

Aktualności
i wydarzenia

Jak dobrze czuć się
wśród ludzi?

Jak rozwijać poczucie
własnej wartości?

help

jesteśmy razem

nr 112 styczeń 2025 ISSN 2083-2788



WARTO POZNAĆ SIEBIE I INNYCH

*O konieczności pokochania siebie, zanim
pokochamy innych, mówi wielu psychologów.
Anna Rózga*

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem (Fundacja Szansa dla Niewidomych)

+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@fundacjaszansa.org

www.fundacjaszansa.org

Daj szansę niewidomym! Twoje 1,5% pozwoli pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – jesteśmy razem – miesięcznik, informacje o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” jest dofinansowany ze środków PFRON i ze środków własnych Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together



WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO

[https://www.facebook.com/
WydawnictwoTrzecieOko/](https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/)

[https://www.facebook.com/
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Ewelina Mirocha, Anna Michnicka

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@fundacjaszansa.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysyłać na powyższy adres e-mail.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Na okładce widnieje artystyczny kolaż przedstawiający postać uśmiechniętej kobiety z parasolem na tle ludzkiej twarzy i słońca.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 6

Szansa Chess & Cubing Open 2024 _____ 9

Nowe horyzonty – bydgoska grupa na Konferencji REHA _____ 14

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Polska egzotyczna – magiczne Podlasie _____ 19

Rzuć sobie na farta _____ 25

Jak rozwijać poczucie własnej wartości? _____ 33

Jak radzić sobie ze stresem w codziennym życiu? _____ 37

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Wiedź z nagrodą Access City Award _____ 40

Sonda _____ 44

■ NA HELPOWE OKO

„Nie było miejsca” – dawniej i dziś _____ 46

Mój 2024 rok z Fundacją Szansa – Jesteśmy

Razem _____ 49

Remedium _____ 50

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Jak dobrze czuć się wśród ludzi? _____ 52

Troje polskich niewidomych zdobyło Kilimandżaro _____ 54

■ PRAWO I ŻYCIE

Wolontariat przepisem na dobre samopoczucie nastolatków _____ 58

Niepełnosprawność a zdrowie psychiczne _____ 60

Matylda i wsparcie kuzynki _____ 61

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Moc kolędowania _____ 62

Współczesna „Opowieść wigilijna” _____ 64

Najpierw blisko samego siebie _____ 66

W „Ojczystym Zakątku” _____ 68

Czesi – wcale nie tacy śmieszni _____ 70



Helpowe refleksje

Warto poznać siebie i innych

Marek Kalbarczyk

Uznałem za stosowne nawiązać w tych refleksjach do tytułu niniejszego numeru Helpa. To cytaty z jednego z tekstów, które tu zamieszczamy. Brzmi jak rada najwyższej rangi, może nawet kieruje się w stronę polecenia, które należy wykonywać na co dzień, gdybyśmy zechcieli żyć i postępować jak najmądrzej. Świetnie się ona wpisuje w działalność naszej Fundacji oraz,

co oczywiste, trzydziestotrzyletni przekaz naszego miesięcznika. Trudno więc z nią dyskutować, gdyby nawet zechcieć szukać czegoś w opozycji do niej. A jednak jest o czym mówić i nad czym się pochylić.

Jak wszystko, każda wypowiedź zawiera przekaz główny, ale i podteksty. To, czego bardziej słuchamy, co bardziej do nas dociera, na czym skupiamy uwagę, zależy od naszego nastawienia, od nas, którzy jesteśmy po stronie odbioru. Nastawienie – co to właściwie jest? Z pewnością chodzi o aktualny nastrój, a jeśli tak, to odbiór przekazywanych treści zależy od emocji, które nad nami panują, albo nawet nie panując, w jakiś sposób na nas oddziałują. To z kolei zależy od tego, co nas spotkało. Kiedy? W przypadku rzeczy błahych może chodzić o aktualność, ostatecznie wydarzenia, w których uczestniczyliśmy, albo byliśmy ich biernymi świadkami. Są również takie przeżycia, które – mimo, że zdarzyły się dawno – są tak mocne i poważne, że ich

konsekwencje trwają i trwają. Nasz nastrój nie zależy więc wyłącznie od tego, co się dzieje teraz, wczoraj, albo w ostatnich dniach, z nami lub naszymi bliskimi, lecz także od tego, co decyduje o naszej egzystencji w dłuższej perspektywie czasowej. Każde wydarzenie i związane z nim emocje mają dla nas ściśle określone znaczenie. Sprawy, w których braliśmy udział lata temu mogą być tak istotne, że niezależnie od wydarzeń z ostatniej chwili, właśnie one decydują jacy jesteśmy i jakie nastawienie mamy do tego, co dzieje się teraz. Jaki więc mam nastrój ja, teraz, w styczniu, kiedy wydajemy ten numer miesięcznika? Jaki jest mój odbiór cytowanego tytułu, rady, która na pierwszy „rzut oka” jest mądra i nie prowadzi do przeciwstawnych myśli? Czy myślę jedynie o jej bezpośrednim przekazie, czy w mojej świadomości wiąże się z nią jednak coś więcej niż głosi ona sama? Owszem, sam jestem nieco zaskoczony moimi myślami, które, chyba niezależnie od mojej woli, przyszły mi do głowy. Jak można mieć przeciwstawne myśli do tej mądrej sentencji? Otóż można! Wystarczy mieć na uwadze coś takiego, co wykracza poza jej przekaz główny. A ja właśnie mam. Zapewne chwilowy, może mniej istotny niż tenże, ale jednak jest we mnie i chcę się nim z Wami podzielić.

Sentencja „Warto poznać siebie i innych” niewątpliwie składa się z dwóch elementów. Na ile, do jakiej głębokości i w jakich sytuacjach warto poznać siebie? W codziennym życiu jest to wręcz niezbędne, ale są sytuacje, w których należy postąpić inaczej. W mojej opinii, nie należy za dobrze zapoznawać się ze swoimi wadami, złem, które w nas się czai. Kiedy uświadamiamy sobie, że mamy jakąś wadę, lepiej jak najszybciej to z siebie wyrzucić, a nie wgłębiać się w to. Każdy ma w sobie coś takiego, z czego nie jest dumny. Jak należy sobie z tym poradzić? Czy mamy poświęcić wadom czas i uwagę, dobrze rozpoznać, a dopiero wtedy zdecydować co zrobić, czy odwrotnie – zganić się za zło i wyrzucić z siebie na psychologiczny śmietnik? Tak się złożyło, na taki czas trafiło, że właśnie przy okazji wybierania tytułowej sentencji pomyślałem, że zamiast pogłębionej analizy wad, ja wolę odwiedzać ten śmietnik i wyrzucać co tylko zdołam. Wybieram

spośród cech, zachowań, nastawień, które mnie cechują, wybieram takie, z których nie jestem zadowolony, albo wręcz się nimi wstydzę. Kiedy znajdę się w sytuacji, w której może mnie opanować złość, zazdrość, niesłuszny bunt, przesadna oszczędność, sknerstwo, chytrych, chęć uzyskania czegoś mi nienależnego, pokusa władzy czy zarobku, wcale nie chcę tego poznawać, lecz wyrzucam i buduję w sobie nadzieję, że już tego we mnie nie ma. Wiemy jakie jest życie i wiemy, że wady wracają. Umiejętność wyrzucania na psychologiczny śmietnik złych rzeczy jest więc potrzebna zawsze. Okazuje się, że co raz wyrzucone, trwa i nie ginie, nadal działa i nas niszczy. Za każdym razem wyrzucamy jakby tylko jakiś skrawek tego, czego nie pochwalamy, a reszta nadal się w nas panoszy. Trudno, trzeba poczekać na kolejną okazję i znowu wyrzucać. Nic o tym nie wiem, by człowiek był w stanie tak dobrze wyrzucić z siebie zło, by już nigdy tego nie doświadczał. Ludzie wierzący, będący katolikami, korzystają z dobrodziejstwa sakramentu spowiedzi i czynią to regularnie. I nie jest tak, że za każdym razem wyrzucamy z siebie co innego, inne grzechy. Przeciwnie, często się powtarzają. Osoby niewierzące, albo wierzący w innych religii, radzą sobie z wadami na swój sposób. Czy zatem dogłębne poznanie siebie przynosi dobre owoce, czy nie?

To, co napisałem, jest jednak tylko pewną prowokacją. Oczywiście, że w normalnych warunkach należy siebie poznawać. Również poznawać innych ludzi. Od tej zasady obowiązuje tylko czasem i to wyłącznie w specjalnych sprawach i sytuacjach wyjątek, kiedy zderzamy się ze złem – jak zło, to lepiej go nie tykać! Zapewne to samo dotyczy poznawania samego siebie i innych. Jak tylko spostrzeżemy zło, nie wchodzimy w relacje z nim, lecz pomóżmy czy to sobie, czy drugiemu w wyrzuceniu tego na ten zbawieny śmietnik. Przekonujmy, że tego rodzaju terapia przynosi pozytywne rezultaty. I nie zawsze musimy dawać zarobić medycznym specjalistom. Sami jesteśmy w stanie się poprawiać – mamy taką możliwość. Korzystajmy z niej jak najczęściej, a poza tym – poznawajmy świat, siebie, innych, ale widząc wszędzie dobro.



Zaawansowane badania nad snami osób niewidomych

Naukowcy skanowali mózgi niewidomych od urodzenia pacjentów za pomocą elektrod i odkryli, że generują one fale mózgowe charakterystyczne dla osób widzących. Z kolei obszerne badanie z 2023 roku wykazało, że niektórzy jego uczestnicy opisywali swoje sny jako doświadczenia wizualne – donosi portal *holistic.news*.

Do tematyki snów osób niewidomych powracamy co jakiś czas, zmieniają się bowiem metody badawcze i naukowcy są w stanie coraz bardziej precyzyjnie odpowiedzieć na pytanie czy osoby niewidome od urodzenia śnią obrazami. – Najbardziej zaskakujące i ekscytujące w tym, że osoby niewidome mogą śnić w obrazach wizualnych, jest to, że sny mogą otwierać przed nimi doświadczenia, których nigdy nie miały na jawie

– powiedziała Helene Vitali, neuronaukowiec z Włoskiego Instytutu Technologii, w rozmowie z Live Science.

Jak tłumaczą badacze, nie jest to prosta zależność, bo choć podczas snu kora wzrokowa osób niewidomych bywa aktywna, wcale nie musi to oznaczać, że w istocie, w snach, widzą one obrazy. Wszystko wskazuje na to, że kora wzrokowa osób niewidomych przejmuje inne funkcje. Badania fMRI (funkcjonalny rezonans magnetyczny, nieinwazyjna metoda obrazowania aktywności ludzkiego mózgu przy wykorzystaniu zjawiska zmiany poziomu utlenowania krwi) pokazały, że u osób niewidomych, inaczej niż u widzących, bodźce zapachowe, słuchowe i dotykowe również trafiają do kory wzrokowej. Może to stanowić jedno z wyjaśnień, dlaczego część osób niewidomych deklaruje, że w snach widzi obrazy. Mózg może je tworzyć na bazie bodźców zapachowych, słuchowych i dotykowych, czyli dostarczanych przez inne zmysły.

Wedle innej teorii podczas fazy snu REM mózg tworzy symulację rzeczywistości. Faza REM to około piętnastominutowa faza snu o szybkich ruchach gałek ocznych, powtarzająca się zwykle trzy do czterech razy w ciągu nocy, w tej fazie najczęściej pojawiają się marzenia sennie. Służy ona rozwijaniu i utrzymywaniu naszych umiejętności, percepcji czy zdolności motorycznych. Naukowcy spekulują, iż w myśl tej teorii mózgi niewidomych mogą tworzyć obrazy w snach, mimo braku ich doświadczania przez te osoby na jawie.

Problemem w badaniach nad snami osób niewidomych od urodzenia jest brak precyzyjnej informacji zwrotnej od tych osób, jako że nie wiedzą one, siłą rzeczy, czym jest widzenie. Zrozumienie i zbadanie tworzenia snów przez mózgi osób niewidomych i przeżywania snów przez te osoby, stanowiłoby podstawę do określenia czy osoby niewidome śnią obrazami. Problem tkwi więc niejako w warstwie pojęciowej i językowej. W tej sytuacji w sukurs naukowcom może w przyszłości przyjść sztuczna inteligencja. Jej algorytmy mogą analizować obrazowania mózgow osób niewidomych podczas snu i dokonywać analizy porównawczej z aktywnością senną mózgow osób widzących. Badania nad tą tematyką nie są li tylko odpowiedzią na potrzebę zaspokajania ciekawości badaczy. Przewiduje się, że wyniki badań posłużą do wykorzystania snów jako narzędzia rehabilitacji osób niewidomych.

„Światłoczuła” do obejrzenia w kinach

Poznałam osoby niewidome i niedowidzące, odwiedzałam je w domach, obserwowałam jak funkcjonują w kuchni, jak rozpoznają przedmioty – opowiada Matylda Giegnzo w wywiadzie dla PAP. Młoda aktorka w swojej najnowszej roli w filmie „Światłoczuła” wciela się w postać niewidomej Agaty – czytamy na portalu noizz.pl.

Film wyreżyserowany przez Tadeusza Śliwę jest opowieścią o niewidomej, młodej kobiecie,

Agacie, pracującej z młodzieżą w ośrodku wychowawczym. Życiową pasją Agaty jest nurkowanie na bezdechu. W jej w pewnym sensie uporządkowane życie wkracza fotograf Robert, radykalnie je zmieniając. W roli Roberta Matyldzie Giegnzo partneruje Ignacy Liss. Ich relacja zmienia także życie filmowego Roberta, odnoszącego sukcesy zawodowe, ale odczuwającego pustkę.

Aktorka w wywiadzie dla Polskiej Agencji Prasowej przyznała, że rola niewidomej Agaty stanowiła dla niej największe wyzwanie w dotychczasowej karierze. Do roli przygotowywała się dwa miesiące, spotykając się z osobami niewidomymi – Uczyłam się obsługiwać laskę (białą laskę, przyp. aut.) i wykonywać różne codzienne czynności. Poznałam osoby niewidome i niedowidzące, odwiedzałam je w domach, obserwowałam, jak funkcjonują w kuchni, jak rozpoznają przedmioty – mówi aktorka. Wspomina jaką trudność sprawiało jej takie zagranie sceny, by było oczywiste, że bohaterka filmu nie widzi. Najtrudniejsze były sceny wymagające precyzyjnych ruchów, np. otwieranie papierosnicy czy pokazywanie wyposażenia kuchni.

Sztuka, której można dotknąć

Błażej Łojewski, mieszkający na stałe w USA, to człowiek renesansu, naukowiec posiadający dwie specjalizacje medyczne i miłośnik sztuki. Twórca psychizmu, nowej koncepcji sztuki,



w której dotychczasowy widz i bierny uczestnik staje się także twórcą. Jego sztuka jest połączeniem minimalizmu, monochromatyzmu, totalnej abstrakcji i wykresów psychoanalitycznych. Jego prace powstają by pobudzać, a nie analizować – czytamy na portalu *monitorlocalnews.com*.

Łojewski określa swoje prace mianem narzędzi służących do pobudzania wyobraźni widza. Faktura grubo nakładanej, białej farby tworzy cienie na białym tle, co daje efekt zmienności, zależnej od kąta patrzenia i gry światła. W założeniu prace te nie mają określonej góry, dołu, boków, można je oglądać z różnych stron. Ich pozycja na ścianie nie jest ustalona, mogą być przesuwane i manipulowane przez widzów. W sposób oczywisty nasuwa się wniosek, że stanowią one również świetne obiekty do oglądania ich dotykaniem przez osoby niewidome. „Nie widzisz tego, co widzisz, a ja chcę, żebyś widział to, co chcesz zobaczyć” – tak mówi o nich sam twórca.

W trakcie wernisażu lutowej wystawy prac artysty w Dwell Studio w Chicago przewidziano charytatywną zbiórkę dobrowolnych datków na rzecz Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach. Błażej Łojewski rokrocznie organizuje zbiórki na rzecz Lasek.

Msza św. z psem przewodnikiem

NanoKaplica dostępna dla wiernych 24 godziny na dobę, chat GPT przy ołtarzu, msza święta i modlitwa, na którą osoby niewidome, z epilepsją lub cierpiące na depresję mogą zabrać psa – tak jest w parafii pw. Imienia Jezus w poznańskiej dzielnicy Łacina – informuje portal *aleteia.org*.

Parafia, której proboszczem jest ks. Radosław Rakowski, powstała w roku 2022. Liczy 10 tys. wiernych. Wraz ze swoimi parafianami ks. Rakowski stworzył NanoKaplicę opartą na sztucznej inteligencji. Jej drzwi otwierane są za pomocą aplikacji na telefon, w ten sam sposób można sterować jej oświetleniem. Dzięki temu kaplica de facto czynna jest dla wiernych przez całą dobę.

Aplikacja umożliwia także skorzystanie z asystenta AI, przygotowanego do odpowiedzi na pytania dotyczące wiary, w oparciu o Biblię i dokumenty Kościoła. – Pokazujemy, że każdy może wykorzystywać technologię. To narzędzie, które może wspierać duchowość, ale wiadomo, że nie zastąpi kontaktu z Bogiem – powiedział portalowi ks. Radosław Rakowski.





Szansa Chess & Cubing Open 2024

Cyprian Kalbarczyk

W weekend 21-22 września Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem zorganizowała jedno z największych wydarzeń w historii swojej działalności. W Pałacu Kultury i Nauki spotkali się mistrzowie w swoich dyscyplinach, młodzi ludzie zafascynowani swoimi hobby, a także liczni obserwatorzy, którzy mieli okazję z bliska zobaczyć rywalizację ich idoli i poznać środowisko ambitnej młodzieży, która dzięki swojej wytrwałości i umiejętności wykorzystywania swoich talentów w przyszłości będzie miała wpływ na nasze społeczeństwo, w tym osoby niepełnosprawne.

Mowa o Szansa Chess & Cubing Open 2024. Wstęp wygląda dość patetycznie i Czytelnik może zastanawiać się, co takie wprowadzenie ma wspólnego z szachami i kostkami Rubika – niszowymi dziedzinami, które na pierwszy rzut oka wyglądają jak zwyczajne hobby. Rzeczywiście: w szachy może grać każdy. Opanowanie zasad zajmuje kilka minut, a sam fakt grania partii nie świadczy o inteligencji, ambicji czy wytrwałości. Nauka podstaw teorii, sztuczek taktycznych czy zapamiętywanie debiutów jest już mniej oczywista dla przeciętnego obserwatora, ale tego też każdy jest w stanie nauczyć przy odrobinie samozaparciu. Podobnie z kostką Rubika: obecnie poradniki są nagrane czy napisane tak prostym językiem, że każdy, nawet kilkuletnie dziecko, jest w stanie nie tylko ułożyć kostkę, ale też próbować układać ją na czas czy uczyć się kolejnych usprawnień swoich ułożeń.

Ale nie sam fakt grania w szachy czy układania kostki Rubika czyni zawodnika kimś wyróżniającym się w społeczeństwie. No właśnie, zawodnika, czyli osoby, która uczestniczy w zawodach takich jak „Szansa”!

Zarówno szachiści, jak i speedcuberzy, tworzą nietypowe społeczności. Razem się uczą, wyjeżdżają na turnieje i pomagają sobie nawzajem – często za darmo. Ci, którzy zostają w tych społecznościach na dłużej, są regularnie poddawani nowym wyzwaniom. Przebywanie w takich środowiskach jest jednoznaczne z nieustannym rozwojem osobistym. Fakt grania w szachy czy układania kostki Rubika to jedna sprawa. Profesjonalne lub półprofesjonalne uprawianie szachów czy speedcubingu wiąże się z kontaktem z ciekawymi ludźmi, systematyczną nauką dla samego siebie i przebywaniem w atmosferze przekraczania kolejnych barier, które wynikają ze zdrowej rywalizacji pomiędzy członkami tych społeczności, a raczej – znajomymi dzielącymi to samo hobby.

Nic dziwnego, że takie osoby są specyficzne (w dobrym znaczeniu tego słowa). Jeśli potrafią samodzielnie wyznaczać sobie cele i sukcesywnie je realizować, będą robiły to też w przyszłości. A na tym skorzysta całe społeczeństwo, o ile nakierujemy ich obszar zainteresowań na pomoc innym.

“ W Pałacu Kultury i Nauki spotkali się mistrzowie w swoich dyscyplinach, młodzi ludzie zafascynowani swoimi hobby, a także liczni obserwatorzy, którzy mieli okazję z bliska zobaczyć rywalizację ich idoli i poznać środowisko ambitnej młodzieży, która dzięki swojej wytrwałości i umiejętności wykorzystywania swoich talentów w przyszłości będzie miała wpływ na nasze społeczeństwo, w tym osoby niepełnosprawne.





Właśnie taka jest idea Szansa Chess & Cubing Open. Celem Fundacji Szansa jest umożliwienie ambitnej młodzieży zapoznania się z osobami niepełnosprawnymi i ich problemami. Faktem jest, że w dzisiejszym świecie, w którym nie trudno o ciągłe przebodźcowanie, a tempo życia osób skoncentrowanych na realizacji własnych celów jest ogromne, zanika świadomość na temat problemów innych ludzi. Przeciętny szachista czy speedcuber nie zdaje sobie sprawy z tego, że istnieją osoby niepełnosprawne potrzebujące pomocy.

Dlatego zorganizowaliśmy „Szansę”. Dwa dwudniowe turnieje, ponad 400 zawodników (w tym niepełnosprawnych!), widownia na miejscu, obserwatorzy transmisji on-line, wielu sponsorów i partnerów wydarzenia. Wreszcie: mistrzowie i arcymistrzowie szachowi z Polski i nie tylko, rekordziści i mistrzowie Polski, Europy i świata w speedcubingu. Puła nagród w wysokości ponad 30 000 zł. Nie zabrakło emocji i rywalizacji na najwyższym poziomie.

W turnieju szachowym rywalizowali m.in. arcymistrzowie: Igor Janik, Bartłomiej Heberla, Michał Krasenkow, Maciej Klukowski. Różnica w punktach rankingowych FIDE (kategoria Rapid) między pierwszym a czwartym z nich wynosi zaledwie 35. Przy tak wyrównanej stawce trudno przewidzieć, kto zajmie czołowe miejsca, a przede wszystkim – kto zwycięży. Rozegraliśmy dwa turnieje szachowe: Rapid, w którym partie trwają około pół godziny (tempo 10'+5"), oraz Blitz, czyli tak zwane szachy błyskawiczne: czas trwania partii rzadko przekracza 10 minut (tempo 3'+2"). Warto dodać, że listy startowe obu turniejów nieznacznie różniły się. Pierwsze miejsce na liście w kategorii Blitz zajął Bartosz Soćko, który wyprzedził Macieja Klekowskiego o 3 punkty rankingowe.

Rywalizacja była zacięta, a wyniki nieprzewidywalne. W turnieju Blitz nie zwyciężył ani Bartosz Soćko (zajął czwarte miejsce), ani Maciej Klekowski (stał na najniższym stopniu podium). Po dziewięciu zwycięstwach i dwóch remisach

wygrał Igor Janik, który pokazał, że jest bardzo mocnym zawodnikiem także w szachach błyskawicznych. Drugi był Piotr Brodowski, co można uznać za niespodziankę, biorąc pod uwagę jego relatywnie niski ranking (2355 punktów w porównaniu do 2538 punktów Bartosza Soćko). Turniej spełniał kryteria rankingowe FIDE, więc każdy mecz miał wpływ na pozycję rankingową zawodników. Ciekawy jest fakt, że po zakończeniu turnieju najwyższym rankingiem pochwalić się mógł Maciej Klekowski, który sumarycznie zyskał 5 punktów, które pozwoliły mu na wyprzedzenie Bartosza Soćko.

Następnego dnia Michał Klekowski zaprezentował się z jeszcze lepszej strony. Jako jedyny zdobył osiem z dziewięciu dostępnych punktów, dzięki czemu zwyciężył w turnieju Rapid. Drugie miejsce zajął Jan Klimkowski, a trzeci był Piotr Brodowski. Warto wspomnieć o spektakularnym osiągnięciu Kyrylo Niezhentseva, który mimo braku tytułu mistrza FIDE (jest kandydatem na mistrza) uplasował się tuż za podium, wyprzedzając wielu teoretycznie lepszych od siebie rywali. Za swój wybitny występ otrzymał aż 115 punktów w rankingu FIDE.

Turniej szachowy rozgrywany w Sali Starzyńskiego cieszył się ogromną popularnością. W niedzielę uczestniczyło w nim ponad 200 szachistów: od amatorów do najlepszych z najlepszych. Patronem turnieju był najwyższej sklasyfikowany polski arcymistrz, Jan Krzysztof Duda. Dziękujemy partnerom: Polskiemu Związkowi Szachowemu oraz Infoszach.

Turniej speedcubingowy, mimo innego charakteru rozgrywek, był równie ekscytujący.



Dzięki zastosowaniu systemu szwajcarskiego w zawodach szachowych każdy uczestnik gra od pierwszej do ostatniej rundy, walcząc o kolejne punkty z rywalami o coraz bardziej zbliżonym poziomie umiejętności. W speedcubingu każdy uczestniczy w pierwszej rundzie danej konkurencji, ale do następnych faz wchodzi już tylko coraz węższe grono najwyższej sklasyfikowanych zawodników. Dzięki temu finały są widowiskowe, a część widzów stanowią ci, którzy odpadli we wcześniejszych rundach.

Lista zawodników nie odstawała od list najważniejszych turniejów w Polsce. Wśród dwustu uczestników znaleźli się m.in.: Tymon Kolański, rekordzista świata w konkurencji 5x5x5, były rekordzista świata w układaniu klasycznej kostki Rubika i pyraminx, jeden z najbardziej utytułowanych polskich zawodników; Teodor Zajder, rekordzista świata w pojedynczym ułożeniu kostki 2x2x2 i mistrz Europy w tej konkurencji (a także jeden z najmłodszych polskich speedcuberów); Krzysztof Bober, mistrz świata w układaniu wielu kostek Rubika bez patrzenia; Radomił Baran, rekordzista świata i mistrz Europy w układaniu kostki Rubika na najmniejszą liczbę ruchów. A to tylko początek listy. Sylwetki najbardziej utytułowanych uczestników można przeczytać na stronie wydarzenia na Facebooku.

Przedstawmy zwycięzców poszczególnych konkurencji: 3x3x3 i 4x4x4 – Tymon Kolański, 2x2x2 i clock – Antoni Stójek, 3x3x3 bez patrzenia – Krzysztof Bober, 3x3x3 najmniejsza liczba ruchów – Radomił Baran, pyraminx – Piotr Olszewski, skewb – Ignacy Samselski.

Rywalizacja w ostatniej z tych konkurencji, skewb, była najciekawsza. Poziom był niesamowity: Łukasz Burliga, były mistrz i rekordzista świata, który zajmuje osiemnaste miejsce na świecie, był sklasyfikowany dopiero na piątym miejscu na liście startowej. Rzeczywiście było bardzo ciekawie. W półfinale nasz gość z Czech, Vojtěch Grohmann, pobił rekord Europy w skewbie, uzyskując średni czas 1,80. W dodatku poprawił rekord Czech w pojedynczym ułożeniu, przełamując barierę jednej sekundy

“ **Celem Fundacji Szansa jest umożliwienie ambitnej młodzieży zapoznania się z osobami niepełnosprawnymi i ich problemami. Faktem jest, że w dzisiejszym świecie, w którym nietrudno o ciągłe przebudowanie, a tempo życia osób skoncentrowanych na realizacji własnych celów jest ogromne, zanika świadomość na temat problemów innych ludzi.**

(0,99). Ale to był dopiero przedsmak finału. Na początku Michał Denkiewicz, który tego samego dnia stracił tytuł aktualnego rekordzisty Europy, uzyskał czas 2,01, który dawałby mu miejsce w pierwszej piętnastce w globalnym rankingu wszech czasów. Mimo to był daleko od zwycięstwa: Vojtěch Grohmann ponownie pobił rekord Europy – 1,79. Ale to nie wystarczyło... Ignacy Samselski, aktualny mistrz Europy, wyrównał ten wynik – też 1,79. W takiej sytuacji o miejscach na podium decyduje drugie kryterium: najlepsze ułożenie w finale. Okazało się, że Ignacy wygrał o 3 setne sekundy z Czechem. Warto dodać, że rekordy są rzadkością w przypadku tak szybkich konkurencji. O przebiegu rywalizacji mówił cały speedcubingowy świat.

Wydarzeniu towarzyszyły atrakcje dla zawodników i widzów: stoiska (m.in. naszych sponsorów: Halcube.pl oraz GAN CUBE), kawiarenka i strefa firmy Altix. Na każdego uczestnika czekał poczęstunek.

Nie zabrakło akcentów związanych z działalnością Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. W obu turniejach razem z pełnosprawnymi rywalizowali



słabowidzący, niewidomi i osoby z innymi niepełnosprawnościami. Byliśmy świadkami m.in. ułożenia kostki przez niewidomą Hathi Nguyen, nad którym czuwała sędzia Wiktoria Krzebietke poruszająca się na wózku.

Kwintesencją udziału niepełnosprawnych w wydarzeniu były pojedynki. Niewidoma Hathi Nguyen zmierzyła się z mistrzem świata Krzysztofem Boberem, który układał w swoim stylu – „bez patrzenia”. Hathi wykonywała ruchy na specjalnie oznaczonej dla osób niewidomych kostce Rubika, a w tym samym czasie Krzysztof zapamiętywał, a następnie układał kostkę z pamięci. Pojedynek był niezwykle wyrównany. Trzeba przyznać, że Hathi Nguyen opanowała rozpoznawanie dotykowych oznaczeń do perfekcji. Z kolei niewidomy Piotr Dukaczewski zagrał partię szachów ze zwyciężcą turnieju Rapid, Maciejem Klekowskim. Partia została rozegrana na udźwiękowionej szachownicy dostarczonej przez firmę Altix.

