

# wysokieobcasy

wyborcza

BYĆ KOBIETĄ  
W AFGANISTANIE

## Ukryte



# Dwa paszporty

MAGDALENA  
KARST-ADAMCZYK



**C**hce więcej. Nie - mieć „jakaś” pracę, tylko - mieć pracę, która da jej satysfakcję i pieniądze, pozwoli robić karierę. Nie - mieć „jakiś” kąt, ale mieć wymarzone mieszkanie. Nie chce słyszeć „byle było co do garnka włożyć”. Czasami chciałaby do garnka włożyć homara.

Nie interesuje jej „jakoś to będzie”. Chce mieć kontrolę nad własnym życiem. A przynajmniej nad tym jego fragmentem, nad którym może mieć kontrolę.

Marzena Erm chce czegoś więcej niż minimum. I odważnie o tym mówi.

Marzena Erm burzy też tabu. Jako osoba ciężko chora, lecząca się paliatywnie, której ZUS odmówił świadczenia rehabilitacyjnego należnego osobom wyrwanym przez chorobę z rynku pracy, bo urzędnicy uznali, że Marzena nie rokuje na powrót do pracy - mówi, że nie interesuje jej „byle jakoś” ani „bylejakość”. Ona zachłannie szuka jakości.

W kontekście życia z chorobą nowotworową mówi się zwykle o łapaniu dobrych momentów, docenianiu ich i cieszeniu się chwilą. Jeśli już pojawia się wątek pieniędzy, to tylko w kontekście kosztów leczenia. A Marzena wywraca tę narrację do góry nogami i o pieniądzach i ich zarabianiu mówi w kontekście przyjemności, sprawczości i odzyskiwania kontroli. Ale mówi też o byciu beneficjentką różnych zbiórek - a to doświadczenie często ma smak upokorzenia. Ktoś sygnie ci drobniaki, których

nie chciało mu się nawet włożyć do portfela. Ktoś inny wspomni, że jeździsz na wakacje czy jadasz sushi. I jeszcze to społeczne oczekiwanie, że musisz spłacić dług, dać coś światu za darmo, skoro ludzie dali ci pieniądze.

To, o czym mówi Marzena, uzmysłowiło mi, jak często ci z nas, którzy nie doświadczali choroby, patrzą stereotypowo na osoby, które doświadczają jej na co dzień. Teraz widzę, jakie to niesprawiedliwe i niedorzeczne, ale też egoistyczne i dyskryminujące myśleć, że wygodne życie, przyjemności, ale też awanse i kariera to przywileje tylko zdrowych osób.

Susan Sontag napisała: „Od dnia narodzin każdy z nas posiada (...) dwa paszporty - przynależy zarówno do świata zdrowych, jak i do świata chorych. I choć wszyscy wolimy się przyznawać tylko do lepszego z tych światów, prędzej czy później, chociażby na krótko, musimy uznać również nasz związek i z tym drugim”<sup>\*</sup>.

Zdrowie i choroba są częścią życia. Zdrowi i chorzy - to każdy z nas. Wszyscy powinniśmy czerpać z tej samej puli bez względu na to, który paszport mamy właśnie w kieszeni. I to nie paszport powinien wskazywać nam kierunek - minimalistyczny lub maksymalistyczny - ale nasze potrzeby i marzenia. ♦

<sup>\*</sup>Tłumaczenie Jarosław Anders

Zdrowie i choroba są częścią życia. Zdrowi i chorzy - to każdy z nas. Wszyscy powinniśmy czerpać z tej samej puli

Magdalena Karst-Adamczyk - redaktorka „Wysokich Obcasów”



JUŻ W KIOSKACH!

## Grzeszne przyjemności w nowych „Wysokich Obcasach Extra”

Oddzielmy guilty od pleasure. Nie wstydzmy się czegoś, co sprawia nam radość. Badania na temat związku doświadczania przyjemności z odpornością psychiczną pokazują, że powinniśmy sięgać po przyjemności tak często, jak się da. „To jak robienie zapasów na trudne czasy” - przekonuje psycholożka Marta Iwanowska-Polkowska. O swoich słabostkach opowiadają Reni Jusis, Justyna Wasilewska, Jaga Hupało i Marcin Koszałka. Na okładce aktorka Izabela Kuna.

www.wysokieobcasy.pl



wysokieobcasy



@WysokieObcasy.pl



wysokieobcasy.pl

wysokieobcasy@wyborcza.pl

#### REDAGUJA:

Monika Tutak-Goll  
- REDAKTORKA NACZELNA

Katarzyna Pawłowska  
- zastępczyni redaktorki naczelnej

REDAKTORKA  
PROWADZĄCA NUMER:  
Magdalena Karst-Adamczyk

KULTURA:  
Paulina Reiter, Joanna Wróżyńska

URODA, ZDROWIE I KUCHNIA:  
Aleksandra Lubańska-Czubak

MODA, STYL ŻYCIA:  
Magdalena Kacalak

#### DYREKTORKA KREATYWNA:

Marta Teresa Szamburska  
GRAFICY:  
Katarzyna Trzuszczkowska,  
Marta Rozenbajgier,  
Dariusz Sierant

PROJEKT MAKIETY:  
Jacek Utko

DZIAŁ FOTOGRAFICZNY:  
Anna Woźniakowska  
FOTOLITOGRAFIA:  
Paweł Bajer,  
Łukasz Irzyk,  
Mariusz Rosa

PRODUKCJA:  
Dorota Jezierska

#### INTERNET:

szeffowa serwisu  
Magdalena Karst-Adamczyk,  
Anna J. Dudek, Magdalena Keler,  
Agnieszka Mularczyk,  
Katarzyna Seiler, Paula Szewczyk,  
Natalia Waloch,  
Joanna Wróżyńska

INSTYTUT DOBREGO ZYCIA:  
szeffowa serwisu  
Aleksandra Mijakoska-Siemion,  
Anna Woźniak

KOREKTA:  
Małgorzata Mysłowska

SEKRETARIAT:  
Patrycja Wierzbicka

#### WYDAWNICTWO:

Agora SA  
PREZES ZARZĄDU:  
Bartosz Hojka

WYDAWCA:  
Agora SA  
BUSINESS OWNER:  
Katarzyna Owczarek

SZEFOWA WYDAŃ SPECJALNYCH:  
Karolina Jaroszewicz  
DYREKTORKA BIURA REKLAMY:  
Joanna Kwas  
KIEROWNICZKA SPRZEDAŻY:  
Katarzyna Obidowska

DYREKTORKA MARKETINGU:  
Monika Brason

#### SPECJALISTKI DS. PROMOCJI:

Adrianna Dobrzyńska, Sylwia Wójcik,  
Weronika Baranowska

DYREKTOR KOLPORTAŻU:  
Michał Szalański  
NAŚWIETLANIE I Druk:  
Agora SA Warszawa

ADRES REDAKCJI:  
ul. Czerna 8/10, 00-732 Warszawa,  
tel. 22 555 66 00

Redakcja nie zwraca tekstów  
niezamówionych oraz zastrzega sobie  
prawo do ich redagowania i skracania.

Na stronie 40 zamieszczony jest  
materiał reklamowy

#### „Wysokie Obcasy” nr 4 (1223)

NA OKŁADCE:  
AFGAŃSKA KOBIETA W KABULU  
FOT. EBRAHIM NOROOZI/AP



## Wejście godne królowej



## ZACHWYT TYGODNIA

Edyta Bryła o Jennifer Coolidge



**M**ówię do wszystkich, którzy tracą nadzieję. To nie jest koniec, póki to nie koniec. Póki żyjesz, to nie jest koniec – mówiła Jennifer Coolidge na gali Critics' Choice Awards, odbierając kolejną nagrodę za drugoplanową rolę w serialu „Biały Lotos”. Od kilku tygodni, gdziekolwiek się pojawi, rozbraja publiczność

szczerością i dowcipem. Bezpretensjonalnie cieszy się, że znowu ma swój czas, choć nie wierzyła, że to się jeszcze może jej przydarzyć. – Czasem z góry zakładasz pewne rzeczy, przyzwyczajasz się, że twoje życie idzie w konkretnym kierunku, widzisz, że masz jakiś bagaż, i myślisz, że pewne rzeczy już się nie zmie-

nią. A moje życie się zmieniło z dnia na dzień – mówiła Coolidge. Gdy Mike White zaangażował ją do roli Tanyi w „Białym Lotosie”, aktorka zmagiała się z depresją. Zamknęła się w domu, cały dzień słuchała przygnębiających wiadomości o pandemii i jadła pizzę. Nie chciała słyszeć o grze na Hawajach, „chyba że kamera

nagrywałaby ją tylko od szyi w górę”. Podczas ceremonii wręczenia Złotych Globów (też odebrała tam statuetkę) mówiła, że dopiero teraz, gdy odniosła duży sukces, zainteresowali się nią sąsiedzi. – Nigdy nie byłam zapraszana na żadną imprezę na moim wzgórzcu, a teraz wszyscy mnie zapraszają. ♦



**Jennifer Coolidge** – amerykańska aktorka i komiczka, słynna z roli matki Stiflera w „American Pie”, laureatka Emmy, Złotego Globu i Critics' Choice Awards za rolę w serialu „Biały Lotos”

**Edyta Bryła** – dziennikarka „Wysokich Obcasów”. Nominowana do nagrody Grand Press za udział w projekcie „Partia i spółki”





MARZENA ERM

# Mam apetyt na *homara*

Wciąż slysę, by jakoś sobie dać radę, jakoś przetrwać, mieć jakąś pracę, jakieś jedzenie i że jakoś to będzie. *Czy mam cieszyć się z minimum, bo mam raka?*

Z MARZENĄ ERM ROZMAWIA EDYTA BRYŁA  
ZDJĘCIA ŁUKASZ GIZA/AGENCJA WYBORCZA.PL

# m

## Masz raka, a resztę życia chcesz spędzić na pracy?

Też się zastanawiałam, czy to na pewno w porządku. Pytałam o to swoją psychiatrkę i terapeutkę. Mam raka płuc z przerzutami do mózgu, najprawdopodobniej zostało mi niewiele czasu, a myślę o zarabianiu pieniędzy i robieniu kariery. Dziwne, co? Ale one powiedziały, że to zdrowy objaw, że chcę o siebie zadbać, realizować potrzeby. Z jakichś powodów potrzebowałam potwierdzenia z zewnątrz, że mam do tego prawo. Że myśl o zarabianiu pieniędzy przy takich rokowaniach i w tak trudnej chorobie jest w porządku.

## Przyjęło się sądzić, że wszyscy poważnie chorzy chcą rzucić robotę i podróżować.

Na forach ludzie piszą, że w razie śmiertelnej choroby chcieliby zrobić coś szalonego, kupić kamper, zwiedzić świat. To się rzadko sprawdza. Nie bierzemy pod uwagę, że gdy dowiadujemy się o chorobie, najczęściej nie mamy na to wszystko pomysłu, siły ani pieniędzy. Renta z ZUS-u wynosi 1,2 tys. zł. We Wrocławiu nawet nie wynajmiesz za to pokoju, a gdzie jedzenie i inne potrzeby?

Często mamy depresję, a stan przed śmiercią jest mało wesoły. Nie w głowie ci szalone rzeczy.

## Ale że praca?

Nie mówię, że to najlepsza sprawa dla wszystkich chorych. Praca może być za dużym stresem, utrudniać zdrowienie, chory może nie mieć na nią czasu ani sił.

Zależy też, co czujemy na myśl o pracy. Udrękę czy ekscytację? Czy mamy poczucie, że praca zaspokaja jakieś nasze potrzeby? Jeśli daje satysfakcję, to warto pracować.

## A ty co czujesz?

Zapał, ekscytację. Mam pomysł, który pozwoli mi robić to, w czym jestem dobra i na czym mogę zarobić. Odzyskam sprawstwo i kontrolę, bo choroba mi je odbiera.

## Co to za pomysł?

Nie jestem w stanie wykonywać teraz normalnej pracy, jaką wykonywałam przed chorobą, w firmie, na etacie. Wymyśliłam sobie, że będę tworzyć w internecie, profesjonalnie i regularnie, bo do tej pory robiłam to hobbystycznie. Właśnie założyłam konto na Patronite i chcę rozwijać własne inicjatywy. Będę tworzyć podcasty dające wsparcie emocjonalne chorym onkologicznie i osobom w kryzysach czy w trudnych momentach życiowych. Będzie też seria rozmów w studiu dająca wiedzę merytoryczną, z prawniczkami, lekarkami, psychiatrkami, znawczyniami systemu ochrony zdrowia. Będzie także podcast z moją psychoonkologką – to, o czym rozmawiamy w gabinecie jest szalenie ważne, ale też uniwersalne. Będę nadal pisać, bo od tego zaczęłam aktywność w sieci i to spowodowało, że mam 15 tys. obserwujących na Facebooku i 1,5 mln wyświetleń bloga. Pisanie mnie uzdrowia.

Nie chcę uczyć innych, jak żyć, ale mogę mówić o własnych przeżyciach i emocjach, czasem wstydlivych i kontrowersyj-

nych. Może komuś to pomoże? Świadomość, że nie ma się monopolu na trudne doświadczenia i dziwaczne myśli, przynosi ulgę.

## Jakie to doświadczenia?

Leczę się paliatywnie, a to już mój drugi rak. Mam 35 lat i dość sporo doświadczeń jak na ten wiek. Otwarcie mówię o tym, że sięgam po pomoc psychiatryczną. Ktoś może pomyśleć, że sobie nie radzę. Ale czy to nie jest dziwne, że leczenie psychiatryczne łączymy z nieradzeniem sobie? Jak idziesz ze swoim problemem do gastrologa czy ortopedy, to nikt nie powie, że sobie nie radzisz. A jak idziesz do psychiatry, to nagle jesteś tym, kto sobie nie radzi.

Druga trudna dla mnie sprawa to problem z akceptacją ciała. Bardzo przytyłam w trakcie leczenia sterydami. Na kilkudniowych wakacjach w Norwegii nie pozwoliłam sobie robić zdjęć, bo czułam się brzydka. A teoretycznie powinnam być ponad to. W mojej sytuacji powinno się przecieć cenić inne wartości – życie, zdrowie, a nie wygląd. To kalka społecznych oczekiwań wobec tego, co się powinno myśleć, jak jest się chorym. Katowałam się więc poczuciem winy za wstyd, który czułam, patrząc na siebie. Cierpię przez to, jak wyglądałam. I nie jest mi łatwo się do tego przyznać. Krytykuję patriarchy, ale jestem jego ofiarą i samopoczucie mi się pogarsza, gdy przestaję czuć się seksowna i atrakcyjna.

Nie będę próbowała być autorytetem, ale chcę mówić kobietom, że jeśli mają takie myśli, to nie są same. Ja też tak mam i to rozumiem. Chcę mówić, że warto dzielić się problemami, zdobywać się na szczerość, korzystać ze wsparcia innych. Nie umarłam od tego, że powiedziałam na głos o tym, co mnie boli, gdzie niedomagam, czemu nie podołałam. Nikt mnie nie zaszczuł. Nie poniosłam w związku tym żadnych negatywnych konsekwencji.

Ale są jeszcze trudniejsze rzeczy do wypowiedzenia, do odkrycia.

## Jakie?

Mówiłam o tym niedawno w podcaście Piotra Żyłki „Słuchać, żeby usłyszeć”. Gdy zachorowałam na raka płuc z przerzutami do mózgu i usłyszałam, że nie da się mnie wyleczyć, jednym z uczuć, które miałam, była zazdrość, że po mojej śmierci mój chłopak zwiąże się z kimś innym. Wiem, że nie mam podstaw do zazdrości, bo jesteśmy sobie kompletnie oddani. Zresztą niedawno poprosił mnie o rękę. No i nie życzę mu, żeby był samotny do końca życia. Ta zazdrość nie pasuje do obrazka oddanej miłości. Oczywiście nie obciążam partnera swoimi lękami, zwłaszcza kiedy mogą wpływać na niego destrukcyjnie. Takie myśli i uczucia są do przepracowania i to jest moja rola, żeby się tym zająć. Ale nie ma sensu tego wypierać i biczować się za to, że tak mam.

## Lepiej się poczułaś, gdy o tym opowiedziałaś?

Najpierw poczułam zalew wolności. A potem dopadł mnie wstyd. Bo może przesadziłam? Bo może ktoś mnie oceni? Pomyśli, że jestem pusta i głupie mam problemy? Gdy zmierzylałam się ze wstydem, wróciło poczucie uwolnienia.

Chcę być ze sobą szczerą. I chcę być szczerą wobec świata. Nie chcę już odgrywać wzoru do naśladowania. Do niedawna czułam presję, by nim być. Blog, który prowadziłam intensywnie w czasie pierwszej choroby nowotworowej, i fanpage na Facebooku czytało tysiące osób. To, co pisałam, czytali chorzy, ich rodziny i ci, którzy mierzyli się z innymi osobistymi kryzysami. Czułam, że muszę być dla nich wsparciem i muszę się trzymać w ryzach. Że mam dawać nadzieję, nawet jak będzie napompo-

wana, bo akurat jestem w poczuciu beznadziei. To wypala i uczy wypierania tego, że bezradność i bezsilność są częścią naszego życia, że są ważne i godne uwagi.

### **Masz raka i mówisz, że potrzebujesz pieniędzy na fajne życie. To kolejne tabu, które przelamujesz.**

Potrzebuję, więc na to pracuję, a nie: potrzebuję, więc mi daj. Temat pieniędzy w chorobie onkologicznej jest przeciekawy. Na przykład przyjęło się, że jeśli chory potrzebuje pieniędzy na leczenie, to ma zadowalać się czymkolwiek, choćby groszem, ma się cieszyć, że ludzie w ogóle coś dają. Chciałbyś czegoś więcej, bo grosz nic nie zmieni w twojej sytuacji? To już zachłanność. Niewdzięczność.

O rany, przyszedł mi do głowy obraz, o którym wolałabym zapomnieć...

### **Chyba jednak chcesz o nim opowiedzieć.**

Chyba tak, bo to historia o tym, czego doświadcza wielu chorych pozostawionych bez wsparcia państwa. Na uczelni wyższej, kiedy jeszcze studiowałam i chorowałam na chłoniaka, czyli też nowotwór złośliwy, zorganizowano kiermasz dla mnie. Ktoś polecił mi, żebym przeszła się z puszką po gabinetach rektoratu, bo raczej nikt z władz uniwersytetu nie pofatyguję się na dół po ciastko. Czuję wstyd na to wspomnienie, ale musiałam zebrać ponad pół miliona złotych na nierefundowane leczenie, które było dla mnie ostatnią szansą. Chwytałam się wszystkiego. No więc weszłam do jednego z gabinetów, a pan, który siedział za biurkiem, nie podniósł nawet oczu na mój apel, tylko kazał podejść do meblościanki i wskazał palcem, że tam, w szklance za szybą, są miedzianki i mogę je sobie wziąć.

Wryło mnie, załamam się purpurą, ale ze wstydu nic nie powiedziałam. Bałam się też, że zostanę posądzona o niewdzięczność. W końcu jak się zbiera na leczenie, to każdy grosz się liczy. Teraz zachowałabym się inaczej, ale wtedy upokorzona podeszłam do tej meblościanki i wyciągałam z tej szklanki groszówki, każdą osobno wtykając do puszek, bo nie dało się wszystkiego naraz przesytać. Trwało to dobre dwie minuty. Staralam się tylko nie rozplakać. Jak jesteś chory, to nie tylko masz całować rączki, które dały ci miedzianki, ale też musisz godnie reprezentować swoją biedę. Pójdiesz na koncert, zrobisz sobie hybrydę, zjesz kolację w restauracji? Tracisz wiarygodność. Wielu rodziców w bardzo ciężkiej sytuacji finansowej nie robi zbiorów na leczenie dzieci, bo się boją oskarżeń o sprzeniewierzenie pieniędzy. Na przyjemności praktycznie nie masz prawa wydawać. A mówię tu o wydawaniu swoich własnych pieniędzy, bo tych fundacyjnych i tak nie jesteś w stanie wydać na nic innego, niż przewiduje regulamin.

Amanda Waliszewska, która prowadzi blog Hakerka, musiała to rozumieć. Zrobiła zbiórkę dla pacjentek onkologicznych z jednym celem – przyjemność. Pieniądze można było wydać tylko na sushi, masaże, spa. Te pieniądze nie były przeznaczone na leczenie. Chodziło o zobaczenie ważnego aspektu – że przyjemność z życia też jest ważna, również dla zdrowienia.

### **Jak ważne są pieniądze w chorobie?**

Oprócz normalnych kosztów życia, jakie ma każdy, dochodzą kolejne, związane z chorobą. Gdy zachorowałam na raka płuc, przejechaliśmy z chłopakiem 10 tys. km po całej Polsce, żeby dotrzeć na prywatne wizyty u lekarzy. Z dnia na dzień trzeba było

przejechać na drugi koniec Polski, bo akurat dziś jest lekarz, który może ci pomóc, a jutro go nie będzie. Już w pierwszym miesiącu koszty sięgały tysięcy złotych. Całe szczęście, że mieliśmy jakieś oszczędności. Masz przerąbane, jeśli nie masz nic na koncie, żyjesz z miesiąca na miesiąc, a potem jeszcze nie możesz pracować, bo leczysz się onkologicznie. Wielu pacjentów wpada w ubóstwo, niezależnie od wcześniejszego poziomu życia. Po zakończeniu leczenia też nie jest łatwo wrócić na rynek pracy, bo często twój organizm nadal jest osłabiony tym, co przeszedł w toku leczenia. Rekonwalescenci i chorzy mają ograniczone możliwości, a potrzeby olbrzymie.

### **Co by ci dały pieniądze?**

Niezależność, godność, stabilizację, poczucie bezpieczeństwa. Kiedy życie postawi cię w nowych, trudnych okolicznościach, a ty nie masz oszczędności, automatycznie masz mniejsze szanse na wyjście ze swoich problemów. Albo możesz w ogóle nie mieć tej szansy.

