

Skąd się biorą konflikty?

Dostępność w relacjach
międzyludzkich

Dary w kulturze

help

jesteśmy razem

nr 118 lipiec 2025 ISSN 2083-2788

*Co tak naprawdę
oznacza „dostępność”
w kontekście relacji
międzyludzkich?*
Roksana Herbasz

DOSTĘPNOŚĆ PRAWDZIWA

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



**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,
Elżbieta Gutowska-Skowron, Ewelina
Mirocha, Anna Michnicka

**OPRACOWANIE GRAFICZNE
I SKŁAD**

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@fundacjaszansa.org

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

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

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

Na okładce przedstawiamy artystyczną
kompozycję, w której centrum znajdują się
pomagające sobie ręce.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje 4

■ **AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA** 6

■ ODWAŻNIE W ŚWIAT

Turystyka dostępna 9

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Zakupy bez barier – jak robić je wygodnie
i samodzielnie? 12

Jak słuchać radia za pomocą smartfonu
lub komputera? 14

Aneta Pawłowska o nowej aplikacji
dla niewidomych 20

■ NA HELPOWE OKO

Rozważania nad grządką rzodkiewek 23

Prowincjonalne podsumowanie
wyborów 2025 25

Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością
Intelektualną 28

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Wózek to nie koniec świata 30

Piłkarskie emocje we Wrocławiu! 32

■ ZDROWIE I CODZIENNOŚĆ

Jak radzić sobie z utratą wzroku? 34

■ STREFA PSYCHE

Porozumienie bez przemocy 36

Skąd biorą się konflikty? 39

Dostępność w relacjach międzyludzkich 44

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

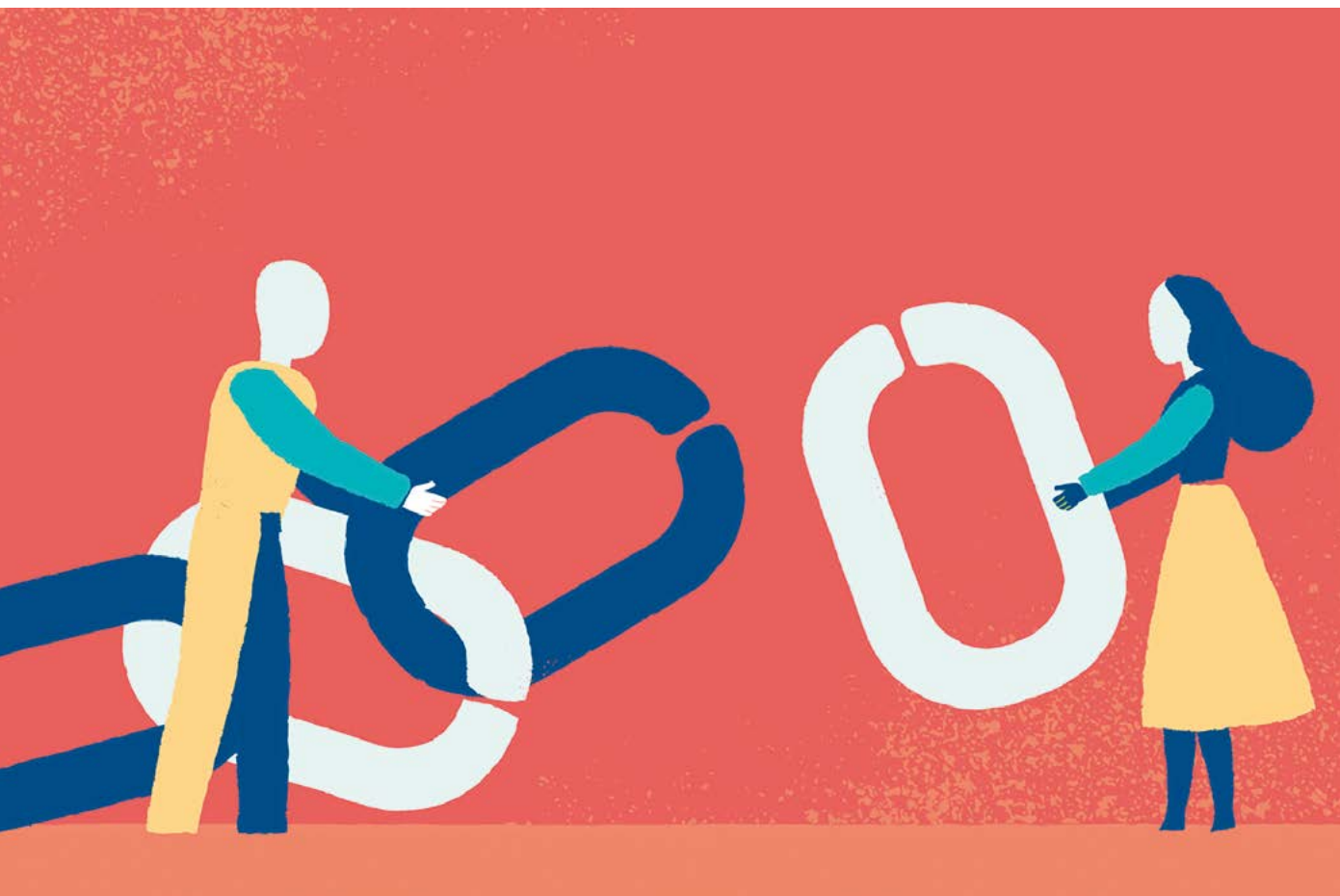
Jeden rzut kością może cię zmienić
w rycerza na zawsze 47

Dary w kulturze 54

Helpowe refleksje

Dostępność prawdziwa

Marek Kalbarczyk



Do zbioru ważnych dla naszej społeczności haseł dochodzi kolejne – dostępność prawdziwa. Dodaje się do wcześniejszych: „Świat otwarty dla niewidomych”, „Świat dźwięku i dotyku”, „Dostępność na serio” czy hasło z ubiegłego roku: „Świat dla wszystkich, a nie jedynie wybranych”. I właśnie urodziło się następne! Skąd się wzięło, a przede wszystkim co nowego wnosi? To ważne pytanie tym bardziej, że mieliśmy już przecież bardzo podobne hasło: „Dostępność na serio”. Czym one się różnią? Co nowego wnosi to aktualne?

Wcześniej wyjaśnialiśmy, na czym polega poważne traktowanie dziedziny, która powstawała tak niedawno, a jej powstanie zawdzięczamy

wspnianemu rozwojowi technologii. Podkreślaliśmy jednak, że jako osoby z niepełnosprawnością zbyt często spotykamy nieuczciwe traktowanie tematu udostępniania otoczenia oraz wszelkich informacji, adresowanych do wszystkich obywateli, a więc i do nas. „Na serio” to na pewno nie „po macoszemu”, dla samej sprawozdawczości, jedynie dla formalnego wywiązania się z prawnego obowiązku. Odczuwamy ogromny zawód, kiedy dotykamy trójwymiarową makietę stojącą w otoczeniu fascynującego, zabytkowego obiektu i myślimy już tylko o umyciu rąk! Ktoś postawił makietę, ale zapomniał o niej i o jej oczyszczaniu. Widzący turyści ją podziwiają, a my - niewidomi? Gdzie indziej zapomniano o swojej makiecie

“**Podkreślaliśmy jednak, że jako osoby z niepełnosprawnością zbyt często spotykamy nieuczciwe traktowanie tematu udostępniania otoczenia oraz wszelkich informacji, adresowanych do wszystkich obywateli, a więc i do nas. „Na serio” to na pewno nie „po macoszemu”, dla samej sprawozdawczości, jedynie dla formalnego wywiązania się z prawnego obowiązku. Odczuwamy ogromny zawód, kiedy dotykamy trójwymiarową makietę stojącą w otoczeniu fascynującego, zabawkowego obiektu i myślimy już tylko o umyciu rąk!**

i nie zauważono jej uszkodzeń, albo od samego początku zapomniano i o niej, i o nas, a ona sama stoi ponad naszymi głowami i nie da się dosięgnąć rękami. Mamy wtedy powód boleśnie sobie przypomnieć o naszym pechu, kiedy wielu z nas już nigdy wzrokiem nie dosięgnie ani takich makiet, ani nieba ozdobionego licznymi chmurkami, spoza których wychyla się słońce. Obok stoją inni ludzie z twarzami uradowanymi widokiem nieba, słońca, obłoczków, wspaniałej architektury i mogą jeszcze popatrzeć na tę ustawioną przesadnie wysoko makietę.

Chcemy żyć rozumnie i jako tacy wymagamy od innych poważnego podejścia zarówno do nas, jak i do tematów, od których tak bardzo zależy. I jako przedstawiciele Fundacji i redakcji naszego miesięcznika robimy co tylko w naszej mocy dla promocji takiego podejścia. Mamy pewne sukcesy na tej drodze. Udało się nam

przekonać wielu ludzi, między innymi przedstawicieli władz i mediów. Nasze otoczenie zmienia się i z roku na rok coraz bardziej staje się dostępne. Zapewne wynika to z faktu, iż coraz więcej osób chce działać w tej dziedzinie poważnie – na serio. Czy jednak to wystarczy? Skoro do załatwienia i poprawienia pozostaje tak dużo, przyszło mi do głowy to najnowsze hasło/wezwanie. Skoro powaga nie wystarczy, odwołajmy się do prawdy.

Namawiam do prawdziwego, a więc zarówno poważnego, jak i najbardziej uczciwego stawiania sprawy. Czy nasze otoczenie jest już dla wszystkich, czy jednak nadal raczej dla wybranych? Czy współczesne tempo zmian wystarczy, byśmy zdążyli pożyć w świecie całkowicie dostępnym? Za jaki czas jako obywatele z niepełnosprawnością będziemy mieli tak, jak wybrani, a więc ludzie sukcesu, zdrowi, sprawni, młodzi, beztroscy? Bądźmy uczciwi i odważnie potwierdźmy, że jak dotąd, mimo licznych zmian, otoczenie pozostaje w ogromnym stopniu niedostosowane. Namawiam do dostępności na serio oraz w kontaktach z nami uczciwego niepomijania prawdy. Jak ktoś chce być uczciwy i żyć prawdziwie, nie może udawać, że wystarczy formalne wykonywanie obowiązków. Zamiast tego postarajcie się zrobić dla innych coś naprawdę – na serio i najprawdziwiej!





Ścieżka SMART na rzecz dostępności

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (NCBR) prowadzi nabór wniosków o dofinansowanie w konkursie „Ścieżka SMART na rzecz dostępności” w ramach programu Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki (FENG). Na projekty przyczyniające się do rozwiązania problemów osób ze szczególnymi potrzebami instytucja przeznaczy budżet w wysokości 50 mln zł – czytamy na portalu *forsal.pl*.

Jakie projekty mogą liczyć na dofinansowanie w konkursie? Otóż takie, których odbiorcami są osoby ze szczególnymi potrzebami. Enumeratywnie wylicza je ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności tym osobom. Do ich grona ustawa zalicza m.in.: poruszających się na wózkach inwalidzkich, niewidomych, niesłyszących, osoby z niepełnosprawnościami lub zaburzeniami psychicznymi i intelektualnymi, ze schorzeniami otępiennymi, np. z demencją, Alzheimerem, z dysfunkcjami rozwojowymi, np.

z zaburzeniami ze spektrum autyzmu czy ADHD. W grupie docelowej projektu znalazły się również osoby starsze, kobiety w ciąży, opiekunowie małych dzieci, osoby o nietypowym wzroście, osoby z chorobami cywilizacyjnymi i przewlekłymi, np. z cukrzycą, epilepsją, chorobami układu krążenia czy chorobami nowotworowymi, a nawet osoby poruszające się z ciężkim czy też nieporęcznym bagażem lub z towarem.

Według NCBR projekty mają być innowacyjne i w istotny sposób powinny się przyczyniać do rozwiązania minimum jednego problemu osób ze szczególnymi potrzebami. W szczególności chodzi o znoszenie barier w przestrzeni publicznej, w budynkach, a także w urządzeniach. Znoszeniu barier powinna podlegać ponadto przestrzeń cyfrowa, systemy informacyjno-komunikacyjne, a także produkty, usługi i procesy.

Adresatami konkursu „Ścieżka SMART na rzecz dostępności” są duże przedsiębiorstwa lub konsorcja kilku przedsiębiorstw, planujące realizację kompleksowych projektów. Program wspiera firmy w opracowywaniu lub wdrażaniu

innowacyjnych rozwiązań poprawiających dostępność. Zakres projektów to prace badawczo-rozwojowe, wdrożenia innowacji, rozwój infrastruktury, rozwój kompetencji pracowników i osób zarządzających przedsiębiorstwem, rozwój cyfryzacji itp.

Wnioskodawcy mogą liczyć na wsparcie Narodowego Centrum Badań i Rozwoju w procesie aplikowania, a beneficjenci w procesie realizacji i rozliczania projektów. NCBR prowadzi cykl edukacyjny „B+R wartość dodana!” (B+R to badania i rozwój), wskazujący najlepsze praktyki, najnowsze trendy i zweryfikowane metody, mające pomóc w efektywnym zarządzaniu projektami. W kolejnych odcinkach cyklu eksperci NCBR wyjaśniają kwestie istotne z punktu widzenia projektów – badanie rynku i analizę konkurencji, analizę zasobów własnych, ochronę własności intelektualnej czy ryzyka związanego z realizacją projektów.

W NCBR działa punkt informacyjny, do którego mogą zgłaszać się zainteresowani, korzystając z kilku dróg – telefonicznie, mailowo lub umawiając się na spotkanie online czy też spotkanie stacjonarne. Nabór wniosków o dofinansowanie projektów, realizowany w ramach Priorytetu 1. Wsparcie dla przedsiębiorców Programu Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki rozpoczął się 9 maja i potrwa do 30 czerwca 2025.

Szczegółowe informacje, a także dokumentacja konkursowa znajdują się na stronie: <https://www.gov.pl/web/ncbr/sciezka-smart-nabor-feng0101-ip01-00125>.

mLegitymacje dla osób z niepełnosprawnościami

Podczas posiedzenia Rady Ministrów Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk przedstawiła informację na temat nowych rozwiązań dla osób z niepełnosprawnościami w ramach aplikacji mObywatel – To rozwiązanie, które upraszcza codzienne życie. mLegitymacja ON nie zastępuje tradycyjnej legitymacji, ale daje osobom

z niepełnosprawnościami nowoczesną alternatywę – szybszą, wygodniejszą, bezpieczną. Dążymy do tego, by cyfrowe usługi publiczne były dostępne dla każdego, niezależnie od stopnia sprawności – podkreśla Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, Łukasz Krasoń – informuje portal mir.org.pl.

Prace nad mLegitymacją osoby z niepełnosprawnością są konsekwencją wejścia w życie ustawy z dnia 26 maja 2023 r. o aplikacji mObywatel. Przygotowany projekt rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zmienia rozporządzenie w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności. Regulacja ma prowadzić do umożliwienia korzystania z legitymacji dokumentujących niepełnosprawność i jej stopień w formie mobilnej, czyli przy użyciu tzw. mLegitymacji ON, która będzie stanowiła część aplikacji mObywatel, dając osobom z niepełnosprawnościami możliwość prostego i wygodnego postępowania się tym dokumentem przy użyciu smartfona.

