

Marta Wrześniewska-Pietrzak

Książka o negatywnym tytule z pozytywnym przekazem, czyli dlaczego warto sięgnąć po *Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze* Justyny Suheckiej

Współcześnie w dyskursie publicznym słowa *dobrostan, zdrowie psychiczne, kryzys psychiczny, depresja czy załamanie/załamanie nerwowe* odmieniane są przez wszystkie przypadki i coraz częściej też słowa te łączone są z kondycją nie tylko społeczeństwa, lecz także (lub przede wszystkim) dzieci i młodzieży. Tabuizowany nadal w rozmowach temat zdrowia psychicznego, jest jednym z ważniejszych wyzwań, które czekają na rozwiązanie, także w obszarze edukacji w Polsce. Dlaczego edukacji? Bo – jak przekonują wypowiedzi Justyny Suheckiej, dziennikarki edukacyjnej – szkoła nie przygotowuje młodego człowieka do poznania siebie, do radzenia sobie w życiu, do dbania o swój dobrostan psychiczny. To nieprzygotowanie łączy się także z niewystarczającą liczbą specjalistów i placówek specjalistycznych, w których o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży można zadbać. Skoro brakuje takich rozwiązań, pojawia się potrzeba wsparcia drugiego człowieka przez rodzinę, przyjaciół, znajomych – czyli niespecjalistów. By pomóc, powinni wiedzieć, jak to zrobić. To logiczne rozumowanie można traktować jako swoistą kłamrę spinającą od początku do końca treść książki Justyny Suheckiej.

Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze to publikacja wydana przez Wydawnictwo WAB, a jej autorka „przysługa” czytelnika od samej okładki. Dlaczego powstała – możemy dowiedzieć się z autorskiego wstępu. W nim bowiem Justyna Suhecka otwarcie mówi o swoim doświadczeniu zdrowotnym, a przede wszystkim o tym, że dzięki niemu zaczęła zastanawiać się nad tym, czy „gdyby wiedziała o zdrowiu psychicznym więcej, nie pozwoliłaby bezsenności i lękom zawładnąć swoim życiem” (s. 10). Zauważa też: „Może gdybym dowiedziała się tego [jak dbać o zdrowie psychiczne – MWP] w szkole, prosiłabym o pomoc wcześniej i męczyłabym się krócej” (s. 10). Własne doświadczenie kryzysu psychicznego przekuła w próbę wsparcia innych. Przygotowana książka nie jest jednak spowiedzią

z życia autorki, nie jest też poradnikiem na temat dbania o własne zdrowie psychiczne, pisany przez niespecjalistkę. Justyna Suhecka informuje bezpośrednio czytelnika/czkę o tym, co może dać lektura tej książki:

„Ale z tej książki nie dowiesz się, jak żyć. Nie tylko dlatego, że nie mam ambicji, by mówić komukolwiek „jak żyć”, ale też dlatego, że chyba po prostu nie ma uniwersalnej recepty na „dobre życie”. Dowiesz się za to, dlaczego nie należy mówić innym, że «wszystko będzie dobrze». I co można powiedzieć zamiast tego” (s. 10).

Już w tym wstępie można dostrzec, że Justyna Suhecka wie, jak nie powinna wyglądać książka o zdrowiu psychicznym, ale też można zauważyć, że stosuje w niej bezpośrednio zwroty do odbiorcy, które pozwolą na to, by lekturę przeczytał zarówno nastolatek, jak i dorosły. Każdy bowiem jest w niej partnerem rozmowy, której przyświeca przekonanie, że „dbanie o głowę jest ważne dla zdrowia” (s. 10). Skoro zatem okładka zapowiada to, czego nie otrzyma czytelnik/czka, a we wstępie Autorka wskazuje przede wszystkim to, czym książka ta nie jest, z tym większym apetytem na sprawdzenie, co jest pomiędzy okładkami, sięgnie po nią odbiorca, także ten, który ma za sobą lekturę tekstów dziennikarskich Justyny Suheckiej, czy też jej wcześniejszej książki *Young power! 30 historii o tym, jak młodzi zmieniają świat* (2020, wydana przez Znak Emotikon). Dlaczego? Ponieważ również i w tej książce widoczne jest swoiste przekonanie autorki, że nic tak nie przemówi do czytelnika/czki, jak opowieść konkretnego bohatera czy bohaterki, opowieść niejako na żywo, pokazana z takiej perspektywy, która pozwala czytającemu na wejście w rolę współrozmówcy. Tak (dobrze) wymyśliła sobie tę książkę Justyna Suhecka.