Poczucie bezpieczeństwa i godności to dla mnie też możliwość mieszkania we własnym mieszkaniu. Trudno jest osiąść w jednym miejscu, czuć, że ono jest twoje, że możesz zapuścić w nim korzenie i myśleć „mój dom”, kiedy z końcem umowy o wynajem mieszkania zastanawiasz się, czy albo o ile właścicielka mieszkania podniesie czynsz i czy w przyszłym miesiącu nie będziesz musiała znowu szukać tańszego lokum i pakować manatków. Nie zliczę, ile razy się przeprowadzałam.

### **To życie jest obciążone stresem i niepewnością.**

Niesamowicie mnie to frustruje, zwłaszcza że jestem pracownią i zaradną, a mimo to nie mogę dojść o własnych siłach do zaspokojenia tak podstawowej potrzeby jak „mieć gdzie mieszkać”.

## Gdy zachorowałam na raka płuc z przerzutami do mózgu, poczułam zazdrość, że po mojej śmierci *mój chłopak zwiąże się z kimś innym*

Jak tylko skończyłam ostatni egzamin maturalny, poszłam do pracy. Pracowałam przez całe studia, żeby opłacić sobie wynajem pokoju i życie. Z końcem studiów chłoniak Hodgkina wyciągnął po mnie łapę i wyrwał mnie z rynku pracy na ponad cztery lata, a siedem lat po wyleczeniu, kiedy już się odkułam i zaczęłam przyzwyczajanie zarabiać, wyciągnął po mnie łapę rak płuc. I znowu mogę liczyć tylko na 1,2 tys. zł renty.

ZUS uznał, że skoro jestem w ostatnim stadium zaawansowania choroby bez szans na wyleczenie, to nie rokuje na powrót na rynek pracy, nie należy mi się świadczenie rehabilitacyjne dla osób, które choroba wyrwała z pracy. Mimo że pracowałam na umowę o pracę i uczciwie odprowadzałam podatki. Jak za to żyć? Nie pytam nawet, jak za to żyć godnie.

### **A ty chcesz żyć dobrze, nie tylko godnie.**

Nie chcę po prostu mieć co włożyć do garnka, chcę wrzucić do niego czasem homara. Nie chcę walczyć o przetrwanie, chcę mieć przyjemne, spokojne życie.



Wcześniej pracowałam w handlu, miałam dobrą prowidzę. Nie były to produkty z misją, ale lubiłam tę branżę, wyzwania sprzedażowe. Czułam, że jestem skuteczna, miałam poczucie sprawstwa. Mogłam oszczędzić pieniądze, wyjechać gdzieś na weekend, sfinansować od czasu do czasu jakąś zachciankę, choć może powinnam powiedzieć – przyjemność. Ja właśnie tyle chcę. Na marginesie – to bardzo ciekawe, że powiedziałam „nie były to produkty z misją”. Jak świetnie odbiło się w tym zdaniu kulturowo wtłaczane kobietom przekonanie, że powinny pracować dla misji, dla wyższego celu. Mężczyźni nie tłumaczyliby się z tego, że pracują dla pieniędzy.

**Jak to jest być chorą na raka, leczyć się paliatywnie i powiedzieć: „Chcę dużo zarabiać”?**

jak jesteś chory na raka, to już nie. Wtedy pragnienie pieniędzy jest egoizmem, a co najmniej nonszalancją. Ja miałam poczucie winy, myśląc o biznesplanie.

Do tego wszystkiego dochodzi jeszcze presja lojalności wobec środowiska, bo inni też mają mało, więc solidarnie powinieneś mieć mało. Też miałam wdrukowany taki wzorzec.

#### **To znaczy?**

To był czas, kiedy studiowałam i zachorowałam na chłoniaka. Po paru latach nieskutecznego leczenia onkologicznego udało mi się zebrać pół miliona na nowoczesny, nierfundowany jeszcze wtedy lek. Niektórzy z mojego otoczenia przekonywali mnie, że powinnam teraz oddać coś światu. Świat mi dał, więc światu się należy zwrot. Napisz książkę, wydaj ją za darmo, spłać dług

To uwalniające, ale wiąże się z ryzykiem. Podskórnie boję się opinii innych. Jak to, co teraz mówię, będzie ocenione? Czy spotka mnie krytyka? Zobacz, chorzy onkologicznie pokazywani są w mediach w kluczu bycia ofiarą. Pięką w niedzielę pączusie z rodziną, ale szczęście rodzinne przerywa im rak. I tu zaczyna się smutna historia o kimś, kto chce żyć dla swoich dzieci. Jak w obliczu takich obrazów myśleć o kimś, kto choruje na niewyleczalnego raka, a chce oddać się pracy i zarabiać pieniądze? No karierowiczka jakaś. Kto wie, może nawet zimna suka?

Na dodatek kocham swoje życie i nie potrzebuję znajdować powodów do życia w innych ludziach. To powtarzane wszędzie „mam dla kogo żyć” brzmi tak, jakbyśmy nie mieli prawa walczyć o życie dla siebie, ale musieli mieć jakiś zewnętrzny powód w postaci dzieci albo chociaż siostrzeńców, bo dopiero to nas uprawnia do walki o swoje życie. Chora, która chce robić karierę, nie pasuje do romantycznego obrazu, do którego nas przyzwyczajono i wskazano, że taki jest prawidłowy. Nie są dla mediów atrakcyjni ci chorzy, którzy pracują, zarabiają dobre pieniądze i biorą życie dla siebie. To za mało wzruszające. Atrakcyjni są ci, którzy na ostatnim etapie życia decydują się oddać je innym.

Wolontariat, poświęcenie, ofiara – dopiero to pasuje do obrazu nieuleczalnie chorych. Kariera? Niekoniecznie. Właśnie to romantyzowanie choroby sprowadziło mnie do psychiatrki i terapeutki. Wydawało mi się to egoistyczne – żyć tylko dla siebie, kiedy zostało mi tego życia niewiele.

Możesz myśleć o pracy, awansie i karierze, jak jesteś zdrowy. Ale



wdzięczności. Ja tak nie chciałam, czułam, że to oczekiwanie nie jest OK, zresztą na darmową wielomiesięczną pracę mnie nie było stać.

Psycholożka z tamtego czasu uzmysłowiła mi, że jeśli coś dostaliśmy i jesteśmy przekonani, że powinniśmy to oddać, to nie ma to nic wspólnego z wdzięcznością. To się nazywa dług. Słyszałam od innych, że mam dług wdzięczności, ale rozumiałam, że tych dwóch słów nie powinno się w ogóle łączyć. Wdzięczność oznacza radość. Charakteryzują ją pozytywne uczucia bycia obdarowanym, w przeciwieństwie do poczucia długu, który mówi o niewydolności, pożyczce i konieczności jej zwrotu. Dlatego są to dwie sprzeczne wartości.

Ludzie ofiarowali mi pieniądze, bo chcieli. Dawali, a nie pożyczali. Nie mam więc żadnego długu, tylko ogromną radość i wdzięczność. Nie zobowiązałam się, że w zamian będę pracować za darmo. Mogę coś robić dla innych, ale moje życie musi być zaopiekowane jako pierwsze. A wracając do lojalności – kiedy byłam jeszcze w okresie poczucia winy za to, że nie chcę za darmo pisać książki, to nie wiedziałam, jak poradzić sobie z myślą, że jeśli ją napiszę za pieniądze, to jeszcze nie daj Boże się wzbogacę i powstanie jakaś nierówność. Że ja będę w dostatku, a inni chorzy nie. Że to chciwość chcieć być w dostatku. Zwłaszcza jak jest się chorym onkologicznie. A jak do tego jest się kobietą, to już całkiem.

#### Dlaczego?

Rok temu napisałam post na grupie dla kobiet w IT, że chciałabym się przebranżwić i że zależy mi na dobrze płatnej pracy. Pytałam, która specjalizacja w IT mi to da, co dobrze rokuje na rynku pracy. Dziewczyny odpisywały, że jak to, chcę pracować tylko dla pieniędzy? W podtekście: co jest z tobą nie tak?

Tak, chciałam się przekwalifikować wyłącznie dla pieniędzy. Żeby móc zaspokajać inne potrzeby. Wszyscy pracują dla pieniędzy, jeśli to nie wolontariat.

Patriarchalne podejście do pieniędzy jest nawet w kobiecym IT. Kobiety mają pracować dla misji, tam musi być jakaś wyższa wartość. Nawzajem się zawstydzają, jeśli któraś uważa inaczej.

**Napisałaś w mediach społecznościowych, że chcesz, żeby była jakość, a nie, żeby było jakoś.**

Zobacz, jak często reaguje się na czyjeś zwierzenie się z problemu hasłem: „Zobaczysz, jakoś to będzie”. Jakby „jakoś” było czymś,

## Na kilkudniowych wakacjach w Norwegii nie pozwoliłam sobie robić zdjęć, bo czułam się brzydka. *A teoretycznie powinnam przecież być ponad to*

co ma nas zadowolić, celem, urzeczywistnieniem pragnień. Są oczekiwania, żeby jakoś sobie dać radę, jakoś przeżyć, jakoś przetrwać, mieć jakiegoś faceta, jakieś jedzenie i że jakoś to będzie. Niekoniecznie będzie dobrze, ale będzie wystarczająco mało źle. To brzmi jak zaproszenie do bylejakości.

Od kilku lat wypłątuję się z uwikłania w motto: „Ciesz się tym, co masz, ciesz się z małych rzeczy”. Cała moja dorosłość skupiona była na tym, żeby być zadowoloną nawet wtedy, kiedy mam niedostatek. Jak zachorowałam na raka, bycie zadowoloną z okruszków stało się już bezwzględny oczekiwaniami wobec mnie. Nie chciej wiele, okaż wdzięczność, bądź pokorna, miedziaka od rektora przyjmij z ukłonem, nie wydziwiaj.

To oczywiście ważne, żeby cenić małe rzeczy, ale jest to dobre, tylko dopóki mamy otwartość na więcej. Nikt nie musi się cieszyć odrobiną soku na dnie szklanki, skoro ma ochotę na całą. ♦

REKLAMA

**FEM  
FUND**  
fundusz  
feministyczny

Wejdź na  
[femfund.pl](http://femfund.pl)  
i wspieraj  
takie  
działania,  
jak nasze!



JESTEŚMY  
RAZEM  
OD 5 LAT

KHEDI,  
KOBIECY  
WĘDROWNE

NATALIA,  
ABORCZYNI  
DREAM TEAM

ADA,  
RÓZOWA  
SKRZYNECZKA

MARIA,  
KOLEKTYW  
CHEMIA

ZUZA,  
RÓZOWY  
ORZECH

# Tęsknota *za wolnością*

Sport był ich życiem. Uprawiały go amatorsko i zawodowo.  
Dla przyjemności i dla sukcesów. Dziś nie mogą nawet wejść do parku

ZDJĘCIA EBRAHIM NOROOZI/AP











TEKST MAGDALENA STROKA-FELICKA

# d

Dwudziestoletnia Noura pochodzi z Afganistanu i od kilku lat - wbrew woli rodziców - trenuje piłkę nożną. Choć matka kilkakrotnie ją za to pobili i spaliła jej sportowy strój, dziewczyna pozostała wierna swojej pasji. Dzięki wsparciu trenerów i koleżanek z boiska doszła ze swoją drużyną do poziomu rozgrywek krajowych.

Noura - nie wiemy, czy to jej prawdziwe imię - jest jedną z bohaterek fotoreportażu Ebrahima Norooziego, fotografa agencji Associated Press, który dotarł do kilkunastu Afganek, dla których sport jest sensem życia. To dziewczyny i młode kobiety, które wiązały ze sportem swoją przyszłość, choć tradycyjne afgańskie społeczeństwo widziało ich miejsce gdzie indziej - w zamkniętych domach, przy często przemocowych mężach. Podczas pierwszych rządów talibów, w latach 1996-2001, udział kobiet w życiu społecznym był brutalnie marginalizowany. Miały siedzieć w domach, mogły opuszczać je tylko w towarzystwie krewnych płci męskiej. Nie wolno im było się uczyć, pracować, korzystać z opieki medycznej ani pokazywać publicznie twarzy. Wszelka aktywność i próby wyjścia z cienia kończyły się represjami.

Przez ostatnie dwie dekady, kiedy w Afganistanie nastąpiła umiarkowana stabilizacja, a władzę sprawowali politycy wspierani i kontrolowani przez międzynarodowe organizacje, Afganki próbowały budować swoje życie od nowa. Pracowały, wstępowały na uniwersytety, uczyły się języków, tworzyły kobiece społeczności, chodziły z przyjaciółkami do kina. Miały nawet swoją telewizję. Mimo oporu bliskich, dla których uprawianie przez nie „męskich dyscyplin” było najtrudniejsze do zaakceptowania, rozwijały sportowe pasje - oprócz piłki nożnej trenowały krykieta, boks tajski, koszykówkę, ju-jitsu, skateboarding i wiele innych dyscyplin. Niektóre z nich reprezentowały swój kraj na międzynarodowych imprezach i turniejach sportowych. Była wśród nich Kamia Yousufi, która reprezentowała Afganistan w sprincie podczas igrzysk w Rio w roku 2016.

I Masomah Ali Zada, kolarzka szosowa, która wystartowała na igrzyskach w Tokio w 2020 r. Aby móc trenować we własnym kraju, na trasy wyjeżdżała w towarzystwie męskich zawodników i wtapiała się w gru-

pę. Dzięki temu była trochę bezpieczniejsza, ale i tak spotykały ją wyzwiska i fizyczne ataki, np. obrzucanie kamieniami. Któregoś razu została uderzona pięścią przez kierowcę przejeżdżającego samochodu.

I Khalida Popal, była kapitanka reprezentacji Afganistanu w piłce nożnej kobiet. Jej pomysł, by zamknięte w domach kobiety wyciągnąć na boiska, najpierw zaskoczył islamskich radykałów, później sprowadził na nią niebezpieczeństwo - wspomina, że na trenujące piłkę zawodniczki donosili sąsiedzi, którzy nie akceptowali tak odważnej formy emancypacji.

Zakia Khudadadi, zawodniczka taekwondo, miała reprezentować Afganistan na paralimpiadzie w Tokio, ale nie zdążyła wyjechać. W sierpniu 2021 r. Afganistan opuścili ostatni żołnierze i pracownicy amerykańscy i sił NATO. Krajem zawałował chaos, a talibowie błyskawicznie odzyskali władzę - po zajęciu większości kraju dotarli do Kabulu, zmuszając do ucieczki rząd i prezydenta. Rozpoczęło się polowanie na współpracowników rządowych i ich rodziny. Rzecznik talibów oficjalnie oświadczył, że kobiety zachowają prawo do pracy i dostęp do edukacji - ale w granicach wyznaczonych przez prawo szariatu. Zapewniał, że nie stanie się im krzywda. Sytuacja na podbitych terenach poza stolicą wyglądała jednak inaczej - wzorem

## Matka ją pobili i spaliła jej strój sportowy. *Nie akceptowała tego, że córka trenuje piłkę nożną*

wcześniejszych praktyk dziewczynki, młode kobiety i wdowy poniżej 45. roku życia były porywane i wydawane za mąż za islamskich bojowników.

W miastach, mimo obietnicy zachowania stanowisk pracy, Afganki odsyłano do domów, a ich służbowe obowiązki przekazywano męskim krewnym. Z czasem ograniczono dostęp kobiet do edukacji - kończy się obecnie na szóstej klasie szkoły podstawowej. Wrócił też obowiązek zasłaniania twarzy w miejscach publicznych. Wychożąc z domu - tylko w razie konieczności - kobieta ma nosić burkę. Dla dziewczyn urodzonych w ostatnich dwóch dekadach, które nie pamiętają rządów islamskich radykałów, był to prawdziwy szok.

Kolejnym krokiem ekstremistycznego rządu było zakazanie Afgankom pracy na rzecz organizacji pozarządowych. Wiele z nich, pozbawionych przeważającego żeńskiego personelu, zawiesiło działalność. „W sumie przepisy te tworzą system represji, który dyskryminuje kobiety i dziewczęta

w niemal każdym aspekcie ich życia” - podsumowuje Amnesty International w raporcie opublikowanym w lipcu 2022 r.

Nie siląc się już na fałszywą argumentację, że kolejne zakazy wprowadzane są po to, by zapewnić kobietom bezpieczeństwo, talibowie pod groźbą surowych kar uniemożliwili Afgankom wstęp do parków i siłowni. „W jednej, do której chodziłam, próbował wysadzić się zamachowiec samobójca, bo uznał, że to skandal, by kobiety ćwiczyły tam w obcisłych strojach” - wspominała w „Wysokich Obcasach” Jagoda Grondecka, polska korespondentka mieszkająca w Kabulu.

Wiele spośród afgańskich sportowczyń już wcześniej znalazło schronienie za granicą. Masomah Ali Zada wyjechała z rodziną do Francji, a Khalida Popal już w 2016 r. otrzymała azyl w Danii. Kamia Yousufi uciekła do Iranu tuż po powrocie rządu talibów. Wiele jednak zostało w kraju, który na ich oczach cofa się do najciemniejszego okresu swojej przeszłości. Aktywistki, prawniczki, dziennikarki, artystki muszą się ukrywać, podobnie jak naukowczynie, które ze strachu palą dokumenty i dyplomy. Starania zagranicznych organizacji, które domagają się, by zwrócić Afgankom odebrane im prawa, paradoksalnie, mogą przyczynić się do ich zguby i ściągnąć na nie niebezpieczeństwo - ich historie i wizerunki mogą zostać łatwo zidentyfikowane. Te z odkrytymi twarzami spotkają represje, kary cielesne, publiczne poniżenie.

Dlatego sfotografowane przez Ebrahima Norooziego we własnych domach

bohaterki mają twarze schowane za burkami, mimo że w sytuacjach prywatnych nie mają - jeszcze - obowiązku ich nosić. Kim są? Być może to zawodowa bokserka, koszykarka, kolarzka, kapitanka drużyny piłkarskiej. A może dziewczyna lub kobieta, która uprawiała sport dla czystej przyjemności - na wzór Europejki czy Amerykanki - i zdążyła uwierzyć, że to normalne.

Dziś Noura mówi: „Nie jestem już tą samą osobą. Odkąd przyszli talibowie, czuję, jakbym była martwa”. Dlaczego nie wyjechała? Nie zdążyła dotrzeć na lotnisko w Kabulu, kiedy odlatywał ostatni amerykański samolot ewakuujący ludność cywilną. Matka nie przekazała jej wiadomości, że istnieje taka możliwość.

Dziś atrybutem afgańskich sportowczyń nie są już piłka, rower czy deskorolka, ale anonimowość. Ona decyduje o ich przetrwaniu. ♦

Więcej zdjęć kobiet z całego świata w każdy piątek na [wysokieobcasy.pl](https://wysokieobcasy.pl) w cyklu „WObiektywie”

# Opanować frustrację

Mamy kłopot, by ją zdefiniować. Mówimy: złość, lęk, niezadowolenie. Tymczasem kryje się za nią niezaspokojona potrzeba

Z ZOFIĄ MILSKĄ-WRZOSIŃSKĄ,  
PSYCHOLOŻKĄ,  
ROZMAWIA EWA PAĞOWSKA  
RYSUNEK ANIA GOSZCZYŃSKA

**J**ak sobie radzić z frustracją? Ostatnio słyszę od wielu koleżanek, że coraz częściej ją czują, chociażby z powodu kryzysu i wzrostu cen.

To zależy od tego, co mają na myśli, mówiąc o frustracji. Domyślam się, że chodzi im o jakiś generalnie negatywny stan emocjonalny. Może najpierw pandemia, a teraz wojna wzbudziły w nich strach o przyszłość? A może są rozgoryczone, że muszą oszczędzać i po raz pierwszy w życiu nie mogą sobie pozwolić na wypicie kawy w jakimś ładnym miejscu? „Frustracja” to słowo, które ludzie bardzo różnie rozumieją. Opowiem pani historię z czasów moich studiów.

W latach 70. byliśmy tak przejęci tą psychologią, że podczas wyjazdów naukowych wieczorami graliśmy w różne gry z nią związane. Pamiętam m.in. kalambury, w których miałam niewerbalnie przedstawić hasło: „Frustracja rodzi napięcie”.

Na początku szło łatwo. Wskazałam gniazdko i moja drużyna odgadła „napięcie”. Z „rodzi” było trudniej, ale się udało. Najgorzej poszło z frustracją. Pokazywałam ją na różne sposoby, robiłam, co mogłam, ale nikt nie mógł trafić. Ludzie rzucali: złość, lęk, obrzydzenie, niechęć, niezadowolenie, rozczarowanie, uraza... Dopiero gdy już wymienili chyba wszystkie negatywne uczucia, ktoś w końcu strzelił: frustracja.

To wspomnienie pokazuje, z jak niejednoznacznym słowem mamy do czynienia. W sensie potocznym pewnie najbliższe mu do przedłużającego się rozczarowania czy niezadowolenia z życia.

W psychologii i psychoterapii jest to ważny termin, który oznacza, że jakaś potrzeba nie jest zaspokojona, np. niemowlę chce jeść, ale musi poczekać, aż mama skończy przygotowywać mleko. Jeśli więc przychodzi nam do głowy myśl: „Jestem sfrustrowana”, to warto się zastanowić, o jaką potrzebę chodzi i co tak naprawdę czuję.

**To znaczy, że frustracja nie jest emocją?**

Nie. To jest stan niezaspokojenia potrzeby. Traktowanie tego słowa jako synonimu trudnych uczuć czasem rozmywa problem i utrudnia jego rozwiązanie.

