

**Opolskie Centrum Edukacji
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu**

BIBLIOTERAPIA

**w szczególnej misji,
we wzmacnianiu rezyliencji,
sytuacjach kryzysowych
i izolacji społecznej**

***Materiały z V, VI, VII i VIII
Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej,
VII, VIII, IX, X edycji opolskiej***

Opole 2024 r.

Wydawca:

Opolskie Centrum Edukacji
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu
45-062 Opole, ul. Kościuszki 14
www.oce.opolskie.pl, www.pedagogiczna.pl
tel.: +48 77 453-66-92, 77 454-12-40

Redakcja:

Justyna Jurasz

Korekta:

dr Agnieszka Chamera-Nowak

PATRONAT HONOROWY



WOJEWODA OPOLSKI

Monika Jurek



Patronat Honorowy

MARSZAŁEK

Województwa Opolskiego

Szymon Ogłaza



KURATORIUM
OŚWIATY
W OPOLU



Opolskie
Centrum
Edukacji



JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego



PEDAGOGICZNA
BIBLIOTEKA
WOJEWÓDZKA
W O P O L U

Skład i druk:

P.Z. „Solpress” sp. z o.o.
45-064 Opole, ul. Damrota 4
tel. 77 454 52 87

ISBN: 978-83-951737-6

Spis treści

Justyna Jurasz

Wstęp 5

1. Biblioterapia w szczególnej misji

dr hab. Mariusz Jędrzejko

Diagnozowanie cyberzaburzeń w pracy pediatrycznej.
Skuteczna profilaktyka mobilnych urządzeń ekranowych 8

dr Maria Molicka

Etapy przepracowania urazu na skutek oddziaływania
tekstem terapeutycznym 29

dr hab. Anastazja Seul

Spotkanie psychologii pozytywnej i biblioterapii sakralnej 39

dr Elżbieta Zubrzycka

Magia słów i uzdrawianie dźwiękiem. Mity, skojarzenia i fakty 47

Mariusz Kiełtyka

Książki wspierające rodziców i opiekunów dzieci ze szczególnymi
potrzebami edukacyjnymi 58

Mariola Kulawik-Sowada

Nowoczesne technologie w biblioterapii – praktyczne zastosowanie.
Wykorzystanie nowatorskiego sprzętu w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi
z zaburzeniami koncentracji uwagi oraz problemami w nauce 65

Katarzyna Gołubiew

MaKI – edukacyjny rozkwit budowania relacji polsko-ukraińskiej 68

Agata Kyzioł-Cieślak

Biblioteka Pirackich Tropów – na tropie integracji osób o specjalnych
potrzebach edukacyjno-społecznych 73

2. Biblioterapia we wzmacnianiu rezyliencji

dr Matylda Pachowicz

Odporność psychiczna – o sztuce budowania wewnętrznej siły 80

dr Elżbieta Zubrzycka

Lewopółkulowe widzenie świata.
Czy może być źródłem wszelkich nieszczęść? 83

dr Dagmara Łupicka-Szczęśnik

Literatura górska i podróżnicza. Narracje i ich siła
w oddziaływaniach edukacyjno-profilaktycznych 90

<i>Aleksandra Ruszkowska</i>	
#MamaniaSzkołaEmocji	103
<i>Jolanta Molenda-Bieniecka, Anna SabiŃo</i>	
Wiatr w żagle. Warsztaty o sprawczości	104
<i>Ilona Jeziorkowska</i>	
Nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe. Scenariusz zajęć	108
<i>Celina Zubrycka, Magdalena Plich</i>	
Wszyscy jesteśmy kreatywni. Scenariusz zajęć	111
<i>Aleksandra Ruszkowska</i>	
Gdzie zaczyna się szczęście? – scenariusz zajęć	114
<i>Agata Kyzioł-Cieślak</i>	
Moja praca kocha mnie bez wzajemności. Opis warsztatów	117
<i>Katarzyna Dworaczek</i>	
Minimediacje, cz. 3. Opowiadanie z książki	122

3. Biblioterapia w sytuacjach kryzysowych

<i>dr Wanda Matras-Mastalerz</i>	
Biblioterapia w sytuacjach kryzysowych	128
<i>dr Tina Oziewicz</i>	
Trzeba mówić o tym, co niewidzialne	135
<i>Anna Machacz</i>	
Czytać wrażliwe, czyli jak?	139
<i>Anna Machacz</i>	
Dlaczego morze jest małe? Scenariusz zajęć	141
<i>dr Lidia Ippoldt</i>	
Kocham życie za... ..	146

4 Biblioterapia w izolacji społecznej

<i>dr Wanda Matras-Mastalerz</i>	
Izolacja społeczna i jej skutki	150
<i>dr Krzysztof Leszczyński</i>	
Biblioterapia do higieny zdrowia psychicznego. Fundacja „Libroskop”	154
<i>Monika Ostrowska-Cichy</i>	
Bajkoterapia jako forma wsparcia dzieci podczas pandemii	159
<i>dr Elżbieta Zubrzycka</i>	
Pierwsze wrażenie – pomaga lub szkodzi. Unikanie pułapek	163
<i>Katarzyna Ryrych</i>	
Gestalt na półce	170
<i>dr Elżbieta Zubrzycka</i>	
Potrzeby i wartości wpływają na zdrowie i wytaczają ścieżki życiowe – scenariusz zajęć	172

Wstęp

W świecie pełnym niepewności, szybkiego tempa życia, technologicznego przesytu i nadmiaru rzeczy, książki pozostają medium, które pomimo upływu lat nadal odgrywają ważną rolę w kształtowaniu odporności psychicznej. Stanowią antidotum i panaceum na dolegliwości dnia codziennego, wzmacniają poczucie własnej wartości, motywują do działania, kształtują światopogląd, uczą szerszego patrzenia, empatii, wpływają na rozwój inteligencji emocjonalnej. Książki mogą stać się parasolem ochronnym przed negatywnymi zjawiskami i wzmacniać elementy budowy mostów relacyjnych. Mogą być receptą na życie, drogowskazem, latarnią, światłem w budowaniu szczęśliwego życia, w dbaniu o zdrowie psychiczne - przepisywane „na receptę” wspomagają powrót do zdrowia. Literatura może kompensować niezaspokojone potrzeby; przedstawia wzory myślenia i działania - odpowiednio dobrana wpływa na prawidłowy rozwój społeczny i socjalizację. Przedstawia wzory kształtujące określone i pożądane społecznie postawy.

Misyjność biblioterapii polega na kształtowaniu u czytelnika (odbiorcy) rezyliencji jako cechy potrzebnej do tworzenia szczęśliwego życia. Słowo pisane pomaga w wyciszeniu, uspokojeniu, zmniejsza lęki oraz umożliwia akceptację własnej osoby. Czytelnik niejednokrotnie identyfikuje się z bohaterami czytanych książek czy wybranych krótkich tekstów literackich, przez co łatwiej mu zrozumieć uczucia swoje i innych oraz odczytać właściwie ich ekspresję. Dzięki książkom zaczyna pojmować niezrozumiałe dotychczas sytuacje, zdobywa kolejne umiejętności, a także odnajduje odwagę i siłę do radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Publikacja, którą przekazujemy Państwu, jest zbiorem tekstów prezentowanych podczas konferencji biblioterapeutycznych organizowanych przez Opolskie Centrum Edukacji i Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne. Konferencja od 2017 r. ma charakter ogólnopolski i stanowi ważny element w modelowaniu rozwoju biblioterapii w Polsce. W publikacji umieszczone zostały streszczenia referatów i scenariusze zajęć warsztatowych z czterech ostatnich edycji: *Biblioterapia w szczególnej misji* (2024), *Biblioterapia w wzmacnianiu rezyliencji* (2023), *Biblioterapia w sytuacjach kryzysowych* (2022) i *Biblioterapia w izolacji społecznej* (2021). Materiały te mogą stanowić źródło inspiracji do działań biblioterapeutycznych nie tylko dla bibliotekarzy, ale także dla nauczycieli, pedagogów, terapeutów, psychologów, którzy w swoim zawodowym działaniu wykorzystują terapię książką jako skuteczną metodę w wychowaniu, edukacji i terapii. Poruszane tematy są odpowiedzią na potrzeby środowiska edukacyjno-wychowawczego w zakresie profilaktyki zdrowia psychicz-

nego dzieci i młodzieży, dotyczą w szczególności problemu wykluczenia, wycofania, cyberuzależnienia, negatywnego myślenia o sobie i innych, stanów lękowych, braku odpowiedzialności za swoje życie.

Głównym celem organizowanej cyklicznie konferencji jest wzbogacenie kompetencji biblioterapeutycznych uczestników o nowe metody i formy pracy. Konferencja tworzy przestrzeń do spotkań osób, które dzielą się swoim doświadczeniem wypracowując nowe ścieżki rozwoju kierunku biblioterapii w Polsce.

Publikacja została podzielona na cztery części, zgodnie z hasłami tematycznymi poszczególnych edycji konferencji biblioterapeutycznej. W sumie zawiera 21 referatów i 6 scenariuszy zajęć.

Justyna Jurasz



1

BIBLIOTERAPIA w szczególnej misji

Diagnozowanie cyberzaburzeń w pracy pediatrycznej. Skuteczna profilaktyka mobilnych urządzeń ekranowych

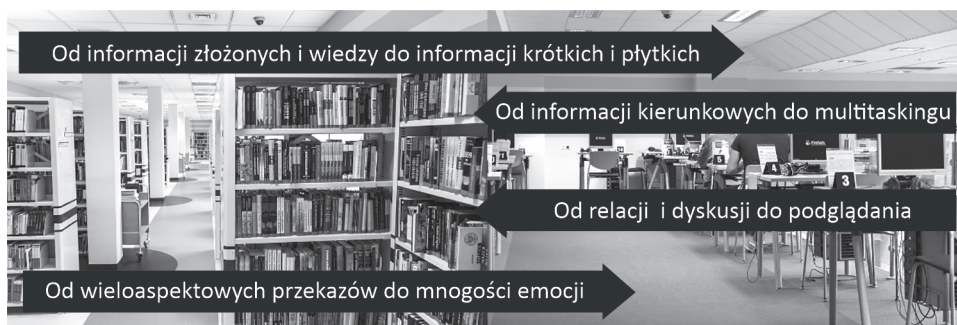
Wprowadzenie do problemu cyberzaburzeń

Technologie cyfrowe (TC), szczególnie te mobilne (TCM) oraz cyfrowe sieci społeczne (CSS) określane najczęściej jako social media i komunikatory, stały się trwałą częścią życia dorosłych i dzieci, a poprzez przekazywane treści oraz formę przekazu mają ogromny wpływ społeczne funkcjonowanie człowieka (relacje, modele interakcji), zachowania społeczne, wybory i oceny (konsumpcyjne i personalne).

Według raportu z 2019 roku przygotowanego przez Urząd Komunikacji Elektronicznej ponad 83% polskich dzieci ma samodzielne smartfony. Więcej niż takie urządzenia posiadają dorośli! (UKE, 2020 s.10)

Nie ma bogatszej oferty kultury, informacji oraz relacji z innymi ludźmi niż ta proponowana przez urządzenia dysponujące dostępem do Internetu, w wyniku czego nastąpiło głębokie przewartościowanie źródeł z jakich korzystają ludzie oraz sposobów społecznych interakcji.

Grafika 1. Cyfrowa rewolucja a zachowania ludzi



Oprac. własne autora. Źródła grafik: https://cdn.pixabay.com/photo/2014/10/14/20/14/library-488691_960_720.jpg https://cdn.pixabay.com/photo/2014/10/14/20/14/library-488673_960_720.jpg (dostęp: 11.11.2024)

Ze względu na skalę używania oraz długi czas dobowego oddziaływania TC, TCM i CSS dokonały wielopłaszczyznowej rewolucji społecznych zachowań ludzi. Wynikiem wpływów technologicznych są głębokie zmiany modeli funkcjonowania jednostek oraz grup społecznych a w przestrzeni diagnostyki zaburzeń pojawił się nowy problem określany jako *cyberuzależnienia* lub *cyberzaburzenia*.

Terminologia stosowana w literaturze tematu a dotycząca następstw (nad) używania – nowych technologii jest znacznie bogatsza – *fonoholizm, kompulsywne używanie technologii cyfrowych, internet addiction*.

Podejmowane poniżej problemy uwzględniają wieloletnie praktyczne doświadczenie autora w diagnozowaniu dzieci i młodzieży z objawami *cyberzaburzeń*. Już na wstępie chciałbym położyć nacisk na zasadność stosowania właśnie takiego określenia, a nie cyberuzależnienia. Jest on bardziej adekwatny, gdyż oddaje bardziej naturę problemu oraz wskazuje na jego odwracalność. W przypadku uzależnień mamy do czynienia z mechanizmem trwałym, nieusuwalnym np. alkoholizm pozostaje chorobą do końca życia, podobnie jak narkomania. W przypadku cyberzaburzeń i dobrze przeprowadzonej diagnozy oraz terapii (w tym profilaktyki) dziecko będzie mogło wrócić do korzystania z TC i CSS. Z kolei prezentowane rozwiązania zostały rzetelnie zweryfikowane pracy Ośrodka Wsparcia Dzieci i Młodzieży z Uzależnieniami w Józefowie oraz Poradni Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Warszawie.

Jak zauważa Anna Szczegielniak „Cyfryzacja postrzegana jest jako rzecz pozytywna i siła, gwarantująca wieloaspektowy rozwój człowieka” (Szczegielniak, 2023 s. 83) i wszystkich dziedzin naszego funkcjonowania. Koniecznym jest jednak podkreślanie, iż dynamiczny postęp technologiczny nie powinien być traktowany tylko jako nowe przywileje dla jednostek – potrzebujemy szerokiej świadomości jak oddziałują one na zdrowie psychofizyczne, modele relacji społecznych oraz umiejętności korzystania z tych technologii w sposób zrównoważony. O ile same technologie cyfrowe są rozwojowe to masowa smartfonizacja życia (Bielówka, 2023) realizowana w sposób żywiołowy doprowadziły do istotnych przewartościowań w relacjach społecznych oraz powszechności promowania przez nastolatków kontaktów zapośredniczonych. Długotrwałe nowe modele relacji społecznych prowadzą do istotnego przebudowania społecznych relacji dzieci – rodzice oraz funkcjonowania rodzin. Doprowadziło to nie tylko do widocznej atomizacji zachowań społecznych dzieci i młodzieży, ale także ich specyficznych zachowań, którym nadaje się nowe terminy np. pokolenie *smombów* (Motyka, 2018) czy *fono dzieci*.

Obecny model odstępu dzieci i nastolatków do TCM i CSS jest kluczowym źródłem ich społecznej atomizacji, zrywania naturalnych relacji z rówieśnikami oraz problemów w relacjach rodzinnych. Jeśli w tym obszarze nie nastąpią zmiany musimy się liczyć z narastaniem problemów psychospołecznych w młodym pokoleniu. Wymaga to długofalowych działań edukacyjno-profilaktycznych skierowanych na nauczycieli, rodziców i uczniów.

Wpływ nowych technologii na zachowania ludzi w tym ich zdrowie psychiczne zauważono już w połowie lat 90. XX wieku, kiedy stał się przedmiotem dyskusji medialnych, intensywnych badań, debat oraz sporów wśród ekspertów wielu dziedzin nauki, w tym psychologii, pedagogiki, informatyki, socjologii, antropologii i medycyny.

Ponad połowa moich pacjentów w wieku 10-18 lat przekracza normy używania TCM i CSS o ponad 3,5 godziny dziennie, a niemal 1/3 o ponad 6 godzin dziennie. Już nie dziwią oceny rodziców, którzy z zapisów aktywności cyfrowej dziecka pokazują ją na poziomie 11-13 godzin nad dobę urządzeń z aktywnym Internetem.

Wiele doniesień obserwacji wywoływało bardzo intensywne spory i kontrowersje, czego wyniki mamy do dzisiaj – trwa nieustanny spór co do natury zaburzeń będących wynikiem nadużywania TC. Kluczowe dla naukowego przanalizowania zagadnienia stały się badania zrealizowane przez Ivana Goldberga, który w 1995 roku opublikował krótki tekst na stronie PsyCom.net (obecnie już niedostępny), gdzie poruszył problem Internet Addiction Disorder (Goldberg, 1997). Chociaż jego tekst był satyrą wobec zaprezentowanych bardzo sztywnych kryteriów diagnostycznych uzależnienia od substancji (w DSM IV), gdzie podjęto zagadnienie „marzenia o sieci” oraz „nadzieję na wydłużenie czasu w sieci” jako kryterium rozpoznawania zaburzeń. Sam Goldberg kwestionował możliwość wystąpienia uzależnienia cyfrowego, sugerując, że to co obserwujemy jest jedynie patologicznym korzystaniem z urządzeń cyfrowych, to swoją publikacją wywołał zainteresowanie tymi kwestiami. Podkreślimy, że było to 12 lat przed pojawieniem się kluczowego urządzenia generującego cybeproblemy, jakim są smartfony.

Blisko 65% polskich dzieci samodzielnie instaluje aplikacje na swoich telefonach, w tym znacząca część z nich nie informuje o tym swoich rodziców. (UKE, 2019 s. 15) Tylko 47% z nich ma zainstalowane na telefonach programy kontroli rodzicielskiej (tamże s. 17)

Kolejne dyskusje opierały się już o pierwsze próby diagnozy widocznych problemów, a kluczową rolę odegrała Kimberly Young, która w 1996 roku podzieliła nałogowe korzystanie z Internetu (traktowała je jako spektrum zachowań i zaburzeń związanych z kontrolą impulsów) na pięć podtypów:

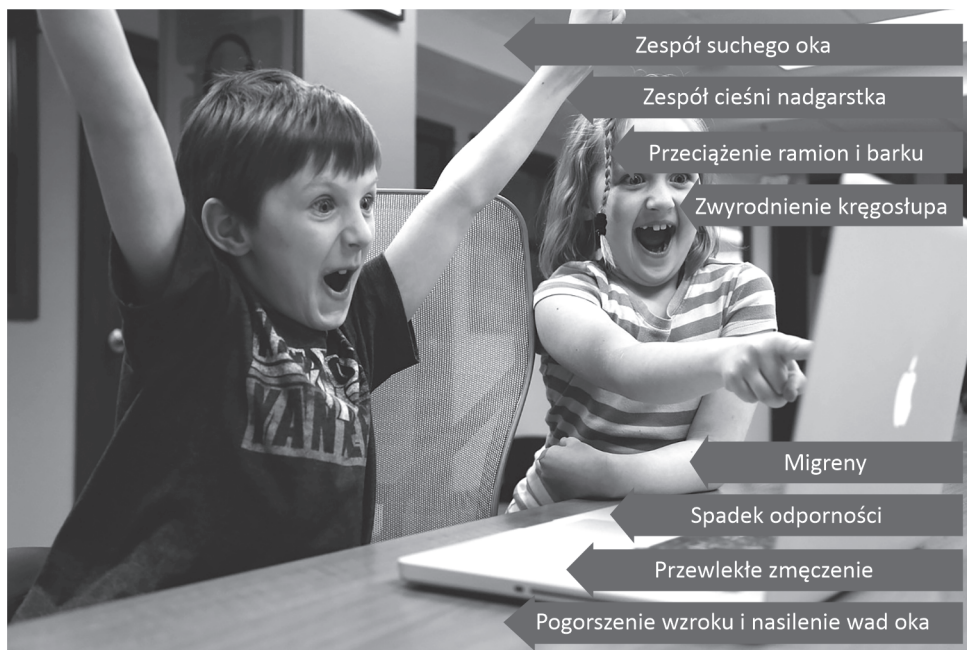
- ✓ cyberseks (cybersexual addiction, czyli przymus korzystania ze stron pornograficznych),
- ✓ wirtualne relacje (cyber relationship addiction), rozumiane jako nadmierne angażowanie się w relacje wirtualne),
- ✓ przymus surfowania w sieci (net compulsion), co obejmuje zarówno podejmowanie hazardu, jaki i zakupy),
- ✓ nałogowe korzystanie z komputera/gier (computer and gaming addiction),
- ✓ oraz obsesyjne poszukiwanie informacji (information overload/ compulsive information seeking) (Young, 1998; Young i inni, 2009).

Obok publikacji naukowych, często krytycznych, wobec dorobku Young i jej współpracowników zaczęły pojawiać się teksty publicystyczne opisujące konkretne przypadki, co jeszcze bardziej zwiększyło zainteresowanie problemem oraz stanowiło impuls do sklasyfikowania możliwych następstw zbyt długiego korzystania z komputerów, gier, aktywności w sieci.

Już w latach 90. XX wieku zwrócono uwagę na somatyczne konsekwencje nadużywania technologii cyfrowych.

Grafika 2.

Niektóre somatyczne konsekwencje przeciążenia technologiami cyfrowymi



Oprac. własne autora. Źródło grafiki: [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/01/08/18/24/chil ren-593313_960_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/01/08/18/24/chil-ren-593313_960_720.jpg) (dostęp: 11.11.2024)

Z kolei w ostatniej dekadzie badacze problemu zaczęli zwracać uwagę na zagadnienie FOMO, określające specyficzny rodzaj strachu przed pominięciem („fear of missing out”).

Uwaga pedagogiczna 1.: *Użytkownicy cyfrowych sieci społecznych, gdy nie są przygotowani do prezentowanego tam przekazu mają skłonność do uważania, że życie innych osób jest lepsze, bardziej wartościowe, a jednocześnie obserwowane przez nich osoby mają więcej przyjemnych doświadczeń. Jest to wynik odrealnienia i traktowania przekazu sieciowego jako pełen obraz życia innych.*

Delegacja 1: *Jakakolwiek aktywność cyfrowa dzieci powinna być poprzedzona choćby elementarną edukacją cyfrową. Powinna ona uwzględniać zagadnienia higieny cyfrowej, netykiety oraz bezpieczeństwa w sieci.*

Częste przebywanie w cyfrowych sieciach społecznych, szczególnie gdy ma to zaburzający wpływ na realne sieci społeczne w rodzinie, prowadzi do niezrozumienia normalności dnia codziennego oraz rzeczywistej struktury życia człowieka. Opublikowane w ostatnich latach badania nad FOMO sugerują, że wpływ na jego rozwój ma u dzieci i młodzieży braku ogólnej satysfakcji z życia, czego konsekwencją jest poszukiwanie satysfakcji w CSS, grach komputerowych lub oglądaniu przekazów dotyczących innych. (zob. Alavi, Ferdosi, Jantifard, Eslami, Alghemandan, Setare, 2012).

Powszechność dostępu vs niekontrolowany dostęp

Podaż jest jednym z kluczowych kryteriów wpływających na aktywność człowieka w określonej sferze. Tak właśnie stało się ze smartfonami, których nasycenie w grupie starszych nastolatków sięga niemal 100% a w grupie 11-12-latków przekracza 80%. Podaż jest określana nie empirycznie zweryfikowaną wiedzą o progu dostępności nowych technologii cyfrowych (Instytut Pokolenia, 2023; Spitzer, 2021; Jędrzejko, Kiełtyk-Zaborowska, Taper, 2024; Kowalski, Kania, 2018; Dash, Akhtar, 2012) ale finansowymi potencjałami rodziców oraz presją najmłodszych na posiadanie własnych urządzeń mobilnych.

Z roku na rok przybywa młodych użytkowników urządzeń cyfrowych. Jak wynika z badań opublikowanych 2022 roku przez Krajową Radę Radiofonii i Telewizji blisko 43% dzieci w wieku od 4 do 9 lat korzysta ze smartfona (KRRiT, 2022). Tymczasem pierwszym pułapem takiej aktywności powinien być wiek 11-13 lat.

Delegacja 2: *Optymalnym wiekiem pierwszego samodzielnego posiadania smartfonów jest nie mniej niż 12 lat. Warunkiem jego używania powinien być „Kontrakt cyfrowy” z dzieckiem oraz instalacja Programu Kontroli Rodzicielskiej.*

Odwrócenie trendu wręczania smartfonów 9-10-latków oraz częstego korzystania z nich przez dzieci młodsze wydaje się być jednym z podstawowych warunków ograniczenia rozwoju problemu cyberzaburzeń, podobnie jak potrzeba zmniejszenia bodźcowania dzieci młodszych obrazem telewizyjnym oraz komputerowym.

Uwaga pedagogiczna 2.: *Korzystanie z urządzeń ekranowych (także TV) przez dzieci w wieku 0-4 lata jest jedną z kluczowych przesłanek późniejszego rozwoju cyberzaburzeń.*

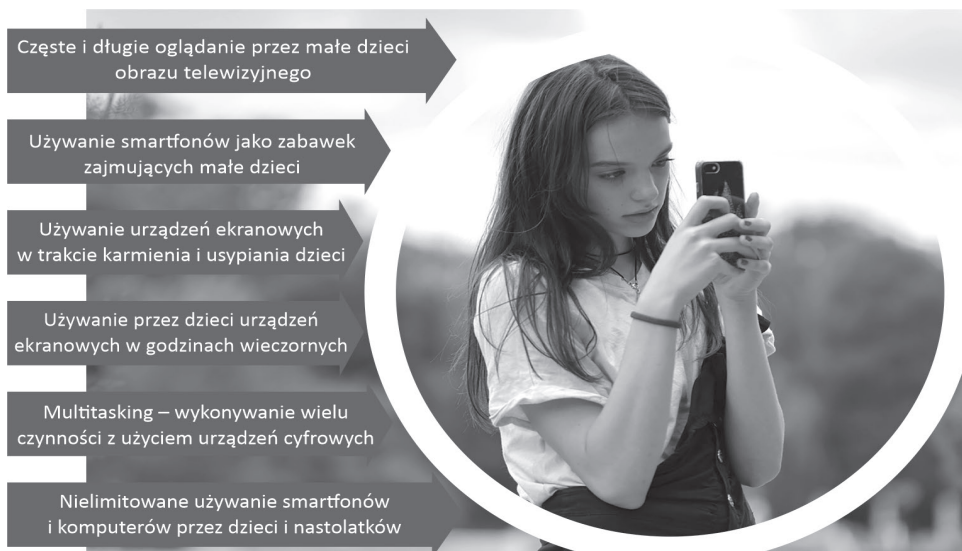
Pierwsze uwagi pozwalają na przedstawienie kluczowych problemów stanowiących podstawowe predyktory poszerzania się zaburzeń związanych z nadużywaniem technologii cyfrowych. Są one związane z wieloma obszarami, ale część z nich ma charakter wiodący i ujawnia się w większości prowadzonych diagnoz:

- ✓ zerwane lub silnie naruszone więzi społeczne związane z atomizacją jej członków – rodzice są skupieni na swoich sprawach, przenoszą sprawy zawodowe do domu, każdy życie w domu po swojemu, w wyniku czego dziecko spędza coraz mniej czasu z rodzicami;
- ✓ pomiędzy rodzicami nie ma zgodności w podstawowych sprawach wychowawczych, w tym co do zasad na jakich dziecko korzysta z technologii cyfrowych;
- ✓ dostęp dziecka do nowych technologii cyfrowych określany jest nie przez jego potencjały lecz modę oraz możliwości finansowe rodziców;
- ✓ dopuszczanie dzieci do obrazu cyfrowego, który przekracza jego potencjał poznawczy i emocjonalny;
- ✓ w wieku niemowlęcym i wczesnodziecięcym dziecko często korzystało z przekazu TV.

Coraz więcej małych dzieci, nawet w wieku noworodkowym i niemowlęcym ma ciągły dostęp do urządzeń ekranowych. Telewizory i smartfony są wykorzystywane przez część rodziców jako tzw. usypiacze lub dla zajęcia uwagi dziecka. Ten błąd wychowawczy zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzonych relacji dziecko - urządzenia ekranowe oraz może prowadzić do pojawienia się w wieku dziecięcym symptomów cyberzaburzeń.

Grafika 3.

Sześć kluczowych predyktorów występowania cyberzaburzeń z perspektywy pracy zawodowej autora.



Oprac. własne autora. Źródło grafiki: https://cdn.pixabay.com/photo/2020/07/21/10/52/girl-5425872_960_720.jpg (dostęp 11.11.2024)

Uzasadnionym jest aby w działaniach profilaktycznych eliminować wymienione w grafice zagrożenia. Ich podstawą powinno być jednolite oddziaływanie rodziców na dziecko, co do zakresu, sposobów i treści korzystania przez nie z TC i CSS. Jednocześnie wszelkie zakresy i typy aktywności cyfrowej powinny być dostosowane do potencjałów rozwojowych dziecka.

W ocenie zagrożeń należy wskazać także na istoty mechanizm zaburzący związany z używaniem technologii cyfrowych, który prowadzi do zaburzenia homeostatycznej struktury doby dziecka i nastolatka. Chciałbym tu wskazać na problemy zaobserwowane w rodzinach naszych pacjentów, co jest ważne przy prawidłowym diagnozowaniu problemu oraz wskazywaniu rodzicom na dwa podstawowe a jednocześnie skuteczne profilaktycznie rozwiązania profilaktyczne:

- ✓ Używanie urządzeń ekranowych przez dzieci i nastolatków – odpowiednio po godz. 20.00 i 21.00 – tego typu aktywności najpierw generują a później pogłębiają cyberzaburzenia, co wiązać należy z silnym pobudzeniem mózgu dziecka oraz jego długotrwałym „doładowaniem” dopaminą (przyjemność) i serotoniną (nagroda);

Uwaga pedagogiczna 3: *Ponieważ treści przekazu cyfrowego są silnie pobudzające a jednocześnie atrakcyjne dla dziecka, bardzo szybko przyzwyczajają się ono do częstego doznawania przyjemności (obrazy i treści) i traci zainteresowanie innymi zachowaniami, które takich bodźców nie dostarczają. Pierwszą obserwacją jest nieustanne trzymanie przy sobie przez dziecko smartfona i nie rozstawanie się z nim w codziennym funkcjonowaniu nawet przy takich czynnościach jako posiłki, toaleta, ubieranie się, wychodzenie z psem na spacer, nauka.*

Delegacja 3: *Czynnościami wyłączonymi z korzystania ze smartfonów i innych urządzeń ekranowych (z wyłączeniem uzasadnionych potrzeb edukacyjnych) powinny być: toaleta i czynności fizjologiczne, posiłki, nauka).*

- ✓ Obecność telefonów w pokoju dziecka w godzinach wieczorno-nocnych jak istotny predyktor opóźnionego zasypiania oraz skracania snu. Za podstawowe rozwiązania przyjąć należy zostawianie przez dziecko telefonu poza swoim pokojem na cały czas snu.

Uwaga pedagogiczna 4: *Szczególnie w okresie nastoletnim obserwujemy długie wieczorno-nocne aktywności w sieci, co skutkuje drastycznym skracaniem snu (zasypianie 24.00-1.00) oraz problemami ze wstawaniem rano. Dzieci ze zdiagnozowanymi cyberzaburzeniami często spóźniają się na pierwsze godziny lekcyjne, a nawet odmawiają wyjścia do szkoły. Jest to skutek głębokiego przemęczenia oraz przestawienia cyklu dobowego.*

Modelowanie relacji dzieci – nowe technologie cyfrowe w oparciu o naukowe zasady, których skuteczności dowiedziono w praktyce radykalnie zmniejsza ryzyko cyberzaburzeń.

Rosnący wpływ TC, TCM i CSS na zachowania dzieci i młodzieży, ich rytm dobowy, preferowane aktywności jest powszechnie zauważalny przez rodziców, jednak z trudno wytłumaczalnych (przez nich) powodów nie potrafią oni wprowadzić uzasadnione psychospołecznie reguły w zakresie modelowania relacji dzieci – nowe technologie cyfrowe. O ile uświadamiamy sobie fakt, że te technologie m.in. poprzez rosnącą liczbę danych i ich nowe sposoby wykorzystania przekształcają struktury gospodarczo-ekonomiczne, obejmując nowe branże, tworzą nowe modele biznesowe i sektory przemysłu (Szczegielniak, 2023 s. 83), o tyle mamy problem aby tę analogię zastosować do dzieci. Tymczasem:

- ✓ Mózgi dzieci nie są przygotowane do odbioru tak wielkiej, tak różnorodnych informacji i obrazów. Dodatkowo część z nich jest dla dziecka całkowicie niezrozumiała;

Uwaga pedagogiczna 5: *Porównanie diagnoz upoważnia mnie do stwierdzenia, że dzieci i nastolatki są agresywniejsze, gdy w wieku niemowlęcym i wczesnodziecięcym oglądały w mediach obrazy agresji i przemocy. Traktując one takie*

- ✓ Treści przekazu cyfrowego bardzo często przekraczają potencjały poznawcze emocjonalne dzieci;

Uwaga pedagogiczna 6: *Obraz zachowań i oczekiwań dziecka adresowany do rodziców może stanowić niemal dokładne odzwierciedlenie przekazów cyfrowych np. w odniesieniu do ubrań, wyglądu, zasad zachowania się, oczekiwań finansowych.*

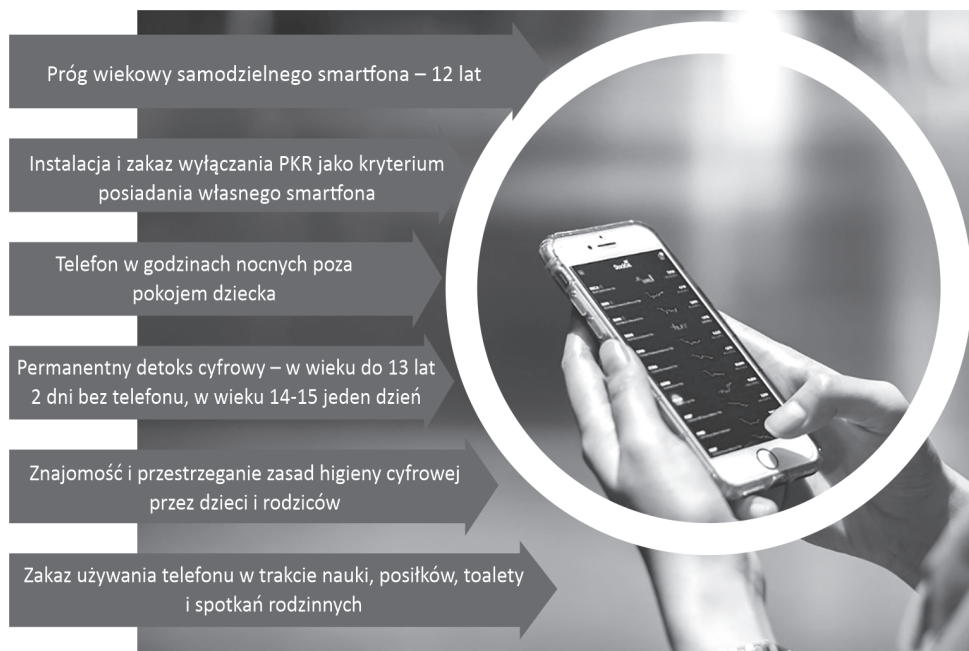
Delegacja 4: *Jeśli dziecko gra w gry komputerowe podstawą tej aktywności powinny być PEGI umieszczone na tylnym opakowaniu gry.*

- ✓ W okresie dzieciństwa i adolescencji ogromną rolę rozwojową pełnią mechanizmy społecznego uczenia się (powtarzający się wielokrotnie przekaz cyfrowy może być wzorem zachowań, ale także prowadzić do znieczulenia na niektóre sytuacje społeczne i życiowe).

Delegacja 5: *Zasadą wymagającą rygorystycznego stosowania do 18 roku życia jest Program Kontroli Rodzicielskiej. Nie jest to ograniczanie wolności dziecka lecz dbałość o jego zrównoważony rozwój. Jeśli nastolatek nie wyraża zgody na PKR nie powinno mieć dostępu do samodzielnego smartfonu.*

Grafika 4.

Sześć podstawowych zasad korzystania przez dziecko i nastolatka ze smartfonu



Oprac. własne autora. Źródło grafiki: https://cdn.pixabay.com/photo/2022/07/06/03/41/business-7304257_960_720.jpg (dostęp 11.11.2024)

Konsekwencje niezrównoważonego rozwoju dziecka jako wynik nadużywania nowych technologii cyfrowych

Nowe technologie cyfrowe oraz redefiniowane przez nie płaszczyzny relacji dzieci – rodzice, dzieci – środowisko- rówieśnicze, dzieci – środowisko społeczne (socjalizacja) prowadzą do głębokich zmian w zachowaniu najmłodszych. Dla części rodziców są one niewidoczne, gdyż pozornie TC, TCM oraz CSS zapewniają rodzicom spokój – dziecko spędza czas w pokoju, nie ma większych oczekiwań od rodziców, nie przychodzi z problemami rozwojowymi. Tymczasem ów proces „wyciszenia” dziecka oznacza powolny rozwój zaburzenia polegającego przede wszystkim na zrywaniu sieci społecznych w rodzinie.

Uwaga pedagogiczna 7: *Moi mali pacjenci z reguły deklarują wrogość i niechęć do rodziców, przypisują im cechy osób niechętnych, nierozumiejących i blokujących rozwój. Niemal wszyscy mali pacjenci nie podpowiedzieli pozytywnie na pytanie czy zostali nauczeni jak korzystać z TCM i CSS. Weszli oni w ten świat od pierwszego dnia posiadania smartfona „szeroką bramą”. Jednocześnie rodzice bardzo słabo znają kryteria związane z higieną cyfrową, netykietą oraz rzeczywiste zagrożenia jakie dziecko może spotkać w sieci.*

Delegacja 6: *Naszym pacjentom – jako podstawowe sposoby zdobycia elementarnej wiedzy o wpływie technologii cyfrowych polecamy dwa opracowania: M. Jędrzejko, T. Kozłowski „Dzieci i młodzież poszukujące ryzyka” (Akapit 2023) oraz M. Jędrzejko, I. Kiełtyk-Zaborowska, A. Taper, „Cyberzaburzenia – cyberuzależnienia” (Medical Tribune, 2024).*

Rodzice na ogół wiedzą, że nowe technologie posiadają wysoki potencjał uzależniający w przypadku ich nadużywania, a mimo to nie podejmują działań ograniczających dostęp do nich. Traktują je jako zwykłe zabawki lub dla ułatwienia sobie bieżącego funkcjonowania pozwalają dzieciom na długie oglądanie TV lub bawienie się smartfonem. Problemem zauważalnym w praktyce jest nie tylko długi czas przebywania przed urządzeniami ekranowymi ale także obserwowanie treści do których dziecko jest nieprzygotowane poznawczo i emocjonalnie.

Wydaje się uzasadnionym postawienie trzech ważnych hipotez, które można zweryfikować w diagnozie prowadzonej w gabinecie pediatrycznym, psychologicznym oraz pedagogicznym:

- ✓ Nadużywanie TCM/TC oraz CSS prowadzi do osłabienia ważnych sieci społecznych w rodzinie, takich jak codzienne wspólne posiłki, trwałe powtarzające się wspólnotowe zachowania np. udział w spotkaniach religijnych, spacer i wycieczki, spotkania na uroczystościach rodzinnych – zawsze bez włączonych i obecnych technologii cyfrowych;
- ✓ Dzieci i nastolatki tracą kontakt z rodzicami na skutek ich zapracowania lub własnego wchłonięcia w technologie cyfrowe i TV;
- ✓ Pęd rodziców za ofertą kultury ponowoczesnej i szeroki jej udział w życiu polskich rodzin zaburza tradycyjne więzi społeczne w rodzinie np. poprzez spędzanie czasu wolnego w centrach handlowych, zastępowanie relacji zakupami i materialnym zaopatrzeniem dzieci.

Nowe technologie cyfrowe i cyfrowe sieci społeczne stały się dla wielu młodych ludzi substytutem naturalnych relacji społecznych. Poprzez swoją atrakcyjność wizualną, dynamikę zmian oraz możliwość podglądania innych ludzi a także dzielenia się swoimi opiniami z szerokim gronem odbiorców tworzą wrażenie rzeczywistej aktywności społecznej. Tymczasem większość relacji w CSS to kontakty głęboko skrócone emocjonalnie oraz pozbawione głębszego wyrazu.

Należy bowiem zauważyć, że nie tylko technologie cyfrowe ale również przemodelowanie aktywności człowieka w czasach dobrobytu doprowadziło do głębokich zmian psychospołecznych (Orzyłowska, 2015), co skutkuje silnym stymulowaniem aktywnością bez głębszych relacji. Gdy pojawiają się takie sytuacje możemy mówić o procesie przechodzenia z relacji społecznych bezpośrednich na zapośredniczone, co zaburza homeostazę człowieka (Aronson, Aronson, 2020), a cyberaktywność staje się substytutem relacji naturalnych w rodzinie. Tym samym możemy mówić o konkretnych konsekwencjach nadużywania TC/TCM i CSS.

Nie w pełni ukształtowane osobowości młodych ludzi wchodzą w sieciach cyfrowych w kontakt z treściami i obrazami, które są często odrealnione. Nie rozumieją, że wiele autoprezentacji internetowych nie odpowiada realnym obrazom „bohaterów i bohaterek”. Ponieważ pojawiają się one w dużej liczbie młody obiorca może odnieść wrażenie, że takie są współczesne trendy, co skłaniać może do naśladownictwa. Jest to zjawisko niebezpieczne także z powodu wieloaspektowych trudności sprostania upowszechnianym wzorcom np. wyglądu zewnętrznego, ubioru, możliwości materialnych i przemieszczania się.

Uwaga pedagogiczna 8: W marcu 2024 roku miałem kilkukrotne spotkanie z 14-letnią Magdą, która chciała w możliwie najszerszym stopniu naśladować wygląd oraz upodobania internetowej celebrytki. Ponieważ jej rodzice nie wyrazili zgody na zakup drogich gadżetów ubrań dziewczynka okradła młodszego brata z zebranych przez niego 7 tys. złotych i dokonała samodzielnych internetowych zakupów. Nie chciała zaakceptować oceny swojego czynu używając wielokrotnie zwrotu „ja muszę to mieć, nie możecie mi zabrać ubrań”. Dopiero po kilku spotkaniach i wsparciu psycholog szkolnej pojawiła się u niej refleksja o niewłaściwym zachowaniu. Jest wysoce prawdopodobnym, że do zdarzenia nie doszłoby gdyby telefon Magdy posiadał program kontroli rodzicielskiej, w tym ograniczenia dotyczące zakupów internetowych, a proces jej wprowadzania w samodzielną aktywność w sieci uwzględnił np. zasady netykiety oraz samo odpowiedzialności w sieci.

Grafika 5.

Kluczowe konsekwencje nadużywania urządzeń ekranowych



Oprac. własne autora. Źródło grafiki: https://cdn.pixabay.com/photo/2017/06/17/06/08/laptop-2411303_960_720.jpg (dostęp: 17.11.2024)

Doświadczenia zawodowe sugerują, że te zmiany są nie tylko źródłem cyberprobleatów ale także:

- ✓ zasadniczymi przesłankami przyczyn rosnących trudności dzieci w sprośtaniu regułom społecznym;
- ✓ wpływają na kulturę społecznego funkcjonowania dzieci oraz enkulturowania przez nie kluczowych zasad społecznych oraz norm;
- ✓ osłabiają trwałe więzi rówieśnicze a te które mają silnie spłycają;
- ✓ przyczyniają się do ich stresu, pobudzenia emocjonalnego oraz agresji;
- ✓ są źródłem problemów rówieśniczych i porażek w relacjach z innymi;
- ✓ sprzyjają niezrozumieniu natury relacji człowiek- człowiek, szczególnie w zakresie wzajemnego poszanowania się oraz uszanowania odmienności poglądów i ocen.

Delegacja 7: *W pracy z rodzicami należy zwracać uwagę nie tylko na higienę cyfrową, ale także na społeczne konsekwencje nadużywania sieci cyfrowych, bowiem może być to źródłem poważnych zaburzeń psychicznych dziecka, w tym zaniżonej samooceny i myśli samobójczych.*

Przypomnijmy, że kiedy w 1995 roku I. Goldberg po raz pierwszy opublikował swoje uwagi dotyczące problemu *Internet Addiction Disorder* (Goldberg, 1995), a rok później K. Young przedstawiła pierwsze cechy *Internet addiction* (Young, 1996) opublikowano dziesiątki tysięcy artykułów dotyczących tej problematyki. Problem nałogów technologicznych zdefiniowany przez M. Griffith'a wyprzedził o wiele lat pojawienie się pierwszego smartfona Apple, a mimo to mamy do czynienia z kolosalnymi zaniedbaniami edukacyjnymi i profilaktycznymi. Nadmienimy, że problem cyberzaburzeń dotyczy dzieci i nastolatków na całym świecie a w kilku krajach np. Kora Południowa i Ukraina stał się wielkim problemem społecznym np. w kontekście niezdolności rodziców do koniecznych reakcji wobec dzieci (zob. Malinowski, Kępińska 2024).

Kontrowersje związane z nazwą zjawiska przekładają się na dostępne narzędzia analityczno-diagnostyczne, których do tej pory w literaturze tematu opublikowano ponad 50 w więcej niż 25 językach (sądzę, że jest ich wiele więcej).

Prezentowane poniżej rozwiązania są autorską wersją ścieżki diagnostycznej połączonej z pakietem wskazówek profilaktycznych. Powstały one na podstawie pracy z ponad 300 pacjentami w Ośrodku Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych z Zaburzeniami i Uzależnieniami w łódzkim Józefowie. Sądzę, że podstawową zaletą tych rozwiązań jest ich skuteczność – według rodziców naszych pacjentów stosowanie modelowania dostępu dzieci do TC połączone z pakietem działań społecznych zmniejszyło problem cyberzaburzeń, przywróciło właściwe relacje społeczne w domach oraz doprowadziło do poprawy wyników edukacyjnych. Sądzę, że poniższa uwagi i rozwiązania mogą być przydatne w praktyce pediatrycznej.

Jak szybko zauważy czytelnik w prezentowanym modelu diagnostycznym posługuję się terminem *cyberzaburzenia*, odchodząc od popularnej definicji *uzależnień od technologii cyfrowych*.

Sygnały i predyktry występowania cyberzaburzeń

Cyberzaburzenia są zaburzeniem zachowania, w którym użytkownik traci kontrolę nad używaniem technologii cyfrowych (TC) lub/i cyfrowych sieci społecznych (CSS). Od nadużywania przechodzi ono w używanie kompulsywne, w którym ujawniają się straty społeczne, problemy psychosomatyczne oraz zawodowe lub edukacyjne. Najczęściej pierwsze sygnały nie są jeszcze zbyt uciążliwe dla dziecka/nastolatka/dorosłego ani nie generują dotkliwych skutków. Mogą zostać one stwierdzone poprzez samoocenę zachowań.

Podstawowym sygnałem o wystąpieniu cyberzaburzeń jest naruszenie jakości sieci społecznych w rodzinie i ma postać następujących zachowań:

- ✓ dziecko i nastolatek z zaburzeniami zaczyna unikać spędzania wspólnego czasu z bliskimi i zastępuje to cyberaktywnością. Kładzie silny nacisk na samodzielne korzystanie z TC/TCM i CSS bez ingerencji i wiedzy rodziców o tym co tam robi;
- ✓ Zmniejsza się liczba i czas wspólnych posiłków, dziecko coraz częściej je samo w pokoju, łącząc to z cyberaktywnością;
- ✓ Próby ograniczenia cyberaktywności kończą się emocjonalnymi a nawet niegrzecznymi i agresywnymi reakcjami;
- ✓ Obserwujemy wydłużanie wieczorno-nocnej aktywności w sieci oraz okłamywanie rodziców co do czasu jej zakończenia;
- ✓ Dziecko odmawia rozmowy z rodzicami o przestrzeniach i treściach swojej nadmiernej cyberaktywności, jest wobec takich propozycji bardzo kompulsywne;
- ✓ W przypadku dzieci, którym ustalono reguły czasowe aktywności w sieci, obserwujemy próby wymuszania dłuższej cyberaktywności, szantażowania rodziców oraz omijania programów kontroli rodzicielskiej;
- ✓ Dziecko unika wspólnych rodzinnych form rekreacji.

W przypadku uczniów widocznym jest także obniżenie wyników edukacyjnych oraz zwiększenie absencji, szczególnie na pierwszych lekcjach.

Pojawienie się cyberzaburzeń u dzieci i młodzieży wiąże się z czterema kluczowymi błędami – są one wiodącymi predyktorami cyberryzyka (Jędrzejko, Kiełtyk-Zaborowska, Taper, 2024).

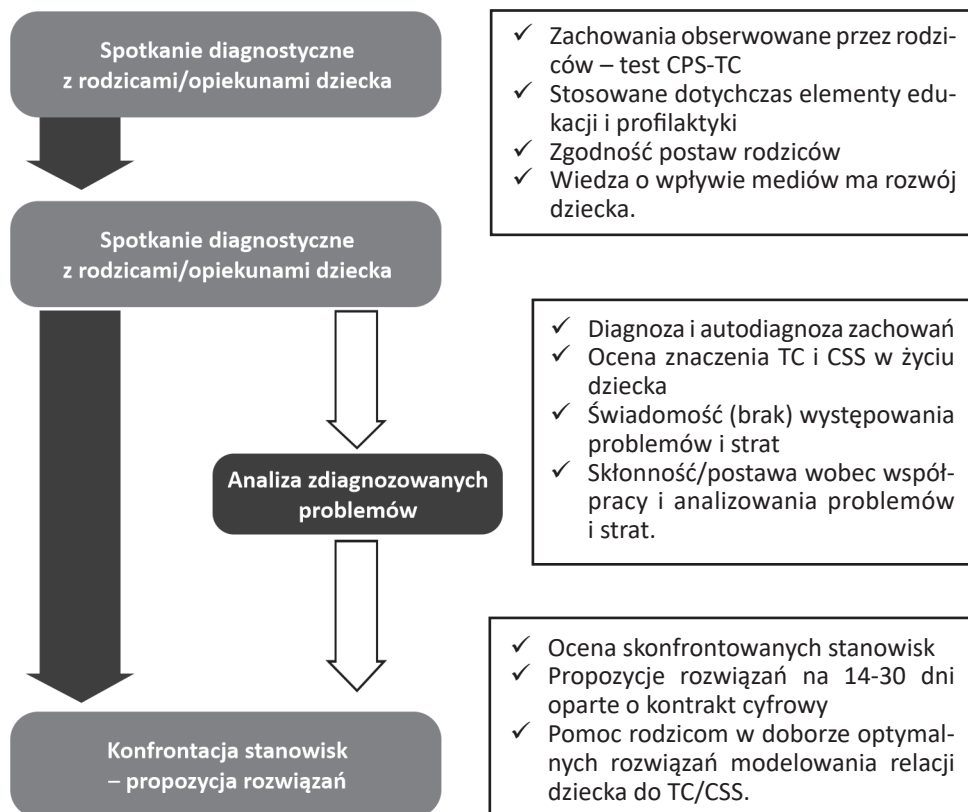
Grafika 6. Predyktory cyberzaburzeń



Oprac. własne autora. Źródło grafiki: https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/21/18/26/woman-1847044_960_720.jpg (dostęp 15.11.2024)

Obecność wymienionych powyżej czynników ryzyka odpowiada za ponad 90% zdiagnozowanych u nas cyberzaburzeń, przy czym najczęściej u jednego pacjenta obserwujemy od 3-6 czynników występujących jednocześnie. Jakikolwiek diagnozowanie zachowań problemowych u dzieci i młodzieży musi powinno się w powiązaniu z realną sytuacją w rodzinie (spójność oddziaływania, kompetencje rodziców, sposoby reagowania). Wtedy uzyskujemy zdecydowanie pewniejsze oceny, a rozwiązaniem optymalnym jest diagnoza prowadzona w trzech niezależnych etapach (może to odbyć się w trakcie jednej wizyty, ale wymaga ok. 2,5-3 godzin). Na ogół nie podejmujemy się innego wariantu, gdyż jest on wysoce niepewny co do ocen.

Grafika 7.
Etapy diagnostyczne realizowane w Poradni „Oaza”



Oprac. własne autora.

Podział diagnozy na ww. etapy sprzyja opanowaniu emocji stron oraz daje dużo więcej pełniejszych informacji, a jednocześnie sprzyja ocenie kompetencji cyfrowych rodziców. Z mojego doświadczenia wynika, że kluczowymi problemami są:

- ✓ Niespójność – niezgodność wychowawcza rodziców;
- ✓ Traktowanie cybertechnologii i TV jako „elektronicznych nianiek i zabawiaczy dziecka”;
- ✓ Nieświadomość wpływu TC i CSS na rozwój emocjonalny i edukacyjny dziecka;
- ✓ Przekraczanie etapów rozwojowych dziecka (zbyt wczesne wprowadzanie go w treści i obraz życia dorosłych).

W etapie 1, czyli rozmowy z rodzicami i opiekunami stosujemy nasz autorski „Test CPS-TC”, prosząc, aby na zadane pytanie odpowiadali TAK lub NIE. Rodzice wypełniają test niezależnie, co pomaga w ocenie ich obserwacji.

Etap 1. Test i rozmowa z rodzicami

1.	Dziecko priorytetowo traktuje kontakt z TC i w sieci, zauważamy częste jedzenie z TC, toaletę z TC	
2.	Obserwujemy u dziecka atomizację funkcjonowania (priorytet dla TC a nie spotkań i rozmów w realu)	
3.	Unikanie interakcji społecznych w rodzinie – dziecko „znika w pokoju”	
4.	Dziecko zamyka drzwi od pokoju w przypadku swojej cyberaktywności, gdy wchodzimy wygasza ekran, jest niechętne do rozmawiania o tym co robi w sieci	
5.	Dostrzegamy zaniedbania w higienie osobistej i obniżenie aktywności fizycznej	
6.	U dziecka pojawiają się silne emocje (nawet do agresji) przy próbie modelowania kontaktu ze smartfonem (graniem, korzystaniem z TC/CSS)	
7.	Obserwujemy obniżenie aktywności edukacyjnej i wyników w nauce	
8.	Dziecko korzysta z TC w większości czynności codziennych np. posiłki, toaleta, spacer, idąc i wracając ze szkoły	

W naszej ocenie występowanie czterech z ośmiu wymienionych problemów przez 5-6 dni jest sygnałem o pojawieniu się cyberzaburzeń.

W etapie pracy z dzieckiem w naszym modelu prosimy pacjenta (test stosujemy od wieku 12-13 lat, gdyż wymaga to podstawowych zdolności do samooceny) o wykonanie autodiagnozy polegającej na odpowiedzi na osiem pytań i zaznaczenie w ankiecie odpowiedzi TAK lub NIE.

Etap 2. Diagnoza i autodiagnoza dziecka

1.	Rozmawiam z drugą osobą – dzwoni telefon – szybko go odbieram	
2.	Jestem na spotkaniu ze znajomymi a mój telefon zawsze leży obok mnie (mam go w ręku lub w kieszeni). Często do niego zaglądam, nawet gdy nikt do mnie nie dzwoni i nie dostaję informacji	
3.	Spóźniam się na pierwsze lekcje ponieważ mam trudności ze wstaniem	
4.	Zauważyłam/em u siebie zmniejszenie aktywności czytania, spacerów, spotkań z kulturą, aktywnego wypoczywania	
5.	Gdy tata/mama/mąż/żona/partner zwraca mi uwagę na zbyt długie przebywanie w sieci, pojawia się napięcie, kontestuje te uwagi. Często na zaproszenie odpowiadam „zaraz”	
6.	Lubię sobie posurfować w sieci. Na ogół trwa to dłużej niż zaplanowałam/am	
7.	Mam mniejsze zainteresowanie realnymi spotkaniami z innymi osobami. Wolę to robić za pośrednictwem social mediów i komunikatorów	
8.	Wchodzę do sieci z konkretnym celem, ale wychodzę z niej będąc w zupełnie innym obszarze niż ten, który zaplanowałam/am.	

Informacje uzyskane w trakcie tych dwóch spotkań (poświęcamy na to łącznie około 100-120 minut) są podstawą do diagnozy problemu oraz przygotowania rozwiązań profilaktycznych – etap 3. Ich fundamentalną zasadą jest podpisanie przez rodziców i dziecko „Kontraktu cyfrowego”, w którym precyzyjnie określamy:

- ✓ Tygodniowy i dobowy czas aktywności w sieci,
- ✓ Zasady korzystania z TC i CSS w trakcie pobytu w domu i w szkole, w tym w trakcie nauki,
- ✓ Obszary cyfrowe wykluczone dla dziecka,
- ✓ Prawo i zasady na jakich rodzice dokonują kontroli cyfrowej aktywności dziecka.

W trakcie spotkań staramy się maksymalnie doprecyzować zbierane informacje np.:

(A) W trakcie rozmowy z dzieckiem pytamy m.in.: dlaczego TC/CSS są dla niego ważne, co poprzez tego typu aktywności i relacje zyskuje; czy potrafi oddzielać życie z TC i bez; czy w jego domu przestrzega się zasad higieny cyfrowej; jakie reakcje zauważa u siebie gdy nie może korzystać z TC/CSS; jak reaguje na treści i aktywności w sieci; jak wygląda jego dobowy aktywność z TC.

(B) W trakcie spotkania rodzicami pytamy m.in.: o której godzinie dziecko kończy wieczorną cyberaktywność; czy występuje problem podwójnego cyberbodźcowania; czy rodzice wiedzą co dziecko robi w sieci; czy sami przestrzegają zasad higieny cyfrowej; czy wobec wszystkich dzieci są takie same wymagania cyfrowe; czy dziecko używa nieedukacyjnie TC w trakcie odrabiania lekcji; czy słuch przy nauce muzyki; czy zasypia przy muzyce; gdzie w nocy jest smartfon dziecka.

Bloki pytań są ważne dla określenia skali bodźcowania mózgu dziecka na poziomie neuroprzekątnikowym (lawiny dopaminowe i serotoninowe – przyjemność i nagroda), skali lawin obrazowo-informacyjnych oraz dobowego czasu w jakim dziecko poddawane jest oddziaływaniu (i jakich) TC i CSS.

Podsumowaniem (**Etap 3**) jest wspólne spotkanie z rodzicami i dzieckiem, w trakcie którego próbujemy ustalić – na zasadzie konsensusu - zmiany. Niezwykle ważnym jest podpowiadanie rodzicom, że pustka czasowa jaka wystąpi w życiu dziecka, w wyniku zmniejszenia cyberaktywności, powinna być wypełniona konstruktywnymi aktywnościami, co często wymaga przewartościowania zachowań rodziców.

Delegacja 8: *Wprowadzenie zmian w życiu dziecka wymaga zwiększonej aktywności rodziców, w tym poszukiwania takich sfer, w których dziecko będzie mogło poszukiwać akceptacji, wzmocnienia, interakcji społecznych itp. Czasami konieczne jest aby w okresie najtrudniejszych 3-4 dni jeden rodziców wziął urlop.*

Zbyt dużo czasu spędzanego przed ekranami smartfonów czy tabletów może prowadzić do tego, że małe dzieci rzadziej bawią się z rówieśnikami i osobami dorosłymi. Jest to istotne dla ich rozwoju społecznego, ponieważ prawdziwi ludzie są o wiele bardziej złożeni niż postaci na ekranie – wyjaśnia amerykański pediatra. Gdy patrzymy w twarze ludzi, nasz mózg aktywuje się, aby dowiedzieć się, jak możemy z nimi nawiązać kontakt. (Freund, 2025)

Drugim wymogiem jest wspólne stosowanie zasad przez wszystkich członków rodziny.

Powodzenie w procesie zmian wymaga stosowania w etapie trzecim argumentów mających podstawy naukowe. Niektóre z nich podaję poniżej:

- ✓ *Świat technologii i narzędzi cyfrowych jest niezwykle źródłem wiedzy i informacji. Jest jednak ubogi we wzorce społeczne sprzyjające rozwojowi człowieka jako istoty społecznej (Castells, 2008).*
- ✓ *Przez tysiące lat układ neuroprzekaźnikowy człowieka produkował niewielkie ilości dopaminy i serotoniny, gdyż nie istniały ku temu realne warunki (mało czynników sprawczych związanych z trudnymi warunkami życia), rozwój cywilizacyjny, szczególnie konsumpcja i przekaz medialny tę sytuację zmieniły. Musimy się samoograniczać dla zdrowia psychicznego.*
- ✓ *W zmianie społecznego modelu kontaktów ludzi (przejście na relacje ZAPOŚREDNICZONE, o zupełnie innym potencjale emocji) upatrywać należy jednego z podstawowych źródeł obserwowanych zmian w typach społecznej aktywności młodych i cyberzaburzeń. Zaburzają one społeczną naturę człowieka i nas zubożają.*
- ✓ *Technologie cyfrowe i aplikacje, szczególnie zaś smartfony - social media zmieniają architekturę relacji społecznych i mogą poważnie utrudniać życie dorosłego człowieka.*
- ✓ *Jest wysoce prawdopodobne, że jedna z kluczowych cech naszego mózgu jaką jest KREATYWNOŚĆ jest silnie zaburzana przez nadużywanie TC i CSS, szczególnie przez tzw. lawiny obrazowo-informacyjne. Duża ich część działając ekscytująco na dziecko i nastolatka prowadzi do wyzwalań ogromnej ilości dopaminy i serotoniny, a te utrudniają myślenie analityczne, skupianie się na zadaniach oraz poszukiwanie kreatywnych rozwiązań. Osoby pobudzane przez TC/CSS/TCM mają skłonność do działania według schematów, z których część jest automatycznym powielaniem treści i obrazów z sieci.*
- ✓ *Na skutek ciągłego korzystania ze smartfonów mózgi dzieci są poddawane nieustannemu bombardowaniu dopaminą, serotoniną, endorfinami oraz innymi neuroprzekaźnikami, jako bezpośredni skutek NADAKTYWNOŚCI w cyberświecie.*
- ✓ *Poprzedzanie nauki zabawą z TCM oraz aktywność w CSS osłabia zdolność mózgu do spokojnego przyswajania wiedzy, podobnie jak ich używanie w trakcie nauki.*

Profilaktyka – modelowanie relacji do TC, TCM i CSS. Dobre praktyki

Wynikiem skutecznie poprowadzonej diagnozy powinny być wskazówki terapeuty lub lekarza dotyczące zakresu i sposobów korzystania z urządzeń ekranowych – smartfonów, komputerów, tabletów, ekranowych urządzeń do gier oraz TV. Prezentowane poniżej są wynikiem naszych wieloletnich doświadczeń.

Dzieci 0 - do końca 3 roku życia

Spółeczne funkcjonowanie bez oddziaływania jakichkolwiek przekazów cyfrowych, w tym TV. Kategoryczne nie używanie smartfonów przez dzieci.

Dzieci 4-6 lat

Maksymalny kontakt z TV i cyfrowymi zabawkami do 60 minut dziennie - 2 dni w tygodniu bez TV; absolutnie bez smartfonów.

Dzieci 7-12 lat

Maksymalny kontakt dzienny z TV i urządzeniami cyfrowymi do 90 minut dziennie – 2 dni w tygodniu bez TV i technologii cyfrowych. Wprowadzanie smartfonów od 11-12 roku życia. Smartfony w nocy poza pokojem dziecka. Warunkiem posiadania smartfonu jest „Kontrakt cyfrowy” oraz instalacja PKR.

Nastolatki 13-17 lat

Maksymalny kontakt dzienny z TV i urządzeniami cyfrowymi 150 minut dziennie – 1 dzień w tygodniu bez TV i technologii cyfrowych. Piątek-sobota, okres wakacyjny do 180 minut. Smartfon w nocy poza pokojem dziecka. Warunkiem posiadania smartfonu jest „Kontrakt cyfrowy” oraz instalacja PKR.

W przypadku diagnozy cyberzaburzeń u dziecka

Po powrocie z diagnozy 2-4 dni detoksu cyfrowego – od wszystkich urządzeń ekranowych.

Pierwsze 30 dni po detoksie kontakt z TC, TCM i CSS co drugi dzień maksymalnie do 90 minut, niezależnie od wieku dziecka.

Koniec kontaktu z ekranami do godz. 20.00.

Po 30 dniach jak w tabelach powyżej.

Diagnoza zmian po 14 i 30 dniach.

Możemy także wskazać na graniczne godziny kontaktu ze wszystkimi urządzeniami ekranowymi oraz zasady ich wykorzystania:

Dzieci 9-12 lat (bez smartfonów do 11 roku życia)

Do godz. 20.00

Nastolatki 13-17 lat

Do 21.00

Cała rodzina

Nie używamy TC w trakcie posiłków, toalety, spotkań rodzinnych oraz nauki. Minimalizujemy używanie TC przez dzieci w trakcie podróży samochodem.

