

CHOROBA I STRATA JAKO REGULATOR TOŻSAMOŚCI: ROK MAGICZNEGO MYŚLENIA JOAN DIDION

Marcin Kosman

Instytut Psychologii Stosowanej, Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej,
Uniwersytet Jagielloński, ul. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków, Polska

E-mail: marcin.j.kosman@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1811-9723>

ABSTRAKT

Cel badań. Celem artykułu było omówienie wpływu ekspresywnego pisania na sposób przeżywania żałoby i żalu po stracie. Analiza stanowi przyczynek do dyskusji o terapeutycznej mocy ekspresywnego pisania.

Metoda. Analizie poddano książkę *Rok magicznego myślenia* Joan Didion (2016), w której autorka opisuje swoje zmagania z codziennością po nagłej śmierci jej męża. Pamiętnik został przeanalizowany zgodnie z koncepcją autobiografistyki George's'a Gusdorfa (2009). W kontekście książki omówiono również koncepcje odnoszące się do psychologii zdrowia i choroby: teorię pięciu etapów przeżywania żałoby według Elisabeth Kübler-Ross (2007) oraz sposoby radzenia sobie ze stresem Normana S. Endlera i Jamesa D. A. Parkera (1990).

Wyniki. Analiza wykazała, że myślenie magiczne, którym posługuje się autorka pamiętnika, służy jej za normatywny mechanizm obronny. Styl pisarski J. Didion, zakorzeniony w tzw. nowym dziennikarstwie, przeplata się z refleksjami na temat śmierci, co czyni go jeszcze bardziej ekspresywnym i szczerym. Można zauważyć, że J. Didion sukcesywnie przechodzi przez kolejne etapy przeżywania żałoby, a sposobem radzenia sobie, z którego pisarka korzysta najczęściej jest działanie. Odejście od myślenia magicznego pod koniec książki oraz ostateczne pogodzenie się ze śmiercią męża sugeruje, że ekspresywne pisanie było jednym z czynników, który pomógł autorce w zmaganiach z żalem po stracie.

Wnioski. *Rok magicznego myślenia* stanowi przykład tanatografii oraz jest logicznym i spójnym odbiciem przeżyć osoby zmagającej się z traumą po śmierci bliskiej osoby. W celu pełniejszego zbadania wpływu ekspresywnego pisania na samopoczucie i dobrostan wskazana byłaby podobna analiza książki *Blue Nights* (2011), w której J. Didion zmagą się ze śmiercią córki.

Słowa kluczowe: life writing, psychologia zdrowia i choroby, style radzenia sobie, tanatografia tożsamość

Disease and loss as an identity regulator: A year of magical thinking by Joan Didion



Aim. The aim of the paper was to investigate whether expressive writing influences the way in which people mourn and grieve. The analysis may be treated as a basis for a discussion as regards expressive writing as a form of therapy.

Method. The book called *A Year of Magical Thinking*, written by Joan Didion (2016) was analyzed. In the book the author describes her struggle with everyday life after her husband's sudden death. The memoir was analyzed in accordance with Georges Gusdorf's (2009) theory of autobiography. Various theories pertaining to the sphere of psychology of health and disease were also discussed: five stages of grief by Elisabeth Kübler-Ross (2007) and styles of coping by Norman S. Endler and James D. A. Parker (1990).

Results. The analysis showed that the 'magical thinking' implemented by the author is a normative defensive mechanism. Joan Didion's writing style, deeply rooted in New Journalism, is mixed with reflections regarding death which only adds more sincerity to it. One can observe that Didion progressively goes through successive stages of grief. Moreover, it is clear that Didion's preferred coping style is a task-oriented one. The fact that she ultimately turns away from 'magical thinking' and comes to terms with her husband's death suggests that expressive writing was one of the factors which helped her with her struggle against grief.