Projekt rozporządzenia uzyskał pozytywną opinię Zespołu ds. Ochrony Zdrowia i Polityki Społecznej KWRiST, Zespołu ds. Społeczeństwa Informacyjnego KWRiST i Komisji Wspólnej Rządu i Samorządu Terytorialnego. Projekt ten przewiduje ponadto wydłużenie okresu ważności zaświadczenia o stanie zdrowia, które dołącza się do wniosku o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności z obowiązujących dotąd 30 dni do 3 miesięcy.

Andrea Bocelli – trudna droga do sławy

Światowej sławy tenor i kompozytor Andrea Bocelli wystąpił w Polsce. Muzyk zaśpiewał dla swoich fanów w Poznaniu i we Wrocławiu. Wielu z nich doskonale wie, że włoski artysta nie widzi, ale nie rozumie, dlaczego niemal zawsze ma zamknięte oczy. Wyjaśniamy jak doszło do utraty wzroku u Bocelliego. Wbrew obiegowym informacjom, Włoch nie jest niewidomy od urodzenia – czytamy w artykule Pauliny Wójtowicz na portalu medonet.pl.

67-letni Andrea Bocelli jest włoskim śpiewakiem, kompozytorem i producentem muzycznym, którego koncerty na całym świecie gromadzą tłumy. Niepełnosprawność nie jest dla niego przeszkodą w realizowaniu się jako artysta. Jest najlepiej sprzedającym się śpiewakiem na świecie i jednym z artystów z największą liczbą sprzedanych wydawnictw muzycznych w historii. Na jego dyskografię składa się kilkanaście albumów studyjnych zarówno muzyki pop, jak i klasycznej, albumy z największymi przebojami i z kompletnymi operami. Wszystkie jego albumy sprzedały się w nakładzie ponad 90 milionów egzemplarzy. Współpracował z wieloma znanymi na świecie artystami, m.in.: Zucchero, Luciano Pavarotti, Lady Gaga, Ed Sheeran, Jennifer Lopez, Barbra Streisand, Céline Dion, Christina Aguilera, John Miles, Stevie Wonder, Hélène Ségara, Giorgia, Sarah Brightman, Laura Pausini, Natalie Cole czy Ariana Grande. Śpiewał w ważnych teatrach operowych – w Carnegie Hall, Wiener Staatsoper i Metropolitan Opera.

Po skończeniu szkoły średniej studiował prawo na Uniwersytecie w Pizie. Po ukończeniu studiów prawniczych pracował jako publiczny obrońca w sądzie w Pizie, ale po roku porzucił pracę na rzecz muzyki, która od dziecka była jego pasją.

Dość powszechnie sądzi się, że Bocelli jest niewidomy od urodzenia. Faktem jest, że problemy ze wzrokiem towarzyszyły mu od urodzenia, medycyna dość długo była bezradna, jeśli chodzi o ustalenie przyczyny tych problemów, pewne stało się jedno, że cierpi na wrodzoną jaskrę. Jedną z hipotez wiązała jaskrę z komplikacjami zdrowotnymi, jakich doświadczyła jego matka w ciąży. Andrea Bocelli po latach powiedział – Zalecili jej terminację. Powiedzieli, że to będzie najlepsze rozwiązanie, bo dziecko na pewno urodzi się z jakąś niepełnosprawnością. Ale odważna, młoda matka postanowiła nie przerywać ciąży i urodziło się dziecko. Ta kobieta była moją matką, a ja byłem tym dzieckiem.

Andrea Bocelli niedowidział, poddawany był leczeniu od niemowlęctwa, pierwszą operację oczu przeszedł, gdy miał zaledwie sześć miesięcy. Potem były kolejne, w sumie 27. W wieku

“ Dość powszechnie sądzi się, że Bocelli jest niewidomy od urodzenia. Faktem jest, że problemy ze wzrokiem towarzyszyły mu od urodzenia, medycyna dość długo była bezradna, jeśli chodzi o ustalenie przyczyny tych problemów, pewne stało się jedno, że cierpi na wrodzoną jaskrę.

12 lat, podczas gry w piłkę nożną, został uderzony prosto w oko. Pech chciał, że było to jedyne oko, które widziało światło i kolory. Bardzo silne uderzenie wywołało wylew krwi do mózgu, w wyniku którego definitywnie stracił wzrok. Medycy próbowali różnych metod, by uratować jego oczy, bez efektu.

Fani Bocelliego zastanawiają się, dlaczego artysta często ma zamknięte oczy. Okazuje się, że jest to dość powszechne u osób niewidomych. Analiza tego zjawiska wskazuje na kilka przyczyn występujących niezależnie od siebie, bądź współistniejących. Otóż może to być forma odruchowej obrony oka przed urazem czy zanieczyszczeniami. Zjawisko może też wynikać z braku kontroli nad mięśniami oka, nieużywanymi w przypadku gdy się nie widzi, stąd mniejsza ich aktywność. Może to również być wybór samej osoby niewidomej, podyktowany estetyką, bowiem oczy osoby niewidomej często wyglądają inaczej niż oczy osoby widzącej – mają np. zmętniałą rogówkę, zezują, występuje brak reakcji źrenic. Zamykanie oczu jest więc w tym przypadku swoistym mechanizmem obronnym, pozwalającym unikać ciekawskich spojrzeń, a tym samym poprawiającym komfort osoby niewidomej. Zamykanie oczu może być też, najzwyczajniej w świecie, oznaką koncentracji. Ten ostatni przypadek łączy osoby niewidome z widzącymi. My, widzący, skupiając się na czymś, też często zamykamy oczy.



Turystyka dostępna

Czy każdy może podróżować swobodnie?

Roksana Herbasz

Podróżowanie to nie tylko sposób na odpoczynek, ale także doskonała okazja do poszerzania horyzontów, poznawania nowych kultur i nawiązywania międzynarodowych znajomości. Jednak dla wielu osób, zwłaszcza tych z niepełnosprawnościami, seniorów, rodzin z małymi dziećmi oraz osób z czasowymi ograniczeniami ruchowymi, podróże wciąż stanowią ogromne wyzwanie.

Mimo rosnącej świadomości i licznych inicjatyw na rzecz dostępności, wciąż istnieją bariery utrudniające swobodne korzystanie z uroków turystyki.

W tym artykule przyjrzymy się głównym trudnościom, jakie napotykają osoby o specjalnych potrzebach podczas podróży. Przeanalizujemy także przykłady miejsc, które wdrażają dobre praktyki oraz sposoby, dzięki którym turystyka może stać się bardziej otwarta i dostępna dla wszystkich.

GŁÓWNE BARIERY W TURYSTYCE DOSTĘPNEJ

Mimo wielu działań podejmowanych na rzecz równego dostępu do podróżowania, wciąż istnieje wiele przeszkód, które mogą skutecznie zniechęcić osoby z ograniczeniami do eksplorowania świata. Oto najczęstsze z nich:

1. Bariery architektoniczne

Niedostatecznie przemyślane rozwiązania architektoniczne są jedną z głównych przyczyn trudności w turystyce. Osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, osoby starsze czy osoby z ograniczoną mobilnością często napotykają na:

- › Brak wind i podjazdów,
- › Niedostosowane toalety publiczne,
- › Wąskie przejścia i drzwi uniemożliwiające swobodne poruszanie się,
- › Schody jako jedyny sposób dostania się na wyższe kondygnacje.

“ Mimo rosnącej świadomości i licznych inicjatyw na rzecz dostępności, wciąż istnieją bariery utrudniające swobodne korzystanie z uroków turystyki.

Choć wiele nowoczesnych obiektów turystycznych jest projektowanych z myślą o dostępności, starsza infrastruktura wciąż pozostaje dużym wyzwaniem.

2. Trudności w transporcie

Podróżowanie, zarówno na poziomie lokalnym, jak i międzynarodowym, często bywa problematyczne. Transport publiczny oraz prywatne środki komunikacji nie zawsze są dostosowane do potrzeb wszystkich podróżnych. Do głównych barier należą:

- › Brak niskopodłogowych autobusów i tramwajów,
- › Przystanki i perony bez odpowiednich ramp i udogodnień,
- › Ograniczona liczba miejsc dla osób z niepełnosprawnościami w środkach transportu dalekobieżnego,
- › Trudności z rezerwacją dostosowanych miejsc w pociągach, samolotach i autobusach.

Niektóre miasta wdrażają programy modernizacji infrastruktury transportowej, jednak nadal pozostaje wiele do zrobienia, aby podróżowanie było bezproblemowe dla wszystkich.

3. Problemy z dostępem do informacji

Informacja to klucz do bezpiecznej i komfortowej podróży, jednak nie zawsze jest ona łatwo dostępna dla wszystkich. Przykładowe trudności to:

- › Strony internetowe, które nie uwzględniają potrzeb osób niewidomych i niedosłyszących,
- › Brak oznaczeń brajlowskich,
- › Niewystarczająca liczba oznaczeń dźwiękowych i wizualnych na lotniskach, dworcach i przystankach,

- › Niejasne i niepełne informacje o dostępności obiektów turystycznych.

4. Dodatkowe koszty

Podróżowanie dla osób z ograniczeniami ruchowymi bywa znacznie droższe niż dla osób bez takich ograniczeń. Wyższe koszty wynikają m.in. z konieczności:

- › Wynajęcia asystenta podróży,
- › Korzystania z prywatnego transportu,
- › Wynajmu specjalistycznego sprzętu,
- › Rezerwacji noclegów w dostosowanych, ale często droższych hotelach.

5. Bariery społeczne

Nie każdy personel hotelowy, muzealny czy przewoźnicy są odpowiednio przeszkoleni w zakresie obsługi osób z niepełnosprawnościami. Brak odpowiedniej wiedzy, a czasem również empatii, może znacząco utrudniać swobodne podróżowanie.

DOBRE PRAKTYKI W TURYSTYCE DOSTĘPNEJ

Choć przeszkody są liczne, istnieje także wiele przykładów miejsc, które wdrażają innowacyjne rozwiązania na rzecz turystyki dostępnej.

1. Przyjazne miasta

Niektóre miasta wiodą prym w dziedzinie dostępności, np.:

- › **Barcelona** – dostosowane metro, plaże i zabytki,
- › **Berlin** – szerokie chodniki i dostępny transport publiczny,



“ Nie każdy personel hotelowy, muzealny czy przewoźnicy są odpowiednio przeszkoleni w zakresie obsługi osób z niepełnosprawnościami. Brak odpowiedniej wiedzy, a czasem również empatii, może znacząco utrudniać swobodne podróżowanie.

- › **Wiedeń** – świetnie dostosowana komunikacja miejska,
- › **Kopenhaga** – innowacyjne rozwiązania dla osób z ograniczeniami ruchowymi,
- › **Londyn** – dobrze rozwinięty system transportu publicznego z udogodnieniami dla niepełnosprawnych.

2. Dostępne zabytki i atrakcje

Coraz więcej miejsc historycznych dostosowuje się do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, np.:

- › **Koloseum w Rzymie** – winda i specjalne trasy dla wózków inwalidzkich,
- › **Machu Picchu** – specjalne ścieżki dla osób o ograniczonej mobilności,
- › **Wieża Eiffla** – windy i dostosowane wejścia,
- › **Pałac Buckingham** – udogodnienia dla osób z ograniczoną mobilnością,



- › **Muzeum Luwru w Paryżu** – dostępne trasy dla osób z różnymi potrzebami.

3. Technologie wspierające dostępność

Nowoczesne aplikacje i technologie pomagają osobom z ograniczeniami w swobodnym podróżowaniu. Przykłady to:

- › **Be My Eyes** – aplikacja łącząca osoby niewidome z wolontariuszami,
- › **Google Maps** – coraz więcej informacji o dostępności miejsc,
- › **Wheelmap** – ocena dostępności obiektów dla osób poruszających się na wózkach.

Zakończenie

Mimo istniejących barier, świat staje się coraz bardziej otwarty na potrzeby wszystkich podróżnych. Każdy ma prawo do eksplorowania nowych miejsc, poznawania kultur i przeżywania niezapomnianych przygód. Jeśli masz marzenie o podróżowaniu – nie rezygnuj! Wiele miejsc i organizacji oferuje wsparcie, a nowoczesne technologie ułatwiają planowanie i realizację podróży. Pokonywanie barier nie jest łatwe, ale każdy krok w stronę większej niezależności to ogromne osiągnięcie. Niech turystyka dostępna stanie się inspiracją do przekraczania własnych granic i realizacji marzeń!

Opracowano na podstawie:

- › Bieńkowska, A. (2019). „Turystyka osób z niepełnosprawnościami w Polsce.” Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- › Fundacja Integracja. „Dostępność przestrzeni publicznej dla osób z niepełnosprawnościami.” [Online] Dostępne na: <https://www.integracja.org>
- › Ministerstwo Sportu i Turystyki (2022). „Strategia rozwoju turystyki dostępnej w Polsce.” [Online] Dostępne na: <https://www.gov.pl/turystyka>
- › Mazur, K. (2021). „Podróże bez barier – przewodnik dla osób z ograniczeniami ruchowymi.” Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- › Polska Organizacja Turystyczna. „Przewodnik po dostępnych atrakcjach turystycznych w Polsce.” [Online] Dostępne na: <https://www.pot.gov.pl>

Zakupy bez barier – jak robić je wygodnie i samodzielnie?

AK



Dla wielu osób robienie zakupów to zwykła, codzienna czynność. Jednak dla osób z niepełnosprawnością wzroku może być to spore wyzwanie – zwłaszcza w zatłoczonym sklepie, bez wsparcia lub odpowiednich narzędzi. Ale czy musi tak być? Wcale nie! Coraz więcej rozwiązań technologicznych i organizacyjnych sprawia, że zakupy stają się dostępne, wygodne i... nawet przyjemne. Oto kilka sprawdzonych sposobów.

1. Lista zakupów – stary pomysł, nowe podejście

Zaczynamy od podstaw – dobrej listy zakupów. Zamiast tradycyjnej kartki, można użyć:

- › Dyktafonu lub notatek głosowych w telefonie – proste i skuteczne.

- › Aplikacji takich jak „Listonic” – dostępna z czytnikiem ekranu, pozwala tworzyć listy głosowo, a potem odtwarzać je punkt po punkcie.
- › Notatek w formie brajlowskiej – jeśli używasz notatnika brajlowskiego.

Dobrze przygotowana lista to połowa sukcesu. Dzięki niej wiemy, czego szukać, niezależnie od tego, czy idziemy do sklepu osobiście czy zamawiamy online.

2. Zakupy stacjonarne – wsparcie, o które warto poprosić

W większych sklepach (np. supermarketach, drogeriach) można poprosić o pomoc:

“ Dla wielu osób robienie zakupów to zwykła, codzienna czynność. Jednak dla osób z niepełnosprawnością wzroku może być to spore wyzwanie – zwłaszcza w zatłoczonym sklepie, bez wsparcia lub odpowiednich narzędzi. Ale czy musi tak być? Wcale nie!

- › pracownika sklepu – wiele sieci szkoli personel do asysty klientom z niepełnosprawnością,
- › wolontariusza lub asystenta – jeśli masz wsparcie z MOPS-u lub innej organizacji,
- › bliskiej osoby – zakupy mogą być okazją do wspólnego wyjścia i rozmowy.

Warto pamiętać, że zgodnie z prawem sklep ma obowiązek zapewnić pomoc, jeśli jej potrzebujesz. Coraz więcej miejsc stosuje oznaczenia w brajlu, kontrastowe tabliczki czy czytelne komunikaty głosowe.

