

Między wizualnością
a werbalizmem. Czy istnieje
świat osób niewidomych?

Sport jako droga do
pełni życia

Holistyczne podejście
do opieki nad osobami
z niepełnosprawnościami

help

jesteśmy razem

nr 115 kwiecień 2025 ISSN 2083-2788

*Bo świat nie zmienia się sam
– zmieniają go ludzie, którzy
wierzą, że mogą więcej.
Aleksandra Dudek*



CORAZ LEPIEJ, CORAZ LEPSI

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

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 nadestanych przez autorów.

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

Na okładce przedstawiamy zbliżenie na wielkanocną pisankę malowaną w ludowy, kwiatowy wzór.



30



18



26



37

Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ **AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA** _____ 6

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Szkoła muzyczna w Republice Środkowej
Afryki _____ 9

Święta Wielkiej Nocy – tradycje i potrawy _____ 12

■ ODWAŻNIE W ŚWIAT

Orientacja przestrzenna. Trening to podstawa _____ 14

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Między wizualnością a werbalizmem. Czy istnieje
świat osób niewidomych? _____ 18

Aplikacje do zamawiania pomocy – czy takie w
ogóle istnieją? _____ 24

Holistyczne podejście do opieki nad osobami z
niepełnosprawnościami _____ 26

■ NA HELPOWE OKO

W poszukiwaniu Zmartwychwstania _____ 27

Historia Patryka _____ 28

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Sport jako droga do pełni życia _____ 30

■ PRAWO I ŻYCIE

Masz prawo wiedzieć _____ 33

Pojęcie ekonomii społecznej, podmiotu ekonomii
społecznej i przedsiębiorstwa społecznego _____ 37

■ ZDROWIE I CODZIENNOŚĆ

Naturalne terapie wspomagające proces
leczenia _____ 43

■ STREFA PSYCHE

Pułapka doskonałości _____ 47

Terapia poprzez pisanie _____ 49

W cieniu straty _____ 51

Sztuka odmawiania _____ 52

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Rewolucja na scenie _____ 57

„Sami swoi. Początek” – czy może jakkolwiek
dorównać oryginałowi? _____ 59

Cierpliwa, ofiarna miłość _____ 61

Kwiecień pleców _____ 63



Helpowe refleksje

Coraz lepiej, coraz lepsi

Marek Kalbarczyk

Pewnie nikogo nie zaskoczę, gdy stwierdzę, że w naturze nas wszystkich jest dążenie do sukcesu i aby go osiągnąć, chce się nam starać i starać. Jak zawsze „wszyscy” to nie wszyscy, podobnie „zawsze” to nie zawsze, ale nawet takie upraszczające stwierdzenia nie są w stanie oszukać w kwestii znajomości generalnego charakteru człowieka. Dążymy do sukcesu z natury, a jeśli tego nie robimy, to na pewno nie naturalnie i przypadkiem, lecz z jakiegoś dokuczliwego, ważnego powodu. Wiele przyczyn może nam przeszkadzać, jednak nawet ci, którzy napotykają na niszczące trudności, wiedzą co chcieliby osiągnąć. Kiedy się nie udaje, ci, którzy nie dają rady, mają świadomość straty – sukces staje się niedosiężnym celem, marzeniem, które śni się im po nocach. Często taki niedosiężny cel jest ukryty, ale przecież potrafi się ujawnić, najbardziej w specjalnych sytuacjach, na przykład w trakcie szczerzej rozmowy z przyjacielem, albo po prostu „po wódce”, a może przy okazji

nieszczęścia, z którym niespodziewanie się spotykamy. Wtedy i tak my, jak i los, odkrywamy się, a tajemnica przestaje być utajniona i z mocą wcześniej ukrywanego żalu wylewa się z bolesną pretensją – chciałoby się inaczej – lepiej i być lepszym, a tymczasem... zabrakło woli, siły, zdrowia, czyjeś pomocy...

Sukces jest potrzebny każdemu. Mamy to zarówno w samych genach, jak i przyuczamy się do tego od dziecka. Rodzice nas tego uczą i pokazują. Od początku życia, nawet w najprostszych rodzinach, mamy być piękni, mądrzy, sprytni, silni i zdrowi. „Patrz, jaki on/ona jest cudowny/cudowna? A jak pięknie podnosi główkę!” „No, no, będzie chłopak/dziewczyna na schwał! Na medal!” „Oj, jak dzielnie chwyta zabaweczkę i patrz – nie odda, lecz walczy o nią jak lew!” Od pierwszego dnia mamy być najlepsi! Inni nie mogą nas przegonić, a kiedy akurat tak się zdarzy, musimy zastosować jedną z typowych, obronnych metod: zauważamy, że ktoś jest lepszy, ale tylko przez chwilę, potem już nie i udajemy, że tego nie widzimy, albo widzimy, tyle że przedstawiamy to na swój specyficzny sposób, że to „lepsze” to tylko przypadek, bo tak poza tym konkurenci są stabsi itd.

Zgodnie z własnym DNA i wychowaniem, kiedy nieco dorośniemy, będziemy walczyli o swoją pozycję: stopnie w szkole, wyniki na studiach, awanse, stanowisko i zarobki w pracy, wreszcie majątkowość, której wyrazem będzie zdobycie mieszkania, domu, samochodu dobrej klasy,

wakacyjne wyjazdy nie wiedzieć czemu tak daleko i drogo, dla niektórych także stroje, biżuteria, umeblowanie, dzieła sztuki. Czasem przyjdzie nam do głowy, że faktycznie jesteśmy lepsi od innych – przecież dotarliśmy do celu, na którym nam zależało, który przesuwa nas w „rankingu” na początek listy. Zazwyczaj jednak nie jest tak prosto. Zaraz coś się psuje i od samej myśli o zwycięstwie robi się gorzej. Chwilkę po dotarciu do celu już nam czegoś brakuje!

Kiedy się nie ma tego rodzaju życiowych doświadczeń i nie dąży do sukcesu, który wcześniej tak bardzo nas angażował, pewnie się to gdzieś niechcący zgubiło. Znalazły się jakieś obiektywne powody, przez które straciliśmy werwę i chęć dążenia w tym samym co do tej pory kierunku. Trudno wymagać od osoby schorowanej, by zdołała osiągnąć cel, o którym kiedyś marzyła. Trudno też krytykować za to kogoś, kto nie poradził sobie z nieprzyjaznym otoczeniem. Można natomiast mieć pretensje do tych, którzy potencjalnie daliby radę, a wolą wybrać bylejąkość – tracenie czasu, lenistwo, zajmowanie się głupstwami, nałogi, szukanie łatwizny, wykradanie efektów pracy innych osób, prowadzące do utraty umiejętności realizacji celów własnymi siłami. Ci przegrywają, ale nawet oni w chwili szczerości wiedzą, że dążenie do sukcesu jest naturą tego świata.

Nawiązując do przewodniej myśli niniejszego numeru, czy mamy coraz lepiej i jesteśmy coraz lepsi? Jak się nam udaje zbliżanie do sukcesu albo jego osiągnięcie? Jak oceniamy samych siebie w pracy, w domu, uczniowie w szkole, studenci na uczelni, politycy w kierowaniu odcinkami, na których ich postawiono, władze rządzące krajem i regionem, a opozycja, czy proponuje coś ciekawego, lepsze rozwiązania niż przegłosowane przez parlamentarną większość? A my – jak się spisujemy w naszej Fundacji?

Czy zmiana designu Helpa i jego treść dowodzą, że dzielnie brniemy we właściwym kierunku i zbliżamy się do ideału? Oczywiście, że nie wiem i nie mogę tego obiektywnie ocenić. Wy to zrobicie. Czy nasz Help jest ciekawy, fajny, ładny, atrakcyjny? Czy ratuje Was od nudy, kiedy Was dopadnie? Czy wygrywa z innymi

“ Dążymy do sukcesu z natury, a jeśli tego nie robimy, to na pewno nie naturalnie i przypadkiem, lecz z jakiegoś dokuczliwego, ważnego powodu. Wiele przyczyn może nam przeszkadzać, jednak nawet ci, którzy napotykają na niszczące trudności, wiedzą co chcieliby osiągnąć.

zajęciami, które są Waszą codziennością? Nie mam jak tego wiedzieć. Nawet ewentualny sondaż tego nie wyjaśni, bo w jaki sposób poznam granicę pomiędzy szczerością oceny a jej brakiem? Jednak czasem coś wiem. Oto dzwoni do mnie przemiły „gość” i pyta o Helpa – czy już jest, dlaczego jeszcze go nie ma, kiedy będzie i co się dzieje z poszczególnymi jego wersjami? I aż ciepło robi się na sercu, że ktoś tego potrzebuje, czyta i korzysta. Podobnie wielu innych, dla których nasze czasopismo coś znaczy. Kiedyś, w dobie zainicjowania procesu nowoczesnego rehabilitowania niewidomych, usprawniania poprzez zastosowanie technologii IT, jako jedyne wyjaśniło tajniki komputerów i oprogramowania. Teraz już nie jest jedyny, ale Help nadal to robi. Jako że IT nie jest jedyną rzeczą, która jest potrzebna ludziom, nasz miesięcznik przedstawia inne dziedziny i treści. Zobaczcie, jaki ciekawy artykuł napisała Ola Dudek, a jaki Karolina Kasprzak? Co powiecie o tekście Andrzeja Tikhonova albo Radosława Nowickiego? To jeszcze mało! Zobaczcie kolejny fragment naukowego opracowania Pana Marcina Pleśniaka albo artykuł Pana Macieja Brodzińskiego! Zapoznajcie się z pozostałymi artykułami, którym niczego nie brakuje w porównaniu z już wymienionymi. Każdy inny, każdy o czymś ważnym, a razem stanowią całkiem niezły dowód, że idzie nam nieźle! Wśród artykułów wielu autorów te moje refleksje! Czy one są komuś potrzebne? Czy zmieniają Was na lepszych? Mam nadzieję, że tak.



Inteligentne buty zastąpią psa przewodnika?

Czy nawigacja może stać się jeszcze bardziej intuicyjna? Japoński start-up Ashirase udowodnia, że tak. We współpracy z marką Onitsuka Tiger opracował specjalne buty nawigujące, które za pomocą wibracji wskazują osobom niewidomym, w jakim kierunku powinny się poruszać. To technologiczna innowacja, która w przyszłości może stać się przełomem w dziedzinie mobilności – czytamy na portalu *technocorner.pl*.

Rozwiązanie to może w przyszłości umożliwić osobom niewidomym samodzielne poruszanie się bez psa przewodnika, a nawet bez białej laski. Prototyp butów jest wyposażony w system specjalnych urządzeń generujących zróżnicowane wibracje, informujące w jakim kierunku należy się przemieszczać. Jako że uprzednio zaplanowana zostaje trasa, buty stają się czymś w rodzaju przewodnika, a także nawigacji, wyręczając telefon lub inne urządzenie w nią wyposażone. Intuicyjność tej technologii i jej wygoda polega na tym, że nie ma potrzeby korzystania z dotykowego ekranu czy ze słuchawek, tym samym nie izoluje osoby niewidomej od otoczenia i nie zagłusza jego naturalnych dźwięków. Wibracje można personalizować dostosowując je do potrzeb konkretnego użytkownika.

Projektanci tego rozwiązania zakładają, że technologia zaimplementowana w butach może stać się przydatna także np. dla seniorów, turystów, a nawet dla biegaczy, którym wygodniej będzie nawigować bez konieczności używania smartfona. Od prototypu do wdrożenia na skalę masową droga zwykle bywa dość daleka. Otwarte pozostaje też pytanie o przydatność rozwiązania. W przeszłości pojawiały się już prototypy wibrujących, inteligentnych urządzeń mających wspierać osoby niewidome w poruszaniu się. Jak dotąd żadne z tych rozwiązań nie doczekało się spektakularnego sukcesu. Może tym razem będzie inaczej?

Zaskakująca współzależność między widzeniem i oddychaniem

Naukowcy z Karolinska Institutet w Szwecji dokonali przełomowego odkrycia dotyczącego wpływu oddychania na rozmiar źrenicy. Ich badanie, opublikowane w *The Journal of Physiology*, wykazało, że źrenica jest najmniejsza podczas wdechu i największa w trakcie wydechu. To odkrycie może mieć istotne znaczenie dla naszego widzenia oraz zrozumienia mechanizmów regulujących uwagę – informuje portal *mir.org.pl*.

Źrenica działa jak przysłona w aparacie fotograficznym, kontrolując ilość światła docierającego do oka, co wpływa na parametry widzenia. Do czasu badań przeprowadzonych przez naukowców z Karolinska Institutet wiedziano o kilku czynnikach wpływających na rozmiar źrenicy. Były to: ilość światła w otoczeniu, odległość, na którą skupiany jest wzrok, a także towarzyszący wykonywaniu zadań wysiłek umysłowy i towarzyszące człowiekowi emocje.

Szwedzcy naukowcy odkryli dotąd nieznaną czynnik wpływający na rozmiar źrenicy, mianowicie oddychanie. Okazało się, że rozmiar ten zmienia się w jego rytm. Podczas wdechu źrenica się zwęża, zaś podczas wydechu – rozszerza, bez względu na to jak szybko oddychamy i czy oddychamy przez usta, czy przez nos, mało tego,

proces ów jest niezależny od warunków oświetleniowych otoczenia. Dowiodły tego badania na grupie ponad 200 uczestników.

Wedle badaczy, wszystko wskazuje na to, że mechanizm jest autonomiczny i umożliwia przetęczenie się wzroku w jednym cyklu oddechowym, między lepszym postrzeganiem szczegółów podczas wdechu a skuteczniejszym wykrywaniem obiektów słabiej widocznych podczas wydechu. Ponadto okazuje się, że proces jest sterowany przez pień mózgu, stanowiący tę strukturę tego organu, która jest odpowiedzialna za podstawowe funkcje życiowe, a więc za oddychanie, termoregulację, pracę serca, koordynację ruchów, ciśnienie tętnicze krwi i metabolizm.

Wnioski z tego typu prac badawczych, jak to zazwyczaj bywa, znajdują zastosowanie w praktyce. Odkrycie naukowców z Karolinska Instytutet może być w przyszłości wykorzystywane w diagnostyce i terapii chorób neurologicznych. Już na obecnym etapie badacze widzą jedno z potencjalnych zastosowań tej metody. Posłuży ono do wykrywania wczesnych objawów choroby Parkinsona. W tym przypadku upośledzenie funkcji źrenicy może być jednym z pierwszych sygnałów ostrzegawczych świadczących o rozwoju choroby.

Polregio prymusem dostępności na kolei

Polregio, jako jeden z największych przewoźników kolejowych w Polsce, dąży do zapewnienia komfortowej i bezpiecznej podróży wszystkim pasażerom, w tym osobom z niepełnosprawnościami oraz podróżnym o ograniczonej mobilności. Aż 9 na 10 pociągów, nawet tych starszych, jest wyposażonych w rozwiązania ułatwiające podróżowanie osobom poruszającym się na wózkach, osobom niewidomym i słabowidzącym oraz innym pasażerom ze szczególnymi potrzebami – donosi portal *mir.org.pl*.

Drużyny konduktorskie zatrudnione w Polregio są szkolone z zakresu pomocy osobom

o ograniczonej mobilności, a więc seniorom, pasażerom z dysfunkcjami wzroku i słuchu, osobom poruszającym się o kulach czy na wózkach, rodzicom z małymi dziećmi i kobietom w ciąży. Inną formą pomocy jest asysta, obejmująca pomoc przy wejściu do pociągu i wyjściu z niego, a także pomoc przy transporcie bagażu. Nasi Czytelnicy, którzy korzystali już z asysty, z pewnością wiedzą, jak zamówić usługę. Tym, którzy chcieliby ją zamówić, przyda się poniższa garść informacji. Asystę zamawiamy na kilka sposobów:

- › przez formularz na stronie internetowej Polregio,
- › drogą mailową, teoretycznie dla każdego województwa przewidziany jest adres e-mail (sprawdziliśmy – województwa mazowieckiego, z niewiadomych przyczyn, nie ma na liście),
- › telefonicznie, pod numerem infolinii 800 022 222, czynnej codziennie od godziny 7:00 do 23:00,
- › osobiście, w kasie biletowej. Obsługa, na życzenie, wypełni wniosek w imieniu podróżnego.

Teoretycznie asysta powinna być zgłaszana na co najmniej 24 godziny przed planowaną podróżą, ale jeśli jest możliwość realizacji usługi, pracownicy Polregio starają się być elastyczni i przyjmują zlecenia zgłaszane później.

Kolejną kwestią jest dostosowanie składów pociągów Polregio do oczekiwań osób ze szczególnymi potrzebami. W pociągach tych można spotkać windy, pomosty ułatwiające wsiadanie, specjalnie oznaczone miejsca i toalety dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Nowsze wagony mają już także ułatwienia dla osób niewidomych i słabowidzących, a więc linie naprowadzające i pola uwagi, informacyjne plany tyflograficzne i tablice informacyjne z napisami w brajlu.

Stopień dostosowania składów jest różny w różnych województwach. Najlepiej, niemal sto procent dostosowania, jest w taborze województw: lubelskiego, opolskiego, podkarpackiego, podlaskiego i zachodniopomorskiego.

W województwie wielkopolskim dostosowanie jest gotowe w 99 procentach, w pozostałych województwach odsetek ten wynosi od 75 do 93 procent.

Kasy biletowe Polregio są przygotowane do obsługi osób z różnymi niepełnosprawnościami. W znacznej większości z nich są obniżone okienka, znajdują się oznaczenia w brajlu, linie naprowadzające i pola uwagi dla osób niewidomych, a także pętle indukcyjne umożliwiające komunikowanie się z osobami z dysfunkcjami słuchu.

Warto pamiętać, że osoby z niepełnosprawnościami, którym nie udało się kupić biletu przed podróżą, nie mają obowiązku natychmiastowego zgłaszania się do konduktora, by kupić bilet po wejściu do pociągu i nie ponoszą dodatkowych opłat za taką formę zakupu. Pasażer podróżujący z psem przewodnikiem lub psem asystującym nie jest zobowiązany do zakupu biletu dla zwierzęcia.

Warsaw Vision i Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem na Zero Project Conference 2025!

Promujemy Warsaw Vision na różnych wydarzeniach, także międzynarodowych! Mieliśmy okazję uczestniczyć w Zero Project Conference



„Dziękujemy organizatorom i wszystkim uczestnikom za inspirujące rozmowy oraz możliwość współpracy! Cieszymy się, że możemy uczestniczyć w globalnej dyskusji o dostępności i działać na rzecz świata przyjaznego dla wszystkich.

2025 w Wiedniu – prestiżowym wydarzeniu poświęconym innowacjom wspierającym osoby z niepełnosprawnościami. Zero Project to coś więcej niż konferencja – to globalny ruch na rzecz dostępności. Cieszymy się, że możemy być jego częścią! To wyjątkowa przestrzeń, w której eksperci, liderzy organizacji, przedstawiciele rządów i innowatorzy z całego świata spotykają się, aby wspólnie tworzyć bardziej dostępny świat. Tegoroczna edycja koncentrowała się na zatrudnieniu i technologiach informacyjno-komunikacyjnych (ICT). Ponad 1000 uczestników z ponad 90 krajów dzieliło się najlepszymi praktykami i rozwiązaniami.

Podczas konferencji:

- › Nawiązywaliśmy cenne, międzynarodowe kontakty z organizacjami i ekspertami działającymi na rzecz dostępności.
- › Wymienialiśmy doświadczenia i pomysły.
- › Prezentowaliśmy rozwiązania.
- › Zachęcaliśmy do udziału w zbliżającej się konferencji Warsaw Vision 2025.
- › Poznaliśmy najnowsze, światowe innowacje w dziedzinie dostępności.

Dziękujemy organizatorom i wszystkim uczestnikom za inspirujące rozmowy oraz możliwość współpracy! Cieszymy się, że możemy uczestniczyć w globalnej dyskusji o dostępności i działać na rzecz świata przyjaznego dla wszystkich.

Projekt „Warszawa przyjazna dla niewidomych” realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa

Szkoła muzyczna w Republice Środkowej Afryki

Szalony pomysł brata Benedykta Pączki

Roksana Herbasz



W sercu Afryki, w jednym z najtrudniejszych i najuboższych krajów na świecie, powstał projekt, który można by uznać za zupełnie nierealistyczny, a wręcz szalony. Brat Benedykt Pączka, zakonnik z Polski, odważnie zainwestował swoją energię, pasję i zasoby w utworzenie szkoły muzycznej w Republice Środkowej Afryki. W krajach, które zmagają się z wieloma problemami społecznymi i ekonomicznymi, takie przedsięwzięcia mogą wydawać się wręcz niemożliwe do realizacji. A jednak, historia Brata Benedykta jest dowodem na to, jak wielką siłę ma edukacja – w tym przypadku edukacja muzyczna – w kształtowaniu przyszłości jednostek, społeczności i całych narodów.

Dostępność edukacji w Republice Środkowej Afryki – sytuacja w kraju

Republika Środkowej Afryki to kraj, który od dziesięcioleci zmagają się z niestabilnością polityczną, wojną domową, ubóstwem oraz brakiem infrastruktury. Zgodnie z raportem Światowego

Banku, około 80% ludności tego kraju żyje poniżej granicy ubóstwa, a dostęp do edukacji jest poważnie ograniczony. W wielu rejonach brakuje podstawowych zasobów, jak szkoły, nauczyciele czy podręczniki. Ponadto konflikt zbrojny, który trwa od lat, pozbawia dzieci i młodzież możliwości zdobywania wykształcenia w sposób ciągły i stabilny.

Mimo, że rząd stara się wdrażać różnorodne reformy edukacyjne, sytuacja wciąż jest dramatyczna. Wiele dzieci, zwłaszcza mieszkające w odległych i wiejskich rejonach, nie ma nawet dostępu do podstawowej edukacji, nie mówiąc już o szkołach średnich czy wyższych. Co więcej, szkolnictwo publiczne boryka się z dramatycznym brakiem nauczycieli i odpowiedniego wyposażenia, a infrastruktura edukacyjna wciąż pozostaje w opłakanym stanie.

W takim kontekście każdy projekt, który daje młodym ludziom szansę na rozwój, jest niezwykle ważny i potrzebny. A gdy pomyślimy o muzyce – języku, który łączy ludzi ponad granicami kulturowymi i językowymi – projekt Brata Benedykta Pączki nabiera szczególnego znaczenia.

Brat Benedykt Pączka – kim jest ten wyjątkowy człowiek?

Brat Benedykt Pączka to postać, którą można by określić mianem „szalonego marzyciela”, ale w najlepszym znaczeniu tego słowa. Urodził się w Polsce, gdzie ukończył edukację muzyczną i, jak wielu innych młodych ludzi, podążał swoją drogą zawodową. Jednak życie postanowiło poprowadzić go na nieco inną ścieżkę. Przełomowym momentem w jego życiu była decyzja o wstąpieniu do zakonu, gdzie łączył pasję do muzyki z chęcią pracy misyjnej.

Jego historia, która zaczyna się w spokojnej, aczkolwiek wymagającej polskiej rzeczywistości, nabrała niesamowitego tempa po tym, jak trafił do Republiki Środkowej Afryki. Na miejscu odkrył kraj pełen wyzwań, ale również kraj z ogromnym potencjałem. Mimo trudności, Benedykt postanowił zrealizować swój wielki plan – założyć szkołę muzyczną, która nie tylko da młodym ludziom umiejętności artystyczne, ale przede wszystkim otworzy im drogę do lepszego życia i szerokiego świata poza granicami ich codziennej rzeczywistości.

Szkoła muzyczna w Republice Środkowej Afryki – szalony pomysł?

Idea stworzenia szkoły muzycznej w kraju ogarniętym wojną, gdzie brakuje podstawowych zasobów do codziennego życia, może rzeczywiście brzmieć jak szalony pomysł. W kraju, gdzie brakuje szkół podstawowych, gdzie dzieci uczą się w prowizorycznych budynkach, a podręczniki są luksusem, założenie szkoły muzycznej wydaje się zadaniem niemal niemożliwym. Jednak Brat Benedykt nie widział tego projektu jako nierealistycznego marzenia, lecz jako klucz do zmiany życia setek, a może nawet tysięcy młodych ludzi. Muzyka, z jej niezwykłą mocą jednoczenia i wpływania na emocje, stała się dla niego narzędziem do budowania mostów między różnymi grupami społecznymi i etnicznymi, a także sposobem na odrodzenie nadziei wśród młodzieży.

W 2017 roku Brat Benedykt wraz z grupą współpracowników postanowił założyć pierwszą szkołę muzyczną w stolicy, Bangui. Projekt został stworzony z myślą o dzieciach z ubogich rodzin, które nie miałyby żadnych szans na naukę muzyki w tradycyjny sposób. Celem było nie tylko nauczenie ich gry na instrumentach, ale również rozwinięcie kreatywności, zbudowanie poczucia wartości oraz otwarcie drzwi do kariery muzycznej w kraju, który zmagają się z wieloma wyzwaniami społecznymi.

Edukacja muzyczna – dostępność w kontekście zmieniającego się świata

Szkoła muzyczna Brata Benedykta nie jest tylko przedsięwzięciem edukacyjnym. Jest także inicjatywą społeczną, której celem jest pokazanie

młodym ludziom, że ich marzenia są możliwe do spełnienia, niezależnie od tego, w jakiej części świata się znajdują. Przez muzykę mogą nie tylko wyrazić siebie, ale także poznać inne kultury, rozszerzyć swoje horyzonty i stać się częścią globalnej społeczności.

Projekt ten jest dowodem na to, że dostępność edukacji nie ogranicza się tylko do nauki przedmiotów ścisłych czy języków obcych. Edukacja musi być wszechstronna i obejmować również sztukę, która kształtuje osobowość, rozwija zdolności interpersonalne, a także pozwala na lepsze zrozumienie siebie i otaczającego świata. W kraju zmagającym się z problemami o charakterze społecznym, politycznym i ekonomicznym, edukacja muzyczna jest szansą na wyrwanie się z kręgu biedy i przemocy.

Warto zwrócić uwagę na aspekt integracji społecznej, który jest bardzo istotny w przypadku tego projektu. W Republice Środkowej Afryki, gdzie są liczne napięcia etniczne i religijne, szkoła muzyczna stała się miejscem, w którym młodzi ludzie mogą wspólnie pracować, bez względu na swoje pochodzenie, i uczyć się wzajemnego szacunku. Muzyka jako język ponad podziałami pozwala im na budowanie trwałych relacji, które mogą przynieść korzyści całemu społeczeństwu.

Dostępność edukacji w kontekście innych projektów

Pomysł Brata Benedykta nie jest odosobnionym przypadkiem. W Republice Środkowej Afryki istnieją również inne inicjatywy mające na celu poprawę dostępności edukacji w kraju. Wielu misjonarzy i organizacji pozarządowych



**african
music
school**

“ **W krajach, które zmagają się z wieloma problemami społecznymi i ekonomicznymi, takie przedsięwzięcia mogą wydawać się wręcz niemożliwe do realizacji. A jednak, historia Brata Benedykta jest dowodem na to, jak wielką siłę ma edukacja – w tym przypadku edukacja muzyczna – w kształtowaniu przyszłości jednostek, społeczności i całych narodów.**

angażuje się w budowanie szkół, organizowanie kursów zawodowych czy zapewnianie pomocy dzieciom z terenów wiejskich.

