

wysokie**obcasy**

wyborcza

30 / PAULINA BOWNIK

Lekarka
z granicy:
„Nie ma już
zdrowych
aktywistów”

36 / MĘSKA KOŃCÓWKA

Rozkoszny:
„Mama dawała
mi szaleć
w kuchni”

HANIA RANI

Fascynują
mnie
duchy

– rozmowa Joanny

Wróżyńskiej



The idea occurred to him
twenty. At first it was only
a question: learning - what
with an answer taking part
Georges

Jej granice pękły na granicy

A L E K S A N D R A
L U B A Ń S K A - C Z U B A K



Widziałas kiedyś stopę okopową?" - pyta Monikę Redzisz Paulina Bownik, lekarka Grupy Granica, aktywistka ratująca ludzi na granicy polsko-białoruskiej. I opowiada dalej: „Ich stopy są zazwyczaj w makabrycznym stanie. A najważniejsze, żeby mogli dalej iść. To dla nich kwestia życia i śmierci. Klękaliśmy więc przy nich, obmywaliśmy i opatrywaliśmy im stopy. Miałam wrażenie, że był to rodzaj obrzędu, rytuału. Oto wreszcie ktoś, kto nie tylko otaczał ich opieką, ale także zwracał im choć odrobinę ludzkiej godności. Nazywaliśmy to leśnymi zmartwychwstaniem”.

Na granicę polsko-białoruską była wzywana niemal codziennie. „Widziałam ludzi, którzy doświadczali najgorszych rzeczy, jakie można uczynić istocie ludzkiej” - mówi Paulina. „Wydawało mi się, że dobrze to znoszę. Byłam z siebie taka dumna, że nie mam depresji. Być może to dlatego, że jestem DDA - takie osoby często nie czują swoich granic. Być może ja swoje przekroczyłam już dawno temu”.

W końcu doszła do ściany. Najpierw były objawy psychosomatyczne: ciągłe bóle głowy, zapalenie zatok, neuralgia nerwu trójdzielnego. Do tego niekończący się smutek i brak energii. Psychotraumatolog rozpoznał u Pauliny Bownik zespół stresu pourazowego, a psychiatra - depresję.

„Jakoś nie mogę się z tego podźwignąć. Czuję się, jakbym miała 120 lat” - mówi. Napisała na FB: „Chcieliśmy ocalić wartości, człowieczeństwo, świat, który ma jeszcze jakikolwiek sens. Głodnych nakarmić. Nagich przyodziać. Spragnionych napoić. Cena, którą za to zapłaciliśmy, jest ogromna. Zrobiłam wiele bardzo trudnych rzeczy. Od jakiegoś czasu czuję, że nie mam siły na ani jedną więcej”.

Paulina Bownik przez półtora roku pomogła tysiącom ludzi. Dla mnie jest superbohaterką. Przeczytajcie o niej i o tym, co zrobiła dla innych. W tym numerze także: rozmowa Joanny Wróżyńskiej z kompozytorką, pianistką i wokalistką Hanią Rani, wywiad Łukasza Pilipa z Michałem Korkoszem,

Bownik: Widziałam ludzi, którzy doświadczali najgorszych rzeczy, jakie można komuś uczynić

czyli blogerem Rozkosznym, Ewy Pągowskiej z Aleksandrą Iwaszkiewicz, psychoterapeutką, o szczerości w przyjaźni, rozmowa Joanny Sosnowskiej z Jayshree Seth, badaczką i naukowczynią, promotorką nauki, oraz wywiad Magdy Warchali-Kopec z Katarzyną

Wasiłkowską o książkach dla dzieci. A także przewodnik po wietnamskich barach Magdy Gorlas, tekst Magdy Kacalak o etycznej marce modowej Zero Editions, recenzja filmu „Slow” Pauliny Reiter i felieton Doroty Warakomskiej. Dobrej lektury! ♦

Aleksandra Lubańska-Czubak - redaktorka „Wysokich Obcasów”, opiekuje się działami urody, zdrowia, kuchni



„WYSOKIE OBCASY EXTRA”

Jak się kochamy?

Zadęrczona artystka, odważna feministka czy specjalistka od budowania wizerunku. Bohaterką okładki jest Frida Kahlo. Zastanawiamy się, kim była naprawdę dzisiejsza ikona kultury. Tematem numeru jest współczesna miłość. Ponieważ miłość należy zdefiniować na nowo, szukamy odpowiedzi na pytanie: jak się dziś kochamy? O swoich związkach opowiadają Maciej Sierczyk, Agnieszka Graff i Michał Piróg. Edukator seksualna dr Alicja Długolecka tłumaczy, że granice naszej seksualności się rozmywają, a orientacja to często kwestia emocji. Wydanie dostępne również z kosmetykiem w prezencie. Egzemplarz z darmową dostawą zamówisz na prenumerata24.pl

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:
Aleksandra Lubańska-Czubak

KULTURA:
Paulina Reiter, Joanna Wróżyńska

URODA, ZDROWIE I KUCHNIA:
Aleksandra Lubańska-Czubak

MODA, STYL ŻYCIA:
Magdalena Kacalak

DYREKTORKA KREATYWNA:
Marta Teresa Szamburska
GRAFIKI:
Katarzyna Trzeszczkowska,
Marta Rozenbajgier,
Dariusz Sierant

PROJEKT MAKIETY:
Jacek Utko

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

PRODUKCJA:
Dorota Jezierska

INTERNET:
szefowa serwisu
Magdalena Karst-Adamczyk,
Anna J. Dudek, Magdalena Keler,
Agnieszka Mularczyk, Katarzyna
Seller, Magdalena Stroka-Felicka,
Paula Szewczyk, Natalia Waloch,
Joanna Wróżyńska

INSTYTUT DOBREGO ŻYCIA:
szefowa serwisu
Aleksandra Mijakoska-Siemion,
Anna Woźniak

KOREKTA:
Małgorzata Mysłowska

SEKRETARIAT:
Patrycja Wierzbicka

WYDAWNICTWO:
Agora SA

PREZES ZARZĄDU:
Bartosz Hojka

WYDAWCA:
Agora SA
BUSINESS OWNER:
Katarzyna Owczarek
SZEFOWA WYDAŃ SPECJALNYCH:
Karolina Jaroszewicz
DYREKTORKA BIURA REKLAMY:
Joanna Kwas
KIEROWNICZKA SPRZEDAŻY:
Katarzyna Obidowska

DYREKTOR MARKETINGU:
Michał Bauer

SPECJALISTI DS. PROMOCJI:
Adrianna Dobrzyńska, Sylwia Wójcik

DYREKTOR KOLPORTAŻU:
Michał Szalański

NAŚWIETLANIE I Druk:
Agora SA Warszawa

ADRES REDAKCJI:
ul. Czerska 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 3, 40 zamieszczony jest
materiał reklamowy

„Wysokie Obcasy” nr 26 (1245)

NA OKŁADCE:
HANIA RANI
FOT. JAKUB STOSZEK



W sprzedaży!

wysokie obcasy **NAJLEPSZE TEKSTY**

PSYCHOLOGIA

dla rodziców

INDEKS 410837
cena 19,99 zł (w tym 8% VAT)
Wydanie specjalne „Wysokich Obcasów”
nr 2/2023

6 Kiedy iść do psychologa

22 Sposoby na problemy z odżywianiem

108 Przewodnik po trudnych emocjach pokolenia Z

18 Co robić, gdy nastolatek ma depresję

74 Tabletki na skupienie. Czy leczyć ADHD

111 Jak chronić dzieci przed przemocą rówieśniczą

wyborcza

Jak mądrze WZMACNIAĆ DZIECI

Więcej na wysokieobcasy.pl/zyclepiej

żyć lepiej
psychologia codziennie

PSYCHOLOGIA
Dlaczego młodzi
nie chcą żyć?

TECHNOLOGIE
Z nosem
w smartfonie

ŚWIAT
Szwedzka recepta
na zdrowie

NASTOLATKI
Trudne emocje
pokolenia Z

Nowy serwis



Sprawdź na wysokieobcasy.pl/zyclepiej

HANIA RANI

Lubię *ciemne* tematy

Kilka rzeczy mi się udało. Cieszę się, że ja, dziewczyna z Polski, z Europy Wschodniej, mogę robić to, o czym marzyłam





HANIA RANI

(właśc. Hanna Raniszewska) – pianistka, kompozytorka i wokalistka, laureatka siedmiu Fryderyków. 6 sierpnia wystąpi podczas OFF Festivalu, a na początku października w Krakowie, Gdańsku, Poznaniu, Katowicach i Wrocławiu

Z HANIĄ RANI, KOMPOZYTKĄ, WOKALISTKĄ
I PIANISTKĄ, ROZMAWIA JOANNA WRÓŻYŃSKA

C

Czym jest dla Ciebie sukces?

Sukces to wolność.

Pytam, bo masz na koncie siedem Fryderyków, w tym jako pierwsza kobieta producentka, nagrodę festiwalu filmowego w Gdyni, płytę roku „Gazety Wyborczej”, statuetkę Sanek dla najciekawszej nowej twarzy na polskiej scenie muzycznej, kontrakt z legendarną wytwórnią Deutsche Grammophon, światową trasę koncertową, podczas której grałaś m.in. w Stanach Zjednoczonych, Japonii i Australii, a to wszystko praktycznie bez żadnego wsparcia komercyjnych rozgłośni radiowych.

Szkoda, prawda? „Hello” grało BBC, więc może i Radio ZET kiedyś puści (*śmiech*).

Mam wokół siebie wspaniałych, bardzo doświadczonych ludzi, bez których to by się nie udało, ale oczywiście trzeba mieć też trochę szczęścia, umiejętności i pomysł na siebie.

Masz świadomość wielkości sukcesu, jaki osiągnęłaś?

Myślę, że odniosłam sukces, ale nie jest to wielki sukces. Kilka rzeczy mi się udało, niektóre były naprawdę niesamowite. Cieszę się, że ja, dziewczyna z Polski, z Europy Wschodniej, mogę robić to, o czym marzyłam. Bo często pojawia się kompleks bycia z Polski. Nie czuję, że jest mi gorzej dlatego, że jestem kobietą, choć i to się zdarza, bo obracam się w ekstremalnie męskim środowisku, ale wiem, że miałam inny start. Rodzice dali mi najwspanialsze dzieciństwo, niczego mi nie brakowało, ale i tak nie zaczynałam z tego samego pułapu co np. Szwajcar, który mówi od dziecka w trzech językach, albo Anglik, który nie ma żadnych problemów, żeby się skomunikować, i śpiewa bez akcentu, co ma wielki wpływ na to, czy grają cię w brytyjskim radiu czy nie. Polska też różnie kojarzy się za granicą, nie zawsze dobrze, dlatego podziwiam Polaków, którzy robią międzynarodową karierę. Pochodzenie ma znaczenie, nieważne, czy kocham swój kraj czy nie. Ja akurat kocham Polskę, stąd pochodzę, tu była moja podstawówka, mam taki, a nie inny багаż kulturowy, którego nie da się wykreślić i nigdy nie chciałabym tego zrobić, ale wydaje mi się, że miałam przez to trudniej.

Wiadomo, nie ma co się porównywać, czasami trudniejszy start może działać mobilizująco, bo wiesz, iż to, że dzisiaj jest dobrze, nie znaczy, że jutro też tak będzie. Może być tak, że za rok ludzie nie będą już chcieli słuchać mojej muzyki.

Jesteś zapracowana, na wywiad przysłałaś z plecakiem prosto z lotniska. Jutro znowu wylatujesz z Polski. Gdzie jest teraz twój dom?

Ostatnio jest rozproszony. Mam miejsca mi bliskie, ale ten rok jest rozjechany i bezdomny jeszcze bardziej niż poprzednie. Ja się w wielu miejscach dobrze czuję, ale mój dom jest nadal w Polsce, pomiędzy mieszkaniem w Warszawie i moim rodzinnym Gdańskiem. Dom to miejsce, gdzie są wszystkie moje bibeloty, obrazki powieszane na ścianach, niepotrzebne przedmioty, które są

znane tylko mnie i tylko dla mnie mają znaczenie, to miejsce, gdzie jestem najbardziej osiadła.

Za moment ukaże się twoja trzecia solowa płyta „Ghosts”, czyli „Duchy”. Opowiedz mi o swoich duchach.

Każda z moich płyt dotyka tematów, które mnie ekstremalnie interesują, coś we mnie otwierają. Tak było przy poprzednim albumie „Home”, na którym zawarłam wiele skojarzeń, nawiązań do kultury, sztuki, filmów, życia osobistego. Podobnie było teraz z duchami. Od dawna jestem nimi bardzo mocno zafascynowana. To mogą być postacie, coś, co jest nienazwane, trochę nierealne, osadzone w religii, w przejściu pomiędzy życiem i śmiercią. Bardzo interesuje mnie ta duchowa strona człowieka, i to nie tylko pod względem religijnym. Oczywiście realność i nierealność nie jest niczym nowym, to motyw tysiące razy powtarzany w historii sztuki, ale jest mi bliski.

Od czego zaczęło się „Ghosts”?

Prawie dwa lata temu, przy okazji komponowania muzyki do filmu, trafiłam na rezydencję artystyczną w Szwajcarii. Zamieszkałam w malutkim opustoszałym miasteczku w górach, które kiedyś było miejscowością sanatoryjną z dużą liczbą większych i mniejszych hoteli. Kojarzyło mi się z książkami Olgi Tokarczuk. Krajobraz tam był piękny, ale też niesamowicie intensywny i ciężki. Góry, zwłaszcza zimą, zupełnie przesłaniały światło. Wkrótce okazało się, że zarówno ja, jak i moi towarzysze zaczęliśmy zauważać, że w domu, gdzie mieszkamy, coś się dzieje, że nie jesteśmy zupełnie sami. Czasami była to zbita szyba w oknie, czasami migające światło w budynku naprzeciwko. Ponieważ pochodziliśmy z różnych kulturowo środowisk, mieliśmy różne doświadczenia, różnie też interpretowaliśmy to, co się nam przydarzało – od przekonania, że duchy nie istnieją, po uznanie, że są duchy dobre i złe, a te prawdopodobnie są dobre. W końcu dotarliśmy do lokalnych historii, które mówiły o tym, że w okolicy pojawiają się duchy, mają swoje imiona, i dla mieszkańców to normalność.

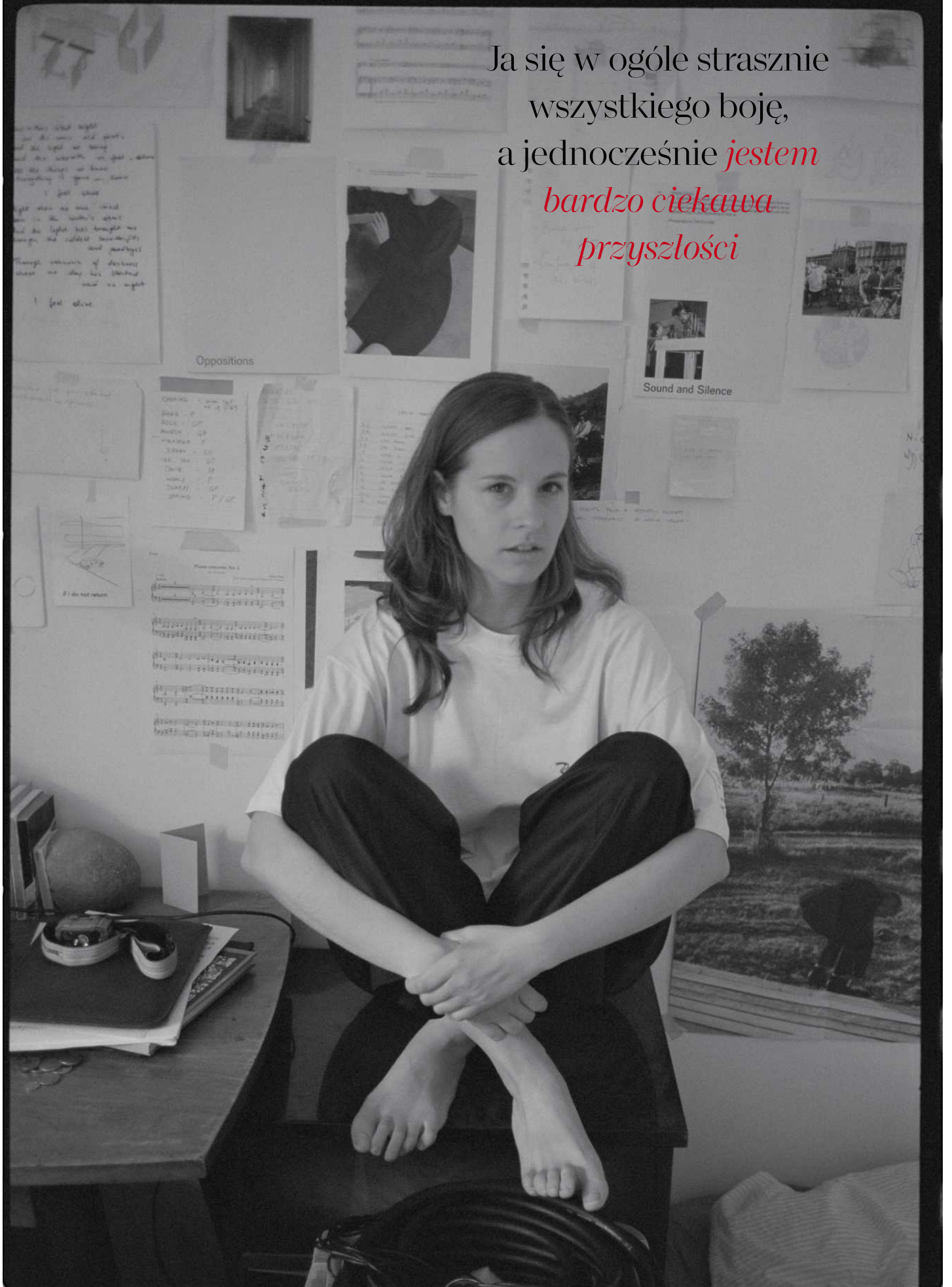
Moim marzeniem związanym z tą płytą było móc opowiedzieć nie tylko swoje historie. Może to dojrzałość albo jeden z etapów w procesie kreacji, ale poczułam, że zaczęło mnie fascynować już nie tylko moje życie i to, co sama odczuwam. I wtedy właśnie pojawiły się duchy. Zaczęłam wyobrażać sobie ludzi, którzy tam mieszkali albo spotkali się w tym sanatorium, romansowali albo się przyjaźnili. Pomyślałam, że może nadal się tam spotykają, mimo że już nie żyją. Miałam pod ręką tyle możliwości i tyle historii, które wystarczyło wymyślić. Tak powstała piosenka „Dancing with Ghosts”. Duchy to genialny temat dla muzyki, bo można pozwolić sobie na różne dziwności, rzeczy, które wychodzą poza Hanię Rani i to, co wcześniej zrobiłam.

Lubię ciemne tematy i mimo że moja muzyka jest bardzo spokojna, daje wytchnienie, to opowiada też o rzeczach strasznych, które są bolesne albo niewyobrażalne, jak śmierć. To nie zawsze jest dosłowne, czasami trudno się domyślić, ale ja o tym wiem – jest tam cały opis umierania, przeistaczania w ducha, który nie może pogodzić się z własną śmiercią i zostaje na ziemi. Trochę jak słowiańskie dziady, trochę jak filmy Tima Burtona. Ten utkanie przeze mnie świat nie jest dla mnie przerażający. Możemy się bać śmierci, uważać, że jest straszna, ale każdemu się przydarzy. O tym jest ta płyta.

Masz potrzebę osławiania śmierci?

Mam potrzebę osławiania ludzi ze śmiercią. I to w takim nie artystycznym, ale bardzo osobistym wymiarze. Śmierć wciąż jest tematem tabu, podobnie jak starość, opieka nad osobami chorymi czy umierającymi. A przecież to nierozdzielna część życia. Właściwie każdy z nas się z nią zetknie. Mogła ci umrzeć babcia, przyjaciel,

Ja się w ogóle strasznie
wszystkiego boję,
a jednocześnie *jestem*
bardzo ciekawa
przyszłości



ktoś, kogo ledwo znałaś. Trudno cały czas omijać ten temat. Śmierć oprócz tego, że budzi strach, ma w sobie też coś mistycznego.

Tego, że w ciepły letni wieczór będziemy rozmawiały o śmierci, się nie spodziewałam. Sprawiasz wrażenie osoby radosnej.

Bo taka też jestem. Po prostu interesuje mnie pełne spektrum życia. Od dzieciństwa uczyłam się wrażliwości i może dlatego nie umiem teraz przynikać oczu. Śmierć jest też częścią mojego prywatnego życia, chociaż staram się o tym nie mówić publicznie, bo prywatność uważam za swoją największą świętość.

Przez ostatnie lata zauważyłam, że stałam się w pewien sposób własnością wielu ludzi, chcą mi się zwierzać. Podchodzą do mnie po koncertach i mówią, że moja muzyka jest dla nich ważna, towarzyszy im też w mrocznych momentach depresji, samotności, choroby czy straty kogoś bliskiego. Tego się nie da wyrzucić z głowy.

