

# wysokieobcasy

wyborcza

11 / Moda

Nowy trend  
– barbiecore

24 / Seks

Fetysz  
nie musi być  
fiksacją

MAŁGORZATA I JAGIENKA HURSZTYN

## Mamy naprawdę *fajne* życie

– rozmowa Agnieszki Urazińskiej

# Róż dla każdego

MAGDALENA  
KELER



**K**iedy trafiłam do redakcji „Wysokich Obcasów”, od razu zostałam zapamiętana jako „ta w różowym”. Pojęcia nie mam dlaczego, bo w mojej dorosłej szafie zostało już tylko kilka ubrań w tym kolorze, między innymi (przynajmniej, spektakularnie) jasnoróżowe futro.

Co więc jest takiego w różu, że już na dzień dobry definiuje osobę? Większości z nas kojarzy się zapewne ze słodyczą, małymi dziećmi, lalką Barbie i czymś, co w języku angielskim określa się jako „cuteness”. W latach 40. ubiegłego wieku róż przypisano dziewczynkom; dziś już mało kto wie, że wcześniej różowe stroje produkowano raczej dla chłopców, a dziewczęta nosiły „maryjny” niebieski.

Róż to kicz, przerysowanie, brak gustu. Czy aby na pewno?

Może i nie mam wszystkiego w różu – jak nasza bohaterka, multidyscyplinarna artystka Niku – ale nie wstydzę się przyznać, że jednak ten kolor Kocham. Niku taki wstyd w sobie nosiła: „Zawsze lubiłam róż, ale bardzo długo się tego wstydziłam. Lalkami Barbie bawiłam się po kątach, ubierałam się na czarno i udawałam megalomanię. Ale kiedy skończyłam 15 lat, dotarło do mnie, że to głupie myślenie. Przecież tak lubię różowy!”. I dodaje: „Róż dał mi dużo odwagi. Byłam nieśmiała, a jak jesteś ubrana jak neon, trudno cię nie zauważać. Musisz sobie z tym poradzić”.

Skoro noszenie różu oznacza odwagę, dlaczego deprecjonujemy jego wartość? A może należałoby odwrócić to pytanie. Dla-

czego akurat róż ma być manifestem odwagi? Dlaczego bycie sobą próbujemy mierzyć skalą odwagi?

Niemal cały świat oszalał dziś na punkcie lalki Barbie. Film Greta Gerwig sprawił, że wiele z nas poczuło się znowu jak kilkuletnia dziewczynka marząca o własnej Barbii. W kinach seanse filmu wyglądają jak różowe pielgrzymki. Wiem, bo sama poszłam z córką odzianą we wściekle różową sukienkę. Trend barbiecore, który w swojej kolekcji wykorzystała Niku, choć na chwilę dumnie wyparł skandynawski nude. I można się spierać, czy firma produkująca lalkę osiągnęła swój cel, wypuszczając na ekrany jedną wielką reklamę (choć w ten sam sposób latami działają

Skoro noszenie różu  
oznacza odwagę,  
dlaczego deprecjonujemy  
jego wartość?

przecież inne korporacje produkujące całe filmowe cykle i nikt im tego nie wytyka), ale jednemu trudno zaprzeczyć: to „Barbie” sprawiła, że na seanse tak samo dobrze bawiłam się ja, moja nastoletnia córka i dużo starsze ode mnie kobiety. I choć ja potraktowałam film głównie jako dobrą rozrywkę, mo-

ja córka zapamiętała też z niego wspaniały monolog Ameriki Ferrery. Oraz to, że naprawdę można być, kim się chce. Można w tym różu pozostać, ale można go też porzucić dla wątpliwej urody brązowych kłapek. I tak jak dla Niku, osoby queerowej, Barbie to nie esencja kobiecości, tylko wywrotowa ikona, tak dla mnie róż to nie kicz, lecz jedynie bardzo twarzowy kolor. Jak wiele innych zresztą. ♦

Magdalena Keler – redaktorka prowadząca



NOWE, WAKACYJNE „WYSOKIE OBCASY EXTRA”

## Świat bez filtra – czy jest możliwy?

Czy umiemy jeszcze pokazać, jakie i jacy jesteśmy naprawdę? 89 proc. polskich dziewczynek w wieku 10-11 lat nie jest zadowolonych ze swojego wyglądu. Dokąd doprowadzi ta presja? W tym numerze zastanawiamy się, czy możliwy jest świat bez filtra i zakłamywania rzeczywistości. Bohaterki naszych rozmów opowiadają o swoich ciałach, kompleksach, zmęczeniu, życiu wprost, bez fałszu. Z dystansem – jak Ola Żebrowska, ze szczerością – jak Maja Staśko czy Orina Krajewska, z odwagą – jak Kasia Lins.

Magazyn dostępny również w wersji z prezentem: wydaniem specjalnym „Psychologia dla rodziców” lub książką.

www.wysokieobcasy.pl



wysokieobcasy



@WysokieObcasy.pl



wysokieobcasy.pl

listy@wysokieobcasy.pl

#### REDAGUJA:

Monika Tutak-Goll

– REDAKTORKA NACZELNA

Katarzyna Pawłowska

– zastępczyni redaktorki naczelnej

REDAKTORKA PROWADZĄCA NUMER:

Magdalena Keler

#### KULTURA:

Paulina Reiter, Joanna Wróżyńska

URODA, ZDROWIE I KUCHNIA:

Aleksandra Lubańska-Czubak

MODA, STYL ŻYCIA:

Magdalena Kacalak

#### DYREKTORKA KREATYWNA:

Marta Teresa Szamburska

GRAFICZY:

Katarzyna Trzeszczkowska,

Marta Rozenbajgier,

Dariusz Sierant

PROJEKT MAKIETY:

Jacek Utko

#### DZIAŁ FOTOGRAFICZNY:

Anna Woźniakowska

FOTOLITOGRAFIA:

Paweł Bajer, Lukasz Irzyk,

Mariusz Rosa

PRODUKCJA:

Dorota Jezierska

#### INTERNET:

szeftowa serwisu

Magdalena Karst-Adamczyk,

Anna J. Dudek, Magdalena Keler,

Agnieszka Mularczyk, Katarzyna

Seiler, Magdalena Stroka-Felicka,

Paula Szweczyk, Natalia Waloch,

Joanna Wróżyńska

#### INSTYTUT DOBREGO ŻYCIA:

szeftowa serwisu

Aleksandra Mijakoska-Siemion,

Anna Woźniak

KOREKTA:

Małgorzata Mystowska

SEKRETARIAT:

Patrycja Wierzbicka

#### WYDAWNICTWO:

Agora SA

PREZES ZARZĄDU:

Bartosz Hojka

WYDAWCA:

Agora SA

#### SZEFTOWA WYDAŃ SPECJALNYCH:

Karolina Jaroszewicz

DYREKTORKA BIURA REKLAMY:

Joanna Kwas

KIEROWNICZKA SPRZEDAŻY:

Katarzyna Obidowska

DYREKTOR MARKETINGU:

Michał Bauer

#### SPECJALISTI DS. PROMOCJI:

Adrianna Dobrzyńska, Sylwia Wójcik

DYREKTOR KOLPORTAŻU:

Michał Szałański

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 stronach 27, 40 zamieszczony jest materiał reklamowy

#### „Wysokie Obcasy” nr 32 (1251)

NA OKŁADCE:

MAŁGORZATA I JAGIENKA

HURSZTYN

FOT. TOMASZ STANČAK/

AGENCJA WYBORCZA.PL



# Majka? Kwiatkowski? Jest jeszcze Katarzyna *Niewiadoma!*



## ZACHWYT TYGODNIA

Joanna Wiśniowska o Katarzynie Niewiadomej



**K**atarzyna Niewiadoma powtórzyła sukces sprzed roku i zakończyła najbardziej prestiżowy wyścig świata Tour de France Femmes na trzecim miejscu. Do zajęcia drugiego miejsca zabrakło jej ułamka sekundy. Za to wygrała klasyfikację górską. Zwyciężczynią wyścigu została Holenderka Demi Vollering. To historyczny wynik dla polskiego kolarstwa, jedynie Zenon Jaskuła, trzeci w TdF w 1993 roku, może się pochwalić

takim wynikiem. – Wejściu na podium Tour de France towarzyszy niesamowite uczucie – mówiła po ostatnim wyścigu Niewiadoma. Przygodę z kolarstwem zaczęła jako 14-latką. Namówił ją tata. Zapytał, czy chce pojechać z nim na rower, czy chce się pościgać. Warunki miała ku temu wyjątkowe, dorastała w Ochotnicy Dolnej w pobliżu Nowego Sącza. Jak powtarza, kochała każdą drożkę w rodzinnej miejscowości. Czula się

wolna, szczęśliwa i mogła poznawać siebie. O tym, by się ścigać zawodowo, mogła początkowo tylko pomarzyć. Jeszcze do niedawna nawet najlepsze kolarzki, żeby się utrzymać, miały drugą pracę. Jedynie co dziesiąta zarabiała tyle, ile wynosiła minimalna płaca dla kolarzy występujących w najważniejszych imprezach kolarskich. Mężczyźni ścigali się w Tour de France już od 1903 roku, w czasach, gdy powtarzano,

że jazda na rowerze jest szkodliwa dla zdrowia kobiety, może wręcz utrudnić zajście w ciążę. Kobieca edycja TdF ruszyła dopiero w ubiegłym roku. Katarzyna Niewiadoma zapisała się na kartach jej historii, ponownie stając na podium. Warto głośno krzyknąć, że oprócz Michała Kwiatkowskiego i Rafała Majki Polska ma inną wybitną przedstawicielkę w tej dyscyplinie. A jeszcze wiele przed nią. ♦



**Katarzyna Niewiadoma** – polska kolarzka szosowa. Młodzieżowa mistrzyni Europy w wyścigu ze startu wspólnego, brązowa medalistka mistrzostw świata w wyścigu ze startu wspólnego (2021) oraz w jeździe drużynowej na czas (2015). Dwukrotnie na podium Tour de France Femmes

**Joanna Wiśniowska** – dziennikarka związana z „Gazetą Wyborczą” i „Wysokimi Obcasami”. Specjalizuje się w tematach związanych z kobietami w sporcie oraz klimatem i środowiskiem

MALGORZATA I JAGIENKA HURSZTYN

Wystarczy,  
gdy jest  
*stabilnie*

Nie sprawicie nam, dzieciom na wózku, przykrości, jeśli  
będziecie zwyczajnie, tak po prostu pytać: „Co ci jest?”



Z MAŁGORZATĄ I JAGIENKĄ HURSZTYN, MAMĄ I CÓRKĄ,  
ROZMAWIA AGNIESZKA URAZIŃSKA  
ZDJĘCIA TOMASZ STAŃCZAK/AGENCJA WYBORCZA.PL

# j

## Jaka jest Jagienka?

MAŁGORZATA: Jest cudownym dzieckiem, promyczkiem, który ma mnóstwo pomysłów i wiele radości w sobie. Jest wymagająca - wie, czego chce, nie można jej spławić, jest dociekliwa. To mądre, myślące dziecko. Powiedziałam „dziecko”, a ona jest już nastolatką.

## Jaka jest twoja mama?

JAGIENKA: Bardzo fajna. I bardzo ją lubię. Dużo pomaga mi w przemieszczaniu, w codziennych czynnościach. Jest blisko. Czasem się posprzeczkamy, ale to nic dziwnego, każda nastolatka miewa z mamą sprzeczki. Ale to nie są bardzo poważne sprawy. Idziemy na przykład na basen, a mama wybiera dla mnie strój kąpielowy pierwszy z brzegu. A ja mam swoje potrzeby i swój gust. Nie chcę się ubierać w kostiumy dla dzieci. Mam już 13 lat.

## Jak czekała pani na Jagienkę?

Wiedzieliśmy z mężem, że to będzie dziewczynka. Byliśmy pełni optymizmu i świadomi, że nasze życie się zmieni. Ale nie byliśmy przygotowani, że to będzie całkiem nowe życie. Pod koniec ciąży lekarze narzekali, że dziecko trochę za mało przybiera na wadze. Byłam raczej spokojna. Tylko czasem - nie wiem dlaczego - przychodziły mi do głowy takie myśli, że studia, które ukończyłam, czyli pedagogika specjalna, mogą mi się przydać nie w pracy, tylko w życiu. Od lekarza, który przyjmował poród, dowiedziałam się, że urodziłam zdrowe dziecko.

## Radość!

Niepokój. Jagienka była moim pierwszym dzieckiem. Wcześniej nie miałam do czynienia z noworodkami, w rodzinie nie było maluchów. A jednak czułam, że coś nie jest w porządku. Moja Jagienka miała zmarszczone czoło, bardzo płakała, na jej twarzy widziałam cierpienie. W drugiej dobie życia doszło do niewydolności oddechowej. Wtedy też okazało się, że ma złamaną rękę. Urodziła się przez cesarskie cięcie, bo oksytocyna nie zadziałała i nie było postępu w porodzie. Całe szczęście. Bo później, już po przebadaniu córki, lekarze powiedzieli mi, że naturalnego porodu by nie przeżyła. Miała czaszkę cienką jak pergamin.

## Jaką diagnozę postawili?

Do tej pory nie ma jednoznacznej diagnozy, choć sprawdzanych było wiele możliwości, porównywaliśmy także kody genetyczne moje i męża z kodem córki, szukaliśmy wśród wielu chorób. Żadne z badań nie potwierdziło łamliwości kości, choć kliniczny obraz się zgadza - Jagienka doznała kilkunastu złamań. Moja córka jest dla lekarzy znakiem zapytania. Ma niedoczynność tarczycy i białkomoc. Był czas, gdy lekarze myśleli, że to jest największy problem Jagienki, że nerki mogą ją zabić. Ale mamy znacznie poważniejszy problem - to kręgosłup, który zaczął się krzywić, gdy córka zaczęła siadać, bo mięśnie były za słabe, aby go utrzymać.

Skoliozy nie sposób zatrzymać, choć prób było wiele. W klatce piersiowej za mało jest miejsca na narządy wewnętrzne.

## Co radzili lekarze?

Szybko zaczęłam sobie zdawać sprawę, że oni nie wiedzą, czego możemy się spodziewać. I ja nie wiedziałam. Był szok, ból. I było dojmujące poczucie zagubienia. Gdy jeden lekarz dawał nadzieję, inny ją odbierał. Jeden mówił, że Jagienka nie dożyje roku. Inny, że można zrobić operację, która odczaruje problem. „Wszystko będzie dobrze” - słyszałam. Informacje były sprzeczne. Moje emocje też. Dopiero po jakimś czasie dojrzałam do tego, że muszę szukać odpowiedzi gdzieś pośrodku. I nie tylko w Polsce, ale także poza granicami. Konsultowałam w klinikach amerykańskich, w europejskich, dotarłam do lekarzy z Chin. To tysiące godzin spędzonych w internecie, setki maili.

## Jak wyglądało to nowe życie z Jagienką?

Prosto z porodówki trafiliśmy do Centrum Zdrowia Matki Polki. Córka była intensywnie rehabilitowana przez wiele miesięcy. Wieloosobowe pokoje, nieprzespane noce z płaczącym dzieckiem na rękach - to było wycieńczające. Raz zasłabłam w szpitalu. Wierzyłam, że trzeba jak najwięcej ćwiczyć, że rehabilitacja usprawni moje dziecko i pozwoli mu żyć jak rówieśnicy. Ten pierwszy rok był straszny. Jagienka dużo płakała, a ja nie wiedziałam, czy to kolka, czy kolejne złamanie. Nie mogłam jej przecież zapytać. Tak wyglądało moje życie przez wiele lat.

W rzadkich chorobach jest tak, że nikt nie powie, jak życie dziecka będzie wyglądało. Trzeba czekać, sprawdzać nowe możliwości, szukać innych rodzin, które mają podobny problem. Bo może ktoś znalazł rozwiązanie?

## O czym marzą 13-latk?

JAGIENKA: Niektóre moje koleżanki chciałyby być bohaterkami i robić wielkie rzeczy. Inne chcą założyć rodzinę.

## A ty?

Chciałabym pomagać innym. A później to zobaczymy, jak się życie potoczy.

## Wyobraźmy sobie, że dokładnie tak, jak chcesz.

To chciałabym zamieszkać w górach. Byłam już kilka razy i to jest moje miejsce. W tym roku pierwszy raz w życiu zjeżdżałam na nartach. Niezupełnie sama. To jest tak zwany monoskiing - ja jestem w pozycji siedzącej na jednej nartce, a instruktorka trzyma uchwyt i kieruje. Zjechałam tak 30 razy i chcę wrócić na stok jak najszybciej. Mam nadzieję, że następnym razem będę mogła trzymać kijki i jeździć samodzielnie, bez instruktorki. Zachwyciła mnie Białka Tatrzańska i właśnie tam chciałabym zamieszkać. We własnym domu. Jak najbliższej stoku.

## Hospicjum - to brzmi groźnie.

MAŁGORZATA: Kartka z numerem telefonu do hospicjum przez wiele tygodni wisiała na mojej lodówce, zanim zdecydowałam się zadzwonić. To niemożliwe - myślałam - moja Jagienka ma być podopieczną hospicjum? Przecież ona nie umiera. Walczyliśmy o to, żeby żyła jak najlepiej. Biłam się z myślami. To mi się wydawało ostatecznością, a było najlepszą z decyzji. Pierwszy raz o hospicjum powiedziała lekarka, która opiekowała się Jagienką w czasie nawracających problemów z płucami. Po kolejnym zapaleniu płuc - córka miała wtedy cztery lata - lekarka zapisała numer do fundacji Gajusz. „W hospicjum córka będzie miała stałą opiekę, dostęp do lekarzy i do pomocy o każdej porze”, tak mówiła. Miała rację. Już przy pierwszej wizycie lekarz z pielęgniarkami okazali dużo empatii i zrozumienia. Powiedzieli,



że chcą dziecko poznać, dowiedzieć się, jakie mamy potrzeby.

#### **A później Jagienka stała się księżniczką.**

Tak było. Zaczęło się rozpieszczanie - prezenty, imprezy. I spełnianie marzeń. Jagienka marzyła o remoncie pokoju i dostała od fundacji przepiękny pokój, jak dla księżniczki. Chciała zobaczyć morze - fundacja zorganizowała, zupełnie bez okazji, wspaniałe wakacje nad Bałtykiem. Spełniła się nawet fantazja córki, żeby pojechać karetą. To było budujące. Ale trzeba to było ukrócić.

#### **Dlaczego?**

Dzieci bardzo szybko się uczą, że jak chcą być księżniczką, wystarczy skinać. A tego dla Jagienki nie chcę. Przecież największą wartość mają nie przedmioty, tylko ludzie. Tak chcę wychować córkę. Wciąż spotyka ją wiele dobrego - na przykład z okazji 18. urodzin fundacji Gajusz zaproszono ją do poprowadzenia gali. Bardzo to przeżywała i sprawiło jej to wiele radości.

Mam poczucie, że ona jest naprawdę przez wielu ludzi kochana. Ale jako rodzic powinnam pilnować granic. To wcale nie jest łatwe, sama się łapałam na tym, że chcę córce dać wszystko. Były święta, na które kupowałam wszystko z listy do Świętego Mikołaja sporządzonej przez córkę, bo bałam się, że to są nasze ostatnie święta.

#### **Zdarza ci się narzekać?**

JAGIENKA: Niezbyt często. Ale bywają chwile, gdy jest mi smutno. Moje koleżanki jeżdżą same komunikacją miejską, a ja tylko raz byłam z kuzynką na zakupach. To może być smutne. Ale staram się żyć jak najbardziej normalnie, nie użalać się nad sobą, że fajnie by było, gdybym chodziła. Szukam pozytywów.

#### **Opowiedz.**

Na razie jeżdżę na zwykłym wózku inwalidzkim. Radzę sobie, ale na bardzo ograniczonych dystansach. Nie chodzi o to, że z rękami ciężko, ale nie radzę sobie oddechow. Bardzo się męczę.

## Gdybym miała wybierać, odeszłybyśmy *tego samego dnia*

Ale na szczęście ludzie wymyślili wózki elektryczne. Już taki testowałam i mam wielką nadzieję, że będę mogła takim jeździć. Wystarczy poruszyć joystickiem. I mam taki plan, że jak już się uda, to pojadę sama z koleżankami do centrum handlowego. Jest jeszcze jeden problem, z którym muszę sobie przedtem poradzić: lęk przed przestrzenią. Miałam z tym ostatnio duży problem, panicznie bałam się wychodzenia z domu, może dlatego, że tak dużo czasu tu spędzam. Biorę leki, jest dużo lepiej. Może się uda to wyjście.

#### **Jak się oswajać z informacją, że dziecko jest ciężko chore?**

MAŁGORZATA: Od zawsze interesowałam się psychologią i dobrze wiedziałam, że gdy rodzi się chore dziecko, rodzic przeżywa żalobę. A ta żaloba ma wiele stadiów. Przeszłam przez wszystkie. Był szok, gdy niebo spadło mi na głowę. Później zaprzeczenie - nie wierzyłam, łapałam się myśli, że lekarze się mylą, bo przecież dziecko miało być zdrowe. Była i żaloba, gdy dotarło do mnie, że z tego snu się nie obudzę, i ogarnął mnie smutek, poczucie beznadziei. Było wtedy dużo łez i stany depresyjne.

#### **A mobilizacja? Kiedy przyszła?**

Jagienka miała półtora roku, gdy zdałam sobie sprawę, że choć ona nie wyzdrowieje, to nie można się poddawać. Trzeba działać, bo są rzeczy, na które mam wpływ. Skupiłam się na intensywnej rehabilitacji, żeby córka była w możliwie najlepszym stanie fizycznym. Na szukaniu pomocy dla kręgosłupa. Poczulałam wtedy sprawczość, wiedziałam, że jestem odpowiedzialna

za swoje dziecko, bo w przypadku rzadkich chorób system nie nadaża. Wtedy rodzic musi przejąć rolę koordynatora lekarzy.

### Gdzie pani w tym wszystkim?

Z naszej historii pamiętam wiele najróżniejszych momentów, które łączyły to, że nie myślałam zupełnie o sobie. Mnie nie było. I całej reszty świata. Była tylko Jagienka i jej choroba.

