



Opublikowano: 24.11.2025

DARIUSZ PIECHOTA

 <https://orcid.org/0000-0002-7943-384X>

Uniwersytet w Białymstoku

Halt Jakuba Zająca w zwierciadle narracji terapeutycznej

Halt by Jakub Zając in the Mirror of Therapeutic Narrative

Abstract: This article is devoted to the debut novel *Halt* by Jakub Zając, in which the author describes his struggle with alcoholism and his stay in a closed therapeutic center. The novel fits into the genre of autopathography, which is a subjective record of the experience of the disorder and long-term treatment. In this genre, the sociological and cultural context becomes an important component. This article consists of three parts. In the first part, the author focuses on the subject's confessions which are accompanied by reflections on the multidimensional nature of the disorder. The second part concentrates on the space of the center interpreted through the prism of Michel Foucault's concept of heterotopia. In the last part of the article, the author draws attention to the therapeutic potential of telling stories about the disorder.

Keywords: autopathography, alcoholism, therapeutic literature, Jakub Zając, heterotopia, Michel Foucault

Abstrakt: Artykuł poświęcony jest debiutanckiej powieści Jakuba Zająca zatytułowanej *Halt*, w której autor opisuje swoją walkę z chorobą alkoholową oraz pobyt w zamkniętym ośrodku terapeutycznym. Utwór ten gatunkowo wpisuje się w autopatografię, będącą subiektywnym zapisem doświadczenia choroby oraz długotrwałego leczenia, a istotnym komponentem autopatografii jest kontekst socjologiczny i kulturowy. W pierwszej części artykułu autor koncentruje się na konfesjach podmiotu, którym towarzyszą refleksje na temat wielowymiarowego charakteru choroby. W drugiej części w centrum zainteresowania znajduje się przestrzeń ośrodka odczytywana przez pryzmat Michela Foucaulta koncepcji heterotopii. W podsumowaniu artykułu autor zwraca uwagę na potencjał terapeutyczny książki tkwiący w snuciu opowieści na temat choroby.

Słowa kluczowe: autopatografia, alkoholizm, literatura terapeutyczna, Jakub Zając, heterotopia, Michel Foucault

Wstęp

Żyjemy w świecie, w którym alkohol jest wszechobecny i funkcjonuje niemalże na prawach żywności (Wojsiat, Kornas, 2025: 5). Kulturowa dominacja alkoholu oraz „społeczne przyzwolenie na picie” (Zbroja, 2021: 24) sprawiają, że staje się on prawie niewidzialny. Towarzyszy dobrej zabawie, odpoczynkowi, sukcesom zawodowym i towarzyskim (Śpiewak, 2025: 353). Stan ten wynika z faktu, iż sprzedawany w Polsce alkohol jest jednym z najtańszych w Unii Europejskiej, a jego dostępność o każdej porze dnia i nocy budzi niepokój lekarzy, psychologów, socjologów, terapeutów. Dla porównania „w Bydgoszczy jest więcej punktów sprzedaży alkoholu niż w całej Norwegii, a w Warszawie więcej niż w Szwecji” (Śpiewak, 2025: 361). Nie dziwi zatem fakt, że z roku na rok obniża się wiek inicjacji alkoholowej; obecnie w Polsce szacuje się go na 12 lat (Śpiewak, 2025: 362–363). Powszechna dostępność i akceptacja społeczna dotycząca spożywania procentowych trunków stanowią największe zagrożenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego jednostki.

Dzisiaj obserwujemy dokonujące się zmiany w obrębie mówienia o alkoholizmie jako chorobie – zmiany są widoczne w języku zarówno naukowców, jak i literatów. W wielu pracach naukowych i popularnonaukowych cytuje się Światową Organizację Zdrowia (WHO), która jednoznacznie stwierdza, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu (Nutt, 2024: 78). Wielu badaczy uważa, iż jest on najbardziej szkodliwym środkiem psychoaktywnym i gdyby dzisiaj został odkryty, z pewnością nie byłby dopuszczony do obrotu jako produkt spożywczy (Nutt, 2024: 26). Psychologowie i lekarze alarmują, iż większość osób nie jest świadoma długofalowych konsekwencji spożywania alkoholu, które zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia raka płuc, trzustki czy skóry (Nutt, 2024: 78). Często też towarzyszy chorobie afektywnej dwubiegunowej, charakteryzującej się naprzemiennym występowaniem epizodów manii i depresji, co także może wpływać na pogłębianie się uzależnienia od alkoholu (Nutt, 2024: 128).

Dzięki współczesnym badaniom z różnych dyscyplin naukowych zmienia się język pisanie o alkoholizmie, jest on traktowany jako choroba dotykająca nie tylko uzależnionych, lecz także ich rodziny. Transformacji ulega wizerunek osoby borykającej się z problemem alkoholowym, który nie jest już utożsamiany wyłącznie z osobami bezdomnymi. Alkohol okazuje się demokratyczny, choroba alkoholowa dotyka zarówno najuboższych, jak i przedstawicieli klasy średniej oraz wyższej. Na początku XXI wieku temat alkoholizmu często funkcjonował w prozie w powiązaniu ze środowiskami patologicznymi, w których – oprócz napojów wysokoprocentowych – obecna była przemoc fizyczna i psychiczna. Przywołajmy choćby powieść *Bidul* (2004) Mariusza Maślanki o dorastającym w patologicznej rodzinie wiejskiej

chłopcu, który zostaje oddany do domu dziecka. W podobnej konwencji utrzymany jest *Gnój* Wojciecha Kuczoka (2003). Główny bohater tej książki, dorosły mężczyzna, nie potrafi stworzyć trwałego związku, gdyż jako dziecko często doświadczał przemocy fizycznej i psychicznej od swojego uzależnionego od alkoholu ojca.

Maślanka i Kuczok w swoich utworach nie tylko akcentują fakt, że dorastanie w patologicznym środowisku wpływa destrukcyjnie na dorosłe życie, lecz także podkreślają, iż historie bohaterów są przykładami opisanego w latach osiemnastych XX wieku syndromu DDA (Dorosłych Dzieci Alkoholików). Jednostka z syndromem DDA na skutek traum z dzieciństwa odczuwa silny lęk przed utratą kontroli, ma obniżone poczucie własnej wartości, trudności z poddaniem się zabawie i przeżywaniem radości (Gąsior, 2012: 37). Często w życiu dorosłym postrzega siebie w roli ofiary, popada w zachowania kompulsywne, takie jak przygodny seks, pracoholizm, hazard czy nadgorliwa religijność (Gąsior, 2012: 37). Osoba taka boryka się ze zmiennymi nastrojami oraz z objawami charakterystycznymi dla stresu pourazowego w postaci natrętnych myśli, koszmarów sennych czy uczucia obcości własnego ciała (Gąsior, 2012: 140–141).

