

Magdalena Sieklucka

Proces twórczy Marii Arbatowej jako przykład terapii zespołu stresu pourazowego

Acta Polono-Ruthenica 18, 99-110

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Magdalena Sieklucka
Olsztyn

Proces twórczy Marii Arbatowej jako przykład terapii zespołu stresu pourazowego

Każdy pisarz przedstawia w swych dziełach
w pewnym stopniu samego siebie,
niekiedy nawet wbrew woli
Johann Wolfgang Goethe

We współczesnej metodologii badań literackich – jak zasadnie podkreśla Maria Janion – ciągle jeszcze najczęściej stosowany jest podział na metody „wewnętrzne” i „zewnętrzne”, czyli na te, które się zajmują samym dziełem literackim, i na te, które badają to, „co znajduje się poza dziełem, tzn. to, co dzieło literackie otacza i warunkuje i czemu w gruncie rzeczy – jako celowi nadrzędnemu – podporządkowuje się badania literackie”¹. Do podobnego wniosku dochodzi Lew Wygotski: „Две области современной эстетики – психологической и непсихологической – охватывают почти все, что есть живого в этой науке. Фехнер очень удачно разграничил оба эти направления, назвав одну «эстетикой сверху» и другую – «эстетикой снизу». Легко может показаться, что речь идет не только о двух областях единой науки, но даже о создании двух самостоятельных дисциплин, имеющих каждая свой особый предмет и свой особый метод изучения”².

Rozważania na temat walorów terapeutycznych procesu literackiego wymagają uwzględnienia „zewnętrznych” metod, a tym samym zastosowania psychodynamicznej koncepcji twórczości. Już we wczesnych swoich pracach Zygmunt Freud konstatawał, że twórczość jest symboliczną ekspresją konfliktów rozgrywających się w sferze nieświadomej, a autor – uczestnicząc w akcie kreacji – rozwiązuje swoje wewnętrzne konflikty i godzi wzajemnie sprzeczne motywy³. Powyższe spostrzeżenie zapoczątkowało koncepcję psychoanalityczną, która była rozwijana i udoskonalana przez następców i kontynuatorów Freuda. Do przedstawicieli podejścia psychoanalitycznego należy m.in. Paweł Dybel, który

¹ M. Janion, *Humanistyka: poznanie i terapia*, Warszawa 1982, s. 9.

² Л. С. Выготский, *Психология творчества. Издание третье*, Москва 1986, s. 9.

³ Z. Freud, *Poza zasadą przyjemności*, wyd. 6, tłum. J. Prokopiuk, Warszawa 2005.

we wstępie do dzieła Hanny Segal *Marzenie senne, wyobrażenia i sztuka* zauważa: „Sposób, w jaki dziecko się bawi, oraz świat przedstawiony dzieł sztuki odsyłają bowiem zazwyczaj – podobnie jak symptomy czy marzenia senne – do «problemu», który ma ze sobą pacjent. Ułatwia to wówczas analitykowi identyfikację przyczyny zaburzeń psychiki pacjenta, która tkwi zazwyczaj w traumatycznych przeżyciach z jego przeszłości. Zarazem również sam pacjent staje się bliższy uświadomienia sobie tej przyczyny, ponieważ zabawa czy działalność artystyczna pozwalają mu wyrazić swój «problem» w zewnętrznej formie o charakterze symbolicznym (czy quasi-symbolicznym)”⁴. Warto również odwołać się do ustaleń samej Hanny Segal, która we wspomnianym wyżej dziele dowodzi, że sam proces twórczy może być wynikiem reparacyjnych dążeń pozycji depresyjnej: „Ten proces wymaga jednak uprzedniej integracji i przepracowania wcześniejszych stadiów psychicznego rozwoju. Wymaga on również integracji postrzeżeń chaosu i poczucia bycia prześladowanym, utraconego wraz z rozpoczęciem procesu integracji. Określa go dążenie do odtworzenia idealnego stanu umysłu i obiektów istniejących przed wewnętrzną dewastacją, spowodowaną pozycją depresyjną. Często celem poszukiwań staje się odzyskanie utraconego i nieosiągalnego ideału”⁵.

