https://doi.org/10.18778/8445-131-1.06

Magdalena Marzec-Jóźwicka
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
https://orcid.org/0000-0002-1316-0498

MIĘDZY REALIZACJĄ PODSTAWY PROGRAMOWEJ A POTRZEBAMI WSPÓŁCZESNYCH NASTOLATKÓW – *TO, CZEGO NIE MÓWIĘ* ERIN STEWART JAKO WYZWANIE LEKTUROWE

Streszczenie
Artykuł został poświęcony współczesnej powieści dla młodzieży *To, czego nie mówię* Erin Stewart. Jest to utwór trudny, wstrząsający, stanowiący poważne wyzwanie lekturowe, ale wysoko oceniany przez młodych w rankingach czytelniczych. Książka porusza wiele istotnych, bliskich nastolatkom tematów, takich jak np. depresja, perfekcjonizm, samookaleczanie się, próby samobójcze, trudności z porozumiewaniem się z rodzicami i rodzeństwem. Jej bohaterami są młodzi ludzie, mierzący się z chorobami i trudnościami własnymi oraz diagnozowanymi u najbliższych. Stewart podjęła również, szczególnie interesujące dla polonisty, zagadnienie oczyszczającej mocy poezji. W artykule zaproponowano i szczegółowo omówiono cztery tematy opisane w książce Stewart, które nauczyciel może poruszyć na lekcjach języka polskiego w szkole ponadpodstawowej.
Słowa kluczowe: powieść współczesna, literatura terapeutyczna, depresja, samookaleczanie się, próby samobójcze, katarktyczna moc poezji

THE WORDS WE KEEP BY ERIN STEWART IN POLISH LANGUAGE CLASSES IN SECONDARY SCHOOL. SUGGESTED TOPICS FOR DISCUSSION

Summary
This article is devoted to the contemporary young adult novel *The Words We Keep* by Erin Stewart. It is a difficult, shocking work, a significant reading challenge, yet highly rated by young readers in reading lists. The book touches on many important topics

relevant to teenagers, such as depression, perfectionism, self-harm, suicide attempts, and difficulties communicating with parents and siblings. Its protagonists are young people coping with their own illnesses and challenges, as well as those diagnosed in loved ones. Stewart also addresses the cathartic power of poetry, a particularly interesting topic for Polish language teachers. The article proposes and discusses in detail four themes from Stewart's book that teachers can address in Polish language classes at secondary schools.
Keywords: contemporary novel, therapeutic literature, depression, self-harm, suicide attempts, cathartic power of poetry

Wprowadzenie

Praca z tekstami literackimi na lekcjach języka polskiego obciążona jest wieloma celami. Zalicza się do nich nie tylko obowiązek realizacji podstawy programowej i przygotowania uczniów do egzaminu maturalnego, ale też kształtowanie ich postaw wobec świata i drugiego człowieka czy edukację aksjologiczną. Literatura traktowana jest w szkole głównie jako narzędzie służące doskonaleniu umiejętności analizy i interpretacji tekstów oraz rozwijaniu kompetencji językowych i komunikacyjnych uczniów. Tymczasem w mediach prawie codziennie pojawiają się informacje o tym, że współczesna młodzież coraz gorzej radzi sobie z problemami dorastania i potrzebuje wsparcia w wielu obszarach: nie tylko w rozwoju intelektualnym, ale też emocjonalnym, społecznym, duchowym, a nawet zawodowym[1]. Jedną z dróg dotarcia do młodych może być literatura, zwłaszcza najnowsza, poruszająca bliskie im tematy, pisana współczesnym językiem, dla której na lekcjach polskiego nie powinno zabraknąć miejsca. O ile na liście lektur dla szkół podstawowych znajdują się takie właśnie utwory (np. *Pajączek na rowerze* Ewy Nowak, *Pozłacana rybka* Barbary Kosmowskiej, *Dom nr 5* Justyny Bednarek, *Rzeka* Emilii Kiereś, *Wszystkie lajki Marczuka* Pawła Beręsewicza, *Stan splątania* Roksany Jędrzejewskiej-Wróbel, *Cudowny chłopak* Raquel Jaramillo Palacio czy *Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach*), o tyle próżno ich szukać wśród tekstów przeznaczonych dla uczniów szkół ponadpodstawowych – zupełnie tak, jakby problemy okresu młodzieńczego znikały nagle w wieku 15 lat. A przecież wiadomo, że tak nie jest. Czemu więc nadal się przyjmuje, że bohaterowie literaccy wykreowani kilka wieków temu: Tadeusz Soplica, Kordian, Konrad czy Cezary Baryka, są młodzieży bliżsi

[1] Zob. więcej na ten temat: *Jaka jest współczesna młodzież?*, red. P.T. Nowakowski, Warszawa 2023.

niż ci współcześni? W jakim stopniu młodzi mają szansę się z nimi identyfikować, żyjąc w zupełnie innych czasach i mierząc się z innymi problemami?[2] Statystyki są porażające. Na kliniczną depresję cierpi około 20% młodych. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) do 2030 r. depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie[3]. Zgodnie z danymi Fundacji GrowSPACE w 2023 r. policja odnotowała prawie 2139 prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży[4]. W 2024 r. 124 nastolatków odebrało sobie życie[5]. Wskaźnik samookaleczeń wśród dzieci i młodzieży wzrósł o ponad 130% w ciągu ostatnich siedmiu lat[6]. W 2022 r. aż 10 082 młode osoby mówiły o tym, że odczuwają permanentny lęk i niepokój, co negatywnie wpływa na ich codzienne funkcjonowanie i aktywność (69% dziewczynek, 30% chłopców). Tematy dotyczące lęków występowały średnio 27,6 razy dziennie. Podczas rozmów z konsultantami (telefon zaufania) młodzi mówili m.in. o bezsilności, trudnościach z nauką i koncentracją, problemach ze snem, kłopotach w relacjach z rówieśnikami i strachem przed kolejnym dniem[7]. Dane te świadczą o tym, że nastolatki potrzebują pomocy, choć nie zawsze potrafią się do tego przyznać albo po prostu nie umieją o nią poprosić. W niełatwej sytuacji znajdują się też nauczyciele i wychowawcy, nie wiedząc, jak okazać gotowość do jej niesienia, przekonać uczniów o swojej otwartości i zainteresowaniu. Świadczy o tym choćby wypowiedź pewnej pedagożki, która przeczytała powieść Erin Stewart:

---

[2] A. Lipiarz, *Dlaczego utożsamiasz się z FIKCYJNYMI postaciami?*, https://euphire.pl/artykul/dlaczego-utozsamiasz-sie-z-fikcyjnymi-postaciami/?srsltid=AfmBOoocPde07YaMwqaNGh5h7Gn8-VGWUMXcKsELECCBRoYDREyGX9pk (dostęp: 26.06.2025).

[3] *Cierpi na nią co 5 dorosły i coraz więcej dzieci. Polska depresja w porażających statystykach*, https://psychologia.pwn.pl/artykul/cierpi-na-nia-co-5-dorosly-i-coraz-wiecej-dzieci-polska-depresja-w-porazajacych-statystykach-65d84df0f652632e56b2dfc9 (dostęp: 16.03.2025).

[4] *Polska młodzież tkwi w kryzysie suicydalnym – raportuje Fundacja GrowSPACE*, https://psychologia.pwn.pl/artykul/polska-mlodziez-tkwi-w-kryzysie-suicydalnym-raportuje-fundacja-growspace-65f95c61e887ee4b6a864afb (dostęp: 17.03.2025).

[5] *Zamachy samobójcze*, https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze (dostęp: 20.03.2025).

[6] *30% więcej lęków, 130% więcej samookaleczeń, 180% więcej myśli, zamiarów i prób samobójczych. Niepokojące dowody na wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży*, https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/30-wiecej-lekow-130-wiecej-samookaleczen-180-wiecej-mysli-zamiarow-i-prob-samobojczych.html (dostęp: 20.03.2025).

[7] Tamże.

> Jako nauczycielka zastanawiam się często, czy w ogóle znam moich uczniów, czy jestem w stanie ich poznać, pomóc, dać odczuć, że są dla mnie ważni… Ta powieść porusza tyle bolących tematów, ran i czarnych dziur. Dzieci i młodzi muszą mierzyć się z tyloma potworami, zaburzeniami lękowymi, oczekiwaniami, perfekcjonizmem, stratą, depresją, przemocą, niesprawiedliwością w szkole. Często towarzyszy temu uśmiech i słowa: wszystko jest dobrze. Tak, każdy potrafi być kameleonem. Lili i Micah tak bardzo przekazali głos młodych i ich wołanie o pomoc, szukanie prawdy wbrew wszystkiego, że było mi potwornie smutno, gdy mierzyli się z własnymi traumami. Naprawdę chciałabym być otwartymi drzwiami dla młodych, żeby wiedzieli, iż jestem gotowa podać im rękę… To takie ważne dla mnie. Boli mnie ten świat czasem[8].

Utwór *To, czego nie mówię* podejmuje tematy trudne, takie jak: depresja, próby samobójcze, lęki psychiczne, samookaleczenia, choroba dwubiegunowa, zaburzenie komunikacji w rodzinie, dlatego przy jego omawianiu może okazać się konieczna współpraca polonisty ze specjalistą od zdrowia psychicznego. Powieść zawiera wstrząsające opisy udręk psychicznych i fizycznych młodych bohaterów. Podczas pracy nad nią należy odwoływać się do wiedzy z psychologii, medycyny, terapii uzależnień. Jej język jest specyficzny: bogaty w różne formy wypowiedzi (np. wiersze, e-maile, komentarze internautów, fragmenty scenariuszy, myśli, listy celów spisanych przez główną bohaterkę i neologizmy przez nią tworzone), a momentami bliski prozie poetyckiej. Stewart dowodzi, że język sztuki jest w stanie zarówno trafnie opisać to, co przeżywa młody człowiek, jak i zachęcić do otwartego dzielenia się najgłębszymi doświadczeniami. Jej zdaniem słowa po prostu mają wielką moc. Omawianie powieści może okazać się niełatwym zadaniem również ze względu na postawę młodzieży, która niekoniecznie zechce rozmawiać o problemach opisanych w książce albo w ogóle odmówi udziału w klasowych dyskusjach wokół nich, choćby ze względu na brak zaufania do nauczyciela.