Conclusions. *A Year of Magical Thinking* represents thanatography and is a logical and coherent reflection of experience of a person struggling with trauma caused by a partner's death. In order to investigate the impact of expressive writing on wellbeing and health in general, it may be beneficial to analyze the book *Blue Nights* (2011) in which Didion writes about her daughter's death.

Key words: identity, life writing, psychology of health and disease, styles of coping, thanatography.

WPROWADZENIE

Pomimo, że różne formy (auto)biografistyki (m.in. pamiętnik, dziennik, biografia, powieść biograficzna itp.) są obecne w literaturze właściwie od jej początków, to badania nad tą formą literatury zyskały na znaczeniu dopiero na przełomie lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych dwudziestego wieku (McCooey, 2017). W ostatnich latach powstają opracowania na temat życiopisania⁹, których autorzy zwracają szczególną uwagę na rozległość dziedziny. W niniejszym tekście pochylam się nad możliwymi związkami autobiografistyki i terapii. Wyniki badań empirycznych nie dają jasnej odpowiedzi na ten temat. Andrea N. Niles i współpracownicy (2014) przeprowadzili eksperyment, którego uczestnicy przez dwadzieścia minut pisali o czterech najbardziej stresujących wydarzeniach, jakie przydarzyły się im w ciągu ostatnich pięciu lat. Nie wykazano zależności pomiędzy ekspresywnym pisaniem a lękiem, depresją oraz symptomami fizycznymi. Okazało się jednak, że poziom ekspresji emocji był moderatorem lęku. Badani o wysokim stopniu ekspresji emocjonalnej doznawali znaczącego zmniejszenia stopnia lęku, natomiast badani o niskim stopniu ekspresji doświadczyli odwrotnego mechanizmu. Maren Reinhold, Paul-Christian Bürkner i Heinz Holling

⁹ Termin wprowadzony przez Henryka Berezę. W polskiej literaturze służy za ekwiwalent angielskiego *life-writing*, dla którego wciąż nie znaleziono bardziej odpowiedniego zamiennika

(2018) stwierdzili, że pisanie w sposób ekspresywny nie wykazało znaczącego wpływu na objawy depresji. Badacze zauważyli, że wpływ okazał się bardziej znaczący, gdy liczba sesji była większa oraz gdy temat, na który wypowiadali się uczestnicy badania był bardziej sprecyzowany.

Przytoczone powyżej badania mają charakter ilościowy i stanowią próbę odpowiedzi na pytanie o skuteczność (auto)biografistyki jako (auto)terapii. W niniejszym artykule prezentowane jest podejście jakościowe, które ma na celu zbadanie (auto)narracji osoby, która nagle i niespodziewanie utraciła wieloletniego partnera. Kwestią, którą dotyka artykuł jest również próba zachowania przez autorkę spójnej tożsamości. Badacze twierdzą, że wraz z odejściem bliskiej osoby tracimy jakąś część własnej tożsamości (Stecler, 2015). Wychodzę z założenia, że fundamentalnym aspektem w studiach nad (auto)narracją jest spójność logiczna, co oznacza, że kluczowe dla tego gatunku literatury jest nadanie tekstowi określonej struktury (Gusdorf, 2009). *Rok magicznego myślenia* J. Didion był pisany od czwartego października 2004 roku do trzydziestego pierwszego grudnia tego samego roku (dokładnie rok po śmierci męża). Książka jest zapisem przeżyć pisarki z okresu żałoby po zmarłym na atak serca mężu – Johnie Gregorym Dunnie. Mimo przeżywania silnej żałoby, autorka musiała uczestniczyć w długotrwałym leczeniu ich córki – Quintany Roo. Wątek choroby córki sukcesywnie zyskuje na znaczeniu w kolejnych fragmentach książki, ostatecznie Quintana umiera krótko po Johnie. J. Didion nie zdecydowała się jednak na zmianę w strukturze książki. Refleksje pisarki na temat śmierci córki są w nieprzetłumaczonej jak dotąd na język polski, książce *Blue Nights* wydanej w 2011 roku. *Rok magicznego myślenia* na język polski przełożyła Hanna Pasierska.