W bieżącej dekadzie ukazało się kilka powieści opisujących syndrom DDA. Mam tu na myśli *Bezmatek* Miry Marcinów (2020), *Mireczka* (2021) Aleksandry Zbroi, *Matroszkę* Marty Dzido (2022), *Niewygodną* Patrycji Wolny (2024). Wszystkie autorki podkreślają długofalowe dysfunkcje powstałe na skutek dorastania w rodzinie, w której jeden z rodziców był uzależniony od alkoholu. Utwory te przełamują także społeczne tabu, zgodnie z którym nie powinno się mówić o traumatycznych wydarzeniach z dzieciństwa, gdyż jest to postrzegane jako „wywlekanie” problemów rodzinnych na forum. Powieści Marcinów, Zbroi, Dzido i Wolny możemy zaliczyć do patografii, na którą składają się, jak pisze Monika Ładoń (2019: 33), mikropowieści będące rehabilitacją głosu cierpiącego. W gatunku tym historie opisywane są z perspektywy osoby niedotkniętej bezpośrednio symptomami schorzenia.

O patografiach trudno mówić bez kontekstu społecznego. Beata Koper podkreśla, że

Patografia jako zjawisko współczesne wynika ze splotu rozwoju medycyny, kulturowych obrazów chorób przewlekłych i przemian społecznych, które między innymi umożliwiły uczestnictwo w obiegu literackim nie-literatom: pacjentom, dla których narracja o własnej chorobie stała się swoistym debiutem (Koper, 2024: 139).

We wspomnianych powieściach bohaterki DDA odtwarzają swoją traumatyczną biografię – opisują rodzica uzależnionego od alkoholu, ale też własne cierpienie. Dodajmy, że objawy charakterystyczne dla DDA nasilają się w drugiej i trzeciej

dekadzie życia (Gąsior, 2012: 63) – pokazuje to sposób, w jaki alkoholizm promieniuje na najbliższe otoczenie.

W dyskursie małym, jak podkreśla Mateusz Szubert (2019: 19), szczególnie w postmodernizmie, choroba przestaje być odczytywana jako zaburzenie natury organicznej, a jest stwarzana i opisywana przez kulturę, a ognisko choroby zostaje przeniesione z ciała na osobowość. Patografie Marcinów, Zbroi, Dzido, Wolny nie tylko są próbami rozliczenia się z bolesną przeszłością, lecz także służą jako przewodnik dla osób znajdujących się w sytuacji życiowej podobnej do sytuacji bohaterów tych książek. Pisane w pierwszej osobie stanowią niemalże dziennik intymny, w którym w centrum opowieści znajduje się rodzic alkoholik próbujący wyrwać się z matni nałogu.

W niniejszym artykule skupię się na debiutanckiej powieści Jakuba Zająca zatytułowanej *Halt* (2022). Należy ona do gatunku autopatografii, który Iwona Boruszkowska (2016: 14) definiuje jako narrację tworzoną przez człowieka cierpiącego. To „swoista autobiografia chorego (w formie różnych egodokumentów tematyzujących chorobę – listy, dzienniki, pamiętniki itd.), subiektywna narracja autobiograficzna podmiotu defektywnego” (Boruszkowska, 2016: 14). Zając rejestruje swój pobyt w ośrodku uzależnień w 2018 roku. W analizie utworu interesować mnie będzie zapis doświadczenia i przeżywania choroby przez autora, a zapis ten znacznie różni się od tego przedstawionego w *Pod Mocnym Aniołem* Jerzego Pilcha (2001) (o czym będę pisać dalej). Zwrócę uwagę na wielowymiarowy aspekt choroby alkoholowej, której towarzyszy rozpad tożsamości i poszukiwanie remedium. Skupię się na przestrzeni ośrodka uzależnień, która przypomina Foucaultowską heterotopię (podobnie jak szpitale, hospicja), gdzie panuje odmienny rytm życia oraz obowiązują inne reguły postępowania (Koper, 2024: 87–94). Zastanowię się również nad terapeutycznym i dydaktycznym wymiarem powieści.

Konfesje podmiotu cierpiącego

Halt to przede wszystkim narracja o przebiegu terapii odwykowej, przeplatana refleksjami autora z pogranicza socjologii, psychologii, antropologii. Zając, uczestnik terapii grupowej, odnotowuje historie innych uzależnionych, nigdy ich nie ocenia, nie krytykuje, nie komentuje ich zachowań i wyborów, co świadczy o tym, że jest „empatycznym obserwatorem świata” (por. Koper, 2024: 128). Powieść ta, jak już wspominałem, jest przykładem autopatografii, w której istotny staje się kontekst biograficzny oraz tożsamość narratora (Koper, 2024: 137). Utwór Zająca wyróżnia

się na tle innych tekstów podejmujących temat walki z nałogiem przede wszystkim konstrukcją narratora – narracja pierwszoosobowa zmienia się z tej w liczbie pojedynczej na taką w liczbie mnogiej (we fragmentach, w których narrator identyfikuje się z grupą alkoholików), niekiedy opowieść prowadzona jest w drugiej osobie (narrator zwraca się bezpośrednio do czytelnika, co nadaje tym partiom charakter perswazyjny), w tych partiach, w których postać narratora jest zdystansowana do świata przedstawionego, tekst przypomina fragmenty z artykułów naukowych czy popularnonaukowych. Przyjęte różne perspektywy narracji sprawiają, że snuta przez Zająca opowieść jest wielowymiarowa.