Powieść Stewart powinna być jednak lekturą uzupełniającą dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Jest utworem współczesnym, wydanym w 2023 r., cieszącym się dużym zainteresowaniem młodych ludzi, wystawiających mu pozytywne recenzje na forach czytelniczych. Czytelnicy określają książkę mianem mocnej, poruszającej, niesamowicie realistycznej i intymnej. Nazywają ją opowieścią o depresji i niepokoju, uzdrawiającej sile przyjaźni i sztuki, zmaganiach z chorobą, wyzwoleniu i potędze miłości[9]. Podkreślają, że poruszane

---

[8] *To, czego nie mówię*, https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5075260/to-czego-nie-mowie (dostęp: 12.06.2025).

[9] *To, czego nie mówię Erin Stewart*, https://wydawnictwo-jaguar.pl/sklep/produkt/1043/to-czego-nie-mowie (dostęp: 15.11.2024).

w niej tematy są trudne, ale społecznie ważne i potrzebne. Uważają, że nie jest to łatwa lektura, czytana dla przyjemności, a jednak, jak przekonują, „świat potrzebuje właśnie takich książek”[10], które otwierają oczy na wiele problemów i stanowią rodzaj duchowego lekarstwa, pobudzając do refleksji i poruszając najgłębsze emocje. Książka Stewart reprezentuje zatem tzw. literaturę pomocową[11]. Stanowi pozycję z tzw. apteczki literackiej[12], co czyni ją dobrym narzędziem terapeutycznym. Warto wreszcie podkreślić, że jest prawdziwa, osobista, zawiera konkretne przesłanie dla młodych, a jej napisanie było dla Stewart rodzajem autoterapii, pozwalając jej zmierzyć się z własnymi lękami, przypomnieć sobie różnego rodzaju obawy i trudności. Potwierdzają to bowiem jej dwie wypowiedzi:

> Kiedy mój wydawca poprosił, żebym napisała coś „od serca”, nie miałam pojęcia, jak głęboko sięgnę w swój własny niepokój. I choć to było naprawdę poważne wyzwanie, to jestem wdzięczna, że odbyłam tę podróż wraz z Lily, aby wreszcie stawić czoło perfekcjonizmowi i obawom, które zawsze stanowiły część mnie[13].

> Kiedy byłam nastolatką, niemal bez przerwy zalewała mnie lawina myśli, że nie jestem wystarczająco dobra, wystarczająco inteligentna, po prostu niewystarczająca. I nie byłam, dopóki nie dorosłam i nie poznałam w końcu odpowiedniego słowa określającego potwory w mojej głowie – niepokój. Niepokój to podstępna bestia. […] Tak wiele osób zmaga się w milczeniu z potworami, mówiącymi im, że nigdy nie będą dość dobrzy, przekonującymi, żeby podcięli sobie żyły, szarpali

---

[10] Tamże.

[11] Zob. więcej na ten temat: np. J. Czechowski, *Funkcje edukacyjnej literatury dla dzieci i młodzieży*, „Kultura i Edukacja” 2007, nr 2, s. 7–21; D. Karkut, *Terapeutyczna moc literatury i innych dziedzin sztuki odkrywających sens życia i śmierci*, „Dydaktyka Polonistyczna” 2018, nr 4, s. 199–209; *Literatura jako forma terapii: rola literatury w samopomocy*, https://www.ksiazkapolkapotrafi.pl/artykul/literatura-jako-forma-terapii-rola-literatury-w-samopomocy-340785/ (dostęp: 13.06.2025); W. Matras-Mastalerz, *Zaczytaj się zdrowo! Lecznicza moc lektur dla dzieci, młodzieży i rodziców*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Historicolitteraria” 2011, nr 11, s. 21–38; B.M. Morawiec, *Terapia przez książkę i rola biblioterapii*, https://lustrobiblioteki.pl/2018/11/terapia-przez-ksiazke-i-rola-biblioterapii/ (dostęp: 15.04.2025).

[12] Zob. W. Matras-Mastalerz, *Apteczka literacka wsparciem rozwoju dziecka*, w: *Książką połączeni, czyli przedszkolak idzie do biblioteki*, red. K. Humeniuk, G. Dul, Kraków 2019, s. 17–20.

[13] E. Stewart, *To, czego nie mówię*, tłum. E. Bobocińska, Warszawa 2023, s. 398. Wszystkie cytaty z książki pochodzą z tego wydania.

> się do krwi lub wzięli pigułki, aby pozbyć się tych myśli. […] Napisałam tę książkę dla pełnej niepokoju nastolatki, którą byłam (i jeśli mam być szczera, dla pełnej niepokoju dorosłej, którą nadal jestem), która powinna wiedzieć, że ta diagnoza nie definiuje jej i że nie ma wstydu w zwracaniu się o pomoc. […] I, osobo czytająca, napisałam ją dla ciebie, bo niezależnie od tego, z czym się borykasz, jesteś wystarczająco dobra – taka jaka jesteś (s. 396–397).

Powieść Stewart jest bogata w zagadnienia, które warto poddać refleksji na lekcjach języka polskiego. W dalszej części artykułu zostaną opisane cztery wybrane tematy.

1. Główni bohaterowie utworu: charakterystyka reprezentantów młodego pokolenia

Lily Larkin, narratorka książki, jej starsza siostra Alice oraz Micah Mendez reprezentują w powieści młode pokolenie, któremu autorka uważnie i z empatią się przyjrzała. Podczas realizacji tego tematu na pewno warto przeanalizować wypowiedź Stewart, zawartą w słowie autorskim na końcu książki. Wynika z niej, że doskonale zdawała sobie sprawę z cierpień, jakie przeżywają nastolatki. Jej zdaniem, odczuwają ciągły niepokój, uważają się za niewystarczające, ukrywają się za maskami, walczą z lęgnącymi się nieustannie w ich głowach potworami, które przyczyniają się do powstawania zaburzeń lękowych, wzmagają zachowania depresyjne, doprowadzają do samookaleczeń, a nawet podejmowania prób samobójczych[14]. Zastanawiają się, jak siebie naprawić, podczas kiedy są kompletne, nawet wtedy, gdy potrzebują pomocy. Kreśląc sugestywne i mocno oddziałujące na emocje młodych czytelników portrety postaci, Stewart starała się im uświadomić, że nie muszą sami próbować radzić sobie z życiem, że mają wokół siebie ludzi, których mogą poprosić o pomoc. Ważne, by odważyli się po nią sięgnąć, co może ułatwić umieszczony na końcu publikacji spis numerów telefonów pomocowych.

Interesująca dla uczniów powinna okazać się charakterystyka Lily. Opisy jej przeżyć wewnętrznych niewątpliwie można zaliczyć do najbardziej przejmujących fragmentów książki. Próba samobójcza siostry spowodowała, iż dziewczyna miała wrażenie, że straciła rozum. Przeżywała ataki paniki, nękały

[14] Zob. więcej na ten temat: P. Peret-Drążewska, *Specyfika rozwojowa okresu adolescencji. Implikacje dla praktyki wychowawczej*, „Roczniki Pedagogiczne" 2021, t. 13, nr 4, s. 73–90.

ją liczne dolegliwości fizyczne. Czuła się tak, jakby egzystowała w dwóch odmiennych światach, jakby cierpiała na rozdwojenie jaźni, co wyjaśniała następująco:

> W jednym wygrywam wyścigi i bez wysiłku dostaję najwyższe oceny, w drugim mózg zaczyna odmawiać mi posłuszeństwa, a moja siostra jest w ośrodku terapeutycznym, ponieważ jej mózg już wysiadł. Dwie Lily, które nigdy nie mogą się spotkać, jeśli tylko chcę, aby choć jedna z nich pozostawała przy zdrowych zmysłach (s. 38).

Mimo że kochała pisać wiersze i brała udział w konkursach literackich, zła sytuacja w domu wzmogła u niej twórczą blokadę. Na określenie swojego stanu stworzyła pojęcie *sjushamillabakka*, oznaczające „linię zetknięcia morza z brzegiem. Już nie woda, a jeszcze nie ląd. Granica między dwoma światami" (s. 100). Mówiła o sobie: „Jeszcze nie martwa. Już nie żywa. Dryfująca gdzieś pośrodku" (s. 100). Przypominała zombie, żywego trupa, istotę „umarłą dla świata" – gdyby szukać z uczniami dla jej postawy analogii w literaturze romantycznej. Źle się czuła we własnej skórze: „Chodzi o to, że czasami czuję się taka wielka. Jakby moje ciało nie mogło mnie pomieścić. A kiedy indziej taka malutka, że mogłabym zniknąć. Za duża, za mała, a czasami zupełnie żadna. Wiesz, to męczące, kiedy człowiek nigdy nie pasuje do własnej skóry" (s. 221). Okaleczając się, zdrapując skórę do krwi, sądziła, że stanie się kimś lepszym, że to przyniesie jej ulgę. Ból psychiczny starała się zastąpić łatwiejszym do zniesienia bólem fizycznym[15]. Szybko jednak okazało się, że ten jedynie chwilowo daje wytchnienie. Nastolatka doszła do wniosku, że nigdy nie wyzwoli się z własnej niedoskonałości: „Dlaczego sądziłam, że mogę stać się kimś nowym? Że mogę zdrapać z siebie tę całą Lily-owatość i odsłonić kogoś lepszego, kogoś, kto nie ma w głowie potworów i szaleńczego mrowienia w palcach?" (s. 349). W głowie tej ambitnej i wrażliwej dziewczyny kłębiły się przerażające myśli: uważała, że zawiodła pokładane w niej oczekiwania. Czuła się winna złych relacji w rodzinie, bezsilna i bezradna. Doprowadziła do tego, że potwory w jej głowie wzięły nad nią przewagę: zagłuszyły jej zdrowy rozsądek, zakrzyczały ją, stłamsiły jej życiowe plany i marzenia. Postanowiła zatem, że powinna umrzeć. Dopiero kiedy została odratowana, przyznała, że potrzebuje pomocy. Dość szybko opuściła placówkę medyczną, ale praca nad powrotem do zdrowia była trudna.

