

III Ogólnopolska Konferencja Biblioterapeutyczna

V edycja opolska „Biblioterapia - obszary spotkań i dialogu z literaturą”



14-15 listopada 2019
Opole-Niwki

Regionalny Zespół Placówek Wsparcia Edukacji
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu

Biblioterapia - obszary spotkań i dialogu z literaturą

Materiały z III Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej,
V edycji opolskiej
Opole - Niwki, 14 - 15 listopada 2019r.

Opole 2020

Wydawca

Regionalny Zespół Placówek wsparcia Edukacji

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu

45-062 Opole, ul. Kościuszki 14

www.rzpwe.opolskie.pl

www.pedagogiczna.pl

kontakt@rzpwe.opolskie.pl

tel.: +48 77 453-66-92, 77 454-12-40

Wybór, opracowanie, redakcja

Justyna Jurasz

Druk

PRINT TERMINAL

Sławomir Ożug

www.printterminal.opole.pl

Szanowni Państwo !

Uczestnicy III Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej !

Już po raz trzeci z rzędu mieliśmy zaszczyt gościć Państwa w Regionalnym Zespole Placówek Wsparcia Edukacji w Opolu podczas dwudniowego spotkania poświęconego najważniejszym problemom współczesnej biblioterapii. Zorganizowana w dniach 14-15 listopada 2019 roku przez Pedagogiczną Bibliotekę Wojewódzką konferencja pt. „Biblioterapia – obszary spotkań i dialogu z literaturą” zgromadziła w Sali Orła Białego Urzędu Marszałkowskiego w Opolu ponad 100 uczestników oraz gości z kraju i zagranicy. Wypełniona po brzegi sala była świadkiem inspirujących wystąpień, niebanalnych przemysłów oraz wartościowych dyskusji. Niekonwencjonalni prelegenci, popularni pisarze i zaangażowani odbiorcy – nauczyciele i terapeuci sprawili, że echa jej dokonań długo jeszcze pobrzmiwały w wypowiedziach zaproszonych gości, mediach lokalnych i krajowych.

Dziękując Państwu za obecność pragnę zapewnić, że jako największa w regionie placówka doskonalenia nauczycieli dołożymy wszelkich starań, aby Państwa pobyt w Opolu był w kolejnych latach jeszcze lepiej wypełniony warstwą merytoryczną, ale też bardziej komfortowy i wysmakowany estetycznie. Służy temu, między innymi, rozpoczęta modernizacja naszego ośrodka szkoleniowego w Niwkach, goszczącego Państwa w drugim dniu konferencji na warsztatach metodycznych.

Podnoszeniu rangi tej wyjątkowej konferencji służą publikacje będące jej pokłosiem. Oddajemy zatem do rąk Państwa swoiste podsumowanie, kompendium wiedzy konferencyjnej, w której mieliście Państwo możliwość uczestniczyć w listopadzie 2019 roku. Dziękuję wszystkim pracownikom Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Opolu za zorganizowanie tego wyjątkowego spotkania oraz za opracowanie tego wydawnictwa. Jestem przekonany, że będzie ono dla Państwa, nie tylko wspaniałą pamiątką z udanego pobytu w Opolu, ale przede wszystkim cenną pomocą naukowo-metodyczną w codziennej pracy.

Życząc Państwu wielu sukcesów zawodowych, dziękuję za obecność w roku 2019 i już w tym miejscu serdecznie zapraszam do udziału w IV konferencji biblioterapeutycznej, która odbędzie się w dniach 5-6 listopada 2020 roku w murach Wyższej Szkoły Bankowej w Opolu.

Lesław Tomczak

Dyrektor

Regionalnego Zespołu Placówek Wsparcia Edukacji

w Opolu

Spis treści

Dr Wanda Matras-Mastalerz

Synergia słowa i obrazu 6

Katarzyna Ryrych

Muminki. Książka terapeutyczna na miarę XXI wieku 10

Marta Fox

Czy książki zmieniają życie ludzi? Refleksje „wariatki, która czyta” 15

Jolanta Liczkowska-Czakyrowa

Jak wykorzystać związek picturebooka z psychoanalizą?

Pogłębiona rozmowa 20

Dr Elżbieta Zubrzycka

Depresja u dzieci – na czym polega i jak jej zapobiegać 29

Jolanta Marchlewska

Postawa empatyczna wspierająca działania biblioterapeutyczne 37

Justyna Jurasz

Film jako trampolina w autoterapii.

„Przytul mnie” obrazem społeczeństwa 41

Synergia słowa i obrazu

Czytając podejmujemy dialog z literaturą, z samym sobą i drugim człowiekiem nieustannie. Słusznie zauważył Roman Ingarden, że każde dzieło zostaje dopełnione przez czytelnika w akcie recepcji¹. Owa synergia myśli autora i odbiorcy wzbogaca przekaz utworu, dodaje mu znaczeń. Synergizm jako współdziałanie różnych czynników, których efekt jest większy niż suma poszczególnych oddzielnych działań, ma zastosowanie w wielu dziedzinach np. chemii, farmakologii, ekonomii i biznesie. Synergia widoczna jest także w idei korespondencji sztuk, dokonującej się w ramach książki. Przymierze tekstu i ilustracji zostało uwypuklone zwłaszcza w literaturze dziecięcej poprzez wykorzystanie atrakcyjnych wydawniczo książek multisensorycznych stymulujących zmysły dzieci, opowieści w formie kart narracyjnych kamishibai, picturebooków, książek artystycznych pop-up i pop-art oraz wydawnictw kreatywnych. Książki czytane w każdym wieku pomagają się czytelnikowi rozwijać, dojrzewać, wzrastać. Nie przypadkowo, w tym roku **Ogólnopolski Dzień Biblioterapii świętujemy pod hasłem: Kto czyta – rozumie!** Tekst i obraz, zwłaszcza ten metaforyczny, charakteryzujący się nośnością, czytelnością, pojemnością, stwarza możliwości dokonywania różnorodnych interpretacji. Pośredniość metafory buduje bezpieczny obszar konfrontacji z utworem, czytelnik czerpie z niego tyle sensów, na ile jest gotowy.

Współczesna literatura przeznaczona dla dzieci i młodzieży charakteryzuje się dużą różnorodnością podejmowanych tematów i form literackich oraz nowatorskimi rozwiązaniami w konstrukcji fabuły i szaty wydawniczej. Liczne utwory nawiązują do kanonu literatury dziecięcej i młodzieżowej, ale otrzymały nowy „kostium” tematyczny, ilustracyjny i wydawniczy, skrojony w pierwszej dekadzie XXI wieku. Występujące często w książkach odniesienia do innych dzieł, intertekstualizm oraz eklektyzm, wymagają, by utwory te były czytane i objaśniane przez przewodnika: opiekuna, rodzica, nauczyciela, wychowawcę. Przywołane książki przybierają nierzadko postać intelektualnej gry z czytelnikiem. Ogromnego znaczenia nabiera humor, który łagodzi dydaktyczny ton, a jednocześnie pozwala głębiej zastanowić się nad problemem.

Celowe zastosowanie różnorodnych sztuk artystycznych i wytworów kultury w pracy i zabawie z młodymi czytelnikami, stanowiące połączenie werbalnych i niewerbalnych form ekspresji, zostało opisane przez amerykańską terapeutkę Cathy A. Malchiodi. Autorka ta zdefiniowała terapię ekspresyjną jako „*wykorzystanie sztuki i wytworów artystycznych w celu zwiększenia świadomości, stymulowania rozwoju emocjonalnego i poprawy relacji z innymi ludźmi poprzez dostęp do wyobraźni.*”²

1 R. Ingarden, *Studia z estetyki*, T.1, PWN, Warszawa 1966, s. 9.

2 C.A. Malchiodi, *Terapia ekspresyjna i terapie multimodalne*, [w:] *Arteterapia*. Podręcznik, red. C.A. Malchiodi, Harmonia, Gdańsk 2012, s. 163.

Badaczka podkreśliła w swoich publikacjach, że terapie ekspresyjne to formy niewerbalne lub połączone z ekspresją słowną, odwołujące się do metafor i symboli. Na swojej stronie poświęconej idei „arteterapii bez granic” w zakładce Art Therapy Changes Lives napisała: *„Gdy słowa to za mało, możemy zwrócić się do obrazów i symboli, aby opowiedzieć nasze historie. I przekazywać je poprzez sztukę [...]. W ten sposób możemy znaleźć drogi do odnowy psychobiologicznej, odzysku i transformacji”*³. Każda ekspresja twórcza jako metoda wyrażania myśli i uczuć, w naturalny sposób ułatwia ludziom rozpoznawanie i analizowanie emocji i przekonań, opowiadanie historii, zmniejszanie stresu i poprawę samopoczucia. Istotną częścią terapii ekspresyjnej jest najczęściej terapia narracyjna. Określenie „narracyjna” odnosi się do opowiadania i czytania historii w ramach edukacji, wychowania i terapii. Nadzrędnym celem terapii narracyjnej jest pomoc odbiorcom w uzewnętrznianiu trudności, czyli oddzieleniu osoby od problemu. Zabieg ten umożliwia skupienie się na sposobie rozwiązania problemu i dokonaniu zmian. Wspólnym elementem jest też nadawanie symbolicznej formy uczuciom i przeżyciom. Wart podkreślenia jest też proces twórczy, który leży u podstaw wszystkich typów terapii ekspresyjnej.

Pomysł łączenia różnych rodzajów edukacji i terapii, w której sztuka i tkwiące w niej wartości mogą wspomagać proces wychowania, socjalizacji i leczenia z powodzeniem sprawdza się na zajęciach biblioterapeutycznych w pracy z młodymi odbiorcami. Wszak jednym z głównych celów stosowania biblioterapii (bajkoterapii, baśnioterapii, poezjoterapii) jest empowerment tj. „umacnianie”, wyposażanie w nowe umiejętności, dodawanie sił, rozwijanie rezyliencji, wzmacnianie kompetencji i możliwości rozwojowych. Owo umacnianie może następować indywidualnie lub zbiorowo, w zależności od przyjętego modułu i środka oddziaływania oraz możliwości percepcyjnych odbiorców.

Daniel Goleman w odniesieniu do inteligencji wielorakiej Howarda Gardnera wymienia pięć podstawowych obszarów inteligencji emocjonalnej: znajomość własnych emocji, kierowanie emocjami, zdolność motywowania się, rozpoznawanie emocji u innych, nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi. Wszystkie te sfery w sposób zbilansowany powinny być stymulowane w procesie wychowania i edukacji. Prawidłowy rozwój emocjonalny w dzieciństwie pozwala w dorosłości na odpowiednie reakcje, zarówno w obliczu stresu, jak i zadowolenia. Zdaniem autora, rozmawianie z dziećmi o emocjach w sposób hipotetyczny, sztuczny, oderwany od codziennych, bliskich im realiów nie przynosi oczekiwanego efektu. Książki czytane młodym odbiorcom mogą wspierać rozwój ich samoregulacji czyli zdolności do kontroli i modulowania poznania emocji oraz zachowania, po to by osiągnąć pożądaną cel lub dostosować się do poznawczych i społecznych wymagań zaistniałej sytuacji. Zdolność ta rozwija się intensywnie w dzieciństwie i jest ważna dla funkcjonowania dziecka i dorosłego w różnych sytuacjach. Umiejętność samoregulacji sprzyja odraczaniu gratyfikacji, rozwiązywaniu problemów, podejmowaniu intencjonalnych zachowań, dążeniu do osiągania wyznaczonych celów, radzeniu sobie z konfliktami z rówieśnikami. Modelami poświadczonych zachowań mogą stać się rodzice bądź bohaterowie lektur. Czytając dzieciom książki uświadamiamy im, że samoregulacja potrzebna jest osobom w każdym wieku w różnych sytuacjach życiowych

3 C.Malchiodi [online], [dostęp: 22.08.2019], dostępny w Internecie: www.cathymalchiodi.com, tłumaczenie własne autorki artykułu

(koncepcja wspierania samoregulacji Stuarta Shankera). Dyskusje o zmaganiach i trudnościach książkowych bohaterów mogą być drogą do podjęcia rozmowy o trudnościach, z którymi borykają się dzieci. Odwołanie do fikcyjnych postaci ułatwia regulowanie emocji związanych z trudnymi sytuacjami, które doświadczyły (bądź doświadczą).

W książce „*Kolorowy potwór*” hiszpańskiej autorki Anny Llenas (2018) wydanej w formie tradycyjnej i pop-up poznajemy bohatera, któremu „pomieszały się” wszystkie emocje i nie wie co czuje. „*Od rana czuje się dziwnie, zagubiony, oszołomiony... Nie za bardzo rozumie, co się z nim dzieje*”. Z pomocą przychodzi dziewczynka, która postanawia pomóc Potworowi „posprzątać bałagan w emocjach”. „*Jeśli chcesz, pomogę Ci zrobić porządek. Rozdzielmy wszystkie emocje i poukładamy w osobnych pojemniczkach*”. Jako pierwsza rozpoznana zostaje żółta Radość: „*Błyszczysz jak słońce, jest zaraźliwa, mruga jak gwiazdy. Kiedy się cieszysz, śmiejesz się i podskakujesz, tańczysz i bawisz i chcesz się dzielić radością z innymi*”. Przeciwnieństwem jej jest niebiesko-szary Smutek: „*Zawsze za czymś tęskni [...]. Kiedy się smucisz, chowasz się, chcesz być sam i nie masz na nic ochoty*”. Z kolei, Złość „*Płonie czerwienią i jest dzika jak ogień, który pali się mocno i trudno go ugasić. Kiedy się złości, czujesz się pokrzywdzony*”. Czarny Strach rozpoznasz po tym, że „*Jest tchórzliwy. Ucieka i chowa się jak złodziej w ciemności. Kiedy się boisz, robisz się mały i nieważny i myślisz, że nie dasz rady zrobić tego, o co cię proszą*”. Najprzyjemniej jednak czuć zielony Spokój: „*Jest cichy jak drzewa, lekki jak liść na wietrze. Kiedy jesteś spokojny, oddychasz powoli i głęboko. Wszystko jest w porządku*”. Kiedy wydaje się, że Potwór rozpoznał już wszystkie podstawowe emocje, nagle patrząc na dziewczynkę staje się różowy i znowu nie wie co się z nim dzieje...

By móc nad sobą pracować i trwale coś w sobie zmienić trzeba najpierw znać samych siebie i posiadać podstawową wiedzę na temat uczuć, relacji międzyludzkich, sposobów konstruktywnej komunikacji, mechanizmów rządzących grupą. W przeciwnym wypadku możemy mieć bardzo wiele wiadomości, ale nie przełoży się to na funkcjonowanie w codziennej praktyce, którą rządzą automatyczne sposoby reakcji i nieświadome odruchy. Idealny czas na przyswajanie takiej wiedzy i pozytywnych wzorców, to okres w którym kształtują się nasze przekonania i nasza wizja świata – czyli dzieciństwo.

„*Kolorowy potwór*” to książka dla dzieci i dorosłych, stwarzająca przyjazną płaszczyznę do rozmowy i przyglądania się sprawom dotyczącym wspólnego życia – zwłaszcza tym sprawiającym problemy. To daje szansę nie tylko na przyswojenie użytecznych wiadomości, zapoznanie się z konstruktywnymi sposobami reagowania na różnorodne wyzwania, ale również na stworzenie partnerskich relacji między dorosłymi i dziećmi. I w efekcie zbudowaniu stabilnego poczucia podmiotowości i własnej wartości tych drugich. Zawarte w książce ilustracje mają potężny wpływ na wyobraźnię dziecka, a co za tym idzie na przyswajanie przekazywanych treści. Nie tylko dosłownie ilustrują treści zawarte w narracji i wzmacniają efekt edukacyjny, ale także dzięki użyciu metafor i personifikacji rozwijają wyobraźnię i kreatywność.