Miała roczek, gdy po raz pierwszy poczułam ogromny ból, że zniknęłam. Wtedy nie potrafiłam z tym jeszcze nic zrobić. Dopiero w fundacji Gajusz usłyszałam, że powinnam zadbać także o siebie. I zaczęłam się zastanawiać, gdzie właściwie jestem ja. Miałam iść na terapię - zapewnioną przez fundację - i łapałam się na tym, że mam wyrzuty sumienia. Bo jak to, miałam wyjść z domu i zostawić Jagienkę? Przecież ona może mnie potrzebować.

O sobie nauczyłam się myśleć dopiero dzięki terapii. Trwała bardzo długo, pozwoliła mi robić kolejne kroki. Spotkałam się nawet z doradcą zawodowym, bo liczyłam na to, że uda mi się wrócić do pracy, gdy Jagienka pójdzie do przedszkola. Nie udało się, były choroby, szpitale, kolejne kryzysy. Teraz Jagienka ma nauczanie indywidualne, a w codziennym życiu potrzebuje mojej pomocy i wciąż nie mogę pójść do pracy. Ale już nie chcę zniknąć. Myślę także o sobie.

### Są kryzysy?

Gdy na wiele miesięcy musiałam wyjechać z Jagienką do Olsztyna. Ona coraz gorzej funkcjonowała fizycznie, kręgosłup mimo rehabilitacji wykrzywił się coraz bardziej, mięśnie były za słabe, aby go podtrzymywać, i skolioza sięgała 70 stopni. Jagienka miała coraz większe trudności z chodzeniem, nawet z siedzeniem, coraz trudniej jej się oddychało i wracały infekcje. Lekarze z Olsztyna dawali nam szansę, że po nowatorskiej i skomplikowanej operacji wszczępienia implantów do kręgosłupa te problemy znikną, a córka znów będzie bez trudu chodzić i oddychać. Po operacji pojawiły się jednak komplikacje, Jagienka trafiła nawet na intensywną terapię, było bardzo źle. Na dodatek zaczęła się sypać moja rodzina, w którą zawsze wierzyłam i która dawała mi siłę. Wiem, to nie jest łatwe być rodzicami ciężko chorego dziecka. Ono jest centrum świata, matka koncentruje się siłą rzeczy właśnie na dziecku. Jeśli, tak jak ja, ma szczęście i dobrych ludzi blisko, dostaje pomoc. Mąż albo partner w takiej sytuacji często jest obok. Panuje opinia, że ojcowie chorych dzieci się nie sprawdzają. Ale nikt nie mówi o tym, że ci ojcowie nie mają wsparcia. Ich marzenie o zwykłej rodzinie się rozpada. Przetrawiliśmy, wciąż tworzymy rodzinę. Ale wtedy, pięć lat temu, było bardzo trudno. I właśnie wtedy, w tym najtrudniejszym czasie, usłyszałam od psycholożki w szpitalu niesamowite słowa. Opowiadałam jej o swoich problemach, a ona powiedziała, że nie ma wielu argumentów, nie powie mi, że wszystko będzie dobrze, albo że rozumie to, co ja czuję. Może mi za to powiedzieć, że wszystko we wszechświecie dąży do równowagi.

### To pomogło?

Ustawiło mnie w miejscu, dało grunt pod nogami. Wydawało mi się, że gorzej być nie może. Ale tak nie będzie zawsze. To dążenie do równowagi - nie do szczęścia, nie do spełnienia, tylko właśnie do równowagi - pozwoliło mi wstać.

### I pomagało przy kolejnych ciosach?

Tych słów się trzymam, gdy jest trudno. Lekarz podkreślał z optymizmem, że operacja wstawienia implantów, które miały wyprostować i ustabilizować kręgosłup Jagienki, się udała - że plecy są proste. Radość nie trwała długo - pół roku później Jagienka zaczęła

się skarżyć na silny ból pleców. Okazało się, że implanty są wylamane, w dodatku blisko płuca, a to zagraża życiu mojego dziecka.

### Co było dalej?

W Polsce nikt nie chciał podjąć się reoperacji, nadzieję znalazłam w klinice w Berlinie. Implanty udało się wyjąć, mieli wstawić nowe. Operacja się niebezpiecznie przedłużała i lekarze zdecydowali się podzielić ją na etapy. Na drugi - czyli na wstawienie implantu - przyjechalśmy w 2020 roku.

### Z nadzieją.

Cios przyszedł zniemacka. Lekarze powiedzieli, że podczas znieczulenia Jagienka przestaje oddychać - płuca są za słabe, żeby przeżyć operację. Nie da się już wstawić implantów.

Dzieci bardzo szybko się uczą,  
że jak chcą być księżniczką,  
wystarczy skinać.  
*A tego dla Jagienki nie chcę*

### Co to znaczy?

Kręgosłupa nie da się w tej chwili wyprostować. Jagienka już teraz ma duże problemy oddechowe. Okres dojrzewania będzie bardzo trudny. Ale zawsze możemy prowadzić rehabilitację. Możemy wspomagać oddech. Możemy cieszyć się życiem. I właśnie to robimy.

### Fajne masz koleżanki?

JAGIENKA: Są naprawdę super. Moje najlepsze przyjaciółki to Tosia i Blanka. Obie chodziły do mojej klasy. Blanka się przeprowadziła, z Tosią wciąż jesteśmy w tej samej klasie. Są jeszcze Marianka i Oliwka, z którymi też się często spotykam. Z Oliwką, Marianką i Tosią tworzymy taką zgraną paczkę. Resztę dzieci z klasy też lubię, ale to są koledzy i koleżanki. A na przyjaciółkach naprawdę można polegać.

### Masz rację, mieć przyjaciółki to wielkie szczęście.

Nie zawsze było w szkole tak dobrze. W młodszych klasach wkurzałam się, bo koleżanki były rozbiegane, a ja nie mogłam być tam, gdzie one. Miałam problem, bo zdrowi rówieśnicy wciąż zmieniali swoje położenie, chociażby na placu zabaw. Ale teraz ważniejsze niż bieganie są rozmowy. Koleżanki już wiedzą, że jeśli chcą ze mną porozmawiać, to mają to na uwadze. Ale nawet na początku nie miałam z dziećmi większych problemów, nie robiły mi specjalnie przykrości.

### Czasem można niechcący.

I to jest jeden z powodów, dla których chętnie udzielam tego wywiadu. Mogę powiedzieć o tym, co czują niepełnosprawne dzieci, a z czego pełnosprawni najczęściej nie zdają sobie sprawy.

### OK, będziesz rzecznikiem niepełnosprawnych dzieci.

Spróbuję.

### Zaczynamy.

To jest megawkurzające, gdy ludzie na ulicy traktują nas - tych na wózkach - jak trzyletniego malucha albo jak maskotkę. Byłam twarzą fundacji Gajusz przy zbiórce 1 procentu, czasem

pojawiłam się w mediach, więc sporo ludzi mnie rozpoznaje. Wielu pamięta mnie jako słodką kilkulatkę w różowej sukience. Podchodzą, dotykają, przytulają jak pluszaka. Wiem, że to z sympatii. Ale ja jestem nastolatką i mam własne zdanie. OK, jeżdżę wózkami i jestem bardzo drobna. Ale czy to wystarczy, aby naruszać moją przestrzeń osobistą, aby myśleć, że mam ochotę przytulać się z przypadkowymi ludźmi? Trzeba się opanować. To jest miłe, że ktoś odnosi się do mnie z sympatią. Ale przytulanie to przesada.

#### Co jeszcze może przeszkadzać niepełnosprawnym dzieciom?

Rodzice. Serio. Wiem, co mówię. Wiadomo, że kochają, że troszczą się i pewnie boją o swoje niepełnosprawne dziecko jeszcze bardziej, niż gdyby było zdrowe. Ale chcę skorzystać z okazji i poprosić w imieniu swoim oraz kolegów i koleżanek z niepełnosprawnością, żeby rodzice dawali nam trochę więcej samodzielności. Pewnie, że nie wszystko możemy zrobić sami, potrzebujemy pomocy. Ale jeśli czuję się na siłach i chcę być samodzielna, to bardzo bym chciała poczuć wolność. Moi rodzice bardzo się starają, żeby mnie nie ograniczać. Ale nawet im nie zawsze to wychodzi.

#### Zdradzę ci, że rodzice w ogóle często bywają nadopiekuńczy.

Pewnie tak, a jeśli dziecko ma problem ze zdrowiem, to chyba jeszcze bardziej. Ja w każdym razie mam dla swoich sporo niespodzianek. Bo ja uwielbiam sport. Na wózku czy nie na wózku - można go uprawiać, prawda? Niedawno widziałam na YouTube pana, który jeździł wózkami w skateparku.

#### Na rampie?

Tak. Miał wózek zamiast deskorolki. Też bym tak kiedyś chciała, to może być świetna zabawa. Na razie tylko oglądałam, ale spróbuję rodziców jakoś do tego delikatnie przygotować.

Mam jeszcze jedną sprawę. Można?

#### Jasne, Jagienko, masz głos.

Dziwne są te spojrzenia i szepty na widok osoby z niepełnosprawnością. Ja nie mam z tym dużego problemu, że przyciągam wzrok, gdy się gdzieś pojawiam. W końcu trzeba ludzi zrozumieć - rzadko widzą osoby z niepełnosprawnością na ulicy czy w miejscach publicznych. A już doskonale rozumiem dzieci, które na mnie patrzą i nie wiedzą, dlaczego nie idę, dlaczego nieco inaczej wyglądam. Ale trochę się dziwię dorosłym. Czasem odciągają dzieci, szepczą im coś do ucha, sami się gapią.

#### A co powinni zrobić?

Najbardziej lubię, gdy traktuje się mnie jak zwyczajną osobę - która kocha koty i niedawno zakochała się w jeździe na nartach. A jeśli ktoś chce, to chętnie odpowiem na pytania o niepełnosprawność - przecież może być nabyta albo od urodzenia. Coś mogę robić, innych rzeczy nie. A zatem nie sprawicie nam, dzieciom na wózku, przykrości, jeśli będziecie zwyczajnie pytać. Można zacząć: „Cześć, jak masz na imię?”. Tak samo można spytać: „Co ci jest?”.

#### Co byś wtedy odpowiedziała?

W wielkim skrócie - że urodziłam się za złamaną ręką i miałam coś z kręgosłupem. Kiedyś chodziłam, ale mało. Nie nauczyłam się od razu, to po prostu nie było dla mnie takie łatwe jak dla innych dzieci. Później przestałam, korzystam tylko z wózka. Mogłabym zacząć chodzić, uczyć się, ćwiczyć, ale raczej nie przejdę już

REKLAMA

# Dezinformacja – broń masowego przekazu



Słowa jak kule – potrafią zabić. Środki masowego przekazu mają swoją broń masowego rażenia – dezinformację. Dlatego organizuję w dniu 18 sierpnia w Zielonej Górze publiczną debatę o tym jak hejt, agresja i przemoc słowna zagrażają demokracji. Swój udział już potwierdzili profesorowie Adam Bodnar i Marek Chmaj.

Kłamstwo powtórzone tysiąc razy staje się prawdą – wiecie, kto to powiedział? Joseph Goebbels, minister propagandy i oświecenia publicznego w rządzie Adolfa Hitlera, jeden z jego najbliższych współpracowników i doradców. Tak, to cytat z goebbelsowskiej propagandy. Dziś, niestety, maksyma w wielu publicznych redakcjach. Zasada jest bardzo prosta – siejemy tak długo dezinformację, aż ludzie zaczynają traktować ją jak fakt. Albo, jak mówił były prezes telewizji publicznej, „aż ciemny lud to kupi”. Zresztą taka jest wikipediowska definicja dezinformacji: zamierzona i konsekwentna formuła przekazu informacji (w tym fałszywych lub zmanipulowanych) i fabrykowanie takiego przekazu, by wprowadzał w błąd.

Jako marszałek województwa lubuskiego dezinformacji, manipulacji oraz kłamstwa ze strony tzw. mediów narodowych i prorządowych doświadczam codziennie. W tej kadencji wystosowaliśmy 64 polemiki, oświadczenia i sprostowania do mediów, z czego zdecydowaną większość od momentu, kiedy państwowa spółka przejęła media regionalne. Od 15 sierpnia 2022 r. do końca kwietnia tego roku

ukazało się blisko 140 materiałów oczerniających mnie w sprawie katastrofy na Odrze. Głównie za sprawą błędu tłumacza, który zamiast o poziom rtęci zapytał na konferencji prasowej ministra środowiska Brandenburgii o parzącą wodę... Mimo wielokrotnego dementi wszystkich stron, część mediów, głucha na fakty, wciąż sieje dezinformację. Bo kłamstwo powtórzone tysiąc razy...

Prawda sama się nie obroni. Dyskrecja, powściągliwość i niechęć do przesady to piękne cechy. Ale w dzisiejszej przestrzeni publicznej słychać przede wszystkim tych „którzy kłamią głośno, bez skrpułów, na każdy temat i nie czekają ze swoją opowieścią na właściwy czas, bo dla nich liczy się dzisiaj – napisał w książce „Szczerze” Donald Tusk.

Dlatego o prawdę trzeba walczyć. Bo jak mawiał Władysław Bartoszewski, prawda nie leży pośrodku, prawda leży tam, gdzie leży.

**Elżbieta Anna Polak**

Marszałek Województwa Lubuskiego

pod blok. Może jakieś krótsze dystanse. Teraz po prosu jeżdżę na wózkach, ale jeśli ktoś chciałby mnie poznać i się ze mną zaprzyjaźnić, to nie powinno przecież przeszkadzać. Najgorzej jest z oddychaniem. Z tym jest prawdziwy problem, bo szybko się męczę. Muszę odpoczywać. Ale nie wpływa to na nikogo oprócz mnie. Tylko ja mam problem z tym, że mi się słabo oddycha.

### Co z planami?

**MALGORZATA:** Nie mam planów, co będzie za 10 lat – a nawet za rok. Staram się za to planować z córką każdy następny dzień. Teraz planujemy wakacje, a Jagienka jest niesamowitą towarzyszką, pełną radości, łaknie każdej chwili.

### Rozmawiacie z Jagienką o tym, co stało się w szpitalu?

Jagienka zna rokowania, ale to nie jest temat do rozmów. Mam sporo innych tematów. Chodzimy na basen, Jagienka ma zajęcia z szycia i ceramiczne. Ma fajne kontakty z koleżankami. To cieszy. Siłą rzeczy centrum świata to jest nasze mieszkanie, bo Jagienka nie zawsze ma siłę na wyjścia. Koleżanki przychodzą do nas, staram się wtedy dać im jak najwięcej swobody. Ale znam marzenia Jagienki, żeby wyjść z dziewczynami „na miasto” i samodzielnie jechać tramwajem.

### Jest w pani niezwykła siła.

Dużo pracuję nad sobą, żeby nie poddać się lękowi. To od nas zależy, ile mamy w sobie energii, pozytywnego nastawienia.

### Tu aż się ciśnie na usta: „Ale przecież...”

Najzdrowszy człowiek nie wie, co go czeka następnego dnia. My nie myślimy o prognozach. Wykorzystujemy chwile, które mamy. Zapewniam, że także w takiej sytuacji jak nasza da się być szczęśliwym.

### Co pani daje szczęście?

Codziennosc z Jagienką. Kiedy córka się uśmiecha. Kiedy pływa w basenie. Kiedy zamyka się w pokoju i chichocze z koleżankami. Kiedy cieszy się życiem i planuje, że gdy dorośnie, kupi dom w górach. Mam sekret, ale chętnie się nim podzielę: można żyć szczęśliwie niezależnie od okoliczności. Wystarczy, gdy jest stabilnie.

### Stabilnie?

Gdy Jagienka walczyła o życie na OIOM-ie, to nie była stabilizacja. Ale nasza codzienność, nawet jeśli trudniejsza niż większości ludzi, jest stabilna. Wystarczy, że nie ma realnego kryzysu. To dotyczy wszystkich, prawda? A tak trudno na co dzień po prostu się cieszyć.

### Nie szuka pani winnych niepowodzenia przy leczeniu córki.

Szkoda mi chwili. Wolę się skupić na Jagience. I na tym, żeby pomagać innym. Długo mi się wydawało, że jako mama niepełnosprawnego dziecka jestem skazana na zamknięcie w domu, że to będzie monotonia, że nic dobrego mnie w życiu nie spotka. Ale trafiam na ludzi, od których czerpię wiedzę i spokój, uczę się mądrze żyć. To terapeuci, psychologowie, rodzice niepełnospraw-

nych dzieci. Zaczęłam pisać bloga – właśnie dla rodziców. Mam długie lata doświadczeń, którymi mogę się podzielić. Mam też siłę dzięki temu, że wiele emocji udało mi się przepracować. Mam misję, żeby tym matkom – zagubionym między sprzecznymi słowami lekarzy, przekonanych, że skoro mają niepełnosprawne dziecko, to zniknęły – dać wsparcie, dobre słowo, czasem praktyczne rady, jak zabrać się do szukania metod leczenia, do kompletowania dokumentacji. Odzywają się do mnie, proszą o rady, czasami po prostu chcą z kimś porozmawiać. Zdarza się, że dostaję po kilkanaście maili dziennie. Jedna z mam napisała, że przez rok jeździła po szpitalach, a ode mnie uzyskała więcej informacji. Cieszy mnie, że pomogłam, ale martwi, że rodzice niepełnosprawnych dzieci są często pozbawieni wsparcia i kompleksowej informacji.

### Jagienka też pomaga.

Powiedziała mi niedawno, że zawsze w centrum była jej choroba i dobrze móc być wsparciem dla kogoś. Bardzo się zaangażowała w zbiórkę pieniędzy dla małej Wiktorii z SMA. Widzi, że może dać coś światu i bardzo ją to cieszy. A ja? Jestem dumna z córki.

### Porozmawiajmy o pomaganiu. Pamiętam, jak kwestowałaś na Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy, tuż po skomplikowanej operacji.

**JAGIENKA:** To było pięć lat temu, od tego czasu każdego roku jestem z Orkiestrą. Ten pierwszy raz był w szpitalu w Olsztynie, gdzie kilka dni wcześniej miałam operację kręgosłupa. To wyglądało tak, że byłam w miarę sprawna i wytrzymałam kilka godzin. Nie mogłam wyjść z puszką na ulicę, ale to nie był problem. Gdy ludzie się dowiedzieli, że zbieram, przyjeżdżali specjalnie z drugiego końca Olsztyna. Ktoś nawet jechał z Warszawy. A gdy byłam

już bardzo słaba i musiałam się położyć, przychodzili do sali, żeby wrzucić pieniądze do puszek. To było bardzo miłe.

### Dlaczego chcesz pomagać?

A dlaczego nie? Gdy potrzebowałam wsparcia, ludzie pomagali. Teraz mogę się odwdziżyć. A poza tym to nie wejście na Mount Everest. W związku z tym, że bywam rozpoznawalna, mogę zabierać głos i może trochę lepiej mnie słyszeć. No i mam dużą satysfakcję, że mogę zrobić z tym coś dobrego. Teraz pomagam malutkiej Wiktorii, która urodziła się z najgorszą postacią SMA i zbiera na terapię lekiem, który bywa nazywany najdroższym lekiem świata, bo kosztuje kilka milionów. Zostałam poproszona, żeby w Warszawie nagrać spot promujący tę zbiórkę. I zbiórka ruszyła! Mam w tym swój udział, że może uda się tę dziewczynkę uratować. Przecież to jest wspaniałe.

### Jest strach?

**MALGORZATA:** Nie ma go we mnie wiele. Nie ma sensu wymyślać problemów tam, gdzie ich nie ma. Mam za to marzenia – żeby Jagienka żyła jak najdłużej i jak najszczęśliwiej. Nie chciałabym, żeby mnie zostawiła. I ja bym jej nie chciała zostawiać. Gdybym miała wybierać, odeszłybyśmy tego samego dnia.

### Jagienko, skąd się w tobie bierze tyle uśmiechu?

Mam wspaniałe przyjaciółki i superrodzinę. Na dodatek teraz są wakacje. Lubię się uczyć, ale odpoczywać też. I czasem sobie myślę, że jak na niepełnosprawność to mam naprawdę fajne życie. ♦



Niku - artystka  
multidyscyplinarna,  
absolwentka  
łódzkiej ASP,  
jej dyplomowa  
kolekcja ma tytuł  
„Barbiecore”



## Ambasadorka *rózu*

„Zbarbiłam się” w dzieciństwie, ale długo się tego wstydziałam.  
Róż dodał mi odwagi



TEKST IZABELLA ADAMCZEWSKA  
ZDJĘCIA AGNIESZKA CYTACKA

**T**rend barbiecore – pastelowe kolory, brokat, zabawne nadruki, uświadomiony kicz – to przeciwieństwo borecore, bazującego na klasyce, stonowanego stylu bogaczy. Wyobrażacie sobie Royów w różach i cekinach? No właśnie.

Niku Wolak, multidyscyplinarna artystka z Łodzi, kocha róż. W jej „barbie mieszkanku” różowe są ściany, zasłony, obrazy i plakaty, dywany, maskotki, sprzęty kuchenne, meble. Dominujący motyw to jednoróżec. Dla Niku, osoby queerowej, Barbie to nie esencja kobiecości, tylko wywrotowa ikona.

Niku, raperka, twórczyni animacji i projektantka mody, kolekcję odzieży zatytułowaną „Barbiecore” pokazała w mazurskiej wiosce artystycznej Wojnowo. Wykorzystała ubranka i akcesoria swoich Barbie (niektóre z żalem skróciła o głowę): lateksowe topy z rękawami z pianki, futrzane ocieplacze na nogi, obcisłe kombinezony i suknię wzorowaną na foliowej reklamówce.

### PANI RÓŻOOOOWA

Niku Wolak sama jest esencją barbiecore: różowe włosy, pudrowe puchate uszy, kolczyk z Hello Kitty. I oczywiście ubrania. Zaglądając do szafy Niku, od różu – indyjskiego, neonowego, amarantowego, malinowego, pudrowego, koralowego, lososiowego, pompejańskiego, rubinowego, „ciałkowego”, brzoskwiniowego – można dostać oczopląsu.

– Całe życie byłam „zbarbiona” – mówi Niku. – Zawsze lubiłam róż, ale bardzo długo się tego wstydziałam. Mam dwóch braci, wychowywałam się wśród chłopców i uważałam, że w wersji dziewczęcej nie będę się dobrze z nimi czuła. Lalkami Barbie bawiłam się po kątach, ubierałam się na czarno i udawałam megadorosłą. Ale kiedy skończyłam 15 lat, dotarło do mnie, że to głupie myślenie. Przecież tak lubię różowy!