3. Aplikacje, które naprawdę pomagają

Technologia zmienia wszystko – także zakupy. Oto kilka pomocnych aplikacji:

- › Seeing AI (iOS) – rozpoznaje tekst, produkty, a nawet kolory i walutę. Wystarczy zeskanować etykietę lub kod kreskowy.
- › Be My Eyes – łączy osoby niewidome z wolontariuszami, którzy „na żywo” opisują obraz z kamery w telefonie.
- › VoiceOver (iOS) / TalkBack (Android) – wbudowane czytniki ekranu, które ułatwiają obsługę aplikacji zakupowych.

Jeśli sklep ma własną aplikację, warto sprawdzić czy jest dostępna. Coraz więcej firm dba o dostępność cyfrową, a zakupy online to wygodna alternatywa – szczególnie przy dostawie do domu.

4. Zakupy online – bez kolejek i bez wychodzenia z domu

Dla wielu osób z niepełnosprawnością wzroku zakupy internetowe to prawdziwa rewolucja. Można kupić wszystko – od jedzenia, przez ubrania, po sprzęty RTV.

Najważniejsze zalety:

- › dostępność 24/7,
- › wygoda – wszystko zrobisz z poziomu telefonu lub komputera,
- › możliwość korzystania z czytników ekranu.

Uwaga praktyczna: jeśli jakaś strona jest trudna w obsłudze, warto napisać do sklepu – wiele firm reaguje na sugestie i poprawia dostępność swoich usług.

5. Porady od naszej społeczności

„Na początku było trudno, ale teraz zakupy online to dla mnie standard. Nawet promocje potrafię wyszukać szybciej niż moi znajomi!” – Michał, 38 lat, niewidomy od dzieciństwa.

„Gdy idę do sklepu, proszę o pomoc przy wejściu. Obsługa zwykle jest uprzejma. Pomaga też znajomość sklepu – wiem, gdzie są warzywa, pieczywo czy nabiał” – Zofia, 63 lata, słabowidząca.

Zakupy można robić samodzielnie

Dzięki dostępnej technologii i coraz większej otwartości społeczeństwa, robienie zakupów może być łatwiejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Trzeba tylko wiedzieć, gdzie i jak szukać pomocy – lub jak korzystać z narzędzi, które „widzą za nas”.

Nie rezygnuj z samodzielności. Warto próbować, testować, uczyć się nowych sposobów. Bo codzienne sprawy – nawet te najprostsze – to też nasza niezależność.





Jak słuchać radia za pomocą smartfonu lub komputera?

Mateusz Przybysławski

Radio to środek masowego przekazu, pierwotnie projektowane do rozsyłania sygnału przez fale radiowe. Obecnie nikogo nie dziwi, że informacje z radia mogą docierać do nas za pośrednictwem Internetu. Taki sygnał internetowy możemy odbierać za pośrednictwem odbiorników do tego przeznaczonych, ale również komputera i smartfonu. Radio jest środkiem masowego przekazu przyjaznym dla osób niewidomych, gdyż bazuje tylko na dźwięku. W niniejszym artykule opiszę kilka przykładowych sposobów słuchania radia za pośrednictwem Internetu dostępnych dla osób niewidomych. Sposoby te testowałem na platformie iOS 18 i Windowsie 11. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, żeby wypróbować opisane tu aplikacje na innych systemach.

Radio to środek masowego komunikowania, służący do rozpowszechniania różnego rodzaju

audycji. „Powstanie radia jest związane z odkryciem fal elektromagnetycznych przez H. Hertza (1887), wynalazkami E. Branly’ego, O. Lodge’a, A. Popowa, ustaleniami i doświadczeniami G. Marconiego, który w 1894 zbudował aparaturę do bezprzewodowego przesyłania i odbierania fal elektromagnetycznych, 1899 przestał sygnał drogą radiową przez cieśninę La Manche, a 1901 przez Ocean Atlantycki. Pierwsza publiczna audycja radiowa została nadana w 1914 w Belgii.” Radio jako środek łączności pojawiło się w 1918 r. i było wykorzystywane przez wojsko w czasie I wojny światowej. Lata 1920 – 1930 to rozwój radia cywilnego. Po II wojnie światowej rozwój radia przyspieszył (<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/radio;3965394.html>). Osoby niewidome większość informacji przyswajają za pomocą słuchu, dlatego uważam, że radio dla osób niewidomych naturalnie jest kanałem

pierwszego wyboru. Mimo pojawienia się telewizji czy Internetu radio wciąż ma się dobrze i wciąż ma swoich fanów i zwolenników. Myślę, że nigdy nie zostanie wyparte przez nowoczesne formy masowego przekazu, ponieważ do jego odbioru używamy zmysłu słuchu. Podczas słuchania radia możemy robić inne rzeczy. Żeby czytać gazetę czy informacje z Internetu, wzrok musimy skupić na danym medium. Dziś, gdy wszystkim brakuje czasu, słuchanie i w międzyczasie robienie czegoś innego jest normą. Wydaje się, że radio będzie nam towarzyszyć zawsze. Zmieniać się będzie tylko techniczny sposób przekazu. Obecnie dużo stacji rozpowszechnia swój strumień za pośrednictwem Internetu. Radio internetowe w porównaniu z analogowym gra czyściej i ma nieograniczony zasięg. Aby móc je odbierać, wystarczy być w zasięgu Internetu i mieć odpowiedni odbiornik czy aplikację. Pamiętam początki lat 2000, kiedy to radia w telefonie słuchało się za pośrednictwem fal radiowych. Trzeba było do urządzenia podpiąć słuchawki, które były anteną. Obecnie można nadal spotkać takie rozwiązania, ale szybciej, czyściej i wygodniej jest użyć Internetu, by posłuchać naszej ulubionej rozgłośni. Radio FM ma ograniczony zasięg. W przypadku radia internetowego to ograniczenie znika. Wystarczy być w zasięgu Internetu, by gdziekolwiek na świecie móc posłuchać ulubionej stacji. Internet – jak wszystko – może ulec awarii. Dlatego warto mieć radio FM, które pozwoli być w kontakcie ze światem na wypadek nieprzewidzianych okoliczności.

Radia internetowego można słuchać wchodząc na stronę rozgłośni. Sposób ten jednak jest żmudny i mało wygodny. Za każdym razem, gdy zmieniamy stację, musimy wchodzić na inną stronę i szukać odtwarzacza, by kliknąć np. „Play”. Każda strona ma taki odtwarzacz gdzie indziej, więc szukanie jest niekomfortowe i nieintuicyjne. Na iOS-ie możemy stronę czy strumień rozgłośni, jeśli jest publikowany jako łącznie, dodać jako zakładkę do ekranu głównego. Samo dodawanie jednak jest żmudne. Dodając stację w ten sposób, w krótkim czasie na naszym ekranie głównym zrobiłby się bałagan. W końcu strumień może zmienić dane i zakładka stanie się bezużyteczna. Istnieją aplikacje, które

“ Radia internetowego można słuchać wchodząc na stronę rozgłośni. Sposób ten jednak jest żmudny i mało wygodny. Za każdym razem, gdy zmieniamy stację, musimy wchodzić na inną stronę i szukać odtwarzacza, by kliknąć np. „Play”.

zbierają strumienie różnych rozgłośni w jedno. Wystarczy dodać je do ulubionych, by swobodnie przetaczać się między nimi. Wówczas zmiana stacji sprowadza się do kilku kliknięć. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby dźwięk z aplikacji przekazać na głośniki czy słuchawki.

Radio Box to łatwa i wygodna aplikacja do słuchania radia internetowego. Aplikacja jest darmowa w wersji z reklamami. Można jednak wykupić pakiet bez reklam. W aplikacji u dołu ekranu są następujące zakładki:

- **Twój Kraj** – są tu wszystkie stacje z kraju, w którym się znajdujemy. Aby znaleźć odpowiednią, możemy przeszukiwać listę przewijając ją. Gdy znajdziemy interesującą nas rozgłośnię, klikamy i natychmiast rozpocznie się odtwarzanie. Możemy dodać ją do ulubionych klikając przycisk „Dodaj do Ulubionych”, znajdujący się u dołu po prawej stronie ekranu. Drugi sposób wyszukiwania to wpisanie nazwy rozgłośni w pole „stacje wyszukiwania”, znajdujące się u góry ekranu.
- **Ulubione** – zakładka pojawi się, gdy do ulubionych dodamy choć jedną stację. Po wejściu w „Ulubione” i kliknięciu dowolnej stacji od razu zaczyna się odtwarzanie. Aby usunąć rozgłośnię z „Ulubionych”, musimy wybrać ją z listy. Kiedy rozpocznie się odtwarzanie, należy kliknąć przycisk „Usuń z Ulubionych” znajdujący się u dołu ekranu, po prawej stronie. To wszystko działa

bardzo płynnie. Szkoda, że nie ma możliwości sortowania ulubionych. Stacje prezentowane są w kolejności dodawania.

– **Aktywna Stacja** – ta karta pojawia się zawsze, gdy stacja jest odtwarzana. Na tej zakładce są informacje o stacji, dowiemy się jaka piosenka jest aktualnie odtwarzana. Jeśli rozgłośnia ma dodatkowe kanały, to z tej pozycji będziemy mogli do nich się dostać. U góry ekranu mamy przyciski. „Wybór Wyjścia Audio” pozwala przekierować sygnał audio np. na podłączony do telefonu głośnik bluetooth, a „Czasomierz” w dostępny sposób ustalić czas, po którym radio przestanie grać. Takie rozwiązanie jest bardzo przydatne, gdy lubimy zasypiać przy radiu. U dołu jest klasyczny odtwarzacz zawierający od lewej strony ekranu przyciski: „Udostępnianie” – pozwala udostępnić słuchaną stację znajomym, „Poprzednie” przechodzi do poprzedniej stacji na liście, „Grać lub Stop” – odtwarza lub zatrzymuje odtwarzanie, „Następne” przechodzi do następnej stacji na liście. Ostatni przycisk po prawej to „Dodaj lub usuń z ulubionych”. Na samym dole ekranu mamy suwak do zmiany głośności odtwarzanej stacji.

– **Przeglądaj** – służy do przeglądania i wyszukiwania stacji radiowych z całego świata. Jeśli znamy nazwę rozgłośni, najłatwiej wpisać ją w pole „Stacje wyszukiwania”. Możemy wyszukiwać także po różnych kategoriach, czy nawet po lokalizacjach, w jakich dane radio nadaje. Po kliknięciu w wyszukiwaną stację rozpoczyna się odtwarzanie. Można ją dodać do ulubionych.

– **Więcej** – ustawiamy tu między innymi motyw aplikacji. Możemy wybrać jasny, ciemny, bądź automatyczny. W tym miejscu można aktywować wersję pro, bez reklam. W zakładce „Więcej” możemy powiązać nasze ustawienia aplikacji ze stroną internetową Radia Box. Z założenia ma to działać tak, że między stroną otwieraną na komputerze a aplikacją w telefonie mają synchronizować się zapisane ulubione stacje.

Eter to aplikacja do słuchania radia. Jest darmowa, ale żeby dodać ją do ulubionych, trzeba wykupić wersję Pro. Odblokowanie wszystkich funkcji kosztuje 50 zł. Bez wykupu aplikacja jest



Radio Box to łatwa i wygodna aplikacja do słuchania radia internetowego. Aplikacja jest darmowa w wersji z reklamami. Można jednak wykupić pakiet bez reklam.

niefunkcjonalna, bo trudne jest szukanie stacji w katalogu za każdą zmianą stacji. Aplikacja Eter posiada 4 zakładki:

– **Polecane** – znajdują się tu polecane i najbardziej popularne stacje radiowe. Po kliknięciu w stację zaczyna się jej odtwarzanie.

– **Moje stacje** – tutaj zapisują się dodane do ulubionych rozgłośnie radiowe. Aby zacząć odtwarzanie ulubionej stacji, wystarczy kliknąć w nazwę stacji.

– **Szukaj** – pozwala wyszukiwać stacje radiowe z całego świata, wpisując w pole wyszukiwania fragment szukanej nazwy. Po kliknięciu w interesującą nas rozgłośnię zaczyna się jej odtwarzanie. Dużą zaletą Etera jest możliwość ręcznego dodawania stacji. By tego dokonać, na zakładce „Szukaj” klikamy przycisk „Dodaj Ręcznie” i wypełniamy odpowiednie pola. Niestety aplikacja po kliknięciu stacji nie wyświetla od razu odtwarzacza. Aby się to stało, musimy na dole ekranu, nad zakładkami, kliknąć w przycisk „Przejdź do odtwarzacza”. Odtwarzacz pozwala na wznawianie i pauzowanie odtwarzania. Z pozycji odtwarzacza możemy regulować lub wyciszyć dźwięk, a także włączyć lub wyłączyć rozpoznawanie utworów Shazam. Przydaje się to wówczas, gdy słuchamy nieznanej piosenki i chcemy dowiedzieć się jej tytułu i wykonawcy. W odtwarzaczu możemy zapisać rozgłośnię do ulubionych, włączyć minutnik i ustawić czas, po którym radio przestanie grać. Te funkcje są dostępne w wersji płatnej.

– **Historia** – jest tu zapisywana historia słuchanych stacji. Funkcja ta również jest dostępna po kupieniu wersji Pro.

Aplikację tę opisuję, gdyż jest dostępna z czytnikiem ekranu Voice Over, do tego stopnia, że jeśli jesteśmy na jakiejś stacji, to w czynnościach mamy dostępną funkcję typu „Wyłącz Ogłoszenie Utworów”.

Broadcast to bezpłatna aplikacja do słuchania radia. Ma duży katalog stacji. Program nie jest do końca dobrze spolszczony, w kilku miejscach można napotkać angielskie komunikaty. Aplikacja pozwala dodawać ręcznie strumień. Program ma 5 zakładek.

– **Wszystkie stacje** – zawiera wszystkie stacje, które zostały dodane jako ulubione w aplikacji. W górnej części zakładki mamy pole do wpisania nazwy stacji. Wyszukiwanie – w tym przypadku odbywa się tylko w obrębie stacji dodanych do ulubionych. W prawym górnym rogu ekranu jest przycisk „Dodaj Stacje”, który dodaje rozgłośnie do ulubionych. Po jego kliknięciu pojawia się menu. Wybieramy z niego, czy chcemy dodać stację z katalogu czy ręcznie. Jeśli wybierzemy z katalogu, w kolejnym kroku wybieramy kraj, a dopiero w następnym właściwą stację. Na górze ekranu zawsze jest pole do wpisania nazwy, by w ten sposób zawęzić wyniki. Jeśli wybierzemy „Ręcznie”, musimy uzupełnić pola z nazwą stacji i linkiem do strumienia nadawania. Gdy znajdziemy rozgłośnie, po kliknięciu będziemy widzieć tylko jej szczegóły. Aby

usłyszeć stację, należy kliknąć przycisk „Preview”. Jeśli chcemy dodać stację do ulubionych, klikamy „Add to” – pojawi się wówczas dialog, w którym trzeba wybrać kolekcję. Jeśli jest tam tylko 1 folder, to do wyboru będzie tylko „Moja Kolekcja”. Po kliknięciu właściwej kolekcji, rozgłoszenia zostanie dodana do ulubionych. Aby usunąć stację z ulubionych, klikamy na niej 2 razy z przytrzymaniem, i z menu kontekstowego wybieramy „Usuń”. Będąc w zakładce „Wszystkie Stacje” lub „Kolekcje”, po kliknięciu stacji odtwarzanie rozpoczyna się od razu, a w prawej dolnej części ekranu pojawia się przycisk do wznowiania i zatrzymywania stacji.