Impreza odbyła się w świetnej lokalizacji. Zawodnicy chwalili przestronne sale pod różnymi względami, nie zabrakło też pozytywnych opinii o organizacji wydarzenia. Dziękujemy przede wszystkim współorganizatorom: Stowarzyszeniu Liga Niezwykłych oraz Janowi Kozakowi i Dawidowi Sułkowskiemu, pozostałym sponsorom i partnerom całego wydarzenia: Samorządowi Województwa Mazowieckiego, Urzędowi Miasta Stołecznego Warszawa oraz sklepowi Strefa Kostek. Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik objął wydarzenie swoim patronatem.

Nowe horyzonty – bydgoska grupa na Konferencji REHA

Julita Stachowska-Kufel

W dniach 3-6 października 2024 roku odbyła się Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND – jedno z największych wydarzeń w Polsce dedykowane niewidomym, niedowidzącym oraz ich bliskim. Organizatorem tego wyjątkowego spotkania była Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, która od lat wspiera osoby z niepełnosprawnością wzroku.

Z bydgoskiego oddziału Fundacji na Konferencję pojechało 44 beneficjentów, którzy wzięli udział w licznych prelekcjach, warsztatach oraz wymianie doświadczeń.

Pierwszy dzień rozpoczął się dla nas intensywnie. Po przybyciu pociągiem do stolicy, udaliśmy się do Pałacu Kultury i Nauki, aby wziąć udział w wydarzeniach przygotowanych przez Fundację. Punktem kulminacyjnym dnia była **inauguracja Konferencji REHA**. Ceremonię prowadzoną przez Macieja Iwańskiego transmitowano na żywo z Centrum Nauki Kopernik. Uczestnicy z bydgoskiej grupy, obecni w Pałacu Kultury i Nauki, mieli możliwość wysłuchania transmisji w Sali Skłodowskiej. Niestety, minusem tego rozwiązania była zła jakość transmisji – sygnał co jakiś czas przerywał, co utrudniało beneficjentom śledzenie przebiegu ceremonii otwarcia. Mimo problemów technicznych, wydarzenie dostarczyło wielu inspiracji i wprowadziło uczestników w atmosferę współpracy i jedności, szczególnie podczas wystąpienia Marka Kalbarczyka, prezesa Fundacji, pod hasłem „Razem do sukcesu”.

Bydgoscy laureaci Konkursu IDOL

Podczas pierwszego dnia Konferencji miało miejsce wyjątkowe wydarzenie – **rozstrzygnięcie konkursu IDOL**, który od lat wyróżnia osoby



i instytucje wnoszące szczególny wkład w życie osób niewidomych i niedowidzących. Tegoroczna edycja była szczególnie pomyślna dla uczestników z Bydgoszczy, ponieważ aż dwóch laureatów pochodziło z naszego miasta. W kategorii **MEDIA II** miejsce zajął **Piotr Zborowicz**, dziennikarz sportowy, który od lat pracuje na rzecz promocji sportu i integracji osób z niepełnosprawnością wzroku. Jego działalność, pełna pasji i zaangażowania, została doceniona przez kapitułę konkursu, co jest ogromnym wyróżnieniem. Piotr jest osobą niewidomą. Ukończył studia na kierunku dziennikarstwo i kultura mediów. Jego wielką pasją jest sport. Dzięki determinacji, ciężkiej pracy oraz wsparciu życzliwych ludzi, doskonale radzi sobie w pracy redakcyjnej związanej ze sportem. Swoją karierę rozpoczął w internetowym Radiu IN, następnie pracował nad materiałami dźwiękowymi dla Radia Wnet i portalu polski-sport.pl. Od lutego 2020 roku regularnie przygotowuje tygodniowe przeglądy sportowe dla portalu po-bandzie.com.pl. Materiały dźwiękowe tworzy samodzielnie. Pomimo codziennych wyzwań posiada akredytacje

dziennikarskie i aktywnie uczestniczy w licznych wydarzeniach sportowych. Realizując się w pracy, czerpie z niej ogromną satysfakcję.

W kategorii **INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWIDOMYCH** II miejsce zdobyła **Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Marianna Rejewskiego w Bydgoszczy**. Biblioteka od lat prowadzi szeroką działalność na rzecz osób z dysfunkcją wzroku, oferując dostęp do zasobów edukacyjnych i kulturalnych, a także organizując różnorodne warsztaty i projekty wspierające tę społeczność. Misją Biblioteki jest zapewnienie dostępu do źródeł wiedzy i informacji edukacyjnej. W swoich zbiorach posiada 163884 pozycji, w tym zbiory audiowizualne, audiobooki, książki elektroniczne, zdigitalizowane obiekty. Biblioteka zapewnia katalog online, przez który zdalnie można złożyć rezerwację i zamówienia, korzystać z ebooków, audiobooków chronionych prawem autorskim. Dodatkowo Biblioteka angażowała się w organizację 5. edycji projektu edukacyjnego „Poznajmy się – w ciemności” w ramach ogólnopolskiej kampanii społecznej „Ja nie widzę Ciebie, Ty zobacz mnie”, współpracowała z K-PSOSW im. L. Braille’a w Bydgoszczy przy organizacji „Nocy z Rejewskim” – kodowanie brajlem oraz z PZN Okręg Kujawsko – Pomorski. Sukces bydgoskich laureatów na tak prestiżowym wydarzeniu pokazuje, jak ważną rolę odgrywają lokalni liderzy i instytucje w integracji oraz wsparciu osób niewidomych i niedowidzących.

Kulturalne inspiracje

Po przerwie, podczas której zapewniono poczęstunek, uczestnicy mieli okazję wysłuchać niezwykłych koncertów, które stanowiły artystyczne zakończenie pierwszego dnia Konferencji. Wieczór rozpoczął się od koncertu klasycznego w wykonaniu **Marcina Koziaka**. Wysłuchaliśmy utworów Fryderyka Chopina, takich jak Nokturn Fis-dur op. 15 nr 2, Etiuda c-moll op. 25 nr 12, „Ocean”, a także wybór kompozycji M. Ravela z cyklu „Miroirs”. Następnie na scenie zagościła **grupa jazzowa**. Muzycy – Piotr Rodowicz, Jacek Prokopowicz, Jacek Brzeszczyński i Wojtek Sobura wprowadzili słuchaczy w świat delikatnych,

jazzowych aranżacji. Wieczór zakończył się występem zespołu **Raz, Dwa, Trzy**, podczas którego zabrzmiały „Ważne piosenki” – znane i lubiane utwory, które wprowadziły uczestników w refleksyjny nastrój, zamykając pierwszy, pełen wrażeń dzień Konferencji.

Dzień Eksperckiej Wiedzy i Inspiracji

Drugi dzień Konferencji Bydgoszczanie rozpoczęli od udziału w manifestacji **„My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?”**, która miała miejsce pod Sejmem RP. Spotkanie zgromadziło przedstawicieli społeczności niewidomych i niedowidzących, którzy wysłuchali wystąpienia do władz oraz mieli możliwość wypowiedzenia się na temat swoich doświadczeń i oczekiwań, a także zwrócenia uwagi na problemy dotyczące osoby z niepełnosprawnościami. Było to bardzo ważne wydarzenie dla wielu uczestników, którzy na co dzień czują się dyskryminowani i pomijani w różnych sytuacjach życiowych. Manifestacja od lat jest miejscem do wyrażenia pragnienia aktywnego uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym oraz dążenia do zapewnienia równego dostępu do pracy i innych aspektów codzienności. To był czas, aby pokazać społeczeństwu, że osoby niewidome i słabowidzące mają wiele do zaoferowania i zasługują na pełne wsparcie w realizacji swoich aspiracji.

Następnie w Pałacu Kultury całą grupą uczestniczyliśmy w wykładach poświęconych



nowoczesnym technologiom i ich zastosowaniu w życiu osób niewidomych. Najbardziej skorzystały z tych prelekcji osoby, które są zainteresowane nowoczesnymi rozwiązaniami dla osób niewidomych, takimi jak aplikacje i sztuczna inteligencja w służbie osób z niepełnosprawnościami. Wykłady obejmowały szereg interesujących tematów.

Traktat z Marrakeszu i dostęp do literatury i publikacji wygłosiła Martine Williamson, Przewodnicząca Światowej Unii Niewidomych (Nowa Zelandia). Przedstawiła istotę Traktatu z Marrakeszu, który ma na celu zwiększenie dostępu do literatury dla osób niewidomych i niedowidzących. Podkreśliła, jak ważne jest tworzenie dostępnych formatów publikacji, co pozwala osobom z niepełnosprawnościami na aktywne uczestnictwo w kulturze i edukacji. **Firma Altix** zaprezentowała innowacyjne rozwiązania technologiczne, które wspierają osoby z niepełnosprawnościami w codziennym życiu. Ich produkty są dostosowane do potrzeb użytkowników, oferując m.in. sprzęt wspomagający czytanie i pisanie. Wykład **firmy Vispero** skoncentrował się na nowoczesnych narzędziach do dostępu do informacji. Dzięki ich produktom, takim jak oprogramowanie do czytania ekranu, osoby niewidome mogą korzystać z komputerów i smartfonów, co znacząco poprawia ich możliwości komunikacji i nauki. Zwolennicy AI mogli wysłuchać prelekcji **Sztuczna inteligencja i wprowadzenie do zestawu ARx Vision, którą przeprowadził** David Brimer z Royal National Institute of Blind People, wprowadzając uczestników w temat sztucznej inteligencji oraz nowoczesnych zestawów ARx Vision, które pomagają niewidomym w orientacji w przestrzeni. Te rozwiązania, wykorzystujące zaawansowane algorytmy, umożliwiają użytkownikom lepsze rozumienie otoczenia i zwiększają ich niezależność. Temat sztucznej inteligencji był rozwijany także przez przedstawicieli formy Tedee Sp. Z o.o. **ViewPlus Technologies** zaprezentowało nowoczesne drukarki brajlowskie oraz technologie, które pozwalają na tworzenie materiałów dostępnych dla osób niewidomych. Dzięki nim informacje są łatwiejsze do przyswojenia, co

otwiera nowe możliwości edukacyjne. Podczas wystawy mogliśmy na żywo zapoznać się z ich produktami i osobiście porozmawiać z przedstawicielami firmy, którzy chętnie odpowiadali na wszystkie pytania. Dla studentów szczególnie wartościowa mogła okazać się prezentacja **aplikacji Cyfrowy Przewodnik – Politechniki Wrocławskiej**. Inż. Piotr Jasiczek omówił aplikację, która ułatwia orientację na kampusie uczelni. Dzięki interaktywnej mapie i wskazówkom, osoby niewidome mogą swobodniej poruszać się po terenie, co zwiększa ich niezależność w życiu akademickim.

Wykłady pokazały, jak nowoczesne technologie mogą zrewolucjonizować życie osób niewidomych i niedowidzących, oferując im większą niezależność, dostęp do informacji oraz wsparcie w codziennych zadaniach. Dzięki ciągłemu rozwojowi tych rozwiązań, społeczność niewidomych może liczyć na coraz lepsze narzędzia, które ułatwią im życie i pozwolą na aktywne uczestnictwo w społeczeństwie.

Część artystyczna i relaks na zakończenie II dnia Konferencji

Na zakończenie II dnia Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, po intensywnym dniu pełnym wykładów i merytorycznych dyskusji, uczestnicy mieli okazję zrelaksować się i delektować się kulturą podczas wyjątkowej części artystycznej. Jako pierwszy na scenie pojawił się dr Jerzy N. Grzegorek z Kacprem Kozłowskim, którzy zaprezentowali **Monodram „Scenariusz dla niewidomego, lecz możliwego tancerza idiosensorycznego”**. To innowacyjne przedstawienie zachwyciło widownię, ukazując unikalne połączenie ruchu, emocji i dźwięku, które wciągnęło wszystkich w niezwykle świat artystycznych wrażeń. Następnie odbył się **koncert muzyki renesansowej** w wykonaniu Ogólnopolskiego Stowarzyszenia „Z Muzyką do Ludzi”. Artyści przybliżyli publiczności brzmienia minionych epok, a ich występ był doskonałą okazją do zanurzenia się w nostalgicznych melodiach i harmonijnych kompozycjach. Na zakończenie wieczoru, jako wisienka na torcie, wystąpił **Sławek Uniatowski z zespołem**. Koncert był niezwykle

emocjonujący, a przeboje sprawiły, że publiczność ożyła i wspólnie z artystą śpiewała znane utwory, np. te z repertuaru Zbigniewa Wodeckiego, który dla wielu był artystą ich młodości. Dla członków bydgoskiej grupy był to szczególny moment, ponieważ Sławek pochodzi z Torunia, a jego twórczość jest szeroko znana i ceniona. Nie zabrakło radosnych chwil, gdy uczestnicy mieli możliwość zrobienia sobie zdjęcia z artystą, co wzbudziło wiele uśmiechów i pozytywnych emocji. Cała część artystyczna stanowiła znakomite zakończenie intensywnego dnia, pełnego wyzwań i nauki. Pomimo zmęczenia, uczestnicy wracali do swoich hoteli zadowoleni i wzbogaceni o nowe doświadczenia, które na długo pozostaną w ich pamięci. Takie chwile są nie tylko odskocznią od rutyny, ale także sposobem na budowanie społeczności i integrację, co jest nieocenionym aspektem Konferencji REHA FOR THE BLIND.

Wizyta w Pałacu w Wilanowie

Trzeci dzień Konferencji rozpoczęliśmy od wyjątkowej wizyty w **Pałacu w Wilanowie**, który zachwyił nas swoją architekturą i bogatą historią. Podczas ponad dwóch godzin niezwykle ciekawej prelekcji, którą poprowadziła pani przewodnik, mieliśmy okazję zgłębić tajemnice życia kolejnych właścicieli pałacu. Z zachwytem zwiedzaliśmy wnętrza, które skrywają wiele historycznych artefaktów, a dzięki dotykowym grafikom 3D mogliśmy dokładniej poznać niektóre dzieła sztuki znajdujące się w pałacowych zbiorach. To interaktywne podejście wzbogaciło nasze doświadczenia, pozwalając lepiej zrozumieć kontekst historyczny i artystyczny prezentowanych eksponatów. Nasza grupa rozwiązywała także zagadki związane z fascynującą, niezwykle barwną historią znanych rodów, które przez lata związane były z tym miejscem. Dzięki tym aktywnościom poznawaliśmy historię i angażowaliśmy się w odkrywanie przeszłości. Zwiedziliśmy też pałacowe ogrody, które prezentowały się przepięknie. Zachwycające jesienne kolory sprawiły, że spacer był prawdziwą ucztą dla zmysłów. Beneficjenci mieli okazję poczuć magię tego miejsca, co sprawiło, że ta część dnia stała się niezapomnianym doświadczeniem.

Wizyta w Pałacu w Wilanowie była doskonałym połączeniem nauki, kultury i relaksu, co idealnie dopełniło program Konferencji REHA.

Accessibility Expo 2024

Podczas wystawy **Accessibility Expo 2024** można było m.in. doświadczyć „Świata dotyku i dźwięku”, co pozwoliło na głębsze zrozumienie, jak zmysły mogą być używane w interakcji z otoczeniem. Zaprezentowano różnorodne nowinki technologiczne, które mogą znacząco poprawić jakość życia osób z niepełnosprawnościami, i wiele produktów i usług stworzonych z myślą o osobach ze szczególnymi potrzebami. Zapoznaliśmy się z ofertą instytucji oraz organizacji pożytku publicznego z różnych województw, co stanowiło doskonałą okazję do nawiązania nowych kontaktów i współpracy. Wystawa była podzielona na różne strefy tematyczne. W strefie sportowej można było wypróbować rowery przystosowane dla osób niewidomych. Uczestnicy mogli skorzystać z usług medycznych, takich jak badanie poziomu cukru we krwi oraz uczestniczyć w rozmowach na temat zapobiegania chorobom, w tym cukrzycy. Uczniowie z **Krakowskiej Szkoły Masażu** oferowali relaksujące masaże, co stanowiło doskonały sposób na odprężenie po intensywnym dniu.

W opinii beneficjentów, wystawa była najciekawsza i największa od kilku lat. Podkreślali, że przestrzeń wystawowa w **Pałacu Kultury i Nauki** była znacznie bardziej atrakcyjna niż w **Centrum Nauki Kopernik**, ponieważ każdy mógł znaleźć coś dla siebie.





„Olimpiada Szans”

W ostatnim dniu Park Skaryszewski stał się areną sportową i intelektualną dla grup z całej Polski. Gra terenowa składała się z serii różnorodnych testów, które miały na celu nie tylko sprawdzenie umiejętności fizycznych, ale także intelektualnych i sensorycznych. Pierwszy test skupiał się na aktywności fizycznej. „Zawodnicy” mieli za zadanie podnieść 5-kilogramowy ciężarek jedną ręką, wykonać przysiady oraz balansować na jednej nodze. Każda z tych konkurencji była oceniana punktowo, co dodatkowo podnosiło poziom rywalizacji. Kolejnym wyzwaniem było odnalezienie beaconu systemu YourWay, co wymagało współpracy w grupach i umiejętności posługiwania się smartfonami. Testy intelektualne obejmowały pytania z historii, geografii, literatury oraz polityki, a także wiedzę o Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Zebrani musieli wykazać się nie tylko wiedzą, ale i umiejętnością współpracy. Muzyka odegrała ważną rolę podczas zabawy – uczestnicy wybierali „śpiewaka” grupy, co wprowadzało atmosferę radości i integracji. Na szczególne uznanie w naszej grupie zasłużyła Pani Monika Górka, która porwała wszystkich swoim występem. Przyszedł czas na sprawdzenie umiejętności orientacji przestrzennej i zmysłowej. Należało odnaleźć ukryte przedmioty przy użyciu białej laski oraz odgadnąć zapachy i dźwięki. Mimo, że pojawiliśmy się na mecie jako pierwsi i po drodze ani razu nie zgubiliśmy się, nie zajęliśmy miejsca na podium i nie wygraliśmy głównej nagrody. Za to zabawa,

współpraca i integracja okazały się najważniejsze. „Olimpiada Szans” pokazała, że radość i chęć działania mogą zjednoczyć ludzi niezależnie od ich możliwości, wieku czy zainteresowań.

Opinia uczestniczki Konferencji – Pani Agnieszki

Uczestnictwo w Konferencji REHA było dla mnie niezwykle inspirującym doświadczeniem. Byłam na Konferencji po raz drugi. Wystawa technologiczna to prawdziwa perełka. Możliwość zapoznania się z nowinkami technologicznymi była bardzo pouczająca i pokazała mi ile jeszcze jest rzeczy, które mogą ułatwić mi codzienne życie. Szczególnie fascynująca była prezentacja Teatru Ruchu Umownego Ewidentnego. Ich „maszyna idiosensoryczna” to coś, z czym nigdy wcześniej się nie spotkałam. Spróbowałam tańca „z wałkami”, które imitowały partnera – to doświadczenie było na początku zabawne, nie wiedziałam o co chodzi, ale z czasem pozwoliło mi lepiej zrozumieć przestrzeń wokół mnie. Było to dla mnie coś zupełnie nowego. Intrygująca okazała się także strefa Altixu z grami planszowymi stworzonymi z myślą o osobach niewidomych i niedowidzących. Bardzo lubię różnego rodzaju gry planszowe i karciane, dlatego byłam przy tym stoisku aż dwa razy. Niestety ceny tych gier powodują, że nie każdy może sobie na nie pozwolić. Stoisko z wyrobami naturalnymi, w tym lawendą, dostarczyło mi przyjemnych doznań zapachowych i estetycznych – kupiłam kilka pamiątek dla rodziny. Wzięłam też udział w sportowych wyzwaniach: jeździłam na rowerze, żeby naładować telefon i „strzelałam” do bramki. Według instruktorów, nawet dobrze mi poszło. Bardzo podobało mi się w Pałacu w Wilanowie, w którym byłam po raz pierwszy. Historia tego miejsca była dla mnie nowością. Wjazd na taras widokowy Pałacu Kultury dostarczył mi wielu emocji. Konferencja REHA FOR THE BLIND bardzo mi się podobała, mimo niesprzyjającej pogody dużo zobaczyłam i wykorzystałam czas w 100%. Mieliśmy też super hotel, w którym przyjemnie było odpocząć po całych dniach intensywnych aktywności. Z niecierpliwością czekam na kolejne wydarzenie, w którym, mam nadzieję, będę mogła wziąć udział.



Polska egzotyczna – magiczne Podlasie

BL

Osobliwość Kresów, z jej egzotyczną mieszanką religijną, kulturową, narodowościową i krajobrazową, została uwieczniona w licznych działach wpisanych w naszą literaturę. Z tych właśnie stron pochodzili: Mickiewicz, Miłosz, Słowacki i Orzeszkowa. Współczesne Kresy to dawne ziemie litewsko-ruskie, które obecnie w obrębie naszych granic tworzą krainę znaną

jako Podlasie. Mimo rosnącej popularności tych stron, nadal przez wielu nie zostały jeszcze odkryte. Fascynujący świat pogranicza to czas, który się zatrzymał. To wioski ze starą zabudową, drewniane budownictwo, pięknie zdobione chaty, wiatraki, młyny wodne. To także miasteczka pełne zacnych dziejów i ich serdecznych i gościnnych mieszkańców, spośród których kilkaset osób stanowi społeczność niewidomych i niedowidzących. Często są oni podopiecznymi regionalnego biura Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Białymstoku. Odwieczne przenikanie się wpływów wielu kultur uczyniło ten region prawdziwą mozaiką religijną.

Prawosławie

Spośród 500 tys. wiernych kościoła prawosławnego w Polsce, dwie trzecie zamieszkuje tereny Podlasia. Są to Białorusini i Podlaszycy. Swoistą cechą tego wyznania jest jego mistyczny charakter, czego wyrazem jest bujna obrzędowość i mocno rozwinięta kultowość. Dostrzec można kult maryjny, kult świętych, kult relikwii, a także osiagający skrajny charakter kult obrazów, czyli świętych ikon. Najpełniejszy obraz obrzędowości

znajduje jednak w archaicznej liturgii cerkiewnej, która w obecnej formie ukształtowała się w V w. i przez mistyków nazwana została „Niebem na Ziemi”. Udział w nabożeństwie stanowi ekscytujące doświadczenie, odbierane wszystkimi zmysłami. Szczególnie polecam przeżycie tej przygody w okresie Wigilii przypadającej na 6 stycznia, czego sama miałam okazję doświadczyć.

Najbardziej cudowne miejsce polskiego prawosławia to Wzgórze Pokutników w Grabarce z żeńskim klaszturem, cerkwią i słynnym lasem krzyży wotywnych. Ich liczba przekracza 7000, a najstarsze pochodzą z XVIII w. U podnóża Świętej Góry bije cudowne źródło, a na pątników czeka odpoczynek w domu pielgrzyma. Nieodparty urok prawosławnej Częstochowy oczarował rzesze wiernych przybywających tu na pielgrzymki od trzystu lat. Tradycja wiąże sławę tego miejsca z epidemią cholery, szalejącą na początku XVIII w. (najpewniej chodzi o dżumę, która nawiedziła wówczas Polskę). Ludowa legenda głosi o pewnym okolicznym mieszkańcu, któremu we śnie ukazało się bijące tam źródło jako sposób uratowania się przed zarazą. Grupa wiernych, która postąpiła zgodnie z radą, jako jedyna ocalała z epidemii. Już wtedy zaczęła utrzymywać się tradycja pielgrzymowania na Świętą Górę z krzyżami pokutnymi (stąd zamienna nazwa Wzgórze Pokutników). Przynieszone przez wiernych obrządku wschodniego i łacińskiego krzyże święcono i wkopywano

wokół świątyni, co zapoczątkowało dzisiejszy „las krzyży”. Pomimo zlokalizowania klasztoru na wzgórzu, miejsce to jest dostępne dla osób z dysfunkcją wzroku. Dotarcie na szczyt ułatwia droga asfaltowa, którą można podjechać pod sam klasztor. Obsługa obiektu otwarta jest również na przyjmowanie grup ze szczególnymi potrzebami i organizowanie dla nich oprowadzania z audiodeskrypcją, po wcześniejszym umówieniu się.

Bajeczną architekturę prawosławnych świątyń, kolorowe, drewniane cerkwie porzucane po małych wioskach i większych miejscowościach podziwiać możemy głównie w południowej części woj. podlaskiego. Zielone, żółte, niebieskie czy brązowe wyglądają jak w prawdziwej baśni, a każdy kolor stanowi symbol. Wśród tych, które robią największe wrażenie, warto wymienić cerkiew w Dubiczach Cerkiewnych, Narwi, Łosince, Trześciance, Puchłach, Pasynkach czy w Sakach. Warto także odwiedzić jedyną w Polsce, położoną w dzikiej głuszy, prawosławną pustelnię – Skit w Odrynkach. Mimo swojej lokalizacji, jest ona dostępna dla osób niewidomych – do pustelni prowadzi długa, drewniana i prosta kładka łącząca Skit ze wsią Odrynki. Nabożeństwo cerkiewne trwa długo, jest barwne, dramatyczne i głośnie (odprawiane w języku staro-cerkiewno-słowiańskim). Dużo w nim modlitw, kadzideł i świec, a zamiast instrumentów świątynię wypełnia chórny i solowy śpiew. Tajemnicza atmosfera cerkwi, ikonostasy odbijające się w blasku świec, zapach kadzidła i harmonia śpiewów połączone z cudem architektury sakralnej jest właśnie tym, co przyciąga turystów na białostockie kresy.

Islam

Ponad trzystuletnią tradycją szczytą się również dwa główne ośrodki białostockich muzułmanów. Wszystko to za sprawą kolejnej porcji egzotyki na kresowym szlaku, a mianowicie polskich Tatarów. Wspomniane ośrodki to Kruszyniany i Bohoniki, które upadają z powodu malejącej już liczby ich przedstawicieli. Tych, którzy chcieliby ich jeszcze spotkać, zachęcam by nie zwlekać z wyprawą. Oprócz wymienionych miejscowości



śladów tatarskich znajdziemy w okolicy więcej, m.in. folwark w Leszczynach, drewniany dworek w Górcie, folwark Żylicze czy też kruszyniański zespół drewnianej zabudowy wiejskiej. Póki co jednak w dwu głównych kolebkach polskiego islamu silnie zakorzenione są historyczne tatarskie tradycje. W 1679 r. król Jan III Sobieski osiedlił Tatarów tutaj i w okolicznych wsiach. Nadanie ziem miało charakter wieczysty, obowiązkiem osadników była zaś wojskowa służba w razie niebezpieczeństwa. Oficerowie otrzymali folwarki, a żołnierze, traktowani jak drobna szlachta, niewielkie działki. W celu publicznej ochrony swych interesów powołano specjalny urząd chorążego ziemskiego tatarskiego. Społeczność ta znana była z waleczności i udziału w prowadzonych przez Rzeczpospolitą wojnach, a następnie powstaniach narodowych.

Do Kruszynian w dniach świąt muzułmańskich, zwanych bajramami, zjeżdżają się wyznawcy Proroka z całego kraju. Zachowała się tutaj tradycyjna wiejska zabudowa drewniana (częściowo wciąż kryta strzechą) wkomponowana w zieleni starych drzew. Wybitna wartość zabytkowa ma odzwierciedlenie w rejestrze wojewódzkiego konserwatora – połowa zabudowań wsi to obiekty zabytkowe. Najcenniejsze skarby tego miejsca to drewniany XVIII-wieczny meczet oraz mizar – tatarski cmentarz bogaty w nagrobki z symbolem półksiężyca. Wnętrze meczetu jest tradycyjne, podzielone na dwie części z uwagi na fakt, że kobiety i mężczyźni modlą się osobno. Nabożeństwa odbywają się w męskiej części. Wierni, ustawieni w rzędach, modlą się z twarzami zwróconymi na południe – w stronę Mekki. Na prawo od niszy wskazującej kierunek modlitwy znajduje się minbar – kazalnica, z której imam wygłasza modlitwę. Podczas modlitwy zarówno imam, jak i wierni używają liturgicznego języka arabskiego, którego nikt z nich nie rozumie, znajomość arabskiego bowiem u Tatarów ogranicza się do samego pisma. Wnętrze meczetu wyłożone jest lakierowanymi deskami i zdobione licznymi dywanami oraz wiszącymi na ścianach muhiraami – ozdobnymi napisami arabskimi zawierającymi cytaty z Koranu. W rogu świątyni znajdują

się liturgiczne księgi przedstawiające modlitwy zapisane za pomocą znaków alfabetu arabskiego, jednak w języku polskim lub białoruskim. Po śmierci ostatniego z kruszyniańskich imamów nabożeństwa odprawia tylko podczas wyjątkowych okazji dojeżdżający z Białegostoku imam.

Na wschód od meczetu znajduje się mizar – muzułmański cmentarz liczący ponad trzy wieki. W głębi znaleźć można nagrobki kamienne z arabskimi inskrypcjami oraz wyrytym półksiężycem. Uwiecznione w nagrobkach egzotyczne imiona takie jak: Aladyn, Osman, Fatima czy Mustafa uzmysławiają znaczenie słów Polski Orient.

Na turystów w Kruszynianach czeka też Tatarska Jurta – agroturystyczne gospodarstwo prowadzone przez prawdziwych tatarów z tatarską kuchnią, o czym będzie mowa w dalszej części artykułu.

