

Dimitrina Hamze

Uniwersytet Płowdiwski im. Paisjusza Chilendarskiego

email: hamzed@uni-plovdiv.bg

ORCID: 0000-0002-3318-5254

(Nie)emocjonalne w twórczości Olgi Tokarczuk

The (Non)Emotional in the Works of Olga Tokarczuk

ABSTRACT

The subject of the study is the specificity and various manifestations of emotionality in the works of Olga Tokarczuk. The topic is relevant by default, as emotions are a fundamental part of the human psyche, which is a primary focus in the writer's artistic „explorations”.

The aim of the research is to highlight the role and functions of the characters' emotions, to trace the evolution/involution of these emotions, as well as the emotional amplitude determined by gender. The study also encompasses the creative and exploratory perspective of the author herself – whether and to what extent her perception of the world and its existential aspects (both anthropological and non-anthropological) is non/emotional; whether the characters in her novels and short stories exert emotional influence on their creator, drawing her into their emotional orbit, or conversely, whether she observes them from a distance, maintaining a neutral (“indifferent”) stance toward her own creations.

The methods used include: the cognitive method, the method of semantic and psychological analysis, and the comparative method.

The synthesized results of the study indicate that the world of emotions motivates and organizes relationships between people, influences the perception and conceptualization of reality, and “paints” the mental and linguistic picture of the world – in both the conscious and unconscious mental space of the subject. The effectiveness of these relationships depends on the ability to manage one's own emotions. Emotions also leave their mark on external events. They have the power to transform the world.

Keywords: emotion, emotional body, intercultural empathy, love, fear, spontaneity, freedom, anger

Emocje to niekwestionowane uniwersalia, „siła napędowa” między-ludzkiej komunikacji. Dzięki swej sile emocje są w stanie konsekwentnie zmierzać do międzyetnicznego porozumienia. Niezależnie od tego, że same pojęcia, „zagnieżdżone” w terminach różnych kultur, są odmienne, ich emocjonalna „podszewka” jest identyczna.

Emocje w perspektywie panoramicznej

Emocjonalna wspólnota ludzi, języków, kultur

W książce *Po co Ci emocje* dr Leon Windscheid stwierdza, że bez względu na to, ile mamy lat, w której części świata mieszkamy i jaki wykonujemy zawód, wszyscy doświadczamy emocji z prostego powodu: dają nam one przewagę ewolucyjną¹. To dzięki nim udaje nam się przekształcać świat. Właśnie one pozwalają przenieść to, co nas otacza, do wnętrza głowy. Emocje (pozytywne i negatywne) ostrzegają nas i motywują, stanowią spoiwo relacji społecznych, sterują naszą uwagą i wpływają na zachowanie. Zakotwiczą przeżycia w pamięci, stanowią podstawę relacji międzyludzkich, żartów i kreatywności. Intelkt może zawodzić, ale emocje nigdy nie kłamią. Są zawsze autentyczne i dlatego tak ważne².

„Tożsamość” emocji

Według Karola G. Junga emocja to mimowolna reakcja, która jest wynikiem aktywnego kompleksu. Przypomina ona ogień alchemiczny – jego ciepło rodzi wszystko, jego moc spalania spopiela to, co zbędne. Nie ma przejścia od mroku ku światłu, od inercji ku ruchowi bez emocji³.

Emocje i zachowanie są ściśle ze sobą związane, zależne od świadomego lub nieświadomego oceniania wydarzeń jako relewantnych w stosunku do naszych celów. Emocje mogą przeistoczyć się w motywy naszego zachowania. Identyfikują się one jako formy sensu i „szkicują” schematy rozumienia

¹ L. Windscheid, *Po co ci emocje*, Kraków 2022, s. 11.

² Tamże, s. 13.

³ К.-Г. Юнг, *Лексикон*, Плевен 2006, s. 61–62.

świata, mają kognitywne, behawioralne i somatyczne przejawy, ujawniają nasz świat wewnętrzny i mają własną wartość. Emocje mogą przybierać różne formy – mogą ujawniać się jako stany ciała, zachowania, myśli⁴.

Kiedy przeżywamy miłość lub jesteśmy ogarnięci twórczym porywem, zniewalające przeżycie przenosi nas do innego świata – zdziwienia, zachwytu, egzaltacji, graniczącej z pokorą i uwielbieniem. Wtedy dotykamy bezkresu, nieskończoności – nasz własny świat utożsamia się z wszechświatem, scalamy się z nieogarnionym, świętym.

Skoro mowa jest ludzką własnością, to jest ona przesiąknięta ludzkimi emocjami. Emocje są utajoną dźwignią ludzkiej egzystencji. Nawet to, co uważamy za racjonalne – wszystkie nasze myśli, refleksje, kompozycje umysłu, są zapowiadane, napędzane i kierowane emocjami.

W obrębie emocjonalnej inteligencji Monsef Guitouni wyodrębnia pięć wzajemnie powiązanych ze sobą elementów: uświadamianie emocji, zarządzanie nimi, automotywacja, empatia i opanowanie relacji międzyludzkich⁵. Powyżej wskazane elementy pozwalają wzmacniać osobowość człowieka. Istotne bowiem jest doskonalenie stosunków międzyludzkich, które jest zależne od naszej umiejętności rozpoznawania i zagospodarowania emocji. Mowa jest zwierciadłem psychicznej konstytucji podmiotu, a zatem jest ona rezerwuarem i nośnikiem emocji – niekiedy ujawnia je bezpośrednio, ostentacyjnie, innym razem je ukrywa.

Bułgarscy psychologowie Rumen Stamatow i Newen Enczew mówią o *emocjonalnej regulacji*, która obejmuje takie zdolności, jak: rozumienie emocji, sprawowanie kontroli nad emocjami negatywnymi (gniewem, wrogością, lękiem, niepokojem, trwożliwością, rozczarowaniem, rozpaczą), generowanymi w różnych sytuacjach. Tu nie chodzi o tłumienie i wyparcie emocji negatywnych, lecz o ich uzewnętrznienie w sposób bezpieczny dla innych, niezagrażający. Sposób ten zakłada przełamanie własnych oporów wobec osobistych emocji – ich wyparcia, zanegowania, odrzucenia, racjonalizacji itp., a także uznanie i akceptację odczuwanych emocji, otwartość ku własnym doznaniom emocjonalnym.

Rozumienie własnych i cudzych emocji kojarzy się z określonymi nastawieniami i umiejętnościami:

⁴ Р. Стаматов, Н. Енчев, *Човешкото поведение*, Пловдив 2012, s. 109.

