

wysokiebcasy

wyborcza

DR KATARZYNA
GAJOWNICZEK-PRUSZYŃSKA

Już nikt
nie mówi:
sama tego
chciała

- rozmowa

Pauli Szewczyk



Idzie zmiana

MAGDALENA
KELER



Wtaksówce zawsze czułam się bezpiecznie. Bywało wprawdzie, że kierowca próbował zaprosić mnie na kawę, przytrafił mi się też raz pan, który „docenił” mój wygląd, koczmołuch normalnie, pani to co innego, widać, że się postarała”, ale niemiłe incydenty nie sprawiły, że przestałam wybierać ten wygodny środek transportu. Wprawdzie nie znoszę small talku, najbardziej lubię więc, gdy podróżujemy z kierowcą w milczeniu, ale nawet jeśli dojdzie do pogawędki, jakoś do porozumienia dochodzimy.

Z przejazdów na aplikację po raz pierwszy skorzystałam lata temu, kiedy w Polsce mało kto wiedział, że w ogóle istnieją. Przemieszczałam się w ten sposób w dużych miastach w Stanach, było to zdecydowanie tańsze niż słynne żółte taksówki. Ale też zawsze na czas, z uśmiechem na ustach i doskonałą znajomością terenu. Kiedy firmy te weszły do naszego kraju, z radością ściągnęłam więc aplikację na telefon. Ale szybko zrezygnowałam.

Bo najzwyczajniej w świecie się boję.

Polskie prawo nie nadąża za postępem. Dopiero niedawno przyjęto w Sejmie ustawę, która nakłada obowiązek weryfikacji tożsamości osoby kierującej pojazdem. Jak również posiadania ważnego prawa jazdy. Do zmian legislacyjnych doszło dopiero wtedy, gdy znacząco zaczęło przybywać zgłoszeń o napaściach

na kobiety. „Dotychczas była to rzecz niespotykana. Wręcz odwrotnie, nieraz prosiło się kierowcę w drodze powrotnej do domu wieczorem czy w nocy, by patrzył z samochodu, czy wejdziemy do klatki” – mówi w okładkowej rozmowie z Paulą Szewczyk mecenas Katarzyna Gajowniczek-Pruszyńska, która reprezentuje w prokuraturze i sądzie pokrzywdzone kobiety.

Znowu to nasza krzywda niesie zmianę.

Choć dane i tak są zaniżone. Wiele poszkodowanych chowa w sobie głęboką traumę, część nie jest w stanie odtworzyć w pamięci całego zdarzenia. Boją się, że nikt im nie uwierzy i znowu usłyszą: „Sama sobie jesteś winna, trzeba było nie pić tego wina albo inaczej się ubrać”. Przepęstw więc nie zgłaszają.

Mec. Gajowniczek-Pruszyńska daje im jednak nadzieję: „Wymiar sprawiedliwości przechodzi ewolucję. Nawet jeżeli w pamięci pokrzywdzonej są pewne luki albo ma fragmentaryczne obrazy tego, co się stało, sędziowie dają im wiarę”.

Chciałabym wierzyć, że będzie to zmiana trwała i obejmująca każdą kobietę, która doświadczyła przemocy seksualnej. Kobiety, którą przestaniemy w końcu nazywać ofiarą. ♦

Do zmian legislacyjnych doszło dopiero wtedy, gdy znacząco zaczęło przybywać zgłoszeń o napaściach na kobiety

zmiana trwała i obejmująca każdą kobietę, która doświadczyła przemocy seksualnej. Kobiety, którą przestaniemy w końcu nazywać ofiarą. ♦

Magdalena Keler – redaktorka prowadząca



„PSYCHOLOGIA DLA RODZICÓW” JUŻ W SPRZEDAŻY

Nauczmy się mądrze wspierać dzieci

Jak mądrze wzmacniać dzieci? Kiedy iść do psychologa? Jak chronić dzieci przed przemocą rówieśniczą? Czy są sprawdzone sposoby na problemy z odżywianiem?

W najnowszym numerze „Psychologii dla rodziców” znajdziecie mnóstwo wskazówek najlepszych ekspertów i ekspertek na temat psychologii, edukacji oraz zdrowia dzieci i młodzieży.

W wydaniu także rozmowy z rodzicami i osobiste felietony macierzyńskie naszych autorek.

Numer dostępny na kulturalnysklep.pl oraz w większych punktach sprzedaży prasy.

www.wysokieobcasy.pl



wysokieobcasy



@WysokieObcasy.pl



wysokieobcasy.pl

listy@wysokieobcasy.pl

REDAGUJA:

Monika Tutak-Goll

– REDAKTORKA NACZELNA

Katarzyna Pawłowska

– zastępczyni redaktorki naczelnej

REDAKTORKA

PROWADZĄCA NUMER:

Magdalena Keler

KULTURA:

Paulina Reiter, Joanna Wróżyńska

URODA, ZDROWIE I KUCHNIA:

Aleksandra Lubańska-Czubak

MODA, STYL ŻYCIA:

Magdalena Kacalak

DYREKTORKA KREATYWNA:

Marta Teresa Szamburska

GRAFICY:

Katarzyna Trzuszczkowska,

Marta Rozenbajgier,

Dariusz Sierant

PROJEKT MAKIETY:

Jackek Utko

DZIAŁ FOTOGRAFICZNY:

Anna Woźniakowska

FOTOLITOGRAFIA:

Paweł Bajer,

Łukasz Irzyk,

Mariusz Rosa

PRODUKCJA:

Dorota Jezerska

INTERNET:

szeffowa serwisu

Magdalena Karst-Adamczyk,

Anna J. Dudek, Magdalena Keler,

Agnieszka Mularczyk, Katarzyna

Seller, Magdalena Stroka-Felicja,

Paula Szewczyk, Natalia Waloch,

Joanna Wróżyńska

INSTYTUT DOBREGO ŻYCIA:

szeffowa serwisu

Aleksandra Mijakoska-Siemion,

Anna Woźniak

KOREKTA:

Małgorzata Mysłowska

SEKRETARIAT:

Patrycja Wierzbicka

WYDAWNICTWO:

Agora SA

PREZES ZARZĄDU:

Bartosz Hojka

WYDAWCA:

Agora SA

BUSINESS OWNER:

Katarzyna Owczarek

SZEFOWA WYDAŃ SPECJALNYCH:

Karolina Jaroszewicz

DYREKTORKA BIURA REKLAMY:

Joanna Kwas

KIEROWNICZKA SPRZEDAŻY:

Katarzyna Obidowska

DYREKTOR MARKETINGU:

Michał Bauer

SPECJALISTKI 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 17, 33, 35, 40 zamieszczony jest materiał reklamowy

„Wysokie Obcasy” nr 23 (1242)

NA OKŁADCE:

DR KATARZYNA

GAJOWNICZEK-PRUSZYŃSKA

FOT. RAFAL MASŁOW



Ashiniawka. Żywią i bronią



ZACHWYT TYGODNIA

Paulina Reiter o Glorii Ushigui



Gloria Ushigua przygotowała napar z liści tytoniu. Wyciska z liści brunatny płyn, który wciągam do nosa, by ożywić umysł. Glorii zależy, abyśmy uważnie posłuchali, co ma do powiedzenia na temat firm, które chcą w Amazonii, na terenie zamieszkiwanym przez rdzenną ludność Záparo, wydobywać ropę, węgiel, wycinać drzewa, przy okazji zabijając zwierzęta, niszcząc lokalne społeczności. Gloria jest liderką

Stowarzyszenia Kobiet Záparo – Ashiniawka, które za swoją działalność właśnie zdobyło Lush Spring Prize w Berlinie w nowej kategorii Ancient and Indigenous Wisdom Award – nagrody za kultywowanie przestarzałej mądrości ludów rdzennych. Ashiniawka chroni las amazoński, regeneruje ziemię poprzez uprawy permakulturowe, dba o pamięć o kulturze, ale także o prawa kobiet, które mogą tam zgła-

ścić przemoc domową i seksualną. – Sprzeciwiamy się temu, by mężczyźni traktowali kobiety jako swoje służące – mówi Gloria Ushigua. Kobiety z Ashiniawki bardzo mi imponują. Miały odwagę wystąpić nie tylko przeciw eksploatacji Amazonii przez wielkie firmy i rząd Ekwadoru. Sprzeciwiły się również mężczyznom z własnego plemienia, którzy dogadali się z rządem i podpisali kontrakt z firmami wydobywającymi ropę.

– Firmy podzieliły terytorium na parcele. Dla nich to parcela 79 i 83. Dla mnie to mój dom – mówi Gloria. – My, kobiety, opiekujemy się tą ziemią. Ci, co niszczą Amazonię, pozbawiają nas dostępu do lasu, który nas żywił, do rzek, w których łowiliśmy ryby. Nie boję się ich. Jeśli będzie trzeba, umrę, broniąc naszego terytorium. Dzisiaj na terenach, o których mówi Gloria Ushigua, żyje już tylko 500 Indian Záparo. ♦



Gloria Ushigua jest przewodniczącą Stowarzyszenia Kobiet Záparo – Ashiniawka – z Ekwadoru, które od ponad dziesięciu lat broni Amazonii, praw ludów rdzennych i praw kobiet

Paulina Reiter jest redaktorką „Wysokich Obcasów”, autorką książki „Samotne oceany. Historia Krystyny Chojnowskiej-Liskiewicz, pierwszej kobiety, która opłynęła świat solo”



DR KATARZYNA
GAJOWNICZEK-PRUSZYŃSKA

Krzywda na *aplikację*

Na początku nie wierzyłam, że kierowcy podejrzani o gwałt będą skutecznie ścigani. *Muszę przyznać, że się myliłam*

Z DR KATARZYŃĄ GAJOWNICZEK-PRUSZYŃSKĄ
ROZMAWIA PAULA SZEWCZYK
ZDJĘCIA RAFAŁ MASŁÓW

O

Od 20 lat jest pani obrończynią w sprawach karnych. Ostatnio reprezentuje pani też kobiety pokrzywdzone przez kierowców taksówek na aplikację.

Najpierw na etapie prokuratorskim, a potem przed sądem. Moim zadaniem jest działanie w ich imieniu, inicjowanie różnych czynności w śledztwie, których np. na wczesnym etapie nie wykonuje prokuratura. Pokrzywdzone nie wiedzą choćby, że mają prawo wystąpić z wnioskiem o zadośćuczynienie za krzywdę od sprawcy, jeżeli np. w czasie zdarzenia doznały psychicznego urazu i łożyły pieniądze na terapię psychologiczną czy psychiatryczną. Podobnie, jeśli doszło do uszczerbku na zdrowiu. Jedna z wykorzystanych przez kierowcę kobiet doznała uszkodzenia kręgosłupa, dzięki takiemu wnioskowi może ubiegać się w procesie karnym od sprawcy o zwrot poniesionych w tym zakresie kosztów. Także za wykonane badania zdrowotne, gdy chciała np. się upewnić, że nie została podczas gwałtu zakażona chorobą weneryczną.

Takie informacje to podstawa, ale nie zawsze są one przez wymiar sprawiedliwości kobietom przekazywane. Wtedy jako pełnomocniczka podejmuję działania w imieniu klientki. Uzyskanie odszkodowania, czyli swoistego zabezpieczenia finansowego, to jeden z elementów wymierzania sprawiedliwości.

Te sprawy mają swój schemat?

Niestety, wyłania się z nich pewien schemat postępowania sprawców. Sam fakt, że do przemocy na tle seksualnym dochodzi głównie w Warszawie w taksówkach na aplikację, jest już pewnym schematem. Pamięta pani, żeby media obiegała wiadomość, że kierowca „tradycyjnej” taksówki wykorzystał pasażerkę? Dotychczas to była rzecz niespotykana. Wręcz odwrotnie, nieraz prosiło się kierowcę w drodze powrotnej do domu wieczorem czy w nocy, by patrzył z samochodu, czy wejdziemy do klatki. Bywało raczej tak, że to prowadzący taksówkę był narażony na napad na tle rabunkowym, zdarzały się przypadki pobić, morderstw taksówkarzy. Mówiło się wówczas o ryzyku wykonywania tego zawodu.

Gwałty w taksówkach na aplikację to sprawy nowe, a tym samym nowe wyzwania, przed którymi stoi polski wymiar sprawiedliwości.

Z czego wynikają? System zamawiania przejazdu przez aplikację daje pole do naruszeń?

Myszę, że przede wszystkim to inne podejście kierowców do norm prawnych i społecznych. Chciałabym wierzyć, że nie jest związane bezpośrednio z różnicą kulturową, ale nie da się ukryć faktu, że sprawcami nadużyć są wyłącznie cudzoziemcy. Zakładam, że kierowcy pracujący w aplikacjach, których używamy w Warszawie, przywożą ze sobą do Polski inne wyobrażenie o prawie, o tym, co mogą, a czego nie powinni robić.

Z tych spraw wyłania się przykry i smutny obraz – nie spodziewałam się, że będę miała kiedyś taką refleksję – bo najwy-

rażniej chodzi o brak szacunku do prawa i reguł społecznych, na które się w społeczeństwie umawiamy. A niestety, cały czas tego typu naruszeń przybywa.

Do napaści zwykle dochodzi w taksówce?

Najczęściej w samochodzie. Pojazd zjeżdża gdzieś z trasy do niewidocznego, nieoświetlonego miejsca, gdzie nikt nie będzie mógł dojrzeć, co dzieje się w środku. Choć mam i sprawę – nie mogę o niej mówić zbyt wiele, bo jest w toku – gdy wracając do domu taksówką pasażerkę, która była pod wpływem alkoholu, kierowca zawiózł do hotelu. W czasie oceny dowodowej było oczywiste, że kobieta na to, co się później stało, nie wyraziła zgody.

Kobiety będące pod wpływem alkoholu stają się dla kierowców łatwym celem?

Moje klientki były po imprezie, spotkały się ze znajomymi i chciały po prostu wrócić bezpiecznie do domu. Choć to, że nie były trzeźwe, rodzi pewne trudności w sprawie. Nie mam na myśli samego faktu, że pasażerka przed zamówieniem taksówki w aplikacji piła alkohol, to o niczym nie świadczy. Wyzwaniem jest jednak, by odtworzyła, co dokładnie się stało, bo albo obudziła się, gdy kierowca zdejmował z niej ubrania, albo kiedy już doszło do gwałtu, ale w obu przypadkach nie jest w stanie opowiedzieć w szczegółach, co zrobił jej sprawca.

Niełatwo o tym mówić. To doświadczenie trudne do wyobrażenia dla kogoś, kto przez to nie przeszedł. Moje klientki muszą się z tym mierzyć, usiłują opowiedzieć policji o napaści, kiedy nie pamiętają albo nie są pewne jej przebiegu. Bywa, że materiał dowodowy tych spraw jest bardzo niewielki. Są kobiety, które przez luki we wspomnieniu tego traumatycznego zdarzenia rezygnują ze zgłaszania przemocy na tle seksualnym, boją się, że organy ścigania nie pomogą.

I można faktycznie pomyśleć, że policjanci czy sędziowie nie będą patrzeć na taką sprawę przychylnym okiem. Tymczasem obecnie obserwuję, że wymiar sprawiedliwości przechodzi ewolucję. W tym akurat przypadku trzeba to głośno powiedzieć: sądy stają na wysokości zadania. Nawet jeżeli w pamięci pokrzywdzonej są pewne luki albo ma fragmentaryczne obrazy tego, co się stało, sędziowie dają im wiarę.

To chyba nowe podejście, będące w opozycji do znanych nam spraw, gdy dochodzi do przemocy seksualnej, ale kobieta, która jej doświadczyła, nie jest wiarygodna, bo wcześniej piła wino, więc może „sama tego chciała”?

W przypadku zamówienia przejazdu przez aplikację trudno założyć, że „pokrzywdzona sama tego chciała”, skoro zamówiła taksówkę, żeby szybko i bezpiecznie dojechać do domu, a kierowca się zatrzymuje, zjeżdża z trasy, wykorzystując fakt,

DR KATARZYŃA GAJOWNICZEK-PRUSZYŃSKA

– adwokatka, karnistka, obrończyni.

W sprawach dotyczących przemocy seksualnej w taksówkach na aplikację pracuje razem z adwokatkami Adrianą Szymborską-Rymer i Sylwią Olobry



Postawy oskarżonych bywają zupełnie bezrefleksyjne.

Sprawcy nie rozumieją, o co tyle hałasu

że była w stanie braku świadomości. Bo w jednej ze spraw pojawiło się podejrzenie odurzenia przez kierowcę.

Trasę przejazdu akurat można łatwo w aplikacji wyśledzić, ale sam system jest niedoskonały, dochodzą zatem inne wyzwania. Sprawa się komplikuje, gdy kierowca, którego widać na zdjęciu w aplikacji, nie jest wcale tym, który tego dnia, gdy doszło do napaści, prowadził pojazd. Kierowcy często się zmieniają, przyjeżdża samochód o innej rejestracji niż ten zamówiony, są tacy, którzy pojazd porzucają. To wyzwanie dla policji, która ma zatrzymać konkretnego podejrzanego o przestępstwo. Na początku nie bardzo wierzyłam, że kierowcy podejrzeni o gwałt będą skutecznie ścigani, i muszę przyznać, że się myliłam.

Dlaczego?

Bo trzeba policji oddać, że w tych konkretnych sprawach podejrzeni są zatrzymywani skutecznie, a wnioski o areszt wydawane przez prokuraturę uwzględniane. Głównie z obawy, że podejrzany kierowca niebędący obywatelem Polski mógłby zbiec z kraju. I tam, gdzie stosowany jest areszt tymczasowy, orzeka się w pierwszej kolejności. Widzę, że zmienia się mentalność zarówno funkcjonariuszy, jak i sędziów. Kiedyś każda sprawa o gwałt była w mentalności sędziego sprawą wątpliwą. W przypadku napaści na tle seksualnym w tak-sówkach na aplikację wymiar sprawiedliwości podobnych wątpliwości nie ma. To jest przełom.

Na pewno na ocenę wpływa dodatkowo podejście i postawa sprawcy po zdarzeniu i w trakcie procesu. W sprawach, w których brałam udział, kierowcy składający wyjaśnienia chyba nie do końca rozumieli, dlaczego właściwie toczy się przeciwko nim postępowanie. Mówiąc ogólnie, postawy oskarżonych bywają zupełnie bezrefleksyjne, ujawniają niezrozumienie wagi norm społecznych, które obowiązują w Polsce. Sprawcy nie rozumieją, o co tyle hałasu. I nie chodzi o problemy w komunikacji, bo na sali rozpraw zawsze jest obecny tłumacz, chodzi raczej o to, że nie dopuszczają do siebie refleksji, że zrobili coś złego, insynuują, że pasażerka przesadza, bo nic takiego się nie wydarzyło, ewentualnie że to, co się stało, miało miejsce za jej przyzwoleniem.

Możemy zatem mówić o zmianie podejścia wymiaru sprawiedliwości do kobiet, które doznały przemocy seksualnej?

Mam nadzieję, że sprawy, które prowadzę ja czy inne prawniczki i prawnicy, będą rzutowały na przypadki napaści, które miały miejsce poza taksówkami na aplikację. Jestem tym podbudowana. Choćby ostatnie rozstrzygnięcie jednej ze spraw przez warszawski sąd rejonowy. Sędzia była pewna, że doszło do gwałtu i przemocy i zasądziła karę bezwzględnego pozbawienia wolności na trzy lata oraz 30 tysięcy złotych zadośćuczynienia. Dotąd takie wysokie kwoty zasądzane były niezwykle rzadko.

Życzę wykorzystanym kobietom, by wszystkie sprawy o przemoc seksualną, bez względu na to, kto jest sprawcą, były w ten sposób oceniane. Jest jednak pewne „ale”, może nawet dwa.

Pierwsze?

Kary są surowsze niż zwykle i widać motywację sądów, żeby tak było, oraz policji, żeby znaleźć sprawcę. Mam jednak wrażenie, że funkcjonariusze kierują się w tym wypadku - myślę, że mogą to tak nazwać - rodzajem uprzedzenia, działają na zasadzie my kontra oni i dlatego mają motywację, żeby podejrzanego znaleźć i zatrzymać. Wiem, że to, co mówię, jest niepopularne, ale wydaje mi się, że ta motywacja byłaby mniejsza, gdyby sprawcami nie byli cudzoziemcy. Rozmawiam z koleżankami i kolegami, którzy też prowadzą tego typu sprawy, i podejrzewamy, że organy ścigania oceniałyby je nieco inaczej, gdyby sprawca był Polakiem.

to, co kobieta powie policji, i to, co później powie w sądzie, się ze sobą nie pokrywa i jest wykorzystywane przeciwko niej. Obrońca oskarżonego pyta później: „O, widzę, że tu pani wie-dza kuleje, to jak w końcu było?”, „Czemu nie powiedziała pani o tym od razu policji?”.

Kobiety wzywane są czasem na komendę jeszcze raz po to, by zostawić ubranie, które miały tamtego wieczoru na sobie, podpisać jakieś dokumenty. Jakby niektórzy policjanci nie rozumieli, że dla większości obywateli kontakt z policją bywa jednak traumatyczny, a co dopiero w takiej sprawie jak gwałt. Jedna z moich klientek sama musiała sugerować policjantowi, by pobrał od niej materiał genetyczny, bo jemu to nie przyszło do głowy.

Co można wówczas zrobić? Napisać skargę, żądać konsekwencji?

Można, choć moim zdaniem skargi nic nie dadzą, bo trudno policjantowi udowodnić, że popełnił błąd, wystarczy przypomnieć sobie choćby sprawę śmierci Igora Stachowiaka. Funkcjonariusze zawsze będą się tłumaczyć, że częste wezwania były konieczne do ustalenia przebiegu okoliczności przestępstwa i zebrania materiału do sprawy. Dobro pokrzywdzonej kobiety to w wypadku złapania i ukarania sprawcy kwestia drugo- czy trzeciorzędna. Nie liczą się koszty emocjonalne, tylko efekt śledztwa. Nie mówiąc o tym, że niektórzy policjanci po prostu korzystają

Gwałty w taksówkach na aplikację to sprawy nowe, a tym samym nowe wyzwania, przed którymi stoi *polski wymiar sprawiedliwości*

To smutne. Boję się zapytać o drugie „ale”.

Po drugie, motywacja zatrzymania kierowcy podejrzanego o gwałt powoduje, że dobro samej pasażerki, która doznała seksualnej przemocy, ginie czasem w toku postępowania. Mam wrażenie, że sprawy z kierowcami taksówek na aplikację przywróciły nieporządek, który udało się ostatnimi czasy wyeliminować, mam na myśli charakterystyczne dla organów ścigania nadużycia. Zalecenie UE jest takie, by osoba, która została zgwałcona bądź doświadczyła molestowania, tylko raz składała wyjaśnienia przed sądem w ramach tzw. przyjaznego pokoju, tak by zadbać o jej komfort i by dodatkowo jej nie traumatyzować. Tymczasem nastąpiło jakieś niezrozumiałe poluzowanie reguł i zdarza się, że zarówno do moich klientek, jak i klientek moich kolegów prawników dzwonią policjanci po dwa, trzy, czasem nawet cztery razy, zapraszają je na komisariat do uczestniczenia w dodatkowej, zapomnianej, a niezbędnej czynności.