Podsumowanie

Proces wchłaniania dzieci i nastolatków w cyfrową aktywność jest nowym wyzwaniem diagnostycznym, psychoprofilaktycznym i pedagogicznym (edukacyjnym). Jak wynika z praktyki jest przede wszystkim wynikiem przyspieszonego kontaktu dziecka z technologiami cyfrowymi, szczególnie wtedy, gdy są one sposobem rodziców na zajęcie dziecka (cyber-niania). Czynnikiem drugim przyspieszającym cyberproblemy jest długie przebywanie małych dzieci przed pobudzającym neuroprzebiegiem ekranem (niezależnie czy jest to smartfon, TV czy ekran komputera) oraz w cyfrowych sieciach społecznych. Z kolei czynnikiem trzecim są pobudzające treści (sposoby aktywności).

Zbyt dużo czasu spędzanego przed ekranami smartfonów czy tabletów może prowadzić do tego, że małe dzieci rzadziej bawią się z rówieśnikami i osobami dorosłymi. Jest to istotne dla ich rozwoju społecznego, ponieważ prawdziwi ludzie są o wiele bardziej złożeni niż postaci na ekranie – wyjaśnia amerykański pediatra. Gdy patrzymy w twarze ludzi, nasz mózg aktywuje się, aby dowiedzieć się, jak możemy z nimi nawiązać kontakt. (Freund, 2025)

Podejście, jakie prezentujemy w naszej pracy z dziećmi z cyberzaburzeniami dowodzi, że modelowanie relacji dzieci-technologie cyfrowe jest działaniem skutecznym, efektywnym w łagodzeniu napięć i ograniczającym nawroty nadużywania TC i, TCM i CSS. Wymaga ono konsekwentnego działania rodziców oraz uwzględniania takich form cyberaktywności, które odpowiadają poziomowi rozwoju dziecka. Jest to konieczne, bowiem z najnowszego badania tej problematyki wynika, że cyfrowa aktywność dzieci w cyberświecie gwałtownie przyspiesza. Opublikowane w kwietniu 2024 roku badania, którymi objęto brytyjskie dzieci wskazuje, że już w grupie 5-7 latków ponad ¼ ma samodzielne smartfony, a dwie piąte korzysta z komunikatora WhatsApp, pomimo że minimalny wiek użytkownika wynosi 13 lat (londynek.net,

Bibliografia:

1. Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M., *Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views*. International journal of preventive medicine, 2012, 3(4).
2. Aronson E., Aronson J., Człowiek Istota społeczna, PWN, Warszawa. 2020.
3. *Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów*, UKE, Warszawa, Gdańsk, 2019, za: file:///C:/Users/Biuro/Downloads/2019_raport_z_badania_dzieci_i_rodzice_n-1.pdf (dostęp: 25.01.2025).

4. Bielówka J. *Smartfonizacja: charakterystyka, możliwości, zagrożenia*, w: Rzeszowskie Studia Socjologiczne nr 16/2023.
5. Castells M. (2007), *Spółeczeństwo sieci*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
6. Dash D.P., Akhtar S., *Trends, Technology and Addiction: An Explorative Study on Cyber Behavior of Students*, w: Indian Journal of Marketing, 2012, <https://gnanaganga.inflibnet.ac.in:8443/jspui/handle/123456789/153>
7. Davis R. A., *A cognitive – behavioral model of pathological Internet use*, Computers in Human, Behavior, 2001, 17(2).
8. Freund A., *Telefony komórkowe. Jak zabawki zakłócają rozwój*, 2025 za: <https://www.dw.com/pl/telefony-kom%C3%B3rkowe-jako-jako-zabawki-zak%C5%82%C3%B3c%C4%85-rozw%C3%B3j-ma%C5%82ych-dzieci/a-66623813> (dostęp: 26.01.2025)
9. Goldberg I., *Internet Addiction Disorder*, 1995 <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>.
10. Griffiths M. D., *Technological addictions*, Clin Psychol Forum, 1995, 76.
11. Griffiths M. D., *Internet addiction: An issue for clinical psychology?*, Clin Psychol Forum 1996, 97:32.
12. Jędrzejko M., Kiełtyk-Zaborowska I., Taper A., *Cyberzaburzenia cyberuzależnienia*, Medical Tribune, Warszawa, 2024.
13. Kempieńska U., Malinowski J.A., *Toksyczna miłość matczyzna w warunkach kryzysu społecznego – zagrożenia dla dziecka*, w: Aktual'ni problemi psihologičnoï ta social'noï adaptacii v umovah krizovogo suspil'stva, zbirnik materialiv IX Mižnarodnoï naukowo-praktičnoï konferencii, 25-29 kvitnâ 2024 roku, R. A. Kaleničenko, I. O. Pëtuhoa (red.), Deržavnij Podatkovij Unìversitet, Irpìn' 2024.
14. Krajowa Rada Radiofonii i telewizji, <https://www.gov.pl/web/krrit/az-427-dzieci-w-wieku-od-4-do-9-lat-korzysta-ze-smartfona> (dostęp: 26.01.2025).
15. Motyka M., *Pokolenie smombów: charakterystyka i typologia*, w: Przestrzeń Społeczna nr 1/2018.
16. New Yorker Magazine, Just Click No. Talk Story about Dr. Ivan K. Goldberg and the Internet Addiction Disorder. <http://www.newyorker.com/magazine/1997/01/13/just-click-no>. (dostęp: 11.07.2024).
17. Orzyłowska A., Konsumpcjonizm jako zagrożenie dla bezpieczeństwa indywidualnego człowieka, w: Journal of Modern Science, 2015, 25/2025.
18. Spitzer M. (2021), *Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk/Warszawa.
19. UK: prawie jedna czwarta dzieci w wieku 5-7 lat ma smartfony, za: https://londynek.net/wiadomosci/article?jdnews_id=100680 (dostęp: 25.01.2025)
20. Young K. S., *Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype*, Psychological Reports, 1996, 79(3).

Etapy przepracowania urazu na skutek oddziaływania tekstem terapeutycznym

Biblioterapia, jako remedium na problemy związane z sytuacjami stresowymi, już istnieje w świadomości powszechnej. A stało się tak dzięki zaangażowaniu rzeszy bibliotekarzy, psychologów, pedagogów, psychoterapeutów, czyli tych wszystkich, którzy odkryli, że czytanie literatury wnosi wiele do życia każdego z nas.

Warto w tym miejscu wspomnieć o jednej z pierwszych pozycji książkowych na ten temat. Była to praca napisana przez Josepha Golda, zatytułowana „Read For Your Life. Literature as a Life Support System”, która najpierw ukazała się w Kanadzie, a następnie w USA i zapoczątkowała powszechne zainteresowanie się tym tematem. Wspomniana publikacja, którą po raz pierwszy wydano w 1990 roku, znalazła uznanie w oczach specjalistów, ale nie tylko. Argumenty autora przemówiły również do całej rzeszy innych czytelników. J. Gold wcześniej ukończył studia z zakresu literatury angielskiej i amerykańskiej, wiele lat pracował jako terapeuta rodzinny i swoje praktyczne doświadczenia opisał w wyżej wspomnianej publikacji. Dokonuje w niej podsumowania korzyści, jakie płyną ze stosowania tekstów literackich przez terapeutów i edukatorów dla pacjentów z mentalnymi problemami.

Przypomnijmy, co takiego pisał Gold o biblioterapii. Otóż zaznaczył, że wielu terapeutów stosuje wybrane teksty literackie jako część programu wspierania bądź terapii¹. Te korzyści, to przede wszystkim pomoc w rozwoju psychicznym, w promowaniu zmiany w sposobie myślenia i odczuwania, ponieważ właśnie literatura stanowi klucz do ludzkiego myślenia, a jej treści wywołują emocje. Dalej autor omawia, jak stresy traumatyczne i tak zwane korozyjne, inaczej subtraumatyczne, wpływają na późniejsze funkcjonowanie jednostek. Píše on, że ludzie różnymi symptomami sygnalizują, że źle się czują ze sobą lub z innymi. Objawem traumy może być nadmierny apetyt, bądź jego brak, lub objawy takie, jak np. lęk przed wyjściem z domu albo przed publicznym wystąpieniem, spotkaniem ludzi itp. Może być nim również depresja, o której wiadomo, że ma wiele przyczyn, przybiera różną postać i ma wiele odcieni odczuwania. Dorośli codziennie stają przed wieloma wyzwaniami, z którymi często nie radzą sobie i doznają bolesnych porażek. W rezultacie kształtuje się u nich poczucie bezradności, a później i beznadziei, są nieszczęśliwi i często nie kontrolują swego zachowania. Zdarza się, że ujawniają agresję. Również i w ich relacjach z innymi nie jest najlepiej, np. nie mogą utrzymać pracy, mają konflikty z kolegami czy z bliskimi, albo podejmują błędne decyzje. Mogą przeja-

¹ Joseph Gold, *Read For Your Life . Literature as a Life Support System*, Wyd. A Godwit Classic & Paperback, Harvard, Allston, Massachusetts, USA, 2001, s. 341.

wiać patologiczne uzależnienie od gier, alkoholu czy narkotyków, stosują przemoc w domu i popełniają przestępstwa. Te zachowania u dorosłych najczęściej wywołane są stresem i nie mają limitu. Zaburzenia ukryte są niekiedy pod postacią zaburzeń somatyzacyjnych, takich jak bóle krzyża, szyi, nudności, wymioty, bóle głowy itp. W tym właśnie artykule wspomnę o objawach, które przybierają postać somatyczną, aczkolwiek ich geneza tkwi w problemach psychologicznych jednostek. Noszą one nazwę zaburzeń somatoformicznych; są formą zaburzeń nerwicowych, przy czym nie stwierdza się u pacjentów z tymi objawami zaburzeń uwarunkowanych organicznie. W literaturze przedmiotu (wg DSM-5) wymienia się ich rodzaje; są to: zaburzenia somatyczne, hipochondryczne, bólowe (tzw. psychalgia), konwersje i dysmorficzne zaburzenia ciała, czyli wyimaginowane nieprawidłowości w budowie i wyglądzie ciała. Epidemiologia wynosi 0,1-0,2 w populacji, w gabinetach lekarskich około 5%². Wyjaśnienia wymaga pojęcie konwersji; jest to przekształcenie się tłumionych, silnych i przykrych emocji w objawy somatyczne, i właśnie stres powoduje, że pojawia się np. paraliż albo napad konwulsji. Właściwe funkcje są czynnościowo zaburzone i to one odpowiadają za konwersję. Te symptomy wywodzą się z podświadomości, czyli w świetle teorii poznawczej – są wyrazem ukrytego uczenia się. Pamięć ludzka zapełniona jest doświadczeniami chorób, również tym, co o nich wiemy, o ciele, czyli jest sumą zgromadzonej wiedzy. Społeczność, jej kultura, zabobony powodują, że taka a nie inna forma zaburzeń może zostać ujawniana. Koncentracja na ciele uwalnia od smutku, lęku, przygnębienia... Jeśli choroba na przykład pomaga radzić sobie z problemem, to się utrwała. Natomiast jeśli odpowiedź ciała jest nieadaptacyjną odpowiedzią na problem, to ten objaw może być przekształcony, dlatego obraz chorobowy jest dynamiczny; jedne objawy znikają, by później pojawiły się nowe.

Poddano analizie z pomocą rezonansu magnetycznego mózgi pacjentów z niedowładem, u których stwierdzono konwersję i tych, którzy symulowali niedowład. Wówczas stwierdzono, że u osób z zaburzeniami typu konwersji (niedowłady nóg) rezonans magnetyczny ujawnił, jakby ich „mózgi były w nieładzie”; pacjenci zgubili szlak połączeń związanych z nabytą umiejętnością poruszania się, bowiem pojawił się problem w przesyłaniu impulsów z mózgu do nóg, że mają się poruszać³. Natomiast u symulantów nie zaobserwowano żadnych zmian w tym zakresie.

Ludzie z zaburzeniami somatoformicznymi są przekonani, że są chorzy, podczas gdy przyczyną ich powstania są stresy i niezdolność do radzenia sobie z nimi, przy czym medycznie nie stwierdza się uwarunkowań patologicznych. Zaburzenia te mogą obejmować każdą część ciała, a pacjenci doświadczają bólu. Na przykład w stresie doświadczamy palpacji serca. Ludzie różnie ją interpretują; dla jednych może to być chwilowa niedyspozycja, podczas gdy dla innych jest to sygnał poważnie zagrażający ich życiu. Zdarza się, że reagują na stres paraliżem, utratą wzroku, słuchu czy konwulsjami. Symptomami stresu są na przykład drżenie, zmęczenie, osłabienie, zaburzenia wymowy czy odrętwienie, ale tylko u niektórych przyjmują wyraźną formę somatyczną, bo kiedy słowa nie są zdolne do wypowiedzenia problemu i poradzenia sobie z nim, wówczas ciało „przemawia”. To czynniki psychologiczne są

² Suzanne O'Sullivan, *When the Body Speaks*, Psychology Today, January/February, v. 50, no1.2017, s. 72-79.

³ Tamże.

przyczyną zaburzeń somatoformicznych; one maskują emocjonalny stres. Poprzez objawy ludzie różnie uzewnętrzniają swoje problemy; jedni płaczą, inni złością się, skarżą się, nie śpią lub odwrotnie – właśnie śpią, jedzą lub nie jedzą, przeżywają lęki. Różnimy się też stopniem sygnalizowania somatycznego niepokoju i bezradności.

O skali problemu świadczą zaburzenia somatyczne, zgłaszane przez pacjentów lekarzom; mają w około 30% emocjonalne uwarunkowania; ich przyczyną są psychologiczne czynniki⁴. „Dolegliwości somatyczne są najbardziej powszechną formą wyrażania nieprawidłowości dotyczącej sfery psychicznej”⁵.

Z kolei warto pamiętać, że zespoły psychopatologiczne, takie jak np. depresja czy zaburzenia lękowe, również mogą poprzedzać chorobę somatyczną bądź rozwijać się równolegle z nią. Nie należy również zapominać o roli choroby somatycznej jako stresorze; szczególnie dotyczy to chorób przewlekłych, do jakich niewątpliwie dziś należy choroba nowotworowa. W zaburzeniach psychopatologicznych w obrazie klinicznym występują dolegliwości somatyczne (np. w depresji czy zaburzeniach lękowych). 30% pacjentów z zaburzeniami lękowymi jest obciążonych somatycznie, a u około 40% osób leczonych somatycznie ma objawy depresyjne, natomiast aż 30 do 80% pacjentów leczonych w gabinetach dermatologicznych ma problemy psychologiczne lub psychiatryczne⁶. Zatem powtórzmy raz jeszcze, że stres jest kluczowy w powstawaniu wyżej omówionych zaburzeń. Najbardziej powszechne dolegliwości somatyczne, sygnalizujące tło psychiczne, to bóle głowy, bezsenność, bóle brzucha.

Pojawienie się wielu chorób somatycznych jest również uwarunkowane obniżeniem odporności, która często jest spowodowana stresem. Choroby cywilizacyjne, np. depresja, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, cukrzyca, otyłość, a nawet otępienie mają wspólne tło immunologiczne. Badacze wskazują na rolę lęku, który aktywuje układ immunologiczny i w ten sposób zwiększa ryzyko pojawienia się różnych chorób⁷. Na przykład „Biochemiczne parametry stresu działają neurotoksycznie na neurony oraz ich połączenia w korze czołowej i układzie limbicznym”⁸. Szczególnie podkreśla się w literaturze przedmiotu wpływ niektórych cech osobowości na powstawanie chorób psychosomatycznych. Do najczęściej wyodrębnianych cech osobowości, leżących u podłoża choroby, obok czynników biologicznych należą: neurotyczność, tłumienie emocji, skłonność do rywalizacji, częste doświadczanie gniewu i złości, impulsywność, poczucie bezradności, aleksytymia (trudność w identyfikowaniu emocji) i pesymizm. Choroba, zarówno somatyczna, jak i psychosomatyczna, wynika z procesów ogólnoustrojowych, „choruje człowiek, a nie narząd. Pacjent nie tylko odczuwa, ale i przeżywa dolegliwości” – pisze Agata Orzechowska⁹. Dlatego również istotnym czynnikiem powodującym powstawanie

⁴ Agata Orzechowska, *Wielokierunkowa zależność między psychiką i ciałem*, „Puls Medycyny” 2017, nr 6, s. 26-27.

⁵ Tamże, s. 26.

⁶ Tamże.

⁷ Robert M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. PWN, Warszawa 2010, s. 152-196.

⁸ Agata Orzechowska, *Wielokierunkowa zależność między psychiką i ciałem*, „Puls Medycyny” 2017, nr 6, s. 26-27.

⁹ Tamże, s. 27.

zaburzeń są stresy uwarunkowane psychospołeczne, na które składają się np. bieda, wychowywanie się w rodzinie dysfunkcyjnej czy separacja od najbliższych. Dlatego nie dziwi plaga zaburzeń psychicznych wśród Europejczyków, gdzie na czele listy znajdują się depresja i zaburzenia nerwicowe. Aż 168 mln Europejczyków, czyli 38%, cierpi na zaburzenia psychiczne i choroby mózgu, takie jak depresja, napady lęku, bezsenność oraz demencja. To są dane raportu European College of Neuropsychopharmacology (ENCP). Autorem tego raportu był prof. Hans Ulrich Wittchen, który kierował Instytutem Psychiatrii i Psychologii na Uniwersytecie w Dreźnie. Raportem objęto 514 mln ludzi z 30 krajów, w tym 27 państw Unii Europejskiej oraz Szwajcarii, Norwegii i Islandii. Uwzględniono 100 zaburzeń; oprócz lęków i depresji także schizofrenię, uzależnienie od alkoholu, choroby mózgu (epilepsję, demencję, chorobę Parkinsona oraz stwardnienie rozsiane)¹⁰. Najczęstszą przyczyną niepełnosprawności były depresja, demencja (głównie choroba Alzheimera), alkoholizm i udar mózgu. Przy czym – jak zaznaczono – wiele chorób rozwija się w młodości¹¹. Zatem biblioterapia mogłaby oddziaływać profilaktycznie, również wspierać pacjentów, by w ten sposób wspomagać proces leczenia, a niekiedy stanowić podstawową terapię. Czytanie bowiem umożliwia nie tylko rozwój psychiczny, ale i powrót do normy, czyli do zdrowia psychicznego, ponieważ dzięki literaturze czujemy się częścią społeczności¹². A właśnie dzisiaj, jak nigdy wcześniej, za sprawą nowoczesnych technologii, człowiek staje się coraz bardziej samotny; wyalienowany z życia społecznego. Proces ten będzie się pogłębiał za sprawą sztucznej inteligencji, a jak powszechnie wiadomo – człowiek samotny szczególnie podatny jest na stres.

Dziś w literaturze biblioterapeutycznej lecznicze skutki oddziaływań słowem pisanym najczęściej grupujemy i mówimy o terapii bądź o profilaktyce, w tym o budowaniu zasobów osobistych. Również wyjaśnia się mechanizmy psychologiczne, leżące u podłoża tych zmian. To dlatego biblioterapia jest stosowana zarówno przez terapeutów o szeroko rozumianej orientacji poznawczej, jak i psychodynamicznej. Dla wielu pacjentów, szczególnie dla tych, u których geneza zaburzeń mentalnych tkwi w sytuacjach stresowych, w tym również niemożności zaspokojenia podstawowych potrzeb psychicznych, biblioterapia jako metoda wspomagająca proces leczenia, jak również jako podstawowa metoda terapii jest – w świetle przedstawionych badań – bardzo potrzebna. O skuteczności tej metody, potwierdzonej badaniami empirycznymi, pisałam w książce zatytułowanej *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*¹³.

¹⁰ Wielkopolska Izba Lekarska, „Biuletyn Informacyjny”, nr 10 (201), Poznań, październik 2011, s. 15-17.

¹¹ Agata Orzechowska, *Wielokierunkowa zależność między psychiką i ciałem*, [w:] „Puls Medycyny”, nr 6 (337), 7 kwietnia 2017, s. 27.

¹² Joseph Gold, *Read For Your Life . Literature as a Life Support System*, Wyd. A Godwit Classic & Paperback, Harvard, Allston, Massachusetts, USA, 2001, s. 341-345.

¹³ Maria Molicka, *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Media Rodzina, Poznań 2011, s. 139-169.

Proces pozytywnej zmiany w procesie myślenia, który jest oczekiwanym rezultatem, można wyjaśnić w oparciu o mechanizmy uczenia się na zasadzie modelowania, czyli identyfikacji bądź naśladownictwa (kopiowania zachowań modelu) i dzięki myśleniu, szczególnie takich jego form, jak rozumienie, interpretowanie, analizowanie, wnioskowanie, ocenianie, myślenie kreatywne itp. Przy czym należy pamiętać, że zmiana sposobu myślenia o sobie bądź innych wywołuje zmianę w sposobie odczuwania¹⁴. „Terapia poznawcza opiera się na założeniu, że problemy psychiczne wynikają z błędnego myślenia i w racjonalnym myśleniu widzi klucz do pozytywnej zmiany terapeutycznej”¹⁵. Biblioterapia – w mojej opinii – należy właśnie do tej grupy oddziaływań.

Jednak opisywanie zmian powstałych na skutek oddziaływania literaturą nie jest procesem kończącym dyskusję, bo znacznie ważniejszym jest prześledzenie procesów, jakie dokonują się w umyśle i w zachowaniu osoby poddanej tym oddziaływaniom. Można śledzić ten proces poprzez objawy, jakie występują na poszczególnych jego etapach. Proponuję zatem Państwu ten proces terapii nazwać przepracowaniem problemu lub traumy, by w jego rezultacie znaleźć rozwiązanie, które jest satysfakcjonujące z punktu widzenia subiektywnego, jak i szerszego – społecznego. Pojęcie traumy jest tożsame z pojęciem urazu.

Termin „przepracowanie” jest – w mojej opinii – nierozzerwalnie związany z terapią poznawczą, ponieważ jest to proces całkowicie kognitywny. Wyodrębnienie etapów tego procesu najlepiej można zaobserwować podczas oddziaływania na dziecko tekstami nacechowanymi terapeutycznie, co zwie się bajkoterapią¹⁶.

Zatem najpierw wyjaśnijmy, co to jest za metoda.

Bajkoterapia służy redukcji stresu u dzieci (będących w wieku od 4 do 9 lat) poprzez oddziaływanie na nie specjalnie układanymi tekstami nacechowanymi terapeutycznie, wśród których wyodrębniłam bajki psychoterapeutyczne, psychoedukacyjne i relaksacyjne. Stosujemy tę metodę w celach profilaktycznych bądź leczniczych.

Pojęcie stresu będziemy rozumieli, zgodnie z definicją sformułowaną przez R. Lazarusa i S. Folkman, że jest to „relacja między osobą a otoczeniem, która określona jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”¹⁷. W toku dalszych badań nad stresem ustalono, co redukuje stres, a są to takie czynniki, jak wsparcie społeczne, zadaniowe strategie postępowania oraz zasoby osobiste, które posiada jednostka.

¹⁴ Maria Molicka, *Jak wychowywać dziecko? Próba odpowiedzi na odwieczne pytanie*, Media Rodzina, osobistych (czyli o wiedzy, umiejętnościach i kompetencjach osobistych) oraz wspominamy Poznań 2020, s. 29.

¹⁵ Philip G. Zimbardo, Robert L. Johnson, Vivian McCann, *Psychologia. Kluczowe koncepcje*, PWN 2010, t. 4, s. 193.

¹⁶ Maria Molicka, *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Media Rodzina, Poznań 2011.

¹⁷ I. Henszen-Niejodek, Z. Ratajczak [w:] *Człowiek w sytuacji stresu*, Wyd. Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000, s. 14.

Zatem jakie treści powinny się znaleźć w układanych historyjkach? W bajkach psychoterapeutycznych i psychoedukacyjnych należy wspierać emocjonalnie, dając bohaterowi lub innym występującym postaciom akceptację poprzez zrozumienie ich problemu, zachowania *et cetera*. Również wsparcie informacyjne, które polega na wyjaśnieniu istoty problemu, jest istotne. Jednak najważniejszym celem jest zilustrowanie skutecznej, zadaniowej strategii działania, która prowadzi do rozwiązania problemu.

Czy w treści tych bajek można odnaleźć poza wiedzą i ilustracją umiejętności również stymulowanie kompetencji osobistych, w jakie wyposażone są postacie w nich występujące, a o których wiadomo, że obniżają stres? Odpowiedź brzmi twierdząco, a są nimi: inteligencja emocjonalna, kreatywność oraz myślenie pozytywne nastawione na działanie. Ten rodzaj myślenia różni się od optymistycznego niższą skalą pozytywnych emocji i oczekiwań, poza tym ukierunkowany jest na podejmowanie zadaniowych strategii działania. Można jeszcze w tekście psychoterapeutycznym stosować niektóre wybrane metody terapii poznawczej czy narracyjnej (o czym szerzej piszę w książce zatytułowanej „Jak układać bajki terapeutyczne? Profilaktyka i terapia dzieci poprzez bajkoterapię”, która ukaże się w pierwszym kwartale przyszłego roku, wydana przez Wydawnictwo Media Rodzina). Zawarte w treści bajek oddziaływania służą nie tylko terapii; również stosowane są w profilaktyce, ponieważ sprzyjają budowaniu odporności emocjonalnej poprzez upublicznienie problemu, danie wsparcia i przedstawienie zadaniowych strategii zachowania w sytuacji stresorodnej, która może się dziecku przydarzyć. Z kolei bajki relaksacyjne służą odprężeniu, uspokojeniu, tym samym zachowaniu zasobów, a opierają się na treningu autogennym Schulza, z tym zastrzeżeniem, że ich wzorzec jest całkowicie narracyjny. We wszystkich tych utworach wizualizacja jest ważnym mechanizmem oddziaływania.

Bajki psychoedukacyjne i psychoterapeutyczne odnoszą się do trudnych emocjonalnie sytuacji, które w okresie dzieciństwa głównie dotyczą sytuacji zagrożenia czy deprivacji podstawowych potrzeb. Historyjki psychoedukacyjne to utwory skoncentrowane zwłaszcza na dawaniu wsparcia i ilustrowaniu zadaniowych strategii działania. Natomiast psychoterapeutyczne, poza wsparciem i podaniem zadaniowego wzorca działania, zawierają istotny komponent emocjonalny w opisie reakcji na sytuację stresową, ponieważ dzięki temu dziecko może „odkryć” własne lęki, frustracje i je nazwać, tym samym uświadomić je sobie, by następnie zaadaptować wzorce myślenia i przeżywania zaproponowane w tekście. Przy czym ten proces jest samodzielną formą kreacji, a nie mechanicznym przyjęciem wzorów, które znajdują się w tekście. Jednocześnie chciałabym zaznaczyć, że pojęcie „odkrycie” własnego problemu rozumiem w kategoriach psychologii poznawczej. Tak zwana pamięć utajona, dzięki recepcji nowych treści w sposobie rozumienia i odczuwania, zostaje przypomniana i uświadomiona. Jest to proces kognitywny, ponieważ dziecko najpierw „odkrywa”, czyli rozkodowuje intelektualnie tekst w aspekcie emocjonalnym, by następnie uświadomić sobie własne przeżycia w podobnym kontekście. W tym końcowym już i świadomym procesie „odkrywania” dziecko wiąże uczucia z myślami, które im towarzyszą.

Tak właśnie dochodzimy do terapii poprzez teksty nacechowane terapeutycznie, czyli do przepracowania kognitywnie urazu czy problemu, który zalega emocjonalnie i powoduje, że nieprawidłowe sposoby myślenia o sytuacji stresowej, w tym również przekonania dotyczące siebie i innych ludzi, utrwalają się.

Dlaczego ten proces kognitywnej terapii, czyli przepracowania urazu, jest tak ważny dla terapeutów? Ponieważ można w oparciu o niego dokonywać ewaluacji, by później wprowadzać zmiany. Składa się z etapów. Oto one.

1. „Odkrycie” własnego problemu przez dziecko. Ten proces zachodzi dzięki opisowi sytuacji trudnej emocjonalnie, przeżywanych emocji i zachowań bohaterów historyjki, którą dziecko kojarzy z własnym, wcześniejszym doświadczeniem, jakie pozostawało w tzw. pamięci utajonej. Pamięć utajona zawiera „wspomnienia, których nabycie nastąpiło bez udziału świadomości, lub których posiadania nie jesteśmy świadomi”¹⁸. „Odkrycie” własnego problemu, to również przypomnienie sobie zapomnianych i przykrych wydarzeń; stresu, w czasie którego – jak wiadomo – występują zaburzenia w koncentracji uwagi i to one odpowiadają za późniejsze zniekształcenia, luki czy nawet amnezję. itp. Inną przyczyną blokowania pamięci są u dzieci rozwojowe braki w zakresie nazywania emocji. Z kolei nazwanie przeżyć powoduje ich uświadomienie, zatem sprzyja ich odkrywaniu za sprawą postaci występujących w bajce, tym bardziej, że w tych tekstach łączy się emocje z towarzyszącymi im myślami. Jak ten proces się objawia? Otóż dziecko bardzo emocjonalnie przeżywa czytany tekst; jest podekscytowane i nie może się od niego oderwać.
2. Na etapie drugim przepracowywania urazu dziecko poznaje inny, nowy sposób myślenia i odczuwania, również poznaje efektywne sposoby poradzenia sobie (strategie zadaniowe). Na tym etapie rozpoczyna się proces recepcji treści bajki. Dziecko, identyfikując się z wybraną postacią, uruchamia proces modelowania, który dokonuje się w jego wyobraźni. Zatem jest to samodzielny akt kreacji siebie i swego środowiska społecznego. W bajce psychoterapeutycznej opisane są nieprzystosowawcze wzory reakcji emocjonalnych, sposobów myślenia i zachowania, by później przedstawić właściwe wzory myślenia i odczuwania oraz efektywne, satysfakcjonujące bohatera strategie działania. Występującym symptomem charakterystycznym na tym etapie jest zafascynowanie dziecka czytaniem tekstem, przy czym emocje, które towarzyszą temu procesowi, nie są już tak silne, jak te, które występowały w procesie odkrywania analogii do własnych doświadczeń. Inną cechą jest potrzeba wielokrotnego wracania do czytanego tekstu.
3. Na kolejnym etapie przepracowania urazu zachodzi proces osvajania z problemem na skutek jego upublicznienia. Objawem oswojenia z trudną emocjonalnie sytuacją może być inicjowanie przez dziecko rozmowy, w czasie której potrafi ono już ustosunkować się emocjonalnie i intelektualnie do wydarzeń opisanych w tekście.

¹⁸ Philip G. Zimbardo, Robert L. Johnson, Vivian McCann, *Psychologia. Kluczowe koncepcje*, PWN, t. 2, Warszawa 2011, s. 217.

4. Na ostatnim etapie przepracowania urazu dziecko buduje odporność emocjonalną na takie bądź podobne wydarzenia, które zaistniały w życiu dziecka. Upřednio dokonana recepcja treści, dotycząca zmiany w sposobie myślenia, odczuwania i zachowania, w połączeniu z oswojeniem zdarzenia sprzyja tworzeniu się odporności. Potrafi ono już wspominać własne, upřednio doznane sytuacje stresowe bez lęku czy wstydu, ponieważ skonstruowało już nową wiedzę, która zmienia interpretację wydarzeń lub wadliwe przekonania, dotyczące siebie lub innych ludzi. Dzieci wówczas potrafią się dzielić doświadczeniami z innymi; otwarcie mówić o upřednich własnych niepokojach i lękach, by później przedstawić racjonalne ich wytłumaczenie. Młodsze dzieci potrafią odpowiadać na pytania lub przedstawić na przykład na rysunku własną ich interpretację.

Podsumowując te rozważania można powiedzieć, że proces przepracowania urazu bądź problemu kończy się w momencie, gdy dziecko dokona reinterpretacji wydarzeń, które zostały przypomniane (wcześniej zalegały w pamięci ukrytej bądź były częściowo zapomniane). Dzieje się tak dlatego, że przyswoiło nową wiedzę, jaka znajduje odzwierciedlenie w nowym sposobie narracji, który to odzwierciedla nowy sposób myślenia, odczuwania i zachowania. Można zatem stwierdzić, że bajki te służą zwiększaniu udziału świadomości w sposobie myślenia, odczuwania i zachowania, czyli są istotnym czynnikiem stymulacji zarządzania sobą. Jednak – warto o tym pamiętać – zawsze pozostają one tylko potencjalnym wyzwalaczem zmian.

Jak przebiega proces przepracowywania urazu w biblioterapii? Sądę, że analogicznie jak u dzieci.

Zatem powtórzmy, że na etapie pierwszym dostarczony tekst literacki wyzwała odkrycie własnych, negatywnych doświadczeń. Dokonuje się to na zasadzie analogii do własnej sytuacji. Dzieje się tak dlatego, że pacjent odkodowuje swoje upřednie doświadczenia, zawarte w opisach zdarzeń i słowach, w których znajdują odzwierciedlenie zarówno emocje, zachowania, jak i myśli. Pierwsza pisała o tym Dorothy Walsh, wskazując na niezwykłą rolę literatury w rozwoju samoświadomości¹⁹. Tutaj, podobnie jak dzieci, osoby dorosłe silnie emocjonalnie przeżywają czytaną literaturę i podobnie jak dzieci nie mogą się od niej oderwać, czyli są nią bardzo zainteresowani.

Na drugim etapie rozpoczyna się proces recepcji treści, czyli budowania zrozumienia zachowania, emocji i myśli, jak również poznanie strategii postępowania postaci występujących w tekstach literackich. Ten proces prowadzi do dialogu wewnętrznego, a w rezultacie do zmiany wadliwej, patologicznej narracji, jaką zbudował pacjent. Dochodzi do reinterpretacji przekonań, dotyczących siebie i świata społecznego. Pacjent, zmieniając swoje myśli, zmienia również emocje z nimi związane; w ten sposób dokonuje się redukcja negatywnych, przykrych i zalegających emocji. Pacjent wielokrotnie wraca do czytanego tekstu tak, by w dialogu wewnętrznym, toczonym z protagonistą i ze sobą, znaleźć argumenty, które go przekonują.

¹⁹ D. Walsh, *Literature and Knowledge*, Wesleyan University Press 1969.

Na trzecim etapie istotne jest upublicznienie problemu, który jest opisany w tekście. Już nie jest on skrywany, ale otwarcie się o nim mówi, co sprzyja zanikaniu u pacjenta wstydu, lęku, że ktoś się o tym dowie i go zdyskredytuje.

Natomiast na ostatnim, czwartym poziomie, osoba buduje odporność emocjonalną, czego wyrazem jest to, że potrafi dzielić się z innymi swoim doświadczeniem i otwarcie rozmawiać o swoich uprzednich błędach w myśleniu, odczuwaniu i zachowaniu. Często takie osoby dokonują reinterpretacji autobiografii. Również pomagają innym w radzeniu sobie z podobnymi sytuacjami stresowymi. Pacjent odzyskuje zadowolenie z życia, ponieważ rozwiązał problem, uwolnił się od urazu i jego przykrych konsekwencji.

Zatem definicja przepracowania urazu poprzez teksty nacechowane terapeutycznie brzmi: Jest to proces kognitywny, który przebiega wewnętrznie i wywołany jest tekstami terapeutycznymi. Charakteryzuje się etapami. Rozpoczyna się od rozkodowania własnego doświadczenia dzięki analogii do czytanego tekstu. Na drugim etapie jednostka stopniowo dokonuje recepcji czytanych treści, czyli zmienia swój sposób myślenia, odczuwania oraz zachowania. Dzieje się to na skutek uruchomienia dialogu wewnętrznego. Na następnym etapie oswaja się z problemem na skutek jego upublicznienia. W końcowym etapie przepracowania urazu kształtuje się odporność na negatywne, uprzednie doświadczenie i następuje powrót do równowagi psychicznej.

Oczywiście biblioterapia nie jest panaceum na wszelkie urazy czy problemy, które wywołują stres. Zazwyczaj u dorosłych z poważniejszymi zaburzeniami, wywołanymi sytuacjami traumatycznymi, jest stosowana jako element terapii. Natomiast doskonale sprawdza się w różnorodnych nieprawidłowościach, występujących u dorosłych, adolescentów bądź u dzieci, którzy nie potrafią znaleźć rozwiązania dla dręczących ich problemów doświadczanych w codzienności. Dlatego tak ważną jest sprawą, by nauczyć dużych i małych radzenia sobie z różnymi przeciwnościami losu, ponieważ dzisiaj, jak nigdy wcześniej, ludzie odczuwają samotność, tym samym zdani są tylko na siebie. W rezultacie często kształtuje się u nich poczucie bezradności, a później i beznadziei; są nieszczęśliwi i cierpią na różne zaburzenia, w tym również somatyczne²⁰. Tak właśnie wyjaśniał potrzebę stosowania biblioterapii jej prekursor J. Gold, którego cytowałam na początku tego artykułu i zakończę jego słowami: „The story that never ends is the story of life” („Historia, która nigdy się nie kończy, jest historią życia”)²¹. Zatem korzystajmy z dobrodziejstw literatury, która jest odzwierciedleniem życia, w procesie przepracowania urazu.

²⁰ Joseph Gold, *Read For Your Life . Literature as a Life Support System*, Wyd. A Godwit Classic & Paperback, Harvard, Allston, Massachusetts, s. 343.

²¹ Tamże.

dr hab. Anastazja Seul

Spotkanie psychologii pozytywnej i biblioterapii sakralnej

Jedna z prekursorów biblioterapii w Polsce, Wanda Kozakiewicz w artykule z 1989 roku¹ podejmuje ważne zagadnienie dotyczące terapeutycznej wartości tekstów sakralnych. Autorka zauważa, że mogą one prowadzić do przeżycia sacrum². Szczególnym źródłem przeżyć sakralnych są święte księgi każdej z wielkich kultur i religii, wśród których Kozakiewicz wymienia: Koran, Upaniszady i Wedy a także księgi czczone przez judaizm (Stary Testament) oraz te, które przyjęli wyznawcy Chrystusa (Stary Testament i Nowy Testament).

Idąc za myślą Kozakiewicz, chcę wyodrębnić spośród tekstów literackich te, które zaczerpnięte są z ksiąg Starego i Nowego Testamentu, gdyż one stanowią szczególny, jedyny w swoim rodzaju typ literatury pięknej. Z tego względu tym artykule będę używać terminu: „biblioterapia sakralna”, który wskazuje na to, że biblioterapeuta podczas warsztatów posługuje się tekstami sakralnymi, a dokładniej - biblijnymi, które są głęboko są zakorzenione w europejskiej kulturze.

Uwzględniam też greckie znaczenie słowa θεραπεία (terapia), które oznacza nie tylko leczenie i pielęgnację, lecz także troskę, dbałość o kogoś lub o coś, np. hodowlę, uprawę³. Ewa Tomasik i inni autorzy, którzy piszą o różnych rodzajach biblioterapii, biorą po uwagę kryterium zdrowia, wykorzystując osiągnięcia pedagogiki specjalnej w procesie biblioterapii wychowawczej (obecnie częściej zwaną - rozwojową)⁴. Pedagogika specjalna, opierająca się na ustaleniach nurtów psychologicznych, które dominowały w XX wieku⁵, zajmuje osobami potrzebującymi wsparcia w rozwoju ze względu na doświadczenie wielorakich dysfunkcji, głębokich urazów psychicznych

¹ W. Kozakiewicz, *Sacrum w literaturze*, „Biblioterapeuta” 1989, nr 3 s. 1- 3. Zob. też I. Borecka, *Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik*. Wyd. Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2001, s. 51.

² Mogą ale nie muszą; Kozakiewicz powołuje się na artykuł dotyczący rozumienia sacrum: W. Stróżeński, *O możliwości sacrum w sztuce*, w: *Sacrum i sztuka*, oprac. N. Cieślińska, Wyd. Znak, Kraków 1989, s. 23 – 38.

³ W polu semantycznym tego słowa znajdują się także takie wyrazy jak: ‘naprawić’, ‘świadczyc uprzejmość’ oraz: ‘staranie’, ‘cześć’, ‘kult bogów’, ‘okazywanie szacunku’, ‘uprzejme obchodzenie się’. Zob. θεραπεία [w:] *Słownik grecko – polski*, pod red. Z. Abramowiczówny, t. II, E – K, Warszawa, PWN, 1960, s. 452.

⁴ E. Tomasik, *Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej*, Wyższa Szkoła Pedagogiki Specjalnej im. M Grzegorzewskiej, Warszawa 1994.

⁵ Mam na uwadze przede wszystkim cztery podstawowe nurty psychologii, których specyfikę krótko określa Józef Koziński (twórca psychotransgresjonizmu), wskazując na kluczową cechę pacjenta: behawiorizm (człowiek zewnątrzsterowny, zwany też reaktywnym); psychoanaliza (człowiek niedoskonały); kognitywizm (człowiek samodzielny). J. Koziński, *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Warszawa 1998 [zob. też inne wydania]. Koziński pisze także o koncepcji humanistycznej (człowiek dążący do samorealizacji), lecz – jak uważa przedstawiciel psychologii pozytywnej – jej słabością „która zamknęła jej drogę na «salony» akademickie była metoda: gardziła eksperymentem i ogólnie badaniami ilościowymi, wybierała eseistykę, język traktatu filozoficznego, studia przypadku” J. Czapiński, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, wyd. PWN, Warszawa 2004, s. 9.

czy zaburzeń emocjonalnych⁶. Irena Borecka, pisząc o uczestnikach biblioterapii, wymienia grupy osób dysfunkcyjnych (zagrożonych dysfunkcją), które potrzebują wsparcia w różnych obszarach życia rodzinnego, społecznego; przedstawia też zastosowanie biblioterapii podczas zajęć korekcyjno-wychowawczych⁷. Tomasz Kruśzewski ukazuje zaangażowanie biblioterapeutów pracujących z trudną młodzieżą poddawaną procesom socjalizacji⁸. Małgorzata Czerwińska zajmuje się biblioterapią dla niewidomych⁹. Prace Bronisławy Woźniczki-Paruzel wspierają biblioterapeutów prowadzących warsztaty w środowiskach osób borykających się z problemem uzależnień¹⁰.

W tym artykule korzystam z wyników prac autorów zajmujących się biblioterapią wychowawczą, lecz biblioterapii sakralnej nie umieszczam ściśle w przestrzeni pedagogiki specjalnej. Myśląc o biblioterapii sakralnej, odwołuję się przede wszystkim z osiągnięć psychologii pozytywnej¹¹, której twórca – Martin E. P. Seligman – większą uwagę przywiązuje do ludzkich zasobów, możliwości, talentów niż lęków, ograniczeń i braków. Ten współczesny amerykański psycholog w jasny sposób oddaje to, czym jest stworzony u progu XXI wieku nowy kierunek w psychologii:

- ✓ „Psychologia to nie tylko badanie choroby słabości i zniszczenia;
to także badanie siły i cnoty.
- ✓ Leczenie, to nie tylko naprawianie tego co złe;
to także budowanie tego co dobre.
- ✓ Psychologia nie zajmuje się tylko chorobą czy zdrowiem:
zajmuje się także pracą, kształceniem się, rozumieniem, miłością,
rozwijaniem się i zabawą.
- ✓ I w tym dążeniu do tego, co najlepsze, psychologia pozytywna nie polega na
myśleniu życzeniowym, samooszukiwaniu się czy bagatelizowaniu zagrożeń;
zamiast tego próbuje wykorzystywać najlepsze metody naukowe
związywania specyficznych problemów, które związane są z ludzkim
zachowaniem w całej jego złożoności”¹².

⁶ Por. I. Borecka, *Biblioterapia. Teksty terapeutyczne, konspekty i scenariusze zajęć*, Wyd. Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Gorzów Wielkopolski, 2002, s. 11 -15

⁷ I. Borecka, *Biblioterapia, Skrypt dla studentów pedagogiki*, Wyd. Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, Wałbrzych, 2001 s. 26 – 27, 45 – 49.

⁸ T. Kruśzewski, *Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo wychowawczych*, Wyd. Edukacyjne AKAPIT, Toruń 2006.

⁹ M. Czerwińska, *Niepełnosprawność i osoba niepełnosprawna w polskojęzycznej literaturze pięknej i naukowej : bibliograficzny warsztat biblioterapeuty*, Wyd. Zakład Nagrań i Wydawnictw Związku Niewidomych, Warszawa 2002.

¹⁰ B. Woźniczka-Paruzel, *Biblioterapia w środowisku współzależnych z grup rodzinnych Al-Anon: (od teorii do działań praktycznych)*, Wyd. Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń, 2002.

¹¹ J. Czapiński, *Psychologia pozytywna...*, dz. cyt.

¹² M. Seligman, *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*; podają za: E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna*, Warszawa 2008, s. 22 [Układ graficzny mój - A.S.].

Psychologia pozytywna – opierając się na zasobach człowieka, na tym co w nim mocne i zdrowie – szuka dróg dobrostanu psychicznego, a więc także tego, co służy rozwojowi poszczególnych osób i całych społeczeństw.

Inspiracje psychologii pozytywnej dla biblioterapii sakralnej

Psychologia pozytywna przekonuje, że człowiek może doświadczyć pełni życia – osiągnąć szczęście, gdy żyje uniwersalnymi wartościami (zwanymi cnotami i siłami), do których należy sześć podstawowych: mądrość (i wiedza), odwaga, miłość (i humanitaryzm), sprawiedliwość, wstrzemięźliwość, duchowość (i Transcendencja)¹³. Drogą do osiągnięcia tych cnót jest troska o rozwój 24 zalet charakteru, które odpowiadają tym cnotom¹⁴. Zostały one wybrane jako wspólne i reprezentatywne dla różnych kultur, tradycji, filozofii i religii od zarania dziejów ludzkości¹⁵. Zdaniem Zofii Trzebińskiej osobiste zaangażowanie w rozwój sześciu cnót stanowić może swoistą profilaktykę, pewnego rodzaju program prewencyjny, który polega na budowaniu siły psychicznej. Jednym z przejawów wewnętrznej siły jest zdolność do odbudowania równowagi psychicznej, o czym pisze Danuta Gostyńska, wskazując na cele biblioterapii, do których należy także „rozbudzenie zdolności samodzielnego i prawidłowego moralnie myślenia”¹⁶. Celowi temu mogą z powodzeniem służyć wybrane fragmenty Starego i Nowego Testamentu, gdyż można w nich znaleźć wiele konstruktywnych wzorców zachowań, które są przedmiotem zainteresowań psychologii pozytywnej. Np.

1. Mądrości (i wiedzy), nie brakowało Salomonowi, o czym świadczy rozkwit jego państwa za czasów jego panowania (1 Krl 1 – 11)
2. Odwagą wykazuje się młody Dawid, który staje do walki z doświadczonym wojownikiem – Goliatem (1 Sm 17, 1 - 54)
3. Miłością (humanitaryzmem), która uzdalnia człowieka do przebaczenia, kieruje się Józef sprzedany przez braci do Egiptu (Rdz 17 – 50)
4. Cnotą sprawiedliwości odznaczał się Józef z Nazaretu, mąż Maryi, prawny ojciec Jezusa (Mt 1, 18 – 25)
5. Wstrzemięźliwość to cecha Jana Chrzciciela realizującego wezwanie do pokuty, które głosił nad Jordanem (Mk 1, 1-8)
6. Troska o wymiar duchowy – transcendentny, widoczna jest w postawie Maryi z Nazaretu, przyjmującej wezwanie do macierzyństwa, które przekracza możliwości ludzkiej natury (Łk 1, 26 – 38).

¹³ M. Seligman, *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełniania*, Wyd. Media Rodzina Poznań, 2002, s. 180 – 181. Zob. też opracowanie Andrzej Mirski, *Dobrostan jako kategoria społeczna i ekonomiczna*, „ Państwo i Społeczeństwo”, IX: 2009 nr 2, s.182 - 184.

¹⁴ M. Seligman, *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna...* dz. cyt., s. 182 –214.

¹⁵ Tamże, 180 – 181. Zob. też bliższą charakterystykę sześciu cnót i odpowiadające im 24 siły charakteru na stronie: <https://barbaramroz.pl/sily-charakteru/>

¹⁶ A. Dolna, *Biblioterapia a czytelnictwo* [on line], www.edukacja.edux.pl/p-4687-biblioterapia-a-czytelnictwo.php [dostęp 22 XI 2023]. Autorka nie podaje lokalizacji cytatu Gostyńskiej.

Do każdej z tych postaci biblijnych można odnieść spostrzeżenie współczesnych autorek, które w swych refleksjach na temat dobrostanu odwołują się do ustaleń psychologii pozytywnej. Zauważają one, że poszczególne siły charakteru, a także zalety poszczególnych postaci przejawiają się na trzy sposoby: w myślach (*thoughts*), uczuciach (*feelings*) i zachowaniach (*behaviors*)¹⁷. Także w biblijnej koncepcji człowieka widoczna jest troska o wewnętrzną spójność jego myśli, uczyć i czynów – na co wskazują księgi zarówno Starego jak i Nowego Testamentu.

Teksty biblijne jako materiały formacji i autoformacji

Biblioterapeuci, charakteryzując trzy rodzaje materiałów biblioterapeutycznych i wskazując na funkcje uspokajające (*sedativae*), pobudzające (*stimulativae*), refleksyjne (*problematicae*)¹⁸, jakie spełniają konkretne utwory i gatunki literackie, używane podczas spotkań biblioterapeutycznych. Ten repertuar materiałów, z których korzysta biblioterapeuta, chcę wzbogacić o wybrane teksty biblijne, które mogą prowadzić nie tylko do przeżycia sacrum, ale także również mogą spełniać te trzy funkcje wskazane przez Gostyńską.

Podczas warsztatów z tekstami biblijnymi ukierunkowanymi na wyciszenie, pobudzenie i refleksję osoba prowadząca warsztaty powinna troszczyć się o przebieg całego procesu biblioterapeutycznego, w którym istotną rolę pełni identyfikacja (z postacią lub sytuacją), katharsis, wgląd w siebie, taka zmiana myślenia, które prowadzi do zmiany postawy i zachowania¹⁹.

Procesowi przemiany w biblioterapii sakralnej sprzyja dobór różnych filologicznych metod pracy z tekstem literackim, a także dynamik zaczerpniętych z dramy oraz szeroko rozumianej arteterapii (zwłaszcza metod plastycznych, muzycznych). Istotne jest, aby one były adekwatne do zamierzonego celu warsztatów i dostosowane do potrzeb i możliwości grupy. Mając na uwadze potrzebę poczucia emocjonalnego bezpieczeństwa uczestników warsztatów, na początku i na końcu spotkania warto ustalić/ przypomnieć podstawowe zasady pracy grupy (np. dyskrecji, szacunku, wolności). Na przebieg procesu biblioterapeutycznego także korzystnie wpływa przeznaczenie stosownego czasu na podzielenie się osobistymi spostrzeżeniami, uczuciami, które budzą się w poszczególnych osobach podczas różnych prac z tekstem sakralnym. Biblioterapeuta wybiera właściwe momenty na dzielenie, mając na względzie aktualną sytuację grupy, jej poziom otwartości, przeżycia i stopień identyfikacji z sytuacją biblijną lub/i jej postacią, a także zdolność do dzielenia się wglądem w siebie.

¹⁷ A. Zawadzka, L. D. Czarkowska, *Wartości w działaniu jako droga do eudajmonistycznego dobrostanu w procesie coachingowym – model PERMA „Coaching Review”* 1/2015 (7) s. 50.

¹⁸ I. Borecka, *Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik*. Wyd. Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2001, s. 51; I. Borecka, *Biblioterapia. Skrypt dla studentów ...* dz. cyt., s. 24.

¹⁹ Por. np. W. Czernianian, *Literatura piękna jako środek oddziaływania terapeutycznego w biblioterapii – na przykładzie mitów i baśni*, [w:] *Szkice psychologiczne. Doniesienia z badań. Aplikacje. Refleksje*. Red. M. Straś-Romanowska, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, 2002, s. 137 – 138; W. Madryas, *Pomiędzy literaturą a medycyną. Komunikacyjnym wymiar czułości- literatura, sztuka o medycynie. W kontekście uważności na przeżycia i opowieści pacjenta*, „Biblioterapeuta” 2023 nr 1, s.23; I. Borecka, *Biblioterapia. Skrypt...* dz. cyt., s. 28 – 29; zob. też J. Smuniewska, *Biblioterapia jako metoda pracy wychowawczej w bibliotece szkolnej*, Seria: *Praca z czytelnikiem. Bibliotekarz terapeuta*, [b.r.w.], s. 6

Biblijne przykłady *res sedativae* , *res stimulativae* , *res problematicae*

Zaproponowane schematy warsztatów biblioterapii sakralnej realizują prosty model pracy biblioterapeutycznej, na który składają się trzy główne fazy oraz rytuał początkowy i końcowy. Celem pierwszej fazy jest wprowadzenie do tematu, który jest znany z życiowego doświadczenia uczestników. W fazie drugiej odczytywany jest tekst biblijny, a grupa wykorzystuje różne dynamiki, aby go przeżyć i pogłębić jego rozumienie. W fazie trzeciej poszczególne osoby powracają do swych egzystencjalnych sytuacji, aby podjąć refleksję nad drogami osobistego rozwoju, na jakie wskazuje im tekst biblijny.

Przedstawione poniżej sposoby poprowadzenia warsztatów nie zawierają zbyt szczegółowych wskazówek. Przebieg spotkania za każdym razem zależy od tego, z jakimi doświadczeniami, potrzebami, możliwościami przychodzą osoby biorące udział w biblioterapii sakralnej. Zarys konspektu ma charakter ogólny, a dobór dynamik i rekwizytów jest zależny od tego, które z nich bardziej odpowiadają uczestnikom. Prowadzący warsztaty, wybierając poszczególne metody pracy, uwzględnia to, jak grupa przeżywa kolejne etapy procesu biblioterapeutycznego, a także ma na uwadze czas trwania warsztatów (wcześniej ustalony z grupą).

Res sedativae

To takie teksty [materiały, rzeczy - *res*], które przywołują przyjemne skojarzenia, uspokajają, prowadzą do odprężenia. Przykładem tak rozumianych biblioterapeutycznych materiałów wyciszających może być wiele tekstów Biblijnych zachęcających do zaufania, powierzenia się Bogu; np. Psalm 23 (a także Psalm 131).

Rytuał początkowy

Przywitanie, nawiązanie relacji, ustalenie zasad obowiązujących podczas warsztatów biblioterapii sakralnej.

I faza: Sytuacja egzystencjalna

Praca z fotosymbolem obrazującym temat odpoczynku.

Praca z ciałem wyrażająca skojarzenia i emocje związane z zaufaniem, poczuciem bezpieczeństwa, wyciszeniem.

Spokojna melodia

II faza: Praca z tekstem

Głośne czytanie tekstu: werset po wersecie przez poszczególne osoby.

Wybór słów, z których każde kojarzy się z odpoczynkiem.

Rozdanie kartek i kredek - rysunek do słowa.

Wykonanie gestu do słowa

Rozmowa o wybranych słowach

Swobodny ruch do spokojnej melodii

III faza: Powrót do życia

Powrót do wybranego fotosymbolu obrazującego temat odpoczynku i refleksja: czym jest dla mnie wyciszenie?

Na tle spokojnej melodii refleksja: co mogę/ chcę zmienić, aby zadbać o swoje wyciszenie.

Napisanie osobistego psalmu wyciszenia/ zaufania²⁰.

Rytuał końcowy

Pożegnanie, podziękowanie, zachęta, by wdrożyć do codzienności to, co było ważne dla każdego uczestnika warsztatów biblioterapii sakralnej

Res stimulativae

To teksty aktywizujące, pobudzające do refleksji np. nad losami bohatera, jego przeżyciami i czynami. Biblijnym materiałem aktywizującym może być historia walki Dawida z Goliatem (1 Sm 17, 1 - 54)

Rytuał początkowy

Przywitanie, nawiązanie relacji, ustalenie zasad obowiązujących podczas warsztatów biblioterapii sakralnej.

I faza: Sytuacja egzystencjalna

Skupienie nad znaczeniem słów:

ODWAGA, SIŁA, NADZIEJA

LĘK, ODRZUCENIE, POGARDA

Słowa te (zapisane dużymi literami na osobnych kartkach) leżą na podłodze w dużych odległościach; uczestnicy przechodzą po całej powierzchni sali, zatrzymując się nad każdym na chwilę refleksji.

Uczestnicy warsztatów dobierają się dwójki (trójki) i każda grupka przyjmuje pozę /figurę, lub rzeźbę odnoszącą się do wybranego słowa (którego nie ujawniają).

Wszystkie grupy po kolei oglądają swe prace i odpowiadają na 3 pytania: co czuję? jakie mam skojarzenia z tym co widzę? jaki proponuję tytuł (pozie/ figurze, rzeźbie)? Dopiero wtedy grupa ujawnia słowo, które przedstawiła przez pracę z ciałem.

II faza: Praca z tekstem

Głośne, ale bardzo powolne czytanie tekstu przez prowadzącego, a grupa chodzi po sali wykonując gesty ilustrujące usłyszane słowa.

Podział tekstu biblijnego na 4 fragmenty:

1 Sam 17, 1 – 11;

1 Sam 17, 12 – 30;

1 Sam 17, 31 – 39;

1 Sam 17, 40- 54

²⁰ Zob. P. Kwiatek, *Psalmoterapia*, Edycja św. Pawła, Częstochowa 2021, s. 156 – 160.

Podział uczestników warsztatów na 4 grupy. Przydzielenie każdego fragmentu poszczególnym grupom.

Wybór ról, wykorzystanie stosownych rekwizytów i gra każdej grupy po kolei (drama sekwencyjna). Każda osoba występuje w roli darmowej w scenie swojej grupy i każda występuje w roli świadka scenki przedstawianej przez inną grupę.

III faza: Powrót do życia

Refleksja w ciszy (lub przy łagodnej muzyce) nad tym elementem dramy sekwencyjnej, który był każdego uczestnika był największym przeżyciem.

Zapis tego przeżycia w formie graficznej (do wyboru np., rysunek, technika kolażu, połączenia rysunku z fotosymbolem).

Prezentacja swych prac jako odpowiedź na pytanie: co mi dało spotkanie z Dawidem ? Co chcę z tego spotkania zaczerpnąć do swego życia?

Rytuał końcowy

Pożegnanie, podziękowanie, zachęta, by wdrożyć do codzienności to, co było ważne dla każdego uczestnika warsztatów biblioterapii sakralnej.

Res problematicae

To teksty oddziałujące w sposób mieszany; takie, które mają zadanie wywołanie refleksji. Księgi Starego i Nowego Testamentu obfitują w tego rodzaju materiały skłaniające do rozważań na bardzo różne egzystencjalne tematy. Dla biblioterapii – także i sakralnej – istotne są te, która mają szczególną wartość praktyczną, życiową. Jednym z przykładów może być postawa wdzięczności, do której zachęca Jezus, pokazując wdzięczność Samarytanina uzdrowionego z trądu (Łk 17, 11 -19).

Rytuał początkowy

Przywitanie, nawiązanie relacji, ustalenie zasad obowiązujących podczas warsztatów biblioterapii sakralnej.

I faza: Sytuacja egzystencjalna

Na podłodze leżą dwie kartki z dużym napisem WDZIĘCZNOŚĆ oraz NARZEKANIE

Uczestnicy chodząc obok nich, przypominają sobie zdarzenia z życia i osoby, które budzą ich wdzięczność / które były powodem narzekania.

Rozmowa o wdzięczności i narzekaniu.

Podział na dwie grupy – każda wybiera po trzy karty emocji (np. empaty lub inne), które odnoszą się do wdzięczności / narzekania i przedstawiają pantomimę ukazującą wybrane uczucie, które łączy się z wdzięcznością / narzekaniem.

II faza: Praca z tekstem

Wyciszenie przy spokojnej melodii.

Lektura tekstu przez prowadzącego (lub odtworzenie z Biblii-Audio), a uczestnicy warsztatów wyobrażają sobie, że są obserwatorami albo uczestnikami zdarzenia (uczestnicy: Jezus apostołowie, 10 trędowatych, jeden trędowaty Samarytanin, który podziękował, kapłani, do których udali się oczyszczeni z trądu, aby zakończyć czas społecznego wykluczenia)

Ponowne czytanie tekstu przez grupę: wybór trzech lektorów: narrator, Jezus, Samarytanin. (Pozostałe osoby mogą dołączyć do wybranych przez siebie ról lub tylko słuchać).

Budowa sceny (przestrzeń geograficzna), z wykorzystaniem stosownych rekwizytów, wybór ról (identyfikacja) i gra sceniczna.

III faza: Powrót do życia

Wybór osobistej przestrzeni wdzięczności w sali: każdy z uczestników oznacza dowolny fragment przestrzeni jako własny, w którym siada.

Rozdanie uczestnikom warsztatów kredek (pisaków) oraz schematycznego rysunku - „stokrotki wdzięczności” ; zapisanie przez uczestników na każdym płątku stokrotki jednego słowa – powód do wdzięczności;

Refleksja: czym jest dla mnie wdzięczność? Jak/ komu mogę ją okazywać?

Rozdanie grupie schematycznego rysunku – „ostu narzekania” ; zapisanie przez uczestników na każdym listku ostu jednego słowa – powodu do narzekania.

Refleksja: czym jest dla mnie narzekanie? Co mi daje, a co zabiera narzekanie?

Sporządzenie BALSAMU Wdzięczności według przepisu w pięciu punktach²¹:

1. Narysuj na kartce trzy rubryki (pionowo).
2. Napisz w pierwszej rubryce na kogo / na co ostatnio narzekałeś.
3. To samo słowo napisz w pionie w drugiej rubryce. Do każdej jego litery dopisz, za co ogólne jesteś wdzięczny w życiu/ w ostatnim czasie.
4. Jeśli pojawią się litery (np. a, e, x, y), od których trudno znaleźć zaczynające się słowo skojarzone z tematem wdzięczności, napisz słowo rozpoczynające się od innej litery (może być sąsiedniej w alfabecie).
5. Wybierz spośród ogólnych powodów do wdzięczności jeden, najważniejszy dzisiaj dla ciebie i zapisz go w trzeciej rubryce. Potem w kilku zdaniach uzasadnij swój wybór,

²¹ Por. P. Kwiatek, *Sztuka życia bez narzekania*, Wyd. Serafin, Kraków 2020, s. 192 – 194.

Przykładowa tabelka z BALSAMEM WDZIĘCZNOŚCI:

TEMAT NARZEKANIA	TEMAT WDZIĘCZNOŚCI	EKSPLORACJA WYBRANEGO TEMATU
OBOJĘTNOŚĆ (np. SZEFA)	O Obecność bliskich B Biblioteka O ODWAGĘ J Jedzenie Ę Energię T Tu i teraz N Nowe książki O Oliwa z oliwek Ś Spotkanie przyjaciół Ć Ciepło w domu	DZIŚ CZUJĘ szczególną wdzięczność za ODWAGĘ: cieszę się, że mam odwagę bycia, dzielenia się, myślenia, działania, popełniania pomyłek, błędzenia, tworzenia, próbowania po raz kolejny... Odwaga jest dla mnie cennym zasobem.

Prezentacja swych balsamów i próba odpowiedzi na pytania:

- w jakich sytuacjach zastosowuję BALSAM WDZIĘCZNOŚCI jako antidotum na narzekanie?
- co w tych warsztatach wzbudziło moją największą wdzięczność?
- jak zadbam postawę wdzięczności w najbliższym czasie?

Rytuał końcowy

Pożegnanie, podziękowanie, zachęta, by wdrożyć do codzienności to, co było ważne dla każdego uczestnika warsztatów biblioterapii sakralnej

ZAKOŃCZENIE

Psychologię pozytywną i Biblię łączy troska o dobrostan i całościowy rozwój człowieka. Obie podkreślają integralną jedność osoby – jej ciała (*soma*), duszy (*psyche*) i ducha (*pneuma* – por. 1 Tes 5, 23), a także dbałość o trzy wymiary relacji: wobec samego siebie, wobec innych ludzi (*communio personarum* – wspólnoty osób) i wobec Transcendencji. Warsztaty biblioterapii sakralnej mogą prowadzić nie tylko do osobistego przeżycia sacrum, ale także do doświadczenia budowania z relacji z innymi ludźmi (nie tylko uczestnikami warsztatów) oraz głębszego spotkania z samym sobą; mogą pomagać odkrywać drogi szczęścia człowieka, który tak dba o swój rozwój osobisty, by wspierać innych na ich drodze życia.