Warto przy tym zwrócić uwagę na pewne różnice w obrębie metodologii badawczej. Zarówno psychoanaliza, jak i psychotraumatologia⁶ zajmują się wpływem urazu, którego doświadczyła jednostka, na jej dalsze funkcjonowanie. Jednak studia psychoanalityczne częściej za przyczynę zaburzeń psychicznych uznają wyparte konflikty wczesnodziecięce, a nie zewnętrzne stresory⁷. Natomiast odkrycia m.in. Abrama Kardnera, zajmującego się analizą stresu wojennego, skłaniają do rozumienia traumy w innym kontekście: „[...] zaburzenia nie powstają w wyniku wypartych konfliktów wewnętrznych lub innych cech indywidualnych, lecz są spowodowane głównie przez samo zdarzenie, do którego jednostka nie może się efektywnie zaadaptować”⁸. Konstruując powyższą teorię, badacz odszedł od tradycyjnego ujęcia psychoanalizy. Późniejsze badania, począwszy od lat 60. XX wieku do dziś, dotyczące powstania zespołu stresu pourazowego (PTSD)⁹ są zbieżne z teorią Kardnera.

⁴ P. Dybel, *Hanna Segal – psychoanaliza rozumu i namiętności*, [w:] H. Segal, *Marzenie senne, wyobrażenia i sztuka*, Kraków 2003, s. XVI.

⁵ H. Segal, *Marzenie senne, wyobrażenia i sztuka*, Kraków 2003, s. 138–139.

⁶ Badania nad konsekwencjami stresu traumatycznego wyodrębniły się jako oddzielna dziedzina psychologii i psychiatrii.

⁷ Stresor – zdarzenie traumatyczne lub bodziec, który wywołuje silny stres.

⁸ B. Dudek, *Zaburzenie po stresie traumatycznym*, Gdańsk 2003, s. 13.

⁹ W polskiej literaturze przedmiotu nie odnajdujemy skrótu dla określenia wyżej wymienionego zjawiska chorobowego, dlatego w dalszej części rozważań stosuję akronim angielskiej nazwy zaburzenia, czyli PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*).

O ile w literaturze przedmiotu można odnaleźć wiele prac wykorzystujących techniki psychoanalityczne do badań dzieł literackich¹⁰, o tyle studia z zakresu psychotraumatologii, a konkretnie zespołu stresu pourazowego były do tej pory wyłącznie przedmiotem publikacji klinicznych. Pamiętając, iż jednym z podstawowych elementów terapii PTSD jest zwerbalizowanie traumatycznego zdarzenia, tj. ujęcie tego doświadczenia w linearną opowieść i zapisanie go, autorka niniejszej publikacji podjęła próbę udowodnienia, że również literacki proces twórczy może uczestniczyć w procesie rekonwalescencji.

Skrajnie stresujące zdarzenie przyczyniło się do wystąpienia wymienionego zaburzenia, a w następstwie zdeterminowało tematykę twórczości współczesnej pisarki rosyjskiej – Marii Arbatowej. Maria Iwanowna Arbatowa w wieku siedemnastu lat doświadczyła zbiorowego gwałtu. Symptomy, które opisała w autobiografii *Na imię mi kobieta (Мне 40 лет...)*, są zbieżne z ustaleniami Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego ujętymi w DSM-IV¹¹. Potwierdzają to słowa: „Przez tydzień, dopóki nie zeszły ślady pobicia, mieszkałam u koleżanek. Zeszły jednak tylko te ślady, które były na ciele. Bałam się wychodzić z domu, przerażały mnie męskie spojrzenia, słysząc gruziński akcent, drżałam na całym ciele. Nie spałam, nie jadłam. Nie mogłam się do nikogo zwrócić o pomoc, bo nie zdobyłabym się na opowiedzenie tego wydarzenia [...]”¹². Wywiad przeprowadzony z autorką¹³ uzupełnia listę wyżej wymienionych symptomów o typowe reakcje dystresu¹⁴ na czynniki zewnętrzne, zaburzenia psychosomatyczne, wyobcowanie, odrętwienie, utratę chęci życia.

Psychoanalicycy (Pierre Janet, Zygmunt Freud, Josef Breuer, Abram Kardiner, Melanie Klein, Hanna Segal), psychiatrzy (Robert Jay Lifton, Erich Lindemann, Judith Lewis Herman) oraz naukowcy akademicki zajmujący się badaniem wpływu traumy na dalsze funkcjonowanie człowieka (Maja Lis-Turlejska, Olga Sakson-Obada, Bohdan Dudek, Mardi Horowitz, Irina Giermanowa Małkin-Pych) konstatują, iż jednym ze skutków traumatycznego zdarzenia jest

¹⁰ Zob.: Z. Freud, H. Segal, D. Danek, P. Dybel, Cz. Dziekanowski, J. Speina, Z. Rosińska, M. Lubański i in.