– **Przeglądaj stacje** – w tej zakładce możemy przeglądać wszystkie stacje w katalogu. Po kliknięciu „Przeglądaj Stacje” na początku musimy wybrać kraj, a potem interesującą nas rozgłośnie. Nie ma tu żadnych kategorii. Gdy znajdziemy interesujące radio, możemy dodać je do kolekcji w sposób opisany powyżej.

– **Kolekcje** – to inaczej foldery ze stacjami dodanymi do ulubionych. Aby dodać kolekcję, klikamy „Dodaj”, znajdujący się w prawym górnym rogu ekranu. Przykładowo zakładkę możemy zorganizować sobie w ten sposób, że tworzymy katalogi Poznań i Warszawa. W pierwszym folderze dodajemy stacje nadawane w Poznaniu, a w drugim z Warszawy. Zakładka ta służy do lepszej segregacji stacji, gdy ktoś dodaje dużo rozgłosni do ulubionych. W górnej części ekranu mamy oczywiście pole, które będzie przeszukiwało, ale tylko w obrębie danej kolekcji.

– **Szukaj** – służy do przeszukiwania całego katalogu stacji po nazwie rozgłosni. Możemy tu wybrać, czy przeszukiwane mają być wszystkie stacje czy tylko nasza biblioteka, czyli tylko stacje dodane do ulubionych.

– **Ustawienia** – znajdują się tu zaawansowane ustawienia aplikacji. W zakładce tej możemy dostać się do pomocy, możemy napisać do wsparcia, a także kupić pełną wersję programu.

PhonostarRadio – aplikacja do słuchania radia internetowego z możliwością nagrywania audycji do chmury. Niezbyt intuicyjna i nie najlepiej



Broadcast to bezpłatna aplikacja do słuchania radia. Ma duży katalog stacji. Program nie jest do końca dobrze spolszczony, w kilku miejscach można napotkać angielskie komunikaty. Aplikacja pozwala dodawać ręcznie strumień.

dostępna, w języku angielskim z fragmentami niemieckimi. Nie brzmi zachęcająco, ale przedstawiam ją ze względu na możliwość nagrywania w chmurze. Program jest bardzo zaawansowany. Opiszę tylko podstawowe funkcje programu.

Phonostar nie ma u dołu zakładki. Program ma elementy rozsiane po całym ekranie głównym. Aby znaleźć stację można kliknąć „station Search”, a następnie w pole znajdujące się na górze wpisać interesującą stację. Gdy klikniemy rozgłośnię, od razu zaczyna się odtwarzanie. Przy każdej stacji mamy przycisk „Contekst Menu”, klikając go możemy dodać radio do ulubionych. Aby dostać się do listy ulubionych, z ekranu głównego klikamy „Favorites”. Gdy w ulubionych klikniemy rozgłośnię, od razu zaczyna się odtwarzanie. Aby przerwać lub wznowić odtwarzanie, u dołu ekranu klikamy przycisk „Button”. Przy każdej rozgłośni mamy przycisk „Contekst Menu”, za pomocą którego możemy zaprogramować nagrywanie. Z menu kontekstowego wybieramy „Record” i ustawiamy parametry takie jak: nazwa audycji, rodzaj nagrania, czas rozpoczęcia i czas zakończenia. Po wypełnieniu wszystkich pól klikamy przycisk „Save”. Gdy chcemy nagrywać aplikacją Phonostar, musimy utworzyć konto. Po kliknięciu przycisku „Save” zostaniemy przekierowani na stronę, gdzie możemy założyć konto, po czym nagrywać audycję do 2 godzin. Możemy także wykupić plany z większą ilością godzin. Aby nagrać program, nie musimy go fizycznie słuchać, zrobią to za nas serwery chmurowe, a my możemy posłuchać audycji kiedy będziemy mieli na to czas i ochotę (www.tyflopodcast.net Tyfloprzegląd odcinek 269).

Vradio – to darmowa aplikacja do słuchania radia, z możliwością nagrywania na naszym urządzeniu. Jeśli przeszkadzają nam reklamy, możemy wykupić wersję bez reklam. Program ma bardzo ubogi katalog stacji. Obecnie jest tylko 106 polskich stacji. Vradio podzielony jest na 3 zakładki.

– **Początkowy** – na tej karcie są wszystkie najczęściej używane funkcje. Choćby po nazwie pierwszej zakładki widzimy, że tłumaczenie pozostawia sporo do życzenia, a takich

przycisków jest wiele więcej. Z poziomu tej zakładki możemy dostać się między innymi do ulubionych, wyłącznika czasowego czy ustawień, możemy wyszukiwać rozgłośnie po regionie czy kategoriach muzyki. Można ręcznie dodać radio czy całą listę odtwarzania. Aby ręcznie dodać stację, klikamy w „Stacje Użytkownika”, a następnie „Add”. Możemy je tutaj dowolnie sortować i usuwać. Zakładka „Początkowy” pozwala dostać się do folderu z naszymi nagraniami. Jeśli stworzymy nagranie np. audycji, to będzie ono w folderze danego radia. Stukając w nagranie pojawi się prosty odtwarzacz i przycisk „Udostępnij”, który umożliwia eksport nagrania poza urządzenie.

– **„Ulubione”** – znajdują się tu wszystkie stacje dodane przez nas do ulubionych. Po kliknięciu w konkretną stację pojawiają się szczegóły rozgłośni, radio zaczyna grać, a u dołu pojawia się odtwarzacz z możliwością regulacji głośności. W prawej dolnej części ekranu znajduje się przycisk „Rozpocznij Nagrywanie”, który rozpoczyna nagranie zapisywane na urządzeniu. Aby zakończyć nagranie należy kliknąć przycisk „Zakończ Nagrywanie”, znajdujący się w tym samym miejscu co przycisk „Rozpocznij Nagrywanie”.

– **Szukaj** – zakładka umożliwia przeszukiwanie katalogu stacji. Zakładka ta posiada tylko pole do wpisania nazwy rozgłośni. Jeśli żadne wyniki nie zostaną zwrócone lub wśród wyników nie będzie interesującej nas rozgłośni, musimy dodać ją ręcznie.

Słuchanie radia na komputerze z zainstalowanym systemem Windows. Na komputerze radia możemy słuchać przez przeglądarkę internetową. Efektywniej jednak to robić za pomocą aplikacji, gdzie mamy rozgłośnie w 1 miejscu. Istnieją różne aplikacje do słuchania radia na komputerze. Opiszę dwie, moim zdaniem najciekawsze.

Radiosure – to wygodna aplikacja do słuchania radia. Aplikacja nie rozwija się. By sensownie używać Radiosure, na początku powinniśmy zaktualizować bazę stacji, w przeciwnym razie dostajemy dużo niepotrzebnych i niegrających stacji. Bazę można zaktualizować ze strony: <http://rb2rs.freemyip.com/> Szukamy tam

najnowszego pliku station, zapisujemy go i wklejamy do folderu, gdzie mamy zainstalowany program Radiosure. Plik wklejamy do folderu Station i stary usuwamy. Po tej operacji mamy aktualną bazę stacji.

Po programie z czytnikiem ekranu najlepiej poruszać się klawiszami Tab i Shift Tab. Aby wyszukać stację, w pole listy rozwijanej wpisujemy interesującą nas frazę. Tabem dostajemy się do listy wyszukanych stacji. Gdy wciśniemy Enter na jakiejś stacji, natychmiast rozpocznie się odtwarzanie. Głośność odtwarzania regulujemy suwakiem. Jest ona niezależna od syntezy mowy. Aby dodać do ulubionych zaznaczoną stację na liście wyszukiwania, musimy znaleźć i kliknąć przycisk „Fav”, a następnie „Add to Favorites”. Tę samą operację możemy wybrać z menu kontekstowego. Gdy w ulubionych mamy zaznaczoną stację, możemy ją usunąć klikając „Remove from Favorites”. Aby dodać ręcznie stację będąc na liście wyszukanych stacji, wciśnemy klawisz kontekstowy i wybieramy „Add New Station”, a następnie wypełniamy odpowiednie pola. Gdy odtwarzamy stację możemy ją nagrać wciskając przycisk „Rec”, w ten sam sposób kończymy nagranie. Dźwięk w każdej chwili możemy wyciszyć klikając przycisk „Mute”. Odtwarzanie zatrzymujemy, bądź wznawiamy, przyciskiem „Play”.

Foobar to dość popularny odtwarzacz plików muzycznych, który ma wbudowany katalog stacji radiowych. Jako osoba niewidoma zachęcam do ustawienia własnych skrótów klawiszowych, by efektywnie używać programu. By przejść do słuchania radia z menu „Viu” wybieramy „Internet Radio”. W pierwszej zakładce możemy ręcznie dodać link. Druga zakładka to rozbudowany katalog stacji radiowych. Po zakładkach poruszamy się skrótem Ctrl Tab. Stacje możemy szukać po: regionie nadawania, języku, w jakim dana rozgłośnia nadaje, po nazwie i po tagach. W kolejnej liście wybieramy rodzaj, ostatnia lista to wszystkie wyfiltrowane stacje. Jeśli jesteśmy na interesującej nas stacji, wystarczy wcisnąć Enter, by rozgłośnia zagrała. Dalsze postępowanie ze stacją zależy od skrótów, jakie sobie ustawiliśmy. Możemy tworzyć playlisty z różnymi stacjami – znacznie przyspieszają one



Na komputerze radia możemy słuchać przez przeglądarkę internetową. Efektywniej jednak to robić za pomocą aplikacji, gdzie mamy rozgłośnie w 1 miejscu. Istnieją różne aplikacje do słuchania radia na komputerze. Opiszę dwie, moim zdaniem najciekawsze.

przełączanie się pomiędzy stacjami. Program Foobar istnieje także na iPhona, gdzie słuchanie radia jest bardzo wygodne i dostępne. Według mnie lepsze niż na komputerze.

Jak widać, sposobów na słuchanie radia internetowego jest bardzo dużo. Wymieniłem tutaj tylko kilka popularnych aplikacji. Jeśli chodzi o słuchanie radia na komputerze, to dodatkowo można spróbować aplikacje, które wymieniłem do słuchania na telefonie. Nie sposób opisać wszystkich aplikacji w jednym artykule. Moją priorytetową aplikacją do słuchania radia na telefonie jest aplikacja Radio Box. Gdybym miał nagrywać audycję na telefonie, użyłbym Vradio. Gdybym miał nagrywać na komputerze, wybrałbym Radiosure, a do słuchania stworzyłbym playlistę w Fobarze. Każdy powinien potestować i wybrać odpowiednią aplikację do słuchania radia dla siebie. W końcu radio to najlepszy środek masowego przekazu dla osób niewidomych, więc zachęcam do owocnych testów. A może ktoś odkryje aplikację o ciekawych funkcjach? Jeśli tak to zachęcam do podzielenia się tym faktem na łamach miesięcznika Help.

Starłem się wyczerpać temat słuchania radia internetowego w systemach iOS i Windows przez osoby niewidome. Gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zachęcam do kontaktu: **przymat82@gmail.com**.

Aneta Pawłowska o nowej aplikacji dla niewidomych

Radosław Nowicki

– Nasza aplikacja jest połączona z systemem totopointów, ale także z przystankami miejskimi. Takie rozwiązanie jest podwójnie korzystne dla osób z dysfunkcją wzroku, bo dzięki niemu wiedzą one, że przystanek w danym kierunku jest w tym konkretnym miejscu, a z drugiej strony w ramach nawigacji otrzymują informację jak dojść do obiektu, który znajduje się niedaleko przystanku. Dodatkowo pojawia się też narracja związana z audiodeskrypcją obiektów oraz z historiami dotyczącymi konkretnych miejsc. Nasze działania spotkały się z pozytywnym odzewem za granicą. Okazuje się, że w Czechach, w Niemczech, w Rumunii czy w Anglii nie ma tak rozbudowanych pomysłów związanych z audiodeskrypcją – powiedziała dr hab. Aneta Pawłowska, pracownik Wydziału Filozoficzno-Historycznego Uniwersytetu Łódzkiego, a zarazem pomysłodawczyni projektu „Przyjazne Miasto”. W rozmowie z Helpem opowiada o aplikacji, która ułatwi osobom z dysfunkcją wzroku poruszanie po Łodzi oraz przybliży im najpowszechniejsze obiekty miasta.

Przedstawiciele Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu SWPS W Warszawie stworzyli bezpłatną aplikację, która ma wpłynąć na większą samodzielność osób niewidomych i niedowidzących. Dzięki niej mogą one łatwiej zlokalizować przystanki miejskie, obiekty znajdujące się w ich pobliżu oraz odsłuchać audiodeskrypcji niemal 100 najbardziej charakterystycznych obiektów w Łodzi. Aplikacja „Przyjazne Miasto”, a właściwie „Friendly City” jest już do pobrania



w sklepach Google Play oraz App Store. Mogą z niej korzystać również obcokrajowcy, bowiem dostępna jest także w języku angielskim, ukraińskim oraz hiszpańskim.

Radosław Nowicki: Skąd wziął się pomysł na stworzenie aplikacji „Przyjazne Miasto”?

Aneta Pawłowska: Z osobami z dysfunkcją wzroku mamy styczność od 2013 roku. Początkowo współpracowaliśmy głównie z muzeami w Łodzi i tworzyliśmy audiodeskrypcję do różnych obiektów, które znajdują się w muzeach. Problem jednak polegał na tym, że lokalizacja osoby niewidomej była niezbyt precyzyjna. Często urządzenia zaczynały emitować dźwięk, kiedy nie stała ona przed obrazem albo była odwrócona do niego plecami. Próbowaliśmy osiągnąć większą dokładność, wykorzystując zaprzyjaźnionych informatyków, którzy angażowali swoich studentów do pisania programów. Okazało się, że optymalnym rozwiązaniem jest wprowadzenie beaconów, czyli małych emiterów fal, które są stosowane między innymi w kartach płatniczych. Umieszczaliśmy je przy obiektach muzealnych, choć kosztowało to sporo pracy, którą trzeba było wykonać w porozumieniu z dyrekcją poszczególnych muzeów. Największą chęć do współpracy była ze strony Muzeum Fabryki w Manufakturze. Jest to prywatne muzeum, więc możliwości związane z zamieszczeniem beaconów na jego terenie były zdecydowanie prostsze niż w muzeach publicznych. W 2017 roku z naszymi informatykami zrobiliśmy program do oprowadzania osób niewidomych po ulicy Piotrkowskiej, czyli głównej ulicy w Łodzi, ale wtedy był mało dokładny. Przesunięcie było nawet o 100 metrów. Aplikacja się

już uruchamiała, a osoba jeszcze nie stała przed opisywanym budynkiem. To był okres rozwoju technologicznego, a my zaczęliśmy współpracować z Janem Szusterem. Połączyliśmy więc totupointy z naszym systemem. W międzyczasie uzyskaliśmy dwa duże granty z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Jeden z nich dotyczył stworzenia aplikacji służącej do oprowadzania po Łodzi. Została ona połączona z systemem totupointów, ale także z przystankami miejskimi. Takie rozwiązanie jest podwójnie korzystne dla osób z dysfunkcją wzroku, bo dzięki niemu wiedzą, że przystanek w danym kierunku jest w tym konkretnym miejscu, a z drugiej strony w ramach tej nawigacji otrzymują informację jak dojść do obiektu, który znajduje się niedaleko przystanku. Dodatkowo pojawia się też narracja związana z audiodeskrypcją obiektów oraz z historiami dotyczącymi konkretnych miejsc.

