Agata Jędrasiak
studentka filozofii oraz pedagogiki
na Uniwersytecie Wrocławskim

Wartość biblioterapeutyczna wybranych powieści Milana Kundery[1]

GŁÓWNE ZAGADNIENIA:
Wstęp. Biblioterapia jako forma wsparcia. Uzasadnienie wyboru twórczości Milana Kundery do analizy biblioterapeutycznej. Analiza biblioterapeutyczna wybranych dzieł Milana Kundery. *Powolność*, *Tożsamość*, *Niewiedza*. Zakończenie.

Wstęp

Od samych początków kształtowania się biblioterapii zarówno teoretyków jak i praktyków tej dziedziny zajmuje kwestia kryteriów oceny terapeutycznego działania utworów literackich. Biblioterapeuci pytają o cechy, które można byłoby przypisać bądź nie jakiemuś dziełu, by w ten sposób określić go mianem terapeutycznego bądź do terapii nieodpowiedniego. Pytają także o to, kto miałby dokonywać oceny dzieła pod kątem jego użyteczności i skuteczności w terapii. Problemy te są trudne do rozwiązania, biorąc pod uwagę nie tylko rozpiętość wiekową podmiotów działania biblioterapeutycznego, ale przede wszystkim ich różnorodność pod względem problemów, z jakimi się borykają, problemów, w których rozwiązaniu miałaby im pomóc wspierająca lektura oraz biblioterapeuta.

[1] Praca końcowa na Studiach Podyplomowych Biblioterapii w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, napisana pod kierunkiem dr. Wiktora Czernianina.

Chociaż istnieją już mniej lub bardziej miarodajne narzędzia do określenia badanego materiału przeznaczonego do biblioterapii, biblioterapeuci nadal muszą posługiwać się głównie intuicją w doborze lektury dla podmiotów swojego działania. Aby wybrana lektura mogła mieć korzystny wpływ terapeutyczny, wybór powinien uwzględniać wiele czynników, od założeń teoretycznych i kontekstu terapeutycznego zaczynając, a kończąc na poziomie intelektualnym klienta i indywidualnej sytuacji, w jakiej się znalazł.

Bazą oddziaływań biblioterapeutycznych powinien więc być ogromny zasób wiedzy na temat literatury. Niewielkim wysiłkiem biblioterapeuci mogą zorientować się w dostępności opowiadań, esejów terapeutycznych i poezji. Najtrudniejszą kwestią wydaje się zapoznanie z przydatną do celów biblioterapeutycznych literaturą piękną. Jest to oczywiście związane z objętością utworów. Uważam więc za zasadne tworzenie katalogów bibliotecznych, w których lektury zalecane czytelnikom przypisywane są do różnych kategorii, a ponadto wyróżniane są lektury szkodliwe.

W swojej pracy chciałabym dokonać analizy wybranych powieści Milana Kundery pod względem przydatności biblioterapeutycznej. Wstępem do analizy będzie zarysowanie obszaru badań i oddziaływań biblioterapii oraz uzasadnienie wyboru twórczości Milana Kundery do analizy biblioterapeutycznej.

I. Biblioterapia jako forma wsparcia

Ilu badaczy i praktyków biblioterapii tyle jej definicji. Wszystkie zdają się opierać na najprostszej z nich, według której biblioterapia to ,,leczenie za pomocą książek". Jeśli leczenie rozumieć można jako pomoc lub wsparcie w powrocie do równowagi psychicznej, można uznać tę prostą definicję za właściwą. Biblioterapia, po pierwsze, może tylko pomóc w postawieniu właściwej diagnozy, nigdy jednak nie jest do tego środkiem wystarczającym. Po drugie, biblioterapia może wpływać jedynie na polepszenie psychicznej kondycji osoby potrzebującej pomocy, a to, czy poprawa jej kondycji psychicznej wpłynie na poprawę kondycji cielesnej, jest już inną kwestią. Do celów niniejszej pracy będę posługiwała się definicją Caroline Shrodes, która brzmi następująco: „Biblioterapia to proces dynamicznej interakcji zachodzącej między osobowością czytelnika a literaturą, prowadzony pod kierunkiem osoby udzielającej pomocy i mającej odpowiednie wykształcenie w tej dziedzinie"[2].

Biblioterapia jest zaliczana do form terapii poprzez sztukę, do arteterapii, ponieważ obserwuje się jej pozytywne oddziaływanie na stan emocjonalny pacjenta. Terapia poprzez sztukę opiera się na założeniu, że pacjent w bezpośrednim kontakcie z dziełem sztuki doznaje swoistego katharsis, oczyszczenia, uczucia, że ciężar spadł mu z serca, a katharsis to wiąże się z nieoczekiwanym zrozumieniem osobistego problemu, jego przyczyn. Takiego uczucia ulgi podmiot działania biblioterapeutycznego może doznać, kiedy wczuje się w problemy bohaterów książki, która została mu polecona,

[2] Cyt. za: W. Szulc, *Biblioterapia. Powrót do źródeł*, w: „Przegląd Biblioterapeutyczny", Rocznik I, Wrocław 2011, s. 7.

i – dogłębnie przejęty ich losami, wzlotami i upadkami – odczuje oczyszczającą siłę takiego pośredniego doświadczenia. „Identyfikując się z bohaterem czytelnik może mówić o swoich uczuciach pod pozorem, że mówi o bohaterze. Przeżycia zastępcze podnoszą próg tolerancji na frustrację, pozwalają antycypować cierpienie, co wzmaga przystosowanie społeczne. Przeżycie antycypacyjne nie kosztuje tak wiele, jak przeżycie rzeczywiste."[3]

To, czy czytelnik dokona identyfikacji z jakimś bohaterem lektury, dzięki czemu będzie mógł traktować jego problemy jak swoje, zależy przede wszystkim od powodzenia w dostosowaniu lektury do jego osobistej sytuacji, a tym zajmuje się biblioterapeuta.

