywistości przedmiotowej, społecznej, historycznej czy psychicznej; wychowawczą – polegającą na kierunkowym oddziaływaniu na ideową i moralną świadomość odbiorców. Za: M. Głowiński, T. Kostkiewiczowa, A. Okoń-Sławińska, J. Sławiński, *Słownik terminów literackich*, Wrocław 2002, s. 168-170.

¹⁹ Za: M. Molicka, *op.cit.*, s. 118.

²⁰ *Ibidem*, s. 118.

nie ma nic ważnego i nic osobistego do ‘powiedzenia’ uczestnikowi terapii, staje się zupełnie bezużytecznym narzędziem²¹.

Można w tym miejscu nawiązać do roli biblioterapii²², którą niekiedy nazywa się „leczeniem przez czytanie”, związanym z czytaniem określonej lektury z intencją, żeby pomóc sobie bądź innym w uporaniu się z jakimś problemem emocjonalnym, będącym rodzajem psychicznego wsparcia, pomocą w rozwiązywaniu osobistych problemów, środkiem do zmiany punktu widzenia i postawy²³. Gail Byrne wyróżnił oddziaływania biblioterapii na trzech poziomach: identyfikacji, katharsis oraz wglądu we własne uczucia i myśli²⁴. Nieco szersze ujęcie wskazuje, że proces biblioterapii przebiega w czterech etapach: identyfikacji (z bohaterem), projekcji (narzucenia bohaterowi rozumienia własnej „teorii życia”), katharsis (doznania oczyszczającej ulgi poprzez odreagowanie napięcia) oraz wglądu (samopoznania, odkrycia i wzbogacenia własnych motywów, uczuć i myśli, a także zrozumienia innych)²⁵. M. Molicka natomiast wymienia trzy zadania biblioterapii: wspomaganie rozwoju (stymulowanie poprzez literaturę zasobów poznawczych), wspieranie w sytuacjach emocjonalnie trudnych (poprzez dostarczenie jednostce zastępczego doświadczenia służącego wypracowaniu innej oceny zdarzenia, własnego w nim udziału czy strategii radzenia sobie, co sprzyja redukcji negatywnego napięcia emocjonalnego, jak również działając jako wsparcie emocjonalne, informacyjne, instrumentalne, rzeczowe i duchowe) oraz oddziaływanie terapeutyczne²⁶.

Jak przekonuje Leszek Jazownik: „Dzieła literackie, będąc potężnym rezerwuarem różnego rodzaju opowieści, stają się w ręku terapeuty narzędziem uposażania uczestników procesu terapeutycznego we wrażliwość metanarracyjną, niezbędną do radzenia sobie w świecie”²⁷. Umoż-

²¹ L. Jazownik, *Fikcyjny i narracyjno-dialogowy charakter dzieła literackiego jako źródło skuteczności jego oddziaływań. Uwagi teoretyczne i wnioski dla praktyki terapeutycznej*, [w:] G. Tomaszewska, B. Kapela-Bagińska, Z. Pomirska (red.), *Jestem więc czytam. Między pragmatyzmem a wolnością*, Gdańsk 2012, s. 359–360.

²² Biblioterapię obiegowo niesłusznie odnosi się tylko do dzieci, podczas gdy znajduje ona zastosowanie w psychoterapii, terapii pedagogicznej, profilaktyce i działaniach pomocowych mających na celu wspieranie w sytuacjach emocjonalnie trudnych i wspomaganie w procesie rozwoju psychicznego. Przekonanie to podziela M. Molicka, [w:] eadem, *op.cit.*, s. 147.

²³ I. Koźmińska, E. Olszewska, *Wychowanie przez czytanie*, Warszawa 2014, s. 218.

²⁴ Za: M. Molicka, *op.cit.*, s. 133–134.