Jak to możliwe? To brak wyobraźni?

Myślę, że funkcjonariusze czasem są zupełnie nieświadomi, co dla wykorzystanej kobiety oznacza konieczność kolejnego stawienia się na komisariacie w tej samej sprawie. Znam przypadki, gdy kobieta jest przesłuchiwana, ale funkcjonariusz mówi jej, że to tylko takie fragmentaryczne przesłuchanie do protokołu, a szczegółowe wyjaśnienia, te bardziej drastyczne, dotyczącego samego gwałtu, złoży później w sądzie. To absurd, który nie powinien mieć miejsca, takie postępowanie wypacza sens przesłuchania, tym bardziej że zdarza się, iż

ze ścieżki na skróty, bo wiedzą, że mają przewagę, a świadomość prawna obywateli jest niewielka.

Ostatnio rozmawiałam z jedną policjantką, która po raz kolejny zaprosiła na posterunek moją klientkę, która zapłakana mówiła mi, że nie ma już siły tam ciągle chodzić. I ta funkcjonariuszka nie rozumiała, w czym problem, powiedziała: „Przecież jestem zawsze miła”. Nie neguję tego, ale proszę, by trzymać się zasad i pomyśleć, co dla takiej młodej dziewczyny telefony z komendy mogą oznaczać. To są przecież i tak sytuacje, które zostaną z nią na resztę życia.

Czy można się w takim razie dziwić tym z nas, które gwałtu czy molestowania nie chcą zgłaszać policji?

Nie, jeśli mamy poczucie, że w przypadku takiej krzywdy niewiele będzie osób ze służb, które dadzą nam poczucie, że rozumiemy, jak trudne i straszne przeżycie mamy za sobą. Tylko że i tu problem jest systemowy, nie ma jednego ustalonego mechanizmu działania dla tego rodzaju spraw. Może udałoby się uniknąć nieprawidłowości, gdyby funkcjonariusze mieli rozpisane od A do Z zasady postępowania w przypadku zgłaszających przemoc seksualną, bo to samo, co dotyczy kobiet, dotyka też choćby skrzywdzone dzieci.

Gdyby policjanci mieli w ręku konkretne narzędzie, którym mają się posługiwać, na pewno by z niego korzystali. Bo zalecenie o jednorazowym przesłuchaniu pokrzywdzonej to tylko unijna rekomendacja. Systemowe rozwiązania musiałyby wprowadzić rząd. ♦

LISTY



e-mail: listy@wysokieobcasy.pl
adres: ul. Czerska 8/10,
00-732 Warszawa,
telefon: 22 555 66 00

LIST TYGODNIA

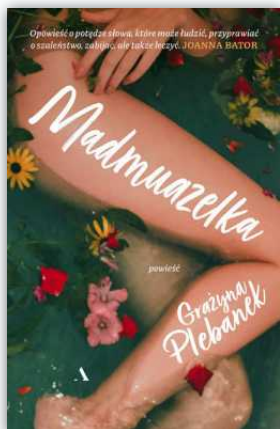
Czy też to słyszałaś?

Jaki słodziak, synek? Bo na niebiesko... Córeczka?!
To kiedy synek?
Jaka grzeczna!
Jaka ładna, jak mama
Kochanie, dziewczynka tak się nie zachowuje
Ciągłe w tych portkach chodzisz
Umaluj się choć raz
Chłopaka masz? Bo jak na studiach kogoś nie znajdziesz...
Co on studiuje? No nie wiem...
Przed ślubem razem mieszkanie?!
Po studiach to do rodziców chyba wracasz? Nie będziesz całe życie w korpo tyrać
Cisza, spokój i matka ci przy dziecku pomoże
Co na obiad?
Ja wiem, że dziecko małe, ale w końcu to ty siedzisz w domu
Do pracy chcesz wrócić? Ale że już?
Feministką chyba nie zostałaś?
Weź zrób coś w końcu z tymi włosami
Za gruba
Za chuda
Śliczna ta twoja córeczka. To kiedy synek?

Czy ty też to kiedyś słyszałaś? Obyśmy umiały przezwyciężyć to błędne koło. ♦ **Barbara**

NAGRODY

Autorka listu otrzyma wodę toaletową Carven Dans Ma Bulle de Musc oraz książkę „Madmuazelka” autorstwa Grażyny Plebanek, Wydawnictwo Agora



FOT. MATERIAŁY PRASOWE (2)

REKLAMA

Bielenda

Skinclinic

PROFESSIONAL

Przetestowane przez **Wizażanki!**

99% poleciłoby serum swojej przyjaciółce.*

3%
STABILNEJ
WITAMINY C

SERUM
ROZŚWIETLAJĄCO-ODŻYWCZE
WITAMINA C

odporna na działanie światła i temperatury, połączona z KWASEM FERULOWYM i KURKUMĄ.

98% recenzentek uważa, że **przywraca skórze promienny i świeży wygląd.**

„Mam problem z przebarwieniami i poszarzałą cerą. Zdecydowanie widzę efekty stosowania tego



10%
NIACYNAMIDU

SERUM
NORMALIZUJĄCO-
WYGŁADZAJĄCE
NIACYNAMID

wysokie stężenie w łagodnej formie połączone z ALFA-ARBUTYNĄ i KWASEM LAKTOBIONOWYM.

98% recenzentek uważa, że **wygładza i zmiękcza naskórek.**

„To jedno z nielicznych serum, które mogę z czystym sumieniem polecić innym (...) Jego działanie to istna petarda!” – *Lucynka00.*

* Na podstawie testu przeprowadzonego w serwisie wizaż.pl na grupie 97 kobiet w listopadzie

Czułam, że nie jestem w stanie go *pokochać*

Był kimś obcym, w niedzielę go nie było, w poniedziałek już był. Dałam mu wszystko, a on mnie nic. Wywrócił moje życie do góry nogami, zawłaszczył mnie całą

TEKST ANNA J. DUDEK
RYSUNEK KATARZYNA BOGDAŃSKA

AGNIESZKA

Na osiedlu znali ich wszyscy. Wózka Stasięk nienawidził, a jego niechęć przybierała formę rozzdzierających krzyków. Wyciągała go więc z gondoli, niosła na rękach, a wózek ciągnęła. Albo, żeby uspokoić synka, śpiewała mu kolędy, zapamiętane z kościoła pieśni i Rotę. Śpiewała, że właśnie sobie idą, że przechodzą obok kałuży, że zaraz będą mijać sklep. Sąsiedzi zaczęli się jej uważnie przyglądać, kiedy wrzasnęła na zapłakanego Staśka. „Zamknij się, kurwa, nie mogę już tego słuchać!” – krzyknęła. Odwróciły się wszystkie głowy w pobliżu, a w oczach było potępienie. Sama siebie potępiała. Co to za matka, co na własne dziecko krzyczy.

◆◆◆

Wrócili ze szpitala, postawili dziecko w foteliku, spojrzeli na nie, na siebie, znowu na nie i razem powiedzieli: i co teraz? Mąż był pewien, że Agnieszka wszystko wie. Ona nie wiedziała nic. Karmiła, przewijała, przytulała. Bo musiała. Wiedziała, że musi. Mąż po tygodniu wrócił do pracy. Wychodził z domu przed 8.00, wracał po 23.00. Była sama. Stasięk spał i jadł. I płakał. Płakał bez przerwy. Płakał z głodu, płakał, kiedy miał mokra pieluchę, płakał, kiedy na sekundę go odkładała. Siniął z tego płaczu, krztusił się, tracił oddech. Prężył się i machał rączkami, rzucał głową, a jego płacz Agnieszka czuła każdą cząstką siebie. Dzwonił jej w uszach, huczał w głowie, odbijał się echem. Słyszała jego płacz, nawet kiedy był spokojny. Czekwała na kolejny wybuch z napiętymi mięśniami. „Obwiniałam się, że to przeze mnie. Że nie potrafię go uspokoić, nie mam cierpliwości, że mam dosyć. Byłam beznadziejna” – mówi.

Kiedy po godzinie noszenia na rękach płacz nie cichnie, Agnieszka kładzie malego na macie i ucieka do łazienki. Odkręca

wodę, wali głową w kafelki i powtarza: zamknij się, zamknij się, zamknij się. Stasięk zanoszą się płaczem w pokoju, jego rozpaczliwe wołanie przebija się ponad szum wody, a Agnieszka wyje w łazience. Kiedy wraca, rzuca się na syna, całuje w rączki, buzię, uszy i stópki i przeprosza. Przeprosza i płacze.

Agnieszka: „Czułam, że nie jestem w stanie go pokochać. Był kimś obcym, w niedzielę go nie było, w poniedziałek już był. Dałam mu wszystko, a on mnie nic. Wywrócił moje życie do góry nogami, zawłaszczył mnie całą, a zamiast szczęścia i różowości dał mi wyrzuty sumienia i poczucie winy. Miałam go przecież kochać bezwarunkowo, a tu patrzyłam na niego i nic nie czułam. Żadnej więzi. Tylko żal, że nie tak to miało wyglądać. Miały być motyle, różowe confetti i uśmiechnięte dziecko. Zamiast tego były bolące cycki,

siek budzi się o 23.00. Jest głodny, domaga się piersi. Potem chce się bawić. Zasypia o 2.00 nad ranem, o 3.30 budzi się znowu. Agnieszka jest nieprzytomna. Patrzy na syna z nienawiścią i powtarza: „Nienawidzę cię. Mam cię dosyć. Jesteś moją największą życiową pomyłką, życie mi rozpieściło, nie jesteś normalnym dzieckiem”. Bierze go na ręce, odkłada gwałtownym ruchem, i mówi: „A leż tu, aż się zawyjesz”. Stasięk patrzy na matkę wielkimi oczami, wyciąga do niej rączki. Agnieszka go łapie, tuli w ramionach. „Przepraszam, syneczku – szepcze – przepraszam cię, kochanie”. Płacze tak, że moczy całą pidżamę. Trzyma wtulonego w nią Staśka, kołysze, mocno do siebie przytula i zanoszą się płaczem. „Nie zasłużyłaś na to dziecko, ty szmato” – karci się w duchu.

Do swoich wybuchów nie przyznaje się nikomu. Po cichu zapisuje się do psychologa, bo zaczyna rozumieć, że dzieje się coś dziwnego. Boi się, że następnym razem się nie zatrzyma. Że będzie życzyć synowi śmierci albo coś mu zrobi.

Mąż mówi: „Jesteś sfrustrowana, bo czasu nie umiesz sobie zorganizować”.

Mama mówi: „Przyjedź do domu, pomożemy”.

◆◆◆

Do wychowania dziecka potrzebna jest wioska. Agnieszka wioski nie ma. Ma męża, którego nie ma cały dzień i pół nocy, mamę 200 kilometrów dalej i teściów trochę bliżej, ale wciąż za daleko. Jest sama. Zawsze. Jako posiadaczka rodziny nuklearnej w praktyce jest sama.

Dom, w którym mogła liczyć na pomoc, w którym byli dziadkowie i wsparcie, znajdował się 200 kilometrów od Warszawy. We wsi pod Toruniem. Babcia i dziadek wnuka pokochali tak, że jego mama stała się dla nich niewidzialna. Babka mówiła: „Jak jesteś pod naszym dachem, oczekuję, że będziesz się zajmowała moim wnukiem tak, jak ja uważam. U siebie w domu rób, co chcesz”.

Nie mogę tego
wyłączyć. Stałam
się tylko matką.

*Grubą, wkurwioną,
nieatrakcyjną matką*

poczucie, że nie możesz usiąść na dupie, bo tak boli, i emocjonalny walec, który przejechał i tak mnie zostawił”.

Przez pierwsze tygodnie chciała tylko leżeć w łóżku i myśleć, jakie fajne miała życie przed Staśkiem.

Agnieszka: „Przykro mi to mówić, ale tak właśnie było”.

Rytuały krzyku i przeprosin są cykliczne. Kiedy Agnieszka się uspokaja, zaczyna myśleć, że jakoś sobie poradzi, że nie jest tak źle, Stasięk zdrowy i niedługo wyrośnie z tego płaczu i kolek, zdarza się taka noc jak ta w maju. Agnieszka zasypia o 22.00. Sta-



Zaciskała zęby, kiedy matka zakładała dziecku skarpetki, dodatkowo sweterek, bo na pewno mu zimno, dawała do picia koperek i zdarzało jej się powiedzieć do wnuka, kiedy go usypiała: „Mama zaraz cię uspi”. Szybko się poprawiała, ale Agnieszka i tak się złościła. Jakby własnym dzieckiem nie umiała się zająć. „Mów do niego” – radziła babka. „Za mało do niego mówisz”. A Agnieszka ciągle do syna mówiła, ale pod czujnym spojrzeniem matki krępowała się i mówić, i przytulać syna. Wolala jednak być u rodziców niż sama w Warszawie. Tu przynajmniej mogła odetchnąć. Dostawała pomoc, choć z warunkami.

Agnieszka: „Psycholog mi powiedział, że moje problemy w relacji ze Staśkiem mają podłoże w dzieciństwie. Brakuje mi wiary w siebie i własne możliwości, to się przekłada na bycie matką. Od zawsze, jak coś robiłam, to musiało być zrobione perfekcyjnie albo wcale. Nie ma środka. Rodzice nie akceptowali czwórek. Miały być przynajmniej piątki”.

Ojciec nie rozumiał zmęczenia Agnieszki. „Matka nie może być śmiertelnie zmęczona, co ty opowiadasz. Jakoś mama cię urodziła i wychowała i nigdy nie mówiła o zmęczeniu” – powtarzał. „Właśnie – myślała Agnieszka. – Nigdy nie mówiła. To nie było pokolenie, które mówiło”.

◆◆◆

Moja mama też nie mówiła. Opowiadać – trochę – zaczęła niedawno. Ale chyba tylko dlatego, że ja zaczęłam pytać. Może bardziej: słuchać. Kiedy urodziłam swojego syna i kiedy sama się narodziłam jako jego mama, kiedy weszłam w świat zdefiniowany przez macierzyństwo, przestawiłam się na odbiór.

Gdy zaczynałam pisać tę książkę – w 2019 roku, roku, w którym urodził się mój syn – nie chciałam pisać o sobie. Swoje bohaterki pytałam o najintymniejsze szczegóły, wyciągałam z nich najboleśniejsze opowieści, ale sama nie chciałam się odsłonić mimo tej wspólnoty, którą czułam z każdą z nich, bo opowieści nas wszystkich splatają się w jedną. Są jedną historią rozpisaną na wiele głosów. Chciałam się schować za kobietami, o których pisałam. Nie zamierzałam pisać ani o swojej mamie, ani o swoim synu. Chciałam wierzyć, że to po prostu kolejny temat, który biorę. Wcale nie chciałam robić w matkach. Tak wyszło. Okazało się, że inaczej się nie da. Okazało



Kładzie malego na macie
i ucieka do łazienki.

*Odkręca wodę, wali głową
w kafelki i powtarza: zamknij
się, zamknij się, zamknij się*

się też, że rację ma Heidi Murkoff, autorka bestsellerowej książki „W oczekiwaniu na dziecko”. Kiedy spotkałam się z nią kilka lat temu, podczas jej wizyty w Polsce, rozmawialiśmy o matkach. O sobie, o swoich dzieciach. Nie miało znaczenia, że jej córka jest w moim wieku, a mój syn mógłby być jej wnukiem. „Macierzyństwo widzę jako ostateczną formę siostrzeństwa. Nieważne, gdzie jestem na świecie, czy w wiosce w Afryce, czy w Nowym Jorku, czy Warszawie – wszędzie spotykam kobiety. Matki. Wszystkie chcą tego samego: zdrowej ciąży, zdrowego dziecka, dobrego życia dla swoich dzieci. Zrobią wiele, żeby to osiągnąć. I ciężarne więźniarki, i kobiety biznesu” – powiedziała. To najtrafniejsza definicja macierzyństwa, jaką znalazłam. Przypomniałam sobie jej słowa, kiedy po wybuchu wojny w Ukrainie, w marcu 2022 roku, zobaczyłam zdjęcie z dworca w Przemyślu. Było na nim kilka dziecięcych wózków, które polskie matki zostawiły dla uchodźczyń z Ukrainy i ich dzieci. Po prostu, bez słowa,

w geście wsparcia. Macierzyńskiego siostrzeństwa.

Murkoff powiedziała też coś, co później powtarzałam każdej nowej mamie: ten mityczny instynkt macierzyński nie istnieje. „Kobiety boją się, że nie pokochają dziecka, i to je przeraża, bo myślą wtedy, że nie nadają się na matki. Macierzyńska miłość nie działa na autopilocie, przykro mi. Nie ma tak, że spływa na ciebie boska błogość, bo jesteś w ciąży. Uczysz się kochać swoje dziecko, kiedy je poznajesz. Prześtańmy wierzyć w ten głupi mit, że całe to doświadczenie będzie magiczne i natychmiastowe”.

◆◆◆

Na poród czekała jak na zbawienie. Chciała być mamą, planowali dziecko, ale kiedy po dwóch tygodniach starań zaszła w ciążę, była w szoku. Wiara to jedno, powinność kobiety drugie, ale myślała, że to potrwa. Śmiała się przez łzy. Jakoś za łatwo poszło, za szybko. Dali sobie rok. Miała dość leżenia, bo ciąża zagrożona, i pomiarów cukru, bo cukrzyca od trzeciego trymestru. Urodziła bez komplikacji. Po nacięciu krocza – „Musi pani mieć nacięcie, bez tego nie da rady” – straciła dużo krwi. Położna zostawiła ją z dzieckiem i powiedziała, żeby dzwonić w razie potrzeby. Urodziła o 18.00, o 20.00, po kilkunastu dzwonek, przyszła położna.

– I czego dzwonicz? – zapytała.

– Kazali dzwonić, wydaje mi się,

że mały zrobił kupę, nigdy nie miałam dziecka na rękach, nie wiem, co robić. Poza tym krwawię.

– Każdy krwawi, każdego boli, każde dziecko robi kupę – odparła położna. Dodała, że zaraz przyjdzie. Kiedy przyszła po dwóch godzinach, uśmiechnęła się z przekąsem i rzuciła: – I co, jednak dało radę zmienić pampersa?

Urodziła w poniedziałek. We wtorek okazało się, że Stasiak ma żółtaczkę. Tyle powiedziała położna i zabrała dziecko. Agnieszka zobaczyła synka po 24 godzinach. Przez kolejne kilka dni widziała go, malutkiego, żółtawego, z opaską na oczach, z przekreśloną czapczką, w inkubatorze. Usłyszała, że może go wyjmować na karmienia, ale po co, skoro karmić to ona i tak nie będzie, bo ma wklęsłe brodawki. Przemierzała korytarz zgięta wpół, krocze rwało i pulsowało, ale ciągnęła do syna. Kiedy widziała go, samutkiego, w inkubatorze, płakała i dzwoniła do męża. „Jak mnie szybko nie wypuszczą, wyjdę stąd oknem” – powtarzała. Któraś położna

usłyszała, podała dalej. Pielęgniarki zaczęły szeptać, że mają pacjentkę z depresją poporodową. W nocy przyszedł psychiatra. O 23.00 wybudził Agnieszkę ze snu zasilanego środkami uspokajającymi i spytał ją, jak się czuje. Otumaniona lekami Agnieszka odparła, że chce iść do domu, że chce dostać swoje dziecko, że nie wie, dlaczego je zabrali. Bełkotała na lekach. Lekarka w kartę wpisała: „Pacjentka bez kontaktu”. Kiedy następnego dnia innemu lekarzowi powiedziała, że po prostu chce mieć dziecko przy sobie i lepiej poczuje się w domu, usłyszała od niego, że jak nie skończy z tymi histeriami, to już on dopilnuje, żeby ją zapakowali w kaftan, zawieźli na drugi koniec korytarza i tam potrzymali. Po kilku dniach, które Agnieszka spędziła w osobnej sali bez klamek, z mężem i synem, inna lekarka zaczęła przeproszać za zachowanie kolegi. Agnieszka zastanawiała się, czy to zgłosić. Ale kiedy wyszła do domu, kiedy zaczęła zajmować się synem, chciała po prostu świętego spokoju. Chciała zapomnieć o lekarzu sadyście i położnych, które macały jej piersi, mówiąc: „Karmić nie będzie”. Agnieszka: „To było najgorsze doświadczenie w moim życiu”.

Parę miesięcy później na terapii u psychologa dowiedziała się, że cierpi na PTSD. W snach długo będzie czuła ręce położnych na swoich brodawkach, słyszała, że dziecka nie wykarmi, a przed oczami będzie mieć lekarza mówiącego: „W kaftan ją”.

◆◆◆

Z danych Fundacji Rodzić po Ludzku wynika, że 54 procent kobiet doświadcza nadużyć lub przemocy w szpitalach przed porodem, w jego trakcie i po nim; 51 procent ma nacinane krocze, co trzecia pacjentka - bez pytania o zgodę. A 18 procent kobiet uważa, że poród to traumatyczne lub negatywne doświadczenie. W 2018 roku fundacja opublikowała raport z monitoringu oddziałożeń położniczych w Polsce, opracowany na podstawie rozmów z tysiącami kobiet i wyników ankiet, a także danych uzyskanych od szpitali. Raport ten, podobnie jak inne ukazujące się na świecie dokumenty dotyczące opieki okołoporodowej, opiera się na kategoryzacji przemocy położniczej i ginekologicznej, którą po raz pierwszy w swej analizie z 2010 roku uwzględniły Diana Bowser i Kathleen Hill.

Występowanie przemocy położniczej odzwierciedla ogólnie akceptowaną w społeczeństwie przemoc wobec kobiet i ich dyskryminację oraz postrzeganie kobiecego ciała jako wadliwego, wymagającego pomocy w czasie ciąży i porodu dla zapewnienia bezpieczeństwa dziecka. Są to koncepcje patriarchalne i głęboko zakorzenione w kul-

turze, a więc silnie oddziałujące i trudne do zmiany - napisano na stronie fundacji.