Ważną kwestią jest także przepracowanie problemu czytelnika wraz z biblioterapeutą. Rolą biblioterapeuty, oprócz doboru odpowiednich lektur, jest także bycie przewodnikiem w rozwiązywaniu problemów osobistych czytelnika, o których głębszą wiedzę przez doświadczenie pośrednie uzyskał poprzez czytanie. Biblioterapeuta pracuje na wybranej lekturze z czytelnikiem, próbując między innymi poprzez dyskusję o problemie bohatera, pomóc mu uzmysłowić sobie, że istnieje kilka możliwych rozwiązań jego problemu, co jest potrzebne do jego rozwiązania, pomaga też zrozumieć motywy postępowania ludzi w podobnych sytuacjach, nie wyłączając jego samego. Przy wsparciu biblioterapeuty czytelnik może uzmysłowić sobie, że wiele osób boryka się z podobnym problemem albo nawet – że nie jest jedynym człowiekiem, który ma problemy, czy że istnieją problemy poważniejszej natury. Ostatnie działanie ma na celu zachęcenie czytelnika do realistycznej oceny własnej sytuacji. Zrozumienie swojej sytuacji i zmiana percepcji tej sytuacji poprzez doświadczenie pośrednie ma kluczowe znaczenie dla czytelnika, by mógł on skutecznie zmienić swoją postawę wobec problemu. Opisany przebieg i cele oddziaływania biblioterapeutycznego współbrzmią z opracowanym przez Caroline Shrodes psychodynamicznym modelem postępowania biblioterapeutycznego, uwzględniającym projekcję, wgląd i katharsis. Projekcja odnosiłaby się do identyfikacji z bohaterem lektury, wgląd – do zrozumienia i oceny swojego problemu, dostrzeżenia jego przyczyn, skutków i możliwych rozwiązań, a katharsis – do uczucia ulgi z tym związanej. Trzeba zaznaczyć, że model ten ma zastosowanie w odniesieniu do literatury pięknej, ponieważ ta opisuje na wielu płaszczyznach ludzkie doświadczenie, odwołuje się do ludzkich emocji i jest wieloznaczna. Jeśli jednak w biblioterapii wykorzystuje się poradniki i literaturę faktu, to właściwszy będzie model poznawczo-behawioralny.

Niniejsza praca wymaga przywołania podziału biblioterapii na biblioterapię kliniczną i biblioterapię wychowawczą, ponieważ w swoich analizach dzieł Kundery będę miała na względzie ich przydatność szczególnie dla drugiej z nich. Biblioterapia wychowawcza traktuje książkę jako raczej środek porozumienia, komunikacji, natomiast dla biblioterapii klinicznej książka jest przede wszystkim narzędziem terapeutycznym, mającym spowodować zmiany w zaburzonym emocjonalnie zachowaniu. Biblioterapia, którą ja chciałabym wesprzeć swoimi analizami, dąży do osiągnięcia wglądu w normalny rozwój, pomaga czytelnikowi odkryć własne możliwości, rozwijać samoświadomość,

[3] Ibidem, s. 15.

sformułować filozofię spójną z jego naturą. Taka biblioterapia, sprzyjająca rozwojowi wewnętrznemu, samorealizacji to właśnie biblioterapia wychowawcza, nazywana inaczej rozwojową. Mogą ją prowadzić osoby, które nie mają specjalistycznego wykształcenia na przykład bibliotekarze, wychowawcy, pedagodzy, nauczyciele, pracownicy socjalni. Natomiast biblioterapię kliniczną mogą stosować tylko wykwalifikowani doradcy i terapeuci. Pierwsi traktują proces biblioterapeutyczny jako odkrywanie, drudzy jako uzdrawianie.

Z powyższym podziałem biblioterapii związana jest też kwestia odpowiedniego nazywania podmiotu oddziaływań biblioterapeutycznych. Jeśli w biblioterapii klinicznej nazywany jest on pacjentem bądź klientem, jako że często obejmuje się nią osoby chore, z zaburzeniami, to w biblioterapii rozwojowej nie może być mowy o nazywaniu go w ten sposób. Tutaj stosowniejszy będzie termin „osoba radząca się", jako że ten rodzaj biblioterapii więcej ma wspólnego z poradnictwem aniżeli z psychoterapią.

Zakres sytuacji życiowych czy ludzkich problemów, które można próbować zrozumieć i rozwiązać, wspomagając się literaturą, jest nieskończony, dlatego tak trudno o zadowalającą klasyfikację lektur przydatnych w biblioterapii. W *Materiałach źródłowych do biblioterapii* F. M. Barry'ego[4] znaleźć można orientacyjny schemat klasyfikacji lektur biblioterapeutycznych uwzględniający takie sytuacje stresowe w życiu człowieka, jak: ciężka lub chroniczna choroba, zakłócone stosunki rodzinne, śmierć bliskiej osoby, zawód miłosny, nieporozumienia w relacjach społecznych. Jest to jednak moim zdaniem bardzo okrojony schemat.

W związku z ciągle wydłużającą się listą problemów, w których rozwiązywaniu pomocna jest biblioterapia, powiększa się również lista korzyści, wynikających z jej stosowania. Oprócz pomocy czytelnikowi w poradzeniu sobie z konkretnym problemem biblioterapia wpływa pozytywnie również na inne sfery ludzkiej psychiki, bezpośrednio niezwiązane z problemem. Jak pisze Wita Szulc: ,,Najnowsze badania wskazują, że biblioterapia może też powodować wzrost samoświadomości, empatii i szacunku wobec siebie, ułatwiać określenie tożsamości etnicznej i kulturowej, nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi, redukować stres, lęk i poczucie osamotnienia. Czytane czy usłyszane historie mogą wywoływać ekspresję emocji i stać się bodźcem do opowiedzenia własnej historii"[5].

Biblioterapeuta nie musi być kojarzony tylko i wyłącznie z moderatorem dyskusji. Istnieje wiele technik interaktywnego wykorzystania materiałów drukowanych. Biblioterapeuta może posłużyć się technikami plastycznymi, muzyką, filmem, tańcem czy technikami dramy. Tekst literacki może stanowić ramy dla stworzenia ciekawych zajęć terapeutycznych, włączających elementy każdej ze sztuk. Wyłania się w tym miejscu podział biblioterapii na indywidualną, biorącą pod uwagę przede wszystkim fakt, że nie ma dwóch identycznie rozumiejących i reagujących osób, oraz biblioterapię grupową, w której uwzględnia się takie czynniki, jak dynamika grupy i informacja zwrotna. Osoba uczestnicząca w biblioterapii grupowej ma możliwość usłyszenia

[4] F. M. Barry, *Contemporary Bibliotherapy. Systematizing the Field*, w: *Bibliotherapy Sourcebook*, red. R. J. Rubin, Phoenix 1978, s. 185–190.
[5] Ibidem, s. 17

opinii innych osób, możliwość uczenia się od innych, co bardzo wzbogaca proces biblioterapeutyczny.

Warto wspomnieć, że w zakres biblioterapii wchodzi również biblioterapia reminiscencyjna (pisanie pamiętników i wspomnień) oraz twórczość literacka, rozumiana także jako forma terapii. W Polsce najprężniej rozwinęła się w tym kierunku bajkoterapia. Warsztaty pisania bajek terapeutycznych cieszą się dużą popularnością, czego efektem jest powiększająca się systematycznie liczba publikacji.