Na szlaku Orientu w kierunku północnym znajdziemy Bohoniki – kolejną muzułmańską gminę wyznaniową z meczetem i mizarem. Tamtejszy meczet został zdewastowany podczas drugiej wojny światowej, gdy hitlerowcy założyli w nim szpital. Po wojnie odnowiono go i uznano za zabytek kultury narodowej. W tatarskiej od czasów Jana III Sobieskiego osadzie dziś znajdziemy już tylko nielicznych przedstawicieli tego barwnego narodu.

Judaizm

Pozostawiając za sobą prawosławną, południową część Podlasia i nieco bardziej na północ umieszczone kolebki orientu, warto udać się w kierunku północnym do miejsc będących symbolami trzeciej w regionie religii – Judaizmu. Żydowskie osadnictwo pojawiło się tu w XV wieku za sprawą wojewody Olbrachta Gasztołda. Sprowadził on do Tykocina dziewięć żydowskich rodzin, które założyły gminę żydowską – kahał. Od tego momentu Tykocin stał się podlaskim centrum żydowskiej społeczności, która zajmowała się rzemiosłem oraz handlem. Z biegiem czasu jej liczebność osiągnęła połowę mieszkańców Tykocina. Do dziś, oprócz zamku

Króla Zygmunta II Augusta, barokowego rynku i malowniczego miasteczka z pożydowską architekturą, najbardziej urzekającą atrakcją jest Wielka Synagoga. Obecnie jest to Oddział Muzeum Podlaskiego w Białymstoku. We wnętrzach uwagę przykuwają zdobione ściany z XIX-wiecznymi tablicami z napisami w języku hebrajskim i aramejskim, przywołujące cytaty biblijne i teksty modlitw. W centralnym punkcie znajduje się bima – ambona z której odczytywana jest Tora. Na wschodniej ścianie mieści się Aron ha-kodesz, szafa ołtarzowa, która przechowuje zwoje Tory. Synagoga Wielka oferuje zwiedzającym szeroki wachlarz koncertów, w tym również z pieśniami żydowskimi.

W sąsiedztwie Dużej Synagogi znajduje się Mała Synagoga – Dom Talmudyczny. Obecnie mieszczą się tu bogate zbiory judaików, a w podziemiach słynna restauracja „Tejsza” ze smakami kuchni żydowskiej i regionalnej. Zbiory Muzeum w Tykocinie liczą prawie 4 tys. eksponatów i przedstawiają dwa stulecia miejscowej kultury. Jego budynek dostosowany jest zarówno dla osób z niepełnosprawnością ruchową, jak i wzrokową.

Przemierzając się szlakiem dziedzictwa żydowskiego warto zatrzymać się w Sejnach. To małe, klimatyczne miasteczko może pochwalić się dwiema synagogami. Większa z nich – Biała Synagoga jest dziś siedzibą ważnego centrum kultury. Jej architektoniczne wnętrza stanowią połączenie rozwiązań gotyckich i barokowych. Każdego roku odbywają się tu Zaduszki, które kultywują pamięć o Zagładzie, a koncertuje Sejneńska Orkiestra Klezmerska. Niestety budynek dawnej synagogi jest trudno dostępny dla osób z niepełnosprawnością ruchową, z uwagi na prowadzące do niego dość strome schody.

Kończąc temat podlaskich symboli wszelkich wyznań warto wspomnieć też o najpiękniejszych sanktuariach katolickich. Wśród nich na szczególną uwagę zasługują: Kościół św. Antoniego z Padwy w Sokółce, Sanktuarium w Krynicy, Różanymstoku, Łomży i Płonce Kościelnej. Numerem jeden jest jednak Dawny Klasztor

Kamedułów na jeziorze Wigry. Jest on prawdziwą perłą architektury i najcenniejszym sakralnym zabytkiem Suwalszczyzny. Mieszczący się na wzgórzu, oblany z trzech stron wodami jeziora, otoczony Wigierskim Parkiem Narodowym stanowi scenię jedyną w swoim rodzaju. Miejsce to jest okazją do zapoznania się z życiem klasztornym i surowymi zasadami kierującymi życiem Kamedułów. To właśnie oni, będąc gospodarnymi zakonnikami, założyli miasto Suwałki, jak również okoliczne wsie. Tworzyli fabryki, zakładali drogi i zajmowali się rolą. Wyróżniała ich skromność, pracowitość i pustelniczy tryb życia. Dziś w klasztorze można odnaleźć wewnątrz spokój podczas terapii duchowej, czy też specjalnych dni skupienia. Jedną z większych atrakcji zespołu klasztornego na wzgórzu są eremy – 17 pustelniczych domków Kamedułów. Każdy z zakonników mieszkał w odosobnieniu, w skromnie urządzonej celi. Dzisiaj możemy w nich wynająć pokój, by bliżej poznać tryb życia zakonników. Klasztor oferuje też rekolekcje, dni skupienia i terapię prowadzącą do odzyskania własnego „ja”. Klasztor jest doskonale przystosowany do zwiedzania przez osoby z niepełnosprawnościami. Turyści poruszający się na wózkach mają do dyspozycji specjalne toalety oraz windy. Dziedziniec i ogrody wyłożone są gładką nawierzchnią ścieżek komunikacyjnych. Możliwe jest także skorzystanie z osobistego przewodnika elektronicznego. Do jego obsługi wystarczy urządzenie mobilne z dostępem do Internetu, które rozpoznaje kody QR. Na terenie całego obiektu umieszczone są tabliczki z kodami. Możliwość obserwacji panoramy dają dwa pomosty widokowe dostępne dla osób z dysfunkcją ruchu.

Podlasie to niezwykła mozaika religijna, jednak jego wielonarodowość i wielokulturowość przełożyła się nie tylko na różnorodność religijną. Jeden z przejawów tego bogactwa ma swoje odzwierciedlenie w zdobnictwie i architekturze, nie tylko sakralnej. Na południe od Białegostoku czeka na nas prawdziwy świat wyjęty z bajki. Kraina Otwartych Okiennic to trzy baśniowe podlaskie wsie: Trześcianka, Puchły i Soce. Na niezwykłą scenię składają się: oryginalna

drewniana architektura, zdobienia snycerskie i otwarte okiennice wyróżniające się żywymi kolorami. Jedyne na skalę krajową ornamenty pochodzą z rosyjskiego ludowego budownictwa. Mieszkańców regionu stanowi ludność prawosławna pochodzenia białoruskiego, która wciąż kultywuje swój folklor przejawiający się w obrzędowości i gwarze, ale przede wszystkim w zabudowie. Oprócz pięknie zdobionych chat znajdziemy tu typowe dla regionu drewniane, kolorowe cerkwie, kapliczki, przydrożne krzyże oraz mieszkańców posługujących się charakterystyczną gwarą. Zwiedzanie okolic dostosowane do grup osób niewidomych i niedowidzących możliwe jest z jednym z lokalnych przewodników, po wcześniejszym umówieniu. Wyprawa taka może zostać rozszerzona chociażby o możliwość poznania dotykiem symbolicznych ornamentów.

Mieszanka kulturowa nie mogłaby nie pozostawić po sobie bogatej, zróżnicowanej kuchni. Doznania kulinarne są nieodłącznym elementem podróży po naszych wschodnich zakątkach. O ich wielkim potencjale zaświadczyli już kucharze rangi światowej. Wielowiekowa obecność Tatarów, Żydów, jak również mniejszości litewskiej, ukraińskiej i białoruskiej miała istotny wpływ na kuchnię. Podlasie oferuje kolekcję specjałów nieznaną w żadnej innej części Polski. Zaczynając kulinarną wędrowkę od południa, spotykamy zaguby – danie dostępne wyłącznie nad Bugiem. Sekret smaku, na który składa się pierogowe ciasto i farsz z surowych ziemniaków, możemy poznać w Drohiczyźnie lub Siemiatyczach. Farsz zawinięty w duży płat ciasta i cięty na kawałki jest specjalnością restauracji „U Ireny” w Drohiczyźnie. Tradycyjna receptura stosowana jest od kilkudziesięciu lat.

Zupa opieńkowa to specjał okoliczny Puszczy Białowieskiej obfitującej w grzyby. Opieńki są przechowywane w beczkach i wykorzystywane w białowieskich restauracjach. Inną obowiązkową przystawką w okolicy jest soljanka – tradycyjna potrawa rosyjskiej kuchni. Zwyczajnie rosyjskie w Białowieży wiążą się z faktem, iż była ona ulubionym miejscem polowań carów Rosji.



Poezją smaku nazywane są podlaskie ciasta. Okolice Hajnówki szczytą się tradycyjnym Marcinkiem – obowiązkowym elementem każdego wesela. Ciasto składa się z wielu cienkich rozwałkowanych placków przełożonych kremem śmietankowym. Klasyką podlaskiej kuchni są również kiszka ziemniaczana i babka ziemniaczana, których można skosztować w całym regionie. Obie potrawy powstają z tartych ziemniaków z dodatkiem skwarków. Babkę piecze się, a kiszka powstaje przez umieszczenie w wieprzowym jelicie farszu z tartych ziemniaków, przyrumienionej cebulki i boczku, którą też się zapieka. Babka jest tradycją pochodzącą z kuchni żydowskiej, gdzie zwana jest kuglem.

Bałkańskich wpływów dostarcza nam buza – napój znany w Bułgarii, Macedonii Północnej, Albanii i Turcji. Buza była popularna w przedwojennym Białymstoku. Napój sprzedawany był przez macedońskich imigrantów. Napój ma gęstą konsystencję i bardzo niską zawartość alkoholu (zazwyczaj około 1%), a smak słodkawy, lekko kwaśny. W Turcji boza jest przyrządzana ze sfermentowanej kukurydzy, w Bułgarii z pszenicy lub prosa, a w Białymstoku z kaszy jaglanej.

Dumą kuchni tatarskiej jest pieriekaczewnik – niepowtarzalny wyrób, zarejestrowany w Unii Europejskiej przez właścicielkę kruszyniańskiej restauracji Tatarska Jurta, jako produkt regionalny o wielowiekowej tradycji. Unikatowość potrawy stanowi wielowarstwowo układane

ciasto makaronowe przełożone farszem i zawięte w rulon. Po upieczeniu danie przypomina muszlę ślimaka, którego smak, w zależności od nadzienia, jest pikantny lub słodki. Podawane jest na ciepło, dzięki czemu jest lekko chrupiące. Spośród niezwykle bogatych w unikatowe dania kuchni tatarskiej, to uznawane jest za absolutną perełkę.

Kartacze, zwane cepelinami na terenie Suwalszczyzny, przypominają pyzy, jednak ze zmienionym kształtem i recepturą. Do ich przyrządzenia używa się surowych i gotowanych tartych ziemniaków. Nadziewane są mielonym mięsem, a całość okraszona jest skwarkami. Znanie w całym regionie danie swoje korzenie ma na Litwie i Suwalszczyźnie.

Dojrzewający, wyrabiany z niepasteryzowanego, krowiego mleka, z dodatkiem podpuszczki i soli kuchennej ser koryciński ma swój charakterystyczny smak i kształt. Produkt został wpisany do unijnego rejestru jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Wytwarzany jest na obszarze gmin Korycin, Janów i Suchowola. Tradycja tworzenia sera pozostaje niezmienna od potopu szwedzkiego.

Nic tak nie kojarzy się z lokalnymi wyrobami Podlasia, jak Duch Puszczy, zwany też Księżycówką, Siwuchą lub po prostu bimbrem. Nie jest tajemnicą fakt, że mimo likwidacji kolejnych bimbrowni przez policję, bimbrownictwo na Podlasiu wciąż kwitnie. Tradycyjny obszar działań fabryczek leśnych stanowi Puszcza Knyszynska. Jedna z bimbrowni stała się nawet eksponatem w Białostockim Muzeum Wsi. Warto



“**Poezją smaku nazywane są podlaskie ciasta. Okolice Hajnówki szczycą się tradycyjnym Marcinkiem – obowiązkowym elementem każdego wesela. Ciasto składa się z wielu cienkich rozwałkowanych placków przełożonych kremem śmietankowym.**

tutaj przytoczyć słowa wicestarosty podlaskiego: „Bimbrownictwo jako jeden z ostatnich relikwów przemysłu ludowego na Podlasiu jest symbolem tego regionu jak oscypki na Podhalu”...

Perełką kuchni podlaskiej z terenów biebrzańskich pozostaje sękacz – biszkoptowe ciasto robione z 40 jaj. Staropolski przysmak wypiekany był na ognisku, na którym umieszczano drewniany wałek. Obracano go i polewano cienką warstwą ciasta. Kapiąca masa tworzyła charakterystyczne sęki. Średnich rozmiarów sękacz mierzy 50-60 cm wysokości. Bez tego przysmaku nie ma prawa odbyć się żadne podlaskie wesele.

Atrakcyjność Podlasia jest tematem niewyczerpanym, o którym pisać można by było bez końca. Cztery parki narodowe, Białowieńska Puszcza, bajkowa Suwalszczyzna czy też miejscowe święta i obrzędy, to przedmioty do niekończących się dyskusji. W celu bliższego zapoznania się z regionem zapraszam do lektury pozycji „Podlasie na wyciągnięcie ręki – przewodnik turystyczny dla osób niewidomych i słabowidzących” autora Macieja Kłopotowskiego. Przewodnik jest efektem współpracy Politechniki Białostockiej z miejscowym oddziałem Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Lektura nie tylko przybliży najważniejsze atrakcje Podlasia, ale również przedstawi ich dostępność dla osób niewidomych i niedowidzących. Życzę przyjemnej lektury i zachęcam do własnej wyprawy w najbardziej egzotyczną część Polski.

Rzuć sobie na farta

Monika Łojba

Podczas gdy sklepy z asortymentem dedykowanym osobom niewidomym i niedowidzącym oferują zamienniki gier planszowych czy karcianych, z brajlem, z powiększeniami lub kolorystyką dostępną dla daltonistów, ja chciałabym zaproponować rozgrywkę bardziej angażującą i zdecydowanie na dłużej. Zamiast grać w chińczyka, może lepiej przenieść się do czasów Chińskiego cesarstwa? Zamiast w kartach rozgrywać wojnę, może spróbować samemu stanąć do bitwy o królestwo? A zamiast toczyć kości w kościanym pokerze, może niech one zadecydują za nas o naszym losie i powodzeniu?

W branży gier planszowych i wideo coraz częściej mówi się o grach tworzonych specjalnie dla osób niewidomych i niedowidzących. Coraz częściej porusza się także temat dostępności w grach, która stara się uwzględniać różnorodne potrzeby. Dostosowywana jest zatem kolorystyka, kontrast, powiększenie, audiodeskrypcja w przypadku gier planszowych czy karcianych oraz wspierające aplikacje w przypadku gier konsolowych i komputerowych. Oferowane są opcje ułatwień dostępu, w tym suwaki regulujące szczegółowość niektórych elementów, co poprawia widoczność, przeciwdziała lękom, atakom epilepsji, redukuje bodźce słuchowe i wiele więcej. Trudno jednak dostosować wszystko, w związku z czym wymagający gracze i tak mogą wyrazić swoje niezadowolenie oraz podkreślić zbyt mały wybór dostępnych gier. Jako osoba z głębokim niedowidzeniem mogę śmiało powiedzieć, że przy mojej niepełnosprawności komputerowy Wiedźmin wciąż nie jest dla mnie dostępny, a w fabularne planszówki, takie



jak Eldritch Horror, nie zagram, jeśli ktoś nie będzie przestawiał mojego pionka, opowiadając o opcjach ruchu, jakie mogę wykonać, i czytając odsłaniane karty. Nie wspomnę już o grach akcji, zarówno komputerowych i konsolowych, jak i kościano- czy karciano-planszowych, gdzie liczy się spostrzegawczość i refleks.

Jestem, a może jesteśmy, w większości tylko konsumentami i możemy wiele mówić o potrzebach związanych z dostępnością oraz obecnych ograniczeniach, jednak to twórcy decydują, czy potrafią i chcą dostosować swoje produkty do naszych możliwości. Odkryłam jednak, że istnieje linia gier, które można dostosować do różnych szczególnych potrzeb, a co więcej, możemy je również sami tworzyć poprzez stworzenie i poprowadzenie scenariusza rozgrywki.

W niniejszym artykule chciałabym podzielić się swoim dotychczasowym doświadczeniem z grania w gry bez prądu, a konkretnie role-playing games (dla ułatwienia będę posługiwać się

skrótom RPG), oraz wynikami moich dotychczasowych badań nad dostępnością live action role-playing (dla ułatwienia będę używać skrótu LARP).

Na początek należałoby przedstawić definicje. Otóż zarówno gry typu RPG, jak i LARP to aktywności znajdujące się na pograniczu gry i sztuki. Różnica polega na tym, że RPG rozgrywane są przy stole, natomiast LARP-y odbywają się w mniejszych pomieszczeniach lub na większych terenach, zarówno wewnątrz budynków, jak i na świeżym powietrzu. To forma rozrywki, w której gracze wcielają się w bohaterów nie za pomocą pionków, lecz dzięki narracji. Gra w formie RPG rozgrywa się przede wszystkim za pomocą słów, dialogów i opisów, a o wykonywaniu pewnych czynności, powodzeniu w walce czy po prostu o szczęściu decydują rzuty kośćmi. Kości to nie tylko sześciiany z oczkami, ale także bryły o liczbie ścian od czterech do dwudziestu. Istnieją również różne wariacje, jak np. kostki trzydziestościenne czy stuścienne, które stanowią jedynie urozmaicenie wizualne gry.

Grę prowadzi Mistrz Gry (MG), który może korzystać z gotowego, podręcznikowego scenariusza lub tworzyć go samodzielnie. Mistrz Gry podaje opisy miejsc i sytuacji, w których znajdują się gracze, a oni, mniej lub bardziej teatralnie, odgrywają swoje role, eksplorują przestrzeń, zdobywają przedmioty i informacje. Innymi słowy – wyobraźcie sobie, że opowiadacie dzieciom interaktywną bajkę, w której to one decydują co bohater ma zrobić, a wy dopasowujecie do tego przygody. Taki zabieg, polegający na układaniu historii i decydowaniu o losach bohatera, stosowany jest już od dzieciństwa, aby bardziej zaangażować słuchaczy. Gry RPG tworzone są zarówno dla najmłodszych w wersji bajkowej, jak i dla dorosłych – od lekkiego, przyjemnego fantasy, przez czasy historyczne, po przyszłość, science fiction, mrok czy horror.

A teraz LARP.. Czy bawiliście się kiedyś w dom, lekarza, sklep, policjantów i złodziei? Częściowo wymyślaliście co ma się wydarzyć w zabawie, a częściowo improwizowaliście

“ **Coraz częściej porusza się także temat dostępności w grach, która stara się uwzględnić różnorodne potrzeby. Dostosowywana jest zatem kolorystyka, kontrast, powiększenie, audiodeskrypcja w przypadku gier planszowych czy karcianych oraz wspierające aplikacje w przypadku gier konsolowych i komputerowych.**

i dostosowywaliście się do tego, co robili koleżdy i koleżanki. LARP to nic innego jak zabawa w improwizowanie i odgrywanie ról. Tutaj również graczom pomaga MG lub kilku Mistrzów Gry, a gracze tworzą swoje postacie albo otrzymują już częściowo gotowe ich opisy. Różnica polega na tym, że gra nie toczy się przy stole, lecz w pomieszczeniu, budynku lub na otwartej przestrzeni. Dlatego czasem LARP-y są łączone z grami terenowymi. Gracze samodzielnie przygotowują swoje stroje i rekwizyty, a o ich losach mogą decydować rzuty kośćmi lub inne umowne rozwiązania. LARP może trwać od kilku godzin do kilku dni, oczywiście z możliwością wyjścia z gry w umowny sposób.

O RPG-ach bez prądu słyszałam zanim sama wciągnęłam się w ten rodzaj gier. Celowo podkreślam „bez prądu”, ponieważ RPG-ami mogą być również gry wideo. Te papierowe jednak są znacznie starsze, sięgają jeszcze ery przed komputerami. Znałam np. popularny kanał Baniaka na YouTube, gdzie autor, jako MG, prowadził sesje dla różnych grup graczy. To, co przyciągnęło moją uwagę, to np. sesja z udziałem członków lubianej przeze mnie Grupy Filmowej Darwin oraz mojego ukochanego zespołu folk-metalowego o nazwie Percival. Tak jak większość osób,

które zderzają się z tym tematem po raz pierwszy, pomyślałam, że trzeba być aktorem, by móc odnaleźć się w tych grach. Oczywiście pojawiły się też inne stereotypy, że do RPG-ów potrzebny jest kostium, a najlepiej jeszcze, aby rozgrywka toczyła się przy świecach, w piwnicy.

Kiedy zostałam zaproszona na pierwszą sesję w systemie Dungeons and Dragons (DnD), szybko okazało się, że wszystko, co napisałam powyżej, to – cytując Radka Kotarskiego – „nic bardziej mylnego”. Wszyscy gracze byli ubrani najwyżej w świecie, a gra odbyła się w barze, wśród ludzi, którzy tam przyszli w celach „barowych”. Nie wiem, jakie doświadczenie mieli wtedy gracze, z którymi tworzyłam drużynę, ale nic tu nie wyglądało aktorsko – bardziej, jakbyśmy przedstawiali niewidzialne pionki na planszy. MG podawał nam opisy otoczenia i sytuacji, na co odpowiadaliśmy w stylu: „No to moja postać teraz robi to...”. Stosunkowo szybko jednak przeszłam na mówienie o swojej postaci w pierwszej osobie, opisując nie tylko to, co robię, ale też, jak zmienia się mój wygląd i zachowanie. Potem było coraz więcej sesji, graczy i systemów, czyli rodzajów tematyki gier RPG, a historie toczone przy wspólnym stole poprzez narrację stawały się nam tak bliskie, że nawet rozmawialiśmy o nich poza sesjami – np. podczas podróży tramwajem czy przy piwie w jakimś barze w wolny

wieczór. Czasami tak zapędzaliśmy się w dyskusjach, że zapominaliśmy zwracać uwagę na to, jak może brzmieć nasza opowieść dla ludzi obok – o tym, jak zabiliśmy armię zombiaków, okradliśmy czyjś dom czy zawarliśmy pakt z diabłem.

Gry RPG to nie tylko mechanika, ale też atmosfera tworzona przez mistrza gry i graczy. Dobrze jest znać możliwości swojej postaci i klimat świata, w jakim dzieje się gra. Pomagają w tym podręczniki zarówno dla MG, jak i dla graczy, karty postaci, a czasem także mapy i inne uatrakcyjnienia wizualne. Wiele zależy od kreatywności Mistrza Gry, który może chcieć użyć na sesji rekwizytów i pomocy. Ważny jest również czas przeznaczony na grę, ponieważ RPG-i mogą być rozgrywane w formie jednorazowej, kilkugodzinnej sesji, zwanej „jednostrzałem”, lub jako wieloletnia kampania z regularnymi spotkaniami. Te rozgrywki mogą odbywać się zarówno stacjonarnie przy wspólnym stole, jak i – tu wbrew wszystkiemu, co było dotąd napisane – zdalnie, za pośrednictwem platform komunikacyjnych. Jedną z najpopularniejszych platform z udogodnieniami dla RPG-owych graczy jest Discord, dostępny zarówno na komputerach, jak i na smartfonach.

W zależności od wybranej opcji różnie mogą wyglądać dostosowania. Podręczniki dla



Mistrzów Gry i graczy zazwyczaj dostępne są w formie papierowej oraz jako pliki PDF. W przypadku grania online fizyczne kości są zastępowane przez boty i rzuty realizowane w formie wydawanych komend. Rekwizyty wykorzystywane przy stole mogą w zdalnym graniu zmienić formę na zdjęcia, pliki, gify czy osobne czaty. Zarówno w jednej, jak i w drugiej formie, dla podniesienia klimatu można wykorzystać muzykę, najlepiej dopasowaną do tematyki gry, a w jeszcze lepszym wariancie – zmieniającą się wraz z tokiem akcji. Są jeszcze karty postaci, które czasem potrafią być bardzo skomplikowane graficznie, co sprawia, że nawet osoby niemające problemów ze wzrokiem mogą się w nich pogubić. Na szczęście istnieją różnego rodzaju aplikacje, które pomagają w tworzeniu kart postaci i w dalszych działaniach, takich jak zliczanie wyników rzutów, dodawanie punktów z umiejętności, cech czy bonusów.

Pewnie zastanawiacie się, jak radzić sobie z tymi wszystkimi wizualnymi elementami przy słabym wzroku lub jego całkowitym braku. Czasem rozwiązania są prostsze, niż mogłoby się wydawać. Swoją kartę postaci zapisuję na Messengerze, pisząc do siebie lub – jeśli pomaga mi mój partner – dodaję do czatu jego oraz jakąś fikcyjną postać, której stworzyliśmy konto lub fanpage na Facebooku, tylko po to, by mieć miejsce na szybkie notatki. Cechy, umiejętności, przedmioty, zaklęcia itp. oddzielam lub zaznaczam różnymi grupami emotikonów, np. serduszkami lub kwadratami w różnych kolorach. Czytnik ekranu świetnie sobie radzi z rozpoznawaniem emotikonów, więc odsłuchując listę łatwo mogę się odnaleźć. Karty postaci nie są niczym ściśle tajnym, bo w większości przypadków RPG polegają na kooperacji, więc nic nie stoi na przeszkodzie, aby ktoś zerknął w moją kartę postaci, powiedział, ile mam punktów w danej cesze, czy po prostu pomógł w obliczeniach.

Niektóre systemy RPG bazują mocno na mechanice, więc bywa sporo rzutów kośćmi i liczenia. Są jednak również takie, które w znacznej mierze opierają się na narracji Mistrza Gry oraz bohaterów/graczy. Kości zwykle są uniwersalne

“ Gry RPG to nie tylko mechanika, ale też atmosfera stworzona przez mistrza gry i graczy. Dobrze jest znać możliwości swojej postaci i klimat świata, w jakim dzieje się gra. Pomagają w tym podręczniki zarówno dla MG, jak i dla graczy, karty postaci, a czasem także mapy i inne uatrakcyjnienia wizualne. Wiele zależy od kreatywności Mistrza Gry, który może chcieć użyć na sesji rekwizytów i pomocy.

i sprzedawane w zestawach po 7 sztuk: k4, k6, k8, k10 odpowiadająca za jedności i k10 odpowiadająca za dziesiątki (aby można było na nich wyrzucić wynik od 1 do 100), k12 i k20. Te kości miewają fantazyjne wzory, są wykonane z różnych materiałów, mają różne czcionki (bo zamiast oczek są liczby), a także nietypowe kształty, ale istnieją również większe rozmiary. Jeśli wada wzroku na to pozwala, można dobrać kości takie, jakie będą najlepiej widoczne. Oczywiście odczytywanie wyników przez innych graczy również nie powinno stanowić problemu.

Podobnie jest z materiałami tekstowymi – te zazwyczaj czyta się na głos wszystkim uczestnikom gry. Jeśli jednak wiadomość jest poufna (np. prywatny list), to oprócz przekazania jej fizycznie, zawsze można dogadać się z MG, żeby przesłał ją w wygodnej formie, np. mailem lub na wybranym czacie. Komunikatory rządzą się natomiast swoimi prawami. Tu zamiast fizycznych kości są boty, aplikacje pomagają tworzyć karty postaci i zliczać wyniki, a wszelkie treści pojawiają się w formie online, więc można poprosić o ich dostosowanie.

Niestety, narzekam na słabą dostępność Discorda, który jest najpopularniejszym komunikatorem wśród graczy. Są osoby, które mają odmienne zdanie i twierdzą, że komunikator spełnia standardy dostępności. Dla mnie jest on niewygodny i niekompatybilny z czytnikiem ekranu.

Wakacje 2024 zmotywowały mnie do zainteresowania się tematyką LARP-ów. Temat wypłynął przypadkiem od znajomego, który poprzedzając pytanie krótką historią, zapytał, czy kojarzę grupę, która prowadzi warsztaty walki LARP-owej we Wrocławiu. Ani ja, ani moje towarzystwo nie znaleźliśmy jej. Temat na tyle mnie zaintrygował, że postanowiłam ową grupę odszukać. Wkrótce się udało, choć przyznam, że dość ładnie się zakamuflowali i przynajmniej po facebookowej grupie, którą odnalazłam, można wywnioskować, że to zgrana ekipa, która niezbyt wyraźnie zachęca nowych zainteresowanych do dołączenia, nie opowiada o miejscu spotkań, jego czasie i na co oraz jak się przygotować, tylko dodaje posty informacyjne lub z fotorelacjami, jakby informowała o regularnych spotkaniach grupy znajomych, w której wszystko jest już jasne. O ile nie ma w tym niczego złego, bo wszystko wygląda i brzmi na dobrą zabawę, to jednak, aby dowiedzieć się czegoś z perspektywy potencjalnego nowicjusza albo trzeba się naszukać, albo napisać bezpośrednio do organizatorów. Znalezienie grupy to był dla mnie dopiero początek, bo jednak od zawsze uwielbiałam aktorstwo, czy skromniej mówiąc improwizację, ale ze względu na wzrok, nie było mi dane zbyt wiele bawić się w teatr, więc zaczęłam podpytywać o same LARP-y pod kątem dostępności i udziału przez osoby z niepełnosprawnościami.