Autorka do rozmowy zaprosiła osiemnaście osób, wśród których są zarówno psychologowie (także sportowi), psychiatra, pedagogka, psychoterapeutka, edukatorka cyfrowej higieny, osoby związane z edukacją, sportowiec, a także przedstawiciele/ki Nastoletniego Azylu, Klubu Świadomej Młodzieży oraz młode osoby mające w swoim CV doświadczenie zmagania się z problemami dotyczącymi szeroko rozumianego zdrowia psychicznego i funkcjonowania w społeczeństwie nierozumiejącym często (potrzeb) osób z ADHD, chorobą

afektywną dwubiegunową, zaburzeniami odżywiania oraz autooceny.

Współrozmówcami uczyniła autorka zarówno osoby znane, pojawiające się w dyskursie publicznym (np. Tomasz Bilicki, Iga Kazimierczyk, Daria Abramowicz czy Filip Bednarek), jak i te mniej znane czy wręcz nieznane szerszej publiczności. Justyna Suhecka w poszczególnych rozdziałach umieszcza rozmowę z kimś, kto porusza jedno z wielu zagadnień, jakich doświadczać może każdy człowiek na różnych etapach swojego życia. Bardzo częstym wątkiem w tych rozmowach jest oglądanie przestrzeni szkoły, jej niedopasowania do potrzeb młodego człowieka. Często jednak – jak pokazują rozmowy z psychiatrą czy pedagogką – wypowiedź specjalisty/ki pozwala unaocznic także problem dotyczący nadal obecnego w świadomości (także młodych) przekonania, że przyznanie się do korzystania z pomocy psychiatry, psychologa czy pedagoga to swego rodzaju piętno, skrywające pod sobą to, że zdrowie psychiczne jest nadal obszarem tabu, którego naruszenie może wiązać się ze społecznym niezrozumieniem czy odrzuceniem i wykluczeniem.

Rozmowy w tej książce toczą się zatem na wielu płaszczyznach – dotyczą bowiem konkretnej sytuacji, związanej z profesją bohatera danej rozmowy, lecz również są swego rodzaju punktem odniesienia do okoliczności i zdarzeń, w których może się znaleźć każdy człowiek, zwłaszcza nastolatek. Poza tym rozmowy poruszają także kwestię braku świadomości społecznej na temat zagadnień obecnych w recenzowanej książce. Czytając je, nierzadko można łapać się na tym, że kiwamy z potakiwaniem głową, bo w pamięci przywołujemy własne doświadczenia, lata szkolne, w których – na przykład – pójście do pedagoga lub psychologa szkolnego było karą za nieadekwatne zachowanie uczennicy czy ucznia i czytamy, że odczarowanie tego jest wciąż zadaniem nieodrobionym. Przeczy zatem idei pomocy psychologicznej i pedagogicznej.

Justyna Suhecka ze swoimi współrozmówcami pokazują jednak nie tylko to, czego nie ma, czego brakuje, lecz także – za pomocą trudnych historii opowiadanych przez bohaterów książki, historii z happy endem – ujawnia

ścieżki, którymi można pójść, by sobie pomóc lub pomoc uzyskać, ścieżki, które są gotowe, wytyczone, choć nadal nieoznakowane. Zapewne dlatego Autorka umieszcza w swojej książce najważniejsze informacje zarówno o tym, gdzie można uzyskać pomoc, a także, jak można postąpić w danej sytuacji oraz edukuje swojego czytelnika, dając mu podstawowe informacje m.in. na temat kluczowych reguł pomagania, rodzajów przemocy, pojęć typu ADHD, depresja czy schizofrenia. Pokazuje też różnice między pomocą oferowaną przez osoby wykonujące zawód psychologa, pedagoga, psychoterapeutę i psychiatrę. Autorka w swoich rozmowach z bohaterami zachęca także do zrozumienia problemów, z którymi zmagają się osoby w spektrum autyzmu, osoby z ADHD, osoby LGBTQ+; pokazuje je również przez pryzmat doświadczeń szkolnych, edukacyjnych czy zawodowych.