Wszystkie te projekty mają wspólny cel – dać dzieciom i młodzieży szansę na lepszą przyszłość. W kraju, który przez lata borykał się z wojną domową i niestabilnością, edukacja stała się jednym z najpotężniejszych narzędzi, które mogą pomóc w odbudowie. Należy jednak pamiętać, że projekt Brata Benedykta jest szczególny, ponieważ wykorzystuje muzykę jako formę edukacji, która ma ogromny potencjał w tworzeniu mostów między różnymi grupami społecznymi i etnicznymi.

Podsumowanie

Projekt Brata Benedykta Pączki – szkoła muzyczna w Republice Środkowej Afryki – to przykład szalonego pomysłu, który okazał się nie tylko wykonalny, ale także niezwykle cenny. W kraju, gdzie dostęp do edukacji jest bardzo ograniczony, a przyszłość młodych ludzi jest pełna wyzwań, taki projekt ma ogromne znaczenie. Muzyka staje się tutaj nie tylko formą wyrazu artystycznego, ale również narzędziem integracji, edukacji i zmiany społecznej.

Brat Benedykt pokazał, że edukacja, w tym także muzyczna, to jeden z kluczowych elementów, które mogą pomóc w budowaniu lepszego społeczeństwa. I choć projekt wydaje się być niezwykle ambitny, jego sukces może zainspirować innych do działania na rzecz dostępności edukacji na całym świecie, nie tylko w najbiedniejszych krajach, ale wszędzie tam, gdzie młodzi ludzie potrzebują szansy na rozwój.

Opracowano na podstawie

- **African music school**, https://www.africanmusicschool.com/pl/?fbclid=IwY2xjawly0N-5leHRuA2FlbQlxMAABHf0-PnAJRP2XVmr96e_fOweHMSm8Mr736GrxD2X4jjGC0LRD_tSfo_6F1w_aem_cl6HnijrixVRurVYz2zEq8Q [dostęp: 25.02.2025].
- **Ławniczak, B.** (2014). *Edukacja w kontekście rozwoju społecznego i kulturowego w Afryce*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- **Skrzypczak, J.** (2017). *Muzyka w edukacji: Rola muzyki w kształtowaniu osobowości młodego człowieka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- **Górny, A.** (2016). *Afryka: wyzwania edukacyjne w krajach postkolonialnych*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- **Kossak, A.** (2013). *Edukacja a transformacje społeczne w Afryce*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- **Stolarz, S.** (2015). *Dostępność edukacji w krajach rozwijających się: case study Republica Środkowa Afryka*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- **Koźuch, B.** (2019). *Rola organizacji pozarządowych w dostępie do edukacji w krajach rozwijających się*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- **Borkowska, A.** (2018). *Edukacja muzyczna jako narzędzie społecznej integracji w krajach rozwijających się*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- **Błasiak, M.** (2020). *Społeczne aspekty edukacji muzycznej w krajach afrykańskich*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- **Pawlak, D.** (2021). *Dostępność edukacji w kontekście wyzwań współczesnego świata*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- **Małeck, W.** (2018). *Edukacja i rozwój: studium przypadku krajów afrykańskich*. Kraków: Wydawnictwo WAM.

Święta Wielkiej Nocy – tradycje i potrawy

AK

Wielkanoc to jedno z najważniejszych i najradośniejszych świąt w Polsce, obchodzone przez katolików na pamiątkę Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Święto to wiąże się z wieloma pięknymi tradycjami, które są kultywowane w polskich domach od pokoleń. Obok religijnych obrzędów, nieodłącznym elementem Wielkanocy są również wyjątkowe potrawy, które goszczą na świątecznych stołach.

TRADYCJE WIELKANOCNE

Niedziela Palmowa

Obchody Wielkanocy rozpoczynają się już w Niedzielę Palmową, czyli tydzień przed Wielkanocą. Wierni przynoszą do kościołów palmy, które symbolizują triumfalny wjazd Jezusa do Jerozolimy. W niektórych regionach Polski organizowane są konkursy na najpiękniejszą i największą palmę. Najstynniejsze palmy można zobaczyć w Lipnicy Murowanej, gdzie tradycja ta sięga kilku wieków wstecz. Palmy wykonuje się z gałązek wierzby, bukszpanu, kwiatów i kolorowych wstążek.

Triduum Paschalne

Triduum Paschalne to najważniejszy okres w Kościele katolickim, obejmujący Wielki Czwartek, Wielki Piątek i Wielką Sobotę. W Wielki Czwartek odprawiana jest msza Wieczerzy Pańskiej na pamiątkę Ostatniej Wieczerzy. Wielki Piątek to dzień zadumy, upamiętniający mękę i śmierć Jezusa – w kościołach odprawiane są nabożeństwa Drogi Krzyżowej, a wierni adorują krzyż. W Wielką Sobotę odbywa się święcenie

pokarmów oraz adoracja przy symbolicznym Grobie Pańskim, co jest jednym z najważniejszych momentów dla wielu wiernych.

Święcenie pokarmów

Wielka Sobota to czas przygotowań do świąt oraz tradycyjnego święcenia pokarmów. W koszyczku wielkanocnym znajdują się m.in. jajka (symbol życia), chleb (oznaczający ciało Chrystusa), kiełbasa, sól, chrzan oraz baranek – wykonany najczęściej z cukru lub ciasta. W niektórych regionach dodaje się także ser i ciasto. Tradycja święcenia pokarmów sięga średniowiecza i do dziś jest jednym z najważniejszych elementów świąt.

Śniadanie wielkanocne

Wielkanocne śniadanie to najważniejszy moment świąt, kiedy rodzina zbiera się przy stole i dzieli się poświęconym jajkiem, składając sobie życzenia. Jest to czas radości i wspólnego biesiadowania. W wielu domach przed śniadaniem odczytuje się fragment Ewangelii o Zmartwychwstaniu Chrystusa. Na stole pojawiają się tradycyjne potrawy, takie jak żurek, biała kiełbasa, jajka faszerowane oraz mazurki i babki.

Śmigus-Dyngus

W Lany Poniedziałek, zwany też Śmigusem-Dyngusem, oblewa się wodą rodzinę, przyjaciół i przechodniów. Tradycja ta ma pogańskie korzenie i symbolizuje oczyszczenie oraz zapewnienie urodzaju. Dawniej był to także dzień zalotów – kawalerowie oblewali wodą panny, które im się podobały, a w zamian otrzymywali pisanki lub słodkości.

Ludowe tradycje wielkanocne

W różnych regionach Polski Wielkanoc obfituje w ludowe zwyczaje, które mają swoje korzenie w dawnych wierzeniach i obrzędach.

- › Emaus – w Krakowie w Poniedziałek Wielkanocny odbywa się odpust zwany Emaus, gdzie można kupić tradycyjne figurki Żydków, zabawki i inne pamiątki.
- › Rękawka – we wtorek po Wielkanocy pod Kopcem Krakusa organizowana jest Rękawka,

ludowa zabawa związana z obrzędami wiosennymi i symbolicznym dzieleniem się jedzeniem.

- › Siuda Baba – w Małopolsce po Wielkanocy pojawia się postać Siudej Baby, czyli mężczyzny przebranego za starą, umorusaną kobietę, który żartobliwie zaczepia mieszkańców i zbiera datki.
- › Wieszanie Judasza – w niektórych wsiach południowej Polski organizowane jest widowisko symbolicznego ukarania Judasza, który zdradził Jezusa.
- › Turki wielkanocne – w niektórych regionach mężczyźni w kolorowych mundurach pełnią rolę przy Grobie Pańskim, a następnie uczestniczą w procesjach wielkanocnych.

TRADYCYJNE POTRAWY WIELKANOCNE

Żurek

Jednym z najbardziej charakterystycznych dań wielkanocnych jest żurek – aromatyczna zupa na zakwasie z dodatkiem białej kiełbasy, jajka i chrzanu. Przygotowywany jest na bazie zakwasu z mąki żytniej, co nadaje mu charakterystyczny kwaśny smak. W niektórych regionach zamiast żurku podaje się barszcz biały, który jest delikatniejszy w smaku.

Biała kiełbasa

Podawana zarówno w żurku, jak i osobno, często gotowana lub pieczona z cebulą i przyprawami, jest jednym z kluczowych elementów wielkanocnego menu. Tradycyjnie wyrabiana jest z mięsa wieprzowego, przyprawiana czosnkiem, majerankiem i solą.

Baba wielkanocna

Tradycyjna babka to symbol dostatku i pomyślności. Wypiekana jest w różnych wariantach – z lukrem, bakaliami czy czekoladą.

Mazurek

Mazurek to niskie, kruche ciasto bogato zdobione lukrem, czekoladą i bakaliami. Jest symbolem radości i zakończenia wielkiego postu.



Najpopularniejsze są mazurki kajmakowe, czekoladowe i orzechowe. Często ozdabiane są wzorami i napisami nawiązującymi do Wielkanocy.

Jajka faszerowane

Jajka są nieodłącznym elementem wielkanocnego stołu. Często podawane są faszerowane różnymi nadzieniami, np. z pieczarkami, tuńczykiem czy łososiem. Popularne są także jajka faszerowane chrzanem lub majonezem.

Salatka jarzynowa

Klasyczna sałatka jarzynowa, przygotowywana z warzyw, jajek i majonezu, jest obowiązkowym dodatkiem do świątecznych potraw. Każdy dom ma swój własny przepis na tę sałatkę, jednak jej podstawą są gotowane ziemniaki, marchew, groszek, jajka i ogórki kiszane.

Pasztet

Wielkanocny pasztet to jedno z najbardziej tradycyjnych dań świątecznych. Przygotowuje się go z różnych rodzajów mięsa – najczęściej wieprzowego, drobiowego i wołowego – z dodatkiem przypraw i jajek. Może być podawany na zimno lub na ciepło.

Wielkanoc w Polsce to czas pełen radości, rodzinnych spotkań i kultywowania pięknych tradycji. Świąteczne potrawy, bogate w symbolikę i smak, podkreślają wyjątkowość tego okresu. Dzięki pielęgnowaniu tych zwyczajów, Wielkanoc pozostaje jednym z najważniejszych świąt w polskiej kulturze. To czas refleksji, ale także radości i wspólnego świętowania przy suto zastawionym stole.



Orientacja przestrzenna. Trening to podstawa

Dr Andrzej Tikhonov

Wysiadłem z taksówki i uzbroiłem się w składaną białą laskę. Powiedzieć, że trafiłem na dziwnego kierowcę, to nic nie powiedzieć. Przemieszczenie się w miejskiej przestrzeni zajęło ze dwadzieścia minut, ale ta jedna trzecia godziny była niezwykle frustrująca, gdyż kierowca nadgorliwie wypytywał mnie o różne rzeczy. Odsto-
niłem mu obraz mojej rzeczywistości sprzed 11 lat. Trudno przewidzieć, jak by się zachowała ta jednostka kierująca pojazdem mechanicznym, gdybym wyznał, że na co dzień mieszkam w Polsce. To był mój pierwszy dzień pobytu w Archangielsku, miasto na północy Rosji położone nad Morzem Białym, do którego zawitałem, żeby odwiedzić rodziców i babcię.

Zupełnie odzwyczaiłem się od kultury i społecznych norm naszego dziwnego wschodniego sąsiada. Gdy kierowca wykazał chęć interakcji, nie włączyła się w mojej świadomości czerwona lampka. Zapomniałem o radzie przedstawionej w mojej ulubionej książce „Mistrz i Małgorzata” – nigdy nie rozmawiajcie z obcymi ludźmi. Czemu? Gdyż nie wiesz z kim masz do czynienia – z agentem, wariatem, oszustem. W pewnym momencie kierowca oznajmił: A co Pan robi, jak zawiozę Pana nie wiadomo gdzie? Przecież Pan nie widzi gdzie jedziemy! Nie wprawiło mnie to w dobry nastrój. Zachciało mi się jechać taksówką, tak jak w Warszawie, Gdańsku, Berlinie albo Walencji! Zachowałem spokój. Mało, że nic nie

widzę, jeszcze brakowało dekompresji na pokładzie i hipoksji emocjonalnej. To jedna z metod KGB – wprowadzić rozmówcę w stan niepokoju i wystraszyć. Może i nie był to agent, tylko kierowca po użyciu substancji odurzających. Tak, to kraj, w którym wolność jest definiowana jako przyzwolenie na robienie wszystkiego co przyjdzie do głowy.

Zamawiając taksówkę powiedziałem, że nie widzę. Gdy kierowca podjechał, zatrąbił. To taki Totopoint po rosyjsku. Wsiadając poprosiłem, żeby kierowca zaprowadził mnie pod blok. „Niech Pan w prawo idzie”. Przypomniałem sobie, że jestem w Archangielsku. Dobrze, że w ogóle dojechałem. Stanąwszy na parkingu, uderzyłem łaską o asfalt. Echolokacja, nad którą pracuję od wielu lat, podpowiedziała gdzie dokładnie znajduje się blok oznaczony na mapie jako cel mojej podróży. W tym bloku mieszka mój ojciec. Gdy wcześniej przyjeżdżałem do niego, zawsze schodził, żeby mnie odebrać. Ale teraz pokonanie schodów stanowi dla niego wyzwanie. Dlatego musiałem sam sobie radzić. Wyzaczyłem kierunek i zbliżałem się do bloku. Dobrze, że nie ma obok hałaśliwej ulicy, co może unicestwić poczucie echolokacji. Trawnik. Usłyszałem coś po lewej stronie. To chyba krzaki. To oznacza, że wejście już blisko. Krawężnik, teraz w prawo. Jest. Wybieram numer na domofonie.

Kiedy mieszkałem w Archangielsku, wydawało mi się, że osoba niewidoma nie jest w stanie poradzić sobie na tym parkingu przed blokami oraz bezpiecznie się odnaleźć. Ale to nieprawda. Teraz jestem tego świadomy. Problem polegał na braku codziennej praktyki samodzielnego poruszania się za pomocą białej laski.

Archangielsk opuściłem 11 lat temu i przeprowadziłem się do Wrocławia. Zarówno wtedy, jak i 25 lat temu, nie było w tamtym mieście niezwykle ważnego dla osób niewidomych specjalisty – instruktora orientacji przestrzennej. Mając ze 13 lat, gdy po wielu kryzysach i poszukiwaniach intelektualnych zaakceptowałem, że jestem osobą niewidomą i nigdy widzieć nie będę, nie zrobiłem jednej istotnej rzeczy, a mianowicie nie zacząłem się poruszać z białą laską. Zresztą kto mógłby to wytłumaczyć? Kto mógłby nauczyć

“ Archangielsk opuściłem 11 lat temu i przeprowadziłem się do Wrocławia. Zarówno wtedy, jak i 25 lat temu, nie było w tamtym mieście niezwykle ważnego dla osób niewidomych specjalisty – instruktora orientacji przestrzennej.

orientacji przestrzennej? Poruszałem się najpierw z rodzicami, potem z koleżankami, kolegami oraz taksówkami. Dopiero gdy miałem 16 lat, doszło w moim życiu do wielkiej zmiany.

W ramach współpracy organizacji pozarządowych działających na rzecz osób z niepełnosprawnością wzrokową przyjechał do Archangielska niewidomy informatyk. Stracił wzrok w wyniku wypadku. Zostawiła go żona, jego firma zbankrutowała, a Dmitrij zanurzył się w oceanie smutku i taniej wódki. Po roku niebytu zapukał do jego drzwi stary przyjaciel i podał mu rękę – zaprowadził go do centrum uzależnień oraz do specjalistów od rehabilitacji. Dmitrij bardzo mnie zmotywował. Przekonał mnie, że jeśli chcę być niezależny i samowystarczalny, muszę, i to koniecznie, wziąć białą laskę i jej się nie wstydzę. Następnego dnia do szkoły muzycznej II stopnia jak zawsze zaprowadził mnie kuzyn. Lecz była jedna fundamentalna zmiana: w rękę miałem białą laskę! Miałem, ale nie wiedziałem, co z nią robić.

Po ukończeniu studiów magisterskich wsiadłem do Boeinga 747 i poleciałem do Stanów Zjednoczonych. Wygrałem stypendium Fulbrighta. W ramach tego programu wymiany, przez jeden rok akademicki studiowałem i pracowałem jako asystent profesora języka rosyjskiego na Michigan State University w miasteczku East Lansing w stanie Michigan. Właśnie na tej uczelni po raz pierwszy miałem zajęcia z instruktorem orientacji przestrzennej. Tom Hwang koreańskiego

pochodzenia otworzył mi nowy świat – świat dźwięku, punktów orientacyjnych, echolokacji i rozumienia przestrzeni.

Zaczeliliśmy od podstaw. Pierwsze zajęcie odbyło się w stołówce akademiku, w którym mieszkałem. Było ciężko. Nie rozumiałem amerykańskiego angielskiego. A do tego jeszcze mocny koreański akcent! Instruktor dużo tłumaczył i wyjaśniał. Okazało się, że nawet laski poprawnie nie umiałem trzymać. Tom pokazał różne chwyt. Pierwsza trasa, której się nauczyłem, prowadziła od mojego jednoosobowego pokoju do stołówki z niewyczerpalnymi zapasami frytek, burgerów, coli, kawy o smaku Amaretto i przesłodzonych ciast. Dobrze tę trasę pamiętam. Na pewno dlatego wróciłem ze Stanów gruby.

Po dwóch miesiącach ciężkiej pracy i codziennych ćwiczeń z instruktorem, albo w towarzystwie białej laski, opanowałem trasy do różnych budynków na kampusie. Michigan State University to uczelnia, na której zdobywa wiedzę ponad sześćdziesiąt tysięcy studentów z całego świata. Dlatego kampus jest duży jak miasto. Znałem trasy do tych budynków, w których odbywały się zajęcia, koncerty, spotkania integracyjne, itd. Gdy potrzebowałem się nauczyć nowej trasy,

“Dmitrij bardzo mnie zmotywował. Przekonał mnie, że jeśli chcę być niezależny i samowystarczalny, muszę, i to koniecznie, wziąć białą laskę i jej się nie wstydzić. Następnego dnia do szkoły muzycznej II stopnia jak zawsze zaprowadził mnie kuzyn. Lecz była jedna fundamentalna zmiana: w ręku miałem białą laskę! Miałem, ale nie wiedziałem, co z nią robić.

pukałem do drzwi Toma w Centrum Wsparcia. Centrum otacza troską studentów i pracowników z niepełnosprawnościami w sposób kompleksowy. Miałem tu wsparcie techniczne, prawne oraz mogłem liczyć na asystenta, gdy wybierałem się poza kampus na zakupy czy do urzędników.

Mimo wszystkich moich starań nie udało mi się zostać w USA. Chciałem rozpocząć kolejne studia. Takie przedsięwzięcie drogo kosztuje. Ale stypendium żadnego nie wygrałem. Po powrocie do Archangielska po raz kolejny przekonałem się, że w mieście tym nikt nie myślał o dostępności. W Rosji generalnie instytucje państwowe nie zajmują się sprawami obywateli, a społeczeństwo obywatelskie jest wykończony ograniczającymi wolność ustawami i służbami. Nauczyłem się tylko jednej dłuższej trasy – od domu do szkoły muzycznej, w której pracowałem. Do innych miejsc pracy jeździłem taksówkami. Samodzielne poruszanie się było zwyczajnie niebezpieczne. Jaki był tego skutek? Zanikanie umiejętności ogarniania przestrzeni w miłym towarzystwie białej laski.

6 lat później na stałe zamieszkałem we Wrocławiu. Trzeba było nauczyć się samodzielnie funkcjonować w nowym, nieznanym, dużym mieście. Wiedziałem, że dobrym źródłem pomocy są organizacje pozarządowe. W jednej z nich poznałem Agnieszkę Smirnow. Jest ona wspaniałym instruktorem orientacji przestrzennej. Potrafi opracować trasę odpowiadającą możliwościom osoby nie patrzącej pod nogi oraz umie wytłumaczyć skomplikowane miejskie przestrzenie. Przypomniały mi się pierwsze zajęcia z Tomem w East Lansing. Tak samo ciężko mi było zrozumieć Agnieszkę, gdy dopiero rozpoczynałem moją fantastyczną podróż w oceanie języka polskiego. Ale ona wykazywała się niezwykłą cierpliwością i empatią. Do dnia dzisiejszego poruszam się trasami, które dla mnie starannie opracowała. Często, gdy idę na przykład na dworzec, otwieram szufladę w komodzie moich wspomnień pierwszych miesięcy życia w Polsce.

Wrocław pod wieloma względami odróżnia się od Archangielska. Dla mnie jednym z głównych jego atutów jest dostępność. Jasne, że nie

ma granic doskonałości, a jakość dostępności zawsze można podnosić. We Wrocławiu codziennie samodzielnie się poruszam. Do pracy, na siłownię, na basen, do klubu jazzowego, do kawiarni albo restauracji, do sklepików osiedlowych. Korzystam z komunikacji miejskiej. To oznacza, że codziennie ćwiczę moje umiejętności samodzielnego poruszania się z białą laską. W domu mam kilka lasek składanych i jednolitych. W plecaku zawsze mam zapasową białą laskę na wypadek, jeśli ta, z którą idę, zaginie w akcji. Uwierzcie mi, to się zdarza. Kiedyś pędziłem na pociąg. Ktoś życzliwy zostawił ciężką hulajnogę elektryczną na środku chodnika. Dobrze, że piszczeleli sobie nie rozwalilem – szybko zareagowałem i zrobiłem unik. Dlatego uważam, że osoby niewidome muszą trenować, wzmacniając ciało i poprawiając równowagę. Ale laska ucierpiała. Złamała się na pół.

Moje różnorodne doświadczenia jednoznacznie wskazują, że regularne ćwiczenia to podstawa w każdej dziedzinie. Chodziłem do szkoły muzycznej. Żeby dobrze grać na skrzypcach, ćwoczyłem 4-6 godzin codziennie. Uczyłem się języków obcych. Angielski, niemiecki, polski. Wiem, że tylko regularne ćwiczenia umiejętności językowych gwarantują sukces. Gdy mieszkalem w USA, nie używałem niemieckiego. Po roku w głowie karta pamięci z językiem niemieckim uległa rozpadowi. Biegam półmaratony i maratony, biorę udział w triathlonach, robię treningi siłowe. Wiem, że tylko regularne treningi mogą doprowadzać mnie do mety.

Kluczem do stabilności w kontekście samodzielnego i bezpiecznego poruszania się z białą laską jest regularność ćwiczeń. We Wrocławiu codziennie szukam mojej drogi życiowej za pomocą białej laski. Rozwijam umiejętność echolokacji i wyostrzam poczucie przestrzeni. Niezwykle ważne jest, żeby umieć sobie poradzić znajdując się w stanie zmęczenia albo stresu, gdy pada deszcz i wieje mocny wiatr.

Jak w każdej dziedzinie działalności ludzkiej, w samodzielnym poruszaniu się istotną rolę gra umiejętność radzenia sobie z emocjami. Lęk przestrzeni. Lęk utraty równowagi i upadku. Lęk to naturalna reakcja organizmu, który

jest pozbawiony możliwości wzrokowej kontroli nad dynamicznie zmieniającymi się sytuacjami życiowymi. Ten lęk powoduje niepotrzebne naszemu organizmowi i umysłowi napięcie mięśni i zmęczenie. Jednak i w takich wymagających warunkach można skutecznie funkcjonować. Trzeba się uczyć zarządzania emocjami oraz ćwiczyć. Tak, regularnie ćwiczyć.

Przez dziesięć lat pracowałem zdalnie. W lutym bieżącego roku powróciłem do pracy stacjonarnej. Przez pierwszy tydzień trasę z przystanku do pracy i z powrotem pokonywałem z koleżankami i kolegami z pracy. Oni próbowali tłumaczyć, jak wygląda otoczenie. Za bardzo to nie pomagało. Niektóre odcinki wręcz mnie przerażały. Żeby rozwiązać problem, zawsze warto zwrócić się do specjalistów oraz sięgnąć po ich wiedzę ekspercką i doświadczenia. Moja koleżanka Agnieszka, instruktorka orientacji przestrzennej, w dwie godziny wytłumaczyła i pokazała mi trasę. Uczenie się nowej trasy to proces bardzo męczący, gdyż cały czas układ nerwowy i ciało pracują na pełnych obrotach. Teraz do pracy chodzę już samodzielnie. Na początku bardzo to stresowało, ponieważ na przykład trzeba przechodzić przez bardzo ruchliwą i hałaśliwą ulicę. Ale powoli przyzwyczajam się. Pewnego dnia, wracając do domu, pomyliłem autobusy. Wygodnie siedziałem, odpoczywając po pracy, gdy usłyszałem nazwę następnego przystanku. Wtedy zrozumiałem, że wcale do domku nie jadę. Zachowałem spokój. Wiem, że w samodzielnym poruszaniu się panika zawsze tylko pogorszy sytuację. Wyciągnąłem komórkę i w aplikacji Time4Bus, którą bardzo polecam, sprawdziłem gdzie ten środek transportu pędzi. Wysiadłem na przystanku, lokalizację którego trochę kojarzyłem. Na przystanku oceniłem sytuację, sprawdzając jakie przystanki są dookoła. Okazało się, że z tego akurat przystanku jedzie autobus do mnie.

Biała laska w połączeniu z technologiami dają osobom niewidomym znacznie większe możliwości niż to było ze 20 lat temu. Jednak żadna technologia nie zastąpi umiejętności i praktycznego doświadczenia. Dlatego, jeśli nie widzisz, poszukaj specjalisty od orientacji przestrzennej, weź laskę i ćwicz.

Między wizualnością a werbalizmem. Czy istnieje świat osób niewidomych?

Maciej Brodziński



Relacje z osobami niewidomymi wpływają na nasz język oraz sposób interpretacji otaczającego nas świata. Odkrywamy, że możemy mówić pełniej i bardziej wyraziście, tworząc język, który buduje naszą wspólną rzeczywistość. Kolory, które mogą być abstrakcją, stają się wyobrażeniem, emocją i stanem ducha. Dzięki temu zrozumiałem, jak rzadko w pełni wykorzystujemy tę wiedzę w sposobie nauczania w szkołach.

Świat osób niewidomych

W dyskursach dotyczących niepełnosprawności wzrokowej termin „świat osoby niewidomej” jest często używany. Taka interpretacja może być myląca, ponieważ sugeruje istnienie odrębnych rzeczywistości dla osób widzących i niewidzących. W rzeczy samej świat jest jeden, wspólny, zatem różnice dotyczą jedynie sposobów percepcji i interakcji, które zależą od zdolności sensorycznych jednostki. Perspektywa osoby niewidomej na otaczającą rzeczywistość kształtowana jest przez wykorzystanie innych zmysłów, takich jak słuch, dotyk, węch i smak. Przykład stanowi sytuacja, w której wyłączenie

światła w pomieszczeniu stwarza warunki do postrzegania przestrzeni z punktu obserwacji ciemności. W takim kontekście możemy doświadczać przestrzeni w sposób zbliżony do osoby niewidomej, która korzysta z innych zmysłów w orientacji przestrzennej. W ciemności polegamy na wspomnieniach, w których mamy zapisane informacje o układzie przestrzennym danego wnętrza, co pozwala nam unikać przeszkód. Osoby niewidome tworzą podobne mentalne mapy, oparte na dotykowych i słuchowych wskazówkach. Na przykład: używając laski, osoba niewidoma bada powierzchnię podłoża i wykrywa przeszkody, co pozwala jej dokładniej zrozumieć strukturę otoczenia.