Magia słów i uzdrawianie dźwiękiem Mity, skojarzenia i fakty

(Artykuł odnosi się do wykładu wygłoszonego podczas VIII Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej w Opolu, w dniu 27 września 2024 roku, pt. „CISZA I HAŁAS. Znaczenie dźwięku w rozwoju i codziennym życiu”)

Jesteśmy zanurzeni w dźwiękach. Czy doceniamy ich znaczenie? Wokół dźwięku krążą mity, legendy, przypuszczenia, a przede wszystkim fakty – lepiej i mniej znane. Za pomocą dźwięku można tworzyć, niszczyć... ale czy uzdrawiać?

Dźwięk stwarza

Dźwięk stworzył świat. Cztery przykłady wierzeń z różnych stron świata:

- Biblia mówi nam, że *Na początku było słowo...*, czyli dźwięk i wola.
- Aborygeni w Australii twierdzą, że świat został ukształtowany przez trzy święte pieśni.
- Egipcjanie wierzą, że stworzenie wszechświata zostało wyśpiewane.
- „Om”, święta sylaba buddyzmu i hinduizmu, zapisana w wedach, uważana jest za sylabę – nasienie, dzięki której powstał Wszechświat. W hinduizmie to bóg Wisznu wydając go stworzył kolejne wszechświaty.

Dźwięk niszczy

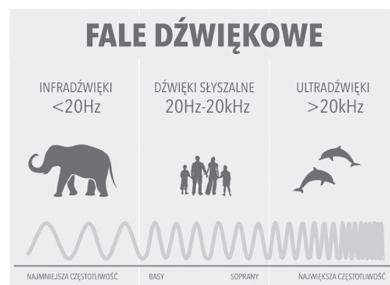
- *Mury Jerycha UPADŁY*, gdy 7. dnia oblężenia 7 kapłanów zatrąbiło 7 razy na trąbach, a krzyczący lud wspierał ich działania.

Kapłani potrzebowali hałasu, gdyż wspierał ich – w tym wypadku – niszczycielskie działania. Nasuwa się refleksja, czy dałoby się wykorzystać energię wytwarzaną przez rzesze ludzi podczas koncertów, meczów, śpiewów chóralnych i czemu wojsko krzyczy podczas ataku?

- Głośny śpiew we właściwej tonacji doprowadza do pęknięcia kieliszków.
- Silny hałas uszkadza bębrenki uszu.

Wciąż bardzo mało o wiemy o mocy otaczającego nas dźwięku. Słyszymy tylko bardzo wąski zakres długości fal, a infradźwięków i ultradźwięków już nie słyszymy.

- Infradźwięki wydają np. słonie, żyrafy, hipopotamy, wieloryby i aligatory. Prócz tego duże wodospady, fale morskie, lawiny, pioruny, tornada, trzęsienia ziemi czy silny wiatr.
- Ultradźwięki wydają i słyszą np., delfiny, psy, szczury, chomiki czy nietoperze. Także walenie. Silne źródło ultradźwięków może niszczyć, rozgrzewać niektóre materiały, zię-



bić ze względu na szybkie przenikanie ciepła, dlatego służą m.in. do gotowania, mrożenia suszenia, także w kosmetyce i medycynie.

W świecie zwierząt słyszających infra- i ultradźwięki my – ludzie, jesteśmy głusi. Widzimy także tylko minimalny zakres długości fal świetlnych. A wydaje nam się, że świat jest taki, jaki postrzegamy. Nasz rozum, jak komputer, pracuje na danych dostarczonych. Dostarczamy mu bardzo nikłych danych przez nasze 5 zmysłów. Nasuwa się pytanie, czy korzystanie z 5 zmysłów i rozumu to całość potencjału, który pozwala nam poznawać świat?

Dźwięk „zaraża”

Podobne reaguje na podobne. Śpiewak operowy wydaje z siebie dźwięk podobny do tego, jaki wydaje kieliszek po uderzeniu, on rezonuje z głosem i w końcu pęka. Rezonans to właśnie odpowiedź na bodziec dźwiękowy. Przejęcie jego częstotliwości, bo rezonuje z własną. Bardzo ważne w leczeniu i uzdrawianiu. Warto zauważyć, że nie tylko materialne rzeczy rezonują ze sobą. W świecie społecznym zaprzyjaźniamy się z ludźmi pod ważnymi względami podobnymi do nas, oddajemy głos na osoby do siebie. Czasem ciekawe wnioski możemy wyciągnąć na swój temat i poznać lepiej siebie, kiedy przyjrzymy się tym, którzy nas pociągają. Przez podobieństwo lub przeciwieństwo.

Słowa to także dźwięk. Jak bardzo ważny?

Słowo to kontener, zawierający zespół dźwięków, umownie oznaczających pojęcia.

- Niesie informację bądź dezinformację.
- Może być jedno- lub wieloznaczne (niesie także nie-uświadomione ukryte znaczenie).
- Kształtuje postawy, myślenie, nastrój i poczucie sensu życia.
- Zapisane staje się znakiem, obrazem geometrycznym, oddziałującym na psychikę.
- Zmienia sens w zależności od kontekstu,
- Pozwala zapamiętywać przeszłość, opisywać przyszłość (emocje, fakty, halucynacje itp).



Krótkie słowa zapisane niegdyś głagolicą niosły wiele znaczeń. Na przykład: (1) Weźmy słowo **król**, które w języku słowiańskim brzmi **KRAL**.

K oznacza = jako; R = mówi, ogłasza; A = ja, pierwszy; L = ludzie.

Co można tłumaczyć, jako „pan wybrany”, „król okrzyknięty przez ludzi”, „przywódca”. Wszystko razem: „Przemówili ludzie i ogłosili mnie królem”.

(2) **Dusza** po słowiańsku brzmi **DUŠA**. co znaczy dosłownie: dobro, oświecenie, cisza, ja. Czy to nie piękna definicja duszy albo odpowiedź na pytanie „czym JA JESTEM”? Czy tylko ciałem materialnym?

Tracimy pamięć, słowa, znaki, dźwięki...

- Niegdyś każda litera stanowiła odrębny przekaz. Znaczenie słowa było więc wielo-
poziomowe. Dzisiaj już nie potrafimy go odczytać, zapomnieliśmy, bo straciliśmy
wiele liter i dźwięków na rzecz tacińskiego uproszczenia zapisu.
- Prostota korespondencji elektronicznej odbiera nam kolejne warstwy tradycji
i kultury. Dobrze czy źle?

Na co machnąć ręką, a co zachować, by nie stracić tożsamości, by przynależeć
i nadal wiedzieć, kim JA JESTEM? Biblioterapia spełnia tu wielkie, niedoceniane,
duchowe zadanie!!!

Jakich słów używamy?

W językach słowiańskich (najbogatszych w zasób słownictwa) mamy ich do wy-
boru około miliona. Używamy niewielu. W tym mnóstwo przekleństw.

Piotr Gariajew – o którym więcej fascynujących informacji podam pod koniec
artykułu – odkrywca, naukowiec leczący dźwiękiem, nominowany do Nagrody
Nobla, mówi:

- Przekleństwa wypowiedziane w silnych
ZŁYCH emocjach – niszczą geny.
- NIE PRZEKLINAJ!!!
- Piękne słowa wypowiedziane w silnych
DOBRYCH emocjach – uzupełniają geny.
- UŻYWAJ PIĘKNYCH SŁÓW!

Wyjaśniając najprościej:

- DNA śpiewa piosenkę.
- Przekleństwa wybijają nuty. Jak ona wów-
czas brzmi? Fałszywie, nierytmicznie.
- I tacy się stajemy, zawikłani. I takie jest
nasze życie, chropawe.
- Dobre słowa wstawiają nuty, melodia staje się płynna, harmonijna. My też
i nasze życie również!

UŻYWAJ DOBRYCH SŁÓW!!!



Sterowanie pogodą za pomocą dźwięku

Już ponad 130 lat temu próbowano za pomo-
cą armatek (wywołujących fale uderzeniowe),
rozpędzać chmury gradowe zagrażające plonom.
Na przełomie XIX i XX wieku w całej Europie
zainstalowano ponad 12 000 takich armat.
W marcu 2024 opublikowano wyniki badań po-
twierdzające skuteczność tej metody.

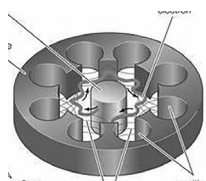


Dźwięk ma kształt?

Cymatyka – dział akustyki badający kształt fal dźwiękowych. Ernst Chladni już w 1787 roku opisał w książce *Odkrycia w teorii dźwięku*, jak piasek rozsypany na powierzchni metalowej płyty układa się pod wpływem określonych częstotliwości dźwięku.



Uzdrowianie dźwiękiem w dawniejszych kościołach



Magnetron.
Potężny
element
mikrofalówki



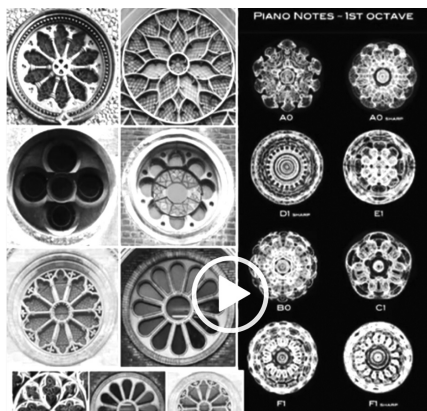
Okna w katedrach

Jest wiele hipotez/legend sugerujących, że celem organów, dzwonów i architektury było uzdrawianie ludzi.

Hipotezy piękne, wymagają jednak badań i potwierdzenia.

1. Kształt okien. Czy światło przenikające przez kształt tych okien nabierało właściwości uzdrawiających?
2. Organy. Czy dźwięk organów wpływał na zdrowie ludzi przebywających w kościele?
3. Dzwony. Jaką rolę społeczną odgrywały?

Dzwony od czasów średniowiecza odgrywały ważną rolę w społecznościach.



Osobisty stosunek ludzi do dzwonów wyraża nazewnictwo i traktowanie ich jak istoty ludzkiej. Części dzwonów nazwano na wzór ludzkiego ciała: dzwon ma głowę, talie, wargę, język i uszy. Może się przemieszczać (być przemieszczany) jak człowiek. Posiada duszę. Jest też unikalny. Ma jedyny na świecie dźwięk i formę, ornamenty, a nawet inskrypcje, które nadają mu indywidualny charakter.

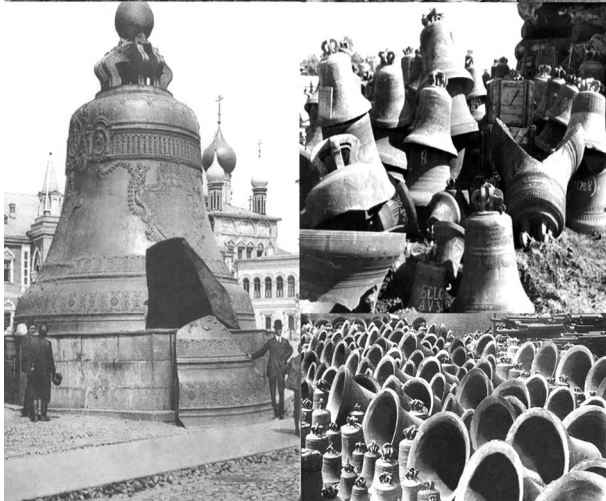
1. Zasięg głosu dzwonu jednoczył wspólnotę.
2. Dzwon wybijał godziny, pełnił funkcję zegara.
3. Obwieszczał wydarzenia historyczne np. rozpoczęcie czy zakończenie wojny, narodziny/śmierć króla itp.
4. Alarmował w przypadku zagrożenia, takiego jak pożary, najazd, nalot, zaraza lub inne zbliżające się niebezpieczeństwo.
5. Ogłaszał ważne wydarzenia w danej społeczności, takie jak śluby, chrzciny czy pogrzeby.
6. Wzywał do pracy, do modlitwy.
7. Odpędzał złe moce, demony czy choroby, a także przywoływał opiekę.

Nagle po II Wojnie Światowej zdemontowano i zniszczono dzwony na całym świecie. W Ameryce, Europie, a w Polsce wojska niemieckie zarekwirowały ponad 70% dzwonów, z których 93% zostało następnie rozbitych lub przetopionych.

Dlaczego? Usunięcie dzwonów mogło nastąpić z pobudek politycznych. Jednocześnie bicie dzwonów zastąpiła cisza.

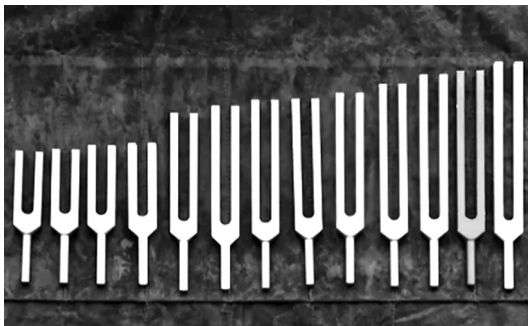
Polityka przejęła elementy religijne, wspólnotowe, przynależności społecznej, podważyła poczucie bezpieczeństwa i tożsamości. Pozostawiła lud jakby bez przewodnika. Usunięto wszystko, co tworzy kulturę i wspólnotę, co wiąże ludzi.

Naziści ukradli i unicestwili także manuskrypty muzyczne, wydrukowaną muzykę, książki, instrumenty i inne obiekty muzyczne.



Kamertony i fale przez nie wydawane

Czy organy zbudowane z setek piscołek rzeczywiście uzdrawiały wiernych? Kiedyś się dowiemy. Jednak kamertony na zasadzie rezonansu służą do tego celu. Każda komórka w organizmie, narząd i cały organizm wibruje z określoną częstotliwością i amplitudą. Podczas choroby wibracja ulega zmianie. Kiedy jednak kamerton wysyła dźwięk z odpowiednio dobraną częstotliwością do chorego miejsca, dostosowuje się ono do niej i naprawia/uzdrawia. Jest to czysto fizyczne oddziaływanie skuteczne wtedy, gdy fala kamertonu rezonuje z komórką czy częścią ciała.



Choroba pojawia się wtedy, gdy tracimy zdolność tworzenia nowych, działających komórek.

A komórki dzielą się i odnawiają się nieustannie, np:

- Plamka żółta (czopki) w oku odnawia się co 2 dni,
- Wyściółka jelit co 3 dni,
- Skóra, która cię okrywa co 6 tygodni
- Wątroba w 8 tygodni
- Układ nerwowy w 8 miesięcy

Royal Raymond Rife (1888 – 1971)

Rife skonstruował mikroskop, który powiększał 17,000× lub więcej, co w jego czasach było uważane za niemożliwe.

Wykazał, że każdy żywy organizm wibruje charakterystyczną tylko dla niego częstotliwością.

Twierdził, że potrafi leczyć różne dolegliwości za pomocą fal radiowych. W listopadzie 1931 roku na konferencji zatytułowanej „Koniec wszystkich chorób” dr Rife zaprezentował swoje urządzenie ówczesnym autorytetom medycznym. Prezentacja okazała się sukcesem. Rozpoczęto testy kliniczne. Udział wzięło 16 **nieuleczalnie** chorych, których poddano 90 zabiegom, wykonywanym co 3 dni. W efekcie 14 osób całkowicie wyzdrowiało, a u dwóch nastąpiła poprawa po korektach częstotliwości.

Mimo że Rife opublikował swoje odkrycia w czasopismach naukowych, w tym w rocznym raporcie Smithsonian Institution z 1944 roku, to zostały one **później odrzucone** przez Amerykańskie Towarzystwo Medyczne, Amerykańskie Towarzystwo Raka (i główny nurt nauki).

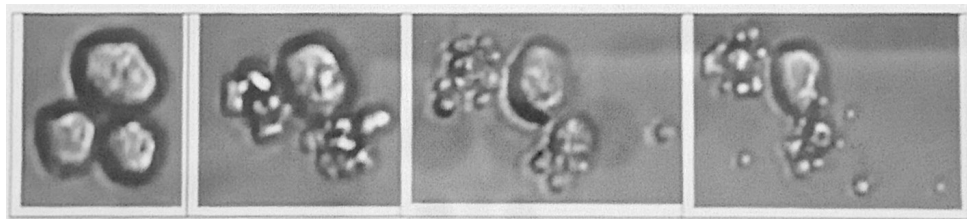


Anthony Holland wykład "Shattering cancer with resonant frequencies": TEDxSkidmoreCollege 2013

Wykonał z zespołem tytaniczną pracę poszukując częstotliwości, przy której rozpadają się komórki mikroorganizmów i rakowe, w tym komórki białaczki. Zaczęli od częstotliwości 100 Hz, obserwując przez mikroskop przez 5 minut, czy częstotliwość ta wpływa na badane mikroorganizmy. Jeśli nic się nie działo, przechodzili do 101 Hz, potem 102 i tak aż do tysięcy!

Odkrył magiczną kombinację: oddziaływanie 2 częstotliwościami, gdy jedna jest 11 razy wyższa od tej drugiej, wywołuje niezwykle zjawisko: mikroorganizmy zaczęły się rozpadać, podobnie jak kryształowe szkło rozpada się pod wpływem wysokiego dźwięku.

W powtarzalnych eksperymentach laboratoryjnych jego zespołowi udało się **zniszczyć** do 60% komórek białaczkowych, jednocześnie **spowalniając** aż o 65% tempo wzrostu pozostałych komórek rakowych. Ten podwójny efekt jest bardzo obiecujący w nowym podejściu do leczenia raka. Częstotliwości dr Hollanda były również skuteczne przeciwko komórkom raka jajnika i trzustki. Precyzyjne celowanie falami w komórki raka nie uszkadza pozostałych komórek ani narządów. Poniżej obraz rozpadających się komórek białaczki:



Kolejne wyniki badań nad komórkami rakowymi opublikowane zostały w artykule z 2023 roku pt. "Destructive Cancer Resonant Frequency Formant" (DCRFF) <https://lnkd.in/eMR7ZnRS>.

„Zaobserwowaliśmy zmniejszenie wzrostu komórek rakowych o 44% przy paśmie częstotliwości od 153 kHz do 165 kHz”.

Piotr Gariajew nominowany do Nagrody Nobla X 2020. Nowe metody leczenia.

Zajmował się genetyką falową – stworzył zupełnie nową koncepcję działania DNA.

Czym się różni podejście genetyków zachodnich od rosyjskich?

Podejście zachodnie:

- Zgodnie z genetyką zachodnią, genom człowieka to podwójna spirala DNA, na którą składają się 3 mld „liter” DNA, kodujących białka/enzymy zarządzające organizmem.
- Jednakże ta skręcona drabinka stanowi tylko 1,5 – 2% całego DNA.



- Pozostałe 98% zostało określone jako „reszta”, „ciemna materia”, zwana też „śmieciowym DNA”.

Trudno wyjaśnić ogromne podobieństwo tak rozumianego genomu u bardzo różnych organizmów:

- Szympan i człowiek mają 98% wspólnego DNA,
- Muszka owocówka i człowiek dzielą 50% takich samych genów,
- Banan i człowiek również 50%!

Podejście rosyjskie

Piotr Gariajew z zespołem skupili się na 98% „śmieciowego” DNA. Dokonali fundamentalnych odkryć, które zmieniły myślenie o genomie.

Najważniejsze odkrycia (1): DNA ma strukturę języka!

- Kodony „śmieciowego” DNA tworzą język biologiczny, który składa się ze słów i zdań, które jak w ludzkim języku rządzą się zasadami gramatycznymi, logiką i... wyższym znaczeniem.
- Oznacza to, że nasze DNA może być przeprogramowywane przez mowę ludzką, zakładając, że słowa są dozowane z odpowiednią częstotliwością. Czyli mowa przeprogramuje DNA.
- DNA jest o wiele starsze niż ludzki język. Rosjanie stawiają hipotezę, że w różnych regionach świata powstały języki odzwierciedlające strukturę DNA dominującą na tym obszarze. Czyli gramatyka DNA posłużyła jako wzór dla rozwoju ludzkiej mowy.
- Nagle modlitwy, mantry, zaklęcia... warto badać i lepiej je poznać.

Najważniejsze odkrycia (2). DNA ma strukturę kwantową

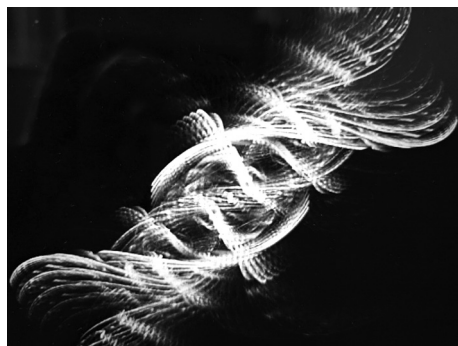
Może występować w formie materii, następnie znikać jako materia zamieniając się w falę niosącą informację, po czym materializować się ponownie. W fazie fali może kontaktować się z energiami zewnętrznymi, pobierać je lub wpływać na nie. DNA to strumień energii.

- **DNA koduje organizm na dwa sposoby** – w formie materialnej i falowej. Przypomina to projekt domu... występujący w formie elektronicznej i wydrukowanej na papierze. (Skojarzenie: jeśli papier się zniszczy, projekt może zostać odtworzony gdziekolwiek i kiedykolwiek. Czy więc nie ma czegoś takiego jak śmierć i odnosi się ona tylko do ciała?)
- DNA w formie fali nie jest przywiązane do miejsca. Dlatego **informacja/fala przenika cały organizm** jednocześnie. Biliony komórek otrzymują informację natychmiast w tym samym momencie.
- **Tempo** pracy komórek jest niewyobrażalne. Dlatego czas **przesyłu** informacji musi być bliskie 0 do wszystkich jednocześnie.

- DNA jako całość i DNA w poszczególnych jądrach komórkowych są jakby **świadczone na różnych poziomach**. Rozpoznają tekstowo-wyobrażeniowe polecenia (struktury regulacyjne) używając holografii i kwantowej nie-lokalności.
- **DNA za pomocą kanałów czasoprzestrzennych może pobierać informacje z hiperprzestrzeni** albo komunikować się z innymi istotami żyjącymi. Informacje docierają do właściwego odbiorcy, ponieważ DNA odpowiada za budowę organizmu i może przysyłać dane do nieświadomości. Umożliwia ono też dostęp do pola morfogenetycznego (jest to pole pełniące funkcję dodatkowego czynnika genetycznego, oprócz DNA, i nadaje określoną formę organizmom żywym).
- Rosyjscy naukowcy wyjaśnili pośrednio lub bezpośrednio takie zagadki jak jasnowidzenie, intuicję, nagłe i zdalne wyleczenia, samoleczenia, sugestię, aurę, wpływanie umysłu na pogodę itd.
- Powstaje cała nowa gałąź medycyny, w której DNA jest przeprogramowywane słowami i częstotliwościami, bez jakiegokolwiek fizycznego wycinania genów czy ich zamiany.

Strumień energii

Genom jest wielowymiarowy: stanowi stabilną falę, która przemieszcza się w całym organizmie wzdłuż wysoce ustrukturyzowanej materialnej podwójnej helisy DNA. Genom przechowuje informację genetyczną w postaci hologramów **elektromagnetycznych i akustycznych**. Piotr Gariajew uważał, że te hologramy zapisują wszystko, co jest i było, są prawdziwym zapisem naszego genetycznego planu.

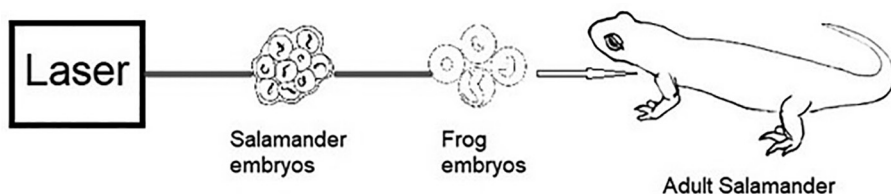


Np. Organizm zareagował na chorobę, stworzył określone enzymy, które potem zostały rozpuszczone i zutylizowane. Materia zniknęła, ale pamięć procesu została utrwalona. Ta pamięć elektromagnetyczna i akustyczna ma niewyobrażalną pojemność w porównaniu do pamięci zawartej w cząsteczkach materialnych.

- Piotr Gariajew udowodnił, że informacje zebrane z prawidłowo funkcjonujących narządów mogą posłużyć chorym do naprawy i odzyskania funkcji chorych narządów.
- Informacje lecznicze zawarte w naturalnych produktach leczniczych, takich jak zioła, mleczko pszczele itp, mogą być również uchwycone za pomocą techniki laserowej, przekształcone w **dźwięki** i posłużyć do poprawy stanu organizmu.

Cząsteczkowo-falowa struktura DNA

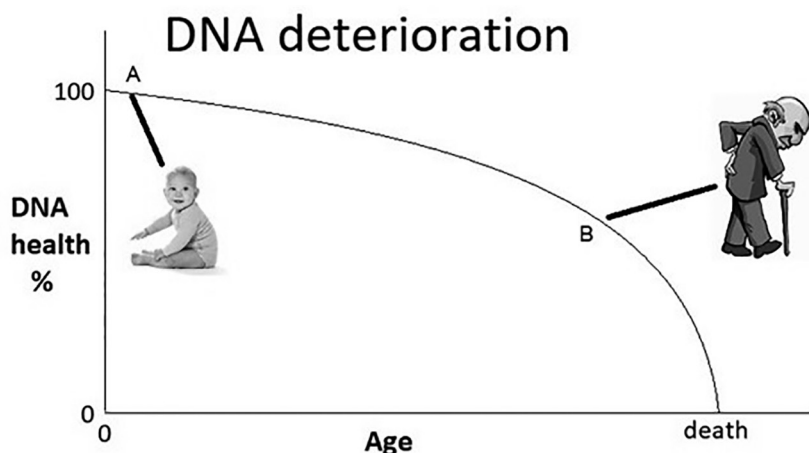
Laser wysyła promieniowanie. Przechodzi ono przez embrión salamandry, pobiera informację i następnie przekazuje ją przenikając do embrióna żaby. Z embriónu żaby rozwija się salamandra. Materialna genetyka żaby została zmieniona przez informację falową.



Leczenie - przypadki

Jakie zastosowanie ma ta nowa wiedza w leczeniu i co już osiągnięto w pierwszych badaniach pilotażowych/kazuistycznych?

Wcześniej przedstawione wyniki badań i ciekawostki miały na celu pokazanie, że „podobne rezonuje z podobnym” oraz że chora komórka czy narząd dostosują się do właściwej częstotliwości, wracając do, nazwijmy to, „zdrowych ustawień początkowych”, sprzed pojawienia się zaburzeń funkcjonowania.



Niewiarygodne osiągnięcia:

Starszy pan zachował swoje zdjęcie z wczesnego dzieciństwa. Z tego zdjęcia (!) naukowcy odczytali informację emitowaną przez zdrowe DNA. Ten zapis zamienili w plik dźwiękowy, którego starszy schorowany człowiek po prostu regularnie słucha. Także przez sen, bo dźwięki nie muszą być głośne. DNA starszego pana ponownie łączy się ze zdrowymi informacjami dziecięcego DNA i się do nich dostosowuje. Z łatwością reaguje na dźwięki, ponieważ z zasady informacja DNA jest przechowywana akustycznie. Organizm zdrowieje i młodziuje.

Zespół Piotra Gariajewa dokonał niemożliwego.

Gdy promieniowanie emitowane przez zdrowe komórki, narządy, a także uzdrawiający roślina zostanie sczytane (za pomocą lasera), powstaje możliwość zapisania go w formie dźwięku i „podawania” pacjentom do słuchania niczym lekarstwo w tabletkach. Jak mówią członkowie zespołu:

- Leczymy ludzi z nieuleczalnych chorób.
- Nawet kiedy człowiekowi brakuje części chromosomu, potrafimy zapełnić tę pustkę specjalnym fantomowym DNA. Wyleczyliśmy w ten sposób przypadek

mukowiscydozy; przywróciliśmy wzrok kobiecie, która nie widziała na prawe oko z powodu braku siatkówki. Naprawiliśmy makulopatię (obrzęk płamki żółtej) u lekarza, który był prawie niewidomy. Obecnie lekarz widzi.

- Wyleczyliśmy przypadki stopy cukrzycowej, cukrzycy, kamieni w woreczku żółciowym.
- Wiemy jak pozbyć się takich patogenów wirusów jak AIDS, ebola, grypa. Szczytujemy ich DNA i RNA, zniekształcamy program wirusa lub bakterii w taki sposób, że staje się zabójczy dla mikroba, a następnie aplikujemy go osobie zarażonej i wszystkie wirusy oraz bakterie giną.
- Odmładzanie: można zastosować metodę indywidualną wspartą zdjęciem (jak opisano powyżej) lub grupową wspartą informacją pobraną od roślin uzdrawiających. Także i tu szczytane zostają informacje z roślin, zamienione na pliki dźwiękowe i wystarczy ich słuchać, by uzyskać ten sam efekt co przy zjedzeniu tych roślin. Do organizmu dociera skondensowana informacja w formie fali. Jest to bardzo korzystne, ponieważ unikamy doustnego przyjmowania leku. Połknięty, dociera do wątroby, która zatrzymuje go, rozkłada, utylizuje i niszczy. Pozostają szkodliwe metabolity, które powodują skutki uboczne.
- W leczniczych nagraniach wykorzystujemy częstotliwość mowy ludzkiej, nie stosujemy żadnych szkodliwych ultra- czy infradźwięków.

Metoda Piotra Gariajewa i jego zespołu znajduje wielu naśladowców i jest rozwijana. Na przykład w Uniwersytecie Stanforda kardiolog Sean Wu i dr Utkan Demirci przekładają dźwięki komórek serca w złożone wzory fal. Jest nadzieja, że dzięki temu będzie można wkrótce przywrócić zdrowie komórkom po zawale serca.

Zebrałam w tym artykule ciekawostki/informacje po to, by wzbudzić nadzieję u wszystkich zdrowych i cierpiących: nowe metody leczenia są badane i powstają każdego dnia. Niektóre zupełnie inne od tych, do jakich nawykliśmy i nawet wyobrazić sobie trudno, jakimi drogami pójdzie zapewne rozwój medycyny. Może będzie to leczenie dźwiękiem i światłem? Oddziaływanie falami bez materialnej ingerencji w ciało, bez bólu i cierpienia, bez skutków ubocznych? Wydaje się, że nowe metody już czekają za progiem i potrzeba tylko nieco dobrej woli, a może i pieniędzy, by dokończyć badania i wprowadzić nowości do praktyki.

Nie jestem językoznawcą ani fizykiem, więc proszę o wybaczenie, jeśli w tekście pojawiły się niezgrabności lub nieścisłości w wypowiedziach. Ryzykuję wchodząc na obce pola, ale wydaje mi się, że warto sięgać po zaskakującą wiedzę, dzięki czemu rodzą się refleksje i skojarzenia, a przede wszystkim kolejne pytania zachęcające do drążenia dostępnej wiedzy.

Wszystkich Czytelników zachęcam do badań i sprawdzenia, na ile mój przegląd zamieszczonych tu ciekawostek ma rację bytu i do dokonywania własnych odkryć przyprawiających o gęsią skórę.

Starożytne chińskie przysłowie zaleca, by: „Ten, który mówi, że nie da się czegoś zrobić, niech nie powstrzymuje człowieka, który właśnie to robi”.

Książki wspierające rodziców i opiekunów dzieci ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi

Na wstępie referatu przedstawiono, kim są uczniowie ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi według Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach edukacyjnych. Rozporządzenie wymienia między innymi uczniów: niestyszających, słabostyszających, niewidomych, z niepełnosprawnością ruchową (w tym z afazją), niepełnosprawnych intelektualnie, ze spektrum autyzmu (w tym z zespołem Aspergera), z niepełnosprawnościami sprzężonymi, niedostosowanych społecznie, z zaburzeniami zachowania i emocji (w tym z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi), ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się (z dysleksją, dysgrafią, dysortografią, dyskalkulią), szczególnie uzdolnieni.

W głównej części referatu zaprezentowano najnowsze publikacje poradnikowe dla rodziców i opiekunów dzieci ze spektrum autyzmu (w tym z zespołem Aspergera), ADHD/ADD, ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się (uczniowie z dysleksją), zespół Tourette'a, zespół Downa, uczniowie zdolni.



Conners S., *Zespół Tourette'a i lista kontrolna zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych OCD*, Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna, Otwock 2021.

Autorka książki jest pedagogką i cenioną na świecie trenerką nauczycieli i rodziców na temat wychowania dziecka z TS i OCD. Poradnik zawiera niezbędne informacje na temat zespołu Tourette'a oraz powiązanych z nim zaburzeń. Opisuje objawy i wyjaśnia, na czym polega ich wpływ na funkcjonowanie młodego człowieka w domu i szkole, a co najważniejsze oferuje szereg wskazówek i zaleceń dotyczących skutecznego wsparcia i interwencji np. listy kontrolne i plany terapii behawioralnej. Pokazuje jaką można otrzymać pomoc

w uzyskaniu właściwych usług szkolnych, stworzyć plan edukacji oraz pomoc w wyborze odpowiedniej szkoły dla dziecka. Pomaga dostrzec mocne strony dziecka, a nie tylko objawy występujących u niego zaburzeń np. zainteresowania. Polskie Stowarzyszenie Syndrom Tourette'a.



Carter Ch.R., *ADHD/ADD – Jak pomóc dziecku ogarnąć chaos*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020

Autorka poradnika – terapeutka rodzinna, konsultantka w zakresie organizacji zarządzania czasem, udziela praktycznych porad, w jaki sposób nadpobudliwe i rozpraszające się dziecko nauczyć porządku, systematycznej pracy i nauki. Przedstawia tutaj swoją autorską metodę F.I.R.S.T., gdzie pierwsze litery wyrazów znaczą: fun, individualism, rules, simplicity, time management, czyli zabawa, poszanowanie indywidualności, zasady, jednoznaczność i zarządzanie czasem. Wszystkie wymienione elementy są szczegółowo omówione w kolejnych

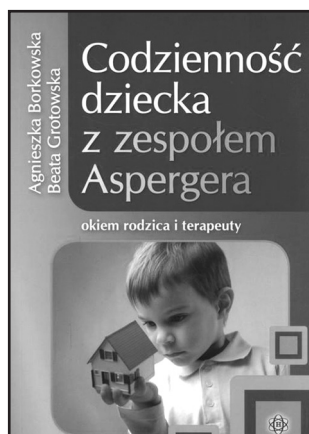
rozdziałach poradnika. Metoda idealnie sprawdza się w postępowaniu z dzieckiem, ponieważ odwołujemy się w niej do zasadniczych kwestii dziecięcego rozwoju. Ponadto znajdziemy tutaj najczęstsze pytania dotyczące ADHD i ADD np. czy napady złości są uwarunkowane wyłącznie porą dnia?; przydatne wskazówki np., obowiązki domowe z podziałem na wiek, ubieranie się; źródła pomocy np. muzyka poważna (barokowa) poprawia koncentrację; sugerowane przybory szkolne, przykładowe listy według pór dnia.



Agnieszka Pisula, Anita Bryńska, Artur Kołakowski, Magdalena Skotnicka, Tomasz Wolańczyk, *ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne/GWP, Sopot 2023

Książka napisana przez znakomity zespół, który od dawna zajmuje się dziećmi z ADHD i dostarcza uporządkowanej wiedzy na temat zespołu nadpobudliwości psychoruchowej, jego etiologii i mechanizmu powstawania. Tym samym uwalnia ona rodziców, przynajmniej w części, z poczucia winy i pozwala na zaprzestanie zadawania ciągłych pytań: „Co złego zrobiliśmy?” i „Jaki jest nasz udział w powstawaniu tego schorzenia?”. Równocześnie

uświadamia, jak różnego rodzaju działania wychowawcze, często stosowane w dobrej wierze, mogą wzmacniać objawy zaburzenia, a także wskazuje, jak temu zapobiegać. Obok opisu stosowanych metod edukacyjnych, psychoterapeutycznych i farmakologicznych, zawiera także wiele cennych i praktycznych uwag, na przykład kiedy i jak chwalić dziecko oraz za co. Te praktyczne uwagi, które mają pomagać rodzicom w radzeniu sobie z trudem wychowania dzieci ADHD są na tyle pomocne, że mogą z nich skorzystać wszyscy rodzice przeżywający trudności wychowawcze lub po prostu niepewni, jak postępować z dziećmi. Autorzy dostarczają również informacji na temat objawów zespołu ADHD w dorosłym życiu.



Agnieszka Borkowska, Beata Grotowska, *Codzienność dziecka z zespołem Aspergera okiem rodzica i terapeuty*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2021

Ten poradnik to „instrukcja obsługi” dzieci z ZA napisana przez osoby, które na co dzień pomagają zmierzyć się z trudnościami (fiksacje i stereotypie, zaburzenia integracji sensorycznej, poznawczej, mowy, ADHD, tiki). Autorki są mamami dzieci z ZA, dlatego doświadczenia opisane w książce pochodzą zarówno z własnych przeżyć autorek, jak i z zebranych od innych rodziców dzięki forum adhd.org.pl. Dużym atutem książki jest to, że oprócz przekazywanej wiedzy teoretycznej o ZA, zwykle zaraz obok zostaje przytoczony przykład z życia np. bunt nastolatka, relacje rówieśnicze, wyjazdy na wakacje). Ponadto autorki wymieniają formy pomocy dla dziecka z ZA i jego opiekunów (świadczenia, terapie, obozy terapeutyczne), jego prawa i wybrane instytucje oraz inicjatywy wspierające dziecko z ZA i ich rodziny.



Kozdroń Agnieszka, *Zespół Aspergera. Zrozumieć, aby uzdrowić*, Difin SA, Warszawa 2020

Książka koncentruje się na kilku obszarach istotnych dla tej problematyki. Obszar pierwszy to zagadnienia merytoryczno-naukowe dotyczące tego, czym jest zaburzenie, jak jest klasyfikowane oraz jaka jest najnowsza wiedza dotycząca etiologii zaburzenia. Obszar drugi skierowany jest do pedagogów, terapeutów, nauczycieli i tych wszystkich, którzy zawodowo zajmują się pracą z dzieckiem z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Tutaj znajdziemy praktyczne metody oddziaływań dydaktyczno-wychowawczych na ucznia z ZA jak: przyczyny niepowodzeń, określenie potrzeb, wspomaganie jego rozwoju w zakresie kompetencji społecznych, adekwatne oddziaływania pedagogiczne w kontekście zaburzeń integracji sensorycznej. Trzeci obszar z kolei skierowany jest do rodziców na indywidualny tok myślenia i wspierania rozwoju dziecka z ZA przy jego pełnej akceptacji i zaspokajaniu potrzeb oraz jakie są zalecane metody terapeutyczne w pracy z dzieckiem z zespołem Aspergera w domu.

Aaron Likens, *Odnaleźć Kansas. Zespół Aspergera rozszyfrowany*, Wydawnictwo Emocje, Kraków 2024

U Aarona Likensa zespół Aspergera zdiagnozowano w wieku 20 lat. Wkrótce potem zaczął spisywać swoje doświadczenia i refleksje. Dzięki szczególnemu darowi autoanalizy udało mu się znakomicie uchwycić i opisać specyfikę postrzegania świata mających to zaburzenie, odszyfrować jego reguły i złamać kod zespołu Aspergera.



Jego opowieść ułożona jest chronologicznie. Mówi o tożsamości porządku rzeczy i przewidywalności, która jest niezwykle ważna w rozumieniu zaburzeń autystycznych. Ta książka nie jest poradnikiem, ale poruszającą opowieścią o cierpieniu, nadziei i odwadze. Aron poddaje siebie wnikliwej analizie, odważnie odsłania swój wewnętrzny świat. Nieustępliwie drąży własną jaźń, żeby dojść do sedna swoich myśli, uczuć, spostrzeżeń. Jego refleksje pomogły już wielu chorym, ich bliskim i terapeutom w lepszym zrozumieniu zaburzenia, z którym się zmagają. Niektóre ze sformułowanych przez niego koncepcji są nawet używane przez terapeutów w praktyce klinicznej. Tak jest np. z tytułowym „Kansas”.

Mianem tym autor określił sytuację, w której czuje się pewnie, bezpiecznie i może normalnie funkcjonować. Jeśli ktoś zetknie się z nim w takim stanie, może nawet się nie zorientować, że ma do czynienia z kimś cierpiącym na to zaburzenie.



Anna Budzińska, *Skuteczna terapia dziecka z autyzmem. Praktyczny poradnik dla terapeutów i rodziców*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne/GWP, Sopot 2023

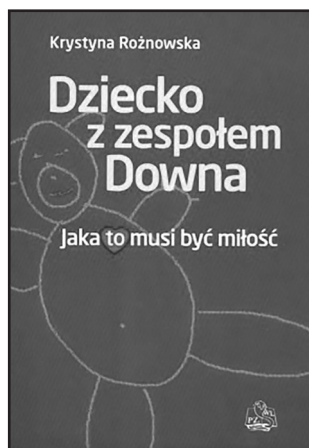
Autorka, specjalistka z wieloletnim doświadczeniem, szczegółowo omawia praktyczne kwestie związane z kolejnymi etapami terapii. Wyjaśnia, jak stworzyć zindywidualizowany system motywacyjny, jakie techniki terapeutyczne najlepiej stosować, jak ocenić i rozwijać sfery deficytowe oraz jakie programy wprowadzać, w miarę jak dziecko robi postępy. Wskazuje konkretne metody radzenia sobie z zachowaniami utrudniającymi naukę i codzienne funkcjonowanie. Podkreśla również

wagę odpowiedniej organizacji przestrzeni terapeutycznej i zaangażowania rodziców w proces terapii, tak aby stał się stylem życia rodziny. W książce w praktyczny i przystępny sposób zostały omówione takie zagadnienia, jak: charakterystyka zaburzenia ze spektrum autyzmu; wybór skutecznej terapii; budowanie relacji z dzieckiem; tworzenie efektywnego systemu motywacyjnego; angażowanie rodziców w proces terapii; określenie umiejętności, które należy rozwijać podczas terapii; tworzenie zindywidualizowanego programu terapeutycznego, dostosowanego do potrzeb i możliwości dziecka; przygotowanie miejsca do nauki i dobór materiałów edukacyjnych; pisanie programów edukacyjnych, prowadzenie rejestracji i ustalanie kolejnych kroków uczenia; monitorowanie i ocena postępów; radzenie sobie z zachowaniami niepożądanymi przez uczenie zachowań alternatywnych; rozwijanie samodzielności u dziecka; kształtowanie podstawowych kompetencji społecznych i zachowań werbalnych.



Notbohm Ellen, Zysk Veronica, 1001 porad dla rodziców i terapeutów dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020

Autorki proponują dużo zabaw i ćwiczeń, które pozytywnie wpłyną na rozwój dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera oraz oferują konkretne rozwiązania problemów np. sensorycznych (zabawy przy stoliku-pia-skownicy czy z balonami). Poradnik zawiera także wiele wskazówek dotyczących dbania o higienę osobistą, zdrowych nawyków żywieniowych, uprawiania sportu, rozwijania talentów i mocnych stron, komunikacji i języka. Te skuteczne wskazówki pomogą dziecku odnosić sukcesy w domu, w szkole i w codziennych kontaktach z ludźmi. Przedstawione rozwiązania i strategie dostosowane są do różnych stylów uczenia się i zdolności dzieci. Wiele porad zmodyfikowano z myślą o nastolatkach i wyzwaniach, jakim muszą one sprostać, żyjąc z zaburzeniem ze spektrum autyzmu.



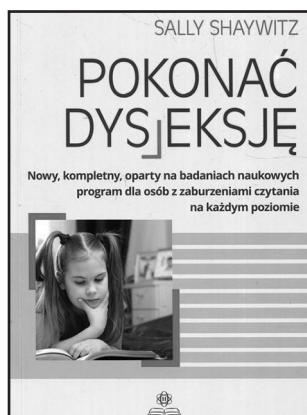
Rożnowska Krystyna, Dziecko z zespołem Downa. Jaka to musi być miłość, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015

Poradnik jest napisany z myślą o tych rodzicach, którzy szukają wsparcia w pierwszym okresie po narodzinach dziecka z zespołem Downa, ale również dla rodziców dzieci starszych. Przyjście na świat dziecka z zespołem Downa zawsze jest dla rodziców szokiem. Wielu z nich zastanawia się, co spowodowało tę wadę genetyczną. Rodzice znajdą w poradniku omówienie najważniejszych problemów, z którymi spotykają się na co dzień, oraz rady, jak zaplanować życie z dzieckiem z zespołem Downa i jak zaakceptować jego odmienność. Autorka, opierając się na wiedzy naukowych autorytetów i na doświadczeniu rodziców, przedstawia z taktem problemy trudne i wstydliwe, m.in. dojrzewania, seksualności, otyłości. Określono też cele edukacji uczniów z zespołem Downa: nauka samodzielności, uspołeczniania, komunikacji oraz jak przygotować ich do dorosłego życia (obecnie żyją 50-60 lat). Na końcu książki znajduje się wykaz organizacji i stowarzyszeń na rzecz osób z zespołem Downa oraz poradni genetycznych.



Anna Radwańska, *Jak pomóc dziecku z dysleksją. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, Difin SA, Warszawa 2017

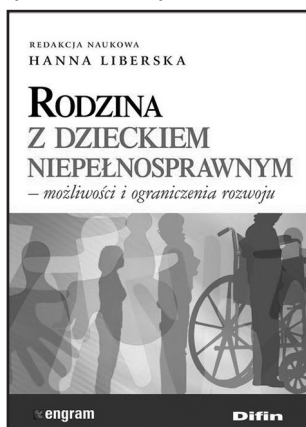
Autorka - pedagożka, terapeutka zajęciowa w szkole podstawowej, omawia zjawisko dysleksji rozwojowej, typy dysleksji, objawy i symptomy wczesnego występowania ryzyka dysleksji. Podkreśla rolę rodziców, nauczycieli, rówieśników w edukacji dziecka z dysleksją. Uzupełnieniem poradnika są szeroko omówione przykłady ćwiczeń usprawniających technikę czytania i pisanie (z podziałem na wiek) np. dyktando w 10 punktach z komentarzem ortograficznym. Ponadto konspekty zajęć, przykłady emocji dziecka dyslektycznego, skalę ryzyka dysleksji i wierszyki ortograficzne.



Sally Shaywitz, *Pokonać dysleksję. Nowy, kompletny, oparty na badaniach naukowych program dla osób z zaburzeniami czytania na każdym poziomie*, Grupa Wydawnicza Harmonia, Gdańsk 2021

Książka przedstawia najnowsze ustalenia badaczy dotyczące zaburzeń czytania oraz metody, które w połączeniu z ciężką pracą i odpowiednią pomocą pozwolą pokonać problemy związane z dysleksją. Rodzice i nauczyciele znajdą tu przydatne informacje o trudnościach w czytaniu zarówno u dzieci, jak i osób dorosłych: wyjaśnienie, czym jest dysleksja i dlaczego niektóre utalentowane osoby czytają powoli i z trudem; wskazówki, jak

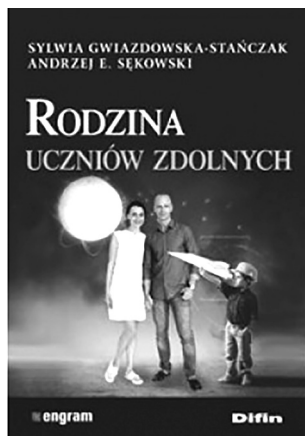
rozpoznać dysleksję u przedszkolaków, uczniów, młodych osób dorosłych i dorosłych, a także jak wybrać najlepszą szkołę dla dziecka z dysleksją i efektywnie współpracować z jego nauczycielem; ćwiczenia, które aktywizują obszary mózgu odpowiedzialne za czytanie; domowy 20-minutowy program poprawiający umiejętność czytania; sposoby na wzmocnienie poczucia wartości u dziecka i wykorzystanie jego mocnych stron; sylwetki znanych osób, które pokonały ograniczenia dysleksji.



***Rodzina z dzieckiem niepełnosprawnym. Możliwości i ograniczenia rozwoju*, Difin SA, Warszawa 2020**

W książce zostały omówione wybrane problemy dotyczące życia rodzin z dziećmi niepełnosprawnymi lub przewlekłe chorymi. Teksty zebrane w tym tomie dotyczą między innymi społecznego stereotypu niepełnosprawności i osoby niepełnosprawnej, który jest ciągle obecny w świadomości wielu ludzi. Podejmują także zagadnienie konsekwencji niepełnosprawności dziecka dla przekształceń systemu rodziny, dla przebudowy psychiki i zachowania członków rodziny: rodziców

i rodzeństwa. Autorzy analizują sytuację rodziny z dzieckiem niedosłyszącym i niewidomym oraz z dzieckiem z chorobą nowotworową. Omawiają zmiany w systemie rodziny z dzieckiem, którego choroba ma podłoże genetyczne, jak to jest na przykład w przypadku zespołu Downa. Dokładnie przedstawiają pełnienie ról rodzicielskich w rodzinach z dziećmi o różnych postaciach niepełnosprawności, ukazują także zmiany w systemach wartości rodziców oraz w sposobach realizowania przez nich ważnych zadań rozwojowych. Wreszcie zarysowują możliwości pozytywnego rozwoju w rodzinie z dzieckiem niepełnosprawnym.



Gwiazdowska-Stańczak S., Sękowski A.E., *Rodzina uczniów zdolnych*, Difin SA, Warszawa 2018

Książka o współzależności pomiędzy tym, jak dzieci postrzegają swoje rodziny, a ich osiągnięciami szkolnymi. Zagadnienia przedstawione w książce dotyczą postrzegania rodziny przez uczniów z wysokimi osiągnięciami szkolnymi. Podejmowanie tematyki rodziny z perspektywy naukowej jest szczególnym wyzwaniem, ponieważ każdy człowiek ma osobiste doświadczenia związane z rodziną. W książce rodzina jest opisywana z punktu widzenia ucznia. Ujęcie relacji i stosunków rodzinnych z perspektywy dziecka jest zabiegiem potrzebnym i celowym, ponieważ nie tylko faktyczna postawa rodzica, ale przede wszystkim jej percepcja przez dziecko ma ogromne znaczenie dla jego rozwoju. Wpływ domu rodzinnego ma decydujące znaczenie w rozwoju wysokich zdolności poprzez efekt tzw. domu cieplarnianego, czyli świadome wspierające działania rodzicielskie, miłość, życzliwość i dobre relacje.

Nowoczesne technologie w biblioterapii – praktyczne zastosowanie. Wykorzystanie nowatorskiego sprzętu w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi z zaburzeniami koncentracji uwagi oraz problemami w nauce

Niezależnie od trudności, na jakie napotykamy na swej drodze, warto podejmować wysiłek i szukać nowych rozwiązań. Właśnie nowoczesnych metod, jakie możemy stosować w terapii, dotyczyły prowadzone przeze mnie warsztaty. Niezależnie od wybranej formy i metody pracy, na pierwszym miejscu jest zawsze człowiek i relacje z nim. Bez relacji nie ma terapii.

Dobór metody zawsze dokonywany powinien być na podstawie analizy dokumentacji medycznej, opinii bądź orzeczenia wystawionych przez Publiczną lub Niepubliczną Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną, wywiadu oraz wnikliwej diagnozy przeprowadzonej przez terapeutę, posiadającego odpowiednie kwalifikacje do posługiwania się daną metodą.

Poniżej krótki przegląd dostępnych narzędzi do pracy z dziećmi oraz dorosłymi neurotypowymi oraz ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i zaburzeniami ogólnorozwojowymi.

1. Centralne przetwarzanie słuchowe metodą Warnkego

Ćwiczymy:

- przy problemach w nauce, w tym przy kłopotach w czytaniu i pisaniu,
- podczas ryzyka dysleksji rozwojowej,
- przy ADHD, zdiagnozowanej już dysleksji,
- wspomagamy koncentrację uwagi,
- przy problemach z wymową, zaburzeniach przetwarzania słuchowego.

Jak to działa?

- jest to kompleksowa terapia zaburzeń przetwarzania słuchowego,
- angażuje wzrok, słuch, funkcje motoryczne



2. Easy Biofeedback

Ćwiczymy:

- koncentrację i funkcje poznawcze,
- redukcję stresu,
- wspomagamy poprawę nastroju, relaks,
- skracanie czasu reakcji, np. u sportowców, kierowców, menadżerów,
- wspomagamy w przezwyciężeniu tremy, zaburzeniach snu,
- pomagamy przy trudnościach szkolnych, np. dysleksji, ADHD, zaburzeniach mowy

Jak to działa?

- terapeuta analizuje komputerowy zapis wybranych fal mózgowych pacjenta,
- przy użyciu siły woli steruje animacją widoczną na ekranie.



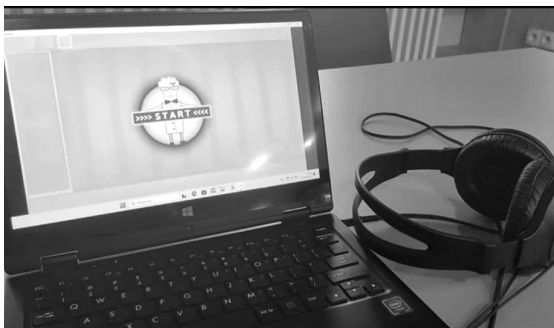
3. Program terapeutyczny – dr Neuronowski

Ćwiczymy:

- słuch fonematyczny,
- rozumienie mowy,
- pamięć,
- szybkość reakcji,
- świadomość fonologiczną,
- sekwencjonowanie dźwięków,
- uwagę i funkcje wykonawcze.

Jak to działa?

- trening prowadzony jest poprzez gry komputerowe, odpowiednio dobrane do wieku, możliwości, potrzeb i typu ewentualnych zaburzeń pacjenta,
- bieżący monitoring postępów i dostosowywanie odpowiednio „na miarę” do konkretnych potrzeb,
- wspomaga rehabilitację dzieci i dorosłych z zaburzeniami mowy oraz innymi zaburzeniami poznawczymi.



4. Multisensoryczny Program Soundsory®

Ćwiczymy:

- koncentrację, uwagę i koordynację,
- równowagę,
- czucie własnego ciała,
- nadwrażliwość słuchową,
- ruch i planowanie motoryczne,
- integrację obu półkul mózgowych.



Jak to działa?

- do stymulacji mózgu Soundsory® wykorzystuje dwa różne rodzaje przetwarzania dźwięku: przewodnictwo powietrzne i kostne,
- przekazywanie dźwięku drogą kostną jest 10 razy szybsze niż drogą powietrzną,
- przyciąga uwagę mózgu i dostarcza silnej stymulacji multisensorycznej,
- program pozwala mózgowi przeorganizować się poprzez tworzenie nowych połączeń nerwowych,
- stanowi bazę pod bardziej złożone funkcje poznawcze oraz integrację sensoryczną.

5. Słuchawki Forbrain®

Ćwiczymy:

- ich zastosowanie wpływa m.in. na umiejętność samodzielnego korygowania ćwiczonych głosów,
- usprawniają przebieg procesu terapii logopedycznej.



Jak to działa?

- działa jak trening słuchowo – głosowy,
- podczas mowy filtr dynamiczny zastosowany w urządzeniu koryguje dźwięk naszego głosu i przekazuje go z powrotem do nas przez przewodnictwo kostne.

Wpływ nowoczesnych technologii na rozwój współczesnego świata jest bezdyskusyjny. Zarówno w pracy z osobami neurotypowymi, jak i z niepełnosprawnościami czy zaburzeniami ogólnorozwojowymi, warto stosować wybrane technologie.

Zgodnie ze słowami Korczaka: „Nie ma dzieci są ludzie” - niezależnie od sytuacji nie zapominajmy, że leczymy pacjenta, a nie jego wyniki. Każda forma i metoda pracy powinna być dostosowana do aktualnych możliwości jej uczestnika i odpowiednio na bieżąco modyfikowana.

Doświadczony i zaangażowany terapeuta dobierze odpowiednie narzędzia, ale nie będzie się ich kurczowo trzymał, a elastycznie podchodził do ich stosowania.

MaKI – edukacyjny rozkwit budowania relacji polsko-ukraińskiej

Mazowieckie Kluby Integracyjne w skrócie **MaKI** to inicjatywa, która pojawiła się w zasadzie kilka tygodni po wybuchu wojny ukraińsko-rosyjskiej, czyli po historycznej dacie 22 lutego 2022 r. kiedy to wojska rosyjskie zaatakowały wolną Ukrainę. Rosyjska agresja poskutkowała masową emigracją naszych sąsiadów na niespotykaną dotąd skalę. Ogromna ich liczba zdecydowała się na wyjazd do naszego kraju. Polska podjęła szereg działań, które miały na celu wsparcie obywateli Ukrainy w różnym wymiarze. Istotne jest to, iż większość działań miało charakter oddolnych inicjatyw społecznych. Jednak w niektórych obszarach wskazana była jednak pełno-wymiarowa i kompleksowa pomoc organizowana nie tylko przez osoby prywatne, organizacje pozarządowe, ale również władze samorządowe, czy administrację rządową. Do takich obszarów niewątpliwie należałoby zaliczyć edukację czy może raczej wsparcie dla przybywających w Polsce dzieci ukraińskich w wieku szkolnym.

Mazowieckie Kluby Integracyjne były przedsięwzięciem, które zapoczątkowało realizację projektu „Mazowsze dla Ukrainy” finansowanego przez Samorząd Województwa Mazowieckiego. Inicjatywa stanowiła jedną z form wsparcia dzieci ukraińskich. Natomiast same zajęcia były prowadzone przez instytucje, których organem prowadzącym jest Samorząd Województwa Mazowieckiego: Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli, Ośrodek Edukacji Informatycznej i Zastosowań Komputerów oraz biblioteki pedagogiczne.

Spotkania miały na celu przede wszystkim przełamanie bariery językowej oraz integrację uczniów polsko-ukraińskich z wykorzystaniem rozmaitych form i technik. Prowadzący mieli na celu pomaganie uczestnikom wyzwolić twórczą kreatywność poprzez zastosowanie różnorodnych technik: ruchowych, manualnych, plastycznych oraz czytelniczych.

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Komisji Edukacji Narodowej w Warszawie aktywnie włączyła się w zajęcia sygnowane hasłem MaKI i swoją ofertę działań edukacyjnych przygotowała również z myślą o dzieciach ukraińskich. Dużą część zajęć wzbogacano o elementy biblioterapeutyczne, natomiast nie zapomniano również o innych formach, które służyłyby integracji. Były to głównie lekcje czytelnicze z wykorzystaniem teatrzyku Kamishibai, gdyż ta metoda nie była znana uczniom z Ukrainy. Zanim jednak przejdę do zajęć organizowanych w ramach Mazowieckich Klubów Integracji chciałabym napisać o wybranych formach zajęć edukacyjnych prowadzonych przez osoby pracujące w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej im. Komisji Edukacji Narodowej.

Warszawska biblioteka pedagogiczna corocznie przygotowuje z początkiem roku szkolnego Informator o działalności oświatowo-kulturalnej. Zawarte są w nim zaplanowane formy działalności dydaktycznej: konferencje, warsztaty, webinary oraz bogata oferta zajęć edukacyjnych. W roku szkolnym 2021-2023 nikt nie spodziewał się wojny za naszą wschodnią granicą, ale ponieważ w instytucji zatrudnieni są kompetentni pracownicy, wszyscy stanęli na wysokości zadania. Podjęto różnorodne działania, które miały na celu ułatwić adaptację przybywających licznie do Warszawy rodzin ukraińskich. Przygotowano listę instytucji, które udzielały wsparcia psychologicznego oraz finansowego. Jedną z takich instytucji (UNHCR Centrum Przyjęć Gotówkowych) oferującą krótkoterminową pomoc materialną dla osób przybyłych z Ukrainy była zlokalizowana bardzo blisko Biblioteki, co niewątpliwie miało duży wpływ na to, że ludzie potrzebujących pomocy czy wsparcia, pojawiało się w placówce oświatowej coraz więcej.

Ukraińcom pozwalano na specjalnych warunkach korzystać ze zbiorów Biblioteki. W czytelni uchodźcy z Ukrainy wyjątkowo nieodpłatnie mogli drukować i skanować dokumenty, które były im niezbędne do uzyskania pomocy materialnej. Jeden z komputerów w Czytelni został wyposażony w klawiaturę w języku ukraińskim. W warszawskiej bibliotece pedagogicznej pozwalano za darmo skorzystać z Internetu. W wypożyczalni zorganizowano zbiórkę książek w języku ukraińskim. Zbierano także książki obrazkowe, kolorowanki, a także książki do nauki języka polskiego jako obcego. Dodatkowo udostępniano gry z wydawnictwa Rebel z instrukcją przygotowaną w języku ukraińskim.

Jeżeli chodzi o działalność dydaktyczną, to w październiku 2023 zorganizowano, we współpracy z działającym przy Uniwersytecie Warszawskim Centrum Języka Polskiego i Kultury Polskiej dla Cudzoziemców POLONICUM, konferencję dydaktyczno-metodyczną „Praca z uczniem z doświadczeniem traumy w klasie zróżnicowanej językowo”. Wystąpili na niej: dr Piotr Kajak, dr Beata Jędryka, czy Tomasz Bilicki. Dr Piotr Kajak, pracownik naukowy Wydziału Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego oraz reprezentant Centrum Języka Polskiego i Kultury Polskiej dla Cudzoziemców POLONICUM, mówił o „Wspieraniu dzieci i młodzieży - migrantów i uchodźców z perspektywy nauczyciela języka polskiego jako obcego”. Z kolei dr Beata Jędryka, pracująca w Centrum Języka Polskiego i Kultury Polskiej dla Cudzoziemców POLONICUM oraz na Uniwersytecie Warszawskim w Instytucie Polonistyki Stosowanej w Zakładzie Komunikacji Językowej i Glottodydaktyki, w wystąpieniu, zatytułowanym „Intensywny trening językowy dla uczniów z doświadczeniem migracji z Ukrainy”, mówiła o praktycznych narzędziach wspomagających proces nauki języka polskiego. Natomiast psychoterapeuta oraz interwent kryzysowy, Tomasz Bilicki wystąpił z referatem na temat: „Trauma z perspektywy nauczycieli – co może, a czego nie powinna szkoła”. Wydarzenie nawiązywało do sytuacji, w której znalazły się polskie szkoły w związku z przyjęciem uczniów z ogarniętej wojną Ukrainy, a także do dwóch priorytetów kierunków polityki oświatowej na rok szkolny 2022/2023, a mianowicie: „Wspomaganie wychowawczej roli rodziny przez właściwą organizację i realizację

zajęć edukacyjnych wychowanie do życia w rodzinie. Ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży” oraz „Doskonalenie kompetencji nauczycieli do pracy z uczniami przybyłymi z zagranicy, w szczególności z Ukrainy, adekwatnie do zaistniałych potrzeb oraz kompetencji nauczycieli nowych przedmiotów wprowadzonych do podstawy programowej”.

W Bibliotece Pedagogicznej przygotowano ofertę warsztatową w formach stacjonarnej i online dla nauczycieli pracujących z uczniami z Ukrainy. Zorganizowano takie szkolenia jak:

- „Biblioteczny system wsparcia dla ucznia z Ukrainy”,
- „Opracowanie książek pisanych cyrylicą”,
- „Praca z dzieckiem z doświadczeniem uchodźstwa” - webinar realizowany we współpracy z Polskim Forum Migracyjnym i poprowadzony przez Beatę Staniszewską, psycholożkę dziecięcą, członkinię PFM, specjalizującą się w diagnozowaniu trudności dzieci z doświadczeniem migracyjnym oraz wspieraniu ich w procesie adaptacyjnym. Prowadząca miała również za sobą doświadczenia pracy w Kijowie, a dodatkowo w czasie, w którym przeprowadziła webinar (marzec 2021) miała otwarty przewód doktorski we Wschodnio-Europejskim Instytucie Psychologii w Kijowie.