²⁵ Za: E. Tomasiak, *Biblioterapia jako jedna z metod pedagogiki specjalnej*, [w:] E. Tomasiak (red.), *Wybrane zagadnienia pedagogiki specjalnej*, Warszawa 1997, s. 84.

²⁶ *Ibidem*, s. 153–160.

²⁷ L. Jazownik, *op.cit.*, s. 360.

liwiają one uzyskiwanie pewnych efektów, do których – szczególnie ważkich z punktu widzenia osób uzależnionych od alkoholu – można w szczególności zaliczyć: uświadomienie uczestnikowi terapii przyjmowanych przez niego narracyjnych strategii (schematów, matryc) doświadczania własnej osoby oraz świata zewnętrznego; ułatwienie uczestnikowi terapii odkrywania wielości możliwych interpretacji zarówno własnej biografii, jak też zdarzeń biograficznych, które są udziałem innych osób; wspomaganie podejmowanego przez uczestnika terapii procesu konstrukcji autonarracji poprzez dostarczanie zaczerpniętych z dzieł literackich „początków” historii, „wątków fabularnych”, „zakończeń” oraz całościowo pojmowanych „archetypowych scenariuszy życia” jako pewnych matryc umożliwiających strukturyzację doświadczeń; uwalnianie jednostki od wprogramowanych w nią przez najbliższe otoczenie negatywnych scenariuszy życiowych działających jako samospełniające się proroctwa; dynamizacja egzystencji między innymi poprzez wzbudzanie poczucia podmiotowości, autonomii, intencjonalności, sprawstwa, odpowiedzialności za własne życie oraz uaktywnianie symulacji przyszłych działań, powiązane z przygotowaniem się na potencjalne trudności w realizacji zamierzeń²⁸.

Aby jednak uzyskać tak obiecujące efekty, tekst powinien wywołać u odbiorcy przeżycie następujących po sobie etapów: 1. samodzielne czytanie, słuchanie lub oglądanie odpowiednio dobranych środków terapeutycznych (książki, fragmenty utworów, alternatywne materiały czytelnicze, teatralne lub filmowe adaptacje dzieł literackich); 2. identyfikacja z bohaterami literackimi i doznawane podczas kontaktu z zaleconym dziełem przeżycia (pozytywnego lub negatywnego), mające na celu uaktywnienie lub emocjonalne wyciszenie czytelnika; 3. katharsis rozumiane jako stan psychiczny osiągany podczas czytania lub po jego zakończeniu, cechujący się uczuciem ulgi i odreagowaniem psychicznych napięć i blokad; 4. wgląd w siebie, przepracowanie przez czytelnika (samodzielnie lub z pomocą profesjonalisty) ważnych problemów osobistych oraz zmiana jego postaw lub zachowań²⁹.

Za M. Molicką warto podkreślić walory literatury, istotne w kontekście trudnych sytuacji życiowych doświadczanych przez czytelników:

W zarządzaniu sobą, szczególnie w sytuacjach stresowych, zasoby osobiste (wiedza, którą buduje literatura) są uruchamiane i pełnią ważną rolę w rozwiązywaniu problemów. Czytelnik może wielokrotnie do książki wracać, odkrywać coraz to nowe treści, przepracowywać je w wyobraźni. Świat książki jawi się jako stały, bezpieczny, daje poczucie kontroli nad sytuacją, co sprzyja

²⁸ Zebrane przez L. Jazownika, [w:] idem, *op.cit.*, s. 360–363.

²⁹ I. Borecka, *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej*, Wałbrzych 2008, s. 26.

refleksji. Stabilność ta służy także redukcji napięć poprzez ekspresję i przepracowanie emocji (wyrzucenie ich z siebie, nazwanie czyli uświadomienie, a nawet oczyszczenie się z nich). Wszystko to sprzyja rozwijaniu samoświadomości, zapewnia świadomy wgląd w emocje, w rezultacie rozbudowuje samowiedzę, a tym samym sprzyja reinterpretacji 'Ja'³⁰.