⁵ М. Гитуни, *Емоционалната интелигентност*, София 2003, s. 44.

- nastawienie na akceptację emocji,
- nastawienie na nieosądzanie emocji,
- nastawienie na otwartość wyrażania emocji.

Rozumienie emocji utożsamia się z różnymi procesami psychicznymi: postawianie się w sytuacji Innego, połączenie znaków osobowościowych i sytuacyjnych. Rozumienie zapewnia: emocjonalne wsparcie Innego, wrażliwość na emocjonalny świat Innego, co z kolei wspomaga uzmysłowienie własnych emocji, a także budowanie socjalnych więzi na zrębach zaufania, akceptacji, poważania.

Wydaje się, że konkretne wydarzenia (czyli niezależne od nas okoliczności zewnętrzne) wzbudzają w nas emocje. Wydarzenia nie posiadają sensu same w sobie. To od nas zależy, jaki sens im nadamy. Natomiast uczucia, których doznajemy, są zależne od sensu przypisanego przez nas danemu wydarzeniu. Uczucia się zmieniają, kiedy zmieni się sens⁶. Dlatego w podobnych lub jednakowych sytuacjach odczuwamy różne emocje, zarówno ze względu na ich rodzaj i charakter, jak i na ich nasilenie.

Zazwyczaj mylimy się, co do ich stopnia nasilenia i czasu trwania. Wierzmy, że są o wiele bardziej intensywne i długotrwałe niż są w rzeczywistości. To nasze przekonanie może niekorzystnie zaważyć na stosunkach z innymi. Emocje nie mogą być kontrolowane w ten sam sposób, w jaki „ujarzmiamy” myśli. Za pomocą świadomego stosowania woli nie jesteśmy w stanie zmusić się do odczuwania jakiejkolwiek emocji⁷. Emocje i rozum wzajemnie się uzupełniają. Kiedy musimy powziąć ważne decyzje, równowaga między emocjami a rozumem nabiera szczególnej wagi.

Przeżycia emocjonalne mogą przybierać rozmaite kształty: afektów, emocji, uczuć, namiętności i nastrojów. Ponieważ emocje wydają się bardziej intensywne i długotrwałe niż są w rzeczywistości, podmiot bierze je za wieczne i nie stara się nad nimi pracować, nie stara się ich rozwijać albo zmieniać. Rozważania na temat emocji w takim kontekście można znaleźć w twórczości Olgi Tokarczuk. Nikolin z *Ostatnich historii* polskiej noblistki zapisuje w notesie:

⁶ Р. Стаматов, Н. Енчев, *Човешкото поведение...*, s. 382.

⁷ Tamże, s. 110.

Najbardziej niebezpieczne są emocje, ponieważ one obsesyjnie szukają jakiegokolwiek formy ekspresji, są niecierpliwe, nie mogą czekać, żeby stworzyć coś nowego, swojego – wpadają więc z rozpędu w wytarte formy. Im silniejsza emocja, tym większa pokusa użycia formy zużytej – im bardziej bolą stopy, tym łatwiej im znaleźć stary rozdeptany kapeć. [...]. „Kicz to wymuszenie emocji”, zapisuje Nikolin [...]⁸.

Ciało emocjonalne

Chris Griscam w książce *Uzdrowianie emocji (Лекуване на емоциите)* zapewnia, że łączymy w sobie kilka ciał: fizyczne, umysłowe, duchowe i emocjonalne⁹. Wśród nich czołowe miejsce z racji jego przemożnego i decydującego wpływu na nasz światopogląd i nasze miejsce w świecie zajmuje ciało emocjonalne. Przypomina ono świadomą istotę, która w przytłaczającej większości przypadków wie o ukryte i tajemnicze życie w niezbadanych odmętach podświadomości. To ciało emocjonalne uosabia pewien nasz aspekt, niezależny od czasu i przestrzeni. Można sądzić, że ciało duchowe funkcjonuje sprawnie i owocnie tylko wtedy, gdy ciało emocjonalne jest zdrowe i wydajne. Oba ciała wzajemnie się zasilają i pobudzają. Do nich dołącza też ciało fizyczne, które odbija jak w lustrze stan pozostałych dwóch.

Ciało Filipa z *Historii Filipa Verheyena, spisanej przez jego ucznia i powiernika, Willema van Horssena* z książki Tokarczuk *Bieguni*, reaguje bólem kończyny, której brak. Filipa boli amputowana noga:

Nie mam natomiast wątpliwości, iż Filip dał się owładnąć szczególnej obsesji związanej ze swoim niewytłumaczalnym bólem. Obsesja jest zaś przeczuciem istnienia indywidualnego języka, języka niepowtarzalnego, którym posługując się odważnie, będziemy w stanie odsłonić prawdę. [...].

W „Listach do mojej amputowanej nogi” starał się Filip dowieść składnie i bez emocji, że skoro ciało i dusza są w istocie tym samym, skoro są dwoma atrybutami nieskończonego, wszystko zawierającego Boga, musi być między nimi jakiś rodzaj zaprojektowanej przez Stwórcę odpowiedniości¹⁰.

Połączenie między ciałem emocjonalnym a duchowym rodzi intuicję:

⁸ O. Tokarczuk, *Ostatnie historie*, Kraków 2010, s. 63.

⁹ К. Грискам, *Лекуване на емоциите*, София 1996, s. 11.

¹⁰ O. Tokarczuk, *Bieguni*, Kraków 2019, s. 234–235.

Upierał się, że najwyższym rodzajem rozumu jest jednak nie ten logiczny, ale intuicyjny. Poznając intuicyjnie, dostrzeżemy natychmiast deterministyczną konieczność istnienia wszystkich rzeczy. Wszystko, co jest konieczne, nie może być inne. Gdy sobie to dobrze uświadomić, doznamy wielkiej ulgi i oczyszczenia. Nie będziemy się już niepokoić z powodu utraty naszych dóbr, z powodu upływu czasu, starzenia się i śmierci. W ten sposób uzyskamy panowanie nad afektami i spokój ducha¹¹.

Ciało duchowe przejawia więc skłonności wykorzystania ciała emocjonalnego w charakterze narzędzia wzrastania i rozwoju. Ciało emocjonalne to skupisko licznych energii, zaświadczonej w przeżyciach i wydarzeniach. Owo ciało sprawuje nad nami nieuchwytną władzę, rzadko bowiem zdajemy sobie sprawę z efektu zgromadzonej w nim energii.