RN: Audiodeskrypcja obiektów jest wyjątkowa, bo została stworzona w oparciu o badania okulograficzne, co zdarza się bardzo rzadko.

AP: Audiodeskrypcja jest już rozwiniętą dziedziną stosowaną przez muzealników, ale często robiona jest dosyć intuicyjnie. Dzięki dofinansowaniu grantowemu mogliśmy podjąć współpracę z badaczami z Uniwersytetu SWPS w Warszawie z Instytutu Okulografii. Wykonali dla nas przemarsze z urządzeniami okulograficznymi po Łodzi. Zbadali, jak osoby widzące normalnie patrzą na dany obiekt. W efekcie, w audiodeskrypcji są mocniej zaakcentowane te elementy, na które baczniejszą uwagę zwracają osoby pełnosprawne. Bardzo dużo wysiłku włożyliśmy, aby opisy były czytelne i zrozumiałe dla osób o różnym poziomie wykształcenia, a jednocześnie aby pojawił się w nich element dydaktyczny związany z danym stylem i określeniami architektonicznymi.

RN: Czyli jeśli użytkownik włącza aplikację, to uzyskuje informacje dźwiękowe dotyczące tego, w którą stronę ma się poruszać, żeby dotrzeć do przystanku i słyszy audiodeskrypcję najważniejszych obiektów w Łodzi?

AP: Tak. Wszystko skorelowane jest z mapami google. One doprowadzają do celu, a potem przystanki i niektóre obiekty, jak chociażby budynek dworca, Teatr Wielki, budynek sądu,

budynki uniwersyteckie, są otagowane. Przy nich znajdują się nasze beacons, prezentujące standardowy dźwięk totupointa i informujące o tym, jaka to jest destynacja.

RN: Czy aplikacja dedykowana jest wyłącznie osobom z dysfunkcją wzroku?

AP: Aplikacja jest adresowana do wszystkich osób. Jest w niej możliwość wybrania różnych wersji, w zależności od tego czy ktoś widzi normalnie, czy ma uszczerbek wzroku, czy nie widzi w ogóle. Jeśli widzi, to są też prezentowane zdjęcia poszczególnych obiektów. Aplikacja dostępna jest w czterech językach – polskim, ukraińskim, angielskim i hiszpańskim. W każdym dużym mieście w Polsce, w Łodzi też, jest obecnie duża liczba ludności ukraińskiej, na uniwersytecie mamy bardzo dużą grupę studentów z Hiszpanii, a angielski jest oczywiście jednym z najbardziej popularnych języków. Do aplikacji więc zostały one wybrane nieprzypadkowo.

RN: W przyszłości może pojawić się więcej języków?

AP: Oczywiście. Dodanie dodatkowego języka nie stanowi dla nas problemu. Zresztą w ramach innego grantu z Unii Europejskiej chcielibyśmy podjąć współpracę z dużą włoską firmą informatyczną. Wtedy doszłoby do tłumaczenia na wiele języków przy pomocy sztucznej inteligencji. Chcielibyśmy potraktować Łódź jako poligon doświadczalny i te audiodeskrypcje obiektów, które tutaj zostały wykonane, przetłumaczyć na wszystkie języki europejskie, żeby sprawdzić na ile sztuczna inteligencja poradzi sobie z bardziej skomplikowanym językiem związanym z architekturą.

RN: Priorytetem była dla państwa dostępność?

AP: Zdecydowanie tak, ale w myśl zasady projektowania uniwersalnego, aplikacja miała być dostępna dla wszystkich – nie tylko dla osób z dysfunkcją wzroku, ale też dla dzieci, młodzieży, osób starszych, zagranicznych turystów. Zależało nam, aby wszyscy oni mogli z niej skorzystać. Teraz zaczynamy okres intensywnej promocji. Będziemy też zachęcać do współpracy władze innych miast, którzy również mogliby pokusić się o stworzenie takiej aplikacji w swoich miastach.

RN: Wspomniała pani o audiodeskrypcji obiektów. Jak dużo zostało ich opisanych?

AP: Opisanych zostało 80 obiektów. Wśród nich są między innymi: Dworzec Fabryczny w Łodzi, fabryka EC1, różne budynki Uniwersytetu Łódzkiego, Teatr Wielki, stare kamienice usytuowane przy ulicy Piotrkowskiej. Wybór jest bardzo duży i dobrze oddaje charakter Łodzi. Obiekty zgrupowane są w różne ścieżki tematyczne dotyczące architektury pałacowej, fabrycznej, a nawet budynków sakralnych. Należy pamiętać, że Łódź w okresie zaborów była miastem czterech kultur, więc wśród obiektów objętych audiodeskrypcją znalazła się także cerkiew łódzka. Obecnie nasze miasto słynne jest również z murali, więc one też zostały opisane.

RN: Mają państwo już odzew od osób z dysfunkcją wzroku dotyczący funkcjonowania tej aplikacji?

AP: Na razie mamy informację zwrotną od naszych testerów. Aplikacja niedawno została wgrana do sklepów Google Play i App Store, więc dopiero w najbliższych miesiącach otrzymamy informację od ogółu odbiorców.

RN: A co sądzą testerzy?

AP: Testerzy mają bardzo dobre opinie o aplikacji, ale mogą one być minimalnie zafałszowane. Wprawdzie współpracujemy z kilkoma grupami, ale wszystkie one znacząco przyczyniły się do kształtu tej aplikacji. Powstała ona niejako w odpowiedzi na zgłaszane przez nich problemy dotyczące chociażby tego, że jakiś element powinien być bardziej widoczny, czy że powinna być możliwość cofnięcia narracji o całe zdanie.

RN: Jakie kolejne kroki zostaną podjęte przez państwa po fazie testów?

AP: Będziemy czekać na informacje zwrotne od rzeczywistych użytkowników aplikacji. Dzięki współpracy z informatykami będziemy wiedzieli ile osób ją pobiera, gdzie są największe natężenia miejsc odwiedzanych przez osoby korzystające z aplikacji. Wtedy będziemy mogli udoskonalić konkretną lokalizację, wprowadzić do niej dodatkowe elementy, rozbudować cały system, a także zaproponować go do innych dużych miast.

RN: Mimo że aplikacja dopiero wchodzi na rynek, już otrzymała wiele nagród i wyróżnień.

AP: Otrzymaliśmy nagrodę związaną z upowszechnianiem sztuki i kultury osobom z niepełnosprawnością wzroku – „Popularyzator kultury”. Nasz projekt został też zauważony na targach naukowych w Rumunii, gdzie uzyskał srebrny medal. Wierzymy, że będziemy mogli tam zaprezentować pełną wersję oraz sprzedać jego koncepcję. Nasza praca została doceniona też na targach w Niemczech, gdzie nasz referat został najlepiej oceniony. Sama dostałam też nagrodę miasta Łodzi związaną z popularyzacją kultury i sztuki wśród osób z dysfunkcją wzroku.

RN: Nagrody motywują do dalszej pracy?

AP: Nagrody są miłe, ale dla nas główną motywacją są nasi zaprzyjaźnieni beneficjenci. Przez tyle lat współpracy zbudowaliśmy bardzo serdeczne kontakty z osobami z dysfunkcją wzroku, popierały one nasze działania charytatywne. Dzięki programom grantowym teraz możemy wynagrodzić ich trudności związane chociażby z podróżami. Zdaję sobie sprawę, że dla osoby niewidomej dojechanie z Pabianic czy Piotrkowa do Łodzi nie jest proste. Wymaga to od niej większego nakładu sił i środków. Cieszę się, że wspólnie coś możemy zrobić. Jesteśmy zadowoleni, że nasze działania spotykają się z pozytywnym odzewem za granicą.

RN: Na czym będą się państwo skupiać w przyszłości?

AP: Czekamy na rozstrzygnięcie następnych konkursów. Chcielibyśmy zaangażować się w dwa projekty. W ramach jednego projektu wspólnie z badaczami z bardzo dużego konsorcjum międzynarodowego chcielibyśmy stworzyć dużą, chmurową bazę danych dotyczącą kultury i sztuki wraz z tłumaczeniami wykonanymi przez sztuczną inteligencję na wszystkie języki europejskie. Znalazłyby się w niej też opisy audiodeskrypcyjne stworzone w Łodzi. Drugi projekt dotyczy implementacji naszej aplikacji i tworzenia audiodeskrypcji w innych lokalizacjach w Polsce, aby powstała cała sieć opisów audiodeskrypcyjnych w naszym kraju.



Felieton skrajnie subiektywny

Rozważania nad grządką rzodkiewek

Elżbieta Gutowska-Skowron

Kopiąc ziemię na grządce, czuję jej zapach, zapach który tak lubię. Wysiewam mikroskopijne nasiona, z których wyrośnie coś naprawdę dużego. Dumam nad tym cudem, nad mądrością natury, wstuchując się w głosy ptaków wiosennie radosnych. Obserwuję jak para turkawek z determinacją wysiaduje jajka w gnieździe, na świerku, tuż przy moim balkonie. Podczas tych prostych, niemal archetypowych czynności, po raz kolejny już wracam myślą do wielkiej rozpadliny jaka dzieli naszą Ojczyznę niemal na pół. Ona

jak zwykle uwydatnia się podczas wyborów. Bardzo chciałabym, by została raz na zawsze zasypana i od razu karcę siebie za naiwność.

Bo naiwnością jest oczekiwanie na jej zasypanie, zwłaszcza kiedy grzebią w niej różni macherzy i kiedy często my sami wykazujemy się małostkowością, i wyłączamy zdrowy rozsądek. Tęsknota za dojrzałą demokracją, za polemikami na argumenty, za dyskursem opartym na faktach nie jest przecież oczekiwaniem wygórowanym. A tak o to trudno.

Wiem jak to jest skomplikowane, wiem jaką wnikliwością trzeba się wykazać, by zrozumieć mechanizmy manipulacji i zrozumieć na czym polega podatność na nią. Mam świadomość upadku autorytetów, wobec wielości pseudoautorytetów. Autorytet powinien się charakteryzować odpowiednim formatem, a dziś stają się nim często osoby bez tego atrybutu. Dziś autorytetem, a raczej jego nędzną kopią, może być niemal każdy. Wystarczy, że regularnie będzie wrzucał obrazoburcze, czasem niesprawdzone, często fałszywe treści na swoje konto na portalu społecznościowym. Na te treści, powtarzane przez grono akolitów, będą się „łapać” ci, którzy aspirują do bycia w tzw. mainstreamie. Za takim podejściem często kryje się ogromna potrzeba przynależności do grupy postrzeganej jako elita. Mogą się za nim kryć kompleksy małomiasteczkowości, kompleksy nuworysza, który z pogardzanej prowincji zjechał do dużego miasta, by tu robić karierę i za wszelką cenę odciąć się od swoich korzeni. To są często bardzo zdrowe korzenie, oparte na tradycji, na ostro zarysowanych zasadach, ale jeśli osoby, pojmowane przez nas jako elita, wmawiają nam, że Polska prowincjonalna jest czymś godnym pogardzenia, zaczynamy w końcu w to wierzyć.

Warto przyrzeć się autorytetom, które wmawiają prowincjuszm, a także osobom o prawicowych poglądach, że ich prawa obywatelskie są mniej warte lub, że w ogóle należałoby pozbawić ich tych praw. Znamienne stwierdzenie polskiego koszykarza, koszykarza, który ma za sobą międzynarodową karierę, że nie życzy sobie, by o losach jego żony i dzieci decydowali w procesie wyborów tacy właśnie ludzie, jest przejawem pogardy dla nich. Zapytany następnie przez dziennikarza o datę chrztu Polski i autorkę powieści „Nad Niemnem” nie potrafi odpowiedzieć. Nie potrafi również odpowiedzieć na pytania ile jest „7 razy 9”, a także ile jest „70 minus 7”. Warto dodać, że pytania zadaje przychylny koszykarzowi dziennikarz.

Kolejny autorytet. Wybitny polski aktor, obywatel świata, wypuszczający ryszotkowe bluzgi w kierunku osób o prawicowych poglądach. I aktorka o wielkim dorobku używająca nieparlamentarnego słowa na określenie tego, jak się



Mam świadomość upadku autorytetów, wobec wielości pseudoautorytetów. Autorytet powinien się charakteryzować odpowiednim formatem, a dziś stają się nim często osoby bez tego atrybutu. Dziś autorytetem, a raczej jego nędzną kopią, może być niemal każdy. Wystarczy, że regularnie będzie wrzucał obrazoburcze, czasem niesprawdzone, często fałszywe treści na swoje konto na portalu społecznościowym. Na te treści, powtarzane przez grono akolitów, będą się „łapać” ci, którzy aspirują do bycia w tzw. mainstreamie.

czuje w państwie rządzone przez prawicę. Piosenkarz i tekściarz wykpiwający muzyczne zainteresowania prezydenta elekta (rap), mogący się wylegitymować niepełnym, średnim wykształceniem. Od razu się zastrzegam, że wykształcenie nie jest dla mnie decydującą miarą wartości człowieka. Znałam wspaniałych ludzi, ludzi z klasą i z wykształceniem podstawowym. Następny autorytet. Dziennikarz i publicysta suto przeplatający polszczyznę niewybrednymi przekleństwami. Kobiety ze Strajku Kobiet klnące jak przystowiowi szewcy i wielu innych, tzw. celebrytów. Przykłady można byłoby mnożyć. Tylko zastanawiam się po co. Czy naprawdę takie osoby mają być naszymi autorytetami? Czy takie nastawienie do obywateli myślących inaczej buduje Polskę? Czy realne jest zasypanie rozpadliny dzielącej nasz kraj, jeśli słuchać będziemy tego typu ludzi?

Niech te pytania pozostaną pytaniami otwartymi.

Prowincjonalne podsumowanie wyborów 2025

SONCE



Pozwalam sobie przedstawić tych kilka poniższych słów podsumowania kampanii wyborczej 2025 głęboko wierząc w to, że wśród czytelników odnajdę zrozumienie oraz że wśród Państwa – tj. pośród odbiorców treści Helpa znajdują się osoby, dla których dobro tego kraju jest faktycznie prawdziwą, bezcenną wartością.

Oto opadł – a może raczej stopniowo opada – powyborczy kurz. Kampania wyborcza oraz jej wynik dobitnie pokazały jak bardzo podzieleni jesteśmy dziś w naszym Ukochanym Kraju.

Miasta i wsie, kobiety i mężczyźni, młodzież i osoby starsze, dobrze i źle usytuowani, inteligencja i „ci z podstawowym wykształceniem”, „średniowiecze” i lud „oświecony = postępowy”, Polska A – Polska B itd., itp. Wyjaśniam, że niektóre z powyższych sformułowań celowo zapisuję w cudzysłowie, wskazując przy tym, iż absolutnie nie zamierzam z kogokolwiek drwić, ani szydzić; cytuję po prostu słownictwo i zwroty, jakimi wyborców reprezentujących konkretną grupę społeczną, bądź konkretny światopogląd itp. w toku tej kampanii złośliwie określano.