Z fundacyjnego raportu z 2018 roku wynika, że najczęstszymi formami przemocy, których doświadczają kobiety na porodówkach, są: medykalizacja porodu, procedury wykonane bez uzyskania świadomej zgody, brak dbałości o intymność i prywatność (takie doświadczenie deklaruje co piąta kobieta), dyskryminacja, przemoc słowna (niestosowne komentarze słyszało 24 procent kobiet, ponad 10 procent było ignorowanych, 17 procent potraktowano lekceważąco, na 15,5 procent nakrzyczał ktoś z personelu), przemoc fizyczna (aż 31 procent uważa, że przynajmniej jedna czynność została wykonana niedelikatnie). Do tego 66 kobiet przyznało, że podczas porodu przywiązano im nogi do łóżka.

Kobiety porodu boją się tak bardzo, że często wybierają cesarskie cięcie. W 2016 roku - to znowu dane Fundacji Rodzić po Ludzku, która od ponad dwudziestu lat wyszarpuje dla kobiet godność - odsetek cesarskich cięć wyniósł w Polsce 45,8 procent, co stanowiło jeden z najwyższych wyników w Europie. WHO zaleca, by ich liczbę ograniczyć do między 10 a 15 procent. Porodów przez cesarskie cięcia przybywa na całym świecie - w Polsce wyjątkowo szybko. To jeden z przejawów medykalizacji porodu.

To, że w Polsce od 2012 roku obowiązują standardy opieki okołoporodowej, jest w dużej mierze efektem mrówczej pracy i walki Fundacji Rodzić po Ludzku. Zaczęło się od kampanii społecznej w 1994 roku - wtedy po raz pierwszy głos kobiet, które domagały się prawa do godnego porodu, wybrzmiał tak wyraźnie. Dwa lata po wprowadzeniu standardów FRpL przeprowadziła monitoring ich wdrażania. W raporcie stwierdzono, że wyniki są zatrważające. „Wygląda na to, że nowy standard jest martwym aktem prawnym, którym nikt się nie przejmuje, a wielkie nadzieje na rewolucyjną zmianę na polskich porodówkach przepadają z kretesem”.

W 2018 roku wprowadzono rozporządzenie ministra zdrowia dotyczące standardów medycznych dla fizjologicznej ciąży, fizjologicznego porodu, położu i opieki nad noworodkiem. Dokument ten miał nie tylko standaryzować postępowanie personelu we wszystkich placówkach, ograniczać stopień medykalizacji porodów, ale także zwiększyć satysfakcję z doświadczenia porodowego.

Dziś jest lepiej, ale to nie znaczy, że dobrze. Ponad 50 procent kobiet doświadcza na porodówce przemocy i nadużyć. To o 50 procent za dużo.

◆◆◆

Zawsze chciała mieć dwoje dzieci. Od kiedy pamięta. Najlepiej chłopca i dziewczynkę.

Żeby Stasiak miał rodzeństwo, żeby się bawili. Dzisiaj mówi: nigdy więcej. Agnieszka: „Kocham swoje dziecko. Naprawdę kocham. Powtarzam to, bo mówiłam, że go nienawidzę, i chciałam, żeby na trochę zniknął. Kocham. Ale nie chcę przez to drugi raz przechodzić. Nie wyobrażam sobie”.

Ręce obcych kobiet czuje na sobie do dziś. Do dziś widzi twarz lekarza, który obiecuje, że ją zamknie. Jakimś czuciem poza zmysłami czuje tę czarną dziurę, którą miała w środku po tym, jak w szpitalu zabrali jej dziecko. Agnieszka: „Będę powtarzała do znużenia: kocham swojego syna. Ale wyobrażam sobie swoje życie bez niego”.

Tak uważa w czerwcu. I dodaje, że czeka, aż mały pójdzie do żłobka, choć kiedy mówi to głośno, wszyscy robią wielkie oczy.

Kiedy pytam, co jej dało macierzyństwo, długo milczy. W końcu mówi: „Nie umiem się macierzyństwem cieszyć. Zabrało mi wolność. Zabrało mi mnie. Kocham swoje dziecko, naprawdę kocham. Ale gdybym ci powiedziała, że jest sensem mojego życia, byłoby to kłamstwo. Teoretycznie powinien być najważniejszy. I teoretycznie jest. Strasznie to brzmi, co?”.

Nie wierzy, kiedy odpowiadam, że wcale nie brzmi strasznie. Kiedy mówię, że brzmi normalnie, że z setek moich rozmów z kobietami, które dopiero się matkami stają, wynika, że to całkiem częste, że jej głos jest w idealnej harmonii z setkami innych, a powtarzalność historii tylko je wzmacnia, pyta tylko: „I wszystkie mówią, że pięć dni się nie myły? Wszystkie wrzeszczały na dziecko?”.

Kiedy opowiadam jej historię dziewczynki, która z okna faktycznie skoczyła, kiedy mówię o matce, która przez trzy miesiące bała się dotknąć swoje dziecko, kiedy mówię o tej, która tak się obawiała, że zrobi córce krzywdę, że zgłosiła się na oddział psychiatryczny, Agnieszka mówi tak: „Chciałabym zdelegalizować Instagram. Nienawidzę, kurwa, tych uśmiechniętych pizd z perfekcyjnym makijażem i różowymi dziećmi”.

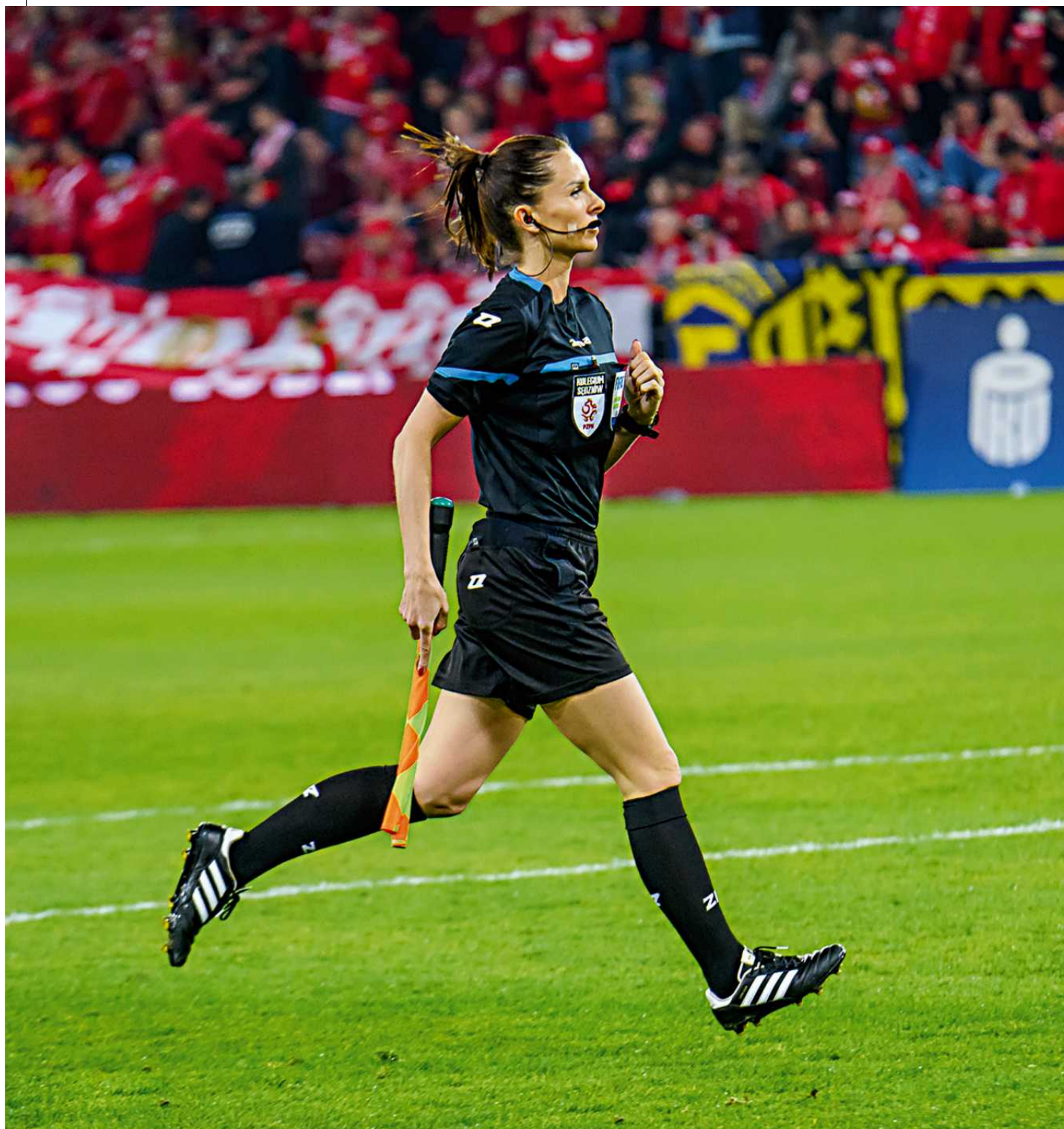
A potem dodaje: „Wiesz, co mi dało macierzyństwo? Poczucie, że już nigdy nie będę tak naprawdę sama. Bo nawet jak wychodzę z domu, mam Staśka w głowie. Nie mogę tego wyłączyć. Jestem odpowiedzialna za gnoja do końca życia. I poczucie, że nie jestem w stanie sprostać oczekiwaniom. Stałam się tylko matką. Grubą, wkurwioną, nieatrakcyjną matką”. ◆



ANNA J. DUDEK
„Znikając. Reportaże o matkach”,
wyd. Znak Horyzont

Środek nie był dla mnie

Zawsze mnie ciekawiło, dlaczego ci sami ludzie, którzy np. grozili mi śmiercią lub ubliżali na meczu, nie mają odwagi powiedzieć mi tego w cztery oczy



Z PAULINĄ BARANOWSKĄ
ROZMAWIA JOANNA WIŚNIEWSKA

Czy ty jesteś masochistką?
Może tak, pod względem samodyscypliny. Ale tobie chodzi pewnie o zajęcie, które sobie wybrałam.

Przed wszystkim o to.

No tak, nie do końca jest ono popularne wśród kobiet, chociaż zmienia się to z biegiem lat. Każdy sędzia jest trochę masochistą, ale głównie dotyczy to początków przygody z gwizdkiem.

Czy w sędziowaniu jest w ogóle jakaś przyjemność?

Ogromna! Myślę, że większość z nas robi to dla satysfakcji i sportowej adrenaliny, ale żeby się w tym odnaleźć, trzeba być pasjonatem piłki nożnej, kochać ją. Jeśli ktoś tego nie ma, szybko kończy przygodę z sędziowaniem. Najpierw trzeba jednak pokonać te pierwsze szczeble, później jest już tylko lepiej. Sędziowie mają swoje cele i motywację. W końcu przychodzą takie momenty, gdy jest za to „nagroda”. Wbrew pozorom bycie arbitrem daje dużo radości z wykonywanej pracy i dla mnie pozytywow jest dużo więcej.

Co z kibicami, którzy zza pleców rzucają przekleństwami?

Słyszysz to w pierwszych latach, kiedy jeździsz na amatorskie boiska, na które przychodzi niewiele osób. Tam faktycznie bez problemu wyłapujesz słowa, które padają pod twoim adresem. Zawsze mnie ciekawiło, dlaczego ci sami ludzie, którzy grozili mi śmiercią lub ubliżali na meczu, nie mają odwagi powiedzieć mi tego w cztery oczy, np. gdy spotykamy się przypadkiem na parkingu przed supermarketem. Na najwyższym poziomie już tego nie słyszysz, jesteś skąpiona na zadaniu, na kontakcie z pozostałymi sędziami, a publika jest na tyle duża, że pojedyncze wypowiedzi do nas nie docierają. Wtedy to już jest tylko anonimowa rzesza ludzi. Dla kontrastu, zdarzyło mi się niedawno, że kibice gości, niezadowoleni z poziomu gry swojej drużyny, zaczęli z nudów wymyślać dla mnie przyśpiewki, same pozytywne, i to był miły akcent. Nie zawsze jest więc nieprzyjemnie.

Mówiłaś o tym, że bardzo potrzebna jest miłość do futbolu w tym zawodzie. Jak zakochałaś się w piłce nożnej?

To żadna wyjątkowa historia. Mój tata grał amatorsko w piłkę, często zabierał mnie ze sobą na mecze. I tak na jednym ze spotkań w składzie sędziowskim była kobieta, wypatrzyła mnie w tłumie. Podczas kolejnego meczu zapytała, czy ja się nie nudzę jako kibicka, bo widzi mnie już któryś raz.

Co odpowiedziałaś?

Że bardzo chciałam grać w piłkę, ale nie było w pobliżu mojego domu żeńskich drużyn, a nie było możliwości, żeby ktoś zawoził mnie na dalekie treningi. Moja pasja kończyła się więc na tym, że zostawałam po lekcjach i na boisku szkolnym grałam z chłopakami. I ta sędzia zaproponowała mi udział w kursie. Byłam akurat w klasie maturalnej, a to niewralgiczny moment w życiu nastolatki, dlatego na początku nie wzięłam tej propozycji na poważnie. Wróciłam jednak do domu, przetrzymałam sprawę, porozmawiałam z mamą. Nikt mnie nie zniechęcał, ale myślę, że nikt też początkowo szczególnie nie kibicował temu pomysłowi. Mimo wszystko zapisałam się na kurs.

Traktowano to jako dziwactwo?

Myślę, że raczej jako chwilową fanaberię, ale nie mogę powiedzieć, że nie otrzymałam wsparcia. Moja mama dopingowała każdy mój pomysł, opłaciła mi ten kurs, kupiła pierwsze buty do sędziowania. Jednak znajomi patrzyli na to inaczej, bo dla moich rówieśników to był czas imprez, wyjazdów, a ja w weekendy miałam już mecze.

Gdy sędziujesz mecz jako sędzia główny, musisz zarządzać zawodnikami, a jakim autorytetem wśród piłkarzy może cieszyć się *nastoletnia dziewczyna w stroju sędziowskim?*

Dlaczego zdecydowałaś, że chcesz być sędzią asystentką, a nie główną?

Środek nie był dla mnie i nie czułam się tam dobrze. Te dwie funkcje bardzo się od siebie różnią. Sędziowie główni i asystenci mają inne temperamenty. Gdy sędziujesz mecz jako sędzia główny, musisz zarządzać zawodnikami, trzeba zapracować na autorytet, a jakim autorytetem wśród piłkarzy może cieszyć się nastoletnia dziewczyna w stroju sędziowskim? Mnie tego brakowało. Nigdy nie byłam wirtuozem gwizdka, ale przed wszystkim nie miałam też potrzeby grać pierwszoplanowej roli. Również z uwagi na swoje predyspozycje fizyczne lepiej spisuję się na linii, bo jestem szybka.

Denerwuje cię, że zamiast o umiejętnościach często mówi się o kobietach sędziach w kontekście płci?

Oczywiście, cały czas musimy coś udowadniać, choć w ostatnich latach zaszło wiele pozytywnych zmian. Kategoryzowanie często mnie dotykało i miałam poczucie, że skoro

jestem kobietą, to muszę starać się dwa razy bardziej. W 2019 roku zadebiutowałam w męskiej ekstraklasie. To był dla mnie przełomowy moment, ale czułam na barkach odpowiedzialność. Jeśli - nie daj Boże - coś by się nie udało, popełniłabym poważny błąd, zapewne byłyby komentarze, że to nie był dobry pomysł, by dać szansę kobiecie. Swoim słabym występem mogłabym zamknąć drogę rozwojowi innym koleżankom.

Ogromna presja.

Tak. A że byłam pierwszą kobietą po kilkunastu latach w tej roli, było to też wydarzenie medialne. Czułam więc ogromną odpowiedzialność choćby za koleżanki, które od lat pracują na swojej pozycji i szacunek. Na to, żeby nie być traktowane jako „dziwne” zjawisko.

Często słyszysz komentarze, że kobietom jest łatwiej odnieść sukces w sędziowaniu, bo jest mniej kobiet i ścieżka kariery jest krótsza?

Tak, bardzo często. Ja nie pokusiłabym się natomiast o komentarz na temat ścieżki kariery kogoś z moich kolegów po fachu, bo „nie chodzę w ich butach”, a te drogi też są różne. Jasne, że ostatnio zaczęto dawać większe szanse kobietom. Od kilku lat utrzymuje się taki trend na całym świecie, ale nikt poza moimi bliskimi nie zna moich realiów i tego, ile pracy na co dzień musiałam i nadal muszę wykonać, żeby sprostać wymaganiom. A one nie są inne, lżejsze niż

te, które mają koledzy. Wręcz przeciwnie, FIFA i UEFA narzucają na mnie dużo więcej obowiązków, niż ktoś postronny zapewne przypuszcza. Jeśli ktoś uważa, że było mi łatwiej, bo jestem kobietą, to chyba musimy umówić się na długą rozmowę przy kawie.

Brak wolnych weekendów, treningi po ośmiu godzinach pracy w urzędzie.

Opinia, że mam łatwiej, jest krzywdząca. Szczęśliwie w ubiegłym roku zostałam sędzią zawodową i mogłam zrezygnować z pracy w urzędzie, ale przez ostatnie kilka lat nie było czasu na gorsze samopoczucie mentalne czy fizyczne. Codziennie musiałam wygospodarować co najmniej półtorej godziny na trening. To nie była żadna spontaniczna aktywność, tylko narzucony plan do wykonania. Najgorzej było zimą, wieczorami, gdy było ciemno, ludzie siedzieli w domach, a ja wiedziałam, że muszę jeszcze odbyć trening. Do tego dochodzą szkolenia krajowe, UEFA, FIFA, szereg egzaminów, również w języku angielskim, samooceny po meczach.



Słyszałaś opinie, że co to za matka, której nie ma w domu w weekendy?

Tak, choć nigdy nikt nie powiedział mi tego bezpośrednio, ale docierały do mnie takie sygnały. Ja nie odważyłabym się ocenić innej mamy. Te osoby nie mieszkają ze mną, nie wiedzą, jak wygląda czy wyglądało moje życie od kuchni. Może bywa tak przez to, że wielu ludzi, głównie oczywiście niezwiązanych z piłką nożną, nie traktuje mojego sędziowania jako pracy, ale jako obowiązek i obowiązków dnia codziennego i okazję do zwiedzania świata. Czy społeczny odbiór byłby lepszy, gdybym sezonowo wyjeżdżała zbierać na dwa miesiące truskawki? Albo pracowała na zmiany? Moi koledzy po fachu takich komentarzy nie słyszą. Nikt nie myśli o tym, że wyjazdy mnie bardzo dużo kosztują. Rozłąki z synem nie jest w stanie zrekompenzować żaden zakątek świata ani żadne pieniądze. Dzięki wielu poświęceniom doszłam jednak do momentu, że sędziowanie to moja jedyna praca. Teraz jestem na co dzień w domu z synem, mogę odbierać go z przedszkola, spędzamy razem dużo czasu. Myślę, że to ogromny komfort dla pracującej mamy. Mam nadzieję, że gdy syn dorośnie, będzie szczęśliwy i dumny, że jego mama napisała kawałek historii futbolu.

Kiedy miałaś największy kryzys?

Dwa lata temu, gdy nie uznałam prawidłowo zdobytej bramki, a w tamtym czasie w I lidze nie było jeszcze systemu VAR, który mógłby

PAULINA BARANOWSKA

– polska sędzia asystentka, sędziowała w finale kobiecego Euro 2022, otrzymała nominację na żeńskie mistrzostwa świata, które w 2023 r. odbędą się w Australii i Nowej Zelandii. Sędziuje także mecze męskiej ekstraklasy

ten błąd naprawić. Były momenty zwątpienia. To nie jest tak – jak ocenia wielu kibiców – że my sobie wracamy po meczu do domu i nas nie dotyka, że popełniłmy błąd. Przecież większe błędy wiążą się z tym, że nie dostaniemy kolejnych spotkań do poprowadzenia w najbliższych kolejkach, trzeba na nowo budować autorytet. O pomyłce tak łatwo się nie zapomina, trzeba ją przeanalizować, zrozumieć, skąd się wzięła, jesteśmy z tego rozliczani. Kryzysy bywały też pod kątem fizycznym, gdy nie było czasu na regenerację.

Wspomniałaś o ogromnym wysiłku. Odbiło się to na twoim zdrowiu?

Tak, borykałam się z anemią, miałam skrajne niedobory żelaza. Całe szczęście, gdy zostałam sędzią zawodową, mogłam zająć się także od podstaw zdrowiem, odżyłam. Potrzeba ogromnej siły woli, by myśleć o tym, że ten wysiłek kiedyś będzie wynagrodzony.

Czy takie sygnały, jak obecność pierwszy raz w historii na męskich mistrzostwach świata kobiet sędzi, dają energię do pracy?

To ważny impuls, motywacja, że coś się zmienia. To też ogromna dumna i podziw. Potrafię

sobie wyobrazić, ile przygotowań te dziewczyny musiały włożyć, żeby sprostać wymaganiom. To wzruszający moment i mobilizacja, że nie ma rzeczy niemożliwych. Teraz trudno mi sobie wyobrazić, że FIFA, która zdecydowała się na tak ogromny krok, będzie się chciała z niego wycofać. Myślę więc, że będzie dla nas coraz lepiej. Teraz jeszcze dochodzą informacje, że jedna z moich koleżanek z Hiszpanii będzie pierwszą kobietą, która znalazła się w zespole sędziowskim na finał Ligi Konferencji. To są ogromne rzeczy.

Spotykasz inne kobiety, które chcą być sędziami?

Niedawno miałam okazję uczestniczyć w kursie dla kobiet, które są już sędziami, ale na początku swojej drogi. Był to pierwszy w Polsce, historyczny program dla uzdolnionych sędzi. Jest wzorowany na tych, które odbywają się za granicą. Z całego kraju wybrano grupę, która przez weekend przechodziła szkolenia, prowadziła mecze pod obserwacją, dokonywała wspólnej samooceny. To było dla mnie miłe spotkanie i bardzo fajnie patrzyło się na ten zapal. Ja sama nie miałam w czasach moich początków takich możliwości. Cieszyłam się, że mogę się z dziewczynami zobaczyć. Może dla nich też to była motywacja, że sukces czeka tuż za rogiem. Nie sądziłam, że kiedykolwiek będę uczestniczyć w wielkiej międzynarodowej imprezie, a finał kobiecego Euro był dla mnie raczej melodią dalekiej przyszłości. Byłam w ogromnym błędzie. Za chwilę będę też na mistrzostwach świata. I to jest właśnie w sędziowaniu piękne.

Stéphanie Frappart powiedziała kilka lat temu, że w telewizji zobaczą ją młode dziewczyny – niech wiedzą, że kobieta też może być sędzią. To także dla ciebie ważne?