---

[15] M. Libera-Grabowska, *Samookaleczenie to sygnał, że dziecko przeżywa cierpienie*, https://cbt.pl/poradnie/samookaleczenie-to-sygnal-ze-dziecko-przezywa-cierpienie/ (dostęp: 22.11.2024). Zob. też: D. Jęczmińska, *Blizny, które mówią więcej niż słowa. Samouszkodzenia nastolatków*, [bmw] 2025.

Warto również na lekcjach przyjrzeć się postaci Micaha Mendeza. Po załamaniu psychicznym i próbie samobójczej, a następnie terapii w tym samym ośrodku, w którym leczyła się Alice, trafił do szkoły Lily. Rówieśnicy nazywali go niebezpiecznym dziwakiem i wariatem. Ze względu na zdolności plastyczne został partnerem Lily w projekcie poetycko-plastycznym. Wspólne zainteresowania oraz trudne doświadczenia życiowe bardzo zbliżyły do siebie tę parę. Chłopak stał się dla nastolatki ogromnym wsparciem, mimo że sam zmagał się z depresją. Wyznawał: „Ludzie zawsze pytają: «Dlaczego masz depresję?». Nie ma na to interesującej odpowiedzi, bo przecież nie dzieje się nic złego. Nie czuję niczego. Jestem niczym. Kiedy spoglądam w przyszłość, nie widzę nic. I ta nicość mnie niszczy" (s. 273).

Swój stan Micah nazywał chorobą psychiczną, polegającą na walce z samym sobą: „Wstając codziennie rano, mierzę się z bestiami, których nigdy nie zdołam pokonać. Bo one są mną" (s. 273). Pozostawało tylko zaprzyjaźnić się z tymi potworami. W tym celu stworzył przestrzeń, w której czuł się prawdziwie akceptowany. Była to strona internetowa o nazwie Stumilowy Las, która dawała mu możliwość kontaktowania się z innymi ludźmi zmagającymi się z podobnymi problemami. Jak tłumaczył, bohaterowie *Kubusia Puchatka* i *Chatki Puchatka* też mieli swoje fobie i problemy[16].

[16] Okazuje się, że temat ten został omówiony w wielu artykułach naukowych, w których bohaterom książek Alana Alexandra Milne nadawane są etykiety: Kubuś Puchatek – zaburzenia odżywiania, Sowa – narcyzm i dysleksja, Tygrysek – ADHD, Prosiaczek – stany lękowe i wieczny niepokój, Kłapouchy – depresja, Królik – zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, Maleństwo – autyzm, a Krzyś rozmawiający z maskotkami i traktujący je jakby były prawdziwymi zwierzętami – schizofrenia. Zob. np. M. Krajewska, *Jakie choroby symbolizują postacie z „Kubusia Puchatka"? Kłapouchy – to proste, a Prosiaczek?*, https://www.medonet.pl/psyche/zaburzenia-psychiczne,jakie-choroby-symbolizuja-postacie-z-kubusia-puchatka--klapouchy---to-proste--a-prosiaczek-,artykul,80901181.html (dostęp: 23.11.2024); E. Rąbek, *Bolesna prawda o „Kubusiu Puchatku"" „Każda z postaci reprezentuje chorobę umysłową"*, https://www.edziecko.pl/rodzice/7,79361,29784577,bolesna-prawda-o-kubusiu-puchatku-kazda-z-postaci--reprezentuje.html (dostęp: 23.11.2024); *Bohaterowie z „Kubusia Puchatka" i zaburzenia psychiczne? Jest taka teoria*, https://ohme.pl/psychologia/bohaterowie-z-kubusia-puchatka-i-zaburzenia-psychiczne-jest-taka-teoria/ (dostęp: 23.11.2024); *Każda postać z Kubusia Puchatka reprezentuje chorobę psychiczną. Czy wiesz, kto jest kim?*, https://ohme.pl/lifestyle/kazda-postac-z-kubusia-puchatka-reprezentuje-chorobe-psychiczna-czy-wiesz-kto-jest-kim/ (dostęp: 23.11.2024); *Kubuś Puchatek do psychiatryka*, https://www.rmf24.pl/nauka/news-kubus-puchatek-do-psychiatryka,nId,207138#crp_state=1 (dostęp: 23.11.2024); *Międzynarodowy Dzień Kubusia*

Opisane wyżej zachowania młodych bohaterów wskazują na problemy zdrowotne, emocjonalne i społeczne, z jakimi się borykali. Można wśród nich wymienić: perfekcjonizm i związane z nim różnego rodzaju lęki egzystencjalne Lily oraz depresję Micaha. Ponieważ, jak podkreślają psychologowie, dolegliwości te coraz częściej występują u młodych ludzi[17], warto każdą z nich zdefiniować i omówić na lekcjach, polecając młodzieży wybrane pozycje z literatury przedmiotu[18]. Pożytecznym zabiegiem może okazać się konfrontacja medycznych i literackich znaczeń tych pojęć.

W pracy nad powieścią warto też przyjrzeć się relacji Lily i Micaha. Czytelnicy są świadkami rodzącego się uczucia, łączącego ambitną, uporządkowaną, pochodzącą z dobrego domu dziewczynę oraz wyluzowanego, nieco ekscentrycznego chłopaka z problemami. Na początku wydaje się, że młodzi w ogóle do siebie nie pasują. Różnią ich charaktery, temperamenty, wartości i doświadczenia życiowe. Są jak woda i ogień. Po pewnym czasie jednak zaczyna ich łączyć niezwykła więź, oparta na sympatii, zaufaniu i szczerości. Historia ich miłości, co warto zaznaczyć przy analizie – mimo że realizująca dość powszechny schemat, wykorzystany choćby w takich filmach, jak *Titanic* w reż. Jamesa Camerona, *Piękna i szalona* w reż. Johna Stockwella czy *Zakochana złośnica* w reż. Gila Jungera – jest pełna wzlotów i upadków, momentów szczęścia i radości, zachowań nieodpowiedzialnych (np. kiedy oboje pochylają się nad krawędzią Klifu Umarlaka, odtwarzając najsłynniejszą scenę z *Titanica*), a nawet chwil strasznych, powodowanych chorobami obojga, kiedy odkrywają przed sobą wszystkie swoje słabości, lęki i niedyspozycje. Miłość nie rozwiązuje w książce Stewart wszystkich problemów, ale obecność drugiego człowieka niewątpliwie pozwala przetrwać wiele trudności.

Puchatka, https://przystaneknauka.us.edu.pl/artykul/miedzynarodowy-dzien-kubusia-puchatka (dostęp: 23.11.2024); *Smutna rzeczywistość kultowej bajki? „Kubuś Puchatek i jego przyjaciele cierpią na choroby i zaburzenia psychiczne"*, https://www.rodzice.pl/kubus-puchatek-i-jego-przyjaciele-cierpia-na-choroby/ (dostęp: 23.11.2024); *Zaburzenia psychiczne bohaterów „Kubusia Puchatka"*, https://joemonster.org/art/22610 (dostęp: 23.11.2024).

[17] *Depresja wśród młodzieży – jak rozpoznać i wspierać*, https://www.zwrotnikraka.pl/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy/ (dostęp: 22.11.2024).

[18] Zob. np. T. Curran, *Pułapka perfekcjonizmu. Moc niedoskonałości w świecie, który ciągle wymaga więcej*, tłum. J. Spólny, Kraków 2024; S. Martin, *Perfekcjonizm. Jak uwolnić się od samokrytyki, zbudować stabilne poczucie własnej wartości i odnaleźć wewnętrzną równowagę*, tłum. A. Błaż, Gdańsk 2023; K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek, *Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży*, Gdańsk 2023; B. Białecka, *Depresja nastolatka*, Warszawa 2025; E. Nowak, *Orkan depresja*, Warszawa 2022.

2. Komunikacja w rodzinie, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych

Realizacja tego zagadnienia wymaga scharakteryzowania relacji, jakie panowały w rodzinie Larkinów, a następnie wskazania ich wpływu na funkcjonowanie obu młodych bohaterek. Powieść rozpoczyna przywołanie traumatycznych scen z życia rodziny: jednej z przeszłości, drugiej znacznie późniejszej. W pierwszej młodsza z sióstr, sześcioletnia wówczas Lily, omal nie utonęła podczas zabaw nad morzem, w drugiej zaś domownicy znajdują starszą z sióstr na podłodze w łazience z podciętymi brzytwą nadgarstkami. Oba te wydarzenia wywierają znaczący wpływ na dalsze funkcjonowanie rodziny. Sytuacje opisane na pierwszych stronach powieści, co warto podkreślić, powracają na dalszych kartach książki, podkreślając to, jak trwale wpisały się w egzystencję sióstr Larkin i jak głęboko wryły się w ich wspomnienia.