Wiele już słów – podsumowań i rozliczeń – padło, poczynawszy od ranka dnia drugiego czerwca br. Pozwolicie Państwo zatem – jeszcze jedno, moje, osobiste. Nie występuję tutaj jako rzecznik jednego czy drugiego kandydata na urząd prezydenta RP w II turze wyborów, choć poniższa lektura może pewnie Państwu wskazywać na moją „sympatię” dla jednej ze stron. Nic bardziej mylnego, bowiem kandydat, na którego postawiłam w I turze wyborów, nie znalazł się w turze drugiej. Chcę odnieść się tutaj wyłącznie do sytuacji wyborców z wiosek i małych miast, których to „obwiniono” o wybór niezgodny z linią życzeniową (abstrahując od tego, że wyborcy z wiosek i małych miast głosowali tak za jednym, jak i za drugim kandydatem). Sama jestem wyborcą z małej wioski, dlatego też opisywane tu przeze mnie zagadnienia stały mi się tak bliskie.

Tak wielu obraźliwych słów i zachowań w kierunku mieszkańców wsi i powiatowych miasteczek jak w toku tej kampanii nie słyszałam / nie widziałam dotąd nigdy. Z tym większą mocą wybrzmiały one po ogłoszeniu – tych właściwych – wyników wyborów. Jak to możliwe, że słowa i zachowania wskazujące na ogromną pogardę dla „prostego” ludu wybrzmiewają z ust ludzi uznających się za przedstawicieli świata kultury, wysokiej inteligencji, ludzi głoszących hasła wolności i tolerancji (sic!). Oto – w oczach wielu uznających się za lepszych i mających prawo do oceniania i narzucania innym swoich, tj. rzecz jasna, jedynie słusznych rozwiązań, jesteśmy zatem zahukanym ciemnogrodem, pielęgnującym średniowieczne rytuały i zupełnie oderwane od współczesnego i postępowego świata zasady ascezy. „Katolami”, którzy wierzą tylko w to, co powie im ksiądz na ambonie, gdyż nasz horyzont myślowy i światopoglądowy nie wykracza dalej, aniżeli o krok od granicy wsi/powiatu. Czyż nie takie łatki nam przyklejono – zresztą już dużo wcześniej, aniżeli w toku kampanii, czy też tuż po niej? Wreszcie, jak to możliwe, że ten „zahukany lud wybrał Polsce prezydenta”; wszak to wyborcy z wiosek i małych miast w głównej mierze zadecydowali o ostatecznym wyborze KN. Mam wrażenie, że sztab kandydata RT pozostaje dotąd niezmiennie zdziwiony tym faktem, bo jak to możliwe, że pomimo ogromnej przewagi medialnej, finansowej, pomimo tak wielu „asów w rękawie” itp., itd. kandydatowi RT nie udało się ostatecznie odnieść zwycięstwa.

Spójrzmy na to wnikliwiej. RT, pseudonim „bonjour/bonżur”, w toku kampanii, ale i dużo wcześniej, jawił się jako człowiek, który (tak jak i członkowie jego ugrupowania) reprezentuje TYLKO i WYŁĄCZNIE określoną grupę Polaków, tj. wielkomiejskie elity, środowisko milionerów i nowobogackich, świat blichtru i sławy (celebryci i innej maści samozwańczy ludzie „sukcesu”). Czy Polacy nie spostrzegali, że ów „bonżur” nie raczył swoim wyborczym bussem dojechać do wiosek, ani też zbyt wielu małych miast? Czy aby wszyscy Polacy dali się przekonać iście „fantastycznemu” teamowi kandydata RT – na czele z „ministrem” SN (proszę wybaczyć cudzysłów; nie sposób mi inaczej napisać o człowieku, który

“Oto opadł – a może raczej stopniowo opada – powyborczy kurz. Kampania wyborcza oraz jej wynik dobitnie pokazały jak bardzo podzieleni jesteśmy dziś w naszym Ukochanym Kraju. Miasta i wsie, kobiety i mężczyźni, młodzież i osoby starsze, dobrze i źle usytuowani, inteligencja i „ci z podstawowym wykształceniem”, „średniowiecze” i lud „oświecony = postępowy”, Polska A – Polska B itd., itp.

słowo POGARDA i CWANIACTWO wobec Polaków innych niżli on sam – ma niemalże wypisane na czole; o „opiłowywaniu katolików, żeby czasem nie podnieśli wysoko głowy” nie wspomnę). Z ministrami – nie mylić z Panią ministrem, które to sformułowanie dziś po prostu nie uchodzi – BN, która dzięki „innovacyjności” w polskiej edukacji doprowadza polskie szkolnictwo do opłakanego stanu (a czyż nie „Takie będę Rzeczypospolite, jak ich młodzieży chowanie?”). Team, w szeregach którego znajdziemy milionerkę KG, która w swym „Miłosierdziu gminy”, jako „Dobra Pani” przynosi tym najstarszym wórek ziemniaków z głębokim i prawdziwym (sic!) przekonaniem, że dzięki tak wspaniatomysłnej akcji podopieczni hospicjum „zjedzą dziś dobry rosół”. Wreszcie z jakże wspaniałe szczerym mówcą, postem PW („Cóż szkodzi obiecać?”), który w konwencji niby to żartu (swoją drogą – ma chłop niezły żart) postanowił powiedzieć głośno to, co większość Polaków widzi i czuje.

Tymczasem... z pełnym przekonaniem mówię tak: serce polskiego narodu bije na wsi. Wsi spokojnej, wsi wesołej. Wsi pielęgnującej tradycje i narodowe świętości. Wsi zachowującej

w pamięci historii, uznającej rolę przodków, wyznającej wiarę w jednego Boga. Dopóki miłośnicie nam panujący nie dostrzegą tej zależności, dopóki nie zrozumieją, że bez wsi i małych miast nie ma dzisiejszej ani przyszłej Polski, dopóty będą się jeszcze niejednokrotnie zaskakiwać tym czy innym wyborem Polaków.

Pomijanie tak dużej grupy polskich wyborców, rzucanie im w twarz obelg mniej czy bardziej dorozumianych, czy też wypowiedzianych wprost – stanowi policzek dla Tradycji, Historii i Wiary polskiego narodu. Bo „nasz naród jak lawa!”, tutaj hasła „Bóg, Honor, Ojczyzna” nie da się NIGDY zastąpić „bobem, humusem i włoszczyzną”! Ten naród nosi w sobie głęboką mądrość ludową, trwałą pamięć o przeszłości, która – choć niezwykle trudna, martyrologiczna – stanowi naszą tożsamość, narodową dumę. „Kto inaczej sądzi, świeci jak zgasta świeca na słonecznym dworze” (cytując fragment genialnej,

„ Tak wielu obraźliwych słów i zachowań w kierunku mieszkańców wsi i powiatowych miasteczek jak w toku tej kampanii nie słyszałam / nie widziałam dotąd nigdy. Z tym większą mocą wybrzmiały one po ogłoszeniu – tych właściwych – wyników wyborów. Jak to możliwe, że słowa i zachowania wskazujące na ogromną pogardę dla „prostego” ludu wybrzmiewają z ust ludzi uznających się za przedstawicieli świata kultury, wysokiej inteligencji, ludzi głoszących hasła wolności i tolerancji (sic!).

krótkiej mowy staruszka o Tradycji – w końcowej części „Misia” Stanisława Barei; jakże głębokie i wymowne jest to całe jego przestanie – polecam odsłuchać).

Można włożyć najlepszy garnitur, równowartości kilku lub kilkunastu marnych wynagrodzeń przeciętnego Polaka i prawić o tolerancji, wolności, równości itp. Ale gdy słowa stanowią tylko i wyłącznie „słowa, słowa, słowa”, bo tolerancja w wykonaniu mówców PO jest jedynie jednostronna, to nawet „prosty” lud – za jaki „mądrze” nam rządzący uznają wieś i Polskę powiatową – tego nie kupi. Niech partia rządząca współ zespół z koalicjantami ocknie się i opamięta, zwracając uwagę, że to właśnie polska wieś żywi ten naród.

Napisałam na wstępie, że nie jestem rzecznikiem żadnej ze stron, tj. żadnego z dwóch kandydatów na urząd prezydenta RP w II turze wyborów 2025. To prawda. Nie chciałam de facto zagłosować na żadnego z nich: ani RT, ani też KN nie wydawał mi się tak do końca właściwym i godnym reprezentowania naszego kraju. Niemniej decyzję podjąć było trzeba. Pozostając w pętli myśli, bilansach zysków i strat wynikających z poparcia jednego czy drugiego kandydata włączyłam wreszcie ukochaną melodię: muzykę Andrzeja Kurylewicza z serialu „Polskie drogie”. Wstuchując się w ową jakże piękną muzykę oczyma wyobraźni zobaczyłam polskie lasy, rzeki i góry. Polskie łąki i pola pełne zboża. I szereg innych malowniczych przestrzeni. I wiedziałam już czego chcę, a czego nie. Wiedziałam, która wizja Polski jest mi przynajmniej bliższa.

Kończąc pragnę wyrazić moją głęboką nadzieję, że są tutaj osoby, które rozumieją intencję moich „wiejskich” podsumowań. Ten tekst nie powstał po to, by dzielić, lecz aby łączyć. Nie powstał też po to, by kogokolwiek oczerniać, pogłębiać podziały itp., itd. Ta krótka, subiektywna ocena jest wyrazem potrzeby chwili i potrzeby serca. Mam nadzieję, że Polska mimo tak wielu podziałów będzie podążać w stronę jedności i pokoju. Wszak „zgoda buduje, niezgoda rujnuje”.

Z pozdrowieniami – Zatrokana o losy Polski.

Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Inteluktualną

Krystian Cholewa

To nie tylko święto, ale także głośny apel o równość i szacunek. IV Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Inteluktualną w Głogówku był prawdziwą manifestacją solidarności – bez barier i uprzedzeń. Za kolorowym przemarszem i uśmiechami kryją się jednak codzienne problemy, które niestety często nie są dostrzegane.

W tym roku na to wydarzenie przyjechało aż 400 osób z warsztatów terapii zajęciowej i specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych. Wśród nich były osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności, wraz ze swoimi opiekunami, którzy wyszli na ulice, by pokazać, że każdy zasługuje na szacunek i akceptację. Na wojewódzkie obchody święta zaproszono warsztaty terapii zajęciowej, szkoły, ośrodki specjalne oraz instytucje działające na rzecz poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnością z całego regionu opolskiego.

Takie wydarzenia mają na celu pokazanie, że każdemu człowiekowi, niezależnie od stanu zdrowia czy wyglądu, należy się prawo do życia i szacunku – zarówno w urzędzie, sklepie, jak i w miejscu pracy. Oni nie są już zamknięci w swoich czterech ścianach, jak to było jeszcze kilka dekad temu – mieszkają wokół nas i aktywnie uczestniczą w społecznym życiu.

Rodzice dzieci niepełnosprawnych mówili, że z roku na rok żyje się coraz lepiej, ale nadal wszędzie są schody, a windy często są niedostępne lub uszkodzone, co stanowi poważną barierę. – Trzeba pokonać te przeszkody, a to nie jest łatwe – mówi matka chłopca poruszającego się



na wózku. Osoba na wózku inwalidzkim dodaje, że społeczeństwo powinno być bardziej empatyczne – ludzie powinni pytać czy nie potrzebujemy pomocy, a nie przechodzić koło nas obojętnie.

Moja córka uczęszcza na warsztaty terapii zajęciowej w Prudniku. Mimo likwidacji barier architektonicznych ma duże problemy z poruszaniem się. Najważniejsze jest jednak to, że czuje się dobrze w WTZ. Ja z kolei mam chwilę dla siebie, by zwyczajnie odpocząć, ponieważ opiekuję się córką, a z każdym rokiem mam coraz mniej siły.

Mniej barier architektonicznych to ważny krok, ale warto pamiętać, że osoby ze schorzeniami mogą inaczej się zachowywać czy mówić. To nie oznacza, że są gorszymi ludźmi. Społeczeństwo powinno się od nich uczyć miłości, ciepła, otwartości i życzliwości wobec drugiego człowieka.

Uczestnicy wydarzenia otrzymali klucze od bram miasta, a następnie w pochodzie manifestowali swoją obecność i udali się na Plac Zamkowy, gdzie rozpoczęła się kilkugodzinna impreza integracyjna. Ciekawostką historyczną jest to, że w tym miejscu schronił się król Polski Jan Kazimierz Waza wraz z żoną, podczas najazdu Szwedów.

To była świetna okazja do dobrej zabawy przy dmuchanych zamkach i muzyce. Nie zabrakło poczęstunku i pokazów bractwa motocyklowego, które zaszczyliło nas swoją obecnością i zaprezentowało swoje maszyny. Specjaliści pracowali nad poprawą wizerunku podopiecznych, co jest ważnym elementem ich rozwoju.

Takie wydarzenie to dobra okazja do wymiany poglądów i spostrzeżeń, spotkania z innymi osobami, którzy co dzień borykają się takimi samymi problemami, a także otrzymania informacji o prawach osób niepełnosprawnych i działalności trzeciego sektora w najbliższej okolicy. To forma rehabilitacji i terapii dla osób, których los nie oszczędził, a mimo to nie podają, ale walczą o swoją sprawność zarówno ruchową, jak i psychiczną. Co dla zwykłego Kowalskiego jest normalnością, dla nich jest pokonywaniem samego



siebie, zdobywaniem szczytów. To wszystko dzięki dużemu zaangażowaniu opiekunów, bez których osoby niepełnosprawne nie są w stanie samodzielnie pokonać przeszkód. Wiem to po sobie, ponieważ od urodzenia zmagam się z dziecięcym porażeniem mózgowym. Dlatego podziękowania kieruję do organizatorów Ośrodka Szkolno-Wychowawczego i stowarzyszenia Za Głosem Serca, sponsorom i wolontariuszom, bez których takie przedsięwzięcie by się nie odbyło, burmistrzowi Głogówka panu Piotrowi Bujakowi, Policji i Straży Pożarnej, która czuwała nad bezpieczeństwem uczestników imprezy, Zespołowi Szkół Medycznych z Prudnika za szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Patronat medialny objęło Radio Opole, TVP Opole i Tygodnik Prudnicki. Jak przypominają organizatorzy, integracja osób niepełnosprawnych intelektualnie to nie jednorazowe wydarzenie, ale proces, który zaczyna się już od najmłodszych lat.



Wózek to nie koniec świata

Krystian Cholewa

Michael Jonek urodził się 30 lat temu w Kątach Opolskich, niedaleko Opola. Przez pierwsze lata swojego życia był zwyczajnym dzieckiem. Miał plany, marzenia i radość z codziennych aktywności. Jak większość jego rówieśników, dużo czasu spędzał na świeżym powietrzu – grając w piłkę nożną czy jeżdżąc na rowerze. Jednak choroba, która pojawiła się w okresie wchodzenia w dorosłość, sprawiła, że musiał przesiąść się na wózek inwalidzki.

Wówczas wszystkie jego plany i marzenia runęły jak domek z kart. Życie zatrzymało się, a dotychczasowy sposób funkcjonowania przestał mieć zastosowanie. Michael musiał najpierw zaakceptować swój nowy stan zdrowia, a później

nauczyć się żyć od nowa – zmierzyć się z licznymi wyzwaniami i problemami. Wymagało to od niego ogromnej pracy nad sobą oraz silnej woli walki o swoje życie i marzenia.