ZARYS TWÓRCZOŚCI JOAN DIDION

J. Didion wraz z Normanem Mailerem, Hunterem S. Thompsonem czy Trumanem Capote'em należy do pionierów tzw. nowego dziennikarstwa. Ten styl publicystyczny został zdefiniowany w latach siedemdziesiątych XX wieku przez Toma Wolfe'a w antologii napisanej przez T. Wolfe'a i E.W. Johnsona. W swoim manifestie T. Wolfe (1973) stawiał tezę o potrzebie odejścia od powieści, jako sposobu ujmowania rzeczywistości, dlatego że amerykański reportaż ówczesnych czasów znacząco odszedł od realizmu, przez co autorzy nie opisywali zastanej rzeczywistości w sposób wierny. W jego mniemaniu dziennikarstwo powinno łączyć w sobie styl publicystyczny z technikami typowymi dla stylu realistycznego, charakterystycznymi dla twórczości takich autorów jak Emil Zola i Charles Dickens. T. Wolfe wyróżnia cztery główne postulaty:

- Rekonstrukcja wydarzeń scena po scenie. Autor powinien być ich świadkiem, aby w efektywny sposób je zrelacjonować czytelnikowi. T. Wolfe uważa, że relacje z drugiej ręki nie są dostatecznie wiarygodne.
- Trzecia osoba. Według T. Wolfe'a do roli dziennikarza nie należy wyłącznie relacjonowanie faktów. Reporter powinien dać czytelnikowi poczucie autentyczności, które można zintensyfikować poprzez odnoszenie się do postaci uchwyconych w reportażu jak do bohaterów powieści. Wskazane jest prowokowanie u czytelnika pytań o motywację i tok myślowy bohaterów.

- Dialog. Zachowanie dialogu w sposób najbardziej dokładny sprawia, że dziennikarz nie relacjonuje jedynie słów bohaterów swoich tekstów. Dialog powoduje, iż bohaterowie zostają należycie zdefiniowani, a czytelnik czuje się zaintrygowany, szczególnie ważne jest zachowanie wszystkich wyznaczników mowy potocznej czy kolokwializmów, co również nadaje tekstom autentyczności.
- Szczegóły. T. Wolfe uważa otoczenie za ważny element, przykładem do niego tyle samo uwagi, co do konstruowania sylwetki bohaterów. Jego dokładny opis pozwala czytelnikowi na pełniejsze zrozumienie psychologicznych pobudek postaci. T. Wolfe nazywa ten zabieg społeczną autopsją (Murphy, 1974).

Można zatem zauważyć, że nowe dziennikarstwo bazuje na dużym stopniu ekspresyjności, jednocześnie pozostawiając autorowi relatywnie dużo swobody w opisywaniu stanów emocjonalnych. Zarzutom, który krytycy stawiają nowemu dziennikarstwu jest jego stosunkowo wąski zakres tematyczny. Co więcej, badacze zarzucają mu swoisty elitaryzm, bowiem jest ono w założeniu skierowane do odbiorcy z wyższym wykształceniem, pomijając szersze grono czytelników (Leśniczak, 2011).