Koniecznie należy przeanalizować z uczniami doświadczenia Alice, niedoszłej samobójczyni, jej zachowania i reakcje w procesie stopniowego wychodzenia z choroby, w którym pozostaje niestety osamotniona. Rodzina wychodzi bowiem z założenia, że niebezpieczeństwo zostało zażegnane: dziewczyna przyjmuje leki, uspokoiła się, spoważniała, wykonuje swoje obowiązki i z każdym dniem jest lepiej. To, co naprawdę się z nią dzieje, odkrywa jedynie Lily, która podsumowuje ten stan rzeczownikiem *essombra* (z łac. *esse* – być + z hiszp. *sombra* – cień) i definiuje następująco: „Kiedy ktoś, kogo kiedyś znałaś, znika. Nie umiera, nadal oddycha, a jednak… odszedł" (s. 72). Alice stopniowo staje się cieniem samej siebie: snuje się po domu nieobecna albo ucieka z niego ukradkiem. Poszukuje miejsca, w którym ktoś się nią zainteresuje. Taką przestrzenią staje się pub. Wieczorami występuje w nim jako stand-uperka, przeganiając strachy za pomocą zabawnych opowieści, których odbiorcami są ludzie podobni do niej. Potrzebuje mówić o tym, co przeżyła, ale w domu nie znajduje słuchaczy. Ukojenie daje dziewczynie również przestrzeń wirtualna: dzieli się z internautami doświadczeniem swojej choroby na kanale YouTube. Przykłady zachowań Alice inspirują do klasowych rozmów na temat ludzkiej potrzeby bycia wysłuchanym, o co tak trudno we współczesnym świecie[19].

Warto też przyjrzeć się na lekcjach postaci ojca. Ten nauczyciel literatury w college'u nie potrafi rozmawiać ze swoimi córkami i drugą żoną o tym, co zaszło. Nie wie, co zrobić, by pomóc córce w powrocie do równowagi psychicznej. Zaczyna interesować się feng shui i zamierza poustawiać meble w domu

[19] Zob. M.P. Nichols, *Zatracona sztuka słuchania*, tłum. B. Sałbut, Gliwice 2008.

według potencjału jego naturalnej energii albo drukuje ze stron internetowych artykuły, które mają mu pomóc w układaniu relacji z córką. Nie jest przygotowany do tego, by wychowawczo zmierzyć się z sytuacją próby samobójczej Alice. Okazuje kompletną bezradność w obliczu rodzinnej tragedii, do czego otwarcie przyznaje się młodszej córce. Jego słowa: „Nikt nam nie mówi, co zrobić, kiedy nasze dziecko chce umrzeć" (s. 341) stanowią głos wielu rodziców zmagających się z podobnymi doświadczeniami, co warto uświadomić nastolatkom[20]. Zresztą pod wpływem tak wielu kłopotów z Alice, pan Larkin całe swoje nadzieje rodzicielskie przenosi na Lily, którą uważa za dziewczynę ambitną i silną psychicznie. Nie dopuszcza do siebie myśli, że może być inaczej. Bardzo się myli, nie zdając sobie sprawy, że przytłoczona nadmiarem różnego rodzaju wyzwań i nieustannie zestresowana nastolatka potwornie się okalecza, w tajemnicy przyjmuje silne leki, przesypia całe dnie „skulona jak embrion i czekająca na powtórne przyjście na świat" (s. 346). Liczne niepowodzenia doprowadzają ją na Klif Umarlaka, z którego zamierza skoczyć.

Książka *To, czego nie mówię* jest okazją do refleksji nad relacjami w rodzinie. Stewart pokazuje, że bagatelizowanie problemów, udawanie, że ich nie ma, przeczekiwanie, usprawiedliwianie własnej bezradności, liczenie na to, że kłopoty znikną same i wszystko wróci do normy jedynie dzięki farmaceutykom, jest ułudą i prowadzi do tragicznych następstw. Gdyby członkowie rodziny Larkinów szczerze rozmawiali o tym, co ich spotkało, gdyby próbowali dociec powodów decyzji Alice o odebraniu sobie życia, gdyby, z pomocą specjalistów, opracowali plan pomocy dziewczynie wracającej z ośrodka terapeutycznego i na nowo organizującej sobie życie, zapewne wszystko potoczyłoby się inaczej i nie doszłoby do dwu kolejnych prób samobójczych. Zastanawia zachowanie ojca, ślepo wierzącego, że jego młodsze córki nie będą się zmagały z podobnymi problemami co Alice, jego naiwna wiara w zapewnienia Lily, że wszystko jest dobrze, ignorowanie sygnałów wyrażanych w przejmującym smutku bijącym od dziewczyny, odsuwaniu się od ojca, częstej nieobecności w domu. Warto zatem porozmawiać z uczniami o tych czynnikach, które wspomagają efektywną komunikację w rodzinach, szkole czy grupach rówieśniczych. Należą do nich np. otwartość na czyjś punkt widzenia, szczerość, dzielenie się swoimi emocjami, odrzucenie wszelkich lęków (przed trudnymi tematami, wyśmianiem, zignorowaniem, przyznaniem się do przeżywania trudności, potrzebą pomocy). Rozmowa

[20] Zob. więcej na ten temat: Z. Foryś, *Rodzina a próby samobójcze młodzieży*, w: *Mediacja w rozwiązywaniu konfliktów wieku adolescencji*, red. M. Leśniak, Kraków 2009, s. 123–138.

tworzy bliskość[21], dlatego też osoby, które nie rozmawiają, nie potrafią otwarcie mówić o swoich potrzebach, czują się nierozumiane, zamykają się w sobie i poszukują innych sposobów wyrażenia siebie, często robiąc sobie krzywdę fizyczną[22]. Są w życiu takie sytuacje, którym, mimo obaw i strachu, należy stawić czoła. Rozmowy pozwalają rozwiązać wiele problemów. Są ważne dla ludzi w każdym wieku, a zwłaszcza dla młodych, dorastających, dojrzewających i potrzebujących różnego rodzaju wsparcia. Dzięki nim można budować albo wzmacniać więzi, pod warunkiem jednak, że ludzie czują, iż są słuchani ze zrozumieniem, a ich punkt widzenia jest akceptowany[23]. Lily nie chciała rozmawiać z ojcem, nie mogła być z nim szczera, bo znała jego poglądy i obawiała się jego reakcji. Zapewne byłby wielce rozczarowany, gdyby się dowiedział, że jego ulubiona córka tak naprawdę nie radzi sobie z życiem. A przecież tak niewiele wystarczy, by poprawić relacje w opisanej przez Stewart rodzinie – bo zaledwie wykazanie akceptacji dla przeżyć drugiego człowieka, okazanie wyrozumiałości i współczucia.

3. Rola poezji w życiu człowieka. Poezjoterapia

To, czego nie mówię to kolejna książka, m.in. po *Stowarzyszeniu Umarłych Poetów* Nancy Horowitz Kleinbaum[24], w której ukazany został wpływ poezji na życie młodych ludzi, na co od razu warto zwrócić uwagę uczniów. Ta dziedzina twórczości została zdefiniowana w powieści przez Lily: „w poezji chodzi o wyrażanie słowami emocji w sposób zaskakujący czytelnika, a może nawet dla samego poety" (s. 136). Mówił o niej też jeden z nauczycieli, podkreślając, że „rzuca

[21] M. Olech, *Dlaczego nie rozmawiamy?*, https://magdalenaolech.pl/dlaczego-nie-rozmawiamy/ (dostęp: 22.11.2024).

[22] Tamże.

[23] I. Nowakowska-Teofilak, *Dlaczego nie potrafimy ze sobą rozmawiać?*, https://zwierciadlo.pl/psychologia/533848,1,dlaczego-nie-potrafimy-ze-soba-rozmawiac.read (dostęp: 22.11.2024).

[24] Zob. więcej na ten temat: M. Marzec-Jóźwicka, *John Keating, bohater „Stowarzyszenia Umarłych Poetów", jako inspiracja dla nauczyciela literatury*, w: *Lektura wobec wyzwań współczesności*, red. D. Karkut, A. Kucharska-Babula, Rzeszów 2020, s. 49–64; P. Sporek, *W poszukiwaniu lekturowego oddechu. Film i książka „Stowarzyszenie Umarłych Poetów" jako pozycja uzupełniająca w klasach siódmych i ósmych*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia ad Didacticam Litterarum Polonarum et Linguae Polonae Pertinentia" 2018, nr 9, red. M. Sienko, P. Sporek, s. 185–200.

światło na to, co najciemniejsze […] W tych punktach, których obawiamy się najbardziej, rodzi się artysta, ponieważ lęk powstaje w umyśle. A sztuka wypływa z serca" (s. 58). Na zajęciach artystycznych tłumaczył, że sztuka jest elementem łączącym ludzi: „Za każdym razem, gdy przedstawiamy własną historię, nawet wydawać by się mogło niezbyt istotną, jesteśmy znacznie bliżej zrozumienia, że to nie jest tylko zbiór drobnych opowieści. To jedna wielka opowieść. Ludzka historia" (s. 159). Te trzy wypowiedzi mogą stanowić punkt wyjścia do dyskusji na temat mocy poezji i funkcji poety, koniecznie z odniesieniem do utworów omawianych na lekcjach (np. *Exegi monumentum* Horacego, *Niezwykłym i nie leda piórem opatrzony* Jana Kochanowskiego, *Nie-Boskiej komedii* Zygmunta Krasińskiego, *Który skrzywdziłeś* Czesława Miłosza czy *Niektórzy lubią poezję* Wisławy Szymborskiej).