Reasumując, śmiało można powiedzieć, że lektura jest procesem twórczym i synergicznym, czytając dokonujemy pracy pokrewnej z działaniem pisarza, wyobraźnią uzupełniając to, co znajduje się w tekście. A więc bądźmy twórcami i czytajmy! A najlepiej, gdy czytamy przede wszystkim dla samej radości czytania, bo jak napisała Wisława Szymborska: „*Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła*”.

dr Wanda Matras-Mastalerz – adiunkt w Instytucie Nauk o Informacji Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie, doktor nauk humanistycznych w dziedzinie literaturoznawstwa, prezes Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego we Wrocławiu, kierownik Zespołu ds. Badań nad Książką w ramach Ośrodka Badań nad Mediami UP w Krakowie, przewodnicząca Krakowskiego Koła Biblioterapeutów, kierownik kursów z zakresu biblioterapii i bajkoterapii. Autorka kilkudziesięciu publikacji naukowych i popularnonaukowych z zakresu terapeutycznej funkcji książki, biblioterapii, pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych, technik pracy umysłowej oraz edukacji medialnej i czytelniczej. Certyfikowany trener stymulacji pamięci i rozwoju intelektu, współpracownik Uniwersytetu Dzieci i Rodziców przy UP w Krakowie oraz kilkunastu małopolskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Katarzyna Ryrych

Muminki. Książka terapeutyczna na miarę XXI wieku

Kiedy w 2018 roku ukazało się moje „*Złociejowo*” nie sądziłam, że ktoś dopatrzy się w tej książce drugiego dna.

Zaskoczona dowiedziałam się, że powielam genderowe stereotypy – bibliotekarka (dlaczego nie bibliotekarz?), informatyk – a dlaczego nie młoda, zdolna informatyczka?

No i te wszechobecne babcie. Stare kobiety, które z racji swojego sędziwego wieku nie są już w naszej kulturze obecne, na dodatek zajmujące się tradycyjnymi, babciowymi sprawami. Smażeniem konfitur, pieczeniem pierników, naprawianiem zabawek. I dziadkowie, którzy zgodnie z męską tradycją – bawią się w policjantów i złodziei.

Nie jest to – według recenzentki – świat w jaki powinniśmy wprowadzać dzieci.

Na potrzeby takiego świata stworzyłam w innej książce babcię – hakerkę i dziadka robiącego na drutach, mamę – mechanika, zajmującą się konserwacją starych samochodów i wiele innych nietypowych postaci.

Dodatkowo – wspomniana babcia i dziadek przez długi czas pozostają w wolnym związku.

Przyznam szczerze, że zabrakło mi odwagi, aby choć epizodycznie wprowadzić dwu zakochanych chłopaków, choć być może jakiś wydawca poprosi i o taki wątek.

Tylko – czy powinniśmy popadać z jednej skrajności w drugą?

W „*Dolinie Muminków*” Mama Muminka nie rozstaje się z torebką, matkuje Tatusiowi, co żyje z głową w chmurach, przygarnia pod swój dach kolejnych gości, którzy zostają jako – czasami kłopotliwi – rezydenci.

Praktyczna, pragmatyczna, pełna ciepła jest solidnym fundamentem świata składającego się z najbardziej fantastycznych elementów i wydarzeń.

Czy opowieść o Muminkach jest naprawdę książką dla dzieci?

A może jest opowieścią dla tych wszystkich, którzy nie mogą odnaleźć się w świecie właśnie z powodu odmienności?

Dla mnie ewidentnie jest to historia odmieńców, którzy poszukując swojego miejsca trafiają na taki właśnie solidny fundament, gdzie nikt ich nie pyta skąd i po co przyszli, dlaczego zachowują się tak a nie inaczej.

Paszczak – ubiera się w sukienkę która odziedziczył po swojej ciotce, a przez apologetów Nowej Rzeczywistości mógłby śmiało zostać zaszufładowany jako Drag Queen.

Depresyjna Filifionka czekająca na Wielki Kataklizm, autystyczny Homek, Mimbla uprawiająca beztroski promiskuityzm, Włóczyki – hipis i anarchista, na dodatek coś pali w tej swojej fajce, Mała Mi – feministka, która zapewne zachłysnęłaby się Cnotą Egoizmu Ayn Rand, Panna Migotka – typowa nastolatka nie grzesząca wysokim IQ i jej brat, którego seksistowskie zachowania potrafią być irytujące, Piżmowiec – minimalista o przykrym charakterze, Topik i Topcia, przedziwne rodzeństwo, tajemniczy i niepokojący Hatifnatowie którzy mogliby stać się zagrożeniem dla każdego systemu.

A pośród ich, jak solidny fundament wznosi się Dom Muminków gdzie każdy, niezależnie od swojej osobowości, charakteru czy sposobu bycia znajduje własne miejsce, jest akceptowany, nie wypytywany o co, jak i dlaczego.

Nie ma strefy wolnej od trucia przysłowiowej de, ani wypytywania o której godzinie rezydent wróci na obiad.

Można być złym i dostaje się czas na wydmuchanie z siebie złości, można zrobić coś dużego i nie zostać wyśmianym.

Świat Muminków kręci się wokół domu, który tworzy tradycja pod względem genderowym para...

Mama i Tata Muminka.

Opowieść o małych trollach stanowi cudowne remedium na to, czego aktualnie doświadczamy.

Pokazuje jak najbardziej właściwy kierunek – żyj i daj żyć innym, czerp z tej inności i wzbogacaj się.

Jakie to proste.

Na szczęście Muminki nadal odczytywane są jednowymiarowo. Miła, pełna ciepła książka dla dzieci – i na szczęście mało osób zadaje sobie trud, aby dowiedzieć się czegoś o Autorce.

Wtedy zapewne nastąpiłby prawdziwy kataklizm.

Autorka – lesbijką?

Tootiki, szorstka, mocno stojąca na ziemi realistka – to Tuulikki, partnerka Tove?

Zatem – utopijna opowieść o miejscu, gdzie każda odmienność jest akceptowana.

Bezwarunkowo, bez zbędnych pytań.

Co dzieje się, kiedy rodzina Muminków znika z krajobrazu - Dolina Muminków w Listopadzie.

Następuje marazm, świat staje się szary i ubogi, codzienność – nudna i przykra.

Rzeczywistość traci fundament, zostaje pozbawiona czegoś, co dotychczas spajało ze sobą wszystkie elementy w jak najbardziej naturalny sposób. Pozostaje tylko czekanie, irytujący stan zawieszenia.

No to jak z tymi stereotypami?

Tym fartuszkim i nieodłączną torebką?

Tym Tatusiem?

Czyli stereotypami genderowymi.

A może powinien istnieć ten właśnie stereotyp, aby na jego tle widać było tęczową odmienność świata?

Może ta diametralnie inna reszta potrzebuje solidnego oparcia? Czy można zbudować dom bez fundamentu?

A jeśli mowa o fundamencie - jaki powinien być?

Rodzina Muminków – ktoś mógłby powiedzieć – obrzydliwie stereotypowa – jest otwarta dla każdego. Bez zbędnych pytań, bez cienia podejrzliwości.

Akceptując wady, czasami dość uciążliwe. Nie zwracając uwagi na dziwactwa.

Nie próbując definiować ani oceniać.

Po prostu dostawiając kolejne krzesło i kładąc na stole kolejne nakrycie.

Fajnie, że jesteś.

Miło cię gościć.

Czy właśnie taki nie jest nasz sen o rodzinie? O społeczeństwie?

Każdy z nas ma na swojej drodze spotkanie z Muminkami. Czasami są to kolejne kamienie milowe.

Tak było w moim – zapewne nieodosobnionym – przypadku.

Wakacje. Gdzieś w okolicy Nowego Targu. Nieco starsza koleżanka - Kaśka Filipiska - czyta niewielką książeczkę. Całkowicie pochłonięta lekturą. Ta nieco młodsza – ja – zagląda jej przez ramię.

Nie przeszkadzaj, jak skończę to dam ci przeczytać.

Na drugi dzień, po obiedzie młodsza bierze do rąk upragnioną lekturę.

Zupełnie inny świat.

Wieczorem wpatruję się w księżyc. Tak, pochłonięła książkę w ciągu popołudnia.

Chciałaby znaleźć Czarodziejski Kapelusze.

Na drugi dzień nieco starsza i nieco młodsza idą przez łąkę.

Co one są dla siebie takie słodkie, zastanawia się któraś z matek.

Ale to już nie starsza i nie młodsza. To Panna Migotka i Muminek.

Długa kolejka przed księgarnią. Tą która już nie istnieje. Dziewiętnastolatka cierpliwie czeka na otwarcie „Skarbnicy”.

Kupi kolejną część opowieści o małych trollach.

Te będą jej towarzyszyć w czasie pierwszej miłości.

Dziwny, rozczochrany chłopak w niebieskich butach bez sznurówek będzie czytać jej „Dolinę Muminków w listopadzie.”

Najsmutniejszą z opowieści. Tą w której brakuje domowego ciepła. Tą pełną tęsknoty.

Gdyby wiedziała, że za jakiś czas przez jej życie przemaszeruje Buka...

Ale na razie jest zakochana.

Chce zbudować dom.

Być może pragnie zamienić się w Mamę Muminka?

Dom będzie otwarty i przyjazny. Będzie smażyć w nim konfitury i każdy będzie mógł się ogrzać.

Kiedy jej Starszy Syn skończy cztery lata będą chodzić na dalekie wyprawy. Z książką w plecaku.

Będzie czytać mu ukochaną lekturę swojego dzieciństwa, a on – podobnie jak ona dawno temu – będzie wierzył, że świat jest Doliną Muminków.

Ale dla niej świat jest doliną ciemną.

Dom – to niewielkie mieszkanie w bloku z wielkiej płyty. Niespokojne wieczory.

Oczekiwanie kiedy skończą się awantury nazywane „rozmowami”.

Kiedy nie może zasnąć bierze z półki książkę. I jak Filifionka, czeka na wielką katastrofę.

Młodszy syn ogląda telewizję.

Boi się Buki i sieje z wybryków Bobka.

Bobek to novum. Bobka w tamtym świecie nie było.

Podobnie jak nie było wielu innych rzeczy, innych pytań, na które szukamy odpowiedzi.

Na półce stoi komplet książek o małych trollach. Zaczytany. Posklejane okładki. Pożółkłe kartki.

Któryś z synów zabierze te książki ze sobą. Będą uczyły tolerancji, dystansu do siebie i otaczającego świata.

Ale na razie ich dzieci się jeszcze nie urodziły. Nieważne, kiedy nadejdzie ten czas.

Dom zawsze będzie Domem.

Zawsze będzie siedzieć w nas ta dziecinna tęsknota za czasem kiedy wszystko było tak proste, tak oczywiste, że nie trzeba było szukać definicji, kiedy wszystko było na swoim miejscu.

Czuje się Pani przygnębiona?

Jest pan zmęczony, widzę.

Proszę bardzo.

Nie, dzisiaj nie będzie recepty. Po prostu proszę to przeczytać.

Oczywiście znajdą się i tacy, którzy powiedzą, że Tove Jansson z małych trolli zrobiła wielki biznes.

Przedsiębiorstwo MOOMIN TROLLS.

Powitają nas na lotnisku. Pokażą się na T-shirtach, torbach, bieliźnie.

Ale, do diabła trzeba z czegoś żyć. A jeśli to pomaga żyć innym, to co ?

Muminki, rzecz jasna nie są uroczą opowieścią (podobnie jak dzieci z zespołem Downa nie są uroczymi muminkami-przytulankami). W ogóle nie są tym, za co chętnie uważaliby je poniektórzy.

Katarzyna Ryrych - pisarka, malarka, tłumaczka z języka angielskiego (ze specjalizacją militarną!). Trzykrotna laureatka Konkursu Literackiego im. Astrid Lindgren – za *Wyspę mojej siostry*, *O Stephenie Hawkingu*, *czarnej dziurze i myszach podpodłogowych* oraz *Koniec świata nr 13*. Ponadto *O Stephenie Hawkingu...* otrzymała Nagrodę Literacką im. Kornela Makuszyńskiego oraz została wpisana na Listę Skarbów Muzeum Książki Dziecięcej i międzynarodową listę IBBY Outstanding Books for Young People with Disabilities. Król został wyróżniony w konkursie Książka Roku Polskiej Sekcji IBBY 2015 i w konkursie Nagroda Literacka miasta stołecznego Warszawy. W konkursie Książka Roku Polskiej Sekcji IBBY 2017 zdobyła nagrodę główną za *Łopianowe pole* i wyróżnienie za *Jasne dni, ciemne dni*.

Czy książki zmieniają życie ludzi?

Refleksje „wariatki, która czyta”

O **radości pisania** najcelniej powiedziała w swoim wierszu Wisława Szymborska. Jest to radość wynikająca z kreowania światów, owego „wydania drugiego, poprawionego”, zależnego od wyobraźni twórcy. Ktoś, kto próbował pisać, czuje na czym polega możliwość utrwalania, „zemsta ręki śmiertelnej”. Radość pisania wynika też z władzy, którą pisarz sprawuje nad kreowanym światem, z nazywania, oczyszczania się lub z odwagi pokonywania nieśmiałości, poruszania tematów tabu. Jest w tej radości rodzaj pychy i próżności.

Natomiast **radość czytania** wiąże się z pokorą, podziwem dla innych, wdzięcznością za to, że ktoś nazwał, co czuję, odkrył i moje światy, wiódł mnie na wyspy szczęśliwe, pomagał rozumieć.

Gustaw w IV części Dziadów Adama Mickiewicza mówi do księdza:

Ty mnie zabiłeś, ty mnie nauczyłeś czytać!

Ty dla mnie ziemię piekłem zrobiłeś ...i rajem.

Można interpretować ten fragment w kontekście losów Gustawa, ale można też oderwać się od nich i odnieść tę myśl do własnych doświadczeń. Dzięki temu, że nauczyłam się czytać, moje życie wielokrotnie stawało się rajem i piekłem jednocześnie. Cierpiałam razem z książkowymi bohaterami, konkretyzowałam się z ich emocjami i sytuacjami życiowymi, razem z nimi dokonywałam wyborów, starałam się rozumieć zachowania. Wejście w świat książek stało się wejściem w labirynt, z którego bynajmniej nie szukało się wyjścia.

W eseju Susan Sontag „*Pisanie jak czytanie*” („Gazeta Wyborcza” z 31 grudnia 2004/ 2 stycznia 2005, tłum. Jarosław Anders) czytamy: „*Wielu pisarzy/.../ z rozmaitych przyczyn twierdzi, że czyta niewiele, a nawet, że czytanie i pisanie w jakiś sposób wykluczają się wzajemnie. Być może u niektórych pisarzy tak w istocie jest. Jeżeli powodem jest obawa przed uleganiem wpływom, jest to, jak sądzę, lęk małoduszny i powierzchowny. Jeżeli powodem jest brak czasu – dzień ma tylko określoną ilość godzin i czas spędzony na czytaniu jest czasem straconym dla pisania – taka forma ascetyzmu wcale mi nie odpowiada.*”

Też mi nie odpowiada, dlatego czytam, chciałabym więcej, ale spowolniałam, potrzebuję więcej czasu na poukładanie myśli po lekturze. Nie potrafię z jednej lektury przeznaczyć się od razu na drugą. Czytam, bo lubię i czytam „zawodowo”, bo nie wyobrażam

sobie, abym prowadziła spotkanie z twórcą, nie znając jego utworów, choć zauważyłam, że to często stosowana, dziennikarska praktyka. Lubię odkrywać dla siebie pisarzy, zapamiętywać opisane sceny, zdania, stawiać się w miejsce bohaterów, by doświadczać, nie doświadczając.