Bajki terapeutyczne „zaspokajają potrzebę osobistego, słownego wyrażania marzeń, wyjścia poza codzienną rzeczywistość [...], tworzenia czegoś nowego, interesującego, a przy tym, w odczuciu piszących, łatwego do zrealizowania, i to bez narażania się na krytykę”[6].

Pisząc o biblioterapii, należy również wspomnieć o opracowanym na użytek bibliotekarzy współpracujących z doradcami, nauczycielami i terapeutami *Narzędziu do Ewaluacji Biblioterapii*[7]. Ma ono wspomagać krytyczne myślenie na temat najbardziej istotnych elementów materiałów do biblioterapii, dobór książek i organizowanie procesu biblioterapii. Dzięki temu narzędziu można ocenić materiał pod względem: aktualności, zastosowanego modelu psychologicznego, definicji, korzyści, zastrzeżeń w stosowaniu, odpowiedniości dla różnych grup odbiorców, wieku użytkownika, dla którego materiał mógłby być przeznaczony, implikacji politycznych, grup odbiorców, różnych populacji, ilustracji, dostępności, przydatności terapeutycznej i poziomu komfortu. W swoich analizach będę posługiwała się tym narzędziem, ale w nieco zmienionej formie.

Zanim jednak przejdę do analizy wybranych powieści Milana Kundery, postaram się w sposób wyczerpujący uzasadnić wybór nie tylko tych właśnie, a nie innych dzieł czeskiego pisarza, ale w ogóle wybór jego twórczości jako tej, która jest, według mnie, niezwykle wartościowa w praktyce biblioterapeutycznej.

II. Uzasadnienie wyboru twórczości Milana Kundery do analizy biblioterapeutycznej

Milan Kundera urodził się w Czechach, jednak w 1981 roku przyjął obywatelstwo francuskie i obecnie mieszka i pracuje we Francji. Jego twórczość obejmuje czasowo już ponad pół wieku. Pisarz jest laureatem wielu prestiżowych nagród literackich, takich jak Nagroda Vilenica, przyznawana co roku przez Związek Pisarzy Słowiańskich pisarzom pochodzącym z Europy Środkowej. Jego dzieła pisane po czesku i francusku zostały przetłumaczone na wiele języków, takich jak angielski, hiszpański, grecki czy polski. Najbardziej znane, *Nieznośna lekkość bytu* oraz *Żart*, doczekały się adaptacji filmowych. Pisarz w swojej wczesnej twórczości często wplatał wątki polityczne, mimo wszystko nie jest uznawany za pisarza politycznego, ponieważ znikają one z czasem na rzecz rozważań filozoficznych. Według znawców styl Kundery, inspirowany

[6] Ibidem, s. 26
[7] Zob. W. Szulc, *Biblioterapia*…, s. 21.

dziełami Nietzschego, jest pozornie frywolny, metafizyczny i poetycki, wymagający skupienia. Jednocześnie jego zdania są krótkie, często w formie pytań retorycznych do czytelnika, a konstrukcja fabuły jest misterna niczym szwajcarski zegarek[8].

Uzasadnienie wyboru twórczości tego czeskiego pisarza do analizy biblioterapeutycznej mogłoby zostać wyrażone w jednym tylko zdaniu: powieści Kundery są nieprzebraną skarbnicą mądrości życiowych, refleksji i odważnych wniosków, zatem każda z nich jest wartościowa w biblioterapii. Jednak podobną wartością może się przecież poszczycić wiele dzieł innych autorów. Cóż jest więc wyjątkowego w powieściach Milana Kundery, co czyni je szczególnie wartościowymi dla procesu terapeutycznego? Odpowiedź na to pytanie może wstępnie zarysować następujący fragment ze *Sztuki powieści*, zbioru esejów o sztuce pisania dobrych powieści:

> „Poza powieścią jesteśmy na terenie stwierdzeń: każdy jest pewny swego zdania – polityk, filozof, dozorca. Na terenie powieści nie stawia się twierdzeń: jest ona obszarem gry i hipotez. Powieściowa medytacja jest ze swej natury pytająca, przypuszczająca. W powieści jako sztuce pytającej, ukazującej przez swą «mądrość niepewności» wieloznaczność i wielość prawd, doskonale mieści się ironia. Jest ona tu istotna nie dlatego, że drwi i wyśmiewa, ale dlatego, że pozbawia błogiej pewności i ukazuje niejednoznaczność świata. Powieść jest sztuką z definicji ironiczną”[9].

Powieść Milana Kundery, zgodnie z tym, co sam napisał, stara się nie być jednostronna i pokazuje wiele punktów widzenia odnośnie do jednej kwestii, jednego problemu, stara się również uświadomić czytelnika, że istnieje wiele prawd, a więc na każdy problem można spróbować popatrzeć z innej strony (nas interesować będzie strona pozytywna bądź jak najbardziej realistyczna), oraz że nic nie jest ostateczne, pewne i jednoznaczne (a więc z każdej pozornie beznadziejnej sytuacji można znaleźć jakieś wyjście). Twórczość Kundery pokazuje, że życie jest dużo bardziej skomplikowane, niż mogłoby się wydawać, pokazuje, że świat jest wieloznaczny, że nie ma jednej Prawdy czy Słuszności, ale że jest ich bardzo dużo. Czyni to za pomocą wszechobecnego w tych dziełach sceptycyzmu, któremu towarzyszy umiejętność ironicznego, choć w eleganckiej formie, podawania w wątpliwość nawet wartości na pozór niepodważalnych. Pisarz dzięki temu pomaga czytelnikowi pojąć fenomen nierozumienia się ludzi, z czego wynika tak wiele konfliktów. Przestrzega przed snuciem przypuszczeń na temat motywów działań ludzkich, ponieważ są one nieodgadnione dopóty, dopóki działający nam ich nie zdradzi, wcześniej sam je sobie uświadamiając. Kundera jest więc mistrzem w analizie jednego problemu z wielu perspektyw, na wielu płaszczyznach. Bohaterowie jego książek nie tylko odbierają, ale też odczuwają tę samą sytuację w zupełnie inny sposób. Uświadamia to czytelnikowi, że tylko otwarta i głęboka komunikacja z drugim człowiekiem, z którym współżycie mu się nie układa, może mu

---

[8] Por. A. Konczarowski, *Nieznośna trudność bytu*, w: „Polityka”, nr 18 (2450) z dnia 01.05. 2004, s. 64–66.

[9] M. Kundera, *Sztuka powieści*, tłum. M. Bieńczyk, PIW, Warszawa 1991, s. 45.

pomóc zrozumieć tę drugą osobę, co jest podstawą rozwiązania problemów we wzajemnej relacji.