Lily i Micah, zafascynowani siłą oddziaływania poezji, rozpoczęli na terenie szkoły i wokół niej partyzancką działalność artystyczną, zyskując miano Poetyckich Partyzantów z Ridgeline Hugh. Trudno nie dostrzec podobieństw pomiędzy działaniami Lily i bohatera przywołanej wyżej książki Kleinbaum. Ta młoda dziewczyna, idąc niejako za wskazówkami charyzmatycznego nauczyciela Akademii Weltona, tworzy sobie i innym możliwości obcowania z poezją, rozumianą jako dobro i wartość. Jej znaczenie akcentował na swoich lekcjach John Keating, głosząc, że „poezja w życiu musi być obecna i musimy zatrzymać się na tę jedną sekundę, by móc ją dostrzec, nawet w najprostszych i najbardziej banalnych zdarzeniach. W przeciwnym razie zmarnujemy wiele dobra, którym życie nas obdarowało"[25].

Lily umieszcza swoje niepodpisane wiersze w różnych miejscach, np. na chodniku, obdarowując nimi przechodniów, dając im możliwość obcowania ze sztuką, indywidualnego jej doświadczania. Micah dopełnia te utwory mrocznymi obrazami. Oboje chcą w ten sposób oddziałać na rówieśników, wykrzyczeć to, co czują, bo przecież sztuka to, jak mówił Micah, „wystawienie na widok publiczny cząstki siebie ze słowami: «Patrz, świecie. Oto ja. Czy ci się to podoba, czy nie»" (s. 182–183). Prowadzą w murach szkoły zakazaną działalność. Pokrywają placówkę słowami. Piszą wiersze na oknach każdej sali. Na lustrach w łazienkach zostawiają początki zdań (np. Życzę sobie…, Chcę…, Nie będę…), zachęcając rówieśników do ich dokończenia. Fiszki z wierszami wsuwają pomiędzy listwy szafek. Nawet książki w bibliotece ustawiają na półkach tak, by ich grzbiety układały się w wiersz. Chcą sprawić, by poezja, zgodnie z tym, co postulował Keating, stała się jedną z ważnych potrzeb

[25] N. Horowitz Kleinbaum, *Stowarzyszenie Umarłych Poetów*, przeł. P. Laskowicz, Poznań 2008, s. 70.

ich rówieśników, by dostrzegli jej wartość. Bohater *Stowarzyszenia Umarłych Poetów* twierdził: „Czytamy poezję, bo należymy do gatunku ludzkiego. A gatunek ludzki przepełniony jest namiętnościami! Oczywiście, medycyna, prawo, bankowość to dziedziny niezbędne, by utrzymać nas przy życiu. Ale poezja, romans, miłość, piękno? To wartości, dla których żyjemy"[26]. Poezja zapewnia równowagę pomiędzy funkcjonowaniem w codziennym życiu a naturalną potrzebą doświadczania piękna i emocji. Stanowi ratunek w sytuacji chaosu, strachu, trudności z otworzeniem się przed innymi, nieradzenia sobie z życiem, wręcz rodzaj terapii. Warto dodać, że owa „terapia sztuką jest skuteczna zwłaszcza w przypadku osób mających kłopoty z komunikacją werbalną, zmagających się z depresją, nerwicami, zaburzeniami lękowymi, leczących uzależnienia lub u ludzi, którzy po jakiejś traumie starają się powrócić do normalnego funkcjonowania"[27]. Dzięki terapii sztuką człowiek staje się bardziej otwarty i skłonny do wyrażania własnych lęków. Często uświadamia sobie podłoże własnych problemów. Nagromadzone w nim emocje znajdują ujście, zmniejsza się napięcie. Stopniowo zyskuje wzrost samooceny, poczucie sprawczości i spełnienia[28].

W książce Stewart ukazana została katarktyczna moc poezji[29]. Jej uprawianie stanowi dla Lily rodzaj terapii, czemu warto przyjrzeć się w procesie pracy nad lekturą. Dziewczyna bawi się słowami, one pobudzają ją do działania i wyzwalają jej kreatywność: otwiera książkę na dowolnej stronie i wykreśla albo zamazuje czarnym flamastrem niektóre słowa, zostawiając te ciekawe, oryginalne, warte uwagi – w ten sposób tworzy nowe wiersze. Układa je też z powycinanych z czasopism wyrazów i zdań. Oddzielna uwaga na zajęciach należy się właśnie utworom Lily. Tematyka jej wierszy dotyczy strachów, z którymi się zmaga (*Potwory*), i problemów, jakie czają się w jej głowie, przeszkadzając w normalnym funkcjonowaniu (*Wszystko w mojej głowie*). W wierszach wraca do traumatycznych wydarzeń, na nowo analizuje trudne sytuacje, które przeżyła

[26] Tamże, s. 41.

[27] M. Uler, *Arteterapia – na czym polega lecznicza moc sztuki?*, https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/inne/arteterapia-na-czym-polega-lecznicza-moc-sztuki-aa-UF78-1hoE-iYKP.html (dostęp: 23.11.2024).

[28] *Co to jest arteterapia?*, https://studia-pedagogiczne.pl/aktualnosci/co-to-jest-arteterapia/ (dostęp: 23.11.2024).

[29] Zob. więcej na ten temat: S.M. Krzyśka, *Poezjoterapia wzbogaca duchowo*, „Edukacja i Dialog" 2004, nr 9, s. 66–69; W. Czernianin, H. Czernianin, *Poezjoterapia jako jedna z metod biblioterapii*, „Przegląd Biblioterapeutyczny" 2011, R. I, s. 30–79; T. Kasza, *Warsztaty poezjoterapii w praktyce*, „Biblioteka w Szkole" 2016, nr 11, s. 14–16; A. Sotirovska, *Terapia poetycka – lecznicze i prozdrowotne znaczenie poezji*, „Prace Naukowe WSZIP" 2024, nr 54, s. 177–187.

(*Oddychać*, *W snach biegnę*). Wiersze służą zasygnalizowaniu, że nie o wszystkim mówi innym, a wiele refleksji zatrzymuje dla siebie z obawy, że ludzie będą się od niej odsuwać, gdy zobaczą jej rany i usłyszą prawdę o tym, z czym sobie nie radzi (*Niewypowiedziane Haiku*). Wiersze towarzyszą jej w cierpieniu psychicznym (*Supernowa*). Za pomocą poezji solidaryzuje się z ludźmi swojego pokolenia, opisując wspólne doświadczenia (*Walcz albo leć*). W ostatnim liryku, zatytułowanym *Jestem*, który ma najbardziej osobisty charakter, dokonuje autorefleksji. Utwór ma wyraźnie dwudzielną budowę. W części pierwszej osoba mówiąca, którą można utożsamić z Lily, przyznaje się do szram na ciele i potworów w głowie, niepowodzeń i złych wyborów, w drugiej zaś daje sobie prawo do rozwoju, pracy nad sobą, wierząc w pozytywne zmiany, jakie ją czekają. Porównuje siebie do pąka lilii i optymistycznie kończy: „A kiedy moje płatki rozwiną się w końcu/ Rozkwitnę/ Szalona/ Piękna/ I wolna" (s. 390). Można stwierdzić, że twórczość jest wyrazem osobowości Lily, narzędziem psychoterapeutycznym, umożliwiającym uczuciowo-werbalną ekspresję, a także sposobem porozumiewania się z innymi[30].

Sztuka, którą czyni cichą bohaterką swojej książki Stewart, ma moc oczyszczającą. Pomaga w samopoznaniu i samorozwoju: służy analizie sposobu myślenia o sobie i otaczającym świecie, rozpoznawaniu własnych potrzeb życiowych, marzeń i pragnień, zdobywaniu refleksji nad sobą, redukcji napięcia i negatywnych emocji, nauce konstruktywnych mechanizmów radzenia sobie z nimi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości, a także zmniejszeniu poczucia stygmatyzacji i uczucia wykluczenia poprzez poprawę relacji interpersonalnych[31]. Jak wyznaje Lily, „nocą, kiedy w głowie kłębią mi się myśli, sięgam po długopis. Przelewam słowa na papier. I potwory uspokajają się trochę" (s. 225). Potwory te przybierają różne kształty. W książce XIX-wiecznego szkockiego poety i pisarza, prekursora literatury fantasy George'a MacDonalda *Królewna i goblin,* były nimi tytułowe kreatury, które chciały przejąć władzę nad królestwem ludzi

[30] M.B. Siemież, *Twórczość literacka jako forma autoterapii na przykładzie Tadeusza Geniusza*, https://www.ebib.pl/publikacje/matkonf/wroclaw/geniusz.php (dostęp: 23.11.2024). Zob. też: L. Brogowski, *Sztuka i człowiek*, Warszawa 1990; E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2001.