MYŚLENIE MAGICZNE

Już sam tytuł książki J. Didion zwraca uwagę czytelnika na sposób prowadzenia narracji. Myślenie magiczne jest pojęciem z zakresu psychologii i psychiatrii. Utożsamia się z przeświadczeniem, że myślenie współtowarzyszy z działaniem, tj. pomyślenie o danym wydarzeniu sprawia, iż rzeczywiście ono wystąpi (Szmyd, 1993). Należy wyróżnić dwa typy myślenia magicznego. Pierwsze z nich występuje u dzieci, jest zjawiskiem naturalnym i powszechnym. Według Jeana Piageta, autora pionierskich prac z zakresu psychologii rozwojowej, myślenie magiczne charakterystyczne jest dla dzieci w wieku 3-7 lat, czyli – według jego typologii – osób znajdujących się w okresie myślenia przedoperacyjnego. W tym okresie dzieci nie myślą jeszcze logicznie, nie stosują się także do zasad rządzących czasem i przestrzenią. Częstym zjawiskiem jest nadawanie zwierzętom czy przedmiotom cech ludzkich (Wadsworth, 1998). Drugi rodzaj myślenia magicznego występuje u osób dorosłych. W tym przypadku myślenie magiczne rozpatruje się w charakterze mechanizmu obronnego. Myślenie magiczne, jako patologiczny mechanizm obronny występuje nierzadko u chorych na schizofrenię i zawiera się w nierozróżnieniu symbolu od tego, co dany symbol reprezentuje. Co więcej, występują sądy urojeniowe, a także projekcja własnych przekonań na świat (Samochowiec, Wojciechowski, Samochowiec, 2004). Autorzy wspominają również o myśleniu magicznym jako o normatywnym mechanizmie obronnym. Z taką formą myślenia magicznego mamy do czynienia, gdy pomimo odczuwanego lęku wciąż zachowana jest zdolność rzetelnej oceny rzeczywistości. Używane jest jako sposób redukcji lęku, który zwiększa poczucie wpływu na otaczającą rzeczywistość (Osterweis, Solomon, 1984). W niniejszym artykule pamiętnik J. Didion analizowany jest, jako akt normatywnego mechanizmu obronnego, gdyż u pisarki nie zostały zdiagnozowane objawy psychopatologiczne. Nie zdradza ona na kartach pamiętnika nic, co sugerowałoby, że jej magiczne myślenie może być rozpatrywane w kategoriach niewłaściwego mechanizmu obronnego. J. Didion pisze, że książka to: „moja próba zrozumienia okresu, który nastąpił później [po śmierci męża]; tygodni, a następnie miesięcy, kiedy

zostały wywrócone wszelkie moje ustalone wyobrażenia na temat śmierci; na temat choroby; na temat prawdopodobieństwa i szczęścia (...); na temat żalu po stracie; na temat sposobów, w jakie ludzie radzą sobie lub nie z faktem, że życie się kończy; na temat kruchości zdrowia psychicznego; na temat samego życia” (Didion, 2016, s. 12). Na podstawie tego fragmentu można stwierdzić, że J. Didion dokonała znaczącego przewartościowania poglądów na temat sposobu odnoszenia się do śmierci oraz w kwestii problematyki utraty bliskiej osoby. Aby odnaleźć się w nowej rzeczywistości, posługuje się magicznym myśleniem. W dalszej części pamiętnika umieszczona została polemika autorki z teoretykami żałoby, m.in. z Zygmuntem Freudem czy Sherwinem Nulandem.

KONCEPTUALIZACJA ŻALU PO STRACIE

J. Didion pisze, że: „żał po stracie, kiedy nadchodzi, zupełnie nie przypomina tego, czego się spodziewaliśmy” (Didion, 2016, s. 35). Autorka dostrzega również różnicę w stosunku do rodzaju żalu doświadczanego po śmierci rodziców. Według pisarki najważniejszym czynnikiem był w tej sytuacji okres przygotowawczy. W przypadku śmierci ojca i matki (odpowiednio osiemdziesiąt cztery i dziewięćdziesiąt jeden lat) autorka zdawała sobie sprawę, że niedługo odejdą, więc ich śmierć była niejako spodziewana. Odejście Johna było wydarzeniem nagłym i niespodziewanym. Różnica w konceptualizacji śmierci rodziców i partnera jest udokumentowana w badaniach. Thomas Holmes i Richard Rahe (1967), którzy twierdzą, że śmierć partnera jest najbardziej stresującym wydarzeniem, z jakim człowiek zmagają się w biegu życia. Pisze również o tym sama J. Didion: „żał po stracie jest inny. Nie jest daleki. Nadchodzi w postaci fal, parkosyzmów, nagłych napadów lęku, od których uginają się nogi, zamienia wzrok i znika powszedniość (...). Ściskanie w gardle. Dławienie; potrzeba, by westchnąć” (Didion, 2016, s. 37-38).