Zacznijmy od konfesji na temat choroby. Narrator wypowiada się w tych fragmentach w pierwszej osobie liczby pojedynczej. Tak jak wielu twórców autopatografii, autor poszukuje czynników, jakie miały wpływ na jego uzależnienie się od alkoholu. Zając szczególnie podkreśla zmiany dokonujące się pod wpływem choroby w jego codziennej egzystencji:

Z początku piłem, chcąc się osłabić i omamić. Później oglądałem pornosy i onanizowałem się dokładnie w tym samym celu. Słuchając *The Wall* Pink Floyd, czytałem *Annę Kareninę*, powieści Cormaca McCarthy'ego, Pamuki, Murakamiego, Faulknera, Tyrmanda, Rybskiego, Hugo i Nabokova. Pralęm, budząc lokatorów, prasowałem, parząc sobie dłonie, paliłem papierosy, poprawiałem niesymetryczne załamania fal poźółkłych od tytoniu firanek, gotowałem obiad na jutro i pojutrze, pisałem doktorat [...]. Rozmawiałem z nieznanymi, później znanymi sprzedawcami w całodobowych sklepach i aptekach, jadłem, piłem herbaty zieloną i czarną oraz wodę. Wymiotowałem, dostawałem biegunek, pracowałem, oglądałem filmy [...], tańczyłem przed lustrem na wesoło i smutno [...]. I znowu piłem, coraz mocniej i samotniej, ekspansywnie i eksterytorialnie, do wewnątrz i na zewnątrz, logicznie i metodycznie, szalenie i apokaliptycznie [...]. Potem się leczyłem (Zając, 2022: 11–13).

Bycie w matni nałogu zaburzyło codzienny rytm życia narratora, który pograżając się w destrukcyjnym picu, popadał w stan manii i nadpobudliwości. Zając odnotowuje również zmianę sposobu konsumpcji napojów wysokoprocentowych – z biegiem czasu przestał do niej potrzebować towarzystwa. Skrupulatnie rejestruje też zmiany fizjologiczne, które towarzyszyły picu na umór (*binge drinking*). Kolejne epizody głodu alkoholowego nakręcały spiralę upijania się w celu wyeliminowania niepokoju i smutku, oczywiście potęgowanych przez alkohol będący depresantem (Nutt, 2024: 124). W chorobie tej niezwykle niebezpieczny wydaje się fakt, że kolejne jej epizody mogą być zainicjowane przez przypadkowo spotkanych

znajomych, miejsca czy sytuacje kojarzące się z libacjami alkoholowymi. Pamiętajmy, że alkohol ma bezpośredni toksyczny wpływ na układ nerwowy, przyczynia się do destabilizacji chemii mózgu – nie dziwi więc fakt, że narrator cierpiał z powodu bezsenności:

Kolejne próby uregulowania snu bez tabletek przeciwlękowych okazują się nieskuteczne [...]. W ciągu ostatniej dekady nie przespałem ponad dwóch tysięcy nocy. Jestem wobec tego starszy od wszystkich trzydziestopięciolatków o sześć lat świadomego obcowania z samym sobą (Zajac, 2022: 11).

Zajac swoją walkę z nałogiem sytuuje w szerszym kontekście historyczno-socjologicznym:

Sądzę jednak, że mój los wpisuje się w losy bardzo wielu ludzi z mojego pokolenia. Generacji zbyt młodej, by dumnie obnosić się z butem komuny na karku, ale jednocześnie zbyt starej, by pamiętać ekstrawagancję małego pudełka Lego z Peweksu i ból kilkuletniej dłoni ściśniętej w ojcowej prawicy, wystającej z kolejki po mięso. Pokolenia, w którego weekendowym tempie pierwsze miejsce zajmuje, podtrzymywana nieścieralną tradycją domu, niedzielna msza święta. Pokolenia, któremu szkoła kojarzy się z nauką i zadaniami domowymi, a nie anglistką w mini i malowaniem graffiti. Pokolenia, które mimo upływu lat ustępuje miejsca starszycy w tramwaju, do taty mówi „tato”, a do mamy „mamo”. Wie, że nie należy się spóźniać, nie robi sobie tatu-aży kotów na szyi, je mięso, pije mleko z laktozą, a do podciągnięcia się na drążku nie potrzebuje osobistego doradcy o egzotycznie brzmiącym imieniu. Ten miot największy w dziejach polskości to kontyngent zagubionych w czasie i przestrzeni. Pokolenie za stare na deskorolki i pracę w korporacjach, na olewanie studiów i nieczytanie książek, na słuchanie muzyki elektronicznej częściej niż okazjonalnie. Pokolenie wciąż czekające na udany mundial, jadące składakiem za światem pędzącym na piątym biegu, pokolenie bez domu, bez swojego miejsca i czasu, zbiorowy, osamotniony, pozbawiony żywiciela symbiont emocjonalny na wpół drogi zastygły, niezdolny do przebojowości, bo nie ma w nim energii młodości, nieasertywny, bo mu nie wypada i jest za stary (Zajac, 2022: 238).

Spostrzeżenia dotyczące generacji wyżu demograficznego przełomu lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku są niezwykle subiektywne, co być może wiąże się z wiekiem autora. Zbliżające się czterdzieste urodziny narratora stają się czasem rozrachunków, podsumowań, refleksji na temat dotychczasowych sukcesów

i porażek. Niedopasowanie do kapitalistycznej rzeczywistości, wysokie oczekiwania, nadmiar działań mogą prowadzić do stagnacji i budzić obawy przed podjęciem jakichkolwiek działań. Impulsem do autorefleksji autora okazują się słowa jednego z uczestników terapii:

Boisz się dorosnąć i zmierzyć ze swoim życiem. Boisz się stabilizacji i wzięcia odpowiedzialności za swoje decyzje, dlatego uciekasz w picie. To nie tymczasowość i brak stabilizacji każą ci pić, a to, że pijesz, umacnia ją i nakazuje ci w niej trwać – w tej nieodpowiedzialnej, beztroskiej tymczasowości, w której wszystko ci wolno, której jesteś panem i w której na wszystko masz jeszcze czas (Zajęc, 2022: 100).

Doświadczenia generacji wspomnianego wyżu demograficznego, o których pisze Zajęc, charakteryzują społeczeństwo zmęczenia, wyczerpane ciągłym wysiłkiem „stawania się sobą” (Han, 2022: 30). Członkowie tej grupy są w stanie nieustannej walki z samymi sobą (Han, 2022: 31). Brak perspektyw wynikający z faktu, że „przyszłość zmienia się w przedłużoną teraźniejszość” (Han, 2022: 44–45), nie tylko rodzi frustrację i gniew, ale może przyczyniać się do popadania w liczne nałogi, chwilowo minimalizujące doświadczenie ciężaru życia.