W łódzkiej fundacji Działania, w której Niku organizuje twórcze warsztaty, mówią na nią „Pani Barbie”, „Ciocia Niku” i „Pani Różooooowa”. Jeszcze niedawno śmigała po Polsce różowym mini cooperem, a przejażdżkę barbiowym kabrioletem wystawiła na aukcję Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

### Pokaz „Barbiecore” w mazurskiej wiosce Wojnowo

– Róż dał mi dużo odwagi. Byłam nieśmiała, a jak jesteś ubrana jak neon, trudno cię nie zauważać. Musisz sobie z tym poradzić – śmieje się Niku.

Chociaż w socialach pisze, że jest z Piątku (taki dowcip, bo środek Polski), do Łodzi przyjechała z podgliwickich Żarnik. Ambasadorce różu musiało tam być trudno? – A skąd! Śląsk jest bardzo queerowy – przekonuje Niku. – Może nie w wioskach, ale w Gliwicach i Katowicach na pewno. Jest bardzo dużo miejsc gayfriendly. Na Śląsku czuję się bezpieczniej niż w Łodzi. Nadal zdarzają się starsi panowie, którzy wołają do mnie: „Hej, Barbie, szukasz swojego Kena?”.

### BARBIE QUEEROWA

Mary F. Rogers, biografka Barbie, podkreśla, że flagowa lalka firmy Mattel to „rozwświetlona, połyskliwa kobiecość”, „kobiecość przesadnie akcentowana”. A także ułożona i miła, a więc mająca silną tożsamość płciową.

Niku nie patrzy na Barbie w ten sposób. Dla niej Barbie i róż są queer – kampowo przerysowane. Ten trop podrzuca zresztą też Rogers: jako wcielenie superkobiecości Barbie bywa inspiracją dla drag queens. Jeden z rozmówców socjolożki, właściciel komisju z lalkami, wyjaśniał: dla gejów Barbie jest „ikoną w takim samym stopniu jak Madonna, Marilyn czy Judy Garland”.

– Uważam, że róż pasuje do wszystkiego, reprezentuje niezależność, kontrolę nad seksualnością i solidarność z kobietami, ale też kojarzy się ze wspieraniem społeczności LGBTQ+, która jest w Polsce piętnowana i której jestem częścią – mówi Niku. – Róż jest głośny. Sygnalizuje: „Jestem tutaj! I mogę być, gdziekolwiek chcę”. Często słyszałam, że to, jak wyglądam, jest niepoważne albo kiczowate. Owszem, róż jest kolorem kojarzącym się z kiczem lub tandetą, przesłodzoną, infantylną estetyką. Staram się wykorzystać kampowy, wywrotowy aspekt koloru różowego.

O Barbie piszą także badacze kampowej estetyki w kulturze dziecięcej. A Michał Witkowski, autor kultowego „Lubiewa”, też chciał mieć plastikową lalkę firmy Mattel. „Barbie to jest kicz, który zaakceptował sam siebie i jest dumny. Jako dziecko marzyłem o lalce

Barbie. Fascynowały mnie jej włosy, które można było czesać, ale nigdy nie dawało się ich rozczesać. To jedno z tych wstydlwych, niespełnionych marzeń, które bez trudu można by zaspokoić dziś. Ale wstyd. Iść do Smyka, oglądać, udawać, że kupuje się prezent dla siostrzenicy? A potem ze wstydem rozpakowywać różowe pudełko? A jednak idę do Smyka, znajduję już nie »kącik«, ale całą halę z różowymi ślicznotkami, staję zafascynowany...» - wspominał w opublikowanym we „Wprost” felietonie „Barbie z Dniepropietrowska”.

## RÓŻ OSWAJA LĘKI

Do Barbie Niku ma stosunek kolekcjonersko-sentymentalny. Dwa lata temu kupiła sobie lalkę z kamerą w naszyjniku. - Marzyłam o niej jako dziecko, ale została wycofana z produkcji. Nie jestem pewna, czy kiedykolwiek trafiła na polskie półki. Teraz w końcu ją mam i nagrywam za jej pomocą różne ciekawe fragmenty swojego życia - opowiada.

Na film Greta Gerwig zabrała całą rodzinę. W kinie czuła się jak w domu - różowitku.

Stosowne dodatki do mieszkania latami wyszukiwała na Vinted i OLX. Marzy o własnym lokum, do którego wstawi różową lodówkę i różową wannę. Na razie mieszka w wynajmowanym: - Właścicielowi nie przeszkadza moja estetyka, ale jednak muszę się trochę hamować ze swoimi pomysłami wykończeniowo-dekoratorskimi.

Róż jest dominującym składnikiem estetyki cuteness (po japońsku: kawaii). „Barwa ta, jak dowodzą badacze historii i znaczenia koloru, emituje energię o sile i szybkości porównywalnej z energią fali światła, wygrywając tym samym z pozostałymi barwami wyścig do ludzkiego wzroku” - wyjaśnia Małgorzata Wrześniak w artykule „Różowo mi. O modzie na różowy cuteness w sztuce i kulturze”.

Cute są młode zwierzęta i małe dzieci, różowy okrągłutki Prosiaczek z „Kubusia Puchatka”, niezdamy Goofy, mini morris, króliczki Duracell, Little Pony, Hello Kitty oraz bohaterki serialu „Beverly Hills” i mieszkańcy gablotek Mirelli von Chrupek. Wrześniak powołuje się na badania Amerykanów, które pozwoliły ustalić, że w ludzkim mózgu istnieje tzw. cuteness factor. „Autorzy »The Florida Manatee: Biology and Conservation« Roger R. Reep (University of Florida) i Robert K. Bonde sugerują, że obrazy definiowane jako cute czy zgodne z estetyką cuteness stymulują te same obszary ludzkiego mózgu co doznania o charakterze seksualnym, odczucia wywołane dobrym pożywieniem oraz zażywaniem leków psychotropowych czy narkotyków”.

Zdaniem badaczki estetyka cuteness służyć może krytyce popkultury, pochvale hedonizmu, rozrywce lub oswojaniu lęków. Jednym z przykładów krytycznego wykorzystania estetyki cuteness jest obraz Marka Rydena „Santa Barbie” (Święta Barbie), odczytywany jako krytyka konsumpcjonizmu.

## POKAZAĆ RÓŻOWY JĘZYK

Róż kojarzy się z dzieciństwem, młodością i beztroską - jak landrynki i pianki - ale ma też konotacje erotyczne: z siecią sex-shopów, różową serią filmową i „Różowym uchem” Zbigniewa Herberta. W Wielkiej Brytanii z inicjatywy Emmy i Abi Moore powstał ruch Pinkstinks wymierzony w stereotypizację płciową i genderyzację zabawek. „Pink is not a gendered color” - brzmiało hasło kampanii zachęcającej mężczyzn do ubierania się na różowo. „Różowe kołnierzyki” to z kolei etykieta, którą przykleja się mężczyznom pracującym w „kobiecych” zawodach, na przykład przedszkolankom.

Różowymi trójkątami znaczone przemilczane ofiary nazizmu - skazanych z paragrafu 175. Brzmiał on tak: „Za sprzeczny z naturą nierząd, do którego dochodzi pomiędzy dwiema osobami płci męskiej lub między człowiekiem a zwierzęciem, grozi kara pozbawienia wolności, jak również możliwość zasądzenia pozba-

wienia praw obywatelskich”. Joanna Ostrowska, autorka przełomowej monografii „Oni. Homoseksualiści w czasie II wojny światowej”, napisała w posłowniu do książki Heinza Hegera „Mężczyźni z różowym trójkątem. Świadczenie homoseksualnego więźnia obozu koncentracyjnego z lat 1935-1945” (przeł. Alicja Rosenau), że na mocy tego paragrafu do 1945 roku do niemieckich nazistowskich obozów koncentracyjnych trafiło 10-15 tysięcy mężczyzn. 60 proc. z nich nie przeżyło.

Dlatego Błażej Warkocki zaproponował, żeby literaturę gejowską nazywać „literaturą różowego języka”.

„Wszyscy mamy różowy język, to prawda. Język można też wystawić w szyderczym geście, choć nie zawsze się to dobrze kończy. Język jest lepki, cielesny, seksualny. »Różowy język« ma być tutaj przede wszystkim synonimem dyskursu wokół homoseksualności na początku XXI stulecia. Jednak kryjąca się za metaforą dosłowność (różowy język to zdrowy i normalny język) była dla mnie nieodparcie uwodząca. Na tyle, że zacząłem dopatrywać się w »różowym języku« paradoksalnej uniwersalności na miarę »białych zębów« z debiutanckiej powieści Zadie Smith” - pisał w książce „Różowy język. Literatura i polityka kultury na początku wieku”.

Językoznawczyni Małgorzata Kita zaproponowała określenie „lawendowa lingwistyka”. To „styl, język oraz zachowania językowe i komunikacyjne osób nazywanych za pomocą skrótu LGBT”.

- Zanurzenie się w barbiecore pozwoliło mi docenić siłę nostalgii, kiczu i ironii w kształtowaniu ruchów kulturowych i kwestionowaniu ustalonych norm - mówi Niku. - Wierzę, że sztuka jest potężnym narzędziem do budowania więzi między różnymi grupami społecznymi. Dlatego staram się w swoich projektach artystycznych tworzyć środowisko przyjazne każdemu, niezależnie od płciowości, identyfikacji czy orientacji. ♦

REKLAMA



FOT. DAN ZOLLMANN (2), TOM VAN NUFFEL, MATERIAŁY PRASOWE

# Kto to „babcia”?

Żydowska społeczność w Antwerpii ma swoje pierwsze po wojnie pokolenie babć i dziadków. Dzieci, które przeżyły Zagładę, często zostawały sierotami

Z PISARKĄ, AUTORKĄ KSIĄŻKI  
„MINJAN” J.S. MARGOT  
ROZMAWIA PAULA SZEWCZYK

**O**rtodoksyjna społeczność żydowska w Antwerpii jest największa w Europie. Belgowie są jej ciekawi czy pozostaje dla nich niewidoczna?

Ortodoksyjny judaizm stanowi niewielki procent świata żydowskiego. Powiedzmy, około 10 procent Żydów na całym świecie to ortodoksi. W Antwerpii większość żydowskich obywateli to charedim, chasydzi lub współcześni ortodoksyjni. Estera z „Minjanu” jest chasydka.

Czy Belgowie są ich ciekawi? Chyba wiele osób na całym świecie z ciekawością zagląda za kurtynę zamkniętych społeczności. Żydowska ortodoksja we wszystkich swoich przejawach jest zamkniętą częścią judaizmu. Rodzaj kulturowego i religijnego podglądactwa cechuje nie tylko Belgów.

**Ich udział w deportacjach, odpowiedzialność za to, co stało się z belgijskimi Żydami w czasie Zagłady, to temat debaty czy raczej tabu?**

Jak wszędzie na świecie trauma potrzebuje czasu, by przejść od etapu tabu, przez kilka innych, aż stanie się tematem, o którym będzie można mówić i dyskutować otwarcie. Bierna współpraca, przyzwolenie na to, co się stało, pozostawiło i nadal pozostawia ślady w pokoleniu po traumie. To samo dzieje się z ofiarami. W „Minjanie” Estera pyta: „Mamo, co to jest »babcia«?”, bo społeczność żydowska w Antwerpii ma po wojnie swoje pierwsze pokolenie babć i dziadków. Tuż po niej w mieście nie było żydowskich starców. Dzieci, które przeżyły, często były sierotami.

**A stereotyp bogatego Żyda sprzedającego diamenty jest w Belgii aktualny?**

Stereotyp zawsze był stereotypem, nie dotyka całej społeczności. To raczej rodzaj karykatury. Przemysł diamentowy zmienił się mocno w ciągu ostatnich 30 lat, z wielu powodów. Piszę o tej ewolucji w obu swoich tak zwanych żydowskich książkach. Dziś tylko ograniczona liczba rodzin żydowskich nadal handluje diamentami. W większości fabryki są przenoszone do tańszych krajów.



**J.S. MARGOT**

(właśc. Margot Vanderstraeten) – belgijska dziennikarka i pisarka. Autorka pięciu powieści i dwóch zbiorów wywiadów

**Jaka jest tzw. dzielnica diamentów, gdybyś miała opisać ją w kilku zdaniach osobie, która nigdy tam nie była?**

Dzielnica diamentów to antwerspka dzielnica z rynkiem handlowym. Nazywana jest też dzielnicą żydowską, choć mieszka tam więcej nie-Żydów niż Żydów. A ponieważ żyjący tam Żydzi są w większości ortodoksyjni i noszą odpowiednie dla swojej społeczności „ortodoksyjne” ubrania, ich widoczność na ulicy jest większa. Dlatego też postrzegani są jako głównie związani z dzielnicą.

Ale to tylko jedna z kilku części miasta, jak inne, a nie rezerwat czy osobny świat. Może sprawia nieco wrażenie, jakby na chwilę trafiło się do sztetla, ale jak w każdej dzielnicy ludzie tam mieszkają, pracują, chodzą do szkoły. Nie wydaje mi się, żeby istniało tam jakieś specjalne „przyciąganie”, a jeśli zajrzy tu turysta, będzie zawsze mile widziany.

**Jak wystawa zdjęć z życia ortodoksyjnych Żydów, które są opatrzone cytatami z „Mazel tow”, została przyjęta w Antwerpii?**

Była to tandemowa ekspozycja – zdjęcia Dana Zollmanna i fragmenty mojej książki – odbywała się w belgijskim Muzeum Holocaustu, znajdującym się w Mechelen, w pobliżu koszar Dossin, skąd w czasie wojny wszystkich złapanych Żydów wywożono do Auschwitz. Belgijska królowa nalegała, aby odwiedzić wystawę kilka dni po jej otwarciu. Ta wizyta była początkiem nowej historii „Minjanu”.

**Ortodoksyjni Żydzi przychodzili ją oglądać czy raczej nie uczestniczą w „świeckich” wydarzeniach kulturalnych?**

Nie użyłabym słowa „wydarzenie”, w książce staram się wyjaśnić, jak złożony jest związek z wojenną częścią przeszłości, zarówno dla wszystkich rodzin żydowskich, jak i dla nieżydowskich. A paleta „ortodoksyjnego” Żyda jest szeroka, jedni biorą udział w belgijskim życiu kulturalnym kraju, inni wcale. Dróg na bycie Żydem jest tyle, ilu jest Żydów. Różnica między współczesnymi ortodoksami a chasydami jest ogromna, a wśród chasydów widoczne są kolejne różnice. Jedni są bardziej, drudzy mniej otwarci na współczesny świat, będą i tacy, którzy całkowicie odwrócą się do niego plecami.

**Często pytało cię, czy jesteś Żydówką?**

O to akurat nikt mnie nie pytał, jedyne pytanie, które mi czasem zadawano, brzmiało: czy planuję konwersję na judaizm? Odpowiadałam zgodnie z prawdą, że nie mam takiego planu, bo dobrze się czuję w swoim świeckim życiu.

**Trudno było ci zdobyć zaufanie ultraortodoksyjnych Żydów i Żydówek, z którymi pracowałaś?**

Spotkać kogoś – mam na myśli spotkać naprawdę, nie przez e-mail czy media społecznościowe, ale twarzą w twarz, dostrzec to, jaki jest, jak myśli – zawsze jest trudne. Musisz wyjść ze swojej bańki, czasem nawet strefy komfortu. Łatwiej jednak poznać osobę, która myśli tak jak ty, rozmawiać z nią, a nawiązanie kontaktu, wymiana myśli i uczuć np. z chasydą są pod wieloma względami trudniejsze. Ja jestem przecież kobietą niereligijną, dla chasydki zgłębianie świata takiego jak mój to niemal grzech. Dlatego też nie mogłyśmy publicznie spotykać się w dzielnicy żydowskiej. Ale dla mnie „trudne” nie oznaczało rezygnacji, lecz wyzwanie. Naszą relację z Esterą nazywam dziś przyjaźnią. ♦



**J.S. MARGOT „Minjan”,**  
tłum. Olga Niziołek,  
wyd. Czarne



**ALL INCLUSIVE FILM FESTIVAL**  
 odbędzie się w dniach 18-20 sierpnia  
 w kinie Żeglarz w Jastarni.  
 Szczegóły na [aiff.pl](http://aiff.pl)

## FESTIWAL

## All Inclusive w Jastarni

**G**łuchy Henio był kinooperatorem w Żeglarzu na Helu. Zatrudniał go jeszcze w czasach PRL-u dziadek Pauliny Blindow, która dziś współprowadzi kino razem z mamą i babcią. Mówi, że Henio był dla nich jak rodzina. Dla niego jastarnickie kino okazało się szansą na lepsze życie.

Między innymi to ciepłe wspomnienie o Heniu skłoniło Paulinę, by włączyć się w inicjatywę Ane Piżl i udostępnić wnętrze studyjnego kina Żeglarz (ostatniego na Helu!) na wydarzenia spod znaku All Inclusive Film Festival. Wydarzenia, bo choć festiwal ma w nazwie słowo „film”, oferuje znacznie więcej niż pokazy kinowe (m.in. poruszający tematykę epidemii AIDS dramat „120 uderzeń serca”, dokument „Maiden” o niezłomnych żeglarkach, które musiały się zmagać nie tylko z żywiołem, ale też z uprzedzeniami i seksizmem, oraz portret Bethany Hamilton, amerykańskiej surferki z niepełnosprawnością). To trzy sierpniowe dni wypełnione także spotkaniami, dyskusjami i warsztatami. Wspólnym mianownikiem wszystkich punktów programu jest temat wykluczeń, a repertuar festiwalu został skomponowany tak, by opowiadać o nich jak najszerzej. – Wykluczenie dotyczy większości z nas. Jesteśmy wykluczani i wykluczane z racji starości, choroby, wyglądu, pci. Mówiąc o inkluzji i równości, nie mówmy o „nich”, o „innych”, o „obcych”. Mówmy o nas wszystkich – przekonuje Ane Piżl, która tworzy ten festiwal w ramach wolontariatu razem z grupą przyjaciół (częściowo są to osoby stojące za społeczną akcją Topfreedom.pl).

Dlatego AIFF to w założeniu bezpieczna przestrzeń wymiany doświadczeń i celebracji różnic. To festiwal o tym, by słuchać wzajemnie swoich opowieści, otwierać się na historie innych

i wspólnie szukać sposobów na włączanie w życie społeczne grup marginalizowanych. Nie wiem, czy znajdzie się w Polsce drugi festiwal, na którym warsztaty hiphopowe po kaszubsku sąsiadują w programie z rozmowami o języku włączającym, zajęciami tanecznymi na plaży i opowiadaniem o tym, jak to jest być Żydówką w Polsce. A to nie wszystko. W Jastarni będzie można także nauczyć się podstawowych zwrotów w języku migowym (który też jest językiem polskim) i posłuchać dyskusji o uprzedzeniach wobec osób żyjących z HIV. Językoznawca Mateusz Adamczyk porozmawia m.in. o feminitywach w języku, aktywistka Natalia Pancewicz i edukatorka seksualna Renata Orłowska – o ciałoakceptacji w kontekście doświadczeń grubości i niepełnosprawności. A mistrzyni olimpijska Jolanta Ogar-Hill opowie zarówno o wykluczeniu kobiet w sporcie, jak i – z towarzyszeniem żony i córeczki – życiu tęczywch rodzin.

To wszystko brzmi jak zestaw wielu trudnych tematów, ale jak podkreślają organizatorki, jedną z idei festiwalu jest właśnie zmiana sposobu mówienia o wykluczeniach. – Bardzo często o osobach transpłciowych, z niepełnosprawnościami, starszych czy głuchych mówi się, akcentując wyłącznie trudności, z którymi się mierzą. A zależy mi, by równie głośno wybrzmiewały siła, sprawczość, różnorodność i duma – mówiła Piżl. Dlatego AIFF plan ma taki, żeby nie omijać ważnych społecznie tematów, ale jednocześnie miło spędzić czas. Na stronie piszą: „Doświadczenie wykluczenia można pielęgnować w cierpieniu, ale my na All Inclusive zamierzamy dobrze się bawić. Cieszyć się wspólnotą, latem, ciałem, kinem”. A to się nie musi wykluczać. ♦ (Justyna Grochał)

Rozmowa z Ane Piżl na temat festiwalu na [wysokieobcasy.pl](http://wysokieobcasy.pl)

## TEATR

Bo do miasta  
chodziła

Spektakl oparty jest na historii sprzed stu lat z podkrakowskiej wsi, gdzie porywoczy mąż zamordował żonę, bo „do miasta chodziła gadać z panami”. To przejmująca przypowieść o „domu złym”, sprawnie opowiedziana historia, która dzieje się w sugestywnej scenografii i pełnych znaczeń kostiumach, a zarazem popis gry aktorskiej – efekt oryginalnej metody pracy reżysera, który pozwala aktorom i aktorkom być ze swoimi bohaterami i bohaterkami – czy raczej: być w nich – przez długi czas przed premierą. Między bohaterkami i bohaterami spektaklu toczą się gry momentami niemal piekielne, skutecznie zamienione w piorunujące teatralne sceny.

Ten spektakl to kolejny wielki triumf Wierchowskiego. Reżyser wymyślił i z powodzeniem wcielił w życie swój bardzo oryginalny pomysł na teatr, który jest jednocześnie głęboki i przystępny, widowiskowy i wypełniony emocjami. Prawdziwy i poruszający. ♦ (Przemysław Gulda)

„PIĘKNA ZOŚKA”, reż. Marcin Wierchowski, Teatrze Wybrzeże, Gdańsk

## WYSTAWA

## Człowiek to zwierzę



Ta wystawa działa na dwa sposoby: po pierwsze, uświadamia, jak bardzo człowiek jest zwierzęciem i jak bardzo jest do zwierząt po-

dobny. Widać to choćby w tryptyku pokazującym kości ucha – prawie takie same u wielu gatunków ssaków.