Powiedzmy, że młoda matka mówi: „Jestem frustrowana, bo całą noc wstaję do dziecka i w ciągu dnia też nie mam chwili spokoju”. Trudno coś na to poradzić. Jeśli jednak ujmie to inaczej, np.: „Jestem potwornie niewyspana i zła, bo mój partner uważa, że zajmowanie się dzieckiem to obowiązek kobiety, i w nocy śpi jak zabity”, to zobaczy, co jej przeszkadza, rozważy, na co ma wpływ, a na co nie, i będzie miała szansę znaleźć rozwiązanie.

Często określenie „frustracja” służy odsunięciu się od emocji, z którymi nie chcemy się mierzyć, np. kobieta podczas terapii par mówi: „Jestem sfrustrowana, bo mąż stwierdził, że od dawna go nie pociągam i jest ze

lub autoagresji, ale nie każda frustracja generuje agresję, a tym bardziej nie każda agresja z frustracji wynika.

**Jak taka autoagresja może się przejawiać?**

Wyobraźmy sobie, że mamy szefa, który codziennie wrzeszczy i okazuje nam lekceważenie, a my to znosimy bez słowa. Złość będzie w nas narastać. Jeśli nie potrafimy jej konstruktywnie użyć, to po pewnym czasie możemy zacząć cierpieć z powodu różnych dolegliwości psychosomatycznych, jak choćby nawracające bóle głowy, bóle brzucha czy problemy trawienne bez określonej medycynie przyczyny.

**Jak można w tym przypadku „konstruktywnie użyć złości”?**

Poszukać dobrego sposobu postawienia granicy. Na przykład poprosić szefa o indywidualną rozmowę i powiedzieć: „Nie godzę się na to, żeby pan na mnie krzychał i mnie obrażał”. Można zmienić pracę czy zgłosić mobbing, jeśli istnieją ku temu przesłanki. Ale są też sytuacje, w których przykładem dojrzałego radzenia sobie z frustracją będzie machnięcie ręką i pogodzenie się z tym, że

np. trzeba to wytrzymać, póki nie skończymy kursu z analizy danych i będziemy mogły przebierać w ofertach pracy.

**A jeśli zaspokojenie potrzeby jest o wiele bardziej skomplikowane albo wręcz wydaje się niemożliwe? Na przykład kobiecie, która nieustannie chce być na świeczniku? Albo singielce, która od dłuższego czasu nie ma z kim uprawiać seksu?**

To są dwie zupełnie inne sytuacje. W pierwszym przypadku rzeczywiście potrzeba jest niemożliwa do zaspokojenia, bo nie da się cały czas być lepszą od innych. Mogą się wprawdzie zdarzyć momenty uniesienia: „Jacy wszyscy byli zachwyceni tym, co powiedziałam!”, ale ile będzie trwać taka chwala?

Poza tym potrzeba bycia wyżej to zupełnie inny rodzaj potrzeby niż na przykład ta dotycząca wyrażania złości, zaspokajania głodu

Traktowanie słowa „frustracja”

jako synonimu trudnych uczuć

*czasem rozmywa problem i utrudnia*

*jego rozwiązanie*

mną tylko ze względu na dzieci”. Łatwiej jej tak powiedzieć, niż przyznać, że słowa mężczyzny ogromnie ją zabolowały, że czuje smutek, złość czy nawet wściekłość. Ciągle jeszcze wiele kobiet boi się swojej złości, bo były uczone, że nie powinny jej wyrażać. Dlatego zamiast się do niej przyznawać, mogą mówić o „frustracji”, bo ona odbiera złości żądło. Jest bardziej elegancka.

Czasem na terapii zastanawiamy się, jak pacjentka radzi sobie ze złością, jeśli nie pozwala sobie nawet na jej poczucie. Odczuwanie tej emocji jest naturalne dla każdego człowieka.

**Czy to prawda, że długotrwała frustracja często prowadzi do agresji?**

Na pewno stan długotrwałego niezaspokojenia jakiejś ważnej potrzeby źle wpływa na nasze zdrowie i może prowadzić do agresji





czy akceptacji. One są wrodzone, każdy je ma. Oczywiście małe dzieci pragną błysku zachwyty w oczach matki i ojca, chcą czuć, że są dla kogoś ważne i ktoś je odzwierciedla, czyli reaguje na ich emocje, rozumie je, czemu daje wyraz, na przykład mówiąc: „Teraz jesteś zła, bo cię obudziłam, wyjmując z fotelika, ale zaraz będziesz spać w swoim łóżeczku”, lecz to jest coś zupełnie innego niż chęć bycia na świeczniku. To nie jest przyrodzonym marzeniem każdego człowieka.

Jeśli więc ktoś cierpi, bo nie jest najlepszy i podziwiany, to warto zrozumieć, jaka inna potrzeba za tym stoi, bo nie ma wątpliwości, że problem leży głębiej. Może chodzi o pragnienie bycia kochaną i przekonanie, że dla nikogo nie będę ważna, jeśli nie będę lepsza od innych? Że jedyną drogą do miłości i szacunku jest wzbudzanie podziwu i zazdrości? Jeśli ktoś tak uważa, zapewne ma takie doświadczenia z dzieciństwa, bo tzw. patogenne przekonania zwykle wynosimy z domu rodzinnego. W tym przypadku warto więc dotrzeć do głębszych potrzeb i szukać sposobu, by je zaspokoić. Może wystarczyć uczciwa autorefleksja, jestem daleka od tego, by każdego od razu wysyłać na psychoterapię.

#### A co z singielką, której brakuje seksu?

Wydaje mi się, że w dzisiejszych czasach singielki mają jednak wiele możliwości zaspokojenia tej potrzeby. Jeśli więc kobieta tego nie robi, to ja bym się raczej zastanawiała nad tym, dlaczego ona z seksu rezygnuje. Dlaczego sama siebie blokuje? Chyba nie mówiłabym w tym przypadku o frustracji, bo mamy tu do czynienia ze świadomym wyborem, chociaż jego przyczyn nie znamy. Paradoksalnie, z frustracją seksualną częściej niż single borykają się osoby pozostające w związku, np. jeśli jeden z partnerów odmawia seksu, a drugi chce pozostać wierny.

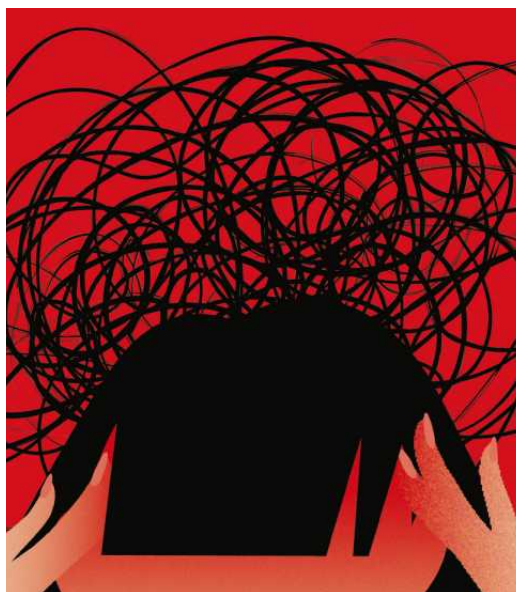
#### Czy frustracja zawsze jest zła?

Nie. Freud uważał ją nawet za niezbędną dla naszego rozwoju. Twierdził, że gdyby noworodek sam potrafił się nakarmić – czyli nie byłby narażony na frustrację z powodu tego, że pokarm nie jest dostarczany natychmiast – nie rozwinąłby umiejętności wchodzenia w relacje. A tak jest zmuszony do nawiązania kontaktu z opiekunem.

Freud uważał też, że gdy frustracja jest zbyt duża lub zbyt mała, dziecko się fiksu-

je, czyli zatrzymuje na pewnym etapie rozwoju, np. zostaje z pewną tęsknotą, oczywiście nieuświadomioną, za czymś ważnym, czego nie otrzymało. Z kolei jeśli nie musi radzić sobie z frustracją – mierzyć się z jakimiś trudnościami – wyrasta na niedojrzałego dorosłego.

Wiele lat później wybitny psychoanalityk Heinz Kohut mówił o frustracji, która jest w zasadzie w życiu (również w terapii) nieuchronna, ale ważne, by była optymalna – nie przekraczała możliwości adaptacyjnych człowieka, który jej doświadcza. Dzięki takiej frustracji możemy rozwijać



Psychoanalityk Heinz Kohut mówił, że frustracja jest w życiu nieuchronna, ale ważne, by była optymalna, *czyli nie przekraczała naszych możliwości adaptacyjnych*

swoją potencjał. Podam przykład. Mama codziennie śpiewa kołysanki do momentu, aż roczna córka zaśnie. Któregoś wieczoru dzwoni telefon, kobieta go odbiera, mówiąc dziecku, że zaraz przyjdzie do jego pokoju. Rozmowa się przeciąga i w pewnej chwili mama słyszy, że córeczka zaczyna wydawać takie dźwięki, jakby sobie nuciła. W końcu kobieta wraca do dziecka, a ono już właśnie dzięki frustracji zdążyło się przekonać, że potrafi samo siebie ukoić. Zrobiło krok rozwojowy.

Ale czasem frustracja jest przedwczesna, za głęboka lub trwa zbyt długo – wtedy może spowodować negatywne konsekwencje.

#### Jakie?

Na przykład kobieta permanentnie lekceważona i ignorowana przez partnera, od którego jest zależna, doświadcza przytłaczającej bezradności. Skutki to np. trwale wycofanie się z kontaktów społecznych, poczucie bezwartościowości, ataki paniki, agresja wobec słabszych.

Frustracja może być jednak naprawiona. Pod warunkiem że nie była zbyt nasiloną. Naprawa to może być na przykład zaspokojenie potrzeby, tyle że z pewnym opóźnieniem, czasem empatyczne wyjaśnienie, dlaczego zaspokojenie nie jest możliwe, ale też uznanie czyjejś rzeczywistej krzywdy, np. niesprawiedliwego pominięcia w przydziale premii. Jednak nasilona, długotrwała frustracja, zwłaszcza w dzieciństwie, może prowadzić do traumy, a wtedy naprawa jest trudniejsza.

#### Od czego zależy to, jak w życiu dorosłym potrafimy radzić sobie z frustracją?

Od temperamentu, który częściowo jest wrodzony, i od osobowości, która jest produktem społecznym i tworzy się na wczesnych etapach rozwoju.

Temperament odpowiada m.in. za określoną reaktywność układu nerwowego – za to, czy szybko reagujemy, jak dużą mamy potrzebę stymulacji i jak sobie radzimy z tym, gdy bodźców jest zbyt wiele. Są noworodki, którym bardzo przeszkadza hałas, i takie, które w ogóle go nie zauważają.

Ważną cechą w kontekście radzenia sobie z frustracją jest impulsywność. Ma duży wpływ na tzw. zdolność odraczania gratyfikacji, która jest umiejętnością wytrzymywania frustracji.

**Przypomina mi się test z piankami marshmallow. Przedszkolakom dawano wybór: możesz albo zjeść od razu jedną piankę, albo powstrzymać się na kilkanaście minut i zjeść dwie. Kilku latki, które wykazały się większą cierpliwością, później lepiej sobie radziły w życiu.**

Tak, te badania sprawdzały, jak dzieci radzą sobie z odraczaniem gratyfikacji, z powściągnięciem impulsów. Oczywiście nie jest to umiejętność wrodzona – zależy także od środowiska. Dlatego w dużym stopniu można się tego nauczyć. Przykładem jest trening czystości. Jakoś wszyscy ukończyliśmy go z sukcesem i na ogół jesteśmy w stanie powstrzymać impuls, dopóki nie dotrzemy do łazienki. Takich okazji do nauki ograniczania swojej impulsywności dziecko ma mnóstwo. Na przykład słyszy, że nie dostanie batonika, dopóki nie zje zupki jarzynowej. Na początku często reaguje na to dramatyczną sceną. Nie chce czekać na batonik. Wiele zależy od rodzica. Jeśli zdecyduje: „Serce mi pęka, jak na to patrzę. Dam od razu, nie będę dziecka męczyć”, utrudni mu naukę odraczania gra-

tyfikacji. Jeśli rodzice będą przejawiać taką bezradność, mogą wychować osobę, która jest przekonana, że naprawdę nie potrafi powściągnąć swoich impulsów.

Mam takich pacjentów, np. pan, który często w złości wyzywa partnerkę od kretynek, a podczas terapii par przyznaje: „To prawda, nawymyślałem ci, przykro mi bardzo z tego powodu, ale przecież wiesz, że ja tak mam. Wystarczy po prostu przecze-kać. Po półgodzinie mi przejdzie”. Inny, który szturcha albo popycha żonę, tłumaczy: „Wiem, że źle robię, wiem, że nie powin-nem, ale ja się nie potrafię powstrzymać. Gdyby ona się pospieszyła, to ja bym jej nie popychał”.

Oczywiście w dorosłym życiu też jesz-cze możemy się nauczyć kontrolować swoje impulsy, radzić sobie z frustracją wynika-jącą z niemożności natychmiastowego roz-ladowania napięcia, ale jest to trudniejsze.

**A co robić, jeśli tak jak Miauczyńskiemu - bohaterowi filmów Koterskiego - bar-dzo szybko puszczają nam nerwy, wszyst-ko nas irytuje, wszystkiego nam brakuje? Potocznie takie osoby nazywa się frustra-tami.**

Mówimy czasem o takich osobach, że ma-ją w sobie dryfującą złość. Można sobie wy-



### ZOFIA MILSKA-WRZOŚŃSKA

jest psychologiem, psychoterapeutką i superwizorem psychoterapii oraz współzałożycielką Laboratorium Psychoedukacji. Pracuje w nurcie psychodynamicznym. Prowadzi terapię par, konsultacje i uczy psychoterapii

obrazić, że ona w nich cały czas jest i kiedy tylko pojawia się okazja, podczepia się do czego tylko się da. Wchodzą na przykład na pocztę, widzą długą kolejkę i tylko trzy okienka z pięciu otwarte - i już mają po-wód do irytacji czy nawet wybuchu. Moż-na podejrzewać, że to jest wynik ich wielu rozczarowań i trudnych doświadczeń i na-wet nazwać to permanentną frustracją, ale

znów takie określenie będzie dla nas mało przydatne.

**Co, jeśli zaczniemy je rozpakowywać i się okaże, że kryje w sobie mnóstwo takich niezaspokojonych potrzeb: brak seksu w małżeństwie, brak poczucia bezpieczeń-stwa z powodu bardzo niskich dochodów i długów, brak wsparcia od innych ludzi...?**

To trzeba sobie zadać kolejne pytanie: jak ja to zrobiłam, jakie konkretnie decyzje podję-łam, że w wieku - powiedzmy, 38 lat - mam małżeństwo w stanie rozkładu, długi i brak wspierających bliskich. Ludzie się czasem obawiają takiej analizy, bo myślą, że to się skończy obwinianiem siebie, ale chodzi nie o winę, tylko o wzięcie odpowiedzialno-ści za swoje życie, uświadomienie sobie, że współtworzyliśmy sytuację, w której te-raz jesteśmy.

Przekonanie, że wszystko jest wynikiem działania sił zewnętrznych: pandemii, woj-ny, inflacji, zimy - całe to nasze nieszczęście spadło na nas jak grom z jasnego nieba - ro-dzi jedynie bezradność. A jeśli jednak poczu-jemy, że mamy wpływ na swoje życie, na-wet jeśli do tej pory był on niekorzystny, to wciąż możemy użyć go inaczej - tym razem by poprawić swoją sytuację. W ten sposób frustracja może dać nam siłę. ♦

REKLAMA

# SZEROKA PERSPEKTYWA MIESZKAŃ



®  
**DOM-BUD**  
M. Szaflarski Spółka Jawna

[www.dom-bud.pl](http://www.dom-bud.pl)  
**KRAKÓW**

Dobrawa Czocher,  
wiolonczelistka

## MUZYKA

## Gdzie nas zabierają sny?

**S**tarożytni Egipcjanie uważali, że sny zsyłają bogowie. Dla pradawnych Greków miały być informacją od istot nadprzyrodzonych, według Freuda przejawem ukrytych pragnień, a Salvador Dalí swoje obrazy nazywał „ręcznie malowanymi fotografiami snów”. Stan uśpionego umysłu fascynuje ludzkość – twórców, naukowców, myślicieli – od zarania dziejów. „Gdzie nas to zabiera?” – pyta tym razem Dobrawa Czocher. Klasycznie wykształcona wiolonczelistka w ślad za wieloma innymi artystami zanurza się w głębi snów, wyobraźni i podświadomości. „Wszystko może się tam zdarzyć, wszystko! I to właśnie chciałam uchwycić na płycie – uczucie nieograniczonych możliwości, stworzyć dźwiękowy pejzaż nie z tego świata” – pisze dalej, prezentując swój pierwszy solowy album „Dreamscapes”.

To jej debiut, ale Czocher, absolwentka renomowanych szkół muzycznych i doświadczona solistka filharmoniczna, jest już dobrze znaną artystką, która swoją twórczością zdobyła międzynarodowe uznanie. Od wielu lat współpracuje z przyjaciółką, pianistką Hanią Rani. W 2015 roku ukazała się wspólna płyta muzyczek „Biała flaga” z aranżacjami utworów Grzegorza Ciechowskiego, a sześć lat później ich album „Inner Symphonies” wydała prestiżowa oficyna Deutsche Grammophon.

Współpraca z Hanią otworzyła Dobrawę na sięganie po nowe środki artystycznej ekspresji i komponowanie własnych utworów. Zaznajomiona z klasycznym repertuarem tworzy swój osobny język, w którym muzykę poważną łączy z bardziej alternatywnym spojrzeniem. Sama powiedziała o sobie, że „kocha zarówno Brahmsa, jak i Radiohead, i chce to mieszać”. Wypadkową tych inspiracji, doświadczeń i współczesnego podejścia jest właśnie płyta „Dreamscapes”. Czocher swoje rozważania wokół marzeń

sennych i zagadek podświadomości zamknęła w dziesięciu kompozycjach, w których świat rzeczywisty splata się z ulotnymi fantasmagoriami. Słuchanie „Dreamscapes” jest jak podróż przez kolejne fazy snu. Artystka najpierw jakby wprowadzała słuchaczy w błogi stan wyciszenia przed zaśnięciem i tym samym zapraszała do wejścia w jej wykreowany dźwiękami świat („Prologue”). Momentami hipnotycznie uwodzi, zachęcając do eksplorowania głębszych zakamarków duszy („Forgive”), wciąga w atmosferę sennych niepokojów („Voices”), by zaraz otulić liryczną łagodnością kołysanki („Lullaby”). Zamykający płytę „Epilogue”, jedyny, w którym nie zastosowano żadnej postprodukcji, jest zaś czułym powrotem do rzeczywistości.

Na okładce autorstwa ilustratorki Clary Schicketanz literki w nieładzie układają się w tytuł płyty. Ale z drugiej jego części równie dobrze można utworzyć słowo „space” i ono dobrze oddaje charakter tych kompozycji. Z pomocą młodego niemieckiego producenta Niklusa Paschburga Dobrawie udało się nadać całości nie tylko malowniczą przestrzenność, ale i filmową atmosferę. Stworzyła materiał bogaty interpretacyjnie i otwierający na chęć zgłębiania wytworów nieświadomego umysłu i tego, co mogą mówić o nas samych. ♦ (Justyna Grochal)

„DREAMSCAPES”, Dobrawa Czocher, Modern  
Recordings / BMG Music



# DOMY OPIEKI

## wyjątkowe miejsce do życia



- Szukasz miejsca, gdzie seniorzy czują się bezpiecznie i komfortowo, a dodatkowo mogą się cieszyć swoim towarzystwem?
- Twój rodzic wymaga całodobowej, profesjonalnej opieki?

### CO ZAPEWNIAMY?

#### Opieka długoterminowa (pobyt stały i czasowy)

Całodobowa opieka pielęgniarska, wsparcie psychologów, fizjoterapeutów oraz terapeutów zajęciowych. Dostęp do lekarza prowadzącego oraz koordynowanie wizyt u lekarzy specjalistów. Stały monitoring stanu zdrowia oraz szeroki zakres usług na najwyższym poziomie. Terapia i aktywności przygotowane z myślą o potrzebach i możliwościach seniorów.



#### Centrum Alzheimerera

Bezpieczne i komfortowe miejsce dla osób wymagających szczególnej, specjalistycznej troski. Zapewniamy 1-osobowe pokoje premium z prywatną łazienką, całodobową opiekę medyczną i terapeutyczną wykwalifikowanego zespołu pielęgniarsko-opiekuńczego, własną kuchnię i restaurację. W terapii mieszkańców z chorobami otępiennymi staramy się minimalizować metody farmakologiczne na rzecz aktywności budujących więzi społeczne, podtrzymanie funkcji poznawczych oraz wzmacnianie chęci do czynnego udziału w codziennym życiu Rezydencji.



#### Mieszkania dla Seniorów (w Rezydencji Na Dyrekcyjnej)

Miejsce dla aktywnych i samodzielnych seniorów. Niezależne, komfortowe mieszkania z funkcjonalnym aneksem kuchennym, bez barier architektonicznych, z instalacją przywoławczą. Wsparcie medyczne i pomoc przy organizowaniu codziennych spraw (np. zakupy, umawianie wizyt u lekarza, pranie). Dobre towarzystwo, koła zainteresowań, warsztaty artystyczne, zajęcia sportowe i taneczne.



## ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA SPOTKANIE



#### Rezydencja Na Dyrekcyjnej

ul. Dyrekcyjna 5-7  
50-528 Wrocław

☎ 71 880 90 92

🌐 [www.rezydencja-dyrekcyjna.pl](http://www.rezydencja-dyrekcyjna.pl)

✉ [nadyrekcyjnej@orpea.pl](mailto:nadyrekcyjnej@orpea.pl)

📘 RezydencjaNaDyrekcyjnej

#### Rezydencja Święta Jadwiga

ul. Gen. Kazimierza Pułaskiego 4  
50-446 Wrocław

☎ 71 880 90 70

🌐 [www.rezydencja-jadwiga.pl](http://www.rezydencja-jadwiga.pl)

✉ [jadwiga@orpea.pl](mailto:jadwiga@orpea.pl)

📘 RezydencjaJadwiga

 **HYDROPOLIS**

**WSZYSTKO  
ZACZYNA SIĘ  
OD WODY**

**Odwiedź  
jedyne w Polsce  
centrum wiedzy o wodzie**

**Wrocław**  
miasto spotkań

 **mpwik**  
wrocław

[hydropolis.pl](http://hydropolis.pl)

# Waits, Capitol i... Epson

Powstawanie dzieł sztuki danego czasu warunkuje nie tylko kultura i potencjał artystów, ale także dostępne narzędzia, które pozwalają wyrazić emocje czy idee twórców.

W miarę rozwoju technologicznego dochodzi na tym polu do istotnych zmian, wspierania i inspiracji, a nawet narodzin nowych dziedzin sztuki.

## Nowe technologie, te same emocje

Przykładowo, muzyka zmieniła się nie do poznania po wykorzystaniu w niej instrumentów elektrycznych, a jej odbiór za pomocą radia, telewizji i internetu zupełnie nie przypomina uważnego słuchania koncertów jeszcze przed 100 laty. Fotografia i kino są bezpośrednimi "dziećmi" wynalazków opartych na zjawiskach fizycznych, chemicznych i optycznych.

Z drugiej strony podstawa porozumienia między twórcą a odbiorcą jest wciąż taka sama: w 99% opiera się na głosie, dźwięku i obrazie - choć cały czas można udoskonalić ich jakość i skalę. Doskonałym przykładem jest tu projekcja - od latarni magicznych, poprzez pierwsze kinematografy, do dzisiejszych monumentalnych projekcji czy mappingów - wszystko opiera się na grze światła, obrazów.

## Woda, lustro i projekcja 3LCD

Doskonałym tego przykładem jest oprawa wizualna spektaklu Konrada Imieli i Adama Skrzypka pt. „Waits 2022”, prezentowanego we wrocławskim Teatrze Muzycznym Capitol. Przedstawienie to jest powrotem do piosenek nowojorczyka, wykonanych po polsku przez Imielę po raz pierwszy w 1995 r. Nie jest to jednak odtworzenie tamtego performansu, lecz jego przetworzenie, w nowej estetyce, z oszczędnością środków wyrazu muzycznego.

Ascetyczną inscenizację uzupełniają scenografia budowana... światłem. Delikatna poświata widoczna na ścianach za artystami, w miarę trwania spektaklu z wolna zaczyna urealnianić się w zdjęciach przedmiotów czy osób. Fotografie Łukasza Gawrońskiego, (stworzone specjalnie na potrzeby tego projektu) - będące nośnikiem treści, ale też zarazem oświetleniem sceny i artystów - są



©Grzegorz Rajter/Teatr Muzyczny Capitol

projektowane w nieoczywisty sposób. Światło z projektorów Epson kierowane jest nie bezpośrednio na ściany, lecz rzutowane jest do zalanych wodą kuwet, na dnie których umieszczono lusterka. Widzimy dopiero mozaikowe odbicie, z naturalnym filtrem i niepowtarzalnymi "efektami" generowanymi przez drgający, pobudzany krokami artystów i falami akustycznymi płyn.

Ten doskonały w swej prostocie koncept autorstwa Agaty Bartos i Konrada Imieli, świetnie pokazuje ogromny potencjał, jaki oferuje projekcja - jednak wiąże się z koniecznością pokonania pewnych wyzwań. Wymagane było pogodzenie dużej mocy światła, niezbędnej do tego by obrazy były dobrze widoczne w sporej przestrzeni oraz niewielkich rozmiarów samych urządzeń, tak by nie rozpraszały uwagi widza.

Odpowiedzią na to było zastosowanie odpowiednich modeli - biznesowych projektorów 3LCD firmy Epson. Mimo, że ich podstawowym przeznaczeniem jest użycie w salach konferencyjnych, cechy takie jak wysoka jasność, kompaktowa wielkość oraz zwiększająca realizm kolorów technologia 3LCD sprawiły, że sprawdziły się doskonale przy tworzeniu oprawy artystycznej.

## Głosem artysty

Jak mówi autor i wykonawca spektaklu Konrad Imiel: "Mam wielki sentyment do analogowej techniki teatralnej, tradycyjnych lamp scenicznych, dawnych domowych rzutników slajdów i tego typu urządzeń. Dziś jesteśmy tak przyzwyczajeni do sprzętu komputerowego, cyfrowej obróbki dźwięku i obrazu, że czasem zapominamy o tych najprostszyc „zabawkach” optycznych, jak lustro i woda. Postanowiliśmy z Agatą połączyć te dwa światy. Powstało narzędzie teatralne złożone ze zbiorników wody, luster i nowoczesnych projektorów Epson, na tyle silnych a zarazem małych, że z powodzeniem rozświetlają dużą przestrzeń sceniczną, a na scenie nie rzucają się w oczy. Projektowane przez nie obrazy padają na małe lusterka, przez co poddawane są optycznemu rozbiciu na wiele fragmentów. Zanurzenie ich w wodzie czyni to narzędzie niezwykle wrażliwym na drgania. To było dla nas bardzo ważne, ponieważ na dość dużej scenie jest tylko dwóch performerów. Gdy ich ruch przenosimy na obraz, projekcje zaczynają tańczyć, ruszać się wraz z muzyką, a cała scena staje się jednym organizmem, delikatnie pulsującym wraz z wykonywanymi utworami. Cyfrowa jakość obrazu poddawana optycznemu przetworzeniu w czasie rzeczywistym. O takie połączenie nam właśnie chodziło!"

6 LAT | GWARANCJA  
MAZDY

# CRAFTED IN JAPAN

## NOWA MAZDA CX-60

Stworzona rękoma japońskich mistrzów rzemiosła Takumi, nowa Mazda CX-60 łączy wyrafinowaną elegancję języka stylistycznego KODO z wytrzymałością SUV-a. Starannie wyselekcjonowane materiały, takie jak drewno klonowe, wysokiej jakości skóra, japońskie tkaniny i chromowane detale, łączą się w idealnej harmonii w samochodzie zaprojektowanym ze szczególną myślą o kierowcy. Jeżeli z taką perfekcją dopracowujemy każdy detal – wyobraź sobie, z jaką przyjemnością będziesz prowadzić nową Mazdę CX-60.



MAZDA CX-60 OD 2 052 ZŁ NETTO/MIESIĘCZNIE<sup>1</sup>

JAREMKO WROCŁAW

Mińska 41A | tel. +48 71 350 30 30 | [www.mazda-wroclaw-jaremko.pl](http://www.mazda-wroclaw-jaremko.pl)

W zależności od wersji samochodu średnie zużycie paliwa, energii oraz emisja CO<sub>2</sub> (na podstawie WLTP) wynoszą odpowiednio: 1,5-5,3 l/100 km, 23 kWh/100 km oraz 33-139 g/km. Samochody Mazda są wyposażone w układ klimatyzacji zawierający fluorowany gaz cieplarniany o współczynniku ocieplenia globalnego powyżej 150. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji znajdują się na [mazda.pl](http://mazda.pl)

<sup>1</sup> Przykładowa kalkulacja leasingu dla przedsiębiorców oferowanego przez Santander Consumer Multirent Spółka z o.o. z siedzibą we Wrocławiu: cena pojazdu 166585,37 zł netto, opłata wstępna 15%, czas obowiązywania umowy: 36 miesięcy, deklarowany przebieg kilometrów 20 tys. rocznie. Produkt Mazda Premium Go obejmuje administrowanie czynnościami serwisowymi. Niniejsza propozycja nie jest ofertą w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny. Przykładowa kalkulacja została przygotowana w oparciu o zmienną stawkę WIBOR 1M dla PLN w wysokości 7,01%, obowiązującą na dzień przygotowania oferty tj. 01.09.2022r. Wysokość miesięcznych rat leasingowych może się różnić w zależności od daty przygotowania oferty i obowiązującej stawki WIBOR 1M. Szczegóły u Doradcy.

DRIVE TOGETHER





# Patent na piękno

Intensywny tryb życia sprawia, że często zapominamy o swoich potrzebach. Dlatego troskę o dobre samopoczucie, miłość do własnego ciała i relaks dla zmysłów odnajdziesz podczas pobytu w Hotelu SPA Dr Irena Eris Polanica Zdrój.

**W**ystarczy weekendowy wyjazd do SPA, aby się zregenerować oraz odzyskać witalność i zdrowy wygląd. Dobrze zaplanowany pobyt przyniesie nadzwyczajne efekty, które będą potem procentowały przez kolejne tygodnie. Hotel SPA Dr Irena Eris Pola-



nica Zdrój to luksusowy obiekt z bogatą ofertą, wyjątkową atmosferą i najwyższą jakością obsługi. Jego usytuowanie w otoczeniu Parku Leśnego sprawia, że cisza i spokój są tu bezcennym walorem. Komfortowo wyposażone pokoje, wygodne łóżka i liczne udogodnienia (np. mięk-



„To nadzwyczajne, jak nauka wiele zrobiła w ostatnim czasie dla kosmologii. Dowodem tego jest najnowszy zabieg pielęgnacyjny na twarz – Perfect Creation – aktywna terapia wygładzająco-naprawcza z opatentowanymi składnikami anti-age, wykonywany w naszym Kosmetycznym Instytucie. – wyjaśnia Jolanta Ściebura, kierowniczka Kosmetycznego Instytutu w Hotelu SPA Dr Irena Eris Polanica Zdrój i dodaje. – W zabiegu wykorzystano przełomowe i chronione patentami osiągnięcia Centrum Naukowo-Badawczego Dr Irena Eris i innowacyjne technologie wielopoziomowej ochrony młodości komórkowej skóry, którymi są: selektywny peptyd matrycowy-11 (SH) oraz innowacyjny aktywator NgnOxy Activator. Dodatkowo zastosowano autorski modelujący masaż twarzy za pomocą masażerów Dr Irena Eris V-Contour Up. Dzięki nowatorskim osiągnięciom możemy proponować naszym Gościom zabieg, którego efekty poprawy jędrności i wygładzenia są natychmiastowe i spektakularne, a uruchomiony proces odnowy jest intensywny i długotrwały. Takie wielokierunkowe działanie przeciwstarzeniowe zapewnia kompleksową odnowę skóry i jest gigantycznym krokiem w kierunku przywrócenia skórze młodego i świeżego wyglądu, na którym wszystkim zależy.”

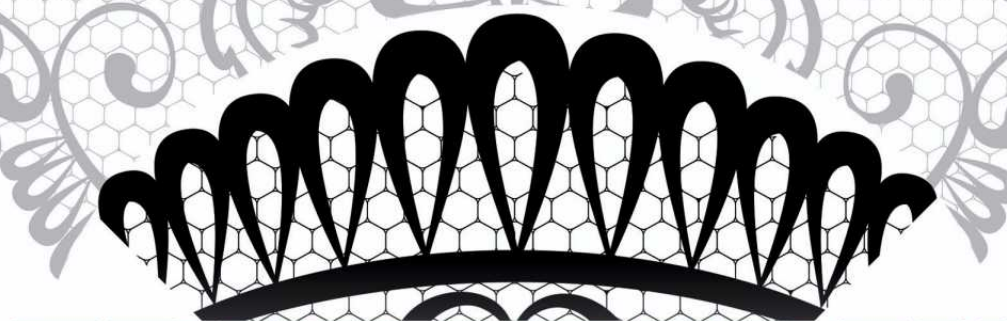
kie szlafroki i kaptcie) dodatkowo sprzyjają odprężeniu się i z pewnością zapewnią zdrowy sen. Chwilom relaksu można oddawać się także w Centrum SPA z dwoma basenami, kompleksem saun i trzema jacuzzi lub podczas zorganizowanych zajęć, gdzie umysł uwolni się od stresu.

Lecz „świątynią piękną” w hotelu jest Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris. Tu, oddając się w ręce doświadczonych profesjonalistów, można doświadczyć nadzwyczajnych efektów pielęgnacyjnych i odkryć piękno własnego ciała.



Zimową porą, kiedy dni są coraz krótsze i chłodne, SPA pomaga nie tylko zregenerować siły i się rozgrzać, ale też przywrócić witalność. A w tak szczególnym miejscu jak Hotel SPA Dr Irena Eris Polanica Zdrój można spędzić niemal cały weekend, nie ruszając się nigdzie poza obiekt i korzystając z dostępnych atrakcji, a efektem będzie na pewno doskonałe samopoczucie, promienny wygląd i radosny nastrój.

**DrIrenaErisSPA.com**



# TRUBADURZY



## Koncert „Znamy się tylko z widzenia”

### Koncert Zespołu Trubadurzy

**Dnia 14.04.2023 o godzinie 18.00**

W Wałbrzyskim Ośrodku Kultury  
w Wałbrzychu, ul. Wysockiego 29

**Sprzedż biletów: kup bilecik**

**Dnia 15.04.2023 o godzinie 18.00**

w Miejskim Domu Kultury  
w Lubaniu, ul. Kościuszki 4

**Sprzedż biletów: kasa MOK i kup bilecik**

**Dnia 16.04.2023 o godzinie 18.00**

w sali koncertowej Radia Wrocław  
ul. Karkonoska 10

**Sprzedż biletów: kup bilecik**

Organizatorem koncertów jest Agencja Koncerty SAMBA  
Nr telef. 602 108 520



## Zrób sobie i bliskim zimowy prezent w Puchaczówce

Puchaczówka to trzy obiekty: nowoczesny Pensjonat, kameralna Willa oraz Restauracja i Karczma. Ta ostatnia zbudowana ze świerkowych bali przez Beskidzkich Górali. Urokliwa z chwaloną kuchnią. Wszystkie spełnią Wasze oczekiwania, zapewnią wygodę i wypoczynek. Wysiłek też.

Puchaczówka znajduje się w samym centrum doskonale wyposażonego Ośrodka Narciarskiego Czarna Góra, z szeroką ofertą dla dzieci, żądnych emocji nastolatków i oczywiście narciarzy. Sprawdźcie to na stronie czarnagora.pl.

Jesteśmy przygotowani na przyjęcie Gości w każdym wieku, a nasze obiekty oferują odpoczynek po nartach. Uwaga – nie tylko zjazdowych! Po polskiej stronie czeka 70 km tras biegowych, uprawianych ratrakami, z serwisem informacyjnym. Po czeskiej jest ich jeszcze więcej. Chwalimy się? Tak, bo naprawdę mamy czym. Sprawdźcie. Zapraszamy



● Wrocław



Stronie Śląskie  
Sienna



 [facebook.com/puchaczowka](https://facebook.com/puchaczowka)

[www.puchaczowka.pl](http://www.puchaczowka.pl)

Sienna 5c (Czarna Góra), 57-550 Stronie Śląskie, Tel. 604 582 805; 602 516 119

kino | nowe horyzonty

# Tydzień Filmu Niemieckiego

20.01 – 26.01  
2023

film | kultura | miejsce

20.01 — piątek, godz. 19:00

**KONTRA (CONTRA)**reż. Sönke Wortmann  
Niemcy 2021, 108 min

21.01 – sobota, godz. 18:00

Wydarzenie towarzyszące

**LOS**Reż. Joanna Mielewczyk  
Polska 2022, 49 min  
Po projekcji spotkanie z reżyserką  
i bohaterami filmu

21.01 — sobota, godz. 21:00

**MILCZĄCY LAS  
(SCHWEIGEND STEHT DER WALD)**reż. Saralisa Volm  
Niemcy 2022, 95 min

22.01 — niedziela, godz. 19:00

**OLAF JAGGER**reż. Heike Fink  
Niemcy 2022, 95 min

23.01 — poniedziałek, godz. 19:00

**AKSJOMAT (AXIOM)**reż. Jóns Jónsson  
Niemcy 2022, 112 min

24.01 — wtorek, godz. 19:00

**THOMAS BRASCH (LIEBER THOMAS)**reż. Andreas Kleinert  
Niemcy 2021, 157 min

25.01 — środa, godz. 19:00

**MONTE VERITÀ.  
ODURZENIE WOLNOŚCIĄ  
(MONTE VERITÀ.  
DER RAUSCH DER FREIHEIT)**reż. Stefan Jäger  
Szwajcaria, Niemcy,  
Austria 2021, 116 min

26.01 — czwartek, godz. 19:00

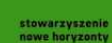
**BETTINA**reż. Lutz Pehnert  
Niemcy 2022, 110 min

bilety w cenie:

22 zł normalny | 20 zł klubowy

18 zł karnet 3+

do kupienia w kasach i na kinonh.pl



VOLVO

# NIEDZIELA DNIEM OTWARTYM

Oferty specjalne tylko **29.01.2023**



**Nie zamykamy się na to, co dobre. Nawet w niedzielę.**  
Dlatego zapraszamy wszystkich w niedzielę, 29 stycznia,  
do skorzystania ze specjalnych ofert.

W tym dniu do każdego zakupionego samochodu, zarówno nowego,  
jak i z oferty SELEKT, dodatkowy rok gwarancji producenta otrzymacie w prezencie.

Każdy odwiedzający będzie mógł skorzystać z Niedzielnej Akcji Serwisowej  
i zrobić dokładny przegląd swojego Volvo, w tym między innymi sprawdzić hamulce,  
zawieszenie, płyny, szyby i wycieraczki, czy zrobić odczyty błędów, a nawet skorzystać  
z rabatu 15% na ewentualne naprawy po przeglądzie.

**Ale to nie wszystko!**

Pomyśleliśmy też o najmłodszych, na których będą czekać animatorzy, warsztaty plastyczno-edukacyjne,  
food truck, słodkie poczęstunki oraz małe prezenty. Jedno jest pewne: nikt nie będzie się u nas nudził.

**VOLVO CAR WROCŁAW-BIELANY | ul. Wrocławska 1**

**W sprzedaży!**



Nabokov  
o życiu  
po śmierci

Orbitowski  
o złych wczesnych  
chrześcijanach

dwumiesięcznik  
GRUDZIEŃ 2022

wyborcza

# KSIĄŻKI

MAGAZYN DO CZYTANIA

Zygmunt  
**Miłoszewski**  
Mniej  
czytania,  
więcej przyjaźni!

**10** KSIĄŻEK  
ROKU 2022  
najlepsze  
kryminały,  
komiksy,  
debiuty,  
okładki;  
dla dzieci

Sponsorka numeru.  
**Barbara  
Skarga**

**30**   
książek pod choinkę.  
Polecają Szczygiel  
i inni pisarze

**148 stron wciągającej lektury**

# Ubraniomat na osiedlu

po raz pierwszy w Polsce



dowiedz się więcej



 archicom



**4F**



W  
ROC  
LAW  
24  
III  
—  
02  
IV  
2023

# 43 | PRZE | PIO | AKT GLAD | SEN | ORS KIEJ

Sprzedaż biletów od 4 lutego



[ppa.teatr-capitol.pl](http://ppa.teatr-capitol.pl)



## TEATR

„Chamstwo”  
we Wrocławiu

Agnieszka Jakimiak bierze na warsztat esej historyczny Kacpra Pobłockiego. Autor „Chamstwa” brawurowo opisał ludową historię Polski, a Jakimiak wyciąga z niej wątki związane ze współpracą, troską i strategiami stawiania oporu. „Tropimy pańszczyźniane korzenie współczesnego patriarchy i zastanawiamy się, jak można przerwać łańcuch przemocy, jak możemy sobie nawzajem pomóc – pomimo państwa i bez państwa”, piszą twórcy spektaklu. Sięgnęli w nim po formę terapii wykorzystującej metodę ustawień. Ma to ostatecznie doprowadzić do nazwania ukrytych mechanizmów pańszczyzny, z którymi Polacy zmagają się do dzisiaj, a w konsekwencji uleczyć relacje społeczne. ♦ (Arkadiusz Gruszczyński)  
**Premiera 28 stycznia w Teatrze Współczesnym we Wrocławiu**

## SZTUKA

Ukraińska sztuka  
na ulicach miasta

Yulia Krivich i Anita Nemet, ukraińskie artystki wizualne i kuratorki, zaprosiły polskich i ukraińskich artystów do udziału w wystawie outdoorowej



w Warszawie. Twórcy zajmują się takimi zagadnieniami jak traumatyczna pamięć, reakcja społeczna, dynamiczne zmiany znaczeń symbolicznych. Wszystko to dzieje się na ulicach Warszawy, miasta, które doświadczyło okropności wojennego zniszczenia niespełna 80 lat temu. Wystawę „Dear Future” można oglądać na słupach i na wyświetlaczach w komunikacji miejskiej w Warszawie do 29 stycznia. ♦ (Arkadiusz Gruszczyński)

## KSIĄŻKA

Hedda i jej  
niechciana ciąża

Nazywa się Hedda Møller, ma 33 lata i jest dziennikarką freelancerką. Jej życie pełnie jakoś

do przodu, ale kiedy się okazuje, że mają z chłopakiem inną wizję przyszłości (ta jego jej nie uwzględnia), Hedda pod wpływem impulsu leci na wakacje do Grecji. Nieoczekiwane lądowanie w Sarajewie burzy jednak ten plan, ale staje się początkiem zupełnie innej przygody. Takiej, która zawiera też w sobie niechcianą ciążę. Lotta Elstad twierdzi, że napisała „Odmawiam myślenia” zainspirowana dramatyczną sytuacją aborcyjną w Polsce, co tłumaczy, dlaczego już w początkowych rozdziałach znajdziemy instrukcję aborcji farmakologicznej, a później liczne wzmianki o „polskich bliźniakach”, z których jeden zginął w katastrofie lotniczej, a drugi najwyraźniej nienawidzi kobiet. Książka Elstad nie jest moralizatorska, nie wciska jednego słusznego wyboru. Jej bohaterka co prawda wkurza skrajną niefrasobliwością, przynajmniej jeden ze swoich problemów mogła łatwo rozwiązać, ale wtedy to by była historia o czymś zupełnie innym. ♦