Gościliśmy dwukrotnie ukraińskich słuchaczy Policealnej Szkoły Zawodowej START w Warszawie. Goście zapoznali się z historią biblioteki, zasadami funkcjonowania placówki jako specjalistycznej biblioteki służącej kształceniu i doskonaleniu pracowników pedagogicznych oraz osób przygotowujących się do zawodu nauczyciela. W czasie krótkiej wycieczki po bibliotece prowadząca spotkanie krótko scharakteryzowała zasady funkcjonowania poszczególnych wydziałów. Wycieczka zakończyła się w wypożyczalni, gdzie nasi goście zostali gdzie zapoznani z katalogiem online. Kilka osób zapisało się do naszej biblioteki. Zorganizowaliśmy również dla ukraińskich słuchaczy z Policealnej Szkoły Zawodowej START zajęcia pokazowe z wykorzystaniem teatryku Kamishibai „Lew w Paryżu”. W spotkaniach wzięło udział prawie 40 osób z Ukrainy.

Jak już wspomniałam wcześniej Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. KEN w Warszawie aktywnie włączyła się w działania związane z MaKami. Nasza instytucja na zajęcia w ramach projektu zapraszała klasy, z uczniami polskimi oraz ukraińskimi. Działania podjęte w ramach projektu polegały na budowaniu wspólnych relacji opartych na współpracy, zaufaniu, szacunku. W trakcie spotkań dzieci w sposób naturalny rozwijały swoje talenty, umiejętności językowe, kompetencje społeczne. Niejednokrotnie też musiały zmierzyć się z własnymi słabościami i opowiedzieć o towarzyszących im emocjach, co w praktyce okazało się nie lada wyzwaniem. I nie mam tu bynajmniej na myśli bariery językowej.

Zajęcia te były bardzo zróżnicowane. O matematycznych pokojach zagadek nie będę pisać, ponieważ o tej formie można będzie przeczytać w innym referacie. Chciałabym się skupić na zajęciach bibliotecznych, w tym również z elementami biblioterapii. Dużo spotkań odbyło się z użyciem teatryku Kamishibai z wykorzystaniem kart narracyjnych Wydawnictwa Tibum. Kamishibai nie był wcześniej znany

uczniom ukraińskim, więc wzbudził duże zainteresowanie. Do zajęć wykorzystano następujące karty narracyjne:

- „Czułość” Antoine’a Guilloppé’a (tekst i ilustracje) w tłumaczeniu Juliana Bruzewskiego,
- „Lew w Paryżu” Beatrice Alemagna (tekst i ilustracje),
- „Mój przyjaciel Kemushi” Nathalie Dargent, il. Mandana Sadat,
- „Trzeba będzie” autorstwa Thierry’ego Lenain’a z ilustracjami Oliviera Taleca. Tłumaczką trzech ostatnich tekstów jest Dorota Vinet.

Na kanwie kart narracyjnych „Czułość” poprowadzono zajęcia „Mapa mojego serca”. Sam tekst można przeczytać po polsku, po angielsku oraz po francusku. Jeżeli była taka możliwość i w zajęciach uczestniczyła nauczycielka, która znała język ukraiński, to tekst był również czytany w tym języku. Po wysłuchaniu tekstu, który jest prostą opowieścią o sile czułości, bezpieczeństwa, relacji, także o wyjątkowej więzi między rodzicami a dziećmi. Uczniowie z Ukrainy znaleźli się w trudnym położeniu, wielu ich rodziców zostało w ojczystym kraju (przeważnie byli to ojcowie). Stanowiło to punkt wyjściowy do rozmowy na temat tęsknoty. Po zakończonych zajęciach wszyscy rysowali serca dla bliskich im osób. Zdarzały się też przypadki, że dzieci ukraińskie rysowały serca w kolorach *żółto-niebieskich*, czyli *flagi ich Ojczyzny*.

„Lew w Paryżu” jest historią, w której tytułowy lew dziwnym zbiegiem okoliczności ze swojego naturalnego środowiska, czyli afrykańskiej sawanny, zostaje przeniesiony do stolicy Francji. W zupełnie nowym, obcym dla siebie miejscu, musi się odnaleźć i zaadaptować. Historia ta doskonale odzwierciedla położenie dzieci z Ukrainy, które jak tytułowy bohater, opuściły swoje miejsce i nagle znalazły się w nowym, obcym dla siebie kraju. Na zajęciach poruszano właśnie kwestię emigracji, topografii miasta, nawiązywania przyjaźni, ale także samotności. Po zakończonych zajęciach dzieci opowiadały o trudnościach związanych z adaptacją. Symboliczna okazała się jedna ze scen „Lwa w Paryżu”, w której zwierzę patrzy na miasto z góry, a konkretnie ze szczytu wieży Eiffla. Świat pokazany z dystansu daje nadzieję na lepsze jutro.

„Mój przyjaciel Kemushi” mówi o przyrodzie i związanych z nią przemianach. Tekst ten porusza także problem przemijania oraz traktuje o tym, czym jest tożsamość. Ta ostatnia kwestia była szczególnie istotna dla uczestniczących w zajęciach dzieci z Ukrainy. Zajęcia te wzbudziły duże zainteresowanie wśród wszystkich uczestników, ponieważ prowadząca ubrana była w tradycyjny strój japoński. Wyglądała bardzo oryginalnie. Nauczyła również dzieci kilku grzecznościowych zwrotów w języku japońskim. Natomiast na zakończenie spotkania wykonała z dziećmi papierowe motyle za pomocą techniki origami.

Na podstawie tekstu „Trzeba będzie” przeprowadzono zajęcia „Trzeba będzie... zmienić ten świat”. Historia porusza najważniejsze problemy współczesnego świata, w tym oczywiście wojny. Wszystkie te kwestie widziane są z perspektywy małego dziecka, co sprawia, że tekst oraz ilustracje są jednocześnie i bardziej przystępne, i bardziej poruszające. Przeprowadzenie tych zajęć dla uczniów ukraińskich było nie lada wyzwaniem, gdyż problem konfliktu zbrojnego dotyczył kraju, z którego

pochodzą. Jednak prowadząca zaaranżowała zajęcia w taki sposób, by wszyscy uczniowie poczuli w sobie moc sprawczości w nadziei na zmianę i poszukiwanie rozwiązań na lepsze jutro.

Grupy polsko-ukraińskie uczestniczyły również w zajęciach typowo bibliotecznych, takich jak „Biblioteczne skryptorium”, „Historia i budowa książki”, czy „Skargi książki”. Te pierwsze cieszyły się największym zainteresowaniem i to zarówno wśród uczniów polskich, jak i ukraińskich. W trakcie lekcji „Biblioteczne skryptorium” dzieci miały możliwość zapisu swoich imion z wykorzystaniem pióra i kałamarza, a to zadanie sprawiło im najwięcej frajdy.

Lekcje literackie opierały się na wykorzystaniu książek, takich jak np.:

- „Szary domek” Katarzyny Szestak,
- „Afryka Kazika” Łukasza Wierzbickiego,
- „Niebieska niedźwiedzica” Joanny M. Chmielewskiej,
- „Mysz, która chciała być lwem” Rachel Bright,
- „Bajka o diamentu” Justyny Lewickiej-Szczęsnej,

Zajęcia te stanowiły prawdziwą mieszankę zajęć z elementami biblioterapii, tańca czy prac plastycznych. Dzieci polsko-ukraińskie wspólnie tworzyły „Kwiat Przyjaźni”, wspólny dom, w którym każdy znajdzie miejsce dla siebie. Razem wyruszały w daleką, biblioteczną podróż do Afryki, opowiadały o swoich emocjach, słabościach, lękach, słowach, które sprawiają im ból. Opowiadały o swoich doświadczeniach związanych ze strachem oraz odwagą. Szukały u siebie i innych podobieństw i różnic. Z radością odkrywały, że jednak finalnie więcej ich łączy niż dzieli. Na zajęciach w ramach projektu Wydawnictwa Widnokrąg „Książka wczoraj i dziś” rozmawiały o przeszłości i przyszłości. Tworzyły wspólnie wymarzony świat bez wojen, konfliktów, przemocy, ale za to z dużą ilością czekolady (sic!) i miłości.

Głównym założeniem projektu MaKI była integracja dzieci polsko-ukraińskich, a także zapewnienie tym drugim poczucia bezpieczeństwa oraz sprawczości. Udowodnienie, że są ważni, potrzebni i mile widziani. W kooperacji z dziećmi z Polski, przy wsparciu nauczycieli, dzieci z Ukrainy dostały szansę rozwijania swoich pasji, zdolności, zainteresowań. Dla prowadzących zajęcia były to inspirujące spotkania oparte na zaufaniu i harmonii, budowaniu więzi międzykulturowej, ponad podziałami. Wszystko odbywało się w atmosferze bezpieczeństwa, akceptacji i wzajemnego szacunku. Nie bez znaczenia było również uczestnictwo nauczycieli, którzy na co dzień mieli pracować z grupami polsko-ukraińskimi w mazowieckich szkołach. Dzięki obserwacji zajęć otrzymali narzędzia do wykorzystania w codziennej pracy, np. w *światlicach*, czy bibliotekach szkolnych. Przez dwa lata trwania projektu MaKI w Pedagogicznej Bibliotece Pedagogicznej wzięło udział 2048 uczniów z warszawskich i podwarszawskich szkół, z czego 312 uczniów ukraińskich.

Biblioteka Pirackich Tropów – na tropie integracji osób o specjalnych potrzebach edukacyjno-społecznych

Mazowieckie Kluby Integracyjne tzw. MaKi, to inicjatywa rozpoczynająca realizację projektu „Mazowsze dla Ukrainy” finansowanego przez Samorząd Województwa Mazowieckiego. Projekt miał służyć wsparciu nauczycieli i wychowawców mazowieckich szkół w pracy na rzecz integracji uczniów polskich i ukraińskich poprzez naukę języka polskiego. W projekt włączyły się aktywnie także ośrodki doskonalenia nauczycieli oraz biblioteki pedagogiczne, także Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. KEN w Warszawie.

Kreatywne spotkania dla grup uczniów mazowieckich szkół miały być okazją do integracji dzieci polskich i uchodźczych, czy imigranckich i wspierały ich w przełamywaniu nieśmiałości, budowaniu zaufania i naturalnym rozwoju talentów, pasji, a przede wszystkim kompetencji językowych. Takie zajęcia prowadzili niektórzy nauczyciele zatrudnieni w naszej bibliotece, a ja byłam jedną z nich.

Na potrzeby MaKów przygotowałam autorski pokój zagadek, który w swoim założeniu skierowany był do klas 4-8 szkół podstawowych oraz szkół średnich. Moim celem było połączenie języka międzynarodowego, jakim jest matematyka i liczby z zadaniami tekstowymi, wymagającymi umiejętności czytania ze zrozumieniem oraz logicznego myślenia oraz pewnych podstawowych umiejętności matematycznych. Zadania nie były trudne ze względu na różny poziom wiekowy adresatów i świadomość, że dla dzieci uchodźczych, czy imigranckich, barierą jest niekiedy sam język. Tutaj warto też wspomnieć, że język ukraiński nie przypomina języka polskiego, gdzie mamy jedną oficjalną wersję i ewentualne warianty regionalne, które jednak nie są obowiązującymi i wszyscy Polacy muszą posługiwać się poprawną polszczyzną w szkołach, czy podczas załatwienia spraw urzędowych itp. Natomiast w Ukrainie każdy region ma swoją wersję języka ukraińskiego, a na wielu obszarach wiodącym jest język rosyjski. Dlatego też integracja dzieci zza wschodniej granicy obciążona jest dodatkową komplikacją, jaką stanowią interakcje językowe między samymi Ukraińcami.

Podstawą moich zajęć była książka z serii *Matematyczne Śledztwo*, a wykorzystałam jedną z książeczek wchodzących w ten cykl, uznawszy, że matematyka to język uniwersalny i może być pewną płaszczyzną do budowania mostów pomiędzy dziećmi z różnych środowisk. Dodatkowo warto matematykę odczarowywać, bo obecnie niewielu uczniów lubi ten przedmiot, niekiedy ze względu na brak matematyków, którzy mieliby nieakademickie podejście do uczenia i potrafili zaszczepić w dzieciach zamiłowanie do tego, jakże interesującego przedmiotu. Chciałam pokazać, że matematyka może być przygodą, a zajęcia planowałam skierować przede wszystkim do

uczniów szkół podstawowych. Z czasem okazało się, że równie dobrze sprawdzają się w starszych grupach, a nawet wśród dorosłych.

Ze wspomnianych książek wybrałam *Jaskinię tropów*, a sam pokój zagadek zatytułowałam *Biblioteką Pirackich Tropów*. Wspomniana książka ma ciekawą budowę i nie czyta się jej standardowo – od deski do deski. Treść składa się z krótkich akapitów oznaczonych symbolami – kotwicą, dublonami, piracką flagą, trupa czaszką w pirackiej czapce, szablą oraz butelką rumu. Po przeczytaniu każdego akapitu dostajemy dwie opcje odpowiedzi lub reakcji do wyboru i, zgodnie z tym naszym wyborem, jesteśmy odsyłani na odpowiednią stronę w książce, a w ramach owej strony do odpowiedniego symbolu. W ten sposób podróżujemy pomiędzy poszczególnymi akapitami, aż dojrniemy do ostatecznego rozwiązania i znalezienia pirackiego skarbu. Cała bowiem fabuła oscyluje wokół poszukiwań tegoż skarbu, a prowadzą do niego różne zagadki matematyczne.

Na początek pokój zagadek miał być wykorzystany i przetestowany podczas Nocy Bibliotek, a moim zadaniem było przełożyć treść książki na tenże pokój zagadek. Poszczególne akapity zamieniłam w wierszowane zagadki, następnie przygotowałam specjalne karty pracy z tekstem. Każda karta została opatrzona symbolem, takim jak książkowe, z tą różnicą, że butelkę rumu zastąpił statek w butelce. Uznałam bowiem, że w zabawie edukacyjnej lepiej unikać symboli związanych z trunkiem dla dorosłych. Karty pracy zostały zapakowane w koperty, na których nakleiałam symbole i numery, które należało odnaleźć w książkach. Pierwsza próba na koleżankach z pracy pokazała, że trzeba zmniejszyć liczbę zadań o co najmniej połowę, gdyż po 2 godzinach wciąż nie zdołały ukończyć zabawy. Stopniowo zmniejszałam ich liczbę, aż zostało jakieś 30%, które udawało się rozwiązać w czasie około godziny. Same zajęcia planowane były na czas właśnie od 1 do 1,5 godziny, w zależności od wieku uczestników. W tej wersji pokój zagadek się sprawdził podczas Nocy Bibliotek, a nawet przetestowałam wersję gry online przez Messengera.

Jednak moim celem było jego dostosowanie do wymogów MaKów. Z tego względu wierszowane zagadki zostały przesłane do centrali projektu MaKi, gdzie dostępni tłumacze przygotowali dla mnie ukraińskojęzyczną wersję zagadek. Otrzymawszy tłumaczenie mogłam stworzyć dwustronne karty pracy. Wiadomo było, że dzieci będą uczestniczyć w zajęciach całymi klasami, które niekiedy są bardzo liczne, aż do niemal 40 osób. Musiałam całą grę przygotować w taki sposób, by uczestnicy mogli pracować w grupach, jednak nie mogły to być grupy większe niż 5-6 osób, a najlepsze efekty osiągaliliśmy w grupach czteroosobowych. Z tego względu musiało powstać 10 kompletów kart pracy i, aby się nie pomylić podczas zajęć wszystkie karty zostały ponumerowane. Zrezygnowaliśmy z symboli pirackich i ukrywania kart w oznaczonych nimi kopertach, gdyż to niepotrzebnie przedłużało grę. Została karta, na której z jednej strony była wierszowany tekst polski, a z drugiej jego tłumaczenie na język ukraiński, zaś każda karta otrzymała numer zespołu/grupy (oznaczenia od Z I do Z – X), a następnie każde kolejne zadanie w ramach jednego zestawu było numerowane od 1 do 24, bo tyle było kart pracy w każdym zestawie. Skoro przygotowane zostały zadania należało zadbać o podkręcenie atmosfery, czyli wystrój pomieszczenia do zabawy oraz wsparcie jed-

nej z koleżanek. Obecnie mam dwie pomocnice, w zależności od absencji zastępują się wzajemnie, gdyż realizacja tego projektu jednoosobowo byłaby bardzo trudna, a przede wszystkim niesprawiedliwa wobec jego uczestników, gdyż kluczowym elementem gry jest czas. Jedna osoba prowadząca wydłuża całość w niezbyt sprawiedliwy sposób, zwłaszcza, gdy któreś ekipie graczy trzeba wyjaśnić o co chodzi w zadaniu. Pozyskaliśmy różne pirackie gadżety, jak flagę Jolly Rogera, list w butelce, kukiełkę pirata, pluszową małą, kilka pirackich nakryć głowy, lornetkę, globus podświetlany i pluszowe rynki, oraz przytulankę-papugę, która stała się naszym celebrytą i zyskała imię Radzio, bo podobno świetnie doradza. Każdą grupę wita koleżanka przebrana za pirata i oddaje jednemu z ochotników papugę pod opiekę. W trakcie gry opiekunowie się zmieniają. Potem dzieci zostają wprowadzone do sali, gdzie czeka bibliotekarka – czyli ja przebrana za samą siebie :). Prosimy uczestników o podzielenie się na grupy i zajęcie miejsc przy stolikach. Zawsze mamy tyle miejsc ile zgłoszonych dzieci, a tuż przed zajęciami, zanim wprowadzimy ich na salę dostosowujemy liczbę miejsc do liczby przybyłych osób.

Na tym etapie świetnie widać integrację klasy, zarówno w odniesieniu do dzieci ukraińskich, jak też migrantów z innych krajów. Mieliśmy uczestników z Turcji, Wietnamu, Gruzji, Białorusi, Azerbejdżanu, Rosji, Afganistanu, Syrii, RPA, Chile, oraz wielu krajów europejskich, z różnym poziomem znajomości języka, choć na ogół w miarę sobie dzieci już z polskim radziły. Kilka razy z grupą przychodził tłumacz dla dzieci ukraińskich, które były bardzo krótko w Polsce, jednak miało to miejsce jedynie w pierwszych miesiącach od inwazji Rosji na Ukrainę, potem klasom towarzyszyli polscy nauczyciele, z rzadka jeden z nich był nauczycielem z Ukrainy ale z dobrą znajomością języka polskiego. Zdarzało się, że ze zgłoszonej klasy docierała tylko część dzieci, bez uczniów ukraińskich, którzy, jak wynikało z wywiadu z nauczycielem, nie chcieli się integrować i realizowali edukacyjny plan minimum. Najczęściej jednak w goszczonych u nas klasach było kilkoro dzieci ukraińskich, które bardzo chętnie uczestniczyły w zabawie, a z naszych obserwacji wynikało, że doskonale radzili sobie z matematyką i mieli mniej problemów ze zrozumieniem treści zadań niż ich polscy rówieśnicy. Przeważnie jeśli w klasa była dobrze zintegrowana, a dzieci ukraińskie nie czuły się wyalienowane to świetnie sobie radziły. Niekiedy dostrzegaliśmy raczej brak integracji polskich dzieci, które w jakiś sposób odstawały od reszty klasy – zachowaniem, strojem, wyglądem ewentualnie z jakiś nam nieznanych przyczyn nie były w grupie akceptowane i to najlepiej wychodziło podczas podziału na grupy, gdy zostawała taka osoba bez przyporządkowania i żadna z ekipa nie chciała jej w swoim gronie. Oczywiście interweniowali tu nauczyciele i dziecko takie było dokooptowane do stolika, gdzie było wolne miejscem jednak skutkowało to jego brakiem udziału w początkowej fazie gry. Zdarzały się też przypadki, że osoba taka wcale nie brała udziału w rozwiązywaniu zadań, nie dopuszczona przez innych lub sama nie chcąc się zaangażować. Zadaniem biblioterapeuty, także w biblioterapii edukacyjnej, jest pilnowanie zasady dobrowolności, więc nie zmuszaliśmy takiej osoby do pracy. Często sama w ferworze emocji w czasie gry dołączała niejako nieświadomie, a grupa nieświadomie korzystała z jej uwag i właśnie o taki efekt nam chodziło.

Wracając go gry, na tym etapie, po podziale na grupy, wyjaśniam zasady zabawy oraz pokazuję cel gry – zamkniętą zamkiem szyfrowym walizkę. Po rozwiązaniu wszystkich zadań w jak najkrótszym czasie grupa musi otworzyć tę walizkę, a co w niej znajdzie może sobie zatrzymać dzieląc się po równo. Następnie zbieram od każdej grupy imiona do dyplomów, gdyż każda grupa otrzymuje pamiątkowy dyplom imienny z podaniem czasu, w jakim dotarli do skarbu. Oczywiście naszym zadaniem, jako prowadzących, jest zadbać, by wszyscy dotarli do skarbu i każdy wyszedł na swój sposób wygrany, a jednocześnie wyróżnić najlepszych. Dzięki hojności naszej dyrekcji mamy przygotowane nagrody w postaci zabawek edukacyjnych, jak np. koski Rubika, domino matematyczne, różne inne kostki zagadkowe, czy nawet zwierzątka elektroniczne tamagotchi. Każdy członek zwycięskiej grupy otrzymuje taką grę-zabawkę, a do tego kilka słodczy (landrynki, lizaki, gumy lub toffi – wszystko w papierkach, nie wolno dawać dzieciom dla ich bezpieczeństwa słodczy nieopakowanych). Dodatkowo przed zajęciami robimy wywiad, czy wśród dzieci nie ma osób z alergiami pokarmowymi i jeśli są to ograniczamy się do landrynek, a w przypadku dzieci z cukrzycą zastępujemy słodczymi dla diabetyków lub owocami (owoce wcześniej myjemy i pakujemy).

W ramach zasad zakazane jest korzystanie z elektroniki, uprzedzamy o tym na wstępie, a konsekwencją jest odsunięcie od zabawy. Jeszcze się nie zdarzyło, by ktoś próbował złamać zasady, jak widać ryzyko utraty możliwości udziału w grze skutecznie powstrzymuje od łamania zasad.

Po zebraniu imion, podrzucam na każdy stół pierwszą kartę zadań a koleżanka w tym zassie zapisuje czas startowy i ZACZYNAMY! Początki na ogół są trudne, gdyż pierwsza karta wymaga przeczytania i odsyła po dalsze wskazówki do bibliotekarki. Uczestnikom najtrudniej uwierzyć, że to może być tak proste, słysząc pełne niedowierzania – tylko przeczytać? Jednak zanim pierwsza grupa ruszy do bibliotekarki to trochę trwa, nikt nie chce być tym pierwszym mimo upływającego czasu. Kiedy ruszy odważny, za nim pędzą kolejni. Z czasem tempo narasta, aż dzieci zaczynają biegać i ścigać się w dotarciu do bibliotekarki po kolejne zdanie. A dostaną je tylko po udzieleniu poprawnej odpowiedzi na poprzednie i oddaniu wcześniejszej karty pracy.

Niekiedy grupy są bardzo wyrównane, niekiedy mamy outsiderów, którzy albo wysforowali się przed wszystkich, albo pozostają mocno w tyle. Tutaj naszym zadaniem jest wspomóc, więc jedna z koleżanek idzie do takiej grupy i sprawdza z czym mają problem, pomaga go rozwiązać. Często do takiej pomocy włączają się nauczyciele towarzyszący uczniom, zwłaszcza, że staramy się ich do tego angażować. Wreszcie mamy zwycięzców – pierwsza ekipa przynosi poprawną odpowiedź na ostatnie zadanie, otrzymując tym samym walizkę do otwarcia. Niekiedy muszą na chwilę usiąść i poczekać, gdyż priorytetem jest obsłużenie innych grup przychodzących z odpowiedziami. Kiedy koleżanka-piratka ma chwilę niesie walizkę do stolika zwycięzców, daje im podpowiedź do zagadki i czeka aż otworzą zamek szyfrowy, w razie potrzeby pomagając. Dzieciaki bardzo żywiołowo reagują na nagrody, nawet jeśli docierają do walizki na końcu i wiedzą już co na nich czeka – są zachwycone. Jeszcze nie zdarzyło nam się, aby któraś z grup odmówiła kontynuacji gry przed końcem.

W trakcie obserwowania pracy nad zadaniami dostajemy niezwykle obraz psychologiczno-socjologiczny danej klasy. Widzimy czy są w niej konflikty, zauważamy silne osobowości liderów, a także osoby wspierające, obserwujemy różne metody pracy w grupie – jedni robią zadania po kolei, każdy kolejne, inni robią je wszyscy razem, po czym jeden notuje, a drugi biegnie z odpowiedzią, a są grupy, gdzie każdy rozwiązuje na swojej kartce i potem łączą siły upewniając się w poprawności wyników dzięki ich powtórzeniu. Po dwóch latach realizacji projektu mogę powiedzieć, że nie było dwóch identycznych grup, czy klas. Wszyscy są cudownie różni, wspaniale się uzupełniają i nieświadomie pokazuje mocne strony integracji i tego, że kiedy przestajemy się skupiać na różnicach to doskonale ze sobą współpracujemy, a każdy ze swoją indywidualnością jest w tym systemie wartością dodaną, wzbogacającą pozostałych.

Mimo, że projekt trwa już długo, wciąż mamy chętnych do zapisu na kolejne zajęcia. Zapisujemy chętne grupy z miesięcznym wyprzedzeniem, a potwierdzamy w przeddzień zajęć i bardzo rzadko ktoś odwołuje przyjazd, na ogół mamy pytania, czy nie dałoby się jeszcze zapisać, choć wszystkie terminy są już zarezerwowane. To pokazuje jak duża jest potrzeba integracji osób o różnych potrzebach edukacyjnych i nie tylko edukacyjnych w ramach grup, w których na co dzień funkcjonują i jak świetne efekty można osiągnąć pracując nad zaspokojeniem tej potrzeby. Mój autorski pokój zadań pozwala je zaspokajać, nie eliminuje z nich także osób niepełnosprawnych, mieliśmy już takich uczestników, byli na zajęciach autyści i osoby ze spektrum, aspergerowcy, dzieci z różnymi orzeczeniami, uczniowie na wózkach inwalidzkich itp. *Biblioteka Pirackich Tropów* łączy integrację z kształtowaniem akceptacji i tolerancji dla inności, uczy wygrywania i przegrywania – radzenia sobie z emocjami jakie temu towarzyszą, usprawnia kompetencje matematyczne i językowe, a nawet pozwala na odrobinę ruchu fizycznego, skupiając się nie tylko na stacjonarnej pracy przy stolikach, co pomaga skanalizować towarzyszące zawsze naszej zabawie emocje.

Program MaKi może być z powodzeniem rozszerzony na inne grupy migrantów i uchodźców, z różnych krajów w związku z ich rosnącą liczbą w naszym kraju. Jak pokazały doświadczenia innych krajów, jeśli nie postawi się na pozytywną integrację wówczas powstają swoiste getta, w których poczucie alienacji rodzi często agresywny stosunek do kraju, który jawi im się jako obcy, nieprzyjazny, izolujący ich. Przełamanie barier wymaga pracy u podstaw, z najmłodszymi, którzy do swoich rodzin przenoszą pozyskane pozytywne wzorce i wiedzę. Brak tej elementarnej wiedzy kładzie się u podstaw lęków egzystencjalnych i poczucia frustracji napędzającej błędne koło prowadzące do eskalacji agresji jako formy obronnej. Właśnie tego rodzaju projekty integracyjne mają na celu zapobieganie narastaniu negatywnych aspektów związanych z migracją, której nie da się uniknąć. A skoro i tak tego nie unikniemy warto zjawisko oswoić, i to dla obu stron, bo nie tylko osoby przybyłe do naszego kraju mają swoje lęki, ale nasi rodacy także obawiają się obcych, zwłaszcza obcych im kulturowo osób. Naszym zadaniem, biblioterapeutów, bibliotekarzy, pedagogów, jest zadanie o to, by proces integracji mógł być z powodzeniem realizowany, dając społeczeństwu pozytywne efekty, a zarazem nie dopuszczając do rozwoju negatywnych zjawisk społecznych wynikających z polaryzacji.

2

BIBLIOTERAPIA

we wzmacnianiu rezyliencji

Odporność psychiczna – o sztuce budowania wewnętrznej siły

Dynamiczne zmiany, które zachodzą we współczesnym świecie powodują, że podlegamy pod presję dużej ilości stresorów, które nierzadko utrzymują się przez długi czas. Kiedy wpadamy w spiralę negatywnego stresu (dystresu) możemy mieć poczucie, że wymagania jakie stawia nam trudna sytuacja przekraczają możliwości poradzenia sobie z nią. Utrzymujący się wysoki poziom dystresu może prowadzić do zjawiska wypalenia sił, które objawia się chronicznym zmęczeniem, problemami ze snem, różnorodnymi bólami psychosomatycznymi czy utratą zainteresowań. Do tego dochodzą takie objawy jak zaburzenie rytmu dnia i nocy czy niechęć do podejmowania wysiłku. Coraz częściej dotyczą nas w związku z tym problemy natury emocjonalnej, w których dominują stany lękowo-depresyjne.

Szczególnie szkodliwy okazuje się stres chroniczny, który jest źródłem wielu chorób o charakterze psychosomatycznym. Konsekwencje przebywania w tym stanie z czasem są coraz bardziej poważne i rzutują na wszystkie obszary naszego życia, obejmują sposób myślenia i przeżywania emocji, jak i poziom motywacji. Negatywne skutki dystresu widoczne są również w pogarszającym się stanie zdrowia – pierwsze objawy uwidaczniają się problemami ze snem czy zmianą sposobu odżywiania się, w dalszej kolejności zwiększoną podatnością na choroby. Najnowsze badania z dziedziny psychoneuroimmunologii (w której analizuje się wzajemny wpływ zjawisk psychicznych, nerwowych i odpornościowych), wskazują na wyraźny związek między kondycją psychiczną a stanem naszego zdrowia. Stres chroniczny hamuje działanie układu odpornościowego i jest powiązany z cukrzycą typu II oraz z chorobami krążenia. Dlatego tak ważne jest dbanie o swoją odporność psychiczną, która poprawi nasze funkcjonowanie we wszystkich obszarach, łącznie ze sferą fizyczną.

Wielu psychologów, w szczególności reprezentujących nurt poznawczy, uznaje kluczową rolę naszych myśli w kształtowaniu reakcji na różne obciążenia i sytuacje trudne/kryzysowe. Nasze przekonania dotyczące nas samych oraz otaczającego nas świata nierozzerwalnie związane są z poczuciem sprawstwa i kontroli nad własnym życiem. Warto zatem przyglądać się swoim myślom i dostrzec pewne schematy, które mogą okazać się niezdrowe, jeśli przekształcą się w sposób myślenia o charakterze ruminalacji (czyli nawracających negatywnych myśli, które nie prowadzą do rozwiązania problemu). W radzeniu sobie z autostresem - stresem wynikającym z naszego sposobu myślenia oraz interpretowania tego, co się wydarza, pomagają różne techniki medytacyjne, wizualizacje oraz afirmacje. Podpowiedzi, jak zmieniać sposób myślenia na bardziej konstruktywny i zdrowszy można znaleźć w książkach hiszpańskiego psychologa Rafaela Santandreu: „Twój umysł na detoksie” czy „Być szczęśliwym na Alasce. Silny umysł odporny na życiową niepogodę”.

Budowanie odporności psychicznej nierozzerwalnie wiąże się z wiarą we własne umiejętności oraz poczuciem wpływu na własne życie. Nie mniej ważna jest pewność siebie w relacjach interpersonalnych oraz umiejętność zarządzania emocjami. Psycholodzy i terapeuci coraz częściej wskazują na elastyczność psychiczną, jako jedną z kluczowych umiejętności pozwalających szybko adoptować się do zmian i właściwie reagować na przeciwności losu. Bycie elastycznym związane jest z szeroką paletą strategii radzenia sobie, które dopasowujemy do okoliczności, zamiast sztywnego trzymania się określonych schematów, często nieadaptacyjnych. Osoba odporna psychicznie potrafi wyciągać naukę z własnego doświadczenia, a pojawiające się na jej drodze trudności traktuje jako wyzwanie. Dzięki postawie zaangażowania oraz zorientowaniu na cel, nie zniechęca się łatwo i konsekwentnie dąży do realizacji swoich planów i zamierzeń. Wskazówki, jak rozwijać swoją elastyczność psychiczną odnajdziemy w książce „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, której autorami są Peter Clough i Doug Strycharczyk.

Warto również sięgnąć do książki Micheline Rampe „Odporność psychiczna. Siedem filarów”. Znajdziemy w niej opis umiejętności, które mogą wzmocnić naszą wewnętrzną siłę. W tym ujęciu odporność psychiczna oznacza zdolność do ponownego zebrania sił i odzyskania równowagi pomimo niesprzyjających okoliczności, niepowodzeń, zmartwień i licznych problemów. „Całościową ochronę” tworzy siedem filarów, do których zalicza się:

- I. optymizm, który jest podstawą pokonywania wszelkich kryzysów i konfliktów
- II. akceptowanie tego, co się stało (ponieważ dopiero, gdy stanimy „oko w oko” z bolesnymi faktami i je uznamy, otwiera się droga dla kolejnych kroków)
- III. poszukiwanie rozwiązań, powiązane z poczuciem sprawstwa i wiarą we własne możliwości
- IV. świadomość odpowiedzialności za własne postępowanie
- V. wychodzenie z roli koźła ofiarnego (porzucenie roli ofiary)
- VI. budowanie kontaktów - stabilne i ożywione kontakty towarzyskie umacniają odporność psychiczną, ponieważ łatwiej jest nam znieść kryzys w otoczeniu przyjaciół, którzy nas wysłuchają, wesprą, okażą zrozumienie
- VII. planowanie przyszłości połączone z wysiłkiem związanym z dobrym przygotowaniem się na przyszłe, zmienne koleje losu.

Przywracanie równowagi psychicznej po trudnych przeżyciach emocjonalnych to długi proces. Budowanie siły wewnętrznej to zadanie całonocne dla każdego z nas. Pomocny w pracy nad sobą może okazać się poradnik autorstwa Schirladi Glenn R. „Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?”. Wykorzystując zawarte w tej książce liczne ćwiczenia, lepiej poradzimy sobie w sytuacji obciążenia i nadmiernego stresu. Pojęcie rezyliencji jest ściśle związane z odpornością psychiczną, oznacza nie tylko umiejętność radzenia sobie z problemami, ale też wykorzystywanie pojawiających się możliwości i szybkie odzyskiwanie sił po bolesnych doświadczeniach. Budowanie rezyliencji odbywa się poprzez rozwój poniższych umiejętności:

- regulacja pobudzenia (czyli reakcji ciała na stres)
- kontrolowanie silnych negatywnych emocji
- zwiększanie poczucia szczęścia i spełnienia w życiu
- funkcjonowanie na wysokim poziomie i radzenie sobie w sposób adaptacyjny
- przygotowanie się emocjonalnie na trudne czasy.

Warto w tym miejscu odwołać się do Ricka Hansona, autora bestsellera „Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie”. Psycholog kliniczny ukazuje w swoich książkach możliwości optymalizacji mózgowego „oprogramowania” poprzez zwiększanie zasobów mentalnych, które pomagają lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami oraz wykorzystywać nadarzające się okazje i sprzyjające okoliczności. Nie mamy zatem za wszelką cenę unikać bodźców stresujących, tylko budować reakcje adaptacyjne na te bodźce. Zdrową postawę reprezentują ludzie kierujący się realistycznym optymizmem. Osoby odznaczające się taką optyką nie oczekują, że wszystko będzie im się układać doskonale, zgodnie z ich życzeniami i pragnieniami. Co więcej, nawet gdy sprawy przybiorą zły obrót, zawsze znajdą coś, z czego będą mogli być zadowolone lub na co będą mogli liczyć, mieć nadzieję.

Autorefleksja dotycząca nas samych jest niezwykle potrzebna, dzięki niej potrafimy wyłapać pierwsze sygnały nadmiernego obciążenia psychicznego. Coraz więcej uwagi w pracy psychoterapeutycznej zwraca się na zasoby, które można wzmacniać i rozwijać. Na rynku wydawniczym możemy znaleźć wiele poradników, pomagających rozwiązywać różne problemy i kryzysy. Godna polecenia jest książka Adama Zemełki „Autoterapia. Sto dni do szczęśliwego życia”. Ten cenny przewodnik, zawierający całą gamę technik i narzędzi służących budowaniu wewnętrznej siły, składa się z krótkich rozdziałów-sesji, które pomogą każdemu z nas przebudować w dobrą stronę utrwalone przez lata negatywne mechanizmy myślenia i działania. W tych trudnych czasach, w których przyszło nam żyć, warto zatroszczyć się o swoją kondycję psychiczną i fizyczną. Życzę, aby każdy z nas odnalazł w życiu spokój wewnętrzny, szczęście i spełnienie.

Lewopółkulowe widzenie świata – czy może być źródłem wszelkich nieszczęść?

Droga czytelniczko, drogi czytelniku, na początku spróbuj odpowiedzieć na kilka pytań, by lepiej poznać swoje preferencje. Myślę, że uzmysłowienie ich sobie pomoże każdemu lepiej zrozumieć treść artykułu:

- * Czy przejdiesz w nocy przez pustą ulicę
na czerwonych światłach? TAK.....NIE
- * Czy koniecznie chcesz mieć rację? TAK.....NIE
- * Czy czujesz się poniżona, jeśli ktoś inny ma rację, a nie ty? TAK.....NIE
- * Jakie 3 zasady rządzą twoim życiem?
1. 2. 3.
- * Na co nigdy się nie zgodzisz?
- * Czy to prawda, że łatwiej człowieka oszukać, niż przekonać go,
że został oszukany? TAK.....NIE
- * Czy w życiu pewne są tylko śmierć i podatki? TAK.....NIE
- * Czy lubisz zmiany TAK.....NIE
- * A niespodzianki? TAK.....NIE
- * Czego boisz się najbardziej?
Wymień 3 rzeczy 1. 2. 3.
- * Czy zasady, przepisy i porządek to twoje pasje? TAK.....NIE
- * Jak sądzisz, czy rozum jest ponad intuicję i nią rządzi? TAK.....NIE
- * Czy da się odróżnić racjonalność od rozsądku? TAK.....NIE
- * Czy można poznawać świat przez czucie, sercem, we snach? TAK.....NIE
- * Czy do wiedzy dochodzi się tylko przez logiczne myślenie? TAK.....NIE
- * Co to jest iluminacja i skąd pochodzi?

Fascynujące różnice w działaniu PP prawej i LP lewej półkuli

W tym artykule opieram się przede wszystkim na książce Laina Mc Gildchrista „MASTER AND HIS EMISSARY The Divided Brain and the Making of the Western World”. W moim tłumaczeniu „MISTRZ I JEGO WYSŁANNIK. Podzielony umysł i powstanie zachodniego świata”, wydanej przez Yale University Press w 2019 roku.

Przewodnim motywem książki jest model zależności obu półkul od siebie, w którym prawa półkula POZNAJE, a lewa PORZĄDKUJE dostarczoną wiedzę, wspierając prawą w dalszym poznawaniu. Lewa pracuje więc na przysłanym jej materiale, analizuje, wnioskuje, porządkuje.

W przekonaniu autora dobrze udokumentowanym na 800 stronach książki, w ciągu ostatnich 500 lat działanie prawej półkuli zostało zepchnięte w cień, a lewa została wywyższona. Niestety, jako że lewa półkula jest zależna od prawej, podobnie jak najdoskonalszy komputer pracuje na danych dostarczonych z zewnątrz. Dlaczego ta nierównowaga jest taka ważna i nie- sie za sobą opłakane skutki?

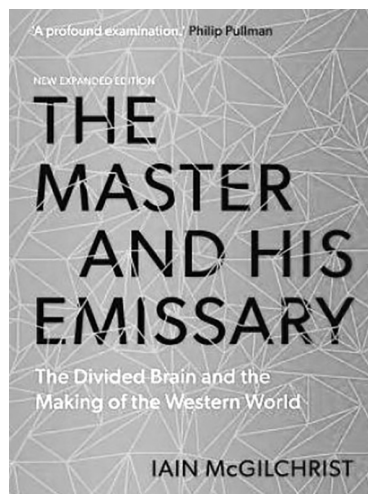
Zacznijmy od metafory, przetłumaczonego i streszczonego przeze mnie fragmentu wyżej wymienionej książki:

Jest taka historia u Nietzschego. Żył raz mądry mistrz duchowy, który władał małą, ale zamożną posiadłością i znany był ze swojego bezinteresownego oddania ludowi. W miarę rozkwitu jego dóbr i wzrostu liczebności ludu mała posiadłość bardzo się rozrosła. Aby zapewnić bezpieczeństwo coraz bardziej odległym częściom kraju potrzebne stało się wysłanie do nich zaufanych emisariuszy. Nie chodziło o to, że mistrz nie mógł podołać zarządzaniem wszystkimi detalami, ale o to, że mądrze trzymał się od nich z daleka, bo angażowanie się w nie spowodowałoby utratę widzenia całości. Dlatego też starannie wychowywał i szkolił swoich emisariuszy, by dobrze wykonywali swoją pracę i byli godni bezgranicznego zaufania.

Niestety jego najmądrzejszy i najambitniejszy hetman, któremu najbardziej ufał, zaczął przypisywać sobie rolę mistrza i wykorzystywać swoją pozycję do zwiększania własnego bogactwa i wpływów. Łagodność i wyrozumiałość swego pana traktował jako słabość. Stał się pogardliwy wobec mistrza i podczas swoich misji zaczął zajmować jego miejsce. W końcu doszło do tego, że mistrz został usunięty, ludzie oszukani, posiadłość stała się tyranią i kraj ostatecznie popadł w ruinę.

Znaczenie tej historii jest tak stare jak ludzkość i wychodzi daleko poza sferę polityki.

Pomaga nam ona zrozumieć coś, co dzieje się w nas samych, w naszych mózgach i kulturze zachodu..



Obecnie nasza cywilizacja znajduje się w rękach wprawdzie utalentowanego, ale ograniczonego biurokraty, skupionego na własnym interesie. Tymczasem Mistrz, ten, którego mądrość zapewniała ludziom pokój i bezpieczeństwo, został wyprowadzony w łańcuchach. Mistrza zdradził jego zaufany zarządca.

Historia opisana przez Nietzschego z pewnością nasuwa skojarzenia z różnymi legendami, podaniami i religiami.

„Jeśli chcesz poznać prawdziwy charakter człowieka, daj mu odrobinę władzy” powiedzieli wg różnych źródeł Abraham Lincoln, Bertrand Russell i inni. Widocznie ta słabość ludzka jest łatwa do zaobserwowania w różnych okolicznościach.

Przełożmy metaforę mistrza i emisariusza na konkretne „cechy” jej bohaterów, czyli właściwości obu półkul. Temat ten od dawna jest opisywany przez badaczy.

Prawa półkula dostrzega całość, różnorodność i zmienność, dla niej „wszystko płynie” i jest ze sobą powiązane. Interesuje się wyjątkowością i indywidualnością każdej istniejącej rzeczy lub istoty. Zauważa coraz to nowe zagadnienia. Widzi je zawsze w kontekście. Wszystko jest wciąż nowe, niepowtarzalne, sensowne i wspańnięte. Jest bardzo empatyczna. Akceptuje, bo dostrzega uwikłanie jednostek i ich powiązanie ze wszystkim dookoła. Zawsze ocenia rzeczy w ich kontekście, interesuje się tym, co osobiste. Łączy fakty, widzi wieloznaczność. Nie próbuje niczego kontrolować, ponieważ widzi zmienność w każdym zjawisku i nie jest niczego pewna. Dlatego musi polegać na lewej półkuli, która porządkuje dostarczoną wiedzę i tym sposobem pomaga dostrzegać więcej. Prawa słucha lewej, choć na niej nie polega.

Lewa półkula traktuje **całość jako zlepek części**, elementów bez kontekstu. Rozkłada na puzzle, z których układa modele. Te modele są coraz bardziej oddzielone od rzeczywistości. Kategoryzuje je, porządkuje, klasyfikuje. Analizuje. Jest przekonana, że wie. **Chce mieć pewność, porządek i kontrolę.** Argumentuje i krytykuje, bo musi mieć rację. Opiera się na rzeczach oczywistych i pewnych. Woli teorię (modele) od praktyki, bezosobowe, teoretyczne, abstrakcyjne od świata realnego, zmiennego, różnorodnego. Dlatego kosmos jest martwy, a człowiek funkcjonuje jak maszyna, żyje dopóki żyje jego ciało. Skupia się na przedmiotach stworzonych przez człowieka. Lubi je, bo są trwałe, znane i powtarzalne. Jest ślepa na wiedzę pochodzącą z doświadczenia. Dla niej ekspert – osoba z doświadczeniem jest mniej wiarygodna niż „ekspert” – człowiek od teorii. (Porównaj modele klimatyczne i fakty klimatyczne. Fakty to np. zawartość CO₂ w atmosferze dzisiaj wynosi blisko 0,04%, a w historii było i ponad 20%. Czas bujnej roślinności. Działalność człowieka to wkład ok 2% w te 0,038%. Wnioski?).

Lewa półkula myśli liniowo, po kolei. Uczy się na pamięć niekoniecznie rozumiejąc znaczenie. Uprzedza się. Ocenia. Porównuje. Konkuruje. Te cechy rodzą lęk. Większość ludzi wypada nisko w bezpodstawnych ocenach i przegrywa w bezsensownej konkurencji. Poniżenie rozpala zazdrość, zawiść, nienawiść i wstyd. Z nich wypływa przemoc!

Porównywanie pozwala dzielić i budzić uczucia wrogości. Bo lewa półkula odciina się od widzenia całości, kontekstu, powiązań, zmienności.

PODSUMOWANIE O PÓŁKULACH

LEWA



- Patrzeć szczegółowo, wycinkowo dostrzega związku przyczyna-skutek
- Świat jest materialny, a rządzą nim przypadek i znane prawa fizyki
- Kosmos jest martwy, mechanistyczny
- Człowiek to śmiertelne ciało
- Porządkowanie, klasyfikowanie
- Modele zastępują rzeczywistość
- Dążenie do słuszności, pewności, racji – zamyka poznanie
- Analizowanie i dzielenie
- **Szufladkowanie, stereotypy = lęk**
- **Nastawienie, ocenianie = lęk**
- **Porównywanie = lęk**
- **Konkurowanie = lęk**
- **Zazdrość, zawiść, nienawiść, wstyd**
- **→ PRZEMOC**



(Źródło: McGilchrist *Master & His Emissary*)

PRAWA



- Patrzeć całościowo
- Wszystko powiązane ze sobą i zmienne
- Świadomość sięga nieskończoności
- Świat nie ma granic, czas nie istnieje
- Każda rzecz unikalna, zachwycająca
- PP akceptuje, nie dzieli, nie klasyfikuje
- Dostrzega – bez nastawień, bez ocen
- Przeżywa RADOŚĆ i wdzięczność
- Nie zna lęku ani strachu

ILUMINACJA – termin naukowy. Oznacza: (za słownikiem PWN)

- nagłe uświadomienie sobie czegoś
- oświecenie umysłu przez Boga jako nieodzowny warunek poznania

Liczę, że wcześniejszy opis uczyni zrozumiałymi tę tablicę i zawarte w niej metafory.

Jaki jest świat, gdy wysłannik zdradza swojego mistrza?

Czego najbardziej potrzebują ludzie?

Pokoju i godnego, zasobnego życia. Czy świat z dnia na dzień staje się pokojowy, pełen szacunku dla człowieczeństwa i każdy człowiek żyje w dobrobycie?

Biurokratyczny model zastępuje rzeczywistość

Skutki dominacji lewej półkuli można ująć krótko: OCZY SĄ ZBĘDNE, GDY MÓZG JEST ŚLEPY.

W życiu społeczeństwa rzeczywistość zostaje zamieniona na jej cień, sztuczny model. Następuje rozkwit biurokracji i kontroli. A wraz z nimi technologie. Przeżycia i doświadczenie się nie liczą. Najważniejsze stają się zarządzanie i procedury, plany, strategie, papierkowa robota. Człowiek staje się anonimowy. Ciało ludzkie i materia świata to tylko zwykłe przedmioty. Śmierć jest tylko śmiercią ciała.

Człowiek niczym maszyna ma postępować zgodnie z procedurami, zawsze tak samo, przewidywalnie, biurokratycznie, nieludzko (leczenie wszystkich w ten sam sposób, nauczanie dzieci wg programu niezależnie od charakteru i zdolności). Kosztem prawdziwej pracy żywych, myślących, czujących ludzi.

Lewa półkula lubi rzeczy pewne, niezmiennie, znane, wyrwane z kontekstu, posegregowane w kategorie. Najlepiej anonimowe, zorganizowane i przewidywal-

ne. W nauce wskazane jest badanie grup, jak grup przedmiotów, a opis indywidualnych przypadków jest w niskim poważaniu. Jednostki chorobowe tworzone na podstawie kilku objawów, często o zupełnie innym pochodzeniu. Byłe posegregować i uprościć.

Następuje całkowita utrata poczucia wyjątkowości, unikalności. Lewa półkula jest niestety uparcie przekonana o własnej słuszności. Więc zamknięta na dopływ nowych informacji. Nie wie, że jest zależna PP.

Maksymalna użyteczność

Życie opisywane na modelach maszyny (ile może zrobić, jak szybko i jak dokładnie).

Człowiek zaczyna być traktowany niczym maszyna: Ile wytworzy, jak szybko, jak dokładnie, ile zarobi.

Człowiek staje się kłopotliwym przedmiotem, zastępowalnym przez maszyny, przestaje być ważny, a to prowadzi do jego unicestwienia.

Moralność oparta na użytkowości zamiast na dogłębnie rozumianym oświeconym interesie człowieka. Odejdzie od wyższych wartości i autorytetów.

Prawo to „sieć małych, skomplikowanych, zmiennych zasad”. Następuje ztrata intuicyjnego wspólnego zmysłu moralnego. Ludzie przestają być słowni i liczyć się ze sobą. Użytkowość i opłacalność dominują nad moralnością i honorem.

Sprawiedliwość zredukowana do zaledwie zwykłej równości wszystkich wobec prawa (Są jednak równiejsi...) i wyraźnie oddzielona od indywidualnego przypadku i okoliczności. Ważny jest bezduszny, często bezsensowny przepis, a nie duch prawa.

Bezosobowość Bezosobowe zastąpi osobiste. Lewa półkula woli to, co bezosobowe.

Technologia i biurokracja administrują społeczeństwem. Zamiast człowieka pojawiają się numery i symbole: np. NIP, PESEL, Nr dow. osobistego, PIN, legitymacje, karty (mieszkańca, dużej rodziny), nr klienta. Już w dzieciństwie uczeń to nr w dzienniku. Pisma urzędowe zawierają mnóstwo numerów.

Biurokracja pozbawia człowieczeństwa, tajemnicy istnienia. Wkracza w sfery intymne. Np. ślub a rozwód. Ślub możesz zawrzeć, kiedy chcesz, ale już rozwód jest kontrolowany przez instytucję, kosztowny, sąd udziela rozwodu, jakby to było przestępstwo, wnika w sfery prywatne, intymne, materialne. Po co? Wiadomo, że każda sprawa rozwodowa kończy się rozwodem.

Depersonalizacja związków między ludźmi (dawne prywatki?) oraz między społeczeństwem a jego członkami (przeciwstawianie, skłócanie MY kontra WY).

Wykorzystanie (zamiast współpracy) jako domyślna zasada relacji między ludźmi i między ludźmi a resztą świata. Żale i niechęć doprowadzą do protestów, a te do nacisku na jednolitość i równość.

Paranoja i brak zaufania stają się dominującą postawą wewnątrz społeczeństwa, pomiędzy jednostkami i pomiędzy grupami, a przede wszystkim charakteryzują stosunek rządu do obywateli.

Zakłócone więzi: między człowiekiem a człowiekiem, (czy zauważasz ludzi w windzie i witasz się z nimi, a oni z tobą?...) wewnątrz grup ludzkich, człowiekiem a miejscem (np. wieloosobowe pokoje do pracy, pokoje nauczycielskie), bo szkoda pieniędzy na komfort człowieka. Dominuje użytkowość i profit, nie człowieczeństwo.

Indywidualność zniwelowana, a człowieka opisuje się w kategoriach: grup socjoekonomicznych, ras, płci, opartych na rywalizacji i urazach.

Zadaj sobie pytanie: Kim jestem? Jakie nasuwają się odpowiedzi? Płeć, zawód, wykształcenie, rola społeczna, rola w rodzinie? Inne?

Rząd kontroluje zamiast pomagać. Dąży do całkowitej kontroli nad obywatelami. Ogranicza wolność: kontroluje komunikację, monitoruje, narzuca sztuczne normy, pierze mózgi za pomocą mediów, ogranicza pod przykrywką wygody i bezpieczeństwa (Np. kontrole lotniskowe, to złapiemy „terrorystów” czyli „cel uświęca środki”: rejestruj telefon, DNA, twarz, odciski palców itp.). Celem wzrost władzy i pomniejszenie statusu obywatela. Ciągłe podporządkowywanie absurdalnym przepisom tresuje uległość i bezkrytycyzm.

Człowiek elementem wymiennym. (każdego można zastąpić)

Jednostki są po prostu częściami wymiennymi („równymi”) społecznego mechanizmu. Jednostka przestała być indywidualna/unikalna/wyjątkowa, jest teraz tylko użyteczna i wydajna.

Związki rodzinne rozluźniane, pozbawiane wartości, niszczone. Podobnie jak zawody (np. nauczyciele, kapłani, lekarze, terapeuci, przewodnicy duchowi) oparte na współczuciu i altruizmie, których nie da się zmierzyć ani kontrolować. Lewa półkula ich nie rozumie i się ich boi. Altruizm nazywa wersją własnego interesu. Dyskredytuje i ośmiesza inność, nowość, doświadczanie, pomysłowość, unikalność. To jej najsilniejsza broń: ośmieszyć i obrzucić błotem wszystko, co jej zagraża lub jest dla niej niewygodne. Wskazówka dla nas: przyjrzyj się rzeczom ośmieszanym, bo mogą być najważniejsze.

Obwinianie. Rzeczy niekontrolowalne przerażają, więc trzeba kogoś/coś obwinić, bo LP nie bierze odpowiedzialności i nie znosi nieprzewidywalności, niepewności. Szuka winnych za wypadki i choroby. Umieszcza w ludziach winę i odpowiedzialność za rzeczy, które od nich nie zależą. Tworzy postawę ofiary. Np. w renesansie śmierć była częścią życia. Bo wówczas dominowały poglądy PP. Dziś to tabu i źródło lęków.

Obsesja pewności i bezpieczeństwa

Rozsądek zastąpiony został przez racjonalność, a samo pojęcie rozsądku stało się niezrozumiałe. Porażka zdrowego rozsądku, wynika z tego, że jest on także intuicyjny i korzysta z wiedzy obu półkul współpracujących ze sobą.

Złość i agresywne zachowanie

stają się bardziej widoczne, ponieważ są to stany emocjonalne najbardziej charakterystyczne dla lewej półkuli i nie będą już równoważone przez umiejętną empatię prawej półkuli. Nastąpi więc wzrost nietolerancji i sztywności, potrzeba mienia racji, a więc niechęć do zmian w postępowaniu i poglądach.

Utrata wnikliwości połączonej z niechęcią do brania odpowiedzialności.

Autonomia ginie, ponieważ zależy od współpracy LP i PP, przy czym wpływ PP jest decydujący. Stąd następuje wzrost bierności i uległości.

Brak siły woli, stawiania sobie wymagań i motywacji. Zamiast nich pojawia się chciwość, roszczeniowość, chęć manipulacji (wrożki mówią, że 70% klientów chce zaszkodzić! Jakim ludzie posługują się językiem? Na co są coraz częściej nastawieni: na własne działania czy na to, by dostać bez wysiłku?)

Wartości i sens życia trudne do **znalezienia** Patos, zachwyt, wzniosłość, wdzięczność – charakterystyczne dla prawej półkuli, stają się wstydlive, nienowoczesne. Zachwyt i zaciekawienie są niszczone. Lekiem na poczucie nudy stają się gry, pragnienie nowości i stymulacji. Wyjątkowość budzi agresję. Wszyscy robią to samo. Rzeczy stają oklepiane, przez niekończące się kopiowanie, a ludzie oczekują coraz większej sensacji.

Czy lewa półkula osiągnęła cel i przysporzyła ludziom szczęścia?

Muzyka traci harmonię i melodię, sprowadzona zaledwie do rytmu. Hałas niszczy mózg.

Indywidualny taniec odbiera ludziom bliskość i więzi wspólnotowe, zatracił wartości uzdrawiające.

Świat dominują nadmiar słów i idee zamiast doświadczania, przeżywania.

Ciało staje się maszyną, pozbawioną świętości, z wymienialnymi elementami.

Człowiek nie ma wartości, jest kółkiem w mechanizmie do wykorzystania, zastępowalnym, powtarzalnym, bezwolnym i bezgłównym.

Następuje rozwój kontroli i manipulacji światem pod pozorem naszej korzyści

Naturalne złoża to sterta zasobów do wykorzystania przez garstkę ludzi kosztem wartości przyrody i jakości życia ludzkości.

Nastąpiło zniszczenie i spustoszenie świata przyrody i utrwalaonych kultur na niewypowiedzianą skalę.

Historia i tradycja przestają być źródłem mądrości.

Czyż nie największym oszustwem działania emisariusza/posłańca nie jest fakt, że ludzie pracują po 8 godzin dziennie przez 40 lat i nadal ledwie wiążą koniec z końcem? Ewentualnie spłacili kredyt za mieszkanie? Wyobraź sobie, że uprawiasz swój ogródek po 8 godzin dziennie przez 40 lat, ile dobra można w tym czasie wyhodować?



Literatura górska i podróżnicza. Narracje i ich siła w oddziaływaniach edukacyjno-profilaktycznych

Analiza narracji w literaturze górskiej i podróżniczej w połączeniu z wiedzą psychologiczną daje ogromne możliwości dla konstruowania odpowiednich scenariuszy zajęć tematycznych, ale także może stanowić podstawę dla tworzenia programów profilaktycznych czy opiekuńczo-wychowawczych. Od praktycznie dwudziestu lat nawiązuję do tego, iż dla mnie inspiracją stały się badania J. Terelaka dotyczące funkcjonowania człowieka w warunkach izolacji antarktycznej (zob. Terelak J. 1982 i 1982b), programy telewizyjne: „Wędrówki z Alkiem Lwowem”, „Boso przez świat” (autorstwa W. Cejrowskiego), „Podróże z żartem” (program prowadzony przez M. Prokopa i D. Wellman, a później przez B. Pawlikowską i K. Skibińskiego) oraz książka H. D. Thoreau „Walden czyli życie w lesie” (por. Łupicka-Szczęśnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Rzeczywiście, początkowo głównym zamierzeniem było wyeksponowanie zagadnienia dobrowolnego podejmowania działań ryzykownych przez człowieka i próba dania odpowiedzi na pytanie: dlaczego pomimo tak wielu niedogodności, osoba opuszcza swoją strefę komfortu i decyduje się na podjęcie kolejnych wyzwań czy ponowne kontynuowanie wcześniejszych gdy nie zakończyły się one zakładanym sukcesem eksploracyjnym.

Celem analizy wybranego piśmiennictwa górskiego i podróżniczego było nie tylko dokonanie kategoryzacji sytuacji, w których może znaleźć się wspinacz bądź podróżnik, ale również pokazanie, iż tego typu zdarzenia wymuszają na jednostce określony sposób adaptacyjności przy jednoczesnym ponoszeniu różnorodnych konsekwencji fizycznych (utrata zdrowia, kalectwo, śmierć) lub (bądź również) psychologicznych (zmienność nastroju, wrogie bądź agresywne zachowania wynikające z deprywacji potrzeb, obniżenie sprawności umysłowej, spadek odporności, podwyższony lęk itp.) (por. Terelak 1981, 1982, 1987, 1995; Gwóźdź 1994, Ryn 2000; zob. Łupicka-Szczęśnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Proces prowadzenia analizy wybranego piśmiennictwa alpinistycznego i podróżniczego pozwolił na wyodrębnienie aspektu psychoedukacyjnego – analizowanie swoich umiejętności i możliwości, stawianie celów do realizacji, zwrócenie uwagi na radzenie sobie ze stresem, strategiczność w sytuacjach trudnych, odporność psychofizyczna. Dla alpinisty bądź podróżnika nie tylko ważny jest czas wyprawy, ale również okres przygotowań do niej. Ten etap przedwyprawowy (tak szczególnie akcentowany w literaturze z lat 60 – tych, 70 – tych i 80 – tych) jest przygotowaniem się nie tylko od strony logistycznej, ale także oceny swoich zasobów odpornościowych w kontekście wcześniejszych doświadczeń.

W ramach prowadzonych rozważań, zależało mi na wyeksponowaniu tych aspektów działalności wspinaczkowej i podróżniczej, które w dużym stopniu przyczyniają się do rozwoju osobowego¹.

Uwarunkowania fizyczne miejsca działalności alpinistycznej i podróżniczej

Decydując się na działalność wysokogórską czy podróżowanie, alpinista podobnie jak podróżnik jest świadomy określonych czynników fizycznych, do których musi się zaadaptować. Możemy je podzielić na następujące grupy: warunki klimatyczne, atmosferyczne i geograficzne.

Zmienne warunki pogodowe: upał, wysoka temperatura, zachmurzenie, opady, monsun, siła wiatru, zmienność temperatur, która w dużej mierze uzależniona jest od wysokości i pory roku, w jakiej prowadzona jest działalność wspinaczkowa czy wyprawowa. Gwałtowne załamania pogody, silne wręcz huraganowe wiatry o szybkości powyżej 150 km/godz., znaczne obniżenie bądź podwyższenie temperatury, wysoka bądź niska wilgotność to elementy często decydujące o zakończeniu działalności alpinistycznej bądź wyprawowej.

Z działalnością alpinistyczną i podróżniczą wiąże się również przygotowanie od strony merytorycznej dotyczącej miejsca prowadzenia akcji górskiej czy eksploracji nowego rejonu. Alpinści i podróżnicy działają w wielu rejonach świata, dlatego też, by usprawnić swoje działania, zwiększyć własne bezpieczeństwo, muszą posiadać jak najwięcej informacji na temat miejsca, w którym prowadzą działalność, ale także wiedzę o aktualnych wewnętrznych wydarzeniach, ewentualnych zagrożeniach społeczno-politycznych. Do tego dochodzi również aktualna reorientacja na temat konsekwencji związanych ze zmianami klimatycznymi.

Wymienione czynniki fizyczne w znacznym stopniu determinują czynniki fizjologiczne, psychologiczne i społeczne, stanowią one niejako ich konsekwencję. Grupa tych uwarunkowań stanowi niejako podstawę dla rozważań poświęconych realizacji celów górskich i podróżniczych oraz subiektywnego odbioru prowadzenia działalności wyprawowej. Literatura wspomnieniowa stanowi zapis doświadczeń konkretnych osób, ich przeżyć, które nie są żadną fikcją literacką, a dokładną (niekiedy nawet wręcz technicznie precyzyjną) relacją prowadzonej wyprawy. W konsekwencji piśmiennictwo wspomnieniowe staje się wskazówką dla innych wkraczających dopiero w działalność alpinistyczną czy szeroko rozumianą podróżniczą oraz uświadamia jak szerokie są granice ludzkich możliwości w zmaganiu się z niedogodnościami².

¹ (...) Większość moich ekspedycji także polegała na absolutnym ponoszeniu odpowiedzialności. Już po samotnym wejściu na Mount Everest marzyłem o wielkiej wyprawie na pustynię. Myślałem wówczas o Gobi. Odłożyłem jednak tę podróż ze względu na polityczne wyizolowanie Chin i Mongolii. Potem wyprawilem się na biegun południowy i o Gobi zapomniałem. Dopiero teraz, kiedy więcej czasu spędzałem siedząc niż maszerując, stary pomysł powrócił, by już mnie nie opuścić. Tak mocno zadomowił się w mojej głowie, że jeśli go nie zrealizuję, nigdy się od niego nie uwolnię.

Messner R., Gobi. Pustynia we mnie, Wrocław 2007, s.9

(...) I była Birma a potem wiele innych krajów. Jak zawsze krok po kroczku, od marzenia do realizacji. I te, i inne jeszcze podróże upiększały życie. Na pewno warte były „wszystkie pieniądze”.