M. Molicka wskazuje zwłaszcza na znaczenie procesu rozładowania napięcia i redukcji negatywnych emocji, które – zgodnie z koncepcją poznawczą – zachodzi w wyniku głębokiego przeżycia, które może wywołać między innymi dzieło literackie:

W tym samym momencie czytelnik partycypuje w wyobrażonej akcji, przeżywa emocjonalnie sytuację, rozumie odczucia bohatera, co sprzyja na zasadzie asocjacji uświadomieniu także własnych, zalegających i niezwerbalizowanych emocji. Ekspresja emocji takich jak śmiech, płacz, strach itp. wskrzesza pamięć – zachodzi asocjacja między wcześniejszymi emocjami i przyczynami je wywołującymi a aktualnie przeżywaną sytuacją. Ta asocjacja pozwala na odkrycie własnych problemów, na świadomy wgląd w nie i ich zwerbalizowanie³¹.

Literatura może być więc sposobem na autodemaskację w pozytywnym znaczeniu, czyli takim, które służy poznawaniu siebie poprzez poznawanie innych³².

Z pewnością jeśli książka ma wywołać u czytelnika efekt terapeutyczny, musi mieć miejsce tak zwane świadome czytanie.

Jaką rolę w życiu człowieka może odegrać „świadome czytanie”? Wśród sojuszników jednostki poszukującej przysłowiowej busoli w skomplikowaniach współczesności sztuka jest z pewnością jednym z najważniejszych. Tworzona przez ludzi dla ludzi, ukazuje człowieka w różnych odmianach losu i kontaktów międzyludzkich, spełniać więc może między innymi rolę terapeutyczną, pomagając czytelnikowi rozeznac się w samym sobie, ale tylko wówczas, gdy jest to ktoś, kto umie czytać *świadomie*, mobilizując swoje myśli i uczucia w trakcie zapoznawania się z książką³³.

M. Molicka dodaje jeszcze, że stymulacja terapii poprzez książkę dokonuje się wówczas, gdy jednostka uświadamia sobie własne przeżycia emocjonalne i ma do nich dostęp intelektualny³⁴. Warunek ten wiąże się z tak zwanymi emocjami czytelnicznymi, które „połączone są często z po-

³⁰ M. Molicka, *op.cit.*, s. 128.

³¹ *Ibidem*, s. 129–130.

³² *Ibidem*, s. 130.

³³ W. Krzemińska, *op.cit.*, s. 12.

³⁴ M. Molicka, *op.cit.*, s. 130.

szukiwaniem w dziele określonych wartości wynikających z sytuacji społecznej lub psychicznej czytającego³⁵ oraz z tak zwanym czytaniem emocjonalnym, które następuje wtedy, gdy zaistnieje harmonia oczekiwań odbiorcy z wpisanym sensem dzieła lub jego fragmentu³⁶. W owym czytaniu emocjonalnym wskazać można, za Stanisławem Siekierskim, dwa typy emocji³⁷. Pierwszy wiąże się z pełną akceptacją przedstawionego świata, przy czym akceptacja ta nie pociąga za sobą pozaemocjonalnego zaangażowania odbiorcy; wykreowana rzeczywistość staje się bardziej przyjazna, istnieje ponad szarzyzną codzienności i w niej mogą urzeczywistnić się wszystkie potrzeby psychiczne i prestiżowe oraz marzenia, bez konieczności zmiany otaczającego życia. W drugim typie emocji dominują wewnętrzne przeżycia; czytelnik utożsamiając się z bohaterami i ich przeżyciami doznaje swoistego oczyszczenia, katharsis.