Pisarz w *Halcie* zwraca uwagę na różnice między motywacjami sięgania po alkohol przez osoby pijące okazjonalnie a motywacjami tych, którzy są od niego uzależnieni:

Sięgamy po alkohol z myślą o ekspansji. Jego zadaniem jest „otwieranie” umożliwiające nawiązywanie kontaktów, pokonywanie towarzyskich ograniczeń, stymulowanie odwagi. Pijący okazjonalnie robią to głównie w celu „poszerzenia” siebie, wygodnego „rozparcia” się w świecie, podchmieleni mówią głośniejsze, tańczą lub śpiewają. Alkoholik potrzebuje swojej substancji do celów zupełnie innych. Dla niego picie nie jest „wyjściem” poza, a „wejściem” w siebie. Alkoholik to autookupant enklawy swojego ciała, umysłu i ducha [...]. Alkoholik, pijąc, ucieka przed zagrożeniem, buduje mur i odgradza się od ludzi (Zajęc, 2022: 59).

Na uzależnionych – odwrotnie niż na osoby, którym alkohol służy do pokonywania pewnych obaw, lęków przed nawiązywaniem nowych kontaktów – spożywanie napojów alkoholowych działa antyspołecznie, picie wręcz potęguje poczucie alienacji, które przybiera formy patologiczne. Rezygnacja z uczestnictwa w życiu społecznym wywołuje również rozdźwięk między „ja” i światem. Osamotnienie w starciu z nasilającymi się lękami połączone z efektami ubocznymi ciągłego

upijania się prowadzi do dezintegracji, a nawet entropii i rozpadu świata. Choroba alkoholowa diametralnie zmienia postrzeganie rzeczywistości oraz samego siebie. Terapia zaś jest długotrwałym procesem mającym na celu integrację własnej tożsamości. To także czas epifanii, duchowego odrodzenia, w którym uzależniony podmiot przyznaje się do własnej choroby. Co więcej, rodzą się w nim fundamentalne pytania dotyczące źródła bólu:

Gdzie zlokalizowana jest nasza dolegliwość? Gdzie znajduje się bakcył alkoholizmu? Wywołało go zwykłe nadużywanie, budując fizjologiczną potrzebę łaknienia tej konkretnej substancji? Zaszczepiło go w nas poczucie niskiej wartości, przeniosły geny czy pobudziła nadwrażliwość emocjonalna wynikająca z trudnych doświadczeń z dzieciństwa? A może wadliwe funkcjonowanie układu neurologicznego zaburzyło działanie gospodarki hormonalnej mózgu czy też słynny ból istnienia trzyma naszego ducha w klatce z żeber i po kostki zanurzony w sokach trawiennych chce się wydostać i woła, pragnąc przeniknąć tajemnice życia? (Zajac, 2022: 77)

W rozważaniach tych dostrzegamy zmianę sposobu narracji, „ja” przechodzi w „my”. Zajac, próbując znaleźć źródła choroby, stawia liczne pytania retoryczne, które mnożą wątpliwości: czy choroba ta ma podłoże behawioralne i wynika z wytworzenia się w organizmie uzależnionego destrukcyjnego nawyku? Czy może jest zapisana w genach oraz traumatycznych doświadczeniach z dzieciństwa (aspekt psychoanalityczny)? Czy wynika z wadliwego funkcjonowania mózgu i nieprawidłowej gospodarki hormonalnej? Rozważania te prowadzą autora do słusznej konstatacji, że „alkoholizm to choroba ciała, umysłu i ducha” (Zajac, 2022: 77). Pisarz dostrzega złożoność choroby, która infekuje zarówno ciało, jak i ducha. Wiwiskę obszarów dotkniętych tym schorzeniem odnajdujemy we fragmentach przypominających stylem prace z zakresu terapii uzależnień. W partiach tych narrator schodzi na drugi plan. Interesuje się emocjami i refleksjami osoby uzależnionej, która rozpoczyna terapię. Wraz z detoksykacją dostrzega, że życie tej osoby przypomina „wrak wyciągnięty z dna alkoholowego oceanu” (Zajac, 2022: 16), a proces trzeźwienia to „sucha odyseja” (Zajac, 2022: 16–17). Zmienia się także koncepcja postrzegania czasu, który „rozpływa się w pokoju jak ocean” (Zajac, 2022: 68). Wraz z pogłębiającą się alienacją wywołaną regularną konsumpcją trunków „człowiek przestaje się rozwijać i dojrzewać społecznie” (Zajac, 2022: 62). Przeobrażeniu ulega również ciało – staje się

mniej sprawne, narządy wewnętrzne oraz zewnętrzne przestają wiarygodnie działać, samopoczucie psychiczne staje się coraz gorsze, relacje z innymi

rzucają cień niegdyśszych konfliktów bądź znamionują nowe, a głębia życia duchowego kurczy się do pojemności setki cytrynówki (Zajęć, 2022: 91).

Osoba pogrążona w nałogu odczuwa dyskomfort psychiczny i fizyczny, potęgujący w niej wrażenie jałowości i pustki życia. Często doświadcza napadów maniakalnych bądź depresyjnych. W tym bezosobowym przewodniku po chorobie pisany dla uzależnionych lub współuzależnionych Zająć podkreśla, że alkoholizm to pewna predyspozycja:

Uśpiona i czekająca na przebudzenie potencjalność ludzi o specyficznej osobowości. Czuła struna duszy, która raz poruszona rezonuje w pudle ziemskiej, cielesnej powłoki funeralnym c-moll [...]. Alkohol to praca na cały etat, całodobowy dyżur i nocna zmiana. Alkohol to wypracowanie – wstęp, rozwinięcie i zakończenie. Alkoholizm to przeznaczenie (Zająć, 2022: 157).

Ta niezwykle niebezpieczna choroba czyha, jak zaznacza pisarz, w organizmach osób o specyficznej osobowości. Możemy zapytać: o jakim typie osobowości pisze autor? Czy chodzi o jednostki szczególnie wrażliwe, borykające się z niską samooceną, traumą, cierpiące na epizody depresyjne? Wydaje się, że Zająć celowo nie charakteryzuje takiej osobowości, gdyż jest ona niezwykle złożona i wielowymiarowa. Raczej pragnie ostrzec czytelnika, iż niemal każdy może stać się ofiarą tej podstępnej choroby. Choć organizm wysyła pewne sygnały ostrzegawcze, większość uzależnionych bagatelizuje je, co doprowadza ich do „mentalnego zniewolenia” (Zająć, 2022: 162) od alkoholu.