Sawicka M., Zapach monsunu, Wrocław 1992, s.132

² „(...) Z wiatrem, który miazdży lub kołysze do snu, z zimnem, które mrozi krew w żyłach, ze śniegiem, który zabija jednym ciosem. Gdy więc na ułamek sekundy do białości rozświecła się mrok, przywieramy do skały, nędzne cienie życia”

Uwarunkowania fizjologiczne

Czynniki fizjologiczne stanowią wynik zmiany trybu życia alpinisty i podróżnika oraz czasu, jaki może on przeznaczyć na prowadzenie swojej działalności. Należą do nich przede wszystkim zaburzenia rytmu snu i czuwania (wynik różnicy czasowej, zbyt szybkiego „nabierania” wysokości, będącego skutkiem skracania czasu dojścia do bazy), zmieniające się warunki pogodowe, choroba wysokogórska, zmiany w odżywianiu (wynikające z przebywania w zupełnie odmiennym środowisku socjo-kulturowym np. Indie, Nepal, Pakistan, Afryka; ponadto na dużych wysokościach i przy dużym obciążeniu fizycznym, alpinisci i podróżnicy koncentrują się przede wszystkim na nawadnianiu organizmu, często warunki w obozach położonych wysoko czy na nieprzewidywanych biwakach oraz wielogodzinna jazda powszechnie dostępnymi środkami transportu lub wędrówka, uniemożliwiają wręcz przygotowanie drobnego posiłku, nierzadko również przygotowanie napoju staje się niemożliwe), nagłe ujawnianie się różnego rodzaju symptomów chorobowych, które w normalnych warunkach nie miałyby miejsca (np. choroby układu krążeniowo - oddechowego), odmrożenia (skutek niskich temperatur, zaburzonego krążenia), choroba morska ponadto bóle głowy, zawroty, nudności, wymioty, zatrucia, zaburzenia oddechowe, krwotoki (por. Ryn 1967, 1970, 1970b; Golec 1993, 1993b; Czop 1999; zob. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2010, 2018)³.

Uwarunkowania psychologiczne

Do najważniejszych czynników psychologicznych, które w dużym stopniu determinują przebieg oraz wpływają na to, czy osiągnięcie sukcesu w ramach działalności wspinaczkowej czy podróżniczej będzie możliwe, należy: stres, deprywacja sensoryczna, izolacja socjalna, deprywacja informacyjna, labilność emocjonalna, tolerancja lęku, zapotrzebowanie na informację, stymulację, zaburzenia psychiczne.

- **Stres** jest odpowiedzią na funkcjonowanie w sytuacji ryzyka utraty zdrowia, życia; związany z funkcjonowaniem na innym obszarze społeczno-kulturowym, konfliktami, niemożnością realizowania przyjętych celów ze względu na warunki zewnętrzne (pogodowe) i nieodpowiedni dobór uczestników wyprawy pod względem możliwości psycho-fizycznych, umiejętności technicznych itp. bądź pozostawanie samemu w nowych dla siebie okolicznościach (por. Terelak 1982, 1995; zob. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2010, 2018)⁴.

Rebuffat G., *Gwiazdy i burze*, Kraków, 1995, s.64

„(...) Pewnego razu schowaliśmy się przerażeni, pod żałosnym schronieniem seraków, gdy niespodziewanie usłyszeliśmy w ciemnościach dudniącą lawinę. Innym razem przytulaliśmy się do siebie w poszukiwaniu ciepła, stojąc całą noc w lodowej ścianie i czekając na przejście burzy i nadejście świtu” Tasker J., *Dzika arena*, Kraków 1995, s.9

³ „(...) Potrzebowaliśmy minimum parę litrów płynów dziennie, by uniknąć fizycznego wyniszczenia organizmu, a już od kilku dni mieliśmy do dyspozycji kilka garści śniegu”

Tasker J., *Dzika arena*, Kraków 1995, s.75

(...) My byliśmy mało wymagający. Zazwyczaj szliśmy do toalety z kubkiem na herbatę, i nabierając wodę z kranu, zlewaliśmy się nią tak długo, dopóki nas ktoś nie wyprosił. Nosiliśmy przeprane i nie-doprasowane koszule i podkoszulki. O tym jak wyglądały nasze twarze czy włosy lepiej nie mówić. Zresztą z upływem czasu stawało się to coraz bardziej obojętne.”

Sawicka M., *Zapach monsunu*, Wrocław 1992, s.53

⁴ „(...) Przez dwa dni objadamy się i wygrzewamy w słońcu. Teraz, gdy wiadomo że wyruszymy, jak tylko

- **Deprywacja sensoryczna** rozumiana inaczej jako ograniczenie stymulacji, wiąże się ściśle z prowadzeniem eksploracji - działanie w określonej, zamkniętej grupie, poruszanie się między bazą a poszczególnymi obozami, funkcjonowanie w odludnym, monotonnym ze względu na krajobraz terenie, bądź beczynność wynikająca z załamania pogody, nieprzewidzianych okoliczności (kradzieże dokumentów, pieniędzy, sprzętu itp.) czy też rozwijającej się choroby (por. Terelak 1982; zob. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2010, 2018)⁵.
- **Izolacja socjalna** stanowi dobrowolne oderwanie i brak gratyfikacji emocjonalnej, społecznej ze strony osób najbliższych i tych, z którymi styka się na co dzień np.: rodzina, sąsiedzi, znajomi, współpracownicy, bądź funkcjonowanie przez dłuższy okres czasu w tej samej grupie np.: grupa wyprawowa alpinistów czy podróżników lub podczas samotnej eksploracji (por. Dominik, Leśniak, Ryn 1977; Terelak 1982)⁶.
- **Deprywacja informacyjna** będąca wynikiem braku aktualnych wiadomości o najbliższych, na temat sytuacji w kraju (obecnie nawet nie ze względu na przyczyny techniczne, ale przede wszystkim wysokie koszty ponoszone przez wyprawę za posiadanie radiotelefonów czy telefonu satelitarnego, z tego właśnie powodu minimalizuje się w miarę możliwości ilość technicznego sprzętu, aczkolwiek zaczynają być podejmowane takie przedsięwzięcia techniczne, które

trafi się kilka dni dobrej pogody, zacząłem przeżywać ataki lęku. A jeśli nam coś nie wyjdzie? Niewiele trzeba, byśmy zginęli. Już wcześniej pojąłem, jak bardzo tam w górze będziemy samotni. Simon zna przyczynę moich obaw i śmieje się z nich, choć sam pewnie żyje w napięciu. Zdrowo trochę się bać i czuć jak ciało reaguje na strach. „Uda się, uda się” - powtarzam sobie jak mantrę, ilekroć w żołądku pojawia się ssąca pustka. Nie ma w tym oszukańczej brawury. To psychiczna mobilizacja, koncentracja przed decydującym ruchem, zawsze mam z nią trudności. Niektórzy mówią o „racjonalizacji uczucia lęku” - lepiej i uczciwiej byłoby powiedzieć: „Mam po prostu cholernego pietra”.

Simpson J., *Dotknięcie pustki*, Katowice 1992, s.17

(...) Pamiętam, że w pierwszych tygodniach naszej podróży ze strachu przed zachorowaniem prawie niczego nie jedliśmy. Własną herbatkę, suchary i konserwy, które w tym klimacie są śmiercią dla żołądka. (...) Ponadto stale w użyciu był spirytus salicylowy aby zachować jaką taką higienę, chociażby w czasie jedzenia.”

Sawicka M., *Zapach monsunu*, Wrocław 1992, s.53

⁵ „(...) Ta beczynność powoli zabija. Jesteśmy wspinaczami, jesteśmy stworzeni do wspinania, a nie po to, by patrzeć całymi godzinami na nawałnicę.”

Rebuffat G., *Gwiazdy i burze*, Kraków 1995, s.64

„(...) Mgły zasłoniły wszystko dookoła. Mglisty nastrój przesączył się do namiotu, gdzie jałowe rozmowy pograżały nas dodatkowo w beczynną depresję”

Wróć W., *Święta Góra Sikkimu. Zapiski z wyprawy na Kangchendzongę Południową*, Warszawa 1982, s.116

⁶ (...) po raz pierwszy odczułem ogromną potrzebę zobaczenia matki, rozmowy z nią. To było tak silne, że aż sprawiało ból. (...) Czułam się obco wśród tych mężczyzn. Inteligencja, siła, wiedza – wszystko kasza. Mit o rycerzu. Żeby mnie ktoś przyjął taką, jaką jestem. Nie umiem być ani nad, ani pod. Szkoda, że nie ma tu kobiety.

Pieńkawa I.M., „Otago”, „Otago” na zdrowie!, Gdańsk 1975, s.59

(...) Najtrudniej przyzwyczaić się do samotności. Europejczyk wobec tego kolosalnego kontynentu, wobec niezrozumiałej i obcej natury, wobec niezrozumiałej i obcej psychologii tutejszej jest bez przerwy samotny. Ta samotność to też tutejszy folklor.

Nasiłowski W., *Monganga znaczy lekarz*, Warszawa 1968, s.33

umożliwiałyby obserwację działań wyprawowych „na żywo”); brak informacji od innych uczestników tej samej wyprawy (znajdujących się w wyższych obozach, schodzących do bazy, będących na szczycie, przebywających w innym terenie) na skutek zakłóceń wywołanych najczęściej warunkami pogodowymi, bądź usterkami technicznymi np.: wyładowaniem baterii, uszkodzeniem sprzętu, niemożnością lornetowania ze względu na mgły, zachmurzenie itp.; ponadto obecnie, gdy można zorganizować np. wyprawę alpinistyczną za pośrednictwem agencji, braki w informacjach na temat siebie, mają nawet sami uczestnicy danej wyprawy, wynika to z tego, że alpinści tworzą międzynarodową grupę, zróżnicowaną pod względem społeczno-kulturowym i poznają się dopiero w drodze dochodzenia do bazy lub w samej bazie, znają swoje osiągnięcia wspinaczkowe (lub informacje są ograniczone), ale nigdy nie współdziałali razem i nie za bardzo wiedzą jak ta współpraca będzie przebiegać. W przypadku podróżników są to rzadkie sytuacje, najczęściej ewentualnie ktoś dołącza w trakcie trwania wyprawy (por. Terelak 1982; zob. Łupicka-Szczeńnik 2018).

- **Labilność emocjonalna** w dużej mierze uzależniona od warunków pogodowych, samopoczucia, wywołana często becznością w związku z załamaniem pogody, przedłużającą się działalnością, zaistniałymi tragicznymi wydarzeniami na wyprawie bądź stanem zdrowia wspinacza czy podróżnika; najczęściej mamy do czynienia z nasileniem zachowań agresywnych w postaci agresji werbalnej, maskowanej bądź zamykaniem się w sobie, alienowaniem od grupy bądź wręcz z opuszczeniem grupy (por. Dominik, Leśniak, Ryn 1977; Terelak 1982; zob. Łupicka-Szczeńnik 2018).
- **Tolerancja lęku** będąca skutkiem adaptacji do niebezpieczeństwa i zagrożenia⁷.
- **Zapotrzebowanie na informacje**, wiążące się niekiedy z parokrotnym czytaniem tych samych książek, czasopism, taką swoistą „literaturę” stanowią również etykiety na puszkach, różnego rodzaju opakowaniach po żywności, lekach; w chwili obecnej w miarę możliwości korzystanie z poczty elektronicznej czy informacji pochodzących z mediów społecznościowych itp., kontaktowanie z bazą nie tylko w celu zawiadomienia o tym, co dzieje się wyżej, ale czasem również porozmawiania przez chwilę z kimś, kto w tym momencie jest na nasłuchu; nastawienie na poznawanie innej kultury, zwyczajów, sposobów zachowania, postępowania w codziennych sytuacjach (nie tylko w przypadku radzenia sobie z trudnościami), uzyskiwanie informacji od trekkerów, innych wypraw, próby porozumiewania z tubylcami i innymi obcokrajowcami przebywającymi na danym terenie, zabieranie ze sobą walkmana w celu słuchania muzyki, nauki języka obcego (w przeszłości, dzisiaj telefony komórkowe) itp. (por. Terelak 1982; zob. Łupicka-Szczeńnik 2018).

⁷ (...) Nie ma bezpiecznych miejsc. Bezpieczeństwo, samo w sobie, jest iluzją. Zastanawiam się tylko, czy to właśnie akceptacja tego faktu ułatwia mi podróżowanie. Żadne miejsce nie jest bezpieczne. I mimo, że staram się nie kusić losu, to aż tak bardzo też się nim nie przejmuję.

Salak K., Najtrudniejsza podróż. 1000 kilometrów rzeką Niger do Timbaktu, Wrocław 2006, s.41

- **Zapotrzebowanie na stymulację** powoduje prężne organizowanie życia towarzyskiego w bazie, w hotelu itp. Nawiązywanie kontaktów społecznych również z innymi wyprawami, a także trekkerami, z nowopoznanymi osobami, ludnością tubylczą (por. Terelak 1982; zob. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2010, 2018)⁸.
- **Zaburzenia psychiczne**, których rodzaj, stopień nasilenia związany jest z czasem pobytu na dużych wysokościach (czy organizm zaaklimatyzował się dostatecznie) jak również predyspozycjami indywidualnymi, zróżnicowaniem wysokościowym, temperaturą (por. Ryn 1969, 1973; Terelak 1995; Czop 1999; zob. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Uwarunkowania socjologiczne

Uczestnicy wypraw alpinistycznych i podróżniczych z racji podjętej działalności dobrowolnie wchodzą w sytuację izolacji społecznej. Oznacza to, iż przez czas trwania wyprawy kontakty społeczne będą związane głównie z współuczestnikami bądź osobami, które czasowo znajdują się w bazie, ale też pozostawanie zupełnie samemu z dala od większych grup społecznych, od własnego kraju, rodziny, pracy. Ponadto, izolacja ta dotyczy również aspektów społeczno-kulturowych czyli inny obszar kulturowy, językowy, rasowy, odmienna często hierarchia wartości, odmienny system norm społecznych, moralnych. Biorąc pod uwagę, iż działalność ta ma charakter dobrowolny, wiąże się z realizacją celu nadrzędnego (zdobycie szczytu, eksploracja dziewiczego obszaru, poznawanie obszaru, jego odkrywanie), to kontakty w grupie mogą ulegać zmianom w zależności od warunków zewnętrznych, w jakich będzie przebiegać działalność (patrz: czynniki fizyczne-określone warunki klimatyczne) - im bardziej sprzyjające warunki pogodowe tym większe prawdopodobieństwo zrealizowania celu przedsięwzięcia, tym większe zadowolenie uczestników z samego przebiegu działalności, mniej konfliktów i w związku z tym mniej dotkliwie znoszona jest izolacja.

Przedstawiając uwarunkowania, w jakich zmuszony jest działać wspinacz wysoko-górski czy podróżnik i czynniki, jakie tej specyficznej działalności towarzyszą, można powołać się na wyniki badań naukowych jak również konkretne opisy z literatury górskiej i podróżniczej. Stanowią one niejako literackie potwierdzenie hipotez naukowych, a ponadto oddziałują na wyobraźnię czytelnika. Może on stworzyć sobie obraz konkretnych sytuacji, poznać przeżycia narratorów czy próbować zrozumieć motywacje, jakie nimi kierują (zob. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2010, 2018).

⁸ (...) Hotele trzeciej klasy nierzadko były koniecznością, jako że zawsze podróżowałem więcej, niż było mnie na to stać. Ale również dzisiaj wolę je, ponieważ tam spotyka się bardziej interesujących ludzi. W luksusowych hotelach mieszkają milionerzy, urzędnicy bankowi, biznesmeni, międzynarodowi biurokraci – towarzystwo nie zawsze ciekawe. W skromniejszych hotelach często można się natknąć na fascynujące osobowości.

Kapuściński R., *Autoportret reportera*, Warszawa 2008, s.37

(...) Długo w noc ciągną się rozmowy, tematów nie brakuje: przygody, wspominki, różne filozofie życia, koncepcje jachtów, takielunków, planowane rejsy, wyprawy... Dopiero chłodny świt przypomina nam, że warto byłoby się zdrzemnąć. Jutro czeka nas sporo roboty.

Radomiński A., *Okrakiem przez Atlantyk*, Warszawa 1982, s.103

Ukazanie tych czynników ma na celu uświadomienie, na jak ekstremalne warunki dobrowolnie decyduje się osoba podejmująca wspinaczkę wysokogórską czy działalność podróżniczą, jakie predyspozycje psycho-fizyczne powinna posiadać, by móc zaadaptować się i być zdolną do realizacji postawionych celów. Niewątpliwie przystosowanie się do tego, co wiąże się z takim typem działalności i konstruktywne wypełnianie postawionych zadań staje się dla tych osób wyzwaniem. W związku z tym, sam alpinizm jak również podróżowanie należy traktować jako wyzwanie, działalność, dzięki której wspinacz czy podróżnik kształtuje swoje kompetencje, by ją podjąć i kontynuować (przez wybór dróg o wyższym stopniu trudności, bądź wyższych gór, podejmować się eksploracji nowych, mało dostępnych rejonów), kształtować swoje możliwości, umiejętności techniczne, poszerzać swoją wiedzę teoretyczną i techniczną po to, by coraz lepiej radzić sobie w sytuacjach zagrożenia. Z tego wynika, iż alpinista i podróżnik do swojej działalności podchodzi w sposób aktywny. Otwarty jest nie tylko na wyzwania, jakie w sobie niosą konkretne sytuacje zadaniowe (otwartością w tym wypadku jest zaakceptowanie ich i „wchodzenie” w nie), ale także chce poznawać siebie (np. granice swoich możliwości, funkcjonowanie w samotności - wspinanie i podróżowanie samemu, stawianie zupełnie nowych celów), kształtować siebie, wprowadzać zmiany czyli jeszcze bardziej usprawnić swoje kompetencje do realizacji tych wyzwań. Dostrzegam w tym aspekt edukacyjny, który można wykorzystać w oddziaływaniach opiekuńczo – wychowawczych (zob. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Można to odnieść do życia każdego człowieka, gdyż każdy z nas podejmuje różnorodne wyzwania, próbuje je realizować; stanowią one bowiem twórczy aspekt naszej egzystencji. Dzięki nim człowiek ma poczucie, że ma wpływ na swoje życie, kieruje nim, wzbogaca je. Niemniej jednak należy pamiętać, iż pomimo, że człowiek podejmuje wyzwania i dla każdej osoby jej wyzwanie jest najważniejsze, to one same różnią się między sobą jakościowo jak i sposobem ich realizacji. I w tym zawarte jest aktywne podejście do sytuacji życiowej czyli twórczy aspekt życia, który należy szczególnie wyeksponować np. w takich sytuacjach oddziaływań wychowawczych, gdy podejmujemy rozmowę edukacyjną na temat radzenia sobie z trudnościami, problemami i stresem. Poszczególne fragmenty literatury wspomnieniowej alpinistów i podróżników stanowią swoistego rodzaju przekaz dla młodego człowieka dotyczący radzenia sobie z podejmowanymi zadaniami i występującymi przeszkodami. To swoistego rodzaju studia przypadków wskazujących na rozwijanie kompetencji potrzebnych do prowadzenia tego typu działalności.

Sytuacje wyzwań podejmowane przez alpinistów i podróżników, są na pewno jakościowo odmienne od tych sytuacji, z którymi ma do czynienia przeciętna osoba. Wspinacze i podróżnicy poruszają się praktycznie na granicy ryzyka, mają świadomość ewentualnych zagrożeń utraty zdrowia, kalectwa, a nawet śmierci, dlatego też ich działanie przebiega w wysokim napięciu psychicznym i koncentracji na podejmowanym zadaniu. Wyzwaniem staje się realizacja tych zadań przy jednoczesnym zachowaniu zdrowia i życia.

W związku z powyższym nie należy zawężać tej literatury tylko do tych młodych odbiorców, którzy taki typ działalności pragną podjąć i realizować, ale proponować ją oraz wykorzystywać na różnego typu zajęciach – geografia, etyka, scenariusze godzin wychowawczych itp. Przybliżenie jej może być inspiracją dla osoby dorastającej, która w sposób bardziej świadomy bierze udział w kształtowaniu swojej tożsamości osobowej.

Doświadczenia alpinistyczne i podróżnicze w wybranych publikacjach wspomnieniowych

Celem analizy jest „ogłd” materiału (w tym wypadku tekstów literackich, publikowanych wywiadów, pamiętników) polegający na wyodrębnieniu poszczególnych fragmentów - sekwencji składających się na całość opisywanych doświadczeń. Ten zabieg badawczy wymaga nierzadko wielokrotnego porządkowania i segregowania danych, szczególnie w sytuacji, gdy zbieranie informacji nie zostało jeszcze zakończone, bądź w międzyczasie pojawiły się nowe, istotne w naszej ocenie fakty (por. Bartosz 1995; zob. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Następnym krokiem jest wzięcie pod uwagę długości poszczególnych sekwencji, powiązań między nimi, kontekstu, w jakim się pojawiają, tematyki, jakiej dotyczą.

Kolejne zadanie badacza, to zestawienie tematów powiązanych ze sobą oraz ustalenie ich frekwencji w całości tekstu. Uzyskujemy wtedy pewność, jakie sytuacje, wydarzenia są dla narratora istotne. Ponadto dzięki temu jesteśmy w stanie określić grupę indywidualnych doświadczeń i otrzymujemy w konsekwencji kontekst przeżyć do jakiego narrator się odwołuje. Ważna więc staje się analiza autokomentarzy, dzięki którym tworzymy swoistą autoprezentację osoby. Ukazuje nam ona jak narrator „widzi” siebie, w jaki sposób definiuje siebie w kontekście subiektywnych doświadczeń (por. Bartosz 1995; zob. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2010, 2018). Autoprezentacja dotyczy: działania, oceny, postaw, wyobrażeń, uczuć, potrzeb, decyzji, możliwości, umiejętności, zdolności. Ponadto, bierzemy również w analizie pod uwagę wyrażenia dotyczące zaimka „my” świadczące o autoidentyfikacji. Pozwala to na zrozumienie jak osoba interpretuje rolę innych osób w swoim życiu i ich wpływ.

Piśmiennictwo wspomnieniowe alpinistów i podróżników stanowi swoistego rodzaju biografię tematyczną, w której autorzy ukazują konkretne zdarzenia, fakty związane przede wszystkim z prowadzoną przez nich działalnością i ich subiektywną interpretację. Zaznając się z nimi, odbiorca poznaje pewien obszar aktywności ludzkiej i jej kluczowe momenty. Dzięki temu ma możliwość prześledzenia życia danej osoby w tym akurat obszarze, poznania wycinka rzeczywistości, w jakiej ona działa, zdobycia informacji (w przypadku tego typu literatury są to informacje dotyczące konkretnego rejonu geograficznego - miejsca wypraw, warunków klimatycznych i atmosferycznych, norm kulturowych, społecznych, nierzadko również informacje socjalno - bytowe). Ponadto odbiorca ustosunkowuje się do przekazywanych treści, może zostać zainspirowany do wprowadzenia zmian w swoim życiu lub do podjęcia działalności dokładnie takiej samej bądź o podobnym charakterze lub poszukiwania dla siebie różnorodnych rozwiązań na miarę umiejętności, możliwości i kompetencji

(por. Włodarek, Ziółkowski 1990; zob. Łupicka-Szcześniak 2003, 2009, 2010, 2018). W ten sposób poznajemy subiektywną perspektywę osób związanych ze wspinaczką wysokogórską i działalnością podróżniczą oraz na podstawie ich punktów widzenia możemy skonstruować uogólnienie teoretyczne.

Implikacje dla oddziaływań edukacyjno-profilaktycznych

Dziecko w drugiej fazie rozwojowej wieku młodszoškolnego (przedział 9-11 lat) i na etapie dorastania skoncentrowane jest na poszerzaniu dotychczasowej wiedzy, posiadaniu coraz lepszej orientacji w otoczeniu oraz nastawione na poznawanie i budowanie satysfakcjonujących go relacji z rówieśnikami. Powyższe działania umożliwiają dziecku podnoszenie poziomu wiedzy na temat rzeczywistości, w której żyją, umiejętności i możliwości, jak również zapewniają sprawniejsze funkcjonowanie w różnorodnych sytuacjach. Badania zagraniczne wskazują, iż większość młodych osób wzrastających w niekorzystnych warunkach, zmagających się w związku z tym z negatywnymi doświadczeniami i przeżyciami wyniesionymi z destruktywnego środowiska rodzinnego, czy społecznego, funkcjonuje i rozwija się normalnie (por. Mc Whirter i in. 2001). Są to osoby odporne czyli o silnej konstrukcji psychofizycznej, przejawiające wysokie możliwości w radzeniu sobie z niekorzystnymi uwarunkowaniami zewnętrznymi i wewnętrznymi. W konsekwencji, mamy do czynienia z ludźmi niezależnymi, posiadającymi wysokie kompetencje społeczne i wykazującymi się skutecznością w rozwiązywaniu sytuacji trudnych.

Niemniej, zarówno rodzice jak i nauczyciele zdają sobie z tego doskonale sprawę, iż nie zawsze młody, dorastający człowiek będzie w sposób aktywny podchodził do negatywnych doświadczeń życiowych, weryfikował je i wykorzystywał jako inspirację do przeprowadzenia konstruktywnych zmian. Częściej tego typu osoby są narażone na modelowanie zachowań aspołecznych, a tym samym na przejaw braków w zakresie umiejętności społecznych czy psychologicznych, które w stopniu znaczącym rzutują na ich adaptacyjność.

W związku z powyższym rodzi się pytanie: „Jak ukierunkować młodego człowieka w ramach procesu edukacyjnego i podejmowanych oddziaływań opiekuńczo – wychowawczych, by potrafił samodzielnie zadbać o swój rozwój psychofizyczny?”.

Programy wychowawcze, profilaktyczne, plany wychowawcze stworzone dla poszczególnych klas przez wychowawców zawierają wiele propozycji dotyczących pozytywnego ukierunkowania rozwoju. Wykorzystanie piśmiennictwa alpinistycznego i podróżniczego może stanowić zupełnie oddzielną opcję tematyczną bądź dopełnienie zaplanowanych i rozpisanych scenariuszy zajęć.

Odwołując się do przedstawionej powyżej analizy piśmiennictwa ze względu na różnorodne uwarunkowania należy w tym miejscu zwrócić uwagę na korzyści płynące z zainspirowania młodej osoby tą lekturą.

Piśmiennictwo alpinistyczne i podróżnicze wyraźnie wskazuje, że podjęcie tego typu działalności stanowi pewien proces, w ramach którego osoba (podmiot) kształtuje i rozwija siebie. Wspinanie i podróżowanie wymaga od osoby pewnej systematyczności, podejmowania wszechstronnych działań, zaangażowania w pełni czego konsekwencją jest ukierunkowanie własnego życia. Ponadto, analizując wiele

fragmentów można zauważyć, iż narratorzy poprzez swoje doświadczenia zachęcają do kształcenia rozumianego jako poszerzanie horyzontów myślowych, otwartość i dążenie do poznawania innych, odmiennych uwarunkowań socjo – kulturowych, pobudzanie własnej ciekawości poznawczej. Literatura tego typu może motywować młodych ludzi nie tylko do realizacji siebie w tym kierunku, ale także do nauki języków obcych, nabywania nowych sprawności i kompetencji, traktowania sytuacji trudnych, problemowych jako swoistego rodzaju wyzwań, w ramach których osoba podejmuje trud konstruktywnego zmierzania się z barierami⁹.

Bycie wspinaczem, podróżnikiem wymaga otwarcia się na innego człowieka, poznania go, zrozumienia motywów jego postępowania. Wykorzystanie fragmentów tekstów np. podczas zajęć poświęconych omówieniu stereotypów, uprzedzeń, tolerancji, może uzmysłwić młodym ludziom, iż świat pełen jest różnorodności, dlatego też posiadanie oraz kierowanie się w kontaktach międzyludzkich prywatnymi teoriami osobowości na temat innych stanowi dość duże uproszczenie w relacjach społecznych.

Analizowane typy działalności wiążą się z ciągłą możliwością spotykania innych ludzi, a to wymaga nawiązania kontaktu, budowania relacji czyli rozwijania kompetencji komunikacyjnych. W związku z powyższym, niestety nie każdy predystynowany jest do tego, by prowadzić taki styl życia. Nie chodzi tu tylko o możliwości psychiczne czy fizyczne, ale przede wszystkim o kwestie ustosunkowania do innych ludzi: na ile ciekawi mnie drugi człowiek i jego świat, na ile stać mnie na zaakceptowanie jego sposobu widzenia i życia¹⁰.

Kolejny aspekt analizowanego piśmiennictwa wiąże się z podejmowaną przez narratorów aktywnością zawodową. W ramach tych publikacji znajdujemy opisy dotyczące funkcjonowania w określonych rolach zawodowych w odmiennych kontekstach społeczno – kulturowych (innych niż te, do których jesteśmy przyzwyczajeni)¹¹. Fragmenty tekstów obejmujących tę tematykę mogą stanowić inspirację dla dorastającego odbiorcy w wyborze określonej aktywności zawodowej i uświadomić, że również w taki sposób człowiek ma szansę na samorealizację. Młodemu człowiekowi dotarcie do różnorodności jest niezbędne w rozpatrzeniu, jaki kierunek

⁹ (...) poznawanie świata jest wysiłkiem. To nie jest żadna przyjemność, ale wysiłek wymagający pewnego skupienia, pewnej koncentracji, pewnego dążenia do poznawania innych ludzi, kultur itd. To może robić tylko człowiek, który jest na tym wysiłku skupiony. Musi więc być sam; wszelka praca twórcza wymaga skupienia i samotności.

Kapuściński R., *Autoportret reportera*, Warszawa 2008, s.13

¹⁰ (...) Gdy jestem wśród nomadów na Saharze, mam dla nich wielki szacunek, bo gdybym to ja był na ich miejscu, bez znajomości ich kultury, ich sposobów na przeżycie, po prostu bym zginął. Cała cywilizacja europejska niewiele by mi pomogła. Moja wiedza, to że czytałem Spinozę czy Kanta, do niczego tam się nie przyda. Muszę tam osiąść zupełnie inny rodzaj wiedzy, żebym wiedział, jak przeżyć. Tylko przeżyć, powtarzam, nie żeby jeszcze coś zrobić. Samo życie jest wysiłkiem maksymalnym w tamtych warunkach. Ta wiedza oczywiście nie jest twórcza, nie wytwarza nowej generacji komputerów, nowych odkryć naukowych, ale jest ona nie mniej godna szacunku.

Kapuściński R., *Autoportret reportera*, Warszawa 2008, s.40

¹¹ Chodzi o osoby zrzeszone w określonych fundacjach, stowarzyszeniach czy organizacjach humanitarnych, na przykład publikacje Bogdana Szczygła (*Reportaże afrykańskie. Wybór*, Kraków 1986; Tubib wśród Nomadów, Warszawa 1966; Zadrowska J., *Nie zabiłam słońca*, Warszawa 1970

życia powinien zostać przez niego obrany i w jaki sposób mógłby się realizować, by doświadczyć sensu swojego życia.

Stosowne fragmenty literatury alpinistycznej i podróżniczej mogą zostać wykorzystane do przeprowadzenia wizualizacji – bogate opisy przyrody, krajobrazów, funkcjonowania zwierząt. Wizualizacja w powiązaniu z relaksacją stanowi istotną propozycję formy pomocy w radzeniu sobie ze stresem. Równocześnie może stać się także techniką rozwijającą wyobrażenia i myślenie twórcze¹².

Osobiście zachęcałabym nauczycieli – przedmiotowców (np. historyków, geografów) do wykorzystania tego rodzaju literatury, nie tylko w celu urozmaicenia zajęć, ale również pokazania perspektywy historycznej (szczególnie publikacje z ubiegłego stulecia) i przybliżenia określonego obszaru geograficznego. Prowadzenie działalności wysokogórskiej czy podróżniczej nie było wcale takie łatwe i proste. Bardzo często (biorąc pod uwagę lata 60, 70, 80 – te), by osoba mogła wyjechać z kraju, dołączyć do wyprawy, musiała przedstawić konkretną propozycję wraz z argumentacją – nowy wyczyn sportowy mający światowe znaczenie, tematyka prowadzonych badań naukowych, eksploracja a w perspektywie opis dziewiczego terenu bądź powiązanie z określoną profesją zawodową: medycyna, dziennikarstwo, archeologia itp. Współczesne relacje z podróży, obecna literatura bogate są w treści, które wyraźnie sugerują, iż każdy właściwie kto chce i jest odpowiednio zdeterminowany może organizować wyprawy górskie, podróżować. Natomiast w literaturze przeszłej (pozwolę sobie na użycie takiego określenia) nie jest to tak oczywiste, okazuje się, że zawsze istniały określone uwarunkowania, które osoba musiała przezwyciężyć, by swój cel osiągnąć. Niemniej może to stać się cenną informacją dla młodego odbiorcy. Narratorzy wskazują na korzyści płynące z sukcesywnego realizowania i dochodzenia do celu, podejmowania uporządkowanych działań, dookreślenia siebie w tych przedsięwzięciach (jakiego zakresu prac mogą się podjąć, na ile mnie stać, czy mam ku temu określone zasoby i kompetencje oraz czy rzeczywiście te działania, które podejmuję są dla mnie istotne). W dobie dzisiejszego chaosu, niepewności, niezdecydowania, podejmowania się często krótkodystansowych działań ta literatura wskazuje, że można to, co się dzieje w życiu uporządkować, że istnieje pewna systematyczność w dochodzeniu do realizacji postawionych zamierzeń i ma to kolosalne znaczenie dla podnoszenia jakości życia osoby. I na koniec jest jeszcze jeden aspekt tak istotny i ważny, że wiele miejsc już nie istnieje czy to w wyniku np. działań wojennych czy konsekwencji ocieplenia klimatu – wszelkie kataklizmy. To kolejny argument, by ją wykorzystać w celach wywołania refleksji co do postępowania ludzkości, kształtowania postaw prospołecznych i proekologicznych.

¹² (...) Spędzaliśmy całe dnie na powietrzu i oglądaliśmy zachody słońca, które jak czerwona kula wpadało nagle do jeziora, i słuchaliśmy monotonnego śpiewu rybaków ciągnących sieci. To było bardzo przyjemne, bo wszystko robiliśmy bez jakiegokolwiek planu, bez programu i bez pośpiechu. Jeździliśmy również na wyspę Saa Nane, gdzie biegła za nami, jak domowy kundelek, młodziutka gazela Thomsona i gdzie dwuletni słoń Usa okazał się, wbrew wszelkim zapewnieniom o absolutnej dzikości afrykańskich słońi, niezwykle przyjazny, i gdzie nosorożec Michel dawał się dosiadać jak pierwszy lepszy wałach Sinclairowi Dunnet. Tak, wyspa Saa Nane, ten mały skalisty skrawek ziemi na bezmiarze Jeziora Wiktorii był czymś w rodzaju Arki Noego. Lubiłam Saa Nane i jej zwierzęta.

Zadrowska J., *Nie zabiłam słońca*, Warszawa 1970, s.175

Bibliografia

1. Bartosz B., Perspektywa hermeneutyczna w psychologii. w: M. Straś-Romanowska (red.). Na tropach psychologii jako nauki humanistycznej. Warszawa – Wrocław 1995: PWN, 50-67.
2. Czap A., Niektóre osobowościowe uwarunkowania poszukiwania sytuacji ekstremalnych na przykładzie alpinistów. Wrocław 1999. Niepublikowana praca magisterska.
3. Dominik M., Leśniak E., Ryn Z., Mała grupa w warunkach długotrwałej wyprawy alpinistycznej. *Kultura Fizyczna* 1977, 31, 10, 446-448.
4. Golec L., Choroba wysokościowa. *Medycyna Sportowa* 1993, 29, 11-15.
5. Golec L., Inne postacie choroby wysokościowej. *Medycyna Sportowa* 1993 b, 30, 11-14.
6. Gwóźdź B., Życie i praca człowieka w warunkach wysokogórskich. *Ergonomia* 1994, 17, 1, 27-43.
7. Kapuściński R., Autoportret reportera, Biblioteka Gazety Wyborczej Agora 2008, Warszawa.
8. Łupicka-Szczeńnik D., Psychologiczne aspekty poczucia realizacji sensu życia u alpinistów, Lublin 2003, Niepublikowana praca doktorska.
9. Łupicka-Szczeńnik D., Literatura górska i podróżnicza. Komunikacja jako tekst w oddziaływaniach edukacyjno-profilaktycznych [w:] Komunikacja społeczna w edukacji, inspiracje, analizy, działania. (red.) M. Nowak-Dziemianowicz, K. Czerwiński, W.J. Maliszewski, Toruń 2009, Wydawnictwo Adam Marszałek, s.196-211.
10. Łupicka-Szczeńnik D., Doskonalenie zajęć psychoedukacyjnych. Propozycja warsztatu z wykorzystaniem narracji. [w:] Edukacja. Równość czy jakość? (red.) J. Łukasik, I. Nowosad, M.J. Szymański, Toruń 2010, Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 187- 219.
11. Łupicka-Szczeńnik D., Literatura górska i podróżnicza jako propozycja edukacyjno-profilaktyczna w oddziaływaniach biblioterapeutycznych, [w:] Biblioterapeuta. Biuletyn Informacyjny Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, nr 4 (85) 2018, s. 1-16.
12. Mc Whirter J.J. (i inni), Zagrożona młodzież, PARPA, Warszawa 2001.
13. Messner R., Gobi. Pustynia we mnie, Wrocław 2007.
14. Nasiłowski W., Monganga znaczy lekarz, Warszawa 1968.
15. Pieńkawa I. M., „Otago”, „Otago” na zdrowie!, Gdańsk 1975.
16. Radomiński A. , Okrakiem przez Atlantyk, Warszawa 1982.
17. Rebuffat G., Gwiazdy i burze, Kraków 1995.
18. Ryn Z. , Zaburzenia psychiczne w chorobie górskiej (wysokościowej). *Psychiatria Polska* 1967, T.1, 3, 332-335.
19. Ryn Z. , Motywacja wspinaczki wysokogórskiej a osobowość alpinistów. *Psychiatria Polska* 1969, T.III, 4, 457-462.
20. Ryn Z. , Problem leczenia zaburzeń psychicznych w warunkach wysokogórskich. *Psychiatria Polska* 1970, T. IV, 5, 589-595.

21. Ryn Z., Psychopatologia w literaturze alpinistycznej. *Taternik* 1970 b, 2, 182-196.
22. Ryn Z. , Medycyna i alpinizm. Warszawa – Kraków 1973: PAN.
23. Ryn Z., Mieszkańcy Andów. *Góry i Alpinizm* 2000, 77, 6, 8-9.
24. Salak K., Najtrudniejsza podróż. 1000 kilometrów rzeką Niger do Timbaktu, Wrocław 2006.
25. Sawicka M. , Zapach monsunu, Wrocław 1992.
26. Simpson J. , Dotknięcie pustki, Katowice 1992
27. Tasker J., Dzika arena. Kraków 1995: At Hudowski&Marcisz.
28. Terelak J., Problemy psychologiczne długotrwałej izolacji w strefach polarnych. *Przegląd Psychologiczny* 1981, 24, 4, 754-766.
29. Terelak J., Człowiek w sytuacji zagrożenia. Izolacja antarktyczna. Warszawa 1982: MON.
30. Terelak J., Introspekcje antarktyczne. Warszawa 1982 b: MON.
31. Terelak J. , Kierunki badań w polskiej psychologii lotniczej i kosmicznej w latach 1981-1986. *Przegląd Psychologiczny* 1987, 30, 4, 947-967.
32. Terelak J., Psychologiczne efekty stresu ekstremalnego związanego z niedoborem stymulacji, *Ergonomia* 1995, 18, 2, 245-258.
33. Thoreau H.D., Walden czyli życie w lesie. Warszawa 1991: PIW.
34. Włodarek J., Ziółkowski M., Teoretyczny i empiryczny status metody biograficznej we współczesnej psychologii. W: J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.). *Metoda biograficzna w psychologii*. Warszawa-Poznań 1990: PWN.
35. Wróż W., Święta Góra Sikkimu. Zapiski z wyprawy na Kangchendzongę Południową, Warszawa 1982.
36. Zadrowska J., Nie zabiłam słonia, Warszawa 1970.

#MamaniaSzkołaEmocji

Wydawnictwo Mamania, teraz część Grupy Wydawniczej Relacja, powstało w 2010 r. z myślą o tych wszystkich, dla których rodzicielstwo i wychowanie młodego człowieka to jedna z najważniejszych przygód życia.

Wydajemy książki dla rodziców, psychologów i nauczycieli, które skłaniają do refleksji, wspierają świadome rodzicielstwo i inspirują do własnych poszukiwań. Wśród naszych autorów są tak uznane autorytety psychologiczne jak Stuart Shanker, Lawrence Cohen, Daniel Siegel, czy Agnieszka Stein, Małgorzata Musiał i Małgorzata Stańczyk. Ponieważ od początku naszej wydawniczej historii zaangażowani byliśmy w popularyzację idei Rodzicielstwa Bliskości, Porozumienia bez Przemocy, czy metody samoregulacji emocji Self-Reg, kiedy podjęliśmy decyzję o rozpoczęciu przygody z książkami również dla dzieci, wiedzieliśmy, że te, które będą wspierać dorosłych w edukacji emocjonalnej najmłodszych będą zajmowały w naszych sercach miejsce specjalne.

Dlatego też z radością i dumą przekazujemy rodzicom, nauczycielom i bibliotekarzom takie książki jak m.in. „Kropka” Petera H. Reynoldsa, „Kolorowy Potwór” hiszpańskiej arteterapeutki Anny Llenas, „W moim sercu”, czy ostatnio serię Elsy Punset „Nieustraszeni”. Staramy się, by zaangażowani dorośli znaleźli w Mamanii książki, które pomogą im samorozwoju i książki dla ich dzieci, które pomogą im na początku w nauce rozpoznawania i nazywania emocji, uwrażliwią na emocje otaczających ich osób, a potem będą wsparciem w opanowaniu strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami. Wierzymy, że dzięki bliskiej relacji z czytającym na głos dorosłym, dzieci nie tylko pokochają książki, ale będą wrażliwymi, otwartymi, odważnymi osobami, świadomie pielęgnującymi radość i optymizm w codziennym życiu.

Dla nauczycieli i bibliotekarzy przygotowujemy wraz ze specjalistami, praktykującymi nauczycielami i psychologami scenariusze warsztatów, projekty edukacyjne dla szkół i przedszkoli, spotkania z naszymi autorami. Informacje o nich znajdą Państwo na stronie www.mamania.pl/edukacja.

Dla uczestników Konferencji przygotowaliśmy scenariusz zajęć dla dzieci na podstawie książki Evy Eland „Gdzie zaczyna się szczęście”.

Aleksandra Ruszkowska

Koordynatorka projektów edukacyjnych wydawnictwa Mamania

www.mamania.pl

edukacja@mamania.pl



Wiatr w żagle – warsztaty o sprawczości

*Odwaga nie zawsze jest głośna. Czasami odwaga to cichy głos,
który pod koniec dnia mówi: Jutro spróbuję jeszcze raz*

Mary Anne Radmacher¹

Poczucie sprawstwa, z psychologicznego punktu widzenia, jest fundamentalnym czynnikiem wpływającym na poczucie wartości danej osoby. Jak podkreśla psycholog Bogdan Wojciszke: „Im lepiej myślisz o własnej sprawczości, tym lepiej myślisz o sobie samej/samym”². Świadomość, że mam wpływ, że mogę podejmować działanie, że umiem i mogę sobie poradzić w rozmaitych sytuacjach wobec, których stawia mnie życie z pewnością dodaje skrzydeł. Nie jest to oczywiście tożsame z absolutną kontrolą i jednoczesną możliwością poradzenia sobie z każdą trudną sytuacją, ale bardziej z poczuciem, że się dokonuje wyboru, a nie, że jest się obserwatorką/em swojego życia, a rzeczy nam się po prostu przydarzają³.

Sprawczość postrzegana jako umiejętność wybrania świadomego działania, docierania do zamierzonego celu⁴, i choć istotna w każdym wieku, szczególnego wydźwięku nabiera w okresie nastoletniości. Pytania o to, na co mam realny wpływ, na ile kontroluję, to w jakie działania się angażuję i jak docieram/dotrzyć do wyznaczonego celu, nurtują wiele nastolatków i nastolatek, i nie inaczej jest w przypadku Honey, bohaterki powieści duńskiej pisarki Mette Eike Neerlin „Koń, koń, tygrys, tygrys”.

Ta opowiedziana z humorem opowieść o prawie do podejmowania samodzielnych decyzji, o trudnej sztuce (po)mieszczenia w sobie dyskomfortu innych osób, w momencie, gdy im odmawiamy, jak i piękna rzecz o samoakceptacji, wrzucona jest w opowiedzianą z czułością rodzinną fabułę o wybaczeniu i towarzyszeniu drugiej osobie w umieraniu.

¹ Za: Natalia de Barbaro, *Odwaga nie musi krzyczeć. Czasem to cichy głos, który pod koniec dnia mówi: „jutro spróbuję znowu”*, Wysokie Obcasy z dn. 16 lipca 2020 roku [dostęp online 22 września 2023 roku]. <https://www.wysokieobcasy.pl/akcje-specjalne/7,174350,26125422,co-zrobic-zeby-przejsc-zodwaga-przez-czas-ktorego-glownym.html>

² Bogdan Wojciszke, *Sprawczość i wspólnotowość - co widzimy u siebie, a co u innych?* Wykład online [dostęp online 24 sierpnia 2023 roku] <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/18286-sprawczosc-i-wspolnotowosc-co-widzimy-u-siebie-a-co-u-innych?dt=1704571310938>

³ Nathaniel Branden, *6 filarów poczucia własnej wartości*, Łódź, 2010, s. 42

⁴ Rick Hanson, *Rezyliencja : jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*, Sopot, 2023, s. 84-87

Zagmatwana sytuacja rodzinna Honey – rozwiedzeni rodzice, ojciec „pożyczający” kasę od córki, zabiegana mama, próbującą spiąć rodzinny budżet i starsza siostra Mi-kala z niepełnosprawnością umysłową i ogromnym talentem plastycznym – sprawia, że czas dorastania, pierwszych relacji romantycznych (z kolegą z klasy Philpem, który zainteresowanie okazuje w formie nieakceptowalnych tzw. „końskich zalotów”), akceptacji swojego wyglądu (nastolatka uważa, że „ładna nie będzie nigdy i trzeba się z tym pogodzić”!) przebiega u Honey dość burzliwie. A na to wszystko nakłada się jeszcze piękna i intensywna, acz krótkotrwała relacja z umierającym Marcelem.

W świetle wybranej książki symboliczny *wiatr w żagle* zawiać ma więc nie tyle od bliskich osób głównej bohaterki (aczkolwiek to o tyle istotne, że informacje zwrotne od ważnych osób to poczucie bycia sprawczą jednostką w nastolatkach wzmacniają⁵), ile w kierunku Honey. To ona, a pośrednio każdy osoba uczestnicząca w warsztatach, ma możliwość dostrzec, iż w każdej z sytuacji można podjąć decyzję kierując się swoimi potrzebami, a nie tylko zaspokajaniem oczekiwań innych osób lub zdawaniem się na to co los przyniesie, czy w co/w jaki kontekst sytuacyjny ktoś nas wrzuci. Co oznacza, ni mniej ni więcej, że można również swoje decyzje negocjować, dyskutować i uzgodnić z innymi, wciąż nie tracąc z oczu tego co najważniejsze, czyli swojego komfortu. Bezradność na dłuższą metę, czego doświadcza nasza bohaterka, bywa przecież tak ogromnie frustrująca i emocjonalnie (i nie tylko) kosztowna.

Na każdym etapie warsztatów będziemy więc testowały/li, to na ile mamy wpływ na to w co się angażujemy, poczynawszy od tego jak reagujemy na polecenia/prośby osób prowadzących, wybór miejsca w sali, wybór grupy, aż po jednostkowe zaanagazowanie. Założeniem jest, by nie tylko „pomóc” Honey w odkrywaniu jej potencjału bycia podmiotem zdolnym do działania, ale również byśmy same/i badając granice naszego (dys)komfortu spojrzeli na siebie w innym świetle, zwłaszcza w sytuacjach, kiedy to innym osobom oddajemy prawo podejmowania za nas decyzji.

Warsztat został opracowany na podstawie scenariusza Jolanty Molenda-Bienieckiej „Ma być w sam raz, czyli o co chodzi w byciu sprawczą osobą” opublikowanym w dodatku Biblioterapia na łamach miesięcznika „Biblioteka w Szkole” w numerze 10/2023, s. 28-29 (https://biblioteka.pl/arttykul/Ma-byc-w-sam-raz-czyli-o-cocho-dzi-w-byciu-sprawcza-osoba/12627_ i zaadaptowany na potrzeby osób dorosłych, uczestniczących w konferencji biblioterapeutycznej.

Przebieg warsztatów:

1. Osoby uczestniczące w zajęciach siadają przy 4 stołach, na których leżą identyfikatory w kształcie żagli – żółtych, białych, seledynowych, niebieskich. Chętne osoby proszone są o wpisanie swojego imienia (osoba prowadząca podkreśla, że każda/y może wybrać dowolne miejsce, identyfikator).
2. Osoba prowadząca wita wszystkich i zawiera kontrakt dla dobrej, bezpiecznej współpracy.

⁵ Lucyna Myszka-Strychalska, Znaczenie poczucia sprawstwa w procesie aktywacji i partycypacji społecznej, *Rocznik Pedagogiczny UAM*, 43/2020, s. 51 [dostęp online 23 września 2023 roku] <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/rp/article/view/28375>

3. Zabawa wprowadzająca - kiedy już wszyscy zajęli miejsca, osoba prowadząca rozgląda się, jakby zauważyła, że coś jest nie tak, następnie zwraca się do wybranych osób: *Czy chcesz się przesiąść? Nie? Ale prosiłabym cię o zmianę miejsca o, tam... Czy ty chcesz na pewno siedzieć przy drugim stole, o, a ty zajmiesz miejsce... A czy ty mogłabyś poprowadzić zajęcia ze mną? Nalegam. Poradzisz sobie.*
4. Komentarz po ćwiczeniu – *Jak czułaś/eś się podczas pokazowych sytuacji, czy miałaś/es ochotę odmówić, ale tego nie zrobiłaś/eś i dlaczego? Jak z twoim poczuciem (dys)komfortu?* – osoba prowadząca podsumowuje wypowiedzi uczestniczek i uczestników.
5. Budowanie historii techniką stymulatorów dramowych. Osoba prowadząca kładzie na stole plecak tak, by każdy/a mógł widzieć wyjmowane przedmioty, obejrzeć je, dotknąć ich. Zaznacza, że opowieść, która jest z nią związana, jest fikcją, lecz mogłaby się wydarzyć. Osoba prowadząca prosi osoby chętne o wyjmowanie po kolei przedmiotów z plecaka, pokazanie ich wszystkim i rozpoczęcie historii komentarzem: *czyje są to rzeczy, co wydarzyło się w życiu osoby/osób do której one należą?* Pozostali/te uczestnicy/uczestniczki dopowiadają własne przypuszczenia, które prowadzą do skonstruowania fabuły.
6. Osoba prowadząca parafrazuje wypowiedzi i podsumowuje fabularną historię stworzoną przez grupę.
7. Osoba prowadząca zaprasza do poznania opowieści z udziałem rekwizytów – czyta wybrane fragmenty powieści *Koń, koń, tygrys, tygrys* (część pierwsza).
8. *Praca z grupą:* po przeczytaniu wybranych fragmentów osoba prowadząca zadaje wszystkim grupom pytania, odpowiedzi zapisywane są zbiorczo na flipcharcie: a) *Jak myślisz, jak czuła się Honey?* b) *Jak myślisz, z czym/z jakimi problemami mierzy się Honey?*
9. Rozmowa kierowana – *Jak myślisz, z czego wynikają problemy Honey? Jak wygląda podejmowanie decyzji przez Honey? Kto miał wpływ na decyzje Honey?*
10. Burza mózgów – osoba prowadząca wspólnie z całą grupą zastanawia się nad tym: *Jak można pomóc Honey, „by mogła świadomie działać”* – czyli *jak to nazywa sama bohaterka, by „nie musiała kłamać”* – pomysły zapisywane są na flipcharcie.
11. Praca w grupach – osoba prowadząca prosi grupę, by każda z osób zastanowiła się nad tymi pomysłami, nad tym: *która opcja pomocy najtrafniej odpowiada na potrzeby Honey?* W tym celu rozdaje bristolowe paski i prosi, by każda grupa wybrała/a 1-2 pomysły, zapisał/a je na pasku bristolowym i przypięła do błękitnej planszy.
12. Osoba prowadząca czyta wybrane fragmenty powieści *Koń, koń, tygrys, tygrys* (część druga).
13. Osoba prowadząca pyta grupę – co oznacza „*bycie sprawczą osobą*”?
14. Po wysłuchaniu wrażeń – każda osoba na swoim identyfikatorze-żaglówce zapisuje 1-2 cechy osoby sprawczej, a następnie przypina za pomocą klamerki identyfikator na sznurku.

15. Osoba prowadząca podsumowując wypowiedzi uczestniczek/ów, przywołuje definicje sprawczości.
16. Osoba prowadząca zaprasza wszystkie osoby uczestniczące w warsztatach do złapania sznurka w miejscu, w którym zawieszony jest ich identyfikator, chętne osoby odczytują na głos cechy sprawczej osoby.
17. Zabawa kończąca – osoba prowadząca zaprasza wszystkich uczestników i uczestniczki, by z poczuciem własnej skuteczności, kontroli i siły przeciągnęły sznurek w swoją stronę.
18. Ewaluacja: *wpisz/narysuj jak oceniasz i z czym wychodzisz z dzisiejszych warsztatów?*
19. Rozdanie ozdobnej kartki z cytatami dla każdej osoby uczestniczącej w warsztacie.

Literatura:

1. Nathaniel Branden, *6 filarów poczucia własnej wartości*, przekł. Hanna Dąbrowska, Wyd. 4, dodr., Łódź, Wydawnictwo Jk - Feeria, 2010,
2. Rick Hanson, *Rezyliencja, jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*,
3. Mette Eike Neerlin, *Koń, koń, tygrys, tygrys*, Tł. Edyta Stępkowska, Warszawa, Dwie Siostry, 2023.

Materiały:

plecak z rekwizytami, arkusze papieru (flipchart), papier A4, paski z bristolu, markery, długopisy, papierowa taśma malarska, błękitny arkusz bristolu 100x70cm, sznurek, klamerki, plansza ewaluacyjna z napisem *wpisz/narysuj jak oceniasz* i ilustracją żaglowca, souvenir – ozdobna kartka z cytatami dla każdej osoby uczestniczącej w warsztacie.

Przedmioty w szkolnym plecaku: łopatka do tortu pudełko z kakao, cyrkiel, zdjęcie chłopaka-nastolatka, papierowe zaproszenie na urodziny, różowa sukienka z metką, kartka z wydrukowanym napisem: „koń koń tygrys tygrys”/ „mama huhu”, kartka z pamiętnika z odręcznie napisanym tekstem: *Od czasu do czasu przytłapuję się na mówieniu nieprawdy. Na jawnym kłamstwie. I nie chodzi mi o sytuacje, gdy mama pyta, czy wygląda na zmęczoną, a ja odpowiadam, że nie. Albo gdy mówię Mikali, że posegregowała swoje koperty w arcyciekawy sposób. Chodzi mi o sprawy ważniejsze. Takie, przez które wszystko idzie w innym kierunku, niż powinno, skrzat/ krasnal (maskotka).*

Definicje:

Poczucie sprawstwa, czyli poczucie, że można nadawać bieg sprawom i zdarzeniom, a nie być bezradnym/q. Rick Hanson

Im lepiej myślisz o własnej sprawczości, tym lepiej myślisz o sobie samej/samym.
Bogdan Wojciszke

Wiara we własną skuteczność generuje poczucie kontroli nad własnym życiem, które kojarzymy ze stanem psychicznego komfortu, poczuciem, że jest się w centrum własnej egzystencji - w przeciwieństwie do bycia biernym obserwatorem i ofiarą wydarzeń. Nathaniel Branden

Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe – scenariusz zajęć

Temat zajęć: Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe.

Cele ogólne:

- wzmacnianie indywidualności, wiary w siebie i zgodnego funkcjonowania w grupie rówieśniczej,
- umiejętność wyznaczanie granicy własnej przestrzeni osobistej,
- kształtowanie umiejętności przewidywania skutków naszego postępowania,
- tworzenie klimatu bezpieczeństwa w grupie.

Cele szczegółowe:

- dostrzeganie i nazywanie różnic w swoim zachowaniu i w stosunku do innych,
- umiejętne słuchanie wypowiedzi innych,
- dokonywanie oceny i wyboru właściwego zachowania oraz przewidywanie konsekwencji,
- rozwijanie myślenia dywergencyjnego,

Cele terapeutyczne:

- rozwijanie empatii,
- poprawienie samopoczucia pacjenta poprzez przekierowanie uwagi na twórcze działania,
- kształtowanie umiejętności społecznych i nauka zachowań społecznie akceptowalnych.

Warunki techniczne:

- liczba uczniów 8-15 max osób,
- wiek uczestników: 12-17 lat,
- miejsce zajęć: sala terapeutyczna lub inna dostosowywana w zależności od rodzaju proponowanych zajęć,
- czas trwania: 45 minut.

Treści przekazywane:

- propagowanie szacunku dla drugiego człowieka,
- zasady tolerancji i akceptacji.

Metody i techniki pracy:

- praca z tekstem,
- zadania
- rozmowa kierowana,
- dyskusja.

Formy:

- praca w grupie,
- praca w parach.

Środki terapeutyczne:

- tekst literacki,
- sentencje filozoficzne,
- duży arkusz szarego papieru z narysowaną postacią
- kserokopia recepty lekarskiej.

Literatura wykorzystywana na zajęciach:

- Michel Piquemal: *Jeżozwierze, Złodziej siekiery w: tegoż Bajki filozoficzne*, Warszawa: Cała Polska Czyta Dzieciom 2002, s.11.
- Sentencje filozoficzne.

Przebieg zajęć:

1. Prowadzący wita się z uczestnikami zajęć i prosi by przez gest uniesionego lub opuszczonego kciuka pokazali w jakim są aktualnie nastroju.
2. Zajęcia rozpoczynają się od próby wyjaśnienia przez uczniów co to znaczy: przestrzeń publiczna, przestrzeń miejska, otwarta przestrzeń, przestrzeń polityczna, przestrzeń osobista, pochopna ocena kogoś, pomówienia, „hejt”, odwaga cywilna, odpowiedzialność.
3. „Niebo gwiazdziste nade mną i prawo moralne we mnie...” Immanuel Kant - nauczyciel prezentuje sentencję filozoficzną i prosi uczniów o dokonanie jej analizy.
4. Nauczyciel czyta bajkę o Złodzieju siekiery, a następnie w taki sposób kieruje rozmową by uczniowie wyjaśnili przyczyny pomówienia syna sąsiadów. Uczniowie dyskutują również na temat innych aspektów zawartych w tekście takich jak pochopne wygłaszanie sądów na temat innych oraz odpowiedzialności za swoje słowa.
5. Nauczyciel rozkłada na podłodze duży arkusz papieru z narysowaną na nim postacią i prosi by wszyscy uczniowie wypowiedzieli się jakich słów używają, gdy komuś chcą dokuczyć. Każde obraźliwe słowo powoduje, że nauczyciel zgina fragment rozłożonego arkusza papieru. Czynność wykonuje tak długo aż papier zostaje zgnieciony w kulę. Następnie prosi uczniów o to co mogliby zrobić i powiedzieć żeby osoba, którą dotyka „hejt” poczuła się lepiej. Uświadamia uczniom, że pomimo zmiany zachowania i uświadomienia sobie swojego zachowania oraz naprawienia krzywdy osoba dotknięta hejtem nigdy nie będzie już taka sama. Rozprostowany arkusz papieru zawiesza na ścianie.

6. „Człowiek jest trzcina na wietrze, najwęższą w przyrodzie, ale trzcina myślącą” Blaise Pascal – nauczyciel prezentuje sentencję filozoficzną i prosi uczniów o dokonanie jej analizy.
7. Prowadzący czyta Bajkę o Jeżozwierzach Schopenhauera a następnie w taki sposób kieruje rozmową by uczniowie sami wyjaśnili w jaki sposób zwierzęta uzyskały kompromis. Uczniowie dyskutują również na temat innych aspektów zawartych w tekście takich jak dystans, uprzejmość, niezależność, bliźni.
8. „Wolność człowieka kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność drugiego człowieka” Alexis de Tocqueville - nauczyciel prezentuje sentencję filozoficzną i prosi uczniów o dokonanie jej analizy.
9. Nauczyciel prosi by uczniowie dobrali się w pary i sami wyznaczyli kto jest lekarzem, a kto pacjentem. Rozdaje kserokopie recept lekarskich, na których lekarz wypisuje porady na dolegliwości podane przez pacjenta. Lekarz musi jak najlepiej dobrać zalecenia by pacjent poczuł się dobrze i poprawił się jego stan zdrowia.
10. Na zakończenie zajęć uczniowie dokonują podsumowania i formułują wnioski. Nauczyciel dziękuje za udział w zajęciach i zegna się z uczniami.

Jeżozwierze

Był mroźny, zimowy dzień. Zziębnięte jeżozwierze tuliły się do siebie, aby się rozgrzać. Im bliżej były siebie, tym było im cieplej. Zbliżały się więc do siebie coraz bardziej... Kiedy były już całkiem blisko, zaczęły odczuwać wbijające się boleśnie w ich delikatne ciała, kolce. Aby nie czuć bólu zaczęły odsuwać się od siebie na bezpieczną odległość. Ponownie zaczęły odczuwać chłód, więc wiedzione instynktem zaczęły podchodzić bliżej... Znów ból. Sytuacja ta powtarzała się wielokrotnie. Każdy kolejny ból, każda kolejna chwila ciepła dawała nowe doświadczenie. Wreszcie znalazły dobrą odległość, aby móc ogrzewać się wzajemnie, ale jednocześnie nie ranić.

Źródło: Bajka A. Schopenhauera, [za:] Michel Piquemal „*Bajki filozoficzne*”, Warszawa 2004, s. 6.

Złodziej siekiery

Pewien chłop nie mógł odnaleźć swojej siekiery. Podejrzewając, że zabrał ją syn sąsiada, zaczął go bacznie obserwować. Tamten miał typowy wygląd, złodzieja siekier. Miał twarz złodzieja siekier.

Słowa, które wypowiadał, mogły być tylko słowami złodzieja siekier. Cała jego postawa i wszystkie zachowania zdradzały człowieka, który ukradł siekiere...

I wtedy, zupełnie przypadkiem, chłop odnalazł swoją siekiere, przesuwając stos drewna. Kiedy następnego dnia przyjrzał się jeszcze raz synowi sąsiada, stwierdził, że nie ma on ani w wyglądzie, ani w postawie, ani w zachowaniu nic, co przypominałoby złodzieja siekier.

Przypowieść chińska

Wszyscy jesteśmy kreatywni – scenariusz zajęć

Cele: zachęcenie do twórczego podejścia do życia; wyjaśnienie, czym się zajmuje artysta oraz to, że każdy z nas może być kreatywny. To nas uspokaja, odpręża, buduje pozytywny obraz samego siebie

Warunki techniczne:

Klasa szkolna

Sala lekcyjna

Wiek 7-10 lat

Treści przekazywane:

- uświadomienie uczniom, że czas wolny, często utożsamiany z nudą jest potrzebny, aby mogli siebie poznać,
- wyjaśnienie, na czym polega kreatywność i jaką spełnia funkcję.

Metoda pracy:

- praca z tekstem,
- rozmowa,
- zabawa w kończenie wypowiedzi,
- scenki.

Formy pracy:

- praca zbiorowa, grupowa.

Metody i środki terapeutyczne:

- tekst „Motylem jestem... bajka o pewnym artyście” z książki „Tere fere, czyli bajki z dziecięcego pokoju” Celiny Zubryckiej,
- karteczki z odpowiedziami.

Przebieg zajęć:

Część wstępna:

Przywitanie: przyklejenie karteczek z imionami. Dzieci wpisują swoje imię – w takiej formie, jaką najbardziej lubią.

Zabawa w kręgu: Dzieci uzupełniają zdania:

Zaczynam się nudzić, gdy ...

Kiedy się nudzę, to ...