Empatia jako szczyt ewolucji emocjonalnej

Jedno z najbardziej doniosłych wcieleń emocji to *empatia*. W swej książce *Obcowanie bez agresji* (*Общыване без агресия*) Marshall Rosenberg ujmuje empatię jako zrozumienie i szacunek w stosunku do tego, co Inny przeżywa. Często zamiast okazać empatię jesteśmy skłonni udzielać rad, uspokajać lub dzielić się własnymi mniemaniami i uczuciami. Empatia nas wzywa, abyśmy opróżnili nasze umysły i całym swoim jestestwem oddali się wysłuchiowaniu Innego. Powinniśmy mieć emaptię, by móc ją okazać¹².

Wysłuchując się w uczucia i potrzeby innych, przemawiamy im do świadomości; gdy zaś to czynimy, przestajemy patrzeć na innych jak na potwory¹³. Empatia to też zdolność ujawnienia własnej kruchości. Im większą empatią obdarzamy Innego, tym bezpieczniej sami się poczuwamy. Empatia tworzy poczucie bezpieczeństwa, wzajemnej przynależności, wspólności. Jest ona istotnym doświadczeniem psychicznym, które daje możliwość transcendencji „ja”, przekroczenia własnej granicy, traktowania siebie jako coś odmiennego od siebie. Jest ona wzajemnym uznaniem i uznaniem siebie. Empatia rozbija mechanizmy obronne indywiduum, wywołuje zaufanie, miłość, nadzieję; to nie tylko forma bycia z Innym, lecz także sposób

¹¹ Tamże, s. 237.

¹² М. Розенберг, *Общыване без агресия*, София 2019, s. 132.

¹³ Tamże, s. 149.

budowania permanentnie powstającej, sprawdzającej i odnawiającej się wspólności. Wspólne doświadczenia to fundament empatii, gdyż pozwalają pojąć, że moje przeżycia nie są identyczne z przeżyciami Innego, lecz moje przeżycia dają mi możliwość i szansę zrozumieć, co przeżywa Inny lub co mógłby przeżywać.

Do takich wniosków dochodzi Tokarczuk w *Annie In w grobowcach świata*:

Żeby współczuć, trzeba być samemu słabym i znać cierpienie; trzeba upaść, przewrócić się, trzeba umieć płakać. To chyba niewiele – poczuć ból na sobie, wziąć na siebie ciało, jedyne, jednorazowego użytku, plastikowy kubek, który po zużyciu wyrzuca się do śmieci. Zęby, które wypadły, już nie odrosną – wiedzieć to. I znać całą prawdę o kościach – będą boleć, nie ma na to rady¹⁴.

Niektóre z odmian komunikacji blokują empatię, osłabiają zdolność współodczuwania. Oddalają od własnego naturalnego stanu odbierania Innego. Zwykle przyjmuje się, iż ludzie wyznający odmienne wartości nie budzą naszej sympatii, niekiedy wręcz prowokują wrogość. To z kolei prowadzi do ferowania negatywnie zabarwionych ocen: oskarżeń, obelg czy etykiet. „W świecie wyroków główne co nas absorbuje to KTO KIM «JEST» i JAKIM «JEST»”, stwierdza M. Rosenberg¹⁵.

Zwykliśmy obarczać kogoś winą za nasze emocje, zamiast powiedzieć tej osobie wprost, co uczyniła albo czego nie uczyniła, gdzie popełniła błąd. Guy Corneau konstatuje: „Posiadamy cudowną możliwość widzenia swych uczuć (emocji) poprzez obrazy. [...] Ta prosta zdolność obiektywizowania emocji, to właśnie to, co najwyraźniej odróżnia nas od zwierząt. Wskazuje ona na to, że nie jesteśmy zobowiązani (przymuszeni) reagować według automatycznych reakcji naszego ciała fizycznego, a to zdrowy i sprzyjający czynnik w naszej ewolucji”¹⁶.

W *Czułym narratorze* Tokarczuk przywołuje rozważania Mario Vargas Llosy o empatii:

Nasza komunikacja jest o tyle istotna i głęboka, o ile pozostaje wzajemną wymianą tego, co subiektywne, a więc nie do końca komunikowalne. Tylko fikcja literacka jest w stanie opowiedzieć taki stan subiektywności człowieka

¹⁴ O. Tokarczuk, *Anna In w grobowcach świata*, Kraków 2006, s. 123.

¹⁵ М. Розенберг, *Обицване без агресия*,... s. 32.

¹⁶ Г. Корно, *Отсъстващи бащи, изгубени синове*, София 1998, s. 234–235.

(zarazem jego pełni), tylko fikcja z jej możliwościami zbudowania całej osoby ma przewagę nad argumentami rozumu (a więc nad tradycyjną formą intelektualnego wykładu)¹⁷.

Pisarka podkreśla, że: „empatia ma stosunkowo krótką historię w dziejach ludzkości. Prawdopodobnie pojawiła się gdzieś na Wschodzie przynajmniej sześć wieków przed Chrystusem. [...]. Cokolwiek dzieje się Tobie, dzieje się mnie. Nie ma «cudzego cierpienia»”¹⁸.

O empatii, jej roli i wpływie na kształtowanie ludzkiej osobowości traktuje opowiadanie *Wyspa* ze zbioru *Gra na wielu bębenkach*. Rozbitek na pustej plaży uświadamia sobie, iż:

„dziwactwa” są potrzebne nawet tym, co się przed nimi najusilniej wzbraniają. Wskazują granice realności, są zdarzeniami granicznymi między tym, co jest, a tym, co tylko może być. W takim sensie stawiają nas na baczność, są bębenkami, których monotonny dźwięk utrzymuje nas w stanie czuwania. Wie Pani, czego się najbardziej boję? Że świat mógłby być naprawdę taki, jaki się nam wydaje¹⁹.

W sytuacjach granicznych, paradoksalnie znikają granice – po to, aby wszystkie trzy ciała (emocjonalne, duchowe i fizyczne) zlały się w jedno łączne ciało, które jest w stanie dokonywać cudów.

Ciało narratora opowiadania przeistacza się w źródło życia dla dziecka, które przypadkiem znalazł. Bohater jest w stanie nakarmić niemowlę własną piersią, a więc uratować je przed śmiercią:

Poczułem łagodny skurcz wzdłuż całego brzucha – od piersi ku podbrzuszu [...]. Dobrze to pamiętam. Potem czułem to wielokrotnie. Było to tak, jakby moje ciało wewnątrz organizowało się na nowo. Przepływ prądu w nigdy nieużywanym urządzeniu. Wzruszenie wyrażone ciałem, w ciele. Dziwnie przyjemne. Zaskakujące. Obce. Za duże dla mnie. [...] nasze ciała jakby zrosły się ze sobą – tym musiał być ten skurcz.