Możemy się bać śmierci, ale ona każdemu się przydarzy.

Mam potrzebę oswojenia ludzi ze śmiercią

To pewnie nie jest łatwe.

Sama doświadczyłam odchodzenia bliskich osób i uważam to za najwyższą formę intymności. Zaczęłam się zastanawiać, jak to jest, że muzyka, tworzona czasami bezmyślnie, dla samego brzmienia, formy albo harmonii, komuś się tak bardzo podoba, ktoś inny odnajduje w niej pocieszenie, kogoś podnosi na duchu, komuś dodaje energii. Nie mam na to żadnej odpowiedzi.

Jedna pani powiedziała mi, że ma raka i na moim koncercie po raz pierwszy o nim zapomniała. I to było wspaniałe, nie było wcale przerażające. Ale nie umiem tego zostawić. W takiej sytuacji jedyne, co mogę zrobić, to podziękować albo kogoś przytulić. Myślę też, że nikt niczego innego ode mnie nie oczekuje.

Komponując utwory na nową płytę, wyobrażałaś sobie śmierć?

Nie swoją, bo jak już wspomniałam, chcę opowiadać nie swoje, lecz wymyślone historie, ale rzeczywiście wyobrażałam sobie sam moment śmierci.

Nigdy nie zgłębiałam tematu śmierci klinicznej, nie czytałam wspomnień ludzi, którzy jej doświadczyli, ale moja mama jest lekarzką i wiele lat pracowała na oddziale intensywnej terapii, gdzie miała najbliższy możliwy kontakt ze śmiercią. Mówiła, że lekarze zawsze wiedzą, kiedy ta śmierć przyjdzie. Fascynuje mnie to. Bo to coś, czego nie da się zmierzyć, opisać w podręczniku do medycyny, ta wiedza wynika z długiego czasu obcowania z czymś, co z jednej strony nas przeraża, a z drugiej – jest niezwykle delikatne. Zaczęłam myśleć o tym, co się z nami dzieje, kiedy umieramy. Czy jest w nas na przykład niezgoda, zdziwienie, że to się wydarza właśnie teraz, pytania, dlaczego ja, skoro obok życie toczy się dalej. Jest bardzo dużo tekstów o tym, co ludzie zazwyczaj mówią przed śmiercią, czego żałują itd., i najczęściej ich ostatnie słowa związane są z miłością. Jakby naszym absolutnym marzeniem, także gdy się starzejemy, było to, żeby się jeszcze raz na nowo zakochać. Skoro stoimy w obliczu śmierci, to żeby jeszcze raz przeżyć naiwną, nastoletnią miłość.

Miłość i śmierć. Co jeszcze znalazło się na „Ghosts”?

Album jest bardzo improwizowany. Dużo nagrywałam w danym momencie albo coś dodawałam później. Może zaledwie dwa utwory powstały w jednym miejscu i jednym czasie.

Nagrywając płytę, swobodnie czułam się ze swoim głosem, więc płyta jest śpiewana, co na pewno wpłynie na sposób, w jaki będzie postrzegana. Bardziej pewnie zbliża się do muzyki popularnej, ale ja już od wielu lat nie zajmuję się muzyką klasyczną. Może dojrzałam i wyklarował się mój bardziej wyrazisty styl? Ta płyta jest też wyjątkowa, bo zaprosiłam gości, co od dawna było moim marzeniem. „Dancing with Ghosts” nagrałam z kanadyjskim artystą Patrickiem Watsonem, „Whispering House” z Ólafurem Arnaldsem, a „Don’t Break My Heart” i „Thin Line” z Duncanem Bellamym z Portico Quartet.

O piosence „Hello” powiedziałaś, że jest o poczuciu wewnętrznego niepokoju i tysiącach emocji, które nas wypełniają, i energii, która nie daje zasnąć.

To jest stary utwór, który przez kilka lat leżał odłożony na bok. Wiedziałam, że ma potencjał, ale nie byłam do końca usatysfakcjonowana aranżacją. Na „Ghosts” są dwie takie starsze kompozycje, które zupełnie przearanżowałam i pojawiły się teraz jako duchy mojej młodości.

„Hello” jest o uczuciu, które siedzi nam czasami w żołądku i nie daje ani zasnąć, ani myśleć o czymkolwiek innym. Wyobrażałam sobie, że jestem sama w opustoszałym mieście i cały czas dobijam się do różnych drzwi, pytając: „Hello, czy ktoś tam jest?”. Czułam, że muszę w tej opustoszałej przestrzeni odnaleźć miejsce dla siebie. To też ten stan, w którym jestem czasami przed koncertem, kiedy trochę się stresuję. I chociaż wolałabym się wtedy nie denerwować, wiem, że dzięki temu nadal robię to, co robię, i wciąż mi się chce. Jak przestaną mieć to uczucie w żołądku, to mogę szukać innego zawodu.

A co nie pozwala ci zasnąć?

To, co mnie niepokoi. Co mnie czeka, nie to, co mnie spotkało. Odczuwam też strach. Ja się w ogóle strasznie wszystkiego boję, a jednocześnie jestem bardzo ciekawa przyszłości.

Mówiłaś mi kiedyś, że czujesz się jak misjonarka i pielgrzymka, bo oddajesz swoją muzykę w ręce innych, którzy nadają jej nowe znaczenie, filtrują ją przez własną wrażliwość. Napisałaś utwór „Kyiv”, z którego cały dochód był przekazany na pomoc Ukrainie. I nadal jest przekazywany.

Później, z Dobrawą Czocher, skomponowałaś utwór „Malasana”, który razem z teledyskiem odnosi się do kryzysu uchodźczego. Niedawno, w 80. rocznicę wybuchu powstania w getcie warszawskim, napisałaś koncert „Dla Josimy”. Wciąż masz poczucie misji?

Dotykają mnie takie rzeczy i nie chodzi tylko o wojnę czy ubóstwo. Projektem, o którym myślę podobnie, jest audiobook „ciebie ode mnie”, na który skomponowałam muzykę do wierszy Krystyny Miłobędzkiej. Poetka jest już w bardzo zaawansowanym wieku i żyje sama. To okrutny obraz człowieka, którego głowa pracuje w 100 proc. sprawnie, a którego ciało przestało już funkcjonować.

Poezja Miłobędzkiej nie jest tak popularna jak np. młoda scena hip-hopu, dlatego ona nie dostaje żadnego wsparcia, a jedyne, co się może wydarzyć, to jakaś nagroda od kręgu poetyckiego czy od miasta. Przez całe życie obserwuję takie sytuacje i czuję, że muszę coś z tym zrobić, bo inaczej bym zwariowała. Choć wiem, że to zupełny ułamek potrzeb. Ludzie pytają mnie, dlaczego wspieram Ukrainę, a nie np. Palestynę albo protesty kobiet w Iranie. Duchem to wszystko wspieram i śledzę, co się dzieje, ale wiem, że nie jestem w stanie zaangażować się w każdą sprawę.

Jest we mnie niezgoda na strach przed poruszaniem trudnych tematów w sztuce. Człowiek jest pełen strachu, że powie coś niewłaściwego, coś źle oceni, opowie się za czymś za mało albo za dużo. To też dramat młodego pokolenia, które chciałoby pomóc całemu światu, a równocześnie przeżywa swoje zwykłe dramaty.

My dorastałyśmy w innych czasach, bez internetu, świat był lokalny. Dzisiaj młodzież wie wszystko o kryzysie klimatycznym, wojnach, ubóstwie. Dla mnie było ważne, czy zdam dobrze egzamin, czy któraś z moich koleżanek ma chłopaka. Dlatego cieszę się, że teraz mam okazję brać udział w ważnych projektach. Chciałabym do nich podchodzić jeszcze mądrzej i zrobić coś naprawdę pożytecznego. Mam nadzieję, że będzie we mnie jeszcze więcej odwagi, by mówić o tym, co mnie mocno dotyka.

Co masz na myśli, mówiąc „coś naprawdę pożytecznego”?

Na przykład dać komuś szansę rozwijać talent, założyć fundację. Jako artystka dużo podróżuję, widzę różne rzeczy, mam tu na myśli wielkie nierówności w dostępie do edukacji, ubóstwo, bezdomność, rasizm i uprzedzenia kulturowe.

Chcę robić dobre rzeczy dla ludzi, bo to dzięki nim mogę zajmować się tym, czym się zajmuję.

Stawiasz sobie jeszcze jakieś cele?

Myślę, że jeszcze tyle przede mną! Chciałabym zrobić muzykę do filmu, który mnie porwie, czym będę mogła wskoczyć na kolejny etap rozwoju. Napisałam ostatnio m.in. muzykę do filmów „Wenecja. Awangarda bez granic” („Venice: Infinitely Avant-Garde”) i „I, Giacometti” o rodzinie szwajcarskiego artysty. W sierpniu na Prime Video będzie miał premierę australijski serial „The Lost Flowers of Alice Heart”, do którego skomponowałam ścieżkę

dźwiękową, jesienią pojawi się też austriacki film z moją muzyką. Ale marzy mi się film, który mnie poruszy do głębi albo będzie ogromnym artystycznym wyzwaniem.

Brakuje mi też chęci robienia czegoś impulsywnie tu i teraz, głupiej beztroski. Im jestem starsza, tym bardziej wszystko analizuję.

Wspominałaś, że szwajcarska rezydencja przypomniała ci książki Olgi Tokarczuk. Fragment „Biegunów” znajdzie się w książeczce dołączonej do „Ghosts”. Wcześniej tekst „O ciszy” Witolda Lutosławskiego trafił do „Esji”, a „Samotność” Brunona Schulza - do „Home”.

Przemycam w ten sposób polską literaturę. Spodobał mi się pomysł zawarcia fragmentu „Biegunów” w książeczce dołączonej do nowej płyty, bo bardzo mi ten tekst podszedł. Jest też zresztą genialne tłumaczenie tej książki na angielski. I to była wielka rzecz, że udało mi się poznać Olę Tokarczuk podczas jej festiwalu Góry Literatury. Powiedziała mi wtedy, że słuchała mojej płyty, pisząc swoją książkę. Nogi się pode mną ugęły.

Na koniec pytanie, które pojawiło się w komentarzu do jednego z wcześniejszych wywiadów: „Jak rozumieć twoją muzykę?”

Każdy może rozumieć ją na swój sposób. Kiedyś usłyszałam radę dla ludzi, którzy boją się spotkań ze sztuką, zwłaszcza współczesną, żeby nie starać się zrozumieć tego, co się widzi, nie analizować, tylko stwierdzić, czy ci się to podoba czy nie. Może to zabrzmieć banalnie, ale moim zdaniem muzykę trzeba poczuć. A jeśli miałabym się już odnieść konkretnie do mojej muzyki, to trzeba ją trochę podgłośnić, żeby ją dobrze usłyszeć. Wiem, że jest dość spokojna, ale ma w sobie bardzo dużo różnych małych warstw, ukryte pulsacje. Więc moja rada - trochę głośniej. ♦

REKLAMA

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

Szymborska. Kropki, przecinki, papierosy reż. Anna Gryszkówna

PREMIERA 2 lipca 2023 r. | DOM MACHIN

spektakle: 6, 7, 8, 9 lipca; 14, 15, 16, 17 września

OBSADA: Agnieszka Przepiórska, Antoni Milancej



Na granicy

Psychotraumatolog rozpoznał u mnie zespół stresu pourazowego, a psychiatra – depresję. Nie mogę się z tego podźwignąć. Czuję się, jakbym miała 120 lat

TEKST I ZDJĘCIA MONIKA REDZISZ

Plecak medyczny ważył ze 20 kilo. Musiałam mieć w nim rzeczy na różne okoliczności. Przede wszystkim leki przeciwbólowe. Do tego kroplówki i sprzęt infuzyjny do wkluć. Koniecznie te najmniejsze, żółte wenflony dla dzieci, które przydają się także dla dorosłych w hipotermii, bo oni mają bardzo pozapadane żyły. Preparaty do dezynfekcji ran, bandaże i opatrunki. Odkąd postawili mur, musiałam nosić ze sobą sprzęt ortopedyczny: temblaki, ortezy, ochraniacze, ściągacze. Zawsze miałam też przy sobie duże nożyce do cięcia ubrań sztywnych od wody i krwi – wylicza Paulina Bownik, lekarka ratująca uchodźców w lasach na polsko-białoruskiej granicy.

- To była taka medycyna na czuja – opowiada. - Badałam ludzi w świetle latarki, którą co chwilę musieliśmy gasić, żeby nie zauważyli nas strażnicy. Bez wsparcia, bez diagnostyki obrazowej. Tam wszystko było wyzwaniem. Podłączając komuś kroplówkę, nie wiedziałam, jaki ma poziom sodu, bo nie byłam w stanie tego oznaczyć. Z drugiej jednak strony mam wrażenie, że w takich warunkach wyostrzała się intuicja, uruchamiał szósty zmysł – zauważałam symptomy, na które zwykle, w szpitalu, nie zwracam uwagi. Z tego, co wiem, nie zrobiłam nikomu krzywdy, ale jestem świadoma, że to było działanie na krawędzi. Mówią, że ratownik jest zwolniony z odpowiedzialności. Znając nasz rząd – byłabym pierwsza do odstrzału.

Ale wtedy najważniejsze było to, żeby mogli dalej iść. To była dla nich kwestia życia i śmierci. Ich stopy były zazwyczaj w makabrycznym stanie. Widziałas kiedyś stopę okopową? Wygląda strasznie. Boli i piecze tak, że nie można na niej stanąć. Trzeba ją najpierw oczyścić, a potem natłuścić maseczką tranową. Klekaliśmy więc przy nich, obmywaliśmy i opatrywaliśmy im stopy.

Miałam wrażenie, że był to rodzaj obrzędu, rytuału. Oto był wreszcie ktoś, kto nie tylko otaczał ich opieką, ale także zwracał im choć odrobinę ludzkiej godności – już samo to było uzdrawiające. Często udawało się nam postawić ich na nogi. Mówiliśmy na to: leśne zmartwychwstania.

USNARZ

Jeszcze dwa lata temu prowadziła normalne, spokojne życie. Pracowała w przychodni rejonowej w Czarnej Białostockiej. Miejsowość była mała, ale przychodnia spora – obsługiwała ponad siedem tysięcy pacjentów. Akurat dostała awans – została kierowniczką przychodni. Mieszkała razem z ośmioletnim synem w Białymstoku, gdzie kilkanaście lat wcześniej przyjechała na studia medyczne z Sandomierza.

- Nie do końca się odnalazłam na medycynie – wspomina. - Na moim roku były głównie dzieci lekarzy, prawników, dyrektorów, a ja pochodzę z biednej, robotniczej rodziny. Mama była sekretarką w sądzie. Kiedy byłam na drugim roku, zginęła w wypadku samochodowym. Mój ojciec przez całe życie pracował fizycznie. Jest alkoholikiem. Stąd chyba medycyna – mam syndrom ratowniczkę, bo w domu to ja byłam delegowana do tego zadania.

W onkologii jest pojęcie bólu totalnego. *Coś podobnego często przeżywają w lesie uchodźcy*

W 2015 roku do białostockich ośrodków dla uchodźców trafiło wielu Tatarów z Krymu zaanektowanego przez Rosję. Zgłosiła się do pomocy jako wolontariuszka w fundacji Dialog. Pomagała głównie dzieciom i młodzieży w nauce; czasem udzielała porad lekarskich. Ale w miarę upływu lat do ośrodków napływało coraz mniej uchodźców – granice zaczęły się zamykać. Polska polityka migracyjna zaczynała być coraz bardziej ksenofobiczna.

W połowie sierpnia 2021 roku przeczytała w gazecie, że w Usnarzu Górnym, na granicy państwa, 30 km od jej przychodni, koczuje grupa Afgańczyków. Skontaktowała się z Maciejem Koniecznym, posłem Lewicy, który był na miejscu. Powiedziała, że ma doświadczenie w pracy z cudzoziemcami, i zapytała, czy potrzebna jest tam jakaś pomoc lekarska. Powiedział, że tak. Spakowała więc karton leków i pojechała.

- Na miejscu Straż Graniczna nie pozwoliła mi do nich podejść – opowiada. - Mogłam z nimi tylko porozmawiać z odległości kilkunastu metrów. „Czy mogłabym podać im leki?” – poprosiłam strażników. „Nie”. „Dlaczego?” „Rozkaz nakazuje zachować osobom postronnym odległość 15 metrów”. „A czy panowie mogą przekazać im te leki?” „Nie”. „Dlaczego?” „Taki rozkaz”.

Zostawiła więc swój numer telefonu aktywistom z fundacji Ocalenie, którzy pojawili się na miejscu. „Jeśli będzie potrzebna pomoc, dzwońcie” – powiedziała. Następnego dnia zadzwonił prezes fundacji Piotr Bystrianin i powiedział, że ludzie tam mdleją i że potrzebny jest lekarz.

- Pojechałam, ale Straż znowu mnie do nich nie wpuściła. Byłam w szoku. Jak można nie pozwolić lekarzowi udzielić pomocy choremu? „Dlaczego?” – pytałam i wciąż słyszałam tę samą odpowiedź: „Taki rozkaz”.

Kiedy do grupy uchodźców nie dopuścili ani rzecznika praw obywatelskich, ani pani wice-marszałek Senatu, zrozumiałam, że na Podlasiu powstaje strefa, w której nie tylko prawa człowieka się nie liczą, ale w której w ogóle nie obowiązuje żadne prawo. 2 września

w strefie przygranicznej wprowadzono stan wyjątkowy i wszyscy musieliśmy się wycofać. Wyjeżdżaliśmy stamtąd w poczuciu kompletnej bezsilności. W ramach antidotum stworzyliśmy Grupę Granica.

ZAGUBIENI W POLSKIEJ DŻUNGLI

Wkrótce w przygranicznych lasach zaroilo się od uchodźców. Numer telefonu Grupy Granica, na który uchodźcy mogli zadzwonić, wysłać pinezkę ze swoją lokalizacją i poprosić o pomoc, dostępny był w mediach społecznościowych. Bardzo wielu z nich – oprócz picia, jedzenia, ubrań czy powerbanków – wymagało pilnej pomocy medycznej.

Była wzywana niemal codziennie. Nie dało się tego pogodzić z pracą w przychodni; zresztą jej szef nie był zadowolony z tego, co robiła. Zimą zrezygnowała więc z pracy i przeszła na dyżury w szpitalu. W miesiącu

miała 10 dni dyżurów po 24 godziny; na interwencjach w lesie spędzała kolejnych 10 dni. Kiedy przychodziła pinezka, zostawiała syna u przyjaciół, z opiekunką albo u dziadka, brała plecak i jechała z innymi aktywistami do lasu. Do „polish jungle”, jak mówili uchodźcy.

Strefa stanu wyjątkowego okazała się jedynie utrudnieniem; aktywiści mieli swoje sposoby, żeby tam wjechać.

- Nie bez znaczenia jest to, że nasze służby mają problem z alkoholem. Kiedy spotykaliśmy nocą pijanego policjanta, nie trzeba było się specjalnie gimnastykować, żeby go przekonać, że jedziemy na imprezę do znajomych.

Z punktu widzenia lekarskiego najtrudniejsze były przypadki hipotermii. Zdarzały się nawet w maju. Co robiła w takiej sytuacji?

- Przede wszystkim podawałam ciepłe płyny. Przywoziliśmy ubrania, buty, specjalne śpiwory. Człowieka w hipotermii najlepiej było rozebrać i włożyć razem z ogrzewaczami do śpiwora. Temperatura ciała podnosiła się wtedy szybko. Przy drugim stopniu hipotermii, poniżej 35 stopni C, potrzebna była już specjalistyczna pomoc.

Kiedy oceniałam, że mam do czynienia z bezpośrednim zagrożeniem życia - wzywałam służby. Pamiętam pierwszą taką sytuację, świeżo po Usnarzu. Zasięg się rwał, szukaliśmy tego człowieka przez sześć godzin. Kiedy go znaleźliśmy, był w głębokiej hipotermii. Nie byłam w stanie założyć mu wenflonu, tak mocno zapadnięte miał żyły. Trzeba było go zawieźć do szpitala. Wezwaliśmy strażników, przyjechali pijani. Grzebali mu w telefonie, wysyłali SMS-y do rodziny, ale w końcu zabrali go do szpitala w Białymstoku. Udało się go odratować.

Wezwanie Straży było ostatecznością.

- Jeśli człowiek był przytomny, mówiłam: „Mogę wezwać służby i trafisz do szpitala. Ale nie mogę ci zagwarantować, że nie wyrzucą cię stamtąd z powrotem na Białoruś”. Nigdy nie wiedziałam, czego się spodziewać; ostatnio wyrzucono przecież człowieka ze zlamaną nogą, w szynie ortopedycznej.

Bywało też tak, że nie było żadnego urazu, a człowiek skarżył się, że boli go wszystko.

- W onkologii jest pojęcie bólu totalnego: boli całe ciało, a ból jest spowodowany również duchowym cierpieniem. Coś podobnego przeżywają często w lesie uchodźcy - mówi.