W ośrodku terapeutycznym

Długotrwały proces leczenia ma początek w decyzji o podjęciu terapii odwykowej w zamkniętym ośrodku. Miejsce to przypomina Foucaultowską heterotopię; Beata Koper (2024: 88), która do heterotopii zalicza między innymi szpitale, hospicja, pisze, że są to miejsca zaprzeczenia, zakwestionowana w nich zostaje przestrzeń, w której żyjemy. Dzieje się to dzięki regułom otwarcia i zamknięcia, a rytuał wejścia do takiej przestrzeni łączy się z przyjęciem nowej, narzuconej roli *homo patiens* (Koper, 2024: 88). „Inność” owych miejsc wynika także z konieczności przestrzegania odmiennych reguł i zasad funkcjonowania (Koper, 2024: 90). *Homo patiens* zostaje podporządkowany władzy sprawowanej przez lekarzy, pielęgniarki oraz terapeutów.

W powieści Zająca ośrodek terapeutyczny mieści się w domu jednorodzinnym. Jest zarządzany przez H., nazwanego przez autora „apostolem trzeźwości” (Zajac, 2022: 24), który prowadzi wykłady z zakresu wiedzy na temat choroby alkoholowej oraz grupowe zajęcia terapeutyczne. Tak jak w szpitalach, sanatoriach czy klinikach, *homo patiens* w powieściowym ośrodku musi przestrzegać reguł (w *Halcie* są one zebrane w kontrakcie terapeutycznym) oraz dostosować swój rytm dnia do grafiku ustalonego przez instytucję. Tytułowy *Halt* to skrót od słów *Hungry, Angry, Lonely, Tired*, składających się na rodzaj mantry, która ma pomagać alkoholikom w utrzymaniu abstynencji (Zajac, 2022: 21). Celem pobytu w ośrodku jest również nabywanie nowych umiejętności społecznych – od nawiązywania kontaktów z ludźmi po prawidłowe wyrażanie swoich uczuć (Zajac, 2022: 50). Efektem finalnym ma być nie tylko zerwanie z nałogiem, ale przede wszystkim zmiana perspektywy myślenia o sobie.

Pacjenci ośrodka terapeutycznego stanowią przekrój społeczeństwa polskiego; to zarówno bezrobotni, sprzedawcy w sklepach monopolowych, mechanicy, jak i biznesmeni, politycy, artyści, nauczyciele, co potwierdza tezę, iż alkohol jest demokratyczny, dotyka przedstawicieli różnych grup społecznych. Niepokojący wydaje się fakt, że wiele z tych osób uzależniło się od alkoholu już w wieku nastoletnim. Część z nich cierpi na chorobę dwubiegunową. W przeciwieństwie do szpitali, gdzie proces uzdrowienia rozpoczyna się od podania leków, na terapii „projekt naprawy życia rodzi się w słowie” (Zajac, 2022: 83). To niezwykle ważny i trudny moment w życiu pacjentów, gdyż muszą oni opowiedzieć swoją historię uzależnienia. To w żywiole narracji, mówieniu i pisaniu o chorobie tkwi potencjał terapeutyczny, gdyż w trakcie tej opowieści pacjenci wypowiadają się na temat swojego bólu i cierpienia (Ładoń, 2019: 41). To w niej – dzięki wskazówkom terapeutów – mogą odnaleźć utracony sens własnej egzystencji, dzięki niej mogą wyzwolić się z matni nałogu. W opowieściach tych nie tylko poznajemy biografie bohaterów, ich wewnętrzne demony, lęki towarzyszące alkoholikom w codziennym życiu, ale przede wszystkim w chorych możemy zobaczyć samych siebie (Ładoń, 2019: 47). Pacjenci podczas tworzenia opowieści o chorobie nie tylko potrafią dostrzec pewne mechanizmy popadania w uzależnienie, ale też odnaleźć sposób wyzwolenia się z nałogu (Szubert, 2019: 27). Narracje bohaterów mają głębszy wymiar, gdyż mówią o kondycji współczesnego człowieka, o jego lękach, obsesjach (Szubert, 2019: 28). Dostrzec to można choćby w opowieści profesora o utraconej tożsamości: „Profesor pił jak każdy z nas, od dzieciństwa, ze strachu, z powodu niskiej samooceny i zagubionej tożsamości, która utknęła gdzieś między misternym planem na stabilne życie a świadomością absurdalności wprowadzenia go w życie” (Zajac, 2022: 130).

W trakcie pobytu w ośrodku jego pacjenci są zobowiązani do udziału w seansach filmowych poświęconych tematyce uzależnień. Jednym z filmów komentowa-

nych przez uczestników terapii jest produkcja Wojciecha Smarzowskiego pt. *Pod Mocnym Aniołem* (2013) na podstawie powieści Jerzego Pilcha o tym samym tytule (Pilch, 2001). W filmie tym choroba protagonisty „jawiła się [...] dandysowską pozą, zaaranżowaną kreacją znudzonego, samotnego, niezdolnego do miłości intelektualisty (oczywiście nie w takich słowach wypowiadaliśmy swoją dezaprobatę dla obrazu Smarzowskiego)” (Pilch, 2001: 113). Negatywne opinie na temat filmu *Pod Mocnym Aniołem* wygłaszane przez uczestników terapii wynikają prawdopodobnie z dominującej w filmie groteski, przejawiającej się w eksponowaniu przez twórcę wulgarnego aspektu polskiej rzeczywistości (Birkholc, 2020: 129) w postaci chociażby scen ukazujących zanieczyszczone fekaliami sedesy, zabrudzoną bieliznę bohaterów często leżących w wymiocinach.