Podniosłem się na kolana i spojrzałem na swój nagi, zarośnięty tors oblepiony piaskiem. Sutki spuchły, poczerwieniały. Gdy dotknąłem jednej, pojawiła się na niej kropla mleka. Tak samo było z drugą. Delikatnie otrząpałem z siebie

¹⁷ O. Tokarczuk, *Czuły narrator*, Kraków 2020, s. 50.

¹⁸ Tamże, s. 57–58.

¹⁹ O. Tokarczuk, *Gra na wielu bębenkach*, Wałbrzych 2001, s. 56.

piasek i już wiedziałem, że mam na ciele nie znane dotąd, czułe miejsce – dotyk przenoszony był tędy w głąb ciała w nowy intensywny sposób, bliski bólu. [...].

[...]. Wtedy ścisnąłem skórę na piersi i mleko toczyło się teraz do półotwartych ust dziecka wielkimi kroplami. Było to bolesne, dotyk nieprzyjemny – jakby sutki okazały się nagle jakimś dawno zapomnianym organem zmysłowym, narzędziem jedyne go zmysłu, który dostarcza informacji wprost do wnętrza ciała, bez pośrednictwa mózgu²⁰.

Skala empatii Olgi Tokarczuk

W moim przekonaniu twórczość pisarki naznaczona jest różnymi rodzajami empatii, które układają się w swoistą taksonomię: empatię wobec samego siebie, empatię wobec innego, empatię wobec świata (interkulturowość, międzyetniczność) i empatię estetyczną, która jest dwukierunkowa – przebiega od tworzącego podmiotu do odbiorcy, żeby zaspokoić jego potrzeby estetyczne (wzbogacić i uwznioślić jego duszę, uszlachetnić go), i w odwrotnym kierunku – od odbiorcy do twórcy. Odbiorca pragnie wczuć się w ducha artysty, utożsamić się z nim. Ten typ empatii zasada się na współodczuwającej („współbrzmiającej”) wyobraźni. Tokarczuk świetnie porusza się w obszarach dotyczących empatii, a niektóre bohaterki jej utworów również ją znają (*Tancerka*, *Ariadna na Naksos* z *Gry na wielu bębenkach*). Młoda matka z opowiadania *Ariadna na Naksos* codziennie delectuje się zniewalającym głosem słynnej śpiewaczki operowej:

Odwijała dywan i kładła się z uchem przy podłodze, gdy tylko bliźniaki szły spać. Tak właśnie słuchała.

[...] nadśluchiwała, czy stamtąd nie odezwą się znowu znajome dźwięki – łagodna nić melodii czystej jak diament. [...].

Melodia pięła się w górę bez trudu, spowijała kilka sąsiednich mieszkań delikatnym cieniem. Ta z uchem przy podłodze bardziej czuła, niż słyszała, bo ucho było tylko maleńką częścią jej ciała – brzuch, ręce i nogi wcale nie były gorsze w tym słuchaniu. Pod skórą delikatnie wibrowały nerwy. Ciało robiło się tkliwe. [...].

Skąd się bierze twój głos? Dlaczego ja tego nie potrafię, dlaczego jestem martwa, a ty żyjesz?²¹

²⁰ Tamże, s. 76–78.

²¹ Tamże, s. 272–273.

Fascynującą ilustrację *empatii międzykulturowej* można odnaleźć w opowiadaniu *Gra na wielu bębenkach*, pochodzącym ze zbioru o tym samym tytule. W tej symfonii jako wymianie energii dokonuje się muzyczne jednoczenie wszystkich trzech ciał: emocjonalnego, duchowego i fizycznego w zniewalającym tyglu estetyki. To wówczas międzyetniczne i międzykulturowe różnice topnieją i każdy staje się jednocześnie kimś innym, jakby odkrył swoją nieznaną wielowymiarową (wielopostaciową) tożsamość:

I teraz dopiero powstawała prawdziwa symfonia spełnienia – rytmy nakładały się na siebie, rezonowały, odstawały. Otwierały cykle, tworzyły asymetrie, żeby je zaraz uporządkować i domknąć. Każdy z nas był własnym rozedrganym niespokojnym poruszeniem i chłonał rytm z zewnątrz jako coś ważniejszego niż ten żałosny pisk naszego «ja». Rytm przewalał się po nas, unicestwiał nas, żebyśmy byli gotowi na nadejście burzy. A gdy już przychodziła, poddawaliśmy jej się z niedowierzaniem, ze zmrużonymi oczyma, jak strugom deszczu. Potem wszystko cichło. Zostawał tylko jakiś mały dźwięk dziecinnego bębenka, który porządkował **czas** symetrycznie i zegarowo – tik-tak, tik-tak. Rytm zaczynał tworzyć czas od początku. I tak działo się kilka razy w ciągu nocy. Muzyka wzbierała i cichła. Nad ranem zostawał już tylko ktoś jako strażnik i pilnował, żeby bębnienie nie zostało przerwane.

To było jedyną stałą rzeczą w mieście, jaka mi się przydarzała. Właściwie może dzięki temu bębnieniu miasto trzymało się jeszcze w ryzach, choć samo nie wiedziało oczywiście, komu to zawdzięcza²².

Co za ulga stać się chociaż przez chwilę kim innym [...] ²³.

Empatia wobec samego siebie skutkuje miłością również dla Innego. Ten rodzaj empatii powołuje do życia drugi człowiek. Pozostajemy zakonani, póki związek daje nam poczucie stałego rozwoju. Miłość otwiera nas i rozwija, ponieważ wpuszczamy drugą osobę w obręb własnego ja, na co zwraca uwagę również Tokarczuk:

Markiz mimowolnie uczynił rzecz bardziej znamiennej w skutki. Obiecał Weronice miłość i przydał tej obietnicy tajemniczości i uroku, jaki zwykle towarzyszy spełnieniu dziecięcych marzeń.

²² Tamże, s. 403.

²³ Tamże, s. 407.

Dla Weroniki, uwięzionej we własnym ciele [...] była to obietnica wyjścia poza siebie. Znaczyła więc o wiele więcej niż kolejny romans i pełna przygód podróż do Hiszpanii. Była okazją do wielkiego życiowego eksperymentu²⁴.

Psychologowie radzą, żebyśmy cieszyli się z sukcesów partnera, to jest bowiem znacznie cenniejsze niż pomoc w sytuacji kryzysowej.

Emocje negatywne – „wyzwanie” do zbawienia czy kara?

Emocjonalny wachlarz podmiotu jest urozmaicony – składa się zarówno z emocji pozytywnych, jak i negatywnych. Te drugie mają też swoją dobroczynną funkcję terapeutyczną.