Po drugie, niektórymi swoimi pracami Kosińska mocno przeobraża, pokazując, jak bardzo, mimo tej genetycznej i organicznej bliskości, człowiek bezwiednie i bezlitośnie wykorzystuje zwierzęta. Artystka tworzy małe grobowce, w których składa fragmenty ciał zwierząt zabitych, by służyć ludzkiej wygodzie – poraża np. łyżka do butów z sarniej nogi. Choć punktem wyjścia są tu tkanki twarde, główne narzędzie, które wykorzystuje artystka, jest miękkie i delikatne – to nici, którymi haftuje swoje dzieła. Na dodatek są to nici złote, znane raczej z kontekstu związanego z kościołem niż rzeźnią. Bo taki właśnie podniosły i niemal religijny wymiar zyskuje u Kosińskiej ofiara zwierząt na rzecz ludzi. ♦

(Przemysław Gulda)

JUSTYNA KOSIŃSKA

„Kości @\_tkanka\_”, galeria Dizajn BWA, Wrocław

## FILM

## Miłość i praca



„The Bear” to serialowa opowieść o facecie, który wraca do rodzinnego miasta po ucieczce od hałaśliwej, przemocowej rodziny. Pracował w najlepszych restauracjach na świecie, a wraca po to, by prowadzić knajpę po swoim bracie, który popełnił samobójstwo. To mógł być kolejny łzawy serial o rodzinie, a jednak stał się nieoczekiwany hitem 2022 roku. Teraz powraca z drugim sezonem, który jest jeszcze pełniejszy, głębszy.

„The Bear”, tak jak wcześniej „The Sopranos”, jest opowieścią o włoskiej mniejszości w Stanach, tylko takiej, która zamiast w zorga-

## ARKADIUSZ GRUSZCZYŃSKI POLECA WIERSZ

\*\*\*

*Co nas trzyma razem, wszystkich, co do jednego –  
przezroczyste pajęczynki, poranka kra lodowa.  
Już w ciemności ożywają rozmowy miasta wyzięblego:  
wybierasz z tysiąca słów, nie wypowiadasz żadnego  
lub mówisz, ale urywasz w pół słowa.  
Szarpiesz się: coś się stało, lecz teraz już nie boli.  
Jeśli tego już nie ma, nie przetrwa też w pamięci wątkach.  
Puszysty jak futro królika śnieg leży na dworze,  
chciałoby się pojechać nad morze, a może pójść w pole  
czy z siebie jak z mgły się wyplątać.  
I zdaje się, że twoja istota jest jak srebrny pierścionek  
– a zaręczeni z sobą nigdy się nie zdradzają.  
I iskry błyszczą w powietrzu jak szkło potluczone.  
I tak, gdzie trzeba, poranne kry pękają sobie,  
i przezroczyste pajęczynki powoli gdzieś znikają.*

Tłum. Bohdan Zadura

**KATERYNA BABKINA** jest ukraińską poetką. Powyższy wiersz pochodzi z tomu „Nie boli” (wyd. Warstwy). Książka została napisana już po wybuchu wojny w Ukrainie

## KAMIŁA SZCZEŚNIAK RYSUJE



nizowanej przestępczości stara się działać po legalnej stronie biznesu. Knajpa, którą obejmuje Carmy (znakomity Jeremy Allen White), mieści się w Chicago, a dzielnica jest, mówiąc ogólnie, gangsterskie porachunki, bezrobocie, bieda. Carmy boryka się z żałobą i jest na skraju załamania nerwowego. Jednocześnie musi ogarnąć niechętną mu, krnąbrną ekipę restauracji. Półgodzinne, szybkie jak błyskawica odcinki pokazują realia

pracy w kuchni najbardziej realistycznie, jak się da: zabójcze tempo, stres, nerwy, budzenie się o czwartej rano, gaszenie – całkiem dosłownie – pożarów, radzenie sobie z kontrolą urzędników. Pod koniec – a może na początku – tego wszystkiego jest jedzenie. Jako pasja, miłość i przekleństwo, a jego przygotowanie pokazane zostało z odbierającą oddech wirtuozerią. ♦ (Agata Pyzik)  
„THE BEAR”, sezon 1 i 2., na Disney+



FOT. LEONARDO CENDAMO/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

# Nauczyciel dobrego *pływania*

Piękna wizja węgierskich wakacji zamieniła się w udrękę, a final był tragiczny, choć w zasadzie przecież w każdej chwili spodziewany



Zsuzsa Bánk - niemiecka pisarka pochodzenia węgierskiego, autorka autobiograficznej prozy „Śmierć przychodzi nawet latem” - będzie gościnią tegorocznej, niemieckiej edycji festiwalu Literacki Sopot

Z ZSUZSĄ BÁNK  
ROZMAWIA MICHAŁ NOGAŚ

**L**ato było upalne, atakowało jaskrawym słońcem. Zsuzsa Bánk wraz z rodziną jechała z Niemiec, gdzie przyszła na świat i mieszka, na Węgry, do rajskiego ogrodu dającego cię domowi jej przodków i nad Balaton, w którego wodach jej najbliżsi potrafili pływać godzinami. Jednym z uczestników wyjazdu był ojciec pisarki - chory na raka. Śmierć mogła przyjść w każdej chwili, ale dla wszystkich ważne było, by mężczyzna, od 1956 roku emigrant, raz jeszcze wrócił do krainy dzieciństwa, by choć przez chwilę znów być u siebie, na swoim.

Wbrew oczekiwaniom i nadziejom wyjazd się nie udał. Ojciec Zsuzsy Bánk poczuł się źle i stało się jasne, że planu nie uda się zrealizować. Ostatnie wakacje zamieniły się w gehennę. W „Śmierć przychodzi nawet latem” niemiecka pisarka opisuje odchodzenie najbliższego człowieka, ale z każdego zdania książki wylania się jednocześnie wdzięczność za wspólnie spędzone lata, za rozmowy, których nic nie będzie w stanie zastąpić. A także za milczenie w dającym cię ogrodzie, gdy od upału i słońca pękały śliwki.

Wydana właśnie w Polsce - w znakomitym przekładzie Elżbiety Kalinowskiej - autobiograficzna proza jest nie tylko elegią, pożegnaniem z ojcem, ale także opowieścią o tym, czy i jak można sobie poradzić z żałobą i tęsknotą za życiem, które nigdy już nie wróci.

**Na ostatnich stronach swojej najnowszej książki pisze pani: „To głupie i obraźliwe, niezrozumiałe, że nasi rodzice muszą odchodzić. A fakt, że pewnego dnia naprawdę to się dzieje, jest niedopuszczalny. Choć dorastamy z tą wiedzą, żyjemy z nią, nie jesteśmy przygotowani, nie jesteśmy uzbrojeni, kiedy to się dzieje. W ostatnich latach wypisałam wiele kartek kondolencyjnych, wokół mnie umierały matki, umierali ojcowie mojego pokolenia, a ja za każdym razem oddychałam z ulgą, bo ja zostałam oszczędzona”. I przyznaje pani, że gdy w końcu doszło do utraty, była pani przerażona. Okazało się, że życie bez ojca cała rodzina musi sobie „dopiero wymyślić”. Sporo mnie to wyznanie kosztowało, ale jest w nim sama prawda. Bo jak niby mieliśmy się na to przygotować?**

Sami sobie zdajemy się przecież nieśmiertelni i w ten sam sposób myślimy o swoich bliskich - tych z pokolenia przed nami i tych z pokolenia, które nadeszło po nas. Udajemy, że śmierć dotyka tylko obcych, żyjemy tak, jak gdyby była przeznaczeniem wyłącznie tych, w których nie płynie nasza krew - własna lub zmieszana. W rzeczywistości drżymy, jesteśmy przepełnieni lękiem, bo-

imy się ciemności i pustki, która prędzej czy później nadejdzie.

Ponieważ mam to doświadczenie za sobą, ponieważ opisuję w „Śmierć przychodzi nawet latem” stan utraty i żaloby po ojcu, ale także dni, tygodnie jego odchodzenia, jestem pewna tego, co mówię i co napisałam: nie można być na to gotowym, nie można ułożyć sobie w głowie planu przechodzenia przez ten mroczny czas, po prostu nie da się tego sobie wyobrazić.

Ale gdy umarł mój ojciec, przydarzyło mi się coś jeszcze - myśl z kategorii niegdyś trudnych w ogóle do wyobrażenia.

### Mianowicie?

Dotarło do mnie - nie wiem, czy nagle, ale z ogromną siłą - że jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, ja, jego córka, będę następna. Teraz śmierć przyjdzie już po mnie, weźmie się za następne pokolenie. I zaczęłam myśleć o niej o wiele częściej, ta wizja stała się nagle niezwykle realna.

Dręczy mnie nie to, że odejdę, to akurat więcej niż oczywiste, ale niewiedza. Kiedy? Jak? Nagle czy nie radząc sobie z bólem? Samotnie czy otoczona bliskimi? Na to też nie da się przygotować, nie da się własnej śmierci - poza wiadomymi przypadkami odebrania sobie życia - aż tak wyreżyserować. Można się jedynie powoli oswajać z tym, co nieuchronne.

Przecież nawet dziś, gdy w Ukrainie toczy się wojna i codziennie giną ludzie, choć widzimy to na zdjęciach na ekranach swoich telefonów, nadal wielu z nas wydaje się, że funkcjonują w jakimś świecie równoległym. Dopiero osobiste doświadczenie zmienia wszystko - i nie ma przed tym ucieczki.

**Pani ojciec chorował pięć lat. Rak wrócił, nie dał szans na wygraną. Czy gdy już było jasne, że nadciąga koniec, znalazła pani w sobie siłę, by się pożegnać, odbyć rozmowę przed rozstaniem na zawsze?**

Na to równie trudno się przygotować, na powiedzenie rzeczy ostatecznych. Nie chodzi o to, że do końca z matką i resztą rodziny ludziliśmy się, że ojciec wygra - wyniki badań były jednoznaczne. Ale woleliśmy zagospodarować każdą minutę, która pozostała, niż zamykać kolejne rozdziały jego i naszego wspólnego życia.

O tym właśnie jest między innymi moja książka - o potrzebie spędzenia jeszcze jednych wakacji nad Balatonem, o konieczności odbycia jeszcze jednej podróży w jego rodzinne strony, wyrwania chorobie chociaż kilku tygodni. To było silniejsze od okoliczności, choć przecież docierało do mnie, że dla ojca droga na węgierską wieś w stanie więcej niż złym może być czymś ostatecznie wykańczającym. Wiedziałam doskonale, że jego organizm był poddany długotrwałemu

leczeniu, wymęczony chemią i obolały, przysięgałam się temu na co dzień. A jednak nie byliśmy się w stanie oprzeć...

**Pisze pani: „Wyruszyłam, żeby (...) dać mu jeszcze raz poczuć orzechowy upał, jeszcze raz zamówić dla niego schłodzone piwo Soproni w kawiarni przy plaży Kisfaludy i patrzeć z nim na wielką poałą błękitu. Ale odkąd przyjechaliśmy, ma się gorzej, drżymy każdej nocy. Dopadła go gorączka i nie chce odpuścić, niemieccy lekarze z kliniki mówią przez telefon, że trzeba natychmiast wdrożyć leczenie. Kuzynka zabrania mijechać do węgierskiego szpitala, nikt mu tam nie pomoże, mówi, na SOR-ze ludzie umierają, jedziemy więc do Eisenstadt, do najbliższego szpitala po austriackiej stronie”.**

Bo, o czym również piszę, łudziłam się, że w tych dniach rak „odpoczywał”, że to, co drążyło i dręczyło ojca, „przesypiało” ten upalny czas, zapadło w sen. Piękna wizja węgierskich wakacji zamieniła się jednak w udrękę, a finał był tragiczny, choć w zasadzie przecież w każdej chwili spodziewany. Zamiast raz jeszcze rozkoszować się widokiem rozgrzanego od słońca Balatonu, ojciec trafił do kolejnych szpitali, w jednym z nich zmarł. Odwiedzaliśmy go z moją matką bardzo często, ja w zasadzie stałe byłam w drodze, czasem zmieniał mnie mój mieszkający w Berlinie brat, ale żadnej ostatniej, zamykającej nasze wspólne życie rozmowy nie było.

Gdy teraz o tym myślę, dochodzę do wniosku, że to zaskakujące. Za niczym tak nie tęsknię jak właśnie za rozmowami z ojcem. Już po jego śmierci wielokrotnie łapałam się na tym, że właśnie chwytam za telefon, by do niego zadzwonić i koniecznie coś mu opowiedzieć. Szłam szybko ulicą, stałam w korku, zmywałam - to były takie chwile, w których dzwoniłam zwykle do niego, by usłyszeć jego głos, zdać mu relację z ostatnich wydarzeń. I nagle pustka, wszystko skończone. W pierwszych tygodniach ten ból był rozdzierający.

Rozmawialiśmy ze sobą niezwykle często, był moim powiernikiem i przyjacielem, mogłam go spytać o cokolwiek, niczego nie musiałam ukrywać. To z nim od dziecka dyskutowałam na wszystkie tematy, on odkrywał przede mną świat, miał nieprawdopodobnie otwarty umysł, nie uznawał tabu. Ojciec - nie matka - był moim nauczycielem życia i zawsze darzył mnie szacunkiem. To zapewne przeczy stereotypowi, że to kobiety w kolejnych pokoleniach są sobie najbliższe, prawda?

Przyjaciele bardzo mi go zazdrościli, uważali, że tacy rodzice po prostu nie istnieją. Po-

nieważ nigdy nie skarżyłam się na ojca, byli przekonani, że jestem rozpieszczoną córeczką, której na wszystko pozwala. Tymczasem było zupełnie inaczej, potrafił być stanowczy, gdy należało, ale wiele czasu poświęcał na to, by mojemu bratu i mnie pokazać, na czym polega radość życia. Dopiero dziś zrozumiałam, że to był dar - i od ojca, i od losu.

**Chodzi na przykład o „jó úszás”? Ktoś mógłby powiedzieć, że to mało istotna rzecz, a pani wielokrotnie do niej w swojej książce wraca.**

„Jó úszás” to coś nieprawdopodobnie istotnego, coś, dzięki czemu wiem, jak smakować życie. To dobre, długie, wielogodzinne pływanie w ciepłych wodach Balatonu, kwintesencja węgierskiego lata.

Ojciec nauczył się tego, zanim uciekł z Węgier po rewolucji 1956 roku i gdy już

Powiem to najkrócej, jak potrafię:  
jest mi wstyd za to, co robi od lat  
rząd w Budapeszcie. *I przykro mi, że  
tak wielu Węgrów tego nie dostrzega*

możliśmy całą rodziną podróżować nad Balaton, dołożył wszelkich starań, bym pojęła, o co w tej czynności chodzi. Spróbowałam najlepiej, jak potrafiłam - choć w zasadzie żadne słowa nie są w stanie opisać tego stanu - oddać to w książce.

Proszę sobie wyobrazić, że gdy żar leje się z nieba, wchodzi pan do ciepłej, ale wciąż rześkiej wody. Płyń pan przez jakiś czas kraulem, czasem nurkuje na kilka chwil, a następnie kładzie się na wodzie na plecach, patrzy w niebo, zamyśla się - i od nowa. Czuje pan zapach wody i powietrza, nieśpiesznie rusza rękami i nogami, całkowicie odrywa się od świata, który toczy się na brzegu i dalej, w głąb ładu. Kontakt z Balatonem przenosi pana do zupełnie innej rzeczywistości. Doświadczylam tego tak wiele razy, że czasem miałam wrażenie, iż właśnie dla takich chwil się urodziłam i byłam córką swojego ojca.

Gdy jeździliśmy na wakacje do rodziny mieszkającej na Węgrzech, podczas śniadania nie było pytania ważniejszego od tego, czy czeka nas dziś „jó úszás”. Nie wiem, czy ojciec w ogóle zdawał sobie sprawę, w jak istotny sposób dbałością o takie rzeczy zmienił hierarchię moich życiowych potrzeb. Nie wiem, czy ja sama miałam tę świadomość, ale nabyłam jej dzięki spotkaniom z czytelnikami. Gdy książka „Śmierć przychodzi nawet latem” się ukazała i zaczęłam jeździć na spotkania autorskie, wielokrotnie słyszałam,

że mój ojciec zadbał o coś niezwykle istotnego - o psychiczny komfort swoich dzieci. Myślę, że nie bez znaczenia były tu jego - oraz mojej matki - doświadczenia z czasów, gdy sami wkraczali w dorosłość. Pewnie chciał, by życie mojego brata i moje było wolne od trosk i udane tak bardzo, jak to tylko możliwe. Nie mówił o tym zbyt wiele, ale - jak dziś to widzę - wielokrotnie zaświadczał o tym gestami.

**Wspomniane przed chwilą wydarzenia - tragiczny finał rewolucji węgierskiej 1956 roku - powracają w „Śmierć przychodzi latem” niejednokrotnie. Sporo tu nawiązań do wieloletniej rozłąki z najbliższymi, jakiej doświadczyli pani rodzice. Książka zaczyna się od sceny, w której pani matka wspomina, jak zimą na początku 1973 roku ruszyła na Węgry, by wziąć udział w pogrzebie ojca. O jego śmierci dowiedziała się przez telefon od mówiącego dziwnym, polanym językiem, nieco tylko zbliżonym do węgierskiego pracownika niemieckiego urzędu telegraficznego. Cztery dekady później jechaliście tam już, inaczej niż wielokrotnie wcześniej, bez lęku o to, co może przynieść granica. Chodziło wyłącznie o to, by ojciec raz jeszcze pobyl u siebie.**

Los naszej rodziny nie był wcale wyjątkowy. Bardzo wielu rówieśników moich rodziców uciekło z Węgier, gdy komunizm - miejscowi i radzieccy - w okrutny sposób rozprawili się z rewolucją. I matce, i ojcu - nie bez przeszkód - udało się dostać do Austrii. Dotarli tam niezależnie od siebie, nie mogli przypuszczać, że ucieczka z ojczyzny połączy ich na zawsze. Gdy tylko wpadli na siebie w obozie przejściowym, stali się w zasadzie nierozłączni. Na Węgrzech prawdopodobnie nigdy nie zwróciliby na siebie uwagi, linie ich życia by się nie przecięły - pochodzili z zupełnie różnych rodzin, dzieliły ich w zasadzie niemożliwe do pokonania różnice klasowe. Mój brat i ja jesteśmy więc - i nie ma w tym żadnej przesady - dziećmi tamtego okresu, dziećmi rewolucji, ucieczki za żelazną kurtynę. Dlatego, mimo że ostatnie tygodnie były tragiczne, cieszę się, że pod sam koniec życia ojciec choć przez chwilę w sposób jeszcze świadomy odwiedził rodzinne strony.

Okazuje się jednak - i fakt ten był dla mnie niemałym zaskoczeniem - że wspomnienia wydarzeń sprzed blisko siedmiu dekad, które dla mojej rodziny były i wciąż są niezwykle istotne, straciły na Węgrzech mocno na znaczeniu. Piszę na przykład w „Śmierć przychodzi nawet latem” o kobiecie, która w czasie wspomnianej przeze mnie podróży wynajmowała nam mieszkanie w Balatonfüred, mieście leżącym nad północnym brzegiem jeziora. Wdałyśmy się w pogawędkę i spytała, gdzie ja, mieszkająca przecież w Niemczech, tak dobrze nauczyłam się węgierskiego. Wyjaśniłam,

że rodzice urodzili się w tej okolicy, i dodałam, bo wydało mi się to naturalne, że uciekli z kraju w 1956 roku. Spojrzała na mnie zaskoczona, zrozumiałam, że ta data nic jej nie mówi! Dopiero później dotarło do mnie, że dla jej pokolenia liczy się to, co wydarzyło się w roku 1989, przełom, który zaowocował wybuchem demokracji, wejściem Węgier do Unii Europejskiej, runięciem granic między światami, do których należeli moi rodzice.

### „Śmierć przychodzi nawet latem” ukazała się na Węgrzech?

Nie, i nie sądzę, by stało się to w najbliższym czasie. Podejrzewam, że mało kogo tam historia mojego ojca, moich rodziców, to, co chciałam przekazać, zainteresuje. I pewnie byłaby to książka mało wygodna.

**Szkoda, bo być może dzięki niej Węgrzy zrozumieliby, że - tak jak Polacy zresztą - niejednokrotnie sami byli uchodźcami. Wspominam o tym, mając w pamięci kolejne wypowiedzi Viktora Orbána, antyuchodźcze, a w ostatnich latach również - co ważne w kontekście roku 1956 - mocno prorosyjskie, także po dwóch fazach agresji Putina w Ukrainie.**

Powiem to najkrócej, jak potrafię: jest mi wstyd za to, co robi od lat rząd w Budapeszcie. I przy-

kre mi, że tak wielu Węgrów tego nie dostrzeżę. Kraj moich rodziców na długie lata wypisał się ze świata, w którym górę biorą bliskie mi poglądy na życie, te, które przekazał mi ojciec.

**Nie bała się pani tej książki? To duża odwaga napisać tak intymną, poruszającą, szczerą i silnie autobiograficzną prozę, odsłonić się przed czytelnikami.**

Początkowo w ogóle nie zamierzałam pisać. Zaczęłam od eseju o ostatniej wyprawie z ojcem na Węgry, opublikował go w weekendowym wydaniu dziennik „Die Zeit”. Tekst spotkał się z ogromnym zainteresowaniem i to mój wydawca zadzwonił z pytaniem, czy nie chciałabym napisać książki, która poszerzyłaby tę historię.

Nie byłam przekonana, ale dałam się ponieść językowi. To on mnie prowadził przez kolejne rozdziały, ośmielał, bym przywoływała historie z czasu, gdy ojciec odchodził. W ogóle nie myślałam wtedy o czytelnikach, w jakiej formie to przeczytają i co o mnie pomyślą. Ostatecznie literatura, która zrodziła się z wielomiesięcznej pracy, wygrała z wahaniem - wydawać czy nie. Odsłoniłam się, ale może pomoże to wielu osobom, przed którymi dopiero to, co nieuchronne? Może inaczej wykorzystają czas, który jeszcze pozostał im i ich rodzicom?

### Jak „Śmierć przychodzi nawet latem” przyjęli pani najbliżsi?

Brat do dziś, a minęły już trzy lata od publikacji, nie przeczytał tej książki. Twierdzi, że nie chce raz jeszcze przeżywać wszystkich tych tragicznych wydarzeń. Mam nadzieję, że w końcu zmieni zdanie.