Innym przykładem jest doświadczenie przestrzeni miejskiej przez osobę z niepełnosprawnością wzrokową. Gdy osoba widząca zamknie oczy i spróbuje przejść przez ruchliwą ulicę, będzie musiała polegać na sygnałach dźwiękowych, takich jak dźwięk sygnalizacji świetlnej dla pieszych czy hałas nadjeżdżających pojazdów. Osoby niewidome codziennie korzystają z tych dźwięków, aby bezpiecznie poruszać się po mieście. Zastosowanie technologii wspomagających, takich jak aplikacje mobilne z funkcją rozpoznawania dźwięków otoczenia, ma kluczowe znaczenie dla osób z ograniczeniami wzrokowymi. Jednym z najbardziej przydatnych narzędzi są aplikacje informujące o dokładnym przyjeździe i odjeździe komunikacji miejskiej. Dzięki technologii GPS użytkownicy mogą na bieżąco śledzić, kiedy ich autobus czy tramwaj dotrze na przystanek. Funkcjonalność ta nie tylko usprawnia proces planowania podróży, ale również podnosi poczucie bezpieczeństwa, redukując niepewność związaną z oczekiwaniem na

środek transportu. Ponadto minimalizuje ryzyko wydłużenia czasu podróży, wynikające z wyboru nieodpowiedniego środka komunikacji.

Doświadczenie ciemności przez osoby widzące pozwala lepiej zrozumieć mechanizmy, dzięki którym osoby niewidome wykorzystują inne zmysły do percepcji rzeczywistości. Ta empatia może pomóc w tworzeniu bardziej dostępnych i przyjaznych rozwiązań dla wszystkich. W kontekście tych doświadczeń, język pozostaje najważniejszym narzędziem dialogu i interpretacji otaczającego świata, pełniąc kluczową rolę w procesie socjalizacji. Dla osób niewidomych język nabiera szczególnego znaczenia, stając się nie tylko środkiem komunikacji, ale również podstawowym narzędziem poznawczym. Istotne jest rozważenie, w jaki sposób język umożliwia osobom niewidomym poznawanie i interpretowanie rzeczywistości oraz jak jego nauka wpływa na ich percepcję i zdolności twórcze. Język używany przez członków danej społeczności odzwierciedla sposób, w jaki postrzegają i interpretują rzeczywistość, w tym hierarchię zmysłów. W kulturze zachodniej wzrok uznawany jest za najważniejszy zmysł ludzkiej percepcji i działania. Przykładem może być powszechność porównań i metafor związanych z percepcją wzrokową, które często łączą zdolność widzenia ze świadomością, rozumem i wiedzą. W tym kontekście język, którym posługują się osoby niewidome, nie tylko pomaga im porządkować rzeczywistość i porozumiewać się z innymi, ale także pełni rolę przewodnika po świecie, który staje się wspólną przestrzenią dla widzących i niewidzących, ukazując jego złożoność i zasady. Aby efektywnie funkcjonować w społeczeństwie, osoby niewidome muszą z jednej strony zrozumieć wizualne znaczenie różnych pojęć i zwrotów, a z drugiej odnosić je do swoich własnych doświadczeń oraz zdolności percepcyjnych.

Zwrot użyty w publikacji *Świat po omacku* przez badacza Kamila Pietrowiaka zasługuje na szczególną uwagę, ponieważ w swoim wywodzie językowym posłużył się określeniem „świat widzących”. Jest to interesujące, gdyż termin ten może mieć głębsze znaczenie w kontekście, w którym został użyty, bowiem odnosi się do

„języka widzących” – języka nasyconego wizualizacjami, opisującego rzeczywistość za pomocą obrazów. W literaturze określenia takie jak „świat widzących” czy „świat niewidomych” często pełnią funkcję metaforyczną i powinny być tak interpretowane. Z punktu widzenia badań językowych nie istnieją odrębne światy widzących i niewidzących – jest to jeden wspólny świat, który jest doświadczany i opisywany za pomocą języka przez różnorodne grupy etniczne. Język stanowi narzędzie umożliwiające badanie świata oraz komunikację i zrozumienie między zbiorowościami, niezależnie od ich zdolności sensorycznych. Właśnie poprzez język możemy przekazywać złożone idee i opisy rzeczywistości, które pomagają osobom niewidomym w zrozumieniu świata widzianego. Dlatego też w analizie językowej istotne jest zrozumienie, że terminy odnoszące się do „świata widzących” czy „świata niewidomych” są uproszczeniami, które mają na celu ułatwienie komunikacji i wzajemnego zrozumienia. Te metafory pomagają przełamywać bariery percepcyjne i umożliwiają lepsze zrozumienie wspólnych doświadczeń.

Nauka języka wspólnoty, w której żyją osoby z niepełnosprawnością wzrokową, pełni podwójną rolę – jest zarówno istotnym środkiem, jak i celem procesu socjalizacji. Język stanowi fundament naszego funkcjonowania w rzeczywistym, wspólnym świecie, umożliwiając komunikację i zrozumienie między ludźmi. Oferuje możliwość wyrażania myśli, emocji i doświadczeń oraz pozwala na zrozumienie i przyswojenie wiedzy o bycie. Benjamin Lee Whorf zauważył, że „widzimy, słyszymy i w ogóle doświadczamy świata w określony sposób, ponieważ nawyki językowe naszej społeczności predysponują nas do określonych wyborów interpretacyjnych”.¹ Oznacza to, że język, którego się uczymy, wpływa na nasze myślenie, odczuwanie i działanie, otwierając, ale jednocześnie ograniczając nasze percepcyjne i twórcze możliwości. Dla osób niewidomych nauka języka

1 B. Lee Whorf, cyt. za: K. Pietrowiak, *Świat po omacku etnograficzne studium (nie) widzenia i niesprawności*, Toruń 2004, s. 224.

widzących jest procesem, który umożliwia im zrozumienie i nawigowanie po świecie, który dla widzących, dzięki wzrokowi, jest oczywisty.

Zamiast postrzegać osoby niewidome jako funkcjonujące w odrębnym „świecie”, należy uznać, że wszyscy ludzie uczestniczą w tej samej rzeczywistości, różniąc się jednak sposobami jej doświadczania i przetwarzania informacji. Ponadto uznanie i zrozumienie różnorodności w percepcji oraz interakcji z otoczeniem jest fundamentalne dla budowania społeczeństwa, które szanuje i wspiera wszystkich swoich członków. Takie podejście pozwala osiągnąć większą empatię i wzajemne zrozumienie, co w efekcie prowadzi do bardziej zharmonizowanego współistnienia w jednej wspólnej rzeczywistości oraz do budowania społeczności opartej na szacunku dla drugiego człowieka.²

Wizualność

Dzięki językowi osoby niewidome mogą orientować się w otaczającej rzeczywistości, zdobywać wiedzę o obowiązujących zasadach i prawach oraz zgłębiać tajemnice widzialności. Proces ten przebiega na dwóch poziomach.

Po pierwsze, osoby niewidome otrzymują bezpośrednio i celowe instrukcje dotyczące funkcjonowania zmysłu wzroku oraz charakterystyki zjawisk wizualnych. Najczęściej źródłem tych informacji są osoby z najbliższego otoczenia, które starają się wyjaśnić, co to znaczy widzieć, odpowiadają na pytania, redukują poznawcze zagubienie oraz przekazują informacje o normach i zachowaniach związanych z wyglądem i wizerunkiem.

Po drugie, język zawiera wiedzę o tym, jak ważne jest widzenie oraz jakie ma ono znaczenie, ponieważ odzwierciedla wspólne doświadczenia zmysłowe i schematy myślenia w danej kulturze. W kontekście badań nad komunikacją wizualną istotne jest skrupulatne analizowanie wypowiedzi osób widzących, szczegółowe dokumentowanie sytuacji, w których stosowane

są wyrażenia związane z percepcją wzrokową – takie jak odniesienia do oglądania, wyglądu, oczu, światła czy koloru – oraz dogłębne zrozumienie znaczenia tych wyrażen w ich specyficznym kontekście użycia.

Ponadto język umożliwia osobom niewidomym uczestnictwo w życiu społecznym. Dzięki niemu mogą one wchodzić w interakcje z innymi ludźmi, wyrażać swoje potrzeby i pragnienia, a także uczestniczyć w dyskusjach na różnorodne tematy. W kontekście edukacyjnym język pełni rolę pomostu między osobami niewidomymi a wiedzą. Dzięki niemu mogą one przyswajać informacje z rozmaitych dziedzin nauki, co jest kluczowe dla ich rozwoju intelektualnego i zawodowego. Język otwiera również dostęp do literatury, która poszerza ich horyzonty myślowe i kulturowe.

Każdego dnia używamy języka pełnego wizualnych metafor, czyli wyrażen odnoszących się do widzenia. Przykłady to frazy takie jak „widzę, o co ci chodzi” czy „rzucam nowe światło na sprawę”. Te metafory są powszechne w naszym codziennym języku; przenikają niemal każdą jego sferę. Nasze podejście do metafor może się różnić: dla niektórych będą one pomocne w zrozumieniu pewnej materii, a dla innych mogą stanowić przeszkodę. Próba całkowitego wyeliminowania tych symboli z języka jest praktycznie niemożliwa i bardzo trudna do zrealizowania. Co istotne, przyjęta hierarchia zmysłów przejawia się nie tylko w obfitości podobnych wyrażen, ale również w niedoborze powszechnie używanych metafor i sformułowań, które umożliwiałyby równie szczegółowy opis doświadczeń dotykowych, słuchowych i węchowych.

W kontekście badań nad percepcją i doświadczeniami osób z niepełnosprawnością wzrokową cennych wniosków dostarcza praca etnologa i badacza jakościowego Kamila Pietrowiaka. W latach 2011-2017 przeprowadził on badania etnograficzne wśród dwudziestu dwóch osób z niepełnosprawnością wzrokową w wieku od osiemnastu do czterdziestu dwóch lat, czego efektem jest książka *Świat po omacku*. Publikacja ta stanowi dogłębną prezentację wyników przeprowadzonych badań, ukazując głęboko

2 K. Pietrowiak, *Świat po omacku etnograficzne studium (nie)widzenia i niesprawności*, Toruń 2004, s. 224-226.

“ W dyskursach dotyczących niepełnosprawności wzrokowej termin „świat osoby niewidomej” jest często używany. Taka interpretacja może być myląca, ponieważ sugeruje istnienie odrębnych rzeczywistości dla osób widzących i niewidzących.

zakorzenione poglądy badanych na temat języka w kontekście społecznym. W pracy tej przedstawione i omówione są wybrane perspektywy osób z niepełnosprawnością wzrokową, co pozwala na lepsze zrozumienie wpływu języka wizualnego na procesy myślowe oraz percepcję osób z poważnymi ograniczeniami wzrokowymi.

Często zdarza się, że osoby z niepełnosprawnością wzrokową mają pewne doświadczenia, jednak nie potrafią ich wyrazić z powodu braku odpowiednich środków językowych. Problem ten często dotyczy zapachów. Jak wynika z relacji niewidomej Emilii, uczestniczki badania, nikt nie odczuwał potrzeby tworzenia słów opisujących zapachy, ponieważ niewiele osób wizualizuje sobie zapach w momencie, gdy dociera do niej czyjś głos. Emilia opowiada, że czasami rzeczywiście brakuje jej odpowiednich słów. Można na przykład coś komuś unaocznić, ale nie można „unausznąć”.

Podczas przeprowadzonych przez Pietrowiaka badań zidentyfikowano jedynie kilka neologizmów w tej dziedzinie; najczęściej były to modyfikacje istniejących terminów. Przykłady takich innowacji obejmują nowe słowa, takie jak: „obrajłować” – oznaczające dokładne zbadanie obiektu za pomocą dotyku, „rzucić na coś słuch” – w znaczeniu dokładnego przystuchiwania się, „zaniewidzieć” – odnoszące się do utraty wzroku oraz „szata dźwiękowa” jako odpowiednik „szaty graficznej” w kontekście

programów komputerowych. Potrzeba tworzenia takich terminów wynika z dynamicznego rozwoju technologii oraz zjawisk społecznych, które wymagają precyzyjnych i adekwatnych określeń w celu skutecznego komunikowania nowych konceptów i doświadczeń. Wprowadzenie tych neologizmów nie tylko wzbogaca język, ale także umożliwia dokładniejsze opisanie specyficznych zjawisk i procesów, które wcześniej nie miały odpowiednich terminów w istniejącym słownictwie.

Umiejętność stosowania wyrażań, rozumiana jako świadome dobieranie odpowiednich słów w określonym kontekście, jest szczególnie istotna w przypadku terminologii związanej z percepcją wzrokową. Przykładowe słowa, takie jak „widzieć”, „patrzeć” i „ogłądać”, mają różne pola semantyczne, które mogą być zależne od sytuacji i kontekstu ich użycia. Na przykład słowo „widzieć” może, poza dosłownym znaczeniem związanym z używaniem zmysłu wzroku, oznaczać także „poznawać” lub „rozumieć” w sensie mentalnym. Podobnie, „patrzeć” może być używane nie tylko w odniesieniu do fizycznego aktu skierowania wzroku na coś, ale także w znaczeniu „zwrócić uwagę” lub „mieć świadomość” jakiegoś zjawiska. Z kolei „ogłądać” odnosi się nie tylko do procesu obserwacji wizualnej, ale również do bardziej ogólnego kontaktu z przedmiotem lub osobą, a nawet do „spotkania się” z kimś lub czymś. Jak dowodzą prowadzone obserwacje i rozmowy, uczestnicy badań Pietrowiaka świadomie korzystają z wieloznaczności tych określeń. Z jednej strony pozwala im to na sprawną komunikację z osobami widzącymi, z drugiej zaś stanowi skuteczną taktykę oporu wobec wizualnej dominacji.

Członkini grupy badawczej, Sandra, zauważa: „Mówienie o oglądaniu i widzeniu tylko w odniesieniu do jednego narządu, czyli wzroku, jest zbyt wąskim spłaszczeniem. Te słowa wywodzą się ze wzroku, ale mają szerszy kontekst i dodatkowe znaczenia, które bytyby mi odebrane, gdyby ograniczyć je tylko do wzroku”.³ Patryk

3 Sandra, cyt. za: K. Pietrowiak, *Świat po omacku etnograficzne studium (nie)widzenia i niesprawności*, Toruń 2004, s. 224.

„Przecież ja też oglądam jakiś przedmiot w rękach. Byłoby nienaturalne, gdybym powiedział, że go obmacuję albo dotykam. Dotykanie czegoś nie oznacza oglądania, bo dotykanie to raczej jeden ruch, a nie bardziej szczegółowa analiza”.⁴

Zdolność do rozróżniania znaczenia czasowników „widzieć” i „patrzeć” jest obecna już u kilkuletnich dzieci z niepełnosprawnością wzrokową. Dzieci te inaczej interpretują i używają tych słów w zależności od tego czy odnoszą się one do zdolności poznawczych osób widzących, czy też do ich własnych form aktywności. Przedmiotowe badania wykazały, że zarówno dzieci widzące, jak i niewidome rozumieją „patrzenie” jako formę badania przedmiotów za pomocą głównego zmysłu percepcyjnego. Jednakże dzieci niewidome są świadome, że dla osób widzących widzenie i patrzenie oczami mają większe znaczenie i różnią się od „widzenia i patrzenia dłońmi”. Świadczy to o ich zdolności do adaptowania języka do różnych kontekstów poznawczych oraz do rozumienia, że różne zmysły mogą pełnić podobne funkcje poznawcze, choć są różnie interpretowane przez osoby z odmiennymi kompetencjami percepcyjnymi.

Werbализm

Podczas gdy osoby niewidzące zazwyczaj nie mają trudności z używaniem terminologii związanej z widzialnością lub zmysłem wzroku, podobne praktyki językowe często budzą wątpliwości, a nawet opór u osób widzących. Dotyczy to również niektórych specjalistów z dziedziny tyflogologii, którzy są zdania, że rozwój dzieci niewidomych może być zagrożony przez tzw. werbalizm, odnoszący się do bezmyślnego powtarzania niezrozumiałych zwrotów. W ich opinii takie praktyki mogą prowadzić do trwałych błędów poznawczych i komunikacyjnych. W skrajnych przypadkach ta koncepcja stała się podstawą praktycznych zaleceń ekspertów, którzy sugerują, że rodzice i wychowawcy dzieci niewidomych powinni unikać używania w ich obecności terminologii związanej ze zmysłem wzroku. Specjaliści obawiają się, że dzieci

niewidome, słysząc te pojęcia, mogą je niewłaściwie zrozumieć i używać ich w sposób, który nie odzwierciedla ich własnych doświadczeń i percepcji. W rezultacie dzieci te mogą mieć trudności w komunikacji oraz w rozumieniu otaczającego je świata, co może negatywnie wpływać na ich rozwój poznawczy.

Jak wskazują inne badania, teoria „werbализmu” opiera się bardziej na pewnych założeniach dotyczących natury i funkcji języka niż na dokładnym opisie zdolności poznawczych i językowych osób niewidomych. Po pierwsze, wyrażenia odnoszące się do widzenia nie mają jednoznacznego, dosłownego znaczenia; często są wielowarstwowe i używane w sposób metaforyczny. Po drugie, brak możliwości bezpośredniego doświadczenia niektórych znaczeń tych wyrażen nie oznacza, że osoby niewidome używają ich w sposób bezsensowny lub nierozumny. Po trzecie, gdyby ludzie mogli mówić tylko o rzeczach i zjawiskach, z którymi mieli bezpośredni kontakt zmysłowy, ich słownictwo byłoby znacznie uboższe. Jak wskazują Berger i Luckmann, podstawową cechą języka jest to, że „mogę mówić o niezliczonej ilości spraw, które w kontaktach bezpośrednich w ogóle nie występują, włącznie z takimi, których nigdy osobiście nie doświadczyłem ani nie doświadczę”.⁵

Zdaniem socjologa Ervinga Goffmana zwiększona kontrola językowa jest częstą reakcją osób bez niepełnosprawności podczas bezpośrednich kontaktów z osobami napiętnowanymi społecznie. Nie ma znaczenia, jaka cecha wywołuje tę społeczną nieprzystawalność – niezależnie od kontekstu rozmowy, takie zachowania zazwyczaj prowadzą do wzajemnego zakłopotania, co z kolei zakłóca normalny przebieg interakcji. Co istotniejsze, w codziennym życiu uczestników badań przekonanie o nieodpowiedniości używania wizualnych zwrotów w kontaktach z osobami niewidomymi podziela również wielu widzących – zarówno tych, którzy nie mają styczności z tym środowiskiem, jak i tych z bliższego otoczenia. W rozmowach to przekonanie

4 Patryk, cyt. za: K. Pietrowiak, dz. cyt., s. 224.

5 P. L. Berger, T. Luckmann, cyt. za: K. Pietrowiak, dz. cyt., s. 231.

“**Każdego dnia używamy języka pełnego wizualnych metafor, czyli wyrażeń odnoszących się do widzenia.**”

objawia się jako niepewność i zakłopotanie widzących, którzy albo starają się unikać wszelkich wizualnych sformułowań i odniesień, albo próbują je zastąpić słuchowymi lub dotykowymi odpowiednikami.

Osoby z niepełnosprawnością wzrokową relacjonują swoje doświadczenia tak:w

Aleksandra: Niektórzy mają takie dylematy podczas kontaktów prywatnych: czy do mnie można powiedzieć „do widzenia”. Albo ktoś mówi „zobacz”, a potem się peszył, przeproszał mnie i poprawiał na „dotknij”. To chyba wynika z takiej nadmiernej poprawności politycznej. Ludziom wydaje się to paradoksem, że można mówić do niewidomego „zobacz”. Może myślą, że ktoś z nas poczuje się przez to urażony.⁶

Patryk: Ludzie na początku nie wiedzą nawet, jak się do nas odzywać. Nie wiedzą, na ile jesteśmy „normalni”. Mam znajomą, z którą znamy się od kilku lat. Ostatnio powiedziała coś, co mnie zaszokowało, choć spotykałem się z tym wcześniej, ale nie myślałem o tym głębiej: „Czy ja mam wam powiedzieć »do zobaczenia«, skoro się przecież nie zobaczymy? Albo zapytać, czy oglądaliście film w telewizji, kiedy wy przecież nie możecie go obejrzeć?”. Okazało się, że ona zawsze miała takie dylematy. Do tej pory ciągle się zastanawiała jak do nas pisać, żeby unikać takich słów. Myślę, że ludzie często mają problemy z takimi drobiazgami, nie wiedzą czy nas czymś nie urażą, szczególnie ci, którzy nigdy nie mieli kontaktu z niewidomymi. Bo co mam

6 Aleksandra, cyt. za: K. Pietrowiak, dz. cyt., s. 232.

mówić – „do pomacania się”? Przecież nigdy nie macasz się od razu z ludźmi, których spotykasz. Albo „do usłyszenia”? Usłyszeć można się przecież przez telefon. To są dla mnie normalne słowa.⁷

Sandra: Najważniejsze jest to, żeby nie komplikować sobie życia. Po co jakiś człowiek ma się zastanawiać czy ma do mnie powiedzieć „zobacz”, czy coś innego? Już nawet nie chodzi o to, że ja jestem inna i się wyróżniam. Ale on musiałby cały czas się zastanawiać, ciągle o tym myśleć. I przez to nie mógłby zachowywać się naturalnie. To jest dla mnie bez sensu, bo takie podejście od razu sptyca relację.⁸

Joanna: Jeżeli ty powiesz do mnie „Asia, zobacz rzeźbę”, to ja wiem, że jest między nami w porządku. Kiedyś, jak byłam mała, ktoś w rodzinie powiedział do mnie „chodź Asiu, coś pomacasz”. Odpowiedziałam, żeby tak do mnie nie mówić, bo nie ma takiej potrzeby. Pamiętam też sytuację, gdy wchodząc kiedyś do klasy, w której grał telewizor, zapytałam nauczyciela co będziemy oglądać. Moja widząca koleżanka obruszyła się na to, stwierdzając: „Ty nie będziesz oglądać, ty będziesz słuchać”. Czy to ma znaczenie, jak będę to robić?!⁹

Osoby niewidome asymilują się z obowiązującym językiem w takim samym stopniu jak widzący członkowie danej społeczności, przez co postrzegają go jako naturalny i odpowiedni sposób wyrażania siebie oraz opisywania otaczającej rzeczywistości.¹⁰

Brodziński Maciej, *Spotkanie w ciemności – obraz bohatera niewidomego w literaturze dziecięcej i młodzieżowej po roku 1930 (wybrane przykłady)*, fragm. rozdz.: „Wizualność, werbalizm i inkluzyjność: język literacki w kontekście niepełnosprawności wzrokowej”. Praca magisterska, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, 2024.

7 Patryk, cyt. za: K. Pietrowiak, dz. cyt., s. 232.

8 Sandra, cyt. za: K. Pietrowiak, dz. cyt., s. 233.

9 Joanna, cyt. za: K. Pietrowiak, dz. cyt., s. 233.

10 Tamże, s. 227-234.



Aplikacje do zamawiania pomocy – czy takie w ogóle istnieją?

Zuzanna Horowska

Wszyscy doskonale znamy aplikacje, które ułatwiają nam codzienne funkcjonowanie. Od kilku lub kilkunastu lat rynek usług dostępnych mobilnie jest wręcz zdominowany przez aplikacje oferujące możliwość zamówienia jedzenia z dostawą do domu. Obecnie oferta jest znacznie szersza – w aplikacjach takich jak Glovo czy Wolt można nie tylko zamówić jedzenie, ale także zrobić zakupy zarówno w sklepach spożywczych, jak i meblowych, aptekach czy kwiaciarniach. Ale czy istnieją aplikacje, które oprócz dostarczania zamówień oferują realną pomoc?

Obecnie zamówienie jakiegokolwiek rzeczy materialnej przez Internet nie stanowi problemu.

Rzeczony rozwój technologii, napędzany rosnącym zainteresowaniem społeczeństwa takimi możliwościami sprawił, że czas oczekiwania na dostawę skrócił się nawet do kilkunastu minut. Na początku rozwoju tej branży najpopularniejsze były dostawy gotowych posiłków, jednak wybór dostępnych opcji i czas oczekiwania pozostawały wiele do życzenia. Z czasem oferta firm zajmujących się dostawą poszerzyła się i można było skomponować listę najpotrzebniejszych zakupów z wąskiego asortymentu produktów. W tym kontekście można doszukiwać się genezy nowego zawodu – shoppera, czyli osoby dobierającej produkty na podstawie wyboru dokonanego w aplikacji i przygotowującej je do dostawy.

Ale czy ktoś kiedyś zastanawiał się, czy istnieją inne usługi, które można zamówić online i które stanowią realne ułatwienie, zwłaszcza dla osób najbardziej potrzebujących?

W ostatnich latach powstało wiele platform o różnym przeznaczeniu, które oferują także rezerwację usług mobilnych lub konsultacji online. Jednym z takich rozwiązań jest platforma Booksy, która oferuje szeroką gamę usług z zakresu kosmetyki, zdrowia oraz usług dla zwierząt. Wybierając z dostępnych firm, można znaleźć te oferujące dojazd do klienta.

W kontekście zdrowia i profilaktyki warto wspomnieć o platformie ZnanyLekarz — stronie gromadzącej tysiące lekarzy i specjalistów z różnych dziedzin medycyny. Oprócz możliwości wizyty domowej, od czasów pandemii funkcjonuje również opcja konsultacji online. Dzięki temu pacjent może uzyskać poradę lekarską z dowolnego miejsca na świecie, choć trzeba pamiętać, że taka pomoc ma charakter orientacyjny — żadna konsultacja zdalna nie zastąpi dokładności tradycyjnej wizyty.

Pomimo usług zdalnych, nadal brakuje konkretnej aplikacji lub platformy specjalizującej się w zamawianiu pomocnych usług online. Temat ten wciąż raczkuje. Po dokładnym przeszukaniu zasobów internetowych można znaleźć jedynie kilka pozycji zbliżonych do tego założenia.

Pierwszą z nich jest Fixly — platforma zrzeszająca osoby poszukujące usługodawców w różnych dziedzinach. Strona działa od 2023 roku i jest miejscem do ogłaszania swoich usług przez stolarzy, hydraulików czy firmy sprzątające. W przypadku jakiegokolwiek awarii w domu umożliwia szybkie znalezienie fachowca oraz dostęp do najbliższych terminów realizacji.