Smarzowski, kreując postać pisarza alkoholika, mówi o jego niegotowości do zmierzenia się z własną chorobą, co jest potwierdzone dominującą w produkcji zasadą powtórzenia (kolejno następują wyjścia z placówki odwykowej, ekscesy alkoholowe, powroty na terapię) mającą wpływ na subiektywne poczucie czasu bohaterów, który w ich przekonaniu jest zapętlony, eliptyczny (Birkholc, 2020: 132). Reżysera interesuje głównie cielesny wymiar doświadczenia walki z chorobą, Pilch zaś szuka źródeł jednostkowych przeżyć w języku (Birkholc, 2020: 136). W powieści dominuje ironia, mityzacja rzeczywistości (Nakoneczny, 2016: 85–94) – pijackie konfesje często zawierają biblijne parafrazy, są stylizowane na język modlitwy, przez co zbliżają się do gawędy (Chmielewski, 2023: 47) o odkrywaniu ciemnej strony ludzkiej natury. Powieść *Pod Mocnym Aniołem* to nie tylko studium pijaństwa, ale też opis próby wyrwania się z nałogu (Chmielewski, 2023: 47).

Zając, w przeciwieństwie do Pilcha, ukazuje wielowymiarowość choroby alkoholowej. Brak stylizacji, ironii, sarkazmu wynika z przyjętej przez autora zasady minimalizmu oraz unikania oceny bohaterów walczących z chorobą.

Terapeutyczne pisanie

Warto zwrócić uwagę na genezę powstania *Haltu*. Początkowo miał to być „dzienniczek głodu alkoholowego” prowadzony przez pisarza po zakończeniu terapii odwykowej (Zając, 2022: 5). W części *Od autora* czytamy: „nigdy tego pomysłu nie wcieliłem w życie, a swoje pisanie zaprojektowałem jako całość wymykającą się formule dziennika, za którą nie przepadam” (Zając, 2022: 5). Historia walki z nałogiem, zrekonstruowana w krótkim czasie po zakończeniu terapii w 2019 roku, okazała się dla autora doświadczeniem bezcennym:

Na jej [tej historii – D.P.] dnie odnalazłem bowiem skarb autopoźnienia – to nie ja byłem krzywdzony, to ja krzywdziłem, to nie mnie traktowano niesprawiedliwie, to ja byłem niesprawiedliwy, to nie mnie oszukiwano, to ja oszukiwałem, to nie wy jesteście winni, to mnie, winnego, spotyka jeszcze zasłużona kara (Zajac, 2022: 6).

Detoksykacja, liczne warsztaty terapeutyczne, opowieści innych uczestników zajęć grupowych stają się dla protagonisty impulsem do reorganizacji własnego życia. Co ciekawe, każdy uzależniony opisywany w *Halcie* podkreśla inną motywację do zerwania z nałogiem. Niektórzy marzą o poprawie relacji rodzinnych (Zajac, 2022: 86), inni uwikłani w morderczy pryncypalizm pragną zmiany stylu życia (Zajac, 2022: 88). W potrzebie tej, która została wyartykułowana w trakcie terapii, szczególnie inspirująca wydaje się konstatacja jednego z mężczyzn na temat roli spokoju i skupienia w życiu jednostki:

A ja myślę, że spokój to kwestia zatrzymania się. Zatrzymania się i skupienia na codzienności, na czynnościach, które wymagają czasu. To skupienie i uwaga pozwalają nieco przytrzymać czas obok siebie. Nadmiar zajęć i ludzi wokół rozprasza nas, jest jak wiatr, rozpędza czas po kątach, a ten się chowa lub szybko ulatuje. Czas nie lubi zawieruchy, woli ognisko, koc i kubek kawy, wtedy rozsiada się spokojnie obok i zatrzymuje (Zajac, 2022: 85–86).

Życie w nieustannym przyspieszeniu, ciągłym stresie, bezgranicznym poświęceniu się pracy wpływa destrukcyjnie na zdrowie fizyczne i psychiczne jednostki. Wielozadaniowość, która jest obecnie niezbędna do przetrwania na rynku pracy, w krótkim czasie często prowadzi do wypalenia zawodowego oraz wyczerpania (Kramarczyk, 2018: 14). Jak słusznie stwierdza jeden z pensjonariuszy ośrodka, wielu z nas utraciło kontrolę nad własną egzystencją. Wrażenie „kurczącej się” teraźniejszości, życie w nieustannym pędzie, utrata zainteresowań otaczającym nas światem, erozja relacji społecznych potęgują poczucie utraty podmiotowości. Aby przewartościować swoje życie, zbudować je na nowo, należy przemyśleć, co jest w życiu ważne: mieć czy być? Do podobnych wniosków dochodzi autor:

Życie jest zadaniem, którego nigdy nie potrafimy wypełnić do końca. Na tym polega absurdalne poczucie winy drzemące w każdym z nas. To z niego rodzi się lęk przed podejmowaniem decyzji i przedsięwzięciem działania. Ten lęk paraliżuje i odbiera poczucie sprawczości. Odczuwanie lęku przed zmianą także jest częścią ludzkiej natury, uczuciem znanym każdemu człowiekowi. Rozstania z najbliższymi, zmiana miejsca pracy czy zamieszkania to sytuacje

powodujące stres związany z opuszczaniem strefy komfortu. Rutyna porządkuje świat wokół nas i definiuje nasze miejsce w konstelacji otaczających nas ludzi i zjawisk. Zmiana wymaga reorganizacji i okiełznania świata na nowo, jest „uprzestrzennieniem” niewiadomego, oswajaniem „obcości” (Zajac, 2022: 96).

Nietrudno zgodzić się z Zającem w kwestii tego, iż nie jesteśmy w stanie zrealizować wszystkich planów, zamierzeń i oczekiwań innych wobec naszej osoby. Presja społeczna związana choćby z szeroko pojmowanymi wzorcami męskości/kobiecości nie powinna być wykładnikiem naszego istnienia, gdyż potęguje w nas głównie poczucie winy, a przy okazji wywołuje lęki paraliżujące przed podejmowaniem kluczowych decyzji dotyczących zmiany stylu życia. Powinniśmy zaakceptować fakt, że porażki i klęski są nieodłącznym elementem wpisanym w naszą biografię. Jednakże nie należy zapominać, że pojawiające się lęki są ważną informacją dla nas samych: „Lęk nadchodzi, przemija, powraca i wskazuje na coś, co jest poza nim. Kluczem do oswojenia lęku jest odpowiedzenie sobie na pytanie, jaką niesie on informację, skąd się bierze” (Zajac, 2022: 99). Co więcej, „aby pokonać ów lęk (znak), należy nauczyć się go oswajać (rozumieć) oraz pogodzić się z tym, że będzie on wracał, uderzając w nas raz z większą, raz z mniejszą mocą” (Zajac, 2022: 98).