Część właściwa:

1. Czytanie fragmentu książki o tym, jak zachowywał się na lekcji motyl Oliwer. Krótka rozmowa na ten temat. Dzieci próbują odpowiedzieć, dlaczego się tak zachowywał.
2. Motyl Oliwier zgubił się podczas wycieczki. Trafił do niewoli. Pszczoły uznały, że jest ich wrogiem. Zaczął pierwszy raz w życiu ciężko pracować. Tu czytamy fragment o tym, jak praca przerodziła się w występ przed publicznością.
3. Zabawa – jakich artystów znamy (krótka rozmowa) – losowanie karteczek z nazwami artystów i pokazywanie przed grupą czynności, które wykonuje dany artysta. Dzieci zgadują o kogo chodzi
4. Co trzeba zrobić, aby zostać artystą?
Dzieci odpowiadają, korzystają z karteczek w pudełku, (nie wszystkie odpowiedzi są właściwe) np.
Aby być artystą, trzeba mieć czas na swoje zainteresowania.
Aby być artystą, trzeba wiedzieć, co się lubi.
Aby być artystą, trzeba mieć dużo pieniędzy.
Aby być artystą, trzeba mieć odpowiedni strój i uczesanie.
Aby być artystą, trzeba pokazywać się w telewizji, internecie.
Aby być artystą, trzeba mieć swoich fanów.
Aby być artystą, trzeba być pięknym i dbać o urodę.
5. Przeczytanie fragmentu o występie motyla Oliwiera - jaki wpływ miała sztuka na pracujące pszczoły, co zmieniła w ich życiu. Rozmowa z uczniami.
(odpoczywali, spędzali czas z rodziną, wzruszali się, śmiali, widzieli w życiu piękno)
5. Zabawa w aktora – jaki to smak? Chętne osoby próbują pokazać miną, gestami wylosowany smak.
6. Tancerz to też artysta - wspólny taniec kaczuszek.

Podsumowanie

Każdy z nas jest twórczy. Aby obudzić w sobie kreatywność, trzeba mieć dla siebie czas i poznać swoje zainteresowania. Kreatywność otwiera nas na świat, pozwala zapomnieć o problemach i smutkach, daje siłę do lepszego życia.

WARSZTATY PLASTYCZNE

Książka artystyczna/unikatowa – w nawiązaniu do bajki o artyście

Cel: Rozwój kreatywności, działania intuicyjnego, odblokowującego, współpraca, działania twórcze.

Materiały: karton farby, szary papier, klej, papier kolorowy, ew. gazety, pędzle, słoiki, nożyki, flamastry, kredki itp.

Technika mieszana – malarstwo/ kolaż

Przebieg zajęć:

- na kartach jest namalowany lub malujemy na początku zajęć – wspólny element to będzie liana /powój lub po prostu szeroka wstęga wijąca się kręta symbolizuje drogę lub rzekę która przebiega przez każdą ze stron,
- uczestnicy dostają ponumerowane karty (perforacja do połączenia ich później we wspólne dzieło – książkę),
- każdy indywidualnie na swoich kartach kreuje, maluje, wkleja, rysuje, chłapie tworząc dzieło plastyczne uwzględniające i zainspirowane elementem wspólnym,
- kładziemy nacisk na ekspresję, puszczenie wodzy fantazji, odblokowanie emocji i przelanie ich na papier, wyrażenie siebie przez kompozycje, kolor, działanie.

Gdzie zaczyna się szczęście? Scenariusz zajęć

Cele zajęć:

- wykorzystanie tekstu i ilustracji książkowej w zakresie kształtowania umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji
- nauka strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach
- rozbudzanie zainteresowań czytelniczych dzieci
- nauka słuchania ze zrozumieniem,
- rozwijanie wrażliwości estetycznej
- wspieranie dzieci w zrozumieniu i kultywowaniu optymizmu
- zwiększenie świadomości znaczenia pozytywnego myślenia i wpływu na jakość życia.

Warunki techniczne: Sala lekcyjna

Wiek uczestników: 5 – 9 lat

Czas trwania: 60 min

Materiały:

- książka Ewy Eland „Gdzie zaczyna się szczęście”
- arkusze papieru
- akwarele
- kredki
- lupy
- flipchart



Przebieg zajęć:

Spójrz na okładkę książki i przeczytajcie wspólnie jej tytuł. Zapytaj dzieci o czym może być ta książka? Zapisz pomysły dzieci, aby wrócić do nich później.

Poświęćcie czas na uważne przyjrzenie się ilustracji. Co zauważyliście w dwóch postaciach, które możecie zobaczyć? Jak myślicie, kim one są? Co mogą myśleć lub robić? Jak się czują? Co sprawia, że myśli lub czuje się w ten sposób? Zobacz, w jaki sposób ich mimika i język ciała są odzwierciedlone na ilustracji. Jak kolory w słowach tytułu, plamy na koszuli dziecka i kolor postaci kształtu są ze sobą powiązane. Jak myślicie, dlaczego tak jest?

Zachęć dzieci do zabawy i eksperymentowania, aby zbadać, jaka postawa, wyraz twarzy i pozycja ciała mogą najlepiej pokazywać szczęście. Pobawcie się w pokazywanie szczęścia ciałem!

Teraz zaproś dzieci do zastanowienia się nad historią, która kryje się w książce. Co według dzieci może się wydarzyć w historii z udziałem postaci?

Otwórz książkę, pokaż dzieciom pierwsze strony. Uważnie przyjrzyjcie się ilustracjom i porozmawiajcie o nich. Zwróć uwagę na stały wątek jaskrawego pomarańczowego koloru na całej ilustracji. Spytań dzieci, dlaczego Eva Eland – autorka i ilustratorka umieściła odrobinę tego koloru na wszystkich obrazach? Co może on oznaczać? Czy myślicie, że jest to dobry kolor do pokazania szczęścia? Dlaczego tak lub dlaczego nie? Zapytań dzieci jaki kolor wybrałyby one do pokazania szczęścia? Dlaczego? Rozwiń ten temat, zachęcając dzieci do szerszego myślenia o różnych emocjach. Jakie inne emocje można przedstawić za pomocą kształtów i kolorów? Jakie to będą kolory? Jak wyglądałyby kształty reprezentujące zaskoczenie, strach, złość itp.

Poproś dzieci o namalowanie kształtów, które według nich pokazują szczęście. Użyjcie farb akwarelowych. Zapewnij dostęp do jasnopomarańczowego koloru, takiego jak ten użyty przez ilustratorkę książki. Wyeksponujcie prace w widocznym miejscu w klasie i zachęć dzieci do przedstawienia swoich prac. Zachęć dzieci, aby przypomniwały sobie szczęśliwe wspomnienie i opowiedziały o nim. Porozmawiajcie o podobieństwach i różnicach w ich doświadczeniach.

Wróćcie do wspólnego czytania.

Teraz spójrzcie na wewnętrzną stronę tytułową. Kogo widzicie na ilustracji? Co się dzieje? Spójrzcie ponownie na lustrzane odbicia doświadczeń dwóch postaci, podobieństwa w ich wyrazach twarzy i pozycjach ciała i porozmawiajcie o tym, z czego można ona wynikać.

Odwróć stronę i przeczytaj pierwszą rozkładówkę, uważnie przyglądając się ilustracji obok. Omówcie wspólnie tekst - gdzie można znaleźć szczęście? Przeczytajcie wspólnie słowa na butelkach i słoikach. Wróć do własnych doświadczeń dzieci - gdyby miały napisać coś na słoiku, butelce lub pojemniku szczęścia, co by to było? Możesz mieć przygotowane szablony lub kolorowy papier, na którym dzieci mogłyby narysować swój własny przedmiot na półkach szczęścia i napisać, co sprawia, że są szczęśliwe.

Ponownie przeczytaj wcześniejszy tekst i przejdź do następnej rozkładówki: „Często się przebiera i ma różne nazwy”. Zastanówcie się nad innymi słowami, które mogą oznaczać coś podobnego do „szczęśliwy”. Stwórzcie wspólnie zbiór słów – synonimów do słowa „szczęśliwy”, aby poszerzyć ich słownictwo. Zapiszcie je!

Teraz przeczytaj dalej: „W niektóre dni jakby się chowa. Podczas gdy w inne jest przy tobie dokądkolwiek idziesz”. Przeczytaj ponownie i uważnie przyjrzyj się kolejno dwóm stronom tej rozkładówki. Jakie odczucia wywołuje pierwsza strona obrazu?

Jak się czują postaci? Co sprawia, że tak się czują? Zbadajcie wspólnie fakt, że po raz pierwszy widzimy postać dziecka patrzącą samotnie, że tło po raz pierwszy jest ciemne i jak duże i wysokie są drzewa w porównaniu z postacią.

Przeczytaj tekst ponownie; czy dzieci widzą coś ukrytego w obrazie? Co może reprezentować ta inna postać? Teraz porównaj to z drugą stroną rozkładówki. Jak postać dziecka wygląda na tej stronie? Spójrz na użycie jasnych kolorów, ilość osób

na stronie, co robią i jak wyglądają. Możecie wrócić do rozmowy o pokazywania szczęścia ciałem i spróbować naśladować osoby z ilustracji. Czy czujecie emocje, które towarzyszą osobom pokazanym na ilustracji? To sensoryczne ćwiczenie zapada dzieciom w pamięć.

Czytaj dalej „Ale przez większość czasu Szczęście chodzi własnymi ścieżkami”. Co to oznacza? Przedyskutuj, co oznacza posiadanie „własnej woli”. Czy zawsze można kontrolować nasze uczucia? Czy możemy decydować, kiedy jesteśmy szczęśliwi, smutni lub źli? Co sprawia, że czujemy się inaczej różnych momentach? Zbierz przykłady myśli i pomysłów dzieci wokół tej ilustracji, do której będziecie wracać. Czytajcie dalej, aż do „Szczęście będzie tam czekało”. Przejrzyj powoli te dwie strony.

Jak myślisz, co się tutaj dzieje? Co robi postać dziecka? Jak myślisz się czuje? Jak myślisz, dlaczego? Jak przedostali się przez las? Co myślisz, że to może symbolizować? Teraz wróć do własnych doświadczeń dzieci.

Czy jest taki moment, w którym próbowałeś znaleźć szczęście? Co ci pomogło? Daj dzieciom czas na zastanowienie się nad tym; następnie, jeśli czują się komfortowo, możesz je zapytać, czy chciałyby podzielić się swoimi doświadczeniami z grupą.

Zbierzcie przykłady pomysłów, które mogą być pomocne innym, jeśli w przyszłości poczną się przygnębieni. Ponownie przyjrzyj się uważnie ilustracjom, zwracając uwagę na zmiany w kolorze i skali, gdy dziecko przechodzi od niepewności do szczęścia. Porozmawiaj o tym jak niepewność może czasami sprawiać, że czujemy się mali i samotni, jak możemy radzić sobie z uczuciami z uczuciem niepewności i jak to się ma do sytuacji, gdy czujemy się szczęśliwi.

Przeczytajcie książkę do końca. Zastanówcie się nad ostatnimi zdaniem „Ono zawsze tu jest. Rozpoznaj je i docień, bo przecież Szczęście zaczyna się tobie.” Co według dzieci oznacza to zdanie? Jak myślą, co mogą zrobić, aby znaleźć szczęście w sobie, kiedy go potrzebują? Zbierz przykłady myśli i pomysłów dzieci.

Na koniec przyjrzyjcie się przez lupę małym obrazkom na wyklejkach – porozmawiajcie o sytuacjach, które są tam pokazane. Co je łączy? Czy mogą dawać szczęście? Zastanówcie się wspólnie, dlaczego Eva Eland zdecydowała się napisać tę książkę? Jak myślicie, komu spodobałaby się ta książka? Dlaczego?

Poproś dzieci o narysowanie kredkami swoich propozycji, które mogłyby znaleźć się na tej stronie. Stwórzcie galerię szczęścia w przestrzeni wspólnej – wyeksponujecie narysowane przez dzieci kształty pokazujące szczęście i sytuacje kojarzące się dzieciom ze szczęściem – powstanie dzięki temu praca podobna do rozkładówki książki. Wracajcie do niej, omawiajcie, proście o dorysowywanie kolejnych sytuacji. Pokaż dzieciom, że odnajdywanie szczęścia w sobie daje radość, że warto go szukać, a szczęśliwe momenty pielęgnować, utrzymywać i często do nich wracać.

Moja praca kocha mnie bez wzajemności.

Opis warsztatów

Żyjemy w permanentnym stresie, nieustannie przebudzowani, często nie znajdując chwili na to, aby zwolnić tempo. Narzucamy sobie oczekiwania, cele, zadania, niekiedy ponad możliwości. W XXI wieku problem wypalenia zawodowego dotyka nie tylko ludzi pracy, ale pojawia się już na etapie szkolnym. Wszystko może prowadzić do wypalenia, kiedy tracimy z oczu cel i sens dalszego wysiłku, a organizm broni się przed kolejnymi obciążeniami.

Młody człowiek ma w głowie iluzoryczny obraz miejsca pracy i zadań, który rzadko pokrywa się z rzeczywistością. Praca ma być źródłem utrzymania, ale też samorozwoju, satysfakcji i spełnienia marzeń. Wydaje się, iż stres związany ze zdobywaniem wykształcenia minął, a praca pozwoli zbudować autorytet, dobre relacje ze współpracownikami i przełożonymi, a także mieć więcej wolnego czasu, którego nie będą zagospodarowywać inni. Jednak nieznamość realiów i zbyt idealistyczne spojrzenie zderzają się z rzeczywistością, stając się źródłem stresu, który z czasem traci wartość mobilizującą i powoduje uczucie frustracji. Powtarzające się porażki lub brak poczucia sprawczości powodują wypalanie się pierwotnego zapалу, akceptację sprzeczną z oczekiwaniami rzeczywistości i apatyczne trwanie, które zamyka drogę do dalszego rozwoju i osiągnięcia satysfakcji z tego tytułu.

Punktem wyjścia do warsztatów na temat wypalenia, a także profilaktyki i radzenia sobie z jego objawami, była książka Miriam Meckel *List do mojego życia*. Autorka, robiąca karierę zawodową, załamała się po śmierci matki. Wcześniej narastały jej problemy zdrowotne o nieokreślonym pochodzeniu, które przypisywano tempu pracy. Jednak gdy urlop nie pomógł, a przyszło załamanie, autorka trafiła do specjalnego ośrodka pomocy psychologicznej. Tam, pierwszy raz w życiu, odcięto ją od wszelkich bodźców związanych z codziennością i pracą. Do ośrodka nie miały wstępu obowiązki, zadania, logistyka, Internet, telefon, czy komputer. W obliczu tego całkowitego braku działania Miriam zaczęła przewartościowywać swoje życie, spotykając się z nim niemal w intymnej relacji. Zauważyła, że każde życie zmierza ku końcowi, a jeśli zapętlimy się w wyścigu szczurów, to zmierzamy ku końcowi znacznie szybciej, gdyż zużywamy energię życiową, której nie da się odnowić i trzeba nauczyć się nią mądrze gospodarować. Kobieta w odosobnieniu odkryła wagę relacji z innymi ludźmi, nie tylko pod kątem ilości, ale przede wszystkim jakości. Uświadomiła sobie, że praca, którą się kocha może wypełnić życie bez reszty i pochłonąć wszystkie jego sfery, a tym samym prowadzić do wypalenia zawodowego. Drugim biegunem tego zjawiska bywa wieloletnia praca poniżej ambicji i kwalifikacji, nie dająca poczucia samorealizacji. Wreszcie nieustanne zderzanie się ze ścianą przeszkód nie do pokonania prowadzi w tym samym kierunku.

Słowa Miriam bardzo dobrze określają, czym jest wypalenie zawodowe: (...) *W gazecie (...) opisano wypalenie zawodowe jako „zaaprobowaną społecznie szla-*

chętniejszą odmianę depresji i rozpaczy, która nawet w chwili, gdy nie spełniamy oczekiwań, nie narusza naszego poczucia własnej wartości”. Termin **wypalenie zawodowe** jest metaforą, wizualizującą wypaloną świecę lub zgaste ognisko, co trafnie oddaje istotę doświadczanego braku energii, wyczerpania sił i zniechęcenia. Autorką pierwszej definicji była amerykańska psycholożka Christina Maslach, która uznała wypalenie za jedną z możliwych reakcji na przewlekły stres emocjonalny, złożony z trzech elementów. Pierwszy to wyczerpanie emocjonalne i psychofizyczne w postaci różnorodnych lęków, napięć, zniechęcenia, zmęczenia, bezsenności, czy wręcz stanów depresyjnych. Drugim jest depersonalizacja, która prowadzi do obojętności, apatii, unikaniu kontaktu z ludźmi, przerzucania odpowiedzialności poza siebie, a nawet postaw cynicznych. Wreszcie dochodzi poczucie obniżenia osobistej adekwatności, które zmniejsza zawodowe zaangażowanie, a zwiększa poczucie rozczarowania, czy wręcz klęski. Przyczyny wypalenia podzieliła na indywidualne, interpersonalne i organizacyjne. Indywidualne pochodzą z osobowości i kompetencji jednostki (np. niska samoocena, nadwrażliwość, bierność, perfekcjonizm, nadmierna zależność, niskie kompetencje zawodowe, idealizm itp.) interpersonalne z zaburzeń w relacjach zawodowych i pozazawodowych (np. konflikty interpersonalne, wroga rywalizacja, brak wzajemnego zaufania, zaburzona komunikacja, agresja werbalna, mobbing itp.), a organizacyjne leżą po stronie pracodawcy (np. przeciążenie zadaniami, trudne warunki pracy, pośpiech, nadmierna kontrola, niedostateczna pomoc, pomijanie i lekceważenie, despotyczne zarządzanie, brak perspektyw rozwoju, brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym itp.).

Psycholodzy wyodrębnili pięć etapów wypalenia. Pierwszy to miesiąc miodowy (USA) lub entuzjazm (Europa), czyli czas zauroczenia pracą, wiary w sukces i ogromnej aktywności. Kolejnym jest przebudzenie (USA) lub stagnacja (Europa), gdy idealizm zderza się z realizmem, rośnie krytycyzm i coraz częściej pojawia się niezadowolenie. Trzeci etap określany jest mianem szorstkości (USA) lub frustracji (Europa), kiedy zwiększa się wysiłek, a maleją efekty pracy, pojawiają się konflikty i porażki, a rozczarowanie prowadzi do frustracji. Następstwem jest pełnoobjawowe wypalenie (USA) lub apatia (Europa), gdy zaczynają się nawarstwiać problemy zdrowotne, zwiększa się izolacja od otoczenia i unikanie pracy lub pojawia się odrętwienie. Jest to etap, z którego bardzo trudno wyjść bez pomocy specjalisty dlatego też psychologowie wprowadzili ostatni z etapów, który zakłada właśnie zewnętrzną pomoc prowadzącą do „wyleczenia ran”, czyli odradzania się (USA) lub interwencji (Europa).

Przyjrzyjmy się najczęściej występującym objawom wypalenia, aby nauczyć się rozpoznawać zagrożenie już w jego wczesnym stadium. Należą do nich objawy fizyczne (wyczerpanie fizyczne, utrata lub przyrost wagi i apetytu, problemy ze snem, bóle i napięcia mięśniowe bez powodu, migreny itp.), jak też objawy o innym charakterze, np.: zbyt częste zabieranie pracy do domu, trudności w podejmowaniu decyzji, poczucie winy za wyniki pracy, utrata entuzjazmu, nieuzasadnione przenoszenie winy na niepowodzenia na innych, niecierpliwość i wybuchy irytacji, nie przyswajanie nowych idei, uzależnienie od leków, używek itp., izolacja od otoczenia. Testy podczas warsztatów pozwalają sprawdzić w jakim stopniu uczestnicy mogą być narażeni na wypalenie, a także jak sobie z nim radzić.

Jak nie wpaść w tę pułapkę? Przede wszystkim należy skupić się na zachowaniu równowagi w życiu, czyli na modnym ostatnio *work-life ballance*. Kluczem są tu głębokie relacje z ludźmi, związane nie tylko z życiem zawodowym, a także zdolność do znajdowania radości w drobnych przyjemnościach, pozytywnych zdarzeniach i docenianie wagi odpoczynku. Pomocne są wszelkie mechanizmy radzenia sobie ze stresem, indywidualne dla każdego człowieka, a przede wszystkim zapobieganie jego utrwalaniu. Jednym z najważniejszych jest pozytywne nastawienie, bowiem to nasz umysł kształtuje reakcje na stres. Ważne są też relaksacja i oddychanie, które pomagają uspokoić się i odświeżyć spojrzenie na problemy. Nie wolno lekceważyć zdrowych nawyków żywieniowych, gdyż odpowiednia dieta wspomaga nasz mózg i jest nieocenioną pomocą w jego prawidłowym reagowaniu na stres. Dodajmy do tego aktywność fizyczną, w takiej formie i intensywności, jaka każdemu najbardziej odpowiada, byle systematycznej, co także pomaga w uwalnianiu się od stresu. Kolejnym, równie ważnym działaniem, jest odpowiednie gospodarowanie czasem tak, by nie dyktował nam warunków lecz pozwolił nad sobą zapanować. Ostatnim elementem, bardzo istotnym, jest asertywność, dzięki której unikamy stresu generowanego przez pośpiech, przyjęcie nadmiaru zadań i zły plan dnia.

Treningowi niektórych z tych elementów poświęcona jest większość ćwiczeń w ramach warsztatów *Moja praca kocha mnie bez wzajemności*, której scenariusz stanowi załącznik do artykułu. W ramach warsztatów można sprawdzić poziom zagrożenia wypaleniem lub określić jego etap, jeśli padliśmy ofiarą tego zjawiska. Znajdą się także podpowiedzi w jaki sposób sobie radzić z problemem i jak mu zapobiegać w ramach kolejnych ćwiczeń. Scenariusz zawiera więcej ćwiczeń niż czas warsztatowy umożliwi zrealizować ale można z nich korzystać po zajęciach wedle indywidualnych potrzeb.

Scenariusz warsztatów

Cele: uświadomienie sobie powagi problemu wypalenia zawodowego; kształtowanie u uczestników umiejętności rozpoznawania i zapobiegania zagrożeniu.

Uczestnicy: młodzież od 14 roku życia, dorośli.

Czas trwania: od 45 minut do 90 minut (scenariusz pozwala elastycznie wprowadzać i omijać ćwiczenia zależnie od potrzeby danej grupy).

Metody i techniki: praca z tekstem, dyskusja, burza mózgów, praca indywidualna lub w grupach (możliwa forma mieszana), ćwiczenia oddechowe.

Środki i materiały: prezentacja, tekst literacki, karty pracy do ćwiczeń, flipchart z kartkami i mazakiem, kredki, ziarenka (lub kulki).

Przebieg:

- Powitanie, przedstawienie zasad/kontraktu obowiązującego podczas zajęć.
- Rozdanie karteczek, każdy wpisuje imię (jeśli grupa się nie zna), przedstawiamy się podając imię i miejsce pracy (typ placówki, miejscowość).
- Prezentacja tekstu literackiego Miriam Meckel *List do mojego życia*:

„(...) Dokładnie trzy tygodnie wcześniej wróciłyśmy z urlopu. W zasadzie powinienam być znakomicie wypoczęta, naładowana nową energią (...). Tak jednak nie było. Od dawna miałam kłopoty ze zdrowiem, nawet w czasie urlopu. Coraz silniej odczu-

wałam zmęczenie, utratę wagi, bóle żołądka albo brzucha po jedzeniu. W zasadzie przez cały czas walczyłam z mdłościami. Zaraz po urlopie (...) pełną parą z radością wracam do życia zawodowego. [W tym momencie autorka podjęła kilka zawodowych wyzwań – międzynarodową konferencję, prowadzenie debaty, spotkania służbowe, prywatne]. Na kolacji spotkałam się z kolegą (...) i w tym momencie dopadły mnie straszliwe bóle brzucha. Ledwie trzymałam się na nogach, nie mogłam nic jeść, biły na mnie poty i cała się trzęsłam. Jakoś jednak przetrwałam wieczór. Ale już następnego dnia rano nie mogłam nic zrobić. Przyszło załamanie. (...) Na urodzinowym brunchu jednej z koleżanek po niecałej godzinie uciekłam z lokalu złana potem. Czułam się tak, jakbym miała głowę w pudle z watą. Żeby śledzić rozmowę między wieloma obecnymi na przyjęciu osobami, musiałam dokonywać takiego wysiłku, że byłam doszczętnie wyczerpana. (...) poszłam do laryngolożki. Zdiagnozowała nagłą utratę słuchu. Od tej chwili walczę przez cały czas z (...) brzęczeniem, które pojawia się głównie wtedy, gdy jestem zmęczona albo wyczerpana, wieczorem silniej niż rano. (...) nie rozumiałam, że stało się coś, co wymaga ingerencji, której nie mogę podjąć sama. W gazecie (...) opisano wypalenie zawodowe jako „zaaprobowaną społecznie szlachetniejszą odmianę depresji i rozpacz, która nawet w chwili, gdy nie spełniamy oczekiwań, nie narusza naszego poczucia własnej wartości”. (...) nie jestem sama. Mnóstwo ludzi cierpi na podobne albo zbliżone objawy. (...)

- Test Herzberga – motywacja do pracy (w prezentacji).
- Ćwiczenie *Moja praca...* - w grupach uczestnicy podają 3 cechy pracy wymarzonej i 3 cechy najgorszej pracy, wpisujemy cechy na wspólną tablicę tworząc ranking atrybutów dobrej i złej pracy.
- Prezentacja – składowe i fazy wypalenia zawodowego.
- Ćwiczenie *Ziarenko*, każdy dostaje ziarenko, to jego najważniejsza cecha warunkująca go jako najlepszego pracownika, na otrzymanych kartkach należy wpisać jaka to cecha i co ją blokuje. Karteczki zbierane są do pojemnika i losowane – każdy na wylosowanej kartce dopisuje rozwiązanie usuwające blokadę, potem odczytujemy rozwiązania. (Jeśli ktoś wylosuje własną kartkę zamienia się z sąsiadem lub kimś kto także wylosował własną kartkę).
- Prezentacja – przyczyny wypalenia zawodowego.
- Test zagrożenia wypaleniem.
- Prezentacja - etapy wypalenia.
- Drzewo postaw pracowniczych – ćwiczenie na podstawie drzewa emocji Pipa Willsona.
- Prezentacja – leż wypalenia wg Marie Asberg, objawy wypalenia.
- Ćwiczenie *Co by było gdybym...* - uczestnicy odpowiadają na 3 pytania (Co by było gdyby mogli ponownie wybrać zawód?, Co by było gdyby rzucili obecną pracę? Co by było gdyby zwolniono ich z pracy?). Omawiamy odpowiedzi z wnioskiem, że na jednej pracy świat się nie kończy.
- Prezentacja - złe praktyki – jak się wypalić, sposoby radzenia sobie ze stresem.
- Ćwiczenie słoneczne – uczestnicy losują karteczki z sentencjami, odczytują i przyczepiają do rysunku słońca na tablicy jako jego promyki. Są to sentencje do codziennej afirmacji.

- Ćwiczenie *Odwrócone przekonania*, uczestnicy poznają i powtarzają zdania afirmujące, można je powtarzać nawet 3x dziennie, samotnie lub z koleżeństwem z pracy.
- Ćwiczenie *Czas* – każdy dostaje rysunek zegara 24-godzinnego. Kolorowymi kredkami zaznaczają czas na pracę, obowiązki domowe, czas dla rodziny, czas tylko dla siebie i czas na sen. Prawidłowy podział powinien objąć: 1/3 praca, 1/3 sen i 1/3 reszta rozłożone po równo.
- Odczytanie fragmentu książki Miriam Meckel *List do mojego życia* (można skrócić):
 (...) Wciąż dokładnie pamiętam tę chwilę, kiedy po raz pierwszy świadomie Ciebie doświadczyłam. Od razu poczułam do Ciebie pociąg. (...). Wydaje mi się, że od razu się w Tobie zakochałam. (...) A jednak próbowałam Cię naginać, cały czas. A kiedy mi się nie udawało, to sama się naginałam, tak długo, aż zaczęłam pasować do takiego wzorca Ciebie, który wyznaczali inni. (...) Dotychczas pojmowałam Cię przede wszystkim jako (...) długi proces, który (...) prowadzi od problemu do jego rozwiązania. (...). Wysemesowałam sobie historię życia, wysyłałam odcinki życia jako załączniki w świat, planowałam i organizowałam sobie w Outlooku przebieg dni i lata życia, surfowałam po sobie samej, bardzo rzadko w sposób niezaplanowany i niemający konkretnego celu, o wiele za rzadko. I często działo się tak pod wpływem autosugestii, że to będzie sensowne i konieczne zgłębianie samej siebie, droga do celu (...). Twoja obecność we mnie nieprzerwanie wysyłała sygnały. (...) Zawsze reagowałam, odbierałam sygnał, próbowałam naciskać właściwe klawisze, a przy tym uważałam na czas i na to, abym tylko nikogo nie rozczarowała czymś, czego nie umiem zrobić albo co może się nie udać. Przy okazji dotykałam wyłącznie Twojego interfejsu użytkownika, pod którym dopiero można Cię było znaleźć. (...) Rozumiałam Twoje interfejsy, ale nie Twój system operacyjny (...). Przez ponad czterdzieści lat bardzo często zdarzało nam się żyć obok siebie, chociaż razem z Tobą mieszkaliśmy (...). Czasami myślę, że zdarzało mi się być chwilami bardzo daleko od Ciebie. Ale zawsze o Tobie myślałam. I bardzo mi Ciebie brakowało. Kilka miesięcy temu zapukałam jednak do Ciebie i spytałam, czy mogę znowu wejść (...) Zaczęłam wówczas pisać list do Ciebie. (...) [Napisałam:] „Kochane Życie, (...) wróć do mnie i dopuść mnie do siebie. Ja też dopuszczę Cię do siebie, bo bardzo mi Ciebie brakuje. I niech to zabierze Ci tyle czasu, ile potrzebujesz. Jest go wystarczająco dużo. Ja też dam sobie czas, a przynajmniej po raz pierwszy na serio spróbuję. Tak bardzo mi Ciebie brakuje we wszystkim, co dotychczas robiłam”.
- Ćwiczenie *List do życia* – każdy uczestnik dopisuje na tablicy jedno zdanie, najważniejsze jakie chciałby powiedzieć swojemu życiu, gdyby jako drugi człowiek usiadło naprzeciwko.
- Ćwiczenie oddechowe – minutę stoimy, siedzimy, leżymy (co komu wygodniej i jakie mamy warunki w Sali) oddychając swobodnie z zamkniętymi oczyma. Następnie bierzemy głęboki wdech i zatrzymujemy go na sekundę, a potem wyrzucamy do wydając dźwięk symbolizujący wyrzucenie negatywnych emocji (krzyk, jęk, syk itp.). Ponawiamy wdech tym razem wydając dźwięk także przy wdechu, jak i przy wydechu. Powtarzamy minimum 3 razy.
- Zakończenie zajęć – co uczestnicy zabierają dla siebie? Ewaluacja.

Minimediacje, cz. 3. Opowiadanie z książki

Wypadek.

Emilka, wraz z dziećmi ze swojej klasy, bawiła się na placu zabaw. Nagle, gdy stała na szczycie zjeżdżalni, osunęła jej się stopa i dziewczynka spadła udem na jej krawędź. Ależ to bolało! Tak bolało, że nie powiedziała: „To nic takiego” ani: „Zaraz pewnie przejdzie”. Emilka czuła taki ból, że od razu pokuśtykała do wychowawczyni i powiedziała, że bardzo ją boli. Nauczycielka zabrała ją do pielęgniarki. Gdy dziewczynka położyła się na łóżku w gabinecie, wszystkie trzy zobaczyły na spodniach krew! I wszystkie trzy się przestraszyły. Najmniej pani pielęgniarka, bo była przyzwyczajona do zadrapań, przecięć, a nawet złamań. Nauczycielka od razu zadzwoniła do mamy uczennicy, żeby powiedzieć, co się stało i zapytać, czy wezwać karetkę, bo dziewczynka krwawi. Mama, całe szczęście, była w domu i mieszkała blisko, więc od razu przybiegła do szkoły i potwierdziła, żeby wezwać karetkę. Jak tylko wbiegła do gabinetu, od razu przytuliła zapłakaną córkę. Mama widziała, że nie ma złamania, ale nie była pewna, czy w brzuszku wszystko jest w porządku. Nauczycielka była przestraszona i powiedziała, że tak jej przykro, że to się stało i że nie upilnowała Emilki. Mama dała znać, że wie, że to nie jej wina i Emilka bardzo lubi przeróżne ewolucje na drążkach i mogło to się stać przy najbardziej uważnym dorosłym.

Po paru minutach pod szkołę podjechał ambulans i do szkoły weszła ratowniczką i ratownik. Podeszli ze swoimi torbami do dziewczynki i ratowniczka powiedziała do Emilki: „Cześć, jestem Ewa. A ty jak masz na imię?”. Emilka uściśnęła rękę i przedstawiła się. Pani powiedziała, że ją zbada i naciskała jej na brzuch i nogę, pytając, czy ją boli i jak bardzo. Dodała, że zaraz podadzą jej środki przeciwbólowe przez wenflon. Emilka nie wiedziała, co to jest i bała się trochę, że to będzie bolało. Ratowniczka Ewa powiedziała, że zakłuje, ale potem już nie będzie bolało i dodała, że jej pomaga, jak ona nie patrzy, gdy ktoś robi jej zastrzyk?. Gdy wbiła igłę w zgięcie łokcia, Emilka krzyknęła, bo to naprawdę bolało, a chwilę później zobaczyła, że ma rurkę przyklejoną plasterami. Ratownik doczepił do wenflonu długą rurkę, przez którą popłynęło lekarstwo przeciwbólowe i chwilę później dziewczynka zaczęła się odrobinę lepiej czuć. Powiedzieli, że trzeba jechać do szpitala „na szycie”. To nie brzmiało dobrze! Ratownicy zapytali Emilkę, czy jest w stanie sama dojść do karetki. Była?. W karetce przypięli Emilkę do łóżka, mama usiadła obok i kierowca ruszył do szpitala. Dziewczynka rozglądała się ciekawie po wnętrzu karetki, jeszcze nigdy nie jechała ambulansem. Mama też nie i mimo że była baaardzo przestraszona, zachowała spokój, bo wiedziała, że teraz chce być wsparciem dla swojej córeczki. Mama pomyślała, że w ten sposób będzie mogła lepiej zająć się Emilką; byłoby to o wiele trudniejsze, gdyby mama była nerwowa i zapłakana.

Emilka była jednocześnie zasmucona i zaciekawiona. Miała mnóstwo pytań: co jest w szafkach, do czego służą przyrządy przyłączone do ścian samochodu i czy przekłuwanie uszu boli tak, jak zakładanie teflonu. Mama powiedziała, że dużo mniej i że to wenflon, a nie teflon. Na patelni z teflonu smażą naleśniki, więc wenflon i teflon to dwie bardzo różne rzeczy.

Gdy dojechali do szpitala, Emilka wyjechała z samochodu na łóżku na kółkach, na którym też przetransportowano ją do budynku. To jej się bardzo podobało. W izbie przyjęć, bo tak się nazywało miejsce, w którym przyjmuje się pacjentki i pacjentów, przywitał ich pan, który miał zielone włosy! Emilka powiedziała, że ona chciałaby mieć seledynowe. Mama wypełniła kilka dokumentów, a potem przyszła pani chirurg i zabrała Emilkę z mamą do innej sali, w której miało odbywać się szycie rany.

Wtedy było najgorzej! Lekarka powiedziała, że najpierw da Emilce znieczulenie. Bardzo bolało, gdy wbijała igłę, tak bardzo, że dziewczynka krzyczała i trzęsła się. Mamie było przykro, że jej córeczka tak cierpi, przytulała ją i gładziła po włosach. Potem znieczulenie zaczęło działać i lekarka rozpoczęła szycie rany – nakłuwiała skórę i przeciągała specjalne nici, by pomóc skórze zrosnąć się. Mama cały czas przytulała dziewczynkę i mówiła, żeby głęboko oddychała, bo to pomoże jej ciału się uspokoić. Dziewczynka oddychała i bardzo dobrze, że nauczyła się wcześniej głęboko nabierać powietrze i powoli je wypuszczać. Mama zapytała też, czy może zrobić coś, co sprawi, że będzie jej lepiej. Dziewczynka powiedziała, żeby mama mówiła miłe rzeczy. Mama zaczęła mówić, że pojedą niedługo do opery na balet i że pójdą do ciastkarni, że mama pozwoli Emilce pomalować się kosmetykami i uczesać (na to mama zazwyczaj się nie zgadzała). Emilka oddychała głęboko. Pani chirurg oraz lekarka, która jej asystowała, doceniły dziewczynkę, że jest taka spokojna i dzięki temu łatwiej im się pracuje. Cały zabieg trwał w sumie tylko około 10 minut. Po wszystkim mama ubrała córkę, lekarka powiedziała jej, jak pielęgnować ranę, a Emilka usiadła na specjalny wózek, którym wyjechały z sali. Mama pierwszy raz prowadziła taki wózek, nic więc dziwnego, że wjechała w krzesło na korytarzu, a potem w ścianę. Było to na tyle śmieszne, że Emilka się zaśmiała, mimo że nie był to radosny czas.

Następnie czekały na USG w poczekalni. Emilka nie wiedziała, co to takiego, więc zapytała, czy to boli. Mama powiedziała, że nie, że inna lekarka będzie jej jeździła takim przyrządem po brzuszku i sprawdzi, czy od uderzenia nie uszkodziły się narządy w środku jej ciała. Emilka się uspokoiła. Wjechała do pokoju, który był zaciemniony, a potem położyła się na łóżku, a pani włączyła maszynę, wzięła żel i zaczęła jeździć Emilce po brzuchu, patrząc na czarno-biały wyświetlacz. Emilka zauważyła, że to jest ciepłe i przyjemne. Mama powiedziała, że w takim razie ma lepiej niż dorośli, bo żel do USG dla nich nie jest podgrzewany. Lekarka orzekła, że według niej wszystko jest w porządku, i że mama i córka mają poczekać na korytarzu, a gdy lekarka zobaczy wyniki, dostaną wypis ze szpitala i będą mogły wracać do domu. Obie były bardzo głodne, a Emilka zaczęła ziewać – nic dziwnego! To wszystko kosztowało ją dużo energii. Dziewczynka policzyła, że już dwie godziny minęły, od kiedy były w karetce, a tak szybko to zleciało!

Mama poszła do dystrybutora wody i przyniosła im po kubeczkę wody, a potem drugi, trzeci i czwarty raz poszła jeszcze po dolewki. Tak bardzo chciało im się pić.

I jeść. Kiedy Emilka już była uspokojona i wiedziała, że nic już nie będą z nią robić, mama powiedziała, że oddzwoni do taty i powie mu, że już jest w miarę dobrze. Wcześniej nie dzwoniła, ani nie odbierała telefonów z pracy, bo chciała być przy córce, która bardzo jej potrzebowała. Ucieszyła się bardzo, że wszędzie mogła z nią być. I w karetce, i na sali, gdzie rana była zszywana, i podczas USG. Obu ich pomogło, że mogły być blisko. Tata dziewczynki bardzo się ucieszył, że najgorsze mają za sobą. Mama zadzwoniła też do wychowawczynie córki, która napisała wiadomość z pytaniem, czy nie ma poważniejszych uszkodzeń.

Obok nich w korytarzu siedziały inna dziewczynka i inna mama. Dziewczynka była trochę starsza od Emilki, miała około 12 lat, i złamany palec. Czekala przed drzwiami z napisem „Gipsownia”, zapewne na założenie gipsu. Ręką z niezłamanymi palcami grała w grę na telefonie. To chyba pomagało jej nie myśleć o tym, co się stało, co się dzieje i co będzie działo się za chwilę.

W końcu lekarka przyniosła dokumenty, w których napisała, jak wyglądała rana, że pacjentka dostała znieczulenie, że była szyta i że USG wykazało, że z brzuchem jest wszystko w porządku. Mama i Emilka wróciły do domu i, mimo że dziewczynka była bardzo zmęczona i ziewała, nie mogła zasnąć, myśląc wciąż o tym, co się wydarzyło. Zamiast spać, zjadły bardzo duży obiad, bo nie jadły od pięciu godzin!

Wieczorem przyszedł tata Emilki i przyniósł płyny do przemywania rany i posłuchał opowieści o tym, co się wydarzyło i mocno przytulił córeczkę. Potem, mimo że było naprawdę późno, znów zadzwoniła wychowawczynie Emilki, mówiąc, że dzieci z jej klasy przygotowały dla niej laurki. Wysłała kilka zdjęć, na których było mnóstwo kartek z życzeniami powrotu do zdrowia i z napisami „Czekamy na Ciebie”. Dziewczynce zrobiło się bardzo miło.

Przed snem, mimo że była bardzo zmęczona, chciała opowiadać i opowiadać o tym dniu: o tym, kiedy najbardziej bolało, jak jechała karetką, o panu z zielonymi włosami, o szyciu i o ciepłym badaniu USG. W końcu udało jej się zasnąć. Bardzo się cieszyła, bo spała z mamą w łóżku, a dla niej, gdy jest jej trudno, najlepiej jest być blisko mamy.

ĆWICZENIA:

1. Czy wiesz, co zrobić, gdy wydarzy się wypadek? Jak byś się zachował(-a)?
2. Na jaki numer telefonu dzwonimy, gdy chcemy zamówić karetkę pogotowia? Poćwicz ze swoimi rodzicami zamawianie ambulansu, dowiedz się, jakie informacje podajemy dyspozytorom.
3. Jak można zadbać i pomóc osobie, której przydarzył się wypadek? Jak dzieci z klasy Emilki o nią zadbały?

TROCHĘ TEORII

Trudno przewidzieć wypadki, tym bardziej jeśli mamy przekonanie, że wypadek akurat nam się nie przytrafi. Mimo że w dzieciństwie doświadczaliśmy różnych zadrapań, zwichnięć, uderzeń, a niektórzy złamań. Ale zacznijmy od mniej nieszczęśliwego przypadku. Pamiętam, gdy jadąc autobusem, widziałam, jak para biegnie z dzieckiem, by zdążyć wsiąść do środka, zanim zamkną się drzwi. Mama biegła z zakupami, tata trzymał za rękę dziecko. Chłopczyk się potknął i wywrócił, tata pod-

niósł zanoszącego się płaczem malca i dalej biegł, trzymając go na rękach. Kierowca widział ich i czekał z otwartymi drzwiami, by spokojnie weszli do środka. I teraz pytanie: gdy już wbiegli do autobusu i usiedli na siedzeniach, kto z nich wymagał zaopiekowania? Synek. A czym zajęli się rodzice? Przekrzykiwaniem się czyja to wina, kto nie dopilnował, kto nie tak trzymał, a kto mówił, żeby biegli, bo jakby nie biegli i odpuścili ten autobus, to nic by się nie stało. Chłopiec, siedząc między rodzicami, płakał i trzymał zadrapany łokieć. W tym miejscu namawiam opiekunów – rodziców i nauczycieli – żeby w momencie, gdy dzieje się wypadek albo wypadek, byli uważni na to, co jest w danym momencie priorytetem – zaopiekowanie się osobą pokrzywdzoną; priorytetem nie powinno być ustalenie, kto zawinił. Przyjrzyjmy się temu mechanizmowi: w konflikcie – na przykład gdy ktoś kogoś uderzył – najpierw zwracamy się do sprawcy, autora bądź autorki czynu. Kierujemy tam wypowiedź, żeby tak nie robił(-a), że nie chcemy takiego zachowania, że drugą stronę to boli, jest przykro itd. Ja natomiast zachęcam do zamiany etapów: najpierw zadbajmy o osobę pokrzywdzoną, a potem zadbajmy (tak, zadbajmy!) o autora lub autorkę czynu, którzy też mieli swoje powody do takiego zachowania. Włączmy ciekawość, bez automatycznego oceniania tylko na podstawie tego, co zauważyliśmy.

Następna istotna sprawa to relacje z personelem medycznym. Każdy z nas ma swoje doświadczenia i każdy z nas wie, że konflikt z lekarzami, gdy chodzi o zdrowie nasze, naszych dzieci i podopiecznych, nie przyczyni się do załatwienia naszej sprawy szybciej czy lepiej. A ten konflikt może się zacząć już w momencie zamawiania karetki pogotowia, kiedy my chcemy, by ratownicy byli już na miejscu, a dyspozytor chce znać wagę i numer PESEL dziecka. Pracownicy medyczni działają według wypracowanych procedur i warto, byśmy współpracowali i pomagali im w ich pracy. Bywa, że mamy też tendencję, by odpowiadać na pytania, które pracownicy medyczni zadają dziecku. Pozwólmy nawiązać im relację z dzieckiem, zbudować zaufanie między nimi, by dziecko czuło się bezpiecznie. Lubię przywoływać moje własne doświadczenie ze szpitala, gdy w nocy przyjechałam rodzić córkę. Wjechałam na korytarz na wózek, ponieważ odeszły mi wody. Gdy lekarz mnie zobaczył, krzyknął: „A pani też zamierza dzisiaj rodzić?”. Chciałam odpowiedzieć: „Nie, @\$%@, w tenisa przyszłam pograć”, ale nie miałam ochotę na konflikt, co mogło się zdarzyć, gdyby lekarz nie usłyszał w tym żartu. Spojrzałam na swoje priorytety i na pierwszym miejscu były dobre stosunki z lekarzem, który ma zaopiekować się moim porodem. Zastanowiłam się, co może się kryć za jego komunikatem. Nie wchodząc teraz w rozważanie na temat tego, kto wtedy bardziej potrzebował empatii – w tamtym momencie wybrałam zobaczyć potrzeby, które stały za wypowiedzią lekarza. Oczywiście było tam pewnie pragnienie odpoczynku i spokoju, ale priorytetem było bezpieczeństwo kobiet i noworodków. Widząc jego potrzeby, powiedziałam: „Tyle kobiet przyjechało rodzić, że nie ma jak pan się nimi zająć?”, na co on odpowiedział: „Ja jestem odpowiedzialny za życie i zdrowie tych kobiet i ich dzieci. Tak, chcę jak najlepiej o nie zadbać. Jak się pani nazywa?”. Z gbura i chama zamienił się w osobę, która z odpowiedzialnością i troską chciała zadbać o bezpieczeństwo swoich pacjentek. A może wcale się nie zmienił, tylko cały czas taki był? Tylko ja zobaczyłam go przez pryzmat jego potrzeb?

Zachęcam do tego, by wspierać lekarzy i widzieć ich intencje ponad tym, co – czasem bardzo zdenerwowani i poruszeni – nam komunikują.

3

BIBLIOTERAPIA

w sytuacjach kryzysowych

Biblioterapia w sytuacjach kryzysowych

Kryzys krokiem do rozwoju

Zyjemy w sinusoidalnym świecie, w którym sytuacje trudne przeplatają się z dobrymi doświadczeniami. Warto nauczyć się w nim funkcjonować, bo to od nas, naszych wyborów, nastawienia, emocji i umiejętności przechodzenia z jednego kryzysu w kolejny, będzie zależało jak sobie z nimi poradzimy. Sytuacje kryzysowe powodują najczęściej przejściowy stan zachwiania równowagi psychicznej, burzą dotychczasowe poczucie bezpieczeństwa, wprowadzają niepokój i dezorientację. Doświadczanie trudnych wydarzeń sprawia, że początkowo czujemy się zagubieni i bezsilni, a później zadajemy sobie pytania: dlaczego mnie to spotkało i jak mogę zareagować by pomóc sobie i innym. Ciągłe mierzymy się z problemami i doświadczamy jakichś kryzysów: egzystencjalnych, rozwojowych, emocjonalnych, osobistych czy zawodowych. Wybitny polski psychiatra Kazimierz Dąbrowski często powtarzał, że pewien rodzaj kryzysu psychicznego jest szansą na rozwój osobowości i „schodzenia” w głąb siebie. Proces ten nazywał dezintegracją pozytywną. Nie miał na myśli trudnych doświadczeń traumatycznych, raczej jakiś rodzaj poruszenia, zburzenia dotychczasowej struktury widzenia świata. A co zrobić gdy kryzys został wywołany sytuacją, na którą wydaje się nam, że nie mamy wpływu? Czesław Miłosz zauważył, że czasami wystarczy jeden gest, by zmienić ciąg wydarzeń: *Lawina biegnie od tego zmienia, po jakich toczy się kamieniach. I jak zwykły mawiać już ktoś inny, możesz, więc wpływaj na bieg lawiny*¹. Warto stawiać kamienie na drodze lawiny zła, przemocy i obojętności. Takim kamieniem zmieniającym bieg lawiny może być książka, której słowa i obrazy rezonują psychicznie z czytelnikiem i sprawiają, że dokonuje on ważnego dla siebie odkrycia. Literatura pomaga też zrozumieć i spojrzeć empatycznie na świat przez „okno” drugiego człowieka. Najlepiej stosować odpowiednio dobrane teksty na etapie „małych pęknięć”, a „odczulanie” poprzez opowieść połączyć z innymi formami wsparcia i terapii.

Olga Kozierowska w swojej książce *Mój przyjaciel kryzys* omówiła 9 etapów zaprzysiężania się z kryzysem czyli drogi do rozwoju:

1. Pozwól sobie na „żałobę”, masz prawo być smutna/y.
2. Nie trwaj w tym stanie zbyt długo, podejmij działanie.
3. Znajdź sposób na stres.
4. Zobacz w sobie kogoś innego niż ofiarę.
5. Wzmocnij wewnętrzne poczucie kontroli i weź odpowiedzialność.
6. Dokonaj analizy i wyciągnij naukę.
7. Skorzystaj z doświadczeń i wsparcia innych.

¹ Cz. Miłosz, *Traktat moralny*. Lublin: KAW, 1981, s. 4.

8. Podejmij działanie. Skup się na problemie, a nie na emocjach towarzyszących problemowi.
9. Próbuj ponownie mądrzejsza/y o wiedzę, którą dał Ci kryzys².

Łatwiej przechodzić przez poszczególne etapy kryzysu gdy czuje się wsparcie innych ludzi i ma się poczucie, że ktoś nas rozumie, bo sam już doświadczał podobnych sytuacji. „Problem trzeba objąć, a nie przed nim uciekać” – mówi bohater książki *Życie pod psem, który wabi się*

*Depresja*³. To, co dla jednych będzie autoterapią (uświadamianie sobie, nazywanie i opisywanie stanów emocjonalnych, oddawanie ich poprzez słowo, obraz, dźwięki), dla innych może stać się „kołem ratunkowym” i nieocenionym wsparciem. Potrzebni są jeszcze pośrednicy: bibliotekarze, którzy zaproponują pomocną książkę i terapeuci, którzy odpowiedzą jak rozmawiać poprzez literaturę i sztukę.

Biblioterapia formą wsparcia czytelnika

Jednym z narzędzi, które pomagają budować osobiste umiejętności i w pełni wykorzystywać potencjał w różnych obszarach życia jest biblioterapia. Głównym celem stosowania literatury w terapii, edukacji i wychowaniu jest *empowerment* czyli umacnianie, które może następować w aspekcie indywidualnym lub grupowym i dotyczyć rozpoznawania, nazywania i radzenia sobie z emocjami, „przepracowania” lęków i wewnętrznych napięć oraz budowania poczucia własnej wartości. Człowiek (*homo narrator*) od najdawniejszych czasów opowiadał historie. Ten swoisty *storytelling* wpływał na psychikę słuchaczy, słowa dodawały otuchy i wsparcia, zmniejszały napięcie emocjonalne, budziły wiarę we własne możliwości, podpowiadały rozwiązania problemu. Dzisiaj taką rolę pełnią różne teksty kultury, które zachęcają do przyglądania się otoczeniu i ludziom, podpowiadają jak żyć. Połączenie biblioterapii z działaniem na rzecz promocji zdrowia psychicznego i radzenia sobie z kryzysami wydaje się zabiegiem naturalnym. Istota ludzka jako jedność biopsychospołeczna potrzebuje zarówno zdrowej „somy” jak i prawidłowo funkcjonującego „psyche”. Prof. Jerzy Woy-Wojciechowski, wieloletni prezes Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, w *Przedmowie* do książki *Być lekarzem, być pacjentem. Rozmowy o psychologii relacji* napisał, że „jest taki rodzaj leku, który podaje się przez ucho: to nadzieja i dobre słowo”⁴. Słowa wypowiedane i zapisane mogą wspierać, dodawać sił i wiary w możliwość przezwyciężenia trudności, wzmacniać, „podnosić na duchu”, działać niczym „balsam”, ale potrafią też ranić, być powodem doznawania przykrości i smutku. Wsparcie za pomocą ukierunkowanego czytelnictwa może stanowić przydatne narzędzie wspomagające higienę psychiczną człowieka oraz jego rozwój osobisty. Beata Krupska w opowiadaniu *Szklany Człowiek* ukazała kruchość wrażliwej jednostki, człowieka, w którego ktoś rzucił „złym słowem” niczym kamieniem twardym i ciężkim, w wyniku czego zaatakowany „rozpadł się na drobne kawałki szkła...”.

² Na podstawie: O. Kozierowska, *Mój przyjaciel kryzys. Jak radzić sobie z kryzysami i wyciągać z nich naukę*, Warszawa, Edipresse Polska 2017.

³ M. i A. Johnstone, *Życie pod psem, który wabi się Depresja*. Poznań: Media Rodzina, 2015.

⁴ W. Eichelberger, I. A. Stanisławska, *Być lekarzem, być pacjentem. Rozmowy o psychologii relacji*, Warszawa, Czarna Owca 2013, s. 5.

Opowieść zakończona została apelem autorki: „Nigdy nie mówcie nikomu nic złego, nie wiecie przecież kto z nas jest Szklanym Człowiekiem”⁵. Kontynuując tę myśl, można zaryzykować stwierdzenie, że każda jednostka niczym „Szklany Człowiek” może doznać w swoim życiu podobnego doświadczenia. Nigdy nie wiadomo, które słowo spowoduje, że ktoś poczuje się zraniony np. plotką na swój temat. Symbolika i metaforyzm tekstów mogą wpłynąć na oczyszczenie z nieuświadomionych emocji, a poprzez lepsze zrozumienie przeistoczyć je w uczucia dostępne świadomości. Lektury ukazują sposoby postępowania i rozumienia sytuacji przez bohatera, odbiorca może je dla siebie odkryć i w miarę własnych potrzeb interioryzować. W kontekście funkcji terapeutycznej należy uwzględnić również to, że każde dzieło zostaje dopełnione w procesie recepcji. Czytelnik odbiera literaturę subiektywnie, odnosząc treść do osobistych przeżyć.

W perskiej opowieści mądrościowej zatytułowanej *Pierścień*⁶ pewien król kazał przygotować mędrcom wyjątkowy sygnet. „Chcę, aby wyryto na nim przesłanie, które pomoże mi w nagłej potrzebie. Musi być uniwersalne, aby sprawdzało się w każdych okolicznościach, aby wspierało mnie w dniach kłęski i smutku i uczyło pokory w czasach radości i triumfu. By przemawiało do mnie, gdy jestem ostatni i pierwszy”. Mędrzy się zafrasowali, potrafili pisać olbrzymie traktaty, ale skąd wziąć krótkie, złożone z dwóch lub trzech słów przesłanie, które mogłoby pomóc w chwili nagłej potrzeby? Sprawdzić się w każdych okolicznościach? Było to bardzo trudne zadanie. Powiedzieli królowi, że potrzebują czasu, by spełnić jego prośbę. Mędrzy wertowali księgi, a tygodnie mijały. Wreszcie przynieśli zamknięty w skrzynce pierścień królowi. Najważniejsza sentencja była tak krótka, że mieściła się na jego wewnętrznej stronie. „Królu – sięgnij po to przesłanie tylko wtedy, kiedy wszystko inne Cię zawiedzie i będzie Ci się wydawało, że nie ma już żadnej nadziei”. Takie czasy wkrótce nadeszły. Królestwo dotknął wielki nieurodzaj, a później przyszła zaraza, choroba, na którą umierali poddani: dzieci, kobiety, mężczyźni i starcy. Król wiedziony rozpaczą sięgnął po pierścień i przeczytał przesłanie wyryte na jego wnętrzu: „To też minie”⁷. A gdyby tak czarodziejski pierścień zamienić na książkę? Taką, po którą sięgamy w ważnych, czasami trudnych momentach życia, zarówno gdy jest nam źle, jak i wtedy, gdy czujemy, że możemy popaść w zbytne samozadowolenie i wygodę? Autorce tego artykułu przychodzi na myśl tomik *Rozmyślań* Marka Aureliusza, napisanych dla syna, który miał przejąć panowanie nad Cesarstwem Rzymskim. Czytając tę książkę, możemy znaleźć odpowiedź na nurtujące nas pytania także dzisiaj, utwierdzić się w wyborze jaką wybrać drogę, uspokoić myśli, „podładować akumulatory” stoicką filozofią autora. Można studiować ją w całości lub otworzyć na dowolnej stronie, by przypomnieć sobie jakieś zdanie i na nowo odczytać jego głębię.

Lektura może wywoływać u czytelnika stan pobudzenia (*stimulativa*), uspokojenia (*sedativa*), stać się powodem przemyśleń problemowych (*problematica*) oraz

⁵ B. Krupska, *Szklany Człowiek* [w:] Tejże, *Bajki*, Warszawa: Pruszyński i S-ka, 2015, s. 61-63.

⁶ Autorstwo opowieści przypisuje się perskim poetom Sanai i Attar z Nishapur, szerzącym idee sufickie. Uznawali oni *Pierścień* za historię o królu Salomonie.

⁷ *Pierścień*, [w:] *Złoty ptak. Baśnie perskie*, Poznań 2018, s. 21-22.

prowadzić do silnego wzruszenia natury religijnej bądź świeckiej (*sacrum*)⁸. Amerykańska psychoterapeutka i badaczka legend latynoskich Clarissa Pinkola Estés we *Wprowadzeniu do Biegnącej z wilkami* napisała: „Opowieści przynoszą uzdrowienie. Od momentu, gdy usłyszałam pierwszą w życiu, całkowicie mną zawładnęły. Mają wielką moc [...], pobudzają, wzruszają, rodzą smutek, pytania i tęsknoty [...]. Sztuka opowiadania, stanowi dla nas łatwo dostępne, namacalne sposoby zmiekczenia dawnych blizn, balsamowania starych ran, zdobywania nowego spojrzenia, a tym samym przywracania zapomnianych umiejętności z dzieciństwa i młodości”⁹.

Jak radzić sobie z kryzysami i wyciągać z nich naukę?

Każdy z nas, bez względu na wiek, przeżywa małe, osobiste końce świata. Justyna Mazur uczyniła je tytułem swojej debiutanckiej książki¹⁰ dowodząc, że wszystko zależy od tego, do czego przyłożymy swoje indywidualne szkło powiększające. Z kolei, w refleksyjnym tekście *Perspektywa*, przesłanie podkreśla jego nietypowa konstrukcja, utwór można czytać zarówno od początku, jak i od końca:

Perspektywa

Dzisiaj był absolutnie najgorszy dzień
I nie próbuj przekonać mnie, że
w każdym dniu jest coś dobrego
bo jeśli przyjrzyś się bliżej
Świat jest złym miejscem
nawet jeśli dobro przebija się czasami
radość i szczęście nie trwają długo!
I nie jest prawdą, że
wszystko jest w umyśle i sercu
gdyż
prawdziwe szczęście można osiągnąć
tylko jeśli otoczenie jest dobre
Nieprawdą jest, że dobro istnieje
Na pewno się zgodzisz, że
rzeczywistość
stwarza
moje nastawienie
to wszystko jest poza moją kontrolą
I nigdy, nawet za tysiąc lat, nie usłyszysz jak mówię, że
Dzisiaj był dobry dzień.

Człowiek od najdawniejszych czasów szukał szczęścia i wiążącego się z nim poczucia sensu. Możemy potraktować literaturę jako swoiste *antidotum* (a może i trochę *panaceum*) na trudny czas zmagania się z kryzysami. Warto przy tym uświadomić sobie, że książka jest tylko wstępem do tego, co możemy robić we

⁸ Szerzej: I. Borecka, *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej*, Wałbrzych 2008.

⁹ C.P. Estés, *Biegnąca z wilkami. Archetyp dzikiej kobiety w mitach i legendach*, tł. A. Cioch, Warszawa 2010, s. 25.

¹⁰ J. Mazur, *Małe końce świata*, Gdańsk: Helenka, 2021. Autorka jest też twórczynią podcastu „Pięte: Nie zabijaj!”.

własnym życiu. Dlatego, warto czytać teksty różnych autorów, badać ich mądrość, starając się przełożyć ją na własne wybory. Należy przy tym pamiętać, że nie ma jednej dobrej, właściwej drogi dla wszystkich, niektórzy potrzebują pójść pod wiatr, by zmaganie się z nim wyzwoliło w nich chęć walki. Terapeutycznie wartościowe są szczególnie takie teksty, które ukazują charakter relacji międzyludzkich oraz przedstawiają konflikty wewnętrzne człowieka stając się w ten sposób bazą/lustrem dla własnych przeżyć. Jeden z najwybitniejszych autorytetów z dziedziny psychoterapii, ponad 90-letni Irvin D. Yalom w swoim ostatnim poradniku - liście otwartym do terapeutów¹¹ zauważył, że człowiek ma naturalną, wrodzoną skłonność do samorealizacji. Czasami trzeba mu jednak pomóc rozpoznać i usunąć przeszkody. Lecząca może być już sama rozmowa, relacja i obecność. Dobrze dobrana literatura może być źródłem nowych pomysłów pomagających w rozwiązywaniu problemów, a dodatkowo dawać poczucie, że nie jest się „samotną wyspą”. Uświadomienie sobie, że ktoś inny zmagał się z podobnymi wyzwaniami daje ulgę i zachęca do działania. W wydanej w serii *Art Works Therapy* książce Kobi Yamady i Gabrielli Barouch *Może. O magicznym potencjale, który drzemie w każdym człowieku*, pada pytanie: „Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego tu jesteś? Nikogo takiego jak ty jeszcze tu nie było i nigdy nikt taki jak ty już się nie pojawi. Masz tyle do zaoferowania! [...] Może pomożesz innym dostrzegać piękno w każdym dniu? A może jesteś tu, aby zanieść światło w miejsca, w których zbyt długo panowała ciemność? Może staniesz się głosem tych, którzy sami go nie posiadają? [...] Bo jest w tobie coś więcej niż myślisz... I ten świat potrzebuje twoich darów, talentów i wielkich pomysłów. Jedno jest pewne – jesteś tu. I właśnie dlatego... wszystko jest możliwe!”¹². Ten niezwykle spektakl słów i obrazów potrafi poruszyć bez względu na wiek. Książka przypomina o bezkresnym morzu „możesz”. Siłą sprawczą wyzwala jakiś ważny dla nas cel, bo jak udowadnia w swoich poradnikach Karina Sęp, marzenia same się nie spełniają, trzeba je zaprojektować i realizować. Autorka, w niedawno wydany zeszycie ćwiczeń: *Mapa marzeń*¹³ zachęca, by pomóc przygotować własny plan na życie, osobistą mapę marzeń i celów, podsycać ich ciekawość, pomagać wybierać dobre drogi (nie zawsze łatwe) i wspierać, gdy trzeba będzie pójść pod wiatr i zmagać się z kryzysem.

Trafnym pomysłem wydaje się zachęcanie czytelników do literackiej diety miesięcznej - w myśl zasadom neuronauki, że potrzebujemy co najmniej miesiąca (a czasami kilku), by trwale zmienić przyzwyczajenia. A co, jeśli młody człowiek mówi nam, że nie lubi czytać i nie ma ochoty na podejmowanie nowych wyzwań? Warto wtedy sięgnąć po książkę *Próbowanie*, w której bohater deklaruje, że zamiast angażowania się w działanie woli tylko popatrzeć jak robią to inni... Zresztą, dodaje szybko, może łatwo udowodnić, że i tak nie potrafi sprostać wyzwaniu. Ale wtedy „wszystko pozostanie bez zmian” – zauważa doświadczony Mistrz-Rzeźbiarz. „Jeśli

¹¹ I. D. Yalom, *Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów*, Warszawa, Czarna Owca 2022.

¹² K. Yamada, G. Barouch, *Może. O magicznym potencjale, który drzemie w każdym człowieku*, Olsztyn, Levyz 2021.