Lekki styl pisania, jakim posługuje się pisarz, jest następnym uzasadnieniem dokonanego przeze mnie wyboru. Jego literatura cechuje się niezwykłą swobodą twórczą. Czytelnicy doceniają jego umiejętność uchwycenia głębokich i ważnych dla ludzkiej egzystencji spraw przez odwoływanie się do zwykłych, codziennych sytuacji i posługiwanie się prostym językiem. Umiejętność obserwacji i przywiązanie do powierzchownie najmniej znaczących szczegółów (tak ważne dla biblioterapii), połączone ze specyficznym poczuciem humoru, łączącym sytuacje tragiczne z komicznymi, dają możliwość wnikliwej analizy problemu, jednocześnie pozwalają zachować do niego dystans. Ten przystępny język, którym w łatwy i czasem zabawny sposób Kundera odsłania psychologiczny kontekst stojący za wyborami bohaterów, jest niezwykle istotny dla odbioru działania terapeutycznego jego dzieł. Chociaż niektóre fragmenty mogą się wydać wulgarne i obsceniczne, uważam jednak, że czytelnik może dzięki nim poczuć autentyczność emocji, jakimi targany jest bohater powieści, wiarygodność jego przeżyć, pomagają więc czytelnikowi wczuć się w jego sytuację. Co więcej, obecność śmiałych opisów czy w ogóle tematyka miłości i seksu, poruszana w niebanalny sposób, może wspomagać utrzymywanie uwagi czytelnika.

Kolejny powód można uznać za czysto praktyczny, ponieważ jest nim odpowiednia objętość dzieł czeskiego pisarza. Najobszerniejsze liczą około 250 stron, jednak są podzielone na rozdziały i podrozdziały, które mogą niekiedy stanowić osobną całość, poruszają bowiem jeden problem, a często nadane są im też stosowne do poruszanego problemu tytuły. Taką książką jest na przykład *Księga śmiechu i zapomnienia.* Podzielona jest ona na rozdziały i podrozdziały, które na różny sposób opisują te same zagadnienia. Na przykład w podrozdziale rozdziału *Litost*[10], którym to terminem pisarz nazywa odczuwanie potrzeby zemsty za doznane poniżenie (nawiasem mówiąc – jakże płodny temat biblioterapeutyczny!), głównego bohatera nęka dojmująca samotność; pisarz na zaledwie dwóch stronach przedstawia rozpaczliwie i przejmujące starania bohatera by zostać zauważonym.

Większość dzieł Kundery jest jednak niewielkich rozmiarów, często są to nawet eseje. Powieści takie, jak *Powolność*, *Tożsamość*, *Niewiedza*, zamykają się w stu stronach i dodatkowo są podzielone na dwu-, trzystronicowe, ponumerowane fragmenty. Historie różnych bohaterów, z których każdy może być uznany przez czytelnika za istotnego, przeplatają się w różnych fragmentach. Czytelnik nie może się więc zbyt szybko znużyć ani zniechęcić liczbą stron, często jest w stanie przeczytać książkę jednym tchem, jeśli proces identyfikacji z bohaterem przebiegnie prawidłowo.

Oczywiście to, że Kundera w każdym swoim dziele wprowadza kilku głównych bohaterów, także jest ważną cechą jego twórczości, która przemawia za wyborem jej do celów terapeutycznych. Czytelnik ma większą możliwość wyboru, z którą postacią

[10] Tłumacz nie przetłumaczył tego słowa na język polski, ponieważ według Kundery jest to słowo nieprzetłumaczalne na inne języki; polskie słowo „litość" jest błędnym tłumaczeniem tego terminu. M. Kundera, *Księga śmiechu i zapomnienia*, tłum. P. Godlewski, A. Jagodziński, PIW, Warszawa 2001, s. 78.

będzie mógł się utożsamić, a kiedy już tego, dokona może również poznać punkty widzenia oraz uczucia innych bohaterów będących w tej samej sytuacji.

Dla działalności biblioterapeutycznej szczególnie ważną kwestią jest zakres tematyczny twórczości danego pisarza, a najlepiej gdy opisany jest zakres poruszanych tematów w każdej jego książce z osobna. Tematyka dzieła ogranicza jego zastosowanie w procesie biblioterapeutycznym, a także określa grupę potencjalnych odbiorców działania biblioterapeutycznego opartego na danej lekturze. W tym miejscu zarysuję tematykę niektórych przetłumaczonych na język polski powieści i esejów Milana Kundery wymienionych w porządku chronologicznym (z pominięciem tych analizowanych przeze mnie w następnym rozdziale), aby czytelnik mógł się zorientować, jakie są ich potencjalne grupy odbiorców oraz ograniczenia.

- *Żart* (1967) – powieść poruszająca takie kwestie, jak: bycie ofiarą niefortunnym okoliczności; absurd życia; rozliczenie z młodością; związek miłości z seksem; pragnienie zemsty; rozważania o kulturze narodowej i patriotyzmie.
- *Śmieszne miłości* (1970) – zbiór anegdot traktujących o uwodzeniu nie tylko przez innych ludzi, ale też przez ideologię, religię, poezję.
- *Życie jest gdzie indziej* (1973) – przedstawia ogromny wpływ matki na życie mężczyzny, opisuje pragnienie bycia kimś wielkim i osiągnięcia sukcesu, porusza kwestię autorytetów młodości.
- *Walc pożegnalny* (1976) – traktuje o miłości i zdradzie; zawiera rozważania na temat współczesnego świata, który pozbawia ludzi nawet prawa do tragizmu; porusza problem bezpłodności.
- *Księga śmiechu i zapomnienia* (1979) – opisuje różne sposoby walki człowieka z zapomnieniem, z ułomnością pamięci, a także trudność pogodzenia się z przeszłością, rozterki wynikającymi z emigracji, śmieszność (nieistotność) naszych problemów.
- *Nieznośna lekkość bytu* (1984) – pokazuje, że życie pozbawione głębszych emocji nie ma sensu, że nie można pozwolić, aby życie niezauważalnie przelatywało nam przez palce, że pojedyncze decyzje nie mają tak wielkiego znaczenia, jakie im przypisujemy.
- *Nieśmiertelność* (1990) – rozważa sposoby na nieśmiertelność, przetrwanie w ludzkiej pamięci; opisuje problem selektywności postrzegania oraz bezsensowności ucieczki od problemów w „nowe życie"; a także problemy cielesności, tożsamości, samoakceptacji, ludzkiej (nie)powtarzalności, samorealizacji.
- *Zdradzone testamenty* (1993) – rozważania na temat wstydu, niedyskrecji, tożsamości, tajemniczej siły woli zmarłego.