Ujęcie żalu po stracie w formie przeszywających człowieka fal, które odbierają chęć do życia i powodują fizyczny ból oraz dyskomfort jest zbieżne z zaburzeniami psychosomatycznymi. Odpowiedź immunologiczna na nagłą śmierć małżonka jest zjawiskiem występującym często, przy czym osoby reagujące psychopatycznie nierzadko uciekają się do zmiany nawyków żywieniowych lub zwiększenia ilości przyjmowanych leków (Tudorowska, 2016). W przypadku J. Didion taka reakcja nie występuje. Pisarka usiłuje poradzić sobie z bólem wywołanym przez żal po stracie poprzez działanie: „nie pamiętam, żebym poprzedniego wieczoru płakała; od chwili kiedy tamto się stało, wpadłam w rodzaj szoku i pozwalałam sobie tylko na jedną myśl: że istnieją określone rzeczy, które muszę zrobić. Istniały rzeczy, które musiałam zrobić (...). Musiałam na przykład znaleźć streszczenie dokumentacji medycznej Johna, by ją ze sobą zabrać do szpitala. Musiałam zgasić ogień przed wyjściem. Istniały określone rzeczy, które musiałam zrobić w szpitalu. Musiałam na przykład stanąć w kolejce. Musiałam pomyśleć o łóżku z telemetrią, którego John potrzebowałby w razie przenosin do Columbian-Presbyterian” (Didion, 2016, s. 38).

Powyższy fragment wydaje się szczególnie interesujący z dwóch powodów. Po pierwsze obrazuje on styl radzenia sobie oparty na zadaniu, którym posługuje się J. Didion. Norman S. Endler i James D. A. Parker (1990) zaproponowali typologię

trzech głównych stylów radzenia sobie ze stresem. Omawiany powyżej styl zawiera się w podejmowaniu działania, którego celem jest rozwiązanie problemu. Z kolei styl skupiony na emocjach koncentruje się na zminimalizowaniu negatywnych emocji i redukowaniu napięcia, ale także niepodjęciu rzeczywistego działania; styl skoncentrowany na unikaniu jest z kolei próbą odsunięcia od siebie problemu – poprzez niemyślenie o nim lub wykonywanie czynności zastępczych. Z drugiej strony w omawianym fragmencie można zaobserwować również niedopuszczanie do siebie wiadomości o śmierci Johna. Świadczy o tym ostatnie zdanie, w którym J. Didion zastanawia się, czy jej zmarły mąż zostanie przeniesiony do innego szpitala. W pamiętniku pisarki można znaleźć więcej fragmentów, w których autorka zdaje się nie wierzyć w śmierć męża: „nie mogłam rozdać reszty jego butów. Stałam chwilę, nim zrozumiałam dlaczego: będzie ich potrzebował, kiedy wróci” (Didion, 2016, s. 48); (...) „jak mógłby wrócić, gdyby pobrali od niego organy; jak mógłby wrócić, gdyby nie miał butów?” (Didion, 2016, s. 54).

