

**Wanda Matras-Mastalerz**

Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

ORCID: 0000-0003-0469-3150

## Literatura jako narzędzie wspierające rezyliencję młodzieży w sytuacjach kryzysowych

### Cel, założenia i problematyka badawcza

Głównym celem pracy stało się zbadanie i analiza wybranych tekstów literackich jako narzędzia wspomagającego zdrowie i odporność psychiczną czytelników w okresie adolescencji. Badania zostały przeprowadzone wśród młodzieży w wieku 13–14 lat podczas realizacji warsztatów czytelniczych w Małopolskim Ogrodzie Sztuki w Krakowie w 2021 roku w ramach autorskiego projektu *Wędrując ku dorosłości. Literatura wsparciem zdrowia psychicznego młodzieży*. Program powstał w odpowiedzi na raport Katarzyny Makaruk, Joanny Włodarczyk i Renaty Szredzińskiej: *Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii* (2021), opublikowany na stronie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Z przywołanego raportu wynika, że w latach 2020–2021 co jedenasty badany nastolatek samookaleczał się, 12% deklaroowało występowanie u siebie zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się), a 3% respondentów próbowało popełnić samobójstwo. Ponadto młodzież, wymieniając negatywne strony pandemii (brak możliwości spotykania się z rówieśnikami, strach o zdrowie własne i bliskich, zdalne nauczanie, brak aktywności fizycznej, atmosfera w domu, brak prywatności i in.), podkreśliła znikome wsparcie ze strony dorosłych. Przeprowadzone przez autorkę niniejszego artykułu warsztaty wpisywały się także w apel Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zachęcający do wspierania dobrostanu fizycznego, psychicznego, społecznego oraz duchowego dzieci i młodzieży. W materiale World health statistics 2021: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals (2021) zaakcentowano, że warunkiem homeostazy każdego człowieka jest prawidłowa relacja pomiędzy poszczególnymi sferami funkcjonowania, np. zakłócenia w obszarze komunikacji społecznej mogą przenosić się do sfery fizjologicznej, jak i odwrotnie: zaburzenia somatyczne wpływają na funkcjonowanie w grupie. Dlatego tak ważne staje się budowanie rezyliencji (łac. *resilience*), czyli odporności i elastyczności psychicznej,

polegającej na umiejętnościach dostosowywania się do zmieniających się warunków, adaptacji w stosunku do otoczenia oraz zdolności do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił.

## Rola rezyliencji w budowaniu dobrostanu dzieci i młodzieży

Termin „rezyliencja” został spopularyzowany dzięki amerykańskiej socjolożce Emmie Werner (1993), która przez wiele lat badała dzieci z wyspy Kauai na Hawajach wzrastające w trudnych warunkach. Okazało się, że mimo trudności część z nich wyrosła na ludzi z pozytywnym nastawieniem do świata, pewnych siebie i odpowiedzialnych. Badaczka stwierdziła, że młodzi mieszkańcy wyspy zawdzięczają to rezyliencji. Wyodrębniła przy tym dwa sposoby rozumienia sprężystości psychicznej: jako relatywnie trwałą cechę danej osoby oraz elastyczne reakcje w danej sytuacji. Te ostatnie, wielokrotnie powtarzane, mogą przełożyć się zdaniem socjolożki na trwalszą dyspozycję. Każdy człowiek różni się poziomem reaktywności emocjonalnej. Osoby wysoko reaktywne mają mniejszą odporność na stres, bo ich układ nerwowy jest bardziej pobudliwy. Reaktywność emocjonalna jest w dużej mierze uwarunkowana biologicznie, ale to nie znaczy, że nie mamy na nią wpływu.