CZY TO JEST SPRAWIEDLIWE

- Nigdy nie byłam jedyną osobą medyczną na granicy, ale od początku starałam się mówić głośno o tym, co się tam dzieje, i opisywać to w mediach społecznościowych. Wydawało mi się, że zwrócenie na to uwagi świata jest jedy-

nym sposobem, żeby pomóc. Traktowałam to również jako swego rodzaju psychoterapię - chciałam to z siebie wyrzucić. Bo energetycznie ciągle byłam w lesie - mówi Paulina.

„Mam dziesięcioletniego syna. Usnarz Górny przełamał nasze życie na pół. Niezależnie od tego, czy kiedykolwiek jeszcze pójdę do lasu - nigdy nie będzie ono takie samo” - napisała na FB.

- Bardzo się boję, że to wszystko działa się kosztem mojego dziecka. Staralam się je chronić, nie rozmawiać z nim o trupach przy obiedzie, ale przed moim synem trudno coś ukryć. Powiedział mi kiedyś: „Mamo, ty mnie nie oszukasz. Ja tylko na ciebie popatrzę i wiem wszystko”.

- Paulina ma jedno dziecko, ja mam trójkę. Nasze dzieci mają świadomość, że dzieci, takie same jak one, muszą ukrywać się w lesie. Ja myślę, że one są dumne z tego, co robimy - mówi partner Pauliny, Mariusz Kurnyta, znany jako Człowiek Lasu. - W ich szkole oczywiście się o tym nie mówi, szkoła żyje w alternatywnej rzeczywistości. Ale jak na

Mieliśmy kobietę, która przeszła w dziewiątym miesiącu ciąży podkopem. *Straż złapała ją w trakcie akcji porodowej*

zajęcia przyjechała policjantka, nasze dzieci natychmiast ją zapytały: „Jak pani myśli, czy to jest sprawiedliwe, żeby małe dzieci wyrzucać na Białoruś?”.

Często na interwencję jeździli we dwójkę. Mariusz zatrudniony w Podlaskim Ochotniczym Pogotowiu Humanitarnym od dwóch lat przeczesuje lasy w poszukiwaniu uchodźców i zna puszcę jak mało kto.

- Mogłam jej chociaż pomóc nieść plecak. Waży ponad 20 kilo, a ona jest taka tycia - mówi z czułością.

Często mieli problem ze znalezieniem ludzi. Zasięg się rwał, trudno się było przedrzeć przez bagna.

- Najgorsze są chyba bagna Siemianówki - prawdziwy trójkąt bermudzki - opowiada Mariusz. - Niedawno mieliśmy do przejścia kilometr, ale szliśmy do nich trzy godziny, bo zapadaliśmy się w bagnie po pas. Stali na małej wysepce pośrodku bagien. Niemowlę było tak głodne, że nie płakało, tylko wyło. Zadzwoiliśmy po Straż, ale nie potrafili do nas dotrzeć, musiałem po nich pójść i ich przyprowadzić. Rodzina z dzieckiem trafiła do ośrodka, resztę wyrzucono na Białoruś. Ale przeżyli.

Paulina napisała potem na FB: „Nigdy w życiu nie doświadczyłam takiego wysił-

ku fizycznego jak przejście tego kilometra w bagnie sięgającym do pasa. Nauczyłam się już zachowywać przytomność umysłu przy minus szesnastu stopniach, utyłana w błocie, głodna i zmęczona. Widziałam ludzi, którzy doświadczyli najgorszych rzeczy, jakie można uczynić istocie ludzkiej”.

TAKI ROZKAZ

- Słyszałam słowo na „r” mnóstwo razy, odmieniane przez wszystkie przypadki - mówi ze zmęczeniem. - Zdania: „Ja tylko wykonuję rozkazy”, „Dostałem takie polecenie od przełożonych”, „Nie mnie oceniać rozkazy”. W Norymberdze mówili „taki rozkaz” i pod kopalnią Wujek mówili „taki rozkaz”. Wszyscy zbrodniarze od początku świata tak się usprawiedliwiali. Nikt, nawet żołnierz, nie jest zwolniony z etycznego postępowania. Można przecież zareagować w różny sposób: pójść na zwolnienie lekarskie, udawać, że się nie widzi, wierzyć w bajeczki, że „ja tu tylko grzyby zbieram, z 30-kilowym plecakiem”.

Przez te dwa lata przez granicę przeszło kilkadziesiąt tysięcy ludzi.

- Niektórzy mówią, że Straż ich naprawdę nie widziała. Ja wolę myśleć, że odwracali głowy. Uważam, że gdyby mundurowi tego chcieli, nie podalibyśmy tym ludziom ani jednej butelki wody - mówi Paulina. - Pamiętam na przykład grupę z 12-letnią dziewczynką z odmrożonymi palcami, były tam też osoby dotkliwie pobite. Udzielałam im pomocy przez kilka godzin. Żołnierze stali czterysta metrów dalej. Następnego dnia dotarła tam jeszcze jedna grupa wolontariuszy z zaopatrzeniem, a oni cały czas byli tuż obok. To niemożliwe, że nas nie zauważyli ani nie usłyszeli.

Najtrudniejszym dla niej okresem był moment wybuchu wojny w Ukrainie. Część wolontariuszy odeszła wtedy do pomocy na południowej granicy, a Białorusini zlikwidowali obóz w Bruzrach. Wyrzucili stamtąd do puszczy dużo kobiet w ciąży i niepełnosprawnych dzieci, które wcześniej bały się wyruszyć w drogę.

Wpis z FB: „Kobieta ciężarna w lesie. Niedokrwiłość w ciąży. Groźna. Ciężko z anemią uciekać przed żołnierzami. Do tego stres, lęk, ból i poniżenie, na który nie możemy nic poradzić. Na to nie ma kroplówki. Dzieciaku, zostań w brzuchu mamy. Przetrywaj. Przyjdź na świat po tej lepszej stronie granicy praw człowieka, która przebiega na Odrze, nie na Bugu”.

W marcu znaleźli grupę 30 osób; wśród nich był człowiek niepełnosprawny, z porażeniem czterokończynowym, którego nieśli na noszach, a także dziewięcioro dzieci, w tym głuchoniemy chłopczyk i dziewczynka z padaczką lekooporną.

- Udzielił im pomocy, ale Straż Graniczna ich złapała i większość wyrzuciła na Białoruś - opowiada Paulina. - I znowu umierali

w lesie. Wysłali nam filmiki, jak piją roztopiony śnieg, kruszą herbatniki i dają dzieciom po kawałeczku. Najmłodszy chłopczyk miał dwa latka, była też wśród nich kobieta w ciąży.

Zastanawiałam się nieraz, czym kieruje się Straż, robiąc pushbacki. Myślę, że nie ma jasnego kryterium, że to jest całkowicie uznaniowe. To sprytna strategia, bo sprawia, że czują się panami sytuacji. Gdyby mieli jasne rozkazy, ludzie by się zaczęli buntować. A tak, kiedy władza jest w rękach szeregowego strażnika, każdy ma nadzieję, że jemu akurat się uda.

Media są często jedyną i ostatnią drogą ratunku. Aktywiści z Grupy Granica zrobili wtedy konferencję prasową pod siedzibą Straży Granicznej. Na chodniku rozłożyli zdjęcia wyrzuconych dzieci. Sprawa trafiła do międzynarodowych mediów i grupa została wpuszczona.

- Odkąd wybudowali mur, jest więcej ortopedii - opowiada Paulina. - Przechodzą przez płot z każdej strony: podkopują się dołem, przechodzą górą. Skacząc, często się łamią albo ranią o drut kolczasty. Jest mniej małych dzieci, mniej kobiet w ciąży, aczkolwiek ostatnio mieliśmy kobietę, która przeszła w dziewiątym miesiącu ciąży podkopem. Straż złapała ją w trakcie akcji porodowej. Więcej jest nastolatków. Dziewczynki przeważnie trafiają do domu dziecka, chłopcy na Białoruś albo do ośrodka zamkniętego.

NIE MA ZDROWYCH AKTYWISTÓW

W lutym tego roku wycofała się z granicy, bo musiała uczyć się do egzaminu specjalizacyjnego. Zdała go 14 marca. I - posypała się psychicznie.

Paulina: - Wydawało mi się, że dobrze to znoszę. Byłam z siebie taka dumna, że nie mam depresji. Być może to dlatego, że jestem DDA - takie osoby często nie czują swoich granic. Być może ja swoje przekroczyłam już dawno temu.

Zacząło się od objawów psychosomatycznych: ciągle bóle głowy, zapalenia zatok, neuralgia nerwu trójdzielnego. Do tego niekończący się smutek i brak energii. Psycho-traumatolog rozpoznał u niej zespół stresu pourazowego, a psychiatra - depresję; dostała leki antydepresyjne.

- Niezbyt dobrze działają. Jakoś nie mogę się z tego podźwignąć. Czuję się, jakbym miała 120 lat. Przeszłam na pracę w telemedycynie, dyżurów mam znacznie mniej. Wiadę spokojne życie, ale wciąż czuję się zmęczona. Najchętniej cały czas bym spała, choć nie śpię dobrze. Moja psychoterapeutka uważa, że powinnam iść na zwolnienie i w ogóle nie pracować, ale na to nie mogę sobie pozwolić. Prowadzę, jak większość lekarzy w Polsce, jednoosobową działalnością gospodarczą, więc kiedy przestanę pracować, zostaną bez pieniędzy.



PAULINA BOWNIK

- lekarka z Grupy Granica, współzałożycielka białostockiej grupy ratowniczej, przez długi czas udzielająca pomocy medycznej uchodźcom na polsko-białoruskiej granicy, w 2022 r. uhonorowana Nagrodą im. Marka Edelmanna „za ratowanie człowieczeństwa”. Jej partner Mariusz Kurnyta, aktywista z polsko-białoruskiego pogranicza znany jako Człowiek Lasu, w 2023 r. otrzymał Nagrodę im. Janusza Korczaka

Kiedyś mi się wydawało, że jak ktoś ma depresję, to powinien coś zrobić dla innych i depresja zniknie. Teraz nie wiem, co się ze mną dzieje. Od granicy staram się trzymać na razie daleko. Kiedy Mariusz przychodzi z lasu i zaczyna opowiadać - po prostu nie mogę o tym słuchać.

Wpis na FB: „Wielu z nas poświęciło zdrowie psychiczne, partnerów, przyjaciół, rodziny, po to żeby uchodźcy mogli ŻYĆ. Chcieliśmy ocalić wartości, człowieczeństwo, świat, który ma jeszcze jakikolwiek sens. Głodnych nakarmić. Nagich przyodziać. Spragnionych napoić. Cena, którą za to zapłaciliśmy, jest ogromna. Zrobiłam wiele bardzo trudnych rzeczy. Od jakiegoś czasu czuję, że nie mam siły na ani jedną więcej”.

I dalej: „Drogie Osoby Leśne. Wiem, że obecnie zapierdalacie jak małe motorki. Przykro mi, że mnie z Wami fizycznie nie ma, że nie wiem, czy jeszcze kiedyś będę. Trzymajcie się, kochani. Ratujcie te niebiałe życia i spróbujcie choć trochę pamiętać o własnych”.

URATOWANI

Przez te półtora roku Paulina Bownik pomogła tysiącom ludzi. 90 proc. z nich jest już na

zachodzie Europy, większość w Niemczech. Z wieloma wciąż ma kontakt:

Z rodziną z dwójką niepełnosprawnych dzieci, którą udało się uratować dzięki akcji przed urzędem Straży Granicznej.

Z Kurdem, dziennikarzem, który zrobił komórką wstrząsający materiał z obozu w Bruzgarach, a teraz pracuje w niemieckiej telewizji.

Z 18-latkim z Maroka, który wyjeżdżając z Polski, napisał jej: „Zrobię wszystko, żeby dostać się na medycynę i pomagać ludziom tak jak Ty”. Dostał się na medycynę w Anglii, właśnie kończy pierwszy rok.

Wpis z FB: „Chyba najbardziej przerażającą rzeczą, jaką widziałam na pograniczu, była banalność zła. Zło ma rodziny, zło nosi okulary, zło unosi się w powietrzu w tym kraju obojętności. Osiemdziesiąt lat po Zagładzie ludzie z krajów ogarniętych wojną uciekają do... Niemiec”.

- Kiedy widzę, co się dzieje w moim kraju... Chyba mentalnie szykuję się do emigracji - mówi. - Jeżeli te wybory wygra PiS z Konfederacją, to wyjadę do Niemiec. Tam, gdzie moi uchodźcy. Polska kojarzy im się z piekłem. Podobno wciąż śni im się „polish jungle”. Co się śni mnie? Strach. Choć nie pamiętam, żebym się bała. Idę ulicą, świeci słońce. Nagle nad moją głową pojawia się huczący helikopter. Ukrywam się w krzakach przed żołnierzami. Idę drogą i widzę nagą kobietę o ciele dziewczynki. Leży na ziemi brudna, zakrwawiona. Obok niej stoją mężczyźni, ubawieni. „Co się dzieje?” - pytam. „Nic” - odpowiada kobieta. Uciekam, ale mnie łapią. Krzyczę, a mój krzyk unosi się nad ulicami.

- Prezydent Andrzej Duda nazwał nas niedawno durkami i zdrajcami - dodaje. - Powinnam być wściekła, ale nie jestem. Na porządną złość trzeba mieć choć trochę siły. ♦

Bliskość nie wymaga całkowitej szczerości

Przyjaźń szczerą do bólu? Lepiej czasem nie mówić wszystkiego. W imię przyjaźni możemy być czasami nieszczerzy

Z AGNIESZKĄ IWASZKIEWICZ,
PSYCHOTERAPEUTKĄ,
ROZMAWIA EWA PĄGOWSKA
RYSUNEK KATARZYNA BOGUCKA

Jedna przyjaciółka dowiaduje się, że druga długo skrywała bolesną tajemnicę, np. to, że latami była bita przez męża. I teraz ta pierwsza się zastanawia, czy to, co je łączy, to rzeczywiście przyjaźń. Często przecież się słyszy, że im bliżej sobie jesteśmy, tym wobec siebie jesteśmy bardziej szczerzy, tym bardziej się przed sobą nawzajem odkrywamy.

Według mnie bliskość nie wymaga całkowitej szczerości. Chciałabym trochę zdestabilizować mit, że w przyjaźni trzeba wszystko sobie mówić, być otwartym, zdawać raporty z tego, co się u nas dzieje, jakbyśmy z każdym wyznaniem mieli odnawiać przysięgę przyjaźni.

Uważam, że każdy ma prawo decydować, o czym mówi przyjacielowi, nie narażając się przez to na unieważnienie tej relacji. W przykładzie, który pani podała, oczekuje się od niej szczerości i otwartości, ale przecież możemy też oczekiwać zrozumienia, uznania, że mamy powody, by pewne sprawy zachować dla siebie.

Kobieta, która doświadczała przemocy, może powiedzieć: „Wstydziałam się, to było dla mnie upokarzające, że ja - nowoczesna i niezależna kobieta - pozwalałam się w domu w taki sposób traktować”, i to właśnie przyjaciółka powinna zrozumieć ten wstyd. Tego bym od niej oczekiwała zamiast reprimendy: „Jak mogłaś mi nie powiedzieć?!”. Bo o czym ta reprimenda świadczy?

O poczuciu odrzucenia?

O koncentracji na sobie. Zamiast się zająć tą przemocą teraz, kiedy już się o niej dowiedziała, czy wstydem, o którym słyszy, ona się zastanawia, czy jest przyjaciółką pierwszego wyboru lub dlaczego właśnie ona nie została dopuszczona do jakiejś części życia swojej przyjaciółki.

Myszę, że otwartość nie jest warunkiem przyjaźni, tak jak nie trzeba być blisko, by się sobie zwierzyć. Gdyby tak było, ludzie nie zdradzaliby swoich tajemnic tzw. nieznanym z pociągu. A jednak robimy to i często jest to łatwiejsze niż odkrycie się przed bliskimi, bo obcy ludzie nas nie znają, mniej boimy się ich oceny i krytyki.

Bo to, że ktoś jest naszym przyjacielem, nie znaczy jeszcze, że potrafi wysłuchać naszych zwierzeń i zareagować tak, jak byśmy potrzebowali.

No oczywiście, że nie! Sposób, w jaki ludzie przyjmują różne informacje, często zaskakuje.

Zwłaszcza przyjęcie tajemnicy może nie być łatwe.

Czasem ona bywa zbyt dużym ciężarem. Kiedyś przyszła do mnie na konsultację kobieta, której przyjaciółka powiedziała o swo-

ten, na kogo zawsze mogą liczyć, kto mnie nie zawiedzie w trudnej sytuacji”.

Ja bym się właśnie pod tą definicją podpisała.

Dla mnie przyjaciel to przede wszystkim ktoś, kto jest dostępny. Kiedy mówię: „Jest kiepsko, chcę się z tobą spotkać” albo „Jest super, chcę z tobą o tym porozmawiać”, to wiem, że on przepatrzy swój kalendarz i powie: będę!

Coś przełoży, z czegoś zrezygnuje.

Będzie, nawet jeśli to jest dla niego niewygodne. Przyjaciel to dla mnie także ktoś, kto przechowuje w pamięci różne dotyczące mnie sprawy. Od banalnych po głębokie.

Na przykład moja przyjaciółka wie, że lubię pogodę niesłoneczną, szarawą, ale ciepłą. Kiedy jest taka aura, pisze do mnie: „Dziś jest twoja pogoda”. I tyle. To, że komuś się chce wytrącać ze swoich spraw, żeby na-

napisać mi takiego SMS-a, jest dla mnie subtelnym i jednocześnie bardzo cennym dowodem. Podobnie jak troska zawarta w pytaniu: „Jak się czujesz?”, zadany w szczególnym momencie mojego życia. Ale ktoś inny może widzieć to inaczej. Niektórzy potrzebują twardych dowodów przyjaźni, takich jak wsparcie, obecność czy właśnie szcze-

rość. Przyjaciele mogą mieć różne oczekiwania i różne przekonania na temat ich relacji, które dodatkowo podlegają swojej dynamice.

Może się więc zdarzyć, że coś w kontaktach z przyjaciółką przestanie nam odpowiadać albo ona nas czymś zrytuje czy zawiedzie. Powinniśmy jej o tym powiedzieć w imię relacji czy wręcz przeciwnie - dla jej dobra lepiej to przemilczeć?

To jest temat, który ostatnio głębiej rozważam i często o nim rozmawiam z różnymi osobami. Wiele z nich zmagają się właśnie

Od przyjaciół powinniśmy
oczekiwać zrozumienia.

*Nawet tego, że czasem coś
chcemy ukryć*

jej próbie samobójczej, prosząc: „Tylko nie mów nikomu”. Moja klientka czuła się przytłoczona tym wyznaniem, zastanawiała się, czy powinna dochować tajemnicy, czy raczej powiadomić partnera lub rodziców przyjaciółki, żeby bliscy zwrócili na nią większą uwagę.

Tak więc zwierzenia nie tylko uskrzydłają przyjaźń. Czasem ją obciążają i destabilizują. Oczywiście są osoby, które tych wyznań potrzebują, by mieć poczucie, że są w bliskiej relacji. Mówią: „Przyjaciel to jest ktoś, komu się zwierzam, kto wszystko o mnie wie”. Inne uważają: „Przyjaciel to



z takimi problemami. Myślę, że to wynika z tego, że przyjaźń nabrała w ostatnich czasach szczególnego znaczenia. Pozwolę sobie postawić tezę, że więzi rodzinne, między-pokoleniowe się rozluźniają, a te rówieśnicze, koleżeńskie w szczególny sposób się zacieśniają.

O przyjaciółkach mówi się dziś nawet „rodzina z wyboru”.

Prawda? I na nią stawiamy. Rodzinę biologiczną często postrzegamy jako toksyczną, pełną pretensji, obciążoną traumami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie. Na dodatek, gdy próbujemy szczerze o tym wszystkim porozmawiać np. z rodzicami, to oni zwykle nie potrafią przyjąć naszych uczuć. A my tego tak bardzo potrzebujemy. Liczymy więc na to, że w „rodzinie z wyboru” będzie zupełnie inaczej. W końcu tworzymy ją sami niemalże od zera. Wiele od niej oczekujemy i ją idealizujemy. Mamy nadzieję, że w niej wreszcie będziemy mogli czuć się wolni i spontanicznie wyrażać swoje uczucia bez obawy przed negatywną reakcją. Tymczasem to tak nie działa.

Oczywiście mogę powiedzieć przyjaciółce, co mi nie odpowiada, ale skoro ten rodzaj relacji jest wynikiem wyboru, to przyjaciółka po moim wyznaniu może się z tego wyboru wycofać. Może się więc okazać, że ja tak pięknie opowiedziałam o uczuciach, które mam wobec tego, co zrobiła przyjaciółka, a ona tego nie zniosła. Poczula się dotknięta i się obraziła.

No właśnie. Muszę przyznać, że nie do końca wierzę w to, iż bolesną prawdę można tak opakować w różne zgrabne sformułowania i słowa, że drugiej stronie nie będzie przykro.

Szczerść, mimo że powszechnie jest uznawana za wartość, niesie w sobie ryzyko. Szczególnie ta, która dotyczy uczuć. Czasem mimo największych starań można kogoś nimi urazić, trafić w czuły punkt, o którego istnieniu nie wiedzieliśmy.