Na stronie internetowej „LARP Polska” można znaleźć informacje o wielu LARP-ach odbywających się na terenie całej Polski, a także o samych organizatorach. Zaczęłam więc podpytywać organizatorkę Warsztatów Bitwy LARP-owej z Wrocławia, a następnie napisałam do grup takich jak: Larpowy Ogród, Zaginione Światy, Stowarzyszenie LarPunk, Larpy Denatur, Stowarzyszenie Pasjonatów Gier Fabularnych Silesian



Games, Wilcza Kompania Najemna z Nuln – nie odpowiedziała mi tylko ta ostatnia. Wspomniano mi o kilku prywatnych osobach, prowadzących swoje LARP-y, z którymi także nawiązałam kontakt. Otrzymałam wiele odpowiedzi, część została przekazana w formie nagrań głosowych lub rozmów telefonicznych. Przyznam, że spodziewałam się raczej, że LARPy nie są przygotowane na udział osób z niepełnosprawnościami. W pewnym sensie odpowiedzi dawały to do zrozumienia, we wzmiankach o trudnych terenach, takich jak nierówne pola, lasy czy ruiny zamków. Nie oznaczało to jednak, że organizatorzy wykluczali udział tych osób. Choć nieczęsto, to jednak pojawiały się wzmianki o osobach poruszających się na aktywnych wózkach, które wcielały się w LARP-owe postacie, nie wykluczając tych bojowych. Pojawiały się również osoby Głuche czy niedosłyszące, które wdrażały swoje alternatywne sposoby porozumiewania się z graczami, np. za pomocą mowy i czytania z ruchu warg, czy wspierając się transkrypcją na telefonie. Były też wzmianki o osobach z innymi szczególnymi potrzebami, takimi jak konieczność regularnego mierzenia ciśnienia, poziomu cukru, przyjmowania posiłków o określonych godzinach czy

“**Przyznam, że spodziewałam się raczej, że LARPy nie są przygotowane na udział osób z niepełnosprawnościami. W pewnym sensie odpowiedzi dawały to do zrozumienia, we wzmiankach o trudnych terenach, takich jak nierówne pola, lasy czy ruiny zamków. Nie oznaczało to jednak, że organizatorzy wykluczali udział tych osób.**

mających choroby skóry, przez co wymagano delikatniejszego ich traktowania. Tu jednak zrobię przerwę, by uspokoić niektórych – obchodzenie się delikatniej czy wzmianki o bitwach i postaciach bojowych nie oznaczają, że na LARP-ach rozgrywają się prawdziwe, bolesne sceny. Wszystko jest odgrywane w miarę realistycznie, jednak stosowane bronie są silikonowe lub wykonane z innych miękkich tworzyw. Co więcej, istnieją specjalne sklepy z bronią LARP-ową. Jeśli natomiast sama scena wykracza poza komfort i poczucie bezpieczeństwa gracza, może on użyć umownych haseł, takich jak kolory: zielony, żółty, czerwony, by przerwać scenę lub rozegrać ją w inny sposób.

Niestety, prawie nikt nie potwierdził, że w ich LARP-ach brały udział osoby niewidome czy niedowidzące. Prawie, ponieważ jeden z organizatorów skierował mnie do niewidomej graczy, z którą nawiązałam kontakt i zapytałam jak radzi sobie w LARP-ach oraz na terenach LARP-owych. Nie chcę zdradzać jej danych, więc powiem tylko, że zaczęła ona grywać w LARP-y kiedy jeszcze widziała, ale stopniowo traciła wzrok. Dzięki temu zdążyła zaadaptować się wśród ludzi, którzy uczestniczyli w różnych grach, i nauczyła się schematu działania LARP-ów. Muszę przyznać,

że byłam pod wrażeniem, jak dobrze zaplanowała wszystko, aby nie tracić satysfakcji z LARP-owania pomimo niepełnosprawności wzroku.

Mimo wszystkiego, czego się do tej pory dowiedziałam, nadal czułam niepokój. Spośród kilku grup, kilkunastu organizatorów i dziesiątek lub setek przeprowadzonych przez nich LARP-ów, wskazano mi tylko jedną osobę z niepełnosprawnością wzroku, która uczestniczyła w LARP-ach. Zadałam więc pytanie w grupie na Facebooku, LARP Polska – jak gracze i organizatorzy postrzegają udział osób z niepełnosprawnościami – ale tym razem skupiłam się szczególnie na niepełnosprawności wzroku. Post nie zebrał zbyt wielu komentarzy, ale wywiązała się pod nim mała dyskusja. Jedna strona argumentowała, że tereny są zbyt trudne i niebezpieczne do poruszania się dla osób niewidomych i niedowidzących, co utrudniałoby zapewnienie im bezpieczeństwa i odpowiedniej roli. Druga strona broniła tych osób, wskazując, że nie wszystkie LARP-y odbywają się na nierównym terenie, ponieważ są też takie, które mają miejsce na placach, łąkach, w budynkach czy nawet w pojedynczych pomieszczeniach, gdzie osoby z niepełnosprawnościami mogłyby bezpiecznie funkcjonować.

Pojawił się również komentarz, pełen optymizmu, sugerujący, że ciekawie byłoby grać z osobą niewidomą, która mogłaby wcielić się w rolę wyroczni lub maga o specjalnych zdolnościach. Podobna myśl przeszła mi przez głowę podczas korespondencji z różnymi grupami i organizatorami. Osoba niewidoma mogłaby uczestniczyć w grze w towarzystwie innej osoby, która by ją chroniła lub prowadziła tam, gdzie byłaby potrzebna. To tylko jedno z wielu rozwiązań, które przyszły mi do głowy. Białą laskę czy psa przewodnika również dałoby się wpleść w grę, nadając im jakąś magiczną rolę.

LARP-owcy, jak wiele tego typu tematycznych środowisk, potrafi mocno zafiksować się na pewnych kwestiach. Zapytałam kiedyś „Gorseciarek” o sposób wiązania gorsetu, który według nich nie miał prawa być gorsetem – zostałam solidnie skrytykowana. Podobnie niezrozumienie

w pewnych tematach pojawiło się w środowisku LARP-owym względem niepełnosprawności i narzędzi, które ułatwiają lub umożliwiają funkcjonowanie w danym stanie zdrowia. W jednej z rozmów temat osoby niewidomej z psem przewodnikiem czy białą laską był w miarę zaakceptowany, ale padło stwierdzenie, że w świecie średniowiecznego fantasy wózek inwalidzki mógłby psuć immersję. W innej rozmowie nikt nie miał problemu z tym, że gdy w fabule gry pojawiała się osoba niewidoma, to gracz musiał mieć związane oczy opaską (półprzezroczystą), aby mógł udawać niewidomego, ale jednocześnie spokojnie się poruszać. Albo, jak w przypadku gry niziołkiem, gracz musiał chodzić na kolanach.

To jednak nie wszystko, czego udało mi się dowiedzieć z moich mini-badań dostępności LARP-ów. Od kilku lat aktywnie uczestniczę w konwentach fantastycznych. Ze stylizacji na potrzeby tematycznych sesji zdjęciowych przeszłam do tworzenia cosplayu, czyli kostiumów wzorowanych na bohaterach książkowych, komiksowych, filmowych czy postaci z gier. Zaczęłam również tworzyć i prowadzić własne punkty programu. Zostałam poproszona o przeprowadzenie krótkiego szkolenia, a raczej konsultacji z zakresu dostępności i *savoir-vivre'u* wobec osób z niepełnosprawnościami. Na spotkaniu online, które zdecydowałam się poprowadzić wraz z partnerem, który podjął się części tematycznej z zakresu prawa, pojawili się organizatorzy kilku polskich konwentów fantastycznych oraz twórcy i przedstawiciele grup LARP-owych. Wnioskując po liczbie zadanych pytań i dyskusji, udało się przekazać sporo informacji, wygenerować pomysły i zainspirować do tworzenia dostępnego środowiska. Co więcej, dzięki rozmowom z różnymi organizatorami otrzymałam kilka zaproszeń do współpracy oraz do udziału w LARP-ach. Jeden z nich mamy już za sobą i choć czas zleciał w mgnieniu oka, jestem bardzo zadowolona i pozytywnie zaskoczona.

Nie miałam wysokich oczekiwań co do mojego pierwszego LARP-a. Właściwie skromniejsza gra była wręcz wskazana, aby wdrożyć się w temat

od strony praktycznej. Udało mi się zaaranżować moją rolę tak, że mogłam grać z asystującą osobą, która otrzymała rolę fabularnie kooperującą z moją. Tematem gry był sabat czarownic. Razem z koleżanką otrzymałyśmy role czarownic – od snów dobrych (moja rola) i od koszmarów (rola koleżanki). Byłyśmy więc nierozdzielne, gdyż w snach musi być równowaga. Oprócz nas było jeszcze dziewięciu innych graczy, którzy wcielili się w czarownice i czarodziejów władających innymi mocami. LARP zawierał motyw zdraycy, więc część czarownic miała dodatkową rolę skrytego łowcy czarownic. Wiedźmy dążyły do przeprowadzenia rytuału i zachowania pamięci o nas i naszej wiedzy, podczas gdy łowcy czarownic starali się nie zostać zdemaskowani i unicestwić wiedźmy. Oczywiście nie było w tym żadnej przemocy. Rzucanie czarów, nawet tych morderczych, opierało się wyłącznie na słowach, gestach i rzucaniu tzw. diabełkami, które wydawały mini huk imitujący działanie zaklęcia. LARP rozgrywał się na wyznaczonym obszarze w lesie i wokół ogniska. Nie dało się więc zgubić i nie było potrzeby daleko odchodzić. Wszystkiego pilnowała grupa organizatorów, którzy, by nie psuć nastroju, przybrali postacie duchów natury, biegali z kolorowymi flarami, kontaktowali się z wiedźmami w roli duchowych przewodników i gospodarzy sabatu. Do ich zadań należało również kontrolowanie i napędzanie scenariusza gry. Jeden z organizatorów wcielił się w wiedźmę dowodzącą i wszechwiedzącą w sabacie, jednak z czasem trwania gry i rozwoju akcji musiała umrzeć z ręki łowcy czarownic.

Udało mi się przez kilka chwil stanąć na czele sabatu, co okazało się być całkiem łatwe i nie wymagało pracy wzrokiem, gdyż towarzysząca mi wiedźma od koszmarów nadal mi asystowała, a duchy natury podpowiadały co robić i dbały o mój komfort w odgrywaniu roli. Po zakończeniu gry mogliśmy wspólnie zasiąść przy ognisku, rozwijać znajomości i dzielić się wrażeniami z gry. Wszystko to sprawiło, że mój apetyt na LARP-owanie wzrósł. Szykuję się do dwóch kolejnych LARP-ów, z czego jeden z nich jest weekendowy, co budzi we mnie kolejny dreszczyk emocji.

Przypuszczam, że czas trwania LARPa, niezależnie od tego, czy jest to kilka godzin, czy kilka dni, może mieć wpływ na kwestię dostępności. Niektóre osoby wymagają sterylnych warunków lub przynajmniej dostępu do toalety i prysznica w razie dłuższego pobytu. Konieczność załatwienia potrzeb w lesie wyklucza udział w tego typu imprezie. Kwestia niedostosowanego noclegu, takiego jak namioty czy tzw. sleeproom (zazwyczaj sala wyścielona przez nocujące w niej osoby karimatami, materacami itp.), może być nie tylko niedostępna i uciążliwa w użytkowaniu, ale także niekomfortowa. Na przykład, bez możliwości wsparcia się wzrokiem pokonywanie podłogowego toru przeszkód, aby udać się do toalety czy znaleźć swoje posłanie, może być trudne. Osobiście nie skorzystałabym z takiej opcji, gdyż uważam ją za zbyt stresującą, a nawet możliwość prośzenia innych o pomoc nie dodaje mi poczucia komfortu i bezpieczeństwa. Dlatego w przypadku wspomnianego weekendowego LARP-a, na który się szykuję, zdecydowałam się na nocleg w pobliskim hotelu. Niestety, wiąże się to z dodatkowymi kosztami, ale zdecydowanie uspokaja mnie psychicznie. Niemniej jednak, myślę że podobne zagwozдки mogą dotyczyć nie tylko osób z niepełnosprawnościami. Z drugiej strony, klimat gry zawsze będzie ciężki i sztywny, jeśli nie zadbają o niego ci, którzy ją tworzą. Oczywiście mam wiele obaw co do dłuższego trwania LARP-a, ale nie mogę martwić się na zapas.

Długo mogłabym jeszcze drażnić ten temat, gdyż zawsze pojawiają się rozterki, np. co zrobić z fabularnie przygotowaną miksturą — wypić ją, czy tylko symbolicznie przychylić do ust? Czy mój kostium, który przygotowuję do gry, będzie pasował do kostiumów innych graczy, czy może będę się niepotrzebnie wyróżniać? Na każdym etapie, od zapisów do momentu udziału w LARP-ie, organizatorzy są dostępni, aby odpowiedzieć na wszelkie pytania i rozjaśnić trudne kwestie. Co więcej, często do większych LARP-ów tworzone są podręczniki i instrukcje tłumaczące funkcjonowanie fabularnego świata, umowne gesty, a nawet doradzające jak poprawnie przygotować kostium, by pasował tematycznie. Tak jest



i w przypadku gry, na którą się wybieram. Nie powinno więc być się czego obawiać, chyba że są to gracze, którzy LARP-ują od wielu lat i zbyt mocno angażują się w immersję. Jednak nikt nas nie zmusza do nawiązywania z nimi dłuższych relacji. Gry są po to, aby oddać się proponowanej rozrywce i odpocząć od codzienności dorosłego życia.

Mam nadzieję, że temat gier RPG i LARP zainteresował Was tak samo jak mnie i dacie się porwać bardziej lub mniej fantastycznemu światu. Tak jak ja, będziecie mieli co wspominać i na co czekać od sesji do sesji oraz od LARP-a do LARP-a. Zachęcam również do udziału w konwentach fantastyki. Wcale nie trzeba wybierać się od razu na ten największy, czyli nasz polski Pyrkon odbywający się co roku w Poznaniu i w ostatnich latach liczący około 50 000 uczestników. Mnie ten event kompletnie pochłania i mam wieczny niedosyt. Jednak jeśli planowałibyscie wybrać się na pierwszą imprezę tego typu, raczej mierzcie w coś mniejszego kalibru, by nie przytłoczyła Was atmosfera. Jednak, co najważniejsze, oprócz stoisk z niezwykłym asortymentem, od książek, kubków, przez kostki RPG-owe, biżuterię, maskotki, aż do kostiumów i alternatywnej odzieży, znajdziecie tu prelekcje, czyli mini wykłady nie tylko o fantastyce, ale również popularnonaukowe, konkursy, zabawy, warsztaty i oczywiście mini sesje RPG i LARP-y, od których możecie zacząć, sprawdzając czy ta forma gier jest dla Was. Te zwykle trwają od jednej do maksymalnie 4 godzin, a niezbędne informacje o tematyce i czasie zawsze podane są w opisie. No to co... – widzimy się na jakimś konwencie lub fabularnej arenie?



Jak rozwijać poczucie własnej wartości?

Maria Engler

Poczucie własnej wartości to temat, o którym w dzisiejszych czasach mówi się wiele. Mimo to nie zawsze rozumiemy czym ono tak naprawdę jest i w jaki sposób możemy o nie dbać.

Przytaczanie skomplikowanych naukowych definicji poczucia własnej wartości wydaje mi się, Drodzy Czytelnicy, zbędne. Jest ono po prostu postawą, jaką przyjmujemy względem samych siebie. Postawa ta może być pozytywna, obojętna lub negatywna – podobnie jak nasze własne opinie na nasz temat.

Pewnie nie zaskoczę nikogo twierdząc, że o wiele łatwiej żyje się mając zdrowe poczucie własnej wartości. Czując się wartościowymi osobami lepiej radzimy sobie w relacjach, w sferze zawodowej, ale też korzystnie wpływa to na nasze zdrowie i samopoczucie fizyczne. Rzadziej też potrzebujemy radzić sobie ze zmartwieniami, problemami i trudnościami w niekonstruktywny sposób. Niekonstruktywny, czyli taki, który szkodzi nam i innym. Osoby ze zdrowym poczuciem własnej wartości rzadziej więc szukają ukojenia w alkoholu, ryzykownych zachowaniach, powierzchownych znajomościach itd.

Jak zachowuje się osoba ze zdrowym poczuciem własnej wartości?

- Czuje się dobrze sama ze sobą. Uważa, że jest w porządku taka, jaka jest – bez względu na zewnętrzne sukcesy, osiągnięcia, uznanie płynące ze strony innych itd.
- Zna i akceptuje siebie, co sprawia, że żyje w zgodzie ze swoimi mocnymi i słabymi

stronami. Potrafi rozmawiać zarówno o swoich sukcesach, jak i o niepowodzeniach. Mówiąc o nich nie zmienia faktów, nie stara się zakłamywać rzeczywistości.

- Potrafi być dla siebie wyrozumiała. Nie krytykuje się nadmiernie.
- Zachowuje emocjonalną niezależność, co oznacza, że nie potrzebuje innych do potwierdzenia swojej wartości.
- Szanuje siebie i ma poczucie, że ma pełne prawo być tu, gdzie jest oraz, że zasługuje na to co dobre.
- Potrafi brać odpowiedzialność za swoje działania, nie zrzuca winy na innych i jest otwarta na konstruktywną krytykę.
- W stosunku do innych ludzi zachowuje się życzliwie i potrafi utrzymywać dobre i satysfakcjonujące relacje. Dbą o własne granice i nie przekracza granic innych ludzi. Potrafi współpracować.
- Jest ciekawa świata i otwarta na nowe doświadczenia.
- Potrafi przyjmować wyrazy uznania i komplementy.
- Pojawienie się lęku, niepewności, smutku czy złości nie paraliżuje jej. Potrafi działać w zgodzie z tymi emocjami.
- Stawia przed sobą cele, ale nie dąży do perfekcji.
- Myśli w sposób racjonalny. Nie analizuje nadmiernie.
- Potrafi być wytrwała. Nie poddaje się w obliczu trudności.
- Jest spontaniczna. Nie odczuwa potrzeby ciągłego kontrolowania się.

Wyżej opisane pozytywy płynące z posiadania zdrowego poczucia własnej wartości udowadniają, że warto rozwijać je w sobie. Tak, rozwijając, ponieważ nad poczuciem własnej wartości możemy pracować.

Czy poczucie własnej wartości jest tym samym, co wiara w siebie?

Wrew temu, co się popularnie mówi, poczucie własnej wartości jest czymś innym niż wiara w siebie.

Zwrócił na to uwagę wybitny duński terapeuta rodzin, Jesper Juul. Własna wartość to coś, co czujemy, że posiadamy i co nam się należy z samego faktu, że żyjemy. Na istnienie poczucia własnej wartości nie ma wpływu to, co osiągamy. Wiara w siebie odnosi się zaś do tego, co potrafimy robić i do czego mamy talent. Nabywamy ją w miarę zdobywania różnorodnych doświadczeń i dostrzegania reakcji innych na to, co robimy.

Oznacza to, że możemy wierzyć w siebie na przykład w zakresie gotowania. Już wiele razy przyrządziliśmy pyszny obiad i otrzymaliśmy z tego powodu mnóstwo komplementów. Kiedy więc ktoś proponuje nam, żebyśmy coś dla niego ugotowali, wierzymy, że zrobimy to dobrze. Jednak wcale nie musi to oznaczać, że mamy wysokie poczucie własnej wartości.

Osoby, które mają zdrowe poczucie własnej wartości zwykle też wierzą w siebie. Ta wiara oparta jest na realistycznej ocenie siebie, np.:

Wiem, że jestem dobra w organizowaniu wycieczek, dlatego chętnie podejmę się zorganizowania wyjazdu dla moich znajomych. Nie będę jednak brała się za naprawianie odkurzacza, ponieważ tego typu zadania przerastają mnie.

Niestety, w drugą stronę nie musi to tak działać. Osoba, która wierzy w siebie i swoje powodzenie w jakiejś dziedzinie, nie musi mieć wysokiego poczucia własnej wartości. Co więcej, jeśli doświadczy niepowodzenia, może je bardzo silnie przeżyć. Osoba ze zdrowym poczuciem

własnej wartości potrafi zaś pogodzić się z niepowodzeniami i wyciągnąć z nich wnioski. Ta równowaga emocjonalna jest możliwa, ponieważ taka osoba wie, że jej wartość nie zależy od osiągnięć i innych zewnętrznych wyznaczników.

Wszystko, co opisałam wyżej może skłaniać do pewnego wniosku. Otóż poczucie własnej wartości bierze się z wewnątrz. A to oznacza, że wszystkie zewnętrzne działania – jak osiągnięcie awansu, odniesienie sukcesów sportowych czy usłyszenie wielu komplementów – nie muszą trwale przełożyć się na zdrowe poczucie własnej wartości. Pracować powinniśmy więc nad naszym wnętrzem.

Jak pomóc sobie rozwinąć zdrowe poczucie własnej wartości?

Oto działania, które mogą nam w tym pomóc:

- **Dbanie o samego siebie** – na portalach społecznościowych można znaleźć grupy o nazwach typu „self-care”. Pod tym pojęciem kryje się szeroka tematyka związana z troską o samego siebie i miłością do siebie. Można również znaleźć wiele książek i artykułów, które przybliżają to zagadnienie. Bardzo istotne jest to, by nauczyć się dostrzegać swoje emocje i to, jakie stoją za nimi potrzeby. Zaspokajanie tych potrzeb jest ważnym elementem dbania o siebie. Warto być dla siebie dobrym. Nie ma na to jednak jednej gotowej recepty. Każdy z nas jest inny, a co za tym idzie inne postępowanie wobec siebie pozwoli mu poczuć się zaopiekowanym. Dla jednych będą to wieczorne rytuały pomagające zrelaksować się, dla innych zapewnienie sobie możliwości spędzania czasu sam na sam ze sobą lub realizowanie krok po kroku planu odbycia podróży dookoła świata. Wspólnym mianownikiem jest uważność na własne emocje i potrzeby. Ważnymi aspektami dbania o siebie jest pełen wyrozumiałości dialog wewnętrzny (o którym pisałam w październikowym wydaniu magazynu „HELP”), rezygnacja z nadmiernego samokrytycyzmu, nauka regulacji emocjonalnej, troska o własne zdrowie, koncentracja na swoich

priorytetach, akceptacja siebie, swoich słabości, przeszłości i tego, co dzieje się obecnie, zwracanie uwagi na własne granice, odwaga bycia sobą i podążania własną drogą. Warto jednak pamiętać, że choć rozpieszczanie samego siebie jest właściwym działaniem, self-care to coś więcej. Nie polega bowiem na stałym zapewnianiu sobie szybkiego i częstego dostępu do przyjemności. Niekiedy życie zgodnie z ideą self-care wiąże się z samodyscypliną (ale nie z rygorystycznym podejściem do niej) oraz z dokonywaniem trudnych, ale perspektywicznie dobrych dla siebie wyborów. Self-care polega na traktowaniu siebie z równą uważnością i troską, z jakimi traktujemy innych.

- **Budowanie sieci wsparcia** – jak podkreślałam wcześniej, nasze poczucie własnej wartości nie może być uzależnione od tego, co na nasz temat myślą i mówią inni. Nie zmienia to jednak faktu, że rozwijanie umiejętności relacyjnych pozytywnie wpływa na poczucie własnej wartości. Rośnie ono, kiedy człowiek potrafi stworzyć sieć wsparcia, która ubogaca jego życie. Korzystne dla poczucia własnej wartości jest również to, gdy on sam potrafi pozytywnie wpływać na życie innych. Stworzenie takiej sieci daje poczucie przynależności, które jest jedną z ważniejszych potrzeb człowieka. Poczucie własnej wartości rośnie, kiedy relacje są autentyczne, czyli można być w nich sobą, wyrażać swoje prawdziwe opinie i doświadczać akceptacji siebie takim, jakim się jest.
- **Troska o swoje zdrowie i samopoczucie fizyczne** – jest to część self-care. To bardzo istotne działanie polegające na prowadzeniu takiego stylu życia, który sprzyja naszemu zdrowiu. Warto zapoznać się z rytmem dobowym, wg którego funkcjonuje organizm człowieka i żyć zgodnie z nim. Troską należy otoczyć swój sen, sposób odżywiania, kwestię ruchu, relaksacji, wypoczynku, zachowania tzw. work-life balance oraz rozsądnego podejścia do używek. Ważne jest, aby ćwiczenia fizyczne sprawiały nam przyjemność

“**Czując się wartościowymi osobami lepiej radzimy sobie w relacjach, w sferze zawodowej, ale też korzystnie wpływa to nasze zdrowie i samopoczucie fizyczne. Radziej też potrzebujemy radzić sobie ze zmartwieniami, problemami i trudnościami w niekonstruktywny sposób.**

– inaczej szybko z nich zrezygnujemy. Koncentracja na własnym dobrostanie i witalności pomaga rozwijać poczucie własnej wartości.

- **Stawianie przed sobą realistycznych celów i dążenie do nich** – tutaj znowu warto przypomnieć, że poczucie własnej wartości nie może płynąć jedynie z zewnętrznych osiągnięć. Naturalne jest jednak, że człowiek potrzebuje się rozwijać oraz odkrywać różne aspekty swojej osobowości. Rozwijanie to polega m.in. na stawianiu przed sobą celów i systematycznym dążeniu do nich. Z całą pewnością nie chodzi tu jednak tylko o wielkie cele i osiągnięcia, lecz o podejmowanie działań, które pozwalają nam żyć w zgodzie z sobą. Takim celem może być np. robienie czegoś, co bardzo chcielibyśmy robić, lecz do tej pory unikaliśmy tego z obawy przed porażką, oceną, krytyką itd. Celem może być np. pójście na siłownię, pomimo naszych wyobrażeń o oceniających spojrzeniach innych osób bądź częstsze wyłączanie wieczorem telewizora, aby słuchać audiobooków. Poczucie osobistego sensu i życia zgodnego z nim jest bardzo ważne dla poczucia własnej wartości. Człowiek potrzebuje czuć, że zmierza w wybraną przez siebie i zgodną z nim stronę. Wrażenie, że stoimy w miejscu i nie przesuwamy się w stronę czegoś dla nas

ważnego może obniżać nasze poczucie własnej wartości. Warto zadać sobie następujące pytania:

- Czego najbardziej pragnę w życiu – zarówno teraz, jak i w przyszłości?
- Co robię, aby osiągnąć te cele?

Warto zdać sobie sprawę, że ponosimy pełną odpowiedzialność za działania podejmowane na rzecz naszych celów. Unikanie tej odpowiedzialności rodzi poczucie bezsilności, braku kompetencji, a nawet rozpacz. Wszystko to negatywnie wpływa na poczucie własnej wartości. Dobrze jest również pamiętać o tym, że to zupełnie naturalne, że częstą przeszkodą stojącą na drodze do naszych celów jest lęk. Może to być lęk przed utratą poczucia bezpieczeństwa płynącego z unikania zmian, lęk przed porażką, przed dezaprobatą ze strony innych, przed wysiłkiem itd. Warto wsłuchiwać się w swoje obawy, przezwyciężać je i krok po kroku dążyć do swoich celów. Istotne jest również, by nie tracić z oczu tego, co już osiągnęliśmy. Kiedy jesteśmy z siebie niezadowoleni, często zapominamy o tym, że już wiele razy udało nam się zrealizować swoje cele.

Poczucie własnej wartości sprawia, że radziej doświadczamy wewnętrznej pustki. Tę pustkę ludzie często starają się desperacko wypełniać. Używają do tego szybkich i często niezdrowych „dostarczycieli przyjemności”, np. nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych, alkoholu czy kompulsywnych zakupów. W rzeczywistości jednak pustkę tę może zapełnić jedynie rozwinięcie miłości i szacunku do samego siebie. I tego właśnie życzę Wam, Drodzy Czytelnicy – poczucia, że jesteście wartościowi właśnie tacy, jacy jesteście.

Bibliografia:

E. J. Bourne, *Lęk i fobia. Praktyczny poradnik dla osób z zaburzeniami lękowymi*, Kraków 2011.

J. Juul, *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?*, Podkowa Leśna 2021.



Jak radzić sobie ze stresem w codziennym życiu?

Paulina Kawczyńska

Stres jest nieodłącznym elementem życia w XXI wieku. Tempo naszego życia nieustannie rośnie, a liczba obowiązków i wyzwań, którym musimy sprostać, często przewyższa nasze możliwości. Praca, rodzina, relacje, zdrowie, finanse – każda z tych sfer może stać się źródłem napięcia i niepokoju. Chociaż pewien poziom stresu może działać motywująco, jego nadmiar prowadzi do

poważnych problemów zdrowotnych, zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się zarządzać stresem i zapobiegać jego negatywnym skutkom. W tym artykule przedstawiam kompleksowe podejście do radzenia sobie z nim, które obejmuje zarówno techniki doraźne, jak i długoterminowe strategie.

1. Zrozumienie stresu: Co nas stresuje?

Pierwszym krokiem w radzeniu sobie ze stresem jest zrozumienie, co go wywołuje. Stresory mogą być różnorodne – od codziennych drobnych problemów po poważne życiowe wyzwania. Przykłady typowych stresorów to:

- Problemy zawodowe: Napięte terminy, trudne projekty, konflikty w pracy.
- Trudności finansowe: Zobowiązania kredytowe, brak oszczędności, niepewność zatrudnienia.



Pierwszym krokiem w radzeniu sobie ze stresem jest zrozumienie, co go wywołuje. Stresory mogą być różnorodne – od codziennych drobnych problemów po poważne życiowe wyzwania.

- Problemy zdrowotne: Choroby, przewlekły ból, obawa o zdrowie swoje lub bliskich.
- Relacje międzyludzkie: Konflikty z partnerem, problemy wychowawcze, toksyczne relacje.
- Życiowe zmiany: Przeprowadzka, zmiana pracy, narodziny dziecka, śmierć bliskiej osoby.

Rozpoznanie źródeł stresu pozwala na lepsze zrozumienie swoich reakcji i podjęcie bardziej efektywnych działań w celu ich złagodzenia. Warto prowadzić dziennik stresu, w którym będziemy zapisywać stresujące sytuacje, nasze reakcje oraz zastosowane strategie radzenia sobie. Z czasem możemy zauważyć pewne wzorce i lepiej dostosować metody radzenia sobie ze stresem.