Istnieją trzy sposoby zmagania się z trudnościami. Pierwszy z nich to strategie zadaniowe, które polegają na aktywnym działaniu i przynoszą zazwyczaj widoczne efekty, budując poczucie wartości. Drugi sposób radzenia sobie ze stresem to strategie emocjonalne, polegające na próbie redukcji kosztów emocjonalnych przeżywanych trudności poprzez uprawianie sportu, szukanie wsparcia u terapeutów czy przyjaciół, aktywny udział w kulturze bądź np. czytanie książek. Już samo mówienie o emocjach ma charakter terapeutyczny, powoduje *emotional disclosure*, czyli otwieranie się emocjonalne (David 2022). Niestety, prócz progresywnych strategii emocjonalnych istnieją też formy regresywne: sięganie po alkohol i narkotyki, zakupoholizm, zaburzenia odżywiania czy uzależnienie od gier komputerowych. Zachowania te stanowią ucieczkę od problemu, udawanie, że go nie ma, co izoluje od rzeczywistości. Są to tzw. strategie unikowo-zastępcze, które na chwilę dają przyjemność, ale szkodzą w dłuższej perspektywie. Kanadyjski badacz Stuart Shanker (2005, 2016), który jako pierwszy wprowadził pojęcie *self-regulation*, zauważył, że człowiek, który ma wysoko rozwiniętą umiejętność samoregulacji – umie wydajnie uczyć się, pracować i odpoczywać, dba o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, zwykle jest spokojny, odczuwa przyjemne emocje i potrafi łagodnie wyregulować te trudne – tworzy głębokie, pełne zrozumienia i empatii związki z innymi ludźmi. Samoregulacja dotyczy nie tylko tego, jak ludzie radzą sobie ze stresem, ale także ile energii zużywają i jak skutecznie odbudowują jej zasoby. Efektywna samoregulacja sprzyja rozwojowi, dobrostanowi emocjonalnemu, społecznemu i fizycznemu. Na potrzeby pracy z młodzieżą Shanker (2005) opracował metodę pięciu kroków Self-Reg:

1. Zauważ sygnały stresu (ból głowy, brzucha, rozdrażnienie, zniechęcenie, brak motywacji do działania, przeciążenie).
2. Zidentyfikuj stresory.
3. Rozwiń samoświadomość (poświęć chwilę na refleksję, uświadom sobie, co się z Tobą dzieje).

4. Zredukuj stres (zastosuj wyzwalacze samoregulacji).
5. Zregeneruj się (zrób coś, co pomaga Ci się uspokoić, odpocząć i odnowić zasoby energii).

Z kolei, neuropsycholog Rick Hanson, zauważył, że droga życiowa człowieka zależy głównie od trzech czynników: tego jak radzi sobie z wyzwaniami, jak chroni swoje „słabe punkty” i w jaki sposób zwiększa swoje zasoby. Autor wskazał 12 kluczowych dla rozwoju rezyliencji kompetencji psychicznych: współczucie, uważność, uczenie się, siłę charakteru, wdzięczność, wiarę w siebie, spokój, motywację, intymność, odwagę, dążenia i szczodrość. Badacz podkreślił, że osoby rezylienne nie rezygnują z zamierzonych celów, nawet gdy widzą problemy w ich osiągnięciu; nie poddają się, lecz szukają nowych, funkcjonalnych rozwiązań.

### Kryzys krokiem do rozwoju

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. Żyjemy w sinusoidalnym świecie, w którym sytuacje trudne przeplatają się z dobrymi doświadczeniami. Warto nauczyć funkcjonować w nim młodzież, bo to od jej wyborów, nastawienia, emocji i umiejętności przechodzenia z jednego kryzysu w kolejny, będzie zależało, jak sobie z nimi poradzą w życiu. Nastolatkowie, nieustannie mierząc się z problemami, doświadczają różnych kryzysów: egzystencjalnych, rozwojowych czy emocjonalnych. Przedstawiciele generacji Z, czyli osób urodzonych na przełomie XX i XXI wieku, określa się często „pokoleniem płatków śniegu”. Miano to odnosi się do charakterystycznego dla tej grupy indywidualizmu oraz relatywnie niskiej odporności psychicznej. Badacze rezyliencji Doug Strycharczyk i Peter Clough wskazali na jej związek z inteligencją emocjonalną. Budując swój konstrukt odporności psychicznej, stworzyli **model 4C**, na który składają się:

1. Wyzwanie (*challenge*), postrzeganie wyzwania jako szansy do rozwoju.
2. Pewność siebie (*confidence*), wiara we własne umiejętności.
3. Zaangażowanie (*commitment*), wytrwałość w realizacji powierzonych zadań.
4. Kontrola/poczucie wpływu (*control*) (Strycharczyk, Clough 2017).