„ODMAWIAM MYŚLENIA”, Lotta Elstad, tłum. Karolina Drozdowska, wyd. Pauza

## ARKADIUSZ GRUSZCZYŃSKI POLECA WIERSZ

Przeciek do pomieszczeń  
pod trybunałem

*jestem duchem matki, która urodziła  
popękane niemowlę.*

*wyjatkowe dzieci z raczkami mogą  
naganiać zwierzyńcę – powiedziała  
Godek i podrzuciła  
śliskie ciałko, krzycząc:  
lap, Julia, ta śmieszna główka  
pachnie jeszcze fuksją.*

**PATRYCJA SIKORA** jest poetką i pisarką mieszkającą w Poznaniu. Powyższy wiersz pochodzi z książki „Wszyscy o nas mówią”, która ukazała się niedawno nakładem Wydawnictwa WBPiCAK

## KAMIŁA SZCZEŚNIAK RYSUJE



## SERIAL

## 5 tysięcy napadów

Genialny złodziej Leo Pap razem z ekipą planuje włamanie do najlepiej strzeżonego skarbcza na świecie. Stawka jest wysoka, a dla Papa napad to też okazja do zemsty. Akcja „Kalejdoskopu” inspirowana jest prawdziwymi wydarzeniami



i rozgrywa się na przestrzeni 25 lat. Każdy odcinek przedstawia inny fragment gangsterskiego napadu. Serial jest netflixowym eksperymentem, bo każdy widz może oglądać go w różnej kolejności. Odcinki osadzone w różnym czasie: siedem lat przed napadem, sześć tygodni przed napadem, 24 lata przed napadem itd. Wreszcie sam napad. Możliwych kombinacji oglądania „Kalejdoskopu” jest 5040. Twórcy serialu nalegają jedynie, by odcinek z napadem obejrzeć jako ostatni. ♦

„KALEJDOSKOP”, Eric Garcia, wyst.: Giancarlo Esposito, Rufus Sewell, Paz Vega; Netflix



## ALEKSANDRA PISULA

(ur. 1988) – aktorka filmowa i teatralna. Zagrała m.in. w serialach „Wojenne dziewczyny” i „Król” oraz w filmie „Atak paniki”. W polskiej wersji francuskiego serialu „Gdzie jest mój agent?” wcieliła się w postać Agnieszki, agentki gwiazd

# W pułapce porównań

Nie było takiej kobiecej postaci w polskim kinie. Zwykle to facet szedł po trupach do celu, zaliczał przelotne romanse i miał nieuporządkowane życie prywatne

Z ALEKSANDRĄ PISULĄ,  
AKTORKĄ SERIALU „MÓJ AGENT”,  
ROZMAWIA JUSTYNA GROCHAL

**Wiesz, że Camille Cottin, która w oryginalnej wersji „Mojego agenta” gra tę postać co ty, znalazła się kiedyś w podobnej sytuacji? Zagrała główną rolę we francuskiej odsłonie uwielbianego „Fleabag”. Trudno jest zmierzyć się z tak popularnym oryginałem?**

To zabawne, bo ostatnio koleżanka powiedziała mi, że gdyby robiła polską wersję „Fleabag”, obsadziłaby mnie w głównej roli. Więc może w trójkę - z Camille i Phoebe - jesteśmy energetycznie podobne. Jestem wielką fanką „Fleabag”, więc chętnie obejrzę francuską wersję.

Nie jest łatwo, ale życie mnie nauczyło, że najgorzej wychodzę, gdy przejmuję się tym, jak kto mnie oceni i do kogo porówna. To mnie paraliżuje. Miałam to szczęście, że zobaczyłam tylko trzy odcinki francuskiej wersji. Byłam zachwycona Camille pod wieloma względami. Gdy dowiedziałam się o castingu do roli Agnieszki, stwierdziłam, że nie wracam do oglądania, odcinam się. My, aktorzy, jesteśmy jak małpy czy papugi - naśladownictwo naturalnie w nas wchodzi. Oglądając serial, czułam, że mamy z Cottin podobną ekspresję. Więc albo bym się zastanawiała tysiącrotnie, jak zrobić coś inaczej, co ostatecznie wpędziłoby mnie w jakieś wielkie tarapaty, albo miałabym w głowie zafiksowany obrazek, który mocno rezonowałby w każdej scenie. A ja jestem z pokolenia, które rodzice pytali: „Co dostałaś w szkole? A co dostała Ania?”. Trzęsę się na samą myśl o byciu porównywaną.

**Grasz agentkę gwiazd, twoimi „podopiecznymi” w serialu są tuzy aktorstwa - Danuta Stenka, Daniel Olbrychski, Andrzej Seweryn. Onieśmielał cię kontakt z nimi na planie?**

Często nie spałam dzień przed. Danutę Stenkę poznałam na planie innego serialu. Niby wiedziałam, czego mogę się spodziewać, ale ona mnie onieśmiela. Ma w sobie klasę. Śmieję się, że zaczynam przy niej mówić innym głosem. Ale wiedziałam, że jest profesjonalistką, więc nie miałam się czym martwić.

Za to gdy myślałam, że mam spotkać Daniela Olbrychskiego... Moja postać w serialu jest dosyć obcesowa, szybko przekracza różne granice. Stresowało mnie, że mam do Daniela Olbrychskiego, do tego Kmicica, którego całe dzieciństwo oglądałam na ekranie, powiedzieć: „Ej, Daniel, co ty k... robisz?”. To mi się wydawało absurdalne. Ale gwiazdy, które przetoczyły się przez nasz plan, mają ogromny dystans do siebie i profesjonalizm. Olbrychski traktował mnie po prostu jak koleżankę z pracy. A do tego jest chodzącą anegdotą. Kiedyś w drodze na plan powiedział, że zna osobiście prawie każdą gwiazdę, która grała we francuskiej wersji serialu.

**We Francji trudno było przekonać gwiazdy do udziału w pierwszym sezonie serialu. Dla nich to dodatkowe wyzwanie, bo niby grają siebie, ale historie przez nie kreowane są fikcyjne, często wyolbrzymione i przerysowane.**

To wymaga dużego dystansu wobec siebie, ale też poczucia humoru i chęci podjęcia

Życie mnie nauczyło, że najgorzej wychodzę, gdy przejmuję się tym, jak kto mnie oceni i do kogo porówna

ryzyka sprzedawania tego, jakie sami mają wyobrażenia na swój temat. To jest trochę obnażające. Godzą się na z góry napisaną sekwencję, na jakąś anegdotę, w którą zostają wrzuceni. Muszą uznać, że to prawdopodobieństwo pasuje do nich i wiele o nich samych opowiada. Myślę, że to jest w pewien sposób odwaga. Tomek Karolak z Magdą Boczarską opowiadają o kuluarach ich związku, które są wymyślone. To wymaga ogromnego dystansu.

**Tvoja bohaterka to postać ambitna, przebiegła i bezkompromisowa. Nie dba o to, co myślą inni, dla swoich podopiecznych jest w stanie zrobić wszystko. Co was łączy?** Myślę, że mocno łączy nas pasja i maniakalne podejście do niej. Jak mnie coś porywa,

to idę w to na sto procent. Znajomi śmieją się, że jak mnie coś zainteresuje, od razu robię z tej dziedziny „doktorat”. Wręcz obsesyjnie pragnę wiedzieć wszystko.

Agnieszka ma w sobie duże pokłady agresji i ja, niestety, też. Ona nad nimi nie panuje, ja radzę sobie z nimi lepiej.

**Której cechy najbardziej jej zazdrościsz?**

Chyba najbardziej odwagi. Jestem bardziej zachowawcza, bardziej analizuję. Myślę, że zanim wykonałabym pierwszy krok, Agnieszka już by zawracała. Zdążyłaby wszystko zrobić, wrócić i znaleźć kolejny temat. Zazdroścę jej też tego, że do nikogo się nie porównuje. Ma to po prostu w czterech literach. Może nie jest całkowicie wyzbyta kompleksów, ale myślę, że jednak nie ma w jej postrzeganiu świata tej piramidy, w której ktoś jest wyżej, ktoś niżej. Aga nie zastanawia się, czy ktoś uzna, że jest głupsza czy brzydsza. Ona po prostu chce załatwić sprawę i idzie po swoje.

**Żyje pracą, nie ma czasu na miłość i założenie rodziny. Rekomenduje to sobie licznymi przelotnymi romansami, a spławianie swoich kolejnych kobiet zleca asystentce. Camille Cottin o tej roli powiedziała, że to „kobieca wersja Don Juana”.**

Coś w tym jest. Mnie bardzo pociągało w tej roli to, że jest opowiedziana troszeczkę w „męski” sposób. Absolutnie nie mam tu na myśli, że skoro nie jest heteronormatywna, to ma „męskie” cechy. Po prostu taki sposób obrazowania, opisywania i narracji był zazwyczaj przypisywany bohaterom płci męskiej. Przeważnie to facet szedł po trupach do celu, mówił, że załatwi to i tamto, zaliczał przelotne romanse i miał nieuporządkowane życie prywatne. Dlatego wydało mi się to szalenie atrakcyjne.

**Ta postać jest napisana tak, że jej orientacja seksualna w ogóle nie zaprzęta nam głowy. Nie przypominam sobie, by w polskich serialach komercyjnych obrazowano osoby nieheteronormatywne w taki sposób.**



Uważam, że ten rodzaj normalizacji to duży sukces serialu. Od razu przypomniała mi się „Euforia”, w której mamy historię o nastolatkach i ich problemach, ale nie z perspektywy np. orientacji seksualnej. To, że serialowa Jules jest osobą transpłciową, nie jest tematem samym w sobie. Ma takie same problemy jak inni, po prostu. Wszyscy jesteśmy ludźmi i mamy podobne rozterki, w różnych oczywiście kontekstach i na różnych etapach życia.

Cieszę się, że moja postać jest właśnie w taki sposób opowiedziana. Pozostali bohaterowie też nie poruszają tematu jej orientacji. Czasami są jakieś żarty, ale bardziej wynikające z tego, że Agnieszka jest tym Don Juanem i nie może opamiętać się w swoich przygodach. Wydaje mi się, że nie było takiej postaci w polskim kinie. Wiesz, że dostałam w trakcie realizacji bardzo wiele pytań, czy moja postać będzie lesbijką? W niektórych krajach z tego zrezygnowano. Nie chcę tego oceniać, bo nie mam aż tak zgłębnionych innych kultur, ale takie pytania padały u nas. Zwłaszcza w kontekście politycznym, w jakim się obecnie znajdujemy, i tego, co działo się u nas wokół społeczności LGBT+ przez ostatnie lata. Dla mnie to była ogromna przyjemność, że gram taką postać.

**Serial porusza też kwestię starzenia się, zwłaszcza w odniesieniu do aktorek. Zgodzisz się z tym, co mówi serialowy Marek – że facetom jest w tej kwestii łatwiej?**

Chyba tak. Widzę, że mężczyźni też mają problem ze starzeniem się. Mam kolegów,

Mam wrażenie, że za każdym razem, gdy zaczynam skrolowanie w mediach społecznościowych, *wpuszczam w siebie wirusa*

którzy martwią się, że wypadają im włosy. Rozumiem to, ale myślę, że to zupełnie inna skala. My, kobiety, wpadamy szybko w jakieś widelki ról, które możemy zagrać, a których nie. One są mocno determinowane przez nasz wygląd fizyczny i atrakcyjność. Wśród mężczyzn to funkcjonuje jednak trochę inaczej. Ale to też społecznie inaczej funkcjonuje.

**Widelki, o których mówisz, trochę się rozszerzają. Zaczynają się pojawiać scenariusze z ciekawymi rolami dla dojrzałych kobiet, których wcześniej w kinie brakowało. Wcześniej przekroczenie pewnej bariery wiekowej często oznaczało dla aktorek koniec kariery.**

Tak, ale równoległe do tej zmiany mamy social media, w których z dnia na dzień ewoluują coraz to nowsze filtry, które na siebie nakładamy. Oglądamy coraz więcej twarzy, które są „zrobione”, modelki, których buzie nijak nie przypominają tych z przeszłości. Dla mnie jako aktorki zmiana, o której mówisz, jest wspaniała, ale jednocześnie wklejamy wszystkim jakąś matrycę tego, jak po-

winni wyglądać. Z jednej strony łakniemy zmiany, by opowiadać o różnych ciałach, nie romantyzować pewnych rzeczy, tylko opowiadać je takimi, jakie są, a z drugiej – wpadamy w tę kreację naszego wizerunku na wysokim poziomie w social mediach.

Czasami jestem tym przerażona. Przeglądam media społecznościowe, a potem stoję przed lustrem i myślę: „O rany, jaki ogromny nos. I nie mam w ogóle cycków. A jaką głowę mam małą!”. Przecież ludzie są różni, każdy ma jakąś tam swoją urodę. A ja dostaję informację, że nie pasuję do tego instagramowego obrazu.

**Jak sobie z tym radzisz? Jak oswojasz kompleksy?**

Z wiekiem jest łatwiej. Jak się ma rodzinę i wiele różnych spraw do załatwienia, to jest się jakoś bardziej poukładaną ze sobą. Nie przejmuję się, że mam tylko jeden ząb prosty, który wydaje się krzywy. Dziś inaczej do tego podchodzę, ale czasami muszę po prostu wyłączyć telefon. To mój sposób. Odcinam się, bo mam wrażenie, że za każdym razem, gdy zaczynam skrolowanie w mediach społecznościowych, wpuszczam w siebie tego wirusa. Lata będą mijały, ja będę może coraz mądrzejsza, a może coraz głupsza – cholera wie – ale zawsze będę miała ten rodzaj szczeliny, która będzie tego wirusa wpuszczać. ♦

# Trening pozytywnego *myślenia*

Leczę się na depresję. Nie wiem, ile to potrwa, może długo. Ale wiem, że nie chcę na nic czekać, bo mi życie ucieknie



Z MAGDĄ MIKOŁAJCZYK, AUTORKĄ BLOGA MATKOJEDYNA, ROZMAWIA ANNA WOŹNIAK

**W**zeszłym roku 365 razy powiedziałaś sobie „bez presji”. I każdy z tych razy opisałaś na profilu instagramowym matkojedyna. Co ci to dało?

Na początku nie było łatwo tak po prostu odpuszczać sobie pewne rzeczy. Przyzwyczajenia są głęboko zakorzenione w człowieku. Z każdej strony słyszałam, żeby cisnąć, żeby być lepszą, bardziej się postarać. Presja zamieniła się w obręcz na mojej głowie, która zaciskała się coraz mocniej. Postanowiłam to zmienić i tak powstało #bezpresji. Codziennie opisywałam sytuacje, w których udało mi się odpuścić.

A co mi to dało? Zatrzymanie i pozwolenie sobie na zdjęcie niektórych ciężarów, które nie były konieczne w tamtym czasie do niesienia.

**Czy pod koniec roku weszłaś w rytm? Było łatwiej żyć bez presji niż 12 miesięcy wcześniej?**

Nie lubię podsumowań, ale mogę powiedzieć: czuję, że było mi to potrzebne i że sobie to dałam. Oddech, odpoczynek, przestrzeń, w której nie muszę cisnąć. Z pewnością wyrobiłam w sobie dobry nawyk, podobnie jak w poprzednich latach. Rok 2022 był z #bezpresji, poprzedni #jestemdość. A jeszcze wcześniej #jaramsięnadobrze, gdy przez rok chciałam widzieć same dobre rzeczy. Kiedy zaczynałam, było mi trudno wyłapywać dobro, czasem robiłam to na zapas, a po tygodniu okazywało

się, że mam nadmiar tematów, o których mogę pisać. W moim życiu nic się nie zmieniło, po prostu moja uwaga przekierowała się na fajniejsze obszary. Zaczęłam je zauważać, rozmawiać do siebie i uznawać za dobre. No bo czym jest herbata z cytryną i sokiem malinowym? To jest coś wspaniałego, jeśli tego potrzebujesz, możesz ją sobie zrobić i masz ją z kim wypić. Przez rok zapraszałam do siebie dobre rzeczy. I tak mi zostało.

W poprzednim roku z pomocą #bezpresji chciałam nauczyć się wyłapywać te myśli, kiedy spadały na mnie niczym bat. Chciałam ten bat złapać i nie pozwolić się nim biczować.

#bezpresji jeszcze we mnie nie wyhamowało. To dobrze. Kiedy wieczorami siadam, aby napisać nowy tekst, i automatycznie zaczynam hashtagiem #bezpresji, zmieniam na #tonormalne – tegoroczne motto.

**Zmieniasz swoje nawyki, a jak twoja postawa, postrzeganie rzeczywistości wpływa na innych?**

Tę zmianę najbardziej widać po dzieciach. Córki, jeśli tylko się czymś „przycisnę”, mówią

mi: „Bez presji” albo „Mamo, jesteś dość”. Cały czas mi o tym przypominają. Córka w zeszłym roku narysowała mi plakat, na którym jest napisane: „Relaks, bez presji”, powiesiłam go sobie w pokoju, w którym pracuję.

Nawet jeżeli nie żyję do końca bez presji, bo coś się nie uda albo coś złego o sobie pomyśle, dziewczynki od razu to wyłapią i zwracają mi na to uwagę.

Ale to działa też w drugą stronę i kiedy zaczynają cisnąć w szkole o lepsze oceny, pokazuję im oddalenie Ziemi w kosmosie i mówię: „Tu jesteśmy. Jesteś tą kropką. Zastanów się, czy ty chcesz lepszej oceny, czy czujesz jakąś presję”.

**Działa?**

Działa. Myślę, że im wcześniej wyrobimy w dzieciach dobre nawyki, tym lepiej dla nich.

**Te proste nawyki potrafią zmienić nasze życie. Zgodzisz się ze mną?**

Tak, dla mnie codzienne powtarzanie „bez presji” albo „to normalne” jest treningiem, który możemy sobie zadać. Nikt tu niczego nie narzuca, nie sprawdza. W tym treningu chodzi o balans, nie o ignorowanie wszystkich swoich myśli, bo przecież żyję bez presji i wszystko jest dla mnie normalne, więc

Córki, jeśli tylko się czymś

„przycisnę”, mówią mi: „Bez presji”

albo „Mamo, jesteś dość”

leże, pachnę i nic nie robię. Robię, bo chcę i jak chcę, a nie dlatego, że czuję taką presję.

**Czyli trochę dyscypliny w tym treningu jest potrzebne?**

Przyjemnej dyscypliny. Potrzebuję jej ze względu na swoją depresję. Wiem, w którą stronę mnie ciągnie, więc dla przeciwwagi robię coś miłego, pozytywnego. Łatwo się wpada do studni złych myśli, ale trudniej z niej wychodzi. Zwłaszcza że ta studnia ma śliskie brzegi. Moim sekretem jest to, że kiedy już nawet stoję nad studnią, wiem, jak do niej nie wpaść. Mój trening pozwala mi utrzymać się na powierzchni. Na stabilnym poziomie dobrego samopoczucia.

**Wydaje mi się, że te małe zmiany, które robią dużą zmianę, przydadzą się każdemu, nie tylko osobom z depresją.**

Jesteśmy ludźmi, każdy z nas miewa gorszy dzień, tydzień czy pół roku. To normalne. Ważne, żeby być uważnym na swoje myśli, wyłapać coś dobrego. Albo sobie to zrobić. Jestem sprawcza w tej dziedzinie, mam moc.

Mogę sobie włączyć dołączając muzykę, mogę też wesolą. Świata nie zmienię, ale to, jak go postrzegam, już tak. To mój wybór.

**Zaczełaś czwarty rok treningu pozytywnego myślenia. W tym roku jest to osvajanie normalności dnia codziennego pod #tonormalne. Czy przez poprzednie trzy lata nie przytrafiło ci się zwątpienie? Dzień, w którym pomyślałaś „nie chce mi się” albo „nie mam nic ciekawego do napisania”.**

Jasne, że mi się czasem nie chciało albo zapałam, za późno coś napisałam. Całe życie myślałam o sobie, że jestem niekonsekwentna, że mam słomiany zapał, nie umiem, za mało robię. A kiedy wpadłam w rytm pisanie postów na Instagramie, pomyślałam: jakie to piękne, jak ja tego potrzebuję. Inni też tego potrzebują. Z presji, czyli z „ja muszę”, zrodziło się „ja chcę”. Łatwo jest odpuścić i po to właśnie jest ten trening, żeby nie odstawiać siebie gdzieś na półkę, na potem, na jutro. Jestem ważna, to jest dla mnie ważne i potrzebne. I tego chcę.

Pomaga mi też uwaga osób, które mnie śledzą na IG. One na mnie liczą, choć wiem, że by zrozumieli, gdybym powiedziała: „Bez presji, dziś mi się nie chce”. Ale jak sobie odpuścić jeden dzień, to co mi szkodzi odpuścić drugi i trzeci.

**Co słyszysz od swoich followersów?**

Bardzo dużo ludzi pisze, że im pomogłam. Codziennie pomagam. Aż mam ciary, jak o tym mówię. Piszą, że dzięki mnie nie czują się sami, że myślą i czują tak samo. Dziś na przykład wrzuciłam filmik, w którym mówię, że nie umyłam włosów, bo za późno sobie przypomniałam, że jesteśmy umówione na rozmowę i zwyczajnie nie zdążyłam. Ktoś mi napisał, że jestem taka jak on, normalna.

Większość osób pisze, że jestem im potrzebna, że to, co robię, jest potrzebne. Ludzie podłączają się, na swoich kontaktach łączą hashtagi #bezpresji, #tonormalne. Super, chciałabym, żeby nie polegali tylko na mnie, ale i na sobie.