¹³ K. Sęp, *Mapa marzeń. W zeszycie*, Gdańsk, Oficynka 2021; zob. też: Tejze, *Mapa marzeń, mapa celów*, Gdańsk, Oficynka 2014.

nic nie robisz, masz mniej do przeżycia, mniej do pokochania i mniej do nauczenia się”¹⁴. Nawet, jeśli odnosimy chwilowe niepowodzenia w działaniu, oznacza to, że podjęliśmy próbę, na czymś nam zależało i wyszliśmy wyzwaniu naprzeciw. Bo za każdym razem, kiedy coś nam się nie udaje, stajemy się trochę mądrzejsi, odważniejsi i silniejsi. „Kiedy uczymy się bezpiecznie upadać, uczymy się też bezpiecznie zdobywać szczyty”¹⁵.

Czytanie zbliża. Terapeutyczna i socjalizacyjna funkcja terapii narracyjnej

W książce *Kochaj ludzi, używaj rzeczy. Odwrotnie to nie działa* amerykańscy autorzy Joshua Fields Millburn i Ryan Nicodemus zauważyli swoisty paradoks: „ludzie zatraśnięci w swoich wnętrzach coraz bardziej tęsknią za kontaktem”¹⁶. Pandemia pogłębiła poczucie izolacji społecznej rozumianej jako brak interakcji i dobrej komunikacji z innymi ludźmi. Stan ten bywa także spotęgowany brakiem dotyku fizycznego, poczuciem niezrozumienia, samotności i problemami z nawiązaniem relacji. Wśród powodów, dla których dana osoba czuje się wyizolowana mogą być również problemy fizyczne, zaburzenia emocjonalne i psychiczne oraz tworzenie w danej grupie barier społecznych. Człowiek może czuć się także wyalienowany z powodu pochodzenia, niskiej zamożności, poglądów społecznych czy politycznych. Osoby żyjące w poczuciu „niedopasowania” czują się samotne, charakteryzują się niską samooceną i nierzadko same unikają kontaktów. Często paraliżuje je strach przed ośmieszeniem. Izolacja społeczna może przybierać różne fazy rozwoju: od łagodnej do całkowitego wycofania się z życia społecznego. Nie przypadkowo Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ustaliła szeroki zakres rozumienia zdrowia jako stanu pełnego, dobrego samopoczucia czyli dobrostanu fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego. Pojęcie to obejmuje zarówno zasoby osobiste i społeczne oraz możliwości fizyczne, a nie tylko brak- obiektywnie istniejącej choroby czy niepełnosprawności. Definicja WHO odwołuje się do pojęcia dynamicznej równowagi i potencjału zdrowotnego. Warunkiem homeostazy jest prawidłowa relacja pomiędzy poszczególnymi sferami funkcjonowania człowieka, np. zakłócenia w obszarze relacji społecznych mogą przenosić się do sfery fizjologicznej, jak i odwrotnie, zaburzenia somatyczne wpływają na funkcjonowanie społeczne. Dlatego tak ważne staje się budowanie rezyliencji (łac. *resilience*) – czyli sprężystości psychicznej, polegającej na umiejętnościach dostosowywania się do zmieniających się warunków, adaptacji w stosunku do otoczenia oraz zdolności do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił. Osoby rezylienne nie rezygnują z zamierzonych celów nawet gdy widzą problemy w ich osiągnięciu, nie poddają się, lecz szukają nowych, funkcjonalnych rozwiązań. Według psychologa Ricka Hansona¹⁷ droga życiowa człowieka zależy głównie od 3 czynników: jak radzi sobie z wyzwaniami, jak chroni swoje „słabe punkty” i w jaki sposób zwiększa swoje zasoby.

¹⁴ K. Yamada, E. Hurst, *Próbowanie*, Olsztyn, Leviz 2021.

¹⁵ Tamże.

¹⁶ J. F. Millburn, R. Nicodemus, *Kochaj ludzi, używaj rzeczy. Odwrotnie to nie działa*, Łódź: Galaktyka, 2021.

¹⁷ R. Hanson, F. Hanson, *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*, Gdańsk 2018.

Czytanie pomaga w wielu trudnych emocjonalnie sytuacjach, takich, jak np. strach przed podjęciem decyzji, radzenie sobie z porażką lub samotnością, właśnie dzięki dostarczeniu emocjonalnej bazy-odnośnika. Dlatego, terapia narracyjna akcentuje aspekt synergii myśli autora i odbioru czytelnika oraz towarzyszących temu procesowi uwarunkowań emocjonalnych. Terapia narracją jest drogą do eksternalizacji (uzewnętrznienia myśli, uczuć, motywów) i zmiany tej interpretacji. Życie jest historią - opowiadając o swoich przeżyciach człowiek nadaje określone znaczenie osobistym doświadczeniom i dlatego poprzez zmianę interpretacji można inaczej rozumieć siebie, innych a tym samym wzajemne relacje.

Uwagi końcowe

Czytelnik zmienia się wraz z każdą usłyszaną lub przeczytaną historią. Jak trafnie zauważył Grzegorz Leszczyński: „czytanie polega właściwie na podejmowaniu lub tworzeniu odniesień, zaś rozumienie języka tekstu związane jest z rozpoznawaniem świata, do którego nawiązuje”¹⁸. Zatem, lektura może prowadzić do autopoznania, które z kolei stanowi nieodzowny czynnik rozwoju osobowego i społecznego. Bo w literaturze i sztuce można znaleźć to, czego od wieków poszukują ludzie: kwintesencję wiedzy o świecie i nas samych.

Angielska pisarka Margaret Silf w zbiorze opowiadań zatytułowanym *W poszukiwaniu mądrości życia* zamieściła przypowieść zatytułowaną *Tylko nasiona*¹⁹. Główny bohater, wyrusza w podróż w poszukiwaniu pokoju, radości i miłości. Wędrując widzi jednak głównie choroby, wojny, kłótnie, odrzucenie i podziały. Odwiedza miejsca, w których ludzie im więcej posiadają, tym bardziej są do siebie wrogo nastawieni, im więcej muszą bronić, tym mocniej atakują. „Tęskniąc za pokojem, szykują się do wojny. Marząc o miłości, otaczają się murem braku zaufania i barierami lęku. Tęskniąc za życiem, pograżają się w śmierci”. Pewnego ranka wędrowiec wszedł do sklepu, w którym sprzedawca zadeklarował posiadanie wszystkiego, czego tylko pragnie. Pielgrzym głęboko się zamyślił, tyle życzeń chciałby zrealizować: „Pragnął pokoju dla swojej rodziny, narodu i świata, chciał zrobić coś dobrego w swoim życiu, marzył aby chorzy wyzdrowieli, a samotni mieli przyjaciół, aby głodni mieli dość jedzenia, aby każde dziecko otrzymało szansę by się kształcić, aby wszyscy na Ziemi żyli ciesząc się wolnością”. Kiedy opowiedział o tych wszystkich oczekiwaniach, sklepikarz zamyślił się na chwilę i odpowiedział: „Przepraszam, powinienem być od razu wyjaśnić. Nie mamy tu owoców, tylko nasiona...”. Każdy z nas otrzymał w życiu (i wciąż dostaje) takie osobiste ziarna i to od nas zależy które z nich zakiełkują, wyrosną i wydadzą owoce, a które zapomniane, może wciąż czekają na swój czas... Aby „ziarna słów” rozkwitły w postaci „kwiatów mądrości” muszą najpierw trafić na „żywną glebę” zaciekawienia czy poruszenia. Książki „pełne ziaren” czekają na swoich czytelników, pora zbierać plony...²⁰.

¹⁸ G. Leszczyński, Style lektury książki dziecięcej, [w:] Noosfera literacka. Problemy wychowania i terapii poprzez literaturę dla dzieci, red. A. Ungeheuer-Gołęb, M. Chrobak, Rzeszów 2012, s. 26.

¹⁹ M. Silf, *Tylko nasiona* [w:] *Tejże, W poszukiwaniu mądrości życia. 100 opowiadań z całego świata*, Warszawa 2005, s. 162-163.

²⁰ Treści artykułu znalazły się również w publikacji W. Matras-Mastalerz, *Literatura w sytuacjach kryzysowych*, Bibliotekarz 2022 nr 10, s. 4-8.

Trzeba mówić o tym, co niewidzialne

Ostatnio bardzo często mówię: „Nie jestem psychologiem” (pytanie: „Pani jest psychologiem, tak?” pada niemal w każdej rozmowie o książce „Co robią uczucia?”). Na szczęście naprawdę nie trzeba być psychologiem, żeby pisać czy mówić o uczuciach. Wystarczy być człowiekiem. Każdy z nas ma do tego wystarczające kwalifikacje.

Ale nie da się zaprzeczyć, że informacje z tej dziedziny – które zdobyłam we własnym zakresie jako nomadyczna humanistka, czytająca książki z wielu pótek – przydają mi się podczas spotkań i rozmów z czytelnikami. Z jednej strony mówimy o czymś uniwersalnym, o czymś, co nas wszystkich łączy, a więc nie ma potrzeby sięgania po książki czy artykuły naukowe, z drugiej strony, możliwość powołania się na źródła pisane przez specjalistów rzeczywiście wzbogaca te rozmowy i często ukazuje coś, wydawałoby się, oczywistego w nowym świetle. Niewielu rzeczy gratulowałam sobie ostatnio tak bardzo, jak tego, że od lat chłonę książki i artykuły pisane przez psychologów, terapeutów i neurologów. A przecież sięgałam po nie dla siebie, czując, że mimo wieloletnich i dwukierunkowych studiów humanistycznych mam jakąś ważną lukę do nadrobienia. Wiem, że podobnie czuje się wiele osób. Odbiór i popularność picturebooka o uczuciach ukazał to jak papierek lakmusowy.

Nadal uważam, że tak duży sukces tej książki to głównie zasługa cudownych ilustracji Oli Zajęc, ale też nie da się ukryć, że temat jest uniwersalny i potrzebny. Brakuje nam czasu, miejsca, okazji – a także przyzwolenia – na rozmowy o życiu wewnętrznym. Tym, które toczy się w głębi, ale nieustannie wybija na powierzchnię, raz jak rzeka, innym razem strumyk czy źródło, ale też jak gejzer, grząskie mokradła, a bywa, że niezłe tsunami. Myślę, że to dlatego nasz poetycki i zabawny picturebook dla dzieci przyniósł tylu osobom wytchnienie – dorosłym także. Zadziałał jak potwierdzenie, że „nie jest ze mną nic nie tak”, jeśli to wszystko znam i czuję, jeśli rozpoznaję te uczucia, bo one też we mnie żyją. Znam tę ulgę – zna ją każdy, kto kiedyś usłyszał słowa: „Ja też”.

Ale nasuwa się pytanie, skąd w ogóle to przeświadczenie, że uczucia są jakimś balastem, z którego się wyrasta lub trzeba wyrosnąć? (coś, co na pewno znalazłoby się w czołówce największych głupot, czy mówiąc bardziej dyplomatycznie: mylnych przekonań, które nam wpojono?) Zaraz obok: „Dzieci trzeba twardo wychowywać, bo świat jest twardy” – przekonania stojącego w sprzeczności z psychologią rozwojową, która wyraźnie (i „wołając na puszczy”) wykazuje, że najbardziej odporne jednostki wyrastają spośród najdelikatniejszych rąk (by przełożyć sentencję, która często pojawia się na wielu anglojęzycznych blogach parentingowych i psychologicznych). Potwierdzenie jej trafności można znaleźć nie tylko w książkach z zakresu psychologii rozwojowej.

Aż chciałoby się tu pokusić o jakiś rys historyczny – w końcu szkodliwe wzorce kulturowe nie biorą się znikąd – i prześledzić, kiedy i jak narracje próbujące oduczyć ludzi uczuć stały się tak dominujące. Problem w tym, że by popatrzeć wstecz na historię dzieciństwa, czyli tego, jak postrzegano i traktowano dzieci (absolutnie nieprzypadkowo symbol żywej, zdrowej, wrodzonej i właściwej ludzkiej emocjonalności) zanim pojawiła się koncepcja Praw Dziecka (i Praw Człowieka) trzeba by mieć żelazną odporność psychiczną, konieczną do zmierzenia się z horrorem, a także dużo więcej czasu. Prześlizgnę się więc nad tym maksymalnie skrótowo, pozwalając sobie pominąć pracę pięciolatek w fabrykach i kopalniach i inne niewiarygodne rzeczy, które były kiedyś częścią codzienności, i zatrzymam się na czymś, co nazwę „systemowym wybijaniem z człowieka empatii” i oduczaniem go normalnych ludzkich reakcji, z uczuciami na czele, w imię „kształtowania charakteru” i wychowywania dzieci na „twardych ludzi w twardym świecie”.

Apogeum surowości w promowanych modelach wychowania przypadło na XIX wiek i początek XX wieku. Nie dlatego, że wtedy pojawiły się nowe, nieznane czy niestosowane wcześniej kary i inne formy dyscyplinowania, ale właśnie wtedy ten model wychowawczy stał się tak powszechny i niekwestionowany, że dostał formalne społeczne błogosławieństwo i został skodyfikowany w postaci licznych poradników dla młodych matek, z których dowiadywały się, między innymi, nie tylko technik rozsypywania grochu, na którym dziecko ma godzinami klęczeć za karę, że śmiało się przy stole czy kręciło z nudów podczas mszy (czyli za normalne dziecięce zachowania), ale też, że nie należy brać na ręce płaczącego niemowlęcia, ponieważ trzeba oduczyć dziecko płakania.

Pokolenia europejskich dzieci wychowanych według tych wytycznych (będących w całkowitej sprzeczności z psychologią rozwojową), zrobiły następnie – w dorosłości – I i II Wojnę Światową oraz Holokaust, ale historia jak dotąd nie dostrzegła związku między jednym i drugim. Może go nie ma. Może tylko tak mi się wydaje, że systemowe oduczanie od małego całych pokoleń empatii, wyrozumiałości, współczucia i litości i wpajanie pogardy dla słabości miało jednak jakiś wpływ na zewnętrzny świat. Wychowywanie dzieci do „twardego życia” jest jednym z tragicznych, samospełniających się proroctw. Podobnie jak argument: „Wojny zawsze były” i „Dzieci zawsze były surowo traktowane, i tak było od najdawniejszych czasów” bez próby powiązania jednego z drugim.

Tym, co budzi we mnie zdumienie (a także, przyznam, bezradność), jest to, że we współczesnym modelu wychowania nadal słychać echa dziewiętnastego wieku. Nawet obecnie idee Janusza Korczaka brzmią rewolucyjnie. Nadal dominuje myślenie, że im prędzej dziecko przestanie mieć normalne emocjonalne reakcje, tym lepiej, bo to znaczy, że „wyjdzie na ludzi”. Tylko że to nieprawda. Jest na odwrót.

Jak odmiennie wyglądałby świat – jak wyglądałoby nasze życie – gdyby od dzieciństwa mówiono nam prawdę? Gdybyśmy słyszeli jeszcze w szkole, że do pełnego opisu ludzkiego doświadczenia niezbędne jest (minimum) dwadzieścia siedem różnych nazw uczuć i stanów emocjonalnych (podaję tę liczbę ze Wstępu do *Atlasu serca* Brene Brown), a wielu z nas odczuło i rozumie wszystkie osiemdziesiąt siedem uczuć i stanów wewnętrznych zebranych w tej publikacji. Że to właśnie znaczy „być

człowiekiem". Że bez takiej wielości i rozpiętości wewnętrznych doznań – reakcji na zewnętrzne doświadczenia – nie żyjemy w pełni ludzkim życiem. I że panowanie nad swoimi uczuciami – słusznie rozumiane jako oznaka dojrzałości – nie oznacza nie odczuwania ich, zwalczania, wymazywania, zagłuszania ani odcinania się od nich, ale ich rozumienie – w połączeniu z wewnętrzną siłą, by je nie tylko odczuwać, ale też udźwignąć, rozpoznawać i regulować – i odwagę, żeby ich słuchać. Że niezaburzona emocjonalność jest warunkiem i częścią składową ludzkiej racjonalności, a empatia jest funkcją zdrowego ludzkiego mózgu, który – w przeciwieństwie do mózgu psychopaty – ma odpowiednią ilość substancji szarej w korze mózgowej.

Właśnie, mózg. Czego o nim uczymy się w szkole? Że nim myślimy. Ale już nie tego, że jest ośrodkiem uczuć. Uczucia są czymś niższym, prawda? A więc relegujemy je z mózgu w dół, do serca, pomijając fakt, że emocje i uczucia przynależą do mózgu nie mniej, niż myślenie. Tak, stany emocjonalne są odczuwane w ciele – w przeciwieństwie do myślenia, które nie przekłada się na odczucia somatyczne – ale najpierw rozżarzają poszczególne części mózgu jak światełka na choince. Umnęła nam kluczowa informacja – że *mózg rozpoznaje nasz niewidoczny wymiar emocjonalny i uważa go za równie rzeczywisty, co fizyczne ciało*. Dowody na to dostarczają skany mózgu osób, które są zdrowe fizycznie, ale przeżywają dotkliwy ból emocjonalny. Dla mózgu ta różnica nie istnieje: ktoś, kto ma „złamane serce” – cierpi po rozstaniu lub śmierci ukochanej osoby – ma widoczny na skanach mózgu ośrodek bólu zaktywizowany w stopniu porównywalnym do stanu mózgu osoby z poważnym poparzeniem lub świeżo doznany otwarty złamanie. Tak *rzeczywiste* jest cierpienie psychiczne. Ale też inne rzeczy, które przeżywamy. Na skanach mózgu najpiękniej wygląda mózg osoby w stanie zakochania: jednocześnie zaaktywizowanych jest aż dwanaście jego odrębnych ośrodków, od najstarszych po najmłodsze ewolucyjnie, te odpowiedzialne za abstrakcyjne myślenie i język poetycki. Można wręcz powiedzieć, że ludzki mózg osiąga swój największy potencjał właśnie w tym stanie uczuciowym. Mózg jest mądry, prawda? To wie każde dziecko. Dlaczego więc mu nie wierzymy? Dlaczego z takim uporem zaprzeczamy, że myślenie i czucie są równie ważne i przeważnie ze sobą sprzęgnięte?

Podobnie jest z wieloma innymi podstawowymi informacjami na temat ludzkiej psychiki. Są na wyciągnięcie ręki, a jednak powszechnie nieznane. Nie dostajemy ich ani w szkole podstawowej ani w szkole średniej. Mowa o psychologicznym ABC. O tym, co dotyczy każdego z nas. Kompletna luka w tym zakresie wydaje mi się być może największym niedopatrzaniem w całym ogólnoswiatowym modelu edukacji.

Spójrzmy chociażby, by nie sięgać daleko, na kluczowe potrzeby emocjonalne człowieka. Gdyby poprosić kogoś o wymienienie ich, cisza byłaby długa. Większe szanse, że ktoś poprawnie wymieni stolice krajów czy niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe niż elementarne, niezbędne i niezmiennie ludzkie potrzeby emocjonalne. To wielka strata, tym bardziej, że to piękna lista. Samo czytanie jej ma już terapeutyczny efekt. Dowiadujemy się czegoś kluczowego: że jesteśmy normalni. To wszystko, co sprawia, że czujemy, że „coś jest ze mną nie tak” okazuje się po prostu dowodem na bycie normalnym człowiekiem w nienormalnym świecie. Człowiekiem,

z którym nie tylko nic nie jest „nie tak”, ale który jest wystarczająco normalny, by tę uwierającą go nienormalność odczuwać i rejestrować.

Taka refleksja nasuwa się sama, gdy natrafiamy tam na coś podstawowego, czego nam brakuje, chociaż wcześniej nie umieliśmy tego nazwać. Oczywiście, że zdrowa psychika zacznie niedomagać – właśnie dlatego, że jest zdrowa. Ale o ile nikt nie oczekuje siły i zdrowia od organizmu z chronicznymi niedoborami wapnia, magnezu czy witamin A, B lub C, wymagamy i oczekujemy siły, odwagi i optymizmu od kogoś pozbawionego wsparcia czy poczucia akceptacji, kogoś, kto nie ma przyzwolenia na mówienie własnym głosem, nie ma nikogo, komu może zaufać ani nikogo, do kogo mógłby zwrócić się po pomoc (każda z tych rzeczy to osobny podpunkt z listy ludzkich potrzeb emocjonalnych). Można się zastanowić, jak często to, co nazywamy problemami psychicznymi, jest właśnie oznaką zdrowia psychicznego osoby, która znajduje się w toksycznym środowisku czy sytuacji, która urąga ludzkiej godności czy powoduje zachwianie poczucia sprawczości lub poczucia bezpieczeństwa. Zapoznanie się z elementarnymi potrzebami emocjonalnymi człowieka pozwala zobaczyć to we właściwym świetle.

Myślę, że wszyscy tracimy na tym, że od dzieciństwa czy wczesnego wieku nastoletniego nie zapoznajemy się z bazowymi informacjami na temat ludzkiej psychiki, na pewno potrzebniejszymi niż natłok faktów na temat świata zewnętrznego, którymi dzieci są zasypywane w szkołach, i przez to nie mamy narzędzi, żeby rozpoznać i kontrować szkodliwe zachowania i błędne mity.

Wracając do listy potrzeb emocjonalnych, chciałabym tu wymienić chociażby trzy kluczowe – te, które są na każdej liście (jest wiele różnych w wielu książkach) i zawsze na samej górze. Są to: potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba więzi z innymi i potrzeba autentyczności. Już skupienie się na tych trzech głównych byłoby warte lekcji w szkole. To prawdziwa „święta trójca” – każdy z elementów powiązany jest z innymi w tak dogłębny sposób, że usunięcie jednego obala pozostałe dwa i pozostajemy z niczym. Ale o ile nie trzeba wyjaśniać potrzeby poczucia bezpieczeństwa ani więzi (obie są wyjaśniane bazowo biologicznie, ewolucyjnie, wychodząc od faktu, że pojedynczy człowiek nie miał szansy na przetrwanie i grupa była warunkiem przeżycia jednostki), zaskoczeniem może być znalezienie się „bycia sobą” wśród tych najbardziej bazowych, podobnie jak wyjaśnienie, że to właśnie spełniona potrzeba autentyczności jest warunkiem prawdziwości dwóch pozostałych. Bo jeśli musisz ukrywać, kim jesteś, co myślisz i co czujesz, żeby być bezpieczny, to znaczy, że nie jesteś bezpieczny. Podobnie, jeśli musisz ukrywać to, kim jesteś, żeby nie zostać odrzucony i nie stracić więzi z innymi, nie jest to autentyczna więź. Bez możliwości bycia sobą dwie inne kluczowe potrzeby ludzkiej psychiki pozostają niezrealizowane. W tym świetle hasło: „Bądź sobą” przestaje być pustym sloganem, a staje się czymś, do czego po prostu trzeba dążyć. Miarą dojrzałości emocjonalnej, podstawą zdrowia psychicznego, prawem człowieka, przyzwoleniem i zachętą. Dzieci potrzebują to usłyszeć. Myślę, że wielu dorosłych też.

Nie kryję, ile radości, satysfakcji i poczucia sensu daje mi przemycanie tych i innych kontrkulturowych informacji w rozmowach na temat uczuć. I tego Wam wszystkim życzę.

Czytać wrażliwie, czyli jak?

O czytaniu książek mówi się sporo - głównie dyskutując nad stanem czytelnictwa w Polsce.

Półki z książkami uginają się jednak od kilogramów słów, a oferta wydawnicza jest tak szeroka, że ciężko nadążyć za nowościami, gdy w domowej bibliotece zalegają bestsellery sprzed kilku lat. Na targach książki przewijają się tłumy czytelników wypatrujące promocji cenowych, roznosi się zapach farby drukarskiej, a temu wszystkiemu towarzyszą, spotkania z autorami, którzy składają swoje autografy na ostatnio wydanej pozycji. Ale faktycznie stan czytelnictwa nie napawa radością. Słupki nie skaczą jak oglądalność reality show w telewizji.

Dlaczego zatem nie czytamy? Czy chodzi o brak czasu, o niechęć do słowa pisanego, o to, że prościej jest obejrzeć serial (na marginesie sama je uwielbiam), o ceny książek (ale to mnie średnio przekonuje, bowiem mamy biblioteki, możliwość czytania online), o to, że rodzice nie czytali nam w dzieciństwie? Jedno jest pewne, na ten moment czytanie jest działaniem z wyższej półki – ekskluzywnym można powiedzieć. A marzy mi się, by było powszechnym, codziennym, naturalnym. Wstajesz rano i sięgasz po książkę, bowiem wiesz, że literatura ma na ciebie niezwykle wpływ. Bohater książki, którą właśnie czytasz boryka się z takimi samymi problemami jak ty. Czujesz, że jeśli on sobie poradził, to i tobie się uda. Czyli literatura pomaga! Uruchamia wyobraźnię, oswaja z trudnymi sytuacjami, daje możliwość zrozumienia emocji innych ludzi, ale również i swoich. To tylko niektóre z przykładów terapeutycznego oddziaływania tekstów literackich. A jest ich zdecydowanie więcej. Nie można zapomnieć, że samo czytanie z neurobiologicznego punktu widzenia jest procesem o wiele bardziej wymagającym niż analiza obrazów. Co za tym idzie, stymuluje umysł, wspomaga koncentrację i rozwija wyobraźnię. Czytanie też mocno uspokaja i poprawia pamięć.

A czym jest wrażliwe czytanie? Choć może warto zapytać najpierw czym jest wrażliwość? Dla każdego może być czymś innym, o czym przekonałam się analizując ankietę, którą Wydawnictwo Wrażliwe przeprowadziło wśród czytelników. Dla jednych jest stanem umysłu, wyrazem odwagi, byciem otwartym na drugiego człowieka, siłą, dla innych natomiast autentycznością, skrzydłami miłości, esencją człowieczeństwa, dotykaniem najczulszych punktów, darem i przekleństwem. A dla Wydawnictwa Wrażliwego? Jak mówi Aleksandra Głusek: „Dla nas, czyli twórców wydawnictwa, nie ma konkretnej definicji, ponieważ przeżywanie emocji u każdego człowieka wygląda inaczej. Wiemy jednak, że istnieje kod, który wszyscy rozumiemy, dlatego jesteśmy uważni na bodźce otoczenia, ale też nasze własne emocje. W naszych książkach próbujemy złapać nieuchwytnie, zatrzymać się przy uczuciach i problemach, ale też nieustająco zaciekawiać się światem. Jesteśmy otwarci dla każ-

dego, chcemy więcej, bardziej i piękniej. Robimy książki w odpowiedzi na potrzeby odbiorcy, a nie poszukując odbiorcy dla książki. Po prostu i na serio.”

Nie ma jednoznacznej definicji wrażliwego czytania, zresztą sama wrażliwość nie pozwala się jednoznacznie określić. Literatura pozwala nam przeżywać emocje, czuć mocniej, intensywniej, głębiej. Gdy jeszcze odnajdziemy część siebie w bohaterze czytanej opowieści możemy wtedy lepiej zrozumieć nasze zachowania patrząc na nie przez jego doświadczenia. Jest coś niezwykłego w myśli Adolfa Dygasińskiego, który powiedział: „Po przeczytaniu książki zaczynamy inaczej kochać, inaczej myśleć”. I chyba nie mogłoby się tak dziać, gdybyśmy nie czytali jej z wrażliwością.

Nie ma lepszego duetu niż mądry tekst i wrażliwy czytelnik. Mam wrażenie, że słowa docierają wtedy do najgłębszych zakamarków duszy, wyobraźnia maluje obrazy, które poruszają najczulsze punkty. Śmiejemy się, płacemy, wzruszamy, czujemy tak mocno, jak tylko potrafimy. Życzę każdemu z nas tak niezwykłych podróży w głąb siebie podczas czytania mądrych i pięknych tekstów. Niech leczą one nasze dusze, które często potrzebują otulenia ciepłymi słowami.

Dlaczego morze jest małe?

Scenariusz zajęć

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej
w ramach cyklu „Spacer z Filo i Sofią”,
na podstawie tekstu bajki „Podróż na Wielką Górę. Bajka filozoficzna”

- **Cel główny:**
 - poszerzenie horyzontów myślowo-percepcyjnych uczestników, które pozwalają odkrywać świat na wielu płaszczyznach.
- **Warunki techniczne:** Sala lekcyjna
- **Wiek uczestników:** 6 – 10 lat
- **Czas trwania:** 60 min
- **Cele operacyjne:**
 - wykształcenie umiejętności prezentowania własnego stanowiska,
 - umiejętność słuchania innych,
 - umiejętność pracy w grupie,
 - rozwijanie kreatywności i spontaniczności w myśleniu i działaniu,
 - rozwijanie emocji, fantazji i wyobraźni plastycznej,
 - kształcenie ciekawości poznawczej,
 - zainteresowanie światem i jego różnorodnością.
- **Metody:**
 - głośne czytanie tekstów,
 - analiza tekstów,
 - dyskusja,
 - zabawy ruchowe i plastyczne.
- **Formy:**
 - grupowa
 - indywidualna
- **Środki dydaktyczne:**

kolorowe kredki, białe kartki, niebieska bibuła, niebieskie worki na śmieci, duża niebieska tkanina, kolorowe balony, markery, sznurki, stojący wieszak do zawieszania balonów.
- **Literatura dla prowadzącego:**
 - Anna Machacz, Rafał Mazur, *Podróż na Wielką Górę. Bajka filozoficzna*, Fundacja Naturalnie Edukacyjna, Kraków 2019.

Treści:

Podczas zajęć porozmawiamy o tym, iż rzeczy małe i duże mają swoje miejsce w świecie oraz o tym, iż nie powinno się ich wartościować czy też porównywać. Chiński filozof Zhuangzi, którego teksty stały się inspiracją do stworzenia bajki filozoficznej „Podróż na Wielką Górę” pisał, iż „Jednodniowy grzyb nie wie, co nów, co pełnia. Konik polny nie zna wiosny ani jesieni”. Tak też mały ptaszek nie wie, jak być ptakiem Peng, a ten jak być dudkiem, zatem żaden z nich nie powinien dyskredytować tego drugiego. Porozmawiamy również o tym, iż należy poznawać różne punkty widzenia a te odmienne od naszych szanować.

Działanie pierwsze:

Zajęcia rozpoczynamy od zabawy integracyjnej **Krąg emocji**, która ma na celu określenie samopoczucia uczestników w dniu zajęć. Dzieci stają w kole i każdy uczestnik mówi swoje imię oraz określa swoje samopoczucie poprzez metaforyczne porównanie np. *Mam na imię Ania, czuję się dzisiaj jak radosny skowronek.*

Działanie drugie:

Prowadzący przypomina uczestnikom siostry Filo i Sofię, cytując ich krótką rozmowę.

Filo – Sofia! Spotkałam wczoraj małą Lin i wyobraź sobie, że ona nigdy nie widziała morza!

Sofia – A Ty kochana Filo nie widziałaś oceanu...

Prowadzący przeprowadza krótką rozmowę na temat tego, kto z uczestników widział morze, a komu udało się zobaczyć ocean i czy dostrzegli różnice w wielkości zbiorników.

Działanie trzecie:

Prowadzący czyta fragment bajki *Podróż na Wielką Górę. Bajka filozoficzna* rozdział *Rzeczy małe i duże*.

Prowadzący rozdaje uczestnikom białe kartki, kolorowe kredki i prosi o narysowanie, którym ptakiem z bajki woleliby być, a co za tym idzie, jak wyobrażają sobie ptaka Peng lub małego dudka.

Uczestnicy prezentują swoje prace, a prowadzący pyta ich, dlaczego wybrali danego ptaka.

Rozmowa o tym, jakie są pozytywne i negatywne aspekty bycia małym lub wielkim stworzeniem (można jak dudek widzieć z bliska kolory kwiatów, żółtą trawę, ale wtedy nie zobaczymy całej łąki, natomiast ptak Peng widzi całą łąkę, ale nie dostrzega szczegółów).

Kolejne pytanie dotyczy tego, czy podobało im się to, iż mały dudek naśmiewa się z wielkiego Ptaka Peng i uważa, iż jest lepszy od niego.

Podsumowanie:

Na świecie są rzeczy małe i duże i mają swoje odpowiednie miejsce na nim. Bycie małym ma swoje zalety, jak i bycie dużym również. Ważne jest, by szanować i akceptować jeden i drugi stan.

Działanie czwarte:

Prowadzący prosi uczestników, by namalowali na kartkach kroplę wody. Możemy też zrobić doświadczenie, w którym pobieramy kroplę wody pipetą i pokazujemy, jak jest niewielka.

Prowadzący prosi uczestników, by z bibuły zbudowali strumyk. A następnym krokiem jest zbudowanie rzeki z niebieskich worków na śmieci. Prowadzący rozmawia z dziećmi na temat tego, co może być większe od rzeki.

Prowadzący wraz z uczestnikami rozkładają na powierzchni całej sali niebieską tkaninę, która symbolizuje morze. Prowadząca (przy pomocy dwójki dzieci) faluje tkaniną, pod którą „pływają” dzieci. Po krótkiej zabawie ruchowej wszyscy zastanawiają się, czy jest coś jeszcze większego niż morze.

Prowadzący czyta fragment bajki *Podróż na Wielką Górę. Bajka filozoficzna* rozdział Spotkanie z rzeką.

Podsumowanie:

Myślenie, iż to co widzimy jest największe lub najmniejsze jest błędne. Zawsze może znaleźć się coś większego lub mniejszego. Strumyk jest mniejszy od rzeki, ta od morza a on od oceanu. Ważne jest, by umieć poznawać różne punkty widzenia, pamiętając, że nasz perspektywa może być ograniczona.

Ewaluacja:

Prowadzący prosi uczestników, by nadmuchali balony i namalowali na nich buźki określające ich emocje po zajęciach. Czy są zadowoleni, zmęczeni, smutni itp. Gotowe balony zawieszono zostają na „drzewie emocji”.

- Czy zajęcia wpłynęły na twoje postrzeganie świata i świadomość, że zawsze znajdzie się coś większego od tego, co myślimy, że jest największe, albo mniejszego, od tego co najmniejsze?

Literatura dla prowadzącego:

- Anna Machacz, Rafał Mazur, *Podróż na Wielką Górę. Bajka filozoficzna*, Fundacja Naturalnie Edukacyjna, Kraków 2019.
- Zhuangzi, *Prawdziwa Księga południowego kwiatu*, ISKRY 2009.

Załącznik nr 1

Fragment „Podróży na Wielką Górę. Bajka filozoficzna”, rozdział „Rzeczy małe i duże”.

PRZYGODA PIERWSZA



Rzeczy małe i duże

Lin obudziła się tego dnia bardzo wcześnie i próbowała przypomnieć sobie niezwykły sen, w którym zamieniła się w wielkiego, kolorowego ptaka i latała nad ziemią, która była taka malutka. Po śniadaniu wybrała się na długi spacer, by poobserwować, co ciekawego dzieje się w przyrodzie o tej porze roku. Był to czas wiosny, więc natura powoli budziła się z głębokiego snu. Drzewa i kwiaty nabierały pięknych kolorów, a zwierzątka coraz odważniej wychodziły ze swych mieszkań.

Lin oczywiście miała ze sobą swoją ukochaną książkę. Zmęczona wędrówką, usiadła pod drzewem i marzyła o tym, by w końcu przeczytać mądre słowa napisane przez Filozofa. Nagle usłyszała bardzo dziwny szum i przez chwilę zapanowała ciemność. Dziewczynka zaniepokojona spojrzała w górę i ujrziała ogromnego ptaka Peng, który przelatywał właśnie nad łąką i zastonił całe niebo. Zaciekawiona pobiegła za nim. Pech chciał, że potknęła się o kamień i przewróciła, a książka Filozofa wypadła jej z rąk i... poleciała prosto do pobliskiego stawu. Zrozpaczona dziewczynka próbowała ją wyłowić, ale niestety nie udało się. Lin usiadła i płakała tak głośno, że wszystkie zwierzątka pochowały się w wysokiej trawie, dziuplach i norkach. Jedynie mały dudek nie przestraszył się krzyków dziewczynki, usiadł koło niej i tak powiedział:

– Czy płaczesz z powodu książki, Lin?

Dziewczynka zaskoczona spojrzała na malutkiego ptaszka i przetarła oczy ze zdumienia.

– Ty mówisz, ptaszku?

– A nie słyszysz?

– Ale przecież ptaki nie mówią ludzkim głosem.

– Jak widać, kiedy jest taka potrzeba, to umiemy coś więcej niż tylko tralać i tralać.

Lin uśmiechnęła się przez łzy i opowiedziała ptaszkowi o tym, jak otrzymała książkę Filozofa w prezencie od taty i jak bardzo chciała dowiedzieć się, co jest w niej napisane. Dodała, że zniszczyła książkę, gdy pobiegła za ptakiem Peng, bo przecież wielkie rzeczy są niezwykle!

Dudek zachichotał i powiedział:

– Lin, myślisz, że duże jest lepsze od małego? Ptak Peng jest tak ciężki, że nie usiadł na małej gałązce drzewa, bo ją złamie. Ma tak wielkie skrzydła, że robi nimi tyle hałasu, że nie słyszysz szumu drzew i ćwierkania ptaszków. A ja, malutki dudek, widzę i słyszę rzeczy piękne.

– Ale ty jesteś tak mały, że nie zobaczyłbyś całej pięknej łąki, a Peng tak.

– Lin, jesteś bardzo mądrą dziewczynką i książka Filozofa nie jest ci do niczego potrzebna.

– Jak to nie jest? A skąd dowiem się, jak żyć, ptaszku?

– Myślę, że samo życie ci to podpowie. Muszę już lecieć, ale powiem ci na pożegnanie, że gdy latam nad Wielką Górą, to widzę na jej szczycie chatkę Filozofa.

– Dziękuję ci bardzo!

– Uważaj na siebie, Lin!

Mały dudek zamachał skrzydełkami i odleciał w tę samą stronę, w którą poleciał Peng. Kto wie, może dogoni olbrzymia?

Lin postanowiła wyruszyć na poszukiwanie Filozofa. Tak bardzo chciała dowiedzieć się, co napisał w swojej książce, że nie bała się samotnej podróży.

Miała nadzieję, że uda jej się
otrzymać mądre odpowiedzi
na ważne pytania.

Załącznik nr 2

Fragment „Podróży na Wielką Górę. Bajka filozoficzna”, rozdział „Spotkanie z Rzeką”.

PRZYGODA DRUGA



Spotkanie z Rzeką

Lin wróciła do swojej chatki, spakowała woreczek z jedzeniem i wyruszyła na poszukiwanie Filozofa. Wiedziała, że czeka ją długa droga, ale jeśli komuś na czymś mocno zależy, to jest w stanie pokonać największe trudności. Dziewczynka jeszcze nigdy nie wyjeżdżała poza swoją wioskę, więc nie wiedziała, jak wygląda świat oraz co może ją czekać podczas podróży.

Wyszła z samego rana i rażno wędrowała ścieżką, która wiała się wśród wysokich traw oraz kolorowych kwiatów. Po jakimś czasie dotarła do rzeki i stanęła przestraszona, ponieważ tak wielkiej wody, największej na świecie, nigdy jeszcze nie widziała! Potok, który płynął przez jej wioskę, był tak malutki, że można go było bez problemu przeskoczyć.

– Cieszę się, że ci się podobam.

Dziewczynka rozejrzała się przestraszona, ale nie zobaczyła nikogo koło siebie.

– Kto do mnie mówił? – wyszeptwała.

– Spójrz przed siebie, Lin. To ja, Rzeka.

– Nie. To niemożliwe, żeby woda mówiła. Chociaż dziś przemówił do mnie mały ptaszek, więc nie powinno mnie już nic dziwić.

– No widzisz, jakie to proste. Chciałam ci powiedzieć, że i ja dawniej myślałam, że jestem największą wodą na świecie. Płynęłam przed siebie, rozpoczynając swój bieg od himalajskich lodowców, zalewałam okoliczne tereny, aż dotarłam do Morza. Tam zatrzymałam się zdziwiona, ponieważ woda ciągnęła się tak daleko, że nie było widać jej końca. Wtedy pomyślałam, że to Morze jest największe na świecie, ale usłyszałam od niego, że jest coś większego – Ocean.

– Czyli zawsze może być coś większego od tego, o czym myślimy, że jest największe? – zapytała Lin.

Rzeka zastanowiła się chwilę, musnęła falą stopy dziewczynki i powiedziała:

– Albo coś mniejszego, od tego, o czym myślimy, że jest najmniejsze.

– A co jest większe od Oceanu? – szybko zapytała Lin.

– Ziemia i Niebo – po chwili odpowiedziała Rzeka i dodała – Mądrość polega na tym, moja droga Lin, by patrzeć na świat z różnych stron, a nie tylko ze swojej. Niedługo to zrozumiesz.

– Dziękuję ci, Rzeko.

Ruszam dalej

na poszukiwanie Filozofa!



Kocham życie za...

Temat: Radość życia

Cele:

- Uświadomienie uczestnikom, że można w życiu cieszyć się drobiazgami
- Uświadomienie uczestnikom ich mocnych stron i czynności, które mogą wykonywać mimo trudności i przeciwności losu.
- Próba odnalezienia sposobów złagodzenia obaw i lęków życiowych.

Warunki techniczne:

- **Liczba uczestników:** grupa chętnych z CAS – do 15 osób.
- **Wiek uczestników:** osoby dorosłe (docelowo – seniorzy).
- **Miejsce zajęć:** sala w Centrum Aktywności Społecznej w Wieliczce.
- **Czas trwania:** 90 minut.

Metody: praca z tekstem, rozmowa moderowana, elementy arteterapii, muzykoterapii, technika relaksacji, „burza mózgów”, technika słoneczka.

Formy pracy: indywidualna, zespołowa.

Materiały i środki: teksty literackie, zdjęcie lasu, sprzęt do odtworzenia muzyki relaksacyjnej, szablon drzewa wycięty z papieru (dla każdego uczestnika), szare i żółte papierowe liście (po jednym każdego koloru dla każdego uczestnika), liście zielone (po 10 dla każdego uczestnika), szablon szarej chmury wyciętej z papieru, z hasłem: „Boję się w życiu....”, wąskie paski szarego papieru (po kilka dla każdego), papierowe kwiatki z kolorowymi liśćmi (po 4 dla każdego), tarcza słoneczka z hasłem „Kocham życie za...”, wąskie paski żółtego papieru (po kilka dla każdego), duży arkusz białego papieru, kartki A3 – mogą być sztywniejsze (dla każdego uczestnika), klej, pisaki, kredki, „Kostka radości”.

Literatura wykorzystana do zajęć:

Haig, M., *Moc dobrych słów*, Warszawa: Wydawnictwo Słowne, 2022.

Haręza, J., *Kruk między innymi*, Warszawa: Ezop, 2008.

Ippoldt, L., *Tekst relaksacyjny o lesie* (załącznik nr 1).

Piper, D., Murphey, C., *90 minut w niebie*, Radom: Polwen, 2011.

Przebieg zajęć:

1. Krótkie przedstawienie się uczestników (na każdym spotkaniu pojawia się ktoś nowy) oraz prowadzącej.
2. Pokazanie uczestnikom zdjęcia lasu. Rozmowa o tym, gdzie ten las może się znajdować, czy wygląda na przyjazny, czy chcieliby się tam znaleźć, dokąd może prowadzić droga przez las.
3. Odczytanie przy muzyce relaksacyjnej tekstu relaksacyjnego o lesie.
4. Rozmowa o tym, czy udało się komuś zobaczyć ten las – czy był to jakiś konkretny las, czy był bezpieczny, czy uczestnicy dobrze się tam czuli, a jeżeli nie – dlaczego?
5. Uczestnicy otrzymują szablony papierowych drzew oraz liście – żółty i szary. Na pniu wpisują swoje imię i dokładają do drzewa liść (żółty – jeśli są teraz w dobrym nastroju, szary – jeżeli ich nastrój jest ponury). Każdy kładzie swoje drzewo i liść na swoje kartce A3.
6. Przeczytanie I fragmentu „Mocy dobrych słów” o lesie i nadziei (s. 20-21 i 60-61).
7. Rozmowa o drodze odnajdywania wyjścia i nadziei na to – czym jest dla nas taka nadzieja na wyjście z kryzysu, czy łatwo ją odnaleźć, podtrzymywać, czy zdarza się ją tracić, w jakich sytuacjach?
8. Przeczytanie fragmentu „90 minut w niebie” (s. 158-160).
9. Rozmowa o tym, co spowodowało, że pastor odzyskał nadzieję.
10. Rozdanie uczestnikom zielonych listków (po 10). Każdy próbuje na początek na dwóch listkach napisać, co może ciągle robić, mimo różnych ograniczeń zdrowotnych, finansowych, czy innych (po jednej czynności na listku). Jeżeli znajdzie takich czynności więcej może je dopisywać na każdym kolejnym listku. Po zakończeniu zadania chętni mogą odczytać swoje moce.
11. Rozmowa o tym, że z pewnością – mimo wielu mocy mamy też obawy, co do naszych możliwości, przyszłości.
12. Położenie na środku stołu, na dużym arkuszu białego papieru szarej chmury z hasłem „Boję się w życiu....”. Rozdanie szarych pasków papieru, na których uczestnicy mogą dopisać swoje obawy (na każdym pasku po jednej). Każdy chętny dokłada swoje obawy do chmury.
13. Przeczytanie opowiadania „Kruk i podobno leniwa dusza” (bez ostatniego akapitu).
14. Rozdanie uczestnikom kwiatków z kolorowymi płatkami. Na płatkach każdy może dopisać dla jakich smaków, widoków, dźwięków i zapachów warto żyć (na każdym z kwiatków inna z tych czterech grup).
15. Chętni mogą przeczytać swoje propozycje. Wszyscy przyklejają liście „mocy” i kwiaty oraz swoje drzewo do swoich kartek A3 (nie przyklejają tylko listka wybranego na początku).
16. Dokończenie opowiadania o Kruku.
17. Położenie na arkuszu białego papieru, obok chmury tarczy słońca z hasłem „Kocham życie za...”. Każdy dopisuje na żółtych, wąskich paskach powody miłości do życia (każdy powód na jednym pasku).

18. Odczytanie propozycji. Każdy może na swojej kartce A3 dorysować sobie tarczę słoneczka i dołożyć swoje promyki z powodami miłości do życia..
19. Odczytanie drugiej części tekstu relaksacyjnego o lesie.
20. Rozmowa o naszym lesie życia, w którym czasem świeci słońce, czasem jest pochmurnie, ale musimy mieć nadzieję i moc, co pozwala odnaleźć nam drogę przez las.
21. „Kostka radości” wędruje z hasłem „Uśmiechnij się bo...” – każdy może to hasło dokończyć własnymi słowami lub tymi, zaczerpniętymi z kostki.
22. Każdy dokleja do swojego drzewa żółty lub szary listek, w zależności od tego, w jakim nastroju wychodzi z zajęć.
23. Uczestnicy zabierają swoje drzewa mocy na drogę.

Aneks nr 1: Tekst relaksacyjny

I. Jest ciepły, wiosenny dzień. Idę przez las. Otaczają mnie soczyste, zielone drzewa, falujące w spokojnym rytmie wiatru. Las jest piękny i pachnący. Wciągam świeże, leśne powietrze. Słucham dźwięcznych śpiewów ptaków. Powietrze jest ciepłe, przyjemne. Pod jednym z drzew widzę ławeczkę. Siadam na niej i wsłuchuję się w delikatny ptasi śpiew, który mnie uspokaja. Czuję się wspaniale. Jest mi bardzo wygodnie. Jestem odprężona, ogarnia mnie spokój i nadzieja na wiele nowych, wspaniałych chwil. Za to kocham życie.

II. Jest ciepły, wiosenny dzień. Wracam do mojego lasu i widzę w nim te same, zielone drzewa. Teraz spokojne i nieruchome. Pachną świeżością. Wciągam ją i słucham znajomego śpiewu ptaków. Siadam na swojej ławeczce i rozkoszuję się widokami i dźwiękami. Ogarnia mnie spokój i nadzieja na kolejne wspaniałe chwile. Życie jest piękne. Kocham je i pragnę się nim rozkoszować.

4

BIBLIOTERAPIA w izolacji społecznej

Izolacja społeczna i jej skutki

W książce *Kochaj ludzi, używaj rzeczy. Odwrotnie to nie działa* amerykańscy autorzy Joshua Fields Millburn i Ryan Nicodemus zauważyli swoisty paradoks: „ludzie zatrzaśnięci w swoich wnętrzach coraz bardziej tęsknią za kontaktem”¹. Pandemia pogłębiła poczucie izolacji społecznej rozumianej jako brak interakcji i dobrej komunikacji z innymi ludźmi. Stan ten bywa także spotęgowany brakiem dotyku fizycznego, poczuciem niezrozumienia, samotności i problemami z nawiązaniem relacji. Wśród powodów, dla których dana osoba czuje się wyizolowana mogą być również problemy fizyczne, zaburzenia emocjonalne i psychiczne oraz tworzenie w danej grupie barier społecznych. Człowiek może czuć się także wyalienowany z powodu pochodzenia, niskiej zamożności, poglądów społecznych czy politycznych. Osoby żyjące w poczuciu „niedopasowania” czują się samotne, charakteryzują się niską samooceną i nierzadko same unikają kontaktów. Często paraliżuje je strach przed ośmieszeniem. Izolacja społeczna może przybierać różne fazy rozwoju: od łagodnej do całkowitego wycofania się z życia społecznego. Nie przypadkowo Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ustaliła szeroki zakres rozumienia zdrowia jako stanu pełnego, dobrego samopoczucia czyli dobrostanu fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego. Pojęcie to obejmuje zarówno zasoby osobiste i społeczne oraz możliwości fizyczne, a nie tylko brakobiektywnie istniejącej choroby czy niepełnosprawności. Definicja WHO odwołuje się do pojęcia dynamicznej równowagi i potencjału zdrowotnego. Warunkiem homeostazy jest prawidłowa relacja pomiędzy poszczególnymi sferami funkcjonowania człowieka, np. zakłócenia w obszarze relacji społecznych mogą przenosić się do sfery fizjologicznej, jak i odwrotnie, zaburzenia somatyczne wpływają na funkcjonowanie społeczne. Dlatego tak ważne staje się budowanie rezyliencji (łac. *resilience*) – czyli sprężystości psychicznej, polegającej na umiejętnościach dostosowywania się do zmieniających się warunków, adaptacji w stosunku do otoczenia oraz zdolności do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił. Osoby rezyliентne nie rezygnują z zamierzonych celów nawet gdy widzą problemy w ich osiągnięciu, nie poddają się, lecz szukają nowych, funkcjonalnych rozwiązań. Według psychologa Ricka Hansona² droga życiowa człowieka zależy głównie od 3 czynników: jak radzi sobie z wyzwaniami, jak chroni swoje „słabe punkty” i w jaki sposób zwiększa swoje zasoby.

¹ J. F. Millburn, R. Nicodemus, *Kochaj ludzi, używaj rzeczy. Odwrotnie to nie działa*, Łódź 2021.

² R. Hanson, F. Hanson, *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*, Gdańsk 2018.

Czytanie zbliża. Terapeutyczna i socjalizacyjna funkcja terapii narracyjnej

Jednym z narzędzi, które pomagają budować osobiste umiejętności i w pełni wykorzystywać potencjał w różnych obszarach życia jest biblioterapia. Głównym celem stosowania literatury w terapii, edukacji i wychowaniu jest *empowerment* czyli umacnianie, które może następować w aspekcie indywidualnym lub grupowym i dotyczyć rozpoznawania, nazywania i radzenia sobie z emocjami, „przepracowania” lęków i wewnętrznych napięć oraz budowania poczucia własnej wartości. Człowiek (*homo narrator*) od najdawniejszych czasów opowiadał historie. Ten swoisty *storytelling* wpływał na psychikę słuchaczy, słowa dodawały otuchy i wsparcia, zmniejszały napięcie emocjonalne, budziły wiarę we własne możliwości, podpowiadały rozwiązania problemu. Dzisiaj taką rolę pełnią różne teksty kultury, które zachęcają do przyglądania się otoczeniu i ludziom, podpowiadają jak żyć. Nie przypadkowo, tegoroczny Ogólnopolski Dzień Biblioterapii obchodzimy pod hasłem *Czytanie zbliża*. Człowiek od najdawniejszych czasów szukał szczęścia i wiążącego się z nim poczucia sensu. Możemy potraktować literaturę jako swoiste *antidotum* (a może i trochę *panaceum*) na trudny czas zmagania się z pandemią. Warto przy tym uświadomić sobie, że książka jest tylko wstępem do tego, co możemy robić we własnym życiu. Dlatego, warto czytać teksty różnych autorów, badać ich mądrość, starając się przełożyć ją na własne wybory. Należy przy tym pamiętać, że nie ma jednej dobrej, właściwej drogi dla wszystkich, niektórzy potrzebują pójść pod wiatr, by zmaganie się z nim wyzwoliło w nich chęć walki. Terapeutycznie wartościowe są szczególnie takie teksty, które ukazują charakter relacji międzyludzkich oraz przedstawiają konflikty wewnętrzne człowieka stając się w ten sposób bazą/lustrem dla własnych przeżyć. Dobrze dobrana literatura może być źródłem nowych pomysłów pomagających w rozwiązywaniu problemów, a dodatkowo dawać poczucie, że nie jest się „samotną wyspą”. Uświadamianie sobie, że ktoś inny zmagał się z podobnymi wyzwaniami daje ulgę i zachęca do działania. W książce Marty H. Milewskiej *Po co nam ta szkoła?*³ uczniowie realizując projekt: „Szkoła naszych marzeń” na pytanie „jaka ona powinna być?” odpowiadają szybko, trochę przekornie i bezrefleksyjnie: „zamknęta!”. Niebawem, pandemia sprawia, że zaczynają za nią tęsknić... Z tą historią zapewne utożsamia się wielu młodych ludzi. Czytając określone teksty można pomóc w wielu trudnych emocjonalnie sytuacjach, takich, jak np. strach przed podjęciem decyzji, radzenie sobie z porażką lub samotnością, właśnie dzięki dostarczeniu emocjonalnej bazy-odnośnika. Terapia narracyjna akcentuje aspekt synergii myśli autora i odbioru czytelnika oraz towarzyszących temu procesowi uwarunkowań emocjonalnych. Terapia narracją jest drogą do eksternalizacji (uzewnętrznienia myśli, uczuć, motywów) i zmiany tej interpretacji. Życie jest historią – opowiadając o swoich przeżyciach człowiek nadaje określone znaczenie osobistym doświadczeniom i dlatego poprzez zmianę interpretacji można inaczej rozumieć siebie, innych a tym samym wzajemne relacje.

³ M. H. Milewska, *Po co nam ta szkoła?*, Warszawa 2020.

Nowe odczytanie C. K. Norwida w dwusetlecie jego urodzin

Rok 2021 obchodzony jest jako Rok Cypriana Kamila Norwida, mija właśnie 200 lat od urodzenia tego wybitnego twórcy romantycznego, który jednak w czasach mu współczesnych był niedoceniany, czuł się wyobcowany, niezrozumiały i samotny. Kontakty z otoczeniem utrudniały mu dodatkowo postępujące kłopoty ze słuchem. Młodość spędził w Warszawie, gdzie studiował malarstwo. Pędzłem odmalowywał swoje emocje i przekazywał osobiste widzenie świata. Naukę kontynuował we Włoszech, gdzie zaprzyjaźnił się z Zygmuntem Krasińskim. W 1849 wyjechał do Paryża i to właśnie tam powstały jego największe dzieła. W stolicy Francji utrzymywał kontakty z przedstawicielami polskiej i międzynarodowej emigracji: Fryderykiem Chopinem, Adamem Mickiewiczem, Juliuszem Słowackim i Adamem Jerzym Czartoryskim. Brak środków do życia i przeżywany zawód miłosny spowodowały, że szukał szczęścia w Nowym Jorku, w którym próbował utrzymać się z rzeźby i rysunku. Próby zainteresowania sztuką amerykańskich odbiorców okazały się nieudane, uchodził za nadwrażliwca i ekscentryka, w 1854 powrócił do Paryża już na stałe. We francuskim środowisku artystycznym wreszcie doceniono jego prace, w 1868 został przyjęty do Société des Artistes, ciągle jednak borykał się z kłopotami finansowymi i żył nader skromnie. Pogłębiająca się głuchota sprawiła, że w 1877 zamieszkał w Zakładzie św. Kazimierza, przytułku dla ubogich polskich weteranów i sierot, gdzie spędził resztę życia.

Czy prace Norwida, które powstały w tak odległym czasie i odmiennych warunkach życia, mogą zaciekać współczesnego młodego człowieka? Dowodem na intelektualną i artystyczną oryginalność artysty stały wysyłane do przyjaciół listy. Pisarz nie zawsze zgadzał się z poglądami adresatów, ale uważał, że każdy ma prawo do własnego zdania i opinii. Utrzymywał ożywioną korespondencję, która z jednej strony jest epistolografią wysokiej próby, a z drugiej - cennym przyczynkiem do interpretacji jego poglądów. Podjęta przez Norwida próba dialogu z czytelnikami została oceniona jako zbyt trudna, intelektualna, manieryczna i „oderwana” od rzeczywistości. Może właśnie z tej przyczyny rozmowy nikt nie odważył się podjąć. W nakreślonych przez Norwida opisach współczesnych problemów filozoficznych, społecznych i artystycznych widać widać „sokoli wzrok” wizjonera, wyprzedzającego swoje czasy. Poglądy i sztuka Norwida mogły być szansą na nową, dojrzałą formę Romantyzmu. Jego światopogląd nazwalibyśmy dzisiaj personalizmem chrześcijańskim. W centrum jego uwagi znajdował się zwykły człowiek, umieszczony w problematyce uniwersalnej. Operował wielopiętrową metaforą, skrótami, szczegółami, stosując zróżnicowaną i nieregularną wersyfikację dla podkreślenia puenty. Norwid - poeta, twórca liryki i poematów, nowelista i dramaturg, zupełnie nieobecny w kulturze polskiej XIX wieku, został odkryty ponownie na początku XX wieku dzięki Zenonowi Przesmyckiemu (pseud. Miriam). Młoda Polska dostrzegła w Norwidzie los tragicznego, niezrozumianego poety, propagującego ideę sztuki tworzącej piękno.

Czytanie strategią rozumnego inwestowania w przyszłość ucznia. Uwagi końcowe

Literatura bywa często określana mianem „przewodniczki życia”, która wskazuje drogę zasad i wartości, wspomaga proces kształtowania się osobowości, pobudza wyobraźnię, rozwija wiedzę o świecie, przyczynia się do doskonalenia charakteru. Dobrze dobrana lektura wspiera działania wychowawcze i przygotuje grunt do zainteresowania książką w życiu dorosłym. Książka stwarza też przestrzeń do dialogu, z samym sobą i drugim człowiekiem. Czytelnik zmienia się wraz z każdą usłyszaną lub przeczytaną historią. Jak trafnie zauważył Grzegorz Leszczyński: „czytanie polega właściwie na podejmowaniu lub tworzeniu odniesień, zaś rozumienie języka tekstu związane jest z rozpoznawaniem świata, do którego się odnosi”⁴. Zatem, spotkanie z omawianą w tym tekście twórczością C. K. Norwida może prowadzić ucznia do autopooznania, które z kolei stanowi nieodzowny czynnik rozwoju osobowego i społecznego. Bo w literaturze i sztuce można znaleźć to, czego od wieków poszukują ludzie: kwintesencję wiedzy o świecie i nas samych.

Angielska pisarka Margaret Silf w zbiorze opowiadań zatytułowanym *W poszukiwaniu mądrości życia* zamieściła przypowieść zatytułowaną *Tylko nasiona*⁵. Główny bohater, wyrusza w podróż w poszukiwaniu pokoju, radości i miłości. Wędrując widzi jednak głównie choroby, wojny, kłótnie, odrzucenie i podziały. Odwiedza miejsca, w których ludzie im więcej posiadają, tym bardziej są do siebie wrogo nastawieni, im więcej muszą bronić, tym mocniej atakują. „Tęskniąc za pokojem, szykują się do wojny. Marząc o miłości, otaczają się murem braku zaufania i barierami lęku. Tęskniąc za życiem, pogrążają się w śmierci”. Pewnego ranka wędrowiec wszedł do sklepu, w którym sprzedawca zadeklarował posiadanie wszystkiego, czego tylko pragnie. Pielgrzym głęboko się zamyślił, tyle życzeń chciałby zrealizować: „Pragnął pokoju dla swojej rodziny, narodu i świata, chciał zrobić coś dobrego w swoim życiu, marzył aby chorzy wyzdrowieli, a samotni mieli przyjaciół, aby głodni mieli dość jedzenia, aby każde dziecko otrzymało szansę by się kształcić, aby wszyscy na Ziemi żyli ciesząc się wolnością”. Kiedy opowiedział o tych wszystkich oczekiwaniach, sklepikarz zamyślił się na chwilę i odpowiedział: „Przepraszam, powinienem być od razu wyjaśnić. Nie mamy tu owoców, tylko nasiona...”. Każdy z nas otrzymał w życiu (i wciąż dostaje) takie osobiste ziarna i to od nas zależy które z nich zakiełkują, wyrosną i wydadzą owoce, a które zapomniane, może wciąż czekają na swój czas... Aby „ziarna słów” rozkwitały w postaci „kwiatów mądrości” muszą najpierw trafić na „żyzną glebę” zaciekawienia czy poruszenia. C. K. Norwid zasiał ziarna 200 lat temu, pora zbierać plony...

⁴ G. Leszczyński, Style lektury książki dziecięcej, [w:] Noosfera literacka. Problemy wychowania i terapii poprzez literaturę dla dzieci, red. A. Ungeheuer-Gołąb, M. Chrobak, Rzeszów 2012, s. 26.

⁵ M. Silf, *Tylko nasiona* [w:] Tejże, *W poszukiwaniu mądrości życia. 100 opowiadań z całego świata*, Warszawa 2005, s. 162-163.

Biblioterapia do higieny zdrowia psychicznego. Fundacja „Libroskop”

*„Weź ciężar na swoje barki,
Kiedy jest łatwy do udźwignięcia,
I sprawy wielkiej wagi podejmij,
Kiedy wydają się jeszcze drobnostkami.
Wszystkie kłopoty tego świata są możliwe do rozwiązania.
Dopóki nie przekroczą zwykłych ludzkich możliwości.”
[„Droga” Tao te king. w. 63¹.]*

Dziś – bez wątpienia, jedną z spraw najwyższej wagi jest marniejąca kondycja psychiczna polskiego społeczeństwa. W polityce zdrowia, podobnie jak w różnych instytucjach systemu ochrony zdrowia w naszym kraju od lat zmagamy się z kryzysem. Dynamika rozwoju wszystkich negatywnych zjawisk chorobowych wskazuje, że to zdrowie psychiczne jest szczególnie zagrożone w Polsce. Jednym z powodów tego stale pogłębiającego się negatywnego trendu, jest utrzymywane w systemie zdrowia psychicznego przestarzałego i nie wydolnego modelu leczenia – tzw. „azyłowego”, opartego na leczeniu zamkniętym. Sytuację pogarszają relatywnie niskie nakłady, oraz wysoki poziom uprzedzeń społecznych związanych z zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Sposób radzenia sobie polskiej służby zdrowia z nowymi zagrożeniami chorobowymi społeczeństwa jest ilustracją społecznego mechanizmu uczenia się bezradności w wymiarze socjologicznym. Mechanizm bezradności wprowadzony do psychologii przez Martina Seligmmana opisuje stan, w którym człowiek przyjmuje przekonania, że będą mu się przydarzały negatywne zdarzenia i nie ma sposobu aby im zapobiegać. Społeczne i ekonomiczne koszty utrzymywania nieadekwatnych środków zaradczych do istniejących potrzeb w obliczu zaburzeń i chorób psychicznych są bardzo wysokie. Na ochronę zdrowia psychicznego przeznaczane jest tylko nieco ponad 5 proc. wszystkich publicznych wydatków na zdrowie.

Czy w obliczu tak dramatycznego zagrożenia dla funkcjonowania społecznego, nie czas zmobilizować wszelkie dostępne jeszcze rezerwy? W odpowiedzi na powstałe pytanie, co tu jeszcze można rzucić na pierwszą linię walki o zdrowie psychiczne? Gdy, nie wiele ma się pod ręką. Rodzi się oczywista odpowiedź... **A biblioterapia!?** Wszak w opinii świata jesteśmy prawdziwą literacką potęgą...

Biblioterapia wydaje się być jednym z tych, stale dostępnych, mało wykorzystywanych i niedocenianych sposobów przeciwdziałania wczesnym zaburzeniom psychicznym. Zawczasu, przy wczesnym terapeutycznym wsparciu – przepracowanie „świeżego” zaburzenia, nie prowadzi ku przewlekłym stanom chorobowym.