Książka może mieć znaczenie terapeutyczne jednak nie tylko dla czytelnika, ale i dla jej twórcy: „Człowiek cierpiący odczuwa potrzebę zwierzeń. Dzieło sztuki ma zawsze charakter konfesyjny, bezpośrednio lub pośrednio (...)”³⁸, a „owo nadawanie indywidualnego kształtu opisywanej rzeczywistości nie jest dla pisarza – i nie może być – prostym przeniesieniem na papier obrazów powstałych w jego umyśle na podstawie rzeczywistego doświadczenia. Proces tworzenia pochłania bez reszty uwagę pisarza, mobilizuje całą jego istotę”³⁹. Zdarza się, że „dzieło literackie jest tak rozżarzone namiętym rozprawianiem się autora z tym, co go bolało, z czym nie mógł się pogodzić, że następne pokolenia rozumieją je (...)”⁴⁰. Wanda Krzemińska podkreśla terapeutyczną funkcję procesu twórczego, stojąc na stanowisku, że

autoterapia najczęściej nie jest świadomym celem artysty. Chce on przede wszystkim potwierdzić przed światem swoje istnienie, zabrać głos na temat jednostki i ludzkości, powiedzieć co wie o życiu. Wyzwolenie od własnych gorczy, trosk i niepokojów, od „trudów sprostania rzeczywistości” jest pochodną procesu twórczego⁴¹.

Trudno tu jednak wyrokować, jakie pobudki są tymi, które przynaglają osoby uzależnione od alkoholu i borykające się z wyzwalaniem się spod jego dyktatury do tego, by opisywać własne doświadczenia.

³⁵ Za: S. Siekierski, *Czytania Polaków w XX wieku*, Warszawa 2000, s. 156.

³⁶ *Ibidem*, s. 157.

³⁷ *Ibidem*, s. 145–146.

³⁸ W. Krzemińska, *op.cit.*, s. 23.

³⁹ *Ibidem*, s. 20.

⁴⁰ *Ibidem*, s. 21.

⁴¹ *Ibidem*, s. 24.

Niekiedy (a może często?) czytelnicza percepcja utworu bywa różna od perspektywy i zamierzeń autora, ale i zmienny jest inny czynnik: „czytelnik nie jest niezmienny w swych osądach i percepcji literatury. Na tę samą książkę w różnych okresach swojego życia może patrzeć inaczej, odmiennie ją interpretować”⁴². Zatem ta sama książka o przecież niezminionej treści może wywołać poruszenie u czytelnika, nawet jeśli wcześniej przeczytana nie wywarła na niego wpływu.

Kobiece uzależnienie od alkoholu a literatura

Związek beletrystyki z kobietami i kobiecością datuje się od czasu narodzin powieści w XVIII wieku i dokonujących się wówczas przeobrażeń ekonomicznych i społecznych⁴³. Współczesna literatura, określana jako kobieca/dla kobiet, daleko bardziej zróżnicowała się i rozwinęła pod względem gatunków i treści w stosunku do owych XVIII-wiecznych powieści. Co ciekawe, mężczyźni raczej nie sięgają do literatury kwalifikowanej jako kobieca, natomiast kobiety (część z nich) są bardziej uniwersalne w wyborach. Zestawienie z raportów dotyczących czytelnictwa w Polsce z roku 2000 i 2015 pokazuje ponadto spadek czytelnictwa silniej zaznaczony wśród mężczyzn niż wśród kobiet⁴⁴.

Od kilku lat na rynku wydawniczym dostępne są pozycje, w których ich autorzy dokonują wymagającego dużej odwagi i szczerości (zwłaszcza jeśli czynią to osoby publiczne, łatwo rozpoznawalne) „prześwietlenia” własnej historii życia, z położeniem akcentu na uczciwy rozrachunek z własną przeszłością, „ubrzoną” konsekwencjami uzależnienia od alkoholu oraz mozolne, czasem nieudane próby wyzwiania się spod dyktatury alkoholu.