W swoich skrajnych wcieleniach np. gniew może być destrukcyjny, ale i skuteczny; strach może być druzgocący, wstrząsający, ale też ostrzegawczy, chroniący, pobudzający do działania. W niebezpiecznych przejawach emocje negatywne unieważniają nasze wysiłki zmierzające do osiągnięcia celu.

Właściwości emocji negatywnych

Lęk

Lęk towarzyszy nam przez całe życie. Stanowi on przyczynę nieszczęść, chorób, wojen. Według duńskiej psycholog Pii Skogemann lęk działa jednak wzmacniająco na świadomość, o ile nie jest zbyt silny. Wzmacnia rodzące się „ja”. To „ja” będzie z czasem uczyło się akceptować to, co się zbliża i co nieuniknione. Każdy rozwój przechodzi od fazy lęku do akceptacji²⁵. W tym trybie rozważa też angielska psycholog Leslie Gardner. Stanięcie oko w oko z własnym lękiem to opowieść o dwóch silnych emocjach, jak to ujmuje badaczka – z jednej strony to sam lęk, który dławi, a z drugiej – to ulga i satysfakcja²⁶. Możemy się poczuć absolutnie mocni i wielcy niezależnie

²⁴ O. Tokarczuk, *Podróż ludzi Księgi*, Kraków 2019, s. 116–117.

²⁵ P. Skogemann, *Kobiecość w rozwoju. Psychologia współczesnej kobiety*, Warszawa 2003.

²⁶ Л. Гарднър, *Житейски уроци. Нещата, които ми се ще да бях научила по-рано*, София 2016, s. 67.

od wieku, jeśli uda nam się przebrnąć zwycięsko przez barierę własnego lęku²⁷. Lęk to bardzo ważny sygnał, że jakaś część nas czuje się zagrożona. W miarę dorastania i rozwoju osobistego dowiadujemy się, iż lęk to nie koniec świata, lecz po prostu oznaka, że ma nastąpić coś doniosłego²⁸.

Wstrząśnięty śmiercią Weroniki i Markiza Gauche z *Podróży Ludzi Świętych* wpadł w szpony takiej emocji:

Po raz drugi w swoim życiu doświadczył krótkiego, bolesnego uczucia, że świat jest pusty. Wziął Markiza za zimną rękę i potrząsnął nią, jakby próbował go ściągnąć stamtąd, dokąd odszedł. Ręka Markiza opadła bezwładnie [...]. W gardle Gaucha zabulgotało, a potem Gauch zaskowyczał. Jego głos odbił się od skał i wrócił zwielokrotniony. Wtedy chłopiec przestraszył się sam siebie. [...]. Bał się bezruchu Markiza, zimna i nocy, tęsknił do ciepłej trawy i poziomek. Kiedy skończyły się schody, biegł dalej przez sięgającą mu do pasa trawę, słyszał swój głos, ale bał się go także, bo głos był straszny i obcy, jak głos zwierzęcia. Gauche nie mógł przestać krzyczeć [...]²⁹.

Jego lęk był preludium duchowego przebudzenia, emocjonalnego wzrostu i zrozumienia świata – jakby zapowiadał nadchodzące olśnienie.

Wszystko, co jest nieznane, wraz z radością i zauroczeniem, zawiera także szczyptę lęku. Lęk wyłania się ze sprzeczności w samej istocie „Ja”, wynurza się z jego egzystencjalnego zdeterminowania. Proces indywiduacji przebiega w trybie silnego lęku – z jednej strony w dążeniu do wyodrębnienia się jako indywidualność („ja nie jestem jak inni”), to zaś wiąże się z olbrzymim ryzykiem niezrozumienia, odrzucenia, niepewności, bezbronności; z drugiej zaś strony – w dążeniu do zrzeszenia się z innymi, do bliskości i poświęcenia się nim. Właśnie owa oscylacja między samozachowaniem i samopoświęceniem, między byciem dla siebie a byciem dla Innego, zawsze odczuwana jest jako lęk.

Widocznie lęk ma antynomiczną naturę – z jednej strony nasze stawanie się zmierza ku zamknięciu – usiłujemy przeobrazić byt w dom, schronisko, w coś pewnego, trwałego, niepoddającego się niszczeniu przez czas. Jednocześnie świadomi jesteśmy płynności bytu. Oczywiście ta napawa nas lękiem, gdyż daje nam do zrozumienia, że poruszamy się w nietrwałym

²⁷ Tamże, s. 68.

²⁸ Tamże, s. 69.

²⁹ O. Tokarczuk, *Podróż ludzi Księgi...*, s. 237–238.

i niepewnym (stąpamy jakby na ruchomych piaskach). Rozpaczliwy odruch przzerwania strumienia czasu oraz ucieczki przed lękiem popycha nas ku twórczości. Z tej perspektywy widzimy lęk jako bodziec do twórczych przedsięwzięć: „Tworzy się z niepokoju. Tworzy się ze strachu i ku nieszczęściu, bo wszystko, co stworzone, musi się rozpaść. Każde «niech» jest początkiem katastrofy”³⁰.

Z drugiej strony, kolejny lęk to lęk przed byciem zatrzymanym, skutym w kajdany obowiązków, rutyny, tradycji, monotonii; lęk przed byciem pożąrtym przez przeszłość, przed wygaśnięciem impetu samoprzezwyciężenia. Jeśli dopuścimy do tego, to zamienimy się w emocjonalne kaleki. Wtedy do tego lęku dołączają kolejne lęki – lęk przed samopoznaniem, przed ujawnieniem emocji, aż do ich stopniowego zaniku. Słabość zwykle jest maskowana siłą i opanowaniem, czyli niedopuszczeniem do jej odsłonięcia. Widocznie lęk ma charakter łańcuchowy: lęk przed zmianą, który stawia mnie przed nieznanym, nie jest mniejszy niż lęk przed prawdą o własnej nieautentyczności.

Próby ucieczki przed własnym lękiem mogą prowadzić na przykład do pracoholizmu, dążenia do perfekcji. Uleganie czynnikom zewnętrznym, w tym nadmiernej konsumpcji, gromadzeniu zbytecznych informacji, hołubieniu mediów i naśladowaniu narzuconych wzorców, tylko wzmacnia lęk.