¹ Lao Tsy, *Droga – Tao te King*, przeł. M. Fostowicz- Zahorski, Wrocław 2001.

Biblioterapeutyczne lekarstwo – ta „lecząca treść literacka” – jest przecież wczesną i znaną odmianą terapii moralnej. Jest też formą ogólnie dostępną – co bardzo ważne, do stosowania w pracy środowiskowej, w miejscu zamieszkania i zawsze w pobliżu pacjenta. Każdy przecież ma swobodny dostęp do substancji bibliotecznej, z odpowiednimi zasobami materialnymi i osobowymi, dyslokowanymi blisko potencjalnych potrzebujących, a jej tradycyjne umiejscowienia – blisko księgozbiorów bibliotecznych, czyni ją łatwą do znalezienia. Ma nie tylko potencjalnie silne zaplecze instytucjonalne oraz jest względnie przystępna. Ale przede wszystkim znajduje się po przeciwnej stronie ortodoksyjnie rozumianego modelu biomedycznego, zwanego w uproszczeniu „defektologicznym”². Biblioterapia jest w istocie oddziaływaniem pedagogicznym w podobnym rozumieniu do interwencji psychologiczno-pedagogicznej. Według Roberta Porzaka można wyróżnić trzy grupy celów interwencji pedagogicznej: dynamizowanie rozwoju, zapobieganie utrwalaniu lub rozszerzaniu dysfunkcji oraz korygowanie zaburzenia i przywracanie zdrowego funkcjonowania³.

W popularnym dyskursie klinicznym – choroby psychiczne rozwijają się stopniowo, a objawy w młodym wieku mogą być łagodne i niespecyficzne, a przez to długo pozostawać niezauważone. Pacjenci trafiają do specjalisty dopiero po latach od ich pojawienia się, przy znacznym nasileniu objawów. W podejściu pedagogicznym zaburzenia znajdują się zawsze na jakimś etapie rozwoju dysfunkcji czynnościowej lub funkcjonalnej, mogącej się pogłębiać się z biegiem czasu i prowadzić do określonej formy niepełnosprawności. Współczesne rozumienie pedagogiki specjalnej przeformułowywanej przez część badaczy w pedagogikę normalizacyjną, zakłada eliminację czynników jatrogennych wynikających z nadmiernej medykalizacji problemów zdrowotnych człowieka i demaskowanie wynikających z nich praktyk sprawowania władzy⁴. Krauze domaga się „wyzwolenia” człowieka z nabytej niepełnosprawności w modelu biomedycznego na rzecz modelu hermeneutycznego, fenomenologicznego i biograficznego w rozumieniu jego losów⁵. To stanowisko jest aksjologicznie zbieżne z nurtem antypsychiatrii jako subdyscypliny medycyny, która odmedykalizowała rozumienie zaburzenia psychicznego⁶. W podobny sposób wcześniej rozpatrywał problem m. in. Michael Foucault, w studium choroby psychicznej, który w ogóle uznawał szpital psychiatryczny jako publiczną instytucję totalną, jako pewną formę programowego ucisku i zniewolenia człowieka.

Współczesne rozmienienie pedagogiki specjalnej wyróżnia trzy kluczowe paradygmaty w podejściu do osób z niepełnosprawnością, w tym także w stadium choroby psychicznej – np. psychozy schizofrenicznej:

- społeczny paradygmat niepełnosprawności – postulujący wzięcie pod uwagę społecznego konstruktu istniejącej niepełnosprawności;
- paradygmat normalizacyjny postulujący traktowanie osoby niepełnosprawnej i chorej podobnie – w sposób maksymalnie zbliżony do osoby zdrowej;

² A. Krauze, *Współczesne paradygmaty pedagogiki specjalnej*, Kraków 2010.

³ R. Porzak, *Typy interwencji – interwencja wychowawcza*, „Remedium” 2004 (a), nr 4, s. 1-3.

⁴ E. Bińczyk, *Nieklasyczna socjologia medycyny Michela Foucault: praktyki medykalizacji jako praktyki władzy*, [w:] *W stronę socjologii zdrowia*, pod red. W. Piątkowski, A. Titkow, Lublin 2002, s. 181-193.

⁵ A. Krauze, dz. cyt.

⁶ K. Jankowski, *Od psychiatrii biologicznej do humanistycznej... dwadzieścia lat później*, Warszawa 1994.

- paradygmat emancypacyjny postulujący traktowanie osoby niepełnosprawnej lub chorej, jako fenomenu przypadku bycia „zaburzonym” lub „chorym”. Jest to postulat powrotu do metody fenomenologicznej w poznaniu specyficznego charakteru doświadczenia osoby w sytuacji niepełnosprawności lub choroby. Zamiast mapowania, typologizowania czyli przypisania kategoryzacji stygmatyzującej i lokującej indywidualne doświadczenie w określonej typologii formalnej⁷.

Biblioterapia szczególnie odpowiada na zapotrzebowanie sanacyjne związanym z wczesnymi urazami i zaburzeniami psychicznymi, będąc jednocześnie swoistym postępowaniem rehabilitacyjnym. Przede wszystkim u osób w normie intelektualnej i wyposażonych w niezbędne kompetencje lingwistyczne. Nie oznacza to oczywiście wyłączenia osób niepełnosprawnych intelektualnie, lecz konieczność dopasowania się do ich poziomu komunikacyjnego czy percepcyjnego. Proces kształcenia nowych umiejętności w perspektywie pedagogiki hermeneutycznej jest związany faktami znaczącymi. Pośród nich odnajdziemy takie: słuszność, zaradność czy pilność. Znaczenia określają rzeczywistość wychowawczą. Odczytywanie i nadawanie znaczeń jest główną funkcją pedagogiki hermeneutycznej. Rekonstrukcja społecznie użytecznych sensów i wartości, powala na opisanie rzeczywistości w kategoriach spójnej całości, co nabiera szczególnego znaczenia w pracy z rozwijającymi się zaburzeniami psychicznymi.

Biblioterapia w uproszczeniu posługuje się treścią literacką. Zarówno biblioterapeutyczne książki, jak i odpowiednio dobrane passusy literackie stanowią na ogół przykłady „starannych narracji”. Cechą szczególną starannych narracji biblioterapeutycznych jest ich wyjątkowy, bezpośredni przekaz – komunikat „o istocie rzeczy”. Inaczej mówiąc przekaz w najwyższym stopniu intymny - wewnętrzny, trafiający „wprost do serca i umysłu”. Antropologowie kultury na ogół są zgodni, co do tego, że człowiek nie jest samodzielnie sam z siebie zdolny do wygenerowania niezmiennych, sensotwórczych wartości i uniwersalnych, niezawodnych reguł rozumienia świata jako spójnej całości. Będąc bytem poznawczo otwartym i w zasadzie niemającym granic rozwojowych, nie jest jednak istotą w pełni samowystarczającą, potrzebuje zewnętrznych ram odniesienia, stałych wiarygodnych wzorców czy heurystyk ukierunkowujących wybory życiowe, chroniących przed dezorientacją i zagubieniem w potoku informacyjnym. Ponadto naturalna psycholingwistyczna złożoność komunikacyjna w kontekście lingwistycznych i filologicznych uwarunkowań wywołuje ciągłą potrzebę aktualizacji kompetencji językowych i urzeczywistnienia znaczeń⁸. „Mapa to nie terytorium” - trafnie niegdyś spuentował polski semantyk Alfred Korzybski.

Potencjał kapitału lingwistycznego oraz kapitału kulturowego, co pokazują badania są najmocniejszymi czynnikami różnicującymi drogi edukacyjno-zawodne jednostek. Są realnymi siłami konstruującymi zarówno pomyślną sytuację bytową, jak też dającymi oręż w zaradności życiowej i do przezwyciężania trudności⁹.

⁷ A. Witusik A., S. Leszto, D. Podgórska-Jachnik, T. Pietras, *Schizofrenia w kontekście nauk społecznych. Osoba chora na schizofrenię w obszarze zainteresowań pedagogiki specjalnej*, Wrocław 2015.

⁸ *Badania narracyjne w psychologii*, red. M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko, Warszawa 2010.

⁹ B. Milerski, M. Karwowski, *Racjonalność procesu kształcenia*, Kraków 2016.

Jak zatem biblioterapia może skutecznie pomagać w przezwyciężaniu różnych wczesnych urazów i zaburzeń psychicznych. Najlepiej wyprzedzająco, przez zapobieganie rozwojowi patogennych odczynów i utrwalaniu dysfunkcyjnych zachowań. Biblioterapia utożsamiana jest z pomocą, poprzez odpowiednio wybrane treści książkowe – lektury. Choć w sumie, to dość proste do wyobrażenia, nie jest łatwe w Polsce. Wszystko wskazuje na to, że dowolne czytelnictwo literatury w formie książkowej w Polsce od lat systematycznie kurczy się. Ponadto od lat w obiegu społecznym, pokutuje głęboko zakotwiczony - błędny pogląd przekonujący, że książki czyta się dla przyjemności. Zaletą biblioterapii jest to, że afiluje dla swych celów, te ograniczenia łącznie z fałszywym przekonaniem – poprzez zrozumienie tego, iż prawdziwa radość jest jednocześnie wielką przyjemnością. Zwykle bowiem przyjęcie dobrej rady, powoduje jakąś radość. Poszukiwanie odpowiedniej rady na istniejący problem w skarbnicy literackich tekstów jest zajęciem żmudnym i trudnym. Jest też zajęciem czasochłonnym i wymagającym znanstwa, na które stać jedynie osoby przygotowane do tego profesjonalnie i biegłe w sztuce kwerendy a także kooperujące w gromadzeniu tej specjalnej wiedzy. Biorąc pod uwagę to, że w korygowaniu zaburzeń niezwykle ważne jest szybkie rozpoczęcie terapii, wobec czego odpowiednią treść, warto mieć „*just-in-time*”.

Właściwym obszarem systematycznego włączenia biblioterapii psychokorekcyjnej do utrzymania zdrowia jest higiena psychiczna, która sama z siebie jest pewną życiową strategią zdrowia. Dzięki niej możemy lepiej zintegrować się z naszym otoczeniem. Bez wątpienia, można wypracować potrzebne nawyki pozwalające utrzymać nasz umysł w równowadze i sprawności dzięki książkom. Lecz polega to na systematycznej aktywności własnej, np. na świadomym wyborze czytania, jako osobistego sposobu przezwyciężania doznawanych negatywnych odczuć, konfliktów: ambiwalencji lub ambisentencji; poczucia straty bądź zwątpienia. Ale będzie, to tym bardziej efektywne jeśli otrzymamy do tego właściwą propozycję lektury – właściwe „egzemplum” do odczytania.

Higiena to przede wszystkim działania chroniące zdrowie. W modzie są obecnie różne aktywności, sport, joga, hobby, muzyka i różne inne zajęcia. Higiena psychiczna zakłada dążenie do jak najlepszego stanu umysłu. Jest to pojęcia bardzo szerokie. Zawiera w sobie szereg czynności, które poprawiają funkcjonowanie sfery psychicznej. Od codziennej chwili relaksu, po dbałość o równowagę duchową, poczucie sensu życia i szczęście. Higiena psychiczna jest ciągłym rozwojem, dążeniem do równowagi wewnętrznej. Budowaniem pozytywnych relacji z otoczeniem i efektywnym rozwiązywaniem problemów.

Zastosowanie higieny psychicznej odegrało ongiś zbawienną rolę w hitlerowskim obozie Theresienstadt, w którym wiedeński lekarz i wybitny psychoterapeuta Viktor Frankl założył „dział higieny psychicznej” – jako odmianę psychologicznej interwencji kryzysowej. Większość ludzi przybywająca do tego nieludzkiego miejsca, była tak zszokowana tym, co na miejscu zastała. I tak była na to nieprzygotowana – co ich tam spotykało, że się załamywała natychmiast. A wówczas po prostu umierała. Frankl znał ten problem z praktyki terapeutycznej i wiedział to, że przy odpowiedniej pomocy można zwiększyć szanse na przeżycie. Jego zadaniem stało się przyjmowanie nowo przybyłych i „odczulanie” ich na śmierć.

Czy taka szeroka i systematyczna praktyka biblioterapeutyczna, jest jakąś ofertą dla systemowej pomocy psychicznej? I czy jest możliwa? Bez wątpienia tak. Wymaga jednakże, podejścia operatywnego, planowego i systemowego. Podstawowym środkiem biblioterapeutycznym – tożsamym z antidotum na występujące problemy jest odpowiednie dobranie „egzemplum literackiego”. Do tego niezbędne są biblioterapeutyczne kwalifikacje, wiedza bibliograficzna, oraz ów profesjonalny dryg, zmysł lub intuicja. Uważam tworzenie recepty biblioterapeutycznej za dzieło autorskie, nie bez kozery termin recepta pasuje tu jak ulał. Człowiek w jakikolwiek sposób cierpiący, zwykle pragnie skutecznego remedium i na ogół unika pogłębiania cierpienia. Wielka to odpowiedzialność. Wszyscy wiemy, co powiedział Demokryt o książkach, lecz co zrobić aby stało się to faktem? Droga wiedzie przez współpracę w obszarze biblioterapii klinicznej oraz higienicznej, poprzez wspólne tworzenie wciąż aktualizowanego katalogu autorskich recept. Dostępnych dla terapeutów, psychologów, psychiatrów, lekarzy i innych profesjonalnie udzielających wsparcia. Z pewnością nakłady na takie przedsięwzięcie nie będą małe lecz przypuszczalnie niepomierne mniejsze niż środki marnotrawione na inne jałowe usiłowania.

Powraca jeszcze inne pytanie. Czytać z obowiązku, czy dla przyjemności? Dylemat to pozorny! Najbardziej ogólną wartością czytania książek, jest samo kształcenie rozumienia. Najbardziej podstawowym wymiarem zrozumienia jest możliwość świadomego odniesienia się do sposobów własnego uczestnictwa w świecie. Tak zdefiniowane rozumienie jest warunkiem autentycznego życia i odpowiedzialnych projektów egzystencjalnych. „Bądź rozumny – po odrzuceniu teologicznej otoczki – oznacza: przestrzegaj reguł, bez których ani ogół, ani jednostka nie mogą żyć”¹⁰ [Horkheimer 2007] Czytając dla przyjemności, bezwiednie testujemy odpowiedzi na pytania, które jeszcze nie powstały. Kiedy przyjdzie czas – ożyją w odpowiedzi.

Czytanie obowiązkowe, z przekonania – czyli czytanie dowolne. „Czytanie dowolne utworów literackich o treści naukowej, artystycznej, prawniczej, naukowej jest konieczne do brania udziału w tradycji żywej. Osobowość musi wydobyć ten sens i w ten sposób przywrócić mu życie”¹¹ [Hessen 1997]. Użyteczność czytania opiera się na zrekonstruowaniu związków przyczynowo-skutkowych oraz na odczytaniu ich znaczenia celem wyprzedzenia tego, co może nastąpić.

Czytanie zawsze pomagało w budowaniu dobrego osobistego świata - osobowości szczęśliwej, czyli zgodnej w działaniu z prawami wszechświata. Król Assurbanipal założycielu słynnej biblioteki w Niniwie, który panował w latach 669-631 p.n.e. i słynął z zamiłowania do „książek”, tak mówił o sobie: „Ja Aszurbanipal, twór boga Aszura i bogini Belit, książę dziedziczny – posiadam mądrość boga Nabu. Opanowałem wszelką sztukę pisarską wszystkich mistrzów pisma, ilu ich jest”. On to polecił swym urzędnikom odnajdywać i przynosić księgozbiory oraz pojedyncze teksty do biblioteki królewskiej. Pisano o nim: „Szukał on pilnymi oczyma mądrości w zapisanych tablicach, gdzie żaden król, którzy byli przed nim nie szukał był mądrości Nabu – boga napisów ...”.

¹⁰ M. Horkheimer, *Krytyka instrumentalnego rozumu*, Warszawa 2007.

¹¹ S. Hessen, *O sprzecznościach i jedności w wychowaniu. Zagadnienia pedagogiki personalistycznej*, Warszawa 1997.

Bajkoterapia jako wsparcie dzieci podczas pandemii

Po raz pierwszy pojęcie biblioterapii zastosował S.M. Cortes w 1916 roku. R.J. Rubin przedstawiła w „Bibliotherapy sourcebook” własną definicję biblioterapii, która brzmi następująco; *program aktywności oparty na procesach interaktywnego wykorzystania materiałów drukowanych i niedrukowanych, zarówno wyobrażeniowych, jaki i informacyjnych, ułatwiający przy pomocy bibliotekarza lub innego profesjonalisty osiągnięcie wglądu w normalny rozwój lub dokonywanie zmian w emocjonalnie zaburzonym zachowaniu*¹.

Bajkoterapia wpisuje się w jedną z form biblioterapii skierowaną do dzieci. Metodę bajkoterapii spopularyzowała Maria Molicka w jej rozumieniu bajki to:

*„najbliższe dziecku utwory, w którym świat realny miesza się z fantastycznym i razem tworzą zrozumiałą rzeczywistość. Dziecko zapoznaje się w nich sytuacjami wzbudzającymi niepokój oraz znajduje cudowne rozwiązanie problemów. W świecie bajek można spotkać przyjaciół, przeżyć wspaniałe przygody, a przede wszystkim pozbyć się lęku”*².

Literatura pomaga dziecku zrozumieć własną sytuację, zmotywować je do działania i dokonania zmian, a także uwierzyć w siebie. Może być ona wykorzystywana zarówno w terapii indywidualnej, jak i grupowej.

Czynnikiem wpływającym na rozwój społeczno-emocjonalny dziecka jest czytanie słuchanie oraz wymyślanie własnych historii. O potrzebie słuchania opowieści pisze A. Baluch:

*„Potrzeba słuchania opowieści jest jedną podstawowych potrzeb dzieci. Dlatego tak chętnie słuchają fabuły, charakterystyczny dla prostych. Te proste formy to podania i legendy; także gatunki bardziej skomplikowane, baśnie, są lubiane i chętnie przyjmowane przez zasłuchany dzieci. Dzieci sposób na naturalny są otwarte na poznanie przekazywane przez fabuły – ustnie”*³.

Bajkoterapia służy przede wszystkim kompensacji, która staje się możliwa dzięki książkowym bohaterom przeżywającym trudności podobne do tych, które dziecko może napotkać w swoim życiu. Pełni także istotną rolę profilaktyczną dzięki temu, że pomaga kształtować postawy adekwatne do danej sytuacji oraz pokazuje jak radzić w trudnych sytuacjach i dokonywać słuszných wyborów.

Pracownicy socjalni podobnie jak kuratorzy, animatorzy życia społecznego i psycholodzy mają wspólny obszar zainteresowań: ludzkie przeżycia i cierpienia.

¹ Rhea Joyce Rubin, *Bibliotherapy Sourcebook*, Oryx Press London, 1978, XI.

² M. Molicka, *Bajki terapeutyczne*, Media Rodzina, Poznań, 1999, s.6.

³ M. Bobolińska, *Właściwości ludyczne opowiadań i bajek terapeutycznych; na wybranych przykładach*, w *Pismo poświęcone literaturze okolicznościowej i użytkowej* 14, 2008, s.447-460 data pobrania 10.10.2019 za A. Baluch, *O królowie odbitej w zwierciadle natury*, w: *Archetypy literatury dziecięcej*, Wrocław, 1993, s.34.

Choć różni ich zakres odpowiedzialności to ich celem jest zrozumienie przyczyn tych cierpień, wspieranie osób słabych i bezradnych oraz poprawa ludzkiej kondycji.

W obszarze pracy z dziećmi z rodzin dysfunkcyjnych w której wychowawcy, terapeuci, pracownicy socjalni ciągle poszukują nowych metod wsparcia swoich podopiecznych doskonale wpisuje się bajkoterapia, która wspiera i wzmacnia zasoby dzieci ze środowisk marginalizowanych, z tych powodów powstał autorski projekt „Akcja Pisania Bajek”, którego zadaniem jest wspieranie przez bajkoterapię dzieci ze środowisk wykluczonych. Uczestnikami projektu są słuchacze pracy socjalnej oraz dzieci – podopieczni specjalistycznych placówek opiekuńczo-wychowawczych, placówek wsparcia dziennego z całego województwa śląskiego.

Na początku 2021 miała się odbyć jubileuszowa 10 edycja ***Akcji Pisania Bajek***. Niestety początek 2021 i poprzedzający go rok 2020 to czas pandemii.

Był to moment, by zadać sobie pytania, które pojawiały się w głowie każdego kto pracuje z dziećmi: **Jak wspierać dzieci w tej sytuacji Jak zrealizować projekt wsparcia dla dzieci w pandemii?**

Podstawą realizacji projektu jest spotkanie Dorosły – Dziecko, działanie to ma za cel podejmowanie dialogu pomiędzy dzieckiem a dorosłym.

Zazwyczaj dzieje się to na pierwszym integracyjnych warsztatach. Celem, którego jest integracja grupy studentów z grupą dzieci, pobudzenie i rozwijanie umiejętności wyrażania myśli i emocji dzieci w języku sztuki. Podczas tych zajęć uczestnicy poznają się, nawiązują kontakt; dzięki wspólnym rozmowom i rysowaniu w grupach udaje się uzyskać wspólne zaufanie. Na rysunkach dzieci pojawia się to co dla nich najważniejsze: postacie z bajek, kreskówek lub filmów animowanych. Nierzadko rysunki dzieci wypełniają również ich najbliżsi członkowie rodziny: rodzice, siostry, bracia, ulubieni koledzy, koleżanki oraz czworonożni przyjaciele.

W nowej pandemicznej rzeczywistości nie mieliśmy możliwości spotkania się podczas warsztatów integracyjnych, sytuacja wymusiła na nas szukania nowych rozwiązań na integrację grupy i tak pojawił się list. W liście każdy słuchacz pracy socjalnej opowiadał dziecku o sobie, o swoich ulubionych bohaterach nie tylko książkowych o marzeniach, które są ważne zarówno dla dzieci jak i dorosłych oraz prosząc o odpowiedź na pytania. Bardzo jestem ciekawa co TY lubisz? Jakie są Twoje marzenia? Jakie są Twoje ulubione książki? Jakich bohaterów bajkowych lubisz najbardziej i dlaczego? oraz prosząc o wykonanie ilustracji pt „Ja i mój bohater w krainie marzeń”.

Treść listu stworzonego na potrzeby
realizacji Akcji Pisania Bajek w czasie pandemii.

CZEŚĆ,

Bardzo się cieszę, że mogę do Ciebie napisać bajkę. Jestem nauczycielką w Kolegium Pracowników Służb Społecznych w Czeladzi. Od siedmiu organizuję wraz ze studentami pracy socjalnej „Akcję Pisania bajek” tym razem z ogromną przyjemnością napiszę bajkę dla Ciebie, która będzie wydrukowana w książce razem z Twoją ilustracją. Mam na imię Monika lubię jeść czekoladę z chrupkami, które strzelają w ustach. Gdy pada deszcz lubię czytać książki, właściwie jak nie pada deszcz to też lubię czytać książki. Moim największym marzeniem jest polecieć balonem, mogłaby to być nawet podróż dookoła świata. Może trwałoby to zbyt długo i pewnie trochę bym tęskniłabym za moją rodziną oraz moimi przyjaciółmi, ale za to spełniłabym swoje marzenie.

Bardzo jestem ciekawa co TY lubisz? Jakie są Twoje marzenia?

Jakie są Twoje ulubione książki?

Jakich bohaterów bajkowych lubisz najbardziej i dlaczego?

Bardzo chciałbym Cię poznać osobiście i móc z Tobą porozmawiać. Tymczasem będę z niecierpliwością czekać na list od Ciebie oraz rysunek pod tytułem „Ja i mój bohater w krainie marzeń”

Pozdrawiam Monika.

Stworzenie listu do dziecka, dla którego będzie się tworzyć bajkę, okazało się wyzwaniem słuchaczy pracy socjalnej, ale pozwoliło nawiązać pierwszy kontakt z dzieckiem przełamać bariery oraz niepewności. Dzieci oprócz odpowiedzi na list zostały poproszone o przygotowanie rysunku na temat: „Ja i mój bohater w krainie marzeń”. Większość dzieci została pozytywnie zaskoczona listem zaadresowanym specjalnie dla nich. Każde z nich odpowiedziało na zadane pytania, czasami korzystając z pomocy opiekunów placówki wsparcia dziennego. Do listów zostały załączone ilustracje dzieci. Na podstawie otrzymanych listów oraz ilustracji słuchacze pracy socjalnej stworzyli indywidualne bajki dla każdego dziecka. Po znalezieniu funduszy na druk oraz skład publikacji, wszystkie bajki oraz ilustracje dzieci zostały złożone w jedną całość w książce z bajkami.

Kolejnym częścią projektu jest finał „Akcji pisania bajek”. To uroczyste czytanie bajek oraz wręczenie książek dzieciom. Jest to duże wydarzenie, które realizowane jest w domach kultury, salach kinowych itp. Słuchacze przygotowują inscenizacje wybranych bajek, sami przebijają się za postacie z bajek. Często na uroczystej gali można spotkać królowy, smoki, myszki i inne przebiegłe postacie bajkowe. Podczas uroczystości słuchacze prezentują inscenizację kilku bajek własnego autorstwa. Czytanie każdej bajki to mini przedstawienie. Na zakończenie uroczystości wręczone są książeczki dzieciom oraz autorom bajek, czyli studentom pracy socjalnej. Imię i nazwisko dziecka oraz jego własny rysunek, wydrukowane w książce to nowe doświadczenie i duża radość dla każdego dziecka.

Na tym etapie pojawiło się kolejne pytanie: *Jak zorganizować uroczyste czytanie bajek oraz wręczenie książeczek dla dzieci w pandemii?*

Brak możliwości spotkania z dziećmi w przestrzeni placówki wsparcia dziennego, spowodował poszukiwanie rozwiązań w tej sytuacji. Tym razem wykorzystując doświadczenia z poprzednich edycji oraz wsparcie Fundacji „ULICA” stworzyliśmy stronę www.bajkiniezapominajki.pl. Wszystkie bajki zawarte w książeczce z bajkami zostały nagrane przez przyszłych pracowników socjalnych w formie krótkich filmików. Autorzy bajek wykazując się dużą kreatywnością nagrali bajki w różnych miejscach: własnych domach, miejscach pracy a nawet w ośrodkach kultury stwarzając tym niesamowity klimat każdej z bajek. Wykorzystując oprócz ogólnie dostępnych kamer w telefonach również profesjonalny sprzęt do nagrywania. Wszystkie bajki znalazły się na stronie www.bajkiniezapominajki.pl oraz FB Akcji Pisania Bajek, dzięki czemu dzieci mogły wspólnie z wychowawcami oglądać bajki stworzone z myślą właśnie dla nich. Każde dziecko otrzymało też książeczkę z bajką napisaną specjalnie dla niego oraz ilustracją stworzoną przez dziecko.

Podsumowanie:

Czas pandemii to czas wyzwań dla nas wszystkich, szczególnie osób pracujących z dziećmi ze środowisk wykluczonych. Jako koordynatorka projektu społecznego *Akcja Pisania Bajek* czułam jednocześnie satysfakcję z tego, że udało się zrealizować projekt pomimo pandemii, ale też niedosyt. Z doświadczeń w pracy nad kolejnymi edycjami wiem, jak ważny dla dzieci ze środowisk wykluczonych jest bliski, uważny kontakt z osobą dorosłą. W tej edycji niestety tego ważnego elementu zabrakło. Nie było rozmów dzieci ze studentami, pytań, wspólnie wymyślanych historii na kartce papieru, nie było też uroczystego wręczenia książeczek z bajkami dzieciom. Pomimo tego, uważam cały projekt za dobrze zrealizowany i cieszy mnie fakt, że udało się wykorzystać nowe i stare pomysły by wspierać dzieci poprzez bajki, właśnie w tym trudnym zwłaszcza dla nich czasie.

Pierwsze wrażenie – pomaga lub szkodzi. Unikanie pułapek

Eksperyment jako wstęp do naszych rozważań.

Na początku sprawdź, jak działa (przereklamowany) umysł:

Przykład I. Zamknij oczy i powiedz do siebie po cichu:

Bardzo łatwo mnie polubić i pokochać. Jestem wyjątkową osobą, niczego mi nie brakuje. Jestem doskonałością!

Po każdej wypowiedzi posłuchaj, co odpowiada na to twój umysł. Uznał te zdania za prawdziwe i podał potwierdzające argumenty, czy uznał za fałszywe? Jakie kontrargumenty podsunął? Skąd zaczerpnął te kontrargumenty, sam wymyślił czy powtórzył po kimś?

Przykład II. Lubisz kogoś. Ktoś inny naopowiada ci złych rzeczy o tej osobie.

Znasz pewną nauczycielkę i wiesz, że ma wspaniały, ciepły, pełen zrozumienia stosunek do młodzieży. Dowiadujesz się, że po rozwodzie od lat nie tylko z niej nienawiścią do byłego męża, ale stara się mu zaszkodzić.

Pozostaniesz przy swoim zdaniu (i doświadczeniu), że to anioł chodzący po ziemi czy spojrzysz na tę osobę nowymi oczami, zmienisz do niej stosunek i nabierzesz ostrożności?

Umysł chętnie i nieustannie wydaje negatywne wyroki na innych ludzi. Czy słusznie?

Przykład III. Przedstaw się w kilku zdaniach. Co powiesz?

Jestem

Co my, dorośli myślimy o sobie? *Mam X lat, określony zawód, jestem mężczyzną, kobietą, żoną, matką, mężem, ojcem, mam dzieci, dom, modny samochód, jestem bogaty, zajmuję stanowisko x...*

Czemu akurat takie informacje podajesz? Z całego życia (np. dla 35 latka ponad 300 tys. godzin i w każdej coś się zdarzyło...), z mnóstwa doświadczeń wybierasz kilka cech, tworzysz krótką historyjkę o sobie. Czy jest prawdziwa, opisuje prawdę o tobie? Odpowiesz pewnie: to zależy...

A twoje szybkie opinie o innych? Na podstawie jednego zachowania? Na ile są skrótem informacji, na ile są prawdziwe? Pamiętajmy o powyższych wątpliwościach, czytając dalszy tekst.

Pierwsze wrażenie – pomaga czy szkodzi ?

1. Szybkie opinie bywają niezwykle przydatne. Pomagają odróżniać rzeczy ważne od nieważnych, nadawać znaczenie ludziom i zdarzeniom, co jest konieczne, skoro w każdej chwili jesteśmy zalewani ogromem informacji docierających z wewnątrz i z zewnątrz za pośrednictwem wszystkich zmysłów, analizy myślowej i zwodniczej pamięci. Jeśli nasze osądy są trafne, to szybkie opiniowanie okazuje się korzystne dla nas i dla otoczenia.
2. Szybkie opinie mogą utrudniać życie nam i otoczeniu, jeśli są nietrafne. Często takie właśnie są, gdy opierając się na niewielkiej liczbie informacji łatwo wyciągamy błędne wnioski, sugerując się w ocenie wcześniejszymi doświadczeniami, uprzedzeniami i nastawieniami.
3. Pierwsze wrażenie jest trwałe. I tu tkwi źródło późniejszych poważnych zniekształceń ocen dotyczących siebie i innych. Otóż w około 2/3 przypadków ludzie nie zmieniają raz ustalonej na chybcika opinii nawet po kilku miesiącach regularnych kontaktów dostarczających dowodów przeciwnych, obalających powstałe przekonanie. Stąd zapewne wzięto się powiedzonko: „łatwiej ludzi oszukać niż przekonać, że zostali oszukani”, czyli że się mylą. Nic dziwnego – każdy chce mieć rację i czuje się w porządku gdy myśli, czuje i zachowuje się spójnie. Jeśli dowiaduje się, że myśli błędnie, to musi stwierdzić, że także jego uczucia i zachowania są nieadekwatne, błędne, złe. Stąd już blisko to niezadowolenia z siebie, bo krytyczny umysł nie próżnuje i podsuwa najgorsze obelgi i krytykę, jeśli się mylisz... Lepiej więc upierać się przy dotychczasowej błędnej opinii.

Oto przykład, jak trwałe może być pierwsze wrażenie: Młody mężczyzna dostrzega na przyjęciu wysoką kobietę z niezadowoloną miną stojącą z boku. Wnioskuje, że na pewno jest nudna i złośliwa. Jego kolega zauważa, że to atrakcyjna kobieta. Nasz bohater nie zmienia zdania. Nawet po kilku miesiącach pracy w jednym biurze: automatycznie odrzuca docierające do niego pozytywne informacje, bagatelizuje je i interpretuje na wspan.

Dlaczego popełniamy błędy oceniając na podstawie pierwszego wrażenia?

Oto kilka pułapek czyhających na każdego z nas przy osądzaniu z góry.

1. Wszystko musi się zgadzać – potrzeba spójności.

Wcześniej stwierdziliśmy, że nie da się zakonotować i uporządkować wszystkich docierających informacji, dlatego słabych bodźców nie zauważamy, inne eliminujemy jako nieważne lub dlatego, że nie pasują do nas – są niespójne z naszymi doświadczeniami, oczekiwaniami lub wartościami.

Na przykład uznajemy, że to niemożliwe, by ktoś czerpał radość ze sprawiania nam przykrości. Odrzucamy to, co się dzieje, wybielamy osobę i wpadamy w taniec ze sprawcą przemocy.

Skupiając się na wybranych bodźcach żyjemy w stworzonym przez siebie indywidualnym świecie.

Nie lubimy niejasności, usuwamy sprzeczne informacje. Na przykład, kiedy ktoś potakuje głową podczas rozmowy, jesteśmy zadowoleni, że wydajemy się tej osobie ciekawym rozmówcą. Jednocześnie nie zauważamy, że porusza nogami, jakby chciał już wyjść lub zaciska dłonie, jakby miał zamiar wałnąć pięścią o stół i nie zgodzić się z tym, co mówimy. Kiedy indziej zniekształcamy informacje, by potwierdzić swój negatywny obraz siebie i komplementy traktujemy jako nieszczerze, manipulacyjne komunikaty. Myślimy: „Na pewno czegoś ode mnie chce...” Niespójne informacje odrzucamy.

2. Trzymanie się zasad, uzupełnianie braków, narzucanie schematów

Czasem z powodu braku danych, umysł uzupełnia braki, narzucając swoje reguły, czy zasady poznane w przeszłości. Na przykład jest polecenie: należy wrzucić kółka na palik, ale stopy muszą znajdować się za wyznaczoną linią. Wszyscy uczestnicy konkursu stoją, wychylają się. W końcu ktoś kładzie się na ziemi i wkłada wszystkie kółka na raz ręką na palik. Wygrał. Inni oburzeni, że oszukuje. Dlaczego? Bo się położył na ziemi. Ale trzymał się przecież zalecenia dosłownie, nie dorobił teorii, że jak stopy za linią, to i całe ciało. Nasze wcześniejsze doświadczenia i zasady dotyczące innych gier nabudowały w głowie ograniczenie. Czego uczymy dzieci w szkole? Nic tylko postępuj według wzoru, żadnych indywidualnych pomysłów i własnych sposobów na rozwiązywanie zadań.

Inny przykład: Dwie osoby umawiają się, że zorganizują przyjęcie. Jedna zaprasza wszystkich znajomych, druga dwoje najbliższych przyjaciół. Następuje konsternacja i pretensje, a nieporozumienie wyniknęło z tego, że słowo przyjęcie było inaczej rozumiane przez organizatorów. Wniosek: Zawsze trzeba sprawdzać założenia, a szczególnie tych rzeczy, które wydają się oczywiste. Czy w tych warunkach są prawdziwe?

3. Okoliczności wpływają na podejmowanie decyzji – namiastki

Kiedy czegoś bardzo potrzebujemy, zadowolimy się namiastką:

- Gdy cierpisz z powodu osamotnienia, zwiążesz się z kimś, kto nie spełnia twoich oczekiwań.
- Gdy doskwiera ci głód, docenisz kromkę chleba.
- Zaczynasz cenić swoją pracę, gdy sześć osób w dziale dostaje wypowiedzenie. Jeśli czegoś chcemy, to to dostrzeżemy:
- Osoby, które lubimy, oceniamy jako mądrzejsze od tych, których nie lubimy.
- Popularnych prezenterów i aktorów uznajemy za ekspertów, osoby przyjazne i szlachetne.

4. Stereotypy

Dzięki stereotypom unikamy przeciążenia. Są jak znaki drogowe – pomagają nam znajdować drogę w gąszczu możliwości, często na skróty. Bywają czasami niebezpieczne i nieuczciwe, gdy zamiast na podstawie zachowań, przypisujemy ludziom cechy opierając się na takich danych jak: wiek, płeć, pochodzenie etniczne, stanowisko, zawód itp. I nie przyjmujemy korygujących informacji! Dogmatycznie trzymamy się swoich przekonań niezależnie od liczby sprzecznych z nimi danych.

Często stereotypy są nieprawdziwe i dobrze sobie to uwiadomić:

- Przykład negatywny: Wychodzę z banku z dzieckiem w wózku. Podbiega wytatuowany młodzieniec z dreadami na głowie – skojarzenie: może złodziej? (bo bank, podjęte pieniądze, więc lęk i nastawienie). A on tylko chciał pomóc znieść wózek... Jedyny mężczyzna na zatłoczonej ulicy. Dodajmy – 25 lat temu tatuaże nie były jeszcze modne poza więzieniami.
- Przykład pozytywny: Uświadomienie sobie stereotypu blondynki. Przypadkiem szatynka (wykładowczyni uniwersytetu sztywno trzymająca się roli naukowca i postawy: „Nie mogę nie wiedzieć”) została przebarbowana na blondynkę. Nagle blondynka słyszy, jak mówi do studentów: *Nie wiem, ale na przyszłe zajęcia się dowiem.* Co za ulga pozbyć się stereotypu!
- Przykład przebicia się przez stereotyp: Na rozmowę kwalifikacyjną do pracy w księgowości przychodzi dziewczyna pół naga, wyglądająca wyzywająco. Postawa prezesa – w żadnym wypadku nie przyjmować! Ale innej kandydatki nie było, więc została przyjęta na okres próbny. Minęło 15 lat, nadal tam pracuje i jest najlepszą główną księgową w historii firmy. Mało brakowało i straciłaby życiową szansę w wyniku stereotypowej porady koleżanek: „To faceci przyjmują do pracy i trzeba wyglądać atrakcyjnie” – a atrakcyjność dla każdego oznacza co innego.
- Jakie stereotypy rządzą nami na co dzień? Czy jesteśmy od nich wolni? Dokończ zdania:
 Włoscy mężczyźni są doskonałymi..... Politycy często są..... Otyli ludzie są
 Kobiety mające duże są bardzo Katecheci są zwykle..... Ludzie bogaci są.....
 Grecy, Szkoci, poznaniacy, górale, warszawiacy, krakowiacy są...
 Każdy skorpion (lub inny znak zodiaku) jest ...
 Mając uprzedzenia każdą osobę opisujemy na wyrost określonymi cechami.

5. Samospełniająca się przepowiednia/Nastawienie

Nastawienie wpływa na efekt działania:

- Nauczycielom powiedziano, że niektórzy uczniowie w zadziwiający sposób poprawią swoje wyniki, bo u nich zdolności ujawniają się później. Podano nazwiska tych uczniów, które w rzeczywistości wylosowano. I rzeczywiście, nastawienie nauczycieli doprowadziło do tego, że wskazani uczniowie mieli lepsze stopnie niż inni, a nawet w testach inteligencji osiągnęli lepsze wyniki!
- Podobny eksperyment ze szczurami: tresującym je studentom powiedziano, że jedna grupa otrzymała wyselekcjonowane wyjątkowo inteligentne szczury, a druga przeciwnie. Tak naprawdę nie było różnicy. Pierwsza grupa miała wielkie osiągnięcia w tresurze, druga mierne.

6. Nastawienie i zachowanie („prorocze”)

Zależnie od nastawienia zachowujemy w określony sposób. Ludzie odzwierciedlają te zachowania.

Na przykład: Idąc na spotkanie spodziewasz się odrzucenia. Zachowujesz się tak, jakby to już się stało. Boczysz się, usuwasz w kąt, unikasz kontaktu wzrokowego,

twoje wypowiedzi są spięte. Zioniesz chłodem. Widząc twoje zachowanie, ludzie się odsuną. Nikt się nie domyśli, że w sercu ukrywasz pragnienie bliskości, bo go nie okazujesz. Boisz się zranienia. Ludzie zareagowali na skutki twojego lęku. Myślisz: *Od początku wiedziałam/łem, że tak będzie. Zawsze mam rację*”.

Nastawienie można wykorzystać także w pozytywny sposób.

Na przykład: Przedstawienie prelegenta w ciepłych słowach wywoła dobre do niego nastawienie. Nie będzie musiał się napracować nad pozytywnym odbiorem tak bardzo, jak ktoś niewprowadzony. Albo: Idąc na spotkanie nastawiasz się, że będzie miło. Jak zareagują ludzie na otwartość, uśmiech i życzliwość?

Jak zapanować nad tworzeniem błędnego pierwszego wrażenia?

(Koniecznie obejrzyj pierwszą połowę filmu **Fakty i Akty/Wag The Dog** z 1997 roku.

1. Zapanuj nad wyobrażeniami, które pojawiają się automatycznie.

Ćwiczenie: Jesteś w grupie nieznanymi ci osobami. Obserwując je powiedz do siebie: **Zauważam, że** i opisz obserwację (pochodzącą z któregoś ze zmysłów). Następnie pomyśl:

Wyobrażam sobie, że..... Uświadom sobie stereotyp, który tobą rządzi.

Na przykład:

- **Zauważam, że** ten mężczyzna jest bardzo gruby. **Wyobrażam sobie**, że jest leniwy, nie ćwiczy i nie ma silnej woli. Brakuje mu samodyscypliny i pewnie dużo pije.
- **Zauważam, że** od tego mężczyzny zalatuje potem. **Wyobrażam sobie**, że jest sportowcem.
- **Zauważam, że** ta kobieta jest zbyt elegancka. **Wyobrażam sobie**, że jest perfekcjonistką.

2. Aprobata i dezaprobata

W dzieciństwie jedno nasze zachowania wywoływały aprobatę i zadowolenie rodziców, inne dezaprobatę i niezadowolenie. Kary i nagrody wynikały ze swego rodzaju dla każdej rodziny i surowo przestrzeganego „dekalogu”, zestawu praw i wartości. Dziecko, a potem dorosły, skupia się na obszarach akceptowanych i odrzuca nieakceptowane. Swoją wąską perspektywę patrzenia na świat uważa za jedyną, najlepszą i nazywa go JA. Nie zdaje sobie sprawy, że jest zahipnotyzowany.

To JA rozpatruje wąski zakres zachowań aprobowanych i nieaprobowanych przez rodziców oraz ważne dla dziecka osoby. Dlatego w innych ludziach dostrzegamy tylko to, co w sobie. Stąd: Jak osądzasz siebie, tak osądzasz innych. I odwrotnie: Mówiąc o innych, mówisz o sobie. Posłuchaj!

Przykłady: Jeśli zawsze mówisz prawdę, nie będziesz podejrzewać kogoś o kłamstwo,.

Jeśli kogoś posądzasz o złodziejstwo, to pewnie masz do czynienia z kradzieżami

Z każdym razem, kiedy silnie reagujesz na cudze zachowanie lub cudzą cechę, to dotyczy ona ciebie, twojego bólu, strachu, czy zagrożenia miłości.

Krytyczna, czarnowidcza, niepracująca żona zarzuca mężowi narcyzm: ale to on jest pogodny, pracuje jak wół po 10 godzin, odwozi rano dzieci do przedszkola, wciąż żonę chwali, słownie wspiera i nie krzywdzi ludzi. Ale jej zdaniem wszystko robi źle... I kto tu jest narcyzem?

Ćwiczenie:

Wybierz 5 różnych osób i opisz je. Przeczytaj opisy i następnie uzupełnij takie zdanie:

Kiedy myślę o X..., uświadamiam sobie tę część mnie, która zauważa... np.: sprawność fizyczną.

Dowiadujesz się, że sprawność fizyczna jest dla ciebie ważna. Ale to tylko jedna z wielu cech tej osoby. Tylko tę dostrzegasz, a innych nie widzisz. Inni za to mogą zauważać zupełnie co innego.

3. Podobieństwo do kogoś

Jeśli bezpodstawnie na pierwszy rzut oka nabieramy do kogoś wyrażnie pozytywnego lub negatywnego stosunku: ostrożnie! Ten ktoś jest najprawdopodobniej podobny do kogoś nam wcześniej znanego. Przypisujemy tej osobie cudze cechy dobre lub złe, nie wiedząc, czy na nie zasłużyła.

Pod wpływem tych ocen i wywołanych nimi uczuć możemy podejmować błędne decyzje. Na przykład umawiamy się na randkę z kimś uroczym, choć nas ostrzegają. Ale my wiemy lepiej.

Albo spotykasz kogoś, kogo od razu nie lubisz. Wygląda zupełnie jak znienawidzony przez ciebie polityk. W takich sytuacjach **otwórz się na nowe informacje**. Zobacz, że mimo pierwszego wrażenia (i podobieństwa) ktoś nie jest nie jest uroczym człowiekiem albo nie jest wstrętnym politykiem.

4. Nie udawaj kogo innego niż jesteś

Każdy na początku stara się dobrze wypaść. Ale nie da się bez końca udawać.

Na przykład:

- Poszukując partnerki mężczyzna introwertyk stara się być towarzyski. Po ślubie staje się domatorem. Ekstrawertyczna partnerka czuje się oszukana i zła. Chce wyjść do ludzi, a on tego nie cierpi.
- Kobieta nie chce mieć dzieci, ale się nie przyznaje, by nie stracić partnera. I tak go traci, tylko kilka lat później.
- Kobieta dostosowuje się do mężczyzny, nie mówi mu, że razi ją przeklinanie (*on to tak słodko robi...*), ani że ma ochotę robić coś innego niż on. Chce go zadowolić, by się nie złościł i nią nie rozczarował. A po 10 latach jest ofiarą przemocy psychicznej.
- On ma dość tego, że kobieta nie wie, czego chce i nie ma własnego zdania, więc ją porzuca, a ona dusiła wszystko w sobie, by go zadowolić.

Rozmawiaj, pytaj o preferencje, mów otwarcie o swoich. Niczego o nikim nie zakładaj. Zawsze się upewnij – pytaj.

Przydatny jest zdrowy sceptycyzm co do własnych założeń i przekonań. Nie zaszkodzi też, zanim się zakochasz, sprawdzić czasem prawdomówność partnera/partnerki.

Ty także nie przemilczaj swoich potrzeb, nie rezygnuj z przedstawienia siebie. Nadmierne dostosowywanie się już na początku znajomości zaburza równowagę w związku. Nadmierne skupienie na własnych potrzebach i kontroli zamienia się z czasem w przemoc. Zobacz rzeczy takimi, jakimi są.

Pisząc ten artykuł, korzystałam z książek wydanych przez GWP:



1. ***Sztuka skutecznego porozumiewania się***
Matthew McKay, Martha Davies, Patrick Fanning
2. ***W pułapce myśli dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem.***
Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi
3. ***Przemoc, której nie widać. Jak rozpoznać i przerwać cykl przemocy psychicznej***
Theresa Comito

Film, który otworzył mi oczy na problem:

Fakty i Akty (ang. *Wag The Dog*) z 1997 roku, reżyseria Barry Levinson

Aktorzy: Robert De Niro, Dustin Hoffman.

Komedia polityczna, dużo zdrowego śmiechu i refleksji.

Gestalt na półce

Należę do pokolenia które polowało na dobre książki mniej więcej tak, jak dzisiaj nie-idioty polują na okazje w media markt. Nie było łatwo.

Moją bibliotekę stworzyłam z pomocą zaprzyjaźnionej pani z księgarni, kultowej, a już nie istniejącej (z której, paradoksalnie, udało mi się kupić za grosze kilka połączonych regałów i w ten sposób przenieść do pokoju część tamtych czasów) – Cortazar i inne perełki literatury południowoamerykańskiej, Stachura, Ursula Le Guin, Stanisław Lem – na to się polowało. Człowiek wracał z książkami w torbie dumny jak terier, co upolował szczura.

To były czasy kiedy pojęcie biblioterapii, bajkoterapii czy książki terapeutycznej było czymś o ile nie obcym to całkowicie nowym, nieznanym. Teraz, co rusz napotyka się literaturę terapeutyczną, biblioteki posiadają wręcz specjalne półki z książkami na receptę. Takimi, co leczą. Ale przecież każda książka (dobra książka) jest poniekąd książką terapeutyczną. Wywołuje uśmiech, bądź wzruszenie, pokazuje nam lustro lub zabiera w przestrzeń, gdzie nie dotyczą nas nasze codzienne problemy. Cały problem w tym, aby znaleźć tę właściwą. Zastanawia mnie jednak coś innego, mianowicie to, jak bardzo życie oddaliło się od ludzi lub jak bardzo ludzie oddalili się od życia ze wszystkimi jego przejawami. Nagle wszystko zaczęło wymagać wyjaśnienia, przepracowania, definicji. Tak jakby na jedno zdarzenie była jedna, jedynie słuszna reakcja. Jeden algorytm przeżywania smutku, żałoby, pojawienia się nowego członka rodziny lub odejście najstarszego z niej (czy w ogóle jakiegokolwiek odejście).

Był taki czas, kiedy śmierć nie była sterylna i anonimowa (teraz załatwiają to za nas hospicja, szpitale i pokoje pożegnań), kiedy narodziny były tajemnicą, wielkim wydarzeniem. Co takiego stało się, że musimy sięgać po książki? Ano zapewne to, że elektroniczne zegary mierzą ten czas trochę szybciej, że gubimy się, że coraz rzadziej mamy okazję. aby uwolnić nasze emocje... Zaplątani w niedomówieniach nie potrafimy wyjaśniać naszym dzieciom rzeczy najprostszych, brakuje nam słów, czasu.

Książko, ratuj

Jednak, aby książka spełniła swoją misję musi być przeczytana nie w pojedynkę, ale razem, w relacji dziecko – dorosły, bo trzeba coś wyjaśnić, bo ktoś czegoś nie rozumie. A ilu rzeczy może dowiedzieć się dorosły! Być może w pogoni za czymś, co ciągle mu umyka zgubił także i drogę do wewnętrznego dziecka. I może właśnie przypomina sobie pierwsze zdziwienie śmiercią, odkrycie, że krew ludzi i zwierząt nie różni się od siebie, podobnie jak ich cierpienie. Te powroty są potrzebne, abyśmy mogli nawiązać kontakt ze światem, który dopiero zaczyna się rozwijać, z całą jego delikatnością i złożonością. Rozumnie i uważnie (pominę słowo CZULE stosowane zbyt często i w zbyt wielu nie pasujących do niego kontekstach). I pewnie z tego po-

wodu będę uparcie twierdzić, że każda książka, każde słowo skierowane do odbiorcy we właściwym momencie ma działanie lecznicze, ożywiające – a więc terapeutyczne.

Tłumaczenie świata (wspomnieć należy o serii Wydawnictwa Literatura WOJNY DOROSŁYCH HISTORIE DZIECI), budzenie ciekawości (tu odsyłam do gdańskiego wydawnictwa ADAMADA), wspólne czytanie (piękna i pożyteczna akcja Cała Polska Czyta Dzieciom) – czymże innym to jest, jak nie próbą odpowiedzi na pytania, procesem uwrażliwiania na otoczenie, budzeniem samoświadomości, pomocą w określeniu swojego miejsca tu i teraz. Szczególnie dzisiaj, kiedy i tu i teraz bywa trudne i zagrożone. W tej sytuacji można nieśmiało zacząć mówić o powrocie książki. Takiej, co to pomoże oderwać się od coraz bardziej niezrozumiałej rzeczywistości. A więc pełniącej także funkcje terapeutyczną, jeśli przez to słowo zaczniemy rozumieć coś więcej niż proces żmudnego budowania pozytywnych relacji z negatywnymi doświadczeniami i próby zrozumienia niezrozumiałego.

Odpoczynek. Wytchnienie. Takie spa dla psychiki.

Potrzeby i wartości wpływają na zdrowie i wytyczają ścieżki życiowe – scenariusz zajęć

Cel:

- Zrozumienie czym są wartości i potrzeby, jak je identyfikować i hierarchizować.
- Uświadomienie wartości i potrzeb na podejmowanie decyzji i kształtowanie życia.
- Rozwijanie samoświadomości i poczucia własnej wartości.

Warunki techniczne: sala lekcyjna

Wiek uczestników: od 15 lat

Czas trwania: 90 minut.

Część 1. Potrzeby – zwykle narzucamy je młodzieży, zamiast pytać o nie

W programie nauczania nie ma takiej lekcji, na której byłby czas na zastanowienie się nad własnymi potrzebami. Podczas tego warsztatu prosimy uczestników o podanie, jakie mają potrzeby. Zapisujemy na tablicy lub dużym arkuszu papieru oraz prosimy, by słuchacze także zapisali dla siebie. Najlepiej w formie „dmuchawca” wokół zarysu postaci.

Młodzi ludzie początkowo sprawiają wrażenie, jakby nie rozumieli pytania. Kiedy zaczynają je wymieniać, z lęku przed ośmieszeniem się często żartują, mówią np. picia, palenia, jedzenia... a potem, gdy ich pomysły zostaną uznane i zapisane, ośmielają się i zagłębiają w siebie. W przeciągu około 20 minut wymienią ich kilkadziesiąt: od fizjologicznych przez bezpieczeństwa po duchowe.

Są zaskoczeni, jak wiele jest tych potrzeb i jak bardzo są zróżnicowane. Uświadamiają sobie, że nie ma dobrych ani złych oraz że te, o których nawet nie pomyśleli, lecz wymienili je inni – ich również charakteryzują. Czasem odkrywają, że nad wieloma nigdy się nie zastanawiali i że uświadomienie ich sobie otwiera im nowe okna na świat.

Już ten pierwszy etap zmusza do refleksji. Pojawiają się pytania: *Kim jestem? Do czego dążę? Co jest dla mnie najważniejsze?* Nie zadajemy tych pytań. Niech nasuwają się same i prowadzą do indywidualnych wniosków wyciąganych z przeżytego doświadczenia. Na tym etapie można zakończyć ćwiczenie, bo bardzo dużo wnosi do obrazu siebie.

Część 2. Wybierz najważniejsze potrzeby

Prosimy o wybranie 20 najważniejszych potrzeb i ich podkreślenie.

Oraz 10 najmniej ważnych, które można usunąć w cień zamalowując tło.

Nie pospieszamy, dajemy czas na namysł, ponieważ są to bardzo intymne i prywatne decyzje.

Następnie prosimy, by z 20 najważniejszych potrzeb wybrać 10 superważnych i podkreślić je drugi raz.

Można poprosić o wypowiedzenie się na temat samopoczucia podczas wybierania potrzeb, a także o podzielenie się swoimi wyborami, jeśli ktoś ma na to ochotę. Odpowiedzi są całkowicie dobrowolne. Uznajemy i chwalimy – w żadnym wypadku nie krytykujemy, nie poprawiamy i nie pozwalamy na to, by ktokolwiek wyśmiewał się z aktywnych uczestników zajęć.

Część 3. Które potrzeby są zaspokojone?

Teraz można poprosić o zaznaczenie dwoma kolorami potrzeby zaspokojone i niezaspokojone **wśród 10 najważniejszych**. Zwykle pojawi się pytanie o to, czym różnią się potrzeby od marzeń. Musimy być na to przygotowani i wyjaśnić na przykład, że marzenia nadają kierunek, wyjaśniają, co jest dla nas ważne, a także stają określonym celem, do którego z czasem znajdziemy drogę. Dlatego dobrze jest marzyć.

Część 4. Jak zaspokoić potrzeby?

Każdy ma jakieś niezaspokojone potrzeby. Nigdy wcześniej nie zastanawiał się nad tym, jak sobie z brakiem/luką poradzić. Teraz jest czas na to, by znaleźć możliwe sposoby zaspokojenia potrzeb.

Często wymaga to nauczania się nowych umiejętności, zmiany nastawienia, a niekiedy sięgnięcia po naukę na specjalistycznych warsztatach (np. z komunikacji), pomoc u terapeuty, zdobycia wiedzy i informacji.

Poniższa tabelka może pomóc w uporządkowaniu okoliczności, w których dana potrzeba występuje.

Potrzeba	Co przeszkadza	Co pomoże	Sposoby zaspokojenia
Rozmowy z rodzicami	Szybko się denerwuję	Uwierzenie w dobrą wolę obu stron	Nabranie nowych umiejętności
Podróżowania	Brak pieniędzy	Podpatrzenie innych	Zaplanowanie działań
Miłości	Nie mam rodziców	Wyobrażanie sobie bycia kochanym	Zauważanie życzliwości i ciepła w otoczeniu
Dobrych wyników w nauce	Nie lubię się uczyć	Docenienie inteligencji praktycznej czy twórczej, koniecznej w życiu zawodowym	Zmiana potrzeby dobrych stopni na potrzebę uczenia się dla własnego rozwoju.

Wiele rzeczy można przemyśleć, zaplanować, nauczyć się – czyli zaprząć do zmian rozum i rozsądek. Jest to słuszne i promowane podejście, tyle że... nie dość skuteczne. Praktyka i badania naukowe podpowiadają, że najważniejsze jest zdobywane potrzebnych **doświadczeń!** Czyli **przeżywanie** tego, czego najbardziej potrzebujemy.

Dobrze jest zacząć od przyjęcia trzech postaw życiowych, rzadko spotykanych w naszym kraju:

- ♥ Zbieraj dobro, wzbogacaj je i wchłaniaj. Np. codziennie rano pomyśl, co możesz zrobić dobrego dla ludzkości (jakiś drobiazg, np. uśmiechniesz się, choć ci się nie chce, podniesiesz plastikową butelkę i wrzucisz do kosza, przepuścisz kogoś

w drzwiach czy na szosie); zauważaj, jak inni okazują życzliwość lub robią coś dla świata, np. sprzątają po swoim psie. Wieczorem przed snem pomyśl, że jakaś kropelka dobra krążąca wśród ludzi przyszła od ciebie). Dobro jest źródłem zdrowia, dobrego samopoczucia twojego i twoich najbliższych.

- ♥ Skupiaj uwagę na dobrych zdarzeniach i uczuciach. Znajdź to, czego potrzebujesz, wokół siebie i w przeszłości, wchłaniaj, instaluj w sobie. Czyli zauważaj, przeżyj wszystkimi zmysłami, zainstaluj w sobie na stałe (po wielu powtórzeniach – tak się stanie).
- ♥ Rick Hanson stara się nakłonić osoby chcące wprowadzić zmiany swoje życie, by rozpoznały, do której z trzech kategorii należą ich niezaspokojone potrzeby:
 - unikanie krzywdy,
 - dążenie do zadowolenia, satysfakcji,
 - bliskości z drugą osobą.

Część 5. Dopasuj niezaspokojone potrzeby do odpowiedniej kategorii i znajdź na nie sposób

To bardzo wymagająca część tego ćwiczenia. A jednak młodzi chłopcy i dziewczęta czują się niekiedy bezradni wobec traum lub braku dobrych doświadczeń w wychowaniu. Można wtedy zachęcać ich, by poza wszystkimi innymi metodami sięgnęli także i do tej, która według badań przynosi dobre rezultaty. Niełatwo samemu się zmobilizować do zmiany nawyków i nastawień, ale przy zachęcie ze strony życzliwego dorosłego niejednego chłopiec lub dziewczyna być może zastosuje wymienioną technikę. Podczas spotkań z młodzieżą można proponować techniki wyobrażeniowe, rysunkowe czy słowne dzielenia się doświadczeniami. Można zapytać o np. *Największa troska lub pocieszenie, jakiego doznałem/łam, największa radość czy niespodzianka* (itp. inspiracje w tabelce kursywą). Następnie poprosić o wyobrażenie sobie tego zdarzenia, w jakim otoczeniu to się zdarzyło, jakie uczucia towarzyszyły w ciele, jakie emocje i myśli. Można nasilić w sobie te dobre odczucia i zainstalować je w sobie na trwałe. Powtarzanie bardzo pomaga.

Spróbujcie dopasować swoje niezaspokojone potrzeby do podanych poniżej przykładów i znajdźcie w ten sposób metody na stworzenie w sobie odczuć, wypełniających luki:

Unikanie krzywdy

Odczucia związane z niezaspokojoną potrzebą	Odczucia wypełniające lukę
Słabość, bezradność, brak skuteczności, obawa, lęk, strach, zmartwienie, zbrukanie, nacisk, bezradność	<i>ochrona, wydajność, siła, sprawczość, dostrzeganie, że jest OK, oczyszczenie, odczuwanie zdrowia ciała i umysłu, odprężenie, „odpoczywaj i traw”</i>

Dążenie do zadowolenia/satysfakcji

Odczucia związane z niezaspokojoną potrzebą	Odczucia wypełniające lukę
Smutek, rozczarowanie, strata, frustracja, porażka, nadmierna determinacja/ambicja, nuda, apatia	<i>wdzięczność, radość, piękno, korzyść, przyjemność, osiągnięcia, sukces, satysfakcja, dostrzeganie zrealizowanych celów, odczuwanie bogatej pełni w danej chwili</i>

Bliskość z drugą osobą

Odczucia związane z niezaspokojoną potrzebą	Odczucia wypełniające lukę
Porzucenie, opuszczenie, zaniedbanie, niezrozumienie, wadliwość, uraza, złość, krzywda, zazdrość, samotność, niedopasowanie, kłamliwość	<i>poczucie bycia docenionym, kochanym, zauważanym, chcianym, poczucie przynależności, współczucie dla siebie, przyjaźń, asertywność, uprzejmość, życzliwość dla innych, przyjmowanie empatii, troska o siebie samego</i>

(Odwołuję się tu do badań naukowych i wniosków przedstawionych przez Ricka Hansona w książce *Szczęśliwy mózg*, a kwintesencja rozważań i praktyczne wskazówki są opisane na stronie 152.)

Trzeba utrafić z ćwiczeniem w potrzeby. Jeśli pomylisz potrzeby i uczucia zaradce, to niewiele zdziałasz. Na przykład wielu ludzi potrzebę miłości stara się zaspokoić osiągnięciami => bo mają nadzieję, że inni będą ich podziwiali i w końcu pokochają. Niestety, swoim perfekcjonizmem czy pracoholizmem budują mur wokół siebie i spotykają się z porażką. Jak więc reagują? Nasilają perfekcjonizm lub pracoholizm... Cierpią i nie rozumieją, co źle robią, że nie udają się im związki.

Jednym słowem brakuje im witaminy C, a z zapalem tykają żelazo. Zamiast sobie pomóc, wpadają w nowe kłopoty.

Ostatecznym celem naszych działań skłaniających do wchłaniania w siebie dobra, nowych przekonań, realizacji potrzeb, jest przekazanie młodemu człowiekowi nowego nastawienia do siebie samego, do życia i do przyszłości:

Jeśli dotąd prześladowała cię myśl, że jesteś do niczego, świat jest zły, ludzie cię nie lubią i nigdy niczego nie osiągniesz, to pamiętaj, że są to tylko toksyczne, nieprawdziwe myśli, które ktoś kiedyś wtłoczył ci do głowy ze względu na własne cierpienie i brak wiedzy. A ty będąc dzieckiem uwierzyłaś/uwierzyłeś, bo mały człowiek nie potrafi odróżnić ziarna od plew.

Odtąd zacznij zauważać drugą stronę tego samego medalu, czyli prawdę o sobie i nią się kierować w dalszym życiu.

AUTORZY:

Katarzyna Dworaczyk
Katarzyna Gołubiew
dr Lidia Ippoldt
Ilona Jeziorkowska
dr hab. Mariusz Jędrzejko
Justyna Jurasz
Mariusz Kiełtyka
Mariola Kulawik-Sowada
Agata Kyzioł-Cieślak
dr Krzysztof Leszczyński
dr Dagmara Łupicka-Szczeńnik
Anna Machacz
dr Wanda Matras-Mastalerz
Jolanta Molenda-Bieniecka
dr Maria Molicka
Monika Ostrowska-Cichy
dr Tina Oziewicz
dr Matylda Pachowicz
Magdalena Plich
Aleksandra Ruszkowska
Katarzyna Ryrych
Anna Sabińo
dr hab. Anastazja Seul
Celina Zubrycka
dr Elżbieta Zubrzycka