Bardzo. Gdy dziewczynki wyprowadzają nas na mecz, to jak mam okazję, pytam, czy grają, jak się tu znalazły. Porównuję sobie możliwości, które ja miałam, gdy zaczynałam 17 lat temu, z tym, jak to wygląda teraz. Ich start jest lżejszy i to jest super. Cieszę się, że mam okazję przetrzeć dla nich szlak i że dla kibiców niedługo już nie będzie żadnym wydarzeniem, że kobieta sędziuje mecz, w którym rywalizują mężczyźni. Sama tego już doświadczam. Gdy pojawia się na jakimś stadionie po raz kolejny, nie budzi to żadnej sensacji, traktuje się mnie normalnie. Jestem dumna, że dotrwałam do takiego etapu. ♦

OGŁOSZENIE



Znajdź w sobie siłę i bez strachu walczy o to, co słuszne.

„Wysokie Obcasy” od 2020 roku realizują projekt #Nieustraszona w pracy. Podkreślamy w nim, jak ważne są odwaga, siła, konsekwencja i wspieranie się kobiet, które wciąż muszą walczyć o to, by na rynku pracy traktowano je na równi z mężczyznami. W tegorocznej odsłonie pokażemy m.in. kobiecą perspektywę w zawodach tzw. męskich. Powołamy kapitułę, która wybierze Nieustraszoną w pracy 2023. Swoje głos będą mieli również czytelnicy. Zwierczeniem akcji będzie uroczysta gala i wręczenie nagród. Więcej szczegółów pod adresem: [Wysokieobcasy.pl/nieustraszona-w-pracy](https://wysokieobcasy.pl/nieustraszona-w-pracy)

ORGANIZATORZY:

wysokieobcasy.pl



PARTNER STRATEGICZNY:

STATE STREET

JAK ULŹYĆ GŁOWIE I ZROZUMIEĆ INNYCH



Polecam

DR EWA WOŹDYŁŁO
psychoterapeutka

wysokieobcasy.pl/zyclepiej

Kto to życie ciągnie?

Ta przekłeta kłamra przyszła do mnie sama, kiedy porównywałam zwierzenia blokadnic z Leningradu i kobiet z Ukrainy 2022. Mówiły dokładnie to samo

Z MAŁGORZATĄ NOCUŃ
ROZMAWIA MARTYNA SŁOWIK

Popularność herstorii trwa od dobrych kilku lat, ale domyślałam się, że to nie ona była przyczyną powstania twojej książki „Miłość to cała moja wina” opowiadającej historii kobiet z republik byłego Związku Radzieckiego?

Ona wpisuje się w ten nurt, ale w momencie, gdy ją wymyśliłam, gdy postanowiłam, że kiedyś opowiem to, co się wydarzyło na obszarze byłego ZSRR z perspektywy kobiet, czyli ponad 10 lat temu, tej mody jeszcze w ogóle nie było.

Jako dziennikarka i reporterka przez lata jeździłam po tych krajach. Pisałam na tematy związane z polityką, kulturą, historią, przemianami społecznymi. W toku przygotowań do tworzenia tekstów i książek szukałam rozmówców, bohaterów i byli nimi zazwyczaj mężczyźni. Opowiadali o datach i faktach, trzymali się makronarracji. W pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że historię i politykę opowiadają i tworzą głównie oni, a ogrom kobiecych historii, perspektywa dziewczyn, kobiet, żon, matek, córek i siostr pozostaje nieopowiedziana. Jednocześnie widziałam, ile mężczyźni oraz własne ojczyzny zawdzięczają kobietom, szczerze je podziwiałam i uważałam za heroski.

Dlaczego?

Upadek Związku Radzieckiego spowodował kryzys gospodarczy i w dalszej kolejności ogromny głód. Ale kobiety nie załamywały rąk. Nie popełniały samobójstw, nie rozpijały się, nie płakały. Myślę, że to wynikało również z tego, co wyniosły z własnych domów, od matek i babć - widziały, że one nawet w najbardziej ekstremalnych sytuacjach zagryzały zęby i postanawiały przetrwać. Idąc za tym przykładem, z dnia na dzień potrafiły porzucić miejsce za biurkiem w państwowym przedsiębiorstwie i wziąć się do pracy fizycznej, bo wiedziały, że tego wymaga od nich sytuacja, że muszą to zrobić, by przeżyć, utrzymać siebie i swoje dzieci. Naukowczynie mogła zamiatać ulice, a skrzypaczka z filharmonii grać w przejściu podziemnym i w ten sposób zarabiać na chleb. Przedsiębiorczość

i zaradność kobiet były niesamowite. Handlowały, czym się dało, a towary przenosiły w parcianych torbach, które do dzisiaj są dla mnie symbolem własnej siły kobiet, ich niezłomności i hartu ducha.

Dlaczego kobiece historie pociągały cię bardziej?

Uwielbiałam ich słuchać, bo były tam uczucia i emocje, a nie tylko surowo opisane wydarzenia z datami, miejscami i nazwiskami. Było w nich prawdziwe życie, autentyczność i osobiste zmagania. Z każdą kobietą, którą tam spotykałam, miałam coraz mocniejsze przekonanie, że te historie trzeba ocalić, gdyż wiele bohaterek powoli obchodzi, umiera.

Nie masz poczucia, że opowiadanie przez pryzmat emocji i uczuć wciąż jest deprecjonowane, uznawane za niepoważne, nieprofesjonalne i „kobiece” właśnie? Nie traktuje się go jako równoprawnej narracji.

Opowiadano o matce, która miała pięcioro dzieci. Gdy najmłodsze umarło, *nie zgłosiła śmierci, by jego ciałem wykarmić resztę potomstwa*

Tak, w dużej mierze nadal tak jest. Z tego powodu przez długie lata nie wysłuchiwałam kobiet, uznając, że „pewnie zaraz się popłaczę” albo „jakie znaczenie ma to, co wtedy czuła, co myślała?” Niestety, kobiety również same zamykały sobie usta i reprodukowały takie podejście: cóż to kogo obchodzi, jak ja się wtedy czułam, jak wyglądałam, jakie emocje mi towarzyszyły, gdy szłam na wojnę, jak się czułam, gdy „sąd” skazał mnie na pracę w łagrze, co przeżywałam, gdy wybuchł reaktor w Czarnobylu, że straciłam całe swoje dotychczasowe życie i musiałam wszystko układać na nowo. Same kobiety

często miały więc poczucie, że ich przelane łzy, nieprzespane noce, ich ból, rozterki nie mają żadnego znaczenia, że liczy się tylko to, co pokaże telewizja, o czym powie prasa.

Z czego to wynikało?

Społeczeństwo radzieckie było socjalizowane do życia wyzbytego emocji. Liczyło się poświęcenie dla ojczyzny, wielkie kwantyfikatory, a nie rozczulanie się nad emocjami, wnikanie w psychikę i stany uczuć. To było nie tyle infantylne, ile wręcz niedopuszczalne, więc tego po prostu nie czyniono. Nie było na to miejsca.

We wstępie do książki piszesz, że przeżycia kobiet zbyt długo były spychane na drugi plan, zbyt długo kobiety były podporą i narzędziem mężczyzny, dzięki któremu mogli robić kariery, rozwijać się czy iść walczyć. Czy mężczyźni z republik poradzieckich zdają sobie sprawę z tego, ile zawdzięczają kobietom?

To jest bardzo ważne pytanie, które czasami też sobie zadaję. Myślę, że takiej refleksji jest bardzo niewiele i występuje u niewielu mężczyzn. Te społeczeństwa są tak mocno zbudowane na męskiej sile i mają tak ugruntowane przekonanie o sprawczej roli tylko jednej płci, że brakuje miejsca na zauważenie sprawczości kobiet, ich wysiłków i znoju. Zresztą praca kobiet - na rzecz domu, dzieci, męża, ogarnięcia codziennej logistyki - jest uznawana za coś zwyczajnego, bo to przecież „ich rola, ich obowiązki”.

Jednocześnie bardzo hucznie w sowieckich republikach świętuje się 8 marca, Dzień Kobiet. Są one wtedy niemal noszone na rękach, całuje się je w dłonie, wręcza im kwiaty, podkreśla ich wartość. I co z tego? To nijak się ma do codzienności, w której króluje przekonanie: „Za co mamy je podziwiać, skoro robią to, co do nich należy? Rodzenie, wychowywanie dzieci, zajmowanie się domem i mężem - do tego zostały stworzone”. Jakakolwiek refleksja będzie więc raczej w stronę umacniania stereotypowego myślenia.



Atak bojowników czecheńskich Szamila Basajewa na szpital położniczy w Budionnowsku, Budionnowsk, 18 czerwca 1995 r.



Aktywistki ukraińskiego ruchu kobiecego Femen protestują przeciwko antykobiecej polityce w trakcie otwarcia centrum Femen w Paryżu, 18 września 2012 r.

Jedną z historii w twojej książce, które najbardziej mną wstrząsnęły, była opowieść o blokadnicach, czyli kobietach, które przeżyły oblężenie Leningradu trwające od września 1941 roku do stycznia 1944. Jak do nich dotarłaś?

Sposobem, w który zazwyczaj pracują dziennikarze i dziennikarki, zwłaszcza na Wschodzie – dostałam namiary od znajomych. Gdy długo przebywałam w jakimś miejscu, to historie same zaczynają do Ciebie splotać się.

Dni blokady Leningradu wciąż są w pewien sposób nieopisaną kartą historii. Oczywiście nie na poziomie historycznym, ale właśnie z perspektywy uczuć i emocji, jednostkowych przeżyć, indywidualnych historii. W propagandzie radzieckiej, a później rosyjskiej wojna musiała być uswięcona. Tym bardziej że dziś stanowi mit założycielski rosyjskiego państwa. Nie było tam miejsca na to wszystko, o czym piszę, a co jest w historii kobiet, z którymi rozmawiałam – brud, kanibalizm, darwinistyczną walkę o życie.

Jedna z kobiet, którą opisujesz w tym rozdziale, mówi: „Wojna była wszędzie. My przeżyliśmy więcej niż wojnę. O wiele, wiele więcej. My, ludzie-żywe trupy. Walczący o każdy kęs chleba. Skazani na śmierć. Po wojnie nigdy nie byłam po prostu kobietą. Byłam i jestem blokadnicą”. To doświadczenie, które naznaczało na resztę życia?

Tak jak sama wojna – piszę w książce, że jej cząsteczki krążą w kobiecych układach krwionośnych niczym cząsteczki hemoglobiny. Wojna jest częścią genotypu mieszkańców Europy Wschodniej. Śni się w nocy nawet tym kobietom, które urodziły się już po jej zakończeniu. O wojnie słuchały od dziecka. Dziedziczyły wspomnienia prababek, babek, które z czasem uznały za swoje.

Przez długie lata blokadnice same nie bardzo chciały opowiadać o tym, co je spotkało w Leningradzie, ale panowała też cenzura. W oficjalnej radzieckiej historiografii blokada miasta miała się jawić jako kolejna forma heroicznej walki obywateli, tak jak bitwa o Stalingrad. Opowieść o blokadzie musiała być podnosząca na duchu i czysta. Ani słowa o głodzie, ofiarach blokady (a było ich około półtora miliona), kanibalizmie, który w izolowanym od świata mieście był powszechny. Główna arteria miasta była zaslana trupami. Masowe mogiły kopano pospiesznie, zmarłych układano w stosach. Moja bohaterka Jelena opowiadała, że na targu kupowało się galaretkę gotowaną na ludzkich palcach i handlowało ludzkim mięsem. Opowiadano o matce, która miała pięcioro dzieci. Gdy najmłodsze umar-

ło, nie zgłosiła śmierci, by jego ciałem wykarcić resztę potomstwa. Albo o mężczyźnie, który porwał córkę sąsiadów, zabił ją i na jej ciele ugotował wywar. Wykarmił nim swoją rodzinę, ale złapano go i rozstrzelano.

Z własnego doświadczenia wiem, że otwieranie osób z roczników wojennych, czyli tych, które doświadczyły okrucieństw II wojny, jest bardzo trudne, czasami wręcz niemożliwe. Jak ci się to udało?

Rzeczywiście, te kobiety wymagały tego, aby ktoś je otworzył na tę opowieść. Najpierw zresztą próbowały sprzedawać mi wersję historii ze szkolnych pogadanek, polityczną, wyzbytą emocji i uładzoną. Ale kiedy wielokrotnie się z nimi spotykałam, to w którymś momencie padały słowa trudne i nieocenzone. Dla nich to też było zaskoczeniem, że ktoś przyszedł słuchać historii takiej, jaka ona była. Pytały nawet, czy na pewno chcę z okrucieństwami. Odpowiadałam, że oczywiście, że chciałabym usłyszeć to, co naprawdę przeżyły.

Wciąż obowiązuje lista zawodów, których kobiety nie powinny wykonywać. *Gdy np. kobieta chce zostać pilotką samolotu, to musi walczyć o swoje prawa sędownie*

Było coś, co je szczególnie otwierało?

Sądzę, że to był fakt zbliżającej się śmierci. Gdy człowiek jest u schyłku życia, to chce pozamykać różne rzeczy, rozliczyć się ze sobą i innymi, pojednać. Wraca do Ciebie przeszłość i masz w sobie dużo refleksji. Moje bohaterki same podkreślały, że czas się o nie upomina. Miały świadomość, że niedługo mogą rozstać się z życiem. Myślę, że to bardzo otwiera na opowieść.

Która z historii kobiet opisanych przez Ciebie w książce jest ci najbliższa?

Nie ma jednej, wiele mnie dotknęło. Zapadały mi w serce i osadzały się we mnie głównie pojedyncze słowa i zdania wypowiedziane przez moje bohaterki. Na przykład słowa Czecenki Sacity. Jej syn był pracownikiem OMON-u. W 2009 roku z kolegami funkcjonariuszami przemierzali miejscowe lasy, szukając kryjówek bojowników. Wpadli w zasadzkę, weszli na pole minowe. To był bardzo stromy teren, Sacita wiedziała, że nie dojedzie tam karetka. Pobiegła tam na własnych nogach. Syn i jego koledzy z oddziału leżeli w strugach deszczu. Miała nadzieję,

że może jeszcze uda się ich uratować. Zrzuciła syna na plecy i godzinami znosiła na dół martwe już ciało tylko po to, by na dole usłyszeć od lekarza, że on już nie żyje. Ta kobieta, absolutnie przesycona żalem i bólem, a z pewnością też nienawiścią do tych, którzy pozbawili życia jej syna, powiedziała w pewnym momencie, że rozumie matki tych bojowników, że ich strata i ból są dokładnie takie same. Matka nie odczuwa przeciwności polityki, nie kieruje się zemstą, nie patrzy, gdzie byli ci dobrzy, a gdzie źli. Dla niej istnieje tylko totalna rozpacz spowodowana utratą dziecka. Strasznie mnie te słowa ukłuły w serce.

Powiedziałaś, że kobiety w byłych republikach radzieckich były socjalizowane do wyzbycia się emocji, a przynajmniej ich nieokazywania, oraz przede wszystkim do roli żony i matki, za co nikt im nie dziękował i czego nikt nie doceniał. Jednocześnie wiadomo, że władze komunistyczne Związku Radzieckiego w swojej propagandzie podkreślały rolę pracownic, więc przynajmniej w oficjalnej narracji kobiety mogły się rozwijać, spełniać poza domem i w ten sposób służyć ojczyźnie...

Kobiecym symbolem epoki, który wykorzystywała radziecka propaganda, stała się Walentyna Tierieszkowa, pierwsza kosmonautka. Jej życiorys idealnie pasował. Biedna dziewczyna z prostej rodziny, urodzona na wsi, córka kolchoźnicy i żołnierza poległego na froncie wojny fińsko-radzieckiej. Ukończyła technikum, jej pasją były skoki ze spadochronem. Nie wiemy, jak dokładnie to się stało, że została kosmonautką. Na pewno partii zależało na podkreśleniu równości kobiet i mężczyzn, więc Tierieszkową przeszkolono w tej dziedzinie. W każdym fragmencie oficjalnej biografii podkreślana jest jej płęć. Ona też mówiła o sobie przede wszystkim jako o kobiecie. Na pewno stała się wzorem siły i determinacji dla kilku pokoleń radzieckich kobiet – powstały o niej piosenki i filmy, jej wizerunek był wybitny na monecie. Kariera i sukcesy zawodowe Tierieszkowej miały świadczyć o emancypacji kobiet i równości płci w ZSRR, stała się produktem eksportowym, ale prawda jest taka, że życie radzieckich kobiet niewiele miało wspólnego z propagandową opowieścią o „Wali, królowej nieba”. One z trudem godziły aktywność zawodową z rolą matki i opiekunki domu. Mocno odczuwały, że nie mają z kim się podzielić swoimi obowiązkami. Badania socjologiczne przeprowadzone w 1960 roku wykazały, że statystyczna radziecka kobieta poświęcała na pracę zawodową, zajmowanie się domem i opiekę nad dziećmi 15 godzin na dobę, to ponad dwa razy więcej niż statystyczny radziecki mężczyzna. Kobiety żyły w ciągłym biegu i stresie.

Kraje byłego ZSRR są zróżnicowane, nie są monolitem, ale czy mogłabys powiedzieć, jak teraz wygląda tam sytuacja kobiet? Czy coś się zmieniło?

Od momentu wybuchu wojny w Ukrainie sytuacja kobiet na całym terytorium poradzieckim mocno się skomplikowała.

Na przykład w Rosji autorytaryzm bardzo się umacnia, momentami przechodzi w totalitaryzm, a to odbija się przede wszystkim na sytuacji kobiet. Tam wciąż są wpisane w schemat funkcjonowania państwa, który opiera się na tradycyjnym i mocno patriarchalnym myśleniu: kobieta ma do spełnienia bardzo określoną funkcję, jej powinnością jest stanie przy mężu, bycie mu wierną i powołanie na świat dzieci. Myślenie o karierze zawodowej jest uznawane za fanaberię. Wciąż obowiązuje lista zawodów, których kobiety nie powinny wykonywać. To jeszcze dziedzictwo z czasów radzieckich. Gdy np. kobieta chce zostać pilotką samolotu lub pływać na statku, to musi walczyć o swoje prawa sądownie. Bywa, że kończy się to nawet procesami w organach Unii Europejskiej.

Bardzo ważną rolę odgrywa w Rosji Cerkwie prawosławna, która jeszcze mocniej wypycha kobiety w ramy tej – w cudzysłowie – tradycyjnej rodziny. Feminizm jest uważany za fantasmagorię, co pokazuje nie tylko głośny protest Pussy Riot, który odbył się wiele lat temu, ale i obecna działalność organizacji feministycznych. Ich komunikaty i działania są zrozumiałe jedynie dla małej grupki odbiorców.

Kobiety w Ukrainie musiały dokonać tragicznego wyboru: albo zostały na miejscu i angażują się w działania wojenne w bardzo różny sposób, czasami nawet idą na front, albo stały się emigrantkami, co też jest tragiczną sytuacją.

Jeśli chodzi o Kaukaz, to kobiety nigdy nie miały tam łatwo. Ten obszar wraz z Azją Centralną włączyłam do rozdziału „Inne światy”, bo to są odległe planety. Powiedzieć, że kobiety tkwią tam w patriarchalnym modelu, to nic nie powiedzieć. Oczywiście można wskazać przypadki, którym udaje się wieść inne, szczęśliwe życie, to zwykle historie z dużych miast, ale przede wszystkim wyjątki potwierdzające regułę. Ta reguła brzmi: powinnością kobiety jest podporządkowanie się mężczyźnie, pełnienie wobec niego roli służebnej, niezrędko znoszenie przemocy fizycznej i psychicznej męża w imię małżeństwa i rodziny. Wiele kobiet w swoim rodzinnym domu widziało, jak matki czy babcie wytrzymują dreszczenie, przemoc i złe traktowanie, i uważają to za immanentną cechę małżeństwa oraz losu kobiety.

Czyli trauma międzypokoleniowa wiąże się nie tylko z wojną, ale też przemocą w rodzinie?



MAŁGORZATA NOCUŃ

– dziennikarka, reporterka, autorka książki „Miłość to cała moja wina. O kobietach z byłego Związku Radzieckiego”

Można tak powiedzieć. Zdarza się, i to niezrędko, że kobiety nawzajem się w tym znoszeniu przemocy umacniają i dyscyplinują. Matka dorosłej córki, która sama latami znosiła przemoc męża, nie ratuje córki z przemocowego małżeństwa, nie stara się jej pomóc, tylko mówi: „Tak to już jest, taki nasz kobiecy los, dobrze, że chociaż dużo nie pije”.

Alkoholizm to kolejny problem w ich domach.

Na obszarze poradzieckim to zjawisko powszechne i dotyczy przede wszystkim mężczyzn. W wielu z tych krajów, np. na Białorusi, kobiety podejmują się ciężkich prac fizycznych, ponieważ ich partnerzy z powodu nałogu są do tego niezdolni. Według danych WHO w tym państwie na osobę przypada około 18 litrów czystego spirytusu rocznie. To mężczyźni są najczęściej hospitalizowani z powodu zatrucia alkoholem. Słabość do niego wzrasta w chwilach zawirowań historycznych. A te na terenie byłego ZSRR trwają od ponad 30 lat.

Co twoim zdaniem musiałyby się stać, żeby sytuacja kobiet w byłych republikach się poprawiła?

Myślę, że musi się dokonać dokładnie to samo, co powinno stać się w Polsce, a wciąż jest niezrobione: musi zmienić się socjalizacja i wychowanie. Jeśli dziewczynki od trzeciego roku życia uczą się tylko roli matki i strażniczki domowego ogniska, jeżeli od najmłodszych lat wymaga się od nich realizowania obowiązków domowych takich jak sprzątanie, zakupy, gotowanie, a chłopcy widzą, że oni nie muszą tego robić, bo od tego jest kobieta, żona, matka, to trudno wymagać, by w dalszym życiu miało to wyglądać inaczej.

Poza tym widzę ogromną paralelę pomiędzy Cerkwią prawosławną a Kościołem katolickim. Momentami mają dosłownie tę samą narrację: kobieta zna swoje miejsce, jest pokorna, usłużna, potulna, jak mąż ją uderzy w jeden policzek, to nadstawia drugi, ma służyć mu ciałem, ma być cała dla niego, rodzic

dzieci. Na Wschodzie, podobnie jak w Polsce, jest ogromny problem z prawami reprodukcyjnymi i na razie nie ma widoków, aby to wszystko zmieniło się na lepsze.

Wspomniałaś, że traumę wojny kobiety znały od dziecka z opowieści swoich matek i babć. Czy te międzypokoleniowe narracje pomogły kobietom z Ukrainy lepiej przystosować się do wojny, która na pełną skalę wybuchła tam w 2022 roku?

Myślę, że pamięć tych opowieści rzeczywiście mogła je pokrzepić, bo wiedziały z nich, że wojna jest „do przeżycia”, że można ją w sensie biologicznym przetrwać i że walka na każdym poziomie jest warta podjęcia. Nawet jeśli polega na emigracji i zabezpieczeniu swoich dzieci.