Kolejną ciekawą propozycją jest aplikacja SeniorApp. Choć nazwa sugeruje, że skierowana jest głównie do seniorów, w rzeczywistości może z niej skorzystać każdy, kto z powodu samotności lub innych trudności potrzebuje cyklicznej pomocy. To zarówno aplikacja mobilna, jak i internetowa, z czytelnym panelem użytkownika. Umożliwia ogłaszanie usług w zakresie

“ Obecnie oferta jest znacznie szersza — w aplikacjach takich jak Glovo czy Wolt można nie tylko zamówić jedzenie, ale także zrobić zakupy zarówno w sklepach spożywczych, jak i meblowych, aptekach czy kwiaciarniach. Ale czy istnieją aplikacje, które oprócz dostarczania zamówień oferują realną pomoc?

sprzątania, zakupów, opieki godzinowej czy dotrzymywania towarzystwa. Podane są przybliżone stawki, które w porównaniu z innymi platformami bywają niższe.

Warto wspomnieć o aplikacjach dedykowanych osobom niewidomym. Wśród dostępnych propozycji na uwagę zasługuje Seeing Assistant, która oferuje dwa warianty: Home oraz Move. Wariant Home umożliwia odczytywanie kodów kreskowych i QR, przekazując kluczowe informacje głosowo, natomiast Move pełni rolę głosowego asystenta podczas poruszania się w przestrzeni. Innowacyjna koncepcja Be My Eyes polega na zrzeszaniu ochotników gotowych wspierać osoby niewidome w codziennych sytuacjach, pełniąc rolę przewodnika i doradcy w czasie rzeczywistym.

Aplikacje do zamawiania lub proponowania pomocy to wciąż nowy temat w świecie polskich platform i aplikacji mobilnych. Obiecujące jest rosnące zainteresowanie tym zagadnieniem, co daje nadzieję, że w przyszłości kategoria pomocowa w mobilnym świecie stanie się jedną z najpopularniejszych.

Holistyczne podejście do opieki nad osobami z niepełnosprawnościami

Aneta Szpak-Korycka

Opieka nie powinna ograniczać się tylko do leczenia chorób, lecz obejmować także dbałość o kondycję psychiczną, fizyczną i społeczną. To wypracowanie równowagi, aby utrzymać dobre samopoczucie na co dzień. To również dbałość o wsparcie emocjonalne, edukację i budowanie świadomości na temat zdrowych nawyków inicjujących zmiany w stylu życia, które przynoszą długotrwałe korzyści.

Uważam, że jednym z elementów holistycznego podejścia do człowieka w trudnej sytuacji życiowej, jaką jest niepełnosprawność, jest dbanie o wygląd, a co za tym idzie dobre samopoczucie. Takie podejście może zapewnić odpowiednie podstawy w prowadzeniu możliwie normalnego i pięknego życia. Wspaniale w tą ideę wpisuje się pielęgnacja własnego ciała, bo nic tak dobrze nie poprawia nastroju, jak aromat produktów kosmetycznych, gładka i wypielęgnowana skóra.

Czuć znaczy więcej widzieć

Za nami pierwsze w tym roku warsztaty kosmetyczne z cyklu „Dbaj o Siebie i Swój wizerunek” podczas których podopieczni Fundacji SZANSA uczyli się jak prawidłowo wykonywać pielęgnację dłoni. Dłonie są oczami osób z niepełnosprawnością wzroku, dlatego ich pielęgnacja to nie tylko kwestia estetyki, ale także funkcjonalności. Dotyk jest podstawowym sposobem poznawania świata. To nimi osoby niedowidzące i niewidome czytają teksty w alfabecie Braille’a, rozpoznają przedmioty, a nawet twarze swoich bliskich. Dlatego wypielęgnowana skóra dłoni ma ogromne znaczenie w codziennym życiu. Zadbane dłonie pozwalają lepiej wyczuć kształt, faktury, co przyczynia się bezpośrednio do



lepszemu komfortu życia. Dotyk staje się jeszcze bardziej precyzyjny na codzienne odkrywanie otaczającego świata.

Podczas warsztatów podopieczni bardzo chętnie korzystali z wiedzy:

- › jak prawidłowo wykonywać pielęgnację
- › jak dobrać kosmetyki do potrzeb delikatnej skóry dłoni
- › jak ważna jest codzienna, systematyczna pielęgnacja
- › jakie składniki aktywne powinny znaleźć się w produktach kosmetycznych przeznaczonych w tak szczególnej pielęgnacji
- › z jakich produktów można przygotować domowe spa dłoni.

Na zakończenie warsztatów każdy z podopiecznych miał okazję skorzystać z zabiegu parafinowego, który w natychmiastowy sposób wygładził, zmiękczył, głęboko nawilżył skórę, a co najważniejsze zrelaksował i poprawił w znaczący sposób samopoczucie. Pamiętajmy o tym, że pielęgnacja skóry to inwestycja w siebie. Zachęcam do kontynuowania tej pięknej podróży ku zdrowej i promiennej skórze.

Felieton skrajnie
subiektywny

W poszukiwaniu Zmartwychwstania

Elżbieta Gutowska-Skowron

Po przekroczeniu pewnej cezury wiekowej rośnie skłonność do wspomnień. Zauważyłam, że ten wzrost jest wprost proporcjonalny do wrogości otoczenia. Im bardziej ono nie przystaje do naszych oczekiwań, tym intensywniej wspominamy. A otoczenie, to dalsze, odbieram teraz jako wyjątkowo nieprzyjazne i obce mojemu odczuwaniu. Stąd wracają wspomnienia z lat dzieciństwa i młodości. Nie można przecież bezustannie myśleć o polityce.

Cofam się wobec tego w czasie do niezbyt zasobnego, ale szczęśliwego dzieciństwa i do przygotowań do Świąt Zmartwychwstania, które w moim domu rodzinnym celebrowało się długo i naprawdę uroczyście. A wszystko zaczynało się od ostonięcia domowych krzyży i krzyżyków fioletową tkaniną, co miało miejsce zawsze w piątą niedzielę Wielkiego Postu. Pozostawały one ostonięte do zakończenia nabożeństwa Męki Pańskiej w Wielki Piątek. W kościele katolickim to symbol, służący m.in. zintensyfikowaniu oczekiwania na Niedzielę Wielkanocną, a tym samym na Zmartwychwstanie Chrystusa.

Strażniczką wielkanocnych obyczajów była moja Mama, pochodząca z bardzo religijnej rodziny. Tata w pełni się dostosowywał, choć pochodził z rodziny, w której mieszał się obyczaj ewangelicki i katolicki. Jego babcia była bowiem wyznania ewangelicko-augsburskiego, dopiero pod koniec życia przeszła na katolicyzm.

Nieodłącznym elementem Wielkiego Postu było w moim domu uczestnictwo w nabożeństwach Drogi Krzyżowej i Gorzkich Żalów. W czasie przedświątecznych porządków i przygotowywania potraw wielkanocnych rodzinnie śpiewaliśmy wielkopostne pieśni. Jako dziecko



bardzo przeżywałam pochód z palmami w Palmową Niedzielę, rozpoczynającą Wielki Tydzień, i zastanawiałam się w jego trakcie, jak to możliwe, że Jezus witany jak król za niedługo czas będzie wyszydzany przez tych samych ludzi, po wydaniu na śmierć.

Przeżywanie Triduum Paschalnego w Wielki Czwartek, Piątek i Sobotę było dla mnie czymś mistycznym. Wielkopiątkowe obrzędy robiły ogromne wrażenie w ciszy kościoła, w którym po odśpiewaniu hymnu „Chwała na wysokości Bogu” w Wielki Czwartek milkną organy i nie odzywają się aż do rozpoczęcia tego hymnu w Wielką Sobotę.

W wielkosobotni poranek całą rodziną święciliśmy pokarmy i odwiedziliśmy Groby Pańskie w kościołach na warszawskiej Starówce. W okresie komuny, w sposób szczególny, przemycana była w ich aranżacjach symbolika odnosząca się do współczesności. Odkrywanie tych symboli dawało nadzieję na zmianę, na zmartwychwstanie wolnej Polski, które w końcu nastąpiło.

Msza rezurekcyjna Niedzieli Wielkanocnej w moim domu rodzinnym także była obowiązkowym elementem celebracji. Zresztą w ogóle nie wyobrażałam sobie świąt bez rezurekcji. Szósta rano, zapach wiosny w powietrzu, delikatne pąki na drzewach, nieśmiałe jeszcze głosy ptaków i radość oczekiwania na coś wielkiego, na największy cud, cud Zmartwychwstania.

Zastanawiam się czy dziś ktoś jeszcze tak celebrowuje Zmartwychwstanie, czy potrafimy wypełniać te święta ich najistotniejszą treścią? Czy przypadkiem tej treści nie przykrywają szczerze i skutecznie czekoladowe zajaczkę, puszyste kurczaczki na drucianych nogach i kolorowe, plastikowe jajka na patykach.



Historia Patryka

Krystian Cholewa

Patryk od zawsze był związany z drewnem. Już jako młody chłopak pomagał w stolarni, gdzie firma zajmowała się produkcją okien i drzwi. Zawodu uczył się w szkole zawodowej. Był niezwykle pracowity i dokładny – dbał o każdy najmniejszy detal, aby produkty, które schodziły z linii produkcyjnej, były najwyższej jakości.

Dzięki swojej rzetelności i pasji szybko awansował – od ucznia do pracownika produkcji, przez brygadzystę do mistrza produkcji. Znani nazywali go „artystą”, ponieważ praca była dla niego czymś więcej niż obowiązkiem – była prawdziwym hobby Patryka. Stolarstwo było w jego rodzinie tradycją – już czwarte pokolenie zajmowało się tym rzemiosłem, począwszy od pradziadka, dziadka, aż po ojca, który przekazał fach Patrykowi.

W rozmowie Patryk wspominał, że choć sama praca stolarza na przestrzeni lat niewiele się zmieniła, to technologia przeszła ogromną rewolucję. Dziś nie używa się gwoździ, tylko specjalnych wkrętów, które są łatwiejsze i szybsze w użyciu. Maszyny stolarskie również stały się bardziej zaawansowane, co znacząco ułatwia pracę.

Tragiczny wypadek

Pewnego sierpniowego dnia w firmie, w której pracował Patryk, doszło do tragicznego wypadku. Podczas produkcji okien opiłki drewna raniły jego gałki oczne. Natychmiast wezwano zespół ratownictwa medycznego, który przewiózł go do kliniki okulistycznej. Niestety, mimo szybkiego zabiegu ratującego wzrok, doszło do poważnego uszkodzenia oka. Patryk przez kilka dni miał zabandażowane oczy i z niecierpliwością czekał na moment, gdy lekarze zdejną opatrunki. Jednocześnie zmagął się z ogromnym lękiem – czy będzie widział, a jeśli tak, to w jakim stopniu?

Rok wcześniej zaręczył się ze swoją ukochaną i planował ślub, ale wypadek zmienił wszystko. Dziewczyna, nie wytrzymując presji i trudności, zerwała zaręczyny i wyjechała za granicę. Był to kolejny cios dla Patryka, który musiał zmierzyć się nie tylko z nagłą niepełnosprawnością, ale także z utratą bliskiej osoby. Pomimo bólu, Patryk przyznał, że trudne sytuacje pokazują,

kim ludzie są naprawdę. „Może to i dobrze, że odeszła na początku. Nie robiła mi żadnych złudzeń” – powiedział. Wiedział, że jego życie diametralnie się zmieniło, a powrót do zawodu, który kochał, nie już będzie możliwy.

Nowy początek

Po wyjściu ze szpitala Patryk nie pozwolił sobie na załamanie. Wiedział, że musi działać, aby poradzić sobie z nową rzeczywistością. Dlatego zapisał się na kurs dla osób z dysfunkcją wzroku, prowadzony przez instruktora, który sam kiedyś stracił wzrok w wyniku wypadku. Kurs dał mu więcej siły i praktycznych wskazówek niż wizyty u psychologa czy psychiatry. Był to prawdziwy instruktaż, jak żyć z niepełnosprawnością na co dzień i się nie załamać.

Po ukończeniu szkolenia Patryk zaczął szukać pracy. Zdawał sobie sprawę, że nie będzie łatwo, ale postanowił wykorzystać swoje doświadczenie stolarskie. Na początek otrzymał propozycję pracy w zakładzie aktywności zawodowej w pracowni stolarskiej. Po pewnym czasie zajął się projektowaniem mebli, które kiedyś sam wykonywał. Dzięki specjalnemu oprogramowaniu, okularom i swojemu zmysłowi przestrzennemu mógł realizować swoją pasję.

Nowe pasje i życie

Sport również stał się ważną częścią życia Patryka. Zapisał się do lokalnej sekcji pływakiej, co pozwoliło mu nie tylko zadbać o kondycję fizyczną, ale także zapomnieć o swojej niepełnosprawności. Pływanie stało się jego nową pasją, która dawała mu radość i motywację do działania.

Patryk zauważył, że w dzisiejszym świecie coraz więcej osób rozumie problemy osób z niepełnosprawnościami, choć nadal zdarzają się ludzie, którzy nie potrafią się z nimi utożsamić. Na szczęście takich osób jest już coraz mniej w naszym otoczeniu – dodał z optymizmem.

Wnioski

Historia Patryka to opowieść o sile ludzkiego ducha i determinacji. Oto kilka lekcji, które możemy z niej wyciągnąć:

“ Patryk zauważył, że w dzisiejszym świecie coraz więcej osób rozumie problemy osób z niepełnosprawnościami, choć nadal zdarzają się ludzie, którzy nie potrafią się z nimi utożsamić. Na szczęście takich osób jest już coraz mniej w naszym otoczeniu – dodał z optymizmem.

1. **Adaptacja do zmian** – Nawet w obliczu tragedii można znaleźć nowe ścieżki i cele. Patryk, mimo utraty wzroku, nie poddał się i znalazł sposób, aby realizować swoje pasje.
2. **Wsparcie i edukacja** – Kursy i szkolenia dla osób z niepełnosprawnościami mogą być kluczowe w procesie adaptacji do nowej rzeczywistości. Praktyczna wiedza często daje więcej niż teoretyczne rozmowy.
3. **Sport jako terapia** – Aktywność fizyczna, taka jak pływanie, może pomóc zapomnieć o trudnych doświadczeniach i poprawić samopoczucie.
4. **Ludzie w trudnych chwilach** – Trudne sytuacje weryfikują kto naprawdę jest naszym wsparciem. Patryk zrozumiał, że lepiej wiedzieć od razu, na kim można polegać.
5. **Technologia jako wsparcie** – Nowoczesne rozwiązania, takie jak oprogramowanie do projektowania, mogą otworzyć nowe możliwości dla osób z niepełnosprawnościami.

Historia Patryka pokazuje, że nawet najtrudniejsze doświadczenia mogą stać się początkiem czegoś nowego.

Sport jako droga do pełni życia

Moja historia jako osoby niesłyszącej

Aleksandra Dudek

Jestem osobą niesłyszącą i, szczerze mówiąc, nie przepadam za mówieniem o sobie. Jednak wiem, jak ważne jest dzielenie się doświadczeniami – zwłaszcza jeśli mogą one pomóc innym.

Na co dzień korzystam z implantów ślimakowych, które całkowicie odmieniły moje życie. Urodziłam się jako osoba niesłysząca, przez lata wspomagałam się aparatami słuchowymi, ale z czasem przestały działać. W wieku 19 lat zdecydowałam się na pierwszy implant, a w 2023 roku na drugi.

Gdy zaczęłam studia na AWF w Katowicach, ważną była dla mnie dostępność tłumacza języka migowego. Dzięki temu mogłam odnaleźć się w nowym środowisku. Jednak już na drugim roku, z implantem, czułam się na tyle pewnie, że mogłam samodzielnie notować, aktywnie uczestniczyć w zajęciach i swobodnie komunikować się ze studentami oraz wykładowcami.

To otworzyło mi nowe możliwości – ukończyłam studia na kierunku Zarządzanie sportem z wysoką średnią, a jednocześnie w pełni oddałam się mojej drugiej pasji – pływaniu. Trenowałam zawodowo dwa razy dziennie, podróżowałam po świecie..., ale o tym za chwilę! Rozsiądźcie się wygodnie – zapraszam do lektury

Dziś chciałabym poruszyć temat sportu osób niesłyszących. Sama od dziecka byłam związana



z pływaniem – początkowo traktowałam je jako formę rekreacji, ale z czasem stało się moim sposobem na życie. W moim przypadku sport był czymś więcej niż tylko aktywnością fizyczną – to także droga do niezależności, samorealizacji i pokonywania barier, które wielu wydają się nie do przejścia.

Jak sukces w sporcie przekłada się na życie osób niesłyszących?

Sport to coś więcej niż tylko rywalizacja. Dzięki cotygodniowym zawodom, wyjazdom i poznawaniu ludzi miałam okazję pokazać się w świecie osób słyszących – i udowodnić, że osoby niesłyszące to nie tylko ktoś, kto posługuje się językiem migowym i ma ograniczony zasób słów. Nigdy nie miałam z tym problemu – moja siostra również nie. Tak samo jak ja, urodziła się z głębokim niedosłuchem. Miłyśmy jednak to szczęście w nieszczęściu, że w naszej słyszącej rodzinie byłyśmy we dwie. Razem pokonywałyśmy bariery i przełamowałyśmy stereotypy.

“ Gdy zaczęłam studia na AWF w Katowicach, ważna była dla mnie dostępność tłumacza języka migowego. Dzięki temu mogłam odnaleźć się w nowym środowisku. Jednak już na drugim roku, z implantem, czułam się na tyle pewnie, że mogłam samodzielnie notować, aktywnie uczestniczyć w zajęciach i swobodnie komunikować się ze studentami oraz wykładowcami.

Od zawsze komunikowałyśmy się pełnym zakresem słów. Ja byłam raczej małomówna i nieśmiała, ale jeśli już mówiłam, to konkretnie. Siostra była moim przeciwieństwem – rozgadana, zawsze miała coś do dodania. Dzięki temu świetnie się uzupełniałyśmy i wzajemnie motywowałyśmy do działania.

Podróże – lekcja życia

Sport pozwolił mi zwiedzić cały świat. Korzystałam ze wszystkich środków transportu – samoloty, pociągi, promy – nigdy nie miałam oporów przed podróżowaniem. Potrafię spakować się w jeden dzień i nazajutrz być na drugim końcu świata, czując się tam zupełnie swobodnie.

Podróże nauczyły mnie otwartości i tego, że ludzie wszędzie są różni. Każdy kraj ma swoją mentalność, ale w gruncie rzeczy wszyscy jesteśmy do siebie podobni. Przestałam się przejmować tym, że jestem inna. Wręcz przeciwnie – rozumiałam, że mogę robić wszystko to, co inni, a moja historia może inspirować.

Później przyszedł czas na implanty

Gdy zaczęłam lepiej słyszeć, od razu wykorzystałam to do dalszego rozwoju. Na studiach magisterskich całkowicie zrezygnowałam z tłumacza

języka migowego i postanowiłam kontynuować naukę samodzielnie. Ukończyłam kursy instruktora pływania, fitnessu, jogi oraz zdobyłam tytuł trenera pływania II klasy sportowej.

Moja siostra ukończyła fizjoterapię w Warszawie. Dziś, jako mama trójki dzieci, jest jedną z najlepszych fizjoterapeutek w Szczecinie – pacjenci zapisują się z wyprzedzeniem, bo często brakuje do niej miejsc.

Ja zostałam mamą dwójki bardzo energicznych chłopców, którzy mają teraz 7 i 9 lat. W 2023 roku podjęłam pracę w Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, a od pół roku pracuję zdalnie. Wciąż jednak wierzę, że swoim działaniem i postawą wpływam na zmianę sposobu myślenia o osobach z niepełnosprawnością. Pokazuję, że nie jesteśmy tylko „rencistami”, ale pełnoprawnymi obywatelami, którzy pracują, podróżują i robią ciekawe, wartościowe rzeczy.

Praca w Fundacji jest dla mnie także formą samorozwoju. Każdego dnia uczę się tu czegoś nowego – to niesamowite i ogromnie motywujące do dalszego działania.

Sport dał mi widoczność

Gdybym pływała tylko wśród osób słyszących, pewnie w końcu bym gdzieś zniknęła. Nie wyróżniłabym się tak, jak miało to miejsce w sporcie osób niesłyszących, gdzie mogłam brać udział w międzynarodowych zawodach. To dało mi ogromny sukces, ale też pomogło zmieniać świadomość ludzi na temat osób niesłyszących.

Podczas wyjazdów rozmawiałam z innymi niesłyszącymi sportowcami, często podkreślając wartość mówienia. Pokazywałam, że funkcjonowanie w świecie słyszących jest łatwiejsze, jeśli się na niego otworzymy. Nie trzeba stale polegać na tłumaczach – można nauczyć się komunikować i działać samodzielnie. Słowo mówione ma ogromną wartość i siłę przekazu!

Obalam mity

Przez lata panowało przekonanie, że osoby niesłyszące są słabsze w pływaniu – że mają gorszą wydolność płuc przez brak mówienia czy zaburzenia błędnika. Ja skutecznie przełamalam ten

stereotyp, wkraczając do świata sportu niestyszających i udowadniając, że mogą konkurować na najwyższym poziomie.

W 2004 roku, nie mając jeszcze 13 lat, pojechałam na swoją pierwszą olimpiadę – Deaflympics w Melbourne (Australia). Było to ogromne przeżycie – jako najmłodsza zawodniczka w kadrze Polski mogłam zaprezentować swoje umiejętności na arenie międzynarodowej. Nie tylko nie było to dla mnie stresujące – wręcz przeciwnie, szybko zaczęłam osiągać kolejne sukcesy.

W następnych latach rywalizowałam na Mistrzostwach Europy w Grecji, Rosji, na Mistrzostwach Świata w Tajpej, Portugalii oraz na Olimpiadzie w Bułgarii.

Mój największy sukces?

W 2007 roku, jako 16-latką, zajęłam 5. miejsce na Mistrzostwach Świata, ustanawiając rekordy Polski na 50, 100 i 200 metrów stylem dowolnym. Moja siostra poszła o krok dalej – na Mistrzostwach Świata w wyścigu na 50 metrów stylem motylkowym zdobyła srebrny medal, przegrywając złoto o zaledwie 0,02 sekundy. Na 200 metrów stylem grzbietowym również niewiele zabrakło jej do pierwszego miejsca.

Była to dla nas wyjątkowa przygoda, pełna emocji, wyzwania i satysfakcji. Przygoda, która nauczyła nas, że warto dążyć po więcej, zamiast

“ **Przestałam się przejmować tym, że jestem inna. Wręcz przeciwnie – rozumiałam, że mogę robić wszystko to, co inni, a moja historia może inspirować.**

zadowalać się minimum. Naprawdę warto tego doświadczyć. Warto się rozwijać, czerpać z życia pełnymi garściami, a nie usprawiedliwiać się trudnościami i zwać wszystko na „nieszczęśliwy los”.

To właśnie w naszej inności tkwi nasza siła. Każdy z nas ma coś wyjątkowego – coś, co może stać się przewagą, a nie przeszkodą. Trzeba to tylko w sobie odkryć i nauczyć się z tego korzystać.

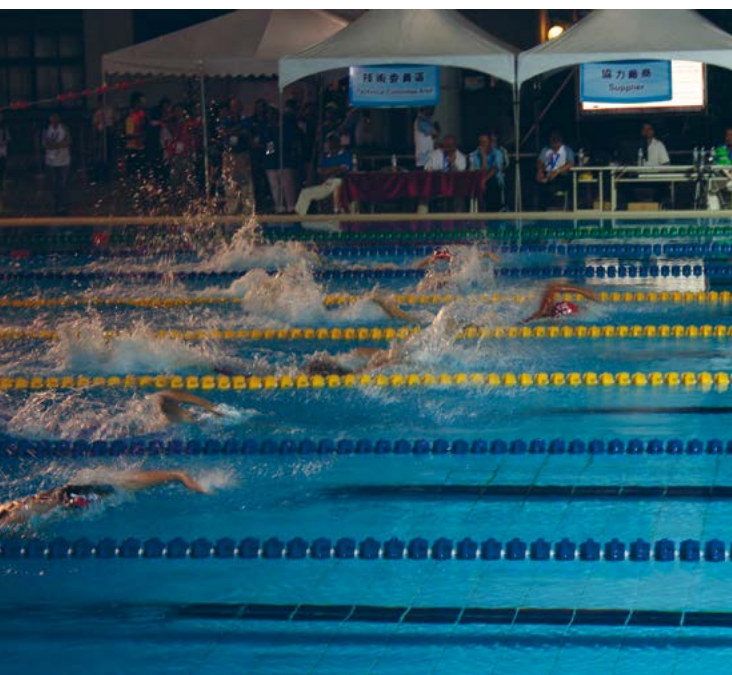
Nowa rola – mamy, które chcą więcej

Dziś, jako mamy, staramy się przekazywać naszym dzieciom wszystko to, co same dostałyśmy. Czasem łapiemy się na tym, że wymagamy od nich więcej – bo mamy pełną świadomość, że skoro my, jako osoby niestyszające mogłyśmy tyle osiągnąć, to dlaczego nasze dzieci, które słyszą, nie miałyby dać rady?

To sprawia, że nie tylko my się rozwijamy, ale także kolejne pokolenie. Bycie niestyszającym rodzicem w niczym nie oznacza, że dajemy dzieciom mniej. Wręcz przeciwnie – jesteśmy tak samo wartościowymi rodzicami, uczymy nasze dzieci siły, samodzielności i otwartości na różnorodność. Może dzięki temu uda nam się wychować ludzi jeszcze bardziej świadomych, którzy w przyszłości będą otwarci na osoby z każdą niepełnosprawnością.

Wierzę, że wystarczy jedna osoba, by zacząć zmieniać świat. A jeśli takich osób będzie więcej? Możemy odmienić rzeczywistość nie tylko dla siebie, ale i dla tych, którzy przyjdą po nas.

Bo świat nie zmienia się sam – zmieniają go ludzie, którzy wierzą, że mogą więcej.



Masz prawo wiedzieć

Radosław Nowicki

– Liczy się to, aby edukować ludzi. Oni dostają ode mnie wiedzę, a ja mam satysfakcję i zastrzyk adrenaliny, bo widzę, że moja praca i prowadzenie kanału na YouTube ma sens. YouTube nie jest dla mnie pomysłem na biznes, tylko na samorealizację i na pomaganie osobom, które będą chciały odnaleźć się w prawnym bałaganie, który jest w naszym kraju – powiedział Jarosław Put, wcześniej adwokat, a obecnie radca prawny, mediator sądowy, doradca obywatelski, specjalista od dostępności i członek Śląskiego Sejmiku Osób z Niepełnosprawnością, a ostatnio także twórca treści prawniczych na kanale o nazwie „Masz prawo wiedzieć” na YouTube. W rozmowie z Helpem opowiedział o swojej prawniczej drodze, o barierach, na które napotykają niewidomi w środowisku prawniczym, o swoim kanale na YouTube, o tym, co najbardziej interesuje osoby niewidome, a także o wielu innych ciekawych kwestiach.

Radostaw Nowicki: Prawo to ciężki kawałek chleba dla osoby pełnosprawnej, jak odnajdują się niewidomi w prawnych meandrach i zawiłościach?