2. Fizyczne i psychiczne skutki stresu

Stres wpływa na nas na wielu poziomach. Na poziomie fizycznym może objawiać się bólem głowy, problemami trawiennymi, bezsennością, a nawet osłabieniem układu odpornościowego. Psychiczne skutki stresu to m.in. drażliwość, trudności z koncentracją, depresja i lęk. W dłuższej perspektywie chroniczny stres może prowadzić do poważnych chorób, takich jak choroby serca, cukrzyca, a nawet nowotwory.

Z tego powodu niezmiernie ważne jest, aby nie ignorować objawów stresu i reagować na nie już na wczesnym etapie. Regularne badania

kontrolne, dbanie o zdrową dietę, ruch i sen, a także unikanie używek, to podstawy dbania o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

3. Krótkoterminowe techniki radzenia sobie ze stresem

W sytuacjach nagłych, kiedy stres jest na wysokim poziomie, warto znać techniki, które pozwolą szybko się uspokoić i odzyskać kontrolę nad sytuacją. Oto kilka sprawdzonych metod:

- Ćwiczenia oddechowe: głębokie, spokojne oddychanie może natychmiast obniżyć poziom kortyzolu, hormonu stresu. Spróbuj techniki 4-7-8: wdychaj przez 4 sekundy, wstrzymaj oddech na 7 sekund, a następnie wydychaj powoli przez 8 sekund.
- Progresywna relaksacja mięśni: To technika polegająca na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni. Zaczynij od stóp i stopniowo przechodź w górę ciała, aż do twarzy. Ćwiczenie to pomaga uwolnić napięcie nagromadzone w ciele.
- Szybka medytacja: Nawet pięć minut medytacji może przynieść ulgę. Skoncentruj się na swoim oddechu lub powtarzaj w myślach uspokajające słowa, takie jak „spokój” czy „cisza”.
- Zmiana otoczenia: Wyjdź na chwilę na świeże powietrze, zmień otoczenie, spaceruj po parku lub po prostu przejdź się po biurze. Zmiana miejsca może pomóc oderwać myśli od stresującej sytuacji.
- Kontakt z bliską osobą: Rozmowa z kimś bliskim może pomóc spojrzeć na sytuację z innej perspektywy i poczuć wsparcie emocjonalne.

4. Długoterminowe strategie radzenia sobie ze stresem

Oprócz doraźnych technik ważne jest wprowadzenie na stałe strategii, które pomogą lepiej radzić sobie ze stresem w dłuższej perspektywie. Oto kilka z nich:

- Zarządzanie czasem: Efektywne planowanie to podstawa. Sporządzenie listy zadań, priorytetyzacja i rozłożenie obowiązków na etapy mogą znacznie zmniejszyć presję. Ważne jest również, aby nauczyć się mówić „nie” i nie brać na siebie więcej niż jesteśmy w stanie udźwignąć.
- Aktywność fizyczna: Regularne ćwiczenia to jeden z najlepszych sposobów na walkę ze stresem. Aktywność fizyczna zwiększa produkcję endorfin, które poprawiają nastrój. Nawet 30 minut ruchu dziennie, jak spacer, jazda na rowerze czy joga, może przynieść znaczną poprawę samopoczucia.
- Zbilansowana dieta: Odpowiednia dieta odgrywa kluczową rolę w radzeniu sobie ze stresem. Unikaj nadmiernej ilości kofeiny, cukru i tłuszczów nasyconych, które mogą potęgować napięcie. Zamiast tego sięgaj po produkty bogate w witaminy z grupy B, magnez i kwasy omega-3, które wspierają układ nerwowy.
- Sen: Sen jest niezbędny dla regeneracji organizmu. Staraj się spać 7-8 godzin na dobę. Wprowadź stały rytuał przed snem, np. unikanie ekranów na godzinę przed położeniem się spać, co pomoże w lepszym zasypianiu.
- Rozwój pasji i zainteresowań: Znalezienie czasu na hobby, które sprawia przyjemność, pomaga oderwać myśli od codziennych problemów i stresu. Może to być czytanie, malowanie, gotowanie, ogrodnictwo czy cokolwiek, co pozwala zrelaksować się i cieszyć chwilą.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie: Szkolenia i warsztaty z zakresu zarządzania stresem, jak np. techniki mindfulness, mogą być bardzo pomocne. Nauka medytacji, technik uważności czy umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami pozwala na lepsze zarządzanie stresem w życiu codziennym.

5. Znaczenie wsparcia społecznego

Nie można przecenić znaczenia wsparcia ze strony bliskich w radzeniu sobie ze stresem. Relacje z rodziną, przyjaciółmi czy partnerem mogą być zarówno źródłem stresu, jak i wielkim wsparciem. Ważne jest, aby otaczać się ludźmi, którzy nas wspierają i na których możemy polegać w trudnych chwilach. Jeśli czujesz, że stres cię przytłacza, nie wahaj się sięgnąć po pomoc profesjonalisty, takiego jak psychoterapeuta czy coach.

6. Perspektywa: zmiana postrzegania stresu

Ostatecznie, kluczową rolę w radzeniu sobie ze stresem odgrywa nasza perspektywa i sposób, w jaki postrzegamy wyzwania. Często stresujemy się rzeczami, na które nie mamy wpływu, co prowadzi do frustracji i bezradności. Warto więc nauczyć się odpuszczać i akceptować fakt, że nie wszystko da się kontrolować.

Podsumowanie

Stres towarzyszy nam na co dzień, ale nie musi dominować naszego życia. Wprowadzając w życie powyższe strategie, możemy znacząco poprawić jakość swojego życia i lepiej radzić sobie z wyzwaniami. Kluczem jest świadomość swoich potrzeb, systematyczność i otwartość na zmiany. Pamiętajmy, że dbanie o siebie to nie luksus, ale konieczność.





Wiedeń z nagrodą Access City Award

Radostław Nowicki

Dostępność przestrzeni publicznej to kluczowy aspekt budowania nowoczesnych, inkluzywnych miast, w których każdy mieszkaniec ma równy dostęp do usług, infrastruktury oraz możliwości uczestnictwa w życiu społecznym. W ramach promocji tych idei Unia Europejska organizuje coroczny konkurs, którego stawką jest „Access City Award”, czyli nagroda dla miast wyznaczających standardy w zapewnianiu dostępności dla seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami. Konkurs ten nie tylko wyróżnia najlepsze praktyki i inspirowane inne miasta do podjęcia działań na rzecz dostępności, ale także promuje ideę inkluzywnego urbanizmu w całej Europie.

Access City Awards zainaugurowano w 2010 roku jako inicjatywę Komisji Europejskiej we współpracy z Europejskim Forum Niepełnosprawności (EDF). Konkurs wyróżnia miasta, które

podejmują szczególne wysiłki na rzecz usuwania barier i wdrażania rozwiązań dostosowanych do potrzeb osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Jego celem jest między innymi:

- Podnoszenie świadomości o znaczeniu dostępności w planowaniu przestrzennym i zarządzaniu miastami.
- Promowanie dobrych praktyk poprzez wyróżnianie miast, które wprowadzają innowacyjne i skuteczne rozwiązania w zakresie dostępności.
- Zachęcanie do współpracy między różnymi interesariuszami, w tym władzami lokalnymi, organizacjami pozarządowymi i sektorem prywatnym.
- Wspieranie zrównoważonego rozwoju miast poprzez uwzględnienie aspektów dostępności w politykach miejskich.
- Ułatwianie włączenia społecznego, co przyczynia się do poprawy jakości życia wszystkich mieszkańców.

Konkurs jest otwarty dla miast liczących powyżej 50 tysięcy mieszkańców. Jury ocenia zgłoszenia w czterech kluczowych obszarach:

“ **W piętnastoletniej historii Access City Award docenione zostało aż pięć polskich miast. W 2020 roku główną nagrodę otrzymała Warszawa. – Warszawa zmieniła się w sposób niezwykły w ciągu ostatnich 30 lat.**

1. Dostęp do budynków publicznych – eliminowanie barier architektonicznych.
2. Transport publiczny – dostępność środków transportu i infrastruktury komunikacyjnej.
3. Technologie informacyjno-komunikacyjne – rozwój stron internetowych, aplikacji i systemów cyfrowych przyjaznych osobom z niepełnosprawnościami.
4. Przestrzeń publiczna i usługi – zapewnienie możliwości korzystania z parków, placówek kulturalnych czy usług miejskich.

Polskie miasta nagrodzone

W piętnastoletniej historii Access City Award docenione zostało aż pięć polskich miast. W 2020 roku główną nagrodę otrzymała Warszawa. – Warszawa zmieniła się w sposób niezwykły w ciągu ostatnich 30 lat. To były dramatyczne zmiany w krajobrazie Warszawy, infrastrukturze, transporcie, przestrzeni publicznej i sprawach społecznych. Ale przede wszystkim była to zmiana dotycząca dostępności. Była ona potrzebna, by zagwarantować naszym obywatelom równe prawa, poprawić jakość życia i zapewnić równy dostęp do zasobów i usług, które oferujemy jako miasto. Te zmiany są efektem szybkiego wzrostu gospodarczego, wykorzystania środków unijnych, ale też spójnej wizji i strategii, dialogu z naszymi mieszkańcami, ekspertami, organizacjami pozarządowymi i ciałami doradczymi,

jak również ciężkiej pracy warszawskich urzędników – mówił wówczas wiceprezydent Warszawy do spraw społecznych, Paweł Rabiej.

Warszawa nie jest pierwszym polskim miastem, które zaistniało w tym konkursie. Dużo wcześniej, bo już w 2012 roku na podium stanął Kraków. Został doceniony za dostosowanie systemu komunikacji miejskiej do obsługi osób niepełnosprawnych, likwidację barier architektonicznych w budynkach użyteczności publicznej, infrastrukturze drogowej i transportowej, zwiększenie dostępu oferty turystycznej oraz dostępu do informacji i usług.

Dwa lata po Krakowie na trzecim stopniu podium stanął Poznań, który został wyróżniony w 2021 roku za dostępność do usług publicznych. Doceniona została pomoc dla seniorów, osób samotnych i z niepełnosprawnościami. Dzięki niej osoby będące w grupie wysokiego ryzyka zarażenia COVID-19 mogły podczas epidemii korzystać z usług publicznych dopasowanych do potrzeb życia codziennego. Dodatkowo codzienne informacje o przebiegu pandemii w Poznaniu, transmitowane za pomocą miejskich kanałów w serwisach społecznościowych – były zawsze tłumaczone na język migowy.

W piętnastoletniej historii konkursu wśród polskich miast najwięcej laurów zdobyła Gdynia, która trzykrotnie znajdowała się w elitarnym gronie finalistów. W 2012 roku została wyróżniona w kategorii transport i związana z nim infrastruktura, w 2018 roku zdobyła trzecie miejsce za działania na rzecz dostępności dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, natomiast w 2021 roku również znalazła się na podium, choć tym razem za budowanie wśród mieszkańców świadomości na temat niepełnosprawności i barier z nią związanych. – Żadne, nawet najlepsze prawo, nie będzie działało efektywnie, jeżeli nie będziemy przekonani, że to, co robimy, jest słuszne i dobre dla nas wszystkich. Temu służą kampanie społeczne, w szczególności te adresowane do dzieci, konkursy, publikacje, które mają na celu podniesienie naszej świadomości społecznej, wyznaczanie nowoczesnych

standardów myślenia o wszystkich jako równoprawnych partnerach we wszystkich dziedzinach życia, tak abyśmy mogli żyć razem, a nie obok siebie. Od wielu lat tworzymy miasto dostępne dla wszystkich, promując projektowanie uniwersalne, tak aby żadne bariery nie ograniczały w realizacji marzeń i pełnej radości życia, ale przede wszystkim aby każdy miał prawo wyboru, jak chce żyć – mówił ówczesny prezydent Gdyni, Wojciech Szczurek.

Ostatnim polskim laureatem była Łódź, która na podium znalazła się przed rokiem. Została doceniona za wielotorowe działania na rzecz osób z niepełnosprawnością. Pozytywnie oceniono jej działania rewitalizacyjne w dziedzinie poprawy jakości przestrzeni publicznej, poprawę dostępności do transportu zbiorowego, likwidację barier architektonicznych. Dostrzeżono także działania zrealizowane w samym urzędzie miasta, jak instalację TOTUPOINTÓW, pętli indukcyjnych, czy wprowadzenie usługi mobilny urzędnik, adresowanej do osób nie mogących opuścić domu. – Zapewnienie pełnej dostępności jest dla nas równoznaczne z zapewnieniem wszystkim mieszkańcom możliwości funkcjonowania w tej przestrzeni w sposób samodzielny, bez względu na posiadane ograniczenia sprawności, mobilności czy percepcji – powiedziała Hanna Zdanowska, prezydent miasta.

Kto najnowszym laureatem?

W najnowszej edycji konkursu do nagrody Access City Awards zgłosiło się aż 57 miast, z których 33 zostały zaakceptowane do kolejnego etapu. Z nich jury wyselekcjonowało 4, które ostatecznie walczyły o to prestiżowe wyróżnienie. Tym razem najlepszy okazał się Wiedeń, który od kilku lat realizuje strategię „Inclusive Vienna 2030”. To długoterminowy plan działania stolicy Austrii na rzecz poprawy warunków życia osób z niepełnosprawnościami. Jego celem jest stworzenie bardziej dostępnego i integracyjnego miasta, zgodnego z postanowieniami Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Strategia „Inclusive Vienna 2030” oraz aktywna współpraca z organizacjami osób



z niepełnosprawnościami w podejmowaniu decyzji ukazują zaangażowanie Wiednia w realizowanie celu dostępności. Jest on doskonałym przykładem tego, jak duże miasta mogą skutecznie wdrażać zasady dostępności we wszystkich dziedzinach życia miejskiego. Stolicę Austrii można uznać za wzorowy przykład miasta, które zapewnia dostęp do wszystkich stacji metra oraz ponad 95% przystanków autobusowych i tramwajowych. Wykorzystuje przy tym systemy prowadzenia dotykowego, pojazdy niskopodłogowe i systemy awaryjne o multisensorycznych funkcjach. Dodatkowo została wyróżniona za dostępne baseny, inteligentne sygnalizatory świetlne, a także wsparcie w zakresie integracji mieszkaniowej i zatrudnienia.

Na drugim miejscu uplasowała się Norynberga, która została doceniona w takich obszarach jak transport, zatrudnienie, sport i rekreacja. Specjalna Rada do Spraw Niepełnosprawności w tym niemieckim mieście zapewnia zaangażowanie osób z niepełnosprawnościami w planowanie miasta. Dodatkowo Norynberga otrzymała specjalne wyróżnienie za inwestycje w inkluzywną infrastrukturę sportową, w tym centra sportowe z odpowiednim wyposażeniem dla osób z niepełnosprawnościami, a także szkoleniami dla trenerów w sportach adaptacyjnych.

Podium uzupełniła hiszpańska Cartagena, która podejmuje wysiłki związane z dostępnością turystyki oraz życia kulturalnego. Oferuje ona:

pomoc osobom z niepełnosprawnościami przy korzystaniu z plaż, rezerwowaniu miejsc na wydarzeniach publicznych oraz dostępne miejsca rekreacyjne i place zabaw. Wyróżnione zostało również szwedzkie Boras jako wzór do naśladowania w niwelowaniu barier w środowisku zabudowanym i transporcie. Miasto to już w 2015 roku otrzymało nagrodę Access City Award, ale cały czas kontynuuje pracę na rzecz poprawy dostępności swojej przestrzeni dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Zwycięzcy Access City Award:

- 2011: Awiła (Hiszpania).
- 2012: Salsburg (Austria), Kraków (Polska), Marburg (Niemcy) i Santander (Hiszpania), wyróżnienia dla: Terrassy (Hiszpania), Lublany (Słowenia), Ołomuńca (Czechy) i Grenoble (Francja).
- 2013: Berlin (Niemcy), Nantes (Francja), Sztokholm (Szwecja), wyróżnienia dla: Pampeluny i Bilbao (Hiszpania), Tallaght (Irlandia) oraz Gdyni (Polska).
- 2014: Goteborg (Szwecja), Grenoble (Francja), Poznań (Polska), wyróżnienia dla: Belfastu (Wielka Brytania), Drezna (Niemcy), Burgos i Malagi (Hiszpania).
- 2015: Boras (Szwecja), Helsinki (Finlandia), Lublana (Słowenia), wyróżnienia dla: Logrono i Arony (Hiszpania), Budapesztu (Węgry) i Luksemburga (Luksemburg).
- 2016: Mediolan (Włochy), Wiesbaden (Niemcy), Tuluza (Francja), wyróżnienie dla Vaasy (Finlandia).
- 2017: Chester (Wielka Brytania), Rotterdam (Holandia), Jurmala (Łotwa), wyróżnienia dla: Lugo (Hiszpania), Skelleftey (Szwecja), Alesandrii (Włochy) i Funchal (Portugalia).
- 2018: Lyon (Francja), Lublana (Słowenia), Luksemburg (Luksemburg), wyróżnienie dla Viborga (Dania).
- 2019: Breda (Holandia), Evreux (Francja), Gdynia (Polska), wyróżnienia dla: Kaposvar (Węgry) i Vigo (Hiszpania).
- 2020: Warszawa (Polska), Castello de la Plana (Hiszpania), Skelleftea (Szwecja), wyróżnienia dla: Tartu (Estonia), Evreux (Francja) i Chanii (Grecja).
- 2021: Jonkoping (Szwecja), Bremerhaven (Niemcy), Gdynia (Polska), wyróżnienia dla: Poznań (Polska), Komotini (Grecja) i Florencji (Włochy).
- 2022: Luksemburg (Luksemburg), Helsinki (Finlandia), Barcelona (Hiszpania), wyróżnienia dla: Leuven (Belgia) i Palmy de Mallorca (Hiszpania).
- 2023: Skelleftea (Szwecja), Kordoba (Hiszpania), Lublana (Słowenia), wyróżnienia dla: Hamburga (Niemcy), Meridy (Hiszpania) i Grenoble (Francja).
- 2024: San Cristubal de La Laguna (Hiszpania), Łódź (Polska), Saint Quentin (Francja), wyróżnienia dla: Tibingi (Niemcy) oraz hrabstwa Południowego Dublinu (Irlandia).
- 2025: Wiedeń (Austria), Norynberga (Niemcy), Cartagena (Hiszpania), wyróżnienie dla Boras (Szwecja).

Access City Award nadal inspirowa miasta do dążenia do inkluzywności, przypominając miejskim władzom o znaczeniu tworzenia dostępnych przestrzeni, w których każdy obywatel może się rozwijać. W obliczu starzejącej się populacji oraz rosnącego nacisku na uniwersalne projektowanie, dostępność pozostanie fundamentem zrównoważonego rozwoju miejskiego w nadchodzących latach. Uznając i nagradzając miasta, które priorytetowo traktują inkluzywność, Access City Award przyczynia się do budowy Europy bez barier, Europy, która nikogo nie wyklucza i nie pozostawia w tyle.

Sonda

Kamila Chrzanowska



Praca jako asystent osoby niewidomej uświadomiła mi na jej potrzeby, dlatego podczas podróży koleją zaczęłam zastanawiać się nad dostępnością infrastruktury oraz moimi możliwościami by tę dostępność zwiększyć. Miałam przy sobie nagrywarke, więc ułożyłam kilka pytań i przeprowadziłam sondę. To był pierwszy krok mojego planu.

Sonda miała trzy cele: po pierwsze zwrócić uwagę pasażerów na potrzeby grupy społecznej, jaką są osoby niewidome, po drugie zbadać świadomość ludzi zdrowych w odniesieniu do wyzwań, z jakimi mierzą się na co dzień osoby niepełnosprawne oraz ciekawa byłam nowych pomysłów, które sami podróżujący wprowadziliby do użytku dnia codziennego, gdyby byli osobami niewidzącymi.

W myśl hasła przewodniego tegorocznej manifestacji podczas XXII Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND: „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?“, przemierzałam peron Warszawy

Centralnej, by uzyskać odpowiedź. Intuicyjnie wybrałam dziesięć osób w różnym wieku, o różnej płci. Jedną z nich była duchownym.

Czy na co dzień zastanawia się Pani/Pan nad życiem osób niewidomych?

Ania z Warszawy: *Tak.*

Kamila: *Masz w rodzinie kogoś niewidomego?*

Ania: *Nie, ale mam osoby, które chodzą w okularach i skarżą się, że słabo widzą. Ale faktycznie, zwracam uwagę gdy jestem gdzieś w mieście i widzę niekiedy osoby z tymi białymi laskami. Zastanawiam się wtedy – jak one funkcjonują? Nasze miasto nie zawsze jest przystosowane do takich osób.*

Bożena z Haarlem: *Powiem szczerze, że nie, ale jak temat jest gdzieś nagłośniony, to jest to dla mnie bardzo ciekawa sprawa.*

Karolina z Białegostoku: *Zazwyczaj nie. Każdy żyje w biegu, ma dużo spraw i innych rzeczy, którym poświęca uwagę.*

Gabrysia z Mazur: *Są pewne elementy, chociażby w naszej infrastrukturze czy w edukacji, które nie są za bardzo dostosowane do osób niepełnosprawnych. Ale niektóre z nich są zmieniane.*

Tomek z Warszawy: *Zdarza się, na przykład gdy widzę te... (odpowiadający wskazał na prowadnice), wydaje mi się, że musi być ciężko. Zauważam, że czasem te linie kończą się w różnych miejscach, więc takie rozwiązania nie są najlepsze.*

Pozostałe osoby nie zastanawiają się lub zastanawiają, ale czasami.

Gdybym Panią/Pana poprosiła o zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie podróży, to czy jest coś, co zmieniłaby Pani/Pan w jej jakości? Czy coś by Pani/Pan dodała?

Pan Krzysztof z Wrocławia: *Nic mi nie przychodzi do głowy, prawdę mówiąc.*

Karolina z Białegostoku: *Na pewno więcej komunikatów dla niewidomych. Zauważyłam, że nie ma ścieżki prowadzącej do zjazdu na dół.*

Pan z Siedlec: *Chyba więcej komunikatów głosowych. Może jakieś ostrzeżenia dźwiękowe gdy podjeżdża pociąg.*

Bożena z Haarlem: *Powiem szczerze, że nie podróżuję zbyt dużo pociągami (...), ale jeżeli bym zamknęła oczy, szukałabym czegoś, żeby sobie poradzić – zapewne to... (wskazanie na prowadnice) jest dla osób niewidomych, żeby wiedziały, że się zbliżają do peronu. Myślę, że asysta to byłaby bardzo fajna rzecz! Nie wyobrażam sobie nie widzieć, ale próbuję sobie wyobrazić jak miałabym funkcjonować nie widząc... Więc jak ktoś by mi pomógł, to byłabym wdzięczna.*

Kasia z Łukowa: *Niższe progi do pociągów. Czasami te wejścia są niewygodne, więc można na przykład się potknąć.*

Pan z Warszawy: *Oj... Dość trudne pytanie. Nie wystarczy zamknąć oczu na sekundę i wymyślić. To raczej osoby niewidome powinny odpowiedzieć na to pytanie. Mnie nie starcza wyobraźni. Jak bardziej postarać się, aby tym ludziom udogodnić podróż? Nie wiem co by było można dodatkowo zrobić... A pani jak myśli?*

Tutaj Pan rzucił pomysł na zamykane i otwierane barierki znajdujące się przed krawędzią peronu. Ja natomiast wyobrażałam sobie czy istnieje rozwiązanie na wprowadzenie specjalnej platformy lub czegoś, co w bezpieczny i bezstresowy sposób pozwoli osobom niewidomym wsiąść lub wysiąść z pociągu.

Gabrysia z Mazur: *Przede wszystkim wyjścia z pociągu. Myślę, że progi są za wysokie. Kiedyś widziałam jak osoba niewidoma wychodziła z wagonu. Na szczęście inne osoby pomogły jej wsiąść. Nie wiem jak to rozwiązać.*

Monika z Olsztyna: *Może powinna być osoba na peronie, która by pomagała trafić do odpowiedniego wagonu.*

Ania z Warszawy: *Na pewno głośne komunikaty, bo one nie zawsze się pojawiają.*

Kamila: *W pociągu czy na zewnątrz?*

Ania: *I tu, i tu. Co jeszcze? Wydaje mi się, że na przykład linie metalowe (prowadnice) nie zawsze prowadzą w tę stronę, gdzie są pociągi. Może być trudno dostać się do pociągu. A szczególnie do drzwi.*

Tomek z Warszawy: *Gdy pociągi się zatrzymują, to nie wiadomo gdzie są wejścia. W różnych miastach na świecie pociągi zatrzymują się w określonych miejscach i wiadomo, gdzie będą drzwi.*

Kamila: *A w samym pociągu?*

Tomek: (...) *wiem, że są jakieś specjalne miejsca ogólnie dla osób niepełnosprawnych, ale czy to wystarcza? Myślę, że powinny być na przykład informacje dotyczące wagonu restauracyjnego.*

Wypowiedzi pastora przez pomyłkę nie uchwyciłam na dyktafon. Opowiadał o warsztatach z osobami niewidomymi, a także o pomysłe wprowadzenia informacji w brajlu np. numeru siedzenia, które mogłyby znajdować się tuż przy klamce do odpowiedniego wagonu.

Marzę o tym, aby ta sonda była ziarnem do rozkwitających zmian w przyszłości. Ufam, że zsiądne w odpowiednim miejscu dojrzeje na tyle, by wydać dorodne plony. Wierzę też, że aby tak się stało potrzeba śmiałych działań i determinacji. Na adres kolejnazmiane@wp.pl mogą Państwo wysłać swoje przemyślenia lub pomysły, które uważacie za niezbędne. Zebrane w całość, prześlę Ministrowi Infrastruktury, Panu Dariuszowi Klimczakowi. Jeżeli zdecydujecie się napisać, podajcie proszę również swoje imię oraz informację skąd jesteście. Dziękuję!

„Jeśli cokolwiek jest warte robienia, rób to z całym swoim sercem” – podobno powiedział kiedyś Budda. Zatem czyńmy tak, jak najlepiej potrafimy.

„Nie było miejsca” – dawniej i dziś

SONCE

Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga, i Bogiem było Słowo.

Ono było na początku u Boga. Wszystko przez Nie się stało, a bez Niego nic się nie stało, co się stało. W Nim było życie, a życie było światłością ludzi, a światłość w ciemności świeci i ciemność jej nie ogarnęła. (...)

Była światłość prawdziwa, która oświeca każdego człowieka, gdy na świat przychodzi.

Na świecie było Słowo, a świat stał się przez Nie, lecz świat Go nie poznał.

Przyszło do swojej własności, a swoi Go nie przyjęli. Wszystkim tym jednak, którzy Je przyjęli, dało moc, aby się stali dziećmi Bożymi, tym, którzy wierzą w imię Jego – którzy ani z krwi, ani z żądz ciała, ani z woli męża, ale z Boga się narodzili.

A Słowo stało się ciałem i zamieszkało wśród nas. I oglądaliśmy Jego chwałę, chwałę, jaką Jednorodzony otrzymuje od Ojca, pełen łaski i prawdy.

J 1, 1-14

Przytoczone powyżej piękne czytanie z Ewangelii według świętego Jana możemy usłyszeć w kościele kilkakrotnie, między innymi w Oktawie Bożego Narodzenia, w ostatnim dniu roku oraz w jednym z pierwszych dni Nowego Roku. Fragment pierwszego rozdziału ww. Ewangelii, zwany Prologiem (J 1,1-18), zdecydowanie wyróżnia się spośród pozostałych rozdziałów, zarówno pod względem treści, jak i pod względem swojej budowy. Nie wchodząc w teologiczne dysputy nad interpretacją i przesłaniem tego tekstu – do tego bowiem nie czuję się być odpowiednią osobą – powiem jedynie, że dla mnie fragment ten jest po prostu fenomenalnym wprowadzeniem do całej historii zbawienia. Wprowadzeniem, w którym to ewangelista w kilku krótkich,



jednak jakże elokwentnych, wysublimowanych, należałoby powiedzieć – po prostu natchnionych zdaniach zobrazował wkroczenie Boga w historię człowieka, jakie dokonało się kilka tysięcy lat temu. Powiedziałabym nawet szerzej, że Prolog Jana jest literackim odzwierciedleniem historii zbawienia.

Ten tekst biblijny, do którego dziś wracam z zachwytem tak często, który jest dziś dla mnie



jednym z ulubionych fragmentów Pisma Świętego, kilkadziesiąt lat temu, a więc w czasach młodości, wydawał mi się zupełnie niezrozumiałym. Oto np. zdanie *Wszystko przez Nie się stało, a bez Niego nic się nie stało, co się stało*, jawiło mi się jako całkowicie pozbawione sensu i logiki. Do odkrycia sedna wielu treści, ich bogactwa i ukrytego znaczenia potrzeba nieraz lat, doświadczenia, wzrostu w wierze i rozumowaniu. Nie można się jedynie zniechęcać;

w szczególności zaś jeśli chodzi o lekturę Pisma Świętego, które zwłaszcza w części starotestamentowej jest dla nas tak bardzo niezrozumiałe.