¹¹ DSM (ang. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) – klasyfikacja zaburzeń psychicznych sporządzona w 1952 r. przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne. PTSD jako jednostka chorobowa została uwzględniona dopiero w trzecim wydaniu tej klasyfikacji z 1980 r. W czwartym, aktualnym wydaniu przekształceniu uległa definicja zdarzenia traumatycznego, natomiast symptomy urazu pozostały te same.

¹² M. Arbatowa, *Na imię mi kobieta*, Warszawa 2005, s. 104.

¹³ Autorka niniejszej publikacji spotkała się z Marią Arbatową 5 stycznia 2012 r. w Moskwie. Rozmowa została zapisana na nośniku elektronicznym.

¹⁴ Dystres – stres o bardzo silnym natężeniu paraliżującym działanie jednostki. Pojawia się w momencie zadziałania bodźca, czyli stresora.

jego uporczywe powracanie i ponowne odtwarzanie w pamięci przez poszkodowanego. Zgodnie z klasyfikacją DSM-IV jednym z pierwszych objawów zespołu stresu pourazowego jest niezależne od woli poszkodowanego ponowne przeżywanie i powracanie zdarzenia traumatycznego w postaci: intruzji¹⁵, powracających koszmarów sennych przedstawiających zdarzenie traumatyczne, reakcji intensywnego dystresu podczas ekspozycji na wewnętrzne lub zewnętrzne bodźce symbolizujące bądź przypominające jakiś aspekt zdarzenia urazowego, działania i odczuwania tak, jakby doświadczenie urazowe się powtarzało, obejmujące ponowne przeżywanie zdarzenia, iluzje, halucynacje, doznania typu *flashback*, fizjologicznych reakcji w odpowiedzi na bodźce przypominające traumę¹⁶. Potwierdza to również David Taylor: „już w pierwszych opisach potraumatycznych stanów umysłu uwagę badaczy przyciąga fakt, iż aparat umysłowy ofiary wydaje się przytłoczony wrażeniami związanymi z szokującym, gwałtownym zdarzeniem. W subiektywnym doświadczeniu cierpiącej osoby jest to stan przeżywany jako inwazja jakichś «rzeczy» na umysł, odczuwana prawie jak fizyczny cios”¹⁷.

Powyższą tezę potwierdza wczesna twórczość Arbatowej. Zauważalna jest analogia między urazem, którego doznała, a motywem gwałtu pojawiającym się w jej sztukach: *Zasłużona nauczycielka* (*Заслуженная училка*), *Dzieci podziemia* (*Дети подземелья*), *Aleksiejew i cienie* (*Алексеев и тени*), *Równanie z dwoma wiadomymi* (*Уравнение с двумя известными*), *Próbnny wywiad na temat wolności* (*Пробное интервью на тему свободы*), *Session w komunalce* (*Се́йшен в коммуналке*), *Zdobycie Bastylii* (*Взятие Бастилии*)¹⁸. Przy czym pisarka skupia się nie tylko na konkretnym odwzorowaniu traumy, jaką jest gwałt, ale przede wszystkim ukazuje następstwa tego dramatycznego doświadczenia. We wspomnianych sztukach występuje ujęcie zjawiska z różnych perspektyw – niepełnoletniej ofiary (*Zasłużona nauczycielka*, *Dzieci podziemia*, *Aleksiejew i cienie*), jak też dojrzałej kobiety (*Równanie z dwoma wiadomymi*, *Próbnny wywiad na temat wolności*, *Zdobycie Bastylii*), która w przeszłości została w taki sposób skrzywdzona. Warto również zwrócić uwagę, że w twórczości Arbatowej nie występują zdrowe relacje damsko-męskie. Najczęściej ukazuje

¹⁵ Intruzja – niechciane myśli dotyczące zdarzenia traumatycznego nieoczekiwanie wdzierające się do świadomości.

¹⁶ Zob.: O. Sakson-Obada, op. cit.; J. L. Herman, *Przemoc: uraz psychiczny i powrót do równowagi*, Gdańsk 2004; B. Dudek, op. cit.; M. Dąbkowska, op. cit.; E. Jackowska, op. cit.; M. Lis-Turlejska, *Traumatyczny stres: koncepcje i badania*, Warszawa 1998.