Czasem dostaję też maile z prośbą o pomoc, ale nie mam do tego kompetencji i doradzam, żeby udali się do specjalisty. Dzielę się tym, co się u mnie wydarzyło. Jeżeli ktoś umie uczyć się na moich błędach, to proszę bardzo, ale ja nic nikomu nie poradzę, nie powiem, co ma robić. Zwyczajnie nie znam się na tym.

**Kiedy słyszysz, że komuś pomogłaś, czujesz pozytywnego kopa?**

Pewnie, ale powtórzę: nie chcę brać odpowiedzialności za czyjeś życie. Napisałam posta o swoim bracie, o tym, jak bardzo mi w życiu pomógł, i dostałam komentarz od dziewczyny, że zastanawiała się nad drugim dzieckiem i teraz już wie, że powinna



je mieć. Odpisałam, że to musi być jej i partnera decyzja. Tylko ich.

### **Pomysł na codzienne posty pod hashtagami #jaramięnadobre, #jestemdość, #bezpresji i teraz #tonormalne zrodziły się z kryzysu. To był twój pomysł na pomoc sobie?**

Leczę się na depresję. Nie wiem, być może będę musiała leczyć się jeszcze długo. Ale wiem, że nie chcę na nic czekać, bo mi życie ucieknie.

Pierwszy hashtag cztery lata temu powstał trochę pod wpływem impulsu. Mówiłam, co bym chciała w życiu, a mąż wymyślił #jaramięnadobre. Zaczęłam więc codziennie szukać „dziurki” w mojej czarnej rzeczywistości i codziennie opisywać te sytuacje.

### **A skąd wziął się pomysł na wyzwanie i hashtag #tonormalne?**

#tonormalne przyszło do mnie, kiedy chowając się za tarczą z ironii i sarkazmu, mówiłam często o sobie: „Jezu, jaka jestem nienormalna”. Zaczęłam się na tym łapać i zastanawiać, czym jest norma. Nie jesteśmy równi, ktoś czasem wystaje ponad linię albo jest pod nią. Różnorodność jest normalna. Nie musimy się dopasowywać do jakiegoś wzorca.

### **Myślisz, że nie zabraknie ci pomysłów na posty do #tonormalne przez kolejne 320 dni?**

Dzieje się tyle rzeczy, o których możemy powiedzieć, że są dziwne, inne, albo myślimy, że mamy je tylko my, że spokojnie znajdzie się materiał na 365 postów.

Na pewno będę chciała poruszyć kwestię różnorodności seksualnej. Wśród śledzących mój profil jest coraz więcej osób, które są po transycji albo są orientacji innej niż heteronormatywna. Widzą, że akceptuję wszyst-

### **MAGDA MIKOŁAJCZYK**

– blogerka, instagramerka, autorka profilu matkojedyna, autorka książki „Jestem dość”. Ukończyła polonistykę, przez wiele lat była związana z kabaretem. Występowała i pisała teksty. Mama Nataszy i Zosi

kich. Jeśli nikogo nie krzywdzisz i robisz to w zgodzie ze sobą, to super. Tak żyj.

### **„Jestem dość” to książka, która zrodziła się z drugiego roku twojej przygody z hashtagiem. Dlaczego akurat ten temat?**

Bo był najtrudniejszy. Przyznać się głośno do tego, że wielokrotnie myślałam o sobie, że nie jestem wystarczająca, jest trudne. Nie jestem osobą przebojową, wielu rzeczy nie potrafię i ta książka właśnie o tym jest. O tym, że jestem wystarczająca. Z tym, co mam, co osiągnęłam, co udało mi się zbudować. Mam różne doświadczenia, różne osoby mogą się w nich przejrzeć. Ale emocje mamy takie same i przeżywamy je podobnie. Ja zaś mam dar ich opisywania i to dają ludziom. Po wiadomościach od czytelników wiem, że ta książka była im potrzebna.

### **Co czytasz w mailach od czytelniczek i czytelników?**

Dziękują mi, mówią, że to o nich. Pytają, skąd wiedziałam, co czują. Dziękują mi za szczerość i prawdę. Piszą, że płakali i się śmiali jednocześnie, że wspominali swoją rodzinę. I że w końcu mają poczucie, że tacy, jacy są, są wystarczający.

### **Gdybyśmy miały pokusić się o diagnozę społeczną po trzech latach twojego projektu i czwartym roku, który trwa, to czego**

### **potrzebujemy najbardziej? Spuszczenia z siebie nadmiaru oczekiwań? Luzu?**

Też, ale przede wszystkim potrzebujemy akceptacji. Akceptacji rzeczywistości, tego, że jest, jak jest, że niektórych rzeczy nie można zmienić, nie mamy na nie wpływu. Potrzebujemy zauważyć siebie, dać sobie czas, przestrzeń, miejsce, miłość. Potrzebujemy odpuszczania – jeśli oczywiście mamy w sobie taką potrzebę. Chodzi o kontakt ze sobą, z tym, czego potrzebujemy. Jeśli ktoś jest superambitny i lubi rywalizację – proszę bardzo. Ale jeśli nie jest to twoja bajka, nie musisz tego robić.

Najważniejsze to wiedzieć, czego się chce, a czego na pewno nie, i tak działać.

### **Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Czytamy mądre książki, szukamy inspiracji, zastanawiamy, gdzie jest nasza droga, ale wiele osób wciąż jest zagubionych. To chyba normalne?**

Oczywiście, że to normalne. Jednak za wiedzą i świadomością musi iść działanie. To, że przeczytasz książkę i będziesz wiedziała, nie znaczy, że będziesz tak żyła.

Spróbuj działać inaczej, zobaczysz, czy to jest dla ciebie. Jeśli nie, spróbuj czegoś innego. Jeśli to twoja droga, podążaj nią. Sama świadomość jeszcze nic nie daje.

Choć z tym niepoddawaniem się i próbowanie nowych rzeczy różnie bywa, wiem po sobie. Ja bym bardzo chciała robić wszystko najlepiej, nawet jest w książce tytuł „Chciałabym”, ale brakuje mi determinacji. Nie daję sobie miejsca na błędy, to znaczy uczę się tego, ale chciałabym, żeby wszystko od razu mi wychodziło. A tak się nie da.

### **Myślę o dzieciach – im chyba powinniśmy codziennie powtarzać, że mają prawo do błędów, że mogą nie wiedzieć. Że to normalne.**

Kiedy zobaczyłam u swojej szóstkowej córki piątkę, zapytałam, czy czegoś nie umiała. Odpowiedziała mi: „Mamo, piątka to ocena bardzo dobra”. Przeprosiłam ją, nie poczuła się pouczana. Ale ile jest domów, w których dzieciaki nic nie powiedzą na taką uwagę. Będą się czuły niewystarczające, słabe. Gdy wyrażą własne zdanie, usłyszą: „Nie pyskuj”.

Bardzo chciałabym przekazać dzieciom, że są OK, że wszystko jest z nimi w porządku, że są normalne i mają prawo popełniać błędy. Pewnie powinnam to robić na TikToku, ale już jestem na to za stara.

Dostałam zaproszenie od dwóch szkół średnich na spotkanie. Jestem szczęśliwa i idę, by powiedzieć, że mnie ze szkoły wyrzucono dwa razy i że to nic nie znaczy. To były moje błędy. Wy macie moc, szanse, możliwości. Macie żyć i robić to, co robicie, zbierać doświadczenie, popełniać błędy, próbować od nowa. Żyć! ♦

# Za dużo różu

Nawet w czasach jej największej popularności o Pameli Anderson mówiło się z lekceważeniem. Teraz jej styl kopiują projektanci i odtwarzają miliony tiktokerek

TEKST MAGDALENA KACALAK

**P**amela Anderson powraca i tym razem nie zamierza tylko dobrze wyglądać na zdjęciach. Dobrą okazję do tego stworzył jej emitowany w 2022 r. przez platformę Hulu serial „Pam i Tommy”, skupiający się na najbardziej intensywnym medialnie okresie życia aktorki. Jej odpowiedzią na fabularyzowaną wersję tej historii ma być dokument Netflixa „Pamela, a Love Story” (premiera 31 stycznia), do którego nakręcenia namówili Pamelę Anderson synowie. Równoległe z filmem ukaże się książka autobiograficzna „Love, Pamela”. Tak aktorka wyrównuje rachunki.

Jak dziś wygląda jej życie, pokazał telewizyjny show wyemitowany pod koniec 2022 r. przez HGTV Canada. 30 lat temu gwiazda odkupiła od swojej babci sześciopakrową posiadłość na Vancouver Island. W „Pamela’s Garden of Eden” na oczach widzów buduje tam swój „Neverland”. Wcześniej, wiosną tego samego roku, pojawiła się też na deskach Broadwayu, gdzie zagrała rolę Roxie Hart w musicalu Boba Fosse’a „Chicago”, zbierając dość pochlebne recenzje.

To wręcz zmasowany atak Pameli i wyraźna próba wzięcia opowieści o sobie we własne ręce. Szczególnie po latach śladowej obecności w mediach. Bo czy u szczytu kariery Pamela Anderson miała swój dobry czas? Wątpliwe, biorąc pod uwagę, że gdy święciła triumfy w serialu „Słoneczny patrol” czy jako gwiazda filmu „Żyleta”, żaden krytyk filmowy nie traktował poważnie jej aktorstwa, a projektanci nie ustawiali się w kolejce, by włożyć ich kreacje. Pamela była antywzorcem dla wszystkich porządnym dziewczyn z przedmieść, możliwe, że przed jej losem matki przestrzegały swoje córki marzące o karierze w Hollywood. A jednak kolorowa prasa była pełna jej zdjęć, tydzień bez Pam był czasem straconym. Chyba na ciele żadnej innej gwiazdy nie skupiano takiej uwagi. W zainteresowaniu, jakie budziła Pamela, było coś niezdrowego. Najlepiej sprzedawały się jej porażki, potknięcia i rozma-

zany makijaż. Ludzie uwielbiali ją nienawidzić. Czuli wobec niej coś w rodzaju wyższościowej pogardy, bo, powiedzmy sobie szczerze, była łatwym celem.

Połączenie Brigitte Bardot i Barbarelli podlane rock’n’rollowym sosem. Barbie na sterydach. White trash. To tylko niektóre określenia, którymi etykietowano Pamelę Anderson. Lata 90. miały w tamtym czasie różne oblicza, ale modę high fashion zdominował minimalizm propagowany przez Donnę Karan czy Calvina Kleina. Ton nadawały smukłe i wiotkie dziewczyny, jak Gwyneth Paltrow i Carolyn Bessette-Kennedy. Pam była ich przeciwieństwem.

Styl miała od początku zdefiniowany. Krótkie topy odsłaniające brzuch, minispódniczki ledwo zakrywające pupę. Kowbojskie buty i kapelusze łączone z puchatymi sweterkami i koronkowymi sukienkami typu bodycon. Odblaskowe kolory i najśladzsze odcienie różu. Pam miała też swoją odsłonę rockową – wtedy wybierała skórę

Najlepiej sprzedawały się  
jej porażki, potknięcia  
i rozmazany makijaż. *Ludzie  
uwielbiali ją nienawidzić*

czy lśniący winyl, a w ramach ozdoby nosiła krzyże między piersiami i obroże nabijane ćwiekami. Generalnie: krótko, krzykliwe i przy ciele.

Trudno powiedzieć, że była kiczowata, bo swoje stroje nosiła absolutnie serio i z największym oddaniem. Przez większą część lat 90. nie korzystała z pomocy stylistów, ubierała się w to, co lubiła i co było pod ręką. We wspomnieniach opowiada, że stylizowanie się na wielkie wyjścia zajmowało jej około pięciu minut, a wybór garderoby ograniczał się do rzeczy znalezionych w nieładzie na podłodze. Swoje dwa grosze do jej stroju dokładał jeszcze Tommy Lee, który

Na pokazie  
kolekcji  
Jacquemusa  
na wiosnę/  
lato 2023



czasem jeszcze robił żonie makijaż i tak ruszali w miasto.

O seksualności Pameli rozpisywano się na łamach prasy. Bezpruderyjna Madonna była wyzwaniem i zagrożeniem, obrazą dla porządnym gospodyń domowych. Madonna śmiała im się w twarz, bo była kreatorką własnej opowieści, tymczasem Pamelę można było bezkarnie wytykać palcami. Była swojska, prząsna, w sumie dość zwyczajna. Daleko było jej do haute couture czy dziewczyn z uniwersyteckich bractw w rodzaju Ivy League. Trochę niewinna, trochę naiwna, na pewno bawiła się swoim wizerunkiem, ale trudno orzec, na ile była świadoma kosztów

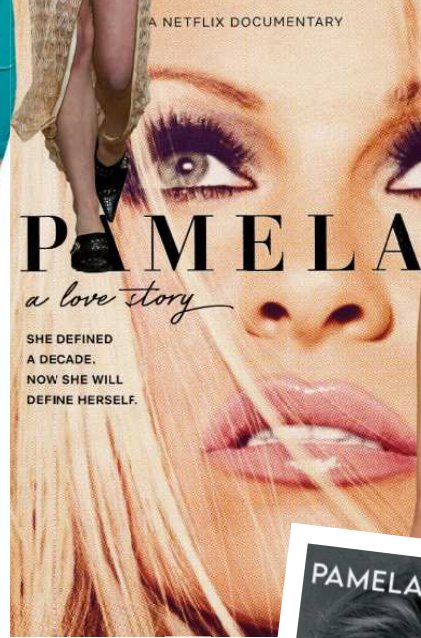


Ikoniczny look  
Pameli: głęboki  
dekolot, porwane  
dżinsowe szorty  
i kowbojki

Między innymi  
dzięki Pameli na  
wybiegi powracają  
lateks, chokery  
i widoczne stringi.  
Od lewej: Rotate,  
Weinsanto  
i Kim  
Kardashian  
w lateksie



GCDS SS23



Genny SS23



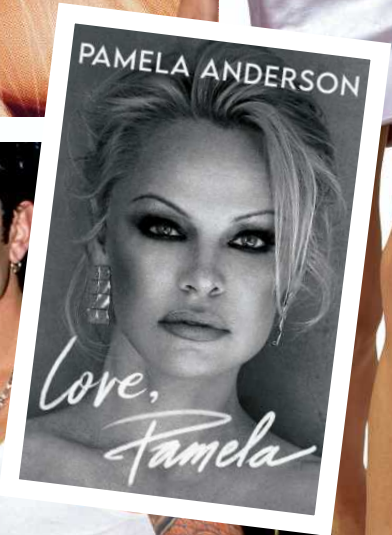
Kendall Jenner w Halloween 2020 r. przebrana za Pamelę Anderson z filmu „Żyła” z 1996 r.



Durieux SS23



Pamela i Tommy Lee w Las Vegas, 1995 r.





Słynna stylizacja Pamelii Anderson z gali rozdania nagród muzycznych MTV VMA z 1999 r. Obok pomysły na Halloween 2018 r. i Kim Kardashian z przyjacielem Jonathanem Chebanem



tej gry. Stylista Kameron Lennox, odpowiedzialny za kostiumy w serialu „Pam i Tommy”, powiedział w rozmowie z „New York Timesem”, że siła Pamelii pochodziła z akceptacji tego, kim jest i kim nigdy nie będzie. Jaka była w domu, taka była podczas występów publicznych.

Ta naturalność i brak skrupowania bardzo trafiają do przekonania współczesnej młodzieży. Łatwość i trudność tej inspiracji stanowi jednak to, że w latach 90. ubieranie się sexy było bardziej „niewinne” niż dzisiaj. Stylizacji nie rozważało się w kontekście uprzedmiotowienia kobiecego ciała czy odgórnego narzucanych ról płciowych. Za tym nie tęsknimy, ale współczesne dzieciaki, świadome tego dyskursu, buntują się przeciwko ograniczeniom, gdy na TikToku szaleją z hasłem #Pamcore. Po pierwsze, odrzucają zasady dobierania stroju lansowane w ubiegłej dekadzie przez kobiece magazyny, a po drugie, zwyczajnie chcą zabawy. Wkładając ubrania wyglądające jak z planów pornograficznych filmów, sygnalizują, że nie interesuje ich taka sama droga życiowa jak ta rodziców. Tylko że dziś nadmierna seksualizacja stroju szkodzi bardziej niż dwie-trzy dekady temu. Stylizowanie się na Pamelę staje się więc walką o władzę, możliwość decydowania o sobie i autoekspresję w czasach chaosu.

W rozmowie z magazynem „Grazia” Anderson mówi, że pochlebja jej zainteresowanie młodzieży jej dawnymi stylizacjami,

ale jednocześnie ma do tego dystans. Dzisiejsze dzieciaki, choć starają się komunikować poprzez ubiór, wydają się jej powtarzalne. Brak w tym naturalności. - Zamiast być sobą, kopiają czyjś styl - mówi Pamela.

Nie tylko dzieciaki. Od kilku sezonów trendy czerpią inspiracje z przełomu lat 90. i pierwszej dekady XXI wieku. Była już mo-

Trudno powiedzieć, że była kiczowata, bo swoje stroje nosiła absolutnie serio *i z największym oddaniem*

da na grunge, mocno trzyma się wciąż minimalizm, ale rok 2022 na wybiegach należał do sobowtórek Pamelii Anderson, Paris Hilton i Britney Spears. Nie jest ładne to, co sprawia, że wyglądamy dobrze, tylko to, co zaczyna trendować w social mediach. I tak do mody powróciły mikroszpódniczki, dzinisy z ultraniską talią, gołe brzuchy i naciągnięte wysoko na biodra stringi wystające ze spodni. Lily James, aktorka, która wcieliła się w postać Anderson w serialu „Pam i Tommy”, ubrała się na jego premierę w sukienkę Versace w stylu Pamelii; Kim Kardashian pokazała się w telewizyjnym talk-

-show wystylizowana jak Pamela z czasów „Żyły” - w lateksową sukienkę i z podobną fryzurą. Wcześniej, z okazji Halloween 2018, Kim przebrała się w słynny look Anderson z różowym kapeluszem z nagród MTV VMA z 1999 r. Kim ma jej chyba sporo do zawdzięczenia, bo nauczona doświadczeniem Pam zainteresowanie swoim ciałem oraz podobną aferą taśmową przekuliła na lukratywny biznes. Również Kendall Jenner stylizowała się żartem na Pamelę w 2020 r. To grono uzupełniają Hailey Bieber, wokalistka Kacey Musgraves i Kylie Jenner, które chętnie wcielają się w aktorkę, bez poczucia obciachu nosząc postarzany, koloryzowany denim, gorsety, kapelusze wiaderka, koronkowe topy - wszystkie elementy charakterystyczne dla Anderson.

Swoje słynne gorsety Pam zawdzięcza zmarłej niedawno projektantce Vivienne Westwood, z którą przyjaźniła się przez ostatnie kilkanaście lat. Połączył je aktywizm i walka o prawa zwierząt. Pamela jest weganką, nie nosi prawdziwych skór ani futer i jest aktywistką PETA. W 2017 r. wystąpiła w letniej kampanii kolekcji Andreas Kronthaler for Vivienne Westwood sfotografowana przez Juergena Tellera.

Wielka moda upomniała się o nią także w tym sezonie. Gwiazdą świątecznej kampanii uczynił ją Simon Porte Jacquemus, Pam zasiadła też w pierwszym rzędzie na pokazie jego kolekcji na wiosnę 2023. W ogromnym kapeluszu z trawy, nawiązującym oczywiście do stylizacji sprzed lat. Jacquemus wiedział, co robi, bo #Pamcore naprawdę przekłada się na zyski. Gdy w grudniu 2021 r. wypuszczono zwiastun serialu „Pam i Tommy”, wyszukiwania na hasła „czerny kostium kąpielowy” i „czarny skórzany gorset” wzrosły na eBayu odpowiednio o 74 i 45 proc.

Dzisiejsza popularność Pamelii Anderson to coś więcej niż moda czy nostalgia pokolenia Y2K - czyli osób urodzonych po 2000 r. - za tym, czego samo nie przeżyło. Swoją głowę

odzyskuje grupa kobiet, które 20 lat temu były bezlitośnie wyśmiewane przez media i publicznie pozbawiane godności. W 2022 r. Britney Spears wyzwoliła się spod sądowej kurateli, a Monica Lewinsky nakręciła film dokumentalny „15 minut wstydu” dla HBO Max i wyprodukowała serial „Impeachment: American Crime Story” dla FX. Paris Hilton w końcu się ustatkowała, a Jessica Simpson w 2020 r. wydała swoje wspomnienia, na podstawie których powstaje właśnie serial o piosenkarce pop. Jak powiedziała „Grazia” Pamela Anderson, wystarczy być sobą, to takie wspańskie uczucie. ♦



## NA TRĄDZIK

Problem trądziku dotyczy ok. 6 mln ludzi na świecie. Osoby borykające się z nim szukają skutecznych kosmetyków do pielęgnacji skóry. Najnowsze serum SVR Sebiaclear Ampoule AZ Flash zawiera kwas azelainowy, którego skuteczność porównywalna jest z lekami na receptę (30 ml / 139 zł). W Acne Control marki Zo Skin Health mikronizowany nadtlenek benzoilu (10 proc.) przeciwdziała namnażaniu się bakterii *Propionibacterium acnes*, co zapobiega stanom zapalnym (60 ml / 190 zł, u lekarza / kosmetologa). Z niedoskonałościami skóry walczy też nowe serum Garniera z kwasami AHA i BHA oraz węglem i niacynamidem (30 ml / 45 zł).