Jarosław Put: Bardzo ciężko. Kiedy ja studiowałem prawo, to sprzęt był jeszcze trochę archaiczny. Bardzo ważne było więc wsparcie rodziny oraz koleżanek, które miały serducho i widziały moją motywację do zmiany swojego życia. Wcześniej, podobnie jak duża część niewidomych, skończyłem studium medyczne i byłem masażystą. Praca ta była ciężka fizycznie, a ja zarabiałem dramatycznie mało. Jestem gadułą z dużą pozytywną energią i empatią. Stwierdziłem więc,



że nie ma sensu zamykać się w gabinecie w przychodni, pomagając kilku osobom w miesiącu, jeśli mogę to robić na skalę masową. To pociągnęło mnie w kierunku prawa. Byłem pierwszym studentem niewidomym na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Z czasem zaczęły pojawiać się komputery udźwiękowione, co bardzo mi pomogło. Technologia rozwija się błyskawicznie i obecnie dużo łatwiej jest być prawnikiem, ale na początku lat 2000 to była praca na ugorze. Gdyby nie determinacja i wsparcie rodziny, to nie skończyłbym prawa i nie został adwokatem.

RN: Kluczowe było samozaparcie?

JP: We wszystkim to jest podstawa, niezależnie od tego czy ktoś jest sprawny czy niepełnosprawny. Nam jest trudniej, bo musimy walczyć nie tylko ze swoimi ułomnościami charakterologicznymi, chociażby że czasami nam się czegoś nie chce, ale mamy też barierę fizyczną. Gdy zdawałem egzamin, byłem pierwszą osobą niewidomą na Śląsku. Był jeszcze pan, który miał wypadek na budowie, ale został prawnikiem jak już przestał widzieć. Ja przez studia prawnicze, aplikację adwokacką i zmianę zawodu na radcę prawnego przeszedłem bez wzroku, więc

było mi trudno. Musiałem przełamywać bariery, walczyć ze stereotypami ze strony sędziów i prokuratorów, aby uświadomić im, że jestem takim samym adwokatem jak każdy inny.

RN: Czy panowało, a być może nadal panuje takie przekonanie, że osobom z dysfunkcją wzroku trudno przebić się do środowiska prawniczego?

JP: Trudno, bo wciąż nie ma takich dostosowań, jakich można byłoby się spodziewać. Obecnie mamy udźwiękowione komputery i telefony, ale wciąż bez samozaparcia człowiek niczego nie osiągnie. Nadal trzeba też walczyć ze stereotypami. Proszę sobie wyobrazić: idzie pan bronić człowieka i dostaje pan do ręki 40 tomów akt w formie papierowej. Jest jeszcze bardzo dużo przeszkód, więc trzeba być bardzo zdeterminowanym, aby wykonywać zawód adwokata, prawnika czy radcy prawnego.

RN: Te bariery częściej pojawiają się w ludzkich głowach czy dotyczą bardziej technologii?

JP: Chodziłem w garniturze, miałem przyciemnione okulary i opanowane poruszanie się w kancelarii, więc moi klienci często nawet nie wiedzieli, że nie widzę, a jak się o tym dowiadywali, to mi nie wierzyli. Zadawali mi banalne pytania, np. „jak pan pisze pisma”? Te przeszkody się uzupełniają, bo z jednej strony trzeba walczyć z brakiem edukacji ludzi i ich świadomości związanej z tym, jak egzystować z nami, a z drugiej strony zmagać się z barierami technologicznymi w postaci tego przystawionego komputera. Często samodzielnie nie można zapoznać się z dokumentami, bo w wymiarze sprawiedliwości systemy komputerowe dopiero wchodzą, a jeśli już gdzieś weszły, to nasze programy, takie jak chociażby JAWS, wciąż wiele rzeczy w nich nie ogarniają.

RN: Czy rozwój nowoczesnych technologii ułatwia obecnie wejście na drogę prawniczą osobom z dysfunkcją wzroku?

JP: Nowoczesne technologie ułatwiają nam zadanie, ale wciąż nie dają niezależności w pełni. W wielu sferach działalności potrzebujemy wsparcia. Liczę, że kolejnym krokiem do niezależności będzie asystencja, która może w końcu wejść w życie. Dzięki temu łatwiej będzie

“ YouTube nie jest dla mnie pomysłem na biznes, tylko na samorealizację i na pomaganie osobom, które będą chciały odnaleźć się w prawnym bałaganie, który jest w naszym kraju – powiedział Jarosław Put, wcześniej adwokat, a obecnie radca prawny, mediator sądowy, doradca obywatelski, specjalista od dostępności i członek Śląskiego Sejmiku Osób z Niepełnosprawnością, a ostatnio także twórca treści prawniczych na kanale o nazwie „Masz prawo wiedzieć” na YouTube.

można pójść do klienta do zakładu karnego, do izby zatrzymań czy na policję. Ona jednak nie rozwiąże wszystkich problemów, bo wciąż jest niski poziom świadomości społecznej, w szczególności dotyczy on wszystkich organów ścigania. Często pracujący w nich ludzie dziwią się, że przyszedł niewidomy prawnik czy radca prawny. Jednak w stosunku do sprawnych kolegów jest mi o tyle łatwiej, że Państwo mnie wspiera. Wiadomo, że mamy barierę związaną z byciem osobą z niepełnosprawnością, ale za to dostajemy rekompensatę w postaci wspierania środkami publicznymi. Ja z nich dosyć umiejętnie korzystam. Moja determinacja powoduje, że mam tych uprawnień relatywnie więcej.

Rn: Czyli brak wzroku może być też atutem w byciu adwokatem, prawnikiem czy radcą prawnym?

JP: Brak wzroku daje nam trochę inną empatię, większą otwartość na ludzi, głębsze zrozumienie ich problemów. Według mnie łatwiej nam

nawiązać kontakt z klientem, który przychodzi do nas z jakimś problemem. W 98% moimi klientkami są kobiety w sprawach związanych z rozwodami, przemocą w rodzinie, alimentami, kontaktami ojca z dzieckiem. Czują się przy mnie bezpiecznie i swobodnie. Mówią, że mogą sobie u mnie popłakać, bo ja nie widzę, jak się rozmazuje ich tusz.

RN: Nie jest pan jedynym niewidomym, który zajmuje się prawem. Znani są chociażby Andrzej Góźdź czy Wacław Rosa. Wśród niewidomych wymieniacie się jakimiś spostrzeżeniami, opiniami, anegdotami?

JP: Raczej nie. Branża jest dosyć skomplikowana i trudna. Być może inni niewidomi obawiają się, że skoro ja jestem osobą z niepełnosprawnością i muszę pozyskać klientów, to gdyby weszły w relację ze mną, to być może miałyby to jakieś negatywne przełożenie na ich pracę. Tak to odbieram, bo kiedyś próbowałem skontaktować się z niewidomymi ludźmi z branży, ale bez powodzenia. Myślę, że w Polsce jest zaledwie kilku całkowicie niewidomych prawników. Więcej jest osób, które skończyły prawo, ale nie podjęły pracy w zawodzie, bo nie czuły się na siłach, żeby zmierzyć się z tym całym systemem i z tkwiącymi w nim barierami.

RN: Swoją przygodę z prawem zaczynał pan od bycia adwokatem. Jak wspomina pan ten czas?

JP: Chyba nie do końca byłem świadomy tego, w co się pakuję. To był dla mnie bardzo trudny okres, w którym zajmowałem się sprawami karnymi. Powiedziałbym nawet, że mam po nim lekką traumę. Po sześciu latach wykonywania tego zawodu stwierdziłem, że już nie chcę bronić pedofilów czy gwałtocieli. Psychicznie trudne było dla mnie to, że broniłem pedofila, który molestował dziewczynkę, która była w wieku mojej córki. Brakowało mi też wsparcia ze strony sędziów, a także technologicznego. Musiałem przebijać głową mur, walczyć, aby moje asystentki miały wgląd w akta. To była praca na ugorze. Za to byłem jedną z dwóch osób, które przyczyniły się do zmiany rozporządzenia ministra sprawiedliwości odnoszącego się do egzaminu adwokackiego. W tamtym okresie obowiązujące przepisy nie dawały technicznej możliwości podejścia do egzaminu przez osobę

niewidomą. Zgodnie z nimi samodzielnie powinienem rozwiązywać test wielokrotnego wyboru i napisać apelację.

RN: W tamtym okresie funkcja adwokata pana trochę przerosta emocjonalnie?

JP: Myślę, że tak. Dużo więcej zadowolenia z pracy dało mi bycie radcą prawnym, bo zajmuję się tematami rodzinnymi. W większości moimi klientkami są kobiety, bo uważam, że w wielu sądach są dyskryminowane, więc trzeba je edukować i im pomagać. W kręgu moich zainteresowań są też przepisy związane z osobami z niepełnosprawnościami. Orientuję się w przepisach, o których wiele osób z naszego środowiska nie wie, więc staram się dzielić posiadaną wiedzę.

RN: Z jakimi problemami przychodzą do pana ludzie?

JP: Przede wszystkim są to sprawy rodzinne, spadkowe, konflikty majątkowe, ale też wiele innych. Ostatnio mam też dużo tematów związanych z nowelizacją przepisów dotyczących naszego środowiska. Założyłem więc kanał na YouTube i zacząłem publikować filmiki. Zauważyłem, że jest potrzeba, aby wyjaśniać ludziom zagadnienia związane z niepełnosprawnością oraz z uprawnieniami, które przysługują nam na mocy ciągle zmieniających się przepisów.

RN: No właśnie, zasiłków, dodatków, świadczeń dla osób z niepełnosprawnościami jest coraz więcej. Ludzie chyba zaczynają się w nich gubić?

JP: Myślę, że nie tylko odbiorcy tych treści się w tym gubią, ale też i sami prawnicy. Sam zauważyłem, że coraz więcej czasu zajmuje mi przygotowanie się do nagrywania filmików. To przecież nie może być głupie gadanie, bo ktoś mógłby mi zarzucić, że mówię bzdury. Widać, że objaśnienia tych tematów są ludziom bardzo potrzebne. Wcześniej koncentrowałem się na pracy z nimi w kontaktach osobistych, a nie skupiałem się na publikowaniu treści na YouTube. Przekonałem się jednak do tego, bo te materiały można później gdzieś udostępnić, a dzięki temu dotrzeć do większej grupy osób. Często trafiają do mnie prośby, abym nagrał jakieś treści o tym, o czym mówią ludzie, albo o czym mówi się w ich

środowisku. Jestem wdzięczny też osobom, które zaangażowały się w ten kanał, bo sam nagrywam filmiki, ale ktoś potem musi podłożyć do nich muzykę i je zmontować.

RN: Teraz na czasie jest świadczenie wspierające i dodatek dopełniający?

JP: Dokładnie tak. Są to najbardziej nośne tematy. Przewija się też świadczenie uzupełniające. Ludzie czasami gubią się w tym, co im się należy. Są i tacy, którzy potrafią się ze mną kłócić (śmiech). Piszą do mnie też osoby, które są w otoczeniu środowiska, ale nie są niepełnosprawne, które razi to, że w ich mniemaniu dostajemy za darmo za dużo pieniędzy. Według nich chore jest to, że niewidomy dostaje rentę socjalną, świadczenie wspierające, dodatek dopełniający, zasiłek pielęgnacyjny, a jednocześnie siedzi w domu i nie musi nic robić, bo od Państwa dostaje miesięcznie dochody na poziomie przynajmniej 6 tysięcy złotych.

RN: Dziwi się pan?

JP: Nie. Każdy ma swoją perspektywę. Szanuję każdą opinię. Czasami nie odnoszę się do niektórych komentarzy, jeśli mają one podłoże polityczne. Nie o to chodzi. Liczy się to, aby edukować ludzi. Oni dostają ode mnie wiedzę, a ja mam satysfakcję i zastrzyk adrenaliny, bo widzę, że moja praca i prowadzenie kanału na YouTube ma sens. Chciałbym pomóc im odnaleźć się w prawnym bałaganie, który jest w naszym kraju. Chociażby ostatnio napisała do mnie kobieta, której syn uległ wypadkowi samochodowemu i jest sparaliżowany. Ona nie wie nic. Cieszę się, że mogę takim osobom pomóc i przekazać wiedzę na temat związany z przepisami dotyczącymi osób z niepełnosprawnością. YouTube nie jest dla mnie pomysłem na biznes, tylko na samorealizację i na pomaganie osobom, które będą chciały czerpać z mojej wiedzy.

RN: Pojawiają się komentarze, że dla kogoś stał się pan inspiracją?

JP: Zdarza się, że ludzie mnie podziwiają i dziękują mi za przekazywaną wiedzę. Nawet w naszym środowisku niektórym osobom ciężko jest się odnaleźć. Jak więc widzą, że jest człowiek, który ma rodzinę, swoją firmę i fundację, to może być motywacją dla innych, bo skoro jedna osoba

„ Musiałem przełamywać bariery, walczyć ze stereotypami ze strony sędziów i prokuratorów, aby uświadomić im, że jestem takim samym adwokatem jak każdy inny.

może, to czemu inna nie? Możemy się realizować, ale wszystko jest w naszych rękach i głowach, chociaż oczywiście są rzeczy, których nie możemy robić. Znam osoby, które nie radziły sobie z życiem i miały myśli samobójcze, bo najpierw robiły kosmiczne rzeczy, a w wieku 20-30 lat straciły wzrok. Trzeba im pomóc i nauczyć, że dalej mogą się realizować.

RN: Co będzie dla pana największym wyzwaniem na najbliższe miesiące?

JP: Moim priorytetem jest to, aby nadal rozwijać treści publikowane na kanale na YouTube oraz docierać do nowych odbiorców. Jednak nie chciałbym opowiadać tylko i wyłącznie o rentach, dodatkach, zasiłkach, chociaż filmiki o tej tematyce mają na moim kanale największą popularność. Zamierzam też tworzyć treści dotyczące prawa pracy, konsumenckiego, alimentacyjnego, rozwodowego, spadkowego i o innych przepisach, które dotyczą ogółu społeczeństwa. Jednak te filmiki cieszą się dużo mniejszym zainteresowaniem. Jeszcze do końca nie wiem jak to zmienić. Muszę się nad tym zastanowić. Mam kolejne pomysły na tę sferę aktywności. Chciałbym skupić się nie tylko na poradnikach i informowaniu o przepisach, ale również na przeprowadzaniu rozmów z osobami, które są z naszego środowiska jak chociażby Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, Łukasz Krasoń. Chciałbym też popracować nad świadomością społeczną, bo osoby pełnosprawne często nie wiedzą, że my możemy robić to, co oni robią, oraz przeprowadzać warsztaty z dziećmi lub z konkretnymi grupami społecznymi. Pomysłów mam bardzo dużo.



Pojęcie ekonomii społecznej, podmiotu ekonomii społecznej i przedsiębiorstwa społecznego

Marcin Pleśniak

Niniejszy artykuł jest częścią publikacji „rola osób z niepełnosprawnościami w sektorze ekonomii społecznej”, który został pierwotnie opublikowany w: L. Górnicki (red.), „Folia Iuridica Universitatis Wratislaviensis”, vol. 13, no 2, E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa, Wrocław 2024 r., s. 53-76.

Uwagi wprowadzające

Prezentowany tekst stanowi kontynuację cyklu artykułów pod wspólnym tytułem – „rola osób z niepełnosprawnościami w sektorze ekonomii społecznej”. W poprzednim artykule przedstawiono problematykę definiowania pojęć

niepełnosprawności oraz osoby z niepełnosprawnością, zarówno w aspekcie językowym, jak i prawnym, a także zaprezentowano modele podejścia do problematyki osób z niepełnosprawnościami. Krótko omówiono również akty prawne regulujące problematykę osób z niepełnosprawnościami.

Niniejszy artykuł przedstawia doktrynalne i prawne pojęcie ekonomii społecznej, pojęcie podmiotu ekonomii społecznej i przedsiębiorstwa społecznego. W ostatnich latach jest to dynamicznie rozwijający się sektor działalności gospodarczej i społecznej, który otrzymał

w polskim prawodawstwie dużą, solidną regulacją prawną. Zostaną ukazane tu doktrynalne definicje powyższych pojęć, a także definicje prawne, które ustanowiono w 2022 roku na mocy Ustawy o ekonomii społecznej.

1.1. Ujęcie doktrynalne

W doktrynie nie wypracowano jednolitej definicji ekonomii społecznej, która obejmuje wiele rodzajów aktywności i wiele podmiotów. Jak wskazuje się w literaturze, „Sięgając do genezy, można wskazać miejsce jej powstania. Pojawiła się ona i rozpowszechniła w XIX w., głównie we Francji, i była odnoszona do tych podmiotów prowadzących działalność gospodarczą, które za swój główny cel stawiały nie tylko maksymalizację zysku, lecz także realizację określonych celów społecznych”¹. Była ona do niedawna określana albo poprzez specyficzne cechy ją charakteryzujące, albo poprzez definicje pozaprawne. Przegląd definicji należy rozpocząć od definicji prof. J. Blicharz, która stwierdza, iż ekonomia społeczna, podmioty ją tworzące, pokrywają się z podmiotami tworzącymi tzw. trzeci sektor: „Istotnym elementem, który różni te dwa pojęcia, jest akcent, jaki kładzie się na ekonomiczny charakter i ekonomiczne znaczenie działań społecznych. We wszystkich państwach europejskich cechą charakterystyczną podmiotów ekonomii społecznej, do których zalicza się m.in.: rozmaite fundacje, stowarzyszenia, spółdzielnie, towarzystwa pomocy wzajemnej, jest działalność w zakresie produkcji dóbr i usług, które zapewniają członkom tych podmiotów realizację określonych potrzeb społecznych”². Warto też zwrócić uwagę na pogląd K. Głąbickiej, która wyraźnie oddziela ekonomię społeczną zarówno od gospodarki prywatnej, jak i publicznej. Od gospodarki prywatnej odróżnia ekonomię społeczną przede wszystkim nastawienie jej podmiotów nie na zysk, lecz na realizację celów społecznych, wśród których

jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu. Od gospodarki publicznej ekonomię społeczną odróżnia obywatelska kontrola nad jej podmiotami, nie zaś kontrola administracji publicznej³. Kontrastując, można przedstawić pogląd W. Kwaśnickiego, który podkreśla, że ekonomia społeczna jest komplementarna w relacji do rynku i państwa. Oznacza to, że nie należy jej traktować jako alternatywy gospodarki prywatnej czy publicznej, tylko ich uzupełnienie, a to pozwoli jej zachować społeczny charakter⁴.

W literaturze dominują dwa sposoby ujmowania ekonomii społecznej:

1. Instytucjonalno-prawny, kładący akcent na formy organizacyjno-prawne jako element konstytutywny tego pojęcia. Tymi formami specyficznymi dla ekonomii społecznej są spółdzielnie, np. rolnicze, mieszkaniowe czy handlu detalicznego, towarzystwa ubezpieczeń wzajemnych i stowarzyszenia/fundacje⁵.
2. Normatywno-funkcjonalny – akcentujący nie instytucje, lecz zasady, którymi kierują się podmioty działające w ekonomii społecznej. Są nimi m.in.:
 - a. nadrzędność świadczenia usług nad zyskiem,
 - b. autonomiczne zarządzanie,
 - c. demokratyczny proces decyzyjny,
 - d. prymat ludzi i pracy względem kapitału⁶.

W literaturze dodaje się też cechę zakorzenienia w danej społeczności lokalnej⁷.

1 Zob. szerzej o źródłach również z angielskiego ruchu spółdzielczego: E. Brzózka, I. Kukulak, Dolata, M. Myk (red.), *Ekonomia społeczna. Teoria i praktyka przedsiębiorczości społecznej*, Warszawa 2017, s. 11.

2 J. Blicharz, *Ustawa o działalności pożytku publicznego i wolontariacie. Ustawa o spółdzielniach socjalnych. Komentarz*, Warszawa 2012, s. 22.

3 K. Głąbicka, *Rola ekonomii społecznej*, [w:] K. Głąbicka (red.), *Ekonomia społeczna – wyzwanie dla instytucji pomocy społecznej*, Warszawa 2010.

4 W. Kwaśnicki, *Gospodarka społeczna z perspektywy ekonomii liberalnej*, „Trzeci Sektor” 2005, nr 2, s. 11.

5 Szerzej: T. Kaźmierczak, *Zrozumieć ekonomię społeczną*, [w:] T. Kaźmierczak, M. Rymsza, (red.), *Kapitał społeczny. Ekonomia społeczna*, Warszawa 2007, s. 103.

6 J. Defourny, P. Develtere, *Ekonomia społeczna. Światowy trzeci sektor*, [w:] *Trzeci sektor dla zaawansowanych. Współczesne teorie trzeciego sektora – wybór tekstów*, Warszawa 2006.

7 J. Hausner, *Ekonomia społeczna jako sektor gospodarki*, „Ekonomia Społeczna” 2007, nr 1, s. 12.

” **Warto też zwrócić uwagę na pogląd K. Głąbickiej, która wyraźnie oddziela ekonomię społeczną zarówno od gospodarki prywatnej, jak i publicznej. Od gospodarki prywatnej odróżnia ekonomię społeczną przede wszystkim nastawieniem jej podmiotów nie na zysk, lecz na realizację celów społecznych, wśród których jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu.**

Warto jeszcze przytoczyć łączącą oba ujęcia definicję Komisji Europejskiej, która wyróżnia w sektorze ekonomii społecznej pięć typów organizacji, tj. spółdzielnie, towarzystwa oparte na zasadzie wzajemności, stowarzyszenia, fundacje i przedsiębiorstwa społeczne. Cechuje je cel, którym nie jest generowanie zysku, a służenie ludziom – zarówno tym, którzy je zakładali, jak i innym⁸.

Odnosząc się do pojęcia podmiotu ekonomii społecznej, to nierozzerwalnie wiąże się ono z pojęciami starej i nowej ekonomii społecznej. Podmioty starej ekonomii społecznej, do których przedstawiciele doktryny zaliczają przedsiębiorstwa spółdzielcze, towarzystwa ubezpieczeń wzajemnych i stowarzyszenia funkcjonujące w różnych formach prawnych, nie dla osiągnięcia zysku, realizują swoje działania jedynie na rzecz swoich członków⁹. Natomiast podmioty

8 Zob. szerzej: E. Brzózka, I. Kukulak-Dolata, M. Myk (red.), *op. cit.*, s. 14.

9 *Ibidem*, s. 21.



tw. nowej ekonomii społecznej nie koncentrują swoich działań jedynie na swoich członkach, lecz adresują je do społeczności lokalnych¹⁰.

Spośród nowszych klasyfikacji podmiotów ekonomii społecznej należy wyróżnić podział M. Mateckiej-Łyszczek na:

1. Przedsiębiorstwa społeczne, tj. głównie spółdzielnie socjalne.
2. Pozostałe podmioty ekonomii społecznej, wśród których wyróżnia się podmioty mogące stać się przedsiębiorstwami społecznymi, np. spółdzielnie działające w oparciu o prawo spółdzielcze, spółki non profit, a także podmioty, które nie mają możliwości przejścia do kategorii przedsiębiorstw społecznych, np. zakłady aktywizacji zawodowej czy warsztaty terapii zajęciowej.
3. Podmioty formujące otoczenie ekonomii społecznej, nieprzynależące do podmiotów ekonomii społecznej co do zasady, lecz niektóre z nich, np. centrum integracji społecznej, tworzone przez jednostkę samorządu

10 *Ibidem*, s. 21.

terytorialnego i przekazane organizacji pozarządowej, mogą stać się podmiotami ekonomii społecznej. Podmiotami, które nie staną się nigdy podmiotami ekonomii społecznej, będą zaś dla przykładu same jednostki samorządu terytorialnego czy kościelne osoby prawne¹¹.

Odnosząc się do pojęcia przedsiębiorstwa społecznego, należy stwierdzić, że jest ono zdecydowanie węższe niż pojęcie podmiotu ekonomii społecznej. Przedsiębiorstwem społecznym będzie tylko taki podmiot, który, po pierwsze, ponosi ryzyko ekonomiczne, a po drugie, realizuje istotne z punktu widzenia dobra wspólnego funkcje społeczne¹². Należy również stwierdzić, iż istotą funkcjonowania przedsiębiorstwa społecznego jest utrzymanie właściwego balansu pomiędzy efektywnością ekonomiczną a funkcjami społecznymi¹³. Przedsiębiorstwo społeczne, będąc zorientowane na prowadzenie konkretnej działalności gospodarczej i obecność na otwartym rynku, musi mieć na uwadze drugi równorzędny cel społeczny, polegający na stwarzaniu możliwości reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Musi ono charakteryzować się orientacją rynkową, innowacyjnością, proaktywnością, podejmowaniem ryzyka, działaniem oddolnym, autonomicznym¹⁴. Pojęcie przedsiębiorstwa społecznego do niedawna było wprost zdefiniowane jedynie w prawie unijnym. Zgodnie z treścią rozporządzenia nr 1296/2013 dla uznania za przedsiębiorstwo społeczne nie ma znaczenia

“ Odnosząc się do pojęcia przedsiębiorstwa społecznego, należy stwierdzić, że jest ono zdecydowanie węższe niż pojęcie podmiotu ekonomii społecznej. Przedsiębiorstwem społecznym będzie tylko taki podmiot, który, po pierwsze, ponosi ryzyko ekonomiczne, a po drugie, realizuje istotne z punktu widzenia dobra wspólnego funkcje społeczne.

forma prawna, ale opisowe wskazanie cech charakterystycznych, których spełnienie oznacza, że mamy do czynienia z takim przedsiębiorstwem¹⁵.

Komisja Europejska uściśliła w swoim komunikacie kryteria wyróżniające przedsiębiorstwa społeczne: a) uwarunkowany wspólnym interesem cel społeczny lub socjalny stanowiący rację bytu działalności komercyjnej, charakteryzującej się często wysokim poziomem innowacyjności społecznej, b) reinwestowanie zysków w powyższe cele, c) sposób organizacji lub system własności odzwierciedlający misję, opierający się na demokratycznych lub partycypacyjnych zasadach, mający na celu sprawiedliwość społeczną¹⁶.

11 Szerzej: M. Małecka-Łyszczek, Zakres podmiotowy i klasyfikacja pojęcia „Podmiot ekonomii społecznej”, [w:] J. Blicharz, L. Zacharko (red.), *Trzeci sektor i ekonomia społeczna. Uwarunkowania prawne. Kierunki działań*, Wrocław 2017, s. 208.

12 *Ibidem*, s. 210.

13 *Ibidem*.

14 M. Małecka-Łyszczek, R. Mędrzycki (red.), *Ustawa o ekonomii społecznej. Komentarz*, Warszawa 2023, s. 202. Zob. również H. Stevenson, J. Wei-Skillern, *Social and Commercial Entrepreneurship: Same, Different, or Both?*, „Entrepreneurship Theory and Practice” 2006, vol. 30, s. 1–22.

15 Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1296/2013 w sprawie programu Unii Europejskiej na rzecz zatrudnienia i innowacji społecznych („EaSi”) i zmieniające decyzję nr 283/2010/ UE ustanawiającą Europejski instrument mikrofinansowy na rzecz zatrudnienia i włączenia społecznego Progress z 11 grudnia 2013 r. (Dz. Urz. UE L 347 z 20.12.2013 r., s. 238).