¹⁷ D. Taylor, *Psychodynamiczna diagnoza stanów potraumatycznych*, [w:] C. Garland (red.), *Czym jest trauma? Podejście psychoanalityczne*, Warszawa 2009, s. 60.

¹⁸ Tytuły utworów podaje w tłumaczeniu własnym.

ona związek kobiety i mężczyzny jako pasmo ciągłych zdrad, braku stabilności i przemocy psychicznej. Bohaterki w wyniku tych doświadczeń stają się „zimne” emocjonalnie i zaczynają przedmiotowo traktować mężczyzn. Pomimo tego, iż okoliczności zdarzenia w poszczególnych sztukach są odmienne, to jednak zawsze ofiarami są młode dziewczyny, a naruszenie integralności fizycznej rzuca na ich dorosłe życie. W ten sposób Arbatowa w pewnym sensie ponownie odtwarzała i powracała do traumy, którą sama przeżyła.

Fiksacja na punkcie traumatycznego zdarzenia jest charakterystyczna dla symptomów PTSD. Ponownie przeżywając przerastające ją doznania, ofiara próbuje nad nimi zapanować. Proces ten jest nieunikniony, dlatego – jak zauważa Maja Lis-Turlejska – dla w tzw. fazy wdzierania typowe jest zaabsorbowanie tematami związanymi z urazowym wydarzeniem i niezdolność koncentrowania się na innych zagadnieniach¹⁹. Często ofiary odgrywiają przeżyty traumatyczny moment nie tylko w myślach, ale i w działaniu. U dzieci jest to widoczne w obsesyjnie powtarzanej zabawie, natomiast u dorosłych może przyjąć zarówno formę zamaskowaną, jak i dosłowną. Poszkodowani przeżywają więc dramatyczne zdarzenie, które miało miejsce nawet w dalekiej przeszłości tak, jak gdyby wciąż powtarzało się w teraźniejszości. Należy podkreślić, że powracające „wspomnienia” mają charakter fragmentaryczny, brak im werbalnej narracji oraz kontekstu, a przede wszystkim są one kodowane jako wyraziste wrażenia i obrazy. Jak zauważa Judith Lewis Herman, owe nietypowe cechy traumatycznego wspomnienia mogą się wiązać ze zmianami w centralnym układzie nerwowym. Zwraca na to również uwagę amerykański psychiatra Bruce Perry, który konstatuje, że traumatyczne doświadczenie w większym stopniu kodowane jest przez pamięć afektywną niż przez pamięć poznawczą. Dowodzi więc, że: „stany niosące cierpienie aktywują się najprawdopodobniej wskutek otworzenia się dostępu do pamięci afektywnej lub pamięci «stanu» poza jakimkolwiek jasnym, narracyjno-poznawczym skojarzeniem z określonym urazowym przeżyciem”²⁰.

W związku z powyższym w procesie leczenia PTSD podkreśla się, iż istotny aspekt „przepracowania” urazu i powrotu do zdrowia stanowi próba werbalizacji doświadczenia. Zdaniem rosyjskiej psycholog Nadieždy Władimirownoy Tarabrinowej: „Целью психотерапевтического лечения пациентов с ПТСР является помощь в освобождении от преследующих воспоминаний о прошлом и интерпретации последующих эмоциональных переживаний как напоми-

¹⁹ M. Lis-Turlejska, op. cit., s. 88.

²⁰ B. Perry, *Wspomnienia lęku. W jaki sposób mózg przechowuje i przywołuje stany fizjologiczne, uczucia, zachowania i myśli związane z traumą*, [online] <www.koniecmlczenia.pl/art/57bpw.html>, (14.09.2011). Wszystkie cytaty zostały zaczerpnięte z tej publikacji.