## ZIOŁOWA PIĄTKA

Doceniamy dziś na nowo działanie ziół również w pielęgnacji włosów. Najnowsza seria kosmetyków Barwa opiera się na pięciu ziołach. Szampony i odżywki zawierają: pokrzywę, skrzyp polny, rumianek, szalwię i czystek. Szampon do włosów przetłuszczających się (balansujący) ma też w składzie ceramidy, niacynamid i ekstrakt z brzozy (480 ml / 16,99 zł).

FOT. MATERIAŁY PRASOWE (8); MATTEO SCARPELLINI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, SHUTTERSTOCK (2); OPRAC. ALEKSANDRA LUBAŃSKA-CZUBAK

## KARNAWAŁ W KOLORZE NUDE

Wiele z nas nawet w karnawale wybiera do makijażu beże, brązy, róże i pastele, bo w tym najlepiej się czujemy. Nowa paleta cieni Timeless Moments Affect utrzymana jest właśnie w kolorystyce nude. Znajdziemy w niej dziewięć cieni matowych i trzy błyszczące (149 zł). Stonowane kolory w makijażu na karnawał poleca także makijażystka Magda Pieczonka. Kolekcja Star Secrets AA Wings of Color oparta jest na gamie kolorów nude. Pomadka półtransparentna Diamond rozświetla usta pigmentami, dając efekt pełniejszych ust. I to wystarczy! (49 zł).



## DUET ODMŁADZAJĄCY

Marka Nuxe rekomenduje skuteczny duet przeciwstarzeniowy. Aplikacja tych dwóch produktów zajmuje tylko minutę. Najpierw skóra jest wygładzona, wypełniona i rozświetlona dzięki Super Serum [10]. Z kolei krem z serii Merveillance Lift (do wyboru do skóry suchej lub mieszanej) zapewnia efekt napięcia. Serum zawiera naturalny kwas hialuronowy i tysiące mikrokapsulek z olejami roślinnymi. Z kolei sercem kremu Merveillance Lift jest olej z mikroalg uzyskiwany przy użyciu przyjaznej dla środowiska technologii (serum 30 ml / 309 zł, krem 50 ml / 182 zł).





# Sepsa, czyli walka z czasem

Byłam zmęczona i wyjąłowana. Musiałam nauczyć organizm na nowo przyjmować jedzenie. Do pełnej formy po chorobie wróciłam dopiero po roku

TEKST ZUZANNA KUFFEL  
RYSUNEK KATARZYNA BOGDAŃSKA

**W**edług badania z 2020 roku na świecie sepsa rocznie dotyka 50 mln osób. Dla 11 mln z nich, tak jak dla Józefa, ojca Magdaleny, kończy się tragicznie.

Józef, 65-latek, przez całe życie był raczej zdrowy i aktywny zawodowo. W lutym 2022 roku zaczął czuć się gorzej. Najpierw zasłabł, potem bardzo szybko tracił na wadze. W badaniach zleconych przez lekarza rodzinnego znaleziono guz na lewym płucu. Nie wiadomo było jeszcze, czy złośliwy. Pulmonolożka wystawiła ojcu Magdaleny skierowanie do szpitala. Chociaż było pilne, trudno było znaleźć miejsce w szpitalu. Córka była jednak zdeterminowana i nie przystała na propozycję przyjęcia na oddział za pięć miesięcy.

- Tata w końcu trafił do Wrocławia i tam był leczony. Musiał mieć bronchoskopię zrobioną operacyjnie, bo guz miał trudną lokalizację. Potem w ciągu dwóch miesięcy przeszedł dwie operacje. Wszystko szło w dobrym kierunku - mówi Magdalena.

Po operacjach przyszedł czas na chemię. Do trzeciego cyklu Józef czuł się dobrze. Nie był szczególnie słaby, nie stracił włosów. Córka wspomina go jako „mocnego” i odpornego.

## OPÓŹNIONA POMOC

Trzecią i ostatnią chemię Józef przeszedł we wrześniu ubiegłego roku. Cztery dni po ostatniej dawce, w sobotę rano, jego samopoczucie się pogorszyło. Zaczęło się od osłabienia, ale z godziny na godzinę dochodziły kolejne objawy. Najpierw pojawiła się wysoka gorączka sięgająca 40 stopni i niedająca się zbić. Potem zaczęły się też omdlenia. Józef był apatyczny, wymiotował i miał biegunkę. Trudno mu było samemu dojść do toalety.

Magdalena: - W sobotę wieczorem pojechaliśmy na pogotowie. Lekarka zajrzała mu do gardła i go osłuchiwała. Tam powiedziano nam, że to normalna reakcja po chemii, że tata może się tak czuć. Dostał doustny antybiotyk i nas odesłano. Lekarka powiedziała, że w szpitalu jeszcze się czymś zarazi, więc lepiej, żeby był w domu. Zabraliśmy tatę, ale

znowu z godziny na godzinę było coraz gorzej. Po kilku, nie wiem, czy pięciu, czy sześciu godzinach, mama zadzwoniła do mnie i powiedziała, że tata dziwnie oddycha.

Magdalena kazała matce nie czekać i od razu wzywać pogotowie. Sama też natychmiast pojechała do domu rodziców. Ratownicy, którzy przyjechali na miejsce, byli zdziwieni, że Józefa nie zostawiono w szpitalu i nie podano mu antybiotyków dożylnie. Od razu rozpoznali wstrząs septyczny. Pacjenci onkologiczni, zwłaszcza w trakcie chemioterapii, są jedną z grup najbardziej narażonych na sepsę ze względu na obniżoną odporność.

Magdalena mówi, że nigdy wcześniej nie widziała ojca w takim stanie. Karetka zabrała Józefa do szpitala.

Magdalena: - Z tatą nie było już za bardzo kontaktu. W niedzielę dopiero koło południa zadzwoniono do nas ze szpitala i powiedziano, że został przyjęty na oddział intensywnej terapii. Kiedy tam przyjechaliśmy, był już w ciężkim stanie. Jeszcze można było z nim

plamy. Lekarze mówili, że to charakterystyczne dla sepsy - mówi Magdalena.

Józef zmarł po trzech dniach od przyjęcia na OIOM, o godz. 12.20. Odwiedziny zaczynały się w południe. Mama Magdaleny i jej brat byli w drodze do szpitala, kiedy dostali telefon z informacją o odejściu Józefa. Dotarli tam po blisko 15 minutach, ale mimo ich wcześniejszych próśb ciało zabrano już do szpitalnej kostnicy, więc nie mogli się z nim pożegnać.

Magdalena: - Gdyby tata został przyjęty do szpitala za pierwszym razem i dostał antybiotyki dożylnie, miałby szansę wyjść z tej sepsy. To potwierdziła nam też lekarka pogotowia.

## BARDZO BOLAŁ BRZUCH

Weronika przeszła sepsę w kwietniu 2021 roku. Miała wtedy 26 lat. Po dwóch dniach bardzo złego samopoczucia - wymiotów, biegunki i bardzo silnego bólu brzucha - zgłosiła się do szpitala. Przez większość życia miała bardzo bolesne miesiączki, ale tamten ból wspomina jako znacznie gorszy, rwący. Leki przeciwbólowe nie pomagały.

- Za pierwszym razem, kiedy przyjechałam na SOR, nie przyjęto mnie na oddział. Zrobiono mi podstawowe badania, bez CRP, i przepisano jakieś leki. Nawet nie zdążyłam ich wykupić, bo z oddziału ratunkowego wyszłam po północy, a rano już wróciłam do szpitala - opowiada Weronika.

Za drugim razem przyjęto ją na oddział z podejrzeniem zapalenia wyrostka robaczkowego, chociaż jej ból nie miał typowej lokalizacji dla tego stanu.

Weronika: - Na początku leżałam na chirurgii. Szykowano mnie do operacji, więc nie pozwolono mi jeść ani pić. W końcu przestałam słuchać lekarzy, podeszłam do kranu i zaczęłam pić, bo odwodnienie tylko pogarszało moje samopoczucie.

Na chirurgii zrobiono jej wymaz w kierunku koronawirusa. Wynik wyszedł pozytywny, przewieziono ją do szpitala covidowego.

Osoby, u których rozpoznano  
lub podejrzewa się sepsę, powinny  
być traktowane *jako chorzy w stanie*

## *zagrożenia życia*

rozmawiać, ale w ogóle nie wiedział, jaki jest dzień i gdzie się znajduje. Wspominał stare lata. Mówił, że widzi osoby, których wcale nie było w pobliżu.

Lekarze podali Józefowi kilka rodzajów antybiotyków dożylnych, ale nie obiecywali rodzinie, że one zadziałają. Potem ojca Magdaleny wprowadzono w śpiączkę farmakologiczną i podłączono do respiratora.

- Po przyjęciu na OIOM tata był świadomy może przez dwie, trzy godziny. Później już w ogóle nie było z nim kontaktu. Dokładano mu tylko kolejne antybiotyki, ale jego organizm na nie nie reagował. Najpierw gorączka się utrzymywała, potem temperatura zrobiła się za niska. Ciśnienie spadło, na nogach pojawiły się zmiany skórne, czerwone

Weronika: - Na oddziale covidowym spędziłam cztery dni. Zrobiono mi w tym czasie siedem testów. Wszystkie wyszły negatywne, myślę, że pierwszy wynik był fałszywy. Leżałam na korytarzu, w maseczce, skulona w kącie, bo bałam się, że naprawdę zarazię się tam koronawirusem. W trakcie mojego krótkiego pobytu na tym oddziale wiele osób zmarło. Słyszałam, jak się męczą, krzyczą, a potem nagle milkną, umierają w samotności i zaraz są wywożone przez personel w kombinezonach. Pobyt tam odbił się na mojej psychice. Byłam nie tylko odwodniona i bez jedzenia, tylko na kroplówkach, ale też ze stresu nie mogłam spać. Byłam bez snu ponad 40 godzin.

Oprócz stanu psychicznego Weroniki pogarszał się też jej stan fizyczny. Miała gorączkę przekraczającą 39 stopni. CRP drastycznie wzrosło, dochodząc już do 500 mg/l, więc lekarze podali jej dożylnie antybiotyki. W międzyczasie wykluczali różne choroby, w tym AIDS i nowotwory.

Z oddziału covidowego Weronikę przeniesiono na oddział chorób wewnętrznych. Tam dalej ją diagnozowano i leczono. Miała kilka USG ginekologicznych, ale nie wykazywały żadnych nieprawidłowości, podobnie jak USG jamy brzusznej. Dopiero tomografia komputerowa z kontrastem, którą wykonano po dwóch tygodniach pobytu w szpitalu, pomogła w rozpoznaniu sepsy. Wykazała między innymi zapalenie nerki. Lekarze do końca nie ustalili, co dokładnie było przyczyną sepsy.

Łącząc Weronika spędziła w szpitalu około miesiąca. Po dwóch tygodniach dożylnego leczenia bardzo silnym antybiotykiem jej wyniki wróciły do normy, więc była już gotowa do wypisu. Ze szpitala nie wyszła jednak w dobrym zdrowiu.

Weronika: - Kiedy wychodziłam do domu, brzuch bolał mnie prawie tak bardzo jak wtedy, kiedy się tam zgłosiłam. Jednak wtedy już wiedziałam, że potrzebuję odpoczynku i czasu na rekonwalescencję. Dochodziłam do siebie przez trzy miesiące. Przez ten czas nie pracowałam. Było trudno, bo niespecjalnie miał się kto mną zajmować, a byłam bardzo osłabiona. Musiałam nauczyć swój organizm na nowo przyjmować jedzenie. Byłam wyjąłowana przez antybiotyki. Brałam dużo probiotyków i leków osłonowych, żeby moja flora bakteryjna się odbudowała. Były tygodnie, w których jadłam tylko makaron z marchewką. Szybko się męczyłam, co było dla mnie trudne, bo jestem osobą, która uprawia sport kilka razy w tygodniu. Jak się leży w szpitalu i walczy o życie, ludzie rozumieją nasz problem, ale kiedy się wychodzi, myślą, że już jesteśmy w pełni sił, i tego od nas oczekują. Do pełnej formy wróciłam dopiero po roku.



## CZTEROLATEK Z GORĄCZKA

Ewelina i jej syn Alan, który we wrześniu skończył cztery lata, na stałe mieszkają w Belgii. Na początku października przyjechali do Polski na wesele. Alan już w samolocie zaczął gorączkować. Wcześniej nie chorował na nic poważnego, nie miał też nigdy infekcji o cięższym przebiegu.

- Miałam ze sobą paracetamol, więc od razu podałam go Alanowi. Gorączkę było trudno zbić. Nawet jeśli na trochę się udawało, po kilku godzinach znowu rosła - opowiada Ewelina.

Gorączka Alana doszła do 40,3 st. Chłopiec miał dreszcze. Po podaniu mu leków dwukrotnie zwymiotował, ale potem już nie miał ani mdłości, ani biegunki. Nie kaszlał, nie miał

## Po raz pierwszy w historii WOŚP

zakupione urządzenia posłużą nie określonej grupie wiekowej pacjentów, ale wszystkim, *którzy tego sprzętu będą potrzebować*

kataru. Był jedynie śpiący, kiedy temperatura rosła, i nie miał apetytu. Ponieważ gorączka była wysoka i nie dawało się jej zbić, Ewelina jeszcze tego samego dnia zaczęła szukać pediatry. Przychodnie nie chciały przyjąć Alana, ponieważ ma ubezpieczenie belgijskie i w Polsce posługuje się kartą EKUZ.

Ewelina: - W końcu zadzwoniłam prywatnie do pediatry, który jest też ordynatorem oddziału w pobliskim szpitalu. Przyjął nas po godz. 19. Zbadał Alana. Zauważył powiększony węzeł chłonny, ale poza tym nic szczególnie niepokojącego. Stwierdził, że to pewnie jakiś wirus, i przepisał leki.

Pediatra kazał też Ewelinie od razu pojechać z Alanem na badanie krwi do szpitala, gdzie laboratorium jest czynne całą dobę, i sprawdzić CRP, czyli wskaźnik stanu zapalnego. Wyniki przyszły po godzinie: CRP 94 mg/l. W większości laboratoriów norma to 5 mg/l.

- Kiedy dostaliśmy wyniki, od razu zadzwoniłam do pediatry. Tak się wcześniej umówiliśmy. Powiedział, że mamy jak najszybciej jechać do szpitala, bo takie CRP wskazuje na zakażenie bakteryjne.

Alana przyjęto na oddział pediatryczny. Najpierw był w izolacie, ponieważ lekarze nie wiedzieli jeszcze, co mu jest. W izbie przyjęć stwierdzono bolesność brzucha w badaniu palpacyjnym, a USG wykazało niewielką ilość wolnego płynu w jamie otrzewnej. W moczu znaleziono bakterie.

Na szczęście nie było już surowych obustrzeń covidowych i Ewelina mogła wymienić się z mężem na oddziale. Mają jeszcze 10-miesięczną córkę, więc matka musiała wracać do domu. Na oddziale, wyremontowanym dzięki Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy po 24. finale, były łóżka dla rodziców, które są ogromnym, a - niestety - nie powszechnie dostępnym udogodnieniem. Symbole WOŚP były też na szafkach i części sprzętu.

Chłopiec dostał antybiotyk dożylny, który nie zadziałał. Gorączka nadal się utrzymywała, a CRP rosło. Trzeciego dnia doszło do 238 mg/l. Bardzo podwyższył się też poziom białych krwinek. Lekarz już wtedy zasugerował sepsę. Zmienił Alanowi antybiotyk. Był silniejszy niż poprzedni, na szczęście zadziałał. Wyniki badań krwi zaczęły się poprawiać. Gorączka ustąpiła.

Po ośmiu dniach Ewelina z Alanem wyszli ze szpitala. Na wypisie widniało: sepsa niewiadomego pochodzenia. Jej przyczyny do dziś nie ustalono. Wiadomo za to, iż chłopiec miał szczęście, że jego matka zareagowała na gorączkę tak szybko, a lekarz jej nie zbył.

## LICZY SIĘ CZAS

Różne źródła podają, że od 30 do 50 proc. pacjentów z sepsą umiera. Zatem osoby, u których sepsa jest rozpoznana lub podejrzewana, powinny być traktowane jako chorzy w stanie zagrożenia życia. Sepsa to dysfunkcja narządów spowodowana zaburzoną odpowiedzią organizmu na zakażenie.

- Najważniejsze jest wczesne rozpoznanie i szybkie, wielokierunkowe leczenie, które ma uchronić pacjenta przed wstrząsem septycznym, czyli zaawansowanym stadium sepsy. Najważniejszą rolę odgrywa czas od wysunięcia podejrzenia do włączenia leków - mówi dr n. med. Paweł Rajewski, prof. WSNoZ, specjalista chorób wewnętrznych, chorób zakaźnych, transplantologii klinicznej i hepatolog, kierownik oddziału internistyczno-zakaźnego Wojewódzkiego Szpitala Obserwacyjno-Zakaźnego w Bydgoszczy oraz konsultant wojewódzki w dziedzinie chorób zakaźnych dla województwa kujawsko-pomorskiego.

Jak tłumaczy, obraz kliniczny sepsy zależy od czasu trwania zakażenia, wieku pacjenta, chorób współistniejących, czasu od jej rozpoznania do wprowadzenia właściwego leczenia oraz wydolności narządów, jak również lokalizacji źródła zakażenia, identyfikacji patogenu i jego wrażliwości na dostępne antybiotyki. Zakup sprzętu do szybkiej identyfikacji bakterii, którymi zakażenie może doprowadzić do sepsy, to cel 31. Finału WOŚP. Po raz pierwszy w historii Orkiestry zakupione urządzenia posłużą nie określonej grupie wiekowej pacjentów, ale wszystkim, którzy tego sprzętu będą potrzebować. Tradycyjna kwesta na ulicach odbędzie się 29 stycznia.

- W początkowym okresie mogą to być objawy tzw. uogólnionej reakcji zapalnej, czyli tachykardia - liczba uderzeń serca przekraczająca 90 na minutę - gorączka powyżej 38 st. C lub temperatura poniżej 36 st. C, przyspieszony oddech powyżej 20 na minutę, nagle pojawiająca się i postępująca wysypka o charakterze krwotocznym, znaczne osłabienie z uczuciem ciężkości mięśni, zwłaszcza kończyn, i hipotonią - spadkiem ciśnienia. Dodatkowo mogą być obecne objawy określonego zakażenia, np. zapalenia płuc, zapalenia układu moczowego, zapalenia otrzewnej, zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych czy mózgu - wyjaśnia dr Rajewski.

Przyczyną sepsy są zazwyczaj zakażenia bakteryjne, znacznie rzadziej grzybicze. Dr Rajewski ostrzega, że niekiedy pozornie łagodnie zaczynająca się infekcja lub rana czy owrzodzenie na skórze może doprowadzić do rozwoju groźnych powikłań i do sepsy. Mogą do niej prowadzić też zakażenia i stany zapalne jamy brzusznej, układu moczowego, oddechowego oraz rozrodczego, OUN, serca, stawów i tkanki podskórnej. Do czynników ryzyka rozwoju zakażenia, w tym sepsy, należą również wklucia naczyniowe, cewnik w pęcherzu moczowym, dreny, protezy i urządzenia mechaniczne takie jak rozrusznik oraz żywienie pozajelitowe. Narażeni na występowanie sepsy są też pacjenci po usunięciu śledziony, a także przyjmujący leki immunosupresyjne, będący w trakcie chemioterapii, po przeszczepach narządowych czy zakażeniu HIV. Ryzyko zakażenia i sepsy zwiększa długi pobyt w szpitalu, zwłaszcza na oddziale intensywnej terapii.

- Niestety, bywa też tak, że w wielu przypadkach nie jest możliwe odnalezienie wyjściowej przyczyny sepsy lub jest to bardzo utrudnione, co pogarsza rokowania pacjenta. Wtedy pozostaje intensywne leczenie objawowe - mówi dr Rajewski.

Jak zaznacza specjalista, pacjent z podejrzeniem sepsy powinien już w karetce mieć założone wklucie dożylnie i monitorowane parametry życiowe oraz otrzymywać płyny.

Żeby zmniejszyć ryzyko wystąpienia sepsy, trzeba przede wszystkim dbać o swoje zdrowie i odporność, odpowiednio się odżywiając, uprawiając systematyczną aktywność fizyczną, unikając przewlekłego stresu i wystarczająco odpoczywając. Należy też dbać o profilaktykę i przestrzegać zaleceń lekarzy, zwłaszcza w kwestii przyjmowania leków na choroby przewlekłe.

Ponadto dr Rajewski daje kilka rad: - Należy również pamiętać o okresowym przeglądzie stomatologicznym. Jeśli mamy na skórze trudno gojące się rany czy owrzodzenia, powinniśmy je pokazać lekarzowi. Jeśli mamy objawy infekcji, szczególnie przebiegającej z gorączką utrzymującą się powyżej trzech dni, objawy zakażenia dróg moczowych czy jakiegokolwiek inne niepokojące symptomy, powinniśmy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Jeśli jesteśmy w niedalekim okresie po zabiegu operacyjnym, mamy bóle brzucha czy gorączkę, nie należy tego lekceważyć i trzeba zgłosić się do lekarza. Należy także pamiętać o szczepieniach ochronnych i racjonalnej antybiotykoterapii. Szczepienia przeciw chorobom bakteryjnym stanowią ważną profilaktykę przed zakażeniami i znacząco zmniejszają w takich przypadkach ryzyko rozwoju sepsy, szczególnie przeciwko meningokokom, pneumokokom oraz *Haemophilus influenzae*. ♦



e-mail: [listy@wysokieobcasy.pl](mailto:listy@wysokieobcasy.pl)

adres: ul. Czerska 8/10,

00-732 Warszawa,

telefon: 22 555 66 00

#### LIST TYGODNIA

## Niedogotowane parówki

**M**yszę o M., która - gdy pewnego razu przy stole świątecznym okazała mi, że nie prasuję koszul mojego męża, bo ma ręce - zabiła mnie spojrzaniem.