Mimo że „*Annę Inn w grobowcach świata*” czytałam wiele lat temu, często myślę o bohaterce i zdarza mi się czuć tak jak ona, kiedy schodziła do „piekieł”: „*Nikt nie spostrzegł zmiany, nie wiedział, że umarłaś; nic się nie zatrzymało, nie zwolniło, nie wysiadły korki, nie zwarzyło się mleko, nie, nie, nie. Nic i nie. Nie widziało, nie słyszało, nie czuło. Nie zauważyło, nie komentowało, nie żałowało*”. Tak może przydarzyć się każdemu, bo życie trwa tylko „*kilka znaków pazurkiem na piasku*”, warto więc uporządkować biurko i wzorem Szyborskiej zawczasu napisać wesoły „nagrobek”.

Swego czasu na spotkaniu z Jerzym Pilchem powiedziałam: – Śniła mi się Esmeralda Dorsz.

– Kto się pani śnił? – zapytał pisarz.

Czytelnicy spojrzeli na mnie karcąco, wiadomo, co się myśli o tych, którzy opowiadają sny.

– Obudziłam się rano i powiedziałam: Śniła mi się Esmeralda Dorsz – powtórzyłam dobitnie.

– Komu pani powiedziała? – zapytał Pilch.

– Proszę pana, nie o to chodzi, bym się panu zwierzała, z kim śpię i komu opowiadam sny, ale o to, że śniła mi się bohaterka pana powieści. Z jaką siłą plastyki i ekspresji trzeba pisać, by powieściowa postać stała się bohaterką snu? Czy są w polskiej literaturze współczesnej postaci bardziej krwiste niż Esmeralda Dorsz i Konstancja Wybryk? Dlatego lubię pana pisanie, nie tylko tę powieść, czyli „*Miasto utrapienia*”, ale i całą okazałość tej pana prozy niebezpiecznie-utraconej-leworęczo-Pilchowo-pokątno-erotyczno-furmankowo-utrapieniowo-aniółowatej, amen – powiedziałam jednym tchem, ku wyrażeniu zadowoleniu autora.

„*Książki zmieniają los ludzi* – pisał Carlos Maria Dominiquez w „*Domu z papieru*” – wiosną 1998 roku Bluma Lennon kupiła w pewnej księgarni w Soho używany egzemplarz „*Poezji*” Emily Dickinson i kiedy doszła do drugiego wiersza, na skrzyżowaniu potrafił ją samochód”.

Co ją zabiło? Samochód czy wiersz? Czy Bluma poświęciła życie literaturze? Czy Jack London zrobił z kogoś pisarza dzięki swojemu Martinowi Edenowi? Czy Siddhartha przywiódł do buddyzmu tysiące ludzi?

Czy dzięki Hercie Müller wiem, jak ze starych ludzi zrobić kwiaty?

Czy książki są niebezpieczne?

To są pytania, które sobie zadaję i próbuję szukać odpowiedzi.

O sobie mogę powiedzieć tyle, że Dostojewski uratował mnie dawno temu od samobójczej próby. Ową „próbę” odłożyłam na potem, bo najpierw chciałam skończyć czytanie *Idioty*. Gdyby mnie miało nie być, nie dowiedziałabym się, co z Anastazją Filipowną i Myszkinem. A Czechow złamał mi dwa żebra, bo stał na najwyższej półce. Sięgając, przydepnęłam długą spódnicę i spadłam niefortunnie. Herta Müller powiedziała mi: „*Kiedy masz dosyć życia, uporządkuj szafę. Kłopoty przechodzą wtedy przez twoje ręce, a głowa staje się wolna*”. Miała rację.

Uwielbiam się dzielić książkami, rozmawiać o nich, polecać te, które mój świat uczyniły bogatszym. A szczytem marzeń jest taka sytuacja, kiedy spotykam kogoś, kto w podobny jak ja sposób odczuwa, te same książki czytał i w kręgu ich wartości pozostał. Tajemne porozumienie polega wówczas na tym, by przywołać jakąś literacką sytuację, jednym zdaniem, słowem, i już wiedzieć, co za nią stoi, rozumieć wszystko bez zbędnych wyjaśnień. Jestem pewna, że dobro, którym się dzielę, na pewno się mnoży. To tak, jak z przyjaźnią i dobrymi uczuciami w sobie.

Co jakiś czas wypisuję kilka tytułów, próbując krótko określić, dlaczego ci właśnie autorzy i te konkretne książki były dla mnie ważne i co mi dały. Oto jedna z takich list:

1. Jack London „*Martin Eden*” – przeczytałam w wieku 12 lat i uwierzyłam, że wytrwałością tudzież uporem można osiągnąć wiele. Mało tego, myślę, że już wtedy kiełkowała we mnie myśl, by zostać pisarką, ale z racji swojej nieśmiałości, wynikającej z wychowania wedle zasady „siedź w kącie, a znajdą cię”, sięgnęłam po to, co było dla mnie bardziej osiągalne.
2. Alice Miller „*Zniewolone dzieciństwo*” – dzięki tej książce zrozumiałam, że nie jestem winna.
3. Julio Cortazar „*Gra w klasy*” – Cortazar pokazał mi, że można wywrócić swój świat, ułożony wedle maminych kanonów, do góry nogami; i że po nas, choćby potop. To ten pisarz najbardziej zmienił moje życie, bo dzięki niemu odważyłam się na bunt i szukanie własnych ścieżek.
4. „*Wiersze*” Emily Dickinson – wracam do nich bardzo często, podziwiając precyzję języka i myśli tak proste, że genialne.
5. Fiodr Dostojewski „*Idiota*” – dzięki tej powieści odroczyłam moje pierwsze samobójstwo, ponieważ chciałam najpierw zrozumieć mroczność i szaleństwo Nastazji Filipownej.
6. Herta Müller „*Sercątko*” – dzięki tej lekturze do tej pory szukam wszędzie i piekła, i nieba, i podszewki każdego słowa, snu i zdarzenia.
7. Sandor Marai, „*Pierwsza miłość*” (+ wszystko pozostałe) – nie mogę sobie wybaczyć, że czytam go dopiero od trzech lat.
8. Oriana Fallaci „*Sila rozumu*”, „*Wściekłość i duma*”, „*Kapelusz cały w czereśniach*” – boję się prorocत्व Fallaci, które, niestety się spełniają; nazywam ją Świętą Orianą od Spraw Nieuniknionych.

9. Amos Oz – szczególnie ważna jest dla mnie „*Opowieść o miłości i mroku*” (nikt tak precyzyjnie jak A. Oz nie wytłumaczył, w jaki sposób „fakty mogą zagrażać prawdzie” oraz kim jest „kiepski czytelnik”).

10. Co jakiś czas czytam „*Śmierć*” Iwana Iljicza Tołstoja, genialne opowiadanie. Znam je dobrze, ale nie zaszkodzi pamiętać dokładniej, jak się zapada w letarg i jak śmierć może nas z niego obudzić, ale wtedy już jest za późno, aby uciec.

11. Jerzy Pilch. Lubię jego frazę, wadzenie się z Bogiem i życiem, poczucie humoru i to że wydumał Esmeraldę Dorsz.

12. Jennifer Clement. Uwiodła mnie sposobem konstruowania powieści i tym, że życie jej bohaterów toczy się wspak i jest na lewą stronę, podobnie jak moje.

Czasami przypominam sobie, że co **trzydzieści sekund** wychodzi na świat drukiem jakaś książka. Jak dokonać wyboru, skąd wiedzieć, co jest dobre, a co marne. Jeśli się dużo czyta, to się wie. I potrafi się rozróżnić literaturę popularną od wysokiej. Zawsze chciałam prowadzić życie według autorów, których czytałam. De Gaulle w ten sam sposób chciał prowadzić wojny. Ale życie to też zmaganie, „*bojowanie, byt nasz podniebny*”. Chcę, by moje życie było interesującą sztuką, dlatego brnę dalej, choć czasami słyszę gwizdy.

Każdy pokój w moim mieszkaniu jest biblioteką. W największym jest biblioteka główna, gdzie mieści się klasyka. Literatura rosyjska stoi na głównej ścianie, na najwyższych półkach. Aby po nią sięgnąć potrzeba drabinki. Przy okazji niefortunnego sięgania po Czechowa, przeczytałam po latach ponownie „*Moje pierwsze honorarium*” Izaaka Babla, ten rewelacyjny „poemat” o pisaniu. Pamiętałam koncept opowiadania, ale jakąż ucztą było to ponowne czytanie, teraz, w moim pisarskim wcieleniu.

I jakże swojsko zabrzmiało mi zdanie: „*Nie ma powodu, aby dobrze opowiedziana historia przypominała rzeczywistość. Rzeczywistość ze wszystkich sił stara się przypominać dobrze opowiedzianą historię*”.

Stara się, ale nie zawsze jej to wychodzi. Dlatego zwykłam przekornie mówić, że literatura jest po mojej stronie, choć życie niekoniecznie. Czy więc sztuka/ literatura naśladuje życie, czy życie naśladuje literaturę/sztukę? Przychylam się ku temu drugiemu, choć kiedy o tym mówię na spotkaniach literackich, moi czytelnicy mi udowadniają, że jest na odwrót.

Niełatwo wytłumaczyć czytelnikowi, co w książce jest wymyślone, co jest czystą fikcją, a co z życia wzięte, czyli rzekomo prawdziwsze. Niby fikcja oznacza „zmyślenie”, ale przecież i tworzenie, kształtowanie, więc czasem owa fikcja tak wydaje się prawdziwa, że życie prawdziwsze nie bywa. Czasem i fikcja staje się życiem, wystarczy tylko przesunąć granice realności lub świadomie teatralizować życie. Najlepsze dialogi to są te wymyślone, mawia Józef Hen.

Moje racje psu na budę. Upierając się przy tym, że to literatura naśladuje życie, przywołuję Josifa Brodskiego jako autorytet. Pisał, że sztuka nie imituje życia, bo byłoby to wtórne, ale daje wzorzec, do którego życie powinno dążyć. *„To pomnik mówi przechodniowi: bądź jak ja. To książka mówi czytelnikowi: myśl jak ja.”*

Johan Huizinga w *„Jesieni średniowiecza”* pisał: *„Potrzeba nadania miłości szlachetnego stylu i szlachetnej formy oddziałuje szeroko w obrębie samych konwencji obyczajowych: w życiu dworskim, w zabawie towarzyskiej, w sporcie i w żarcie. Także i tam miłość ulega ustawicznej sublimacji i uromantycznieniu: życie naśladuje wprawdzie literaturę, ale w końcu jednak literatura uczy się wszystkiego od życia”*. Dla przeżywanych i opowiadanych historii, zapożyczamy formy od gatunków literackich, wyznaczamy sobie role, bo jest w nas skłonność do traktowania życia jako gry teatralnej, zgodnie z antycznym toposem, utrzymującym, że cały świat gra jakąś rolę,

Dzisiaj, niestety, często młodzi stylizują swoje życie na wzór telewizyjnych seriali, mówią serialową frazą, powielają serialowe gesty i miny. Nie jesteś Werterem, ani Heloizą, za to częściej bohaterką *„Seksu w wielkim mieście”*.

„Bylibyśmy gorsi niż jesteśmy bez dobrych książek, które czytamy. [...] Czytanie jest najważniejszą rzeczą, jaka mi się przydarzyła” – powiedział Mario Vargas Llosa w Sztokholmie, po otrzymaniu Nagrody Nobla. Powtarzam te słowa, ponieważ się z nimi utożsamiam. *„Bo świat bez literatury byłby światem [...] automatów, pozbawionych zdolności do wyjścia poza siebie”* – mówi Noblista.

Ja też tak myślę, w żadnym z pisanych esejów nie wyraziłam się jednak tak precyzyjnie, tak dosadnie, Mario Vargas Llosa. I dlatego kiedy czytam ulubionych pisarzy, to pokorniej i kłaniam się im niczym trawa na wietrze.

Marta Fox – powieściopisarka, poetka, powieściopisarka i eseistka. Wydała ponad 40 książek (powieści, opowiadania, eseje, wiersze). Jej książki zostały uhonorowane przez Polską Sekcję IBBY (International Board on Books for Young People) w konkursie Książka Roku 1995 i 2000. Powieścią *„Paulina w orbicie kotów”* rozpoczęła cykl historii o nastolatkach, radzących sobie z rozwiązywaniem problemów życiowych.

Jak wykorzystać związek picturebooka z psychoanalizą?

Pogłębiona rozmowa

Spotkanie z picturebookiem jest moim osobistym doświadczeniem, jest też konkretnym wydarzeniem, dzięki któremu zrodził się pomysł takiego właśnie dialogu: psychoanalizy z picturebookiem, którego początkiem był przypadek. W Bibliotece Pedagogicznej w Toruniu, gdzie organizowałam spotkania psychoanalityczne, pewnego razu odbywało się spotkanie z Iwoną Chmielewską. Zupełnie nieświadoma tego, czego mogę się spodziewać, wybrałam się tam. Autorka książek obrazowych prezentowała książki dla dzieci, książki na trudne tematy, główną bohaterką był „*Pamiętnik Blumki*”. Ale zanim pojawił się „*Pamiętnik*”, autorka zaprezentowała picturebook pt: „*Krzyk mamy*” Jutty Bauer, który poruszył mnie, nie... on mną wstrząsnął. Od tamtego spotkania nie mogłam przestać myśleć o tych książkach. „*Krzyk mamy*” to picturebook, który oddawał autentyczne przeżycia, przede wszystkim na poziomie ciała, oddawał przeżycia i doświadczenia, o których mówi Joyce Mc Dougall, francuska psychoanalityczka, psychiatra – czyli takie, które zapisane są w ciele czyli te wczesnodziecięce. To, czego doświadczyłam w tamtej chwili uświadomiło mi, że te książki to nie są książki przeznaczone tylko dla dzieci, a nawet jeśli tak o nich myśleć, to owszem dla dziecka, które każdy dorosły ma w sobie. Krzyk mamy wdierał się wręcz w ciało dziecka, wywoływał stan dezintegracji i poczułam, że nie potrzeba wielkich słów, wielkich kampanii na temat agresji, wystarczyłoby zatrzymać się nad tą książką, bo ona dosłownie trafia w samo sedno. Wtedy poczułam też jeszcze jedno ważne uczucie, że odtąd już przynależę do świata picturebooka, bo jest to świat, w którym są inni, którzy w podobny sposób jak ja czują. Od tamtego momentu pojawiło się we mnie pragnienie, żeby spotykać się z ludźmi i rozmawiać o tych osobistych doświadczeniach. Udaje się to od 5 lat. Formuła naszych spotkań jest taka sama: najpierw Iwona prezentuje swój picturebook bądź innego artysty, potem ja prezentuję moją perspektywę i trzeci element to wolne skojarzenia, myśli i doznania uczestników spotkania. W ten oto sposób się one odbywają, to nazywamy pogłębioną rozmową.