We współczesnych nam czasach, gdy wzrasta się niebezpieczeństwo płytkiego czytania i niecierpliwią już między innymi długie i szczegółowe opisy, tak lubiane przez pisarzy XIX wieku, a czytelnik szybko się nuży choćby opisami przyrody czy drobiazgowo przedstawionymi perypetiami losów głównych bohaterów, a raczej przebiega szybko oczami stronic, przyzwyczajony do zmieniających się obrazów na ekranach kinowych i telewizyjnych⁴⁵, narracje uzależnionych osób są w świetle tej konkluzji

⁴² Ibidem, s. 28.

⁴³ E. Kraskowska, *Czytelnik jako kobieta. Wokół literatury i teorii*, Poznań 2007, s. 19.

⁴⁴ D. Michalak, I. Koryś, J. Kopeć, *Stan czytelnictwa w Polsce w 2015 roku*, Warszawa 2016, s. 13.

⁴⁵ Do takich wniosków doszła W. Krzemińska już na początku lat 70. ubiegłego wieku i współcześnie nie tracą one na aktualności, gdy jeszcze silniej panoszy się *fast* – patrz. W. Krzemińska, *op.cit.*, s. 13.

ewenementem, wymagają bowiem od czytelnika uważnego czytania, zatrzymania się i namysłu. To tak zwane dobre czytanie, które

uczy samodyscypliny wewnętrznej: poznawania zjawiska estetycznego w jego całości, a więc cierpliwości, wnikliwości, 'dążenia w głąb', a nie przyjmowania go tylko powierzchownie. Uczy zrozumienia złożoności życia i istoty ludzkiej. Uczy zastanawiania się nad sobą, co ma znaczenie dla zdrowia psychicznego człowieka. Samouświadomienie bowiem swych możliwości i, co za tym idzie, perspektyw pozwala uniknąć frustracji spowodowanych najczęściej niemożnością znalezienia swego miejsca w życiu⁴⁶.

Do grona autorów tego typu pozycji książkowych dołączyły kilka lat temu także kobiety. Spośród dostępnych na polskim rynku wydawniczym publikacji tego gatunku warto zasygnalizować istnienie trzech, subiektywnie wybranych przez autorkę.

Nietuzinkową jest propozycja Miki Dunin zatytułowana *Alkoholiczka*⁴⁷ (dla niektórych – dość banalnie, dla innych – genialnie w swej prostocie). Ewa Woydyłło w swojej rekomendacji umieszczonej na okładce tej książki napisała: „zachwyciło mnie w tej książce każde słowo, każde zdanie” – i doprawdy nie sposób się z tym nie zgodzić. Również w mojej opinii jest to książka, którą można się rozsmakować i delektować każdym zdaniem. Jej autorka, polska dziennikarka, eseistka i blogerka, pozostająca pod pseudonimem literackim Mika Dunin, prowadzi w niej autobiograficzną opowieść „o życiu pod dyktando wstydu i lęku: historia ukrywania swej tożsamości i ciągłych prób schronienia się za różnymi maskami – dzielnej dziewczynki, zbuntowanej nastolatki, cynicznej seksbomby, wreszcie przedsiębiorczej i świetnie sobie radzącej singielki. Jednak przede wszystkim, to świadectwo odzyskiwania utraconej godności i dająca nadzieję opowieść o tym, że można żyć inaczej”⁴⁸. Recenzująca tę pozycję Ewa Woydyłło (doktor psychologii i terapeuta uzależnień) tak wypowiedziała się na jej temat:

To studium alkoholowego szaleństwa młodej kobiety jest lekcją o tym, jak może oszukiwać własna głowa, podsuwać chore rozwiązania, krzywo interpretować fakty, sprowadzając raz po raz na krawędź nad przepaścią. A przy tym nie ma tu nic z sensacji. Przeciwnie, tak dyskretniej, a jednocześnie tak głęboko osobistej i odważnej autobiografii nie ma wśród niezliczonych piciorysów dostępnych w księgarniach. Mam tylko jedno zastrzeżenie: tytuł nie oddaje całości. Dla mnie jest to książka o niedojrzałości, lęku przed byciem sobą, braku instrukcji życia, bardziej niż o nałogu. W młodzięczych emo-

⁴⁶ W. Krzemińska, *op.cit.*, s. 13.