Problem szczerści w przyjaźni świetnie pokazuje film „Duchy Inisherin” Martina McDonagha. Starszy mężczyzna mówi młodszemu, że już nie chce się z nim przyjaźnić. Ten drugi nie może tego zrozumieć. Prosi: „Jeśli coś ci nagadałem, to pewnie po pijaku i nie pamiętam, jeśli tak, to powiedz, o co chodzi, a ja cię przeproszę”. Starszy mówi szczerze: „Nic mi nie nagadałeś, nic mi nie zrobiłeś, po prostu już cię nie lubię”. Tłumaczy: „Mam mocne poczucie upływającego czasu, powinienem go spędzać na myśleniu i komponowaniu, a nie na słuchaniu twoich głupot. Przykro mi, że tak jest”. Podsumowuje ich rozmowy: „To mi nic nie daje, rozumiesz? Nic a nic!”.



AGNIESZKA IWASZKIEWICZ

jest psychoterapeutką i superwizorką. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową w nurcie psychodynamicznym oraz w oparciu o analizę relacji. Jest związana z warszawskim Laboratorium Psychoedukacji

Jakie to okrutne.

Ale szczerść, prawda? My, widzowie, dostrzegamy to, że ten starszy ma rzeczywiście jakiś plan do wykonania i niezbyt dużo czasu. Możemy go trochę zrozumieć, ale patrząc na ból, jaki wyrządził swoimi słowami, zastanawiamy się, czy musiał je wypowiadać. Czy w imię przyjaźni nie mógł być jednak trochę nieszczerzy? Nie mógł kontynuować rytuału codziennych spotkań o 14.00, poświęcić tej godziny na rozmowę z przyjaciółką, mimo że ten jest trochę nudny i się nie rozwija?

Myślę, że są pewne sprawy w życiu, z którymi jako dorośli musimy sobie sami radzić, zachować je dla siebie, czyli skontenerować – jak my, terapeuci, to nazywamy. Może będzie nam z nimi niewygodnie, może czegoś przez to nie dokonamy albo dokonamy z opóźnieniem, może coś stracimy, ale zrobimy to w imię ważnej relacji i tego, by kogoś nie zranić. To tak jak rozsądni rodzice nie mówią swoim dzieciom o wszystkich uczuciach, jakie do nich mają na przestrzeni całego życia. A te nie zawsze są słodkie.

Tak jak nie musimy mówić partnerowi o zdradzie, która zdarzyła się 15 lat temu, tylko dlatego że nie chcemy się już dłużej borykać ze swoim poczuciem winy. Wiem, że terapeuci często mówią: „Proszę wyrażać swoje uczucia”. Tłumaczy, że jeśli będziemy je gromadzić i ukrywać, to mogą się obrócić przeciwko nam – pojawiają się jakieś lęki nerwicowe, stany depresyjne czy dolegliwości psychosomatyczne.

To nieprawda?

Prawda, ale może warto zaryzykować, że nas trochę poboli żołądek, że jelita się trochę rozkręca, by ocalić przyjaźń?

Skąd mamy wiedzieć, kiedy się powstrzymać przed powiedzeniem przyjaciółce, że jakieś jej zachowanie nas mierzi lub rani, a kiedy zdobyć się na szczerść, bo przecież nie chodzi o to, żeby wszystko przemilczać?

Sądzę, że to trzeba za każdym razem dobrze rozważyć. Nie chodzi o obojętność czy relatywizm, tylko o refleksję. Trochę bym z tym pochodziła, porozmyślała nad tym, nie działałabym pod wpływem impulsu. Myślę, że kiedy rozsądek podpowiada: „Nie mów”, a z tyłu głowy mamy: „Powiedz, ona powinna to usłyszeć, a ty będziesz szczerą”, to znaczy, że trzeba się naprawdę dobrze zastanowić, czy nie lepiej tego, co ciśnie się na usta, zachować dla siebie.

Może więc zasada, którą warto się kierować, to wcale nie: „Przyjaźń wymaga większej szczerści niż inne relacje”, tylko właśnie: „W przyjaźni trzeba być bardziej ostrożnym ze szczerścią”?

I szczerść, i przyjaźń wymagają dojrzałości. Nie wszystkie uczucia, które szczerze przeżywamy, mają źródło w dorosłych aspektach naszej psychiki i dlatego nie wszystkie muszą być wyrażone.

Jest jeszcze jeden typ informacji, które często wahamy się przekazać przyjaciółce – takie, które na pewno zburzą jej spokój, ale mogą też coś ważnego dla niej uratować. Mam na myśli np. wiadomości o tym, że partner ją zdradza albo namawiał nas na seks, albo jej dziecko powiedziało naszymu o myślach samobójczych i prosiło, by nikomu o tym nie mówić.

Jeśli chodzi o dziecko i myśli samobójcze, to jestem przekonana, że należy znaleźć dobre miejsce i czas i przyjaciółce o tym powiedzieć. Sprawa dotyczy życia i śmierci.

Jeśli chodzi o partnera, który próbuje nas poderwać, to lepiej postawić mu jasne granice, przeprowadzić z nim rozmowę, czyli raczej wziąć sytuację na siebie, niż obciążać nią przyjaciółkę. Gdy natomiast wiemy o jego romansie, to chyba uzależniłabym decyzję od tego, jak przyjaciółka funkcjonuje. Czy ma jakieś podejrzenia i niepokoje. Jeśli tak, skłaniałabym się do ich ostrożnego potwierdzenia. Nie wychodziłabym z inicjatywą, nie mówiłabym: „Widziałam twojego partnera/męża z inną kobietą”. Decyzja w tych sytuacjach zależy od bardzo wielu zmiennych. Myślę, że o tym, czy będziemy tutaj szczerze, powinny decydować okoliczności, wiedza o drugiej osobie, jej sytuacji i kondycji psychicznej, o tym, co ta wiadomość może w jej życiu zmienić, a nie to, czy jest to nasza przyjaciółka i tym samym jesteśmy jej winne szczerść. ♦

Adwokatka nauki

To mężczyźni muszą głośno wskazywać, że w ich zespołach nie ma kobiet, że w ich badaniach nie ma kobiet, że nie testowali swoich usług z udziałem kobiet



Z JAYSHREE SETH, NAUKOWCZYNIA,
ROZMAWIA JOANNA SOSNOWSKA

Za trzy lata człowiek chce wrócić na Księżyc, naukowcy w 12 miesięcy opracowali szczepionkę na COVID-19, w ciągu sekundy mogą sprawdzić, czy w Tatrach pada śnieg. Czy nauka potrzebuje adwokatów?

Wydawałoby się, że nie. Ale w 3M przeprowadziliśmy globalne badanie postrzegania nauki, State of Science Index, i okazało się, że 40 proc. osób uważa, iż nauka nie zmienia nic istotnego w ich życiu. Jakim cudem, skoro odpowiadali na pytania z ankiety na telefonie lub komputerze, bezpośrednich efektach pracy naukowców!

Gdy zaproponowano mi, bym została niezależną adwokatką nauki (chief science advocate), dziwiłam się, że potrzebujemy takiej funkcji. A potem zobaczyłam wyniki badań i zmieniłam zdanie. Nam, naukowcom, wydaje się, że wszyscy doceniają naukę i jej efekty, a okazuje się, że większość osób po prostu jej nie rozumie. I co więcej – uważam, że to także wina nasza, naukowców. Tego, że nigdy nie stawialiśmy na komunikację i wyjaśnianie, czym się zajmujemy.

A do tego często mówicie żargonem, językiem hermetycznym, który nie jest zrozumiały dla przeciętnego odbiorcy.

Racja. Do opinii publicznej mówimy tak, jakbyśmy mówili do kolegów naukowców. Musimy być w stanie rozłożyć nasz przekaz na części – nie upraszczać go, ale podzielić tak, żeby poszczególne części już były zrozumiałe i żeby ludzie wiedzieli, co z nich wynika. W 2018 r. z naszego badania wynikało, że 58 proc. opinii publicznej miało naukowców za snobów. 88 proc. dodawało, że naukowcy muszą lepiej się komunikować i posługiwać się prostszym językiem. Dlatego w 3M stworzyliśmy wytyczne dla naukowców, jak opowiadać o swojej pracy, żeby było to ciekawe, angażujące i zrozumiałe.

Powołuje się pani na badania z 2018 r. Ale pandemia była przecież szansą dla nauki i naukowców do odzyskania zaufania opinii publicznej.

Faktycznie, w ciągu dwóch-trzech lat pandemii to naukowcy i naukowczynie stali na pierwszej linii walki z wirusem, a nauka weszła do codziennej debaty. Zaczęliśmy zwracać uwagę na ludzi, którzy rzeczowo, zrozumiale i z empatią potrafili mówić o trudnych naukowych zagadnieniach. Ale pojawiło się też przekonanie, zwłaszcza w USA, że naukowcy to grupa składająca się głównie ze starszych białych mężczyzn – idące

za nim wnioski, że potrzeba nam więcej różnorodności. W naszej ankiecie z 2021 r. okazało się, że siedem na dziesięć osób uważa, iż musimy robić więcej, by zachęcać dziewczęta i kobiety do zostania naukowczyniami.

W czasie samej pandemii ludzie zwrócili się ku nauce. Ale gdy tylko wydawało się, że mamy ją już za sobą, nieufność powróciła. Dane dla Polski za 2021 r.: nieufność wobec nauki wzrosła z 25 proc. do 33 proc. Niestety, sceptycyzm powrócił, bo zapomnieliśmy, co zawdzięczamy nauce. Nauka na całym świecie była upolityczniana, szalała misinformacja i dezinformacja. Dlatego uważam, że badania powinny zajmować naukowcom tylko ok. 90 proc. Resztę czasu powinni przeznaczać na wyjaśnianie ich wyników opinii publicznej. Tłumaczenie, że to normalne, iż zmienia się kierunek, gdy pojawiają się nowe dane. Za każdym razem, gdy naukowiec „zmienia zdanie”, należy się cieszyć, bo to oznacza, że porzucił swoje prze-

Właściwie każdego dnia
jakiś ekspert od AI publikuje
wyjątkowo głupie odpowiedzi
sztucznej inteligencji, *bo nad jej
powstawaniem pracował
prawdopodobnie wyłącznie
męski zespół*

konania, lata dorobku, miał na tyle otwarty umysł, żeby podążać za danymi, które doprowadzą nas do prawdy. Tak – naukowcy mogą się mylić. Ale jako społeczność jedno możemy obiecać: będziemy tworzyć założenia, zbierać dane, testować teorie, a jeśli się po drodze okaże, że założenia lub dane były błędne, to je odrzucimy i będziemy pracować na tych właściwych. Sądzę, że gdybyśmy podkreślali, iż na tym polega praca naukowców, ludzie byłiby mniej podatni na dezinformację i polaryzację. Wielu naukowców, zwłaszcza starszej daty, wciąż uważa, że opowiadanie o nauce to nie jest ich praca. Ale gdy do społeczności naukowej wprowadzimy więcej różnorodności, to automatycznie rozwiąże sprawę.

Naprawdę? W jaki sposób?

Dzięki różnorodności padają stereotypy myślowe. Jeśli wiele osób z różnych grup społecznych, z różnym doświadczeniem, różną

plcią i przemyśleniami zacznie pracować nad rozwiązaniem jakiegoś problemu i spoglądać na niego z wielu punktów widzenia, to rezultaty mogą nas pozytywnie zaskoczyć.

Caroline Criado-Perez w książce „Niewidzialne kobiety” opisuje, jak doświadczenia kobiet w ciągu wieków były pomijane przy projektowaniu usług. Podaje oparte na danych argumenty: kobiety rzadziej są uwzględniane w badaniach bezpieczeństwa samochodów, nowe usługi technologiczne projektują mężczyźni, testują je też mężczyźni, więc np. technologia rozpoznawania żeńskiego głosu jest gorsza. W badaniach klinicznych nowych leków – także tych dla kobiet – często biorą udział wyłącznie mężczyźni, żeby kobiety nie „zaburzały” wyników zmianami hormonalnymi podczas cyklu. Czy są jeszcze jakieś dziedziny, w których kobiety nie są brane pod uwagę, choć powinny?

Sztuczna inteligencja. Przecież zakodowano w niej ogromną ilość uprzedzeń. Właściwie każdego dnia jakiś ekspert od AI publikuje wyjątkowo głupie, dziwaczne lub pełne uprzedzeń odpowiedzi sztucznej inteligencji. A to dlatego, że nad jej powstawaniem pracował prawdopodobnie męski zespół, przez co nie było w nim fermentu myślowego. To jest coś, co koniecznie musimy naprawić. Reprezentacja kobiet pracujących nad kluczowymi technologiami jest tak niska, że czekają nas bardzo poważne konsekwencje. Obecnie takie technologie służą wyłącznie jednemu punktowi widzenia, jednemu sposobowi na życie, jednej płci. A przecież tak nie powinno być! I nie wystarczy mówić, że „kobiety nie chcą pracować w technologiach”.

To co należy robić?

Trzeba do sprawy podejść bardziej aktywnie – aktywnie je zachęcać i działać. Różnorodność jest bezpośrednio powiązana z wyższą innowacyjnością.

Jasne, ale rewolucja AI już wybuchła. Czy to oznacza, że się spóźniliśmy?

Pod wieloma względami tak. Ale chcę wierzyć, że powstanie koalicja regulatorów, korporacji i intelektualistów, która jeszcze to odwróci.

To dość optymistyczne podejście.

Kobiety muszą nie tylko dołączyć do tej rewolucji, ale też być jej aktywną częścią. Zabrać głos. A to dla kobiet wyzwanie. Wystarczy, że mężczyźni się pojawiają, zrobią swoje, i już za to zbierają pochwały. A kobiety muszą walczyć na każdym kroku. Dlatego



Jayshree Seth była gością i prelegentką na Women in Tech Summit 2023 w Warszawie

uważam, że to mężczyźni muszą się wykazać. To oni muszą głośno wskazywać, że w ich zespołach nie ma kobiet, że w ich badaniach nie ma kobiet, że nie testowali swoich usług z udziałem kobiet. Mało tego – kiedy kobiety już będą w zespołach, mężczyźni muszą słuchać tego, co kobiety mają do powiedzenia, a nie odrzucać ich przemyślenia i doświadczenia.

To będzie wybitnie trudna zmiana.

Tak, ale konieczna. Chciałabym wierzyć, że w firmach i korporacjach są liderzy, którzy stwierdzą, że żaden ich produkt nie trafi na rynek, jeśli nie zostanie przetestowany przez wszystkie grupy docelowe.

Zanim jednak to się stanie – czego potrzebują kobiety, żeby śmiało wchodzić do świata nauki i technologii? Inspiracji? Dodawania odwagi?

Tego i tego. Inspiracja sprawia, że zaczynamy wierzyć, iż także możemy wykonywać dany zawód. A dodawanie odwagi sprawia, że można utrzymać się na tej drodze. Potrzebujemy pokazywać kobiecie wzorce, wzmacniać pozycję kobiet, mówić o kobietach liderkach, kształcić je. Potrzebujemy też empatii i równości – całego zestawu tych zachowań. Może on pochodzić od rodziców, nauczycieli, firmy, rządu.

Ale, jak mawia moja córka, nie mamy czasu na powolną zmianę. Pokładam duże nadzieje w młodym pokoleniu, młodzi mężczyźni od początku widzą nierówności i je kwestionują.

Czyli mężczyźni muszą się wykazać. A kobiety?

Mężczyźni muszą się wykazać, stanąć po stronie kobiet, być ich sojusznikami i ad-

JAYSHREE SETH

– inżynierka, naukowczyni, badaczka, corporate scientist oraz chief science advocate w firmie 3M. Ukończyła studia w National Institute of Technology w Indiach oraz Clarkson University w stanie Nowy Jork. Ma ma koncie 76 patentów, kolejne są w trakcie rozpatrywania. Wykorzystuje swoją wiedzę i doświadczenie do promowania nauki i znaczenia różnorodności w dziedzinach STEM. Autorka książek „The Heart of Science – Engineering Footprints”, „Fingerprints, & Imprints” oraz „The Heart of Science – Engineering Fine Print”; dochód ze sprzedaży przeznaczony jest na stypendia dla kobiet z mniejszości etnicznych w dziedzinie STEM

wokatami – zarówno w pracy, jak i w domu. Mężczyźni muszą uznać, że są uprzywilejowani i powinni użyć tych przywilejów do pomocy kobietom i stworzenia równego i sprawiedliwego systemu. Kobiety z kolei powinny uznać, że nie są idealne i to też jest OK. Ze względu na przetrwanie ludzkości ewolucyjnie jesteśmy zaprogramowane, żeby unikać ryzyka, ogarniać wiele różnych zadań jednocześnie, być dobre w sytuacjach wymagających współpracy i kompetencji społecznych. A teraz ma to być wykorzystywane przeciwko nam? Niby jak to ma być sprawiedliwe?

Kobiety powinny także uznać, że nie muszą być idealne, by ich głos miał znaczenie. Że nie muszą się dramatycznie zmieniać. Liczą się każde, nawet małe zmiany. Oczekiwanie, że kobiety zmienią się za bardzo, to zbyt wysokie oczekiwanie – właśnie na tym polega problem. Konieczne jest rozbicie stereotypów, które wciąż istnieją. Między innymi tych, że kobiety wolą być w do-

mu – jasne, ktoś musi zajmować się domem, ale dlatego to mężczyźni powinni się wykazać i wziąć część pracy na siebie. Dopóki tak się nie dzieje, kobiety nie otrzymują otuchy w sposób, jaki jest im najpotrzebniejszy. Podam przykład: harcerki chciały wprowadzić odznakę cyberbezpieczeństwa. Ani jedna dziewczynka się nie zgłosiła. Ale gdy zmieniono nazwę na „Kto chce pomóc babci uniknąć hakerów”, dołączyły wszystkie. Nie można zachęcać dziewczynek do działania w ten sam sposób co chłopców. To nie zadziała.

To, co pani opisuje, to radykalna reforma systemu edukacji.

Tak, zmiana musi nastąpić wszędzie, także w systemie edukacji. Obecnie jest skupiony na treści – na faktach, na przekazie. Taki sposób trafia do chłopców. Dziewczynki skupiają się na kontekście – na skutkach działania. Sama też przechodziłam tę drogę – to rodzice przekonali mnie do zostania inżynierką, sama tego nie czułam, moim celem było pomaganie ludziom. Dopiero dużo później uświadomiłam sobie, że przez naukę i technologie też mogę to robić. Zmienił się kontekst.

W takim razie jakie są najprostsze zmiany, które można wprowadzić już dziś, żeby zachęcić więcej kobiet i dziewcząt do nauki i technologii?

Rozmawiamy na wydarzeniu Women in Tech Summit, jest tu też Maria Klawe, naukowczyni, rektorka Harvey Mudd College. Jej uczelni udało się zwiększyć liczbę kobiet kończących informatykę do ponad połowy wszystkich studentów na roku.

W jaki sposób?

Zmieniono sposób, w jaki opowiadają o kursach. W kursie wprowadzającym do programowania, obowiązkowym dla wszystkich studentów, położono nacisk na praktyczne zastosowania programowania i pracę zespołową. Zmieniono też język programowania z Javy na Pythona, bo bardziej przypomina ludzki sposób komunikacji. To prosty krok, dzięki któremu uniwersytet podjął walkę z uprzedzeniami wobec płci. Podobne małe zmiany mogłyby wprowadzić dużo dobrego w ogłoszeniach o pracę, bo obecnie są pisane pod mężczyzn. Przykłady można mnożyć. Dobrzy liderzy już dziś wprowadzają małe zmiany przyjazne dla kobiet.

A co mogą zrobić rodzice dziewczynek?

Sprawdźcie, czym wasze córki się interesują. A gdy to odkryjecie, rozwijajcie to w nich. Podsycajcie tę ciekawość, a mogą wyrosnąć z niej wspaniałe rzeczy. W końcu nauka polega na zadawaniu pytań i znajdowaniu odpowiedzi. ♦



„SLOW”, reż. Marija Kavtaradze, na festiwalu Nowe Horyzonty, pełny program festiwalu na www.nowehoryzonty.pl

FESTIWAL NOWE HORYZONTY

Czy przyjmiesz miłość bez pożądania?

Dovydas jest tłumaczem migowym. Poznajemy go, gdy miga na planie telewizyjnym podczas koncertu - zespół śpiewa o miłości. To zapowiedź głównego tematu filmu: będzie o miłości i pożądaniu. „Slow” litewskiej reżyserki Marii Kavtaradze (zakwalifikowany na Sundance do konkursu World Cinema Dramatic Competition, w Polsce będzie pokazywany na nadchodzącym festiwalu Nowe Horyzonty) to intymna opowieść o tym, jak dwoje ludzi próbuje znaleźć dla siebie wspólną drogę, swój własny sposób na przeżycie czegoś pięknego. Mają przekonanie (i nadzieję), że każda para może stworzyć wyjątkowy układ, nie oglądając się na powszechne mniemanie, że jest jakaś jedna, uniwersalna recepta na miłość i związek. Kavtaradze udało się pokazać zawiązywanie tego układu, narastanie wzajemnej atrakcji, ale też rafy, na które szybko wpada świeży związek. Często widz poczuje się, jakby podglądał prawdziwą parę w najbardziej intymnych chwilach - i pięknych, i zenujących, i radosnych, i trudnych.