16 Komunikat Komisji: *Inicjatywa na rzecz przedsiębiorczości społecznej. Budowanie ekosystemu sprzyjającego przedsiębiorstwom społecznym w centrum społecznej gospodarki i społecznych innowacji*,

1.2. Ujęcie prawne

Od 31 października 2022 r. w polskim porządku prawnym na mocy ustawy z dnia 5 sierpnia 2022 r. o ekonomii społecznej funkcjonuje wyodrębniony prawnie sektor ekonomii społecznej. Wskazując jedynie zakres jej regulacji, wyrażony w art. 1, normuje ona:

- a. organizację i zasady działania przedsiębiorstwa społecznego,
- b. zasady uzyskiwania i utraty statusu przedsiębiorstwa społecznego oraz nadzór nad przedsiębiorstwem społecznym,
- c. instrumenty wsparcia przedsiębiorstwa społecznego,
- d. zasady i formy wspierania rozwoju ekonomii społecznej przez organy administracji publicznej,
- e. ochronę danych osobowych w związku z realizacją celów wynikających z ustawy.

Ustawa ustanawia definicje legalne charakteryzowanych w poprzednim punkcie pojęć. Tak więc w myśl art. 2 pkt 1 tej ustawy pojęcie ekonomii społecznej należy rozumieć jako działalność podmiotów ekonomii społecznej na rzecz społeczności lokalnej w zakresie reintegracji społecznej i zawodowej, tworzenia miejsc pracy dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz świadczenia usług społecznych, realizowaną w formie działalności gospodarczej, działalności pożytku publicznego i innej działalności o charakterze odpłatnym. Owo pojęcie zostało więc zdefiniowane bardzo szeroko, z uwzględnieniem nawet działalności w sferze pożytku publicznego, która musi być działalnością odpłatną. W ustawie wskazano, że ekonomia społeczna to działalność na rzecz społeczności lokalnej, polegająca na aktywności w trzech zasadniczych, wskazanych powyżej płaszczyznach. Ustawodawca podkreśla ten wymóg działalności na rzecz społeczności lokalnej. Jednak jak zaznacza się w doktrynie, tego zastrzeżenia nie należy rozumieć w kategoriach określających skalę ekonomicznej lub społecznej działalności podmiotów ekonomii społecznej. Powiązanie pojęcia ekonomii społecznej ze

Bruksela, 25.10.2011 r., COM (2011) 682, wersja ostateczna.

społecznością lokalną wynika zarówno z zakorzenienia ekonomii społecznej w konkretnym kontekście społeczno-ekonomicznym, z bazowania na oddolnej aktywności członków tych społeczności mającej na celu rozwiązywanie jej problemów, a także z korzyści (np. większej spójności społecznej, lepszego dostępu do usług społecznych), które powinny być udziałem tej społeczności¹⁷. Pojęcia „działalność gospodarcza” i „działalność w sferze pożytku publicznego” są bardzo dobrze znane i oparte na konkretnych aktach prawnych¹⁸, lecz ustawodawca zastosował pojęcie „innej działalności odpłatnej”, którą definiuje poprzez wskazanie podstaw prawnych jej prowadzenia.

Tak więc ową inną działalnością odpłatną będą:

- a. działalność polegająca na prowadzeniu szkoły lub placówki, zespołu szkół oraz innej formy wychowania przedszkolnego,
- b. działalność kulturalna polegająca na tworzeniu, upowszechnianiu i ochronie kultury,
- c. działalność kół gospodyń wiejskich – jeżeli nie stanowią działalności gospodarczej.

Odnosząc się do pojęcia podmiotu ekonomii społecznej, które było omawiane na gruncie doktrynalnym, opiera się ono na wyliczeniu rodzajów podmiotów ekonomii społecznej, które zostały wprost wymienione przez ustawodawcę. Jak wskazuje się w literaturze, sformułowany w ustawie katalog podmiotów ekonomii społecznej nie jest jednorodny. Obejmuje on podmioty różniące się między sobą w zakresie osobowości prawnej, prowadzenia działalności gospodarczej czy członkostwa¹⁹.

Do katalogu podmiotów ekonomii społecznej ustawodawca zalicza:

- a. spółdzielnię socjalną,

17 A. Stachowicz, J. Szewczyk, P. Wiśniewski, *Ustawa o ekonomii społecznej. Komentarz*, Warszawa 2023, s. 8.

18 Ustawa z dnia 6 marca 2018 r. – Prawo przedsiębiorców (tj. Dz. U. z 2023 r. poz. 221) i ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie (Dz. U. z 2023 r. poz. 571).

19 A. Stachowicz, J. Szewczyk, P. Wiśniewski, *op. cit.*, s. 13.

- b. warsztat terapii zajęciowej i zakład aktywności zawodowej,
- c. centrum integracji społecznej i klub integracji społecznej,
- d. spółdzielnię pracy, w tym spółdzielnię inwalidów i spółdzielnię niewidomych, oraz spółdzielnię produkcji rolnej,
- e. organizację pozarządową, o której mowa w art. 3 ust. 2 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie, tj. głównie stowarzyszenia i fundacje,
- f. podmiot, o którym mowa w art. 3 ust. 3 pkt 1, 2 lub 4 wskazanej w poprzednim punkcie ustawy, tj. kościelne osoby prawne czy stowarzyszenia jednostek samorządu terytorialnego, spółki akcyjne i z ograniczoną odpowiedzialnością oraz kluby sportowe niedziałające dla zysku.

Odnosząc się wreszcie do legalnej definicji przedsiębiorstwa społecznego, ustawodawca również postępuje się metodą enumeracji. Zgodnie z art. 3. ust. 1 ustawy o ekonomii społecznej status przedsiębiorstwa społecznego mogą nabyć:

- a. spółdzielnie socjalne,
- b. spółdzielnie pracy, w tym spółdzielnie inwalidów i spółdzielnie niewidomych oraz spółdzielnie produkcji rolnej,
- c. organizacje pozarządowe, tj. jak wyżej wskazano, głównie stowarzyszenia i fundacje,
- d. wskazane wyżej kościelne osoby prawne, stowarzyszenia j.s.t., spółki akcyjne i z o.o. oraz kluby sportowe niedziałające dla zysku.

Z uwagi na brak osobowości prawnej podmiotów ekonomii społecznej takich jak WTZ (Warsztaty Terapii Zajęciowej), ZAZ (Zakłady Aktywizacji Zawodowej), CIS (Centra Integracji Społecznej) i KIS (Kluby Integracji Społecznej) status przedsiębiorstwa społecznego może uzyskać jednostka prowadząca te podmioty.

Równie ważne jest, aby powyższe podmioty ekonomii społecznej prowadziły bądź działalność gospodarczą, bądź odpłatną działalność pożytku publicznego, a także inną, wskazaną powyżej działalność odpłatną. Są to, jak wskazuje się

“ Z uwagi na brak osobowości prawnej podmiotów ekonomii społecznej takich jak WTZ (Warsztaty Terapii Zajęciowej), ZAZ (Zakłady Aktywizacji Zawodowej), CIS (Centra Integracji Społecznej) i KIS (Kluby Integracji Społecznej) status przedsiębiorstwa społecznego może uzyskać jednostka prowadząca te podmioty.

w literaturze, niezbędne cechy konstytutywne dla nabycia i utrzymania statusu przedsiębiorstwa społecznego²⁰.

Podsumowanie

Powyższy artykuł przedstawił doktrynalne i prawne definicje pojęcia ekonomii społecznej, podmiotów ekonomii społecznej i przedsiębiorstwa społecznego. Łączą one w sobie dwie, jak się wydaje, przeciwstawne aktywności. Widoczna jest mnogość form prawnych wykonywania działalności gospodarczej i społecznej. Spółdzielnie socjalne, spółdzielnie pracy, stowarzyszenia, fundacje czy wreszcie spółki działające non profit i not for profit są najbardziej jaskrawymi przykładami podmiotów ekonomii społecznej/przedsiębiorstw społecznych.

Właśnie w tak zarysowanym obszarze działają charyzmatyczne osoby z niepełnosprawnościami, które będą przedmiotem następnych publikacji w cyklu.

²⁰ A. Stachowicz, J. Szewczyk, P. Wiśniewski, *op. cit.*, s. 23–24.

Naturalne terapie wspomagające proces leczenia

Julita Stachowska-Kufel

Naturalne terapie, takie jak muzykoterapia, aromaterapia i hortiterapia, zdobywają coraz większą popularność jako metody wspomagające proces leczenia. Choć nie mogą zastąpić farmakoterapii opartej na badaniach naukowych i medycynie akademickiej, stanowią wartościowy element uzupełniający leczenie wielu schorzeń i zaburzeń. Ich największą zaletą jest przede wszystkim prawie całkowity brak możliwych skutków ubocznych, a także pozytywny wpływ na samopoczucie pacjentów. Terapie te, ukierunkowane na stymulację ciała i umysłu, mogą np. łagodzić stres, poprawiać nastrój oraz wspierać rehabilitację psychiczną i fizyczną. Kluczowym aspektem tych terapii jest integracja, zarówno z konwencjonalnymi metodami leczenia, jak i z potrzebami pacjenta. Kontakt z naturą, dźwiękami czy zapachami może wspierać zdrowie psychiczne i fizyczne, ale nie zastępuje profesjonalnego leczenia. Naturalne terapie działają najlepiej, kiedy są częścią holistycznego podejścia do zdrowia, harmonijnie współpracując z medycyną akademicką. Jest to aktualnie bardzo popularny nurt, który stale się rozwija, ale też pozwala na powrót do korzeni „medycyny”. Można też spotkać się ze specjalistami, którzy szczególnie w przestrzeni internetowej przekazują dużo informacji na ten temat.

Poniżej zostaną omówione 3 rodzaje naturalnych terapii wspomagających leczenie – muzykoterapia, aromaterapia oraz hortiterapia, a także popularna ostatnio puppy joga, czyli treningi jogi z pieskami – zazwyczaj szczeniakami. Muzykoterapia jest skutecznie stosowana w terapii pacjentów z demencją, pomagając im w poprawie pamięci i funkcji poznawczych, a także



w rehabilitacji osób po udarze mózgu. Aromaterapia, bazująca na leczniczych właściwościach olejków eterycznych, pomaga w redukcji lęku i stresu, a także poprawia jakość snu u pacjentów z bezsennością. Hortiterapia, czyli terapia ogrodnicza, z powodzeniem wspomaga leczenie depresji i zaburzeń lękowych, jednocześnie ucząc cierpliwości i odpowiedzialności poprzez kontakt z naturą.

Muzykoterapia to znana od lat forma terapii, która wykorzystuje muzykę jako narzędzie wspomagające leczenie fizyczne i psychiczne pacjentów. Jest ona stosowana zarówno w celu poprawy samopoczucia, jak i wspierania procesu rehabilitacji. Definicja muzykoterapii w literaturze naukowej wskazuje, że jest to celowe i systematyczne stosowanie muzyki lub jej elementów, takich jak rytm, melodia czy harmonia, w terapii prowadzonej przez wykwalifikowanego terapeutę. Terapia ta może odbywać się w formie aktywnej (gra na różnych instrumentach, śpiew, ćwiczenia wokalne, rytmika) lub pasywnej (słuchanie muzyki) i jest dostosowywana do indywidualnych potrzeb pacjenta¹.

¹ L. Konieczna – Nowak; *Psychologia muzyki i muzykoterapia – przedmiot, klasyfikacja, relacja*; Kultura i Edukacja 2017.

Badania naukowe potwierdzają korzyści z zastosowania muzykoterapii w różnych przypadkach klinicznych. Oto najważniejsze efekty, które zbadano i udokumentowano²:

Redukcja stresu i lęku: Muzykoterapia jest skutecznie stosowana w celu obniżania poziomu stresu i lęku, zwłaszcza u pacjentów przed operacjami, u osób z zaburzeniami lękowymi, a także w onkologii. Ciekawym przypadkiem jest wykorzystanie muzyki podczas porodów. Ma to pomóc przyszłym mamom w tym trudnym, ale i pięknym momencie. Przykładem wykorzystania muzyki jest badanie opublikowane w *Journal of Clinical Oncology*, w którym wykazano, że pacjenci onkologiczni poddani muzykoterapii odczuwali mniejszy lęk i lepszą jakość życia niż grupa kontrolna.

Poprawa funkcji poznawczych i emocjonalnych: Badania wskazują, że muzykoterapia jest pomocna w terapii pacjentów z demencją, chorobą Alzheimer'a, Parkinsona czy po przebytym udarze mózgu. Muzyka może wywoływać reakcje emocjonalne i wspomnienia, co korzystnie wpływa na nastrój i zachowanie osób cierpiących na zaburzenia pamięci. Dowiedziono, że stymulacja muzyką podczas treningu chodu u pacjentów z chorobą Parkinsona znacząco poprawiała prędkość, długość i rytm kroków w porównaniu z osobami, które ćwiczyły bez tej stymulacji.

Leczenie bólu przewlekłego – różnorodna muzyka, dopasowana do konkretnej sytuacji, dzięki swojej zdolności do odwracania uwagi od odczuwania bólu, jest stosowana w zarządzaniu bólem przewlekłym.

Muzykoterapia wpływa na układ nerwowy poprzez stymulację różnych obszarów mózgu, w tym tych odpowiedzialnych za emocje, pamięć i ruch. Udowodniono, że słuchanie muzyki może wywoływać uwalnianie hormonów, takich jak dopamina i serotonina, które odpowiadają za lepsze samopoczucie i poczucie szczęścia.

2 *Diagnoza i diagnostyka muzykoterapeutyczna*; Wrocławska Muzykoterapia; Akademia Muzyczna im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu Zakład Muzykoterapii.

Dzięki słuchaniu muzyki obniża się poziom kortyzolu wpływającego na funkcjonowanie układu odpornościowego oraz redukcję stresu.

Aromaterapia wywodzi się z kultury azjatyckiej. Wykorzystuje naturalne olejki eteryczne pozyskiwane z roślin, w celu poprawy zdrowia i samopoczucia. Poprzez stosowanie mieszanek zapachów ma wpływać na układ nerwowy, emocje oraz funkcjonowanie organizmu. Aromaterapia może być stosowana w wielu formach, takich jak masaż, kąpiele aromatyczne, inhalacje czy dyfuzowanie (rozpylanie) olejków w pomieszczeniu. Aromaterapię prowadzą wyspecjalizowani terapeuci, ale równie dobrze można samodzielnie wykonywać niektóre zabiegi w domu. Terapeuta aromaterapii zazwyczaj dobiera olejki na podstawie indywidualnych potrzeb pacjenta, uwzględniając jego stan zdrowia, dolegliwości fizyczne i emocjonalne. Zabiegi często obejmują:

- › **Inhalacje** – wdychanie pary z olejków rozpuszczonych w gorącej wodzie lub przy użyciu nebulizatora.
- › **Dyfuzory zapachowe** – olejki są rozpraszane w powietrzu za pomocą urządzeń, które unoszą aromaty w pomieszczeniu. Obecnie na rynku dostępnych jest wiele form dyfuzorów – od oczyszczaczy lub nawilżaczy powietrza po takie, które mogą być ozdobą wnętrza.
- › **Masaże** – olejki eteryczne są rozcieńczane w oleju do masażu, co umożliwia ich wchłanianie przez skórę.
- › **Kąpiele aromatyczne** – kilka kropli olejku dodaje się do kąpieli, co pozwala na jednoczesne działanie zapachu i substancji aktywnych.

Podczas warsztatów aromaterapeutycznych można dowiedzieć się o właściwościach olejków oraz poznać praktyczne wskazówki, jak stosować je w codziennym życiu. Uczestnicy mogą poznać tajniki przygotowywania mieszanek olejków, które mogą być używane w celach relaksacyjnych, leczniczych lub kosmetycznych. Aromaterapia może być z sukcesem stosowana

w warunkach domowych, ale pod pewnymi warunkami. Przede wszystkim należy pamiętać, że olejki eteryczne są silnie skoncentrowane i zazwyczaj muszą być rozcieńczane przed użyciem na skórze. Należy także zwrócić uwagę na potencjalne alergie i reakcje skórne. Stosowanie odpowiednio dobranych olejków w aromaterapii może wspomagać leczenie, poprawiać samopoczucie oraz sprzyjać relaksacji i odprężeniu w codziennym życiu.

Każdy olejek eteryczny ma swoje specyficzne właściwości i zastosowania³:

- › **Lawenda** – działa relaksująco i uspokajająco, pomaga w walce z bezsennością i stresem.
- › **Mięta pieprzowa** – wspomaga koncentrację, redukuje bóle głowy i objawy przeziębienia, działa odświeżająco.
- › **Eukaliptus** – łagodzi problemy układu oddechowego, ma właściwości antyseptyczne i odświeżające.
- › **Cytryna** – działa odświeżająco, pobudza i poprawia nastrój, pomaga w koncentracji.
- › **Drzewo herbaciane** – ma działanie antybakteryjne i przeciwzapalne, często stosowane w leczeniu trądziku i infekcji.
- › **Rozmaryn** – poprawia pamięć i koncentrację, wspomaga krążenie i łagodzi zmęczenie.
- › **Róża** – działa uspokajająco, poprawia nastrój, łagodzi stany depresyjne i lękowe.
- › **Pomarańcza** – poprawia nastrój, działa przeciwdepresyjnie, wspomaga trawienie.

Hortiterapia, zwana również terapią ogrodniczą, opiera się na wykorzystaniu pracy z roślinami i kontaktu z naturą. Jest to metoda wspomagająca, stosowana głównie w leczeniu i rehabilitacji, która angażuje pacjentów w pielęgnację ogrodów, uprawę roślin i inne

3 <https://tiny.pl/3bc00t4g>



aktywności związane z naturą. Terapia ta jest często wykorzystywana w ośrodkach rehabilitacyjnych, domach opieki, a także w programach terapeutycznych dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Hortiterapia może być prowadzona w różnorodnych środowiskach – w ogrodach terapeutycznych, sensorycznych, szklarniach, na tarasach lub w specjalnie zaprojektowanych miejscach do pracy z roślinami. Sesje terapeutyczne mogą być prowadzone indywidualnie lub w grupach, a praca z roślinami obejmuje takie działania, jak⁴:

- › **Sadzenie roślin** – pacjenci uczą się jak sadzić kwiaty, warzywa lub zioła, co wymaga precyzji i cierpliwości,
- › **Pielęgnacja roślin** – regularne podlewanie, przycinanie, nawożenie roślin pomaga w rozwijaniu poczucia odpowiedzialności,

4 *Hortiterapia jako element wspomagający leczenie tradycyjne*; 3 Ogólnopolska konferencja naukowo-warsztatowa.

- › **Prace w ogrodzie** – koszenie trawy, usuwanie chwastów, przygotowywanie gleby i inne czynności manualne rozwijają zdolności motoryczne,
- › **Zbieranie owoców, warzyw lub ziół** pozwala doświadczyć satysfakcji z pracy, co wzmacnia poczucie osiągnięcia.

Hortiterapia jest przeznaczona dla osób w różnym wieku. Może być szczególnie pomocna dla osób z zaburzeniami psychicznymi, osób z chorobami neurologicznymi, np. po udarach, z demencją, osób z różnymi niepełnosprawnościami, dzieci z zaburzeniami rozwoju, np. z autyzmem, ADHD, seniorów. Hortiterapia wpływa także na dobrostan psychiczny i emocjonalny. Działania terapeutyczne polegają na kontakcie z naturą, redukując przy tym stres, poprawiając samopoczucie oraz wzmacniając koncentrację. Brzmi to jak hasło z reklamy suplementów diety, jednak ma tę przewagę, że jest darmowe i dostępne dla wszystkich, i co ważne, nie powoduje skutków ubocznych. Praca z roślinami pomaga pacjentom w budowaniu poczucia sensu, często odciągając ich myśli od trudów choroby, z jaką się zmagają. Kiedy pacjenci widzą efekty swojej pracy, np. pięknie kwitnący skalniak, albo założone oczko wodne, czują ogromną satysfakcję z osiągnięcia namacalnych efektów ich pracy.

Hortiterapia działa korzystnie na wiele aspektów zdrowia człowieka:

- › **Zdrowie psychiczne** – kontakt z naturą redukuje stres, poprawia nastrój i pomaga w radzeniu sobie z lękiem i depresją.
- › **Zdrowie fizyczne** – aktywność fizyczna, nawet tak nietypowa jak przycinanie czy sadzenie roślin, grabienie liści czy podlewanie kwiatów wspiera kondycję fizyczną, poprawia koordynację ruchową, a także zwiększa siłę mięśniową.
- › **Rozwój społeczny** – uczestnictwo w zajęciach grupowych sprzyja nawiązywaniu relacji i komunikacji, a także wymianie

doświadczeń, np. dyskusja na temat zdrowotnych właściwości roślin czy tego, kto preferuje róże, a kto goździki.

- › **Funkcje poznawcze** – prace ogrodowe wymagające planowania, koncentracji oraz przewidywania efektów, pomagają stymulować funkcje poznawcze, co jest szczególnie ważne dla osób z chorobami neurologicznymi. Wymaga to także określenia celów długoterminowych, np. przewidywanie jak okryć hortensje na zimę, aby nie przymarzły, czy też w jaki sposób przyciąć bukszpany, aby osiągnęły pożądany kształt, co wymaga ćwiczenia cierpliwości i wyobraźni.

Podczas hortiterapii można tworzyć rabaty kwiatowe, budować oczka wodne, murki oporowe, zakładać szklarnie, uprawiać owoce i warzywa. Możliwości są nieograniczone, i zależą tylko i wyłącznie od preferencji pacjentów.

Hortiterapia to kompleksowa forma terapii, która nie tylko wspiera zdrowie, ale także wzmacnia poczucie odpowiedzialności, samodzielności i więzi z naturą.

Puppy joga łączy ćwiczenia jogi z interakcjami ze szczeniętami, ale też dorosłymi psami. Ta forma aktywności jest szczególnie ceniona w kontekście zdrowia psychicznego i fizycznego. Podczas sesji uczestnicy wykonują stosunkowo proste pozycje jogi, a szczenięta, które biegają wokół, bawią się i wspierają interakcje z ludźmi. Tego rodzaju terapia może pozytywnie wpływać na redukcję stresu, poprawę nastroju i zwiększenie poziomu empatii. Kontakt z psami działa kojąco, redukuje napięcie mięśniowe, poprawia nastrój i sprzyja głębszemu relaksowi. Regularne uczestnictwo w takiej aktywności może poprawić zdrowie serca, zmniejszyć objawy depresji, a także wspierać zdrowie układu immunologicznego. Puppy joga to doskonały sposób na połączenie dobroczynnego wpływu jogi z radością płynącą z kontaktu z czworonożnymi przyjaciółmi.

Wszystkie opisane metody pokazują, jak naturalne techniki mogą wspierać dobrostan człowieka w holistyczny sposób.

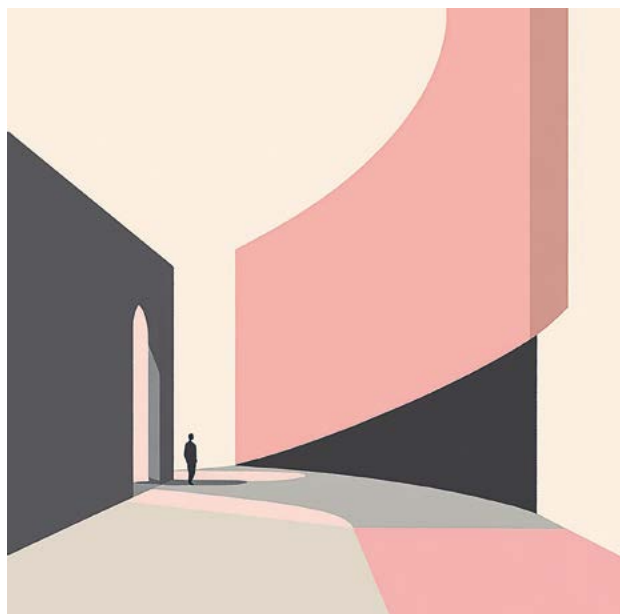
Pułapka doskonałości

Karolina Anna Kasprzak

Szybkie tempo życia powoduje, że wymagamy od siebie coraz więcej. Bycia obowiązkowym, odpowiedzialnym i sumiennym człowiekiem uczy się już na etapie edukacji wczesnoszkolnej.

**W pracy podczas wykonywania zadań wymaga-
na jest dokładność i staranność, a jednocześnie
terminowość, więc działanie pod presją cza-
su. Te dwa czynniki są wyznacznikiem sukcesu
każdego projektu. Jak znaleźć balans między
byciem pracowitym i obowiązkowym a umie-
jętnością „odpuszczania sobie” w niektórych
sytuacjach? O byciu perfekcyjnym, a także
o imperfekcjonizmie, czyli czymś przeciwnym,
piszę w niniejszym artykule.**

Żeby o perfekcjonizmie mówić, warto najpierw zastanowić się, czym on w ogóle jest. Perfekcjonizm definiowany jest jako tendencja do wyznaczania wysokich standardów funkcjonowania w różnych sferach życia codziennego. Mówiąc, że ktoś jest perfekcjonistą, mamy na myśli osobę zorganizowaną, punktualną, sumienną i bezbłędnie wykonującą powierzone zadania. Perfekcjonizm przejawia się ponadto w zachowaniach związanych z dbałością o wygląd zewnętrzny, porządek w mieszkaniu, a nawet w wybieraniu miejsc na spotkania ze znajomymi i wielu innych kwestiach. Perfekcjonista to ktoś, kto obsesyjnie dąży do tego, by wszystko było wykonane zgodnie z założonym wcześniej planem. Każde odstępstwo od owego planu, czyli na przykład jakaś zaskakująca, nieprzewidziana sytuacja, burzy spokój, wywołując lęk i napięcie. Wykonywanie zwykłych rutynowych czynności często zajmuje perfekcjonistę więcej czasu niż innym, ponieważ przykładowo on nadmierną uwagę do szczegółów i nieustannie dąży do poprawiania czegoś. Ciągła samokontrola nawet w najmniejszym stopniu nie sprzyja swobodzie w działaniu.



Nietrudno się więc domyślić, że perfekcjonista nie zadowala się niczym innym niż doskonałością i tylko sporadycznie odczuwa zadowolenie. Czy życie perfekcjonisty jest łatwe? Na to pytanie również nie musimy długo szukać odpowiedzi. Perfekcjonizm z jednej strony prowadzi do osiągania wysokich wyników, a co za tym idzie, sukcesów w różnych dziedzinach, z drugiej natomiast jest przyczyną nieustającego napięcia i stresu. Każdy dostrzeżony błąd w zadaniu rodzi u perfekcjonisty poczucie winy. Psychologowie są zgodni w stwierdzeniu, że osoby, które cechuje perfekcjonizm, nigdy nie wybaczą sobie błędów i często pracują ponad siły. Dążenie do doskonałości samo w sobie nie jest złe, ale nie powinno być stawiane na pierwszym miejscu, kosztem innych spraw. Trzeba różnicować perfekcjonizm od ambitnej postawy zmierzającej do doskonalenia się i rozwoju w różnych aspektach życia. Człowiek ambitny będzie starał się akceptować porażki, a co najważniejsze, traktować je jako ważną lekcję, która w przyszłości pozwoli odnieść sukces. Perfekcjonista wprost przeciwnie – nie zaakceptuje takiego stanu rzeczy i będzie ciągle obwinał się o wystąpienie porażek.