наний о травме, а также в том, чтобы пациент мог активно и ответственно включиться в настоящее. Для этого ему необходимо вновь обрести контроль над эмоциональными реакциями и найти происшедшему травматическому событию надлежащее место в общей временной перспективе своей жизни и личной истории”²¹. Zaprezentowany element terapii odnajduje również odzwierciedlenie w studium poświęconemu urazom psychicznym i metodom powrotu do równowagi. Herman konstatuje, że ważnym etapem rekonwalescencji jest „[...] zrekonstruowanie traumatycznego wydarzenia w postaci sekwencji faktów. Z poszczególnych fragmentów zastygłych obrazów i wrażeń pacjent wraz z terapeutą żmudnie składają uporządkowaną, szczegółową, wyrażoną słowami opowieść, umiejscowioną w czasie i kontekście. Narracja powinna zawierać nie tylko same wydarzenia, lecz także reakcje ofiary oraz reakcje najbliższych osób. W miarę jak opowieść zbliża się do najbardziej dramatycznych momentów, pacjentowi coraz trudniej używać słów. Od czasu do czasu spontanicznie przerzuca się na niewerbalne metody komunikacji, takie jak rysowanie lub malowanie. [...] Ostatecznym celem jest jednak ujęcie w słowa całej historii, łącznie z obrazami. Pierwsze próby wypracowania narracyjnego języka mogą u pacjenta częściowo ulegać dysocjacji. Spisuje on swoją historię w zmienionym stanie świadomości, a potem jej zaprzecza. Wyrzuca notatki, chowa je albo zapomina, że w ogóle coś napisał. Zdarza się też, że oddaje swoje zapiski terapeutce prosząc, aby ten przeczytał je po sesji”²².

Ujęcie w słowa całej historii było możliwe w przypadku Arbatowej dopiero w 1999 r. Wtedy to zostaje opublikowana powieść autobiograficzna *Na imię mi kobieta (Mnie 40 лет...)*. Nieśmiałe próby odwzorowania traumy i „przepracowania” jej za pomocą bohaterek utworów dramatycznych ustąpiły miejsca osobistej relacji. Autorka opisuje tu swoje doświadczenia, poczynwszy od lat wczesnodziecięcych, także okres młodzieńczego buntu. W wieku siedemnastu lat podjęła decyzję o samodzielnym życiu i zamieszkała w odziedziczonym po babce lokalu na Arbacie. W tym okresie nawiązała kontakt z moskiewską grupą hipisów, wśród których odnalazła upragnione ciepło i wsparcie. Jak twierdzi sama autorka, ci młodzi ludzie stali się dla niej bliżsi niż rodzina. Jednak pewnej nocy, gdy wracała ze spotkania z przyjaciółmi, doświadczyła traumatycznego zdarzenia, jakim jest gwałt. Zamieszczone poniżej okoliczności zdarzenia zostały opisane w dziele *Мне 40 лет...:*

²¹ Н.В. Тарабрина, *Практикум по психологии посттравматического стресса*, Санкт-Петербург 2001, s. 96.

²² L. Herman, op. cit., s. 187.

Смеркалось. Я вышла к проезжей части и подняла руку. В затормозившем такси кроме водителя сидело два грузина вполне солидного вида. Естественно, я боялась их меньше, чем гэбистов. Или просто была самоуверенной дурой.

– Мне, пожалуйста, до Маяковской, – сказала я таксисту и села сзади на свободное место, потому что спереди сидел один из пассажиров.

– О, хиппи-студенты, кто же отпустит такую девочку ночью, поедешь с нами! – сказал мой сосед и бросил таксисту пятидесятирублёвую бумажку.

Всеми способами я призывала к совести таксиста, спрашивала, есть ли у него жена и дочь, но пожилой человек только вжимал голову в плечи и так и не поднял глаз на зеркало, боясь встретиться с моими. До сих пор помню его жиденькие волосёнки и сутулую спину в обшарпанном пиджаке. В новом районе, куда меня завезли, на улице не было ни души. Заорать я не успела, быстро заткнули рот. Кстати, не факт, что я бы смогла заорать. Я потом выяснила, что все девочки, которым в детстве запрещали громко плакать и чего-то требовать, немеют в экстремальных ситуациях.

В однокомнатной квартире был третий. Этаж – восьмой, телефон вынули из розетки и заперли в шкаф вместе с моей одеждой. Всё, что происходило в квартире в течение этой ночи, оставляю на совести грузинского народа. Каждый народ должен отвечать за своих подонков. Потом, пьяные как свиньи, они даже пели по-грузински. Они дрыхли. Я стояла у окна, разглядывая голубой асфальт. На мне не было ничего, кроме эластичного бинта, который было велено носить на больной ноге после операции. Спасло только богатое воображение, я представила себя голую и мёртвую на асфальте, а эту мразь в полной безопасности. Побродила по квартире, закрыла форточки и открыла газ. Я думала, что всё произойдёт довольно быстро²³.