O B., który mimo że jest w jesieni życia, śmieje się, że umie gotować tylko parówki. Dla mnie to nie jest powód do żartów.

O G., który od 40 lat wraca z pracy do domu, siada do stołu i wymaga od żony pełnej obsługi w kwestii obiadu.

O M., z którym mieszkaliśmy na studiach. Prosiłam go kiedyś, żeby sprzątnął kilkadziesiąt butelek, które zostały po jego imprezie. Prosiłam bez skutku, aż w końcu przyszła do niego dziewczyna, a ja oniemiała patrząc przez okno, jak objuczona jak wielbłąd robiła kurs za kursem do śmietnika.

O W., chłopaku, który w akademiku politechniki nauczył przeszło 40 chłopów, jak się robi pranie, bo okazało się, że żaden ze studentów jeszcze nie miał okazji tego w życiu doświadczyć.

Zmiana mentalności i tego, jak dzielimy się w domu obowiązkami, nie przychodzi nam łatwo i przyjemnie. To ciężka orka, praca na ugorze, w pocie czoła i silnym wietrze. Życzę nam jako społeczeństwu, żebyśmy w tym zakresie szli do przodu. Ile kursów można by zrobić, ile zdrowia zyskać, ile spokoju ducha, gdyby panowie z domu wynosili tak elementarne umiejętności, jak sprzątanie po sobie, zaangażowania w prace domowe czy gotowania posiłków.

I gdyby kobiety częściej tupały nogą. To byłoby coś pięknego, inny kraj! ♦ **Rozmarzona Realistka**

#### NAGRODY

**Autorka listu** otrzyma wodę perfumowaną amerykańskiej marki BLAUER The Journey Boston 1936, a także książkę „Walka naszego życia” Julii Mendel, Wydawnictwo Agora





## DAMIAN KOCUR

(ur. 1983) – reżyser i scenarzysta. Jego krótkometrażowy film „Dalej jest dzień” o nielegalnym imigrancie próbującym znaleźć schronienie w Polsce objechał imprezy filmowe na całym świecie. Pełnometrażowy debiut artysty „Chleb i sól” został wyróżniony m.in. nagrodą specjalną jury w konkursie Orizzonti na festiwalu w Wenecji



# Przemoc nie jest romantyczna

Podchmielony typ chce zjeść kebab, co może pójść nie tak?  
A dochodzi do tragedii

Z DAMIANEM KOCUREM, REŻYSEREM,  
ROZMAWIA KRZYSZTOF KWIATKOWSKI

d

## Dlaczego tak bardzo interesuje pana przemoc?

Nie lubię udawać, że wszystko jest okej, kiedy pętla zaciska nam się wokół szyi. Toniemy w przemocy. Zadajemy ją sobie nawzajem, ponad podziałami klasowymi, niezależnie od wieku, płci, wykształcenia. Przemoc panoszy się na podwórkach, w polityce, w podrzędnych knajpach i modnych restauracjach. W uczelniach artystycznych, teatrach i na planach filmowych. Zaczyna się od języka, jakim do siebie mówimy. Ale z czasem coraz trudniej przerwać tę spiralę.

## O przemocy jest nagrodzony na festiwalu w Wenecji film „Chleb i sól”, który właśnie wchodzi do kin. Ale po debiucie zdążył pan już pojechać z kamerą do pogrążonego w wojnie Kijowa.

Większość ludzi na świecie trwa w strachu, poczuciu zagrożenia, biedzie, niepewności. Ja żyję komfortowo w zamożnej Europie. Czuję się zobowiązany, aby pamiętać, że to wielki przywilej. Również jako artysta. Wierzę w kino aktualne, wyrwane ze współczesności. Dlatego zdecydowałem się kręcić w Kijowie z niewielką ekipą i minimalnymi środkami. Owszem, honoraria nie rekompensują ekipie wysiłku włożonego w zdjęcia. Ale też pracujemy z Ukraincami, którzy chcą, aby Zachód usłyszał ich głos.

## Opowiada pan prawdziwą historię?

Tak, mojej znajomej. Wyjechała do Berlina po wybuchu wojny. Pokazujemy jej powrót do kraju po niemal roku. W filmie nie będzie wojsk, strzelów, wybuchów. Ale i bez nich wojna pozostanie cały czas obecna.

## W jaki sposób?

Jakby en passant, na marginesie codzienności. Tak odczuwa się ją w Kijowie. Miasto żyje swoim życiem. Ale w każdej chwili mogą zawyc syreny ostrzegające przed nalotem. Ktoś musi stawić się na szkoleniu wojskowym. Ktoś inny, jak nasz dźwiękowiec, właśnie wrócił z pierwszej linii frontu. Ludzie opowiadają sobie historie pocisków spadających na ich domy, ucieczek z płonących miejscowości, straty bliskich.

## Podobnie konflikt pokazał zamordowany przez Rosjan litewski reżyser Mantas Kvedaravičius. „Mariupol 2” to dokument o tragedii u bram. Bohaterowie żyją w kościele, chroniąc się przed przemocą. Ale widzą, jak pożoga pożera kolejne dzielnice miasta, domy tuż obok. Wiedzą, że dotrze i do nich.

Wszyscy przyzwyczailiśmy się do poczucia bezpieczeństwa. Rzeczywistość nas z niego wybija. Przypomina, że wystarczy dzień, aby w czasie wypadu za granicę z turysty zmienić się w uchodźcę. Kvedaravičius kręcił wojnę z bliska. Zostawił materiał oschły i chropowaty, ale dzięki temu uczciwy. Drażni mnie romantyczna wizja przemocy w kinie. „Czas apokalipsy” czy „Lista Schindlera” są zapisem piekła, ale ogląda się je niepokojąco dobrze.

## Pan daleki jest od romantycznych wizji. Nie tylko wojny. „Chleb i sól” to opowieść o naszej codziennej nietolerancji, która wymyka się spod kontroli.

Zainspirowało mnie prawdziwe zdarzenie z Ełku. Pracownik kebabu zabił chłopaka przed barem. I zastanawiam się: podchmielony typ chce zjeść bułkę z mięsem, co może pójść nie tak? A dochodzi do tragedii. Od-

powiedzi dostarczają mi media. Te wszystkie krótkie, pozornie błahe notki: o pobiciu mężczyzny w warszawskim tramwaju za mówienie w obcym języku albo o napaści na Afroamerykanina w biały dzień.

## Czym pan to tłumaczy?

Ludzką naturą. Byłem niedawno w Rwandzie. Opiekunowie goryli – bliskiego nam genetycznie gatunku – opowiadali, że one praktycznie nigdy ze sobą nie walczą. Żyją w zgodzie, dzielą się zasobami. Może czasem posprzecząją się o gorylicę. W kraju, który przez ludzi spłynął krwią.

## „Ludzka natura” to wymijająca odpowiedź.

Ma mnie pan. Z pewnością przemoc narasta też z frustracji ekonomicznej. Hitler wykorzystał kryzys finansowy w Europie, by podburzyć Niemców przeciwko Żydom. Rwandę przed ludobójstwem zżerała – i zżera do dzisiaj – nędza. W skrajnie ubogim Kongu istnieje 150 grup militarnych i wyrzynają się nawzajem. Ważnym dla mnie autorem jest René Girard. Opisał mechanizm, który sprawia, że społeczeństwo znajduje sobie kozła ofiarnego.

## W „Chlebie i soli” mocniej jednak uderza inne źródło agresji. Nuda.

Moje rodzinne małe miasto było światem potwornej nudy. Szmat życia przesiedziałem na ławce, dłubiąc słonecznik. Pewnie dlatego stale wypominam sobie lenistwo i stale mnie gna, żeby robić „coś istotnego”. Ale dzisiaj też nie umiemy sobie z nią poradzić. Próbujemy wyplenić ją dopaminowymi ucieczkami w krainy tabletów i smartfonów. Pływamy w „kontencie”. Tylko kiedyś także on przestał podniecać. To pragnienie stymulacji, wybudzenia się z letargu, wypłukuje z nas moralność. Podsuwa czarne scenariusze.

## W pana filmie można znaleźć przekonanie, że małe miasto to stan umysłu.

Dobrze mi znany. Dużą część „Chleba i soli” realizowałem bardzo świadomie. Napisałem

historię, pracowałem z aktorami nieprofesjonalnymi, wiele ujęć to obserwacje dokumentalne, sporo też improwizowaliśmy. Nagadałem się z młodymi ludźmi, którzy dzisiaj żyją w podobnych miejscowościach jak moja. Ale za kawał filmu odpowiada moje życie. Chcąc nie chcąc, wlałem w tych bohaterów własną mentalność sprzed ponad 20 lat. Może dlatego „Chleb i sól” dobrze przyjmuje międzynarodowa publiczność? Po prostu pod każdą szerokością geograficzną ludzie biją się ze swoimi małymi ojczyznami.

### Nie miał pan łatwego dzieciństwa?

Chwila, nie galopujmy. W domu się nie przelewało, ale też nie było źle. Zdażył mi się jeszcze wryć w głowę obraz kolejek w PRL-u. Później dorastałem w latach 90. Niełatwych, no i przedinternetowych, dlatego jedyną instytucją kultury w moim mieście stała się wypożyczalnia kaset wideo. Ale prawdziwej biedy albo głodu nie doświadczyłem.

### Marzył pan o „wyrwaniu się” z małego miasta?

Wtedy było to naturalne. Duża część mojej rodziny pracowała w górnictwie. Odciskały się na naszej codzienności bezrobocie na Śląsku, zamykanie kopalń, restrukturyzacje. Myślę, że Wałbrzych czy Bytom do dzisiaj nie wydarły się ze szponów tego marazmu. Ja poszedłem pracować do tej samej fabryki tworzyw sztucznych, w której zarabiali na życie moi rodzice. Trzy zmiany po osiem godzin, taśma produkcyjna, fordowska kultura organizacyjna. Stałem przy wtryskarce, czyli maszynie, która wlewa masę do formy. Potem z matrycy wyciągałem np. skrzynki do piwa i obrabiałem nożykiem produkt. To doświadczenie mnie zbudziło. Przestraszyłem się, że tak już będzie wyglądać całe moje życie. Pomyslałem, że muszę się wydostać z tego miejsca. Dzisiaj pewnie by mnie zastąpił maszyną.

### Skąd panu przyszło do głowy kino? Z tej wypożyczalni?

Późno zetknąłem się z kulturą wyższą. Ale za to z bardzo silną motywacją. Chciałem zdobyć przepaść, która dzieliła mnie od świata, do jakiego aspirowałem. Rzuciłem się więc na filmy i literaturę. Miałem koło dwudziestki, dorabiałem w wakacje w Berlinie. W Klubie Polskich Nieudaczników poznałem dziewczynę z Poznania. Absolutną kinofilkę. Zakumplowaliśmy się, przysyłała mi płyty DVD. Poznałem inną twarz kina. Zamiast „Armageddonu” i „Terminatora” – Buñuela, Tarkowskiego, Bergmana. Do szkoły filmowej dostałem się dopiero przed trzydziestką.

### A wcześniej, dorastając w Łaziskach, czuł się pan inny?

Zdecydowanie. Staralem się dopasować – choćby ubraniem czy muzyką, jakiej słucha-



Kadr z filmu „Chleb i sól”

łem. Męczyło mnie to. A przecież pamiętam kilka rozmów, gdy kumple wprost mówili mi o mojej obcości. Ale bez agresji. Raczej z zaskoczeniem, czasem żartem, próbą zrozumienia. Może nawet im się podobało, że myślę o innych rzeczach?

### To o czym pan myślał?

Różnie. Teraz przychodzi mi do głowy jedna sytuacja. Mam 18 lat, siedzimy w lato na ławce, palimy jointy. Głośno się zastanawiam, co to znaczy być dobrym aktorem: ile w sztuce jest udawania, ile rozrzebywania własnych emocji. Na domiar złego nigdy nie kręciła mnie piłka nożna, główny temat podwórkowego życia. Ale ostatecznie byłem częścią grupy. W tej rzeczywistości siłą było trzymać się ze swoimi.

Przemoc przeniosła się na wyższe uczelnie, rozlała po wszystkich środowiskach, *przeżarła język i debatę publiczną*

### Bo jak nie?

To nie wiadomo co. Mieliśmy osiedlowe plemiona. Jedne grupy nie przepadały za innymi. Nigdy nie pojechałbym autobusem dwa przystanki za moje blokowisko, na cudzy teren. Tam fanga w ryj była pewniakiem. Ogólnie musiałem trzymać gardę. Zaczepki w szkole, na ulicy, złodziejstwo – to wszystko było normą. Kiedyś pojechałem z kuzynem do Katowic i wróciliśmy bez butów.

### Czym się różni tamta przemoc od współczesnej?

Była prostsza, bardziej namacalna. Dzisiaj przeniosła się na wyższe uczelnie, rozlała po wszystkich środowiskach, przeżarła język, debatę publiczną. Dajemy sobie prawo do fascynacji fizyczną agresją. Zawsze lubiłem boks. Mike Tyson, Andrzej Gołota, Lennox Lewis – oglądaliśmy ich starcia na podwórku. Ale teraz sporty walki się zbrutalizowały. Narodzi-

ło się zapotrzebowanie na brutalność, która nie jest obwarowana regulaminem i zasadami sportowej rywalizacji. MMA i dziesiątki patostreamerów zamieniły przemoc w towar.

### Chyba też zaciera się podział na małe i duże miasta? Wszyscy mamy podobne ciuchy, słuchamy tej samej dostępnej na jedno kliknięcie muzyki, oglądamy te same filmy w internecie.

Tak może myśleć ktoś, kto mieszka w metropolii. Niedawno ze szkołą filmową robiliśmy warsztaty dla licealistów w małej miejscowości pod ukraińską granicą. Kiedy uczestnicy dowiedzieli się, że w ramach kursu pojadą do Łodzi, najbardziej kręcił ich wypad do Starbucksa. Ciągłe żyjemy w świecie stworzonym przez minione pokolenia. W powszechnej mentalności podział na centrum i prowincję się nie zaciera. Łącznie się wielkomiejskiego stylu życia.

### Dla pana jest on już naturalny.

Czytał pan „Powrót do Reims”? Didier Erribon opisał doświadczenie wy-

jazdu z rodzinnej miejscowości do Paryża. Zdiagnozował u siebie kompleks prowincjusza, potrzebę ciągłego udowadniania sobie, że pasuje do świata stołecznych inteligentów. Też się z tym biję. Czasem mam satysfakcję, że startując z małego miasta, przeszedłem dość długą drogę. Ale zdarza się, że wychodzi ze mnie strach, że ktoś mnie zdemaskuje i wyjdzie, że jestem nieobyty.

### Widziałem, jak ten nieobyty prowincjusz odbierał nagrodę w Wenecji.

Przeżyłem wspaniały czas. Wyświechtane określenie, ale ten festiwal naprawdę jest świętem kina. Wspaniale mieć zdjęcie z nagrodą i Cate Blanchett. Ale chciałbym przestać potrzebować poklepywania po plecach. Może mój kolejny film spotka się z miazdzącą krytyką? No i trudno. Dorosłem do czerpania satysfakcji z bycia wiernym sobie. Mam nadzieję. ♦

# Czy feminatywy to dogmat?

AGNIESZKA  
GRAFF



Od czasu do czasu ktoś dzwoni do mnie z jakiejś gazety lub radia i pyta: „Co o tym myślą feministki?”. „To” przybiera kształty rozmaite. Zwykle chodzi o seksistowską wypowiedź polityka, czasem o debatę w Sejmie, rzadziej o sprawy naprawdę złożone i kontrowersyjne, jak pornografia, praca seksualna, przemiany męskości czy niebinarność. Pytaniu często towarzyszy oczekiwanie, że ruch kobiecy jest – albo powinien być – jedno-myślny, a ja tę jego jedną myśl sprawnie i zrozumiale wyłożę. Nic z tego. Nie wiem, co myślą feministki, a raczej wiem, że myślimy różnie. Nie istnieje Feministyczny Komitet Centralny, nie ma Kongregacji Feministycznej Nauki Wiary.

Sprawa Nosowskiej i feminatywów sprawiła, że zaczęłam się zastanawiać, czy przypadkiem coś się w tej kwestii nie zmieniło. Czyżbym coś przeoczyła? Może jednak istnieje jakieś Biuro Feministycznej Słuszności, które uchwała, co feministce wolno, a czego nie wolno myśleć i mówić, a następnie wymierza kary niepokornym?

„Trochę mnie to męczy” i „Mam wrażenie, że koncentrujemy się na drobiazgach”. Nosowska powiedziała – ostrożnie, tonem pełnym wątpliwości – coś, co wielu ludziom chodzi po głowie. Że gramatyczne końcówki niekoniecznie przekładają się na społeczny status i poczucie własnej wartości. Że dużo się o tym mówi, a niewiele z tego wynika. Że to nużące. Czy te spostrzeżenia są trafne? Można się spierać. Ja bym się pospierała. Ale tu żaden spór się nie odbył. Na artystkę wylały się potoki szyderstw i pouczeń. Przedrzeźniano ją, wysmiewano, złośliwie opisywano bez feminatywów („tekściarz”, „piosenkarz”, „wokalista”). W dziesiątkach postów i felietonów deklarowano lojalność wobec żeńskich końcówek oraz rozczarowanie postawą Nosowskiej. Czyżby Kongregacja Feministycznej Nauki Wiary ogłosiła, że feminatywy to dogmat, a jeśli ktoś go odrzuca, to nie ma dla niej lub niego w feminizmie miejsca? Jeśli „kultura unieważniania” nie istnieje, jak zwykle się uważać w mojej bańce, to coś paskudnego skutecznie się pod nią podszyło i rzuciło Nosowskiej do gardła. W imię feministycznej sprawy publicznie upokarzano i dyscyplinowano świetną kobietę. Ten mechanizm martwi mnie dużo bardziej niż czyjekolwiek poglądy na jakikolwiek temat.

Zakładam zyczliwie, że nagonka na Nosowską to efekt wzmożenia w mediach społecznościowych. Że burza minie, zanim ukaże się ten felieton. A jednak warto przypomnieć, że feminizm to nie sekta i nie partia, lecz zmaganie o równość i wolność, a przy tym wielowątkowa rozmowa, rozłożony na wiele pokoleń spór. Jedyny stały punkt to spostrzeżenie, że istnieje coś takiego jak patriarchy i że to coś nam się nie podoba. Reszta jest przedmiotem debaty.

Czym właściwie jest patriarchy? Jak go obalić czy choćby osłabić? Niezapomniana Ann Snitow opisała jeden z głównych podziałów jako spór o różnicę. Jedna strona powiada: „Wspaniale jest

być kobietą! To fatalnie, że patriarchy kobiecość upodlił, poniżył. Trzeba go obalić, by ją odzyskać i dowartościować”. A druga na to: „Patriarchy wmówił nam różnicę płci, by mocniej trzymać nas w garści. Kobiecość to konstrukt. Walcząc o równość, trzeba docenić płynność, bronić prawa do neutralności”. Ten podział istnieje od dwustu lat, a niejedna z nas bywała po obu jego stronach zależnie od życiowych, intelektualnych i aktywistycznych okoliczności. Zastanawiam się, czy przypadkiem spór o feminatywy – ale także zaimki i neutralności – nie jest współczesną jego odsłoną.

Drugi podział, który warto przypomnieć, dotyczy relacji język – rzeczywistość. Albo inaczej: kultura – władza. Z jednej strony wiemy, że język i kultura mają ogromny wpływ na relacje społeczne. Z drugiej – istnieje ryzyko, że ten wpływ prze-

*Może jednak istnieje jakieś Biuro Feministycznej Słuszności, które uchwała, co feministce wolno, a czego nie wolno myśleć i mówić, a następnie wymierza kary niepokornym?*

szacujemy. W ostatnich dekadach pojawiły się głosy lewicowych feministek, że ruch za mocno obstawiał kwestie kulturowe, że trzeba wrócić do realu, czyli kwestii ekonomicznych po prostu. My tu gadamy o stereotypach w mediach, końcówkach i seksizmie w sztuce, a tymczasem świat urządza nam turbokapitalizm do spółki z konserwatyzmem. To teza Nancy Fraser, feministki socjalistycznej, wybitnej socjolożki. Głębokich nierówności – między globalnym Południem i Północą, między biednymi i bogatymi – żadne końcówki nie ulecą.

Lubię feminatywy, mam nawet cudną torbę z napisem JEZYK POLKI SIĘ ODMIENIA i długą listą kobiecych nazw zawodów. Używam ich, zachęcam do tego innych i inne. Ale robiłam to z większym zapalem dziesięć lat temu, gdy w słowach „doktorka”, „profesorka” czy „gościńi” pobrzmiwał bunt i prowokacja. Feminatywy jako dogmat i pretekst do połażanek to nie moja bajka. Można wątpliwość Nosowskiej wyrazić jako pytanie: czy przypadkiem nie jest tak, że skupiamy się na sprawach symbolicznych z bezradności wobec politycznych i ekonomicznych realiów? Naprawdę jest o czym rozmawiać. ♦

Agnieszka Graff – feministka, publicystka, wykładowczyni na UW, autorka wielu książek, m.in. „Matka feministka”

# CIRQUE DU SOLEIL®

# OVO™



The trademarks OVO and Cirque du Soleil are owned by Cirque du Soleil and used under exclusive license

**21-23.04.2023**

**ERGO ARENA GDAŃSK/SOPOT**

**28-30.04.2023**

**ARENA GLIWICE GLIWICE**

[CIRQUEDUSOLEIL.COM/OVO](http://CIRQUEDUSOLEIL.COM/OVO)  
[ALTERARTSHOW.PL](http://ALTERARTSHOW.PL)

PATRONAT MEDIALNY:



zwierciadło



ELLE



CINEMA CITY

ams



OFICJALNY PARTNER



AIR CANADA

PROMOTOR W POLSCE  
ALTER ART SHOW