Fragment Ewangelii Jana – choć piękny i natchniony – niosący ze sobą ogrom nadziei i światła, nie pomija smutnej okoliczności, która tak ponad dwa tysiące lat temu, jak i dzisiaj towarzyszy ludzkiej naturze. Bóg, który wkroczył w historię człowieka, tak dosłownie, namacalnie, fizycznie, tj. stając się człowiekiem, *przyszedł do swojej własności, a swoi go nie przyjęli*. Nie było dla Niego miejsca, w Betlejem, w żadnej gospodarce – śpiewamy o tym z nostalgią w kolędach i pastorałkach. Wtedy, a więc te ponad dwa tysiące lat temu, nie przyjęto Go; Jego Matce przepowiadano, że Jej Syn stanie się „znakiem, któremu sprzeciwiać się będą”. Mimo upływu lat, stuleci, epok przepowiednia nie straciła nic ze swej aktualności. Dziś w sposób szczególnie bolesny możemy się o tym przekonać, bo miejsca dla Niego wciąż brakuje.

Dziś, w świecie, w którym tak wiele mówi się o potrzebie „wolności” – rozumianej jednakże dziwnie, opacznie, bezkarnie można obrażać katolików pod niemalże każdym tekstem czy artykułem, który nawet delikatnie traktuje o wierze w Boga, w Chrystusa. Można dziś – oczywiście w imię „wolności/swobody wypowiedzi i poglądów” etc. – dosłownie wylać wiadro pomyj na każdego, kto ośmieli się mieć inne, aniżeli panujące wedle mody na wyśmiewanie osób wierzących poglądy. Najwięcej do powiedzenia mają – jak to zazwyczaj bywa – ci, którzy nie wierzą i do kościoła nie chodzą. W okresie Bożego Narodzenia, jak i tuż po świętach, można to zobaczyć ze szczególnym spotęgowaniem – wyśmiewanie się z kolęd, m.in. liczne, nieraz wiralowe filmiki krążące w sieci, w których to najlepszą zabawą świąteczną jest wykonanie kolęd w sposób bynajmniej nie pobożny; szydercze albo wręcz obraźliwe czy pełne wulgaryzmów komentarze dotyczące odwiedzin duszpasterskich itd., itp. Przykłady można mnożyć.

Tak wielu ludzi cieszy dziś niska frekwencja wiernych w kościołach, rezygnacja rodziców

“ Do odkrycia sedna wielu treści, ich bogactwa i ukrytego znaczenia potrzeba nieraz lat, doświadczenia, wzrostu w wierze i rozumowaniu. Nie można się jedynie zniechęcać; w szczególności zaś jeśli chodzi o lekturę Pisma Świętego, które zwłaszcza w części starotestamentowej jest dla nas tak bardzo niezrozumiałe.

uczniów z uczestnictwa ich dzieci w religii; wielu „z ogromną troską” wypowiada się na temat szkodliwości religii w szkole; wielu obsesyjnie wręcz cieszy się z powodu w części wdrożonych lub mających za chwilę wejść w życie przepisów dotyczących organizacji lekcji religii – wykluczeniu tego przedmiotu ze średniej, umiejscowieniu religii w planie lekcji na pierwszych czy ostatnich godzinach lekcyjnych, zmniejszeniu liczby godzin religii w tygodniu itp. Wedle doniesień, w Sejmie pojawiła się petycja odnośnie konieczności wycofania się ze spowiedzi osób małoletnich, a może i tym samym z przystępowania przez nie do Komunii Świętej. Wszystko to pod szyldem wzniosłych haseł dobra, ochrony, poszanowania praw itd., wykorzystując jako argument wdrożone niedawno przepisy dotyczące ochrony praw dzieci. Chcę tutaj zaznaczyć dobitnie, aby uciąć wszelkie spekulacje, że absolutnie nie występuję w tym miejscu przeciwko ochronie małoletnich! Nie występuję przeciwko ustawie chroniącej dzieci, która dla wielu (obok jej istoty) stała się także furtką – podstawą do negocjowania dosłownie wszystkiego i wszystkich (negowanie Komunii św. dzieci, negocjowanie przebiegu odwiedzin duszpasterskich z udziałem

małoletnich itp.). Prawa i bezpieczeństwo dzieci, osób małoletnich, muszą być bez wątplenia zagwarantowane, jednakże to, co w ostatnim czasie obserwujemy w naszym kraju zaczyna przypominać popadanie w całkowitą skrajność na wielu polach – nie tylko w odniesieniu do obszarów życia religijnego.

Pod szyldem „dobra”, „wolności”, „tolerancji” i innych wzniosłych haseł – umyślnie zapisanych przeze mnie w cudzysłowie – dzieje się dziś wiele złego. Dla wielu z nas, dla osób wierzących (ale nie tylko), dla ludzi, którzy potrafią samodzielnie myśleć, wyciągać wnioski, analizować zachodzące przemiany, stanowi to bardzo bolesne doświadczenie. Wymaga się dziś od nas szacunku i tolerancji rozumianych jednakże często jednostronnie, na zasadzie „toleruj mnie i moje poglądy, ale ja twoich już nie muszę” – a to z tolerancją nie ma już nic wspólnego.

Sama, będąc osobą wierzącą, nie komentuję uszczypliwie, obraźliwie, ani agresywnie żadnych artykułów, ani treści, z którymi może i nie jest mi po drodze. Nie atakuję, nie krzywdzę, nie wyśmiewam, nie zmuszam do przyjęcia moich poglądów itp. Skąd więc po drugiej stronie, tak wiele jest nienawiści względem ludzi, którzy nikogo nachalnie do niczego przecież nie zmuszają? Nawet księża chodząc po kołędzie nie wchodzą do naszych domów „na siłę” – pytają, a jeśli nie są mile widziani, po prostu odchodzą.

Patrząc na działania tak odgórne, jak i na nastroje społeczne, liczne manipulacje itp. można dojść do wniosku, że w białych rękawiczkach przeprowadza się proces, który określono osławionym już mianem „opiłowywania katolików z ich przywilejów”. Autorowi tych słów można by „podziękować” za szczerą wypowiedź – przynajmniej powiedział głośno to, czego inni powiedzieć nie mają odwagi, ale co usilnie wdrażają w sposób zawołowany. Ten proces już trwa i będzie się zapewne rozwijał.

Nie było miejsca dla Ciebie – tak dawniej, jak i dziś. Obyśmy znaleźli to miejsce w naszych sercach!

Mój 2024 rok z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem

Joanna Czech

Rok 2024 dobiegł końca. Dla mnie był on pełen refleksji. Czasami zdarzały się sytuacje trudne, ale bardzo się cieszę, że dane mi było także przeżyć wiele dobrych chwil m.in. wśród osób z niepełnosprawnościami z Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.

Pierwszym ciekawym wydarzeniem kulturalnym był dla mnie wieczór autorski Magdaleny Rataj na początku lutego. Przyszłam na nie po prostu z ciekawości, ponieważ sama piszę wiersze, a niekiedy bajki i prozę. Muszę przyznać, że spotkanie zrobiło na mnie ogromne wrażenie. Magda okazała się osobą niezwykle wrażliwą i bogatą w doświadczenia. Z tego, co pamiętam, wzrok straciła jako nastolatka, w wyniku choroby. Pamięta jeszcze kolory i niektóre doświadczenia. Mnie najbardziej ujął tekst pt. „Jesteś niepełnosprawny – co z tego?”. Pewnie dlatego, że sama jestem osobą z ubytkiem słuchu, nie zawsze umiem sobie w stu procentach poradzić ze zwykłymi rzeczami w codzienności – np. z poczuciem własnej wartości. Ze względu na prawa autorskie nie będę zamieszczać wierszy Magdy, wszystkie teksty można znaleźć w jej tomiku pt. „Skrzydła przy krawędzi” i na Facebooku.

Kilka razy uczestniczyłam w wykładach prowadzonych przez Kamilę Wawrzak. Niestety nie pracuje ona już w Fundacji, ale była dla mnie wielkim wsparciem. Przede wszystkim bardzo skorzystałam na wykładach dotyczących zdrowej pozycji ciała. Kamila opowiedziała jak prawidłowo powinno się siedzieć, aby nie obciążać kręgosłupa. Wspomniała także, że jest fizjoterapeutką. Udało mi się kilka razy z nią spotkać prywatnie i „skorzystać” z masażu relaksacyjnego. Te

50 minut upływały mi straszliwie szybko, ale był to czas, po którym wracałam do domu zrelaksowana, a wszystko, co mnie bolało, ustępowało. Na razie nie korzystam z usług Kamili, ale jestem przekonana, że jeszcze do niej wrócę.

W okresie wakacji odbywałam kurs na asystenta osobistego osoby z niepełnosprawnością. W jego trakcie musiałam mieć także kilka godzin praktyki z osobami niewidomymi. Odbyłam je w fundacji Katarynka. Były tam zajęcia prowadzone przez Sandrę Tworkowską i jej męża. Najpierw musiałam zrobić – wydawało się – trudne ćwiczenie. Założono nam opaski. Musiałam po omacku wejść do sali i zająć miejsce. Sandra przygotowała kilka ciekawych ćwiczeń. Dotykając rękami przedmiotu musiałam zgadnąć co to jest, a potem odgadnąć jaki pieniądz – monetę – trzymam w ręce. Kiedy te ćwiczenia zostały wykonane, dobraliśmy się w pary i wyszliśmy na zewnątrz. Jedna z nas miała zawiązane oczy i próbowała wczuć się w osobę niewidomą. Trzymając białą laskę trzeba było przejść parę kroków. Później to samo robiła druga osoba. Kiedy tak szłam w ciemności – czułam się bardzo niepewnie. Zawsze mnie zastanawiało jak osoby niewidome czują, jak się poruszają itp. Po tym, co przekazała mi Sandra i jej mąż, wydaje mi się, że są osobami bardzo uzdolnionymi. To mi też dało do myślenia, że ja, jako osoba z wadą słuchu, wcale nie jestem aż tak bardzo niepełnosprawna. Jak każdy z nas jestem niepowtarzalna i wyjątkowa.

W 2025 roku chciałabym nadal współpracować z Helpem. Mam także zamiar przygotować jakiś projekt w ramach mikrograntów dla osób niewidomych i niesłyszących.

Uważam, że jeśli będę otaczać się osobami niepełnosprawnymi, to stworzę z nimi w pewnym sensie rodzinę i będzie mi łatwiej pokonywać codzienne trudności.

MAGDALENO, KAMILO, SANDRO... Bardzo wam dziękuję za wasze zaangażowanie, za to kim jesteście i za to, że tak dużo wniosłyście w moje życie. Życzę wam powodzenia w każdym dniu.

Remedium

Szymon Wasiłowicz

Czy zastanawiałeś się jakie znaczenie w życiu ma budowanie odporności psychicznej? Jak zadbać o swój wewnętrzny spokój, ale przede wszystkim jakie znaczenie w tym kontekście ma holistyka, czyli troska o całościowy dobrostan człowieka?

Niniejszy artykuł został zainicjowany wnioskami, jakie wysnułem na podstawie czasów, w których przyszło nam żyć, obserwacji ludzi oraz szeregu rozmaitych czynników, takich jak choćby pandemia COVID-19, której skutkiem była nie tylko wzrastająca inflacja, ale także związane z nią implikacje, szczególnie dotyczące ludzi należących do pokolenia popularnie nazwanego „Gen Z”.

Tekst jest więc nieśmiałą próbą szukania odpowiedzi na pytanie jak radzić sobie w obecnych czasach, które niosą z sobą niepewność w kontekście obecnych wyzwań, z którymi borykają się nowe pokolenia, cierpiące z powodu braku poczucia bezpieczeństwa.

Z racji na wrodzony empiryzm, czyli postawę charakteryzującą się bazowaniem na własnych doświadczeniach, niebagatelną rolę w kształtowaniu charakteru, a w związku z tym pokonywaniu rozmaitych przeciwności, stanowi dla mnie nie tyle niepełnosprawność, tj. brak wzroku, co wodogłowie i związane z nim powikłania, które wymagają ode mnie poświęcenia czasu na rekonwalescencję po każdej operacji, a w konsekwencji, jak niegdyś myślałem, stratę czasu i przymusowe zatrzymanie się w biegu, z którego na przestrzeni lat nauczyłem się produktywnie korzystać. Jako pierwszą wskazówkę rekomendowałbym nieuleganie pokusie i nie traktowanie przeciwności jako swoistego rodzaju „fatum”, na którym bazowali antyczni twórcy,



jak np. Sofokles, bowiem życie pokazuje, że w wielu sytuacjach mamy pośredni wpływ na swoje życie i sam ten fakt powinien motywować nas do walki o lepsze jutro.

Niejednokrotnie także borykałem się z sytuacją, gdy sfrustrowany zostałem pozbawiony sprawczości wobec nadchodzącej operacji, więc jak postępować, gdy musimy powierzyć swoje życie innemu człowiekowi? Warto wówczas skorzystać z mistycznego wymiaru egzystencji i odnieść się do boskich istot, w zależności od wyznawanej wiary. Uważam, że niezależnie od tego, czy modlimy się do Jahwe, Buddy, Śiwy czy Allacha, warto znaleźć swojego rodzaju „kotwicę”, gdyż podczas modlitwy, a w związku z tym różnego rodzaju wypowiedzianych afirmacji, sami dla siebie stajemy się motywacją do podjęcia działania. Odniesienie do mistycznych istot czy bóstw ma dla mnie niebagatelne znaczenie także w kontekście tych, którzy takiej możliwości nie mają, tj. ateistów. W moim przekonaniu to właśnie ta grupa ludzi ma najtwardszy orzech do zgryzienia, gdyż polega wyłącznie na swoich przekonaniach, które w pewnych sytuacjach stają się beużyteczne.

Kolejną metodą na poszukiwanie motywacji, by działać, są starożytne łacińskie sentencje, którymi niejednokrotnie kieruję się w życiu. W dobie Internetu i natłoku słów warto bowiem znaleźć remedium w postaci np. odniesień do starożytnej filozofii, co czasami jest w stanie zrewidować poglądy człowieka na trudną sytuację. Aby wsłuchać się w „zew ciszy” może być pomocne chwilowe odseparowanie się od cywilizacji, tj. wyprawa w góry czy skały w gronie nowych, początkowo nieznanymi twarzami.

Nie bez znaczenia jest także obserwacja innych ludzi i delikatne odejście od empiryzmu, tak by mieć szerszą perspektywę, a przez to pole do wyciągnięcia wniosków na przyszłość. Tak jak łacińskie sentencje pomagają, tak i krytyka, nawet nie ta konstruktywna, może pomóc w uruchomieniu w sobie nieznanych pokładów energii do działania. Ile razy słyszałeś: „może nie dasz rady?”, „to się nie uda”, „jesteś za słaby”? Osobiście uważam, że nie ma nic lepszego niż taki właśnie katalizator, który pomoże nie tyle innym, co samemu sobie udowodnić, że nie ma rzeczy niemożliwych. Czasem bowiem warto mieć w sobie pokłady tzw. sportowej złości, która może uświadomić, że nie cel sam w sobie jest najważniejszy, ale przebyta droga, która zaowocuje wnioskami na przyszłość. Popętnione błędy spowodują także, że wielu z nas stanie się o wiele odporniejszymi psychicznie ludźmi. Oczywiście nie byłbym sobą, gdybym nie wspominał o holistycznym, tj. całościowym wymiarze budowania owej odporności, gdyż dobra zbroja, czyli ciało, jest stymulantem do walki o lepsze samopoczucie. W kontekście zdrowego ciała i zmniejszenia poziomu kortyzolu może być pomocny zarówno masaż z olejkami eterycznymi i relaksującą muzyką, jak i również wspomniane uprawianie sportu, co pomoże wyrobić masę mięśniową, wydolność sercowo-naczyniową, a w końcu systematyczność. Nie tylko jeśli chodzi o siłownię, ale również poranne wstawanie do pracy czy inne życiowe obowiązki. Niebagatelną rolę w procesie troski o ogólnie przyjęty dobrostan odgrywa też nauka: anatomii, fizjologii, psychoakustyki, co w kontekście tej ostatniej pomaga zrelaksować się czy pobudzić konkretnym gatunkiem dzieła muzycznego. Można pokusić się o stwierdzenie, że matką szeroko pojętej odporności psychicznej jest edukacja od najmłodszych lat, która pomaga rozumieć, a przez to odnosić się do procesów zachodzących zarówno w naszym ciele, jak i prawideł z zakresu geopolityki czy inflacji od niedawna dotykającej nasze portfele. Możliwość dywersyfikacji pieniądza, jak i zrozumienie działania poszczególnych instrumentów finansowych pomaga przecież zabezpieczyć

przyszłość nie tylko naszą, ale przede wszystkim naszych rodzin, a w związku z tym przyczynia się do braku dolegliwości psychosomatycznych.

Myślę, że kolejnym czynnikiem, który pomaga w radzeniu sobie z codziennością, jest także pogłębianie i utrzymywanie kontaktów interpersonalnych. Nie od dziś wiadomo bowiem, że nikt z nas nie jest samotną wyspą, a rozmowa pomaga spojrzeć na dany problem z zupełnie innej perspektywy. Przede wszystkim podczas walki o lepsze jutro należałoby założyć, że są tacy, którzy mają lepiej i ambitnie dążyć do obranych sobie celów, bowiem wypowiedzi typu: „są ci, którzy mają gorzej” skutecznie potrafią demotywować w podjęciu następnych, konstruktywnych kroków. Przede wszystkim należy traktować życie jako wędrówkę od celu do celu. Potencjalne niepowodzenie można zinterpretować jako trampolinę do dalszego, potencjalnego wzrostu. Rozmowa z nowo poznanymi ludźmi, a co za tym idzie ich potencjalna pomoc, nie ma być wyręczaniem w trudnej wędrówce do celu, ale raczej chwilowym dźwignięciem plecaka na szlaku życia, tak by zmierzyć się z nowymi wyzwaniem. Nadmierną pomocą można bowiem skrzywdzić człowieka bardziej niż byśmy tego chcieli, poprzez jego rozleniwienie i – przepraszam za kolokwializm – „pójście na łatwiznę”.

A co w momencie, gdy przebudźcowany człowiek nie jest w stanie już dalej funkcjonować? Warto zwrócić się np. do psychologa czy psychiatry stosując nawet terapię wspomaganą farmakologicznie. Oczywiście wielu ludzi może czuć wstyd, gdy musi prosić o pomoc danego specjalistę, ale to bardziej „zasługa” społeczeństwa. Jeszcze do niedawna ktoś, kto odwiedzał psychiatrę był uznawany za czubka nie radzącego sobie z problemami. Upływający czas pokazuje, że owa tendencja do negatywnej oceny odchodzi w zapomnienie. Osobnym zagadnieniem są terminy oczekiwania oraz wysoka ceny specjalistycznych usług, Ale to już temat na następną publikację.

Jak dobrze czuć się wśród ludzi?

Joanna Czech

Jak już pewnie niektórzy wiedzą, jestem osobą z niepełnosprawnością słuchową (pisałam o tym w 107 numerze *Helpa* pt. „Za implantowany nie znaczy słyszający gorzej”).

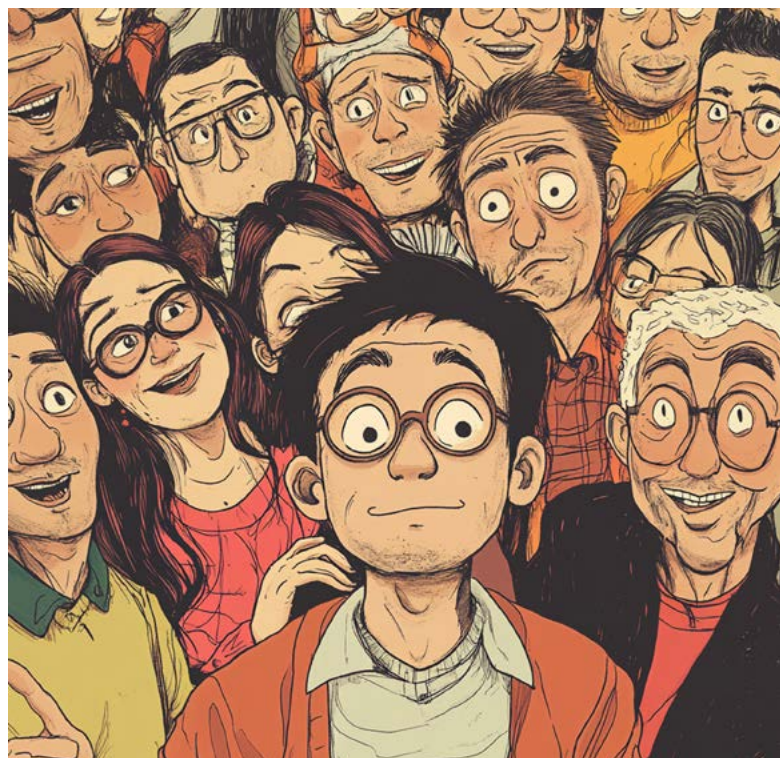
Przez długi okres swojego życia czułam się niekochana i nieakceptowana przez wiele osób z mojego otoczenia, a także w różnych miejscach, w których przebywałam. Bardzo często było mi trudno nawiązać wszelkie relacje. Zdarzały się sytuacje, że osoby, które usłyszały ode mnie pytania typu: „Ile masz lat?”, „Czym się zajmujesz?” – reagowało złością, a także twierdziło, że jest to pytanie niewłaściwe i jeżeli piszę książkę, to powinnam opuścić ten rozdział.

Bardzo długo pracowałam nad różnymi konsektami tych pytań, jak również dochodziłam do różnych refleksji. W pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że ludzie są bardzo różni, pochodzą z rodzin, gdzie np. panuje patologia, albo nie ma w ich domach zwyczaju przytulania się.

Przyznam się, że do tej pory jest mi z tym ciężko – zwłaszcza, gdy sama mam trudne dni, ale znalazłam na to własną refleksję, która pozwala mi przetrwać te momenty.

Przede wszystkim, aby czuć się dobrze – i być zrozumianym – powinno się odkryć dla siebie odpowiednie miejsce – środowisko.

Dla mnie jest to wspólnota religijna. Od wielu lat jestem chrześcijanką, regularnie uczestniczę we



Mszach świętych i jeżdżę na rekolekcje. Tam właśnie panuje MIŁOŚĆ i nawet jak ktoś jest zdenerwowany czy smutny, to stara się tego tak bardzo nie okazywać. Można się do tej osoby przytulić czy wypłakać, a nawet usłyszeć wzruszające słowa typu: „Dobrze, że jesteś siostrze, kocham Cię”. Wspólnota to właśnie miejsce, gdzie jest Bóg, który kocha wszystkich ludzi, niezależnie od tego jacy oni są. Takich wspólnot w życiu miałam już kilka. Pierwszą z nich była wspólnota W MISJI, a potem GALILEA. W obecnej chwili należę do wspólnoty MICHAEL i bardzo dbam o to, aby regularnie przychodzić na spotkania i jeździć na rekolekcje. Tam poznałam ludzi, którzy naprawdę mi dobrze życzą i pomagają w rozwoju duchowym. Ostatnio, będąc na rekolekcjach w Bardzie Śląskim, usłyszałam od „siostry w Chrystusie”, że przestałam przeproszać, a nawet dostrzegła, że pracuję nad tym, aby się zbytnio nie przytulać. To mnie z jednej strony bardzo zaskoczyło, gdyż nie zwróciłam na to uwagi, a z drugiej podbudowało, bo wiem, że „idę” w dobrym kierunku i pracuję nad sobą.

Kolejnym ważnym miejscem, gdzie mogę czuć się dobrze przy ludziach, jest GRUPA WSPARCIA – często prowadzona w ramach Narodowego

Funduszu Zdrowia. Od kilku lat spotykam się tam z panią doktor psychiatrą, która mnie prowadzi i pomaga utrzymać zdrowie psychiczne, a ponadto regularnie uczestniczę w tym miejscu w spotkaniach grupowych prowadzonych przez doświadczoną panią psycholog. W ostatnim półroczu założyłam sobie za cel przychodzenie na grupę i nauczenie się słuchać i nie przerywać. O swoich problemach opowiadam wtedy, kiedy mam na to głos – od pani prowadzącej – lub w sytuacji, gdy naprawdę jest mi ciężko i potrzebuję się wyzalić. Z tych spotkań nigdy jeszcze nie wyszłam „poraniona”.

W różnych Domach Samopomocy czy też w Środowiskowych Domach Pomocy są organizowane różne zajęcia terapeutyczne. Dla mnie przez kilka lat bardzo duże znaczenie miały zajęcia teatralne – teatru EUFORION – prowadzone przez psychologa klinicznego z Wrocławia. Byłam dumna kiedy mogłam występować na scenie – przewyciężałam wtedy tremę i czułam się w pełni dowartościowana. Niestety z przyczyn osobistych do teatru już nie należę. W zamian za to od prawie dziesięciu lat – bo od roku 2015 w Dolnośląskim Stowarzyszeniu Aktywnej Rehabilitacji ART biorę udział w rozgrywkach brydżowych. Spotkania odbywają się w soboty i trwają kilka godzin. Kiedy biorę udział w grze, staram się skupić i nie rozmawiać, ale mam jeszcze z tym duży problem. Przyznam szczerze, że udaje mi się już dobrze licytować, ale wciąż mam trudności z rozgrywkami i rzadko kiedy udaje mi się wygrać. Co roku w listopadzie są półfinały, a później finały. Jeszcze nigdy nie udało mi się w finałach – rozgrywkach kończących rok – wygrać i uzyskać pierwszego miejsca. Mimo wszystko nie zniechęcam się. Kiedy mam lepsze dni, staram się naprawdę skupić i myślę, że być może w niedalekiej przyszłości uda mi się w końcu wygrać. ALE NIE JEST TO NAJWAŻNIEJSZE.

Od pół roku jestem także asystentem osobistym osób z niepełnosprawnością. Jest to dla mnie moment kiedy mogę poczuć się dowartościowana i potrzebna. Wiem wówczas, że poświęcam swój czas, a zarazem niosę wsparcie dla

osób w potrzebie. Obecnie mam dwóch podopiecznych, ale niewykluczone, że będę miała jeszcze inne osoby. Przebywając z nimi świat staje się piękniejszy, a moje rany z przeszłości zagajają się i staram się o nich nie pamiętać. Żeby jeszcze lepiej współpracować z osobami potrzebującymi pomocy, uczę się w szkole policealnej, z zamiarem uzyskania tytułu zawodowego OPIEKUN MEDYCZNY.

Obserwując to, co dzieje się na świecie jest mi smutno, że nie wszyscy ludzie są dobrzy, ale zdaję sobie sprawę, że moje życie będzie piękne przede wszystkim wtedy, kiedy będę otaczała ludzi z mojego środowiska serdecznością i empatią. Kiedy powiem im, że są kochani, albo w sytuacji gdy wypiję z nimi herbatę i wysłucham ich.

Myślałam kiedyś o tym, aby pójść na studia psychologiczne. Od wczesnych lat dorostania zauważyłam, że jestem osobą empatyczną i chciałabym ludziom w potrzebie pomagać. Stwierdziłam jednak, że jestem zbyt wrażliwa i być może czasami nie wytrzymałabym emocjonalnie. Sama niekiedy potrzebuję dużo uwagi, a co dopiero poświęcić tę uwagę innym osobom. Nie wiem też czy umiałabym zachować tajemnicę zawodową i nie „wynosić tego, co mi ktoś powiedział” poza otoczenie.

Jeśli wy, drodzy Czytelnicy, macie problem i zastanawiacie się, jak dobrze czuć się przy ludziach, pomyślcie przede wszystkim o waszej rodzinie – czy jest wśród was babcia czy ciocia, która potrafi was wysłuchać – i spędzajcie z nią jak najwięcej czasu. Jeśli jednak nie, to odsyłam was do grup wsparcia różnego rodzaju. W naszym kraju jest ich naprawdę sporo.

Będzie mi także bardzo miło, jeżeli chcielibyście ze mną o porozmawiać czy podzielić się jakimś problemem – skontaktujcie się z redakcją Helpa, albo napiszcie do mnie maila na adres Asia-Czech@interia.pl zaznaczając w tytule „Czytelnik Helpa”. Mam nadzieję, że nawiążą się między nami zdrowe i przyjemne relacje – czego i Państwu, i sobie już teraz życzę. Do usłyszenia.

Troje polskich niewidomych zdobyło Kilimandżaro

Radostaw Nowicki

– Nikt już nie miał siły, aby robić coś więcej niż to, aby mozolnie brnąć na przód. Moje mięśnie pracowały trochę automatycznie i beztlenowo, jakby ten wysiłek był kompletnie nieadekwatny do ruchów, które wykonuję. Poruszałem się krok za krokiem w tempie żółwia na emeryturze, a jednak zmęczenie było ogromne. Przyznaję, że gdy dotarłem do szczytu, to moja pierwsza myśl była taka, że ja już chcę zejść. Dopiero jak odzyskałem oddech i się uspokoiłem pojawiła się radość, że osiągnęliśmy cel – powiedział niewidomy Dawid Górny, który wraz z grupą, w której było dwoje innych niewidomych, wszedł na Kilimandżaro.

Na przełomie sierpnia i września grupa śmiazków z Polski weszła na Kilimandżaro – największą górę w Afryce. Leży ona w północnej Tanzanii przy granicy z Kenią. W skład tego masywu wchodzi trzy szczyty będące pozostałością po trzech wulkanach, a najwyższy z nich (Uhuru) znajduje się niemal 5900 metrów nad poziomem morza.

Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie fakt, że w całej grupie było troje niewidomych – Piotr Żurek, Alicja Stelmaszczyk i Dawid Górny. Pierwszy z nich wraz z Pawłem Wróblem pełnili rolę kierowników wyprawy, a swoimi wrażeniami z tej niesamowitej przygody na łamach *Helpa* podzielił się Dawid Górny, który wspinał się wraz z przewodnikiem – Michałem Guzdkiem.

Radostaw Nowicki: Minęło już trochę czasu od wyprawy na Kilimandżaro. Dotarło do pana to, co pan osiągnął?

