

„Książkowa” terapia dostępna dla wszystkich

Siedzę w opustoszałym od rana domu i czytam nową książkę. Nikt mi nie przeszkadza, mogę więc bez skrpułów czytać bez przerwy. Książki mają to do siebie (oczywiście te dobre), że pozwalają nam bezpiecznie identyfikować się z różnymi postaciami. Bezpiecznie i nie narażając się w rzeczywistości zbawiać świat, czy choćby ratować ludzkość przed wrogą cywilizacją kosmitów. Książka pozwala naszej wyobraźni tak działać, że bez trudu dopasowujemy głównych bohaterów do własnych wyobrażeń. Sami stajemy się starzy czy młodzi, zmieniamy płeć czy w razie konieczności rasę, ale i tak wiemy, że to właśnie my razem z bohaterem przeżywamy te niesamowite przygody. Albo chociaż przyglądamy mu się z niekłamanym podziwem, jak skutecznie rozwiązuje problemy, w których wiele możemy odnaleźć podobieństw do własnej sytuacji. Im więcej analogii tym bardziej interesująca dla nas książka- bo tym bardziej palące nas problemy pozwala obejrzeć z innej perspektywy, przyjrzeć się jak można to inaczej rozwiązać.

To, że nasze dzieci lubią, kiedy im czytamy, a kiedy są malutkie uwielbiają wielokrotnie słuchać tego samego, to właśnie pokazuje, że i one czerpią z kontaktu z nią korzyści. Wielokrotne odsłuchiwanie służy lepszemu zapamiętaniu rozwiązania, ale też w pewnym sensie jego uwiarygodnieniu. Niełatwo jest uwierzyć za pierwszym razem, że najmłodszy i najgłupszy syn zostaje bohaterem. A przecież często nasze dzieci znajdują się w takiej właśnie sytuacji - kogoś najmłodszego i najmniej poważnie traktowanego. Żeby sobie jakoś poradzić z nieprzyjemnymi uczuciami szukają bardziej lub mniej świadomie jakiegoś wzorca, który z jednej strony będzie na tyle do nich podobny, żeby odczuć podobieństwo jego położenia, ale z drugiej strony, musi być na tyle odmienny, żeby pozwolił dziecku w razie niepomysłnego rozwiązania na bezpieczny odwrót, na możliwość pozostania sobą. Mając większą od dziecka wiedzę, dość dobrą intuicję i umiejętność obserwowania i odczytywania jego stanów emocjonalnych i przeżyć, możemy dobierać odpowiednie lektury tak, aby przeżywając różnorodne problemy, mogło słuchać jak inni je rozwiązują. Na przykład dziecko, które po długiej przerwie wybiera się po raz pierwszy do przedszkola będzie przeżywało dylematy związane z rozstaniem - warto poczytać mu jakąś historię, w której ktoś też z kimś musiał się rozstać. Może jeszcze musiał zrobić sam coś co napawało go lękiem, ale to miało kogoś innego uratować. Maluch bał się, ale zadanie wykonał i został bohaterem. Mogą to być gotowe historie, można coś wymyślać samemu. Pamiętać tylko trzeba o tym, żeby bohater był trochę podobny i sam problem przypominał z grubsza to czym dziecko się martwi. Takie kilkakrotne "przerobienie" problemu pomoże mu uporać się z prawdziwymi trudnościami.

Sami też z pewnością możemy znaleźć lektury odpowiadające naszym bieżącym potrzebom. Albo te opisujące podobne sytuacje – tu przypominała mi się „Msza za miasto Arras”, czy cała seria „Metro 2033”, albo coś co nas właśnie przeniesie w całkiem inną rzeczywistość i pozwoli zapomnieć choć na trochę o różnych aktualnych niepokojach.

Spokojnego czytania Wszystkim życzę – szkolny psycholog