Na uwagę czytelnika zasługuje konstrukcja powieści, gruntownie przemyślana przez autora. Utwór został podzielony na cztery części, a w każdej z nich poruszana jest inna kwestia związana z alkoholizmem. W części pierwszej (*Świat jako miejsce*) Zajac skupia się na rozpoczęciu terapii, a w centrum uwagi sytuuje ośrodek terapeutyczny. W drugiej (*Świat jako słowo*) pisarz podkreśla, że długotrwały proces leczenia ma początek w słowie, umiejętności przełamania bariery i mówienia o swojej chorobie w trakcie terapii grupowej. Przedostatnia część (*Świat jako droga*) koncentruje się na introwertycznym spojrzeniu bohatera w głąb siebie, zmianie nawyku myślenia o swoim życiu, w którym w trakcie choroby uzależniony nie dostrzega możliwości realizacji scenariuszy bez obecności alkoholu. W czwartej części (*Świat. Instrukcja obsługi*) Zajac skupia się na procesie uzdrowienia i momencie opuszczenia ośrodka. Nieprzypadkowo w dwunastu tytułach z dwudziestu jeden opatrujących rozdziały pojawia się zwrot „instrukcja obsługi”. Z jednej strony odsyła on czytelników do świata rzeczy, przedmiotów, którym towarzyszą wskazówki dotyczące prawidłowej obsługi; świadczy to o metaforycznym uprzedmiotowieniu. Z drugiej strony fraza wydaje się mieć głębsze, metaforyczne znaczenie. Ta instrukcja skierowana jest do osób najbliższych uzależnionemu, które dzięki jej lekturze podejmą próbę zrozumienia wielowymiarowego aspektu choroby, nauczą się na nowo komunikować z uzależnionym, wykażą się przy tym empatią, zrezygnują z jednoznacznych ocen.

Zając wprowadza do powieści liczne definicje (objaśnia na przykład słowa „halt”, „plan”, „ekspozycja”, „przepaść”), rozpoczynają one dwanaście rozdziałów. Zabieg ten kierowany jest raczej do osób uzależnionych, które na skutek nałogu doświadczyły rozpadu własnej tożsamości, muszą więc dokonać rekonstrukcji świata, na nowo nauczyć się poprawnego rozumienia pojęć, ponownie przemyśleć relacje z innymi ludźmi, które pod wpływem choroby uległy deformacji. Definicje te mają pomóc w budowaniu zdrowych relacji z otoczeniem.

Halt stanowi zatem opowieść o procesie leczenia, rozpoczynającym się od terapii, zejścia w głąb siebie po to, aby odkryć źródła własnej choroby, zdefiniować cele życiowe i nauczyć się instrukcji „obsługi nowego, młodego, bezalkoholowego świata” (Zajac, 2022: 221). To początek nowego życia, w którym trzeźwość staje się wędrowaniem „po przedmieściach Ziemi Obiecanej” (Zajac, 2022: 226).

Potencjał dydaktyczny *Haltu*

Powieść Zająca to zapis długotrwałego procesu leczenia, w swojej historii autor zwraca uwagę na wielowymiarowy aspekt choroby alkoholowej, obejmującej nie tylko ciało i *psyche* osoby uzależnionej, lecz także jej relacje z otoczeniem. Pisarz dzieli się z czytelnikiem własnymi przeżyciami oraz emocjami, przywołuje doświadczenia innych uczestników terapii, należących do różnych grup społecznych. Słusznie twierdzi, że alkoholizm to choroba przewlekła, z którą człowiek musi się zmagać przez całe życie. W *Halcie* dzięki zmienianiu się perspektyw narracyjnych czytelnik nie odnosi wrażenia, że jest to wyłącznie opowieść o walce pisarza z nałogiem. Wydaje się, że Zajacowi zależało na ukazaniu szerszego spektrum choroby. Z tą intencją korespondują próby przełamywania pewnych granic gatunkowych. Rozdziały powieści z podtytułem *Instrukcja obsługi* stanowią rodzaj przewodnika dla osób z najbliższego kręgu autora, dostarczają cennych informacji na temat świata wewnętrznego osoby uzależnionej, zawierają pewne wskazówki na temat budowania relacji z osobą w chorobie.

Niektóre fragmenty powieści, te, w których pisarz dzieli się swoimi rozterkami (przed terapią i po jej ukończeniu), lękami, obawami i niepokojami związanymi z nasilającą się presją społeczną, mogą pełnić funkcję edukacyjną w trakcie lekcji języka polskiego czy godziny wychowawczej w szkole średniej. Pamiętajmy, że współczesny nauczyciel, jak zauważa Zdunik (2020: 205), powinien dysponować wieloma umiejętnościami miękkimi, niezbędnymi do prowadzenia psychologicznych, czasem terapeutycznych rozmów. W dydaktyce szkolnej nie należy zapomi-

nać o terapeutycznym wymiarze literatury (zob. Molicka, 2008: 27–40; Grabowski, 2009: 7–14; Zdunik, 2020: 204–216; Karkut, 2021: 329–342), która przyczynia się do lepszego samopoczucia, pozwala pogłębiać empatię wobec innych, pobudzać kreatywność czy zapobiegać występowaniu negatywnych emocji. Warto podkreślić za Zdunikiem (2020: 205), iż jedną z podstawowych metod dydaktycznych w obrębie przedmiotów humanistycznych jest opowiadanie, które sprzyja rozmowom i budowaniu dialogu. Co więcej, kolejne opowieści poszerzają pole doświadczenia, kształtują narracyjną tożsamość uczniów (Zdunik, 2020: 208). Omawianie w trakcie lekcji historii bohaterów może stać się dla uczniów impulsem do opowiedzenia o swoim życiu wewnętrznym, w szczególności zaś służyć może introwertykom, którzy uewnętrzniają swoje uczucia i przeżycia.