⁴⁷ M. Dunin, *Alkoholiczka*, Warszawa 2014, s. 335.

⁴⁸ Zapowiedź z okładki.

cjach, zwątpieniach, lękach, wstydach i grzechach bohaterki przejrzę się, jak w lustrze, większość czytelniczek. Albo czytelników. Niekoniecznie uzależnionych od alkoholu⁴⁹.

To ciekawa interpretacja tego, co Mika Dunin odkrywa przed czytelnikami: historii jej życia – życia alkoholika, które jest jak „chaos, podróż po spirali, która co chwila dodatkowo wybrzusza się w górę i w dół, fundując mu ekstatyczne loty i koszmarnie zjazdy”⁵⁰ aż po stopniowe wyzwalamie się spod wszechwładzy alkoholu – „układanie życia, porządkowanie, nadrabianie, wygładzanie. Czasem burzenie, rozgrzebywanie, płatanie się i szamotanie”⁵¹, niełatwą drogę, którą przewędrowała „z zawiązanymi oczami, mimo że już na trzeźwo, szmat drogi, przewracając się, raniąc, gubiąc trop i znowu wracając na szlak”⁵².

Nieco inną formę przyjęła kolejna godna uwagi pozycja zatytułowana *Piekło nie ma dna*⁵³, stanowiąca zapis dziewięciu rozmów z trzeźwymi alkoholiczkami, których przeanalizowanie nasuwa wnioski, że uzależnić się można od alkoholu niezależnie od pochodzenia społecznego i sytuacji, w której człowiek znalazł. Wraz z rozmówczyniami Bożeny Snella-Mrozik, która jest dziennikarką, przez wiele lat pracującą w tygodnikach społecznych i czasopismach kobiecych, poznać można biografię każdej z tych kobiet doświadczonych najpierw destrukcyjnym wpływem alkoholu na ich życie, a potem powolnym odbudowywaniem go w różnych sferach.

Wartą polecenia jest również książka bostońskiej dziennikarki Caroline Knapp, zatytułowana *Picie. Opowieść o miłości*⁵⁴. W jej recenzjach pojawiły się opinie, że autorka rozprawia się w niej z tabu kobiecego alkoholizmu, nie oszczędzając siebie, wyłuskując własne motywy i uwarunkowania picia alkoholu, a potem rysując obraz zdrowienia. Alkohol przyrównała do miłości, ale miłości, która niszczyła wszystko, co było dla niej cenne. Alkohol stał się dla niej tak dominującym, że w końcowym okresie był „najważniejszym związkiem uczuciowym” w jej życiu.

Opowieść o miłości. Tak, to istotnie opowieść o miłości. Jest w niej mowa o namiętnościach, o zmysłowej rozkoszy, o wielkim pożądaniu, lęku, przemożnym pragnieniu. O potrzebie tak silnej, że aż obezwładniającej. O pożegnaniu czegoś, bez czego nie wyobrażasz sobie życia. (...) Nasze pierwsze spotkanie nie oznaczało się szczególnym dramatyzmem; nie była to miłość od pierwsze-

⁴⁹ <http://www.miastokobiet.pl/alkoholiczka-mika-dunin>, dostęp: 17.06.2016.

⁵⁰ M. Dunin, *op.cit.*, s. 10.

⁵¹ *Ibidem*, s. 7.

⁵² *Ibidem*, s. 22.

⁵³ B. Snella-Mrozik, *Piekło nie ma dna. Rozmowy z trzeźwymi alkoholiczkami*, Poznań 2003, s. 241.