Opisane przez autorkę zdarzenie jest traumatyczne. Urowadzenie, utrata integralności fizycznej, groźba śmierci oraz towarzyszące temu intensywny lęk i bezradności musiały odcisnąć trwałe piętno na psychice rosyjskiej pisarki. Dokonując analizy zamieszczonego tekstu, warto zwrócić uwagę na to, że sama scena gwałtu została pominięta. Materiał dostarcza szczegółowych informacji na temat okoliczności zdarzenia, momentu uprowadzenia oraz nieudanej próby samobójczej tuż po skrajnie stresującym przeżyciu. Pomimo iż powieść autobiograficzna ukazała się po dwudziestu trzech latach od zajścia, w dalszym ciągu wspomnienia pozostają „żywe”: „До сих пор помню его жиденькие волосёнки и сутулую спину в обшарпанном пиджаке”²⁴.

W dalszej części dzieła Marii Arbatowej pojawia się opis następstw tego dramatycznego doświadczenia: próba samobójcza, wyalienowanie, zaburzenia

²³ M. Arbatowa, *Мне 40 лет...*, Москва 1999, s. 84.

²⁴ Ibidem.

snu, utrata apetytu, dystres na czynniki zewnętrzne (gruziński akcent) oraz nie-
możność opowiedzenia o tym przeżyciu. Odzwierciedlenie znajdują również
symptomy – jak określa sama autorka – „mniej przykre”:

[...] низкая самооценка и вытекающая из неё социальная неуспешность,
сексуальные проблемы, связанные с ожиданием насилия в постели;
и гипертревожность за детей, выливающаяся в их неврозы и частые болезни²⁵.

Zarówno utwory dramaturgiczne rosyjskiej pisarki, jak i powieść autobio-
graficzna mogą być traktowane jako mechanizm odtwarzania i powtarzania trau-
my, ale mogą też stanowić próbę „przepracowania” tego doświadczenia. Począt-
kowe ujęcie gwałtu w fikcyjnych realiach po dwudziestu trzech latach zostało
opisane w pierwszej osobie. Jest to istotny fakt, gdyż – jak już było wcześniej
wspomniane – większość badaczy zwraca uwagę na to iż w terapii niezbędne
jest zwerbalizowanie tego dramatycznego doświadczenia i opracowanie relacji
o wydarzeniu. Teza ta nabiera znaczenia w odniesieniu do twórczości autorki,
która powstała po 1999 r. W opowiadaniach i powieściach motyw gwałtu prze-
staje występować.

W prozie Arbatowej dominuje tematyka psychologiczno-społeczna. Często
też jej twórczość określana jest mianem feministycznej, gdyż bohaterki są silne,
przedsiębiorcze, stanowcze, samowystarczalne, odnoszą sukcesy zawodowe, za-
pewniają byt rodzinie i rozwiązują konflikty interpersonalne. Dowodem na to
może być charakterystyka Inki – jednej z bohaterek powieści *Komórkowe więzi*
(*Мобильные связи*): „Инка сама пахала как сумасшедшая, занимала
солидный пост в коммерческой фирме и тоже волокла на себе семью, пока
муж сладострастно искал себя в новой экономике”²⁶. W podobnej sytuacji
życiowej była Aleksandra. Dodatkowo jednak podjęta przez nią próba otworze-
nia własnego studia nagraniowego była wyśmiewana i negatywnie komentowana
przez męża:

Виктор сначала удивлялся, потом смеялся, потом издевался. Ему казалось, что
это понарошку. Что его беспомощная жена-филфакровка устроила себе хобби.
Но программы выходили, из домашнего факса ползли тексты, студия
развивалась. Виктор долго делал вид, что не замечает, сколько в семье
тратится, деньги всегда стопкой лежали в резной шкатулке. Долго пилил жену
за поздние возвращения. Долго не понимал значения слова продюсер²⁷.

²⁵ Ibidem, s. 85.

²⁶ М. Арбатова, *Мобильные связи*, Москва 2009, s. 295.

²⁷ Ibidem, s. 293.

Natomiast mężczyzna ukazywany jest jako słaby i nieodpowiedzialny, nadużywa alkoholu, próbując dodać sobie pewności, nawiązuje wciąż nowe kontakty seksualne z kobietami i nie potrafi dojrzeć. W takim związku bohaterki nie mają oparcia i partnerska relacja nie jest możliwa:

У советских мамаш ребенок сначала учится ходить и говорить, а потом – только сидеть и молчать. Поэтому он потом в браке много лет сидит и молчит, вдруг вырастает, и как начнет говорить жене то, что причиталось маме... уже не остановишь. Как говорится, есть четыре этапа мужской жизни: еще нет, уже да, еще да, уже нет...²⁸.