[31] Zob. więcej na ten temat: A. Chmielnicka-Plaskota, B. Łoza, *Arteterapia: Praktyka*, t. 2, wyd. 2, Warszawa 2014. Por. M. Tyszkiewicz, *Tworzę, więc jestem*, Olsztyn 2003; E. Józefowski, *Arteterapia w sztuce i edukacji*, Poznań 2010; R. Bartel, *Wzmacnianie kreatywności w arteterapii*, w: *Podmiot. Sztuka – terapia – edukacja. Rozwijanie potencjału twórczego*, red. M. Cylkowska-Nowak, J. Imielska, E. Kasperek-Golimowska, Poznań 2011, s. 95–150.

i porwać królewnę do swego podziemnego, ponurego świata. Szkaradne stworzenia obawiały się jedynie mocy słów i ludzi, którzy potrafili zaklinać je w wiersze. Obrońca królewskiej córki, nastoletni Curdie, tworzył wiersze i piosenki. Ta umiejętność była nie tylko jego bronią w walce ze złem, ale także formowała go jako człowieka: dodawała mu odwagi i pewności siebie, dzięki niej potrafił radzić sobie z przeciwnościami losu. Poezja stanowi, jak pokazują Stewart i MacDonald, tarczę przeciw światu, a uprawiający ją stają się wyjątkowi ze względu na swój talent. Bycie poetą z jednej strony uszlachetnia, z drugiej zaś, jak pokazują omawiane w szkole romantyczne utwory literackie, skazuje na niezrozumienie, odrzucenie, społeczny ostracyzm. Warto przypomnieć uczniom postacie Konrada z III cz. *Dziadów* albo Hrabiego Henryka ze wspomnianej wcześniej *Nie-Boskiej komedii*. Ciekawym pomysłem dydaktycznym może być konfrontacja na lekcjach literackich wizerunków poetów, reprezentujących różne czasy, poglądy i sytuacje życiowe.

4. Język powieści

Realizację zagadnienia warto rozpocząć od stwierdzenia, że w utworze Stewart pojawiają się słowa klucze, odgrywające znaczącą rolę w jego analizie i interpretacji. Stanowią hasła, wokół których można budować refleksję. Pomagają w charakterystyce poszczególnych postaci oraz całego pokolenia młodych. Uczniowie powinni zatem spróbować je wskazać, zwracając uwagę m.in.: na nazwy chorób i stanów chorobowych (depresja, choroba dwubiegunowa, perfekcjonizm, próba samobójcza) oraz określenia chorych (wariat, dziwadło, dziwoląg, inny, psychol), stworzoną przez Micaha przestrzeń akceptacji (Stumilowy Las), najstraszniejszą w życiu rodziny Larkinów noc, kiedy Alice została znaleziona na podłodze z przeciętymi nadgarstkami („Noc Podłogi W Łazience"), miejsce samobójczej śmierci ojca Micaha oraz prób samobójczych Alice i Lily (Klif Umarlaka), a ponadto określenia autodestrukcyjnych czynności wykonywanych przez Lily w celu pozbycia się dręczących ją myśli (wbijanie paznokci w brzuch, drapanie skóry do krwi, ataki paniki) oraz Słowa Dnia, czyli tworzone przez nią neologizmy, będące kompilacjami wyrazów pochodzących z różnych języków (łacińskiego, hiszpańskiego, szkockiego, angielskiego, starosaksońskiego). Dziewczyna konstruuje te nowe słowa po to, by „nadać światu sens" (s. 126). Tworzy własne definicje kondycji człowieka, np. *curternus* („czynność biegu do celu, który ciągle się oddala, choć odrobinę, ale pozostaje nieosiągalny, jakby człowiek był chomikiem biegnącym w kółku, donikąd, ale przekonanym,

że jeśli będzie biegł jeszcze trochę dłużej, trochę dalej, to wygra", s. 42), *locuracja* („proces powolnej utraty rozumu; coś jakby żaba w garnku z gotującą się wodą, która nie zauważa gorąca, dopóki nie jest za późno, by uciec" s. 82), *nullaspire* („poczucie, że brakuje ci powietrza", s. 110), *puriderm* („oczyszczanie siebie z zewnątrz, wiedząc, że jeśli sięgnie się wystarczająco głęboko, to można wyszarpnąć całe zło i zostawić jedynie dobro", s. 305), *anginog* (poczucie, że toniesz, że pogrążasz się w morzu i fale znoszą cię coraz dalej, aż wreszcie linia brzegowa znika i widzisz jedynie wodę, nieubłaganą, nieskończoną i nieprawdopodobnie potężną", s. 313). Układanie haseł do własnego słownika z jednej strony świadczy o kreatywności i wyobraźni bohaterki, z drugiej zaś potwierdza jej wręcz inność (Micah mówi o niej, że jest poetką, bo jest inna, a nie normalna jak wszyscy wokół). Uczniom może spodobać się pomysł z tworzeniem neologizmów. Warto zaproponować im ułożenie listy własnych pojęć, za pomocą których nazwą stany, emocje, uczucia, relacje międzyludzkie czy przedmioty.

Tekst powieści *To, czego nie mówię* w wielu miejscach zapisany jest w odbiegający od typowego sposób: kursywą, wersalikami, skreśleniami, wyrazami wyboldowanymi albo powiększonymi. Te zabiegi edytorskie też nie powinny ujść uwadze. Wszystkie mają na celu wyeksponowanie problemów Lily i ludzi, którzy ją otaczają, oraz skłonienie do pogłębionej refleksji nad książką. Zróżnicowana wielkość czcionki i wielość jej rodzajów odtwarza panujący w powieści stan niepokoju, nerwowości, tragizmu, zmagań z chorobami.

1. Przekreślenia oznaczają myśli niewypowiedziane na głos. Ich analiza pomaga w pełniejszym poznaniu narratorki powieści („~~O, i mam mózg w rozsypce~~", s. 57; „~~To nie jesteś ty?~~", s. 70; „~~Czy jesteś nadal… sobą?~~", s. 70; „~~Nigdy dobrze nie śpię~~", s. 89; „~~Próbowałam naprawić swój mózg Swoją siostrę Wszystko~~", s. 134; „~~Nie mam projektu. I zachowałam się jak ostatnia świnia wobec Micaha. I Alice nie jest już Alice. I może ja nie jestem już sobą. Bo mam dziury w skórze. I nie mogę nic naprawić~~", s. 152). Bywają też znakiem wołania o pomoc, czymś w rodzaju niemego krzyku, pragnienia, by ktoś ją usłyszał, zainteresował się nią, pomógł jej („~~Zapytaj, jak sobie radzę. Po prostu zapytaj. Powiem~~", s. 77). Warto zauważyć, że skreślonych wyrazów jest z każdą kolejną kartką powieści coraz mniej, co może oznaczać, że w głowie Lily coraz rzadziej kłębią się negatywne myśli. Być może ma to związek z uczuciem rozwijającym się pomiędzy nią i Micahem.
2. Zapisy kontaktów na komunikatorze pomiędzy parą głównych bohaterów (*Logo-Lily* i *100-milowy-las*), które mają na celu pokonanie bariery twórczej nastolatki wywołanej domowymi i szkolnymi problemami, zachęcenie jej do pisania, wspieranie w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami, zacieśnianie więzi między młodymi.

3. Wersaliki, które zawierają komentarze dziewczyny na temat siebie i innych ludzi („CZY TY JESTEŚ CAŁKIEM BEZWARTOŚCIOWA, LILY?", s. 95; „NIE ŚWIRUJ", s. 118; „NORMALNI LUDZIE MNIE PRZERAŻAJĄ", s. 92; „LUDZIE SIĘ GAPIĄ. JESTEŚ NIEODPOWIEDNIO UBRANA. TY JESTEŚ NIEODPOWIEDNIA", s. 201; „LEPIEJ MU BĘDZIE BEZ CIEBIE./ MOŻE WSZYSTKIM BĘDZIE LEPIEJ", s. 304), jej samopoczucia, obaw, rozmów ze sobą („PRZESTAŃ. DLACZEGO CIĄGLE TO ROBISZ? LUDZIE ZACZNĄ ZAUWAŻAĆ STRUPY NA TWOJEJ TWARZY", s. 106; „SERIO. CO JEST Z TOBĄ NIE TAK? BLOKADA BIEGANIA. BLOKADA PISANIA. PO PROSTU… BLOKADA", s. 108) albo rozterek związanych z chorobą Alice („A JEŚLI ONA POTRZEBUJE POMOCY? A JEŚLI JEST RANNA? A JEŚLI SAMA ROBI SOBIE KRZYWDĘ", s. 103). Można odnieść wrażenie, że Lily świadomie zaniża swoją samoocenę, jednocześnie dręcząc samą siebie. Pokazuje to fragment, w którym podkreśla swoją naiwność i głupotę w relacjach z Micahem: „JUŻ I TAK POWIEDZIAŁAŚ MU ZA WIELE./ ON ZAPEWNE ROBI TO PRZEZ CAŁY CZAS – ZABIERA DZIEWCZĘTA NA PLAŻĘ, SPRAWIA, ŻE CZUJĄ SIĘ BEZGRANICZNIE INTERESUJĄCE I WYJĄTKOWE./ I NABIERASZ SIĘ NA TO. / I ZWIERZASZ SIĘ/ ZE WSZYSTKIEGO./ IDIOTKA./ IDIOTKA./ IDIOTKA" (s. 117).
4. Zapisane kursywą wypowiedzi internautów umieszczane w mediach społecznościowych szkoły, a dotyczące głównych bohaterów, komentujące ich wygląd, zachowania, relacje, plotki z życia prywatnego (np. post dotyczący Micaha „*Wracaj do Fairview, świrze*", s. 123), ale też pokazujące, jaką popularnością wśród młodzieży cieszyła się szkolna działalność poetyckich partyzantów (np. „*TO JEST TO. Tak bardzo to.* (…) *Kocham to. Proszę o więcej!*", s. 231; „*Te przypadkowe akty poetyckie są zadziwiające!*, s. 236).
5. Zapisane kursywą listy zadań do wykonania, życiowe cele Lily, które wskazują na pragnienie powrotu do normalności, przywrócenia równowagi psychicznej („*1. Wygrać konkurs poetycki. 2. Sprawić, by wróciła PRAWDZIWA Alice. 3 Opanować własne szaleństwo*", s. 113), jej marzenia („*Być kimś innym. Kimś lepszym*", s. 187) i autopocieszanki („*I znowu mogę oddychać*", s. 214).
6. Hasła wyszukiwane w internecie, służące pozyskiwaniu określonych informacji, np. na temat choroby dwubiegunowej Alice, rozdrapywania skóry, zakłóceń w funkcjonowaniu pracy mózgu.
7. Fragmenty scenariusza domowego sitcomu, którego bohaterami są członkowie rodziny Larkinów, ukazującego ich wymuszone interakcje, rozmowy o niczym, sztuczne uśmiechy, jakimi się obdarzają.