Myślę, że dużo łatwiej jest zmagać się z traumą, wiedząc, że twoje przodkinie ją przetrwały. Skoro matka i babka dały radę, to ja też mogę – zagryzę zęby i przeżyję. Choć wypijając te opowieści z mlekiem matki, Ukrainki pewnie nie były przygotowane na to, że odtworzą się one jeden do jednego, w tym samym kontekście i za ich życia.

Pisząc książkę czy tekst, pisarki i pisarze szukają klamer, które uwydatnią sens czy wymowę opowieści albo zakorzenia ją we współczesności. Pracując od lat nad tą książką, kompletnie się nie spodziewałam wybuchu wojny w Ukrainie. Ta przeklęta kłamra przyszła do mnie sama, wbrew mojej woli. Czulałam ogromny dreszcz emocji, kiedy porównywałam na poziomie leksykalnym zwierzenia blokadnic z Leningradu i kobiet z Ukrainy 2022. Ukrainki mówiły dokładnie to samo co weteranki II wojny światowej. Posługiwały się tym samym słownictwem, to było przeżyte tymi samym emocjami. Zresztą one same przyznawały, że zostały wychowane w wielkim kulcie wojny ojczyźnianej i w poczuciu, że pokój jest czymś świętym, nie naruszalnym, a wojna – czymś najgorszym. I nagle na własnej skórze poczuły, że ta wojna wraca i dotyka je na takim samym poziomie co ich przodkinie: bombardowania, życie w schronie, walka o pożywienie, gwałty, przemoc, uchodźstwo. Minęło 70 lat, a te opowieści są jeden do jednego, emocjonalnie takie same. Myślę, że społeczeństwa byłego ZSRR będą strauumatyzowane jeszcze przez wiele, wiele lat, bo właśnie przyszła kolejna wojenna trauma, która rozgrywa się tu i teraz i której daleko do końca. ♦



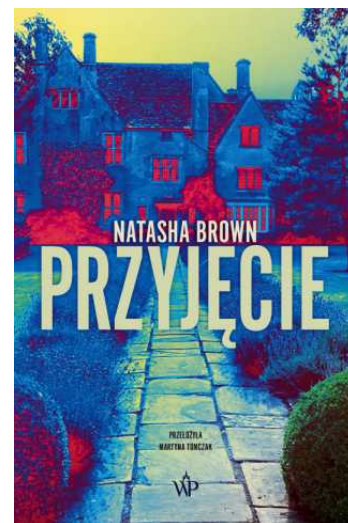
MAŁGORZATA NOCUŃ

„Miłość to cała moja wina. O kobietach byłego Związku Radzieckiego”, wyd. Czarne



NATASHA BROWN

„Przyjęcie”,
przeł. Martyna Tomczak,
wyd. Poznańskie



KSIĄŻKA

Po co znosić własną dehumanizację?

Wliczającej ledwie nieco ponad sto stron powieści Natasha Brown w sposób niezwykle surowy i niepozostawiający złudzeń opisuje codzienność niebiałych mieszkańców Zjednoczonego Królestwa. Autorka, dziś 33-letnia, po opublikowaniu „Przyjęcia” okrzyknięta została „odkryciem” i „ważnym głosem młodego pokolenia”. Książką zachwyciły się gwiazdy współczesnej literatury brytyjskiej, a także rzesze czytelników, którzy odnaleźli się w sytuacji będącej udziałem bezimiennej głównej narratorki - czarnej kobiety o jamajskich korzeniach, która na każdym kroku musi się mierzyć z kolonialnym dziedzictwem swojego kraju.

Pyta wprost: jak to dziedzictwo badać, „skoro jego beneficjenci kwestionują podstawowe fakty”? I dodaje, mocno zrezygnowana: „Rozwiązaniem jest asymilacja. Musisz, musisz się asymilować. Roztopić w tyglu. Dać się przelać do formy. Naginać kości, aż popękają z trzaskiem, aż się dopasujesz. Asymilacja, zachęcają cię do niej. Potem marszczą brwi. Powtarzają to jeszcze wielokrotnie. A przez cały czas po cichu, pod przykrywką tolerancji i pragnienia spójności mówią: zniknij! Rozpłyn się w londyńskiej wielokulturowej zupie”. Rozpłyn się, ale jednocześnie pozbaądź złudzeń - nigdy nie będziesz do końca jednym z nas. A jeśli nie chcesz tego zaakceptować - „wracaj do siebie”.

Zdolna, w czwartej dekadzie życia, pracująca w sektorze bankowym - bo ten może dać jej w miarę satysfakcjonującą pozycję w społecznej hierarchii - awansuje, osiąga kolejnych szczebli kariery, ma współdecydować o losach zespołu. Nie oznacza to jednak, że przebija szklany sufit i że może liczyć na uznanie oraz szacunek koleżanek i kolegów o białym kolorze

skóry, tych „prawdziwych” Brytyjczyków. Przeciwnie, słyszy, że jej sukces to wyłącznie efekt polityki różnorodności. Udało się jej, bo jest czarną kobietą.

Na pierwszy rzut oka szczęście dopisuje jej także w życiu prywatnym. Bohaterka „Przyjęcia” nie tylko jest w stanie kupić mieszkanie w Londynie, ale też wiąże się z mężczyzną z bogatej, blisko związanej ze światem polityki oraz biznesu rodziny, człowiekiem ze wszech miar uprzywilejowanym. Będzie co prawda przedstawiana przez jego matkę jako „przyjaciółka najmłodszej pociechy”, ale przecież gdyby tylko zgodziła się na przyjęcie roli, w którą jest wtłaczana, kobiety, która dostaje szansę na lepsze życie i miło się uśmiecha, może wszystko potoczyłoby się jak w „brytyjskim postkolonialnym śnie”?

Ale pewnego dnia wszystko się zmienia. „Muszę poważnie podejść do pytania: po co żyć? Po co dalej się narażać na bycie obiektem ich prymitywnej optyki? Na miażdżące uprzedmiotowienie? Po co znosić własną dehumanizację?” - zastanawia się po wyjściu z gabinetu onkolożki.

W „Przyjęciu”, książce zarazem pięknej i wścieklej, Natasha Brown jasno daje czytelnikowi do zrozumienia, jak potwornym doświadczeniem jest bycie ofiarą rasizmu na niemal każdym etapie i poziomie życia, rasizmu wyrażanego nie wprost, ale jednoznacznie wskazującego, że nawyki, zwyczaje i przekonania przodków białych mieszkańców Zjednoczonego Królestwa zainfekowały kolejne pokolenia. Jak długo jeszcze, pyta autorka, można to znosić? Choćby fakt, że w języku wszystko, co dobre, niewinne i dające nadzieję, jest „białe”, a to, co złe, odrażające, kojarzące się z wyrządzeniem komuś krzywdy - „czarne”? ♦ **Michał Nogaś**

KSIĄŻKA

Austriackie rozliczenie z wojną



1914 rok, austriacka prowincja, wybucha I wojna światowa, która w społecznej wyobraźni Zachodu odgrywa ważniejszą rolę niż rok 1939 w Europie Środkowej. Młoda kobieta zostaje sama z dziećmi i zwierzętami, bo jej mąż, powołany przez cesarza, znika na kilka lat, by walczyć za świat, który na oczach wszystkich znika. Maria musi zmierzyć się z niechęcią wiejskiej społeczności, głodem, próbami gwałtu i z dzieckiem, które rodzi się w czasie nieobecności męża. „Hałastra” to przenikliwe rozliczenie z wojenną zawieruchą, wypartą przemocą wobec kobiet i autobiograficzna opowieść o rodzinie, którą na zawsze stworzyła pierwsza wojna. ♦

(Arkadiusz Gruszczyński)
MONIKA HELFER, „Hałastra”, tłum. Arkadiusz Żychliński, wyd. Filtry

MUZYKA

Brzmienie lata



Projekt Letnie Brzmienia na stałe wpisał się w kalendarz letnich muzycznych imprez. W tym roku zmienił jednak nieco formułę i stał się dwudniowym festiwałem, który zawita do dziewięciu polskich miast. Na scenach pojawią się najpopularniejsze obecnie rodzime artystki i artyści, m.in. Mrozu, Krzysztof Zalewski (w wybranych miastach z projektem „Zalewski śpiewa Niemeń”), Daria Zawiałow, Katarzyna Nosowska, Brodka, Karaś/Rogucki, Arek Kłusowski, Bartek

Królik, Daria ze Śląska, Ignacy, Kaśka Sochacka, Smolik // Kev Fox, Vito Bambino, Rubens, a nawet dawno niewidziani The Dumplings. Nowością jest także kolektyw Babie Lato pod przewodnictwem Natalii Kukulskiej, do którego zaprosiła m.in. Zalię, Mery Spolsky, Margaret czy Bovską. Wokalistki zaśpiewają autorskie piosenki, ale nie zabraknie też znanych światowych przebojów w nowych aranżacjach. Więcej informacji można znaleźć m.in. na stronie: facebook.com/letniebrzmienia. ♦

(Joanna Wróżyńska)
SANTANDER LETNIE BRZMIENIA
23-24.06 - Bielsko-Biała, 30.06-1.07 - Kraków, 7-8.07 - Rzeszów, 21-22.07 - Lublin, 28-29.07 - Warszawa, 4-5.08 - Łódź, 11-12.08 - Gdańsk, 18-19.08 - Wrocław, 1-2.09 - Poznań

FILM

Zabójcza Grochowska

„Dzień matki” miał premierę w Dzień Matki na Netflixie, ale obejrzyć go można nadal, bez okazji. To polski film akcji, który puszcza oko w stronę konwencji. Mówi się, że to taki polski Tarrantino i że to polski „John Wick”, ale ja bym nie przesadzała z tymi porównaniami.

Nina (Agnieszka Grochowska) jest byłą agentką specjalną, już nieaktywną zawodowo. Poznajemy ją, gdy ze zrezygnowaną, kompletnie znużoną miną kupuje piwo w budce z alkoholem. W kolejnej scenie widzimy jednak, że jej umiejętności z dziedziny sztuk walki nie poszły w zapomnienie – napadnięta przez bandę dresiarzy rozprawia się z nimi za pomocą puszek z piwem tak, że długo się nie pozbierają. Takiej bohaterki, która by się aż tak tłukła, z takim zacięciem, w naszym kinie chyba jeszcze nie było. Fabuła jest prosta – niektórzy powiedzą, że banalna: syn agentki, z którym od lat nie utrzymuje kontaktów, którego wychowują inni ludzie, ale którego dojrzewanie ona z dala podgląda,

zostaje porwany przez złych ludzi. Złymi ludźmi są tu dresiarze z bandy niejakiego Voltomierza. Matka postanawia syna odbić. I już. Dużo kopania, rzucania przedmiotami, bardzo dużo



puszczania oka, że robimy kino akcji, takie na światowym poziomie, ale jednocześnie po polsku i w Polsce. Plusik za zabójcze użycie marchewki w scenie walki w kuchni. Reżyserem filmu jest Mateusz Rakowicz („Najmro. Kocha, kradnie, szanuje”). Dla tych, których cieszy kopanie złych ludzi, bo drugiego dna nie ma. ♦

(Paulina Reiter)
„DZIEŃ MATKI”, reż. Mateusz Rakowicz, Netflix

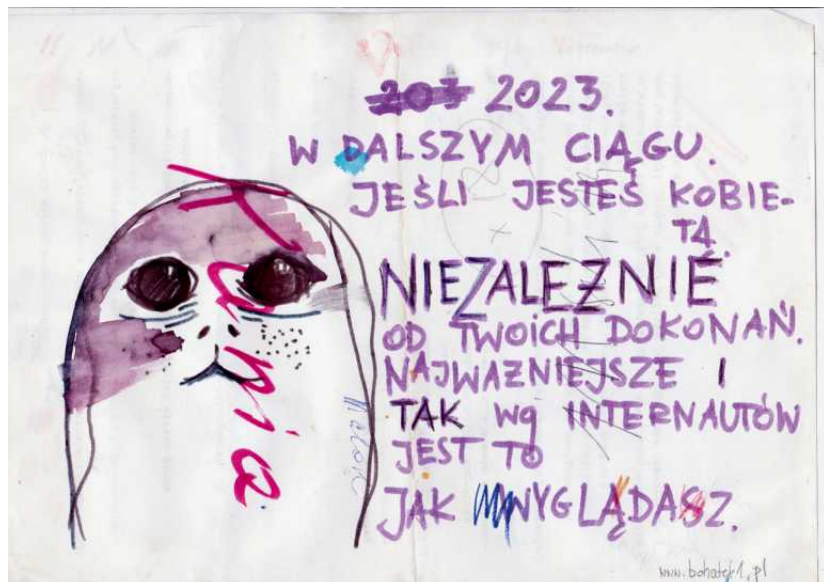
ARKADIUSZ GRUSZCZYŃSKI POLECA WIERSZ

Fragment książki „Wariacje Goldbergowskie”

Bezgraniczna ciekawość świata doprowadziła Geldberga do wniosku, że miłość do ojczyzny może się skończyć ciężką chorobą. Bywa tak, kiedy ojczyzna jest na utrzymaniu nienawiści, korporacji z kapitałem anarchii i zbrodni, zrzeszającej intrygi, spiski i rewolty. Miłość łączą z ojczyzną namiętna podejrzliwość, zazdrość i militarne przepisy kulinarne. Wszyscy, którzy chorują na taką miłość do ojczyzny, objęci są całodobową stratą czasu.

EWA LIPSKA jest jedną z najbardziej znanych polskich poetek. Debiutowała w 1967 r., do tej pory opublikowała kilkadziesiąt książek

MAŁGORZATA HALBER RYSUJE



Wysuwamy głowy na powierzchnię

Śnimy o lataniu nad fioletowymi górami, skakaniu po drzewach, ale dla równowagi też o umieraniu



Z ZESPOŁEM BOKKA
ROZMAWIA SANDRA ZAKRZEWSKA

BOKKA jest obecna na polskiej scenie muzycznej już od dziesięciu lat. Artystki nie ujawniają wizerunku (chowają twarze za maskami), ich koncerty są żywiołowe i mają niecodzienną stylistykę. Grupa ma na koncie cztery świetnie przyjęte albumy i trzy nominacje do Fryderyków. Dziesięciolecie działalności będzie świętować okolicznościowym albumem „BOKKA HITS 10”. Zespół będzie jedną z gwiazd Co Jest Grane Festival & Women's Voices Kolektyw inspired by Answer.Lab (16-17 czerwca, Warszawa, park na terenie Ośrodka Wawelska).

Jesteście perfekcjonistami?

Niestety, tak. To nam uprzykrza życie (*śmiech*). Bez wyznaczonego deadline'u pró-

bowałibyśmy udoskonalać piosenki bez końca. Niekoniecznie z dobrym skutkiem.

Pomyślałam o perfekcjonizmie, bo szalenie mocno dbacie nie tylko o muzykę, ale też stylistyczną stronę wszystkich swoich działań, od koncertów po klipy. W zeszłym roku podczas festiwalu filmowego Camerimage zdobyliście nawet nominację za teledysk do „Walk on a Wire”.

Wszystko jest dla nas ważne i wszystko staramy się mieć dopracowane w najmniejszym detalu. Maski, stroje, światło, wizualizacje, teledyski - każdy z tych elementów pomaga nam przekazać naszą wizję muzyczną. Z niektórymi osobami współpracujemy od samego początku, np. z Kubą Guzikiem, który czuje nas zarówno muzycznie, jak i prywatnie. Przez wiele lat tworzył dla nas wizualizacje i jeździł z nami na koncerty.

Od płyty „Blood Moon” jego rola przeniosła się na oprawę graficzną płyt, projektowanie plakatów, banerów, dba o naszą tożsamość wizualną w mediach, jest takim naszym dyrektorem kreatywnym (*śmiech*), a przy okazji wspaniałym ziomem. Halina Mrozek to nasz najczęstszy wybór, jeśli chodzi o maski. Jej projekty to są dzieła sztuki. Kolejną osobą, z którą nam bardzo po drodze, jest bola - młoda projektantka, która szyje nam stroje na scenę, a ostatnio zaprojektowała dla nas linię ciuchów „bola inspired by BOKKA” z krwawym księżycem - symbolem naszej ostatniej płyty. Jakość i komfort są dla niej równie ważne jak dla nas. Trzeba przyznać, że mamy szczęście do spotykania na swojej drodze ludzi z pasją, a przy okazji niezwykle zdolnych. Teledyski to jest temat rzeka. Mamy ich już sporo i za każdym razem jest to przygoda z nowymi, ciekawymi, pełny-

mi pomysłów ludźmi. Wspomniany przez ciebie klip „Walk on a Wire” zrobili dla nas Maciek Bierut (reżyser) i Karol Łakomic (autor zdjęć) – to są mistrzowie świata! Jak dla nas, powinni zgarnąć wszystkie nagrody za tę piękną i do głębi poruszającą historię, do której w dodatku udało im się zaangażować niesamowitych aktorów – Piotra Głowackiego i Alicję Wieniawę-Narkiewicz.

Planowaliście nakręcenie też serialu towarzyszącego płycie, w którym muzyka byłaby tak samo ważna jak obraz i dialogi. Nie udało się ze względu na koszty.

Rzeczywiście mieliśmy taki pomysł, ale nie zdawaliśmy sobie sprawy z tego, jak potężne jest to przedsięwzięcie. Zarówno pod względem czasowym, jak i finansowym. Zrobić album i zamiast teledysków wypuścić razem z nim film czy serial, to by było naprawdę coś. Może kiedyś uda się zrealizować to marzenie.

Za wami dziesięć lat na scenie. Zaczynaliście, gdy pierwsze płyty wydawali m.in. Kamp!, The Dumplings czy Rysy. Słuchacze zaczęli bardziej doceniać nieoczywiste, syntetyczne brzmienia?

Szczerze, to nie mamy pojęcia. Mieliśmy zupełnie inny start. Przeprowadzaliśmy test, który miał za zadanie sprawdzić siłę samej muzyki, bez żadnych dodatkowych informacji. Eksperyment się udał i choć wtedy jeszcze o tym nie wiedzieliśmy, był to załączek pomysłu, któremu jesteśmy wierni od dziesięciu lat. To był czas bogaty w wiele różnych doświadczeń. Na szczęście w większości wspólnych. Graliśmy, tworzyliśmy, jeździliśmy po świecie. Dobrze, że naprawdę się lubimy i po tylu latach nadal chętnie spędzamy ze sobą też czas wolny. Zespół jest jak druga rodzina. Każdy jest inny, czasem się kłócimy, ale łączy nas bezwarunkowa przyjaźń. Zgrana ekipa to podstawa.

Polski rynek muzyczny czymś was zaskoczył?

Tym, że nas przyjął z otwartymi ramionami i nigdy nie próbował zmienić. Po tych kilku latach mamy poczucie, że – być może nie do końca świadomie – wydrążyliśmy sobie osobny kanał. Idziemy nim bez względu na to, co się dzieje dookoła. Czasami wysuwamy głowy na powierzchnię, obserwujemy, co słychać na świecie, ale potem wracamy tam, gdzie jest nam dobrze, i robimy swoje.

Rozmawiając o waszej historii i początkach, trudno nie wspomnieć o charakterystycznej was anonimowości. Przez te dziesięć lat nie pojawił się moment, gdy pomyśleliście, że może jednak warto się ujawnić? Nigdy. Anonimowość jest częścią naszej muzycznej tożsamości. Gdybyśmy się teraz ujawnili, to musielibyśmy chyba zmienić na-

BOKKA

– polski zespół grający muzykę elektroniczną. Debiutował w 2013 r., słynie m.in. z tego, że nikt nie zna tożsamości występujących w nim muzyków. BOKKA wystąpi podczas Co Jest Grane Festival w Warszawie

zwę zespołu, bo to nie byłaby już BOKKA. Poza tym po co zmieniać coś, co działa?

Fani nie próbowali za wszelką cenę dowiedzieć się, kim jesteście?

Na samym początku pojawiały się próby rozszyfrowania tożsamości poszczególnych członków zespołu. Śmiesznie było obserwować, jak ludzie błędzili. To, co nas najbardziej zaskoczyło, to reakcje niektórych fanów, którzy z oburzeniem reagowali na te „doniesienia” i zmuszali najbardziej dociekliwych do usuwania komentarzy, które sugerowały jakiegokolwiek imiona i nazwiska. Piękne to było. Potwierdzało, że ludzie kumają naszą ideę i nie chcą jej – ani nam, ani sobie – psuć.

Zdarzyło się kiedyś, że uczestniczyliście w rozmowie o zespole BOKKA z osobami, które nie były świadome, że nim jesteście?

Tak, zdarzyło się to naszemu gitarzyście. Co prawda nie uczestniczył w tej rozmowie bezpośrednio, ale był jej świadkiem i śmiał się w duchu.

Teraz do swojego anonimowego świata zaprosiliście innych artystów. Jubileuszowy cykl „BOKKA HITS 10” to dziesięć utworów z ukrytymi za nowymi pseudonimami gośćmi. Na początek zaprezentowaliście utwór „Violet” z udziałem ZERØ, czyli Dawida Podsiadły.

Szalony był to pomysł i na tyle abstrakcyjny, że musieliśmy sprawdzić, czy w ogóle ma szansę na realizację. Okazało się, że ma i że wszyscy, którym o nim opowiadaliśmy, wskiwali w niego z entuzjazmem. To są artyści, których cenimy, lubimy, mamy szczęście znać prywatnie, ale przeważnie są turbozajęci. Ich chęć zanurzenia się w naszym anonimowym świecie po to, żeby uczcić nasze urodziny, to dla nas najlepszy prezent.

To dla was sentymentalna podróż?

Zdecydowanie. Wybraliśmy utwory, które nasi słuchacze doskonale znają i które my w większości graliśmy przez te lata na koncertach. Teraz przedstawimy je w nowych wersjach. Jest lekki stresik, że nie wszystkie mogą się spodobać, jeśli ktoś czuje więź z oryginałem, ale dla nas to nowa energia. Dobrze się bawiliśmy, tworząc je, mamy nadzieję, że ludzie też się w nich odnajdą, tak jak my.

Odkryliście już pierwsze karty. „Violet” to nowa wersja „Violet Mountain Tops” – utworu z waszej debiutanckiej płyty. Mówi o snach, tych dobrych i złych. O czym śnicie?

O lataniu nad fioletowymi górami, skakaniu po drzewach, ale dla równowagi też o umieraniu.

Pewien rodzaj mroku jest wam bliski. Na ostatnim, czwartym już albumie „Blood Moon” śpiewacie o końcu świata, który dla każdego może być czymś innym. Stajemy ostatnio w obliczu kolejnych kryzysów. Pandemia nie zdążyła się zakończyć, gdy wybuchła wojna w Ukrainie. Do tego kryzys klimatyczny i trudna sytuacja gospodarcza.