Dawid Górny: Muszę przyznać, że w momencie zdobycia szczytu trudno było się cieszyć,



odczuwać te emocje i uzmysłowić sobie co udało nam się osiągnąć. Dociera to do mnie dopiero teraz. Odczuwam z tego ogromną satysfakcję i staram się o tym opowiadać.

RN: To było jedno z pana marzeń, aby wspiąć się na najwyższy szczyt w Afryce?

DG: Jeszcze do ubiegłego roku nie. Natomiast kiedy pojawiła się taka propozycja pomyślałem sobie, że chętnie dołączę do tego projektu. Oczywiście trochę obawiałem się czy podołam temu wyzwaniu i w jaki sposób zadziała na mnie wysokość, ale przyświecał mi społeczny cel, żeby pokazać, że w tak różnorodnej grupie możemy zrobić więcej i osiągać dosyć spektakularne sukcesy.

RN: Góry to żywioł, nieprzewidywalna materia. Wspomniał Pan o pewnych obawach. Dużo ich było?

DG: Dużo chodziłem po górach. Mam doświadczenie w przemierzaniu różnych szlaków – od stosunkowo łatwych, które są w Beskidach, poprzez

“ **Na przelocie sierpnia i września grupa śmiazków z Polski weszła na Kilimandżaro – największą górę w Afryce. (...) Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie fakt, że w całej grupie było troje niewidomych – Piotr Żurek, Alicja Stelmaszczyk i Dawid Górny.**

tatrzańskie aż po Teide, czyli wulkaniczny szczyt na 3700 metrów. Nie miałem więc obaw technicznych. Bardziej związane one były z tym, jak poukładają się relacje między nami w grupie, jak zareaguje mój organizm powyżej 4000 metrów nad poziomem morza, jak zniosę chorobę wysokościową i czy ona mnie nie pokona. Będąc elementem grupy, chciałem się wraz z nią znaleźć na szczycie, a w szczególności z Michałem, który mi towarzyszył. Miałem świadomość, że jak ja nie wejdę, to on też nie. Nie chciałem nikogo zawieść, chciałem przełamać swoje bariery i ograniczenia, i pozwolić również innym osobom na zrealizowanie wspólnego celu.

RN: Poczuł pan innymi zmysłami wyjątkowość chwili, kiedy zdobyliście szczyt Kilimandżaro?

DG: Głównie wszystko odczuwałem w ciele, bo mój organizm reagował dosyć intensywnie na wysokość. U mnie problemy zaczęły się na wysokości 4000 metrów nad poziomem morza, a im wyżej, tym było gorzej. Pojawiły się nudności, bóle głowy i różne inne dolegliwości. Mam wrażenie, że nie wszystko pamiętam z etapu od najwyższego obozu na sam szczyt. Być może dlatego, że ścieżka cały czas była podobna do siebie, a ja skupiałem się na każdym kolejnym kroku. Niewątpliwie jednak dało się odczuć wielozmysłowość. Czuło się ją chociażby pod stopami, bo od pewnego momentu podłoże

było bardzo specyficzne. Skały wulkaniczne, piargi, to jest coś, czego trudno doświadczyć chociażby w Beskidach czy Tatrach. Poza tym powietrze w Afryce pachnie inaczej. Trudno do końca opisać jak, ale ten zapach jest inny niż u nas w górach. Duże wrażenie zrobiło na mnie dotykanie różnych rzeczy. Dotknąłem resztki lodowca Kilimandżaro. Z jednej strony było to takie wow!, a z drugiej pojawił się żal, że tej czapy lodowej już nie ma i że krajobraz definitywnie się zmienia. Na górze bardzo wiało, była niska temperatura, ale podobnych warunków doświadczyłem w polskich górach.

RN: Opowie pan o samym ataku szczytowym? Wspomniał pan, że nie wszystko pamięta, ale czy coś szczególnie utkwiło panu w pamięci?

DG: Sam atak szczytowy rozpoczął się o północy. Startowaliśmy z 4700 metrów nad poziomem morza i mieliśmy do przejścia w pionie 1200 metrów. Dla Kilimandżaro bardzo specyficzne jest to, że tam chodzi się niezwykle powoli. Cały czas przypominali nam o tym przewodnicy i nas spowalniali. Oszczędzanie energii i dostosowywanie się do rozrzedzonego powietrza było niezwykle cenne. Pamiętam, że w pierwszym etapie szliśmy szeroką ścieżką i pomyślałem sobie, że to wygodny szlak na szczyt, właściwie to nawet nuda, ale po pewnym czasie dotarło do mnie, że ta nuda jest męcząca. Już po godzinie zdałem sobie sprawę, że jest ciężko i trzeba oszczędzać siły. W pewnym momencie dotarliśmy do bardzo stromej ściany skalnej. Trasa była mocno wyboista. Wysokość i zmęczenie powodowały, że każde zachwianie pobudzało serce do szybszego bicia i przyspieszało oddech, a tlenu było mało, więc bardzo się męczyliśmy. Było to trudne dla nas, choć nie dla przewodników, którzy w pewnym momencie zaczęli nawet śpiewać piosenkę o Kilimandżaro. Kiedy doszliśmy do pierwszego wierzchołka na 5700 metrów, czyli Gilman's Point, byliśmy już stosunkowo niedaleko szczytu, bo do przejścia zostało nam 2 kilometry. Wtedy w głowie pojawiła mi się myśl, że się nie poddam, nawet gdybym miał się tam doczołgać. Na tym etapie nikt już nie miał siły, aby robić coś więcej niż to, aby mozolnie brnąć na przód. Moje mięśnie

pracowały trochę automatycznie i beztlenowo, jakby ten wysiłek był kompletnie nieadekwatny do ruchów, które wykonuję. Poruszałem się krok za krokiem w tempie żółwia na emeryturze, a jednak zmęczenie było ogromne. W pewnym momencie dostaliśmy kubeczek coca coli i glukozę w proszku, którą wylizywaliśmy z ręki. Gdyby ktoś spojrział na nas z boku, mógłby pomyśleć, że jesteśmy bandą narkomanów, bo ten proszek był biały. To był surrealistyczny i zabawny obraz. Jednak dało to nam energię, aby przejść jeszcze te 300 metrów. Przyznaję, że jak dotarłem do szczytu, to moja pierwsza myśl była taka, że ja już chcę zejść. Dopiero jak odzyskałem oddech i się uspokoiłem pojawiła się radość, że osiągnęliśmy nasz cel. Przy schodzeniu ze szczytu odpuściła trochę senność, z każdymi 100 metrami w dół oddychało się trochę lżej, ale moje mięśnie były bardzo zmęczone, a organizm bardzo wyczerpany.

RN: Który moment całej wyprawy był najtrudniejszy?

DG: Jako najgorsze pamiętam momenty, w których miałem bardzo silne dolegliwości żołądkowe. One mnie potwornie wykańczały, a było to na poziomie 4000 metrów nad poziomem morza. Zdobycie szczytu było wysiłkiem sportowym. Było to trudne, ale jednak choroba dała mi najbardziej w kość i paradoksalnie była dla mnie najgorszym momentem.

RN: Proszę opowiedzieć o swojej współpracy z przewodnikiem.

DG: Z Michałem już wcześniej chodziliśmy po górach, więc mieliśmy wypracowanych kilka sposobów wspólnego poruszania się. Tam, gdzie ścieżki były szerokie i dosyć równe, szliśmy obok siebie. Po prostu trzymałem się jego plecaka i szedłem obok. Gdy trzeba było iść jeden za drugim, ale ścieżka była dość łatwa, to mieliśmy przypięty kijek z boku plecaka, którego się trzymałem. Kolejnym sposobem była lina przyczepiona do plecaka Michała. Ona była grubsza, dłuższa i pozwalała mi lepiej wyłapywać zakręty. Na najbardziej problematycznych przejściach szedłem praktycznie tuż za moim przewodnikiem. On miał przypiętą linkę na samym

przedzie plecaka, która może odchylała się na 10 cm. Trzymałem się jej ręką i tak wędrowaliśmy w najtrudniejszych momentach.

RN: Jakie wrażenie zrobiła na panu sama Tanzania i Afryka?

DG: Świetne! Podziwialiśmy ludzi, którzy żyją w wioskach zatopionych w zieleni na zboczach Kilimandżaro. Funkcjonują tam tak jak przed laty, chociaż pojawiła się też cywilizacja, bo mają telefony komórkowe i z nich korzystają. Tam była niesamowita egzotyka, bo zamiast jabłek na drzewach rosły banany i inne egzotyczne rośliny. Zupełnie inne były też zapachy, nawet zapach dymu z ognisk był inny. Las pachniał też inaczej niż w Polsce.

RN: Mieliście też możliwość posmakowania tamtejszej kawy...

DG: W ramach powitania uczestniczyliśmy w rytuale picia kawy w stylu tanzańskim. Braliśmy też udział w prażeniu ziaren kawy i rozbijaniu ich na drobniejsze cząstki, żeby można było ją zaparzyć. Smakowała niesamowicie. Otrzymaaliśmy też poczęstunek w stylu afrykańskim. Było to proste, ale bardzo smaczne i inaczej pachnące jedzenie.

RN: Jak trafił pan do tego projektu?

DG: W ramach swojej działalności zawodowej szkoleń osoby z niepełnosprawnościami. Jedno ze szkoleń odbywało się w Bieszczadach dla grupy przewodników. Tam poznałem Pawła Wróbla. W marcu 2023 roku wysłał mi wiadomość z pytaniem czy nie wybrałbym się na Kilimandżaro. Myślałem, że pomylili mu się ludzie, więc dla żartu odpisałem, że chętnie bym się wybrał, na co on odpowiedział, że świetnie, bo zbierają ekipę. I tak wszedłem w ten projekt. Od razu do niego zaprosiłem Michała, z którym uprawiam sport i chodzę po górach.

RN: Co daje panu wspinaczka? Chodzi o walory sportowe, adrenalinę czy poczucie wolności?

DG: Odbieram to na kilku płaszczyznach. Najważniejsza dla mnie jest relacja, która tworzy się podczas wspólnego wspinania się po szlakach.

Lubię być w grupie ludzi, którzy mają cel. Czasami może być nim przejście po lesie, a to nie wymaga większego wysiłku. Nie lubię chodzić sam z białą laską. Jak trzeba, to idę, ale zdecydowanie bardziej wolę towarzystwo innych ludzi. Uważam, że wtedy buduje się relacje, a w górach tworzą się one jeszcze bardziej. Pamiętam sytuację, w której podczas wyprawy ja wziąłem raczki, a Michał ich nie miał. Albo oddał je komuś, bo to jest typowe dla niego – zadba najpierw o innych, a dopiero potem o siebie. Przez to on się ślizgał, a ja podtrzymywałem go za plecak, którego się trzymałem. Była to fajna symbioza. Nie ukrywam, że dało mi to dużo radości, bo czułem się bardziej przydatny. Jedną płaszczyzną są więc relacje, a drugą – przyroda, zapachy, dotykanie różnych roślin i zbliżanie się do natury. Ważny jest dla mnie też efekt sportowy. Mimo że mam już 46 lat, to lubię sprawdzać swoje granice, czuć, że jeszcze mogę, że mam energię i siłę na tyle, żeby zdobyć Kilimandżaro. Chciałbym jak najdłużej utrzymać sprawność i czuć się dobrze we własnym ciele.

RN: Czy prawdą jest, że wspinaczka wciąż ga? Jeśli ktoś jej spróbuje, to chce więcej i częściej?

DG: Myślę, że tak jest z każdym sportem, do którego ktoś złapie bakcyła. Adrenalina, która

“**Niewątpliwie jednak dało się odczuć wielozmysłowość. Czuło się ją chociażby pod stopami, bo od pewnego momentu podłoże było bardzo specyficzne. Skąły wulkaniczne, piargi, to jest coś, czego trudno doświadczyć chociażby w Beskidach czy Tatrach. Poza tym powietrze w Afryce pachnie inaczej.**

się pojawia i przełamywanie swoich barier są bardzo kuszące i powodują, że czasami chce się więcej. Trzeba jednak odpowiedzieć sobie na pytanie, w którym miejscu postawić kropkę. Jak chodzi się po górach po niewidomemu, to warto mieć asystę, która potrafi odpowiednio pokierować na trudnych szlakach. Pamiętam, że jak doszliśmy na Kilimandżaro do skały, z której trzeba było zejść na czworakach, to Michał mówił do mnie, że zrobimy tak albo inaczej i pojawiło się zawahanie czy nie skończy się upadkiem lub kontuzją. Oczywiście poradziliśmy sobie z tym, ale są to właśnie takie sytuacje, w których warto się zastanowić dokąd chce się dojść i jaki jest cel chodzenia po górach.

RN: Swoją postawą udowadnia pan, że niewiele jest rzeczy, których nie mogą robić niewidomi. Przesuwa pan kolejne bariery?

DG: Taki był nasz cel, aby pokazać, że w różnorodnej grupie jest siła. Myślę, że również nasi asystenci od nas dostali wsparcie i pewną energię. Były elementy, które pozwalały im korzystać z tego wyjścia w specyficzny sposób, których nie doświadczyliby idąc sami. My bez nich tam byśmy nie doszli. Oni robią niezwykle ważną robotę. Kiedy ma się dobrego technicznie przewodnika, to da się naprawdę dużo. Przyznaję, że Michał był dla mnie jak komentator sportowy. Opowiadał mi o każdym elemencie szlaku, starał się, aby mi się nic nie stało i to się udało.

RN: Ma pan jakieś plany związane ze wspinaczką na przyszłość?

DG: Jest to na razie moment, w którym kończymy ten projekt. Chcemy jeszcze, aby powstał dokument o naszej wyprawie pokazujący jak cała grupa radziła sobie podczas wspinaczki na Kilimandżaro. Pojawiły się już wstępne, choć bardzo nieśmiałe pomysły dotyczące przyszłości. Były to jednak bardzo luźne propozycje. Sam na pewno nie zamierzam spoczywać na laurach. Wróciłem już do treningów. Mam nadzieję, że w przyszłym roku obiorę sobie jakiś cel, nie wiem jeszcze czy będzie to wyzwanie prywatne, czy projektowe, ale na pewno coś będę robił.

Wolontariat przepisem na dobre samopoczucie nastolatków

Katarzyna Krawczyk



Syn moich przyjaciół w klasie maturalnej zapisał się do osiedlowej świetlicy, w której wspierał uczniów szkół podstawowych w odrabianiu prac domowych oraz pomagał w nauce matematyki i języka angielskiego. Po kilku latach wyznał swoim rodzicom, że czas spędzony na wolontariacie był dla niego jednym z najbardziej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu. Najnowsze badania wskazują, że ci, którzy poświęcili swój czas na pomaganie innym doświadczają lepszego zdrowia psychicznego, ale nie tylko. Pojawiło się wiele dowodów wskazujących, że wolontariat, czyli robienie czegoś bezinteresownie dla kogoś innego poprawia samopoczucie i jest korzystne dla zdrowia fizycznego. Przeprowadzony jakiś czas temu w Stanach Zjednoczonych eksperyment wśród nastoletnich uczniów, którzy byli wolontariuszami w szkole podstawowej, uwiadczniali mniej stanów zapalnych oraz rzadziej chorowali na otyłość w porównaniu z uczniami, którzy nie brali udziału w wolontariacie. Ponadto

badania pokazują, że w 2023 roku młodzież, która podejmowała prace społeczne oraz charytatywne działania pozostawała w bardzo dobrym zdrowiu fizycznym oraz psychicznym. Uczestnicy wykazywali mniejszą podatność na stany lękowe i chętniej podejmowali nowe wyzwania, co w dzisiejszych czasach jest dużym problemem wśród młodych ludzi. Badania również wykazały, że osoby młode zgłaszają, że czują się mniej zestresowane w dniach, w których angażują się w działania wolontariackie. Tę poprawę można zaobserwować zarówno w samoocenie, jak i w zmniejszeniu poziomu kortyzolu we krwi. Wolontariat jest również często kojarzony z pozytywnymi emocjami i poczuciem relaksu, który uwalnia dopaminę – hormon niezbędny do funkcjonowania naszego organizmu, zwany „hormonem szczęścia”.

W obecnych czasach odsetek młodych ludzi, który doświadcza uporczywego smutku i poczucia beznadziejności wzrósł o 40% w ciągu ostatniej dekady i rozpoczął się jeszcze przed pandemią. Liczba uczniów szkół średnich rozważających próbę samobójczą wzrosła o 36%, a w czasie pandemii odsetek młodych ludzi z depresją i objawami lęku się podwoił. Najprawdopodobniej przyczynami tych stanów są skutki korzystania z portali społecznościowych, coraz mniejszy kontakt międzyludzki „na żywo”, który coraz częściej ogranicza się do kontaktów na ww. portalach społecznościowych oraz inne sytuacje osobiste.

Specjaliści szukając rozwiązania na powyższe problemy młodzieży wskazują znaczenie uczestnictwa w zapewnianiu wsparcia osobom trzecim oraz dzielenia się własnym doświadczeniem jako

bardzo ważnego elementu rozwoju społecznego i emocjonalnego nastolatków. Wolontariusze często czerpią głębokie poczucie spełnienia ze swoich wysiłków, ponieważ służą innym w znaczący sposób i zapewniają zarówno namacalne, jak i niematerialne korzyści swoim odbiorcom. Zaangażowanie się w pracę wolontariacką często prowadzi do zwiększonego poczucia celu i wdzięczności, co dodatkowo przyczynia się do łagodzenia stresu. W 2022 roku przeprowadzono niewielkie badanie, w którym wolontariat został przetestowany jako środek pomocny w walce z niedawno zdiagnozowaną depresją wśród dziewcząt w wieku 14-20 lat. Zostały one skierowane na powyższe badanie przez swoich lekarzy prowadzących. Okazało się, że po 30 godzinach wolontariatu w schroniskach dla zwierząt, organizacjach społecznych czy domach pomocy zmniejszenie objawów depresji wśród uczestniczek badania wyniosło około 19%.

Wszystkie uczestniczki badania czerpały przyjemność z pomocy innym oraz informowali o rodzącym się poczuciu dumy i spełnienia. Młodzież, która wcześniej zmagala się z lękiem lub stresem, po pracy jako wolontariusze czuli się zdecydowanie lepiej. Oczywiście wolontariat nie powinien być traktowany jako lekarstwo na depresję lub inne zaburzenia psychiczne, ale może być doskonałą formą wspierającą farmakologię i całe leczenie. Obecnie są prowadzone badania na szerszą skalę potwierdzające powyższą hipotezę.

Skąd wynikają korzyści płynące z wolontariatu? Pomaganie innym podnosi samoocenę, poprawia nastrój. Jest też doskonałym gruntem do budowania więzi społecznych, tworzenia nowych realnych znajomości i przyjaźni. Odwraca uwagę od własnych problemów, negatywnych myśli i może zmienić sposób postrzegania samego siebie.

Wielu nastolatków uważa, że nie czują się ważni. Wolontariat pomaga spojrzeć na siebie z innej perspektywy, zbudować poczucie własnej wartości, obudzić pewność siebie i poczucie

“ W obecnych czasach odsetek młodych ludzi, który doświadcza uporczywego smutku i poczucia beznadziejności wzrósł o 40% w ciągu ostatniej dekady i rozpoczął się jeszcze przed pandemią. Liczba uczniów szkół średnich rozważających próbę samobójczą wzrosła o 36%, a w czasie pandemii odsetek młodych ludzi z depresją i objawami lęku się podwoił.

sprawczości. Badacze wskazują, że wyposaża młodych ludzi w narzędzia, które skutecznie kontrolują lęk.

Wolontariat może jednak mieć również wady. Zauważono, że jeżeli młody człowiek stwierdzi, że jego wkład nie jest doceniany, jego zdrowie psychiczne może ucierpieć. Poza tym, jeśli nabierze przekonania, że do pracy charytatywnej jest zmuszany lub się w niej nie odnajduje ze względu na przykład na jej charakter, doświadczenie wolontariatu może być nawet szkodliwe. Badania dowodzą, że jeżeli w latach młodzieńczych ktoś był zmuszany do wolontariatu, to w latach późniejszych unikał tego typu działań. Młodzi ludzie powinni sami wybierać działania, jakie mają dla nich znaczenie. Dorośli mogą ich w tym wspierać lub wskazywać różne ścieżki, którymi mogą podążać. Nie powinni ich do niczego zmuszać.

Kiedy takie sytuacje są dobrze zaplanowane i przemyślane, wolontariat przyniesie korzyść nie tylko wolontariuszom ale również społecznościom, na których rzecz jest on podejmowany. Na wolontariacie mogą dobrze wyjść obie strony.

Niepełnosprawność a zdrowie psychiczne

Maria Lelek

Dyskutując o pomocy osobom borykającym się z różnorodnymi utrudnieniami w codziennym funkcjonowaniu, w głównej mierze wskazuje się na pomoc fizyczną. Dobrostan psychiczny schodzi na dalszy plan, choć jest on równie ważny dla zachowania równowagi organizmu. Związek pomiędzy niepełnosprawnością a zdrowiem psychicznym jest ścisły, choć bywa też skomplikowany.

Bez wątpienia każdy człowiek jest unikatowy i posiada swoją własną historię, a także bagaż doświadczeń życiowych, wpływający na stan psychiczny. Jednak, ogólnie rzecz biorąc, przystosowanie się do ograniczeń bywa trudne. Poczucie bycia zależnym od innych, w wykonywaniu określonych czynności, może się łączyć z nieprzyjemnymi emocjami, takimi jak smutek, złość, wstyd czy też irytacja. Towarzyszem wymienionych uczuć nierzadko staje się stres. Utrzymujące się wahania nastroju oraz pojawiający się niepokój mogą w dłuższej perspektywie powodować: spadek energii, porzucenie hobby, zaburzenia snu, apetytu oraz mniejszą pewność siebie i zdolność do działania, jak również pesymistyczną wizję przyszłości. Wymienione objawy, utrzymując się, stają się czynnikami zaburzeń emocjonalnych, do których należą m.in. depresja czy zaburzenia lękowe.

W ramach profilaktyki warto podjąć konkretne formy wsparcia. Podstawą jest rozmowa z bliskimi osobami. Kontakty międzyludzkie zmieniają chemię mózgu, wpływając na obniżenie poziomu hormonów odpowiedzialnych za pojawienie się stresu oraz bólu, przy czym pobudzają wydzielanie się endorfin i serotoniny, potocznie nazywanych hormonami szczęścia. Bliskość fizyczna wpływa na wzrost stężenia oksytocyny,



dającej wrażenie odprężenia, polepszenia samopoczucia. W przypadku osób samotnych bądź wymagających pogłębionego wsparcia, niezbędne jest zasięgnięcie pomocy specjalistycznej – psychologa i psychiatry. Psychoedukacja oraz konsultacja psychologiczna stanowią uzupełnienie opieki medycznej, ukierunkowanej na polepszenie stanu zdrowia osoby z niepełnosprawnością. Umiejętność sięgania po pomoc jest wyrazem dojrzałości pacjenta, dlatego też nie powinna być powodem skrępowania lub wstydu. Wzrost świadomości społecznej na temat znaczenia wsparcia psychicznego sprawia, że przybywa specjalistów wykwalifikowanych do pracy w obszarze problematyki niepełnosprawności, dzięki czemu wsparcie może być skuteczniejsze.

Jeśli więc zauważymy niepokojące sygnały, wskazujące na pogorszenie samopoczucia naszego lub osób nam bliskich, nie bójmy się prosić o pomoc!

Matylda i wsparcie kuzynki

Krystian Cholewa

Matylda urodziła się i wychowała na wsi, jednak ze względu na brak perspektyw zawodowych i trudną sytuację materialną swojej rodziny postanowiła wyjechać do pracy za granicę. Pracowała w krajach takich jak: Anglia, Irlandia, Niderlandy i Niemcy, w ekstremalnych warunkach termicznych – czasem w chłodni, czasem w kuchni, co niekorzystnie wpływało na jej zdrowie.

Matylda od zawsze zmagala się z wadą wzroku, ale żadnej pracy się nie bała, robiła wszystko z myślą o tym, by poprawić byt materialny swojej rodziny. Po kilku latach mieszkania na obczyźnie otrzymała informację, że jej mama, Pani Joanna, przeszła ciężki udar mózgu. Natychmiast wróciła do kraju, by zająć się matką, wymagającą już wtedy stałej opieki, nie zważając na pogarszający się wzrok. Priorytetem dla Matyldy stała się rehabilitacja mamy.

Matylda zgłosiła się do lekarza dopiero wtedy, gdy widziała już tylko jakby przez mgłę. Lekarz dał jej skierowanie do szpitala okulistycznego, gdzie przeszła operację oczu, tylko w połowie odzyskując wzrok. Po zakończeniu leczenia szpitalnego została skierowana do specjalistycznego sanatorium, a następnie do ośrodka terapeutycznego dla osób niewidomych, gdzie przez dwa miesiące uczyła się żyć ze swoim schorzeniem i że z tą dysfunkcją wzroku można normalnie żyć, pracować i rozwijać się – wszystko jednak wymaga czasu i znalezienia odpowiedniego sposobu. Pomimo szybkiej adaptacji do nowych warunków Matylda była pełna obaw – czy sobie poradzi po powrocie do domu? Jak będzie wyglądało jej życie i opieka nad mamą? Po powrocie do domu kuzynka Matyldy zaoferowała jej swoją pomoc. Elwira i jej mąż zabrali ją do siebie,

załatwili instruktora, który uczył ją przygotowywania posiłków i obsługi komputera. Elwira nie dawała Matyldzie żadnej taryfy ulgowej – musiała sama wykonywać wszystkie domowe czynności, aby w przyszłości potrafić samodzielnie poprowadzić własne gospodarstwo domowe. Dzięki ciężkiej i systematycznej pracy, przy nieocenionym wsparciu siostrzeńca znalazła pracę w charakterze analityka internetowego, którą może wykonywać zdalnie, we własnym domu – co sprawia, że czuje się dowartościowana, cały czas się rozwija, ma kontakt z innymi ludźmi i stałe miesięczne wynagrodzenie. Za środki finansowe zarobione za granicą postanowiła przeprowadzić remont mieszkania i dostosować dom do własnych i swojej mamy potrzeb, aby żyło im się dobrze i bezpiecznie, oraz opłacać asystenta, który pomaga im w sytuacjach kryzysowych. Z niepełnosprawnością, jak mówi, miała styczność za sprawą dysfunkcji organizmu swojej mamy, lecz nigdy nie sądziła, że sama jej doświadczy. „Może to dziwnie zabrzmieć, ale dopiero dysfunkcja wzroku otworzyła mi oczy na wiele ważnych i życiowych spraw, których przedtem nie potrafiłam dostrzec”.

„O zdrowie trzeba dbać, należy dostosować swoją aktywność zawodową do własnych ograniczeń i deficytów – nie ma innej opcji. Jednak teraz już nie mogę rozczulać się nad sobą i rozpamiętywać dlaczego nie dbałam wcześniej o swoje oczy. Muszę żyć dalej i rozwijać się na tyle, ile zdrowie mi pozwala. Jestem bardzo wdzięczna mojej kuzynce i całej jej rodzinie, że tak troskliwie opiekowali się mną, gdy ponownie musiałam się zaadaptować do życia z dysfunkcją organizmu. Gdy było mi bardzo ciężko, kuzynka wlała we mnie bardzo dużo energii i siły do działania i dodała takie słowa: jeżeli kiedykolwiek Matyldo, będziesz potrzebowała pomocy, to dzwoń, a ja zawsze Ci pomogę wedle moich możliwości. Doceniam to, co potrafię wykonać sama. Obecnie mogę się realizować zawodowo, zarabiam na siebie i mogę opiekować się schorowaną mamą. Wiem, że są ludzie na świecie, którzy mają o wiele gorzej ode mnie, np. są przykuci do łóżka, a rodzina nie akceptuje ich i nie wspiera w codziennej egzystencji.”



Moc kolędowania

Marta Warzecha

Wiem, czas świąt Bożego Narodzenia mamy już za sobą, lecz okres śpiewania kolęd nadal trwa. Mniemam, iż wszyscy bardzo lubimy śpiewać lub słuchać kolęd, których podczas świąt nie brakowało w różnych stacjach telewizyjnych i radiowych. Kiedyś podzielono się ze mną opinią, że mają one swój niepowtarzalny klimat. Dodam od siebie, że kolędy mają nadzwyczajną moc.

Aspekt duchowy kolęd

Śpiewając kolędy pokazujemy swoją wiarę i chęć pozostania przy Bogu. Wychwalamy nowo narodzonego Jezusa, pochylamy się nad kruchością Bożej Dzieciny złożonej na sianie, uznając przy tym Jego wielkość jako Syna Bożego. Podczas

śpiewu towarzyszy nam podniosły nastrój. Kolędując w naszych domach podnosimy rangę świąt. Pewien ksiądz powiedział, że wspólne śpiewanie kolęd jest modlitwą, dzięki której przetrwaliśmy ciężkie czasy naszej historii.

Aspekt wychowawczy

Czy nie zachęcamy swoich bliskich, w tym dzieci, do śpiewania razem z nami? Przeważnie powinność ta spada na panie domu: matki, babki, ciotki. Uczymy swoje pociechy, że święta to nie tylko choinka, prezenty, albo suto zastawiony stół, lecz właściwe ich przeżywanie, a pomaga w tym wspólny śpiew, którym wyrażamy radość z Narodzenia Pana. Zdarza się, że panie, chcąc uwolnić się od jałowej konwersacji, intonują pierwsze dźwięki kolędy. Z dumą przyznaję, iż taki zabieg często przynosi zadowalający rezultat. Po czasie bowiem dołącza reszta rodziny, tworząc miłe dla ucha chóralne brzemienne, w którym nie brakuje męskich tonów.