Powieść Stewart jest świetnym pretekstem do zwrócenia uwagi na wagę i wartość słów. Spajają one wszystkie wątki i tematy utworu. Ranią, kiedy ludzie mający problemy, nazywani są przez rówieśników psycholami, wariatami, dziwolągami. Stygmatyzują i martwią, kiedy są określeniami chorób i stanów lękowych. Nie są artykułowane, kiedy ten, kto ma w rodzinie chorego, obawia się powiedzieć o tym innym, by nie został społecznie wykluczony lub poddany intensywnej obserwacji. Zamazywanie niektórych słów daje początek nowym utworom literackim. Ich brak doprowadza do rodzinnych nieporozumień, konfliktów, utrudnia międzyludzką komunikację. Więzną w gardle ze strachu, bólu, wstydu, pozostając niewypowiedzianymi i należącymi jedynie do nadawcy. Dają ludziom do myślenia, prowokując ich, by dzielili się swoimi refleksjami o świecie. Czasami jest ich zbyt mało, by opisać świat, dlatego trzeba tworzyć nowe. Służą mówieniu o tym, co osobiste, intymne, ukryte. Słowa są wszędzie. Towarzyszą człowiekowi w jego samotności oraz kontaktach z innymi. Wykraczają poza przypisane im rzeczywistości, takie jak szkoła czy biblioteka, eksplorując nowe obszary: chodnika, luster w łazienkach, korytarzy, listew w szafkach, półek w bibliotece. Słowa pełnią w powieści Stewart liczne funkcje: przekazują informacje o świecie przedstawionym, wyrażają uczucia i emocje, zaskakują, niepokoją, zastanawiają, dostarczają odbiorcom wrażeń estetycznych, wpływają na kształtowanie ich postaw, służą podtrzymaniu kontaktu między nadawcą a odbiorcami powieści[32].

Podsumowanie

Powieść *To, czego nie mówię* powinna trafić do kanonu jako lektura uzupełniająca dla uczniów szkół ponadpodstawowych, choć niewątpliwie stanowi wyzwanie czytelnicze. W pracy nad nią odpowiednie będą zarówno standardowe działania analityczno-interpretacyjne (analiza tytułu, zwłaszcza w jego anglojęzycznym brzmieniu: *The Words We Keep* – słowa, które zatrzymujemy dla siebie; omówienie elementów świata przedstawionego ze zwróceniem uwagi na różne rodzaje przestrzeni: realną, wirtualną, literacką, kontekstową; sporządzenie portretów psychologicznych bohaterów, a także interpretacja utworu z wykorzystaniem wskazanych wyżej kontekstów literackich i filmowych), jak i podejmowane na zajęciach refleksje o charakterze wychowawczym, dotyczące problemów

[32] *Funkcje tekstów językowych*, https://zpe.gov.pl/a/funkcje-tekstow-jezykowych/DUSlYr09d (dostęp: 23.11.2024).

i chorób młodych ludzi, zaburzonej komunikacji w rodzinie i szkole, funkcji słów czy terapeutycznej mocy poezji.

To, czego nie mówię to utwór trudny, wzruszający, momentami wręcz wstrząsający, ale potrzebny młodzieży, mającej nieustanne poczucie własnej niedoskonałości. Stanowi, co należy podkreślić raz jeszcze, dobre narzędzie terapeutyczne, pokazując, że od każdego dna można się odbić, mając wokół siebie bliskich i przyznając się do własnej bezradności. Wiele jest czynników, zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych, które przytłaczają młodych (nierealistyczne wzorce lansowane w mediach, wygórowane oczekiwania rodziców i nauczycieli, własne ambicje), jednak, jak udowadnia Stewart, można nauczyć się radzić sobie z nimi.

Nastolatki łatwo gubią się w gąszczu wartości i antywartości, zasad, oczekiwań i celów. Czas dojrzewania, jak pisała Małgorzata Marmola, „bywa porównywany do poruszania się po nierozpoznanym polu minowym”[33]. Uczniowie znajdują się w szczególnym czasie: pomiędzy młodością a dorosłością[34]. Z jednej strony potrzebują swobody i przestrzeni, z drugiej zaś nadal wymagają rodzicielskiej i nauczycielskiej opieki. Ich rozwijająca się osobowość jest wyjątkowo krucha i delikatna[35]. Są podatni na wpływy otoczenia. Często przybierają różne maski: przed rówieśnikami i dorosłymi starają się odgrywać silnych, samodzielnych, samowystarczalnych, zdecydowanych. Są praktyczni i wszechstronni, wyznaczają sobie konkretne cele, do których realizacji dążą[36]. Nie zawsze jednak potrafią radzić sobie z porażkami. Łatwo popadają w uzależnienia, wikłają się w różnego rodzaju problemy, mają zaburzone poczucie własnej wartości[37]. Mimo że potrzebują pomocy, nie zawsze chcą się do tego przyznać. Czytając z nimi powieść *To, czego nie mówię*, polonista ma szansę przekonać ich, jak ważne w życiu są odpowiednio pielęgnowane uczucia przyjaźni i miłości, dobre i konstruktywne relacje z rodzicami, rodzeństwem i rówieśnikami oraz słowa, które ranią, stygmatyzują, ale też uzdrawiają i motywują do działania.

---

[33] M. Marmola, *Niełatwa droga do samookreślenia*, w: *Jaka jest współczesna…*, s. 54.

[34] Zob. więcej na ten temat: J. Daszykowska-Tobiasz, *Odroczone wejście w dorosłość*, w: *Jaka jest współczesna…*, s. 71–82.

[35] Por. I. Zalewski, *Najwrażliwsi w historii*, w: *Jaka jest współczesna…*, s. 69–71.

[36] M. Kociankowski, *Świat wartości nastolatka*, https://www.nowaera.pl/swiat-wartosci-nastolatka (dostęp: 20.04.2026).

[37] E. Manthey, *Nastolatki – czego potrzebują i jak je wspierać*, https://www.juniorowo.pl/nastolatki-czego-potrzebuja-i-jak-je-wspierac/ (dostęp: 25.11.2024).

Skomplikowana historia Lily i Micaha została przedstawiona przez Stewart mądrze i w sposób daleki od nachalnego dydaktyzmu. Bohaterowie doświadczają poważnych trudności życiowych, a nawet balansują na granicy życia i śmierci, chcąc powrócić do stanu normalności. Trudne tematy depresji i lęków emocjonalnych autorka opisała wyjątkowo wiarygodnie i z poszanowaniem uczuć młodego pokolenia. Zwróciła uwagę na to, że ludzie z chorobami czy zaburzeniami psychicznymi nie powinni być społecznie piętnowani. Mają bowiem prawo do życia jak każdy, a wykluczenie czy etykietowanie, jak napisała w recenzji książki Agnieszka Burchal, „jest po prostu okrutne i nieludzkie”[38].

Bibliografia

30% więcej lęków, 130% więcej samookaleczeń, 180% więcej myśli, zamiarów i prób samobójczych. Niepokojące dowody na wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży, https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/30-wiecej-lekow-130-wiecej-samookaleczen-180-wiecej-mysli-zamiarow-i-prob-samobojczych.html (dostęp: 20.03.2025).

Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K., *Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży*, Gdańsk 2023.

Bartel R., *Wzmacnianie kreatywności w arteterapii*, w: *Podmiot. Sztuka – terapia – edukacja. Rozwijanie potencjału twórczego*, red. M. Cylkowska-Nowak, J. Imielska, E. Kasperek-Golimowska, Poznań 2011, s. 95–150.

Białecka B., *Depresja nastolatka*, Warszawa 2025.

Bohaterowie z „Kubusia Puchatka” i zaburzenia psychiczne? Jest taka teoria, https://ohme.pl/psychologia/bohaterowie-z-kubusia-puchatka-i-zaburzenia-psychiczne-jest-taka-teoria/ (dostęp: 23.11.2024).

Brogowski L., *Sztuka i człowiek*, Warszawa 1990.

Bruchal A., *To, czego nie mówię – Erin Stewart*, https://www.papierowemotyle.pl/zapiski/recenzje/to-czego-nie-mowie-erin-stewart/ (dostęp: 20.01.2025).

Chmielnicka-Plaskota A., Łoza B., *Arteterapia: Praktyka*, t. 2, wyd. 2, Warszawa 2014.

Cierpi na nią co 5 dorosły i coraz więcej dzieci. Polska depresja w porażających statystykach, https://psychologia.pwn.pl/artykul/cierpi-na-nia-co-5-dorosly-i-coraz-wiecej-dzieci-polska-depresja-w-porazajacych-statystykach-65d84df0f652632e56b2dfc9 (dostęp: 16.03.2025).

[38] A. Bruchal, *To, czego nie mówię – Erin Stewart*, https://www.papierowemotyle.pl/zapiski/recenzje/to-czego-nie-mowie-erin-stewart/ (dostęp: 20.01.2025).

Co to jest arteterapia?, https://studia-pedagogiczne.pl/aktualnosci/co-to-jest-arteterapia/ (dostęp: 23.11.2024).

Curran T., *Pułapka perfekcjonizmu. Moc niedoskonałości w świecie, który ciągle wymaga więcej*, tłum. J. Spólny, Kraków 2024.