Perfekcjonizm to sposób radzenia sobie z poczuciem niższości. Nasze myśli i działania, to, jak postępujemy w różnych sytuacjach i jakie tym sytuacjom towarzyszą emocje, mają podłoże w dzieciństwie. Wiele młodych osób doświadcza w okresie nauki porównań ze strony rodziców

z innymi – ktoś dostał lepszą ocenę, z kogoś rodzice mogą być dumni. Na pierwszy rzut oka może się zdawać, że tego rodzaju porównania nie są niczym złym, bo stanowią motywację do polepszenia wyników w nauce. Nic bardziej mylnego. Stwierdzenia typu: „mogłeś się lepiej postarać”, „za mało wysiłku włożyłeś w przygotowanie do sprawdzianu”, „trzeba się było więcej uczyć” nie tylko wywołują w dziecku poczucie winy, lecz również zostawiają trwałe ślady w psychice. To dziecko z biegiem lat będzie kroczyło przez życie w przeświadczeniu, że musi się starać ze wszystkich sił, pracować ponad możliwości i nigdy nie odpuszczać, bo tylko wtedy zostanie docenione przez innych.

Pojawia się zatem pytanie: czy perfekcjonizm to zaburzenie psychiczne? Nie ma danych, które jednoznacznie wskazywałyby, że tak jest. Wiąże się on jednak z trudnościami o podłożu psychicznym jak lęk, niska samoocena, poczucie dezorganizacji czy zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Perfekcjonizm traktowany jest nie jako zaburzenie osobowości, a jedynie jako jej cecha. W gruncie rzeczy każdego człowieka cechuje różnorodność i to, co nie będzie wyróżniało jednej osoby, będzie wyróżniało drugą. Perfekcjonizm nie jest też czymś, co charakteryzuje przedstawicieli konkretnych profesji. Skłonność do nadmiernej dbałości o szczegóły podczas wykonywania zadań i nieustające poczucie, że któryś z nich jest niedopracowany, może tak naprawdę wyróżniać każdego, bez względu na poziom wykształcenia i wykonywany zawód. Czy pracownicy sektora organizacji pozarządowych i działacze społeczni często bywają perfekcjonistami? Tu znów nie ma jednoznacznej odpowiedzi, ani wskaźnika procentowego tego zjawiska. Praca w stowarzyszeniu lub fundacji nie jest zatrudnieniem, w którym obowiązują sztywne ramy czasowe „od – do”. To nienormowany czas zajęć oraz ciągła gotowość do podejmowania inicjatyw na rzecz potrzebujących i niesienia im pomocy w różnych sprawach życia codziennego. Nietrudno domyślić się, że tego rodzaju aktywność wiąże się z presją wykonania poszczególnych zadań jak najlepiej, bo przecież idzie o dobro drugiego człowieka. W takim przypadku też łatwo o tzw. wypalenie zawodowe, czyli stan charakteryzujący się ciągłym zmęczeniem

“ Ciągła samokontrola nawet w najmniejszym stopniu nie sprzyja swobodzie w działaniu.

i niezadowoleniem z pracy. Złożoność czynności związanych czy to z koordynacją projektów, czy bezpośrednimi systematycznymi działaniami na rzecz ich beneficjentów, może powodować przemęczenie i stres, a w konsekwencji właśnie wypalenie zawodowe.

Czym zatem jest imperfekcjonizm, o którym wspominam na wstępie artykułu? To postawa polegająca na akceptacji własnych niedoskonałości, przy jednoczesnym wyzbyciu się dążenia do bezbłędnego wykonywania wszystkich zadań. Ma na celu wypracowanie umiejętności odczuwania satysfakcji z działania bez konieczności narzucania sobie wygórowanych wymagań. Imperfekcjonista realizuje się w życiu, ale też potrafi odpuszczać. Imperfekcjonizm przybliżyła w swojej książce pod tytułem „Cztery tygodnie dla ciebie” Oliver Burkeman. Autor podkreśla, że główne założenie imperfekcjonizmu sprowadza się do tego, aby żyć bardziej świadomie, a co najważniejsze, uczyć w jaki sposób hierarchizować codzienne zadania, żeby uniknąć nadmiernej koncentracji na tym, co najmniej istotne. Książka – jak czytamy w źródłach internetowych – jest również próbą odpowiedzi na pytanie jak dobrze żyć, godzić się z własnymi bezspornymi ograniczeniami, podejmować właściwe decyzje w natłoku spraw i nie ulegać presji nieustannej pogoni za dążeniem do bycia idealnym. O. Burkeman podkreśla, że „dobre życie nie oznacza, iż musimy wyzbyć się wszelkiej nadziei na wywieranie wpływu na rzeczywistość”. Chodzi o to, aby żyć aktywnie, podejmować działania, spełniać się, ale bez potrzeby przejmowania kontroli nad własnym losem. Nie mamy wpływu na wszystko co dzieje się w naszym życiu i nigdy nie będziemy mieć. Wyzbycie się postawy zmierzającej do nierealistycznego dążenia do bycia idealnym i doskonałego porządku rzeczywistości wokół siebie pozwala osiągnąć spokój i harmonię.

Terapia poprzez pisanie

Joanna Czech

Witam serdecznie wszystkich Czytelników. Cieszę się ogromnie, że znowu mój artykuł znalazł się na łamach czasopisma HELP. Tym razem chciałabym zaproponować Państwu terapię poprzez pisanie. Być może wielu z was już się z tym zetknęło... a może są tacy, którzy zastanawiają się po co w ogóle pisać. Przecież istnieją telefony, maile. Czy naprawdę jest to aż takie interesujące i wspierające?

Zaraz was uspokoję i powiem, że TAK. Jest to bardzo dobra forma terapii. Niektórzy myślą być może, że chodzi o pisanie dzienników – pamiętników. Nie tylko.

Przez wiele lat swojego życia czułam się bardzo pokarana przez los. Mam wadę słuchu od 4 roku życia i mój kontakt z otoczeniem był utrudniony. Nie kochałam życia i miałam żal do świata: Co ja tu właściwie robię? Zastanawiałam się nawet **JAK ZE SOBĄ SKOŃCZYĆ!!!**

Kiedy miałam 30 lat, coś się we mnie zmieniło. Pomyślałam, że skoro wielu osobom, z którymi się spotykam, opowiadam o sobie to samo... to może przeleję to na papier. Myślałam, że napiszę ze 3-4 strony o swoim życiu. Nie wiedziałam wówczas, że stanie się to moją **TERAPIĄ UZDRAWIAJĄCĄ**.

Forma, o której wspominałam, to **AUTOBIOGRAFIA**. Napisałam o sobie wszystko – najpierw



gdzie się urodziłam i jak przebiegła moja edukacja w szkole, potem trochę o swojej rodzinie, aż w pewnym momencie... poczułam się **OCZYSZCZONA**. Coś zaczęło we mnie pękać... napisałam o sobie wszystko bez wstydu – przelałam swoje żale, a w czasie pisania wylałam bardzo dużo łez. Dochodząc do „ostatnich chwil mojego życia” poczułam się szczęśliwa – było to naprawdę lekarstwo dla mojej duszy i stałam się innym człowiekiem. Gdy po jakimś czasie wróciłam do swoich zapisków, miałam wrażenie, że czytam historię zupełnie innej osoby – było mi żal, że tyle przeszła, chciałam się z nią zaprzyjaźnić. Ale to przecież była moja historia! Więc ja po prostu **POKOCHAŁAM SIEBIE**. Zaczęłam się bardzo cieszyć tym, że żyję. Moja autobiografia nie została jeszcze wydana, ale bardzo wielu osobom o tym opowiadam. Tym, którym uważam, że mogę zaufać, przekazuję do czytania. Kiedy lektura wraca do mnie, czytelnik mówi, że dzięki niej lepiej mnie poznał i zrozumiał problemy i potrzeby. Opis mojej historii życia jest w którymś momencie przerwany, ale właściwie od tamtego okresu nie zadziało się nic nieprzyjemnego, więc nie muszę się z tym tak bardzo spieszyć.

Drugą formą terapii przez pisanie są DZIENNIKI. Nie prowadzę ich systematycznie, ale mieszkam z przyjaciółką, która ma wielką potrzebę pisania i pisze codziennie. W dziennikach opisuje wszystko, co się dzieje każdego dnia – gdzie się wybrała, kogo spotkała, co ją zaskoczyło, a co przygnębiło. Dzienniki można zastąpić pamiętnikami – bo przecież nie trzeba opisywać dnia – można zrelacjonować jakieś spotkanie, np. z przyjacielem, czy wyjście do lekarza.

Bardzo ciekawym rodzajem pisania jest tak zwany ZESZYT Z BUŻKAMI. Każdy z nas ma różnego rodzaju problemy, z którymi sobie nie radzi, np. z przeproszaniem, z wydawaniem pieniędzy, z nieregularnością w sprzątaniu itp. W przypadku bliskiej mi osoby zeszyt z bużkami skupia się na wyjściach. Każde z nich jest oznaczone bużką smutną lub wesołą. Kiedyś zaproponowałam przyjaciółce, że po 10 bużkach tylko uśmiechniętych otrzyma ode mnie niespodziankę – np. w postaci wyjścia do kawiarni czy zrobienia kolacji. Były to nagrody o naprawdę małej wartości finansowej, albo tylko przyjacielskiej – ale to ją naprawdę zmotywowało.

Kolejną formą terapii jest PLANOWNIK. Kiedy mam za dużo spraw i nie mogę sobie poradzić z zaplanowaniem tygodnia, opracowuję właśnie taki planownik. Rozpisuję cały tydzień, a potem staram się go przestrzegać. Ponieważ jestem osobą wykonującą kartki okolicznościowe i pomagającą ludziom, najczęściej mój planownik dotyczy właśnie tych spraw. Zapisuję co muszę kupić do zrobienia kartek, komu je wysłać czy zrobić, a także, gdzie muszę wyjść. Kiedy udaje mi się to zrealizować, stawiam plusy, natomiast kiedy dana czynność jest niezrealizowana – niestety minusy. Do tego dokładam różnego rodzaju nagrody – jeżeli naprawdę się bardzo postaram, idę do sklepu i kupuję ulubione ciastko.

Ostatnią formą terapii przez pisanie, którą chciałabym wam, Drodzy Czytelnicy zaproponować, są BAJKI TERAPEUTYCZNE. Być może wielu z was myśli, że bajki są tylko dla dzieci – ale uwierzcie mi, że to nie jest prawda. Obecnie nie piszę tych bajek dużo. Uwierzcie mi, że one naprawdę pomagają, a niekiedy nawet sprawiają, że

“Dochodząc do „ostatnich chwil mojego życia” poczułam się szczęśliwa – było to naprawdę lekarstwo dla mojej duszy i stałam się innym człowiekiem.

w naszej głowie powstają różne pomysły lub rozwiązania jak np. moglibyśmy wybrnąć z jakiejś sytuacji. Pamiętam, że jakieś 20 lat temu miałam bardzo smutną sytuację w rodzinie. Moi rodzice byli w sprzeczce, mama wyszła z domu nie informując gdzie idzie i nie wróciła chyba przez kilka dni. Do tej pory nie wiem, gdzie była – ale to nie ma znaczenia. Pamiętam, że napisałam bajkę o łabędziach i łabędzicy, którzy regularnie kąpali się w jeziorze. Pewnego dnia mama łabędzica nie wróciła do swoich dzieci na noc. Morał bajki był taki, że łabędziątko zdało sobie sprawę, że nie myło się regularnie i nie czyściło piórek. Na dodatek tato łabędź też się rozgniewał i nie chciał wrócić do swojej żony. Ale łabędziątko zaczęło się bardzo bać po tej traumie i zmieniło swoje nastawienie do życia, czyli z mojego punktu widzenia – jak by nie patrzeć wstecz, miałam problem z utrzymaniem porządku. Ta bajka jest moją ulubioną. Czasami ją sobie przypominam.

Jak więc widzicie, Drodzy Czytelnicy, FORM TERAPII PRZEZ PISANIE jest dużo. Każda z nich jest inna, ale chodzi o to, żeby nie chować w sercu URAZY, GNIEWU, tylko po prostu przelać to na papier. Przez pisanie stajemy się lepszymi ludźmi i jest nam lżej na duszy.

Zapraszam więc każdego z was do zastanowienia się czy jest wam taka terapia potrzebna. Jeżeli tak, to skorzystajcie z rad, które zaproponowałam, albo wymyślcie coś sami. A może ktoś z was podzieli się swoimi przemyśleniami nad taką formą leczniczą i podzieli się nimi na łamach Helpa? Będzie mi bardzo miło.

Pozdrawiam każdego z was i życzę samych dobrych dni. Do zobaczenia w kolejnym numerze.

W cieniu straty

Maria Lelek

Życie bywa często przyrównywane do sinusoidy jako argument za pojawiającymi się naprzemiennie pozytywnymi oraz negatywnymi wydarzeniami. Dopóty ma ona umiarkowany przebieg, dopóki stosunkowo łatwo możemy poradzić sobie z zadaniami, które stawia przed nami codzienność. Jednak co dzieje się w przypadku, kiedy skala niepomysłnych zajęć jest nieadekwatnie duża? Jak radzić sobie z nadmiarem nieprzyjemnych uczuć?

Pod pojęciem „strata” może mieścić się wiele kwestii, takich jak śmierć, choroba, utrata pracy, zakończenie relacji romantycznej lub przyjacielskiej, czy też szkody materialne. Czasem zarówno wypadki życiowe, jak i uczucia zwiększają swoje natężenie, powodując u osoby ich doświadczającej wrażenie bycia bezradnym wobec świata, własnego losu. Pomocne w tej sytuacji są przede wszystkim pogodzenie się i akceptacja stanu rzeczy, poczucie posiadania zasobów psychicznych umożliwiających uporać się z kłopotami, a także narzędzi do radzenia sobie z emocjami.

Akceptacja jest ostatnim etapem żałoby, pojawiającej się nie tylko w momencie śmierci kogoś bliskiego, ale również w kategorii utraty czegoś, co było dla nas cenne. Rozpoczynając od stadium pierwszego, jakim jest zaprzeczenie, w którym dochodzi do wyparcia oraz braku wewnętrznej zgody na dopuszczenie do siebie informacji o przykrym wydarzeniu, jednostka przechodzi do drugiej fazy, w której dominującym uczuciem jest złość, związana z kryzysową

sytuacją. Bywa dodatkowo nakierowana na samego siebie (poczucie podjęcia niewystarczających działań czy zaniedbania) albo na osobę, która odeszła lub doświadcza choroby. Złość przechodzi w targowanie się z Bogiem, Wszechświatem oraz tworzenie alternatywnych wariantów wydarzeń. Dostrzegając brak efektów, wytłania się smutek, który mijając, z czasem może przerodzić się w pogodzenie się z rzeczywistością. Akceptacja jest procesem, który mimo wspólnego rdzenia przebiega odmiennie u każdego z nas, tak ze względu na specyfikę, jak i na czas trwania. Mając tę wiedzę warto dać sobie czas na indywidualne przeżycie trudności oraz być dla siebie wyrozumiałym.

Pokrzepieniem może okazać się poczucie koherencji, na które składa się poczucie zrozumiałości – postrzeganie świata jako zrozumiałego, uporządkowanego oraz przewidywalnego; poczucie zaradności, czyli świadomość posiadanych zasobów (są to przykładowo zdrowie, odporność, przedmioty materialne, wiedza, intelekt, osobowość, relacje i kontakty z innymi) oraz umiejętność ich wykorzystania do stawienia czoła problemowi, jak i poczucie sensowności, dzięki któremu zadania stawiane przed nami jawią się jako warte podjęcia. Warto dbać o silne poczucie koherencji, gdyż stanowi motywację do działania, dodając wiary w efektywność starań. W wyniku tego osoba skuteczniej kontroluje swoje emocje, zmniejsza się jej wewnętrzny niepokój, możliwe staje się stworzenie schematu funkcjonowania w nowych warunkach. Chroni też przed nadmiernym stresem oraz lękiem.

Praktycznymi metodami radzenia sobie z napięciem, daniem upustu nagromadzonej emocjom, mogą być na przykład: ćwiczenia oddechowe, medytacja, joga, aktywność fizyczna, muzyka relaksacyjna. Kluczem jest dostosowanie strategii do siebie, swoich zainteresowań oraz możliwości. W chwilach kryzysu, nadmiernego obciążenia, ulgę przynosi skierowanie uwagi na to, co pozytywne, przynoszące radość. Zmiana perspektywy i zasięgnięcie wsparcia mogą okazać się nieocenioną pomocą w walce z przeciwnościami, a pozytywne nastawienie, połączone z wiarą w swoje możliwości, daje nadzieję na lepsze jutro.

Sztuka odmawiania

Maria Engler



Jednym z najbardziej znanych cytatów słynnego duńskiego terapeuty, Jespera Juula, jest zdanie: *Tylko wtedy możemy mówić szczerze TAK do innych i do siebie, kiedy jesteśmy w stanie także szczerze powiedzieć NIE.* Autor ten w swojej bestsellerowej książce pt.: „*Nie*” z miłości pisał o tym, że ważnym czynnikiem umożliwiającym budowanie bliskich i autentycznych relacji jest umiejętność odmawiania.

Odmawianie a asertywność

Sztuka odmawiania kojarzy się nam często z asertywnością. Osoba asertywna to inaczej ktoś samoświadomy, kto wie czego chce, zna swoje podstawowe prawa, zwraca uwagę na własne potrzeby i emocje oraz okazuje sobie samemu taki sam szacunek, jakim obdarowuje innych. Asertywność pozwala nam wyrażać emocje, prosić o to, czego potrzebujemy oraz odmawiać, kiedy czujemy, że z jakichś powodów nie chcemy spełnić czyjejś prośby.

Przeciwieństwem asertywnego zachowania jest zachowanie uległe, polegające na

każdorazowym dostosowywaniu się do upodobań innych osób oraz na lekceważeniu własnych potrzeb. Przeciwieństwem asertywności jest również zachowanie agresywne, które polega na byciu wobec innych szorstkim, nieprzyjemnym, a nawet wrogim. Osoby agresywne lekceważą zwykle prawa i potrzeby innych oraz dążą do swoich celów za wszelką cenę. Do zachowań nieasertywnych zalicza się także agresję bierną oraz manipulowanie.

Kilka kroków do opanowania sztuki odmawiania

Dlaczego dla wielu ludzi odmawianie jest tak trudne, skoro wydawałoby się, że wystarczy powiedzieć „nie”? Odmawianie jest bowiem nieco bardziej złożone niż samo udzielenie negatywnej odpowiedzi. Jeśli chcesz żyć w zgodzie z sobą i nauczyć się odmawiać, wprowadź w swoje życie następujące działania:

- › Uświadom sobie, że jako człowiek masz wiele różnych praw. To ważne, ponieważ często zdarza nam się o tym zapominać. Wielu autorów stworzyło własne listy osobistych praw człowieka. Warto zgłębić tę tematykę, ale i stworzyć swoją własną osobistą kartę praw. Wśród praw wymienianych przez autorów książek poruszających ten temat oraz przez psychologów znajdują się m.in.: prawo do proszenia o to, czego chcemy, prawo do odmawiania prośbom lub żądaniom, których nie chcemy lub nie potrafimy spełnić, prawo do wyrażania wszystkich emocji, prawo do zmiany zdania, prawo do postępowania według własnych wartości i standardów, prawo do odmowy robienia czegokolwiek, na co nie jesteśmy gotowi, prawo do powiedzenia „nie wiem”. Poznawanie i tworzenie własnej karty osobistych praw pozwala nam dostrzec obszary, w których być może sami siebie krzywdzimy bądź pozwalamy na krzywdzenie nas przez innych.

- › Zwracaj częściej uwagę na własne emocje, potrzeby i pragnienia. Odmawianie może być trudne, jeśli nie wiemy dokładnie co w danej chwili czujemy oraz na czym nam zależy. Odmawianie, zwłaszcza bliskiej osobie, często wymaga uświadomienia sobie tych dwóch kwestii oraz ubrania ich w odpowiednie słowa.
- › Zainteresuj się tematyką asertywności, ponieważ jest ona znacznie szersza niż samo zagadnienie odmawiania. Asertywna reakcja polega na tym, że:
 - potrafisz w danej sytuacji jasno ocenić swoje prawa: *Mam prawo do odpoczynku w ciszy i spokoju.*
 - wyznaczasz czas na zajęcie się ważnym dla ciebie tematem: *Kiedy mój syn wróci ze szkoły, poproszę go o rozmowę. Jeśli nie będzie miał czasu, poproszę aby sam zaproponował termin rozmowy.*
 - zwracasz się bezpośrednio do osoby mającej związek z ważną dla ciebie sytuacją i przedstawiasz jej swój problem: *Synu, wiele razy mówiłam ci, że przez pierwszą godzinę po pracy przeszkadza mi głośna muzyka, którą włączasz oraz twoje głośne rozmowy z kolegami. Utrudnia mi to odpoczynek i zregenerowanie sił po pracy.*
 - wyrażasz swoje emocje w związku z daną sytuacją: *Odczuwam złość, frustrację i bezsilność, kiedy ignorujesz moje prośby.*
 - formułujesz prośbę o zmianę zachowania: *Bardzo proszę cię, abyś po powrocie ze szkoły do godziny 17:00 zachowywał się w miarę cicho i nie przyprowadzał do domu gości.*
 - mówisz o konsekwencjach płynących ze spełnienia (bądź nie) twojej prośby: *Jeśli uszanujesz moją prośbę i nie będziesz mi przeszkadzał w odpoczynku, po południu na pewno będę miała więcej siły, aby pomóc ci w lekcjach i ugotować wspólnie pyszną kolację.*

“Dlaczego dla wielu ludzi odmawianie jest tak trudne, skoro wydawałoby się, że wystarczy powiedzieć „nie”?

Jak odmawiać?

Po przyjrzeniu się tym wszystkim ważnym kwestiom, możemy przejść do samego zagadnienia odmawiania. Odmawianie to po prostu wyznaczanie granic dotyczących własnego czasu i energii, kiedy czyjeś prośby są sprzeczne z naszymi potrzebami.

Są sytuacje, w których powinny wystarczyć słowa: „Dziękuję, nie jestem zainteresowany” lub „Nie chcę/nie mogę tego dla ciebie zrobić”. Dotyczy to zwłaszcza tych relacji, których nie chcemy rozwijać. Takie słowa powinny być wypowiedziane w sposób uprzejmy, ale stanowczy, bez przeproszania.

Inaczej jednak wygląda odmawianie komuś znajomemu, przyjacielowi bądź osobie z rodziny. Tu zwykle czujemy potrzebę podania powodu odrzucenia prośby. Odmawianie w takich sytuacjach może wyglądać następująco:

- › Potwierdzenie, że usłyszeliśmy i zrozumieliśmy prośbę: *Rozumiem, że potrzebujesz pilnie pożyczyć auto.*
- › Wyjaśnienie powodów odmowy: *Mam teraz gorący czas i prawie nie wysiadam z samochodu – odwożę dzieci i pędzę od jednej pracy do drugiej.*
- › Odmówienie: *Dlatego właśnie jestem zmuszona ci odmówić.*
- › Ewentualne zaproponowanie innego, dobrego dla obu stron rozwiązania: *Jeśli w jakiś sposób ci to pomoże, chętnie pożyczę ci auto w weekend.*

Jeśli relacja jest dla nas ważna, możemy zapewnić drugą osobę, że w innych okolicznościach chętnie pomogliśmy jej – oczywiście, jeśli jest to zgodne z prawdą. Pamiętajmy też, że mamy prawo dać sobie czas na zastanowienie się nad czyjąś prośbą. Warto zakomunikować drugiej osobie tę potrzebę: *Muszę to przemyśleć. Dam ci znać dziś wieczorem.*

Należy też unikać nadmiernego przepraszenia. Jeśli przepraszamy za to, że odmówiliśmy, pokazujemy innym, że nie mamy pewności co do tego, że nasze potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych. Istnieją osoby, które chętnie wykorzystają naszą niepewność i poczucie winy. Poczucie winy może sprawić, że będziemy mieli ochotę zrobić coś innego dla osoby, której odmówiliśmy. Warto dać sobie czas i zastanowić się czy autentycznie chcemy jej pomóc, czy może jednak kierują nami wyłącznie nieuzasadnione wyrzuty sumienia.

Warto być konkretnym i jasno sygnalizować w czym chcemy i możemy pomóc, a czego nie chcemy zrobić, np.: *Bardzo chętnie popilnuję twojej córki. Pamiętaj proszę, że mam czas do 19:00. Po tej godzinie muszę wyjść.*

Jak odmawiać osobom, które wcześniej zrobiły dla nas coś dobrego?

Dla wielu z nas nie stanowi dużego problemu udzielenie odmowy dalszemu znajomemu lub innej osobie, z którą niewiele nas łączy. Dla większości jednak prawdziwym wyzwaniem są sytuacje, w których należy odmówić komuś, kto traktuje nas dobrze oraz sam wcześniej zrobił dla nas coś dobrego.

W naszym kręgu kulturowym istnieje niepisana reguła wzajemności. Jest to przekonanie, że zawsze powinniśmy odpowiednio odwdziżyć się osobie, która zrobiła dla nas coś dobrego. Oczywiście prawdą jest, że relacje międzyludzkie polegają na umiejętności dawania i brania. Trudno przecież o obustronną satysfakcjonującą i dojrzałą relację, jeśli jesteśmy wyłącznie stroną dającą bądź przyjmującą. Jeśli nie kierujemy się regułą wzajemności, istnieje duże ryzyko, że inni zaczną nas odbierać jako osoby samolubne, leniwe bądź wykorzystujące innych.

“ **Są sytuacje, w których powinny wystarczyć słowa: „Dziękuję, nie jestem zainteresowany” lub „Nie chcę/nie mogę tego dla ciebie zrobić”. Dotyczy to zwłaszcza tych relacji, których nie chcemy rozwijać.**

Presja płynąca z reguły wzajemności jest zwykle tak duża, że pod jej wpływem jesteśmy w stanie zrobić coś, czego tak naprawdę nie chcemy. Dlaczego jest to złe, skoro życzliwość i umiejętność dawania są tak ważne? Ponieważ dając coś z siebie, nawet jeśli wymaga to od nas wysiłku i chwilowej rezygnacji z własnej przyjemności, powinniśmy pozostawać w zgodzie z sobą. Tylko wtedy możemy budować autentyczne i bliskie relacje. Nie jest to natomiast możliwe, kiedy mamy poczucie żalu, że czuliśmy się zmuszeni zrobić coś wbrew sobie.