Z kolei wybitny polski psychiatra, filozof i pedagog Kazimierz Dąbrowski często powtarzał, że pewien rodzaj kryzysu psychicznego jest szansą na rozwój osobowości i „schodzenia” w głąb siebie. Proces ten nazywał dezintegracją pozytywną (Dąbrowski 1965). Nie miał na myśli trudnych doświadczeń traumatycznych, raczej 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:

Nie jesteś jednak tak bezwolny,  
A choćbyś był jak kamień polny,

Lawina bieg od tego zmienia, po jakich toczy się kamieniach.

I jak zwykły mawiać już ktoś inny, możesz, więc wpływ na bieg lawiny (Miłosz 1981).

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 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* (2017) omówiła dziewięć etapów zaprzyjaźniania 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.
8. Podjmij działanie. Skup się na problemie, a nie na emocjach jemu towarzyszących.
9. Próbuje ponownie mądrzejsza/y o wiedzę, którą dał Ci kryzys.

Łatwiej przechodzić przez poszczególne etapy kryzysu, gdy czuje się wsparcie innych i ma się poczucie, że ktoś nas rozumie, bo sam doświadczał podobnych sytuacji. „Problem trzeba objąć, a nie przed nim uciekać” – mówi bohater książki *Życie pod presją, który wabi się Depresja* (Johnstone, Johnstone 2015). 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 podpowiedzą, jak rozmawiać poprzez literaturę i sztukę.

## **Biblioterapia formą wsparcia czytelnika**

Literatura stwarza przestrzeń do dialogu z samym sobą i z drugim człowiekiem, a czytanie kieruje odbiorcę w stronę nieustannego rozwoju. Jednym z narzędzi, które pomagają budować osobiste umiejętności i w pełni wykorzystywać potencjał w różnych obszarach życia, jest biblioterapia (Matras-Mastalerz 2016a). 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 od najdawniejszych czasów opowiadał historie (*homo narrator*). Ten swoisty *storytelling* wpływał na psychikę słuchaczy, słowa przydawały otuchy i wsparcia, zmniejszały napięcie emocjonalne, budziły wiarę we własne możliwości, podpowiadały rozwiązanie problemu (Matras-Mastalerz 2016b). 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” (Woy-Wojciechowski 2013: 5). 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 wzmacniające higienę psychiczną człowieka oraz jego rozwój osobisty. Beata Krupska w opowiadaniu *Szklany Człowiek* (Krupska 2015: 61–63) 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...”. Opowieść zakończona została apelem: „Nigdy nie mówcie nikomu nic złego, nie wiecie przecież, kto z nas jest Szklanym Człowiekiem”. Kontynuując tę myśl, można zaryzykować stwierdzenie, że każda jednostka niczym „Szklany Człowiek” może doznać w swoim życiu podobnego doświadczenia. Nigdy nie wiadomo, które słowo sprawi, że ktoś poczuje się zraniony np. plotką na swój temat. Symbolika i metaforyzm tekstów mogą wpłynąć na oczyszczenie z nieświadomionych emocji, a poprzez lepsze zrozumienie przestoczyć 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*<sup>1</sup> (2018: 21–22) pewien król kazał przygotować mędrcom wyjątkowy sygnet. „Chcę, aby wryto na nim przesłanie, które pomoże mi w nagłej potrzebie. Musi być uniwersalne, aby sprawdzało się w każdych okolicznościach, aby wspierało mnie w dniach klęski i smutku i uczyło pokory w czasach radości i triumfu. By przemawiało do mnie, gdy jestem ostatni i pierwszy”. Mędrcy 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. Mędrcy wertowali księgi, a tygodnie mijały. Wreszcie przynieśli królowi zamknięty w skrzynce pierścień. 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: kobiety, mężczyźni, dzieci i starcy. Król, wiedziony rozpaczą, sięgnął

---

<sup>1</sup> Autorstwo opowieści przypisuje się perskim poetom Sanai i Attar z Nishapur, szerzącym idee sufickie. Uznawali oni *Pierścień* za historię o królu Salomonie.

po pierścień i przeczytał przesłanie wyryte na jego wnętrzu: „To też minie”. 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 (2016), napisanych dla syna, który miał przejąć panowanie nad Cesarstwem Rzymskim. Czytając to dzieło, możemy także dzisiaj znaleźć odpowiedź na nurtujące nas pytania, utwierdzić się w wyborze drogi, 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 źródłem przemyśleń problemowych (*problematica*) oraz prowadzić do silnego wzruszenia natury religijnej bądź świeckiej (*sacrum*) (Borecka 2008). Amerykańska psychoterapeutka i badaczka legend latynoskich Clarissa Pinkola Estés we *Wprowadzeniu do Biegnącej z wilkami* (2010: 25) 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.