Aspekt edukacyjny

Wspólne kolędowanie to ogromne bogactwo naszej polskiej tradycji. Ogromną rolę pełnią tu ośrodki kultury w dużych i małych miasteczkach

oraz świetlice wiejskie. Animatorzy organizują festiwale i konkursy na najładniejsze wykonanie kolędy i pastorałki. Podejmując rozważania o celu edukacyjnym kolędowania nie sposób nie wspomnieć o przeglądach grup kolędniczych, odbywających się na szczeblu lokalnym, wojewódzkim oraz ogólnopolskim.

Ostatnio powołuje się do życia stary zwyczaj ludowy polegający na odwiedzaniu gospodarstw przez grupy kolędników. Powstają grupy kolędnicze złożone z dzieci, młodzieży i dorosłych. Odwiedzanie domów przybiera bardziej nowoczesną formę, odbiegającą od starych wzorców. Odtwórcy dawnej tradycji swoje umiejętności prezentują na scenie. Bardzo ważną rolę pełnią szkoły, zwłaszcza muzyczne, w których nauczyciele uczą interpretacji najpiękniejszych tradycyjnych kolęd. Dzieci mają szansę zaprezentować swoje talenty na szkolnych przedstawieniach i koncertach.

Aspekt społeczny

Kolejną istotną funkcją kolęd jest integracja. Czy lubimy opłatki firmowe, szkolne i tym podobne? Sądzę, że tak, bowiem lubimy spotykać się z przyjaciółmi, znajomymi i poznawać nowe osoby. Myślę, że dobrze jest wyciągnąć rękę do kolegów, koleżanek z pracy, z którymi dzieli nas rywalizacja o lepsze wyniki lub uznanie szefa. Piękna jest tradycja organizowania wigilii dla osób samotnych, bezdomnych, a także mieszkańców domów opieki społecznej. Ważnym punktem wszystkich spotkań jest wspólne kolędowanie. Brzmienie tradycyjnych kolęd potrafi wycisnąć niejedną łzę z oczu. Nierzadko na takie wydarzenia zaprasza się zespół albo kapele ludowe, których zadaniem jest przewodniczenie wspólnemu śpiewaniu kolęd.

Rola kolęd

Większość z nas zapewne przyzna, że śpiewanie nie jest jego mocną stroną, więc spotkania towarzyskie są ciche. Blokują nas wstyd, gdyż uważamy, że nasze walory głosowe nie spełniają oczekiwań reszty. Kolędy natomiast śpiewamy wszyscy i bardzo chętnie. Zapominamy o paraliżującym nas wstydzie i nieśmiałości. Celem



kolędowania jest bycie razem tu i teraz. Wspólny śpiew łączy pokolenia, tak więc siadają starzy i młodzi, by razem dochować tradycji.

Kolędy i pastorałki

Oprócz kolęd, które tak chętnie śpiewamy, popularnością cieszą się także pastorałki. Czym się różnią od kolęd? Kolędy to pieśni religijne, z nabożnością śpiewane w kościołach i w domach. Opowiadają o Narodzeniu Jezusa, ukazując Jego wielkość jako Syna Bożego, który przyszedł na świat, aby zbawić lud od grzechu. Jest w nich duchowe przeżywanie, choć nie brakuje skocznych nut. Pastorałki to ludowe pieśni o wesołym, lekkim charakterze, której religijna tematyka bożonarodzeniowa poszerzona została o warstwę obyczajową. Pastorałka, jak zresztą sama nazwa wskazuje, opowiada o życiu pasterzy oraz wykonywanej przez nich pracy. Jako że zajęciem tym trudnili się zarówno dorośli mężczyźni, jak i dzieci, jedni to pasterze, a mniejsi – pastuszkowie. Często pastorałki opowiadają o pasterzach, którzy zlekli się jasności bijącej z nieba. Nie potrafili wytłumaczyć sobie tego zjawiska, toteż wpadają w panikę. Kiedy słyszą głos z niebios, biorą co kto może i biegną do szopy przywitać Bożą Dziecinę. Tam grają, śpiewają i tańczą.



Współczesna „Opowieść wigilijna”

SONCE

To już kolejny rok z rzędu, w którym to grudzień rozpoczęłam od ponownego przeczytania *Opowieści wigilijnej* Charlesa Dickensa. Lektura tej pozycji niepostrzeżenie stała się dla mnie czymś w rodzaju mojej „własnej, zimowej tradycji”. Znajduję dużo przyjemności w tym rokrocznym już czytaniu tej książki. Za każdym razem znajduję w niej bowiem coś nowego – pojawiają się kolejne przemyślenia i refleksje. Mimo wielokrotnej, uprzedniej lektury tekstu Dickensa, wciąż z miłą chęcią sięgam po *Opowieść*, aby tym sposobem niejako wejść w klimat przedświątecznych przygotowań, zwłaszcza w sferze duchowej.

Jest rzeczą wprawdzie oczywistą, ale dla mnie wciąż niesamowitą, że dzieła literackie potrafią przekraczać granice czasu i miejsca przemawiając do czytelników w różnych epokach i kontekstach. Ta cecha literatury określana jest jako jej uniwersalność. Istotą uniwersalności jest ukazywanie prawd ponadczasowych – wartości, idei i problemów, które pozostają aktualne niezależnie od upływu czasu, zmienności epok itd. A dlaczego tak się dzieje? A to dlatego, że te właśnie wartości, idee, problemy stanowią stały element ludzkiej egzystencji. Zmieniają się epoki, okoliczności i warunki naszego życia, ale człowiek

ze swoją słabą kondycją moralną etc. pozostaje przecież wciąż ten sam... Emocje i uczucia takie jak miłość, nienawiść, gniew, strach i wiele, wiele innych towarzyszyły ludziom zarówno w czasach średniowiecza, jak i w dobie nam współczesnej. Podobnie zresztą te same emocje i uczucia dotyczą ludzi różnych kultur, religii, ludzi o różnym statusie społecznym – wszak człowiekiem w ubogiej furmance i człowiekiem w najnowszym Porsche targają wciąż te same namiętności. A literatura poprzez swoją uniwersalność spina klamrą całość zachodzących w życiu człowieka procesów, ukazując ich powtarzalność, podobieństwo, czy nawet niezmiennosc.

Czy zatem *Opowieść wigilijną* również charakteryzuje wspomniana wyżej cecha literatury? W moim odczuciu dzieło Dickensa doskonale realizuje postulat uniwersalności, ukazując czytelnikowi szereg istotnych i ponadczasowych prawd o człowieku. Przytoczmy pokrótce historię ukazaną w książce, choć wydaje mi się, że każdy już niejednokrotnie miał okazję zapoznać się czy to z adaptacją filmową tego opowiadania, czy też, po prostu, z książką Dickensa.

Główny bohater opowiadania, Ebenezer Scrooge to stary skąpiec, londyński kupiec, który kolejne dni swego życia spędza wyłącznie na gromadzeniu i powiększaniu majątku. Nie zauważa przy tym otaczających go ludzi, nie zważa na ich problemy, na trudności, z jakimi spotykają się jego krewni, znajomi. Okazuje także szczególną pogardę dla tych, którzy czerpią radość ze zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia. Wszystko to do czasu, gdy pewnego roku w Wigilię Bożego Narodzenia nawiedza go duch jego zmarłego współnika, Marleya, który pragnie przestrzec Scrooge«a przed kontynuacją obranej przezeń życiowej drogi. Marley zapowiada współnikowi mające nastąpić rychło wizyty trzech duchów. Zapowiedziani przez Marleya goście faktycznie, jeden po drugim, odwiedzają bohatera opowiadania. Pierwszy, Duch Przeszłych Świąt Bożego Narodzenia, zabiera Scrooge«a w podróż do jego młodości, ukazując mu wyjątkowe chwile szczęścia. Drugi, Duch Tegorocznych Świąt, pokazuje mu radości i trudności życia innych

ludzi, w tym jego oddanego pracownika, Boba, którego syn, mały Tim, cierpi na bardzo poważną chorobę. Ostatni, Duch Przyszłych Świąt, ujawnia Scrooge«owi przerażającą wizję jego samotnej śmierci, w zapomnieniu i izolacji. Wszystkie odbyte w czasie podróże i ukazane obrazy stopniowo uwalniają w bohaterze głęboko ukryte i tłumione przez lata emocje, zdzierając niejako z niego zewnętrzną, wytworzony sztucznie gruby pancerz, pod którym pieczołowicie ukrywał dotąd własne emocje. Pod wpływem tych wizji Scrooge przechodzi głęboką przemianę, stając się zupełnie innym człowiekiem. Hojność, empatia, życzliwość, a przy tym wszystkim ogromna radość z faktu, że oto zbliżają się kolejne Święta Bożego Narodzenia – te właśnie cechy pod wpływem wizyt trzech duchów uzewnętrzniają się odtąd w Ebenezerze.

Czy przemiana Ebenezera Scrooge’a nie jest przykładem uniwersalnej przemiany moralnej, jakiej doświadczyć może każdy człowiek? Czyż nie każdy z nas, niezależnie od okoliczności swojego życia, nie ma szansy, aby zmienić się na lepsze? Czy wartości takie jak miłość, dobroć, empatia, emocje takie jak współczucie, wzruszenie, lęk, czy też zjawiska takie jak samotność, zgorzknienie, cechy jak chciwość, pogarda, pycha nie odnoszą się do ludzi każdej epoki? I nie trzeba się tu oczywiście ściśle trzymać historii skąpego Scrooge«a – a jego przykład potraktować raczej szerzej, tj. jako inspirację do wyeliminowania ze swojego życia jakiejś innej uciążliwej wady. Ebenezerem Scrooge«m nie musi być przecież zadufany w sobie dziewiętnastowieczny bogacz, ale każdy współcześnie żyjący człowiek, który zatracił się w sobie idąc drogą „ja”, „mnie”, „moje” itp. – bo to dyktuje dziś współczesny i „postępowy” świat. *Opowieść wigilijna* porusza do głębi. Uważam, że dzieje się tak właśnie przez to, że każdy czytelnik odnajdzie w niej coś co – czy tego chce, czy też nie – będzie mógł odnieść do samego siebie; czy to spoglądając na życie Scroog«a sprzed, czy też – a tak byłoby najlepiej – po jego przemianie.

Opowieść wigilijna – osadzona w opowiadaniu Charlesa Dickensa w XIX wieku w Londynie i jego

okolicach – tak naprawdę rozgrywa się przecież stale i na nowo, w nas – ludziach XXI wieku, w naszych domach, ale głównie w naszych sercach, gdzie toczy się stała walka pomiędzy tym co dobre, a tym co złe. Cytując biblijny fragment z Ewangelii Św. Marka (Mk 7, 18-21) można bowiem powtórzyć za Jezusem: „*Nic z tego, co z zewnątrz wchodzi do człowieka, nie może uczynić go nieczystym (...) Co wychodzi z człowieka, to czyni go nieczystym. Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota. Całe to zło z wnętrza pochodzi i czyni człowieka nieczystym*”.

Cały Adwent, a więc ten właściwy, około czterotygodniowy czas przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia, to doskonały czas na dogłębny przegląd siebie samego, w którym – tak myślę – ta książka może pomóc tym, którzy chcą taki wysiłek podjąć. Pewnie właśnie dlatego sama w tym okresie tak chętnie po nią sięgam. Och, gdyby każdego roku udało mi się wykorzystać choćby jedną swoją przywarę... Niestety, muszę przyznać, że różnie z tym bywa, ale zawsze przynajmniej próbuję!

Pamiętajmy, że wyjątkowej atmosfery Świąt Bożego Narodzenia nie tworzy ich „otoczka”, którą nachalnie chcą przeforsować dziś media i rodzimi celebryci. Lampki, choinki, aniołki, reniferki i wszelakie inne cudeńka niewątpliwie stanowią umilające nam wszystkim świętowanie akcenty natury estetycznej, tj. atrakcyjne dla oka, jednakże prawdziwą atmosferę Świąt tworzymy my sami – roztaczając wokół siebie dobro, pokój i życzliwość, a więc to wszystko, co przynosi ze sobą Dziecię w Betlejemskiej stajence. Aby dostrzec te wartości w sobie i innych potrzebujemy jednakże spojrzeć na świat sercem, a nie tylko wzrokiem – można przecież mieć zupełnie zdrowe oczy, a niczego tak naprawdę nie dostrzegać. I odwrotnie, można być człowiekiem niewidomym, który widzi znacznie więcej. Takiego właśnie „serdecznego spojrzenia” na ludzi i świat dookoła nas sobie i wszystkim życzę.

Najpierw blisko samego siebie

Anna Różga

Opowiem dziś o książce psycholog Katarzyny Miller oraz dziennikarki Moniki Pawluczuk: „Być kobietą i nie zwariować. Opowieści psychoterapeutyczne”.

Warto poznać siebie

Nie ukrywam, że nie jest to pozycja nowa, bo z 2010 roku. Wiele lat temu przeczytałam tę książkę i pamiętam, że wywarła na mnie pozytywne wrażenie i dostarczyła okazji do wielu przemyśleń. Teraz sięgnęłam po nią ponownie, aby sprawdzić jak odbiorę ją po tylu latach. Wszak przez tak długi czas w moim życiu, jak i we mnie samej, wiele się zmieniło. Na pewno moje podejście do niej jest już dzisiaj bardziej krytyczne i stonowane, gdyż stałam się bardziej sceptyczna do otaczającego mnie świata. Ale jedno przesłanie tej książki, które uważam za bardzo ważne i z nim się zgadzam, to aby tworzyć z innymi ludźmi lepsze relacje, najpierw trzeba poukładać sprawę z samym sobą. Po prostu siebie poznać, kiedy czujemy się z czymś dobrze, kiedy źle i jakie to uczucia. Pokochać siebie i odnosić się do siebie i do swoich emocji z szacunkiem.

Może nie jest to zaskakujące, bo o konieczności pokochania siebie, zanim pokochamy innych, mówi wielu psychologów. Jednak w tej książce zostało to szczególnie uwypuklone. Autorki kładą wyraźny nacisk na indywidualną odpowiedzialność jednostki za to, jakich wyborów dokonuje ona wobec siebie oraz jak rzutują one na jej relacje z najbliższymi. Trzeba być najpierw blisko samego siebie, swoich emocji, nawet tych przykrych. Nie uciekać od siebie i polubić się takim, jakim się jest. Trzeba być po prostu prawdziwym.





Budujące rozmowy terapeutyczne

Jak sam tytuł wskazuje, książka adresowana jest do kobiet (choć panowie mogą również czegoś dowiedzieć się o psychice płci pięknej). Katarzyna Miller, jako wieloletnia terapeutka, przeprowadziła w swoim życiu zawodowym wiele rozmów z różnymi kobietami, a potem wraz z dziennikarką Moniką Pawluczuk postanowiła ubrać pozyskane w ten sposób doświadczenia i tematy w wykreowaną formę literacką.

W ten sposób powstała książka o rozmowach tejże psychoterapeutki z grupą dwunastu kobiet, które opowiadają o „swoich” problemach życiowych. Zatem, pomimo że bohaterki książki, poza samą psycholog, są wymyślone, problemy przez nie poruszane są jak najbardziej prawdziwe (choć oczywiście nieodwzorowane z życia jeden do jednego jak stenogram, tylko pokazane bardzo ogólnie). Widać, że takie sprawy jak brak szacunku w małżeństwie lub ze strony dzieci czy niesatysfakcjonujące przyjaźnie trapiły i trapią do dziś wiele kobiet.

Oczywiście zakres spraw poruszanych na tych „spotkaniach” jest o wiele większy, bo i życie jest nieograniczone w swym rozmachu i wielokrotnie potrafi zaskoczyć. I może to właśnie jest jeden z największych plusów tego opracowania, gdyż wśród tych wymyślonych uczestniczek rozmów wiele z nas może odnaleźć problemy, z którym akurat się boryka, zdziwić się i powiedzieć sobie: „A więc ktoś też miał takie przeżycia jak ja!”

Podczas tych „spotkań” jest trochę łez, trochę złości, w ogóle cały przekrój emocji. W książce wszyscy im ulegają, łącznie z terapeutką. Wszak wszyscy jesteśmy ludźmi. I może właśnie o to chodzi, i w książce, i w życiu, by pozwolić sobie być ludzkim, być sobą.

Polecam tę pozycję wszystkim czytelniczkom i mam nadzieję, że treść w niej zawarta da Wam do myślenia i pomoże poukładać Wasze relacje z innymi ludźmi. Niestety nie jest ona dostępna w bibliotece PZN, ale pewnie znajdziecie ją jako ebook w Internecie. Miłej lektury.

W „Ojczystym Zakątku”

Agnieszka Gałka-Walkiewicz



„Ojczysty Zakątek” to niewielkie muzeum regionalne otwarte w 2023 roku, które jest efektem zainteresowań pani Jadwigi Rafalskiej-Kawalec. Znajduje się w najstarszej części miejscowości Jagodne, w starym budynku po generalnym remoncie, który został zaadaptowany do potrzeb muzealnych. Zgromadzone są tu liczne eksponaty dotyczące czasów powstania styczniowego 1863 roku. Tereny Jagodnego, jak i całej gminy Mirzec były miejscem powstańczych potyczek. W okolicznych lasach znajdują się mogiły powstańcze.

Pierwsza sala prezentuje etnografię: koronkowe i haftowane wyroby wykonane ręcznie, dawne meble, sprzęt gospodarstwa domowego oraz przepiękną ceramikę. W XIX wieku serwety najczęściej wykonywały młode panny, szykując sobie wyprawę weselną. Do haftu najczęściej używały muliny, rzadziej kordonka, który w tamtych czasach był bardzo drogi. Na makatkach najczęściej haftowano napisy nawiązujące do Boga i poszanowania drugiego człowieka. Fakt ten obrazuje szlachetność i wrażliwość pokolenia, którego już nie ma. Wśród mebli warto zwrócić uwagę na piękne bielizniarki, w których przechowywana była pościel i obrusy. Mają one oryginalne zdobienia rzemieślnicze zwane

frezami. Jako wiano dla córek, tylko najbogatsi gospodarze byli w stanie zapłacić za szafkę z frezami lub grzebieniami. Wszystkie eksponaty są dobrze zachowane.

Jest też tutaj warsztat tkacki, szewski i krawiecki, przepiękne regionalne stroje, wyroby z lnu i wełny, a także wszechobecne koronkowe obrusy, serwety i serwetki. Bardzo bogato prezentuje się kolekcja wyrobów zanikającego już dziś rękodzieła, polegającego na robieniu ozdobnych kwiatów z bibuły. Bibułkarstwem zajmowały się głównie kobiety, ozdabiając przepięknymi kwiatowymi wyrobami domy i miejsca sakralne.

W „Krainie Dziecięcej Radości” dzieci mogą zobaczyć dawne zabawki, którymi w przeszłości bawili się ich rówieśnicy: lalki, misie, wózki dla lalek, a przede wszystkim ukochane przez wszystkie dziewczynki lalki szmacianki. „Akademia Młodego Polaka” przeznaczona jest dla dzieci starszych. Tutaj wyeksponowane są w barwach narodowych: serwety z pokoi dziecięcych dziewiętnastego stulecia, obrusy na szafki do pokoju dziecięcego, zastawa śniadaniowa. Porcelanowe lalki ubrane są w czarne sukienki, które nawiązują do żałoby narodowej wprowadzonej przez władze konspiracyjne 3 marca 1861 roku.

„Salonik historyczny” to najlepsze miejsce „Ojczystego Zakątku”. Są tutaj wyeksponowane drogie każdemu polskiemu sercu symbole i pamiątki po powstańczym zrywie narodowym, który rozpoczął się 22 stycznia 1863 roku. Zebrano symbole tamtych czasów, zdjęcia oraz powstańcze ryngrafy.

W szczególną zadumę wprowadzają kapelusze, woalki oraz czarne suknie z białymi elementami, które nosiły w czasie powstania styczniowego kobiety oraz ich córeczki. W ten sposób wyrażały protest przeciwko represjom rosyjskim.

Wyeksponowana jest też bardzo cenna kolekcja czarnej biżuterii, która również była noszona na znak żałoby narodowej. Zawierała znaki symbolizujące wierność Polaków „Bogu i Ojczyźnie”. Są to krzyżyki, obrączki, broszki, klamry, wykonane z tanich materiałów, np. żelaza patynowanego na czarno (oksydowanego). Koraliaki noszono w sposób przypominający pętlę. W ten sposób „Ojczysty Zakątek” podkreśla rolę kobiet w tym narodowym zrywie.

W muzeum organizowane są ciekawe spotkania historyczne prowadzone przez pasjonatów m.in. panią Jagodę Rafalską-Kawalec, która pozwala niewidomym dotknąć eksponatów i z chęcią opowiada o minionych czasach dotyczących styczniowego zrywu narodu polskiego.

Można wiele dowiedzieć się o powstaniu styczniowym, między innymi o postaciach takich jak Karol Kalita „Rębajło” oraz Maria Pustowójtówna.

Karol Kalita

Karol Kalita de Brenzenheim, podpisujący się pseudonimem „Rębajło”, przyszedł na świat 4 listopada 1830 roku w Komarnie, zmarł 25 maja 1919 roku we Lwowie. Był to polski pułkownik, dowódca oddziału partyzanckiego podczas powstania styczniowego. Jako szesnastoletni uczeń gimnazjum brał udział w pracach konspiracyjnych wymierzonych przeciwko caratowi, za co został w 1846 oddany do wojska. Zwolniony z służby wojskowej w 1847 powrócił do szkół, ale już dwa lata później zaciągnął się do legionu

dowodzonego przez Józefa Wysockiego. Jego oddział stoczył kilka zwycięskich bitew z Rosjanami podczas powstania styczniowego, które miały miejsce pod Szczecnem, Mierzwinem, Ujnami i Chmielnikiem.

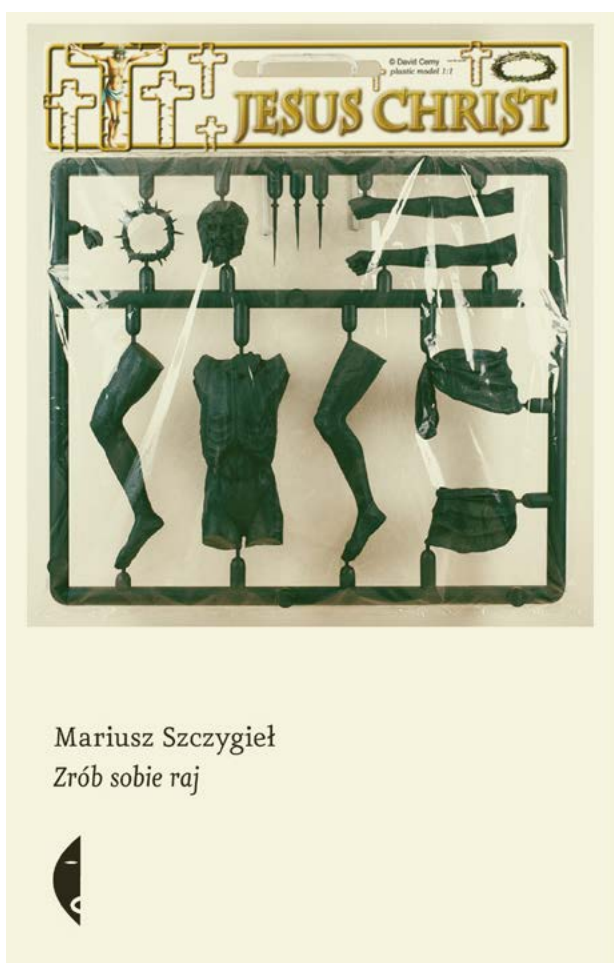
Po upadku powstania styczniowego udał się na przymusową emigrację do Turcji. Tam leczył się w szpitalach po doznanych podczas zrywu powstańczego obrażeniach. Ostatecznie osiadł we Lwowie, doczekawszy wolnej Ojczyzny. Został pochowany na Cmentarzu Łyczakowskim, przy Cmentarzu Orłąt Lwowskich.

Anna Henryka Pustowójtówna

Była córką polskiej szlachcianki Marianny z Kosakowskich, pieczętującej się herbem Ślepowron oraz rosyjskiego oficera Trofima Pawłowicza Pustowojtowa. Trofim był dowódcą koporskiego pułku piechoty w rejonie Żytomierza. Anna zawsze uważała się za Polkę tym bardziej, że patriotyczne wychowanie otrzymała od babki ze strony matki – Brygidy Kossakowskiej.

Do oddziału generała Mariana Langiewicza, dyktatora powstania styczniowego, Anna wstąpiła 14 lutego. Została adiutantem Dionizego Czachowskiego, by później przyjąć służbę przy Langiewiczu. Brała udział w bitwach pod Chrobrzem, Grochowiskami, pod Pieskową Skałą. Aresztowana została razem z dyktatorem przez austriackie oddziały wojskowe, w trakcie przeprowadzania się przez Wisłę. Zwolniona z aresztu musiała udać się na przymusową emigrację, najpierw do Pragi, potem do Szwajcarii, w końcu do Paryża.

Zarabiała układając kompozycje z kwiatów. Wzięła udział w wojnie francusko-pruskiej i Komunie Paryskiej w charakterze sanitariuszki. Za niesienie pomocy rannym podczas służby w ambulansach w wojnie francusko-pruskiej odznaczono ją Krzyżem Zasługi i dyplomem dziękczynnym. Odnowiła znajomość ze Stanisławem Loewenhardtem, lekarzem poznanym w czasie powstania styczniowego w oddziale gen. Mariana Langiewicza. W 1873 roku wzięli ślub. Mieli czworo dzieci. Zmarła w Paryżu, w 1991 roku.



Mariusz Szczygieł
Zrób sobie raj

Czesi – wcale nie tacy śmieszni

Anna Różga

Czy pamiętacie talk show „Na każdy temat”? Prowadził go w latach dziewięćdziesiątych na Polsacie Mariusz Szczygieł. Zaczynał się ten program lądowaniem helikoptera na dachu Telewizji Polsat. Niedawno wpadła mi w ręce książka Mariusza Szczygła „Zrób sobie raj” i właśnie o niej chciałabym Wam dzisiaj opowiedzieć.

To książka poświęcona Czechom, ich mentalności oraz historii ich kraju. Są to ludzie ceniący nade wszystko pogodę ducha i dobre samopoczucie. Nie cierpią patosu, utożsamiając go ze smutkiem, biadoleniem nad własną stratą,

martyrologią i religijnością gloryfikującą cierpienie oraz wywyższaniem się. Unikają jakiegokolwiek bólu egzystencjalnego. To naród stworzony do komedii, i to komedii groteskowej, nie znającej żadnych hamulców, komedii przewrotnej, skandalizującej i ironicznej. To, co u nas będzie obrazą uczuć religijnych czy szarganiem narodowych świętości, w Czechach przejdzie bez echa. Obrazoburcze książki wyśmiewające religię, obsceniczne zdjęcia czy rzeźby, wulgarny język – to częste i powszechnie akceptowane środki wyrazu czeskiej kultury. Ale czy to źle? Pozostawię to do Waszej oceny. Wiem tylko, że ta książka dała mi do myślenia. Bo pod płaszczkiem tego skandalizowania dzieje się dramat niewypowiedzianych emocji, lęków, żalów, pytań i tęsknot za Bogiem i do Boga. Ból ateisty szukającego Kogoś, kogo wedle niego nie ma. Ból, zdaje się, nie do ukojenia.

Temat Boga w mentalności czeskiej poruszył mnie bardzo, bo są wśród Czechów także ludzie głęboko wierzący, albo dopiero odkrywający wiarę, którzy czują się zmuszeni to ukrywać. To dziwne, że w kraju, w którym wszystko praktycznie wolno powiedzieć, opluć, zwymyślać i sprofanować, mówienie publicznie o swojej wierze może być czymś w rodzaju coming outu. Niby zupełna wolność, a jednak niepełna.

Bardzo zainteresowała mnie sprawa Praskiej Wiosny, gdy w 1968 roku Czesi chcieli wprowadzić własną wersję ustroju – socjalizm „z ludzką twarzą” – i mocno poluźnili wolność słowa. Czesi pamiętają współudział Polaków w tępieniu ich wolnościowych zapędów (słynna operacja Dunaj). I pomimo, że obecnym Polakom odwiedzającym Czechy nie grożą za tamte wydarzenia jakieś szykany, Czesi potrafią im w ironiczny i zabawny sposób wypomnieć przeszłość. W budynku, w którym gościł autor książki, kodem do domofonu był numer 1968*

Bardzo się cieszę, że trafiła mi się tak interesująca książka. Już dawno nie czytałam czegoś tak wartościowego. Jestem bardzo zadowolona, że mogłam zgłębić wiedzę o naszych południowych sąsiadach.



Testy aplikacji NawiGo!

Realizujemy testy innowacyjnej, miejskiej aplikacji mobilnej NawiGo. Zapraszamy osoby niewidome i słabowidzące, które chcą dołączyć do projektu prowadzonego na terenie Warszawy i okolicznych gmin.

NawiGo zapewnia mikronawigację po 95 kluczowych obiektach, dostarcza informacje o około 1600 miejscach użyteczności publicznej.

Chcesz dołączyć do testów użytkownika lub jesteś ekspertem z dziedziny aplikacji mobilnych dedykowanych osobom niewidomym? Zgłoś się do nas!
Zapraszamy do kontaktu: info@warsawvision.com

**To wyjątkowa okazja, aby wpłynąć na rozwój aplikacji.
Dołącz do nas już dziś i bądź częścią zmiany!**



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together



**My nie widzimy nic,
a Wy – czy widzicie nas?**

*Zbuduj z nami świat
otwarty na wszystkich!*

**PRZEKAŻ NAM
PODATKU**

1,5%

KRS: 0000260011



SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
Chance Foundation – We Are Together