- Mam nadzieję, że widzowie poczują, iż weszli do bardzo prywatnej przestrzeni i mogą podglądać bohaterów z bardzo bliska, patrzeć, jak spędzają razem czas, jak się bawią, i obserwować, jak stwarzają nowy świat. Myślę, że to jedna z najpiękniejszych rzeczy móc przyglądać się temu. Gdyby się nie spotkali, gdyby nie zaryzykowali, nie dali sobie nawzajem szansy, to nie byłoby nic z tego, co jest - zachęca do obejrzenia filmu reżyserka.

Dovydas (Kęstutis Cicėnas) dostaje zlecenie - ma być tłumaczem podczas warsztatów tańca nowoczesnego dla głuchej młodzieży, prowadzonych przez nieznaną języka migowego Elenę (znakomita Greta Grinevičiūtė). To początek romansu. Nietypowego romansu.

„Jesteś inny niż wszyscy, których znam” - mówi Elena w chwili, gdy zdaje się nam, że zaraz dojdzie do pierwszego zbliżenia seksualnego. „Jestem aseksualny” - mówi Dovydas.

„Co?” - prycha Elena. Dovydas tłumaczy spokojnie: „Nie pociąga mnie nikt seksualnie”.

Eleny to nie zniechęca, choć przez chwilę czuje się odrzucona, seksualnie nieatrakcyjna, skoro w oczach mężczyzny nie widzi, że płonie na jej widok - chce zrozumieć, jak to działa, chce dać szansę temu związkowi, bo wzajemne przyciąganie jest ogromne.

Czym jest miłość? Czym jest pożądanie? I czy miłość może istnieć bez pożądania? Dovydas też ma swoje lęki: czy Elena nie porzuci go dla kogoś, kto da jej to, czego on z siebie wykrzesać nie jest w stanie - bliskość fizyczną, cielesną, poczucie atrakcyjności seksualnej?

To bardzo interesujący film, bo podejmuje kwestię seksualności w jeszcze inny sposób, niż do tej pory wiedzieliśmy na ekranach. Skupia się na innym problemie, nieprzerobionym przez kino. Bohaterom „Slow” udaje się stwarzać coś pięknego, ale bardzo kruche, niepewnego. Są ciekawi w tym, jak wiele w swojej miłości gotowi są poświęcić albo jak wiele gotowi są zrozumieć. Potrafią być też bardzo szczerzy. Być może bycie pożądaną nie jest czymś, z czego Elena będzie chciała zrezygnować? Czy Dovydas za każdym razem ma przeproszać, że nie ma ochoty na seks?

Każdy, kto nie jest aseksualny, oglądając ten film, może zadać sobie pytanie, które zadaje sobie Elena: czy mogłabym/mógłbym żyć bez pożądania z drugiej strony? Przecież wiadomo, że to możliwe - ludzie wybierają zakony, życie mnicha bądź mniszki. Przecież w związkach wygasa czasami ogień. Czy to spoiwo musi kleić związek? Może da się go budować na życzliwości, szacunku, wzajemnym zachwycie, na miłości duchowej, przyjaźni? Może seks został przereklamowany? Może jest jakiś sposób, jakieś rozwiązanie, by zaspokoić potrzeby obu stron? A może nie ma. ♦ (Paulina Reiter)

MUZYKA

Harry znów w Polsce



Niemal dokładnie rok po krakowskim koncercie w hali Tauron Arena Harry Styles powraca nad Wisłę, tym razem do Warszawy na PGE Narodowy. Pandemia tak bardzo pomieszała plany wydawnicze artystów, że kiedy znów ruszyli w trasy, okazało się, że do promowania mają już nie jeden, jak zakładali, ale np. dwa nowe albumy. Tak było właśnie z utalentowanym Brytyjczykiem, który w 2019 r. wydał płytę „Fine Line”, a trzy lata później miał już gotowy kolejny krążek – „Harry’s House”. Przeniósł też swój show z hali na stadion, bezbłędnie zakładając, że znajdą się chętni, by wypełnić je do ostatniego miejsca. Publiczność czeka solidna dawka największych przebojów Harry’ego Stylesa okraszona charakterystycznym poczuciem humoru. Nie powinno jednak zabraknąć też piosenek z debiutanckiego albumu. ♦ (Joanna Wróżyńska)

HARRY STYLES LOVE ON TOUR 2023, Warszawa, PGE Narodowy

KSIĄŻKA

Pewnego lata w Rzymie



„Dolce vita”, „dolce far niente”... Sława włoskiej słodyczy i piękna jest niepodważalna, bywa jednak, że jest w tej słodyczy gorycz zawodu, rozczarowania życiem i niezgody na to, by zadowolić się egzystencją na pół gwizdka. Odkryje to Leo Gazzarra, mediolańczyk, który wybrał Rzym na swój dom. To niespełniony pisarz, bardziej zainteresowany kolejnymi roman-

sami niż pracą w lokalnej gazecie. Pewnego deszczowego wieczora u wspólnych znajomych poznaje Ariannę. Jest nieco ekscentryczna, wydaje się krucha, wywołuje w mężczyznach potrzebę otoczenia jej opieką. Temu urokowi nie potrafi się oprzeć także Leo i daje pochłonąć nonszalancji i pewnej tajemniczości otaczającej Ariannę. Zakochuje się w niej, choć trudno powiedzieć, czy z wzajemnością. Arianna unika jednoznacznych deklaracji, mimo że ma do niego słabość. Ich gra w przyjaźń czy kochanie będzie jednak miała swoje konsekwencje. Tłem tej historii jest piekący się w letnim skwarze Rzym końca lat 60., wypełniony gwarem rozmów, zapachem jedzenia i papierosów i szczękiem odstawianych na stoliki szklanek. ♦

(Joanna Wróżyńska)
**„OSTATNIE LATO W MIEŚCIE”,
 Gianfranco Calligaris, tłum.
 Katarzyna Skórska, wyd. Czarne**

SERIAL

„Dekalog”
na nasze czasy

Mimo iż narzekanie na kolejny sezon „Black Mirror” na Netflixie, że nie jest tak dobry jak poprzednie sezony, jest swoistym rytuałem, i tak wszyscy zasiedliśmy przed ekranami. To doskonale współgra z esencją serialu, który komentuje masowość zachowań w kapitalistycznej dystopii, w jakiej coraz bardziej żyjemy, stanowiąc tytułowe lustro, w którym możemy się przejrzeć. W obecnym, szóstym, sezonie przeplatanie się naszych największych lęków i nadziei, trzymając się konwencji, jaką serial zdążył już wypracować, wydaje się tylko wzmacniać. Twórca serialu Charlie Brooker szczególnie zabawnie komentuje przejście produkcji do Netflix’a, który jako



ARKADIUSZ GRUSZCZYŃSKI POLECA WIERSZ

Ze wspomnień

*Gawędziliśmy sobie,
 zamilkliśmy nagle.
 Na taras weszła dziewczyna,
 ach, jak piękna,
 zanadto piękna
 jak na nasz spokojny tutaj pobyt.*

*Basia zerknęła w poplochu na męża.
 Krystyna odruchowo położyła dłoń
 na dłoni Zbyska.
 Ja pomyślałam: zadzwonię do ciebie,
 jeszcze na razie - powiem - nie przyjeżdżaj,
 zapowiadają właśnie kilkudniowe deszcze.*

*Tylko Agnieszka, wdowa,
 powitała piękną uśmiechem.*

WISŁAWA SZYMBORSKA 2 lipca skończyłaby 100 lat

MAGDALENA KILARSKA RYSUJE



fikcyjny kanał Streamberry (jego wykreowana na potrzeby produkcji strona oczywiście już szaleje w internecie) pojawia się w kilku odcinkach, i to w całkiem negatywnym świetle. Satyra na to, jak sami dobrowolnie użyczamy korporacjom, z Googlem na czele, swoich wizerunków, dobrowolnie pozwalamy się podsłuchiwać i szpiegować, to również kpina z bezbrzeżnej nudy codziennego korpożycia. Okazuje się, że Streamberry z pomocą SI wykreował nieskończo-

ną ilość serialowych wersji każdego z nas, w których zostajemy źle potraktowani i upokorzeni. Podważanie kwestii dobra i zła jest u Brookera wszechobecne niczym w „Dekalogu” Kieślowskiego, który serial mi przypomina, ale trzeba przyznać, że został zrealizowany dużo zabawniej i z większym przyzwyczajeniem oka. To „Dekalog” na nasze chore, przesycone ironią, chaotyczne czasy. ♦ (Agata Pyzik)

„BLACK MIRROR” dostępny na Netflixie

Książki *nieodkładalne*

Kiedy dziecko sięgnie po książkę dla dorosłych, ma prawo je znudzić. Ale nigdy na odwrót – dobra książka dla dzieci nie może znudzić dorosłego



Z PISARKĄ KATARZYŃĄ WASILKOWSKĄ
ROZMAWIA MAGDALENA WARCHAŁA-KOPEĆ

Trudno się pisze dla dzieci?

To z pewnością bardziej wymagający czytelnicy. Pisząc dla dorosłego, można sobie pozwolić na mówienie własnym językiem. Adresując książkę do dzieci, należy troszkę się pochylić, żeby trafić do nich ze swoim tekstem, unikając zarazem protekcyjnego traktowania. Młody czytelnik ma po prostu mniejsze doświadczenie kulturowe, językowe czy w ogóle życiowe, ale jest takim samym odbiorcą historii jak czytelnik w każdym innym wieku. Dlatego na tym poziomie książka nie może się różnić od tej dla dorosłych.

Dorośli narzekają, że młodzi ludzie nie czytają, ale to chyba nieprawda. Wystarczy wybrać się na jakiegokolwiek targi książki, żeby zobaczyć kolejki do autorów dziecięcych i młodzieżowych. Albo choćby spojrzeć na popularność audiobooków, e-booków, Wattpada.

Książka ma bardzo silną konkurencję, ale nadal jest niezbędna. Czasem młodym ludziom, którzy mają na jedno kliknięcie wspaniały wirtualny świat gier czy filmów, trudno przewyciężyć pewne rozleniwienie, by otworzyć papierową książkę i skupić się na tych maczkach na białym tle. Nadal jest w nich jednak potrzeba odkrywania nowych światów i opowieści, mierzenia się w bezpiecznych warunkach z wyzwaniem, które prowokuje do myślenia. Źródłem tego są właśnie książki. A to, że młodzież konsumuje literaturę nie tylko w tradycyjnej, papierowej formie, często pozwala jej po prostu być bliżej książek.

Młodzi niekoniecznie chcą jednak czytać to, co narzucają im dorośli. Na przykład trącające myszką lektury szkolne.

Kanon lektur szkolnych to jest w ogóle temat na osobną debatę społeczną. Jeżeli ma służyć nauce o naszym języku, tożsamości i kulturowym pochodzeniu, to jest oczywiście potrzebny, choć niekoniecznie w obecnej formie. Natomiast na pewno nie spełnia funkcji, którą chcielibyśmy mu dodatkowo narzucić, czyli rozbudzenia miłości do czytania. W tym celu powinniśmy stworzyć nowe narzędzie, które mogłoby być wykorzystywane w szkołach, czyli taką formę dyskusji o książkach, w której nauczyciel pełniłby funkcję moderatora, ale nie stawiał się w roli najwyższego autorytetu. Nie narzucał, czym młody człowiek ma się zachwycać. Uczeń powinien móc opowiedzieć o tym, co sam lubi czytać, i dowiedzieć się, jakie książki wybierają jego rówieśnicy. W szkole brakuje przestrzeni, w której młodzi ludzie mogliby sobie swobodnie polecać ulubione tytuły. A nie ma lepszej rekomendacji niż ta od rówieśnika.

Jest pani mamą piątki dzieci. Jakie książki czytała im pani, gdy były młodsze, i jaką literaturę lubią teraz?

Rzeczywiście, dużo czytałam dzieciom, a nasze ulubione tytuły zmieniały się z czasem. Najstarszym dzieciom, które są już dorosłe i mają własne dzieci, czytałam przede wszystkim książki, które sama lubiałam jako dziewczynka. Jestem pokoleniem lat '70., które kochało Astrid Lindgren, Roalda Dahla, Tove Jansson. Uwielbiałam również i chętnie czytałam dzieciom baśnie. Oprócz klasyków, czyli baśni Andersena i Grimmów, także baśnie ludowe czy na przykład fantastyczne „Przygody Sindbada Żeglarza” albo „Klechdy sezamowe” Bolesława Leśmiana. Później zaczęłam szperać w nowych pozycjach, które licznie pojawiały się na książkowym rynku. Moje dzieci też miały własne odkrycia i różne czytelnicze ścieżki, które teraz biegną w swoich kierunkach, ale czasem nadal nam się krzyżują. Najmłodsze, mające obecnie 11 i 13 lat, czytają bardzo dużo komiksów. Zauważyłam, że im więcej mają

**Znakomita, wciągająca, przerażająca satyra
podszyta thrillerem w najlepszym wydaniu.**

Georgina Gryboś,
dziennikarka Radia Kraków Kultura, literackakavka.pl



„Berliner przekracza w tej powieści wiele granic, obnaża obłudę świata, z którego sama się wywodzi, prowokuje nie tylko tych, którzy dali się podporządkować pruderii. Jest bezkompromisowa i bardzo szmuc.”

Michał Nogaś

Gazeta Wyborcza | Książki. Magazyn do czytania



ECHA

imprint literacki Wydawnictwa Czarna Owca



Pięć książek nominowanych w konkursie Literacka Podróż Hestii 2023

do przeczytania lektur szkolnych, tym bardziej rośnie ich zapotrzebowanie na lżejsze pozycje w czasie wolnym. Nadal czytają też Juliusza Verne'a, dużo szwedzkiej literatury czy polskie nowości, na przykład książki Marcina Szczygielskiego. Coraz rzadziej zdarza się już, że czytamy wspólnie, ale za to w podróży słuchamy razem audiobooków.

W swoich książkach, np. „Królestwie, jakich wiele” czy „Jagodowym dziadku”, chętnie nawiązuje pani do baśni. Z drugiej strony często porusza pani aktualne tematy, na przykład o uzależnieniu nastolatki od wirtualnego świata w książce „Już, już”.

Zwykle to nie ja szukam tematu, tylko temat znajduje mnie. Jeżeli coś mnie mocno porusza, tak jak historia dziecka, które uzależnia się od gry komputerowej, to muszę to w sobie przepracować i zwykle owocuje to opowieścią, którą mam potrzebę się podzielić. W większości moich książek kręcę się wokół tematów, które żywo dotykają współczesne dzieci. Czasami sięgam do własnych wspomnień, tych literackich, baśniowych albo osobistych, jak w przypadku mojej najnowszej książki „Ryś miasta”.

Na co będzie pani zwracać uwagę jako jurorka konkursu Literacka Podróż Hestii, w którym nagradzane są najlepsze polskie książki dla dzieci i młodzieży? Czego szuka pani w nominowanych tytułach?

Książka dla dzieci powinna być kompletna, czyli wyróżniać się zarówno fascynującą opowieścią, która wciąga tak, że nie daje się odłożyć, jak i pięknym językiem oraz emocjami, które wywołuje. Oczekuję, że książka poruszy we mnie jakieś struny, o których niekoniecznie miałam pojęcie, albo obudzi uspięne wspomnienia. To jest to, czego w ogóle

szukam w literaturze. Książka dla dzieci powinna być napisana tak, żeby także dorosły czytelnik nie mógł się od niej oderwać. Na tym poziomie literatura nie powinna mieć wieku. Najlepsze książki dla dzieci takie właśnie są. Przecież na przykład „Kubusia Puchatka” czytają z przyjemnością także dorośli. Co innego książki dla dorosłych. Kiedy dziecko po nie sięgnie, mają prawo je nudzić. Ale nigdy na odwrót – dobra książka dla dzieci nie może znudzić dorosłego.

Książki nominowane w konkursie takie są?

Tak. Są bardzo różnorodne. Pomimo że w nominowanej piątce są aż dwie powieści historyczne i w dodatku w obu główną bohaterką jest dziewczynka wyrwana z jednego świata i przeniesiona w inne miejsce, to obie po-

Oczekuję, że książka poruszy
we mnie jakieś struny,
o których nie miałam pojęcia,
obudzi uspięne wspomnienia

zycje też bardzo różnią się od siebie. „Wolność albo śmierć” Aleksandry Herzyk to komiks, w którym obraz współgra z kapitalnie poprowadzoną opowieścią, oddając wiernie detale historycznej scenerii i kostiumów. To awanturnicza opowieść spod znaku płaszcza i szpady z okresu rewolucji francuskiej. Z kolei „Antosia w bezkresie” Marcina Szczygielskiego jest swego rodzaju epopeją o deportacji małej dziewczynki z Kresów do Kazachstanu i pomimo że ta historia rozpoczyna się w 1939 roku i doty-

KATARZYNA WASILKOWSKA

jest autorką książek dla dzieci i młodzieży, laureatką nagrody Guliwer w Krainie Olbrzymów za rok 2016, członkinią Stowarzyszenia Polskiej Sekcji IBBY – Międzynarodowej Izby ds. Książek dla Młodych. W 2023 r. dołączyła do kapituły konkursu Literacka Podróż Hestii

czy tak trudnego tematu, to porusza bardzo aktualne kwestie dla współczesnych czytelników i może być dla nich pasjonującą przygodą. „Przyjaciel Północy” to z kolei książka napisana przez reportażystkę Ilonę Wiśniewską, opowiadająca o 12-letnim Danielu, który ma spędzić wakacje z ciotką na Spitsbergenie. Został zatem wykorzystany znany schemat, w którym dziecko trafia w miejsce, gdzie prawdopodobnie nic się nie wydarzy. Czeka je nuda, bo przecież nie ma tam nawet internetu czy zasięgu telefonicznego. Okazuje się jednak, że to fantastyczna awanturnicza powieść z elementami sensacyjnymi. Jednocześnie tłem, a nawet podmiotem powieści jest przepięknie ukazana natura. W książce pojawiają się niesamowite opisy przyrody, które, o dziwo, w ogóle nie nudzą. Wreszcie mamy „Hydropolis” Zygmunta Miłoszewskiego, dystopijną powieść, której akcja rozgrywa się w połowie trzeciego tysiąclecia pod powierzchnią wody. Bohaterem jest młody człowiek, który musi się odnaleźć w świecie, w którym wszystko jest poukładane idealnie jak w bombonierce i działa pozornie bez zarzutu. A jednak potrzeba wolności, która drzemie w każdym człowieku, powoduje, że 11-letni Elek znajduje dziury w tak pięknie zbudowanym systemie. Wówczas musi odpowiedzieć sobie na pytanie, a czytelnicy razem z nim, czy ta

wolność jest warta poświęcenia życia. Mamy jeszcze „Biurowo dzieci znalezione”, które jest z kolei zbiorem bardzo aktualnych opowiadań, sięgających do tego, co dotyka współczesne dzieci: braku akceptacji ze strony rodziców, uprzedzeń, hejtu, samotności, zawiści, zazdrości. Wszystkie opowiadania oparte są na prawdziwych historiach, ale napisane bardzo przystępnym językiem.

Każda z nominowanych książek prowokuje do stawiania sobie pytań, do myślenia, do utożsamiania się z bohaterem, co uważam za cenne w literaturze w ogóle, bo to zawsze przynosi owoce. Ponadto te książki są, jak mówi Joanna Olech, moja koleżanka z kapituły konkursu, „nieodkładalne”. Nas, czytelników, stale napędza ciekawość, co wydarzy się dalej, co nas czeka na następnej stronie. Nie możemy ich po prostu odłożyć, zanim nie przeczytamy jeszcze kolejnej strony. I kolejnej. ♦



UKOI, NAWILŻY

Nawilżająco-kojący balsam to coś w sam raz na lato. Balsam do ciała Hyaluro bioOdżywianie marki beBio jest bezzapachowy, dobry do skóry wrażliwej. Zawiera trehalozę, która wiąże cząsteczki wody wewnątrz skóry, dzięki czemu ją nawadnia, masło shea, które wzmacnia barierę ochronną, naturalny olej lniany, który łagodzi i koi, oraz kwas hialuronowy (350 ml / 33 zł).



LIFTING NA LATA

W lecie często nie mamy ochoty na tłuste kremy. Sprawdź się lekkie serum. Dla kobiet 50+ marka AA przygotowała liftingująco-rozświetlające, dla pań po 60. rż. – liftingująco-ujędniające. Oba nawilżają, regenerują naskórek, odbudowują barierę hydrolipidową, wzmacniają włókna kolagenu (35 ml / 35,99 zł).

MIRABELKA CZY ARBUZ

Energetyczne, odświeżające, poręczne, wegańskie, szybko się wchłaniają. To limitowane produkty na lato marki Ziaja – Arbuż i Mirabelka. Peelingi zawierają biodegradowalne substancje ściernie: krzemionkę, mielone łupiny orzecha włoskiego (żel pod prysznic 160 ml / 11,30 zł, peeling 160 ml / 15 zł, balsam 160 ml / 13,80 zł).