## Jak radzić sobie z kryzysami i wyciągać z nich naukę?

Każdy z nas, bez względu na wiek, przeżywa małe, osobiste końce świata. Justyna Mazur<sup>2</sup> uczyniła je tytułem swojej debiutanckiej książki (2021), 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 przyjrzesz 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

<sup>2</sup> Autorka jest także twórczynią podcastu *Piąte: Nie zabijaj!*.

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 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 terapeutów (Yalom 2022: 5) 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* (2021: strony nienumerowane) 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!

Ten niezwykły spektakl słów i obrazów potrafi poruszyć bez względu na wiek. Książka przypomina o bezkresnym morzu o nazwie „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 wydanym zeszycie ćwiczeń *Mapa marzeń* (2021), zachęca, by przygotować własny plan na życie,

osobistą mapę marzeń i celów, podsycać ich ciekawość, wybierać dobre drogi (nie zawsze łatwe) i wspierać, gdy trzeba będzie pójść pod wiatr i zмагаć 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* (Yamada, Hurst 2021: strony nienumerowane), w której bohater deklaruje, że zamiast angażowania się w działanie woli tylko popatrzyć, jak robią to inni... Zresztą, dodaje szybko, może łatwo udowodnić, że i tak nie potrafiłby sprostać wyzwaniu. Ale wtedy „wszystko pozostanie bez zmian” – zauważa doświadczony Mistrz-Rzeźbiarz. „Jeśli nic nie robisz, masz mniej do przeżycia, mniej do pokochania i mniej do nauczenia się”. 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”.

### **Uwagi końcowe. Terapeutyczna i socjalizacyjna funkcja terapii narracyjnej**

Dokonana próba zbadania możliwości umacniania rezyliencji nastolatków poprzez odpowiednio dobrane teksty literackie przyniosła interesujący materiał i pozwoliła na wysunięcie wniosków. W książce *Kochaj ludzi, używaj rzeczy. Odwrotnie to nie działa* amerykańscy autorzy Joshua Fields Millburn i Ryan Nicodemus (2021: 6) zauważyli swoisty paradoks: „młodzi ludzie zatrzaśnięci w swoich wnętrzach coraz bardziej tęsknią za kontaktem”. Pandemia pogłębiła poczucie izolacji społecznej, rozumianej jako brak interakcji i dobrej komunikacji z innymi. Stan ten był także spotęgowany brakiem dotyku fizycznego, poczuciem niezrozumienia, samotności i problemami z nawiązaniem relacji. Wśród powodów, dla których młodzież czuła się wyizolowana, były również problemy fizyczne, zaburzenia emocjonalne i psychiczne oraz tworzenie w danej grupie barier społecznych. Młody człowiek żyjący w poczuciu „niedopasowania” czuje się samotny, ma niską samoocenę i nierzadko unika kontaktów. Często paraliżuje go strach przed ośmieszeniem.

Z przeprowadzonych przez autorkę rozmów z młodzieżą podczas realizowanych warsztatów wynika, że dobrze dobrana fabuła (literacka czy filmowa) może pomagać w wielu trudnych emocjonalnie kontekstach, takich jak strach przed podjęciem decyzji, radzenie sobie z porażką czy samotnością. Opowieść dostarcza emocjonalnej bazy-odnośnika, zadaje pytania, pokazuje konsekwencje wyborów bez bolesnego doświadczania. Terapia narracją jest drogą do eksternalizacji (uzewnętrznienia myśli, uczuć, motywów) i zmiany tej interpretacji. Życie jest historią – opowiadając o swoich przeżyciach, młody człowiek nadaje określone znaczenie osobistym doświadczeniom i dlatego poprzez zmianę interpretacji można inaczej rozumieć siebie i innych, a tym samym – wzajemne relacje.

Czytelnik zmienia się wraz z każdą usłyszaną lub przeczytaną opowieścią. Jak trafnie zauważył Grzegorz Leszczyński (2012: 26): „czytanie polega właściwie



na podejmowaniu lub tworzeniu odniesień, zaś rozumienie języka tekstu związane jest z rozpoznawaniem świata, do którego nawiązuje". Zatem lektura może prowadzić do autopoźnania, 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*. 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” (Silf 2005: 162–163). Pewnego ranka wędrowiec wszedł do sklepu, w którym sprzedawca zadeklarował posiadanie wszystkiego, czego tylko kupujący zapragnie. 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 tym wszystkim, 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 „żywną glebę” zaciekawienia czy poruszenia. Książki „pełne ziaren” czekają na swoich czytelników, pora zbierać plony...