Męską niedojrzałość wymownie obrazuje również poniższy fragment: „При всех своих деньгах и статусе Влад казался Ольге школьником во всем, что касалось душевного развития”²⁹.

Warto jednak zwrócić uwagę na to, iż kobiety same podświadomie wybierają właśnie takich partnerów. Zdaniem podmiotu lirycznego utworu *Siedmioletnie poszukiwania* (*Семилетка поиска*) płeć piękna, biorąc na siebie zbyt wiele obowiązków oraz rezygnując z własnej przestrzeni, daje nieme przyzwolenie na bycie wykorzystywaną. Dlatego też Jelena

[...] будучи женой и матерью, строила семью в логике: я сделаю им хорошо, пусть у них все будет без помарок, а я уж как-нибудь... потерплю, доношу, доем, дожду... И взрослые люди Лида и Караванов замечали это, демонстративно возмущались иногда, но в целом считали такой порядок правильным; потому что Елена, будучи более сильным человеком, завела и поддерживала его железной рукой³⁰.

W związku z powyższym Arbatowa stara się wyjaśnić i zobrazować mechanizmy, jakie zachodzą w sferze psychicznej postaci. Dodatkowo nakłania do ciągłych poszukiwań w procesie samoświadomości. Dlatego też główna bohaterka wspomnianego dzieła w wieku czterdziestu pięciu lat zaczyna korzystać z pomocy psychologa. Dzięki specjalistycznej pomocy udaje jej się zrozumieć że „[...] больше не хочет быть строительным материалом для чужого комфорта. И попробует поискать себя в новом качестве...”³¹. Jelena stopniowo zrywa z dotychczas odgrywanymi rolami społecznymi, poszukuje własnego „ja” i zaczyna zaspokajać swoje potrzeby. Wszystko opatrzone jest komentarzem

²⁸ M. Arbatowa, *Семилетка поиска*, Москва 2010, s. 35.

²⁹ M. Arbatowa, *Кино, вино и домино*, Москва 2009, s. 130.

³⁰ M. Arbatowa, *Семилетка поиска*, s. 1 33.

³¹ Ibidem.

psychologicznym, dzięki czemu czytelnik uczestniczy w procesie samoświadomości bohaterki.

Znamienne, że Arbatowa wielokrotnie w swojej twórczości prozatorskiej podkreśla korzyści płynące z konsultacji psychologicznych. Między innymi w utworze *Siedmioletnie poszukiwania* czytamy:

Как всякий советский человек, она была изумлена тем, что психолог мог привести ее душу в порядок. Хотя вряд ли удивилась, если бы это сделали на своем участке работы терапевт, стоматолог или парикмахер³².

Podobnie Olga – bohaterka powieści *Kino, wino i domino* (*Кино вино и домино*) – nie potrafi zrozumieć, dlaczego ludzie starają się wypełnić wewnętrzną pustkę, prowadząc konsumpcyjny styl życia i tracąc mnóstwo energii na poszukiwanie wciąż nowych usług, zamiast skorzystać z pomocy specjalisty. Również doświadczenia bohaterki opowiadania *Ostatni list do A.* (*Последнее письмо к А.*) są dowodem na korzyści płynące z terapii:

И я умоляю свою психоаналитичку снимать с меня все новые и новые пласты омертвевших комплексов и выползаю из них, как змея, в коже с иголки и потрясенно обнаруживаю, что солнце и листва становятся яркими, как в детстве, и детски непосредственными становятся вкус яблока, запах цветущей липы, шершавость ее ствола³³.

Tym samym autorka dzieli się swoimi własnymi doświadczeniami. Arbatowa przez wiele lat korzystała z pomocy psychoanalityka i wielokrotnie podkreślała, że „przepracowanie” traumy nie byłoby możliwe bez jego udziału. Dodatkowo przeszła trening psychoanalityczny i sama zaczęła pomagać ofiarom podobnych urazów. Od 1991 r. była przewodniczącą klubu psychicznej rehabilitacji kobiet „Harmonia” („Гармония”) oraz często udziela porad na prowadzonym przez siebie forum internetowym „Klub kobiet” („Женский клуб”)³⁴. Zaangażowanie w działalność prospołeczną jest charakterystyczne dla ofiar urazu. Jak zauważa L. Herman: „dla pewnej grupy uraz staje się bodźcem do zaangażowania się w życie publiczne. Osoby te uświadamiają sobie polityczny lub religijny aspekt swojego nieszczęścia i dochodzą do wniosku, że znaczenie ich osobistej tragedii ulegnie transformacji, jeśli wykorzystają ją dla działań prospołecznych”³⁵.