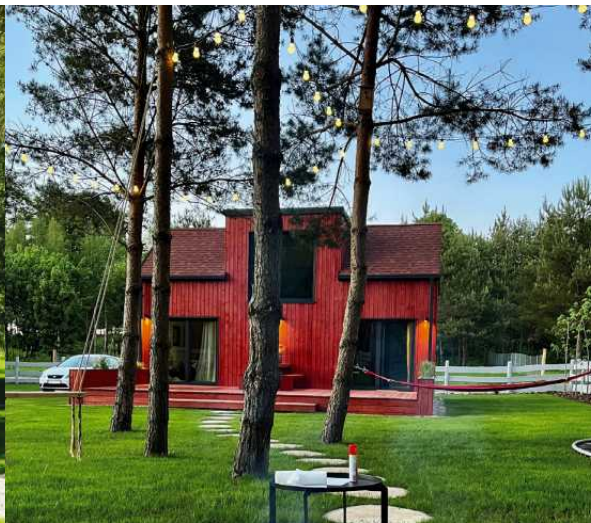
Z kolei moja matka sięgała już po nią wielokrotnie. Ilekroć ją odwiedzam, a jest już w bardzo podeszłym wieku i mocno zmęczona życiem, dostrzegam leżący na jej biurku sprezentowany przeze mnie egzemplarz. W rozmowie przyznaje, że właśnie znów czytała jeden z fragmentów, i dziękuje mi, że bardzo uczciwie opisałam losy naszej rodziny.

Podejrzewam jednak, że przede wszystkim „Śmierć przychodzi nawet latem” pozwoliła mojej matce - tak jak i mnie zresztą - choć w niewielkim stopniu zapełnić pustkę po ojcu, człowieku, którego nikim nie da się zastąpić. ♦



**ZSUZSA BÁNK, „Śmierć przychodzi nawet latem”,** przeł. Elżbieta Kalinowska, wyd. Czarne

REKLAMA



## DLA NAS WARMIA JEST NAJPIĘKNIEJSZYM MIEJSCEM W POLSCE.

Miłość do tego miejsca narodziła się w nas w 2005 roku, kiedy powstał tam nasz drugi dom rodzinny. Komfort pobytu gości jest dla nas priorytetem, ponieważ myślimy z perspektywy wynajmującego. Stworzyliśmy przestrzeń nie tylko użytkową, ale też komfortową, zapewniając wygodę nawet bardzo wymagającym gościom.



**WIOSKA RADOSKA**

11-030 Gąsiorowo 33, tel. (+48) 601-807-353  
biuro@mojastodola.pl

# Kobieta i (zapomniane) życie

Ogłaszamy trzecią edycję konkursu na herstorię. Czekamy na listy o kobietach, których życie zasługuje na to, by o nim opowiedzieć

TEKST PAULINA REITER,  
MARTA ODZIOMEK

**M**ówimy o historii, porozmawiamy o herstorii. Co to? To opowieści, które wydobywają z niepamięci kobiece losy, kobiece sukcesy. Historia ludzkości pełna jest kobiecych zwycięstw, które popadły w niepamięć. Pełna jest bohatererek - zupełnie niezwykłych - które mogą być wzorem i inspiracją, których życie było fascynujące.

Pomóżcie nam docenić niezwykle kobiety i rozpowszechnić ich osiągnięcia. Która z nich zasługuje na swoją biografię i dlaczego? Wybierzcie nazwisko i uzasadnijcie swój wybór w krótkim liście do nas. Postarajcie się zmieścić w 30 zdaniach. Na listy czekamy do 15 września pod adresem: herstorie@agora.pl. Do wygrania 3 tys. złotych.

## MARIA I SPRAWY KOSMICZNE

Pierwsza edycja konkursu, organizowanego przez redakcję „Wysokich Obcasów” we współpracy z Urzędem Miasta Rybnik przy okazji przyznawania Górnośląskiej Nagrody Literackiej „Juliusz”, miała miejsce dwa lata temu i przerosła nasze oczekiwania - nadesłano aż 128 prac.

- Były to zarówno postaci historyczne, jak i kobiety współcześnie żyjące, przedstawicielki licznych profesji, na przykład świata medycyny, działaczki i społeczniczki, a także przedstawicielki świata popkultury, jak wokalistki czy aktorki. Oceniając nadesłane prace, braliśmy pod uwagę to, czy przedstawiona historia jest poruszająca, czy opisana postać jest ciekawa, a także kompozycję pracy i język, jakim została napisana - mówiła jurorka Julia Wójcik, naczelnik wydziału kultury Urzędu Miasta Rybnik, współorganizatora konkursu.

Laureatką pierwszej edycji konkursu została Elżbieta Janota, która napisała esej o Marii Cunitz - żyjącej w XVII wieku wybitnej astronomce ze Świdnicy. Ta autorka pracy „Urania propitia”, która przyniosła jej sławę w całej Europie, nazywana jest „śląską Pallas” i „drugą Hypatią”. Sama nauczyła się czytać, sama zgłębiała sprawy kosmiczne. Uważa się ją dziś za jedną z pierwszych emancypantek w dziejach. Niesłusznie została zapomniana.

- Widać, że coraz więcej kobiet sięga w przeszłość po herstorie, by wydobywać je na światło dzienne - mówiła laureatka, któ-

- pierwowzór Siłaczki Stefana Żeromskiego - czy emancypantka i lekarka Erna Singer.

## ZOFIA I JEJ BIBLIOTEKA

W drugiej edycji konkursu na herstorię jury nagrodiło Dianę Stelowską-Morgulec, wykładownicę akademicką, za tekst o Zofii Gostomskiej-Zarzyckiej, współtwórczyni Biblioteki Uniwersyteckiej we Wrocławiu i jedynej kobiety w pionierskiej Grupie Naukowo-Kulturalnej w tym mieście.

Jak autorka poznała bohaterkę swojego listu? W minionym roku akademickim prowadziła na Uniwersytecie Warszawskim zajęcia dotyczące Kanady. Polskich publikacji na temat tego państwa jest bardzo niewiele, jedną z nich był dziennik Zofii Gostomskiej, który powstał w Kanadzie. Gostomska mieszkała tam przez kilka lat, była m.in. korespondentką kilku czasopism. Jest to zbiór jej wspomnień poprzedzony krótkim wstępem, historią Kanady.

- Kiedy przeczytałam ogłoszenie o konkursie na herstorię w „Wysokich Obcasach”, od razu pomyślałam o Zofii Gostomskiej jako o kobiecie, o której wiemy bardzo mało, a której postać jest niesamowicie ciekawa i fascynująca. Dlatego wybrałam właśnie ją - mówiła Diana Stelowska-Morgulec.

## JULIUSZ PO RAZ ÓSMY

Konkurs na herstorię jest przedsięwzięciem towarzyszącym Górnośląskiej Nagrodzie Literackiej „Juliusz”, która w 2023 roku zostanie wręczona po raz ósmy podczas Rybnickich Dni Literatury. Zwycięską książkę poznamy 21 października na gali finałowej w Teatrze Ziemi Rybnickiej.

Nagroda przyznawana jest najlepszej według kapituły konkursu biografii napisanej i wydanej po polsku w ubiegłym roku.



Laureatką corocznej nagrody może być tylko jedna książka, za którą przyznana zostanie statuetka i nagroda pieniężna w wysokości 50 tys. zł. Spośród 40 tytułów zakwalifikowanych do konkursu Kapituła Górnośląskiej Nagrody Literackiej, obradująca w składzie: Anna Cieplak, Agata Passent, Ewa Niewiadomska, Tadeusz Sławek, Zbigniew Kadłubek (przewodniczący) i Jan Baron (sekretarz), wybrała pięć nominowanych książek.

O tytuł najlepszej biografii 2022 roku powalczą: „Samotnica. Dwa życia Marii Dulebianki” Karoliny Dzimiry-Zarzyckiej, „Kopernik. Rewolucje” Wojciecha Orlińskiego, „Sygnał w zenicie” Krzysztofa Siwczyka, „Lodołamaczka. Światłana Cichanowska” Rusłana Szoszyna i „Trzy tłumaczki” Krzysztofa Umińskiego.

Nagrodzie Juliusz patronuje Juliusz Roger - działający w XIX wieku lekarz i przyrodnik, społecznik, przyjaciel ubogich, etnolog z zamiłowania, Niemiec, który wydał zbiór „Pieśni ludu polskiego w Górnym Szląsku”, przykład naukowej refleksji nad kulturą lokalną. Pracował w Rybniku i właśnie to śląskie miasto jest pomysłodawcą i fundatorem nagrody.

Teksty nadesłane na towarzyszący Juliuszowi konkurs na herstorię oceni jury, w którego skład wejdą m.in. redaktorki „Wysokich Obcasów” oraz przedstawiciele samorządu, dziennikarze i nauczyciele z Rybnika. Laureatkę bądź laureata konkursu poznamy również 21 października. ♦

Regulamin konkursu na:

[wysokieobcasy.pl/konkursherstorie](http://wysokieobcasy.pl/konkursherstorie)

OGŁOSZENIA

PARTNERZY KONKURSU



**Rybnik**



**JULIUSZ**  
Górnośląska Nagroda Literacka



### LIST TYGODNIA

## Tylko nie mów nikomu

**T**e słowa wypowiedają nie tylko księża oskarżeni o pedofilię, te słowa padają również w na pozór normalnie funkcjonujących domach, gdzie w imię lojalności wobec rodziców, a jednak katów, dziecko milczy, a prawda o sytuacji rozgrywanej się w tych domach nigdy nie wyjdzie poza ich ściany.

10-latek trafia do szpitala psychiatrycznego z podejrzeniem anoreksji. Według rodziców dziecka to efekt przekarmiania wnuka przez babcię, u której spędzał może dwa-trzy tygodnie w wakacje i kilka weekendów w ciągu roku. W innej wersji rodzice utrzymują, że ponadprzeciętnie inteligentne dzieci po prostu tak mają. Misterność działania rodziców, wysoko funkcjonujących alkoholików, wyspecjalizowanych w unikaniu konsekwencji swojego picia, polega na tym, że patologię, którą zafundowali dziecku, sprowadzili do obwiniania innych i zamknięcia dziecka na oddziale psychiatrycznym. Obwiniania innych - babci, bo kazała jeść, własnego dziecka, przy którym padają oskarżycielskie słowa: „Widzisz, do czego się doprowadziłeś!”. Wcześniej powiadomiono szkołę w sprawie wyglądu dziecka, jego zachowania, smutku, zamknięcia się w sobie. Upłynął rok. Co zrobiła szkoła, w której dziecko spędzało siedem-osiem godzin dziennie? Nie wiemy. A co ma zrobić 10-latek, któremu rodzice mówią: „Tylko nie mów nikomu”?

A dziecko widywało matkę i ojca pijanych, słyszało krzyki, wyzwiska. Dziecko pozbawiono kontaktów z najbliższą rodziną, to odwet na tych, którzy poinformowali komisję o problemie alkoholowym i zawiadomili szkołę. Dlaczego dziecko nie może spotkać się z dziadkami? Bo według rodziców może jednak powie, co dzieje się w domu.

W ilu innych polskich domach dzieci słyszą: „Tylko nie mów nikomu”?

Chcę wierzyć, że tak jak mały Zain, bohater filmu „Kafarnaum”, również te dzieci odtworzą kiedyś przed sądem swoją historię i pozwą rodziców za koszmar dzieciństwa, który im zgotowali. ♦ **Katarzyna B.**

### NAGRODY

**Autorka listu** otrzyma zestaw Oillan AVENA OIL ACTIVE - Nawilżający Dermo-Krem i Olejowy Żel do mycia - oraz książkę „Błyski w mroku” autorstwa Stacy Willingham, Wydawnictwo Agora.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE (3)

REKLAMA

# Wenecja

## XVI WIEK

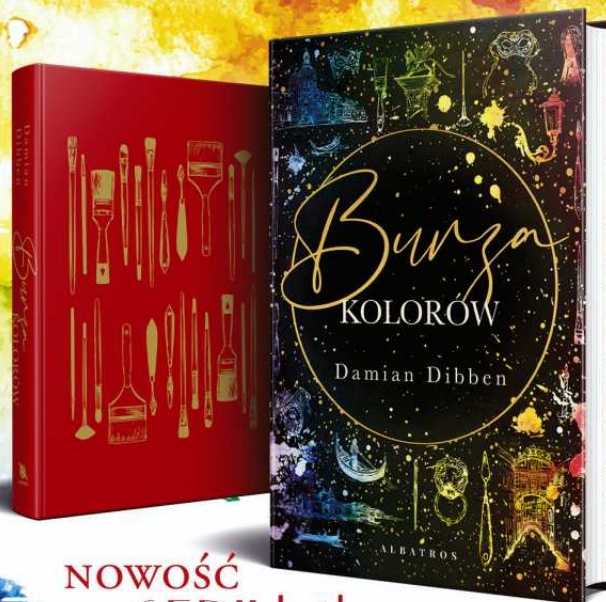
### ZŁOTE CZASY RENESANSU

Artyści przybywają tu w poszukiwaniu bogactwa i sławy, ale nie tylko...

Barwna opowieść o jednym z najbardziej tajemniczych malarzy włoskiego odrodzenia.



WYDAWNICTWO  
ALBATROS



NOWOŚĆ  
w SERII butikowej

# Kręci nas więcej niż wanilia

Fetyszy jest tak naprawdę tyle, ilu ludzi. W pierwotnych religiach fetysz postrzegano jako przedmiot o magicznej, niezwykłej mocy. Obdarzano go czcią

Z KLAUDIĄ LATOSIK, EDUKATORKĄ SEKSUALNĄ, ROZMAWIA ZUZANNA KUFFEL RYSUNEK ANIA GOSZCZYŃSKA

## W gabinecie terapeuty rozmawia się o fetyszach?

Tak. Do gabinetu trafia klient zaniepokojony tym, że podnieca go coś nietypowego, niestandardowego. Szuka odpowiedzi, czy jego potrzeby, pragnienia i fantazje są normalne, skoro odbiegają od uznanej społecznie wizji seksu. Dobrze, jak trafi do gabinetu terapeuty kink friendly, wiedzącego, że fetyszyzm już nie jest diagnozowany jako zaburzenie parafilne. Z ICD-11, czyli nowej międzynarodowej klasyfikacji chorób i problemów zdrowotnych, ta pozycja została usunięta.

## Czyli w żadnym wydaniu i natężeniu fetyszyzm nie jest już zaburzeniem?

Traktuje się go jako kink i włącza w GSRD. To skrót od angielskiego „gender sexual relationship diversity”, czyli zachowań związanych z różnorodnością seksualną. W gabinecie pracuje się z fetyszyzmem, gdy powoduje on cierpienie osoby, która go ma. Może tak się zdarzyć, na przykład kiedy fetysz uniemożliwia komuś wejście w satysfakcjonującą relację lub prowadzi do rozpadu związku. Problem jest też wtedy, gdy fetysz wiąże się z przekraczaniem prawa albo łamaniem norm społecznych. Jednak jeżeli ktoś ma jakiś fetysz, dobrze się z nim czuje, realizuje się seksualnie za zgodą wszystkich stron, nie zagraża to jego życiu ani zdrowiu, to jest jego sprawa i to jest jak najbardziej w porządku.

## Skąd ta zmiana w podejściu do fetyszy?

Są różne badania, które pokazują, jak często interesujemy się seksem kinkowym i ilu/ile z nas doświadcza lub chce doświadczać takiego seksu. 45-60 proc. osób ma fantazje, które zawierają elementy dominacji lub uległości, a około 30 proc. - fantazje o biczowaniu

i klapsach. Około 10 proc. populacji zaangażowało się w kink w pewnym momencie swojego życia.

## Fetysz jest tym samym co kink?

Kink to określenie na niestandardowe zachowania, upodobania, praktyki i potrzeby seksualne. To parasolowe pojęcie, pod którym mieszczą się m.in. BDSM i fetysze. Kink może być bardzo różny. Dla kogoś kinkiem będzie seks oralny, a dla innej osoby bondage, czyli aktywność seksualna polegająca na unieruchamianiu i wiązaniu ciała.

## Czyli BDSM to nie fetysz?

To się wzajemnie przenika. BDSM może zawierać elementy seksu fetyszystycznego. Fetysz to osiąganie podniecenia i satysfakcji seksualnej w kontakcie z bardzo konkretnym przedmiotem, częścią ciała lub aktywnością seksualną. Najbardziej powszechnym fetyszem jest podofilia związana ze stopami i tym, co wokół nich, czyli rajstopami i butami. Jest też dużo fetyszy wokół bielizny - noszenia jej, wachania. Jeśli chodzi o części

jemny dodatek. Czasami jednak obecność fetyszu jest jedynym sposobem na osiągnięcie satysfakcji seksualnej i uniemożliwia nam stworzenie relacji, co prowadzi do cierpienia, dyskomfortu i stresu.

## Jeżeli mamy jakiś fetysz, możemy mieć dobry seks bez niego?

Fetysze dzielą się na małe i duże. Małe są wtedy, gdy przedmiot, część ciała czy jakaś czynność powoduje, że satysfakcja seksualna jest większa, doznania są bardziej intensywne, łatwiej osiągamy podniecenie. To się często odbywa w relacji, czyli np. podniecają nas stopy osoby, z którą jesteśmy związani. W przypadku fetyszu dużego relacyjność nie ma znaczenia, a koncentrujemy się wyłącznie na fetyszu. Badania opublikowane w „International Journal of Sexual Health” pokazały jednak, że fetyszyści potrafią czerpać przyjemność także z seksu niefetyszystycznego. Fetysz niekoniecznie musi być więc fiksacją. Może być sposobem na zwiększanie doznań.

## To się jakoś przekłada na orgazmy?

Z fetyszem orgazm może być doświadczany jako intensywniejszy i mocniejszy. W czasie seksu fetyszystycznego otrzymujemy bardzo dużo bodźców, trwa on długo. To też ma znaczenie. Im więcej bodźców, tym intensywniejszy orgazm. Wyjaśnię to na przykładzie - jeśli kobieta się masturbuje i dotyka swojej łechtaczki, to tak, jakby w mózgu zapaliła jej się jedna lampeczka. W trakcie dotyka swoich piersi - dochodzi druga lampeczka. Jak włączy muzykę, która działa na nią podniecająco, zapala się trzecia i tak dalej. Dużo lampeczek to intensywniejszy orgazm.

## Fetysze są stałe czy mogą się zmieniać w ciągu naszego życia?

Mogą się pojawić na różnych etapach życia, np. w relacji z osobą, z którą doświadczyliśmy seksu fetyszystycznego, a ten nam się spodoba i włączymy go na stałe do swojego repertuaru seksualnego. Najczęściej fetysze pojawiają się w wieku dojrzwania,

Fetysz niekoniecznie musi być więc fiksacją. Może być sposobem na zwiększanie doznań



ago

kiedy nasza seksualność intensywnie się kształtuje. Jeśli jakaś osoba masturbuje się w szatni gimnastycznej, a za ścianą słyszy odbijaną od stołu piłeczkę pingpongową, zaczyna się warunkowanie przyjemności seksualnej od neutralnego bodźca, jakim jest dźwięk piłeczki. Jeżeli ta sytuacja będzie się powtarzać, może być tak, że ten bodziec będzie uruchamiał reakcje tej osoby, a nawet że będzie jej niezbędny do osiągnięcia satysfakcji seksualnej. Podobnie może być, jeśli się masturbujemy albo uprawiamy seks w pomieszczeniu, w którym jest jakiś silny zapach, np. środka czyszczącego.

### Zawsze da się ustalić, jakie jest źródło naszego fetyszu?

Wracając do przykładu z szatni gimnastycznej - nie u każdej osoby dojdzie do takiego wyuczonego zachowania. U niektórych fetysze się rozwijają, u innych nie. Nie do końca wiadomo, dlaczego tak jest. Co ciekawe, badania pokazują, że zwierzęta także można uwarunkować na to, by ich seks był związany z jakimś przedmiotem czy zapachem.

### Nie do końca wiem, jak przykład z bodźcem zewnętrznym - dźwiękiem odbijanej piłeczki - przełożyć na fetysz części ciała, np. stóp. Skąd taki fetysz może się wziąć w naszym seksualnym repertuarze?

To jest bardzo indywidualne i każdy ma inną historię, może rozpocząć się w czasie zabawy lub poprzez kontakt z czymś, co przeczytaliśmy czy obejrzelismy. Temu doświadczeniu zaczynają towarzyszyć przyjemne odczucia i pragniemy je potem powtarzać i pogłębiać. Może być np. tak, że w dzieciństwie chłopiec bawił się z koleżanką w Kleopatrze. Kleopatra wydawała polecenia, rozkazywała i polecała chłopcu całować jej bućki. Poczł przyjemność, może podniecenie, zainteresowało go to. Buty i stopy z czasem zaczęły stawać się wyraźnym elementem jego zainteresowań i fantazji. W filmie Quentina Tarantino „Od zmięzchu do świtu” jest scena, w której Salma Hayek wchodzi na scenę, tańczy, a w pewnym momencie wkłada mężczyźnie stopę do ust i leje mu przez nią alkohol. Fetysz stóp jest obecny w popkulturze tak jak motyw kobiecej dominacji i męskiej uległości. Chociaż częściej to mężczyzna jest pokazywany jako strona dominująca w seksie.

### Są jakieś różnice w fetyszach między kobietami a mężczyznami?

Mówi się, że jest bardzo duża dysproporcja pomiędzy częstością występowania fetyszyzmu u kobiet i u mężczyzn. To nawet 1:40. U mężczyzn fetysze częściej powstają w wyniku procesu uczenia się i warunkowania przyjemności, a u kobiet w wyniku relacji - kiedy to druga osoba ją wprowadziła w seks fetyszystyczny lub kiedy zapach kon-



**KLAUDIA LATOSIK**

- terapeutka specjalizująca się w psychoseksuologii

kretnego mężczyzny staje się fetyszem, który ją później uruchamia.