Pierwsze utwory na „Blood Moon” powstały pod koniec 2019 roku. Potem to wszystko rozwijało się wraz z postępem prac nad płytą – najpierw Wuhan, małe ognisko we Włoszech, pierwsze zakażenia w Polsce... To było jak rozdwojenie jaźni. Z jednej strony byliśmy pochłonięci naszym fikcyjnym końcem świata, przerażającym, ale też pięknym, próbując odpowiedzieć na pytanie, jak ludzie mogą na niego reagować. Z drugiej – obserwowaliśmy z coraz większym niepokojem otaczającą nas rzeczywistość. A wojna wybuchła dzień przed tym, jak ruszyliśmy w trasę. Początkowo wydawało nam się to pozbawione sensu, że jedziemy grać koncerty, podczas gdy kilkaset kilometrów od nas ludzie walczą w irracjonalnej wojnie, giną, jest ogólna masakra. Wszyscy byliśmy w szoku. Ale okazało się, że ludzie potrzebowali odskoczni, a nasze piosenki rezonowały z sytuacją tak mocno, że poruszały nie tylko publiczność, ale i nas samych.

Fanów zaskakujecie nieustannie woltami stylistycznymi – od nostalgicznego debiutu, poprzez energetyczny album „Don’t Kiss and Tell”, zaskakujący „Life on Planet B”, po filmowy „Blood Moon”. Teraz zapowiadacie nowy kierunek. Jaki? Za wcześniej jest jeszcze, żeby o tym rozmawiać. Obecnie skupieni jesteście na nadchodzących koncertach, podczas których będziemy świętować nasze dziesiąte urodziny. Co będzie później? Kto to wie. ♦

OGŁOSZENIE



ORGANIZATORZY: AGORA, wyborcza.pl

PARTNER GŁÓWNY: ILAB

PATRONAT HONOROWY: 

SPONSOR: PERŁA

PARTNERZY:  Warszawa,  Kuchnia Buena,  instax,  inka

Instadyzur

Lekarze też się w internecie dokształcają. A w gabinecie łatwiej pracuje się z pacjentem, któremu nie trzeba wszystkiego tłumaczyć od zera

TEKST ZUZANNA KUFFEL

Nie bronię się przed określeniem „med-influencer”, chociaż jego drugi człon nie do końca pasuje mi do medycyny. Słowo „influencer” czasami źle się kojarzy, a ja reprezentuję zawód, który powinien kojarzyć się dobrze. Wolę być w przestrzeni publicznej postrzegany jako specjalista, który funkcjonuje w internecie i w ten sposób dzieli się wiedzą, niż jako osoba znana, która przy okazji potrafi coś zrobić. Jestem przede wszystkim lekarzem – mówi dr n. med. Paweł Kabata, specjalista chirurgii onkologicznej i ogólnej.

Pierwszymi medinfluencerami w Polsce byli ginekolodzy i pediatrzy. Wokół dzieci, a zwłaszcza szczepionek, powstała masa mitów, podobnie jak wokół ciąży. Działalność lekarzy w mediach społecznościowych napędzała walka z takimi ruchami. Potem wśród instalekarzy zaczęło przybywać przedstawicieli innych specjalizacji medycznych. Część medinfluencerów wybiła się na pandemię. Jedni instalekarze skupiają się na treściach wyłącznie medycznych, inni wykorzystują media społecznościowe do pokazywania kulisy swojej pracy, a jeszcze inni dzielą się obrazkami z prywatnego życia.

– Konta lekarzy, którzy pokazują więcej prywatnych treści, są potrzebne, bo przelamują hierarchie i pokazują, że my też jesteśmy ludźmi. Profile medyczne opowiadające o naszym zawodzie są ważne, bo jeśli pacjenci będą lepiej rozumieli naszą pracę „od kuchni”, będą mieli do nas mniej pretensji i większe zaufanie – mówi Róża Hajkuś, specjalistka pediatrii.

O CHIRURGII INACZEJ

Polskie społeczeństwo ma różne wyobrażenia o lekarzach. Kształtują je książki takie jak „Mali bogowie” Pawła Reszki o znieczulicy w ochronie zdrowia i seriale jak „Chirurdzy”, „Dr House” czy rodzime „Na dobre i na złe”. Paweł Kabata chciał pokazać, jacy naprawdę są lekarze. Dlatego w 2017 roku założył konto na Instagramie, a później siostrzany profil na Facebooku. Opisując historie z życia chirurga, dawał też upust swoim emocjom. Dziś obserwuje go prawie 67 tys. osób.

– O medycynie najłatwiej jest mówić źle. Mamy dysfunkcyjny, niedofinansowany system. Chciałem swoimi opowiadaniem

pokazać, że nie jest wyłącznie źle: mamy sukcesy, lubimy to, co robimy, i naszych pacjentów. Moja działalność to protest przeciwko ciągłej negatywnej narracji – mówi dr Kabata.

Na co dzień nie tylko opowiada historie z pracy i pokazuje ujęcia z bloku operacyjnego, ale też przekazuje obserwatorom ciekawostki medyczne, rozwiewa mity i edukuje o profilaktyce raka piersi. Czasem recenzuje książki o tematyce medycznej. Akcje profilaktyczne i recenzje książek to jedyne współprace komercyjne, które przyjmuje. Jak mówi, „nigdy nie potrafił być billboardem”.

– Granicę w internecie można daleko przesunąć, więc potrzeba dużej samokontroli i chłodnego spojrzenia na siebie. W naszej dziedzinie nie można zrobić wszystkiego dla zasięgów. Nie można naruszać zasad tajno-

ści danych. To jest kluczowe. Nawet jak coś pokazuję albo opowiadam, robię to tak, żeby pacjenta nie można było w żaden sposób zidentyfikować. Przywiązuję dużą wagę do tego, żeby to, co opowiadam, było uniwersalne – mówi dr Kabata.

Od czasu do czasu treści medyczne przeplata obrazkami z życia rodzinnego. Pokazywał między innymi, jak chirurgicznymi narzędziami rozdziela splątane przez syna naszyjniki żony. Jego żona Dorota Winniczuk-Kabata jest specjalistką anestezjologii i intensywnej terapii. Mają dwoje małych dzieci – Leo i Julię. Wspólnie zdecydowali, że nie będą pokazywać w mediach społecznościowych ich twarzy, bo kilkuletnie dzieci nie mogą wyrazić na to świadomej zgody.

Rodzicielstwo i praca w kilku miejscach sprawiają, że na prowadzenie Instagrama

◀ Paweł Kabata



← Róża Hajkuś



nie zostaje dużo czasu. Paweł Kabata pracuje jako adiunkt w Klinice Chirurgii Onkologicznej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. W Uniwersyteckim Centrum Klinicznym należy do zespołu zajmującego się rakiem piersi. Przyjmuje też prywatnie w innych placówkach. Chociaż dobrze planuje, są dni, gdy w ogóle nie znajduje czasu na media społecznościowe. – Moje podejście do działalności w sieci ewoluuje. Na początku zależało mi na zasięgach. Sława rozpaskudza. Ja i moi koledzy, chociaż nie wszyscy się do tego przyznają, mieliśmy taki okres, że z wypiekami na twarzy patrzyliśmy, jak zasięgi rosną. To niezwykle satysfakcjonujące. Teraz już tego we mnie nie ma. Jeśli jestem zbyt zmęczony, żeby coś napisać, odpuszczam. Działalność internetowa zajmuje mi dwie, trzy godziny dziennie. W mediach społecznościowych wyraźnie widać, jeśli coś jest wymuszone i nieprawdziwe. Jeżeli mam coś robić nijak, wolę tego nie robić w ogóle – mówi.

Nie ma też czasu na darmowe konsultacje online, choć prośby o nie ciągle pojawiają się w jego skrzynce. – Jeżeli znam kogoś od dawna i pyta mnie o coś w sposób niezobowiązujący, nie widzę problemu, żeby odpowiedzieć. Ale wiele osób zaczyna mnie obserwować i zaraz pisze z prośbą o przyspieszenie terminu

albo przysłała masę zdjęć dokumentacji i pyta, co teraz zrobić. To nie jest telemedycyna – mówi chirurg.

Na szczęście jego misja edukacyjna daje rezultaty i więcej pacjentów przychodzi do jego gabinetu. Tam faktycznie może im pomóc. Niektórzy przychodzą, bo go obserwują, inni z polecenia. – Jedną z największych bolączek polskiej onkologii jest to, że profilaktyka leży. Nie będąc politykiem, niewiele mogę zrobić, ale pomagam, na ile mogę, żeby to zmienić. Zawsze przyjmuję zaproszenia do akcji profilaktycznych.

Kabata chętnie też włącza się w akcje organizowane przez innych lekarzy działających w sieci. – Przed pandemią mieliśmy zwyczaj spotykania się na żywo i poznawania poza internetem. Od samego początku bardzo się wspieraliśmy. Udostępniamy sobie nawzajem swoje projekty, zwiększamy sieć zasięgów. Stworzyliśmy dużą, wspierającą się społeczność – mówi.

BEZ WALKOWERA

Róża Hajkuś, specjalistka pediatrii, zaczęła działać w internecie, bo chciała, żeby rodzice jej pacjentów mieli dostęp do rzetelnych informacji medycznych o każdej porze.

– Absolutnie nie potępiam osób, które szukają informacji medycznych w internecie. Nie znam żadnego lekarza, który nie szuka w sieci informacji na tematy, na których się nie zna. Uważam, że w gabinecie łatwiej pracuje się z pacjentem, który jest wstępnie wyedukowany. Nie trzeba mu wszystkiego tłumaczyć od zera, na co zwykle nie ma czasu. Jeśli pacjent po wizycie wciąż czegoś nie rozumie, traci zaufanie do lekarza. W polskim społeczeństwie brakuje podstawowej wiedzy medycznej. W szkole nie mamy dobrej edukacji na temat zdrowia, a większość merytorycznych źródeł jest napisana w nieprzystępny sposób dla osób, które nie są specjalistami – mówi lekarka.

Sama spotkała w gabinecie mamę, która rozpoznała u dziecka cukrzycę na bardzo wczesnym etapie. Powiedziała, że przeczytała w internecie o objawach cukrzycy i dopasowała je do objawów swojego syna. – Nie możemy ignorować siły, jaką daje internet. Informacje, które tam są, przekładają się na prawdziwe życie – mówi dr Hajkuś.

Jej profil stopniowo rozrasta się od pięciu lat. Obecnie obserwuje ją prawie 78 tys. osób. Zaczęła od bloga, myśląc wtedy, że na Instagramie nie da się mówić o medycynie. Później jednak dała się przekonać. Na Instagramie ma możliwość interakcji z obserwatorami. Wie, co ich interesuje i jak reagują na publikowane przez nią treści. Zwykle nowi obserwatorzy przybywają, kiedy inna osoba poleci jej profil albo udostępni jej post.

Róża Hajkuś: – W dobrze funkcjonującym systemie, w którym lekarz nie przyjmuje 50 pacjentów jednego dnia i podczas wizyty ma czas na szczegółowe wyjaśnienia, byłoby mniejsze zapotrzebowanie na medinfluencerów. Nawet z chorobami nie wyrobiamy w gabinetach, a co dopiero z profilaktyką i edukacją.

Róża Hajkuś łączy działalność w internecie z pracą lekarki oraz macierzyństwem. W 2022 roku miała szczególnie dużo zawodowych wyzwań, bo przygotowywała się do egzaminu specjalizacyjnego. Zdała. Teraz pracuje „tylko” na oddziale szpitalnym. Ma etat i dyżury. – Pilnuję, żeby dbać o odpoczynek głowy. Jak jestem zmęczona, nie działam w sieci. Internet jest dla mnie odskocznią, przestrzenią, gdzie mogę realizować swoje pomysły i otrzymać informacje zwrotne od liczby osób, do której nie ma szans dotrzeć gdzie indziej – mówi. – Jednak jestem przede wszystkim lekarką. Najważniejsze jest dla mnie, żeby pacjenci w realu czuli się dobrze zaopiekowani. Muszą wiedzieć, że nie chodzę do pracy, żeby szukać treści na Instagram. Dlatego nie opisuję w sieci „przypadków” z oddziału.

Choć określenie „medinfluencerka” jej nie przeszkadza, bardzo rzadko wchodzi we współpracę komercyjną. Nie potępia

instalekarzy, którzy to robią, bo wie, jak wiele czasu zajmuje prowadzenie medycznego profilu w mediach społecznościowych. Sama jednak zgadza się tylko na współpracę, w ramach których ktoś płaci jej za przygotowanie materiałów medycznych powszechnie później udostępnianych. Dlatego też zgadza się na wystąpienia na otwartych konferencjach. – Takie współprace wpisują się w edukację zdrowotną dostępną dla wszystkich bez względu na status majątkowy, a na tym mi bardzo zależy. Media społecznościowe są demokratyczne – mówi lekarka.

Choć zwykle na Instagramie pokazuje się w scrubsach i ze stetoskopem, od czasu do czasu wrzuca selfie z dziećmi albo zdjęcie z urlopu. – Ludzie czytają rzeczy medyczne, które od czasu do czasu wrzucam, tylko dlatego że w międzyczasie dostają też coś luźniejszego. Sama szukam w internecie odpoczynku dla głowy. Dzięki „koleżeńskiej” relacji łatwiej mi namówić ludzi do czytania trudniejszych, medycznych treści.

Koleżeńska relacja ośmiela jednak do tego, aby wysłać lekarce pytania medyczne. – Nigdy nie udzielam porad w wiadomościach prywatnych. To niebezpieczne dla pacjentów i nieprofesjonalne. Czym innym jest opisać jakiś temat w sposób ogólny, a czym innym doradzać niebadanej osobie na podstawie szczątków informacji. Wiele razy to tłumaczyłam, więc teraz rzadziej dostaję takie wiadomości – mówi.

Rzadko spotyka się z hejtem. Jak sądzi, jej profil jest na to „za nudny”. Stara się, żeby publikowane przez nią treści nie wywoływały negatywnych emocji. Oczywiście, hejterzy pojawiają się i na jej profilu, zwykle kiedy porusza temat szczepień, jednak w porównaniu ze swoimi znajomymi obrywa rzadko. A znajomych zdobyła w sieci sporo.

Róża Hajkuś: – W szpitalach lekarze i pielęgniarki mają osobne dyżurki i pokoje. Z ratownikami widzimy się przez chwilę przy przekazaniu pacjenta, a z diagnostami rozmawiamy tylko przez telefon. Dzięki mediom społecznościowym uczymy się od siebie nawzajem i lepiej poznajemy inne zawody medyczne. Jedną z największych zalet działania w sieci jest kontakt z medykami z całej Polski. Dużo tych osób udało mi się poznać na żywo i jestem wdzięczna za te relacje. Możemy się kontaktować z pediatrami z różnych miejsc w kraju, robić wspólne akcje edukacyjne.

WYLECZYĆ NIENAWIŚĆ

Anna Wardęga, rezydentka psychiatrii w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie i psychoterapeutka, założyła konto na Instagramie w czerwcu 2021 roku, aby promować zainicjowaną przez siebie akcję „Wylecz nienawiść”. Wcześniej nie interesowały jej media społecznościowe.



Zaangażowała się w tę akcję, ponieważ sama padła ofiarą hejtu. Jedną z jej pacjentek zamieściła na Facebooku wpis relacjonujący wizytę w bardzo negatywny sposób. Lekarka odebrała jej przebieg zupełnie inaczej. Pacjentka zachęcała do rozpowszechniania wpisu. Post stał się wiralem. Internauci atakowali lekarkę na jej prywatnych profilach w wiadomościach i komentarzach, a także zamieszczali w sieci negatywne oceny jej pracy. Wtedy zaczęły sphywać do niej groźby, także groźby śmierci. Nie wiedziała, co zrobić w tej sytuacji. W końcu wsparła ją warszawska Izba Lekarska, chociaż to nie jej podlega. Anna Wardęga chciała pomóc innym lekarzom w podobnej sytuacji. Akcja „Wylecz nienawiść” miała informować medyków, jakie działania mogą podjąć, jeśli padną ofiarą hejtu, a także uświadamiac społeczeństwu, z jaką nienawiścią przychodzi się mierzyć pracownikom ochrony zdrowia.

– Jestem zadowolona z tej akcji. Nigdy nie miałam nadziei, że nakręcimy kilka spotów i świat nagle będzie piękny. Nasza polska mentalność jest taka, że żale muszą gdzieś znaleźć ujście. Nikt nie jedzie przeklinać do NFZ-u czy do ministerstwa, cała frustracja idzie na lekarzy, pielęgniarki i ratowników. Dalsze działa-

nia są potrzebne. Cenne jest to, że dzięki akcji „Wylecz nienawiść” w Naczelnej Izbie Lekarskiej powstały warsztaty z prawniczkami i panią psycholog na temat hejtu. Jestem zadowolona z wyniku, ale w tym zakresie jest jeszcze mnóstwo pracy – zaznacza.

Odróżnia hejt od konstruktywnej krytyki. – Nigdy nie zaprzeczam temu, że wśród nas są kiepscy lekarze, którzy zdolności miękkie mają na niskim poziomie. Na nas jako lekarzy nie spada błogosławieństwo z nieba, przez które stajemy się altruistami. Nie wszystkie zachowania w gabinecie są w porządku. Staram się uczyć innych lekarzy, żebyśmy patrzyli na siebie krytycznie – mówi.

Od kampanii „Wylecz nienawiść” mijają już dwa lata, a Anna Wardęga wciąż działa w mediach społecznościowych. Chociaż miała kilka momentów, w których chciała zrezygnować, co jakiś czas pojawia się jakiś temat związany z psychiatrią, który chce poruszyć.

– Moje konto służy do psychoedukacji, mówienia o problemach psychiatrii dzieci i młodzieży i przybliżania ludziom zagadnień psychiatrycznych po to, żeby nie bali się pacjentów psychiatrycznych – wyjaśnia. – Zaburzenia psychiczne i lękowe są coraz częstsze, więc większość z nas prędzej czy później

zetknie się z nimi osobiście albo przez naszych bliskich. Osławianie z chorobami psychicznymi jest potrzebne całemu społeczeństwu, także w środowisku medycznym.

W mediach społecznościowych rozpowszechniane są różne mity dotyczące psychiatrii, a także leków stosowanych w tej dziedzinie. Skutki tych treści mogą być tragiczne, jeśli pacjent da się przekonać do odstawienia leków, zacznie eksperymentować z innymi substancjami albo podda się szamańskim zabiegom.

Mimo że alternatywne terapie mają wielu zwolenników, Anna Wardęga nie spotyka się już z hejtem w sieci. - Może ludzie wiedzą, że nie siedzę cicho, tylko podejmuję konkretne działania? Moje konto jest raczej stricte medyczne, nie wypowiadałam się tam w sposób bardzo kontrowersyjny, przedstawiam fakty. Raz na jakiś czas wrzucę zdjęcie psa, ładnego widoku albo kwiatka. Nie ma tam czego hejtować. Nie pokazuję prywatnego życia, swojego dziecka ani tego, co jem na śniadanie. Może jestem przez to mało interesująca.

Mało interesująca jednak nie jest, skoro obserwuje ją ponad 35 tys. osób. Wie, że suche fakty bez twarzy nie są zachęcające. Jej obserwujący trochę o niej wiedzą, np. że ma tatuaże i że przez kilka lat samodzielnie wychowywała córkę. Lekarka stawia sobie jednak wyraźne granice.

Anna Wardęga: - Jest wiele kont medycznych pełnych rzetelnej wiedzy, z których sama czerpię, ale jest też część medyków, którzy się wygłupiają. Mam poczucie, że jako lekarze reprezentujemy całe nasze środowisko. Nie ma nic złego we wrzuceniu zdjęcia z wakacji raz na jakiś czas, ale jeśli lekarze na profilu z założenia medycznym, nie prywatnym, pokazują głównie zdjęcia z egzotycznych wakacji w markowych rzeczach, nie wygląda to dobrze. To nie fair wobec całej grupy zawodowej, bo w większości jednak nie jesteśmy osobami, które z torebką za kilkadziesiąt tysięcy leczą na Malediwy. To nie moja bajka. Nie wiem, jak długo będzie mi się podobało

Slawa rozpaskudza.

Ja i moi koledzy,
choć nie wszyscy
się do tego przyznają,
mieliśmy taki okres,
że z wypiekami
na twarzy patrzyliśmy,
jak zasięgi rosą

na Instagramie. Niektórzy powinni bardziej myśleć, zanim coś powiedzą lub zrobią, bo przeciętny Kowalski uogólnia i rykoszetem obrywa cała grupa zawodowa.

Może kiedyś wycofa się z mediów społecznościowych - przez brak czasu. Na finiszu specjalizacji musi się dużo uczyć. Pracuje w szpitalu, a także przyjmuje prywatnych pacjentów jako psychoterapeutka. Zarabia jako lekarka, nie jako influencerka. Nie wchodzi w żadne współprace komercyjne. Jak mówi, „nie zbiera do żadnej skarbonki ani nie prosi o wirtualną kawę”. Chce po prostu psychoedukować.

Tak jak inni instalekarze nie udziela porad medycznych przez Instagrama. - To nie jest dobre miejsce do oceny stanu pacjenta. Kiedy ktoś prosi o pomoc, mówię, gdzie można się do mnie dostać na NFZ albo polecam innych lekarzy. Jeśli napisze do mnie pacjent zgłaszający myśli samobójcze albo krytyczny stan, wysyłam mu numery telefonów zaufania czy najbliższego centrum interwencji kryzysowej - mówi Anna Wardęga. - Takie wiadomości są dla mnie obciążające. Myślę, że nigdy nie stanę się na to zupełnie obojętna. Mogą mnie zaskoczyć o 22, jak już jestem w łóżku, albo o 18 między pacjenta-

mi w gabinecie. Nie zawsze jestem na nie gotowa, a wtedy uderzają jeszcze bardziej. Od rana do wieczora słyszę trudne historie pacjentów, często bardzo traumatyczne. Dlatego potrzebuję chociaż chwili w ciągu dnia, żeby moja głowa odpoczęła. Muszę chronić też siebie.

JEDNI CHWAŁĄ, INNI ZAZDROSCZĄ

Chociaż instalekarze są na pierwszej linii frontu w walce z dezinformacją i w dużej mierze wyręczają państwo w zakresie edukacji zdrowotnej, często spotykają się z krytyką.

- W pracy nie zawsze moja działalność była dobrze odbierana. Część osób patrzyła na mnie jak na dziwaką, inni uważali to, co robię, za lansowanie się, część, na szczęście niewielka, widziała w mojej internetowej działalności coś niewłaściwego, niektórzy zazdrościli mi rozpoznawalności. Na szczęście większość osób z mojego środowiska pozytywnie podchodzi do mojej działalności na Instagramie - mówi Paweł Kabata.