WMASUJ OLEJ

Olej moringa (z nasion tego drzewa) działa na skórę regenerująco, wygładzająco i nawilżająco. Polecany jest w pielęgnacji damskiej i męskiej, np. brody. Założycielka marki Creamy sprowadza olej z Haiti. Pozyskiwany w sposób naturalny (30 ml / 79 zł, creamy.pl).



BLASK W KROPLACH

Witamina C może być stosowana cały rok. W lecie to świetny antyoksydant chroniący przed UV (redukuje wolne rodniki). Serum z witaminą C marki Nuxe jest certyfikowane, organiczne, wygładza i rozświetla skórę. Zawiera 5 proc. stabilizowanej witaminy C i nawilżający kwas hialuronowy pochodzenia naturalnego. Zapewnia osmiogodzinną skuteczność antyoksydantów. Napina skórę. Pięknie pachnie (30 ml / 203 zł).



DETOKS NA LATO

Formuła bez spłukiwania, lekka, szybko wchłaniająca się, do tego chroniąca przed promieniowaniem UV, utlenianiem, szcztokowaniem i wysoką temperaturą plus nawet 72 godziny nawilżenia. Chodzi o nowość L'Oréal Professionnel Paris – kuracja Metal Detox tym razem w kremie do włosów (100 ml / 98 zł).



Dania z Viet Street Food: sajgonki, pierożki wonton w ciemnym bulionie, mała zupa pho z gotowaną wołowiną, sałatka bún bò nam bò

Pho na całe zło

Od prawie 40 lat kuchnia wietnamska skutecznie zdobywała warszawskie podniebienia. Szczególnie – legendarna zupa pho

TEKST MAGDALENA GORLAS
ZDJĘCIA KAROLINA JONDERKO

Początki kuchni wietnamskiej w Polsce przypadły na lata 90. ubiegłego wieku. Były sprzężone z największą jak dotąd falą emigracji z Wietnamu. – A co potrafią Wietnamczycy robić najlepiej? Gotować! I tak chcieli zdobyć serca Polaków. Pomysł był taki, aby było i tanio, i dobrze – opowiada Diep Hoang, dawniej współwłaścicielka Pho 14 przy ulicy Noakowskiego.

Najpierw na warszawskiej scenie kulinarnej pojawiają się słynne budki pod Pałacem Kultury i Nauki czy na placu Konstytucji, prowadzone przez Wietnamczyków. Były pierwszym miejscem, w którym odkrywano azjatyckie smaki, jednak ani z kuchnią wietnamską, ani z chińską – jak myślano – nie miały za wiele wspólnego. To tam z apetytem zajadano legendarne „kule w żeluzi”, czyli kurczaka w cieście smażonego w głębokim tłuszczu, oraz dania z kuchni pol-viet, takie jak kurczak z warzywami czy w pięciu smakach lub w sosie słodko-kwaśnym. Sos był konkretnie zagęszczany skrobią, często o konsystencji kisielu, a do dania podawano surówkę z marchewki i białej kapusty. – Oczywiście były też sajgonki pod nazwą „nem”, ale zawierały białą kapustę, której oryginalnie nie mają – mówi Diep.

Było smacznie, tanio i inaczej niż na tradycyjnym polskim stole. Choć od tamtej pory w kuchni wietnamskiej dużo się zmieniło, nadal są takie miejsca, w których czas się zatrzymał, a kurczaka w cieście znajdziemy w menu np. w Vinam przy ulicy Słupeckiej. To typowy bar wietnamski w tej wersji, do której mam sentyment. Miejsce od ponad 20 lat prowadzi małżeństwo. Mały lokal z kuchnią otwartą do klienta, zaparowane szyby, plastikowa boazeria na ścianach, charakterystyczny zapach. I często wszystkie stoliki zajęte. W menu na oko jakieś sto pozycji. Za kurczaka w pięciu smakach zapłacimy tutaj 19 zł. Pamiętam, że przychodziłam do baru Vinam, mieszkając jeszcze na Ochocie. Zjadłam tutaj rosół w każdej wersji, wtedy raptem za 5 zł, dzisiaj już za 7 zł. Chwilę mnie jednak tutaj nie było i po przerwie widzę, że obok wielkiego czerwonego menu jest też znacznie mniejsze, białe, z dużym napisem „Nowość”, a tam oryginalne bún cha (wietnamskie danie

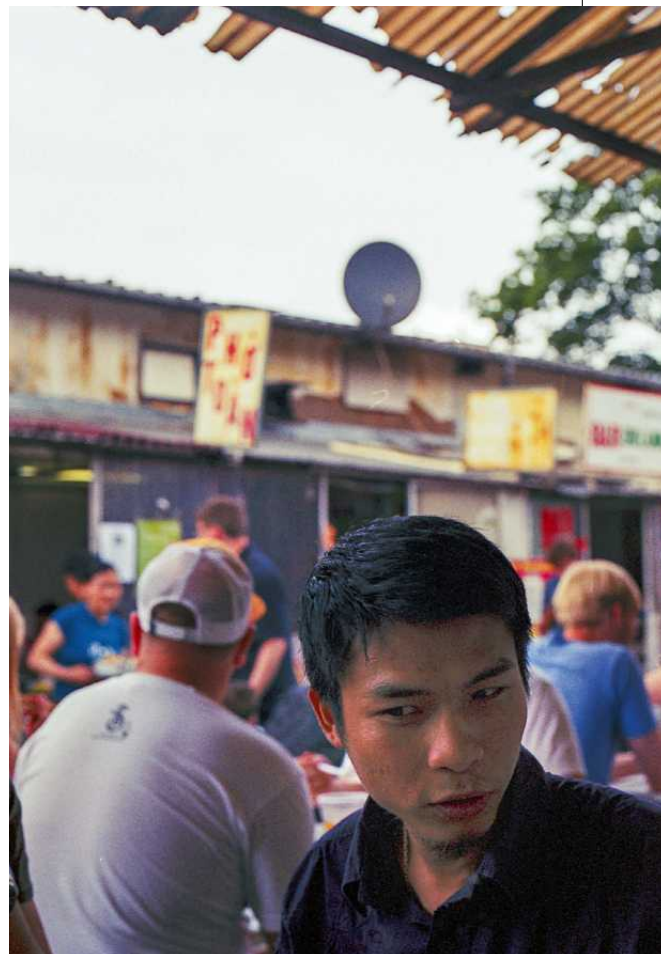
z grillowanym boczkiem i często klopsami z grillowanej wieprzowiny i makaronu bún) czy tofu z makaronem ryżowym. Ceny są wyższe. Za bún cha trzeba zapłacić 30 zł. Obok drugie, nowe menu, w którym znajdziemy pho bò z wołowiną w małej wersji za 16 zł, w większej za 22 zł.

BUDKA NUMER 9

Początki oryginalnej kuchni wietnamskiej to zasługa słynnego bazaru przy Stadionie Dziesięciolecia, nazywanego Jarmarkiem Europa. Tam był Wietnam w pigułce. Obok stoisk z odzieżą powstały bary i sklepy tworzone przez i dla emigrantów z Wietnamu. – Oryginalne składniki, jak sos rybny, tofu, imbir, makarony ryżowe, kolendrę wietnamską i warzywa, przywożono prosto ze szklarni pod Warszawą – opowiada Diep.

W alejce nazywanej Vietnam Town uwodziły zapachy potraw z kilkunastu barów. Właśnie tam, wśród ciasno utkanych barów i stolików, jak wodziorej brylował Nam Le Tuan. Człowiek orkiestra, zawsze z uśmiechem na twarzy i życzliwym słowem. Mogłabym się pokusić o stwierdzenie, że to on zainicjował słynne wietnamskie śniadania. Po gorączce sobotniej nocy niejedna dusza spożywała tutaj syjącą i rozgrzewającą pho – jak w Wietnamie, gdzie często jest jada na o poranku. Te śniadania przeradzały się w obiady, a pho była prawie jak rosół, symbol niedzielnego polskiego obiadu. – Tam była autentyczna atmosfera, którą trudno już teraz gdziekolwiek odtworzyć – opowiada Huyen Nguyen, która doskonale pamięta czasy świetności tego miejsca.

Sama najlepiej zapamiętałam stamtąd budkę numer 9, czyli bar Nam Saigon. Kilka stolików, kuchnia otwarta na klientów, parujące garnki, ruch jak w ulu. Tam zjadłam pierwsze oryginalne pho bò, esencjonalne, ze zdrową dawką wołowiny, makaronu ryżowego (to on ma nazwę pho), warzyw, zieleliny i przypraw.



W małej alejce zwanej Vietnam Town na dawnym Stadionie Dziesięciolecia uwodziły zapachy potraw kuchni wietnamskiej z kilkunastu barów. Właśnie tam wśród ciasno ustawionych stolików jak wodziorej brylował Nam Le Tuan

Ostatni bar zamknięto w 2010 roku. Nam Saigon pierwotnie znalazł swoje nowe miejsce przy ulicy Brackiej, ostatecznie jednak przeniósł się na Marywilską. W niedzielne popołudnie do kasy baru stoi długa kolejka. W menu kilkadziesiąt pozycji i chociaż są dania oryginalne, to obok nich można znaleźć też te w panierce czy wołowinę w pięciu smakach. Duże porcje w niskich cenach – od 10 do 30 zł. Tak jest w wielu barach w całej Warszawie. Na samym Gocławiu barów z kuchnią azjatycką, w dosłownym tego słowa znaczeniu, jest kilkanaście. Chociażby ten przy ulicy Abrahama w baraku przy jeziorze Balaton. Neon z nazwą Wok Viet widać z daleka. W sobotę przed południem



Górny rząd, od lewej: Bakalarska, Ha Noi Grill; CiCi – deser z flanem, tapioką, karmelem, owocami. Środkowy rząd: Bakalarska, Anh 9; To To Pho – salátka bún bò nam bò; Marywilska, Nam Saigon. Dolny rząd: Wólka Kosowska – kanapka bánh mì; Vietnamka – zupa z czajnika; Quang Anh z naleśnikiem bánh xèo



wszystkie stoliki zajęte. W podświetlonym menu kilkadziesiąt pozycji. Jest i pho, i mięso „5 smaków”, gorące kociółki i nawet pad thai. Wszystko i na każdą kieszeń.

NOWA FALA

Kucharze ze słynnej alejki na stadionie rozproszyli się po całym mieście. Wielu z nich trafiło do centrum, chociażby na Chmielną. Jednak nowe miejsce, najbardziej przypominające klimatem dawny stadion, powstało po drugiej stronie Wisły, przy ulicy Bakalarskiej w Warszawie. Targowisko to labirynt alejek i straganów utkanych ubraniami i manekinami. Tutaj nie ma już barów w budkach, raczej są stoiska z otwartą kuchnią. Wszystkie pod wspólnym dachem. I w każdym gwarancja autentyczności.

- Likwidacja stadionu to był też moment, kiedy nowe pokolenie Wietnamczyków stworzyło nową falę wietnamskiej gastronomii. Ja na przykład założyłam Pho 14. Początki były trudne, bo ludzie przyzwyczaili się do kuchni pol-viet i niskich cen. Autentyczność plus koszty utrzymania lokali powodują, że ceny dań są wyższe. Nie są to jednak drastyczne różnice cenowe - mówi Diep. - Kiedy obserwuję współczesną kuchnię wietnamską w Polsce, mam wrażenie, że od wielu lat balansowała cały czas między dążeniem do autentyczności a chęcią dogodzenia klientom. Teraz oba nurty funkcjonują obok siebie i to jest w porządku, że dotarliśmy do miejsca, gdzie klient ma taki wybór.

Kuchnia wietnamska zmieniła się też pod względem estetyki. Od pierwszych budek wietnamskich z przełomu lat 80. i 90. po tak wyrafinowane wnętrza jak to w restauracji Anh 9 przy Bakalarskiej. Jestem tutaj pierwszy raz. Wnętrze zdominowane przez drewno, gustowne lampy i ciepłe oświetlenie. Nie widać kuchni. Za oknem ponura pogoda z szarą szmatą zawieszoną na niebie, więc nie ograniczam ani siebie, ani portfela. Na początek dla rozgrzania herbata z chryzantemą - pół litra za 30 zł. Za chwilę na stole pojawia się sajgonki, sałatka z mango w wersji bez krewetek (55 zł) i zupa bún bò huê, czyli z trawą cytrynową, gotowaną wołowiną, makaronem ryżowym bún, golonką, tofu, cebulą prażoną, kiełkami i świeżymi warzywami (40 zł). Na koniec kurze łapki w panierce za 40 zł - to mój debiut - i powiem tylko tyle: zgadzam się ze stwierdzeniem, że są dla koneserów kuchni wietnamskiej.

Zostawiam miejsce na deser. Wracam do hali targowej, gdzie na małym stoisku o wdzięcznej nazwie CiCi Bar zjadam dwa. Jeden z durianem, owocem, który ma zapach starych skarpet, drugi z flaniem, tapioką,

jogurtem i świeżymi owocami, który wynagradza mi wszystko. Na odchodne kawa po wietnamsku za 15 zł. I chociaż wizyta przy Bakalarskiej była jedną z droższych na tej trasie, czuję satysfakcję.

BUŁKA POD WARSZAWĄ

O 9 rano w Wólce Kosowskiej nikt już nie śpi. To miasto w mieście działające na własnych zasadach, z ruchomymi straganami pełnymi świeżych owoców i warzyw czy sklepami po brzegi wypełnionymi produktami prosto z Wietnamu. Wchodzę do baru Pho Hà Nội. Pora wczesna, czyli, można powiedzieć, śniadanie, przy stołach sami Wietnamczycy. Skromne menu, klimat trochę jak na dawnym stadionie. Obecność Wiet-



Sajgonki z Anh 9

SAJGONKI (NEM)

Nam Saigon, Marywilka - 10 zł (3 szt. z surówką)

Wólka - 15 zł (3 szt. z surówką)

Vietnamka - 27 zł (3 szt. z wieprzowiną)

To To Pho - 11 zł (2 szt. z mięsem)

Ahn 9 - 20 zł (3 szt.)

Viet Street Food - 18 zł (3 szt.)

Wok Viet - 4 zł (1 szt.)

namczyków gwarantuje mi oryginalność dań i ich składników. Nie jest tanio, oryginalność kosztuje więcej. Pho gà (z kurczakiem) w wersji podstawowej kosztuje 30 zł.

Moim kolejnym celem jest stoisko w hali nazwanej Aleją Smaków Azjatyckich. Na suficie podwieszono charakterystyczne lampiony, wzdłuż całej długości hali - bar. Przyjechałam na wietnamską kanapkę zwaną bánh mì. To jedno z najpopularniejszych dań wietnamskiej kuchni, chrupiąca bułka

pszenna wypełniona różnorodnymi składnikami, takimi jak marynowana marchew, ogórek, kolendra, kiełki fasoli, papryka chili, pasztet, mięso lub tofu. Ich charakterystyczny smak i zapach pochodzą z mieszanki przypraw - sosu sojowego, octu ryżowego i majonezu. Bułka ze stoiska w alei jest soczysta, sycąca i ociekająca sosem. Śniadanie za 20 zł uważam za udane.

Na lunch wracam do Warszawy na ulicę Widok do To To Pho. Samo miejsce zostało pierwotnie założone pod nazwą Duza Miha przez Linh Nguyen, kobietę legendę wietnamskiej sceny kulinarnej w Warszawie. Założyła też Vietnamkę, Koreankę i Shabu Shabu.

Do To To Pho wracam regularnie od lat na moją ulubioną sałatkę bún bò nam bò za 27 zł. Jadłam ją w wielu miejscach, ale tutaj smakuje mi najbardziej.

Odwiedzam jeszcze Vietnamkę, którą obecnie prowadzi Quang Anh, siostrzeniec Linh Nguyen. Miejsce jest niewielkie, stoły ciasno ustawiono obok siebie. Vietnamka słynie z bánh xèo. Z wyglądu trochę jak omlet, trochę jak naleśnik. Danie jest na mące ryżowej, bez jaj, żółte od kurkumy. Kruchą strukturę wypełniają kiełki, krewetki i boczek. Przed jedzeniem zawijam naleśnik w jeden z liści podanych na osobnym talerzu, dodaję zioła, a następnie maczam w lekko pikantnym sosie. Jest cudowny i sycący. Za taki naleśnik trzeba zapłacić 43 zł.

Na koniec zostawiam sobie kulinarne miejsce, które siedem lat temu zaczęło się od food tracka, czyli Viet Street Food. Założyli je z pomocą Diep dwaj panowie: Hoang Xuan Huy, zwany Bitosem, i Jakub Koźmiński. W pierwszym sezonie działalności zwyciężyli w konkursie Warszawska Pyza 2016. Dzisiaj Viet Street Food działa na Saskiej Kępie. Do małego lokalu przytulonego na tyłach willi przy ulicy Królowej Aldony nie jest łatwo trafić. - W naszej kuchni nie ma kompromisów, oryginalność to podstawa, gotujemy tak, jak sami byśmy chcieli jeść w domach - opowiada Bitos.

Wietnamskie bistro jest małe, ale zaledwie kilka dość ciasno ustawionych stolików plus miejsca na tarasie. Kiedy niedawno na tydzień bistro zostało zamknięte z powodu remontu, Daria Zawiałow napisała na ich Facebooku: „Wracajcie, bo zdechnę z głodu”. Taka recenzja tłumaczy brak wolnych miejsc przy stolikach już o 12 w południe. Zamawiam wontony - pięć sztuk za 22 zł - które z przyjemnością taplam w sosie, i małe pho za 21 zł. Zagryzam to sajgonką. Nawet nie wiem którą podczas tej wyprawy. A czy ostatnią? Odkrywanie wietnamskich smaków w Warszawie to wycieczka, która nie ma końca. ♦

Słońce i humor w sprayu

Od zapachów wymaga się dziś, żeby były oryginalne, przynosiły radość, dodawały pewności siebie. Żeby dzięki nim żyło nam się lepiej

TEKST ALEKSANDRA LUBAŃSKA-CZUBAK

Do funkcjonalnego jedzenia, napojów czy treningu dołączają funkcjonalne zapachy. Dzisiaj część z nas poszukuje wielozadaniowych produktów, rozwiązań, które będą nas wspierać w codzienności, będą piękne i praktyczne, modne i użyteczne. Będą służyły nam na co dzień, ale będą też uniwersalne i zachwycające. To wszystko efekt pandemii. Chyba nigdy dotąd samopoczucie, energia, świeżość, dobry nastrój i jasność umysłu nie były dla nas tak ważne. Ceniona perfumiarzka Azzi Glasser uważa, że po pandemii – częściej niż wcześniej – od tworzonych zapachów wymaga się, żeby były oryginalne, przynosiły radość, ożywiały zmysły i dodawały pewności siebie. Dlaczego? Pewnie dlatego, że bardzo często żyjemy w biegu, w stresie, za mało śpimy, źle jemy. Chcemy jednak dobrze się czuć i dobrze wyglądać. Stąd nowy pomysł na zapachy, które działają jak suplementy.

ZAPACHY POPRAWIAJĄ NASTRÓJ

Polacy kochają suplementy. Rynek suplementów diety rozwija się i rośnie na całym

świecie. Według „Nutrition Business Journal” w czasie pandemii nastąpił ogromny wzrost zakupu suplementów, a 17 z 20 produktów witaminowych miało zwiększać odporność. Nowością na polskim rynku są suplementy sensoryczne, czyli zawarte w zapachu. Inaczej – zapachy funkcjonalne.

Pionierem jest brytyjska marka The Nue Co. założona przez Jules Miller i Charliego Gowera w 2017 roku. Ich pomysł to błyskawiczny sposób na poprawę nastroju, a także rewolucja w luksusowej kategorii niszowych zapachów, ponieważ wody perfumowane The Nue Co. tworzone są przez renomowane „nosy” w branży, a zatem nie tylko działają na nastrój, ale też świetnie pachną. Np. Forest Lungs The Nue Co. został stworzony przez Guillaume’a Flavigny’ego, renomowanego perfumiarza z Givaudan.

JAK TO DZIAŁA?

Niezależnie od tego, czy potrzebujemy się zrelaksować, odstresować czy skoncentrować i odzyskać energię, formuły współpracują z układem węchowym, stymulując ścieżki nerwowe. Pierwszy zapach The Nue Co., nazwany Functional Fragrance, został stworzo-

ny na podstawie Genewskiej Skali Emocji i Zapachów (GEOS), badania nad wpływem zapachu na nasze emocje. Wykorzystując neuronowe przetwarzanie obrazu, w badaniu zmapowano, w jaki sposób określone grupy zapachowe wpływają na funkcje poznawcze. – Różne rodziny zapachów powodują reakcję innych części mózgu. Na przykład zapachy drzewne są bardziej uspokajające, a cytrusowe nuty działają dosłownie orzeźwiająco – mówi Flo Glendenning, VP product development The Nue Co.