Wydaje się dobrym pomysłem wybranie do analizy biblioterapeutycznej tych powieści, które cieszą się najmniejszą popularnością spośród wszystkich napisanych przez tego wybitnego czeskiego twórcę, ponieważ pokazanie wartości tych niedocenionych dzieł uprawniać będzie do wnioskowania o reszcie jako równie – jeśli nie bardziej – cennej pod względem zastosowań biblioterapeutycznych. Tymi najmniej docenianymi powieściami są napisane kolejno po sobie *Powolność*, *Tożsamość* i *Niewiedza*.

W następnym rozdziale postaram się udowodnić, że powinny być one docenione przynajmniej przez biblioterapeutów.

III. Analiza biblioterapeutyczna wybranych dzieł Milana Kundery

Podejście, jakie przyjmę w swoich analizach, można nazwać połączeniem biblioterapii rozwojowej z poradnictwem. Na potrzeby tak zorientowanej analizy pozwolę sobie zmodyfikować nieznacznie *Narzędzie do Ewaluacji Biblioterapii*. Interesować mnie będą takie cechy wybranego utworu, jak:

- psychologiczne prawo uzasadniające jego zastosowanie,
- filozoficzna koncepcja człowieka i świata, na jakiej dzieło się opiera,
- zakres poruszanych problemów,
- ograniczenia zastosowania dzieła do celów biblioterapeutycznych,
- korzyści płynące z jego zastosowania,
- grupa odbiorców,
- łatwość dostępu i poziom komfortu czytania.

Zarówno tematy jakie podejmuje Kundera w całej swojej twórczości (a więc także w wybranych przeze mnie utworach), jak i używany przez niego język mają dwie konsekwencje. Po pierwsze, są to lektury dla dorosłych, ewentualnie starszej młodzieży, po drugie, są to lektury przeznaczone dla osób zdolnych do tolerowania śmiałego języka i tematu seksu. W ten sposób zarysowują się nam wstępnie grupy odbiorców oraz ograniczenia *Powolności*, *Tożsamości* i *Niewiedzy*.

Biorąc pod uwagę to, że zgodnie z przyjętą przeze mnie orientacją biblioterapeutyczną, książki, które wybrałam, mają wpływać na rozwój samoświadomości jednostki, rozwój wewnętrzny, wzrost świadomości w zakresie przyczyn, skutków, istoty jej aktualnych problemów i przede wszystkim pozytywnie wpływać na jej stan emocjonalny, można z powodzeniem stwierdzić, że są one przeznaczone dla osób, które chcą te cele osiągnąć. Będą to więc osoby doświadczające określonych problemów, kryzysów życiowych, z którymi sobie nie radzą i potrzebują przy tym wsparcia specjalisty. Wyszczególniając wszystkie najważniejsze problemy poruszane w *Powolności*, *Tożsamości* i *Niewiedzy*, będę proponowała zastosowanie tych pozycji w pracy z osobami, których te problemy dotyczą. Jednocześnie wyodrębnię aspekty każdego z utworów, które mogą zakłócić proces terapeutyczny. W ten sposób określone zostaną szczegółowo grupy odbiorców każdego z dzieł oraz ich ograniczenia.

Jeżeli chodzi o dostępność wybranych pozycji, jest to kwestia udania się do najbliższej biblioteki lub księgarni. Książki wydane są przez Polski Instytut Wydawniczy. Przekładu z języka francuskiego wszystkich trzech utworów dokonał Marek Bieńczyk. Wysoki komfort czytania zapewnia duża czcionka, podział na krótkie fragmenty (1–3 strony), jak również długość utworów (do 110 stron).

Wykorzystanie tych powieści Milana Kundery w biblioterapii uzasadnia możliwość osiągnięcia dzięki nim określonych celów terapeutycznych, opartych na prawie psychologicznym mówiącym, że czytelnik w kontakcie z książką, w której bohaterowie przeżywają podobne do niego problemy, może zidentyfikować się z tymi postaciami i poprzez pośrednie doświadczenie ich przeżyć – doznać duchowego katharsis. Wybrane dzieła Kundery, choć tak niewielkich rozmiarów, obfitują w precyzyjnie i oryginalnie nakreślone obrazy ludzkich dylematów, które są pokazane, jak już wspominałam, z kilku zadziwiająco odmiennych perspektyw, co jest niezwykle wartościowe dla biblioterapii.

Chcąc określić filozoficzną koncepcję człowieka oraz świata, na jakiej opierają się wybrane przeze mnie dzieła, muszę odwołać się do podstawowych cech filozofii postmodernizmu, ponieważ twórczość Milana Kundery zalicza się do postmodernistycznej literatury europejskiej, ściśle związanej z tą filozofią.

Postmodernistyczni teoretycy piszą o końcu człowieka, o zmianie jego kondycji, spowodowanej podaniem w wątpliwość wszelkich systemów wartości jako arbitralnych i determinujących człowieka. Cechą charakterystyczną postmodernistycznego obrazu świata jest odrzucenie „modernizmu", rozumianego jako zespół poglądów i przekonań na temat rzeczywistości, uznających jej poznawalność i zakładających występowanie w niej obiektywnego porządku. W obrębie postmodernizmu odrzuca się obraz świata typowy dla modernizmu. Kwestionowana jest wiara w istnienie „obiektywnego" porządku rzeczywistości. Rzeczywistość jest w tym ujęciu chaosem, nie występują w niej żadne ogólne (powszechne) prawidłowości i prawa. „Natura" rzeczywistości charakteryzuje się swoistą niejednorodnością. Postmodernizm jest programowo antysystemowy – wiara w utworzenie całościowego obrazu rzeczywistości to złudzenie. Możliwe i sensowne jest tylko odkrywanie prawd cząstkowych, dotyczących jakiegoś niewielkiego wycinka rzeczywistości. Utracona została idea jedności oraz potrzeba jej posiadania[11].

Z tego wynika, że dominującą cechą postmodernizmu jest pluralizm – wielość języków, form, sposobów myślenia i postępowania. Postmodernizm głosi pochwałę różnorodności, marginalności, heterogeniczności, gry, eklektyzmu. Jaki jest zatem obraz człowieka zgodny z tą filozofią? Postrzegany jest on jako przygodna sieć przekonań i pragnień, wyrażających się w indywidualnym języku. Według postmodernistów nie istnieje coś takiego jak natura ludzka. Postmodernizm znosi rozróżnienie na etykę i estetykę; człowiek opisywany jest darwinistycznie i naturalistycznie. Taki też jego obraz oraz taką wizję świata przedstawia konsekwentnie Milan Kundera w swoich dziełach. Dzięki temu czytelnik może zdystansować się wobec siebie samego oraz swoich problemów, łatwiejsze staje się dla niego przyjęcie innego punktu widzenia w kwestii swoich oczekiwań względem siebie, innych oraz świata.