Ciało odmawiało posłuszeństwa, a w głowie pojawiały się pytania – od tych codziennych, jak pokonać krawężnik, po egzystencjalne: czy poradzi sobie w dorosłym życiu? Z czasem

„ **Bywało – i nadal bywa – ciężko, ale Michael się nie załamuje. Działa. Siedzenie beczynnie w domu to nie jego styl. Postanowił zdobyć prawo jazdy kategorii B, by stać się niezależnym i samodzielny.**

“ Od kilku lat trenuje kolarstwo szosowe na specjalnym trójkątowym rowerze typu handbike. W pozycji półleżącej napędza go siłą ramion. Startuje w półmaratonach, maratonach i zawodach kolarskich – zarówno w Polsce, jak i za granicą, m.in. w Czechach czy na Słowacji. To właśnie sport pomógł mu zaakceptować swoją niepełnosprawność.

Michael to człowiek pracowity i zaradny. Na zawody dojeżdża samodzielnie samochodem, w którego bagażniku przewozi swój rower.

Michael zaczął sobie uświadamiać, że nie będzie już w stanie robić wielu rzeczy, które wcześniej były dla niego czymś oczywistym. Mimo to nie poddał się. Wola walki i hart ducha sprawiły, że zaczął na nowo odnajdywać sens życia.

Bywało – i nadal bywa – ciężko, ale Michael się nie załamuje. Działa. Siedzenie bezczynnie w domu to nie jego styl. Postanowił zdobyć prawo jazdy kategorii B, by stać się niezależnym i samodzielnym. Najpierw musiał znaleźć odpowiednią szkołę jazdy, która szkoli osoby poruszające się na wózkach. Następnie ukończył kurs i zdał egzamin na samochodzie dostosowanym do potrzeb osób z urazami kończyn górnych i dolnych.

Z powodzeniem ukończył studia wyższe z bardzo dobrym wynikiem na Politechnice Opolskiej na kierunku informatyka. W ramach pracy dyplomowej potączył swoje zainteresowania

sportowe z nauką – stworzył aplikację dla osób z niepełnosprawnością uprawiających kolarstwo szosowe. Przeprowadził również analizy m.in. prędkości osiąganych przez zawodników jeżdżących na handbike’ach. Obecnie kontuuje naukę w Szkole Doktorskiej na tej samej uczelni.

Prawo jazdy i własny samochód umożliwiają mu samodzielne dojazdy na uczelnię. Michael od zawsze interesował się nowymi technologiami i wiedział, że właśnie w tej dziedzinie – mimo ograniczeń fizycznych – może się realizować, odnosić sukcesy i pomagać innym, tworząc udogodnienia i aplikacje dla osób z niepełnosprawnościami.

Ale życie to nie tylko nauka i praca. Postawił sobie za cel maksymalne wykorzystanie własnego potencjału – zarówno dla siebie, jak i dla innych. Chce pokazać osobom, które z powodu choroby lub wypadku musiały przesiąść się na wózek, że to nie koniec świata. Na własnym przykładzie przekonał się, jak wiele dobrego – fizycznie i psychicznie – daje uprawianie sportu.

Od kilku lat trenuje kolarstwo szosowe na specjalnym trójkątowym rowerze typu handbike. W pozycji półleżącej napędza go siłą ramion. Startuje w półmaratonach, maratonach i zawodach kolarskich – zarówno w Polsce, jak i za granicą, m.in. w Czechach czy na Słowacji. To właśnie sport pomógł mu zaakceptować swoją niepełnosprawność.

Michael to człowiek pracowity i zaradny. Na zawody dojeżdża samodzielnie samochodem, w którego bagażniku przewozi swój rower. Musi go sam rozmontować i zmontować, a samochód podczas wyjazdów często służy mu za sypialnię, miejsce odpoczynku i mobilną kuchnię. W rozmowie przyznaje, że dziś robi to, co lubi, na co pozwala mu zdrowie i co sprawia mu prawdziwą radość.

Życzymy mu dużo zdrowia, siły, sukcesów w życiu zawodowym, poznawania ciekawych miejsc i bezpiecznego uprawiania parakolarstwa!

Autorem zdjęcia jest Krystian Cholewa).

Piłkarskie emocje we Wrocławiu!

Marcin Lubczyk



Maj był wyjątkowym miesiącem dla stolicy Dolnego Śląska w piłkarskim wydaniu, miał jednak słodko-gorzki wydźwięk. Drużyna Śląska Wrocław, ubiegłoroczni wicemistrzowie Polski, pożegnali się z Ekstraklasą, co jest ogromnym ciosem dla kibiców, którzy dosyć licznie zjawili się na wrocławskim stadionie. W ramach pocieszenia, chociaż na pewno to nie zadowoliło fanatyków WKS-u, w środę 28 maja we Wrocławiu odbył się finał Ligi Konferencji, czyli europejskiego pucharu, w którym można było podziwiać angielską Chelsea Londyn i hiszpański Real Betis.

Jednak my chcielibyśmy Państwu opowiedzieć o jeszcze innym wydarzeniu – drugiej kolejce PGF Blind Football League, która odbyła się w stolicy Dolnego Śląska. Turniej został rozegrany w dniach 16-18 maja, a gospodarzem zmagania był Dolnośląski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 13, przy ul. Kamienogórskiej 16 we Wrocławiu. W tej szkole trenuje drużyna Śląsk Wrocław Blind Football, która jest złożona głównie z uczniów i absolwentów Ośrodka. Tegoroczne zmagania blind footballu po raz pierwszy podzielono na dwie ligi – jest to efekt większej liczby chętnych zespołów, co nas bardzo cieszy.

Meczem inaugurującym drugi rozdział sezonu 2025 było spotkanie obecnych mistrzów Polski

– Wisła Kraków BF i brązowych medalistów z ubiegłego roku – Warta Poznań BF. Zespół Krakowa był również liderem po pierwszej kolejce i w tym spotkaniu udowodnił dłaczego Wiślacy w bardzo przekonującym stylu zwyciężyli 5-0, dwukrotnie na listę strzelców wpisali się Martin Jung i Mateusz Krzyszkowski, ponadto zawodnicy z Poznania w trakcie zamieszania w polu karnym niefortunnie postanowili wybić piłkę, która ostatecznie trafiła do ich siatki – był to zarazem pierwszy gol samobójczy w historii najwyższej klasy rozgrywkowej blind footballu w Polsce.

Jako kolejni na murawę wybiegli gospodarze, wicemistrzowie Polski – Śląsk Wrocław BF i czwarta drużyna zeszłego sezonu – Rekord Bielsko-Biała BF. Wrocławianie byli wyraźnym faworytem tego spotkania i wprawdzie mieli wizualną przewagę, jednak nie potrafili tego udokumentować i mecz ostatecznie zakończył się bezbramkowym remisem, który bez wątpienia był pierwszym dużym zaskoczeniem. Drużyna Śląska w tym sezonie występuje w przebudowanym składzie, doszło kilku młodych zawodników, jednak nie mogło być to usprawiedliwieniem i zawodnicy remis musieli przyjąć jako istotną stratę punktów.

Kolejne starcie to mecz drugiej klasy rozgrywkowej – PGF Blind Football Development League, w którym naprzeciwko siebie stanęły zespoły SSN Start Łódź i Niezłomni Zabrze. W pierwszym meczu podczas pierwszej kolejki padł bezbramkowy remis, tutaj było zgoła inaczej, ponieważ to zespół z Łodzi wygrał w imponującym stylu 3-0! Do siatki trafili Bartosz Salamoński, Mykhaiol Budryk i ponownie byliśmy świadkami bramki samobójczej, tym razem kiks w wykonaniu zawodniczki Zabrze. Warto odnotować, że to pierwsze bramki i pierwsze zwycięstwo drużyny z Łodzi.

Ponownie na murawie zameldowała się drużyna Wisły Kraków BF, która tym razem mierzyła się z ekipą ARTS Warszawa. Biała Gwiazda jak to ma w zwyczaju przejechała się po kolejnym rywalu wygrywając 3-0, dublet zanotował ponownie lider klasyfikacji strzelców – Martin Jung, a swoje premierowe trafienie dołożył Gabriel Olech. Co ciekawe, po tym meczu wyróżniony został

Szymon Gręda – bramkarz warszawskiej drużyny, który uchronił swój zespół przed utratą kilku goli i gorszym wynikiem.

Następnie mogliśmy oglądać spotkanie drugiej ligi – zespół Niezłomni Zabrze podejmował zespół BFP Team, czyli drużynę złożoną głównie z kobiet i zdolnych juniorów. Drużyna z Zabrza nareszcie doczekała się premierowego, historycznego trafienia, dokonał tego Bartosz Korus. Radość Niezłomnych nie trwała zbyt długo, ponieważ Katarzyna Pietruszyńska z BFP Team dwukrotnie wpisała się na listę strzelców i zapewniła zwycięstwo swojej drużynie. Warto dodać, że Katarzyna dokonała historycznego wyczynu, bowiem jest pierwszą kobietą w historii rozgrywek polskiego blind footballu, która zdobyła gola, a jak by tego było mało – zrobiła to dwukrotnie podczas jednego meczu!

Kolejne spotkanie dostarczyło nam również mnóstwo emocji. ARTS Warszawa podejmowała Wartę Poznań BF. Drużyna z Wielkopolski jest bardziej doświadczona, dlatego była uważana za faworyta. W pierwszym meczu padł bezbramkowy remis i mało brakowało, a ten wynik by się powtórzył. Szymon Gręda, bramkarz ARTS chwalony za poprzedni mecz z Wisłą udowodnił, że nie był to przypadek – spisywał się fantastycznie, obronił dwa rzuty karne! Jednak golkeeper stołecznych w końcu został zmuszony do kapiitulacji, po tym jak Patryk Iks uderzył zza zastony i zapewnił upragnione zwycięstwo Warcie.

Sobotnie rozgrywki kończyło spotkanie Wisła Kraków BF vs. Rekord Bielsko-Biała BF. Krakowianie, jak to mają w zwyczaju, od pierwszych minut pokazywali kto najlepiej w Polsce gra w blind football. Bramki Marcina Ryszki, Gabriela Olecha i Mateusza Krzyszkowskiego sprawiły, że wypracowana przewaga zakończyła jakiegokolwiek marzenia bielszczan o sprawieniu kolejnej niespodzianki. Druga połowa nie przyniosła więcej trafień, natomiast zmartwieniem dla Wisły była kontuzja ich najlepszego strzelca – Martina Junga.

Niedzielne zmagania zapowiadały się niezwykle interesująco. W pierwszym meczu Rekord Bielsko-Biała BF podejmował Wartę Poznań BF,

było to bardzo istotne spotkanie w kontekście walki o ligowe podium. Podopieczni Krzysztofa Apolinarskiego udowodnili, że chcą obronić brązowe medale. Warta była bardziej aktywna i ich utalentowany, młody zawodnik – Michał Małachowski zagwarantował im niezwykle cenne 3 punkty, ustalając wynik spotkania na 1-0. Hitem drugiej kolejki był klasyk polskiego blind footballu, czyli rywalizacja dwóch najbardziej doświadczonych drużyn, które były prekursorami piłki nożnej dla osób niewidomych i niedowidzących w Polsce. Gospodarze – Śląsk Wrocław BF, bez wątpienia byli podrażnieni remisem z poprzedniego dnia, natomiast zespół Wisły Kraków BF w sobotę zainkasował 3 przekonujące zwycięstwa. Spotkanie tych drużyn w pierwszej kolejce zakończyło się skromnym (1-0) zwycięstwem Wiślaków, dlatego to obecni mistrzowie Polski byli faworytem tego meczu. Wrocławianie pokazali się jednak tym razem z dużo lepszej strony niż dzień wcześniej i do przerwy sensacyjnie prowadzili 1-0 po przepięknym uderzeniu Adriana Stoninki. W drugiej połowie zauważalny był większy napór Białej Gwiazdy, gola zdobył Gabriel Olech. Mecz zakończył się remisem. Można powiedzieć, że po tym meczu obie drużyny mogą być zadowolone – Wisła zrobiła ogromny krok w kierunku obrony tytułu i mimo kontuzji dwóch kluczowych zawodników wciąż jest niepokonana, natomiast wrocławianie po raz pierwszy od dłuższego czasu zdołali strzelić bramkę i urwać punkty Wiśle, co trzeba uznać za spory sukces, zważając na liczne zmiany w składzie Śląska w ostatnich latach. Dwa ostatnie spotkania turnieju nie dostarczyły nam więcej trafień. Najpierw rywalizacja w drugiej lidze – BFP Team zremisował z SSN Start Łódź, a następnie punktami podzieliły się drużyny ARTS Warszawa BF i Rekord Bielsko-Biała BF. Warto odnotować, że bohaterem ARTS-u był Szymon Gręda, który obronił ponownie rzut karny. Na jesień zaplanowano trzecią, finałową kolejkę, która odbędzie się w Krakowie. Tylko ogromny kataklizm mógłby spowodować, że Wisła nie obroni mistrzowskiego tytułu. Tak jak to miało miejsce w 2024 roku, drużyny Śląsk Wrocław BF i Warta Poznań BF powalczą o srebrne medale.

Jak radzić sobie z utratą wzroku?

Magdalena Bojko



Gdy znika wzrok, zmienia się wszystko

Utrata wzroku – nagła lub postępująca – to jedno z najtrudniejszych doświadczeń, jakie mogą spotkać człowieka. Traci się nie tylko zmysł. Traci się punkt odniesienia. Wszystko, co było oczywiste, staje się niejasne. Każdy ruch wymaga nowego planu. Każde wyjście z domu to wyzwanie. Każda codzienna czynność – od nalania herbaty po zawiązanie buta – urasta do rangi próby.

To więcej niż tylko utrata funkcji fizycznej. To często głęboko osobisty kryzys, który dotyka serca, głowy i tożsamości. Traci się poczucie bezpieczeństwa. Samodzielność. Czasem – nadzieję. Bo jeśli przez całe życie patrzyło się na świat oczami, to jak żyć, kiedy one przestają działać?

To doświadczenie wiąże się również z utratą prywatności i niezależności. Osoby niewidome są często zmuszone do polegania na innych w codziennych czynnościach, co może rodzić poczucie frustracji, bezsilności, a nawet wstydu.

Dlatego tak ważne jest, by już od początku zadbać o emocjonalne wsparcie i otoczenie zrozumieniem, a nie wyłącznie współczuciem.

Emocje mają znaczenie

Nie ma prostego scenariusza na to, jak przez to przejść. Nie istnieje uniwersalny plan ani gotowa lista kroków. Każdy człowiek reaguje inaczej. Jedni wpadają w złość, inni w odrętwienie. Jedni od razu szukają pomocy, inni zamykają się w sobie, próbując udawać, że „jakoś to będzie”. A przecież nie musi być „jakoś”. Może być dobrze. Ale najpierw trzeba się zatrzymać. I przyznać: to, co się wydarzyło, jest trudne. I mam prawo się z tym źle czuć.

Bo właśnie to jest pierwszy krok: uznanie emocji. Lęku, niepewności, żalu. Poczucia niesprawiedliwości. Nawet złości na świat, lekarzy, los, samego siebie. Wszystko to jest częścią naturalnej reakcji na stratę. Psychologowie mówią wprost: to proces żałoby. Po dawnym życiu. Po wyobrażeniu siebie, które już nie istnieje.

Wsparcie psychologiczne – realna pomoc

Choć specjalista nie przywróci wzroku, może pomóc odzyskać coś innego – sprawczość, sens i nadzieję. Może pomóc poradzić sobie z lękiem przed tym, co nowe. Z wstydem, który czasem pojawia się przy proszeniu o pomoc. Z pytaniami, których boisz się zadać nawet sobie: czy będę jeszcze kiedyś szczęśliwy? Czy ktoś mnie pokocha? Czy coś jeszcze mnie czeka?