Faktem jest, że nos ma około 450 receptorów węchowych i istnieje większe prawdopodobieństwo, że zapamiętamy coś, co pocujemy, tzn. powąchamy, niż coś, co zobaczymy, usłyszymy lub czego dotkniemy. Np. zapach bliskiej osoby, domu lub ciasta, które robiła babcia. Każdy zapach wywołuje uczucie. Można to wykorzystać.

NAD MORZE I DO LASU

Water Therapy The Nue Co. przenosi nas nad wodę, stymulując w mózgu odczucia relaksu i odprężenia, jakie daje przebywanie w wodzie lub w jej pobliżu. Z kolei Forest Lungs został stworzony z inspiracji ideą leśnych kąpielii, czyli wykorzystywania relaksującej mocy drzew. Zielony, drzewny zapach, na który składają się nuty m.in. wetywerii z Haiti, bergamotki z Włoch, benzoinu z Laosu i drzewa cedrowego pochodzących wyłącznie ze zrównoważonych źródeł, stymuluje przywspółczulny układ nerwowy poprzez replikację fitoncydów, związków molekularnych wytwarzanych w lasach, które, jak udowodniono, zmniejszają niepokój i wyciszają stres. W Mind Energy pikantna szałwia muszkatołowa, jałowiec i różowy pieprz poprawiają funkcje poznawcze. To energia dla umysłu.

Zapachy The Nue Co. mają potwierdzone działanie kliniczne i są wegańskie (50 ml/145 zł, thesilencio.com). Czy taki koncept się sprawdzi? Czas pokaże.

SŁOŃCE I HUMOR W SPRAYU

Tymczasem kawa nie wyklucza herbaty i klasyczne zapachy są ważne dla wielu z nas,



Zapach funkcjonalny Forest Lungs The Nue Co.



Yuzu Cologne Yope dodaje energii, poprawia nastrój

a w pandemii stały się jeszcze popularniejsze. Jakie są na topie w tym sezonie?

Po długiej, ciemnej jesieni i zimie pragnie my słońca. Nie tylko dosłownie, ale i w przenośni - wszędzie wokół siebie, w głowach i sercu. Słońce oznacza radość, życie, energię. Kwiatowa, solarna EDP Juliette Has a Gun wyraża to pożądanie nutami ylang-ylang, jaśminu, kwiatu pomarańczy, gardenii, bergamotki, frezji, wanilii i białego piżma. Lust for Sun zanurza w letnim czasie (50 ml/489 zł, sephora.pl).

Do słońca nawiązuje też nowa kompozycja Eau de Rochas Citron Soleil. Słońce i cytrusy to dobre połączenie do celebrowania lata. Nuty cytrusowe dodają energii i po-

prawiają nastrój. Nowa woda Rochas pozwala poczuć się jak na wakacjach spędzonych w śródziemnomorskiej scenerii (100 ml/299 zł, Douglas Polska).

Również woda toaletowa Ilio z letniej kolekcji Slow Summer Diptyque, dostępna także jako mgiełka do włosów, nawiązuje do słońca. Nazwa zapachu pochodzi od greckiego słowa „lios” - słońce. To kwintesencja lata zamknięta we flakonie - powiew ciepłego powietrza przelamany aromatami kwiatów i drzew owocowych. Marka wypuszcza zapach Ilio i dodatki do kolekcji (wachlarz i dyfuzor do domu) już po raz trzeci, ale co roku w innej szacie graficznej.

Nie ma nic wyjątkowego w tym, że dla założycieli marki Diptyque Morze Śródziemne było inspiracją. Te rejony to kraina skąpana w świetle i aromatach. Sercem kompozycji jest świeży, soczysty zapach opuncji. Poza tym nuty bergamotki, jaśminu i końcowy akcent - irys. Limitowana kolekcja zachęca do zwolnienia tempa, zrelaksowania się i czerpania inspiracji z natury (100 ml/665 zł, Galilu.pl).

URLOP JAK Z NUT

A jeśli mowa o słońcu i wakacjach, dobrze wpasuje się tu kolejny zapach - Un Jardin à Cythère. To siódme perfumy w kolekcji Parfums Jardins. Perfumiarka Hermès Christine Nagel odtwarza swoją podróż na grecką wyspę Kithira. Złote trawy, drewno oliwne i świeże pistacje zamyka we flakonie w drzewno-aromatycznej kompozycji. Opakowanie zdobi ilustracja greckiego artysty Eliasa Kafourosa (30 ml/349 zł).

Z kolei zapach Rose Saltifolia to efekt wspomnień z wakacji spędzonych nad morzem przez Thibauda Crivellego, założyciela francuskiej marki perfum Maison Crivelli. Ten kwiatowo-morski zapach nie przypomina żadnych perfum różanych, jakie znam. Zainspirowany jest spacerem po plaży, wzdłuż której rosną krzewy różane wystawione na działanie morskiego wiatru i soli. Kompozycja łączy w sobie delikatną, świeżą różę centifolia z absolutem alg morskich. Marka Maison Crivelli została założona w 2018 roku. Każda kompozycja Crivellego jest zainspirowana jakimś jego wspomnieniem, odkryciem przez niego na nowo surowca perfumeryjnego. Perfumy są wytwarzane we Francji z zachowaniem integralności produkcji. Cylindryczne butelki zakończone niepolerowaną zakrętką ze znu, na której wybitny jest monogram Maison Crivelli, umieszczane są w ręcznie robionych pudełkach bez plastiku (EDP, 30 ml/409 zł, galilu.pl).

REKLAMA

Willa Zwolakówka

Istebna

Witaj w Zwolakówce!

Zwolakówka to urokliwa willa, położona w beskidzkiej wsi, słynąca z pięknych widoków i wspaniałych tras rowerowych (i nie tylko)

Willa dysponuje pięknie zaaranżowaną przestrzenią wspólną dostępną dla wszystkich Gości.

Do Waszej dyspozycji mamy całe pogranicze polsko-czesko-słowackie oferujące znakomite miejsca do aktywnego wypoczynku, poznania różnorodności sąsiadujących regionów i państw.

Willa Zwolakówka

Istebna 452, 43-470 Istebna
zwolakowka.pl



Dobry nastrój i pogodę ducha może dostarczyć też mgiełka zapachowa. Marka Yope wprowadziła trzy. Sun Atoms o zapachu łączącym cedr, wanilię i mandarynkę, zwanym zapachem słońca, gorąca i lata. Yuzu Cologne wprowadza pogodę ducha - to cytrusowa świeżość yuzu podbita kolońskim akcentem wetiwerii i nutą werbeny. A także Holy Tree, czyli kwintesencja ciszy i spokoju. Zapewnia je zapach palo santo, różowy pieprz i tonka (150 ml/29,90 zł, yope.me).

ZAPACHY ŚRÓDZIEMNOMORSKIE

Filozofia tej marki opiera się na wpływanie na samopoczucie. Nie bez powodu francuski dom perfumeryjny Roger & Gallet debiutuje w Polsce właśnie teraz, kiedy well-being stał się dla nas tak ważny.

Tradycje marki sięgają końca XIX wieku. Czerpie ona inspiracje ze średniowiecznych ogrodów, w których uprawiano aromatyczne rośliny lecznicze. Skrupulatnie dobierane i delikatnie przetwarzane naturalne składniki stały się podstawą zapachów, mają wpływać na emocje i samopoczucie użytkownika - relaksująco lub energetyzująco. Kompozycje Fleur de Figuiet, Rose, Feuille de Thé i Neroli koją zmysły, wyciszają, natomiast Gingembre Rouge, Bois d'Orange, Cédrot i Fleur d'Osmanthus działają pobudzająco. Np. w kwiatowo-owocowym Fleur de Figuiet woń mięszu figi, soczyste cytrusowe nuty i liście mandarynki przenoszą na sjęstę w cieniu drzew rosnących nad Morzem Śródziemnym (30 ml/98,90 zł). Kto by się temu oparł?

Morze Śródziemne od zawsze i bez ustanku jest silną inspiracją dla perfumiarzy. Nie

Zapach Bois d'Orange marki Roger & Gallet działa pobudzająco



Woda toaletowa Ilio marki Diptyque z letniej kolekcji Slow Summer, zapach Arancia La Spugnatura marki Acqua di Parma, nowa La Vie Est Belle Iris Absolu Lancôme i perfumy Maison Crivelli Rose Saltifolia

dziwi zatem, że uległy jej nawet znane „nosy” zatrudnione do stworzenia nowej wersji bardzo znanej kompozycji Lancôme - La Vie Est Belle Iris Absolu. Irys jest w niej 10-krotnie bardziej skoncentrowany niż w pierwotnej wersji. - Inspiracją były śródziemnomorskie aromaty i ogrody Lancôme w Domaine de la Rose w Grasse - wyjaśniają kreatorzy Anne Flipo i Dominique Ropion (IFF), współtwórcy zarówno pierwotnej kompozycji, jak i jej nowego wcielenia. - Chcieliśmy podarować kobietom bardziej roślinną wersję zapachu, z akordami drzew figowych i botanicznymi nutami przywodzącymi na myśl dzikie zioła - opowiadają. Pojawia się soczysty akord czarnej porzeczki, ciepły jak słoneczne lato zapach figi, zmysłowa paczula i nuty gourmand (30 ml/359 zł).

We włoskiej rodzinie zapachów Acqua di Parma jest również akcent śródziemnomorski - zapach Blu Mediterraneo Arancia la Spugnatura. La spugnatura to antyczna metoda wydobycia esencji z owoców cytrusowych. Kompozycja zawiera podnoszące na duchu słoneczne nuty cytryny i mandarynki, które kontrastują z charakternymi nutami gorzkich migdałów, rześkim aromatem czarnego pieprzu. Ta oda do sycylijskiej pomarańczy stworzona została przez mistrza perfumiarstwa François Demachy'ego. Perfumy są w limitowanej edycji w porcelanowej butelce wykonanej w tradycyjnym procesie rzemieślniczym (EDT, 100 ml/829 zł).

ZŁAPAĆ WOŃ WOLNOŚCI

Perfumiarze coraz częściej sięgają po nowe metody wydobycia zapachów, aby móc jeszcze lepiej oddziaływać na nasze emocje i pamięć. Headspace to technika pozyskiwania zapachu, która powstała już w latach 70. i która uzupełniła tradycyjne metody, takie jak destylacja i ekstrakcja. Stosuje się ją zwłaszcza w przypadku rzadkich składników, których wydobycie jest naturalnie niemożliwe (jak zapach morza, bursztynu, mokrych kamieni, morskiej bryzy czy rozgrzanego piasku). By tego dokonać, przed-

miot wraz z powietrzem wokół niego (lub samo powietrze) zamyka się w specjalnym szklanym narzędziu próżniowym. W kolejnych etapach za pomocą precyzyjnej aparatury bazującej na technice analitycznej zwanej chromatografią gazową dokonuje się opisu chemicznego wszystkich występujących cząsteczek, tak aby później odwzorować identyczną mieszaninę związków chemicznych - oddać zapach w perfumach.

Headspace to także nazwa nowej francuskiej marki perfum, która została założona przez Nicolasa Chabota, odpowiedzialnego za sukces takich domów perfumeryjnych, jak Le Galion i Aether. Chabot jako pierwszy wprowadził technikę headspace. Dzięki niej możemy odnosić się do emocji, pamięci zapachu, uchwycić to, co niewidoczne. W portfolio marki znajdziemy perfumy o zapachu rozgrzanej skały, eleganckiego przyjęcia zakrapianego szampanem, powietrza po burzy. Zapach Styx powstał z inspiracji bezkremem i wolnością. To mariaż nut labdanum, ambry, styraksu i osmantusa. Zapachy, zamknięte w cylindrycznych flakonach wykonanych ręcznie w okolicach Grasse, są dostępne w perfumeriach Mood Scent Bar na wyłączność (30 ml/455 zł).

NUTY WSPOMNIENI

Jeśli mowa o odtwarzaniu wspomnień i wpływanie na uczucia, to randka może być wdzięcznym tematem. Najnowszy zapach Maison Margiela z kolekcji Replica - On a Date - to próba odtworzenia emocji, jakie towarzyszyły pewnej randce w Prowansji. To zadanie powierzono perfumiarzowi i mistrzowi sommeliarstwa Manuelowi Peyrondetowi. „Dla mnie perfumy są po to, aby czuć się dobrze” - mówi Peyrondet. Jego zadanie polegało na odtworzeniu zapachów różowego i czerwonego wina z Prowansji. Mamy więc esencje z płatków róży damasceńskiej i bergamotki, akord likieru z czarnej porzeczki i esencję paczuli. Zapach On a Date, Prowansja, 2014, dostępny wyłącznie w Notino (30 ml/282 zł). ♦

Ratuje zapomniane tkaniny

Stefania Włostowska z Zero Editions szyje ze starych narzut, obrusów i pościeli. Wie, co na korpus, a z czego zrobi kieszonkę. Przyda się każdy skrawek materiału



Jak nie gonić za trendami, kiedy Instagram domaga się wciąż nowych treści? Osobie, która projektuje w ciszy, trudno jest wyjść przed kamerkę i nadawać przekaz do tysięcy ludzi. Czy każdy musi mieć wciąż coś do powiedzenia? Bez tego nie da się prowadzić dzisiaj marki?



Kiedy mamy okres, nie lubimy wkładać obcisłych rzeczy, chcemy czuć się wygodnie i pewnie. Tak powinnyśmy się ubierać i w pozostałe dni

TEKST MAGDALENA KACALAK

Resztki tkanin bierze zewsząd. Poluje na nie w lumpeksach i w internecie. Raz kupiła półtora metra wełny na OLX, innym razem znajomy zadzwonił, że koło jego biura ktoś wyrzucił na śmietnik górę tkanin. Stefania Włostowska gładzi niebieską bawełnę, przekłada ją na różne strony i ocenia, że trudno coś z tego skroić, ale na worki kieszeniowe do innych ubrań będzie jak znalazł.

Programowo nie kupuje nowych tkanin, nie korzysta także z deadstocków, czyli magazynowych zapasów innych marek. Nie podoba jej się idea, że firmy mogą kupić u producenta tkaniny taniej, o ile zamówią więcej towaru. Więcej niż potrzebują, by potem odsprzedawać go dalej lub składować na zapleczach szwalni. Z założenia część idzie na straty i normą jest wliczanie tego w koszty. To marnowanie zasobów i tworzenie sztucznego obrotu towaru. Stefania o Zero Editions mówi nie jak o marce, tylko o pracowni, zakładzie rzemieślniczym. Przy tak małej skali może sobie pozwolić na czasochłonne wyszukiwanie tkanin i kombinowanie, co uszyć z jednego kompletu pościeli. Możliwe, że jeśli kupisz coś od Stefanii, będzie to unikat na skalę światową. Jeśli z danego ubrania powstaje tylko kilka sztuk, można jeszcze na etapie projektu poprosić o wydłużenie nogawek czy rękawów, dodatkowe zapięcie czy mini-zakładkę. Często dzieje się tak, że nowy ma-

teriał projektantka pokazuje na Instagramie i ogłasza, co mogłaby z tego uszyć. Klientki rezerwują projekt, zanim powstanie, i cenią sobie to, że mogą dodać do niego swoje trzy grosze. W końcu nic tu nie powstaje taśmowo, to ręczna praca, więc taka personalizacja wliczona jest w cenę.

Mimo młodego wieku (29 lat) Stefania ma za sobą solidne podstawy i kilkuletni staż pracy. Z wykształcenia jest technolożką odzieży i konstruktorką – rzecz dość rzadka wśród projektantów. Sama projektuje i robi wykroje. Uszyć umie wszystko, ale woli zostawić to pani Tatianie, krawcowej, której pomoc jest nieoceniona. Nie ma rzeczy, której nie da się zrobić, tylko wszystko trzeba sposobem – słyszy często od swojej krawcowej. To zupełnie inne podejście do mody niż to, którego Stefania zaznała w poprzedniej pracy. Zaraz po studiach była przez cztery lata projektantką w dużej polskiej firmie odzieżowej. Odpowiadała za męskie kolekcje „eko” i trendową, wiele się tam nauczyła, ale zrozumiała też, że woli się rozwijać w innym kierunku. Wielki biznes rządzi się swoimi prawami. Tam celem nie jest etyczne funkcjonowanie i dbałość o środowisko, tylko sprzedaż jak największej ilości towaru. Ilekroć Stefania miała pomysł, by wprowadzić bardziej ekologiczne rozwiązania lub zrobić coś z ogromnymi ilościami materiału zalegającymi w magazynach, słyszała, że się nie da, że ryzyko się nie opłaca. Ciekawe, że większe można podejmować w małej firmie na mikroskalę niż przy gigantycznej

produkcji, gdy teoretycznie można by sobie pozwolić na niewielkie straty.

Do obowiązków Stefanii należały wyprawy do fabryk w Chinach i Turcji, wybór tkanin, komentowanie wzorów i akceptowanie prototypów. Wiele pomysłów się zmarnowało, bo odzież z sieciówki musi mieć przede wszystkim potencjał sprzedażowy, podobać się każdemu. To nie miejsce na projekty oryginalne, eksperymentujące z formą. Gdy poziom goryczy stał się nie do zniesienia, odeszła i przez jakiś czas oczyszczała się z niechęci do ubrań. W Zero od półtora roku ryzykuje na własne konto. Cieszy ją to, co dziwne, nietypowe, z każdym krojem przesuwając granicę odrobinkę dalej. Choć „robi modę”, to słowo ją uwiera. Sądzi, że upcykling, którym się zajmuje, nie powinien być trendy. Produkt musi być kupowany dla samego siebie, bez towarzyszącej mu marketingowej opowieści. Dlatego Stefania stara się zbudować rozpoznawalny charakter swojej marki i adaptować się do kolejnych sezonów bez naginania się do modnych kolorów czy fasonów. Tego samego uczy na zajęciach z upcyklingu na SWPS w School of Form. Grupie dziewięciorga studentów pokazuje, że projektowanie powinno być rozwiązywaniem problemów. Zamiast silić się na rzeczy artystowskie, ściąga ich na ziemię. Jeden z uczniów dostrzegł problem jednorazowości sukien ślubnych i pracuje teraz nad własnym pomysłem.

Każda marka musi mieć swój produkt flagowy, budzić szybkie skojarzenia wśród



Ubranie nie może pogarszać samopoczucia, nie można marzyć o tym, by w końcu zdjąć je z siebie

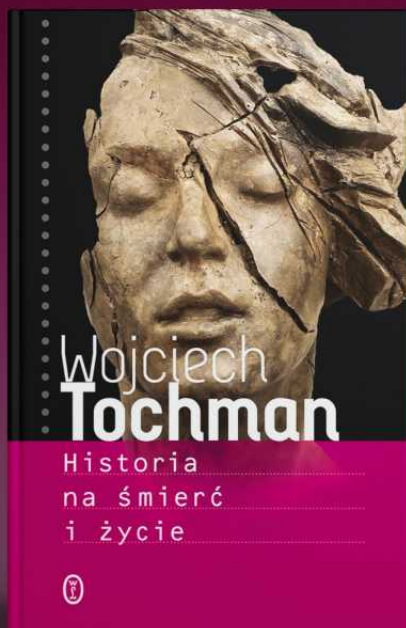
klientek. Takim produktem w Zero Editions jest kurtka Bohemian, którą jednak dookreślić niełatwo - można ją interpretować jako żakiet lub kurteczkę, może kimono, a może kubraczek. Na język wpada słowo „kufajka”, bo okrycie to powstaje głównie z pikowanych kap i narzut. Z jednej da się uszyć trzy kurteczki. Model Pillow, który jest kolejnym krokiem ewolucji po Bohemian, jest bardziej dziewczęcy. Ma troczki, bardziej

pekąatą formę i małą regulowaną baskinkę w pasie. Kilka modeli powstało dzięki pani, która zgłosiła się przez Facebooka. Miała do oddania narzutę w drobne kwiatki kupioną 20 lat temu w Anglii. Dziewczyny z „Domku na prerii” chętnie by to odzienie przygarnęły. Taki upcykling nie jest łatwy. Opracowane wykroje trzeba modyfikować za każdym razem, gdy pojawia się nowy materiał - czyli co chwilę. Jeden jest grubszy, inny

sztywniejszy, a kurtka powinna się układać mniej więcej tak samo. To wydłuża pracę i wymaga cierpliwości, ale dla Stefanii cała zabawa leży w kombinowaniu. Szyje także ze starych ubrań. Na parapecie w pracowni na Bielanych leży sterta sukienek w łączkę. Te pierwsze powstały właśnie z kawałków innych sukienek, może będą to nowe modele, a może topy. Tkanina sama ją prowadzi, podpowiada rozwiązania i odplaca się ciekawą formą.