Taki rodzaj przeżywania żalu po stracie charakterystyczny jest dla fazy zaprzeczania. Faza zaprzeczania jest pierwszym z pięciu etapów żałoby, które wymienia E. Kübler-Ross (2007). Cechuje się nieświadomą lub świadomą odmową akceptacji rzeczywistości. Badaczka pisze, że jest to naturalny mechanizm obronny, przy czym może okazać się niebezpiecznym w sytuacji, w której osoba zostaje na tym etapie przez cały okres żałoby. W pierwszych rozdziałach książki J. Didion napisała, iż spodziewa się powrotu swojego męża i będzie on tak niespodziewany, jak jego odejście: „oczywiście wiedziałam, że John nie żyje. (...) A jednak sama w żaden sposób nie byłam gotowa przyjąć tej wiadomości jako ostatecznej: w głębi duszy wierzyłam, że to, co się stało, można odwrócić” (Didion, 2016, s. 43). Pomimo, że na pewnym poziomie świadomości pisarka jest przekonana o tym, że jej mąż powróci, wciąż przyznaje, że jej racjonalność jest tylko pozorna. Czuje ona poczucie odpowiedzialności za to, co się stało. Dziennikarka pisze: „co bym dała, żeby móc powiedzieć [Johnowi] choć jedną, najdrobniejszą rzecz, która by go rozbawiła? Co by to było? Czy gdybym ją powiedziała w porę, coś by to zmieniło?” (Didion, 2016, s. 189). Przytoczony przykład ukazuje wdowę w okresie gniewu. Pisarka obwinia siebie i odczuwa poczucie winy. Nie gniewa się ani na zmarłego Johna, ani chorą Quintanę. Zastanawia się, co powinna była zrobić, żeby zaradzić nieszczęśliwym wydarzeniom z ich życia. „Nie tylko nie wierzyłam, że to «pech» zabił Johna i powalił Quintanę, lecz w istocie wierzyłam w coś dokładnie przeciwnego: że powinnam była zapobiec temu, co się stało” (Didion, 2016, s. 221).

W przejściu do kolejnego etapu żałoby pomaga J. Didion działanie. Porządkuje ona rzeczy swojego męża, opróżnia półki z ubraniami, powiadamia prasę o jego śmierci oraz udaje się na sekcję zwłok. Tym działaniom towarzyszy jednak opór. Autorka zdaje się twierdzić, że choć działanie pozwala jej nie myśleć o traumatycznym wydarzeniu, jakim była śmierć męża, to podaje w wątpliwość sens tych poczynań: „jaki jest sens i o jakie przeżycie chodzi? Przyznałam, że nie żyje. Zrobiłam to w najbardziej publiczny sposób, jaki potrafiłam wymyślić. A jednak moje przekonania w tej sprawie pozostały podejrzanie niejednoznaczne” (Didion, 2016, s. 54, s. 56). Można tutaj zauważyć przejście z drugiej fazy przeżywania żałoby do trzeciej, fazy targowania się. E. Kübler-Ross (2007) twierdzi, że w tym okresie przeżywający traumę stara

się renegocjować swoje położenie. Dopuszcza do siebie myśl, co się stało, ale tylko fragmentarycznie. Jest zdania, że może w ten sposób wynegocjować pewien kompromis. Fazie targowania towarzyszą starania autorki, aby pogłębić swoją wiedzę w zakresie literatury na temat żalu po śmierci bliskiej osoby. Zwraca się ona zarówno w stronę literatury pięknej i poezji (Tomasz Mann, Matthew Arnold, W.H. Auden czy C.S. Lewis), jak i literatury fachowej (Zygmunt Freud, Melania Klein, Sherwin Nuland). Jednocześnie J. Didion przyznaje, że okres zimy i wiosny był naznaczony przez tytułowe irracjonalne magiczne myślenie: „z pozoru wydawałam się racjonalna. (...) «Sprowadzenie go z powrotem» stanowiło przez te miesiące ukryty cel moich działań; magiczna sztuczka. Pod koniec lata zaczęłam to dostrzegać z całą jasnością” (Didion, 2016, ss. 55-57).