Jak więc odmawiać osobom, wobec których czujemy wdzięczność? Oto kilka wskazówek:

- › Warto pamiętać, że każdy z nas ma prawo zarządzać samym sobą. Odwdzięczanie się może być pięknym gestem i nieść wiele satysfakcji obu stronom relacji, jednak nie zawsze mamy przestrzeń, zasoby i gotowość, by w danym momencie zrobić coś dla innej osoby. Warto wypracować w sobie przekonanie, że mamy prawo decydować czy i kiedy zrobimy dla drugiej osoby coś dobrego.
- › Na relacje wpływają dobrze tylko te przystępne i życzliwe gesty, które jesteśmy w stanie ofiarować w poczuciu szacunku do własnych granic, komfortu oraz bycia w zgodzie z sobą.
- › Odmawiając osobie, wobec której czuje się wdzięczność, można użyć zwrotów:

- *Jestem bardzo wdzięczny za to, co dla mnie zrobiłeś. Bardzo chciałbym ci się odwdziżyć, jednak w obecnej chwili nie mam na to siły/czasu/energii.*
- *Pamiętam ile dla mnie zrobiłeś i bardzo to doceniam. Moje obecne zobowiązania nie pozwalają mi jednak zaangażować się teraz w to, o co mnie prosisz.*
- *Jest mi trudno odmówić, zwłaszcza, że jestem bardzo wdzięczna za całe wsparcie, jakie od ciebie otrzymałam. Niestety, w obecnej chwili nie jestem w stanie spełnić twojej prośby, ponieważ mam ciężki okres.*

Czasem możemy czuć się na tyle winni i zakłopotani faktem, że nie chcemy spełnić prośby osoby, która zrobiła dla nas coś dobrego, że boimy się poruszać tematu naszej wdzięczności za jej pomoc czy wsparcie. Nie jest to jednak dobre działanie. Lepiej jest mówić wprost. Warto zaznaczyć, że cały czas pamiętamy o dobru, jakie dana osoba wniosła w nasze życie oraz dodać, że bardzo żałujemy, że w tej chwili nie jesteśmy w stanie się jej odwdziżyć. Szczerość jest podstawą dobrych relacji. Możemy zaproponować inne rozwiązanie lub przedstawić jakie obecnie mamy możliwości, aby wesprzeć tę osobę:

- › *Dziś nie dam rady do ciebie przyjechać, ponieważ jestem bardzo zmęczony. Chętnie jednak odwiedzę cię jutro, a dzisiaj, jeśli chcesz, możemy porozmawiać przez telefon.*
- › *Mam teraz tak wiele obowiązków zawodowych, że mimo chęci nie będę w stanie ci pomóc. Zaraz podeślę ci numer do mojej koleżanki, która zajmuje się takimi sprawami – skontaktuj się z nią, jeśli ci to odpowiada.*

Reguła wzajemności jest też bardzo ciekawym zagadnieniem w kontekście manipulacji. I choć nie jest ona głównym tematem artykułu, pozwolę sobie poświęcić jej nieco uwagi. Zdarza się, że osoby stosujące manipulację wyświadczają nam przysługi tylko dlatego, że chcą wytworzyć w nas poczucie wdzięczności. Postępują tak zwykle wtedy, gdy wiedzą, że przy rewanżu



zyskają znacznie więcej niż dały z siebie. Osoby stosujące manipulację dobrze wiedzą, że poczucie posiadania „długów wdzięczności” nie jest przyjemne oraz że chcąc pozbyć się tego uczucia inni chętnie realizują prośby osoby, do której je żywią.

Wyrafinowaną formą stosowania reguły wzajemności jest tzw. „wzajemność ustępstw”. Zjawisko to polega na tym, że jeśli ktoś ustąpił nam w czymś, często czujemy presję, by również pójść na ustępstwa. Dobrym przykładem jest tu sytuacja negocjowania ceny – często kiedy sprzedający delikatnie ją obniża, czujemy się zobowiązani zapłacić więcej niż pierwotnie zamierzaliśmy. Postępujemy tak, ponieważ widząc ustępstwo ze strony sprzedającego chcemy pokazać, że również potrafimy dokonywać kompromisów.

Problem może polegać na tym, że osoby stosujące manipulację często tylko pozornie idą na ustępstwa. Oznacza to, że na samym początku świadomie proponują coś nierealnego do spełnienia. Następnie słysząc odmowę okazują swoje rozczarowanie i proponują coś łatwiejszego do zrealizowania. W takiej sytuacji osoba, do której kierowane są te prośby, często czuje, że skoro proszący obniżył swoje wymagania, to

nie wypada po raz kolejny odmówić. Oto nieco przerysowany przykład na to, jak mógłby wyglądać taki dialog:

A: Widziałam, że sprzedajesz samochód. Czy nie chciałbyś oddać mi go za darmo? Bardzo potrzebuję auta, a jestem w ciężkiej sytuacji finansowej.

B: Och, Zaskoczyłeś mnie... Niestety nie mogę pozwolić sobie na to, żeby oddać auto za darmo.

A: Rozumiem, szkoda... To może mógłbyś chociaż opuścić jego cenę o cztery tysiące?

B: Hmm... Być może będę mógł to dla ciebie zrobić.

Odmawianie dzieciom

To szczególny temat. Jak pewnie wszyscy zauważyliśmy, metody i koncepcje wychowawcze na przestrzeni lat bardzo się zmieniły. Dawniej „nie” wobec dzieci bywało wręcz nadużywane. Obecnie zdarza się, że zbyt często słyszą one „tak”, które nie jest przemyślane i autentyczne. Niektórzy dorośli nie lubią odmawiać dzieciom, ponieważ niełatwo im poradzić sobie z ich trudnymi emocjami, które się wówczas pojawiają.

Warto pamiętać, że doświadczenie sytuacji mierzenia się z odmową jest bardzo ważne dla rozwoju dziecka. Pokazywanie mu własnych granic staje się dla niego wzorem na to, jak szanować samego siebie. Zwiększa to prawdopodobieństwo, że w przyszłości będzie potrafiło odmówić. Dziecko nie potrzebuje stale dostępnego i wiecznie uśmiechniętego dorosłego, ale spotkania z prawdziwym człowiekiem oraz jego emocjami, potrzebami i granicami.



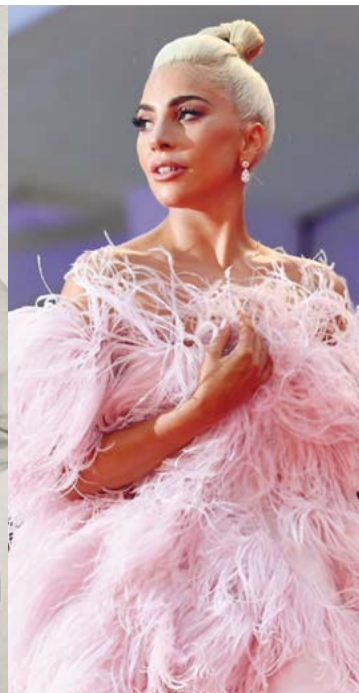
“**Warto pamiętać, że doświadczenie sytuacji mierzenia się z odmową jest bardzo ważne dla rozwoju dziecka. Pokazywanie mu własnych granic staje się dla niego wzorem na to, jak szanować samego siebie. Zwiększa to prawdopodobieństwo, że w przyszłości będzie potrafiło odmówić.**

Odmawianie dziecku może wyglądać podobnie jak odmawianie innym ludziom. Warto jednak pamiętać, że rodzice nie powinni odmawiać zaspakajania dziecięcych potrzeb (które są czymś innym niż zachcianki). Odmawiając należy unikać obwiniania i ośmieszania dziecka oraz używania argumentów typu „bo ja tak mówię”.

Odmawianie to stały element relacji międzyludzkich. Jeśli chcemy, aby były dla nas dobre i satysfakcjonujące, dobrze jest zadbać o postępowanie w zgodzie z samym sobą. Z drugiej jednak strony nie należy obwiniać samego siebie za to, że odmawianie wywołuje w nas nieprzyjemne emocje. To naturalne, że odczuwamy potrzebę dbania o bliskie nam osoby. Ważne jest jednak, by siebie samego również traktować jak bliską i wartościową osobę, której emocje i potrzeby są warte pochylecia się nad nimi.

Bibliografia:

1. E. J. Bourne, *Lęk i fobia. Praktyczny poradnik dla osób z zaburzeniami lękowymi*, Kraków 2011.
2. A. Grzywa, *Manipulacja*, Kraśnik 2010.
3. Z. Machota, *Jak odmawiać*, <https://www.facebook.com/groups/1444853716041639/search/?q=jak%20odmawia%C4%87> (23.10.2024)
4. J. Juul, *„Nie” z miłości*, Podkowa Leśna 2011.



Rewolucja na scenie

Artystki, które wywróciły popkulturę do góry nogami

Aleksandra Buczyńska

Muzyka ma w sobie coś więcej niż dźwięk. To puls, który drży pod skórą. To język, który nie potrzebuje słów, a jednak mówi głośniejszym niż manifesty polityczne. To broń i lekarstwo jednocześnie. Ale nie każdemu dano ten mikrofon na równych warunkach. Przez lata scena należała do mężczyzn – oni pisali zasady gry, a kobiety miały po prostu łądnie na niej wyglądać. Potulne, uśmiechnięte, grzeczne. Niektóre się podporządkowały. Inne – przewróciły stół.

To właśnie im poświęcony jest ten tekst. Kobietom, które nie czekały, aż ktoś je wpuści do gry, tylko same wyważyły drzwi. Czasem robiły to szokiem, czasem subtelnie, ale efekt był zawsze ten sam – zmieniły zasady i sprawiły, że świat musiał je dostrzec.

Madonna – królowa, której nikt nie koronował, ale i tak rządziła

Rok 1984, pierwsza edycja MTV Video Music Awards. Madonna wychodzi na scenę w sukni ślubnej, leży na podłodze i wije się w sposób, który doprowadza do szatańskich konsekwencji w konserwatywnej Ameryce. Wystarczy kilka minut, by z dziewczyny z Detroit stała się ikoną.

Ale to dopiero początek. Madonna nie była jedynie skandalistką – choć media chciały ją tak widzieć. Ona była architektką własnej legendy. Tworzyła siebie na nowo z każdą dekadą, zmieniając styl, przekaz, formę. „Like a Prayer” (1989) wzięto na warsztat religię i seksualność – klip z płonącymi krzyżami wywołał skandal, a Pepsi zerwało z nią kontrakt. A Madonna? Śmiała się i liczyła zyski.

Była jak kameleon, ale nie po to, by się dopasować. Przeciwnie – zmieniała się, by wyprzedzać resztę. Gdy w latach 90. kobiety w show-biznesie miały wyglądać perfekcyjnie, ona wydała „Erotic” (1992) i książkę „Sex” – surową, kontrowersyjną, łamiącą tabu. Gdy w 2003 roku pop zaczynał robić się wygładzony i bezpieczny, całowała Britney Spears na scenie VMA i znów była w centrum rozmowy. „Najlepsza zemsta? Być cholernie dobrą” – powiedziała kiedyś. Wygrała.

Janet Jackson – kobieta, która złamała popowe status quo

Lata 80. należały do Michaela Jacksona. Ale jego siostra nie zamierzała stać w cieniu. Janet Jackson nie tylko wyrwała się spod kontroli ojca, ale udowodniła, że potrafi stworzyć coś swojego – coś, czego świat jeszcze nie słyszał.

Jej album „Control” (1986) to coś więcej niż zbiór piosenek. To deklaracja. Młoda kobieta, która mówi: „Od teraz robię rzeczy na własnych warunkach”. Janet pokazała, że pop może być inteligentny, wyrazisty, feministyczny. A potem przyszło „Rhythm Nation 1814” (1989) – album -protest. W czasach, gdy od gwiazd muzyki oczekiwano lekkich tekstów o miłości, ona śpiewała o nierównościach, rasizmie, przemocy. I robiła to tak, że ludzie tańczyli do jej piosenek, nie zdając sobie sprawy, że właśnie biorą udział w społecznej rewolucji.

W 2004 roku jedno „niesforne” ramięczko na Super Bowl niemal zakończyło jej karierę – ale Janet, jak zawsze, wróciła. Bo ikony nigdy nie odchodzą na dobre.

Beyoncé – kiedy niezależność staje się ruchem społecznym

„Who run the world? Girls!” – to już nie jest tylko piosenka, to slogan. Beyoncé nie przyszła do show-biznesu, by być tylko gwiazdą. Przyszła, żeby go przejąć.

W latach 90. śpiewała w Destiny’s Child o tym, że dziewczyny mogą być silne i niezależne. Ale prawdziwy przetóm nastąpił, gdy zaczęła działać na własnych zasadach. „Beyoncé” (2013) było ciosaniem nowej epoki w muzyce – pierwsza płyta wydana bez zapowiedzi, w nocy, z klipami do każdego utworu. Efekt? Rewolucja w sposobie promocji muzyki.



A potem przyszło „Lemonade” (2016) – manifest. Nie tylko o zdradzie i bólu, ale o tożsamości, sile kobiet, historii Afroamerykanek. To było więcej niż muzyka. To był krzyk pokolenia, ubrany w genialną produkcję.

Billie Eilish – bunt cichym szeptem

Przez lata pop miał swoje zasady – refreny musiały być nośne, wokalistki seksowne, klipy błyszczące. Billie Eilish zrobiła coś odwrotnego.

Jej muzyka jest minimalistyczna, intymna, dziwna. Szepcze tam, gdzie inni krzyczą. Jej debiutancki album „When We All Fall Asleep, Where Do We Go?” (2019) był jak czarna dziura w kolorowym świecie popu – i właśnie dlatego świat wpadł do niej bez reszty.

Jej styl? Oversize’owe ubrania zamiast wydekoltowanych kreacji. Jej wizerunek? Bliski generacji, która czuje się zagubiona i chce być sobą bez tłumaczenia się światu. Billie pokazała, że siła nie zawsze musi oznaczać krzyk. Czasem wystarczy być sobą.

Lady Gaga – artystka, która pop zamieniła w teatr

Lady Gaga to nie tylko piosenkarka. To zjawisko. Kiedy w 2008 roku pojawiła się z „Just Dance”, można było pomyśleć, że to kolejna gwiazda jednej dekady. Ale Gaga nie przyszła na chwilę.

„The Fame Monster” (2009) wyniósł pop na nowy poziom – gotycki, dramatyczny, pełen emocji. Ale to „Born This Way” (2011) było prawdziwą deklaracją – hymnem dla outsiderów, queerowej społeczności, wszystkich, którzy czuli się inni.

W świecie, gdzie muzyka często jest tylko produktem, Gaga robiła z niej sztukę. I chociaż zmienia się jak kameleon, jedno jest pewne – ona nie gra według cudzych zasad. Nigdy.

Te kobiety nie tylko śpiewały. One zmieniały historię. Wyznaczały granice, by je potem przekroczyć. Udowodniły, że scena należy do tych, którzy mają odwagę na nią wejść – i nie bać się, że ktoś każe im z niej zejść. A najlepsze? One wciąż tu są. I wciąż zmieniają grę.

„Sami swoi. Początek” – czy może jakkolwiek dorównać oryginałowi?

Zuzanna Horowska



„Sami swoi. Początek” to film w reżyserii Artura Żmijewskiego, który stanowi obraz początku kultowej polskiej komedii „Sami swoi” z 1967 roku. Ekranizacja próbuje odpowiedzieć na pytanie, jak zaczęła się słynna waśń między Kargulami i Pawlakami, która przez dekady bawiła i wzruszała kolejne pokolenia widzów i bez wątpienia nadal jest aktualną propozycją filmową w wielu polskich domach. Twórcy postawili przed sobą trudne zadanie – ożywić legendę i nadać jej nowy wymiar, zachowując przy tym szacunek do oryginału. Jest to o tyle odważny ruch, że najnowsza część nie jest ciągiem dalszym, ale przenosi nas na sam początek historii.

Akcja filmu przenosi nas na Kresy Wschodnie, gdzie poznajemy młodsze wersje głównych

bohaterów – Kazimierza Pawlaka (w tej roli Adam Bobik) oraz Władysława Kargula (Karol Dziuba). To właśnie tutaj, w malowniczej wsi, rodzi się nieprzemijający konflikt, który później trwa bez końca w dalszych, znanych wszystkim częściach produkcji. Młodzi aktorzy starają się oddać charyzmę i energię swoich legendarnych poprzedników, ale nie zawsze udaje im się dorównać naturalności Wacława Kowalskiego i Władysława Hańczy. Jednak, biorąc pod uwagę różnice i możliwości dostępne dzisiaj, i te z 56 lat wstecz, trzeba przyznać, że odzwierciedlane role w większości przypadków były odgrywane bardzo dobrze, a nawet najmniejsze różnice nie przeszkadzają w odbiorze filmu, są nawet ciekawym powiewem świeżości i okazją do nieco innej interpretacji. Aktorzy byli ogromnie

zaangażowani w fakt wcielania się w tak kultowe postacie. Duża różnica pokoleniowa w kilku przypadkach nie stanowiła problemu, by doskonale oddać tamtejszy kresowy temperament czy niejednokrotnie komizm wielu sytuacji. Szczególne brawa należą się tutaj filmowemu Pawlakowi, czyli Adamowi Bobikowi.

Reżyser zdecydował się na zachowanie komediowego tonu pierwowzoru, ale niestety humor w „Sami swoi. Początek” często wydaje się nieco wymuszony i przewidywalny. Dla wielu fanów pierwowzoru ekranizacji, eksperyment w reżyserii Artura Żmijewskiego może wydawać się właśnie sztuczną historią lub nieudanym powrotem do przeszłości. Niektórzy też mogą uważać, że to, co jest kultowe i nad wyraz oryginalne, nie powinno być modyfikowane. W tym przypadku trzeba przyznać, że to, co oryginalne, nigdy nie będzie nawet konkurować z imitacją z lat 70. Mimo to film stara się oddać klimat tamtych czasów, pokazując wiejską codzienność pełną prostoty, ale i sprzeczek, które przeradzają się w epicką sąsiedzką wojnę. Pod względem wizualnym film prezentuje się przyzwoicie, przez większą część filmu akcja toczy się w Muzeum Wsi Kieleckiej, co jest doskonałą okazją do promowania tej atrakcji. Zdjęcia są klimatyczne i dobrze oddają charakter wsi kresowej. Kostiumy i scenografia również zasługują na pochwałę – widać dbałość o szczegóły i autentyczność w przedstawieniu wiejskiego życia sprzed dekad. Muzyka, choć przyjemna i dobrze współgrająca z obrazem, nie dorównuje ikonicznym motywom skomponowanym przez Wojciecha Kilara. Brakuje chwytliwych melodii, które zapadają w pamięć i tworzą niepowtarzalny klimat znany z oryginału. W porównaniu do wcześniej poruszanych aspektów produkcji, w kontekście muzyki wygląda to niestety najstabilniej.

„Sami swoi. Początek” to film pełen sprzeczności – z jednej strony próbujący oddać hołd kultowej komedii, z drugiej nieco przytłoczony oczekiwaniami widzów i legendą pierwowzoru. Widać próby zachowania klimatu i humoru, jednak takie ekranizacje zawsze będą dużo bardziej narażone na krytykę lub niespełnione oczekiwania, jeśli są inspirowane na czymś legendarnym.

Dla widzów wychowanych na „Sami swoi” seans może okazać się sentymentalną podróżą, choć pełną mieszanych uczuć. Nowi odbiorcy, którzy nie znają pierwowzoru, mogą mieć problem z uchwyceniem fenomenu sąsiedzkiego konfliktu, lecz z drugiej strony mają też okazję poznać choć trochę hitową produkcję tamtych czasów, trochę przybliżoną do dzisiejszego świata. Podsumowując, „Sami swoi. Początek” to próba ożywienia legendy, która – choć pełna dobrych intencji – nie spełnia w pełni oczekiwań. Mimo to warto dać filmowi szansę, zwłaszcza jeśli darzymy sentymentem oryginalną trylogię – choćby po to, by zobaczyć, jak zaczęła się ta legendarna waśń między Kargulami a Pawlakami.

“ Twórcy postawili przed sobą trudne zadanie – ożywić legendę i nadać jej nowy wymiar, zachowując przy tym szacunek do oryginału.





Cierpliwa, ofiarna miłość

Anna Rózga

Kto z nas nie marzy o prawdziwej miłości – szlachetnej i gotowej na wszelkie poświęcenia. Wiele takich wzniosłych uczuć można znaleźć w starych romansach, dziś już trochę zapomnianych. O jednym z nich chciałabym Wam opowiedzieć.

W sidłach nadużycia władzy

Mowa tu o książce Michała Bałuckiego „Biały Murzyn”. Bardzo mi się podobała. Opowiada o biednym, uczciwym, młodym człowieku Antonim Sikorskim, którym opiekował się właściciel wielkich majątków, pułkownik Lipski. Dał on ojcu Antoniego pracę przy rzecznej przeprawie, a synowi pomógł się wykształcić. Nic więc dziwnego, że obaj mężczyźni czuli się w powinności okazywać ślepą wdzięczność swojemu chlebobdawcy. Gdy Jadwiga, córka bogatego pana zaszła w ciążę, a jej narzeczony zginął w pojedynku, ta ich zależność zostanie bardzo perfidnie wykorzystana przez bogacza. Strapiiony dziedzic, chcąc bronić honoru dziewczyny i całej rodziny, wymógł na Antonim, by potajemnie ożenił się z jego córką, dając dziecku swoje

nazwisko, tożsamy z tym, jakie nosił niedawny narzeczony Jadwigi. Antoni, skrycie zakochany w młodej dziedziczce, przystał na tę propozycję, choć wiedział, że będzie tylko mężem formalnym, bo młoda żona zaraz po ślubie wyjedzie za granicę, aby tam w tajemnicy wychować nieślubne dziecko. Jednak wskutek niefortunnego małżeństwa, uczciwemu i bardzo pobożnemu chłopakowi, który jeszcze nie zdaje sobie sprawy ze wszystkich konsekwencji swojej ofiary dla ukochanej kobiety, zostaje zamknięta droga do prywatnego szczęścia. Wszak w głowie młodzieńca nie mieści się myśl o złamaniu przysięgi małżeńskiej złożonej przed Bogiem.

Moralność wtedy i dziś

Jest to bardzo ładna książka. Odnosi się do pięknych wartości takich jak słowność, uczciwość i szacunek do drugiego człowieka. Nie ma w niej mocnych czy pełnych erotyki scen. Jest ciekawa i pełna uroku. Jest to świetna okazja, aby wczuć się w mentalność ludzi z XIX wieku, ich moralność, podejście do religii oraz osób, które im przewodzą na drodze do wiary. I chociaż kwestie dotyczące transcendencji trochę nijak się mają do miłości rozumianej po ludzku, jednak chciałabym je tutaj podjąć, ponieważ bardzo mnie poruszyły. W książce jest fragment, gdy młody Antoni pobiera nauki u księdza, który zamierza go przeznaczyć do stanu duchownego. Ma to miejsce zanim chłopak zwierza się mu ze swojego skrytego uczucia do panny Jadwigi.

Proboszcz, opowiadając mu o realiach kaptańskiego życia, wspomina o pewnym bardzo szanowanym, skromnym księdzu, który postanowił pochować po chrześcijańsku swojego ateistycznego parafianina. Wzbudziło to konsternację i niezrozumienie władz kościelnych. Jednak ów miłosierny kapłan wziął w obronę zmarłego, który, pomimo że w Boga nie wierzył, był człowiekiem uczciwym. Podkreślał, że zmarły wybrał dobre życie, chociaż nie spodziewał się za nie żadnej nagrody po śmierci. Można by nieco rozwinąć wywód księdza i dojść do wniosku, że zmarły nie wierzył też pewnie w wieczną karę za grzechy. Cóż więc mogło go powstrzymać przed porzuceniem wszelkich hamulców moralnych i folgowaniem swoim przyjemnościom? Co miałyby go trzymać w pionie, gdy nie oczekiwał po śmierci ani niczego dobrego, ani złego? Dlaczego by nie použíwać sobie życia? Pomyślałam, czy jeśli człowiek zupełnie świadomie wybiera dobre (a zatem trudniejsze) życie i nic go do tego nie zmusza ani nie zachęca, czy to nie jest najwyższy poziom moralności? Taki ktoś naprawdę żyje dla dobrych wartości i rezygnuje z okazji do grzechu, który, wstyd to przyznać, mógłby być bardzo przyjemny i korzystny, choć na dłuższą metę oczywiście szkodliwy. Kto z nas potrafiłby tak wybrać?

W rozmowach proboszcza z Antonim została poruszona również kwestia religii samej w sobie. Pomimo, że są w niej ściśle ustalone Boże prawa i zasady, ludzka tradycja zawsze coś do nich dodaje, nierzadko szkodząc religii, ale każdy kapłan musi się z tym liczyć, szanować te odmienności i mądrze oraz roztropnie korygować ludzkie błędy w jej rozumieniu.

“**Jest to bardzo ładna książka. Odnosi się do pięknych wartości takich jak słowność, uczciwość i szacunek do drugiego człowieka. Nie ma w niej mocnych czy pełnych erotyki scen. Jest ciekawa i pełna uroku.**

Z książki możemy się też dowiedzieć, jakie życie powinien prowadzić ksiądz w XIX wieku. Wedle proboszcza, jedynym odpowiednim pozareligijnym zainteresowaniem dla kapłana jest zajmowanie się sztuką. Jakie to dziwne z naszej perspektywy, gdy bardzo zwiększyło się przyzwolenie na obszar wolności kapłana. Obecnie widzimy przecież księży, którzy gotują, jeżdżą motorami, grają w piłkę czy prowadzą zespół rokowy – i nie ma w tym nic złego. Po prostu chodzi o drogę, jaką przeszło ludzkie wyobrażenie co wypada, a czego nie wypada osobie duchownej.

Warto również nadmienić, że książka doczekała się dość udanej przedwojennej ekranizacji pod tym samym tytułem w reżyserii Leonarda Buczkowskiego (tego od „Zakazanych piosenek”), choć w niektórych kwestiach fabuła zasadniczo różni się od swojego książkowego pierwowzoru. Zatem nim zdecydujecie się sięgnąć po film, serdecznie polecam wam tę lekturę. Jest ona dostępna w Bibliotece PZN.

Fotografia: Anna Różga. Zob.: <https://www.filmweb.pl/film/Biały+Murzyn-1939-35130>





Kwiecień plecień

Elżbieta Gutowska-Skowron

*Kwiecień, kwietnia, kwietniowi,
jak w przysłowiu się plecie,
rześki zapach za oknem,
myśl kieruje ku lecie.*

*Kwiecień, kwietnia, kwietniowi,
plotą ptaki radośnie,
podfruwając w ekstazie,
wszak już ma się ku wiośnie.*

*Kwiecień, kwietnia, kwietniowi,
nagła zamieć zaskoczy,
pewnie jedna z ostatnich,
która śniegiem dmie w oczy.*

*Kwiecień, kwietnia, kwietniowi,
cieszą jasne poranki,
a na niebie błękitnym
z chmur babcine franki.*

*Kwiecień, kwietnia, kwietniowi,
trawy źdźbła już zielone,
czas wędrówek przez pola
o poranku zamglone.*

Naszym Czytelnikom i Autorom
życzymy, by Zmartwychwstały
Chrystus w Ich życie odnowę,
nadzieję i optymizm. Życzymy wielu
pozytywnych, zawodowych inspiracji
i nowej energii. A świąteczne dni niech
przyniosą radość ze spotkań przy
rodzinnym stole.

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