### Na jakim etapie relacji powinno się poinformować partnera lub partnerkę o swoim fetyszu?

To zależy, czy fetysz jest nieodłącznym elementem czyjegoś życia seksualnego, czy raczej przyjemnym dodatkiem do seksu. Jeżeli fetysz jest bardzo silny, warto o nim powiedzieć na wczesnym etapie związku. Rozmawianie o seksie, o swoich potrzebach, upodobaniach i granicach jest bardzo ważne. Tak jak rozmawiamy o innych istotnych dla nas tematach - czy chcemy założyć rodzinę, gdzie chcemy mieszkać, w jaki sposób chcemy przeżyć swoje życie we dwoje - powinniśmy też rozmawiać o tym, co lubimy i czego potrzebujemy w seksie, aby był dla nas przyjemny. Jeżeli mamy niestandardowe potrzeby i zachowania seksualne, które są ważną częścią naszej seksualności, lepiej powiedzieć o tym wcześniej, niż kiedy relacja jest na dalszym etapie.

### Jak o tym rozmawiać? Poważnie, żartobliwie, wprost?

To, w jaki sposób mówimy o swoich potrzebach i pragnieniach, jest kwestią indywidualną. W jednej parze rozmowa o seksie może być bardziej poważna, w drugiej - bardziej humorystyczna. Nie udziel tu jednej rady. Niech każdy rozmawia w taki sposób, jaki jest dla niego komfortowy. Ujawnienie swojego fetyszu może być bardzo trudne, zwłaszcza jeśli już zaangażowaliśmy się w jakąś relację. Boimy się oceny i odrzucenia. Jak już wspomniałam, fetysze są obecne w kinematografii. Można obejrzeć z partnerem lub partnerką film fabularny, w którym pojawia się fetysz, który nas kręci, i zapytać drugą osobę, co o tym sądzi. To dobre wprowadzenie do rozmowy i sposób na subtelne wysondowanie tematu. Jeżeli druga osoba zainteresuje się naszym fetyszem, będzie ciekawa, nie od razu trzeba realizować go na sto procent. Warto to stopniować - zacząć od rozmowy na ten temat, może pójść do sklepu erotycznego i pooglądać gadżet-

ty albo na początek założyć tylko lateksowe rękawiczki.

### A co, jeśli druga strona nie zainteresuje się naszym fetyszem i nie będzie chciała w ogóle się w niego angażować?

Wtedy trzeba zadać sobie pytania: na ile ta relacja jest dla mnie ważna, a na ile fetysz, czy jestem w stanie funkcjonować w relacji bez tego fetyszu, czy seks bez niego jest dla mnie satysfakcjonujący i czy chcę go rozwijać z tą drugą osobą czy mogę solo, czy fetysz jest częścią moich fantazji seksualnych i to mi wystarczy? Nie zawsze jest tak, że jeżeli druga strona nie chce się angażować w nasz fetysz, związek się nie uda albo rozpadnie. Pytajmy, badajmy, ale nie przekonujmy i nie przymuszajmy.

### A jeżeli pozostaniemy w tej relacji, możemy realizować fetysz - oczywiście zależnie od jego rodzaju - przy masturbacji?

Przy fetyszach związanych z przedmiotami nieożywionymi, jak np. lateks, możemy fantazjować o seksie fetyszystycznym, będąc w niego ubranym, i się do tej wizji masturbować. Trudniej jest wtedy, gdy nasz fetysz dotyczy konkretnej aktywności seksualnej lub części ciała. Kiedy zależy nam na relacji i nie chcemy kończyć jej z powodu odmiennych potrzeb seksualnych, użyjmy wyobraźni, rozmawiajmy i wspólnie szukajmy rozwiązań.

### Kiedy partner lub partnerka mówi o swoim fetyszu, jak powinna zareagować druga strona?

Jak zawsze wtedy, kiedy druga osoba dzieli się z nami swoimi potrzebami i pragnieniami seksualnymi, nie oceniać, nie krytykować, nie traktować tego jako coś, co jest przeciwko związkowi, i podziękować za odkrycie siebie, podzielenie się czymś intymnym i ważnym. Warto być otwartym i posłuchać więcej o fetyszu drugiej osoby, bo ona może w różny sposób go realizować.

### Zauważyłaś, że świadomość na temat fetyszy się zwiększa i coraz mniej je stygmatyzujemy? Od pewnego czasu nie ma mniej już na aplikacjach randkowych, ale kiedy z nich korzystałam, widziałam, że coraz więcej mężczyzn jasno określało, czy lubi seks waniliowy czy czekoladowy.

Cieszę się, że ludzie zaczynają bardziej otwarcie mówić o tym, jaki seks jest dla nich interesujący, i że jesteśmy świadomi tego, że seks może być różnorodny, ale mam wrażenie, że fetysze ciągle są tematem tabu. Osoby, dla których seks fetyszystyczny jest ważną częścią życia, często poznają się i łączą w pary przez specjalne strony internetowe. Tam nie są oceniane i mogą swobodnie szukać partnerów i partnerek do realizowania swoich fantazji seksualnych. ♦

**ŚWIAT BEZ FILTRA** Czy jest jeszcze możliwy?  
**ORINA KRAJEWSKA** Komplement może być oceną  
**POLIAMORIA** Monogamia nie jest dla każdego  
**PSYCHOLOGIA** Gdy relacje psują wakacje



DUŻO  
DOBREGO  
CZYTANIA



# W spirali lęku

Robią badanie za badaniem, zwykle płacąc z własnej kieszeni. Lęk o zdrowie paraliżuje ich i izoluje. A otoczenie się śmieje

TEKST ZUZANNA KUFFEL  
RYSUNEK KATARZYNA BOGDAŃSKA

**R**ak żołądka, piersi i szyjki macicy, stwardnienie rozsiane, wrzody żołądka, chłoniak, czerniak, zaćma, jaskra, zakrzepica. Oliwia Ziółkowska, 23-letnia aktorka, absolwentka Warszawskiej Szkoły Filmowej, w ciągu ostatnich kilku lat podejrzewała u siebie te i wiele innych chorób. Poza skoliozę nie ma żadnych chorób somatycznych. Ma za to stwierdzoną nerwicę hipochondryczną.

## LĘK O ZDROWIE

Oliwia Ziółkowska stara się oswoić ludzi ze swoim zaburzeniem i nie ma problemu z samym słowem „hipochondria”. Specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym preferują jednak „lęk o zdrowie”. W polskiej wersji ICD-10 nadal jednak widnieją zaburzenia hipochondryczne (F45.2). Rozpoznaje się je na podstawie szeregu kryteriów, m.in. zaabsorbowanie myślą, że cierpi się na poważną chorobę lub że pojawi się ona w przyszłości, brak objawów somatycznych lub objawy o łagodnym nasileniu, takie jak przyspieszenie rytmu serca, nieproporcjonalnie duży lęk w związku z niewielkim problemem zdrowotnym, nadmierne wyczuwanie na punkcie zdrowia oraz częste sprawdzanie stanu zdrowia w poszukiwaniu objawów choroby (np. mierzenie ciśnienia kilka razy dziennie). Ten lęk musi trwać co najmniej sześć miesięcy, chociaż jego przedmiot może się zmieniać - np. z lęku przed cukrzycą przechodzić w lęk przed rakiem.

- Bardziej niż polska terminologia podobna mi się amerykańskie określenie „illness anxiety disorder”, czyli zaburzenia z lękiem o zdrowie. Doprecyzowałbym, że chodzi o zaburzenia z lękiem o zdrowie i życie. W pełni się zgadzam z tym, że określenie „hipochondria” jest stygmatyzujące, ale większym problemem jest dla mnie to, że nie oddaje ono istoty tego zaburzenia - mówi dr n. med. Sławomir Murawiec, specjalista psychiatrii i psychoterapeuta z ponad 20-letnim doświadczeniem, autor wielu prac naukowych i popularno-naukowych, poświęconych m.in. zaburzeniom z lękiem o zdrowie, a także członek zarządu głównego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Podobnego zdania jest Aleksandra Gnacek, psycholożka i certyfikowana terapeutka poznawczo-behawioralna, która na co dzień prowadzi terapię indywidualną osób dorosłych. - Słowo „hipochondryk” bardzo źle się kojarzy w naszym społeczeństwie. Pacjenci z lękiem o zdrowie po części przez to są często stygmatyzowani. Zdarza się, że lekarze - myślę, że przez brak wiedzy - podchodzą do nich z niewystarczającą empatią. A przecież lęk o zdrowie też jest problemem zdrowotnym - mówi psychoterapeutka.

Zaznacza jednak, że taki lęk w pewnej mierze towarzyszy każdemu z nas. To, że od czasu do czasu sprawdzamy swoje objawy w internecie i robimy sobie przesiewową pseudodiagnozę, jest powszechne. Jednak osoby z lękiem o zdrowie robią to notorycznie, niekoniecznie korzystając z rzetelnych źródeł, chociaż zdarza się, że sięgają po materiały specjalistyczne, takie jak podręczniki dla studentów medycyny. Z jednej strony trudno się od tego powstrzymać, bo przy lęku o zdrowie tolerancja na niepewność jest bardzo

Kiedy lekarz wykluczył u mnie jakąś chorobę, wierzyłam mu,  
*ale zaraz wynajdowałam sobie inną*

mała. Jednak sprawdzenie i przekonanie się, że pewne objawy mogą być oznaką wszystkiego, począwszy od odwodnienia, a na guzie mózgu skończywszy, tylko nakręca lęk.

Aleksandra Gnacek: - Lęk jako emocja jest normalny. Nie da się go wyeliminować z naszego życia i dobrze, że go odczuwamy, bo dzięki niemu jesteśmy w stanie unikać niebezpieczeństwa. Naturalne jest to, że odczuwamy lęk, kiedy mamy jakieś niepokojące objawy ze strony naszego organizmu. Nasz umysł mówi wtedy: uwaga, coś się dzieje, to może być groźne dla twojego zdrowia i przetrwania. W przypadku osób, które doświadczają lęku o zdrowie, jest to jednak nadmiarowe. Wiąże się też z dużym cierpieniem psychicznym.

## ALBO WYŚMIEWAJĄ, ALBO ŻARTUJĄ

To cierpienie psychiczne wynika m.in. z niezrozumienia otoczenia. - Kiedy dana osoba zaczyna odczuwać niepokój o swoje zdrowie, otoczenie na początku zwykle jeszcze reaguje w naturalny sposób. Jednak z czasem, kiedy okazuje się, że te skargi nie mają podłoża somatycznego, a ktoś ciągle jest nimi zaabsorbowany i wraca do tematu, otoczenie przestaje reagować w sposób wspierający, zaczyna unieważniać doświadczenia tego pacjenta - mówi Aleksandra Gnacek. - Ta osoba odczuwa ogromne cierpienie i niepewność, którą chce wyeliminować. Każdy jej dzień jest przesycony lękiem o zdrowie lub życie. Brak wsparcia napędza spiralę innych trudności. Może prowadzić do rozmaitych zaburzeń i predysponować np. do rozwoju depresji. Te osoby koniec końców często przestają szukać wsparcia i pozostają same z tym, co przeżywają. Często źle myślą o sobie, uważają, że są słabe, że reagują nieadekwatnie do sytuacji i sobie nie radzą.

Oliwia Ziółkowska też spotkała się z wyśmiewaniem. Podczas studiów pracowała dorywczo jako kelnerka. W pracy choroby pochłaniały jej umysł, ale kiedy mówiła o tym koleżankom, nie znajdowała wsparcia. - Albo mnie wyśmiewały, albo sobie żartowały, że mam raka i umrę za dwa tygodnie. Czasami znajomi próbowali sprokować mój lęk. Mówili

np.: „Oliwia, mam zakola, myślisz, że to łysienie androgenowe?”. Mam wrażenie, że jak słyszymy, że ktoś ma depresję, to go wspieramy, ale do hipochondrii pochodzi się raczej humorystycznie.

Lęk o zdrowie wpływa na życie w każdej sferze. Dr Murawiec miał pacjenta, który planował podróż po mieście tak, żeby zawsze przejeżdżał w pobliżu jakiegoś szpitala. Inny jego pacjent podczas każdej podróży pociągiem bał się, że ma zawał. W miarę rozwoju zaburzenia jego destrukcyjny wpływ jest coraz bardziej widoczny i zaczyna się przenosić na inne sytuacje. Osoba z lękiem o zdrowie bardzo koncentruje się na swoim celu, na tym, co przeżywa. Przez to koncentracja na jakimkolwiek innym temacie staje się bardzo trudna. Jak mówi Aleksandra Gnacek,

osoby z lękiem o zdrowie często unikają sytuacji społecznych, w których – w ich mniemaniu – coś mogłoby im zagrozić. Na przykład unikają wysiłku fizycznego w obawie, że coś stanie się z ich układem ruchu.

#### UPEWNIENIE NIE WYSTARCZY

– Zauważałam u siebie jakiś objaw i wpisywałam w internet, co on może oznaczać. Nie brałam w ogóle pod uwagę, że coś może wynikać ze zmęczenia albo jakichś niedoborów. Od razu zakładałam, że to rak. Potrafiłam z godziny na godzinę umówić się prywatnie do lekarza – mówi Oliwia Ziółkowska.

Miała już USG brzucha, USG węzłów chłonnych, USG dopplerowskie nóg, rezonans magnetyczny głowy, szereg badań krwi, rentgen klatki piersiowej, echo serca, holtera, szczegółowe badania wzroku, badania ginekologiczne. Przebadana się nawet na HIV. Wiele badań powtarzała kilkakrotnie.

Oliwia: – Zdarzyło się, że miałam konsultację i USG ginekologiczne, w którym nie wyszło nic niepokojącego, a dwa dni później dostałam plamienia w środku cyklu. Sprawdziłam w internecie, że to może być rak szyjki macicy, i zaraz znowu poszłam do ginekologa za 200 zł, żeby powiedział, że nic mi nie jest. Bywało tak, że chodziłam do ginekologa cztery razy w ciągu kilku tygodni. Kiedy lekarz wykluczył u mnie jakąś chorobę, wierzyłam mu, ale zaraz wynajdowałam sobie inną.

– Praca z pacjentami z lękiem o zdrowie i życie to dla lekarzy ogromne wyzwanie. Często upewnienie ich, że wszystko jest w porządku, nie wystarczy na długo. To znaczy, że pacjent po dokładnej diagnostyce przez kilka tygodni czuje się lepiej, jest mniej wystraszony, ale potem usłyszy od znajomych, w telewizji albo gdzieś przeczyta, że ktoś zachorował, i wszystko zaczyna się od początku – mówi dr Sławomir Murawiec.

#### JEDNI SZUKAJĄ, DRUDZY UNIKAJĄ

Osoby z lękiem o zdrowie dzielą się na dwie grupy – tych, którzy do lekarzy chodzą niemal non stop, oraz tych, których lęk o zdrowie paraliżuje i powstrzymuje przed wizytami lekarskimi.

– Oba te działania napędzają i umacniają lęk. Pacjentom wydaje się, że unikanie trochę zdejmuje z nich ciężar myślenia o chorobie. Uważają, że jak nie będą czytać o chorobach i robić badań, to będą zdrowi. Unikanie jest tak samo trudne i nieprzyjemne jak ciągłe szukanie diagnozy. Trzeba się sporo nagim-



Sprawdzenie i przekonanie się,  
że pewne objawy mogą być  
oznakią wszystkiego, *począwszy*  
*od odwodnienia, na guzie mózgu*  
*skończywszy, tylko nakreślając lęk*

nastykować, żeby w gazecie nie natrafić na jakiś artykuł o zdrowiu albo żeby ktoś w pokoju nie wspomniał przy nas o chorobie. Zdarza się, że osoba z lękiem o zdrowie ma nawet problem, żeby odwiedzić bliskiego w szpitalu – mówi Aleksandra Gnacek, psychoterapeutka.

Unikanie może prowadzić do tego, że jeśli jakaś choroba somatyczna rzeczywiście się pojawi, dana osoba nie zgłosi się po pomoc na czas. Może być tak, że zachoruje niekoniecznie na to, czego się boi.

Oliwia Ziółkowska co najmniej kilka razy w miesiącu chodziła prywatnie do lekarza, za każdym razem za 200 czy 300 zł. W przychodniach zostawiała miesięcznie naprawdę duże sumy. Rezygnowała ze wszystkiego, żeby tylko mieć pieniądze na badania. – W końcu postanowiłam, że będę robić wszystkie badania i chodzić na wizyty na NFZ, żeby już nie przepłacać. Poszłam do lekarza rodzinnego i poprosiłam o szereg skierowań. Wypisał mi ich chyba z 10 na jednej wizycie. Od siebie dodał jeszcze skierowanie do psychiatry – opowiada.

Pacjenci z lękiem o zdrowie często niechętnie idą do psychiatry. Boją się, że ich życiu zagraża rak albo zawał, a to nie są choroby, które leczy się u tego specjalisty. – Oni czują, że walczą o życie. To są skrajne przeżycia lękowe, które często dezorganizują całe życie. Do osób z lękiem o zdrowie często nie podchodzi się z empatią, chociaż są sterroryzowane lękiem i szukaniem pomocy oraz diagnozy. Część osób jest przez to niezdolna do pracy, bo tak bardzo pochłania je lęk – wyjaśnia dr Murawiec.

#### LĘK NIE BIERZE SIĘ ZNIKĄD

Chociaż u Oliwii Ziółkowskiej lęk o zdrowie uaktywnił się po rozstaniu z chłopakiem, ma swoje podłoże znacznie wcześniej. – Kiedy miałam 10 lat, moja mama miała bardzo poważny wypadek. Najpierw dowiedziałam się, że nie żyje. Po kilku godzinach okazało się, że żyje, ale jest w bardzo ciężkim stanie. Teraz ma się dobrze, ale ja nadal bardzo się o nią martwię. Lęk o zdrowie przelewam głównie na nią, co dla niej jest bardzo męczące. Ona też ciągle wynajduje sobie jakieś choroby, ale boi się lekarzy. Nie mogę jej zmusić, ale wciąż wysyłam ją do lekarzy. Postanowiłam pójść na terapię, bo nie umiałam sobie poradzić z myślą, że moja mama nie jest przebadana, a ja nie mam nad tym żadnej kontroli.

Lęk o zdrowie może mieć różne przyczyny. – Zwykle nie bierze się znikąd. Często wynika z bliskiego zetknięcia z zagrożeniem własnego życia albo cudzą śmiercią. Wystarczy, że człowiek miał subiektywne poczucie, że jego życie było zagrożone. Cza-

sem to ma miejsce już w dzieciństwie, czasem później – mówi dr Sławomir Murawiec. – Część pacjentów mówi o swoim lęku w kontekście rodziny, na przykład że matka była niesłyszanie wyczulona i we wszystkim dopatrywała się zagrożenia. Jeśli lęk jest zakorzeniony w chorobach, które dana osoba przeszła, dużo łatwiej jest uchwycić jego przyczynę i mechanizm. To zdarza się na przykład osobom, które czekały na diagnozę onkologiczną, która ostatecznie się nie potwierdziła. Logiczne jest to, że ktoś, kto chorował na raka, będzie się bał nawrotu. Czasami do wyzwolenia lęku, zwłaszcza napaadowego, wystarczy wiadomość o czyjejś śmierci czy chorobie.

Lęk o zdrowie może przypominać lęk uogólniony, ale często występuje też z lękiem napaadowym, atakami paniki. Aleksandra Gnacek wyjaśnia, że mają one parę wspólnych mianowników, np. skanowanie swojego ciała i obawy o to, że coś katastrofalnego wydarzy się ze zdrowiem. Przy napadach paniki chodzi bardziej o zagrożenie, które jest „tu i teraz” – udar, zawał, omdlenie. Człowiek boi się, że to się zdarzy w ciągu kilku minut. W przypadku lęku o zdrowie obawy dotyczą raczej chorób, które mogą trwać latami albo rozwijać się dopiero za kilka lat, czyli na przykład nowotworu albo alzheimera. Pacjent uparczywie o tym rozmyśla.

#### NIE BAĆ SIĘ LĘKÓW

Oliwia Ziółkowska do psychiatry poszła dopiero w kwietniu 2022 roku, kiedy jej

zdrowie psychiczne znacznie się pogorszyło po rozstaniu z chłopakiem. Lekarz rozpoznał u niej nerwicę hipochondryczną. Somatyzowała się ona u niej napięciowymi bólami głowy, przyspieszonym i nieregularnym tętnem oraz zawrotami głowy. Rano budziła się z uczuciem dużego niepokoju. Leki antydepresyjne od psychiatry sprawiły, że te objawy ustąpiły.

- Tych leków nie bałam się przejmować, ale wcześniej dostałam też silne leki uspokajające, które miały mi pomagać w trakcie ataków paniki. Nigdy ich nie wzięłam, bo bałam się, że jakoś źle zadziałają na moje serce. Poza tym raczej nie mam problemu z lekami.

Jednak nie wszyscy pacjenci tak jak ona przyjmują leki zapisane przez psychiatrę. To jedna z głównych barier w leczeniu lęku o zdrowie. - Badania pokazują, że skuteczna jest farmakoterapia lekami z grupy SSRI, czyli inhibitorami zwrotnego wychwytu serotoniny. Pacjenci z lękiem o zdrowie często kończą przyjmowanie leku na pierwszej tabletkę, bo bardzo się boją, że lek im zaszkodzi. Przez ten lęk pojawia się u nich drżenie rąk, serce szybciej bije. Wydaje im się to skutkiem ubocznym leku. Jak człowiek boi się każdego bodźca, leku też będzie się bał. Warto omówić z pacjentem, że odczucia po leku mogą wynikać zarówno z działania samego leku, jak i z lęku przed jego przyjmowaniem, i próbować przekonać go, żeby nie przerywał przez nie farmakoterapii - mówi dr Murawiec.

Aleksandra Gnacek często zachęca swoich pacjentów do konsultacji z psychiatrą. - Farmakoterapia może być dużym wsparciem w procesie psychoterapii. Czasami nie jesteśmy w stanie ruszyć bez leków z te-

rapia, bo objawy mają tak duże natężenie. Innym razem od początku idziemy dwutorowo, łącząc leki z terapią. Ważne jest to, żeby zaopiekować się pacjentami kompleksowo - tłumaczy psychoterapeutka.

Dr Murawiec mówi z kolei, że chętnie sugerowałaby pacjentom psychoterapię, ale z jego doświadczenia wynika, że terapeuci często nie są dobrze przygotowani do leczenia tego zaburzenia, w pracy terapeutycznej pomijają ten problem.