Anna Wardęga po akcji „Wylecz niena- wiść” zmieniła miejsce pracy. - Środowisko medyczne jest trudne. Część lekarzy po akcji dziękowało mi za nagłośnienie problemu. Niektórzy jednak zazdrościli albo plotkowali - mówi psychiatrka.

- Nieprzyjemne uwagi są zazwyczaj od osób, które zupełnie nie rozumieją moich działań w internecie. Jeśli ktoś się w nie bardziej zagłębi, reakcje są przeważnie pozytywne. Część znajomych krytykuje mnie, mówiąc, że działanie w sieci to skracanie dystansu między pacjentem a lekarzem. Ja tego nie widzę w ten sposób. Myślę, że używanie prostego języka do tłumaczenia medycznych zagadnień albo pokazywanie ludzkiej twarzy niczego nam jako lekarzom nie odbiera. Czy naprawdę chcemy, żeby w internecie o medycynie pisały tylko osoby, które się na niej nie znają? Jeżeli nas nie będzie w mediach społecznościowych, oddamy tę przestrzeń walkowerem - mówi Róża Hajkuś. ♦

REKLAMA

CO* 16-17/06
FESTIVAL
ANSWEAR.LAB
JEST
GRANE
WOMEN'S VOICES
WARSZAWA
OŚRODEK WAWELSKA 5
DAWNA SKRA



MROZU



NOSOWSKA



SOKÓL FEAT. PONO

INNI

Hormon winowajca

Zmęczenie, kłopoty ze snem, tłuszcz na brzuchu, wzdęcia, mgła mózgowa, trądzik, ochota na przekąski. Przyczyna: wysoki poziom kortyzolu. Czy aby na pewno?



TEKST KATARZYNA STASZAK
RYSUNEK JOANNA GNIADY

Kiedyś mówiliśmy o stresie, teraz karierę robi kortyzol. Hormon ważny dla działania naszego organizmu został negatywnym bohaterem postów na Instagramie i filmików na TikToku. Do zadań kortyzolu należy m.in. regulowanie ciśnienia krwi, poziomu glukozy czy zwalczanie stanów zapalnych. Ale powszechnie nazywamy go hormonem stresu. Za każdym razem, kiedy doświadczamy stresu, przysadka mózgowa wysyła sygnały do nadnerczy, niewielkich gruczołów, które znajdują się powyżej nerek. Nadnercza wydzielają wówczas kortyzol do naszego krwiobiegu. To dobrze czy źle?

EMOCJE A ODPORNOŚĆ

Serce przyspiesza, podnosi się ciśnienie krwi, oddech się pogłębia, mamy lepszy refleks. Włącza się nam program „walcz albo uciekaj”. Przydatny, gdy atakuje nas dziki zwierz albo napastnik. Gorzej, jeśli na takich przyspieszonych obrotach funkcjonujemy godzinami. Pocimy się z nerwów, mamy bóle brzucha, nie możemy spać ani jeść. Albo zajadamy stres cukrem.

W stresie organizm mobilizuje siły, wydzielając hormony, m.in. adrenalinę i kortyzol. W sytuacji prawdziwego zagrożenia te hormony ratują nam życie. Przystawiają pracę organizmu, żebyśmy mieli siłę na walkę lub ucieczkę. - Hormony stresu zwiększają np. uwalnianie glukozy z wątroby do krwi, żeby odżywiała nasz mózg i mięśnie do jakiejś konkretnej akcji. W codziennym życiu potrzebujemy dużo kortyzolu, bo nie żyjemy pod kloszem, jesteśmy eksponowani na różne stresy - mówi prof. Alina Kuryłowicz, endokrynolożka i diabetolożka. Pracuje w Poradni Leczenia Otyłości Szpitala im. Orłowskiego w Warszawie, a w PAN prowadzi badania dotyczące zaburzeń w funkcjonowaniu tkanki tłuszczowej.

Stres powinien być przez nasz organizm odczuwany jako chwilowa mobilizacja. Potem ciało powinno wrócić do równowagi. Jeśli jednak stresujemy się codziennie i trwale swoją pracą, finansami albo ważną dla nas relacją przechodzi kryzys, trudno nam uciec od tych problemów w pięć minut. Nasze myśli wciąż gonią. Przedłużający się stan gotowości zamiast nam dodawać sił, osłabia nas. Wyniszcza układ odpornościowy, sprawia, że jesteśmy bardziej podatni na infekcje. Może wywołać problemy z sercem, bezsenność, prowadzić do rozwoju chorób metabolicznych czy depresji. W stresie zmienia się nasza mikrobiota jelitowa, a to droga do problemów gastrycznych. Z tych wszystkich

powodów lekarze i psycholodzy radzą nauczyć się zarządzać stresem.

ZARWANE NOCE ZABURZAJĄ WYDZIELANIE KORTYZOLU

Poziom kortyzolu związany jest z naszym rytmem okołodobowym, czyli zmienia się w ciągu dnia. Rośnie rano, gdy teoretycznie powinniśmy być gotowi do działania, obniża się w ciągu dnia, aż spada do najniższego poziomu w nocy. Pod warunkiem że funkcjonujemy „higienicznie”, zgodnie ze schematem: rano praca, po południu odpoczynek, w nocy sen. Jeśli ten rytm snu i czuwania sobie zaburzymy, np. pracujemy na nocną zmianę, to także w nocy mamy wyższy poziom kortyzolu. Potrzebujemy tego, organizm dostarcza się do naszych potrzeb. Gdyby osoby aktywne w nocy grzecznie odsypiały te godziny w ciągu dnia, to właściwie nie różniłyby się od zdrowych osób funkcjonujących w dzień. Większość tych pracujących w nocy nie jest jednak w stanie zupełnie przestawić swojego rytmu okołodobowego.

Nie trzeba pracować na nocne zmiany, żeby zaburzyć sobie wydzielanie kortyzolu. Zarywając noc z powodu serialu czy deadline'u w pracy, śpiąc mało, wpływamy na stężenie tego hormonu w organizmie. Przewlekłe niedosypianie działa jak przewlekły stres, czyli podnosi poziom korty-

U osób zdrowych,
niezestresowanych przewlekłe
poranne stężenia kortyzolu mogą
pomiędzy kolejnymi dniami różnić
się nawet dwukrotnie. *Wszystko
zależy od reakcji na drobne
zdarzenia danego dnia*

zolu - tłumaczy prof. Kuryłowicz. Zmieniający się w ciągu doby poziom kortyzolu jest dla organizmu naturalnym stanem. Te wahania przekładają się na jego funkcjonowanie. - U dobrze śpiącej osoby w nocy ciśnienie krwi lekko się obniża, co ma związek z niższym poziomem kortyzolu. Gdy kortyzolu jest dużo, ciśnienie krwi rośnie, rośnie też poziom glukozy i czynników prozakrzepowych we krwi. Jesteśmy więc bardziej narażeni na rozwój chorób takich jak nadciśnienie i cukrzyca czy wystąpienie zawału serca - przestrzega prof. Kuryłowicz.

CZY PORANNE BADANIE KORTYZOLU MA SENS?

Skutkiem internetowej kariery kortyzolu jest rosnąca popularność badania poziomu tego hormonu. Można zrobić je niemal w każdym laboratorium - z krwi lub śliny. Ale czy jego wynik powie nam prawdę o poziomie naszego stresu?

Takie badanie robi się rano, jak większość testów diagnostycznych. - Jedno poranne badanie nie da nam informacji, czy człowiek jest przewlekłe zestresowany czy nie. Wiele czynników może decydować o tym, ile w tej chwili wyrzucimy kortyzolu z naszych nadnerczy. Wystarczy drobny incydent w punkcie pobrań, pokłócimy się z kimś, kto stoi w kolejce, zdenerwujemy się brakiem miejsca parkingowego i wizją spóźnienia do pracy i już kortyzolu będziemy mieli więcej. Sam wymóg bycia na czczo na badaniach jest dla niektórych stresującym - mówi prof. Kuryłowicz. Wynik badania jest więc zapisem chwili. Endokrynolożka zaznacza, że u osób zdrowych, niezestresowanych przewlekłe poranne stężenia kortyzolu mogą pomiędzy kolejnymi dniami różnić się nawet dwukrotnie. Wszystko zależy od reakcji na drobne zdarzenia danego dnia.

Niektóre sytuacje wpływają trwale na poziom stężenia kortyzolu. - W ciąży pod wpływem wysokiego stężenia estrogenów rośnie poziom białka wiążącego kortyzol. Testy wykazują wówczas więcej kortyzolu w organizmie niż normalnie. Tak samo dzieje się u kobiet stosujących tabletki antykoncepcyjne zawierające estrogeny. Taka kobieta może mieć więc wynik kortyzolu we krwi dwukrotnie powyżej normy przy zupełnie zdrowych nadnerczach. To konsekwencja stosowania leków - podkreśla prof. Kuryłowicz.

Poziom kortyzolu rośnie po posiłkach i podczas wysiłku fizycznego. Wyższy jest u osób chorych, które mają stany zapalne lub przeszły zabiegi operacyjne.

- Jeśli diagnozujemy kogoś pod kątem nadmiaru kortyzolu, to ważne jest dla nas jego wieczorne stężenie. U osoby pracującej w normalnym rytmie dobowym wysokie stężenie wieczorne jest powodem do niepokoju. Zastanawiamy się wtedy, co jest przyczyną. Może chodzić o chorobę endokrynologiczną, najczęściej guz zlokalizowany w przysadce lub nadnerczach. Jeżeli jednak nie znajdziemy w tych narządach żadnych nieprawidłowości, mówimy o czynnościowym nadmiarze kortyzolu, czyli o przestrojeniu całej osi

regulującej wydzielanie kortyzolu na wyższe obroty – opisuje prof. Kuryłowicz.

CZY GROZI CI ZESPÓŁ CUSHINGA?

Razem z kortyzolem w mediach społecznościowych opisywany jest zespół Cushinga. To poważna choroba endokrynologiczna, której towarzyszy nadmiar kortyzolu. Lekarze często podejrzewają ją już po objawach widocznych u pacjentów. – Człowiek tyje, ale w specyficzny sposób. Przybywa mu tkanki tłuszczowej na twarzy, karku, brzuchu. Jednocześnie ma zaniki mięśniowe, bo kortyzol działa katabolicznie, czyli powoduje, że nam ubywa mięśni, więc nogi i ramiona są cienkie. Pojawiają się czerwone rozstępki, zwłaszcza na brzuchu. To inne rozstępki niż w przypadku otyłości, są malinowe, szerokie, bo kortyzol degeneruje kolagen, czyli budulec skóry. Człowiek ma tendencję do zakrzepów i do krwawień, bo kortyzol działa na układ krzepnięcia. Dodatkowo kortyzol u kobiet pobudza receptory dla męskich hormonów. Skutkiem mogą być zaburzenia miesiączkowania, trądzik, pojawienie się nadmiernego owłosienia albo przeciwnie – może dojść do łysienia – wylicza prof. Kuryłowicz.

Przy zespole Cushinga trudno kontrolować poziom cukru we krwi i ciśnienie tętnicze. Objawem wysokiego poziomu kortyzolu jest też spadek stężenia potasu, co przekłada się na zwiększone ryzyko arytmii serca.

Zespół Cushinga to rzadka choroba. Ponieważ wywołują ją zazwyczaj guzy przysadki lub nadnerczy, podstawą leczenia jest ich chirurgiczne usunięcie. Przejściowo stosuje się również leki obniżające produkcję kortyzolu. Co istotne, identyczne objawy jak w zespole Cushinga wywołanym guzami może powodować długotrwałe stosowanie leków glikokortykosteroidowych. Są używane np. w leczeniu chorób reumatycznych czy hematologicznych.

A GDY KORTYZOLU JEST ZA MAŁO?

Kortyzolu może być w naszym organizmie także za mało. – Jeśli podejrzewamy taką sytuację, poranne badanie kortyzolu jest pomocne. Jeżeli ktoś ma rano niski poziom kortyzolu i nie pracuje w rytmie zmianowym, czym dałoby się to wytłumaczyć, ma zapewne niedoczynność kory nadnerczy – mówi prof. Kuryłowicz. Osoby z niedoborem kortyzolu mogą narzekać na osłabienie, utratę apetytu, niskie ciśnienie. Leczenie polega na przyjmowaniu glikokortykosteroidów. Ale – jak zaznacza endokrynolożka – w tzw. dawkach substytucyjnych, które pozwalają wyrównać niedobór kortyzolu bez powodowania działań niepożądanych.

JAK MOŻESZ OBNIŻYĆ POZIOM KORTYZOLU

Skoro przewlekły stres naraża nas na zbyt wysokie stężenie kortyzolu, sposoby, które obniżają stres, obniżają też poziom tego hormonu.

– Stres to napięcie, które pojawia się w nas codziennie. Można sobie wyobrazić, że każdy z nas ma wewnątrz siebie naczynie. Nikt z nas nie wybierał, czy to będzie olbrzymi dzban, czy mała szklanka. Do tego naczynia codziennie kapie trochę wody. Jedna kropla to np. spóźniony autobus, komplikacje w pracy czy w domu. Gdy dzieją się rzeczy naprawdę trudne, nietypowe, do naszego naczynia zamiast pojedynczych kropli może lać się wartki strumień. Woda zebrana w naczyniu grozi przelaniem. Żeby do tego nie dopuścić, musimy tę wodę odpompowywać – opisuje Joanna Gutral, psycholożka i psychoterapeutka. – Im więcej wody zbiera się w naszym wewnętrznym naczyniu, tym większy wysiłek musimy włożyć w utrzymanie równowagi. Pomagają w tym podstawowe, ale bardzo skuteczne działania: sen, prawidłowa dieta i wysiłek fizyczny. W stresie właśnie o tych podstawach zapominamy. A jeżeli nie zapewnimy organizmowi paliwa i regeneracji, to nie będzie mógł radzić sobie z napięciem – wyjaśnia Joanna Gutral.

Oto sprawdzone sposoby na stres:

◆ **Zadbaj o sen.** Odpowiednia ilość snu (siedem-dziewięć godzin) i regularny harmonogram snu mogą obniżyć poziom kortyzolu. Przed snem nie należy korzystać z telefonu ani komputera, bo działają stymulująco, warto za to poczytać książkę. Na dobry sen polecane jest wypracowanie sobie wieczornej rutyny, powtarzane codziennie czynności działają uspokajająco, oddzielają dzienną bieżącą od spokojnej nocy.

◆ **Dbaj o relacje.** Badania pokazują, że gdy stres przeżywamy z przyjacielem czy przyjaciółką, obniża się poziom kortyzolu. Pomocny jest telefon do bliskiej osoby i opowiedzenie o swoich problemach. Jeszcze lepiej jest się spotkać. Poziom stresu obniża też przytulanie się do przyjaciółki czy kogoś z rodziny. – Interakcje z innymi ludźmi są kluczowe, bo człowiek jest zwierzęciem stadnym, ale gdy przeżywamy napięcia, mamy ochotę zaszyć się w samotności. Rekomenduję jednak, by tę chęć przełamać. W rozmowie z innymi osobami warto nazywać swoje emocje, mówić „jest mi trudno/czuję lęk”. Nazwanie trudności obniża napięcie. Poza tym rozmowę z bliską osobą można połączyć z przyjemnością – spotkać się przy herbacie czy umówić się na wspólny spacer – podpowiada Joanna Gutral.

◆ **Oddychaj uważnie.** Gdy czujemy, że zalewa nas stres, warto spróbować technik oddechowych. Najprostsza, ale – jak pokazują badania – skuteczna polega na głębokim wdechu i dwa razy dłuższym wydechu. Brzmi to jak seria westchnień. – Można zamknąć oczy i wraz z wdechem wyobrazić sobie odpływ oceanu, a wraz z wydechem jego przyplływ – podpowiada Joanna Gutral. Spowolnienie oddechu przekłada się na natychmiastową odpowiedź układu nerwowego. Spowalnia tętno, a myśli się uspokajają.

◆ **Dobrze jedz.** Stres niektórym odbiera apetyt, u innych wywołuje ciągłą chęć na kaloryczne, słodkie i tłuste przekąski. Najlepiej zachować stały rytm posiłków. Nie pomijać śniadań i nie jadać tuż przed snem. Regularne posiłki to sygnał dla organizmu, że rytm naszego życia jest niezaburzony. Trzeba pamiętać o piciu odpowiedniej ilości wody, odwodnienie może podnieść poziom kortyzolu. Osobom zestresowanym zaleca się zjadanie dużej ilości witaminy C (owoce i warzywa), naturalne probiotyki (kefir, jogurt, kiszonki), rośliny strączkowe, orzechy, płatki owsiane, banany, jajka, sery, ryby. Zestresowanym grozi też niedobór magnezu. Można go suplementować lub uzupełnić, jedząc więcej orzechów, roślin strączkowych i kakao. Każdy z nas powinien suplementować witaminę D, ponieważ jej niedobór obniża odporność i nastrój. Dla zdrowia mózgu i dobrego snu ważne są też kwasy omega-3. Ich źródłem są tłuste ryby (makrela, śledź, łosoś), owoce morza, algi, orzechy, zmielone siemię lniane, olej rzepakowy lub suplementy.

Zalecana jest ciemna czekolada, ale nie wieczorem, bo zawiera pobudzającą kofeinę. Z tego też powodu warto od późnego popołudnia zrezygnować z kawy i herbaty.

◆ **Ruch spala hormony stresu.** Aktywność fizyczna może poprawić samopoczucie, odwrócić uwagę od codziennych zmartwień, przerwać stresową reakcję organizmu. Mogą tak działać nawet spacer. Ruch dodaje energii, zwiększa produkcję endorfin zwanych hormonami dobrego samopoczucia. Wysiłek może działać jak medytacja, pozwala skupiać myśli na wykonywaniu powtarzalnych ruchów ciała, np. w marszu, biegu czy pływaniu. Regularny ruch rozładowuje napięcia i pomaga patrzeć na wyzwania z większym optymizmem.

Dlaczego właściwie kortyzol tak mocno „trenduje” w mediach społecznościowych? Bo niemal wszyscy narzekamy na stres. Poza tym objawy przypisywane nadmiernemu stężeniu kortyzolu są tak liczne, że działa on jak worek na wszystkie nasze dolegliwości. Łatwo do tego worka wrzucić coś, dla czego trudno znaleźć nam wyjaśnienie – tłumaczą eksperci. Wysoki poziom kortyzolu to tylko

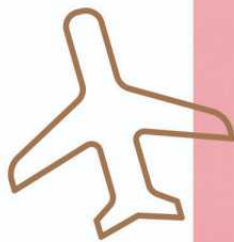
objaw. Nie jest czymś, co się leczy. – Szukamy przyczyny tego objawu i to tą przyczyną musimy się zająć. Sprawdzamy, czy chodzi o chroniczne niedosypianie, o zaburzenia rytmu okołodobowego czy o chorobę endokrynologiczną. Ta ostatnia przyczyna wymaga leczenia pod okiem lekarza. Na inne największy wpływ ma nasz styl życia – podsumowuje prof. Kuryłowicz. ◆



aelia
DUTYFREE



Prosto z lotniska



ZESKANUJ MNIE

Teraz perfumy i kosmetyki w AELIA.PL
kupisz online z szybką dostawą do domu.

10% stałego rabatu na cały, nieprzeceniony
asortyment w sklepie AELIA.PL

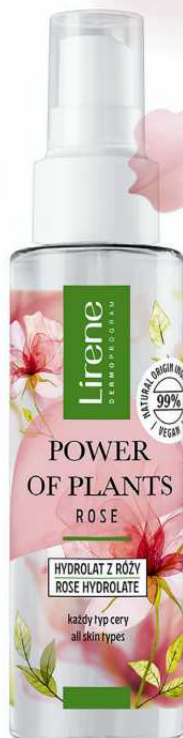
z aplikacją **kamele@n.**

programkameleon.pl

jeden program, wiele korzyści

PIKANTNY SZAFRAN

Stoik superodżywczego musu do ciała to nowość Ministerstwa Dobrego Mydła dla suchej skóry wypakowana po brzegi antyoksydantami, organicznymi, roślinnymi olejami i masłami, roślinną gliceryną. Przyjemna, lekko ubita konsystencja, orientalny, lekko pikantny zapach mieszanki olejków eterycznych (*Szafran, 120 ml / 65 zł*).



RÓŻA W SERII

Ekspertki Laboratorium Naukowego Lirene stworzyły linię kosmetyków Power of Plants, która łączy moc natury – zamkniętą w ekstraktach, esencjach i olejach roślinnych – z najnowszymi osiągnięciami nauki. Kosmetyki tej linii oparte są m.in. na hydrolacie z róży damasceńskiej (*hydrolat, 100 ml / 24,99 zł*).



TARCZA NA UV

Kolejne nowości do ochrony przeciwsonicznej:
do twarzy – Krem Extra Nawilżający Ava Laboratorium, SPF 25 (*50 ml / 37 zł*);
do ciała – mleczko Bielendy z SPF 50 chroniące przed UV, IR i HEV, z trzema rodzajami nawilżającego kwasu hialuronowego i organicznym olejem kokosowym (*125 ml / 59 zł*).



PATENT NA NOŚNIKI

Marka L'biotica zadebiutowała dermokosmetykami inspirowanymi zabiegami medycyny estetycznej. Produkty L'biotica Estetic Clinic oparte są na opatentowanej technologii Cell Tech Reno-Protector®. Na czym ona polega? Otóż aktywny antyoksydant – mangiferyna – została zamknięta w nośnikach lecytinowych biozgodnych ze skórą, które dzięki stopniowemu uwalnianiu zwiększają przenikanie substancji aktywnych. Np. w linii anti-aging Meso Treatment w nośniku sferycznym zamknięte są retinol, ceramidy i kwas hialuronowy.



ŻĄDZA SŁOŃCA

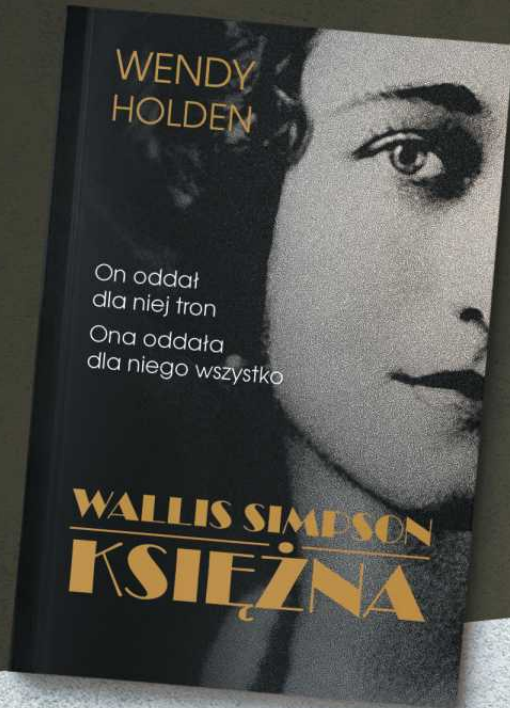
Po długiej jesieni i zimie pragniemy słońca. Nie tylko dosłownie na niebie, ale też w przenośni – wszędzie wokół siebie. Słońce oznacza radość, życie, energię. Kwiatowa, solarna EDP Juliette Has a Gun wyraża to pożądanie nutami ylang-ylang, jaśminu, kwiatu pomarańczy, gardenii, bergamotki, frezji, wanilii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

On oddał dla niej tron, ona oddała dla niego wszystko

Miłość do tej kobiety była tak wielka, że król oddał za nią koronę. A może monarcha szukał również ucieczki od ciężaru panowania? Zadania, któremu – jak mniemał – nie zdoła sprostać?