## Bibliografia

- Borecka Irena. 2008. Biblioterapia formą terapii pedagogicznej. Wałbrzych.
- David Susan. 2022. Sprawność emocjonalna. Dariusz Rossowski (przeł.). Łódź.
- Dąbrowski Kazimierz. 1965. „Miejsce psychoterapii w ruchu higieny psychicznej”. W: Materiały Ogólnopolskiej Konferencji „Problemy psychoterapii dzieci i młodzieży”, Warszawa 13 V i 20 X 1964. Warszawa. 37–41.
- Eichelberger Wojciech, Stanisławska Irena A. 2013. Być lekarzem, być pacjentem. Rozmowy o psychologii relacji. Warszawa.
- Estés Clarissa Pincola. 2010. Biegająca z wilkami. Archetyp Dzikiej Kobiety w mitach i legendach. Agnieszka Cioch (przeł.). Warszawa.
- Hanson Rick, Hanson Forrest. 2018. Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia. Anna Sawicka-Chrapkowicz (przeł.). Sopot.
- Johnstone Ainsley, Johnstone Matthew. 2015. Życie pod psem, który wabi się Depresja. Joanna Nowakowska (przeł.). Poznań.
- Kozierowska Olga. 2017. Mój przyjaciel kryzys. Jak radzić sobie z kryzysami i wyciągać z nich naukę. Warszawa.
- Krupska Beata. 2015. Szklany Człowiek. W: Tejże. Bajki. Warszawa. 61–63.

- Leszczyński Grzegorz. 2012. Style lektury książki dziecięcej. W: Noosfera literacka. Problemy wychowania i terapii poprzez literaturę dla dzieci. Alicja Ungeheuer-Gołąb, Małgorzata Chrobak (red.). Rzeszów.
- Makaruk Katarzyna, Włodarczyk Joanna, Szredzińska Renata. 2020. Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii. Raport z badań ilościowych. Warszawa. Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii Raport z badań ilościowych (fdps.pl) [dostęp: 3.04.2023].
- Marek Aureliusz. 2016. Rozmyślania. Marian Reiter (przeł.). Gliwice.
- Matras-Mastalerz Wanda. 2016a. „Biblioterapia w procesie umacniania zdrowia psychicznego i fizycznego czytelników”. *Studia Pedagogiczne. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne* 27. 91–118.
- Matras-Mastalerz Wanda. 2016b. Potencjał edukacyjny i terapeutyczny bajek filozoficznych. W: Człowiek i medium. Terapia – rozwój – (auto)narracja. Agnieszka Ogonowska (red.). Kraków. 49–70.
- Mazur Justyna. 2021. Małe końce świata, Gdańsk.
- Millburn Joshua Fields, Nicodemus Ryan. 2021. Kochaj ludzi, używaj rzeczy. Odwrotnie to nie działa. Iwona Chlewińska (przeł.). Łódź.
- Miłosz Czesław. 1981. Traktat moralny. Lublin.
- Moore Catherine. 2020. Resilience theory: what research articles in psychology teach us. <https://positivepsychology.com/resilience-theory/> [dostęp: 2.04.2023].
- Pierścień. 2018. W: Złoty ptak. Baśnie perskie. Albert Kwiatkowski (wyb. i przeł.). Poznań. 21–22.
- Schiraldi Glenn R. 2021. Siła rezyliencji: jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?. Sylwia Pikiel (przeł.). Gdańsk.
- Sęp Karina. 2014. Mapa marzeń, mapa celów. Gdańsk.
- Sęp Karina. 2021. Mapa marzeń. W zeszycie. Gdańsk.
- Shanker Stuart. 2005. Self Reg. Metoda samoregulacji. Natalia Fedan (przeł.). Warszawa.
- Shanker Stuart, Barker Teresa. 2016. Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości. Natalia Fedan (przeł.). Warszawa.
- Shean Mandie. 2020. Current Theories related to resilience and young people. A literature review. *Resilience Theory (A Complete Guide) | OptimistMinds* [dostęp: 2.04.2023].
- Silf Margaret. 2005. Tylko nasiona. W: W poszukiwaniu mądrości życia. 100 opowiadań z całego świata. Justyna Grzegorzczak (przeł.). Warszawa. 162–163.
- Strycharczyk Doug, Clough Peter. 2017. Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju. Sylwia Pikiel (przeł.). Sopot.
- Werner Emma. 1993. „Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study”. *Development and Psychopathology* 5. 503–515.
- World health statistics 2021: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. 2021. World health statistics 2021: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals (who.int) [dostęp: 2.04.2023].
- Woy-Wojciechowski Jerzy. 2013. Przedmowa. W: Być lekarzem, być pacjentem. Rozmowy o psychologii relacji. Warszawa.
- Yalom Irvin D. 2022. Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów. Anna Tanalska-Dulęba (przeł.). Warszawa.