Do zanalizowania został zakres poruszanych problemów oraz korzyści płynące z zastosowania konkretnego dzieła do celów biblioterapeutycznych.

---

[11] Por. F. Jameson, *Postmodernizm, czyli logika kulturowa późnego kapitalizmu*, tłum. M. Płaza, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011, s. 41.

Powolność (1995)

Opis

Opowiada o weekendowym wyjeździe pary małżonków do francuskiego zamku, w którym odbywa się kongres entomologiczny. Na kongres przyjeżdża uczony z Czech, którego komuniści wyrzucili z uniwersytetu; przywołane jest opowiadanie Vivant Denona dotyczące niespiesznych igraszek miłosnych; analizowany jest światek paryskich gwiazd, takich jak Berck, Pontevin i Vincent, którzy nazwani są „tancerzami"; przywołana jest też historia dziennikarki Immaculaty zadurzonej w Bercku. Vincent, zazdroszcząc Pontevinowi ogłady towarzyskiej, postanawia pokazać, na co go stać, i do tego celu chce wykorzystać uwiedzioną na kongresie Julię.

Poruszane problemy

Świat to scena – ludzie grają; każdy człowiek jest dzisiaj pod okiem kamer; współczesny świat ogarnęła mania szybkości i zagospodarowania czasu; zniknęła przyjemność powolności; człowiek nie może być autentyczny i wolny ani publicznie, ani prywatnie; źródło strachu leży w przyszłości; rola przyjemności w życiu człowieka; człowiek mądry unika wszelkich postaci walki; życie na pokaz; każde wypowiedziane słowo jest nieodwracalne; ludzie zarabiają pieniądze lub zdobywają sławę na cierpieniu innych; skutki pogardzania światem i ludzkością; potrzeba głębokiej rozmowy; człowiek nieśmiały nie ma szans na zdobycie uznania; publiczne ośmieszenie; ludzie chcący być ciągle w centrum uwagi; sztuka konwersacji z płcią przeciwną; namiętność uzyskana dzięki powolności; uważne życie tu i teraz zmniejsza szybkość zapominania; ciemne strony sławy; niepogodzenie się z klęską z przeszłości; pragnienie anonimowości; miłość do idoli; ludzie uważający się za wybranych, lepszych; postawa roszczeniowa; posiadanie za dużych wymagań wobec płci przeciwnej wywołuje rozczarowania; pragnienie bycia niezwykłym; bałwochwalcza adoracja gwiazd; kwestia dumy; konsekwencje uległości i braku odwagi; umiejętność reinterpretacji własnej historii (porażki, czegoś wstydliwego); wykonywanie pracy z pasją, utrata pracy; ambicja; sympatia jest rzeczą kruchą i nietrwałą; nie należy zbytnio przejmować się ludźmi; różne sposoby rozładowywania frustracji (przeklinanie); ból porażki; kwestia bycia sobą; znalezienie swoich mocnych stron; umiejętność mówienia o swoich pragnieniach; bunt i niedostosowanie; brak zainteresowania ze strony najbliższych; chęć zemsty zranionej kobiety; agresja; samobójstwo; pragnienie szokowania; nasze klęski i problemy, które bardzo przeżywamy, zostaną przez świat szybko zapomniane; nasza reakcja na daną sytuację zależy tylko od nas; mężczyzna wykorzystywany przez kobietę; śmiech i fikcja lekarstwami dla zranionej duszy; pośpiech wynikiem pragnienia szybkiego zapomnienia o porażce; bycia szczęśliwym trzeba się nauczyć.

Przeznaczenie

Książka może być polecana osobom, którym brak pewności siebie, które są nieśmiałe, mają trudności w kontaktach towarzyskich (w tym z płcią przeciwną); tym, które odczuwają obłudę i pozerstwo swojego otoczenia; pracoholikom, którym brak czasu dla siebie i rodziny; tym, którzy mają nieracjonalnie wysokie ambicje; osobom, które

skarżą się na zanik namiętności i wzajemnego zainteresowania w związku; tym, którzy są zbyt nerwowi, tym, których paraliżuje lęk o swoją przyszłość; tym, którzy uważają się za lepszych od innych i dlatego są odrzuceni; osobom niemogącym poradzić sobie z porażką zawodową lub towarzyską; ludziom goniącym za sławą i niemogącym jej osiągnąć; zakochanym w osobie publicznej; osobom zbyt uległym i tchórzliwym; osobom zbuntowanym (młodzieży); tym, którym doskwiera samotność i niezrozumienie przez innych; osobom, które są małostkowe lub pedantyczne; osobom, które uważają, że z góry coś im się należy.

Korzyści

Czytelnik może uświadomić sobie, że niemożliwe jest życie bez cierpienia, że cierpienie wzbogaca; może też nabrać zdrowego dystansu do swoich problemów; może zrozumieć, że nie należy zbytnio przejmować się innymi; może poczuć ulgę, kiedy przeczyta o problemach innych, które wydadzą mu się większe od jego własnych; może nabrać pewności siebie, dowiadując się, co wpływa na powodzenie u innych; może za przykładem bohaterów utworu próbować zmienić swój obraz w oczach innych; może uznać, że nie jest to warte jego wysiłków; może porzucić marzenia o niemożliwym na przykład wielkiej sławie lub związku ze swoim idolem; może uświadomić sobie, jak krzywdzi siebie i innych, żyjąc w pośpiechu; może nauczyć się cieszyć każdą chwilą oraz żyć przytomnie, dając sobie częściej chwile wytchnienia; książka może dać motywację do zdobycia się na większą skromność, ale też na bycie bardziej świadomym własnej wartości, odważniejszym i mniej uległym.

Zastrzeżenia

Utwór obfituje w wulgaryzmy, erotykę, a nawet perwersję. Zawiera też sceny agresji oraz scenę próby samobójczej w celu zwrócenia na siebie uwagi.

Tożsamość (1997)

Opis

Opowiada historię pary Francuzów, która przeżywa kryzys związku, spowodowany nieporozumieniem. Zaczyna się on w momencie, kiedy Chantal stwierdza, że mężczyźni już się za nią nie oglądają, a Jean-Marc wpada na pomysł, aby wysyłać do niej listy jako tajemniczy nieznajomy w celu dodania jej pewności siebie.

