

Katarzyna Wiesława Urbańska

Na kilka chwil refleksji starszym i młodszym

Życie po anoreksji... nie jest łatwe / Marta Tymińska. – Brzeźnia Łąka : Wydawnictwo Poligraf, cop. 2024.

Tytuł książki jest bardzo wymowny: „Życie po anoreksji...”. Jest to druga książka Marty Tymińskiej o walce z wyniszczającą chorobą, jaką jest anoreksja. Publikacja ta, wydana w formie autobiografii, zawiera myśli, przeżycia i wyobrażenia autorki związane z trudnym procesem wychodzenia z anoreksji i radzenia sobie z rzeczywistością po pokonaniu choroby – swojej „przyjaciółki”, jak ją określa. Tylko czy naprawdę można ją pokonać całkowicie? Książka jest bardzo szczerą i prawdziwą, bo napisała ją osoba, która przeszła piekło anoreksji. Zwierzenia osobiste, często bardzo bolesne, opisują momenty słabości, zwątpienia, ale też siły potrzebnej do pokonania choroby. Autorka zamieściła także fragmenty pamiętnika, który powstawał podczas pobytu w ośrodku leczenia zaburzeń odżywiania. Uzupełnieniem wspomnień są fragmenty wywiadu autorki, w którym wzbogaca swoje refleksje o bardzo cenne wskazówki dla czytelników będących w podobnej sytuacji. Książka – przestroga, książka – krzyk osoby cierpiącej, samotnej, niezrozumianej, może dać nadzieję nastolatkom przeżywającym trudne chwile dojrzewania i ich rodzicom.

Autorka często odwołuje się do swojej pierwszej publikacji „Zabrała mi wszystko... ta podstępna anoreksja”. Polecam do przeczytania także tę książkę.

Mądra wdzięczność : jak odnaleźć wartość w sobie i świecie / Agnieszka Kozak. – Kraków : Wydawnictwo WAM, 2024.

Wdzięczność – słowo zapomniane, niemodne i staroświeckie w dzisiejszym świecie, w którym liczy się głównie pieniądz i twarde reguły ekonomii. Wdzięczność okazywana najpierw sobie – za to, kim jesteśmy, jakie wartości preferujemy i co osiągnęliśmy oraz wdzięczność okazywana innym. Wdzięczność najczęściej kojarzy nam się z otrzymanymi prezentami, zwłaszcza tymi drogimi. Autorka poradnika kieruje naszą uwagę na wdzięczność za rzeczy proste, ale jakże cenne: za poświęcony nam czas, za dobre słowo, za uwagę i troskę okazywaną innym ludziom. Czasu nie możemy kupić, więc tym bardziej doceniśmy to, że ktoś nam go ofiarowuje zupełnie bezinteresownie. W dzisiejszym świecie, gdzie na wszystko trzeba zasłużyć i zapracować, wdzięczność płynąca z głębi serca jest wartością bezcenną. Czasami można spotkać się z wdzięcznością na pokaz – „bo tak trzeba”, „bo co ludzie na to powiedzą”, „bo tak należy”. Takie zachowanie nie ma nic wspólnego z prawdziwą wdzięcznością. Zachęcam Państwa do przeczytania rozważań Agnieszki Kozak o mądrej wdzięczności. Książkę czyta się jednym tchem!

Mąciciel / Paweł Beręsewicz. – Łódź : Wydawnictwo Literatura, 2023.

Według definicji zamieszczonej w „Słowniku języka polskiego” *mąciciel* to ‘osoba wprowadzająca zamieszanie i niepokój’. „Mąciciel” Pawła Beręsewicza to książka dla młodzieży, wydana w serii „Plus Minus 16”. Głównym bohaterem powieści jest Jonasz Kurowski, 15-letni uczeń warszawskiej szkoły podstawowej. Jonasz jest zdolnym chłopcem, na dodatek myślącym i zadającym niepokojące pytania, które utrudniają realizację programu nauczania, zwłaszcza nauczycielowi historii i patriotyzmu. Jonasz zostaje skierowany do Poradni Leczenia Trudności w Nauce na naświetlanie specjalną lampą, która ma sprawić, że chłopak przestanie samodzielnie myśleć i zadawać niewygodne pytania. Jonasz boi się naświetlania, bo lubi swój umysł i swój sposób myślenia. Niespodziewanie na ratunek pospiesza mu Amon – supernowoczesny ośrodek dla myślącej i zdolnej młodzieży z różnych krajów świata. W ośrodku „mącenie” i niewygodne pytania są na porządku dziennym, ponieważ powstał on, aby wspierać samodzielne myślenie młodych ludzi, dbać o to, aby nigdy nie zagubili swojego „mącicielstwa i wiercipiętnictwa”. W ośrodku Jonasz poznaje Faribę, młodą dziewczynę z Afganistanu, która jest sierotą i nie chce wracać do swojego kraju, w którym nie może się uczyć i nie ma żadnych praw. Jonasz doświadcza pierwszego zauroczenia urodą i mądrością dziewczyny.

„Mąciciel” to książka błyskotliwa, nietuzinkowa, skłaniająca do myślenia bez pouczania i z góry ustalonych schematów. Polecam do przeczytania młodym i starszym.