Forma nie może jednak odbierać pierwszeństwa wygodzie. Gdy Stefania zastanawiała się, jakie będzie Zero, najpierw stawiała na ponadczasowe klasyki. Trudno jednak powiedzieć coś nowego na ten temat, więc z pomocą przyszła jej moda skandynawska, podziwiana zawsze podczas odwiedzin u ciotki w Sztokholmie. Pełno tam wzorów i kolorów, a jednocześnie ubrania sprzyjają aktywności. Teraz wyznaje zasadę, że ubranie musi zachwycać, ale powinno się o nim zapomnieć zaraz po jego włożeniu. Dlatego nie projektuje rzeczy dopasowanych, leżących jak druga skóra, nic nie powinno obcierać ani uwierać. Śmieje się, że to takie „ubrania okresowe”, bo jeśli mając miesiączkę, czujesz się w nich komfortowo, to znaczy, że sprawdzą się w każdych warunkach. Zamiast precyzyjnych rozmiarów woli posługiwać się zakresami, zaprasza mamy i córki. To, jak się komunikuje i jak myśli o modzie, przyciąga do niej klientki, które są świadome i nie robią nieprzemyślanych zakupów. Padła już bariera traktowania projektantki jako niedostępnej bogini na Olimpie, przeciwnie - można do niej napisać i poprosić o zdjęcie wykonane na sobie. Koszule są obszerne, a sukienki mają gofrowane talie i rozkloszowane doły, dostosują się do ciebie, nie odwrotnie. ♦

REKLAMA



**Zbrodnia, której nie można wybaczyć,
i jej ofiara. Skazana kobieta i jej
krzywda bez kresu.**

70 lat
Wydawnictwa
Literackiego



facebook.com/wydawnictwoliterackie
instagram.com/wydawnictwoliterackie
twitter.com/wydlit



MICHAŁ KORKOSZ

– bloger kulinarny. W sieci znany jako „Rozkoszny”. Zdobywca prestiżowych nagród magazynu „Saveur” zwanych kulinarnymi Oscarami. Autor książki „Fresh from Poland: New Vegetarian Cooking from the Old Country”, która ukazała się w Stanach i Kanadzie, a potem w Polsce pt. „Rozkoszne. Wegetariańska uczta z polskimi smakami”. Wkrótce ukaze się jego następna anglojęzyczna książka „Polish’d: Modern Vegetarian Cooking from Global Poland”

Rozkosz znajduje w brukselce

Niewiele kultur może pochwalić się tak zaskakującym daniem jak żurek. Amerykanie mówili mi, że jeszcze czegoś tak funky, czyli odjechanego, nie jedli

Z MICHAŁEM KORKOSZEM, BLOGEREM
KULINARNYM, AUTOREM BLOGA
„ROZKOSZNY”, ROZMAWIA ŁUKASZ PILIP

j

Jeśli powie pan, że brukselka może być rozkoszna, wychodzę.

Absolutnie taka jest! Pan pewnie kojarzy ją z kapuścianym odorkiem. Ale istnieje sposób na pozbycie się go. Trzeba tylko brukselkę upiec albo podsmażyć. Wtedy staje się chrupka i przepełniona smakiem. Warto też dodać do niej coś kwaśnego. Na przykład cytrynę albo limonkę. Ja mam przepis, w którym piekę ją z brokulem, plasterkami cytryny i startym parmezanem. W piekarniku warzywa się karmelizują, a ser staje się chrupiący niczym chips. Proste i pyszne.

Można tym trafić przez żołądek do serca?

Oczywiście. Jestem zwolennikiem tego, by w kulturze kulinarnej, również polskiej, szukać mniej zbadanych dróg. Przecież wszyscy znamy pierogi, barszcz, schabowego. Nie musimy wywracać tych przepisów do góry nogami. Ale dlaczego nie mielibyśmy dodać skórki cytryny do klusek leniwych? Ten jeden składnik kompletnie zmienia to danie. Dzięki niemu staje się lekkie jak chmurka, a do tego rześkie. A kopytka z twarogiem? Można je ożywić jednym ruchem – wystarczy całość skropić sosem na bazie japońskiej pasty miso.

Warto też wymyślać dania od podstaw. Wkrótce będzie premiera mojej nowej książki, w której jeden z przepisów dotyczy fasolki szparagowej. Piekę ją z natką pietruszki, plasterkami cytryny, wędzonym tofu. Choć po-

łowa składników pochodzi z zagranicy, danie nazwałbym polskim. Bo właśnie na tym polega nasza współczesna kuchnia – na inkorporowaniu do niej globalnych smaków.

A jak smakuje Polska?

Jest słodko-kwaśna. Drugi z tych smaków jest wyróżnikiem wielu naszych produktów, jak choćby śmietany czy twarogu. Zresztą to też jeden z najważniejszych czynników budowania warstw smaku. Jeśli czegoś brakuje nam w potrawie, dosypujemy soli i pieprzu. No, czasem jeszcze dodajemy sosu sojowego bądź tłuszczu. Żeby jednak zbudować nową przestrzeń smakową, wystarczy spryskać danie cytryną, limonką albo dorzucić do niego coś kiszzonego. To dobry patent przy ciężkich zupach jak gulaszowa.

Polska kuchnia ma jeszcze dla mnie smak fermentacji, maku i kiszzonek. Kiedyś utożsamiałem ją ze zlepkiem tradycyjnych dań. Ale dziś mocno się zglobalizowała. W dodatku spolszczyliśmy niektóre produkty i dania. Jak hummus, który znajdziemy w każdym markecie. Albo schabowego, który przywędrował do nas z Austrii.

To jakie miejsce zajmowałibyśmy na kulinarnej mapie świata?

W dyplomacji kulinarnej mamy wiele do zrobienia. Trudno, żebyśmy porównywali się do gastronomicznych mocarstw jak Francja, Włochy, Hiszpania, Tajlandia czy Japonia. Wszystkie one włożyły mnóstwo wysiłku, by promować swoją kuchnię na świecie. Ale to nie tak, że nie mamy powodów do dumy. Zachód utożsamia nasze produkty z wysoką jakością. Szczególnie warzywa. Możemy pochwalić się musztardą, żurkiem czy pierogami w różnych wersjach. No i zupami! Kiedyś jedna z zagranicznych recenzentek mojej książki zachwyciła się chłodnikiem litewskim. Urzekł ją jego landrynkoworóżowy kolor. To świetne danie, którym moglibyśmy zareklamować Polskę. A nie ma przyjemniejszego sposobu na jej promocję niż gastropatriotyzm.

Nasz kraj jest jednym ze światowych liderów rozwoju kuchni roślinnej. Kilka lat temu Warszawa znalazła się w czołówce miast przyjaznych weganom. To pokazuje, że jesteśmy progresywni gastronomicznie. Patrzymy w przyszłość, a nie wzdychamy wyłącznie do przeszłości.

Zachwycamy się polską kuchnią, ale kiedyś nie przepadał pan za nią.

Rzeczywiście, nie interesowała mnie jako początkującego kucharza. Szukałem wtedy innych smaków, czym dzieliłem się na swoim blogu kulinarnym. Założyłem go w 2016 roku, nazwałem „Rozkoszny” i prowadziłem w ramach hobby. Rok później zauważył go „Saveur”, amerykański magazyn dla smakoszy. W mailu poinformował mnie, że zostałem nominowany w jego konkursie w kategorii fotografii kulinarnej. Surrealistyczne. Przecież te nagrody uznawane są za kulinarne Oscary. A ja miałem wtedy tylko 19 lat. I małe, niezbyt popularny blog, w dodatku wyłącznie po polsku.

Gdy leciałem do Stanów na galę, myślałem: samo bycie tam jest już sukcesem, posmakujesz, pobędziesz wśród ludzi, którzy cię inspirują, a potem wrócisz do domu. Nie spodziewałem się sukcesu, ale na wszelki wypadek skleciłem pięć zdań przemowy. W każdej kategorii przyznawano dwie nagrody: od redakcji magazynu i czytelników z całego świata. Gdy przyszedł czas na moją, usłyszałem, że jedna osoba zgarnęła dwie statuetki. Załamałem się. Aż tu nagle rozległo się ze sceny: „Rozkoośni!” Wszyscy wstali i bili brawo. Tylko ja nie mogłem się podnieść, bo z wrażenia odjęło mi siłę. Dziewczyna, która siedziała obok, wypchnęła mnie na scenę. Zanim odezwałem się do mikrofonu, tak głęboko wciągnąłem powietrze, że musiała słyszeć to cała sala. Oczywiście miałem najgorszą przemowę, jaką może pan sobie wyobrazić. Ale pamiętam, co pomyślałem podczas niej: „A co, jeśli od teraz gotowanie będzie moim życiem? Chyba jestem w tym dobry”.

Te dwie nagrody okazały się paszportem do innego świata. Wkrótce dostałem kilka różnych propozycji, w tym od amerykańskiego wydawnictwa. Pisało, że jest pod wrażeniem mojej pracy i zaproponowało mi debiutancką książkę kulinarną. Od razu pomyślałem, że powinna być o kuchni polskiej.

I tu zaskoczenie: zero w niej mięsa.

Świat myśli, że Polska mięsem stoi. Sami też ulegamy temu stereotypowi. Dlatego w swojej książce „Fresh from Poland” umieściłem wyłącznie wegetariańskie przepisy.

Pamiętam, jak jakiś czas temu rozmawiałem z niemiecką blogerką kulinarną. Opowiadała, że bawiła się na polskim weselu, na którym nie było prawie żadnego warzywa. Na potwierdzenie pokazała mi zdjęcie wiejskiego stołu z wędlinami piętzącymi się na talerzach i z przewieszonymi kielbasami. Mocno ją to utwierdziło w przekonaniu, że Polska jest wyłącznie mięsna. Dlatego podarowałem jej swoją książkę. Chciałem udowodnić, że polska kuchnia ma tradycje wegetariańskie. Proszę zobaczyć, ile mamy wspaniałości: twaróg, buraki, pietruszkę, kilka rodzajów kasz. A do tego całe mnóstwo potraw w beźmięsnej formie. Wystarczy tylko zajrzeć do starych książek kucharskich.

To co zaserwowałby pan zagranicznemu gościowi, by zachwycić go naszą kuchnią?

Żurek. Kiedyś nazywaliśmy go postnym, a dziś - wegetariańskim. Dla mnie to zupa wyjątkowa. Na zakwasie, z borowikami, miękkimi ziemniaczkami albo purée ziemniaczanym. Do tego zawieszista, ale nie za bardzo. No i odświeżająca dzięki fermentacji. Na wielu z nas żurek nie robi wrażenia. Przyzwyczailiśmy się do niego. Ale niewiele kultur może się pochwalić tak zaskakującym daniem. Amerykanie mówili mi, że jeszcze czegoś tak funky, czyli odjechanego, nie jedli. Coś w tym jest. Bo zupełnie testowałem też na gościach z innych krajów. Gdy jej próbowali, z początku nie mogłem odczytać emocji z ich twarzy. Ale potem wyglądali, jakby kompletnie wychodzili ze strefy komfortu i odkrywali piąty smak zwany umami. To polski ramen.

Tą zupą częstowano nawet gości polskiej ambasady w Waszyngtonie podczas promocji mojej książki w Stanach. Nie wiem, jak im smakowała, bo premiera „Fresh from Poland” odbyła się dwa tygodnie po lock-

downie. Wiem jednak, że wtedy okrzyknęto ją żurkiem dyplomatycznym.

Sukcesy zmieniły coś w pana gotowaniu?

Gdy w 2017 roku zdobywałem nagrodę od „Saveur”, dopiero się kształtowałem. Moja kulinarna ścieżka wciąż jest jednak samorozwojem. Dziś gotuję kompletnie inaczej, bo ciągle eksperymentuję. Nie lubię jadać tego samego. Mam oczywiście stałe dania na poprawę humoru. Na przykład makaron z sosem pomidorowym i pad thaia. Ale wciąż szukam nowych smaków.

Ostatnio jeden z nich odkryłem w Omanie. Wpadły mi tam w ręce czarne limonki. Nigdy o nich nie słyszałem. Były ugotowane w osolonej wodzie, lekko sfermentowa-

składników przekąski. Ale ich połączenie, na pierwszy rzut oka karkołomne, oszałamiało. Po powrocie do Polski odkryłem nawet, że w północno-wschodniej części naszego kraju serwuje się podobne danie.

Kiedy indziej natknąłem się w Paryżu na tartaletkę z kremem ze skondensowanego syropu klonowego, chmurą z bitej śmietany i odrobiną cynamonu. Pierwsza myśl? Dziwactwo. Ale wziąłem kęs i wydawało mi się, jakbym w ustach miał drzewo klonowe. Ten smak był aż tak głęboki. I maksymalnie słodki. Na szczęście żar słodczy studziła śmietana. Gdy wróciłem do domu, spróbowałem odtworzyć ten przepis. Przecież nikt nie będzie jeździł po świecie, żeby próbować jednej tartaletki. Dopiero po dziesięciu próbach udało mi się odtworzyć jej smak.

Mam wrażenie, że za każdym kucharzem stoi legendarna kobieta. Albo mama, albo babcia. U pana też tak było?

Akurat obie wywarły na mnie duży wpływ. Babcia wyrażała swoją miłość poprzez gotowanie i karmienie. Gdy stawiała przede mną talerz, sama nie jadła, tylko siedziała i patrzyła z zadowoleniem. Moja przyjemność była jej przyjemnością.

A mama? Razem z nią oglądałem programy kulinarne. Najczęściej mojej bogini - Nigelli Lawson, brytyjskiej dziennikarki, autorki popularnych książek z przepisami i telewizyjnych formatów. Byłem pod wrażeniem namiętności, z jaką opowiadała o smakach. Próbowałem być jak ona. Dlatego szalałem w kuchni, robiąc przy tym potworny bałagan. Mamie to jednak nie przeszkadzało. Pozwalała mi eksperymentować do woli, a ja się cieszyłem, że mogę przygotować dla bliskich coś pysznego.

To jaki jest najprzyjemniejszy etap gotowania?

Nieraz mam jak moja babcia - siadam i cieszę się widokiem uśmiechniętych twarzy swoich gości po zjedzeniu czegoś rozkosznego. Ale chyba najbardziej lubię, gdy moje przepisy wchodzi do czyjejś codzienności. I gdy sprawiają przyjemność na masową skalę. Każdego dnia dostaję od czytelników kilkadziesiąt, a nieraz nawet kilkaset wiadomości. Wysyłają zdjęcia potraw, które zrobili z moich przepisów. Są nie tylko z Polski, ale i z zagranicy. W takich chwilach myślę sobie, że wykonałem niezłą robotę. Bo radość, którą sprawiam jedzeniem, jest już nie tylko krajowa, ale i międzynarodowa. ♦



Na dobre i na złe

DOROTA
WARAKOMSKA



Nie ma dnia, żebym o nim nie myślała. Minęły już dwa miesiące, gdy odszedł za tęczy most mój Blues – pies, który zmienił moje życie, nauczył być szczęśliwą, myśleć pozytywnie i cieszyć się każdą chwilą. Którego miłość, radość, energia dawały mi siłę. Istota, która czuła mnie i rozumiała jak nikt wcześniej. Której zaufanie i wiara w nasze wspólne siły otworzyły mi oczy i pozwoliły inaczej podchodzić do wyzwań. Byliśmy razem 14 cudnych lat i niemal 10 miesięcy.

Codziennie widzę jego oczy wpatrzone we mnie, ten ciekawski nossek wciągający każdy zapach, ten ogon machający energicznie całym ciałem. Pamiętam doskonale nasze wszystkie pierwsze razy, zabawy, treningi, pierwsze kontakty z obcymi – ludźmi i zwierzętami. Pamiętam wspólne odkrycia i lekcje, jakich mi udzielał. Nauczył mnie przede wszystkim, że praca i nauka powinny być zabawą, przyjemnością, dawać radość. A także, że jego spokój zależy od mojego opanowania, więc choćby nie wiem co, mam kontrolować emocje. I że powinnam być bardziej atrakcyjna od całego świata, jeśli chcę być skuteczna, żeby przychodził na wołanie. Dla niego się zmieniałam.

Przy nim też uczyłam się pokory i akceptacji tego, co nieuniknione. Pamiętam go bowiem nie tylko jako zwariowanego szczeniaczka, chętnie uczącego się młodzieńca i dorosłego już asystenta we wszystkich moich działaniach, ale także jako seniora. Mam przed oczami jego cierpiące ciało i smutek w oczach, gdy wiedział już, że brakuje mu sił. Podziwiam jego cierpliwość przy kolejnych badaniach, kroplówkach, tabletkach, zastrzykach. Widzę to pogodzenie się z losem i chęć przekazania jak najwięcej ze swojego charakteru i osobowości młodemu Szafirowi.

Choroba Bluesa i jego odchodzenie stało się kolejną lekcją miłości, wyrozumiałości, pokory.

On nie był jak członek mojej rodziny, on był moją rodziną. Moje plany zawodowe i aktywność społeczna zawsze uwzględniały jego potrzeby. A rzadkie zagraniczne wyjazdy wakacyjne uzależnione były od możliwości zapewnienia mu dobrej, właściwej, czulej opieki zastępczej. Miłość i przyjaźń – to nas łączyło. Czuliśmy siebie nawzajem. On poszedłby ze mną na koniec świata, ja skoczyłabym za nim w ogień.

Czy byliśmy z Bluesem wyjątkowi? Mieliśmy na pewno wyjątkową więź, dzięki jego cierpliwości, empatii i mądrości. Ale wiadomo przecież, że wszystkie psy odczuwają emocje, a bycie blisko człowieka je uszczęśliwia. Kochają, są bezgranicznie wierne i oddane.

Dlatego dziś, gdy zaczęła się wakacyjna fala bezdusznosci, ogarnia mnie ogromny smutek i złość. Znów jak co roku ludzie traktujący swoje domowe zwierzątka jak przedmioty porzucają je, by nie przeszkadzały w realizacji cudownych wakacyjnych planów. Co roku powtarza się ten sam scenariusz – ludzie cieszą się z urlopu, zwierzęta cierpią. Nasz kraj, niestety, przoduje w niechlubnych statystykach. Przywiązanie do drzewa, pozostawienie w lesie, wyrzucenie z samochodu, porzucenie na śmietniku to nie są jednostkowe przypadki. Wciąż dla wielu osób jest to rozwiązanie „problemu”. W lipcu lawinowo rośnie liczba zwierząt oddawanych do schronisk. „Problem”

to konieczność opieki nad psem, który przestał być słodkim szczeniakiem. To regularne wychodzenie na spacer, powrót na czas do domu. To karmienie, zapewnienie rozrywek i aktywności, wizyty w lecznicach weterynaryjnych. Zwierzę w domu oznacza obowiązek, to uwiązanie, ograniczenie wolności – tak wiele osób myśli. Piesek przydał się w pandemii, stanowił atrakcję i dawał uzasadnienie na wyjście z domu. Albo był cudownym pomysłem na prezent pod choinkę – taki maluszek. Ale gdy pojawiły się ostre ząbki, które z nudów zatopił w butach albo meblach, okazał się zbędny... Albo przestał być pluszową kuleczką i wcale nie stał się grzeczniutkim psiaczkiem, nie umie chodzić przy nodze na smyczy (sam się nie nauczył!) i jeszcze ciągle szczeka i nie wiadomo, o co mu chodzi. Albo zachorował lub się zestarzał i trzeba wydać pieniądze na leczenie. Po co go leczyć, wychowywać, uczyć? Lepiej się pozbyć.

Porzucone psy czują strach, rozpacz, tęsknotę. Nie rozumieją, co się stało ani tym bardziej dlaczego. Mimo bólu i cierpienia nie potrafią jednak winić za to swojego człowieka, bo nie mieści się to w ich systemie wartości. Bo one kochają bezgranicznie.

Wierny jak pies?

Tak, bo pies to istota kochająca bezgranicznie i bezwarunkowo.

Bądź jak on, nie porzucaj

Idą u naszego boku przez całe życie. Psy nie porzucają ludzi na pastwę losu. Są z nimi na dobre i na złe. I nie podejrzewają, że ludzie mogą mieć inaczej, że potrafią poświęcić przyjaciela dla chwilowej przyjemności.

Dlatego zanim podejmiemy decyzję o kupnie lub adopcji psa, warto uświadomić sobie, że zapraszamy do domu na wiele lat czującą istotę, która ma swoje potrzeby. Która będzie nas kochać i której nie możemy zawieść. Która da nam radość, ale będzie też czasem chorować. Często będzie rozrabiać, a na pewno szczekać, wyrażając swoje emocje, skakać, witać i okazując radość, oraz gryźć co popadnie. I w wychowaniu tej istoty musimy włożyć wiele wysiłku, zainwestować swój czas. Zbudowanie dobrych relacji będzie wymagało sporo pracy. A gdy po latach odejdziesz za tęczy most, złamie nam serce. Ale wiedźcie – ja już to wiem – że ten ból po stracie jest częścią głębokiego uczucia, które przez lata budujemy i które czyni nas lepszymi. I każda chwila, którą razem spędzimy, będzie niezapomniana. Życzę wam tego. A psom życzę mądrych ludzi rozumiejących psie potrzeby. ♦

Dorota Warakomska – dziennikarka, komentatorka, publicystka, doradczyni medialna, trenerka wystąpień publicznych, coachka. Działa na rzecz równości kobiet

JAK SIĘ KOCHAMY? Granice naszej seksualności

FRIDA KAHLO Potrzeba bycia kochaną

RELACJE Czego pragniesz, ale nie mówisz?

DOROTA SZELAŃGOWSKA Składamy się z deficytów



PREZENT
Naturalny
podkład
do twarzy
Soraya Plante