Poruszane problemy

Zniknięcie ukochanej osoby; brak prywatności i intymności; strach przed utratą bliskich; powracająca w snach niechciana przeszłość; choroba przyjaciela; wybaczenie w obliczu choroby; nielojalność przyjaciela; niepamięć czasów młodości; utrata pewności siebie spowodowana starzeniem się; utrata męskości związana z faktem zostania ojcem; niedocenienie starań partnera; słowa używane bez namysłu powodują nieporozumienia i mogą ranić; posiadanie kilku twarzy; pogardzanie pracą, którą się wykonuje; śmierć dziecka; rozpad małżeństwa spowodowany śmiercią dziecka; rola przypadku w życiu człowieka; pragnienie bycia atrakcyjną; tęsknota za ukochanym;

rezygnacja z chęci przygód, kiedy się kocha; nieumiejętność rozmowy o uczuciach, odkrycie siebie przed inną osobą; zerwanie przyjaźni; niemożność wystawienia przyjaźni na próbę; życie erotyczne powodem frustracji, cierpień i kompleksów; nienawiść do świata; niemożność przypomnienia sobie przeszłości; wybór zawodu bez znajomości siebie; lęk przed dokonaniem złego wyboru zawodu; wstyd i wstydliwość; rozmowy w związku nie są najważniejsze; przesadne traktowanie małej porażki; brak ambicji; miłość to troska o drugiego człowieka; niepotrzebne nadinterpretowanie sytuacji; konsekwencje wystawiania innych na próbę; każdy ma prawo do sekretów; przymus bycia miłym dla rodziny swojego partnera; brak szacunku dla rzeczy osobistych innych; obojętność ukochanej osoby; życie na koszt innych; słabszy jest ten, kto mocniej kocha; pozytywne i negatywne strony konformizmu; obawa przed tym, co przyniesie zmiana; szpiegowanie przez partnera; wolność polega na wyborze między byciem szczęśliwym a nieszczęśliwym; niezdrowa zazdrość.

Przeznaczenie

Książkę można polecić osobom, których bliska osoba zaginęła; ludziom, którzy z różnych przyczyn odczuwają brak prywatności i intymności; tym, którzy panicznie boją się utraty lub odejścia bliskiej osoby; tym, którzy zawiedli się na przyjacielu lub zerwali z nim kontakt; tym osobom, które z powodu starzenia się straciły pewność siebie; osobom, które uważają, że nie są atrakcyjne; młodym ojcom; osobom, które straciły dziecko; osobom przechodzącym kryzys w związku; osobom, które czują się ograniczane przez partnera; tym, które zbytnio kontrolują swojego partnera; osobom nielubiącym swojej pracy; osobom, które nie potrafią rozmawiać o uczuciach; osobom skarżącym się na swoje życie erotyczne; osobom, które nie mogą zdecydować, co chcą w życiu robić; osobom mało ambitnym, osobom przesadnie interpretującym każdą sytuację; będącym w konflikcie z rodziną partnera; osobom odczuwającym obojętność ukochanej osoby; osobom bojącym się zmian; tym, które na wszystko narzekają, nie widząc żadnych pozytywnych stron swojej sytuacji; osobom przejawiającym chorobliwą zazdrość.

Korzyści

Czytelnik dzięki książce może pogłębić świadomość swoich uczuć związanych z utratą bliskiej osoby; może zostać zmotywowany do walki o prawo do swojej prywatności i intymności; może zrozumieć, że nieporozumienia trzeba od razu wyjaśniać; może poczuć ulgę pod wpływem zidentyfikowania się z bohaterem, który zawiódł się na przyjacielu; może pozbyć się wyrzutów sumienia, że zerwał z nim kontakt – miał do tego pełne prawo; może zostać przekonany do wybaczenia przyjacielowi; może zauważyć swoją atrakcyjność dzięki docenieniu starań partnera; może uzmysłowić sobie, że można zachować atrakcyjność mimo posiadania dzieci lub starzenia się; może zdobyć siłę do walki o związek, który jest w kryzysie; może pod wpływem książki zmienić zbyt wygórowane wyobrażenia co do swojego życia erotycznego; może zrozumieć, że ambicja jest ważna dla dobrego samopoczucia; może uświadomić sobie, że bliscy nam ludzie są ważni dla naszej tożsamości i wyjątkowości; że zmiany mogą przynieść dużo dobrego i są nieuchronne; że zaufanie jest wspaniałym darem dla osoby, którą się kocha.

Zastrzeżenia
Książki nie polecałabym osobom bardzo samotnym, ponieważ traktuje ona przede wszystkim o problemach związku lub przyjaźni. Zastrzeżenia mogą też budzić opisy pozytywnych stron utraty dziecka.

Niewiedza (2000)

Opis
Opowiada historię Ireny i Josefa, którzy, niezależnie od siebie, po dwudziestu latach emigracji postanawiają odwiedzić swoją ojczyznę, która jest już zupełnie inna niż ta, którą opuszczali. W czasie odwiedzin nikt nie pyta ich o dwadzieścia lat ich życia poza granicami kraju, nikt nie jest ich ciekawy. Los Ireny i Josefa jest symetryczny: w podobnym momencie życia jadą do kraju i spotykają się przypadkiem. Nic o sobie nie wiedzą. Przywołanie postaci Ulissesa, który przez dwadzieścia lat tułaczki myślał o powrocie.

Poruszane problemy
Konfrontacja z przeszłością; tęsknota za krajem rodzinnym lub jej całkowity brak; życie na emigracji też może być szczęśliwe – należy je docenić; wszystkie przewidywania, jakie człowiek snuje, są mylne; strach przed powrotem do kraju – niewiedza o tym, co możemy tam zastać; brak zainteresowania ze strony najbliższych; nieumiejętność słuchania i ciągłe mówienie tylko o sobie; dominacja matki nad córką; poczucie niższości i zależności względem rodzica; coś, co robimy z przymusu, może okazać się dla nas najlepszym rozwiązaniem; mężczyzna niezdolny do życia bez opieki kobiet; konieczność posiadania wymagań względem partnera; często obcy człowiek bardziej chce nas wysłuchać niż nasi bliscy; ciągłe przedstawianie siebie innym jako ofiary; poczucie osamotnienia i zapomnienia mimo posiadanej rodziny i przyjaciół; niemożność dostosowania się do dawnych miejsc po powrocie; obwinianie innych o przyczyny własnej klęski; rezygnacja z marzeń o wyjeździe do innego kraju spowodowana brakiem odwagi; nieumiejętność walki o to, co nam się należy; seks bez miłości jest ,,pustynią smutku"; pamięć tylko złych rzeczy; wygaśnięcie namiętności w związku; zdrada bez wyrzutów sumienia; ból rozstania z osobą, z którą spędziło się najpiękniejsze lata życia; niechęć do roztropnego postępowania – upojenie namiętnością; samobójstwo; nieumiejętność rozmowy o śmierci z osobą ciężko chorą; znudzenie seksem; odmienne odbieranie tej samej sytuacji przez dwie osoby; paląca chęć, by zdradzić, aby odzyskać władzę nad swoim życiem; nieumiejętność zainicjowania rozmowy na temat bardzo dla nas ważny; poczucie, że żyje się pod dyktando innych; łatwość oceniania innych bez pytania ich o własny ogląd sytuacji; brak zaufanej osoby; rezygnacja z życia erotycznego z powodu kompleksów; umiejętność czerpania radości z seksu.