Drugą formą szukania informacji na temat śmierci i umierania było zgłębianie medycznego żargonu. J. Didion wykazuje, że: „pamiętam, że w UCLA nauczyłam się nazw wielu testów i skal” (Didion, 2016, s. 166). Judith L. M. McCoyd i Carolyn Ambler Walter (2015) piszą, iż znajomość medycznej terminologii i aktywne pozyskiwanie informacji na temat choroby należy do głównych zadań pacjenta zmagającego się z poważnym zaburzeniem. Co więcej, wykazano, że rzetelne informacje uzyskane od lekarzy wpływają pozytywnie na satysfakcję pacjentów (Kieszkowska-Grudny i in., 2015). Towarzyszy temu wspomnianie wspólnych chwil spędzonych z mężem. Dziennikarka mówi o wspólnych dyskusjach nad książkami, wspólnych lotach samolotem oraz latach studenckich. Szczegółowe i chronologiczne opisy sytuacji nawiązują do stylu nowego dziennikarstwa, którego przedstawicielką jest autorka. Mimo tego J. Didion wciąż cierpi z powodu fal depresji, próbując poradzić sobie z bólem po stracie.

Kluczowy aspekt, który pozwolił J. Didion na ostateczne pogodzenie się ze śmiercią Johna, było pozwolenie mu odejść. Przyznaje to pod koniec książki, w sytuacji, w której żyje w żałobie już ponad rok: „wiem, czemu staramy się utrzymać zmarłych przy życiu: staramy się ich utrzymać przy życiu, żeby zatrzymać ich przy sobie. Wiem też, że jeśli mamy żyć sami, nadchodzi chwila, kiedy musimy uwolnić zmarłych, pozwolić im odejść, pozostać zmarłymi. Pozwolić im się stać fotografią na stole” (Didion, 2016, ss. 284-285).

Prowadzi ją to do stanu akceptacji, który według typologii Kübler-Ross (2007) odznacza się swego rodzaju emocjonalnym oddaleniem i obiektywizmem. Te dwa czynniki są właśnie najbardziej istotne przy zaprzestaniu myślenia w sposób magiczny. Pod koniec książki J. Didion odchodzi od przeświadczenia, że jej mąż wróci. Uświadamia sobie, iż zawsze będzie obecny w jej pamięci. Sama stara się również radzić sobie z żałobą w sposób aktywny: „na 24 grudnia, Wigilię, zaprosiłam znajomych, tak samo jak zaprosiliśmy ich z Jonem na Wigilię rok temu. Mówiłam sobie, że robię to dla Quintany, ale robiłam to też dla siebie – deklaracja, że nie spędzę reszty swojego życia jako szczególnie przypadek; gość; ktoś niezdolny do samodzielnego funkcjonowania” (Didion, 2016, s. 281).

Stanowi to swoistą klamrę dla całego dzieła. Utwór zaczyna się i kończy wspomnieniem o wspólnych świętach oraz ostatecznym odejściem od magicznego myślenia. J. Didion przepracowała swój okres żałoby, co pozwala jej na powtórne funkcjonowanie w społeczeństwie w sposób nie przysparzający bólu. Idąc za Normanem K. Denzinem autonarracja to: „opowieść danej osoby o swoim życiu, podawana w kontekście

określonego zbioru doświadczeń, które ta osoba podziela lub nie podziela z innymi” (Włodarek, Ziółkowski, 1990, s. 68). Utwór J. Didion jest z jednej strony subiektywny i intymny, gdyż autorka szeroko opisuje szczegóły z własnego życia. Z drugiej strony uniwersalność śmierci bliskich osób sprawia, że czytelnikowi łatwo przychodzi identyfikacja z dziełem pisarki, widząc w niej przede wszystkim człowieka. Książka J. Didion stanowi jeden z przykładów współczesnej tanatografii oraz wpasowuje się w nurt nowego dziennikarstwa. W świetle rozważań zawartych w niniejszym artykule interesującym aspektem może być wykorzystanie książki w procesie terapeutycznym.