Yamada Kobi, Barouch Gabriella. 2021. *Może. O magicznym potencjale, który drzemie w każdym człowieku*. Anna Kmieciak (przeł.). Olsztyn.

Yamada Kobi, Hurst Elise. 2021. *Próbowanie. Przypowieść o wytrwałości*. Anna Kmieciak (przeł.). Olsztyn.

### Streszczenie

Artykuł prezentuje wyniki badań dotyczących wybranych tekstów literackich jako narzędzia wspomagającego zdrowie i odporność psychiczną czytelników w okresie adolescencji. Badania zostały przeprowadzone wśród młodzieży w wieku 13–14 lat podczas realizacji warsztatów czytelnich w Małopolskim Ogrodzie Sztuki w Krakowie w 2021 roku w ramach autorskiego projektu *Wędrując ku dorosłości. Literatura wsparciem zdrowia psychicznego młodzieży*. Celem spotkania było budowanie rezyliencji nastolatków, adaptacji do zmiany oraz zdolności do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił z wykorzystaniem odpowiednio dobranych lektur. Odniesienia do fabuły prowadziły młodzież do autopoznania, stanowiącego nieodzowny czynnik rozwoju osobowego i społecznego. Terapeutycznie wartościowe okazały się szczególnie takie teksty, które ukazywały charakter relacji międzyludzkich oraz przedstawiały konflikty wewnętrzne młodego człowieka, stając się w ten sposób bazą/lustrem dla własnych przeżyć.

### Literature as a tool supporting resilience in crisis situations

#### Abstract

The article presents the results of research on selected literary texts as a tool supporting the health and mental toughness of readers in adolescence. The research was conducted among young people aged 13–14 during the implementation of reading workshops in the Małopolska Garden of Arts in Krakow in 2021 as part of the author's project 'Wandering towards adulthood. Literature supporting youth mental health.' The aim of the meetings was to build teenagers' resilience, adaptation to change and ability to regain lost or weakened strength with the use of appropriately selected reading material. References to the plot led young people to self-knowledge, which is an indispensable factor in personal and social development. Therapeutic value turned out to be especially in those texts that showed the nature of interpersonal relationships and presented internal human conflicts, thus becoming a base/mirror for one's own experiences.

**Słowa kluczowe:** młodzież, zdrowie, rezyliencja, biblioterapia, dobrostan

**Key words:** youth, health, resilience, bibliotherapy, well-being

**Wanda Matras-Mastalerz** – adiunkt w Instytucie Nauk o Informacji Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, doktor nauk humanistycznych w dziedzinie literaturoznawstwa, członek Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego we Wrocławiu, kierownik Zespołu ds. Badań nad Książką w ramach Ośrodka Badań nad Mediami UP w Krakowie, kierownik kursów z zakresu biblioterapii i bajkoterapii. Autorka kilkudziesięciu publikacji naukowych i popularnonaukowych z zakresu terapeutycznej funkcji książki, biblioterapii, pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych, technik pracy umysłowej oraz edukacji medialnej i czytelnich, współpracownik Uniwersytetu Dzieci i Rodziców przy UP oraz kilkunastu małopolskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Publikacje: *Biblioterapia w procesie umacniania zdrowia psychicznego i fizycznego czytelników* (2016); *Multimodalność Expressive Arts Therapy w bajkowym świecie kamishibai* (2016); *The role of national legends in the process of shaping the identity of children and teenagers* (2016).