Oczywiście ja nie dokonuję jedynie słusznej interpretacji zawartych w książkach treści, moje spojrzenie to podzielenie się refleksjami na temat pewnych aspektów psychologicznych, moje spojrzenie to tylko odnowienie zaproszenia już i tak gościnnych książek jakimi są picturebooki. Moja perspektywa jest jedynie zwróceniem uwagi na pewne aspekty życia psychicznego.

Poruszamy tematy ważne, dotyczące relacji międzyludzkich, znaczenia przekazu międzypokoleniowego, tożsamości, mechanizmów psychicznych jakich używamy, znaczenia sztuki, symboliki, życia i śmierci. Ale przede wszystkim rozmawiamy i dzielimy się swoimi przeżyciami, co jest najcenniejszym doświadczeniem. Dlatego dzisiejsze moje wystąpienie jest swego rodzaju podróżą w czasie i przestrzeni do, której zapraszam

Państwa, dzieląc się moimi doświadczeniami i mając nadzieję, że będą się Państwo dobrze bawić.

Książką „*Cztery strony czasu*” zaczniemy podróż w czasie i przestrzeni, zaglądając do czterech różnych mieszkań, czterech różnych pomieszczeń i jednocześnie na innym poziomie jest to zaproszenie do podróży po naszym własnym mieszkaniu, po naszym wnętrzu.

Podobnie jak autorka zaczyna podróż zachęcając do wyobrażenia sobie czegoś, tak i ja Państwa zapraszam do wyobrażenia sobie tu i teraz, że papierowy model rynku, to świat wewnętrzny każdego z nas. Murami tego rynku /świata wewnętrznego - jest nasze ciało, którego obecność tak bardzo konfrontuje nas z tym, że mamy ograniczenia, jak chociażby te związane z naszą płcią. Uświadomienie sobie tego, że mamy swoje wnętrze a w nim: taki symboliczny pokój dziecięcy (w którym przechowujemy wspomnienia, doznania ale też, który jest siedliskiem spontaniczności, kreatywności i ciekawości) symboliczną kuchnię, która jest przestrzenią, gdzie wybieramy swoje myśli do pomyślenia, do przetrawienia, salon, który jest miejscem do przyglądania się naszym relacjom z innymi oraz z samym sobą oraz pracownię, miejsce w którym możemy realizować siebie, cokolwiek to znaczy. Uświadomienie sobie tego, bywa czasami bardzo zaskakującym doświadczeniem, czasami dość szokującym a czasami niezwykle poruszającym. To jest jeden ze stycznych punktów pomiędzy psychoanalizą i picturebookiem, mianowicie docierania do tych wewnętrznych przestrzeni, do tych głębokich uczuć. Tu niezmiennie przypomina mi się pewna kobieta, która z przerażeniem przyjmowała wieść o tym, że ona ma jakieś życie wewnętrzne, bo jej myślenie o swoim wnętrzu było takie jak myślenie o noworodku czyli, że ona ma tylko jakiś układ pokarmowy w środku narządy wewnętrzne i właściwie nic poza tym, zupełnie jak noworodek, który wydaje się, że jedynie je, wydała, śpi i oddycha. Tak właśnie czuła ta dorosła już kobieta samą siebie. To zaskakujące, smutne ale i poruszające i niestety nie jest to jednostkowa sytuacja.

Szekspir pisząc, że „*świat jest teatrem a wszyscy ludzie aktorami jedynie*”, dał wyraz głębokiemu przekonaniu, iż niełatwo uniknąć odgrywania przypisanych nam ról. Każdy z nas odgrywa rolę w toczącym się dramacie, jakim jest życie a w treści sztuki ujawniają się zadziwiająco powtarzalne wątki. Ten cytat pochodzi z książki „*Teatry umysłu*” Joyce Mc Dougall, która używał metafory teatru jako możliwości opisanie rzeczywistości psychicznej. Zwraca ona przede wszystkim uwagę na to, że nie chodzi w ogóle o dystansowanie się od tej trudnej rzeczywistości psychicznej jaką jest życie poprzez używanie metafory teatru. Właśnie dlatego, że ta metafora, w dużej mierze opisuje to, jak często czujemy się w swoim wnętrzu – mianowicie jakbyśmy, a to czasami siebie nie poznawali, zaskakiwali, byli wręcz zdziwieni, że do czegoś jesteśmy zdolni. Czasami mamy poczucie, że coś nie dzieje się naprawdę, niedowierzamy czemuś w swoim życiu a czasami chcemy, żeby ten koszmar się już skończył. Czasami nadmiernie ekscytujemy się myślą o swojej ważności, zapominając, że nasz czas tu i teraz, to tylko małeńki wycinek czegoś o wiele większego, co niezmiennie trwa od wieków. To książka o ludzkim teatrze, o ludzkich przeżyciach, tragediach o kruchości ludzkiego życia i jednocześnie o jego ogromnej wartości.

Stąd blisko do rozważań na tematy związane z życiem ale też i jego nieodłączną towarzyszącą śmiercią. Książki „*Odwiedziny małej śmierci*” Kitty Crowther oraz „*Kiedy przyszła do nas śmierć*” Jurga Schubigera z ilustracjami Rotraut Sussane Berner stały się niezwykle użytecznym narzędziem do rozważań na temat różnych aspektów życia i śmierci. Nie można rozmawiać o jednym nie mając w polu widzenia drugiego.

Opowiedziana przez Kitty Crowther, historia dzieli się na dwie części. W pierwszej części mała Śmierć doświadcza spotkań z tymi, którzy wcale jej nie chcą, którzy nie mają w sobie zgody na przyjęcie jej, więc bez względu na to co ona ma im do zaoferowania jest dla tych ludzi czymś niechcianym, przerażającym. Druga część historii to spotkanie Śmierci z kimś, kto jest gotowy na jej spotkanie, mało tego jest ono upragnione. Śmierć jest kimś / czymś na co się czekało, bo wszystko inne już zawiodło, zawiodła ludzka wiedza, ludzka nadzieja i starania, pozostała tylko śmierć, jako kres cierpienia i pragnienie zawarte w myśli: „*niech to się już skończy*”. Poruszająca opowieść o osobistym dialogu ze śmiercią, gdzie okazuje się ona być przyjęta z wdzięcznością za to, że istnieje, że istnieje coś, co może przynieść prawdziwy kres. I to pozwala dostrzec inną perspektywę śmierci, która jest właśnie pewnym kresem, jak pisał Ciceron „*Śmierć to wypoczynek po trudzie i nędzy*”, która jak mówił Seneka Młodszy: „*niekiedy jest karą, czasem darem; dla wielu łaską*”.

Z kolei Jurg Schubiger porusza istotny i jakże oczywisty aspekt śmierci mianowicie – kontrast, który konieczny jest dla zachowania równowagi. Nie ma świadomości życia jeśli nie ma świadomości śmierci, nie ma odwagi bez strachu, nie ma zimna bez ciepła, nie ma dobra bez świadomości zła. Bez kontaktu ze świadomością śmierci możemy tylko coś imitować. Przy czym mówiąc o śmierci mam na myśli wszelkie utraty w tym mikro śmierci i mikro żałoby, których doświadczamy na każdym kroku. Na chwilę chciałabym zatrzymać przy rozumieniu czym jest imitacja czyli naśladowanie. Wiemy, że podstawowo naśladowanie właśnie, pomaga nam uczyć się, rozwijać. To niezwykle ważne narzędzie w naszym rozwoju, dzięki możliwości naśladowania dziecko nabywa świadomości siebie i świata, uczy się mówić, nabywa różnych umiejętności, zaczyna budować relacje z ludźmi. Wraz z rozwojem naśladowanie przechodzi w identyfikację czyli w to, że jesteśmy w stanie uwewnętrznić różne aspekty świata i aspekty osób, z którymi jesteśmy w relacji. Naśladowanie przechodzi w identyfikację gdzie trzeba uznać własne ograniczenie, uznać zależność i potrzebę budowania relacji z obiektem, nabywając jakichś jego atrybutów. Imitacja, która zamiast przeradzać się w identyfikację pozostaje na tym samym poziomie, wprowadza chroni przed bólem, przed utratą, chroni przed bliskością ale jednocześnie zubaża, bo zabija potrzebowanie, możliwości naprawiania, potrzebę troski, opieki, zatrzymuje rozwój. W ten sposób wyłaniają się istotne atrybuty świadomości śmierci - konfrontacja z potrzebowaniem, z zależnością, z miłością, z lękiem ale i troską o siebie i swoich bliskich, mierzenie się z poczuciami winy ale też z możliwościami naprawiania, z bezradnością i pokorą. Pojawia się pytanie czy ja naprawę czuję czy tylko imituję? Skoro jesteśmy przy tak ważnych życiowo rozważaniach to jest to odpowiednie miejsce na książkę Iwony Chmielewskiej, która nie została wydana w Polsce, niestety. Chodzi o książkę „*Do połowy pełne, do połowy puste*”, gdzie jedna z sekwencji zawiera w sobie

myśl: „Czas, który dla jednych jest końcem dla innych jest początkiem”. Skłania do rozważań o ambiwalencji, która jest stanem, bo wymaga widzenia różnych perspektyw, jest w opozycji do tak popularnego czarno-białego postrzegania świata, gdzie jest tak albo siak i nie ma kompromisów. Ambiwalencja to stan, w którym kiedy jest dobrze to mamy też kontakt z tym, że bywa w życiu trudno, że sami bywamy w różnym stanie, że życie jest jakąś zmienną. Ambiwalencja to stan, kiedy widzimy, że nic nie jest oczywiste. Ambiwalencji blisko jest między innymi do pokory. Dodatkowo jeszcze to cenny picture-book, bo skłania do refleksji na temat tego, że każdy z nas ma swój osobisty słownik. Oczywiście istnieją wszelkiego rodzaju ogólnodostępne słowniki. Ale to ten nasz wewnętrzny, osobisty, on jest tym najistotniejszym. W tym naszym słowniku, każde ze słów – pojęć ma swój obraz, emocjonalny obraz. Oprócz tego ma oczywiście naszą indywidualną, subiektywną definicję. To przecież jasne, że kiedy myślimy o domu, to każdy z nas widzi oczami wyobraźni tę Swoją reprezentację domu. Dla niektórych będzie to miejsce, dla innych budynek, dla jeszcze innych jakaś znacząca osoba, jakiś wystrój, jakiś szczegół, jakieś zdarzenie, zapach itd. Poznać człowieka można poprzez poznawanie jego osobistego słownika znaczeń/ pojęć, poprzez ciekawienie się co dla danego człowieka znaczy dane pojęcie. Tu pojawia się jeszcze inna przestrzeń do rozważań o uznawaniu prawdy subiektywnej, subiektywnych doświadczeniach, o odrębności.

W świecie wewnętrznym poruszamy się cały czas pomiędzy stanem: „*jest tak i jest inaczej*”, o którym Wilhelm Bion, psychoanalityk brytyjski mówił jako o prawdzie chwili. Pojęcie prawdy przeżycia, odnosi się do przeżycia tu i teraz, potem ta prawda się zmienia, jest inny moment w życiu, inne doświadczenie, inne przeżycie. Nie istnieje jedna prawda, punkt odniesienia, to jest cały czas w ruchu, jest zmienne. Cóż może i brzmi bardzo filozoficznie ale czy aby na pewno? Czy nie jest tak, że nasze postrzeganie świata, nasze myślenie, priorytety, doświadczenia cały czas zmieniają się? Tu przywołam jeszcze jedną książkę Iwony Chmielewskiej „*Dwoje ludzi*”, ale tylko w odniesieniu do jednej sekwencji, z tej książki, bo ona oddaje istotę tego czym jest subiektywne postrzeganie, przeżywanie świata, dla mnie oznacza to, że wprawdzie patrzymy na ten sam świat ale widzimy go i przeżywamy inaczej, zgodnie z naszym światem wewnętrznym. Przykładem może być to jak rodzeństwo różnie zapamiętuje historie ze swojego życia, jak różnie zna swoich rodziców czy inne bliskie im osoby. To, co sprzyja rozwijaniu relacji to ciekawienie się, jak świat wygląda z perspektywy drugiej osoby, uznanie, że jest ta inna perspektywa i zaciekawienie się tym jak ktoś rozumie życie, co dla niego znaczy, każda odrębna rzecz. Chociaż może wystarczające być uznanie, że każdy z nas różnie przeżywa świat i nie ma jednej prawdy, jednej racji. Kiedy to jesteśmy w stanie uznać, wtedy pojawia się przestrzeń na dialog, jest szansa na wymianę. W przeciwnym razie przeżywamy drugą osobę jakby była naszym wrogiem.

Mówimy, że czasami może lepiej nie wiedzieć, nie zastanawiać się, nie zagłębiać, mniej myśleć, traktować życie i świat lżej, mniej na poważnie. Zgadzam się. Czasami tak, ja jednak zdecydowanie wolę zastanawiać, wiedzieć, zagłębiać. Dlaczego? Niech odpowiedź na to pytanie będzie książka „*Wróg*” Davide’a Cali i Serga Blocha. Warto się w nią zagłębić, chociażby dlatego, żeby nie dać się używać, żeby móc decydować o sobie, żeby

rozumieć co się dzieje we mnie i co się dzieje w otaczającym świecie. Chociażby dlatego, żeby badać swoje możliwości, swój wpływ na życie i na świat zewnętrzny. Tym bardziej, że niczego nie zmieniamy, że taki ma zostać. Z jednej strony ta książka czyli „*Wróg*” wydaje się mówić o sprawach jakże wielkich – wojna, pokój, zagrożenie, losy ludzi to wszystko to wielka sprawa – ale jednocześnie mówi o czymś bardziej jednak nam dostępnym, o badaniu rzeczywistości, o myśleniu, o różnych perspektywach, o ambiwalencji. Spotkanie, które się odbyło wokół tej książki pokazało, że my jako naród mamy potrzebę przepracowania naszej historii, że przekaz międzypokoleniowy, trauma, której doświadczaliśmy czy jako ofiary wojny czy jako sprawcy traumy cały czas pracuje w nas jako społeczeństwie. Na nieświadomym poziomie ale też i na świadomym poziomie, ponieważ różne wydarzenia w naszym życiu społecznym, sposób reagowania pokazuje, że pomimo upływu lat, ciągle te wcześniejsze i te późniejsze sprawy są żywe. Na podstawie tej książki powstało przedstawienie „*Wróg. Instrukcja obsługi*” dla dzieci i dorosłych o mechanizmach konstruowania w swojej wyobraźni obrazu wroga i o absurdzie wojny. Spektakl w reżyserii Justyny Sobczyk, twórczyni warszawskiego Teatru 21, który powstał po cyklu warsztatów z dziećmi i młodzieżą, który potwierdza autentyczność przeżyć, zawartych w *picutebooku*. Spektakl, który tak samo jak i książka mieści się w kręgu rozważań jakie snuliśmy przy „*Do połowy pełne czy do połowy puste*”. Tak właściwie to wszystko zaczyna się i kończy na rozważaniach o człowieku, o ludzkiej naturze, o jej wielowymiarowości. W *picturebookach* nie ma miejsca na czarno – białosc, na ocenę, na rozstrzyganie co jest dobre a co złe, tam zawarte są opowieści o nas samych, każdy z nas może się tam odnaleźć. Są jak lustro, w którym każdy zobaczy to, co pochodzi z niego samego, z jego wnętrza, są świetnym narzędziem do opowiedzenia ludzkich historii, które dzieją się i działają na całym świecie.