BIBLIOGRAFIA

1. Didion, J. (2016). *Rok magicznego myślenia*. Kraków: Znak Literanova.
2. Didion, J. (2011). *Blue Nights*. Wydawnictwo: Konpf.
3. Endler, N., Parker, J. (1990). *Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation* [Wielowymiarowa ocena radzenia sobie: ewaluacja krytyczna]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 844-854.
4. Gusdorf, G. (2009). Warunki i ograniczenia autobiografii W: M. Czermińska (red.), *Autobiografia* (ss. 19-46). Gdańsk: Słowo obraz/terytoria.
5. Holmes, T. H., Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale [Kwestionariusz zmian życiowych]. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
6. Kieszowska-Grudny, A., Rucińska, M., Sopol, A., Szmit, M., Kubaj, H., Wilk, O., Ciesak, R. (2015). Poszukiwanie informacji na temat choroby oraz satysfakcja z informacji otrzymanej w grupie chorych na nowotwory hematologiczne i nowotwory lite. *Nowotwory. Journal of Oncology*, 65 (4), 281-291.
7. Kübler-Ross, E. (2007). *Rozmowy o śmierci i umieraniu*. Poznań: Media Rodzina.
8. Leśniczak, R. (2011). Dziennikarz i informacja: integralny model formacji dziennikarskiej. *Łódzkie Studia Teologiczne*, 20, 181-205.
9. McCooey, D. (2017). *The Limits of Life Writing* [Ograniczenia zyciopisania]. *Life Writing*, 5 (3), 277-280.
10. McCoyd, J., Walter, C. (2015). *Grief and Loss Across the Lifespan. A Biopsychosocial Perspective* [Żal i utrata w biegu życia. Perspektywa biopsychospołeczna]. New York: Springer Publishing Company.
11. Murphy, J. E. (1974). *The New Journalism: A Critical Perspective* [Nowe dziennikarstwo: perspektywa krytyczna]. Journalism Monographs, 34. The Association for Education in Journalism.
12. Niles, A. N., Haltom, K. E., Mulvenna, C. M., Lieberman, M. D., Stanton, A. L. (2013). *Randomized controlled trial of expressive writing for psychological and physical health: the moderating role of emotional expressivity* [Eksperyment kliniczny z grupą kontrolną na temat roli ekspresyjnego pisanie w zdrowiu psychicznym i fizycznym: moderująca rola ekspresyjności emocjonalnej]. *Anxiety, stress, and coping*, 27 (1), 1-17.
13. Osterweis, M., Solomon, F. (1984). *Bereavement: Reactions, Consequences, and Care* [Żałoba: reakcje, konsekwencje i opieka]. Washington, DC: The National Academies Press.
14. Reinhold, M., Bürkner, P. C., Holling, H. (2018). *Effects of expressive writing on depressive symptoms - a meta-analysis* [Wpływ ekspresywnego pisanie na symptomy depresyjne – metaanaliza]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25 (1), e12224. DOI: 10.1111/cpsp.12224
15. Samochowiec, A., Wojciechowski, B., Samochowiec, J. (2004). Rola myślenia magicznego w obronie przed lękiem. *Psychiatria*, 1 (1), 17-21.
16. Stelcer, B. (2015). Żal po stracie – dynamika adaptacji do nieuniknionych zmian. *Sztuka Lekarska*, 3-4, 569-573.
17. Szmyd, J. (1993). *Myślenie i zachowanie irracjonalne (Studia z psychologii irracjonalnej)*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe WSP.
18. Tudorowska, M. (2016). Problematyka medycyny psychosomatycznej – od historii do współczesności. *Journal of Education, Health and Sport*, 6 (6), 121-134.
19. Wadsworth, B. J. (1998). *Teoria Piageta - poznawczy i emocjonalny rozwój dziecka*. Warszawa: WSiP.
20. Włodarek, J., Ziółkowski, M. (1990). *Metoda biograficzna w socjologii*. Warszawa-Poznań: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
21. Wolfe, T. (1973). *The New Journalism* [Nowe dziennikarstwo]. New York: Harper and Row.