Pana Wyrzyskiego³¹ i Jana ze *Zgubionej duszy*³² trawiła wspólna choroba – obaj zgubili duszę, nawet w zaskakująco podobny sposób – zaprzędając ją diabłu. Jeden – napawając się własną urodą i nałogowo, notorycznie utrwalając ją w rozmaitej scenerii na zdjęciach do zatarcia własnej twarzy, drugi – poświęcając się wyłącznie pracy i gromadzeniu dóbr, wcale nie zauważył gdzie i kiedy pozbawił się duszy. Dopiero kiedy poważnie zachorował, ocknął się z odrętwienia. Uświadomił sobie, że stał się niewolnikiem własnej uległości. Zaniechał wszystkiego, co miał, i w błogosławionym osamotnieniu na ustroniu obcował z własną duszą, którą w końcu odnalazł.

Można uzależnić się nawet od niechcianej pracy. W *Czułym narratorze* Tokarczuk mówi tak:

³⁰ O. Tokarczuk, *Anna In w grobowcach świata...*, s. 82.

³¹ O. Tokarczuk, J. Concejo, *Pan Wyrzyski*, Wrocław 2023.

³² O. Tokarczuk, J. Concejo, *Zgubiona dusza*, Wrocław 2017.

Praca, która nie zaspokaja ambicji ani nie odpowiada zainteresowaniom, która jest czymś narzuconym i budzącym wstręt, która postrzega się jak harówkę, która napycha portfele raczej pracodawców, a nie własne, którą musi się wykonywać, żeby przeżyć – to jest współczesne niewolnictwo³³.

Takie uwarunkowania, zgodne z wymogami dnia dzisiejszego, zabijają szczerą miłość. Z pozoru nienaganne, nawet do pozazdrosczenia, relacje małżeńskie okazują się zupełnie jałowe. Pod blichтром udawanego dobrostanu buzują dzikie, nieprzerobione afekty, które dewastują wszystko (*On i Ona z Domu dziennego, domu nocnego*, opowieść o Kunickim z *Biegunów*, małżeństwo ze *Skoczka*, rodzina w *Zamknij oczy, już nie żyjesz z Gry na wielu bębenkach*). W *Domu dziennym, domu nocnym* pisarka zauważa:

Powpadali w nałóg życia, w te słabe poranne herbatki, rytualne wyjścia po gazety, puste modlitwy, popołudniowe wyglądania przez okno, polowania na przeceny, wyprawy na rynek po sałatę tańszą choćby o kilka groszy, w to wieczorne nakręcanie budzika, gnębienie niewinnego mechanizmu do odmierzania czasu, jakby miał ich zbudzić do czegoś naprawdę ważnego. Tak uzależnili się od życia, że nie byli w stanie umrzeć, choć powinni byli zrobić to już dawno³⁴.

Skuteczną przeciwwagą paraliżującego lęku jest spontaniczność, a ta ze swej strony brata się z wolnością. Lęk przed spontanicznością przejawia się jako strach przed zdradzaniem jakichkolwiek emocji – stąd tylko jeden krok do wszechogarniającego niezadowolenia z życia na wszystkich frontach: prywatnym, zawodowym, twórczym. Wyrugowanie emocji z własnej psychiki zaraża nas obojętnością na wszystko.

Anuszką z *Biegunów* usiłuje wyłamać się z miarowego rytmu swojego szarego życia, idąc za głosem potrzeby powietrza i wolności. Opuszcza dom i udaje się na dworzec kolejowy, żeby dołączyć do pewnej bezdomnej kobiety w łachmanach i zasmakować w jej nieskrępowanym życiu na wolności, gdzie nie ma żadnych „trzeba” i „musisz”: „– Nie mogę wrócić do domu – mówi nagle Annuszka i patrzy pod nogi. Jest nawet trochę zaskoczona tym, że powiedziała coś takiego, i dopiero teraz myśli z przerażeniem, co to

³³ O. Tokarczuk, *Czuły narrator...*, s. 116.

³⁴ O. Tokarczuk, *Dom dzienny, dom nocny*, Wałbrzych 1999, s. 170.

znaczy”³⁵. Spontaniczność jest główną zasadą istnienia jednostki. Jej „wykastrowanie” nie wróży nic dobrego, a gra w spontaniczność nie równa się spontaniczności³⁶.

Ekscentryczność to również forma przejawu spontaniczności. Tokarczuk pisze tak:

Ekscentryczność traktowano zawsze jako dziwactwo i margines, a przecież wszystko, co twórcze, genialne i posuwające świat w nowym kierunku, musi być ekscentryczne. Ekscentryczność oznacza spontaniczną, a przy tym pełną radości kontestację tego, co zastane i uznane za normalne i oczywiste – jest wyzwaniem rzuconym konformizmowi i hipokryzji, kairotycznym aktem odwagi, chwytania chwili i zmiany trajektorii losu.

Spostrzegliśmy wiedzę ogólną i zatraciliśmy zmysł całościowej percepcji. Na naszych oczach odchodzą ostatni erudyci – tacy jak choćby Stanisław Lem czy Maria Janion, zdolni uchwycić powinowactwa wiedzy z dziedzin na pozór od siebie odległych, wielcy ekscentrycy, który potrafili wystawić głowę poza sferę uzgodnionego porządku.

Wolność jest jak namiętność – wpada na nas znienacka, niespodziewanie, lecz jej gwałtowność jest wynikiem długiego procesu wewnętrznego przejaśnienia. Ważne jest odkryć dla siebie, która z zaoferowanych nam możliwości odpowiada naszej prawdziwej istocie. Właśnie wtedy wolność staje się częścią nas³⁷.

Według Tokarczuk „podróżowanie stało się symbolem wolności”³⁸: „Może po prostu my, z natury nomadzi, lecz zatrzymani w drodze, tak właśnie atawistycznie rozumiemy swoją wolność – być w ruchu, przemieszczać się, wędrować...”³⁹. Autorka zastanawia się jednak, czy w dzisiejszych konfiguracjach politycznych i ideologicznych podróżowanie ma sens i czy ma coś wspólnego z wolnością: „Prawdę mówiąc, straciłam ochotę do podróżowania. I to nie głównie ze strachu przed zamachami czy wojnami. Straciłam ochotę do podróży zawstydzona własną wolnością, której zabrakło innym”⁴⁰.

³⁵ O. Tokarczuk, *Bieguni*,... s. 256.

³⁶ O. Tokarczuk, *Pan Wyrazisty*...

³⁷ O. Tokarczuk, *Czuły narrator*..., s. 25.

³⁸ Tamże, s. 37.

³⁹ Tamże, s. 38.

⁴⁰ Tamże, s. 39.