W tym miejscu pora opowiedzieć o takiej uniwersalnej książce jaką jest „*Nombres robados*” czyli „*Skradzione imiona*” Josepa Antoni Tassiesa. Tyle tylko, że opowiem niezupełnie o niej, najpierw wyjaśnię pewien mechanizm, którego rozumienie jest ważne, żeby nie prześlizgnąć się po powierzchni a faktycznie poczuć moc tej książki. Wykorzystam tu doświadczenie psychoanalityków pracujących w Klinice Tavistock, w Wielkiej Brytanii. Ten mechanizm, o którym myślę to mechanizm tworzenia „kozła ofiarnego”, odnosi się do osoby, która jest obwiniana lub karana za przewinienia innych. Dynamika, która cechuje ten proces grupowa i indywidualna, wewnętrzna i zewnętrzna – ma bardzo złożony charakter. W obecnych czasach opisywane pojęcie odnosi się do aktywnego procesu, w którym część grupy a raczej swoisty gang – a nazwanie tej grupy w taki sposób wskazuje destrukcyjny cel jej działania – odrzuca lub ewakuuje nieakceptowane aspekty siebie samej, umieszczając je w innej osobie a następnie prześladować ją. Odbywa się to za sprawą identyfikacji projekcyjnej. Mechanizm ten tkwi u podłoża każdego zjawiska prześladowania zbiorowości bez względu na to w jakim obszarze. Ale też stanowi podstawę tworzenia się więzi między oprawcą i ofiarą. Procesy te szczególnie uwidaczniają się u nastolatka, ponieważ w okresie dojrzewania zarówno potrzeba dostosowania się do innych jak i pragnienie indywidualizacji mają najbardziej złożony i przemożny charakter. Nastolatki a także dorośli i małe dzieci – podporządkowują się zasadom lub ulegają liderowi pod wpływem postaw i zachowań gangu, na które nie pozwoliłyby sobie jako jednostki.

Członkowie grupy czują się prześladowani przez swoje wspólne wykroczenia, które jak oni czują, odgradzają ich od własnego poczucia dobroci. Aby odzyskać poczucie dobroci muszą oddać swoje prześladowanie i prześladowujące części przedstawicielowi grupy, który przyjmuje je na swoje barki, przywracając innym poczucie cnoty i prawomyślności. Proces ten bardzo dokładnie opisany jest w Biblii i dotyczy żydowskiego rytuału Dnia Pojednania, z którego wywodzi się idea kozła ofiarnego. Historia opisana w *Księdze Kapłańskiej* pomaga zilustrować stan umysłu, w którym zachodzi ów proces – przedstawione tam zdarzenia ukazują typowe funkcjonowanie psychiczne nastolatka, w którym mechanizmy projekcji dominują nad introjekcją. Pokróćce zatrzymam się przy tym rytuale. Pan nakazuje Mojżeszowi, aby poinstruował Aarona, jak może oczyścić Dzieci Izraela z grzechów; ma wziąć 2 kozły, jeden losowo przeznaczony był dla Pana, drugi dla Azazela. Istotny fragment opisu rytuału dla naszej sytuacji, odnosi się do kozła ofiarnego, na którego głowę zsyłane były wszystkie przewinienia, przestępstwa i grzechy a następnie był wypędzany na pustynię. To opis w wielkim uproszczeniu, ale wydaje mi się, że dość jasno opisuje to co jest dla nas istotne. Kiedy jakieś nasze osobiste aspekty ciążą nam, nie jesteśmy w stanie ich w sobie wytrzymać wtedy świadomie i nieświadomie projektujemy je w jakąś osobę, w grupę, w ideę i tam ją prześladowujemy, krytykujemy pozostając w przekonaniu, że to nas nie dotyczy, to już mają oni nie ja. Ja mam ulgę, ja się czuję oczyszczony. Wcześniej też rozszczepiamy świat na dobry i zły, co wprawdzie chroni nas od poczuć winy ale jednocześnie uniemożliwia wzięcie odpowiedzialności za swoje działania a w konsekwencji na-prawienie tego co „zepsuliśmy”.

Nie jest to odosobnione zjawisko. Często spotykamy takie osoby, całe rodziny czy grupy, które przesadnie się wybielają albo wręcz idealizują i pojawia się wtedy pytanie: gdzie druga strona. Trudne uczucia muszą przecież zostać w jakiś sposób uzewnętrznione. Jeżeli jesteśmy tak doskonali, jak o sobie chcemy myśleć czy wręcz o sobie mówimy, to gdzie zostały wygnane te uczucia, które naturalnie towarzyszą trudnościom i problemom? Nosi je ów biblijny kozioł ofiarny. Mechanizm ten znany jest antropologom i stał się on kluczem do rozwiązania np. tajemnicy początków religii. Znany jest socjologom, psychologom, pedagogom. Za jego pomocą można wyjaśnić nie tylko zjawiska kulturowe, ale także wiele zachowań społecznych. Zauważono, że występuje on zarówno na poziomie państw, społeczeństw, jak i małych grup, takich jak na przykład klasa szkolna czy rodzina. Historia ludzkości zna wiele przykładów działania mechanizmu kozła ofiarnego. Można mnożyć przykłady pochodzące z historii w XX w., gdzie kozłami ofiarnymi stali się Żydzi czy Cyganie ale też i te współczesne wydarzenia, najbliższe nam, z dnia codziennego, obfitują w przykłady używania tego mechanizmu.

Nie ma we mnie zgody na mówienie i myślenie o tym, że picturebook to książki dla dzieci, bliższa jestem myśleniu, że to książki dla ludzi w każdym wieku, ale najbliższe jest mi myślenie, że to książki, które są „przestrzenią przejściową” o której mówił Donald Winnicott, brytyjski pediatra i psychoanalityk. Przestrzeń przejściowa albo pośrednicząca to taka, gdzie mogą tworzyć się bardziej złożone struktury, na drodze procesu kreatywnego, który można określić jako bawienie się. Nie mam tu na myśli potocznego rozumienia bawienia się, które w obecnych czasach straciło na wartości i znaczeniu, wyparte przez

wszelkiego rodzaju terapie, treningi, zajęcia, doskonalenia itp. itd. Mam tu na myśli zabawę, naturalną aktywność dziecka, najbardziej z nim spójną, zabawę o jakiej mówił Janusz Korczak, Donald Winnicott czy Bruno Bettelheim. Zabawę, która również dla dorosłego jest źródłem inspiracji i wytchnienia, kiedy może pozwolić sobie bawić się swoimi myślami, skojarzeniami, fantazjami. Bawienie się czyli swobodne podążanie za własnymi myślami, uczuciami, skojarzeniami, co z kolei prowokuje do poszukiwań, do rozkładania na pierwsze po to, żeby poszukiwać połączeń, nowych i innych myśli. Tu zwracam uwagę Państwa na to, że ci, którzy osiągnęli życiowy sukces zawsze podkreślali, że wykonując swój zawód jednocześnie świetnie się bawili. Bawienie się to niezwykle twórczy proces, osobiście świetnie się bawię przy okazji każdej kolejnej książki. Czasami też się męczę jak przy książce „Czarownica”, do wiersza Kazimierzy Iłakowiczówny, ale to męczenie się, związane jest z doświadczaniem złożonych przeżyć jakie ta książka wywołuje. Czasami, jak chociażby przy książce Iwony Chmielewskiej „*Gdzie jest moja córka?*” czuje wewnętrzny przymus zgłębienia jakiegoś zagadnienia, co zaowocowało tekstem „*kogo widzisz, kiedy na mnie patrzysz. Budowanie tożsamości dziecka niepełnosprawnego*”. Dzięki temu wywołana została dyskusja wokół tematu, wykraczającego poza behawioralne myślenie o niepełnosprawności. Wywołałam ją na jednej z konferencji, gdzie miałam okazję wygłosić ten tekst ale też w kręgach terapeutów różnych specjalności, z którymi pracuję jako superwizor. Zadałam sobie wówczas następujące pytanie: Co widzi niemowlę, kiedy zwraca twarz w stronę matki? Samego siebie, ale w sensie uczuć, które wzbudza w matce jego widok. Co widzi matka uszkodzonego dziecka? Co widzi dziecko, które jest uszkodzone, w oczach swojej matki? Z obserwacji i doświadczeń w pracy klinicznej wspominanego tu Donalda Winnicotta, dotyczących pierwszych relacji matka dziecko oraz badań Jacques Lacana francuskiego psychiatry i psychoanalityka, dotyczących „stadium lustra”, wiemy, że dziecko tworzy swoją tożsamość poprzez spojrzenia innych. Tworzymy obraz siebie na podstawie tego, co inni nam przekazują poprzez swoje spojrzenie, tego co dostrzegamy lub wyobrażamy sobie u innych, odbicia nas samych. Pojawia się ważne pytanie: z jakim obrazem może zidentyfikować się dziecko uszkodzone, które jest ciągle określane poprzez to czym nie jest lub czego nie ma. Siłą rzeczy świat dziecka niepełnosprawnego buduje się wokół deficytów, ale czy tak musi być? Czyż nie można spojrzeć na to dziecko również z tej perspektywy, że ono takie właśnie jest. Książka „*Gdzie jest moja córka?*” jest zaproszeniem do poznawania swojego dziecka nie poprzez deficyty a poprzez uczucia, odczucia, przeżycia, poprzez zwyczajną matczyną intuicję. Jest zachętą do badania, poznawania. Czy może być coś przyjemniejszego niż fakt, że ktoś ciekawi się tym jacy jesteśmy.

Tu pojawia się miejsce na te książki, które dają przestrzeń na przyglądanie się wielowymiarowości relacji międzyludzkich, zaczynając od tych najwcześniejszych. Od relacji matki i dziecka. Mamy tu jedną z moich ulubionych opowieści Kitty Crowther „*Dziecko Meduzy*” – o rozpoznawaniu własnej historii i jej przekraczaniu w uznaniu odrębności dziecka. Ów zabieg, mianowicie, że ta opowieść w pewnym wymiarze umiejscowiona jest w mitologii, uświadamia nam, że to dylematy, z którymi zmagamy się są aktualne od zawsze. Warto zadać sobie to pytanie: Dlaczego jest to historia o Meduzie?

Przypomnijmy sobie mit o Meduzie, jednej z trzech Gorgon. Znaczenie jej imienia jest istotne, bo Meduza to Władnąca. Być może nosiła imię Eurymedusa, a więc Szeroko Władnąca. W każdym bądź razie kobieta, która posiadała jakąś siłę. Meduza była początkowo kobietą wyjątkowej urody, szczyła się zwłaszcza bujnymi włosami, którymi rywalizowała z Ateną. Atena jest patronką starożytnych Aten, boginią dziewicą, jest poza zasięgiem męskich pragnień. Służebnice w jej świątyni musiały być dziewicami, żeby mogły poświęcić całą swoją energię nie sprawą domowym i wychowywaniu dzieci, lecz służbie bogini. Meduza szkaradny obraz zła, rozpoczęła jako symbol czystości - tak mówi legenda. Piękna Meduza była niedostępna, uwięziona w służbie Ateny, lecz jeden z zalotników nie pozwolił, by jej śluby czystości stanęły mu na drodze – był to Posejdon, bóg mórz. Posejdon uosabia męską siłę, jest bogiem mórz, sztormów i trzęsień ziemi. W przypiływie pierwotnej żądzy Posejdon wykonał swój ruch, skradł jej dziewictwo, co było świętokradztwem. Za to spotkała okrutna kara nie Posejdona, przecież był bogiem, ale to właśnie Meduza poniosła straszne konsekwencje tego nadużycia. W naszej opowieści, mamy więc kobietę po jakichś trudnych przejściach, która rodzi dziecko. Jest to piękna opowieść, o tym, że matka Meduza widzi, że ma wybór, może podążyć drogą łamania córki, zaborczości, drogą narcystyczną, pokazując córce, że nie jest odrębną osobą, nie ma prawa do własnego życia, własnych wyborów. Albo też wykonać własną wewnętrzną pracę, zając się swoją historią, coś w niej zrozumieć, być może zmienić po to, żeby nie odtworzyć traumy swojego życia, traumatyzując swoje dziecko a właśnie dlatego, że robiąc coś inaczej coś w sobie jednak uleczyć. Niezwykle poruszająca historia. W tej przestrzeni są też takie książki jak „*Obie*” Justyny Bargielskiej i Iwony Chmielewskiej, „*Niebieska laseczka, niebieska skrzyneczka*” Iwony Chmielewskiej, która nie została jeszcze wydana w Polsce. Książka „*Jak to się stało, że pani B jest taka zła*” autorstwa Sonji Bougaevej. Czy jeszcze jedna dobrze Państwu znana książka czyli „*Kłopot*”. Zbliżając się do końca powiem o jeszcze jednej książce, której premierę mieliśmy w październiku na naszych spotkaniach, o książce Julii Tabenskiej pt: „*Mów do mnie*”. Jak to bywa z picutrebookiem, można znaleźć w nich to, co każdemu indywidualnie jest bliskie. Powiem Państwu o tym, co między innymi ja tam znalazłam. Opowieść o tym, co przeżywa dziecko, które pozbawione jest dostępu do bliskiej mu osoby, rodzica. Dostępu w znaczeniu bycia widzianym, rozumianym i przyjmowanym, ze swoimi różnymi potrzebami, począwszy od tych podstawowych a skończywszy na tych bardziej złożonych. Opowieść krótko, posiłkując się słowami cytowanego już Donalda Winnicotta odnośnie tego czym jest dla dziecka nieobecność matki/ rodzica. Otóż: „Nieobecność matki (i mamy tu na myśli nie tylko nieobecność konkretną ale też nieobecność w sensie niedostępności z powodu stanu psychicznego) jest dla dziecka nieznośna i zbyt trudna, żeby mogło ją zasymilować”. Po przekroczeniu pewnego czasu nieobecności matki, niemowlęcia już w pewnym sensie nie ma; stało się bez czucia, ponieważ jego ego nie jest wystarczająco rozwinięte, by móc zawrzeć w sobie to doświadczenie, zatem również zrozumieć dlaczego musi czekać. Nie potrafi wtedy utrzymać w umyśle wiary w istnienie matki. Poczucie, że matka istnieje, trwa x minut. Jeśli matka jest nieobecna dłużej niż x minut jej obraz słabnie, a wraz z nim zdolność niemowlęcia do używania symbolu jedności. Dziecko staje się niespokojne, ale ten stan rzeczy zostanie wnet napra-