⁵⁴ C. Knapp, *Picie. Opowieść o miłości*, tłum. E. Horodyska, Warszawa 2012, s. 256.

go wejrzenia. Nie pamiętam nawet, jak smakował pierwszy łyk alkoholu. związek umacniał się stopniowo, w ciągu wielu lat naznaczonych rozstaniem i powrotami. Każdy, kto przeszedł od przywiązania i fascynacji do niekłamannej obsesji, wie, co mam na myśli: związek po prostu jest, zajmuje miejsce w twoim sercu – i pewnego ranka po przebudzeniu zauważasz, że coś uległo nieodwracalnej zmianie. Odczuwasz potrzebę, wokół niej obraca się twoje istnienie⁵⁵

i dalej: „Kiedy jesteśmy tak głęboko zakochani w trunku, nie mamy pojęcia, z jakim ogniem igramy”⁵⁶. Autorka opisuje proces stopniowej dominacji alkoholu nad nią i jej życiem, niepostrzeżenie zawłaszczającej kolejne obszary jej życia. Wartych przywołania jest kilka jej celnych konkluzji: „alkohol daje ci siłę tylko po to, by natychmiast cię jej pozbawić”⁵⁷; „dzięki alkoholowi wszystko staje się lepsze, dopóki nie stanie się gorsze”⁵⁸; „nałóg wciąga cię jak taniec, nie wiesz, którędy zejść z parkietu”⁵⁹; „Alkohol stwarza złudzenia. Może wnieść w twoje życie ryzyko i przygodę, uczynić je migotliwym i dynamicznym jak wzburzone morze w blasku słońca. Po jednym kieliszku jesteś niepohamowana, władcza, zdolna rozwiązywać problemy, kiedy przytłaczały cię jeszcze pięć minut wcześniej. W rzeczywistości jest odwrotnie: z powodu picia twoje życie utyka w martwym punkcie, robi się statyczne jak kamień”⁶⁰. Przez wiele tygodni pozycja ta utrzymywała się na liście bestsellerów przygotowanej przez „New York Times”.

Z pewnością czytający wyróżnioną tu specyficzną literaturę należą raczej do „społeczności czytelników” czyli osób świadomie poszukujących w książce głębszych wzruszeń i okazji do własnych przemyśleń, a nie do „publiczności czytającej” traktującej książkę jako jedną z powierzchownych rozrywek⁶¹.

Podsumowanie

Dzieło literackie należy do dziedziny faktów społecznych, ponieważ: „jest sposobem kontaktu pomiędzy autorem a czytelnikami”⁶², „jego twórca (autor) jest członkiem określonej społeczności, żyje w pewnym środo-

⁵⁵ Ibidem, s. 13.

⁵⁶ Ibidem, s. 116.

⁵⁷ Ibidem, s. 90.

⁵⁸ Ibidem, s. 66.

⁵⁹ Ibidem, s. 171.

⁶⁰ Ibidem, s. 154.

⁶¹ Rozróżnienie na te dwa typy czytelników za: W. Krzemińska, *op.cit.*, s. 48.

⁶² M. Głowiński, A. Okopień-Sławińska, J. Sławiński, *op.cit.*, s. 16.

wisku, które wpływa kształtując nie tylko na jego osobiste losy, ale także na jego twórcze („zawodowe”) działania i produkt tych działań – utwór literacki”⁶³, „jest czynem autora, sposobem jego społecznego działania mającego na celu wywołanie określonych reakcji czytelników, zmian w ich poglądach, odczuciach i zdolnościach do przeżyć”⁶⁴. Każdy utwór literacki „zawiera jakiś obraz realnego świata i działań ludzkich, przedstawia jakieś zjawiska rzeczywistości zewnętrznej czy psychicznej, także problemy, idee i zapatrywania ludzi żyjących w określonych warunkach społecznych i historycznych”⁶⁵.