Wallis Simpson zapłaciła za tę miłość wysoką cenę. Stała się przedmiotem kampanii oszczerstw i powszechnej nienawiści, kobietą oskarżaną o upadek brytyjskiej monarchii, symbolem wszelkiego zła.

Wendy Holden, autorka licznych bestsellerów, powraca w tej powieści do jednego z najgłośniejszych skandali XX wieku.



Zło, które zaprowadzi cię do bram piekła

Rok 2019. Seria potwornych zbrodni na małych chłopcach wstrząsa Krakowem. Śledczy mają równie dużo problemów ze sprawą, co ze sobą. Nikomu nie można ufać i każdy może się znaleźć w kręgu podejrzanych.

Przejmujący kryminał Pawła Fleszara „piekło-niebo” od 14 czerwca w księgarniach.



Hollywood. Miejsce, gdzie rodzą się marzenia

Po przegraniu krwawej wojny gangów Danny Ryan musi uciekać ze Wschodniego Wybrzeża. Mafia, policja i FBI chcą dla niego więzienia lub śmierci. Danny wraz z małym synkiem, niedołączonym ojcem i niedobitkami wiernych żołnierzy wyrusza w duchu amerykańskiej tradycji do Kalifornii, by tam rozpocząć nowe, spokojne życie.

Druga po, świetnie przyjętym „Mieście w ogniu”, odsłona sagi kryminalnej Dona Winslowa o irlandzkich i włoskich organizacjach przestępczych w Ameryce w latach 80. i 90. XX wieku w księgarniach od 14 czerwca.



Zapraszamy na www.harpercollins.pl >>





**PROF. MATEUSZ
HOŁDA**

(ur. 1992) - kardiomorfolog, zajmuje się strukturą układu sercowo-naczyniowego; pracuje w Katedrze Anatomii Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

Serce pisze ciekawe scenariusze

Tradycja uniwersytecka nie pozwala na krytykę prosto w oczy. Praktykowane są za to kularowe zagrywki. Niemal jak na królewskim dworze

Z PROF. MATEUSZEM HOLDĄ,
NAJMŁODSZYM POLSKIM PROFESOREM,
ROZMAWIA OSCAR DĄBKOWSKI

d

Dlaczego serce, a nie np. mózg, nerki czy płuca? Co pana w sercu najbardziej fascynuje?

Niewątpliwie poziom skomplikowania tego organu, bo dla mnie jest to najbardziej skomplikowany organ ludzkiego ciała. I to nie tylko dlatego, że się rusza – a ruszać się, czyli bić, potrafi także odnerwione serce wyjęte z klatki piersiowej. Pociąga mnie też mechanika serca: składa się ono z kilkuset elementów, które współgrają ze sobą harmonijnie. Dalej jest hemodynamika płynów, czyli to, że w sercu mamy do czynienia z pewnego rodzaju hydrauliką. No i jego „elektryczność”: serce, żeby bić, musi być pobudzane przez układ bodźcotwórczo-przewodzący. To wszystko razem składa się na wyjątkowy organ, który fascynuje od zarania dziejów. W końcu serce długo było mistycznym organem, dla nauki i dla medycyny nieosiągalnym i niedotykalnym jeszcze do zeszłego wieku. Było jednym z ostatnich organów, na których zaczęto wykonywać operacje. Jest zatem w sercu coś mistycznego, nie tylko jeśli idzie o anatomie, lecz także o szersze, kulturowe jego postrzeganie.

A to, że serce różni się u każdego z nas? Serce sercu nierówne, to prawda?

Tak, każdy ma inne serce, choć są one oczywiście w pewnych ramach anatomicznie podobne do siebie. Każde jest inne, każde się z czasem zmienia. Niestety, większość chorób cywilizacyjnych dotyka mięsien sercowy. Nie tylko więc ewoluuje osobniczo, lecz tak-

że się starzeje, degeneruje i nie jest mu obojętny nasz styl życia czy różne choroby, które się nam przydarzają.

Co pozostaje w sercu jeszcze do odkrycia? Wydawać by się mogło, że wiemy o nim już niemal wszystko.

To fikcja. W przypadku serca do odkrycia zostało jeszcze mnóstwo rzeczy. Gdyby było inaczej, powołany przeze mnie w 2013 roku zespół naukowy HEART (Heart Embryology and Anatomy Research Team) nie miałby co robić. A prawda jest taka, że wciąż wiele rzeczy jest do zbadania i wyjaśnienia. Nie tylko na poziomie anatomii, ale głównie jednak w obszarze fizjologii serca, patofizjologii chorób sercowo-naczyniowych czy farmakologii. Tutaj pole do odkryć jest olbrzymie i zgaduję, że do końca ludzkości wciąż nie będziemy w stanie powiedzieć, że wiemy wszystko o ciele człowieka i toczących je chorobach.

W lipcu zeszłego roku prezydent Andrzej Duda nadał panu tytuł profesora nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Gdzie zastała pana ta wiadomość i jaka była pana pierwsza myśl?

Prawda jest taka, że nie było to jakimś szczególnym zaskoczeniem, na takie momenty człowiek pracuje i przygotowuje się latami. Zwłaszcza że jest to wieloetapowa procedura, rozpoczynająca się od złożenia wniosku do Rady Doskonałości Naukowej. Po nim komunikowane są dalsze etapy tego procesu: pozytywne recenzje dorobku naukowego, głosowanie Rady nad wnioskiem, no i finalnie podpis prezydenta, który wieńczy cały ten proces. A komunikowane są one w sposób listowny, więc o tym, że zostałem profesorem, dowiedziałem się przy skrzynce pocztowej.

Miałem nadzieję, że było bardziej dramatycznie, jak w przypadku Olgi Tokarczuk, która o swoim Noblu dowiedziała się na parkingu samochodowym w głębi niemieckiej prowincji.

U mnie było znacznie bardziej przyziemnie i klasycznie. A tego, co jest w liście, domyśliłem się już po samej kopercie, która zaadresowana była do profesora Mateusza Holdy. Niespodzianki nie było.

Media szeroko odnotowały wtedy, że został pan najmłodszym profesorem w Polsce. Ale już wcześniej pana kariera zawodowa wymykała się standardowym drogom naukowym: doktorat zrobił pan jeszcze jako student. A było to możliwe dzięki Diamentowemu Grantowi.

Diamentowy Grant jest przewidziany dla studentów i otrzymałem go jako student, więc tu nie było żadnej wyjątkowej procedury. Grant ten daje też możliwość wcześniejszego rozpoczęcia oficjalnej kariery naukowej. Ówczesne prawo dawało laureatom Diamentowego Grantu możliwość rozpoczęcia przewodu doktorskiego przed uzyskaniem tytułu magistra lub równorzędnego, o ile oczywiście mają odpowiedni dorobek. Wtedy jednak faktycznie wzięłem wszystkich z zaskoczenia tym, że złożyłem taki wniosek, nikt przede mną tego nie zrobił. Była to zatem zupełnie nowa ścieżka.

Co miało największy wpływ na pana sukces? Twierdzi pan, że nie jest geniuszem, więc sam talent nie wystarczył. Czyli co? Żmudna, ciężka praca dzień w dzień?

Dobrze zorganizowany dzień, etos pracy i harmonogram zadań, którego się trzymam, to bez wątpienia 80 proc. sukcesu. Kolejne 10 proc. to współpracownicy, a do tych miałem i mam wyjątkowe szczęście. Wiem, że mogę na nich liczyć, a umówmy się, że w przypadku badań z zakresu medycyny samemu nie jesteśmy w stanie za wiele osiągnąć, jest to praca interdyscyplinarna, często wielowymiarowa i do bólu zespołowa. Poza tym mnogość technik, różnych rozwiązań i badań wymusza na nas nieustanną współpracę pomiędzy sobą – często wieloosrodkową i międzynarodową. Ostatnie 10 proc. to kierownictwo i dobrzy

mentorzy - tacy, którzy wskazują na początkową drogę, którą należy pójść, i wyznaczają cel, do którego powinno się dążyć.

W poście na Facebooku, w którym zawiadomił pan o swoim tytule, napisał pan: „Myślę, że to jednak nie jest koniec mojej ścieżki naukowej, ale dopiero jej początek”. Zarzeka się pan, że chce swoją karierę kontynuować w Polsce. Nie kusi pana wyjazd za granicę? Zagraniczne uniwersytety muszą się teraz o pana bić.

Przyznam nieśmiało, że to prawda, przychodzą do mnie propozycje. Na razie nie zamierzam się jednak nigdzie przenosić, bardzo lubię Kraków - to takie moje magiczne miejsce, w którym się super pracuje i żyje. I jest to, nie ukrywam, jeden z głównych powodów, dla których nie zamierzam opuszczać kraju. Poza tym mam tu zespół HEART, który stworzyłem i który sobie świetnie radzi, więc tylko ktoś niespełna rozumu opuszczałby dobrze naoliwioną maszynę i porzucił ją tylko po to, żeby zacząć nową przygodę czy projekt. Tu, w Krakowie, stworzyliśmy coś, czego zazdroszą nam wielkie uniwersytety, nawet te za granicą, więc mamy powody do dumy. Co oczywiście nie oznacza, że od czasu do czasu nie ucieknę na jakiś zagraniczny staż.

Jakie największe wyzwania czekają pana zespół w najbliższych latach?

Cały czas dużym wyzwaniem jest kwestia finansowania badań. Każdy zespół badawczy stara się złożyć taki wniosek o grant, który zostanie przyjęty, zaakceptowany i pozytywnie rozpatrzony. Badań biomedycznych nie da się bowiem prowadzić bez finansowania, a o to wcale nie jest łatwo. Szczególnie że przy ich przyznawaniu jesteśmy skazani na opinię i ocenę innych. Na ogół merytoryczną i obiektywną, choć tzw. czynnik ludzki też ma często niebagatelny wpływ na rozstrzygnięcia różnych konkursów grantowych.

Skoro już o tym rozmawiamy - czy w środowisku naukowym, w którym się pan obraca, odczuwa pan współzawodnicstwo albo zazdrość? Usłyszał pan, że jest za młody, że ten dorobek jest jeszcze niewystarczający?

Tego typu głosów było zdecydowanie więcej po mojej habilitacji, która też była najmłodszą habilitacją w historii polskiej nauki. Za to otrzymanie najwyższego tytułu naukowego i niejako już kolejna weryfikacja mojego dorobku nie pozwoliła na tak sze-

roka krytykę moich osiągnięć i takich głosów słyszę coraz mniej, choć na początku faktycznie było tego sporo. Z krytyką bezpośrednio się zresztą nigdy nie spotkałem, zawsze przychodziła do mnie okrężną, pantoflową drogą. Tradycja uniwersytecka nie pozwala zresztą na krytykę prosto w oczy, nie jest to praktykowane, choć pewnie byłoby niezwykle ciekawe. Bardziej są to kulturalowe zagrywki, szeptki, plotki... Niemal jak na królewskim dworze.

„Mam za sobą pewne etapy, ta tytułatura naukowa dla mnie już jest skończona, osiągnąłem tak naprawdę szczyt tego, co można osiągnąć”. Skoro nie ma już żadnego tytułu naukowego, po który mógłby pan sięgnąć, co będzie pana motywowało do codziennej pracy?

To, że naukowo osiągnąłem już wszystko, co było tytułarnie do zdobycia, nie znaczy, że teraz nagle zabraknie mi motywacji do dalszej pracy. Wyobrażam sobie, że najbardziej mnie będą motywowały sukcesy moich wychowanków. To jest coś, co nakręca także starszych ode mnie profesorów. Codzienna

Gdybyśmy mieli wyższe finansowanie badań,

polka nauka bez wątpliwości byłaby w zupełnie innym miejscu

praca z zespołem i jego sukcesy, ale także nieustająca świadomość, że nasze badania są przydatne, potrzebne, że są cytowane, że w aspekcie klinicznym pomagają konkretnym pacjentom.

Na co dzień jest pan też klinicystą, lekarzem, który uprawia swój zawód. Czy zachowanie pacjentów jako się zmieniło, od kiedy został pan profesorem?

Owszem, zauważyłem, że pacjenci podczas wizyt coraz częściej nawiązują do mojej profesury. Zdarza się, że wizyty kończą się gratulacjami czy wyrazami podziwu. Również pacjenci spotykani przypadkiem na szpitalnym korytarzu coraz częściej gratulują, chcą zamienić słowo. Jest to szalenie miłe i - odpowiadając jeszcze na pana poprzednie pytanie - ta moja mała sława naukowa także daje kopa do dalszej naukowej pracy.

Dziś pana zespół obserwuje serca przy zastosowaniu takich badań jak tomografia komputerowa czy echo serca, korzysta też z druku i wizualizacji 3D. Z jakich

narzędzi czy rozwiązań technologicznych chciałby pan korzystać w przyszłości?

To, czego nam wciąż brakuje i co będzie dużym wyzwaniem dla kardiologii, to jej personalizacja i użycie nowych technik. W Polsce wciąż jesteśmy w tyle, jeśli chodzi o rozwój tomografii komputerowej w ośrodkach, podczas gdy na Zachodzie standardem jest to, że mniej inwazyjne badania są na porządku dziennym. Tu, niestety, jeszcze tego nie mamy i pewnie długo nie będziemy mieli z uwagi na brak środków i brak personelu chętnego do wykonywania i opisywania takich trudnych niewątpliwie badań. Mam jednak nadzieję, że potrzeba wykonywania takich badań zostanie w końcu zauważona. Umówmy się, ich wykonywanie jest potężną oszczędnością dla systemu, ale i olbrzymią korzyścią dla samego pacjenta, więc zdecydowanie powinniśmy iść w tym kierunku.

Jak często zdarzają się panu sytuacje, w których ma pan realne dowody na to, jak bardzo polska nauka jest niedofinansowana?

Mówiąc szczerze, cały czas. Gdybyśmy mieli wyższe finansowanie badań, polska nauka bez wątpienia byłaby w zupełnie innym miejscu. Niestety, na razie są to pobożne życzenia i możemy jedynie marzyć o radykalnie zwiększonym dofinansowaniu.

To teraz trochę o życiu pozanaukowym. Zdarza się panu marnować czas?

Oj tak, zdecydowanie. Wielu pewnie myśli, że nie mam wolnego czasu czy życia prywatnego, a jest wręcz odwrotnie. Były w moim życiu nawet momenty, kiedy uprawiałem całonocne maratony serialowe. Teraz są to już raczej pojedyncze odcinki, ostatnio śledzę na bieżąco pierwszy sezon „Rodu smoka”, w tej kwestii jestem normalnym człowiekiem. Wychodzę z założenia, że zawsze trzeba znaleźć chwilę na przyjemności.

A co z serialami w stylu „Grey’s Anatomy”, „Szpital Amsterdam” czy „Good Doctor”?

Kiedyś faktycznie oglądałem seriale medyczne i było ich całkiem sporo. Powiem nawet więcej - to właśnie takie produkcje były pierwszą inspiracją do tego, żeby zostać lekarzem. „Grey’s Anatomy” czy „Ostry dyżur” obejrzałem kilkukrotnie.

I co pan sobie myśli z perspektywy czasu o tych serialach? Było dla nich warto zarywać noce?

Dla samej fabuły - owszem. Choć przestałem je oglądać w momencie, kiedy odwiedziłem prawdziwy szpital. Wtedy się okazało, że te produkcje to zupełna fikcja. To, co oglądałem na co dzień w szpitalu czy przychodni, jest o niebo ciekawsze niż te ruchome serialowe obrazki. Żywe serce pisze najciekawsze scenariusze. ♦

Czcij dziecko swoje

MONIKA
PŁATEK



Kamilek? Nie, tamten miał na imię Dawid. To było dwie dekady temu. Była złota polska jesień. Kolejne małe dziecko zostało w Polsce zadreżone na śmierć. Sprawcą też był konkubent matki. I wtedy zdarzenie było sensacją. Telewizja, marsze, szczere wzburzenie i pożywka dla polityków. Pretekst, by pozorując działania, wnosić o zaostrenie kar i przywrócenie kary śmierci. To perwersja, bo politycy wiedzą, że to nie pomoże dzieciom, tylko im samym przyda splendoru, bo sprawi wrażenie, że są skuteczni.

Czy sąsiedzi nie wiedzieli? Wiedzieli, było słyhać. Dziecko płakało. Wzywali policję? No tak, ale jak raz jedna wezwała, to jeszcze jej wlepili mandat, że zawraca głowę, bo jak dziecko krzyczy: „Mamo, nie bij!”, to jeszcze nie dowód, a policji wzywać do byle czego się nie godzi. Dzieci, bywa, płaczą, a konkubent – prawda, nie bardzo wiedział, jak je uciszać.

Czy dziecko było zaniedbane? Nie, lekarz to może potwierdzić, nie było. No miało ślady, ale jak dyrektor szkoły zgłosił znęcanie psychiczne i fizyczne, to go kuratorium zawiesiło, że się do rodziny wtrąca. To co? Lekarz ma się teraz narażać? I bez tego ma dość kłopotów.

A policja? Przyjeżdżała i do konkubenta. No był agresywny, ale bo to on jeden? A dlaczego im dziecka nie odebrano? A jak i niby dlaczego? Bo chore, bo płacze? Z tego powodu rodzinę rozbijać? Polską tradycyjną rodzinę? Tamtego feralnego dnia konkubent nie mógł już znieść, że dziecko takie nieposłuszne, mówi mu się: „Nie płacz!” – a ono nie słucha.

Opieka społeczna? Znała i ją, i konkubenta. Ona słabo chodziła, to konkubent jej pomagał. Jego znali od dawna, był z domu dziecka. Sam był bity? No pewnie, a to my umiemy inaczej człowieka na porządnego wychować?

Kurator? Był raz, zastał porządek, dziecko zadbane, co miał robić, zamieszkać? Przecież on takich dozorów miał w okolicy wiele.

A matka? Dlaczego nie wyrzuciła konkubenta? A za co? Przecież ona kochała i dziecko, i jego. To był jej cały świat. Przecież bił dziecko już wcześniej? Tak, no karciał, a czy nie o tym mówią, że jak się należy, to można? Ona nie dawała sobie rady. Prosiła o pomoc i policjanta, i opiekę społeczną. Powiedzieli, że pomogą. I co, pomogli? Tak, dali 30 złotych. Zła? Kobieta zasłania twarz, głos zdradza bezradność i rozpacz.

Zebrany przed kamerą tłum powtarza na podobieństwo chóru z greckiego dramatu, że ona – wyrodna matka, on – bandzior, bestia nie człowiek. Z rozkoszą, którą trudno im ukryć, mnożą tortury, jakie by za karę zadali obojgu. Umyka im ich podobieństwo do okrucieństwa sprawców. Umyka myśl, że pragnienie zemsty dowodzi bezradności. W tym samym czasie policjant, kurator, lekarz i pani z opieki społecznej dyskretnie schodzili ze sceny.

Matka prosiła o pomoc wielokrotnie. Wiedziała, że nie dają sobie rady. Ona była słaba, a on też nie wiedział, nie robił przecież nic, czego i jemu by nie robili. Jak był dzieckiem, też był w siniakach. A i teraz, choć to prawem zakazane, czy politycy od sprawiedliwo-

ści i edukacji nie pochwalają klapsów? Ale tamta matka wiedziała, że coś jest nie tak. Nie wiedziała tylko, co i jak trzeba inaczej. To dlatego prosiła opiekę społeczną o pomoc. Dostała 30 złotych.

Dziecku na imię było Dawid. Jego dawny imiennik wygrał z Goliatem, jego sprzedano za 30 złotych. Zmarł na dobre, nie zmartwychwstał trzeciego dnia.

Dwie dekady temu po raz kolejny udało nam się zaprzeczyć, zracjonalizować, znaleźć winnych. Konkubenta uznaliśmy za bestię. Poszedł siedzieć. Matkę za złą, wyrodną i też godną krat. A my? Zasnęliśmy snem sprawiedliwych spokojni, że sąd i władza czuwają.

Pytałam wtedy, ile jeszcze dzieci trzeba w Polsce zatłuc na śmierć, abyśmy się wreszcie wszyscy opamiętali, nie pozwolili robić z dzieci i ich życia zakładników.

Za jakiś czas, jeśli nie zatrzymamy tego dziś, do Dawida i Kamilka dopiszemy kolejne imię. Kolejne dziecko zostanie zgwałcone, zatłuczone, zamęczone na śmierć. A my znów zro-

Jest w przykazaniu „Czcij ojca i matkę swoją” luka. Brakuje w nim dziecka. *Czas ją wypełnić*

bimy sensacyjny program, podniesie nam się oglądalność, przy okazji postraszymy ludzi przestępczością i kolejny kiepski polityk skorzysta, by mówić o karze śmierci.

Jest w przykazaniu „Czcij ojca i matkę swoją” luka. Brakuje w nim dziecka. Czas ją wypełnić. Dzieci się na świat nie proszą. Dziecko to człowiek, nie własność rodziców ani polityków. I tak dość, że przekazujemy mu swoje lęki, urazy i traumy. Ma prawo do rodzicielskiej opieki, a nie podlegania manipulacji władzy. Ma prawo do bezpieczeństwa, wolności od poniżających praktyk, prawo do traktowania z respektem. Od wielu lat nie udaje się w Polsce przeforsować tego w Kodeksie rodzinnym. Zmieniamy prawo na potęgę, jakby produkowanie przepisów było naszym narodowym hobby, a tego o autonomii i szacunku, które może wpłynąć na zmianę traktowania dzieci, twardo odmawiamy.

Jak długo zamiast o szacunku wobec dzieci mówić będziemy o zaostrzeniu kar, tak długo aktualne, niestety, będzie moje pytanie: ile jeszcze dzieci trzeba w Polsce zatłuc na śmierć, abyśmy się wreszcie wszyscy opamiętali? ♦

Monika Płatek – dr hab., prof. Uniwersytetu Warszawskiego, kierowniczka Zakładu Kryminologii w Instytucie Prawa Karnego na Wydziale Prawa i Administracji

Już w sprzedaży!



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