Przeznaczenie
Książka dla osób, które nie potrafią wziąć życia we własne ręce; które uważają, że jedna decyzja zaważyła na całym ich życiu i nie widzą możliwości zmiany; dla tych, które czują się zapomniane, nierozumiane lub odrzucone; dla osób, które zrezygnowały

z życia erotycznego z powodu jakiegoś kompleksu; dla osób, którym brak namiętności w związku; dla tych, które nie mogą pogodzić się ze zdradą partnera lub swoją; dla tych, które chcą zacząć swoje życie od nowa z kimś innym; dla osób, które wyemigrowały lub wróciły z emigracji; dla tych, które nie mają odwagi wyemigrować; dla znudzonych seksem; dla nieszczęśliwie zakochanych; dla osób mających ciężko chorych bliskich; polecana osobom, którym doskwiera samotność; tym, które obwiniają innych o swoje niepowodzenia lub pamiętają tylko złe rzeczy; którym doskwiera poczucie całkowitej zależności od innych lub poczucie niższości.

Korzyści

Czytelnik może nabrać odwagi do realizacji marzeń, życia własnym życiem, rozmowy na najważniejsze dla niego tematy z bliskimi osobami, czerpania radości z życia erotycznego, pojednania z rodziną, porzucenia kompleksów, odzyskania pewności siebie, walki o poprawę swoich relacji z innymi, walki o swój związek, do wprowadzenia pozytywnych zmian w swoje życie.

Zastrzeżenia

Polecałabym zwrócić szczególną uwagę na sceny zdrady pozbawione wyrzutów sumienia oraz opis próby samobójczej spowodowanej nieszczęśliwą miłością. Mogą być wartościowe, ale zalecam ostrożne podejście do tych kwestii.

Zakończenie

Wybrane przeze mnie dzieła Milana Kundery są najmniej docenianymi w całej jego twórczości. Żywię nadzieję, że udało mi się w sposób przekonujący pokazać ich dużą wartość dla biblioterapii, co daje powody, by z tej perspektywy przyjrzeć się całemu dorobkowi czeskiego pisarza. Każde z analizowanych przeze mnie dzieł zawiera ogromne spektrum ludzkich problemów i sposobów radzenia sobie z nimi, dlatego też nie dziwi różnorodność grup potencjalnych odbiorców tych utworów. Są jednak w tych książkach nieliczne fragmenty budzące wątpliwości, a nawet takie, które bez wątpienia nie są odpowiednie dla każdego odbiorcy.

Jak wspomniałam we wstępie, popieram inicjatywę tworzenia katalogów utworów przydatnych lub szkodliwych w biblioterapii. Według mnie powinny być one jak najdokładniejsze i myślę, że sposób, który zaproponowałam do biblioterapeutycznej analizy dzieł, mógłby się sprawdzić, jeśli zostałby jeszcze trochę dopracowany. Analizy takie jak ta mogłyby być pomocne w praktyce każdego biblioterapeuty, mogłyby usprawnić proces doboru lektur dla osoby z danym problemem i tym samym mogłyby wpłynąć na zwiększenie efektywności biblioterapii.

Powolność, *Tożsamość* i *Niewiedza* to tylko niewielka próbka umiejętności obserwacji i analizy ludzkich zachowań oraz celności i oryginalności refleksji Milana Kundery. Sam pisarz mógłby z powodzeniem imać się zadań biblioterapeuty. Jeśli jeszcze w żaden sposób nie został doceniony w dziedzinie biblioterapii, to ta praca jest jego zasług początkiem.

Bibliografia

Literatura przedmiotu:

I. Borecka, *Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik*, Wyd. SBP, Warszawa 2001.

De Gaudemar, *Rozmowa o sztuce powieści. Wywiad z Milanem Kunderą z 1984 roku*, tłum. Jerzy Malewski, „Kultura Niezależna", 1987, nr 27.

J. Gizella, *Lekcja psychologii profesora Kundery*, „Przegląd Polski", 28.11.2003.

Ł. Grzesiczak, *Dylematy Kundery. Wywiad z dr. hab. Józefem Zarkiem*,„Dziennik Zachodni", 2009, nr 81.

J. Illg, *W kręgu powieści Milana Kundery*, Universitas, Kraków 1992.

F. Jameson, *Postmodernizm, czyli logika kulturowa późnego kapitalizmu*, tłum. M. Płaza, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.

A. Kaczorowski, *Życie jest w powieści*, „Gazeta Wyborcza" 1995, nr 285.

A. Konczarowski, *Nieznośna trudność bytu*, „Polityka", nr 18 (2450) z dnia 01.05.2004.

R. J. Rubin, *Bibliotherapy Sourcebook*, Oryx Press, Phoenix 1978.

W. Szulc, Biblioterapia. Powrót do źródeł, „Przegląd Biblioterapeutyczny", R. I, Wrocław 2011.

E. B., Zybert, *Książka w działalności terapeutycznej*, Wyd. BBP, Warszawa 1997.

Literatura podmiotu:

M. Kundera, *Niewiedza*, tłum. M. Bieńczyk, PIW, Warszawa 2003.

M. Kundera, *Żart*, tłum. E. Witwicka, PIW, Warszawa 1970.

M. Kundera, *Tożsamość*, tłum. M. Bieńczyk, PIW, Warszawa 2001.

M. Kundera, *Księga śmiechu i zapomnienia*, tłum. P. Godlewski, A. Jagodziński, PIW, Warszawa 2001.

M. Kundera, *Nieznośna lekkość bytu*, tłum. A. Holland, PIW, Warszawa 2002.

M. Kundera, *Życie jest gdzie indziej*, tłum. J. Illg, PIW, Warszawa 2005.

M. Kundera, *Powolność*, tłum. M. Bieńczyk, PIW, Warszawa 1997.

M. Kundera, *Nieśmiertelność*, tłum. M. Bieńczyk, PIW, Warszawa 2002.

M. Kundera, *Sztuka powieści*, tłum. M. Bieńczyk, PIW, Warszawa 1991.