wiony, ponieważ matka wraca po upływie $x+y$ minut. W tym czasie dziecko się jeszcze nie zmieniło. Jednak po upływie $x+y+z$ minut dziecko doświadcza traumy. Po upływie tego czasu powrót matki nie naprawi już zmienionego stanu dziecka. Trauma polega na tym, że dziecko doświadczyło przerwy w ciągłości istnienia (sekwencja z matką i dzieckiem leżącymi razem). Szaleństwo oznacza po prostu przerwanie osobistej ciągłości istnienia, jakkolwiek formę by to istnienie w danym momencie posiadało. Po ochłonięciu z deprywacji o nasileniu $x+y+z$ dziecko musi zacząć istnieć od nowa, trwale pozbawione korzeni, które mogłyby mu zapewnić ciągłość z osobistym początkiem. W przyszłości osobą, która przeżyła pierwotną agonię, może kierować wewnętrzny przymus poszukiwania tego rodzaju zdarzeń, antydoświadczeń, jakich w przeszłości nie potrafiła zintegrować lub zrozumieć. Zdarzeń pozbawionych kontekstu, zdarzeń, które po prostu nastąpiły. W tej książce o takich właśnie doświadczeniach mowa. Matka zanurza się w... jak dziecko sobie wyobraża... w jakichś jej myślach jednak ja uważam, że matka zanurza się sama nie wie gdzie, w jakichś stanach, doznaniach, które być może właśnie są odtworzeniem jej pierwotnych traum. To jest książka bardzo aktualna nie tylko z powodu narastającej liczby osób cierpiących z powodu depresji, uzależnień. Jest ona ważna dlatego, że ma w sobie odwagę mówienia o tym jakie to trudne, mówienia o tym, że to wprawdzie dzieje się to w czterech ścianach ale jednocześnie rozlane jest na całe społeczeństwa. Na koniec zrobiło się może trochę ciężko. Treści, które podejmujemy w czasie naszych spotkań dotyczą samego sedna ludzkiego istnienia. To, co obserwuję i w swojej pracy klinicznej w gabinecie, podczas spotkań superwizyjnych czy też „Spotkań psychoanalizy z picturebookiem”, że rozmowa przynosi ulgę, nadaje sens. Dlaczego? Po pierwsze dlatego, że głośno wypowiadamy myśli, które pojawiają się w naszej głowie do kogoś, kto chce je usłyszeć i przyjąć, następuje proces pomieszczania naszych uczuć. Bezcenne doświadczenie. Po drugie, kiedy je wypowiadamy ich ciężar już się zmienia, nabierają innego kształtu. Po trzecie okazuje się, że są inni, którzy również przeżywają dylematy, wątpliwości, cierpią, czują itd. Po czwarte rozbudza się ciekawość badacza: ze spotkania na spotkanie pada pytanie: jaka będzie następna książka? Więc rozbudza się ciekawość własnego wnętrza. Po piąte, właściwie nie będę już wymieniać. O ciekawości własnego wnętrza porozmawiamy jutro przy spotkaniu z niepozorną książką „W kieszonce”. W tym miejscu zakończę, pozostawiając Państwa ze słowami Wisławy Szymborskiej – „Ci, którzy czytają książki, nie wszczynają wojen” i dodam od siebie, że mają w sobie na tyle empatii i ciekawości drugiego, że spotykają się i rozmawiają.

Spotkania, które już się odbyły wokół tej książki pokazały, że my jako naród mamy potrzebę przepracowania naszej historii, że przekaz międzypokoleniowy, trauma, której doświadczyliśmy czy jako ofiary wojny czy jako sprawcy traumy cały czas pracuje w nas jako społeczeństwie. Na nieświadomym poziomie ale też i na świadomym poziomie, ponieważ różne wydarzenia w naszym życiu społecznym, sposób reagowania pokazuje, że pomimo upływu lat ciągle sprawy sprzed 80 lat, te wcześniejsze i te późniejsze są żywe.

Depresja u dzieci – na czym polega i jak jej zapobiegać

Do niedawna depresja u dzieci była słabo przebadana. Uważano, że na depresję chorują tylko dorośli. Nikt nie pytał dzieci o ich uczucia i nastrój. Jeśli były spokojne i wycofane, nie budziły niepokoju, mimo że takie zachowanie mogło świadczyć o zaburzeniach depresyjnych i dysforycznych. Ponadto mniejsze dzieci skarżą się na objawy fizyczne, nie wiązane wówczas z zaburzeniami nastroju.

U nastolatków z kolei objawy chorobowe mogły ukrywać się pod naturalnymi w tym wieku wahaniami nastroju, chwiejnością emocjonalną i pobudliwością.

Mimo że choroba ta została już dzisiaj dobrze przebadana i poszukuje się coraz to nowych metod leczenia – częstotliwość zachorowań rośnie. W USA szacuje się, że skoro rośnie ona 20% rocznie, to w 2030 roku wysunie się na czoło jako najczęstsza choroba w społeczeństwie.

W Polsce przyjmuje się, że liczba chorych wynosi 1,5 mln, z których tylko około połowa się leczy farmakologicznie. Choruje 2 razy więcej kobiet niż mężczyzn. Z kolei próby samobójcze u mężczyzn 6 razy częściej kończą się śmiercią.

Czym się objawia depresja? Klarowny sposób oceny przedstawia: **ICD-10**

(Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zachowania)

Epizod depresji łagodny

Kwestionariusz nastroju. Zaznacz TAK, jeśli występują objawy:

Opis objawu	Tak	Nie
1. Nastrój obniżony, niewłaściwy dla danej osoby, nie podlegający wpływowi wydarzeń zewnętrznych, utrzymujący się co najmniej 2 tygodnie.		
2. Utrata zainteresowań lub przyjemności (zadowolenia z aktywności dawniej ją sprawiających).		
3. Zmniejszona energia, zwiększona męczliwość.		

Do diagnozy depresji muszą wystąpić 4 objawy: co najmniej dwa z trzech powyższych oraz uzupełniające objawy z poniższych.

Zaznacz TAK krzyżykiem, jeśli występują objawy:

Opis objawu	Tak	Nie
1. Spadek zaufania lub szacunku do siebie.		
2. Nieracjonalne poczucie wyrzutów sumienia lub nadmiernej a nieuzasadnionej winy.		
3. Nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie, jakiegokolwiek zachowania samobójcze.		
4. Skargi na zmniejszoną zdolność do myślenia lub skupienia się, niezdecydowanie, wahanie się.		
5. Pobudzenie lub zahamowanie (zmiany aktywności psychoruchowej).		
6. Zaburzenia snu wszelkiego typu.		
7. Zmiany łaknienia wraz ze zmianą wagi.		

Czy zaznaczono tyle symptomów, że dopełniły ich liczbę do 4? Jeśli tak, należy rozważyć możliwość depresji i natychmiast udać się po pomoc.

Za przyczynę depresji uważa się połączenie dwóch czynników:

- podatności, czyli biologicznych i genetycznych predyspozycji oraz
- stresu, biorącego się ze środowiska rodzinnego, szkolnego, rówieśniczego i zniekształconej interpretacji świata. Niektórzy autorzy kategorycznie dorzucają konieczność wystąpienia straty – jako jednego z czynników stresowych.

Ani stres, ani podatność oddzielnie – nie wywołają depresji. Oba wyzwalacze muszą współdziałać i współwystępować.

Stresem biorącym się z rodziny mogą być postawy wychowawcze:

- odrzucenie przez rodziców
- brak zainteresowania
- zaniedbywanie (które jest jedną z form przemocy)
- wrogość, przemoc
- nadmierne kontrolowanie
- nieustanna krytyka, niezadowolenie, perfekcjonizm

Zauważono, że kiedy dziecko ma depresję, najczęściej choroba ta już występuje w rodzinie (u któregoś z rodziców), a ponadto rodzina charakteryzuje się:

- ⇒ depresyjnymi przekonaniami
- ⇒ depresyjnymi zachowaniami
- ⇒ depresyjnymi uczuciami
- ⇒ depresyjnym reagowaniem na zdarzenia (błędą interpretacją)
- ⇒ poczuciem bezsilności, bezradności i niemocy

Poczucie bezsilności, bezradności i niemocy wynika w dużej mierze z nastawień i przekonań na własny temat, które przyjmują kształt blokujących działanie opowieści, które podpowiada automatycznie wyszkolony w ten sposób umysł. Te historyjki to na przykład:

- Jestem nie dość dobry/a...
- To jest za trudne, nie potrafię tego zrobić...
- Nie mam motywacji/siły/dyscypliny/samozaparcia, by...
- Nie uda mi się, zawiodę...
- Inni mnie skrytykują...
- Jestem zbyt zestresowana/niedouczona/zajęta/zmęczona, by...
- Na pewno coś mi przeszkodzi, więc nie ma sensu ani powodu, by... itp.

Każdy zdrowy człowiek ma takie chwile, kiedy niepewność go powstrzymuje przed działaniem. Niedobrze, jeśli niepomocne opowieści kierowane do siebie samego pojawiają się non-stop.

Można zmienić sposób myślenia i nastawienie w kilku krokach:

1. Nie potrafię tego zrobić.
2. Nie wiem, jak to zrobić.
3. Chciałbym, ale nie jestem pewien, czy potrafią.
4. Chcę to zrobić.
5. Pomyślę, jak...
6. Mogę spróbować to zrobić.
7. Chyba umiem.
8. Potrafię to zrobić.
9. Wreszcie zrobiłem/łam to!

Wymaga to ćwiczeń, by przeuczyć nasz umysł z jednego sposobu myślenia, niepomocnego, na lepszy dla nas, bo pomocny.

Nieprawidłowy sposób interpretowania świata polega na zniekształcaniu informacji i został opisany przez Burnsa dawno temu:

- **Myślenie „wszystko albo nic”** – oceniające, czarno/białe. Popętnienie jednego błędu skutkuje uogólnieniem: oceną kogoś jako bezwartościowego nieudacznika. Stanowi podstawę perfekcjonizmu, cechy rodzinnego kata;
- **Nadmierne uogólnianie** – raz (coś się nie udało), a to oznacza zawsze. Przykreść związana z popełnieniem błędu wytrąca z równowagi;
- **Czarne okulary** – dostrzeganie tylko tego, co negatywne. Dokonywanie wyboru jest procesem nieświadomym, więc spełniają się czarne scenariusze. Wniosek: „czarnowidztwo” jest uzasadnione;
- **Tendencyjny wybór faktów** – uporczywa zamiana neutralnego i pozytywnego w negatywne. Fundament niepodatnej na leczenie depresji;

- **Nieuzasadnione wnioski** – „czytanie w myślach” i „błąd jasnowidza”. Osoba „wie”, że jest źle oceniana. Przepowiada nieszczęścia i traktuje je jako fakt;
- **Przesadzanie i bagatelizowanie** – „sztuczką z lornetką”. Złe – spostrzegane jako wielkie, dobre – jako maleńkie;
- **Rozumowanie emocjonalne** – emocje są brane za dowód prawdy. Czuję się jak głupiek, a zatem jestem głupkiem. Objaw uboczny à bezruch i brak chęci działania;
- **Przymus:** powinienem, muszę, należy, trzeba - Służą motywacji i przytłaczają koniecznością;
- **Etykietowanie** – „Miarą człowieka są błędy, które popełnia”. Mówi o nich „Jestem”, bo na ich podstawie ocenia siebie. Etykietując innych spotyka się z wrogością;
- **Wina/Ksobność** – Człowiek bierze odpowiedzialność za to, co negatywne, np. za nieudaną pogodę podczas organizowanego przez siebie przyjęcia. Myli pojęcie „wpływu” z „pojęciem kontroli”.

Jak łatwo się domyślić, takie wzorce myślowe możemy wynieść z domu rodzinnego. Są one głęboko zakorzenione w społeczeństwie w przysłowiach takich, jak:

Biednemu to zawsze wiatr w oczy.

Pechowcowi to nawet w drewnianym kościele cegła na głowę spadnie.

Bogatemu to się nawet byk ocieli.

Licznymi ludźmi kierują też głęboko zakorzenione historyjki-przekonania, np., że bez znajomości niczego się życiu nie załatwi, że każdy zamożny to złodziej, że uczciwie nie da się niczego osiągnąć itd. Nadmierne uogólniania poddają się zmianie, jeśli znajdziemy chociaż jeden przykład przeciwny, podważający przekonanie.

Depresja trzyma się na trzech filarach:

Negatywnym nastawieniu do samego siebie (ponieważ dzieci nie czują się kochane, chciane ani bezpieczne).

Negatywnym stosunku do świata.

I negatywnym stosunku do przyszłości.

Jeśli ja jestem do niczego, nie mam wpływu na zły świat dookoła, a przyszłość niczego dobrego mi przyniesie – to jak się mogę czuć?

Dzieci przypisują sobie (stałym, wewnętrznym właściwościom swojej osobowości, swojego JA) przyczyny negatywnych wydarzeń, szczególnie gdy dotyczą straty, rozłąki i wykozystania. Oceniają siebie tendencyjnie surowo. W ich przekonaniu negatywnych emocji nie da się zmienić (poczucie beznadziejności). Jedynym sposobem radzenia sobie z dyskomfortem, jaki mają dzieci depresyjne, jest odwracanie uwagi. Zdrowe dzieci stosują wiele innych metod i tych trzeba chore dzieci nauczyć.

W leczeniu dzieci stosuje się leki i terapię. Czy leki przeciwdepresyjne dla dorosłych są skuteczne u dzieci? Jedni autorzy twierdzą, że tak, inni – że nie.

Wiele badań natomiast wskazuje, że terapia daje obiecujące wyniki. Programy terapii dotyczą następujących obszarów:

Nauka planowania i opracowywania **przyjemności!**

- Trening samokontroli.
- Poprawianie interakcji społecznych:
 - nauczanie rozwiązywania problemów społecznych,
 - traktowanie konfliktów jako wyzwania, problemy do rozwiązania.
- Umiejętność kierowania własnym zachowaniem.
- Zmniejszenie krytycyzmu w samoocenie.
- Kontrola depresyjnego myślenia.

Po dwóch latach od zakończenia programu utrzymują się nadal dobre efekty – mniej objawów depresji.

Niestety u niektórych dzieci, obarczonych poważniejszym stresem z ostrzejszymi objawami, poprawa występowała rzadziej.

Wiele programów pomocy dzieciom zaczyna być dostępnych w internecie.

Jednym z najwyżej ocenianych w badaniach skuteczności jest australijski program The BRAVE. **B**ody signs **R**elaxation **A**ctive helpful thoughts **V**ictory over fears, **E**njoy! **R**eward yourself.

Słowo Brave oznacza odważny, dzielny, a złożyły się na niego pierwsze litery założeń stosowanego programu: Objawy ciała, relaks/spokój, aktywacja pomocnych myśli, Zapanowanie/zwycięstwo nad lękami, sprawianie sobie radości, nagradzanie siebie i chwalenie.

Praca z dziećmi opiera się na interesujących i interaktywnych zajęciach, animacjach, quizach, zagadkach. Formy pracy są tak ciekawe, że angażują dzieci w naukę nowych umiejętności.

Jak z samej nazwy można się domyślić, program ten uczy dzieci umiejętności:

- ⇒ Przekraczania lękotwórczych i zasmucających sytuacji. Każdy indywidualnie ustala swoją drabinę strachu i uczy się stawiać czoło lękom i schodzić po niej zgodnie

ze swoimi umiejętnościami.

- ⇒ Rozpoznawania niepokoju i stresu oraz technik relaksacyjnych.
- ⇒ Zastępowania myślenia negatywnego – pozytywnym, użytecznym.
- ⇒ Umiejętności rozwiązywania problemów.

Na program składa się **10 sesji**, każda trwa, **60 minut**, online, co tydzień. Czyli program zostaje zrealizowany w **10 tygodni**.

Następnie dzieci uczestniczą w 2 sesjach utrwalająco/odświeżających, odbywających się 1 i 3 miesiące po zakończeniu programu.

Są osobne programy dla dzieci i nastolatków, dopasowane do wieku i szerokiego kręgu kulturowego.

Jednocześnie w programie biorą udział oddzielnie rodzice, edukowani, by wspierali dzieci w pokonywaniu zmartwień i lęków.