W jaki sposób terapia może pomóc osobom z lękiem o zdrowie? - Celem psychoterapii nie jest konieczne wyeliminowanie problemu, tylko wyposażenie pacjenta w odpowiednie narzędzia do radzenia sobie z nim. Psychoterapia to trochę proces nauki, po którym człowiek wychodzi wzbogacony o różne umiejętności i trochę inaczej patrzy na to, czego doświadcza. Dajemy mu wędkę, a nie rybę - mówi Aleksandra Gnacek. - W przypadku lęku o zdrowie często ucę klientów bardziej realistycznego spojrzenia na swoje myśli. Staramy się uelastyczyć myślenie, dyskutując z tym, co dzieje się w głowie, trochę ucąc innych interpretacji, poszukując innych wyjaśnień tego, czego się doświadcza, tak żeby pacjent wiedział, że to, co najgorsze, co przychodzi do głowy czasami jako pierwsze, nie jest jedyną możliwością. Chodzi o to, żebyśmy pamiętali, że ból głowy może oznaczać nie tylko guza mózgu, ale też być znakiem, że np. za mało wody dzisiaj wypiliśmy. Pracujemy także nad zachowaniami, czyli nad powstrzymaniem się przed sprawdzaniem informacji w internecie albo badaniem się na własną rękę. Staramy się też akceptować emocje, które się pojawiają, i zwiększać tolerancję na niepewność.

## CHOROBA RZADKA CZY HIPOCHONDRIA?

Często łatkę hipochondryków przyczepia się osobom z niezdiagnozowanymi przez lata chorobami rzadkimi. Na właściwą diagnozę niektórzy czekają nawet po kilkanaście lat, a po drodze wielokrotnie słyszą, że powinni udać się do psychiatry.

- Owszem, są choroby rzadkie, z którymi wielu lekarzy nigdy się nie spotyka, więc diagnozuje się je z dużym opóźnieniem. Przez to niektórzy pacjenci czekają wiele lat, aż ktoś na to wpadnie. Z drugiej strony nie można podejrzewać u wszystkich chorób rzadkich i badać ich w tym kierunku. Takiego lekarza zwolniono by z pracy. Jeśli zakres objawów u pacjenta jest mniej więcej stały, nie wiąże się z tym, co ostatnio usłyszał od znajomych albo w telewizji, raczej myślałbym o chorobie somatycznej. Jeśli mamy do czynienia z dużą sugestyjnością i zmiennością objawów - raz mam raka języka, raz mózgu, a za chwilę zawał - tobym raczej myślał, że pacjent doświadcza lęku o zdrowie i życie - mówi dr Murawiec.

Aleksandra Gnacek przypomina też, że osoby z lękiem o zdrowie tak samo jak inni mogą zachorować fizycznie. - Nikt z nas nie ma kompetencji, żeby stwierdzić, że pacjenci nie są chorzy albo na pewno nie będą. Możemy jedynie próbować pokazać im, że swoje objawy mogą interpretować w inny sposób, uelastyczyć margines akceptacji tego, że kiedyś mogą zachorować. Praca terapeutyczna może pomóc też osobom chorującym fizycznie, jeśli doświadczają lęku, który paraliżuje ich codzienność. Nawet jeżeli nie spełniamy kryteriów, które pozwalałyby postawić oficjalną diagnozę medyczną, wciąż możemy pracować z terapeutą nad swoimi trudnościami. ♦

OGŁOSZENIA

## UWAGA, KONKURS!

# Podaj swoje sprawdzone sposoby na regularne picie wody i wprowadzenie rutyny picia wody.

Konkurs trwa od 1 do 15 sierpnia. Żeby wziąć w nim udział, należy wypełnić formatkę konkursową dostępną na stronie [www.wysokieobcasy.pl/naturalniewoda/konkurs](http://www.wysokieobcasy.pl/naturalniewoda/konkurs)

NAGRODY



1 x Filtr kuchenny **AQUAPHOR ECO H PRO**



4 x zestaw Dzbaneł filtrujący **AQUAPHOR Onyx** + Butelka filtrująca **AQUAPHOR City**

naturalnie  
**WODA**

PARTNER KONKURSU

**AQUAPHOR**  
water filters

# Na północ od pizzy i pasty

Kuchnia włoska ma znacznie więcej do zaoferowania niż pizza, pasta i gelato. Jej północna odsłona oparta jest na ryżu, maśle, polencie, tłustych serach i mięsach



Północne Włochy słyną z prosecco. Szczepy winorośli rosną tam na stromych zboczach gór i zbierane są ręcznie. Region, gdzie rosną, wpisany jest na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Na zdjęciu po lewej: sery dojrzewające w grotcie Caglieroń niedaleko Treviso. Zdjęcie powyżej: butelki wina deserowego Asti Spumante i Moscato d'Asti leżakujące w tzw. podziemnych katedrach

TEKST MAŁGORZATA MURASZKO  
ZDJĘCIA ADAM KUDRASZEW

**T**o jest mój kulinarny coming out. Za każdym razem gdy oznajmiam, że nie lubię kuchni włoskiej, padają na mnie podejrzliwe spojrzenia, rozmówcy i rozmówczynie wstrzymują oddech i zawsze znajdzie się osoba, która nie wytrzyma i krzyknie: „Ale jak to?!”.

Tak to. Nie fantazjuję nocami o nawijanym na widelec makaronie w sosie pomidorowym, o lasagne i gnocchi, o wyciąganej z pieca, parzącej pizzy. Z tiramisu nie mam dobrych wspomnień, gelato, chociaż kremowe i delikatne, podrażnia mi gardło. Jedyne, co wywołuje szybsze bicie serca, to cornetto z kremem pistacjowym. Koniecznie popite podwójnym espresso.

Dolce vita to nie mój styl życia i bycia. Zdążyłam się z tym pogodzić. Ale przyznam: wiele lat żyłam w ignorancji, z wizją europejskiej interpretacji kuchni włoskiej i jej popkulturowych przedstawień skupionych wokół Sycylii, Toskanii, Neapolu czy Rzymu.

Nie będzie to odkrywcze, ale kuchnia włoska ma znacznie więcej do zaoferowania niż pizza, pasta i gelato. Jej północna odsłona oparta na ryżu, maśle, polencie, tłustych serach i mięsach znacznie różni się od słonecznego oblicza południowych Włoch. Północ to też raj dla miłośników bąbelków - wytrawnego prosecco i słodkiego asti.

## FROM VENICE WITH LOVE

Swoją podróż przez północne Włochy zaczęłam w Wenecji, mieście położonym na ponad stu wyspach połączonych ze sobą mostami, stolicy regionu Veneto (Wenecji Euganejskiej). Ale kuchnia Wenecji a kuchnia regionu to dwie różne rzeczy. Do tego dojdziemy.

W Wenecji rządzą ryby. Nic w tym dziwnego: miasto leży nad Adriatykiem, z każdej strony otacza je woda i od wieków jest ważnym ośrodkiem handlu, również handlu rybami i owocami morza. To w Wenecji wymyślono risotto al nero di seppia, czarne risotto barwione atramentem mław, które przed dodaniem do ryżu marynuje się w mieszance oliwy, czosnku, soku z cytryny i białego wina. W trattoriach królują miejscowe ryby i owoce morza: sardynki, morskie ślimaki, przegrzebki, omułki czy kraby. Kupić je można na codziennych targach rybnych, w tym na najbardziej znanym - Chioggi.

Najważniejszy ze wszystkich ryb jest solony i suszony dorsz - baccalà. W całych Włoszech, poza Wenecją, termin ten oznacza solonego i moczonego dorsza, podczas gdy solony i suszony nazywany jest sztokfiszem. Wenecjanie się jednak uparli: ich baccalà jest solony i suszony. I nie ma zmiłuj.

Najczęściej można go zjeść w formie pasty na kanapce jako cicheti, małą przekąską ser-

wowaną w każdej restauracji i barze, do której powinno się zamówić białe wino do picia. A ile miejsc, tyle sposobów na te małe przekąski: grzanka z serem i anchois lub pastą z gorgonzoli i mascarpone, marynowana rybka z oliwką, kawałki serca karczocha z czosnkiem i pietruszką, ośmiorniczki, nadziewane i zgrilowane papryki. Długo można by wymieniać.

Historyczna kuchnia wenecka była kuchnią bardzo bogatą. Możliwość jadać kapłony, indyki, kury padewskie, konfitowane kaczki, duszoną oślinę czy pieczoną koninę. Dziś w kartach restauracji łatwiej znaleźć dania przygotowane na bazie lokalnych ryb i owoców morza. A turyści chętniej sięgną po risotto z grzybami niż po indyczkę z granatami.

## KRÓLESTWO PROSECCO

Im dalej od wody, tym bardziej zielono. I mięsno-warzywnie. Kuchnia tego regionu ukształtowana jest przez charakterystyczne położenie między morzem i górami.

Za każdym razem  
gdy oznajmiam, że nie lubię  
kuchni włoskiej,

*pada zdziwione: „Ale jak to?”*

Wzgórza porasta winorośl, z której produkuje się prosecco. Ślady pierwszych winnic sięgają czasów rzymskich, a popularność tego musującego wina, które w 85 proc. musi być zrobione ze szczepu winorośli glera, rozpoczęła się od produkowanego w XIX wieku Prosecco di Conegliano Valdobbiadene.

To od tych dwóch miast, „stolic” winnego regionu północy położonych około 50 km od Wenecji i 100 km od Alp, swoją nazwę bierze najwyższej jakości wino musujące odznaczone unijnym certyfikatem jakości DOCG (denominazione di origine controllata e garantita - nazwa pochodzenia kontrolowana i gwarantowana) - Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore. Nazwa pochodzenia obejmuje 15 gmin rozciągniętych między Conegliano, pierwszą siedzibą Włoskiej Szkoły Winarskiej założonej w 1876 r., a Valdobbiadene, sercem produkcji wina i terenem, który od jesieni uderza swoją zielenią kontrastującą z ośnieżonymi szczytami Alp.

Co charakteryzuje ten obszar? Długa historia produkcji sięgająca lat 30. XX wieku, ukształtowanie terenu i ludzie, którzy przy winorośli pracują. Porośnięte winorośla zbiorczą są strome i nieregularne, dlatego winogrona zbiera się ręcznie. Nie bez przyczyny nazywane jest to „heroicznym rolnictwem”.

Region ten w 2019 r. doceniło UNESCO, które wpisało Conegliano Valdobbiadene na listę niematerialnego dziedzictwa.

Prosecco Conegliano Valdobbiadene jest lekkie, odświeżające, z wyczuwalnymi owocowymi i kwiatowymi aromatami. Może być bardzo wytrawne (extra brut zawiera do 6 g cukru na litr), wytrawne (brut), półwytrawne (extra dry) i półsłodkie (dry). Może być bardziej musujące (spumante), lekko musujące (frizzante) lub „spokojne” (tranquillo). Ale tego specjału raczej nie znajdziecie na sklepowych półkach: jego produkcja jest mała, to 77 tys. butelek rocznie, i znaleźć je można tylko w restauracjach i dobrych sklepach z winami. I tylko na północy. Jak smakuje? Delikatnie, owocowo i orzeźwiająco. Jak prosecco pozbawione bąbelków.

Prosecco pokochał cały świat. Wino z północnych Włoch swoją popularnością przebiło szampana. W 2022 r. w regionie Wenecji Euganejskiej i Friuli - Wenecji Julijskiej - wyprodukowano łącznie 638 milionów butelek prosecco DOC (denominazione di origine controllata - kontrolowane oznaczenie pochodzenia), z czego „tylko” 100 mln to Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG.

Prosecco pija się do potraw mięsnych (dominuje wołowina, ale spotkać można też dania z kozłiny), do dań rybnych, makaronów i risotta. Świetnie pasuje do białych i zielonych szparagów, które od połowy kwietnia rządzą na stołach (od najprostszych, serwowanych z sosem na bazie jajek i cytryny, przez szparagi z jajkiem w koszulce i sosem serowym, po kremowe risotto ze szparagami), do karczocha (najpopularniejsza jest odmiana karczocha fiołkowego), czerwonej cykorii, do ryżu z groszkiem (risi e bisi to jedno z flagowych dań regionu Wenecji Euganejskiej), do serów (asiago, provolone valpadana czy dojrzewającego w Grotta del Caglieron). Ale też do prostych kruchych ciasteczek maślanych z odrobiną szafranu.

## SERY NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI

Sery to ważny element kuchni włoskiej. Pecorino romano, parmigiano reggiano, ricotta, mascarpone, mozzarella, burrata, scamorza to sery rozpoznawalne na całym świecie. Z północnych Włoch, a dokładniej z Niziny Padeńskiej (Piemont, Lombardia, Emilia-Romania, Trydent, Wenecja Euganejska) pochodzi jeden z najpopularniejszych włoskich długo dojrzewających serów - grana padano.

Ale północ, głównie Lombardia i Wenecja Euganejska, to region produkcji serów z mleka krowiego z certyfikatem DOP (denominazione di origine protetta - chroniona nazwa pochodzenia): asiago i provolone valpadana.

Historia tego drugiego sięga początków XIX wieku, kiedy mieszkańcy południa zaczęli migrować na północ. A razem z nimi ich było mleczne, które zaczęli wypaszać na zielonych górskich zboczach. Okazało się, że mleko jest na tyle dobre i jest go na tyle dużo, że produkcja serów przeniosła się do tego regionu.

Certyfikowane provolone do produkcji wymaga podpuszczki zwierzęcej (dobre ma podpuszczkę cielęcą, a dojrzewające dłużej piccante – podpuszczkę jagnięcą lub kozłą) i koniecznie mleka od krów wypasanych w Lombardii, Wenecji Euganejskiej, Emilii-Romanii i kilku gminach w Trydencie. Ser łagodny (dolce) dojrzewa dwa-trzy miesiące w specjalnej chłodni, natomiast ostry (piccante) dojrzewa nawet do roku. Dzięki plastyczności masy ser może przyjmować różne kształty: stożka, salami, gruszki. Ale najbardziej charakterystyczną formą jest kształt melona.

Provolone można jeść samodzielnie (ze świeżymi owocami i orzechami). Jest miękki i łagodny w smaku, nawet wersja piccante jest dość łagodna, chociaż to zależy od czasu dojrzewania. Ser ma też zastosowanie w kuchni włoskiej. Sprawdzi się w serowym suflecie, makaronie alla carbonara (zamiast pecorino czy sera grana padano), można podać go z polentą lub gnocchi.

## RYŻ, TRUFLE I SŁODKIE BĄBELKI

Piemont to kraina ekskluzywnych białych trufli z Alby, których cena sięga dziesiątek tysięcy euro, orzechów laskowych i słodkich win ze szczepu białego muskatu: Asti Dolce DOCG, Asti Secco DOCG i Moscato d'Asti DOCG.

Produkcja win musujących w tym regionie sięga lat 60. XIX wieku, miała być włoską odpowiednią na francuskiego szampana. Drugim ważnym krokiem w rozwoju winiarskiej tradycji Piemontu i musującej tradycji Włoch było zastosowanie w 1895 r. podwójnej fermentacji przy produkcji wina (fermentacja w stalowym zbiorniku, w kontrolowanej temperaturze, z dodatkiem drożdży i cukru). Wymyślił ją Federico Martinotti, enolog z Asti, a udoskonalił i opatentował enolog Eugene Charmat, dlatego też metoda ta nazywana jest zamiennie metodą Charmata lub Martinottiego.

Przez lata to wina musujące ze szczepu białego muskatu, który daje charakterystyczną lekkość i słodycz, były najpopularniejszymi winami bąbelkowymi we Włoszech. W ostatnim czasie wyprzedziło je prosecco. Ale w Piemontie wciąż chętnie sięga się po asti, szczególnie do deserów.

Piemont to też kraina ryżu. Występuje on w wielu daniach. Dodaje się go do zup, np. z kasztanów czy z selera. Ryż można jeść z rozpuszczonym serem fontina z dodatkiem masła. Flagowym daniem z ryżu jest risotto alla piemontese (risotto po piemoncku) przygotowane na bulionie, z twardym serem, gałką muszkatołową, z winem barolo i grzybami.

Najbardziej piemonckim daniem jest potrawa, która wizualnie nie prezentuje się najlepiej. Jej szaro-bury wygląd może odstraszać, ale smak przemawia do wielu smakoszy. To bagna cauda: gorący sos do maczania na bazie oliwy, czosnku, stopionego masła i anchois. Z Piemontu pochodzi też przystawka z plasterów cielęciny i sosu z majonezu i tuńczyka – vitello tonnato. Koniecznie z dodatkiem kaparów.

## KOTLET Z MEDIOLANU

Sąsiadująca z Piemontem Lombardia jest najbardziej zróżnicowanym kulinarnie regionem Włoch, w którym spotykają się wpływy północnych regionów: Wenecji Euganejskiej, górzystego Piemontu i nizinnej Emilii-Romanii. Odcisnęły się tu również wpływy szwajcarskie, austriackie i hiszpańskie.

Dwie flagowe potrawy kuchni lombardzkiej swoją nazwę wzięły od stolicy regionu – Mediolanu. Słynny mediolański przysmak cotoletta alla milanese to panierowany kotlet z cielęciny z kością, z kolei risotto alla milanese to risotto z topionym szpikiem wołowym i koniecznie z dodatkiem szafranu, który daje mu głęboki złoty kolor. Innym daniem kuchni Lombardii jest ossobuco alla milanese – obsmażona na maśle gic cielęca duszona w białym winie z warzywami. Mięso można podać z szafranowym risottem i gremolata (ziołowa posypka).

Inne miasto Lombardii – Bergamo – jest z kolei ojczyzną polenty taragna, czyli mąki kukurydzianej wymieszanej z gryczaną i przyprawionej serem bitto. Z okolic jeziora Como pochodzi risotto z okoniem. A z Lodi – polenta alla lodigiana: dwa krążki polenty złożone jak kanapka i przełożone serem, obtoczone w jajku i mące i obsmażone. Polenta to danie charakterystyczne dla północy. Potrawa z kaszki lub mąki kukurydzianej jest pożywna i sycąca. Z czasem zaczęto dodawać do niej masło i sery, jadać ją ze słonymi dodatkami: sardelami, dziczyzną, pikantnymi wędlinami.

## KUCHNIA PÓLNOCY JEST OBFITA

Pięć dni to za mało, żeby dostatecznie dobrze poznać kuchnię północy. Ale wystarczająco, żeby zauważyć różnicę między pełnym słońcem, soczystych pomidorów i płynącym oliwą południem a bardziej surową i konkretną północą.

Makaron często tu się nie pojawiał, chyba że w formie małych agnolotti czy cappellacci. Do dań częściej serwowany jest chleb na zakwasie i bułki z masłem niż bardziej chrupkie pieczywo południa z oliwą. Pizzy nie jadłam.

Do kuchni włoskiej wciąż się nie przekonałam, ale jej północna odsłona znacznie bardziej do mnie przemawia. ♦

Artykuł powstał w ramach wyjazdu organizowanego i finansowanego ze środków kampanii „Enjoy European Quality Food” nr 824824 (rozporządzenie Unii Europejskiej nr 1144/2014).

Pracując nad tekstem, korzystałam z książek: „Sekrety włoskiej kuchni” Eleny Kostoukovitch; „Wino przelane na papier” Kuby Janickiego, Tomka Kosińskiego, Magdaleny Kubiaczyk, Joanny Plichty; „Classic Food of Northern Italy” Anny Del Conte; „Better with Bubbles. An Effervescent Education in Champagnes & Sparkling Wines” Ariel Arce. Przepisy pochodzą ze strony [www.eeqf.eu/pl](http://www.eeqf.eu/pl)

## BRZOSKWINIE AMARETTO Z CONEGLIANO VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE DOCG

**SKŁADNIKI:** 4 brzoskwinie, 4 suche herbatniki, 100 g ciasteczek amaretti, 140 g cukru, 50 g mąki typu 00, 500 ml Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG, 1 żółtko, 30 g oleju z pestek winogron, cynamon do smaku

Przygotowanie: w misce wymieszać wszystkie składniki z wyjątkiem suchych herbatników i brzoskwiń (wykorzystując tylko 100 g cukru). Brzoskwinie przekroić na pół i usunąć pestki, a następnie napełnić każdą półówkę przygotowaną mieszanką. Posypać pokruszonymi suchymi

herbatnikami i pozostałym cukrem. Ułożyć brzoskwinie na blasze do pieczenia lekko nasmarowanej olejem z pestek winogron i piec w temperaturze 130 st. C przez 30 minut. Brzoskwinie amaretto z Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG można podawać na ciepło lub na zimno.

## SUFLET Z SEREM PROVOLONE VALPADANA DOP

**SKŁADNIKI:** 30 g masła, 3 łyżki mąki, 200 ml ciepłego mleka, 180 g sera Provolone Valpadana DOP, natka pietruszki do smaku, 3 żółtka jaj, 4 białka jaj, sól i pieprz, oliwa Extra Vergine Toscano IGP

Przygotowanie: rozpuścić masło, dodać mąkę i przygotować zasmażkę. Dodawać stopniowo mleko i kontynuować mieszanie, dopóki masa nie zgęstnieje. Zdjąć rondel z ognia i dodać starty ser Provolone Valpadana DOP, pieprz, sól i żółtka jaj.

W międzyczasie ubić na sztywno białka i dodać je delikatnie do masy. Napełnić osiem wcześniej nasmarowanych olejem foremek i włożyć suflet w kąpiel wodnej na mniej więcej 20 minut do piekarnika nagrzanego do 180 C. Podawać natychmiast.



## MINISTERSTWO ŁAGODNOŚCI

Po co w Ministerstwie Dobrego Mydła stworzono kolejne serum do twarzy? „Żeby policzki były miękkie jak drożdżowe ciasto. Żeby nosem można było pocierać o inny nos, kiedy tylko ma się na to ochotę. Żeby uśmiech był szczery i szeroki, bez przykrości napiętej i suchej skóry, a drapanie było tylko drapaniem za uchem”. Ryż+Ceramidy to łagodne olejowe serum oparte na skwalanie trzcinowym. Cudo! (30 ml / 95 zł).



## ALOES Z WŁOCH

Equilibra to marka założona w 1987 r. w Turynie przez włoskiego przedsiębiorcę Franca Bianco. Zaczynała od suplementów diety. W 2000 r. powstały pierwsze kosmetyki. Seria do twarzy jest przeciwstarzeniowa, zawiera aloes, kwas hialuronowy, olej z róży (krem, 50 ml / 44,79 zł).