Gniew

Gniew to męska energia „jan” – energia naszego bólu przy zmianie wymiarów. Stłumiony gniew zawsze znajdzie ujście. Uważa się, że jednym z częstych sposobów odreagowania go jest choroba. Negatywne emocje są jednak w pewien sposób pożyteczne dla zdrowia, gdyż ujawniają nastawienie i gotowość przeżycia tego, co pozytywne. Jeśli człowiek przez dłuższy czas nie daje upustu gniewowi, może wpaść w nieczułość, w emocjonalne odrętwienie⁴¹. Warto wiedzieć, że jeżeli tłumimy nasze ujemne emocje, wkrótce zatracimy zdolność przeżywania dodatnich. W codziennym kołowym życiu ludzie stają się głuchymi i ślepy dla własnych uczuć; nie ujawniają gniewu, strachu, tęsknoty, żalu, a z tego powodu zanika u nich zdolność do odczuwania miłości, radości, wdzięczności i wewnętrznej błogości (spokoju). Gdybyśmy nie hamowali naszych ujemnych emocji, zachowalibyśmy nasze serca otwarte⁴². Gniew mógłby nawet być wykorzystany do przezwyciężenia lęku, gdyż kiedy udaje nam się zrównoważyć strach pewną dawką gniewu, niepokój znika.

Gniew tylko z pozoru zamyka zmysły. W rzeczywistości nawet wyostreza zmysł obserwacji i trzeźwej refleksji. Janina Duszejko z powieści *Prowadź swój pług przez kości umarłych* doszła do wniosku, że „czasami, gdy człowiek doświadcza gniewu, wszystko wydaje się oczywiste i proste. Gniew zaprowadza porządek, pokazuje świat w oczywistym skrócie. W gniewie powraca też dar jasności widzenia, o który trudno w innych stanach”⁴³. Narratorka konstatuje, że poprzez gniew umysł staje się jasny i przenikliwy, widzi się więcej. Gniew zagarnia inne emocje i panuje nad ciałem. Mądrość też bierze się z gniewu, gdyż jest on w stanie przekroczyć wszelkie granice⁴⁴.

Ujmującym przykładem na sprytny, pomysłowy i owocny sposób wyładowania, przetwarzania i wysublimowania gniewu, jest pomysł Eryka z *Uczty popielcowej (Bieguni)* Tokarczuk, który pragnie pokierować promem i popłynąć w otwarte morze, nie zważając na przerażonych pasażerów, którzy po minięciu pierwotnej paniki zaczęli odruchowo delektować się dawno zapomnianą wolnością. Gniew na samego siebie z powodu sztucznej

⁴¹ Д. Грей, *Можете са от Марс, жените – от Венера*, София 1994, s. 36.

⁴² Tamże, s. 40.

⁴³ O. Tokarczuk, *Prowadź swój pług przez kości umarłych*, Kraków 2015, s. 42–43.

⁴⁴ Tamże, s. 25.

i wymyślonej konieczności podporządkowania się byle komu i byle czemu przerodził się w zazwyczaj rzadko doznawane emocje, tj. spontaniczność, wolność i satysfakcję:

– Wszyscy jesteście zaokrętowani – krzyczał Eryk, mierząc w każdego palcem. – Co do jednego. I ja mam płynąć z tak barbarzyńską załogą, po której ledwie udaje się poznać, że zrodziła się z matki człowieczej! Pomiot, który wydało rekinowe morze! O, życie, oto nadeszła taka godzina, gdy dusza legła zmiażdżona, przytwierdzona do świadomości – jak dziki bezpański stwór szukający żeru. [...].

Gdy prom odbił od brzegu i był już w połowie drogi między obiema przystaniami, nagle zawahał się i ruszył na otwarte morze. [...].

– Są rzeczy, które dzieją się same, są podróże, które zaczynają się i kończą we śnie, i są podróżnicy, którzy odpowiadają na bełkotliwe wezwanie własnego niepokoju. Oto właśnie stoi przed wami jeden z nich... – tak właśnie zaczął swoją przemowę obrońca w sądzie na krótkim procesie Eryka⁴⁵.

Gniew to mechanizm obronny, technika przetrwania i od człowieka zależy, czy będziemy wykorzystywać jego moc jako asumpt do postępowania w peregrynacjach ducha. Tak właśnie czyni Gauche z powieści *Podróż ludzi Księgi* po znalezieniu tytułowej *Księgi*. Jego gniew doprowadza go do odkrycia sensu istnienia, do dostąpienia tajemnicy własnej tożsamości i do odzyskania mowy, czyli do osiągnięcia swej pełni:

Najpierw ogarnęło go rozczarowanie, a potem gniew potężniejszy od wszystkiego, co do tej pory czuł. Zamknął Księgę i uderzył w nią pięściami. [...]. Gauche zaczął szlochać bezgłośnie, a łzy toczyły się po brudnych policzkach i spadały na zaciśnięte ręce. Powoli jego płacz nabierał siły, która pochodziła skądś z brzucha, z rodzącego się głosu. Ten głos zagłuszył szloch i Gauche po raz drugi zaczął krzyżeć. Lecz tym razem jego krzyk nie przypominał skowytu. Był to krzyk, który od wczorajszego skowytu dzieliła historia. Między wczoraj a dziś zawierały się tysiąclecia strachu i bólu, samotności i nadziei. [...]. Krzyk stawał się pełen znaczenia i w nim Gauche zrozumiał siebie. Musiał przestać, żeby się przekonać, jakiej wagi nabrała cisza. [...]. Potem odłożył Księgę na miejsce i wyszedł ze studni. Wtedy ujrzały go namalowane na ścianach wykupiaste, tańczące kościotrupy.

– Jestem Gauche – powiedział do nich Gauche i podniósł kiść winogron⁴⁶.

⁴⁵ O. Tokarczuk, *Bieguni...*, s. 93, 108–109.

⁴⁶ O. Tokarczuk, *Podróż ludzi Księgi...*, s. 242–243.

„Nieemocjonalność” emocji

„Nieemocjonalność” jest pojęciem oczywiście umownym. Nie ma podmiotu całkowicie огоłoconego z wszelkich emocji. Każdy człowiek jest naznaczony (i targany) różnorodnymi emocjami, z tym że jedne są intensywnie, widoczne, namacalne, a inne – ścielnie ukrywane, tłumione, niezauważalne. Tylko zwykliłmy nazywać to, co nieuchwytne, nierzucające się w oczy nieobecne, nieistniejące. Nawet pozorną obojętność jest powodowana utajonymi emocjami.