Mają oni 5 lub 6 sesji po 60 minut, a po nich 1 sesję odświeżającą.

Jest też osobny program dla rodziców małych dzieci, mających objawy silnego niepokoju i składają się na niego 4 sesje.

Podsumowując:

Depresję można leczyć. Lepiej nie czekać, aż sama „przejdzie”. Nawyki myślowe i uczucia oraz stojąca za nimi biochemia w organizmie będą trudniejsze do zmiany, kiedy się utrwala. Dlatego trzeba działać natychmiast.

Kiedy człowiek zaznajamia się z programem terapeutycznym dla dzieci, otrzymuje wskazówki, jak postępować, by zapobiegać rozwojowi tego schorzenia.

Jeśli chcemy pomagać dzieciom, zastanówmy się, na ile sami prezentujemy zniekształcone myślenie, błędne nastawienia i przekonania, ile mamy w sobie lęku (przed zmianą, przed krytyką, „kompromitacją”), w jaki sposób nasz umysł podrzuca nam automatyczne myśli, które nas ograniczają i hamują. Czy dobrze myślimy o sobie, świecie i przyszłości? I wreszcie: czy potrafimy się cieszyć i sprawiać sobie przyjemność?

Nie ma takiej osoby, która nie znalazłaby jakiegoś obszaru do zmiany dla własnego szczęśliwego rozwoju. Warto skupić się na wprowadzeniu pozytywnych zmian.

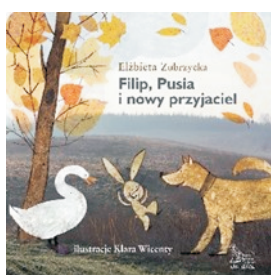
Dzieciom wychowywanym w negatywnym społeczeństwie trzeba pomóc. Jednak z pustego i Salomon nie należy. Dlatego my, dorośli, musimy zadbać o siebie i napełnić się dobrem i radością, abyśmy mogli te wartości oraz uczucia przekazywać dzieciom, korygować błędy, by myślały zdrowo i optymistycznie, odczuwały dużo pozytywnych uczuć i pod ich wpływem działały dla własnego i cudzego dobra.

Bardzo wiele dzieci wychowuje się w rodzinach pełnych lęku („Co ludzie powiedzą!”), niezadowolenia i narzekania, wreszcie poczucia bezradności. Nasiąkają postawami, które dzieli już tylko krok od depresji.

W książkach dla dzieci proponowane są zabawy i gry mające na celu uczenie ich pozytywnego nastawienia do siebie i do świata, sposobów radzenia sobie z nim, życzliwości, optymizmu i towarzyskości – tego wszystkiego, co konstruuje poczucie własnej wartości, zwanej zbroją, której nic nie przebije.



„*Filip, lis i magia słów*” – uczy poprzez „Zabawę w JA JESTEM” – wiary w siebie i świadomości własnych mocnych stron.



„*Filip, Pusia i nowy przyjaciel*” (dla dzieci 6-8 lat) oraz „*Za zasłoną złości*” (dla licealistów) – instruują, skąd się bierze złość i co zmienić w swoim sposobie widzenia świata i siebie, by stać się odpornym na zewnętrzne wpływy.



„*O zajączku Filipie, który ze strachu dokonał wielkich czynów*” oraz „*Nie poddawaj się*” – mają na celu przekazanie dzieciom i młodzieży postawy optymizmu. Pokazują, że nawet z sytuacji wyglądającej beznadziejną – zawsze jest jakieś dobre wyjście.



„*Powiedz komuś*” – poprzez refleksję „Co dobrego zrobiłem dla świata, co inni dla niego zrobili” kształci dostrzeganie pozytywów u siebie i innych, a także wyjaśnia, na czym polega szacunek i daje prawo do ochrony przed złym traktowaniem.

„*Łupina na rwącej rzece. Co może zrobić dziecko, kiedy rodzice się kłócą*” (w przygotowaniu) wdraża w przekierowywanie uwagi z poczucia winy, odpowiedzialności, prób naprawy sytuacji na „Co w tej sytuacji mogę zrobić, by poczuć się lepiej”. To ważna zasada także dla dorosłych – zamiast narzekać, lepiej wypatrywać tego, co dobre.



„*Tajemnice pod lupą. Co młodzież mówi, a nie powinna. Czego nie mówi, a powinna*” – to książka, która zachęca nastoletnich czytelników, by mimo nieuchwytnego tabu zakazującego mówienia o dręczących ich problemach, znajdowali pomoc u ludzi godnych zaufania, specjalistów. Ponadto utwierdza w przekonaniu, że każdy człowiek ma taką samą wartość, z którą się rodzi i nikt nie jest lepszy ani gorszy od nikogo. Tej wartości nie można nabyć ani stracić, trzeba ją poczuć. Ludzie mają wartość, ale kłopot z poczuciem wartości. Społeczne reguły nie pozwalają jej sobie uzmysłwić, mimo że prawo do niej zostało zapisane w Konstytucji. Co powinniśmy moim zdaniem zmienić w społecznych

regułach? Nastawmy się na:

- budowanie poczucia własnej wartości,
- danie prawa do popełniania błędów, bo tylko w ten sposób pomysłowy/twórczy człowiek się uczy,
- odejść od porównywania dzieci między sobą (a tylko do siebie samych z wcześniejszego okresu – zawsze jest postęp i sukces we własnym tempie),
- porzucić wszechwładny lęk przed cudzą opinią,
- wprowadzić absolutny zakaz wyśmiewania, krytykanctwa, szydzenia, dokuczania itp., w domach, w szkołach, w grupie rówieśniczej.

Jeśli nie nauczymy dzieci wrednych zachowań (po co im taka umiejętność?), nie będą się krzywdzić nawzajem.

Wówczas będą mogły wreszcie poczuć swoją wartość odczuwając postęp w wiedzy i umiejętnościach, swoją indywidualność i życzliwość otoczenia.

dr Elżbieta Zubrzycka – psycholog (specjalizacja kliniczna), terapeuta, doktor nauk humanistycznych, założycielka Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego, autorka 6 książek dla dorosłych i 25 książek dla dzieci, z których sześć zostało lekturami szkolnymi: „*O zajączku Filipie, który ze strachu dokonał wielkich czynów*”, „*Ślup soli*”, „*Marudek i Pogodek*”, „*Powiedz komuś*”, „*Czy mogę pogłaskać psa?*”, „*Wielkie przygody małej kropelki wody*”, „*Marek – chłopiec, który miał marzenia*”. W konkursie Ministerstwa edukacji Narodowej (2015) pięć książek zajęło wysokie pozycje w pierwszym tuzinie wśród 3777 zgłoszonych tytułów.

Postawa empatyczna wspierająca działania biblioterapeutyczne

„Do tego, żeby słuchać, nie trzeba znać się na dynamice psychologicznej ani być doświadczonym psychoterapeutą. Ważne jest, żeby z całą przytomnością umysłu towarzyszyć temu, co naprawdę dzieje się w drugim człowieku – dostrzegać niepowtarzalne emocje i potrzeby, które odczuwa on w danej chwili”

Marshall B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku serca, Warszawa 2003.

Co to jest empatia?

Każdy człowiek od urodzenia posiada umiejętność bycia empatycznym. Dzieci dostrajają się i współpracują z rodzicami, opiekunami, reagują na ich uczucia. Współgrają z tym, co dzieje się z najważniejszymi osobami w ich życiu, są obecne i czujne.

Empatia, według Marshalla B. Rosenberga, jest pełnym szacunku rozumieniem cudzych doświadczeń. To uważne skierowanie świadomości na drugą osobę, otwarcie się na nią, na jej uczucia i potrzeby. Na chwilę zapominamy o sobie i koncentrujemy się na kimś, kogo słuchamy ze stuprocentową uwagą.

Empatia to również dostrzeganie swoich własnych uczuć i potrzeb, bycie uważnym na to, co dzieje się w nas. Im większy mamy kontakt z samym sobą, tym lepiej rozumiemy innych. I nie tylko ich, ale – w każdej sytuacji, przyjaznej dla nas lub trudnej, mamy ogłód, co czujemy i czego potrzebujemy.

Każde dziecko rozwija w sobie “ziarenko” poczucia własnej wartości wtedy, gdy odczuje, usłyszy, zobaczy, że ważny dorosły jest ciekawy, zainteresowany tym, kim ono jest, co czuje, czego potrzebuje, co lubi, czego chce.

Prowadząc zajęcia edukacji emocjonalnej dla dzieci, z wykorzystaniem elementów biblioterapeutycznych, istotna jest taka postawa wobec małych uczestników, która zakłada otwartość na ich emocje, niespodziewane reakcje, słuchanie ich z uważnością. Wówczas przyjęte cele biblioterapeutyczne zostają wzmocnione.

Postawa otwartości i dawania empatii innym wymaga treningu i ćwiczeń, które zostaną zaprezentowane podczas warsztatu o komunikacji empatycznej.

Z pomocą w budowaniu uważności na uczucia i potrzeby dzieci, przychodzi Porozumienie bez Przemocy (ang. Nonviolent Communication, NVC), nazywane komunikacją emapatią. Jest to opracowany przez amerykańskiego psychologa Marshalla B. Rosenberga sposób kontaktu ze sobą oraz porozumiewania się z innymi.

Komunikacja ta skupia uwagę na uczuciach i potrzebach ludzi, umożliwia szczere wyrażanie siebie w relacjach oraz słuchanie innych z uważnością.

Opisywana metoda komunikacji jest procesem porozumiewania się, polegającym na bliskim kontakcie z innymi.

„Nie ma w tej metodzie niczego nowego; wszystkie jej składniki znane są od stuleci” – zdaniem Marshalla B. Rosenberga, twórcy metody Porozumienie bez Przemocy (ang. Nonviolent Communication, w skrócie: NVC), określanej metaforycznie „językiem serca” lub komunikacją empatyczną. Rodzimy się z nastawioną na innych, współczującą naturą ludzką, od której oddalamy się w trakcie dorastania i zdobywania doświadczenia życiowego.

Marshall B. Rosenberg (1934–2015) był amerykańskim psychologiem, światowej sławy mediatorem i założycielem międzynarodowego Center for Nonviolent Communication w Stanach Zjednoczonych, globalnej organizacji, która wspiera naukę i dzielenie się komunikacją empatyczną z innymi. Celem stworzonej przez niego metody jest świadomy kontakt, w którym uznajemy i szanujemy uczucia i potrzeby własne oraz innych ludzi – małych i dużych.

Wiedza o założeniach, metody oraz propozycje ćwiczeń, pomogą poznać nową postawę oraz jej wpływ na budowanie bliskich relacji.

Założenia	Postawa
ŚWIADOMOŚĆ POTRZEB	W każdym momencie swojego życia próbujemy zaspokoić jakąś potrzebę. Każde nasze działanie ma swoją przyczynę, jest próbą zaspokojenia potrzeb
POSIADANIE WSPÓLNYCH POTRZEB	Niezależnie od koloru skóry, narodowości, miejsca, w którym żyjemy, wszyscy mamy te same potrzeby, różnimy się tylko sposobami (podejmowanymi strategiami) ich zaspokajania
WAŻNOŚĆ MOICH I TWOICH POTRZEB	Niezależnie od wieku, płci, posiadanych racji, konfliktów, nasze potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych
ŚWIADOMOŚĆ UCZUĆ	To, co czujemy, jest wskazówką, informacją o naszych zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach
WAŻNOŚĆ KONTAKTU W RELACJI	Kontakt oznacza możliwość zbudowania porozumienia, naprawienia relacji, jest więc najistotniejszy w komunikacji empatycznej
ODPOWIEDZIALNOŚĆ	Bierzemy odpowiedzialność za swoje działania, uczucia, potrzeby i nasze intencje w stosunku do innych

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Liv Larsson, Porozumienie bez przemocy w związkach, Warszawa 2011, s.26.

Zatrzymanie się i uświadomienie uczuć i potrzeb innych ludzi oraz własnych, tworzy inny rodzaj porozumienia z ludźmi. Buduje go zmiana nawyków językowych, używanie słów, które nie blokują kontaktu, ale zachęcają do wyrażania siebie. Jeśli wiemy, że każde ludzkie zachowanie jest próbą zaspokojenia potrzeby, to inaczej spojrzymy na „niegrzeczne” dziecko, które przeszkadza dorosłym, bo chce kontaktu, bliskości i zabawy. Nagle widzimy zachowania innych z innej perspektywy, jakbyśmy spojrzeli z wysoka i widzieli więcej.

Symbolem komunikacji empatycznej jest żyrafa – łagodne zwierzę z długą szyją (z takiej wysokości widzi szerszą perspektywę) i największym sercem spośród wszystkich ssaków lądowych. Cechy te opisują istotę postawy empatycznej – kontakt z uczuciami i potrzebami oraz używanie języka serca, który zachęca do wyrażania siebie.

Języka serca możemy nauczyć się od nowa, przypominając sobie jego zasady, bowiem z taką postawą się rodzimy. Jako dzieci jesteśmy najbliżej swoich potrzeb, informujemy o nich w sposób jasny, płaczemy, gdy jesteśmy głodni, zmęczeni, przestraszeni.

Jednak gdy dorastamy, słyszymy oczekiwania ważnych dla nas osób i zapominamy o języku serca, ucząc się innego. Powrót do tej formy porozumiewania się daje szansę na dostęp do energii życiowej. Kontakt z tym, czego chcemy, co jest nam potrzebne, przywraca nas do pełniejszego, bardziej świadomego bycia. W takim stanie obecności możemy podejmować decyzje, rozpoczynać działania, wybierać to, co wspiera życie nasze i innych oraz budować głębokie relacje.

Znamy również inny rodzaj języka – taki, który słyszymy wokół w różnych sytuacjach społecznych. To język oceniania, osądzania, porównywania, obwiniania siebie nawzajem, grożenia, straszenia, to język nagród i kar. Symbolem tego języka jest szakal – ekspert od powszechnie znanego sposobu mówienia i słuchania, w którym dominuje myślenie posługujące się ocenami i interpretacją. Mówiąc w ten sposób, oddalamy się od siebie, nie wyrażamy się w pełni, nie mamy świadomości, czego potrzebujemy my i inni ludzie. Zamiast tego bronimy się, atakujemy, usprawiedliwiamy lub wycofujemy z relacji.

Do barier komunikacyjnych (język szakala) należy nie tylko ocenianie czy osądzanie. Są to również osądy, porównania, słowa lekceważenia, kary, groźby.

PRZYKŁADY BLOKAD KOMUNIKACYJNYCH

Blokady komunikacji	Przykłady
Osądy moralne	Jesteś niegrzeczny!
Oceny, słowa lekceważenia, etykiety	On jest agresywny
Porównania	Zobacz, jak Zuzia ładnie narysowała, a ty?

Uchylanie się od odpowiedzialności	To przez Stasia nie mogę rozpocząć tej zabawy
Żądania, straszenie, karanie	Natychmiast odłóż zabawkę i idź umyć ręce!
Wzbudzanie poczucia winy	Przez ciebie nie pójdziemy się bawić do ogrodu

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy*

Czy mamy świadomość używania blokad komunikacji?

W jaki sposób ich używanie wpływa na budowanie relacji?

Czy możliwa jest zmiana nawyków językowych?

Jak rozpocząć ćwiczenie postawy empatycznej?

To pytania, na które spróbujemy znaleźć odpowiedzi podczas spotkania warsztatowego.