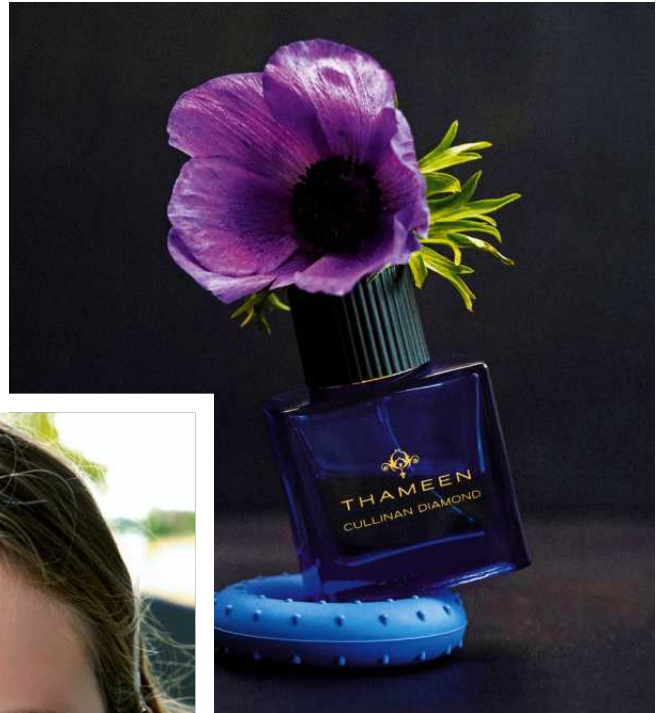


## SUCHY OLEJ, SUCHE FAKTY

Mój kolega uwielbia olejki Nuxe. Może dlatego, że są wielofunkcyjne i kiedy wyjeżdża, nie musi zabierać nic więcej do pielęgnacji twarzy, ciała, włosów i brody. Mogą nawet zastąpić perfumy, bo pięknie pachną. Nakłada się je na ciało okrężnymi ruchami. Do włosów stosuje się je na całą długość i na końce. Można też je stosować jako maskę do włosów raz w tygodniu – pozostawia się na min. 10 minut przed umyciem włosów. I jeszcze do kąpieli, aby się odprężyć – wlewamy kilka kropli olejku do ciepłej wody w wannie. Pięć w jednym! (klasyczny olejek, 50 ml / 105 zł).

## IRYS NICZYM DIAMENT

„Thameen” w języku arabskim znaczy „drogocenny”, „szlachetny”. Brytyjska marka słynie z niszowych perfum tworzonych z rzadkich składników pozyskiwanych w etyczny sposób. Nazwa zapachu Cullinan Diamond nawiązuje do największego i najczystszeo znanego diamentu, który został znaleziony w 1905 r., a po podzieleniu brylanty umieszczono w insygniach królewskich Wielkiej Brytanii – koronie i berle. W kompozycji wyczuwamy aromaty irysa, róży i kaszmeranu, ale też czarnego pieprzu i cedru (50 ml / 1295 zł, dostępne w Mood Scent Bar).



## MASŁO ORZECHOWE

Lubię serię Cupuaçu Zia. Może dlatego, że dużo w niej masła i orzechów. Szczególną słabość mam do balsamu brazyjskiego i peelingu. Seria powstała w 2015 r. Kosmetyki zawierają masło z kakaowca cupuaçu, masło karité, olej z orzechów brazylijskich i olej makadamia. W peelingu znajdują się mielone łupiny orzecha włoskiego (200 ml / 15,04 zł).



# Podziwiam cię za odwagę

Spędziłem wystarczająco dużo czasu w różnych krajach, żeby nauczyć się doceniać własny. Nikt tu nie nosi przy sobie broni. No i ludzie – jest w nich prawda

Z MACIEJEM MUSIAŁEM, AKTOREM,  
ROZMAWIA ŁUKASZ PILIP

# W

**Wiesz, co media pisały o twojej pierwszej próbie w Hollywood?**

Że poniosłem porażkę? Pamiętam.

**I tak ją traktujesz?**

Nie, absolutnie.

**To opowiedz o tym wyjeździe.**

No dobra. Więc byłem nastolatkiem i marzyło mi się granie w Hollywood. Wiedziałem jednak, że marzenia bez działania pozostają marzeniami. Dlatego czułem, że muszę tam polecieć. Zrobiłem to w 2014 roku, miałem wtedy 19 lat.

Przed wyjazdem grałem w serialu „Krew z krwi” w reżyserii Jana Komasy. Od Janka dowiedziałem się, że ma menedżerkę w Stanach. Zapytałem, czy mógłby mnie z nią skontaktować, i usłyszałem, że nie ma problemu. Chwilę później spotkałem się z jej asystentem, akurat był w Polsce. Zapropował, żebym przyleciał do Stanów i żebyśmy coś razem zrobili na miejscu. Oznajmiłem więc znajomym, że jadę na wakacje. Zarezerwowałem sobie na nie cały miesiąc.

**A tu niespodzianka.**

Po wylądowaniu w Los Angeles wybrałem się na spotkanie z menedżerką. Gdy tylko mnie zobaczyła, stwierdziła, że moja podróż jest bez sensu, bo wszyscy polecili na Festiwal Filmowy w Cannes. Swojego asystenta nazwała idiotą. Pokłóciliśmy się.

To nie był dla mnie najłatwiejszy moment. Przed wylotem rozstałem się z dziewczyną. Do Stanów poleciałem sam. Pokonałem tyle kilometrów i spotkanie nie wypaliło. Byłem 19-latką, który nagle znalazł się na drugim końcu świata i nie znał tam praktycznie nikogo. Nie wiedziałem, co ze sobą zrobić. Lot powrotny miałem przecież dopiero za miesiąc. Nie chciałem jednak wracać i zmarnować tego wyjazdu. Wynająłem jakiś najtańszy hostel. Skontaktowałem się z Agatą Kuleszą, bo miała zamiary na management aktorski, który chciał pracować z Agatą Trzebuchowską po jej roli w „Idzie”. Poszedłem pod ten adres, a tam... puste biuro. Firma zlikwidowana. Zrezygnowany oparłem się o ścianę i osunąłem na ziemię. Gdy podniosłem głowę, nieco dalej zauważyłem biuro innego managementu. Zapukałem, wszedłem, w środku zauważyłem kilku ludzi. Zapytałem, czy znaleźliby dla mnie chwilę na rozmowę. Usłyszałem: „Thank you very much. Goodbye!”.

**I co zrobiłeś?**

Wyjaśniłem im, skąd przyleciałem. Nie zrobiło to na nich większego wrażenia. Wtedy jakiś gość na końcu biura podniósł głowę i powiedział łamaną polszczyzną: „Naprawdę jesteś z Polski?”. Okazało się, że był właścicielem managementu. Nazywał się Matt Ilczuk, w Stanach mieszkał od wielu lat i z powodu sentymentu zaopiekował się mną. Świetny facet, do dziś zresztą prowadzi swoją firmę.

Przez miesiąc tłumaczył mi reguły, którymi rządzi się Hollywood. Jak działają agencje, managementy, domy produkcyjne, studia filmowe i procesy castingowe. Okazało się, że masz naprawdę nikłe szanse dostać się na casting, jeśli nie posiadasz zielonej karty, wizy pracowniczej albo artystycznej. Dlaczego? Bo reżyser castingu – jeśli zostaniesz na nim wybrany – nie chce przerzucać na producenta odpowiedzialności załatwiania ci pozwolenia na pracę. W związku z tym

nie mogłem wejść na żaden casting. Mimo to Matt i tak poświęcał mi czas. Dzięki niemu poznałem cały szereg rzeczy, które trzeba załatwić: od wizy, przez prowadzenie swojego profilu na IMDb, najbardziej popularnym serwisie o filmach i serialach, a kończąc na najważniejszym, czyli znalezieniu agenta. W Hollywood 95 procent aktorów nadal go szuka. Jeżeli jesteś w pozostałych pięciu – szczęściarz z ciebie, masz szansę dostania się na casting.

**Jak ważną rolę odgrywają tam agenci?**

Wyobraź sobie największą amerykańską agencję – CAA. Reprezentuje wszystkich topowych aktorów, reżyserów, operatorów, producentów, scenarzystów, a nawet sportowców i muzyków. Siła jej argumentów jest więc potężna. Możesz być gościem, który za miliard dolarów sprzedał start-up w San Francisco, jeśli jednak nie masz relacji z agentami, którzy przedstawią swoim klientom twój pomysł na film, nic nie zrobisz.

**To z czym wróciłeś ze Stanów?**

Z ogromną ilością danych, jak funkcjonuje ten świat. Ale też z kilkoma kontaktami, zapalem i odmienionym myśleniem. Zacząłem inaczej patrzeć na zawód aktora. Nie jak na kogoś, kto tylko gra, ale również kogoś, kto może pisać scenariusze, produkować i tworzyć sobie nowe okazje. Nakręciła mnie ta wizja. Dlatego po przylocie do Polski razem z producentem i scenarzystą Joshua Longiem stworzyliśmy

## MACIEJ MUSIAŁ

– aktor, także dubbingowy. Prezenter telewizyjny, współproducent wykonawczy pierwszego polskiego serialu dla Netflixa „1983”, w którym zagrał główną rolę. Występował w serialach „Wiedźmin” i „1899”. Założyciel kawiarni Cafe Płask. Niedawno ukazało się słuchowisko z jego udziałem na podstawie książki „Zima świata” Kena Folletta (dostępne w Audiotece)



koncept serialu „1983”. Napisałszy pierwszy odcinek, którym zainteresował się Netflix i w którym potem zagrałem główną rolę.

**A co powiedziałbyś tamtemu 19-letniemu Maćkowi, który przekuł niepowodzenie w sukces?**

„Podziwiam cię za odwagę”. To, czego doświadczyłem w Stanach podczas pierwszego wyjazdu, było mało komfortowe, ale potrzebne. Bo potem znalazłem tam menedżerkę i agenta. Zatrudniłem prawnika, postarałem się o zieloną kartę i ją otrzymałem. To z kolei pomogło mi dostać rolę w serialu „Wiedźmin”. Jedno wynikało z drugiego. Każdy mały krokczek pozwalał mi zrobić kolejny. Okazało się, że amerykańska producentka „1983” została również producentką „Wiedźmina”. Akurat ogłoszono do niego castingi. Długo białem się z myślami, czy byłoby OK, gdybym zapytał ją o możliwość wzięcia w nich udziału. Niektórzy mi to nawet odradzali. Stwierdziłem jednak, że nie mogę nie spróbować. Zagadnałem i... dostałem zaproszenie. Najpierw kandydowałem do roli leśnego druida. Nie pasowałem, bo jego postać miała być dużo młodsza. Potem wziąłem udział w castingu na rycerza sir Lazlo. Udało się.

**Żalujesz?**

Czego? Że go zagrałem? No co ty.

**Ale wiesz, co ludzie gadali? Że giniesz w pierwszym odcinku.**

I dlatego miałem zrezygnować? Pokaż mi jedną osobę, która nie chciałaby pojawić się na planie „Wiedźmina”, która zrezygnowałaby z miesiąca w Budapeszcie, porannych ćwiczeń konno obok Henry’ego Cavilla wcielającego się w główną postać serialu. Zresztą mam dystans do tej roli. Fanom „Wiedźmina” na Festiwalu Fantastyki Pyrkon malowałem siebie na koniu, z wbitym w gardło strzałą.

**Nie łatwiej byłoby ci, gdybyś mieszkał w Stanach?**

Z ganiem? Pewnie tak. Wciąż wykonuję jakieś ruchy na tym rynku, ale wolę jeszcze ich nie zdradzać. Poza tym nie chcę porzucić swojego życia w Polsce. Jestem dość tradycyjny. Po pierwsze, trudno byłoby mi żyć na innym kontynencie z myślą, że mój ukochany dziadek ma 96 lat i nie wiadomo, ile czasu mu zostało. Dziadek odszedł w zeszłym roku. Dzięki temu, że nie wyjechałem, mogłem spędzić z nim więcej czasu. Po drugie, Polska. Spędziłem wystarczająco dużo czasu w różnych krajach, żeby nauczyć się doceniać własny. Nikt tu nie nosi przy sobie broni. Jeśli zostaną potrącony na ulicy, przyjeżdża karetka, a ratownicy nie pytają, czy mam prywatne ubezpieczenie. Są darmowe uniwersytety. No i ludzie – jest w nich prawda. Nie chowają tego, co czują. W Stanach bardzo mi tego brakuje.

Zacząłem inaczej patrzeć na zawód aktora. Nie jak na kogoś, kto tylko gra,

*ale również kogoś, kto może pisać scenariusze, produkować i tworzyć sobie nowe okazje*



Tam w trakcie rozmowy wszyscy są dla Ciebie bardzo mili, ale wiesz, że to tylko kulturowa forma. Ostatni argument? Warszawa, którą kocham.

**I dlatego otworzyłeś w niej kawiarnię Cafe Płás?**

Wymarzyłem sobie, aby w stolicy powstało miejsce, w którym w ciągu dnia można wypić kawę, a wieczorem przyjść na dancing do przedwojennej muzyki na żywo. Płás powstał w szczególnym miejscu, bo w klasycystycznym pałacyku będącym oddziałem Muzeum Narodowego. Miałem bardzo silną intuicję dotyczącą tego, jak chciałbym, aby to miejsce wyglądało. Mocno o nie walczyłem. Wymyśliłem nazwę, sam zaprojektowałem logo, czuwałem nad każdym elementem wystroju i – przede wszystkim – wiedziałem, że Płás należy określić przez klimat muzyczny. Jego działalność rozpoczęła się od czterech wydarzeń dancingowych. Grały u nas m.in. Warszawska Orkiestra Sentymalna i Mała Orkiestra Dancingowa. Była oczywiście muzyka sprzed wojny, ale też polska z lat 50. i 60. Później, w ramach eksperymentu, spróbowałem zorganizować słuchowisko, na którym puszczaliśmy piosenki z winylów. Niektórzy słuchali, leżąc na trawie. Inni z kolei, choć dancingu nie przewidywaliśmy, tańczyli sobie.

Atmosfera Płasu jest wizją miasta, o którym marzę. Egalitarnego, pełnego życzliwości, gdzie wszyscy są sobie równi, czują się swobodnie i nie oceniają siebie nawzajem. Z tego powodu nie znajdziesz tu żadnej łoży VIP. Bo ja naprawdę nie przepadam za warszawską salonowością.

**Nie jesteś trochę jej członkiem?**

Być może, ale świadomie staram się salonów unikać. Najlepiej czuję się w takich miejscach jak warszawski klub SPATiF, na którym wzorowałem swoją kawiarnię. Gdy idziesz tam potańczyć, do dźwięków z winylów bawią się na parkiecie starsi państwo po siedemdziesiątce, mężczyzna, który nie zdążył zrehabilitować się ze stroju kolarza, czy licealiści.

Właśnie, co do licealistów! W Płásie grała ostatnio Warszawska Orkiestra Sentymalna. Zauważyłem wtedy, że na dancing przyszły dwie dziewczyny. Na oko 18-latkę. Usłyszałem, jak jedna mówiła do drugiej: „Stara, co tu się odpierdala? Świetna muzyka!”. A przecież to były piosenki z lat 50. Potem spojrzałem jeszcze na parkiet. Tańczyły wszystkie pokolenia. Ktoś się tulił, ktoś całował. Między dorosłymi biegały dzieci. Było tam jakieś ciepło i dobro. Pomyślałem, że właśnie tego życzyłbym wszystkim. W każdym mieście i o każdej porze. ♦

# Odpuszczenie

I R E N A  
C I E Ś L I Ń S K A



**K**ochana grupo, spójrzcie, proszę, na zdjęcie i doradźcie, czy to w czerwonym kółku to chwast, czy jednak trawa. Zakładaliśmy trawnik w zeszłym roku i mieliśmy mnóstwo chwastów liściastych, które udało się szczęśliwie wytruć. Ale zauważyłam ostatnio, że niektóre kępy mają sztywniejsze i szersze źdźbła (pozostałe są miękkie i wąskie). Jest tego sporo - wyrywać czy polecacie inny sposób?"

To pytanie pada na grupie Kochamy Ogrody, Miłośnicy Zieleni - czy jakoś tak - której to grupy jestem zagorzałą obserwatorką. Trochę jest w tej fascynacji z podglądactwa, bo dalece ciekawsze od tego, jak ludzie żyją i co robią wieczorami przy zasłoniętych kotarach, wydaje mi się to, jak urządzają swoje ogrody, ogródki czy balkony, czyli jak ustalają granicę między sobą a resztą świata - naturą i innymi ludźmi.

Wpatruję się w zdjęcie jak sroka w gnat i widzę równo wystrzyżone ździebelka. Powiększam na maksimum rozdzielczość ekranu, ale wszystko wydaje mi się identyczne. Sztywniejsze? Może i sztywniejsze, ale kto, na litość, pełza po trawniku i sprawdza? Jak się okazuje, niemal wszyscy tak robią. I każdy ma swój sposób na zbyt sztywnych i niepasujących przedstawicieli flory. Bo jak czytam, jest to wprawdzie trawa, ale nie trawa trawnikowa. Jak ktoś chce mieć porządną trawę trawnikową, musi się tego pozbyć za wszelką cenę.

Sypią się rady: daj podrosnąć, a jak wybije się ponad inne trawy, włóż lateksową rękawiczkę, na to bawełnianą rękawiczkę, zwilż palce roztworem round-upu i przetrzyj listki. Zastosuj oprysk Jaguar! (nazwa zmieniona). Wyrywaj mechanicznie. Zainwestuj w specjalny mechaniczny wyrywacz do chwastów. Lepszy wypalacz. Wycinaj nożykiem!

„Wypróbuj mój sposób” - ktoś radzi. „Wbijam śrubokręt w kępę trawy, a potem obracam go, delikatnie wyciągając. Korzenie nakręcają się na śrubokręt jak spaghetti. Oczyszczałam w ten sposób ponad 500 metrów!”

Co nas pcha do tego, by najpiękniejsze miesiące roku spędzać na kolanach, wykręcając śrubokrętem korzenie niesubordynowanej zieleni, z ręką w rękawiczkę lateksowej i bawełnianej zwilżonej roundoupem? Miłość i troska. Tylko to może skłonić do podobnych poświęceń.

Ciekawa sprawa ta troska i dbałość ludzka. Nie dopuszcza odpuszczenia. Jest bezgraniczna i bezwzględna.

Zadbane znaczy wykarczowane, przycięte i ujarzmione. Natura powinna występować na obszarach ściśle do tego wydzielonych (w żadnym razie nie powinna pojawiać się w szparach pomiędzy kostką Bauma na podjeździe i dlatego kostkę posypujemy regularnie solą). Naturę dzielimy na właściwą i niewłaściwą. Ta właściwa składa się z zamkniętego katalogu dozwolonych gatunków. Ponieważ jednak nie każdy może się poszczycić znajomością katalogu, pytanie niezwykle popularne na grupie brzmi: „Podpowiedźcie mi - czy to jest chwast, czy może jakaś roślina?”

Bo przecież nawet jeśli chwast wydawałby się ładny i ciekawy, nie można go wpuścić do ogrodu.

„Idealem jest zamiana roślinności w zieleń, walka z brudzącymi ptakami, drzewami gubiącymi liście, usuwanie tego, co zostało uznane za chwast, opryskiwanie terenów miejskich w taki sposób, by eliminować z nich niepożądane, kłuszące nas owady (...) Wszystkim tym działaniom towarzyszy niezwykle rozbudowany repertuar praktyk troski, mających na celu pielęgnowanie i ochronę tych form życia, które najpełniej wyrażają nasze myślenie o tym, czym powinna być natura” - pisze o naszym przedziwnym, dwoistym stosunku do fauny i flory antropolog Marek Krajewski w książce „Nie(nawidzenia)”.

Każdy sam sobie wyznacza granice troski i zaniedbania. Pielenie i koszenie trawnika porzuciłam z łatwością, a może nawet z ulgą, a nudnawy dotąd placyk przed domem szybko nabrali całkowicie nieprzewidywalnych faktur i kolorów. Hodowane dotąd rośliny - rukola, szalwia czy rozszponka - zwiwały z pielonych grządek i teraz rosły gdzie popadnie, najwięcej przy wjeździe do garażu.

Ale nie chciałam i nie umiałam odpuścić kretom. Już pał sześć marzenia o murawach Wimbledonu, ale niech chociaż teren będzie w miarę równy, bez przeklętych kopczyków.

## Co nas pcha do tego, by najpiękniejsze miesiące roku spędzać na kolanach, wykręcając śrubokrętem korzenie?

### *Miłość i troska*

Nie wyliczę wszystkich przemyślnych sposobów, do jakich się uciekałam, bo podejrzewam, że część może okazać się nie tylko niemoralna, ale i nielegalna. Kretołapki, odstraszacze elektroakustyczne, klekocące wiatraczki i puszki po napojach nasadzone na metalowe pręty, trutki i kulki z sierści wrzucane do norek, karbid, polewanie wodą ze śledzi, wywarem z czosnku, zepsutych ryb, spleśniałych cytryn, octem i gnojówką z bzu czarnego, posypywanie żwirkiem z kuwety, a na koniec nawożenie środkiem Pożegnanie z Kretem, który ponoć sprawia, że dżdżownicze tracą swój dżdżownicowy smak. Wszystko na nic. Pomógł dopiero polecony przez znajomego sześciopak piwa. Po czwartej puszcze kopczyki przestają irytować. Odpuściłam.

Marzy mi się teraz przyzwolenie na dalsze zapuszczenie. Chciałabym umieć sobie odpuścić dobrą połowę codziennych cywilizacyjnych rytuałów. Nie prasować ubrań. Nie malować paznokci (dobra, i tak nie maluję, ale ciągle mam z tego powodu wyrzuty sumienia). Porzucić dyscyplinujący przymus kontrolowania siebie i świata dookoła. Może kiedy odpuszczę i sobie, i światu, wszystko nabierze nieoczekiwanych faktur i kolorów. ●

Irena Cieślińska - dziennikarka, popularyzatorka nauki, racjonalistka

Knowledge at work.



 **MITSUBISHI  
ELECTRIC**  
*Changes for the Better*



Klimatyzacja dla Twojego komfortu



[mitsubishi-les.com](http://mitsubishi-les.com)



Seria MSZ-LN dostępna  
w 4 wariantach kolorystycznych