W dzisiejszych czasach wielu nastolatków boryka się z zaburzeniami afektywnymi (szczególnie depresyjnymi), silnie odczuwa presję rówieśników, a to powoduje, że młodzi ludzie są podatni na wpływy, mają skłonność do sięgania po różnego rodzaju używki. Lektura powieści Zająca może pełnić funkcję dydaktyczną, profilaktyczną i terapeutyczną. Losy głównego bohatera walczącego z destrukcyjną chorobą, jego refleksje na temat zgubnego wpływu alkoholu na zdrowie fizyczne oraz psychiczne mogą zainicjować dyskusję na choćby takie tematy: „W jaki sposób radzić sobie z porażkami w życiu?”, „Dlaczego należy unikać używek?”, „Jak dbać o swój dobrostan fizyczny, emocjonalny, społeczny?”. Wielowymiarowość utworu Zająca pobudza także kreatywność uczniów w poszukiwaniu rozwiązań problemów, uzmysławia młodym ludziom, iż zawsze istnieje wyjście z trudnej sytuacji.

Bibliografia

- Birkholz R., 2020, *Narracja i focalizacja zmysłowa w „Pod Mocnym Aniołem” Wojciecha Smarzowskiego. O adaptacji powieści Jerzego Pilcha*, „Kwartalnik Filmowy”, nr 111, s. 123–144, <https://doi.org/10.36744/kf.386>.
- Boruszkowska I., 2016, *Defekty. Literackie auto/pato/grafie – szkice*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Chmielewski M., 2023, „Pod Mocnym Aniołem” Jerzego Pilcha i „W matni” Emila Zoli – powinowactwa, „Literaturoznawstwo”, nr 14, s. 43–54, https://doi.org/10.25312/2451-1595.14/2023_07mch.
- Dzido M., 2022, *Matrioszka*, Wydawnictwo Relacja, Warszawa.
- Gąsior K., 2012, *Funkcjonowanie noo-psychospołeczne i problemy psychiczne dorosłych dzieci alkoholików*, Difin, Warszawa.

- Grabowski M., 2009, *Teoretyczny i praktyczny wymiar biblioterapii. Rola terapii czytelniczej w usprawnianiu osób niepełnosprawnych*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce: Kwartalnik dla Nauczycieli”, nr 3–4, s. 7–14.
- Han B.Ch., 2022, *Spółeczeństwo zmęczenia i inne eseje*, przeł. R. Pokrywka, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa.
- Karkut D., 2021, *Możliwości terapeutyczne literatury dla dzieci i młodzieży w pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio N”, vol. 6, s. 329–342, <https://doi.org/10.17951/en.2021.6.329-342>.
- Koper B., 2024, *Sublingualis. Problemy i poetyki dyskursu medycznego w literaturze polskiej po roku 1989*, Fundacja Terytoria Książki, Gdańsk.
- Kramarczyk J., 2018, *Życie we własnym rytmie. Socjologiczne studium „slow life” w dobie społecznego przyspieszenia*, Universitas, Kraków.
- Kuczek W., 2003, *Gnój*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa.
- Ładoń M., 2019, *Choroba jako literatura. Studia maladyczne*, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice.
- Marcinów M., 2020, *Bezmatek*, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec.
- Maślanka M., 2004, *Bidul, Świat Książki*, Warszawa.
- Molicka M., 2008, *Terapeutyczne funkcje literatury*, „Scripta Comeniana Lesniensia. PWSZ im. J.A. Komeńskiego w Lesznie”, nr 6, s. 27–40.
- Nakoneczny T., 2016, *Literatura jako (auto)kreacja. Widmowy świat prozy Jerzego Pilcha*, „Slavia Occidentalis”, nr 73/2, s. 85–94, <https://doi.org/10.14746/SO.2016.73.31>.
- Nutt D., 2024, *Pić czy nie pić? Co nauka mówi o wpływie alkoholu na zdrowie*, przeł. M. Lorenc, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa.
- Pilch J., 2001, *Pod Mocnym Aniołem*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Šzubert M., 2019, *Dyskurs maladyczny – perspektywy badawcze*, w: *Fragmety dyskursu maladycznego*, red. M. Ganczar, I. Gielata, M. Ładoń, Fundacja Terytoria Książki, Gdańsk, s. 17–35.
- Śpiewak J., 2025, *Patoalko*, w: *Tenże, Patopaństwo. O tym, jak elity pustoszą nasz kraj*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa, s. 361–370.
- Wojsiat J., Kornas K., 2025, *Jak etanol traci urok. Z Joanną Wojsiat rozmawia Krzysztof Kornas*, „Znak. Miesięcznik”, nr 3 (838), s. 5–13.
- Wolny P., 2024, *Niewygodna*, Wydawnictwo Agora, Warszawa.
- Zajac J., 2022, *Halt. Zapiski z domu trzeźwienia*, Wielka Litera, Warszawa.
- Zbroja A., 2021, *Mireczek. Patoopowieść o moim ojcu*, Wydawnictwo Agora, Warszawa.
- Zdunik J., 2020, *Literatura, terapia, pomoc... Kilka refleksji wokół psychologicznych kompetencji nauczycieli języka polskiego*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia at Didactican Polonarum et Linguae Polonae Pertinentia”, nr 11, s. 204–216, <https://doi.org/10.24917/20820909.11.16>.

Dariusz Piechota – dr, literaturoznawca, adiunkt na Wydziale Filologicznym Uniwersytetu w Białymstoku, członek Laboratorium Animal Studies – Trzecia Kultura. Autor pięciu monografii, współredaktor serii Zielona Historia Literatury, w której ukazały się książki: *Emancypacja zwierząt?* (2015), *Ekomodernizmy* (2016), *Między empatią a okrucieństwem* (2018), *(Nie)zapomniane zwierzęta* (2021). W kręgu jego zainteresowań badawczych znajdują się: literatura przełomu XIX i XX wieku (pozytywizmu i Młodej Polski), współczesna literatura i kultura popularna, *animal studies*, ekokrytyka, związki literatury z medycyną.

Dariusz Piechota – Ph.D., literary scholar at the Faculty of Philology, University of Białystok, and a member of the Animal Studies Laboratory – Third Culture. He is the author of five monographs, co-editor of the Green History of Literature series, which includes: *Emancypacja zwierząt?* (2015), *Ekomodernizmy* (2016), *Między empatią a okrucieństwem* (2018), and *(Nie)zapomniane zwierzęta* (2021). His research interests include literature from the turn of the 19th and 20th centuries (Positivism and Young Poland), contemporary literature and popular culture, animal studies, ecocriticism, and intersections between literature and medicine.