Myślę, że wielu czytelników i wiele czytelniczek może odkryć w tej książce zadania i lekcje, które trzeba jeszcze odrobić, o których powinniśmy wiedzieć, a jednak z jakichś względów nie wiemy. Dla mnie takim zadaniem do odrobienia była rozmowa z Krysią Paszko, z której dowiedziałam się o działalności młodej dziewczyny, licealistki, która w czasie pandemii założyła *Rumianki i Bratki*, czyli fikcyjny sklep z kosmetykami naturalnymi, który na swojej stronie informuje: „Pomożemy Ci przy zakupie odpowiednich specyfików, jak i we wszystkich innych twoich problemach” (s. 245). Ten rozdział był dla mnie osobiście lekcją, na której jeszcze nie byłam. Był nią również dlatego, że Kryśia Paszko w ostatnich fragmentach wskazuje listę potrzebnych tematów, które jako obowiązkowe powinny znaleźć się w ramach zajęć szkolnych. Mówi też: „Nie powinno być tak, że musimy w Google wpisywać «jak pomóc ofierze przemocy» albo «co zrobić, gdy ktoś przechodzi kryzys». Wierzę, że właśnie tego powinna uczyć nas szkoła. Chciałabym też lekcji o przemocy psychicznej, której efektów nie widać na ciele” (s. 254). Wyraźnie nazywa to, czego oczekuje ona, czego oczekują także młodzi ludzie.

Lektura książki Justyny Sucheckiej nie jest łatwa, ale jest potrzebna. Pokazuje też – niejako kontynuując myśl wcześniejszej książki – że młodzi mają moc. Autorka wypełnia tytułową obietnicę – nie mówi swoim

czytelnikom/czkom, że wszystko będzie dobrze. Uczy jednak i przekonuje do tego, że – podobnie jak pierwsza pomoc przedmedyczna – potrzebna jest pierwsza pomoc psychologiczna i to ona jako pojęcie-projekt staje się tytułem i tematem pierwszej rozmowy. Rozmowy, w której Tomek Bilicki przekonuje: „Prawdopodobnie jednak częściej niż [pomocy – MWP] przedmedycznej będziesz udzielać pierwszej pomocy psychologicznej. – A to nie dzieje się samo i nie jest tak, że rodzimy się z tymi umiejętnościami. Tego, jak mądrze pomagać, by nie zrobić krzywdy sobie i innym, trzeba się wcześniej, jak większości rzeczy, nauczyć” (s. 13).

Lektura tej książki może stać się zaczątkiem wielu ważnych rozmów z młodymi ludźmi, może też być jednym ze sposobów pierwszej pomocy psychologicznej. Jest to książka ucząca bezpiecznej relacji. Relacji, która ma dbać zarówno o osobę potrzebującą wsparcia, jak i o tę, która jest gotowa (lub czuje się w obowiązku) jej udzielić. To książka, która rezonuje w głowie czytelnika/czki po zakończonej lekturze. Nie wiem, czy Autorka była tego świadoma, ale wpisała się tą książką również w pewnego rodzaju działalność edukacyjną, która nierzadko określana jest za pomocą hasła *Zaproś mnie na swoją lekcję*. Zapraszając Justynę Suchecką i jej współrozmówców na lekcję – tę szkolną, ale i tę pozaszkolną – w zaciszu domowym, dowiemy się o tym, jak wiele mocy ma dobra, bezpieczna relacja, zwłaszcza wtedy, gdy to ona staje się pierwszym ogniwem pomocy.