Jolanta Marchlewska – psycholog, propagatorka komunikacji empatycznej Marshalla Rosenberga i edukacji emocjonalnej. Prowadzi warsztaty psychoedukacyjne dla dzieci i młodzieży oraz grupy rozwojowe dla rodziców i nauczycieli. Wspiera rodziców nastolatków, prowadząc indywidualne porady rodzinne oraz grupy warsztatowe. Jest trenerką Familylab Polska, która jest częścią międzynarodowej organizacji Familylab Association propagującej wiedzę i podejście duńskiego pedagoga, terapeuty rodzinnego – Jespera Juula, na temat wychowania i wspierania dzieci w rozwoju oraz budowania relacji. Autorka książki o komunikacji empatycznej „*Emocje, relacje, empatia w wieku dojrzałym*”.

Film jako trampolina w autoterapii. „Przytul mnie” obrazem społeczeństwa

Film jest dziedziną sztuki, do której biblioterapia często się odwołuje. W literaturze podmiotu czytamy, iż film przejmuje „lecnicze zadania książki i staje się jej drugim estetycznym nurtem jako tzw. widzialna i słyszalna literatura”.¹ Za pomocą użytych środków i technik: obrazu, dźwięku, gry aktorskiej fabuła ukazuje rzeczywistość wewnętrzną postaci, całą psychologiczną prawdę ludzkiego przeżycia. Film zgłębia się w zakamarki ludzkiej psychiki, wyobraźni i emocji, wyzwala silne uczucia i prowokuje do przemyśleń, a w konsekwencji do zmian sposobu myślenia i postrzegania rzeczywistości. Struktura obrazu filmowego w warstwie oddziaływania estetycznego bliska jest obrazowi literackiemu. W obu przypadkach ogromną rolę odgrywa metafora. Psychoterapeuta Benedykt Krzysztof Peczek uważa, że film „często staje się dla widza metaforą jego sytuacji życiowej lub problemu z którym się boryka. Przy czym widz nie musi zdawać sobie sprawy, że podświadomie identyfikuje się z którymś z bohaterów, z jego losem, że znajduje wskazówki.”² Taka metafora na niektórych działa lepiej, bardziej skutecznie niż rady przyjaciół czy specjalistów, terapeutów. Dzieje się tak, ponieważ oglądając film, jesteśmy nastawieni na rozrywkę i uczymy się mimochodem. Film nie mówi bezpośrednio o nas, ale o innych ludziach, o ich problemach, zdarzeniach. My jako widzowie jesteśmy w bezpiecznej i komfortowej sytuacji. Oglądamy nasz problem z dystansu, od zewnątrz, łatwiej nam wtedy dokonać oceny i go przeanalizować. Osoba, która ogląda film, identyfikuje się z bohaterem. Tłumaczy jego zachowanie, broniąc go lub oskarżając, mówiąc de facto na swój temat. To rodzaj bezpiecznego lustra, za którego pomocą można opowiadać nie wprost o tym, co się przeżywa. W wywołanej dyskusji widz identyfikujący się z postacią filmową może zobaczyć, jak postrzegają go inni, dokonuje weryfikacji poglądów na swój własny temat.

Film może działać jak odskocznia, katalizator i trampolina w terapii, prowokując do otwartej rozmowy na tematy, których podjęcie w innych sytuacjach nie byłoby możliwe, bo są czymś wstydliwym, skrytym, ukrywanym. Mówi o emocjach, oczyszcza z nich, dokonuje wglądu w siebie, w swoje życie.

Psychologia pozwala lepiej zrozumieć motywację i postawy ludzkie, a film (podobnie jak literatura piękna) staje się doskonałym nośnikiem obrazującym skomplikowane zjawiska psychologiczne. Razem tworzą niezwykle skuteczne narzędzie stosowane w profilaktyce i interwencji psychologicznej oraz edukacji.

1 W. Czernianin, Film jako narzędzie terapeutyczne [w:] W. Czernianin, H. Czernianin, K. Chatzipentidis Podstawy biblioterapii. Podręcznik akademicki, Wrocław, 2017, s.393.

2 Ibidem, s. 398.

Edukacja filmowa staje się ważnym narzędziem edukacyjnym wspomagającym proces wychowawczy i pedagogiczny. Filmoterapia służy pomocą w kształtowaniu inteligencji emocjonalnej, budowaniu tożsamości, nauce prawidłowych relacji, komunikacji społecznej, podpowiada scenariusze rozwiązań trudnych życiowych sytuacji, kształtowaniu systemu wartości. Filmy mogą inspirować, motywować, zmieniać sposób myślenia, postrzegania siebie i świata. Filmy są odbiciem naszych lęków, aspiracji i marzeń. Mogą rozsadzić nasze myślowe schematy, przełamać niechęć i nieufność. Pokazać nam ludzi, do których nigdy byśmy nie dotarli, których nie zauważamy, a nawet unikamy albo się boimy. Filmy, stanowią bardzo atrakcyjne medium wpływające na świadomość młodego widza, kształtujące osobowość i światopogląd. Jak pokazuje raport Stowarzyszenia Nowe Horyzonty „Oglądam, czuję myślę - młodzi w kinie” aż 74 % młodych ludzi przyznaje, że widziało filmy, które bardzo na nich wpłynęły³.

Podczas III Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej, V edycji opolskiej uczestnicy obejrzeli film duńskiego reżysera – Kaspara Munka pt. *„Przytul mnie”*. Film o nastolatkach i ich problemach, o modelach współczesnych rodzin i ich problemach, których los splecie jedno tragiczne wydarzenie. Dramat porusza serca i długo pozostaje w pamięci widza. Tytułowe *„Przytul mnie”* staje się rozpaczliwym krzykiem wołania o pomoc, o bliskość, o poczucie bezpieczeństwa, o zrozumienie i o doświadczanie uczucia bycia kochanym i ważnym dla kogoś. Film daje szereg możliwości projektowania wokół niego zajęć wychowawczych, głównie dotyczących źródeł agresji i przemocy, roli i kondycji rodziny, a także sytuacji współczesnych nastolatków. Można go uznać za portret zbiorowy współczesnych rodziców: mama Sary jest zapracowana i nieosiągalna dla córki, nie ma jej w najważniejszych i najtrudniejszych dla dziewczyny chwilach, pracę zawodową stawia na pierwszym miejscu (scena, gdy córka stara się powiedzieć mamie o tym, co ją spotkało, a matka odbiera telefon z pracy i już nie wraca do rozmowy z córką). Kłótnie małżeńskie, rozpad małżeństwa rodziców Sary związany z rozwojem karier zawodowych. Pozory życia rodzinnego, zamiana ról w rodzinie. Sara matkuje nie tylko młodszemu bratu, ale także otacza opieką matkę. Mama Louise jest niedojrzała, nie tylko nie zajmuje się wychowaniem córki, ale ją demoralizuje. Prowadzi rozwiązły styl życia i regularnie organizuje zakrapiane imprezy w domu. Nie zajmuje się dorastającą córką, która ma problemy z nauką. Louise potrzebę ciepła i miłości stara się realizować przez swój wyzywający sposób bycia. Reakcja matki Louise na film z komórki, przedstawiający przemoc wobec Sary, jest nieadekwatna, opacznie interpretuje scenę, wyśmiewa Sarę, traktuje akt przemocy jako „pewien model kontaktów międzyludzkich”. Ojciec Hasana jest surowy i apodyktyczny, nie ma oporów przed podniesieniem ręki na syna. Po swojemu kocha syna, po akcie przemocy żałuje swojego czynu, przytulając go. Ma świadomość uprzedzeń i stereotypów przez jakie postrzega się emigrantów i dlatego istotną wartością jest dla niego asymilacja w nowym społeczeństwie, wyrobienie sobie dobrej, niekontrowersyjnej marki i szacunku społecznego. Rodzina Mikkele

sprawia wrażenie „normalnej”, kochającej się: wspólne posiłki, rodzice zainteresowani tym, co dzieje się z synem, wspólnie spędzane wieczory. Wiąż pomiędzy nimi jest z pewnością najgłębsza z pokazanych. Dlatego też jedynie Mikkele dostrzega i usiłuje naprawić wyrządzoną krzywdę. Głównym problemem rodzin ukazanych w filmie jest zła komunikacja z dziećmi lub zupełny jej brak, brak empatii i miłości. Szkoła, nauczyciele pełnią przede wszystkim funkcje edukacyjne, starają się uczyć młodzież samodzielnego myślenia, są otwarci i tolerancyjni, ale nie widzą tego, co naprawdę się dzieje z dorastającą młodzieżą, nie dostrzegają emocji i konfliktów rozgrywających się wewnątrz grupy. Wypracowanie Sary na temat samotności i wyobcowania, potraktowane zostaje tylko jako wprawka stylistyczna, nie jako sygnał wzywania pomocy.

Film ukazuje portret współczesnych nastolatków: potrzebę przynależności do grupy za wszelką cenę (Mikkele, aby nie „odstawać” od kolegów robi rzeczy, których tak naprawdę nie chce, np. pali papierosy), silne poddanie się presji grupy, wobec której nie są w stanie się przeciwstawić, każdy z czworga bohaterów ukazany jest na gruncie rodziny oraz grupy, do której przynależy w szkole. Widoczny jest silny wpływ sytuacji rodzinnej na postawy młodych ludzi. Sara jest inna niż jej rówieśnicy, wszyscy: dużo bardziej dojrzała emocjonalnie i intelektualnie, sumienna, odpowiedzialna, wrażliwa. Próbuje wyrażać w grupie swoje poglądy, ale też chce do niej należeć. Bardzo dobrze się uczy, zawsze jest przygotowana do zajęć, pozwala Louise przepisać pracę domową z matematyki i oferuje jej pomoc. Louise, autorka intrygi, w zasadzie jest wychowywana przez ulicę, nie ma w domu właściwych wzorców. Ma świadomość, że może liczyć tylko na siebie. Żyje w ciągłym poczuciu zagrożenia i z tego też powodu snuje intrygę przeciw Sarze i manipuluje chłopcami. Mikkele jest inny niż pozostali chłopcy, ale boi się być poza grupą. Pod wpływem kolegów i Louise krzywdzi Sarę, która uświadamia sobie, że nikt nie udzieli jej pomocy. Mikkele ma głębokie poczucie winy, szuka sposobów naprawienia tej krzywdy – pisze do dziewczyny list z przeprosinami, który jest poniekąd echem jej wypracowania na temat samotności młodych ludzi, przywdziewanych masek i braku samoświadomości. Pozostali uczniowie ukazani są jako obojętne, bezduszne tło wydarzeń: mimo, iż w klasie było obecnych wielu świadków, nikt nie zareagował, nie stanął po stronie Sary, nie usiłował powstrzymać chłopców. Z „podслuchanych” rozmów nastolatków wynika, że jedyne, co ich interesuje, to seks i zachowania z nim związane (scena z przerwy, obserwacja kobiety w parku, rozmowy dziewcząt o chłopcach itd.)

Film porusza problem popularności w klasie, jako wyznacznika sukcesu, problem rejestrowania wydarzeń za pomocą telefonu komórkowego i wykorzystywania nagrania do manipulowania czy upokarzania innych. Funkcjonowanie w „rzeczywistości medialnej” doprowadza do skrajnych, nienaturalnych zachowań. Główna myśl filmu zawarta w wypracowaniu Sary oraz liście Mikkele dotyczy tego, że brak jest więzi między ludźmi, którzy skazani są na „grę” przed innymi, przywdziewają maski, bo w istocie nie wiedzą kim są, problem samoświadomości (Gombrowiczowska gęba, maska teatralna).

Film nie daje prostej odpowiedzi na pytanie, kto zawinił. Nikogo wprost nie oskarża, ale też nikogo nie usprawiedliwia. Zestawia ze sobą nastoletnią ofiarę i jej prześladowców, wskazując na łączące ich problemy rodzinne, korzenie społeczne, kulturowe. Żaden z bohaterów nie jest tu jednoznacznie zły, mimo karygodnych czynów.

W filmie pojawia się motyw mostu oraz motyw domu. Motyw mostu to przejście pomiędzy światami (tutaj: życia rodzinnego i szkoły), dwoma podstawowymi obszarami życia człowieka, które w filmie wyraźnie wpływają na zachowania bohaterów, determinują sposób reakcji. Zaś motyw domu, w warstwie wizualnej i znaczeniowej filmu stanowią miejsca separacji, nieprzyjazne, z ciemnymi, ciasnymi, pustymi, z dużą ilością korytarzy.

Narracja prowadzona jest w zróżnicowanym w poszczególnych sekwencjach, wolnym tempie, wieczór po dramatycznym zdarzeniu zdaje się nie mieć końca. Są to sceny pełne napięcia i oczekiwania na decyzje głównych bohaterów, kamera zdaje się śledzić ich tok myślowy i zmuszać swoją obecnością do reakcji (jak w filmie dokumentalnym).

Reżyser nikogo nie usprawiedliwia, nie tłumaczy, lecz także nie piętnuje. Nie wytyka młodych oprawców palcem mimo, że dopuścili się karygodnego czynu. Zamiast tego, nastoletnią ofiarę i samych dręczycieli zestawia ze sobą wskazując na łączące ich podobieństwa. Każdy z nich jest tak samo zagubiony, podatny na wpływy, nie wie jeszcze czego chce ani kim, chce być. Każdy jeszcze szuka, własnej drogi, kiedy więcej jest niepewnych niż stałych punktów odniesienia i oparcia. Nikt nie jest tu jednoznacznie zły mimo, że popełnia karygodne błędy. Sytuacja każdego z nastolatków jest, więc podobna. Wszyscy czują się osamotnieni, bo z rodzicami albo nie mogą, albo nie potrafią rozmawiać, albo boją się ich odtrącenia. Wśród rówieśników również nie mogą czuć się swobodnie, bo każde przybiera maskę wstydząc się prawdziwych uczuć i emocji. Munk nie traktuje z góry młodych bohaterów, ale im się przygląda ze zrozumieniem. Nie szuka usprawiedliwień dla błędów młodzieży wśród win ich rodziców, bo ich stosunek do własnych dzieci jest całkowicie różny. Od całkowitego zlekceważenia, poprzez obojętność, aż do nadmiernego uwielbienia. Co ciekawe główny sprawca całego zamieszania jest otoczony troską swoich rodziców i wie, że może w trudnych sytuacjach na nich polegać. A jednak dopuszcza się tak karygodnego czynu. Dlaczego? Odpowiedź nie będzie tak prosta. I ta złożoność powoduje, że mamy do czynienia z filmem wymykającym się rutynie, który chce się oglądać i o którym warto rozmawiać.

Tytułowe słowa filmu „*Przytul mnie*” to nie tylko niewyartykułowane błaganie o pomoc filmowej Sary, ale i pozostałych bohaterów filmu. To także słowa rodzące się w myślach każdego z widzów i pozostające w nich na bardzo długi czas już po zakończonym seansie.

Justyna Jurasz – nauczyciel bibliotekarz RZPWE PBW w Opolu, członek Zarządu Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego we Wrocławiu, od 2015r. współpracująca z WSB we Wrocławiu i WSZiA w Opolu w zakresie prowadzenia zajęć warsztatowych z biblioterapii, realizująca ponad 150 warsztatów czytelnichy rocznie.



Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji



REGIONALNY ZESPÓŁ PLACÓWEK
WSPARCIA EDUKACJI
w Opolu

PEDAGOGICZNA
BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
w Opolu

REGIONALNE CENTRUM
ROZWOJU EDUKACJI
w Opolu