Czytając utwory Tokarczuk, odnoszę wrażenie, iż przez jej teksty przeziara jakaś ledwo uchwytna obojętność (nieczułość) względem postaci, nawet gdy opowieść dotyczy ich emocji. Przyczyn tego neutralnego, beznamietnego („nieemocjonalnego”) podejścia jest kilka:

- dzisiejsza mechanika egzystencji, która zmierza do niwelowania emocji;
- podejrzenie, że same emocje są fałszywe, skoro stanowią nieodłączny składnik ludzkich masek, ludzkiej sztuki fingowania;
- narratorska perspektywa oglądu. Wszechobecność narratora, jego wszechogarniające spojrzenie panoptyczne – jakby z góry wycisza emocje.

Pisarka powiada: „Iluzoryczne granice dzielą nas. [...] Lubię przyjmować perspektywę panoptyczną i na wszystko – choć przez chwilę – spojrzeć z góry”⁴⁷.

Podsumowanie

Emocje to ogniwo regulacyjne w biologicznie rozwiniętym systemie. Twórczość Tokarczuk sugeruje, że emocje są wytrychem do penetracji świata, do osławiania się z nim, do płodnego wykorzystania możliwości przekształcenia go. Emocje są dźwignią życia i ludzkiego umysłu. Mają własną wartość i są zawsze relewantne w stosunku do naszych celów. Nasza mowa ma też emocjonalną naturę. To, co na pozór wygląda nieemocjonalne,

⁴⁷ O. Tokarczuk, *Czuły narrator...*, s. 73.

zdradza inny sposób obecności (istnienia) emocji. Wszystkie nasze relacje komunikacyjne: z Innymi, ze światem i z samym sobą, są naznaczone emocjami. Skuteczność tych relacji zależy od naszych zdolności radzenia sobie z własnymi emocjami. Empatia pomaga nie tylko rozpoznać własne emocje, ale i operować nimi sprawnie i dzięki temu ustawicznie polepszać swoje relacje z otoczeniem. Owo wyzwanie nie jest łatwe, ale warte zachodu. W tej wyprawie wspomaga nas literatura piękna, jak zapewnia Tokarczuk, gdyż magia wypowiedzi artystycznej jest w stanie dokonywać cudów. Stopniowo nabieramy przekonania, że nie wydarzenia wzbudzają w nas pewne emocje, lecz nasze emocje zabarwiają wydarzenia. Emocje i rozum są w stałej „współpracy”. Ciało fizyczne jest odbiciem ciała emocjonalnego i duchowego. W swoich utworach Tokarczuk udowadnia współzależność ciała i duszy, gdyż ich odpowiedniość jest przepowiedziana przez Stwórcę.

Intuicja jest owocem zjednoczenia ciała emocjonalnego i duchowego. Współbrzmienie obu ciał rodzi empatię, która po obdarowaniu nią Innego sprawia, że czujemy się bezpieczniej. Pisarka podkreśla, że w sytuacjach granicznych wszystkie trzy ciała (emocjonalne, duchowe i fizyczne) łączą się w jedno, by uczynić je odporniejszym i wydajniejszym. Empatia w artystycznym ujęciu Tokarczuk ma wiele odmian: empatii skierowanej do samego siebie, do świata, do Innego (w postaci interkulturowości i międzyetniczności), a także empatii estetycznej, która przebiega dwukierunkowo – od twórcy do odbiorcy i na odwrót. W tej wymianie energii wyłania się wielopostaciowa tożsamość podmiotu wyrastająca na żyznej glebie wielokulturowej.

Emocje negatywne nie są karą, mogą być one również zbawieniem i bodźcem do rozwoju osobowości. Lęk może być zarówno zwiastunem duchowego wznoszenia i podniecia do twórczego działania, jak i przyczyną psychicznego okaleczenia podmiotu. Lęk przed spontanicznością grozi zubożeniem na wszystko. Wysusza on także odkrywczą ekscentryczność. Gniew może wyeliminować lęk, może przeświecić i wyklarować daną sytuację oraz wyostrzyć kształty rzeczywistości. Swoją twórczością Tokarczuk podpowiada czytelnikom, że człowiek musi przebić się przez czyściec emocji negatywnych, aby ostatecznie dojrzeć do emocji pozytywnych.

LITERATURA

- Corneau Guy, *Otsastvashti bashti, izgubeni sinove*, Sofia 1998 [Корно Ги, *Отсѣстващи бащи, изгубени синове*, София 1998].
- Gardner Leslie, *Zhiteyski urotsi. Neshtata, koito mi se shte da byah nauchila porano*. Sofia 2016 [Гарднър Лесли, *Житейски уроци. Нещата, които ми се ще да бях научила по-рано*, София 2016].
- Gray John, *Mazhete sa ot Mars, zhenite – ot Venera*, Sofia 1994 [Грей Джон, *Можете са от Марс, жените – от Венера*, София 1994].
- Griscom Chris, *Lekuvane na emotsiite*, Sofia 1996 [Грискам Крис, *Лекуване на емоциите*, София 1996].
- Guitouni Monsef, *Emotsionalnata inteligentnost*, Sofia 2003 [Гитуни Монсеф, *Емоционалната интелигентност*, София 2003].
- Jung Carl-Gustav, *Leksikon*, Pleven 2006 [Юнг Карл-Густав, *Лексикон*, Плевен 2006].
- Rosenberg Marshall, *Obshtuvane bez agresia*, Sofia 2019 [Розенберг Маршал, *Общуване без агресия*, София 2019].
- Skogemann Pia, *Kobiecość w rozwoju. Psychologia współczesnej kobiety*, Warszawa 2003.
- Stamatov Rumen, Enchev Neven, *Choveshkoto povedenie*, Plovdiv 2012 [Стаматов Румен, Енчев Невен, *Човешкото поведение*, Пловдив 2012].
- Tokarczuk Olga, *Anna In w grobowcach świata*, Kraków 2006.
- Tokarczuk Olga, *Bieguni*, Kraków 2019.
- Tokarczuk Olga, Concejo Joanna, *Pan Wyrzysty*, Wrocław 2023.
- Tokarczuk Olga, Concejo Joanna, *Zgubiona dusza*, Wrocław 2017.
- Tokarczuk Olga, *Czuły narrator*, Kraków 2020.
- Tokarczuk Olga, *Dom dzienny, dom nocny*, Wałbrzych 1999.
- Tokarczuk Olga, *Gra na wielu bębenkach*, Wałbrzych 2001.
- Tokarczuk Olga, *Ostatnie historie*, Kraków 2010.
- Tokarczuk Olga, *Podróż ludzi Księgi*, Kraków 2019.
- Tokarczuk Olga, *Prawiek i inne czasy*, Warszawa 1997.
- Tokarczuk Olga, *Prowadź swój pług przez kości umarłych*, Kraków 2015.
- Windscheid Leon, *Po co ci emocje*, Kraków 2022.