Czechowski J., *Funkcje edukacyjnej literatury dla dzieci i młodzieży*, „Kultura i Edukacja" 2007, nr 2, s. 7–21.

Czernianin W., Czernianin H., *Poezjoterapia jako jedna z metod biblioterapii*, „Przegląd Biblioterapeutyczny" 2011, R. I, s. 30–79.

Daszykowska-Tobiasz J., *Odroczone wejście w dorosłość*, w: *Jaka jest współczesna młodzież?*, red. P.T. Nowakowski, Warszawa 2023, s. 71–82.

Depresja u dzieci i młodzieży, https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/kazdy-moze-miec-depresje/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy (dostęp: 16.03.2025).

Depresja wśród młodzieży – jak rozpoznać i wspierać, https://www.zwrotnikraka.pl/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy/ (dostęp: 22.11.2024).

Fromuth N., *Let me in*, Gliwice 2023.

Funkcje tekstów językowych, https://zpe.gov.pl/a/funkcje-tekstow-jezykowych/DUSlYr09d (dostęp: 23.11.2024).

Grabowska A., *„To, czego nie mówię" – recenzja książki Erin Stewart*, https://writerat.pl/to-czego-nie-mowie-recenzja-ksiazki-erin-stewart/ (dostęp: 25.11.2024).

Horowitz Kleinbaum N., *Stowarzyszenie Umarłych Poetów*, przeł. P. Laskowicz, Poznań 2008.

Jęczmińska D., *Blizny, które mówią więcej niż słowa. Samouszkodzenia nastolatków*, [bmw] 2025.

Józefowski E., *Arteterapia w sztuce i edukacji*, Poznań 2010.

Karkut D., *Terapeutyczna moc literatury i innych dziedzin sztuki odkrywających sens życia i śmierci*, „Dydaktyka Polonistyczna" 2018, nr 4, s. 199–209.

Kasza T., *Warsztaty poezjoterapii w praktyce*, „Biblioteka w Szkole" 2016, nr 11, s. 14–16.

Każda postać z Kubusia Puchatka reprezentuje chorobę psychiczną. Czy wiesz, kto jest kim?, https://ohme.pl/lifestyle/kazda-postac-z-kubusia-puchatka-reprezentuje-chorobe-psychiczna-czy-wiesz-kto-jest-kim/ (dostęp: 23.11.2024).

Kociankowski M., *Świat wartości nastolatka*, https://www.nowaera.pl/swiat-wartosci-nastolatka (dostęp: 20.04.2026).

Krajewska M., *Jakie choroby symbolizują postacie z „Kubusia Puchatka"? Kłapouchy – to proste, a Prosiaczek?*, https://www.medonet.pl/psyche/zaburzenia-psychiczne,jakie-choroby-symbolizuja-postacie-z-kubusia-puchatka--klapouchy---to-proste--a-prosiaczek-,artykul,80901181.html (dostęp: 23.11.2024).

Krzyśka S.M., *Poezjoterapia wzbogaca duchowo*, „Edukacja i Dialog" 2004, nr 9, s. 66–69.

Kubuś Puchatek do psychiatryka, https://www.rmf24.pl/nauka/news-kubus-puchatek-do-psychiatryka,nId,207138#crp_state=1 (dostęp: 23.11.2024).

Libera-Grabowska M., *Samookaleczenie to sygnał, że dziecko przeżywa cierpienie*, https://cbt.pl/poradnie/samookaleczenie-to-sygnal-ze-dziecko-przezywa-cierpienie/ (dostęp: 22.11.2024).

Lipiarz A., *Dlaczego utożsamiasz się z FIKCYJNYMI postaciami?*, https://euphire.pl/artykul/dlaczego-utozsamiasz-sie-z-fikcyjnymi-postaciami/?srsltid=AfmBOoocPde07YaMwqaNGh5h7Gn8-VGWUMXcKsELECCBRoYDREyGX9pk (dostęp: 26.06.2025).

Literatura jako forma terapii: rola literatury w samopomocy, https://www.ksiazkapolkapotrafi.pl/artykul/literatura-jako-forma-terapii-rola-literatury-w-samopomocy-340785/ (dostęp: 13.06.2025).

MacDonald G., *Królewna i goblin*, tłum. M. Sobolewska, Warszawa 2012.

Manthey E., *Nastolatki – czego potrzebują i jak je wspierać*, https://www.juniorowo.pl/nastolatki-czego-potrzebuja-i-jak-je-wspierac/ (dostęp: 25.11.2024).

Marmola M., *Niełatwa droga do samookreślenia*, w: *Jaka jest współczesna młodzież?*, red. P.T. Nowakowski, Warszawa 2023, s. 53–66.

Martin S., *Perfekcjonizm. Jak uwolnić się od samokrytyki, zbudować stabilne poczucie własnej wartości i odnaleźć wewnętrzną równowagę*, tłum. A. Błaż, Gdańsk 2023.

Marzec-Jóźwicka M., *John Keating, bohater „Stowarzyszenia Umarłych Poetów", jako inspiracja dla nauczyciela literatury*, w: *Lektura wobec wyzwań współczesności*, red. D. Karkut, A. Kucharska-Babula, Rzeszów 2020, s. 49–64.

Matras-Mastalerz W., *Apteczka literacka wsparciem rozwoju dziecka*, w: *Książką połączeni, czyli przedszkolak idzie do biblioteki*, red. K. Humeniuk, G. Dul, Kraków 2019, s. 17–20.

Matras-Mastalerz W., *Zaczytaj się zdrowo! Lecznicza moc lektur dla dzieci, młodzieży i rodziców*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Historicolitteraria" 2011, nr 11, s. 21–38.

Międzynarodowy Dzień Kubusia Puchatka, https://przystaneknauka.us.edu.pl/artykul/miedzynarodowy-dzien-kubusia-puchatka (dostęp: 23.11.2024).

Morawiec B.M., *Terapia przez książkę i rola biblioterapii*, https://lustrobiblioteki.pl/2018/11/terapia-przez-ksiazke-i-rola-biblioterapii/ (dostęp: 15.04.2025).

Nęcka E., *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2001.

Nichols M.P., *Zatracona sztuka słuchania*, tłum. B. Sałbut, Gliwice 2008.

Nowak E., *Orkan depresja*, Warszawa 2022.

Nowakowska-Teofilak I., *Dlaczego nie potrafimy ze sobą rozmawiać?*, https://zwierciadlo.pl/psychologia/533848,1,dlaczego-nie-potrafimy-ze-soba-rozmawiac.read (dostęp: 22.11.2024).

Olech M., *Dlaczego nie rozmawiamy?*, https://magdalenaolech.pl/dlaczego-nie-rozmawiamy/ (dostęp: 22.11.2024).

Peret-Drążewska P., *Specyfika rozwojowa okresu adolescencji. Implikacje dla praktyki wychowawczej*, „Roczniki Pedagogiczne" 2021, t. 13, nr 4, s. 73–90.

Polska młodzież tkwi w kryzysie suicydalnym – raportuje Fundacja GrowSPACE, https://psychologia.pwn.pl/artykul/polska-mlodziez-tkwi-w-kryzysie-suicydalnym-raportuje-fundacja-growspace-65f95c61e887ee4b6a864afb (dostęp: 17.03.2025).

Rąbek E., *Bolesna prawda o „Kubusiu Puchatku". „Każda z postaci reprezentuje chorobę umysłową"*, https://www.edziecko.pl/rodzice/7,79361,29784577,bolesna-prawda-o-kubusiu-puchatku-kazda-z-postaci-reprezentuje.html (dostęp: 23.11.2024).

Siemież M.B., *Twórczość literacka jako forma autoterapii na przykładzie Tadeusza Geniusza*, https://www.ebib.pl/publikacje/matkonf/wroclaw/geniusz.php (dostęp: 23.11.2024).

Smutna rzeczywistość kultowej bajki? „Kubuś Puchatek i jego przyjaciele cierpią na choroby i zaburzenia psychiczne", https://www.rodzice.pl/kubus-puchatek-i-jego-przyjaciele-cierpia-na-choroby/ (dostęp: 23.11.2024).

Sotirovska A., *Terapia poetycka – lecznicze i prozdrowotne znaczenie poezji*, „Prace Naukowe WSZIP" 2024, nr 54, s. 177–187.

Sporek P., *W poszukiwaniu lekturowego oddechu. Film i książka „Stowarzyszenie Umarłych Poetów" jako pozycja uzupełniająca w klasach siódmych i ósmych*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia ad Didacticam Litterarum Polonarum et Linguae Polonae Pertinentia" 2018, nr 9, red. M. Sienko, P. Sporek, s. 185–200.

Stewart E., *To, czego nie mówię*, tłum. E. Bobocińska, Warszawa 2023.

Tahereh M., *Dotknij mnie*, t. 1, tłum. A. Brodzik, Poznań 2023.

To, czego nie mówię Erin Stewart, https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5075260/to-czego-nie-mowie#opinia86283415 (dostęp: 18.11.2024).

Tyszkiewicz M., *Tworzę, więc jestem*, Olsztyn 2003.

Uler M., *Arteterapia – na czym polega lecznicza moc sztuki?*, https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/inne/arteterapia-na-czym-polega-lecznicza-moc-sztuki-aa-UF78-1hoE-iYKP.html (dostęp: 23.11.2024).

Zaburzenia psychiczne bohaterów „Kubusia Puchatka", https://joemonster.org/art/22610 (dostęp: 23.11.2024).

Zalewski I., *Najwrażliwsi w historii*, w: *Jaka jest współczesna młodzież?*, red. P.T. Nowakowski, Warszawa 2023, s. 69–71.

Zamachy samobójcze, https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze (dostęp: 20.03.2025).