Funkcje literatury są zatem rozległe:

Literatura może mieć udział w rozwoju osobowości, tworzyć zasoby osobiste, może częściowo rekompensować niezaspokojone potrzeby emocjonalne, chroni przed ciężarem trudnych emocji, takich jak lęk, złość, gniew, żal, pomaga nawet przeżyć i przepracować żalobę i poczucie osobistej klęski. Dobra książka pomaga zmniejszyć strach, zaakceptować swoją „inność” i ułatwia poszukiwanie sposobu realizacji siebie. Niesie ulgę w cierpieniu, pomaga nieśmiałym i samotnym, dodaje otuchy i siły do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, do odnajdywania swojej drogi. Dzięki niej można dokonać zmian w sferze emocjonalnej⁶⁶.

Zdaniem Joanny Krajewskiej taka

mentalna transpozycja pozwala na odkrycie własnych problemów, wgląd w nie i szukanie rozwiązań. Innymi słowy, narracja zewnętrzna ułatwia nazwanie i uświadomienie sobie własnych emocji, zachowań, struktur poznawczych oraz sprzyja wypracowaniu własnej interpretacji. Sposób ten prowadzi do poszerzenia samowiedzy, myślenia, odczuwania, co ułatwia/umożliwia zmianę⁶⁷.

Podsumowując za M. Molicką:

Czytanie jest źródłem pomocy przez wzrost samoświadomości, wiedzy i odnośnienie jej do siebie. Własne życiowe doświadczenie wymaga obiektywnego spojrzenia i książki w tym pomagają. (...) Po lekturze czuje się on [czytelnik – przyp. EW] mniej samotny w problemie – inni też je mają, co sprzyja ich odkrywaniu, także otwieraniu się i omawianiu. (...) W literaturze można

⁶³ Ibidem, s. 17.

⁶⁴ Ibidem, s. 26.

⁶⁵ Ibidem, s. 40.

⁶⁶ I. Koźmińska, E. Olszewska, *op.cit.*, s. 221.

⁶⁷ J. Krajewska, *Książki, które zmieniły moje życie. Kobiety projekt biblioterapeutyczny*, [w:] A. Zaliszewska, A. Galant (red.), *Czytanie: kobieta, biblioteka, lektura*, Szczecin 2015, s. 42–43.

znaleźć podobieństwo do własnej sytuacji, przeżywanych emocji, co ułatwia zmianę w myśleniu, odczuwaniu i zachowaniu⁶⁸.

Książka może stanowić więc narzędzie konfrontacji z własnym uzależnieniem na każdym z jego etapów – poprzez konfrontację z opisem cudzego uzależnienia, bądź inspirując czytelnika do podjęcia terapii czy też wzmacniając go w jej kontynuowaniu bądź utrwalając jego motywację do trwania w stosunkowo stabilnej trzeźwości. Autorzy pozycji wydawniczych stanowiących relację z procesu borykania się z własnym uzależnieniem i uwalniania się z alkoholowej matni również odnoszą korzyści: praca nad redagowaniem książki wymaga od nich zintensyfikowanego namysłu nad własnym życiem i podjęcia wysiłku „ponazywania” przeszłych i obecnych odczuć, uczuć i emocji; porównać ją wówczas można do akumulatora⁶⁹, który najpierw wchłania (historię życia autora, w tym jego trudne doświadczenia), a potem oddaje (czytelnikom) – słowo pisane jest bowiem z jednej strony „stałe, a jednak dynamiczne i czytelnik w ciągu poznawania działa porządkuje, organizuje swoje doświadczenia, konfrontując je z doświadczeniami innego człowieka”⁷⁰.

⁶⁸ M. Molicka, *op.cit.*, s. 136.

⁶⁹ Porównanie W. Czernianina w: idem, *Literatura piękna jako środek oddziaływania terapeutycznego w biblioterapii – na przykładzie mitów i baśni*, [w:] W. Czernianin, H. Czernianin, *Literatura i terapia*, „Przegląd Biblioterapeutyczny”, Wrocław 2012, s. 116.

⁷⁰ W. Krzemińska, *op.cit.*, s. 43.