³² Ibidem, s. 117.

³³ M. Arbatowa, *Последнее письмо к А.*, [w:] eadem, *Меня зовут женщина*, Moskwa 2008, s. 46.

³⁴ Zob. [online] <www.marbatova.ru/UltraBoard.cgi?action=Headlines&BID=9&SID=>>.

³⁵ L. Herman, op. cit., s. 217.

Do podobnych wniosków dochodzą również rosyjscy naukowcy. W publikacji *Zespół stresu pourazowego u dzieci i nastolatków (Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и подростков)* można przeczytać: „Следует отметить что, несмотря на свою болезненность, симптомы могут вносить и позитивные изменения в область социальных ролей индивида. [...] Как отмечено выше, ряд людей имеют положительную адаптацию к травме, используя опыт ее переживания как источник мотивации”³⁶.

Analizując cały artystyczny dorobek Arbatowej, można pokusić się o stwierdzenie, że literacki proces twórczy może stanowić jeden z elementów terapii. W dziełach dramaturgicznych tej autorki oraz utworach prozatorskich widoczny jest proces „przepracowania” urazu. Początkowe powracanie do traumy i odtwarzanie jej w sztukach: *Założona nauczycielka*, *Dzieci podziemia*, *Aleksiejew i cienie*, *Równanie z dwoma wiadomymi*, *Próbnny wywiad na temat wolności*, *Session w komunalce*, *Zdobycie Bastylii* doprowadziło do pełnego zwerbalizowania gwałtu w powieści autobiograficznej *Na imię mi kobieta*. Natomiast późniejszy dorobek rosyjskiej pisarki można określić mianem literatury zaangażowanej, w której znajdują odzwierciedlenie m.in. hasła feministyczne, poszukiwanie własnej tożsamości, zepsucie elit społecznych oraz problemy ekologiczne.

W procesie terapii PTSD nie można jednak zapominać o roli, jaką odgrywa terapeuta oraz otaczające poszkodowanego środowisko. Aby symptomy zespołu stresu pourazowego ustąpiły, niezbędne są trzy czynniki: odzyskanie poczucia bezpieczeństwa, zrekonstruowanie traumatycznej historii oraz odnowienie związków ofiary ze społecznością. Dlatego też stwierdzenie, że „przelewanie” na papier swoich traumatycznych przeżyć gwarantuje całkowity powrót do zdrowia byłoby niezgodne z prawdą. Jednak – jak już było wcześniej wielokrotnie podkreślane – zwerbalizowanie traumy stanowi jeden z elementów terapii.

Резюме

*Творческий процесс Марии Арбатовой
как пример терапии Посттравматического стрессового расстройства*

Психоаналитики, психиатры и ученые, занимающиеся исследованием влияния травмы на функционирование человека считают, что одним из следствий травматического происшествия является его навязчивое повторное переживание. Вышеуказанная мысль – исходная точка в исследовании того в какой степени писатель, который пережил травму, возвращается к этому событию в своем творчестве.

³⁶ И. П. Брызгунов, А. Н. Михайлов, Е. В. Столярова, *Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и подростков*, Москва 2008, s. 44.

Автор настоящей статьи попытался доказать, что творческий процесс может представлять собой один из элементов терапии Посттравматического стрессового расстройства – ПТСР. В качестве экзemplификационного материала автором предложено творчество русской писательницы Марии Арбатовой.

Ключевые слова: травма, посттравматическое стрессовое расстройство, творческий процесс, терапия.

Summary

*Creative process as one of the example of therapy PTSD
Case Study – writings of Maria Arbatova*

Among Psychoanalytics, psychiatrists and other clinical researchers, who investigate the influence of trauma on humans well-being and life quality, there is often conclusion that one of the result of traumatic event is re-experiencing it once again through recurrent and intrusive recollections of the event. Such a statement suggests that there may be a connection between traumatic event, which occurred in writer's life and his or her writings, where he or she recalls and analyses difficult and painful experiences.

The article is an aim to proof the thesis, that creative process may be a one of the example of therapy Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). The detailed analyze of Maria Arbatova writings is an example, which exemplifies present issues.

Keywords: trauma, post-traumatic stress disorder, creative process, therapy.