Tak – czeka. Ale nie musisz odpowiadać na te pytania od razu. Masz prawo mieć czas. Masz prawo się bać. Masz prawo nie wiedzieć. Ale też masz prawo nie być w tym sam.

Pomoc jest dostępna. Są terapeuci, którzy pracują z osobami niewidomymi. Są grupy wsparcia, gdzie możesz porozmawiać z kimś, kto przeszedł podobną drogę. Są fundacje, które pokażą ci, że technologia, rehabilitacja i nowe umiejętności mogą otworzyć drzwi, których dziś jeszcze nie widzisz.

Terapia pomaga zrozumieć siebie na nowo, nauczyć się prosić o pomoc bez wstydu, odzyskać kontrolę nad emocjami. Dzięki regularnym

sesjom można zacząć inaczej patrzeć na własną historię i tworzyć nową narrację, w której utrata wzroku nie jest końcem, lecz początkiem innej drogi.

Siła wspólnoty

Jedną z najczęstszych emocji po utracie wzroku jest poczucie osamotnienia. To coś głębszego niż brak obecności drugiego człowieka. To uczucie, że świat nagle oddzielił cię od reszty – nawet jeśli wszyscy są tuż obok. Nawet jeśli rodzina wspiera, nie zawsze rozumie. Nie chodzi o brak chęci, ale o brak doświadczenia.

I właśnie wtedy, gdy zwykłe słowa zawodzą, bezcenne okazuje się wsparcie tych, którzy przeszli przez to samo. Grupy wsparcia działające w miastach i online dają możliwość spotkania ludzi, którzy nie muszą zadawać zbędnych pytań, bo wiedzą. Wiedzą jak to jest uczyć się samodzielności od zera. Jak to jest nie móc znaleźć kubka w kuchni. Jak to jest bać się ulicy, hałasu, tłumu. I właśnie dlatego ich obecność daje nadzieję.

W takich miejscach nie ma presji. Nikt nie ocenia. Można mówić. Można milczeć. Można płakać. Można się śmiać. Wszystko jest dozwolone, bo wszystko jest ludzkie.

Małe kroki, wielkie zmiany

Adaptacja do nowej rzeczywistości to proces – i to nietatwy. Długi, często bolesny, pełen wzlotów i upadków. Nie ma tu prostych rozwiązań ani drogi na skróty. Są dni, kiedy czujesz, że robisz krok do przodu – i takie, kiedy masz wrażenie, że cofasz się o dwa. To naturalne.

Nie próbuj ogarnąć wszystkiego naraz. Wystarczy jeden mały krok: nalanie wody, znalezienie butów, wyjście do sklepu. Z czasem przyjdzie reszta: orientacja przestrzenna, nowa organizacja mieszkania, nowe umiejętności. Powoli, po swojemu, bez presji.

Sieć wsparcia

Na tej drodze nie musisz iść sam. Psycholog pomoże zrozumieć co się dzieje w głowie i w sercu. Trener orientacji przestrzennej nauczy cię poruszać z białą laską, rozpoznawać otoczenie dźwiękiem i dotykiem. Instruktor czynności dnia



Choć specjalista nie wróci wzroku, może pomóc odzyskać coś innego – sprawczość, sens i nadzieję. Może pomóc poradzić sobie z lękiem przed tym, co nowe.

codziennego pokaże jak gotować, dbać o porządek, korzystać z nowych technologii. Doradca zawodowy otworzy przed tobą nowe ścieżki edukacji i pracy.

Fundacje, stowarzyszenia i ośrodki rehabilitacyjne oferują bezpłatne kursy, wsparcie emocjonalne i konkretne narzędzia. Wystarczy zapytać. Wystarczy sięgnąć.

Przyszłość, która nadal jest twoja

Utrata wzroku nie zamyka drogi do pełnego życia. Może ją zmieniać. Może każe ci zwolnić, rozejrzeć się, zapytać o sens. Ale nie odbiera ci prawa do szczęścia. Masz prawo do miłości. Do pracy. Do przyjemności. Do gorszych dni. I do pomocy.

Nie wszystko trzeba wiedzieć od razu. Wystarczy, że spróbujesz – po swojemu, w swoim rytmie. Czasem największym krokiem naprzód jest powiedzenie: „Nie wiem, jak dalej. Ale nie jestem sam.”

Podsumowanie

Utrata wzroku to jedno z najtrudniejszych doświadczeń, jakie może spotkać człowieka. To zmiana totalna – ciała, myśli, codzienności, relacji. Ale to także punkt wyjścia. Moment zatrzymania. I szansa.

Dzięki wsparciu specjalistów, innym osobom w podobnej sytuacji i własnej determinacji, można odnaleźć nowy rytm. Zbudować siebie na nowo – nie jako kogoś „gorszego”, ale jako kogoś silniejszego. Innego. Pełniejszego. Nie jesteś sam. I nigdy nie byłeś. Nawet w ciemności.

Porozumienie bez przemocy

Czyli o żyrafach, szakalach i mocy empatii

AK

Czy słowa mogą ranić tak samo jak czyny? A może mogą też leczyć, łączyć i budować mosty między ludźmi? Odpowiedzią na te pytania jest koncepcja **Porozumienia bez przemocy (ang. Nonviolent Communication, NVC)**, stworzona przez Marshalla Rosenberga – psychologa, mediatora i pedagoga. W jej centrum znajdują się dwa niezwykle języki: **język żyrafy** i **język szakala**. Oba są metaforami naszych codziennych sposobów komunikacji. Ich zrozumienie pomaga mówić do siebie inaczej – z empatią, szacunkiem i uważnością.

Żyrafa i szakal – symboliczni rozmówcy

Marshall Rosenberg zaprosił do świata komunikacji dwa zwierzęta: **żyrafę** i **szakala**. Nie bez powodu.

- › **Żyrafa** to zwierzę o największym sercu spośród wszystkich ssaków lądowych. Symbolizuje **język serca** – komunikację pełną empatii, uważności i odpowiedzialności za własne emocje. Żyrafa patrzy z góry, z dystansem, ale nie z wyższością – widzi szerzej, rozumie więcej.
- › **Szakal** to uosobienie **języka przemocy** – choć niekoniecznie fizycznej. To sposób mówienia pełen ocen, osądów, krytyki i żądań. Szakal łatwo się obraża, łatwo rani innych, często nawet nieświadomie. W jego komunikacji dominuje „ty”: „Jesteś nieodpowiedzialny!”, „Powinnaś się bardziej postarać!”, „Nie masz racji!”.

Rosenberg nie stworzył tych postaci po to, by jedne osoby nazywać żyrafami, a inne szakalami. Chodziło mu o to, że **każdy z nas potrafi**



mówić oboma językami – pytanie brzmi: którego chcemy używać, gdy naprawdę zależy nam na porozumieniu?

Na czym polega Porozumienie bez przemocy?

To nie tylko „ładniejsze mówienie” czy unikanie kłótni. To głęboka zmiana myślenia o sobie i innych. Porozumienie bez przemocy opiera się na czterech krokach:

1. **Obserwacja bez oceny** – zamiast mówić: „Znowu się spóźniłeś!”, mówimy: „Umówiliśmy się na 15:00, a przyszedłeś o 15:30”.
2. **Uczucia** – nazywamy to, co czujemy: „Czuję się zaniepokojony i trochę rozczarowany”.
3. **Potrzeby** – mówimy o tym, co za uczuciami stoi: „Potrzebuję punktualności i szacunku dla wspólnego czasu”.
4. **Prośby** – zamiast żądań: „Czy mógłbyś następnym razem dać mi znać, jeśli się spóźnisz?”

Brzmi prosto, ale wymaga uważności, autorefleksji i ćwiczenia. Szczególnie w sytuacjach trudnych, kiedy emocje biorą górę.

Dlaczego warto mówić jak żyrafa?

Dla osób z niepełnosprawnością – w tym niewidomych i słabowidzących – komunikacja jest nie tylko narzędziem przekazywania treści, ale też **mostem do świata i ludzi**. Mówiąc jak żyrafa, łatwiej budować relacje, bronić swoich praw bez agresji, a jednocześnie słuchać i rozumieć

innych. To język, który nie tylko zmniejsza napięcia, ale i daje głębokie poczucie bycia widzianym – nawet jeśli nie dosłownie.

Dla opiekunów, wolontariuszy, nauczycieli i specjalistów język żyrafy to **klucz do partnerskiego kontaktu**, niezależnie od różnic i barier. To narzędzie przeciwdziałania przemocy – także tej ukrytej, słownej, strukturalnej.

Żyrafa a niepełnosprawność – o szczególnej sile empatii

Dla osób z niepełnosprawnością, szczególnie niewidomych i słabowidzących, komunikacja ma dodatkowy wymiar. W wielu sytuacjach staje się kluczem do **pełnego uczestnictwa w życiu społecznym**. Ale też bywa wyzwaniem – np. wtedy, gdy spotykamy się z niezrozumieniem, litością zamiast wsparcia, albo niewypowiedzianymi barierami.

Właśnie dlatego język żyrafy jest tak cenny: pozwala **jasno wyrażać potrzeby i granice**, ale bez konfrontacji. Uczy także słuchać innych z empatią – niezależnie od tego, czy słyszymy słowa, czy tylko ich ton.

Jak uczymy się języka żyrafy?

Uważna, empatyczna komunikacja to nie coś, z czym się rodzimy — to **umiejętność, którą można ćwiczyć**, jak czytanie brajlem czy orientacja przestrzenna. Na początku może się wydawać nienaturalna, albo zbyt „mięka”, zwłaszcza gdy przywykliśmy do reagowania impulsywnie lub „władczo”. Ale z czasem okazuje się, że mówienie językiem żyrafy nie oznacza rezygnacji z siebie — wręcz przeciwnie. To sposób, by **wyrazić siebie bez ranienia innych**, by być stanowczym, a jednocześnie serdecznym. W Fundacji często doświadczamy, że ludzie — zarówno osoby z niepełnosprawnościami, jak i ich bliscy czy opiekunowie — ucząc się tego języka, **odzyskują wpływ i spokój**. Bo kiedy zaczynamy lepiej mówić i słuchać, łatwiej jest nam naprawdę być razem.

Słuchanie sercem – najcichszy, ale najważniejszy język

Porozumienie bez przemocy to nie tylko sposób mówienia, ale też **sztuka słuchania**. To,



Uważna, empatyczna komunikacja to nie coś, z czym się rodzimy — to umiejętność, którą można ćwiczyć, jak czytanie brajlem czy orientacja przestrzenna. Na początku może się wydawać nienaturalna, albo zbyt „mięka”, zwłaszcza gdy przywykliśmy do reagowania impulsywnie lub „władczo”.

co często najbardziej uzdrawia relację, to nie piękne słowa, ale **uważna obecność** – bycie obok bez oceniania, bez pośpiechu, bez radzenia. Czasem ktoś potrzebuje tylko, żebyśmy go wysłuchali i powiedzieli: „*Rozumiem, że to dla ciebie trudne*” albo „*Słyszę, że jesteś zmęczony*”. To niewiele, ale w rzeczywistości daje bardzo dużo – szczególnie osobom, które na co dzień mierzą się z barierami i niezrozumieniem. Słuchanie językiem żyrafy to **akt zaufania i szacunku** – nie próbujemy nikogo naprawiać, tylko pozwalamy mu być sobą, bez lęku, że zostanie oceniony.

A co z szakalem?

Nie chodzi o to, by go w sobie tłumić lub wstydić się, że „czasem mówię jak szakal”. To część nas – zraniona, bojąca się, bezradna. Kiedy uczymy się języka żyrafy, uczymy się też **przyjmować szakala z empatią** – rozpoznawać, kiedy się w nas odzywa i czego wtedy potrzebujemy. Być może zrozumienia? Spokoju? A może wsparcia?

Żyrafa w praktyce – kilka prostych ćwiczeń

- › **Zatrzymaj się i zauważ emocję:** Zanim odpowiesz w trudnej rozmowie – weź oddech. Co czujesz?
- › **Zamień ocenę na obserwację:** Zamiast „on jest leniwy”, zapytaj siebie: „*Co konkretnie zrobił lub czego nie zrobił?*”

› **Stuchaj, by zrozumieć, nie, by odpowiedzieć:** Czasem wystarczy: „Widzę, że jesteś zdenerwowany. Chcesz o tym opowiedzieć?”

W rodzinie – między bliskością a frustracją

To właśnie w rodzinie najczęściej sięgamy po język szakala – nie dlatego, że nie kochamy, ale dlatego, że **czujemy się zranieni, przemęczeni albo niestyszani**. Mówimy: „Ile razy mam ci powtarzać?”, „Nie możesz chociaż raz pomyśleć o kimś innym?”, „Przez ciebie wszystko się sypie” – a w środku być może mamy tylko potrzebę: „Chciałabym wiedzieć, że mogę na tobie polegać”, „Boję się, że wszystko muszę dźwigać sama”. W rodzinie żyrafa nie oznacza braku granic. Oznacza ich **jasne, spokojne wyrażenie**, z szcunkiem do siebie i innych. Uczy dzieci odwagi do mówienia o emocjach i potrzebach, a dorosłych – pokory, że nie zawsze trzeba mieć rację, by być wysłuchanym. W takich relacjach nie trzeba wygrywać – wystarczy **być w kontakcie**.

W edukacji – słuchać, by uczyć

W szkołach i na uczelniach często dominują oceny, etykiety, porównania. Dzieci i młodzież słyszą: „Musisz bardziej się postarać”, „Jesteś zdolny, ale leniwy”, „Nie nadajesz się do tego”. Taki język zabija ciekawość i poczucie wartości. Porozumienie bez przemocy proponuje coś zupełnie innego: **relację opartą na ciekawości, szcunku i współodpowiedzialności**. Nauczyciel, który mówi: „Widzę, że trudniej ci się skupić – co może ci pomóc?” lub „Zależy mi, żebyś czuł, że to, co mówisz, ma znaczenie”, daje uczniowi przestrzeń, w której ten może rosnąć. Dla uczniów z niepełnosprawnościami to szczególnie ważne – nie tylko ze względu na różne potrzeby, ale dlatego, że **empatyczny kontakt to fundament włączającej edukacji**.

W pracy – mniej poleceń, więcej relacji

Miejsce pracy to środowisko, w którym język szakala często ma się dobrze – deadline’y, stres, brak uznania i trudna hierarchia sprzyjają szorstkiej, zdawkowej komunikacji. A jednak to właśnie w pracy spędzamy ogromną część życia – i zastępujemy na to, by być traktowani po ludzku. Porozumienie bez przemocy pozwala **tworzyć kulturę współpracy**, a nie tylko „wykonywania zadań”. Kiedy szef mówi: „Potrzebuję wiedzieć,



Porozumienie bez przemocy to nie tylko sposób mówienia, ale też sztuka słuchania. To, co często najbardziej uzdrowia relację, to nie piękne słowa, ale uważna obecność – bycie obok bez oceniania, bez pośpiechu, bez radzenia.

że mogę na tobie polegać – co bytoby dla ciebie pomocne, by to zadanie ruszyło?”, a nie: „Znowu nie wyrobiłeś się na czas” – wtedy zespół zaczyna działać jak organizm, a nie jak pole bitwy. Osoby z niepełnosprawnością również mogą dzięki temu **odważniej komunikować swoje potrzeby i oczekiwania**, bez lęku przed oceną czy odrzuceniem.

Na zakończenie – język serca w codzienności

Porozumienie bez przemocy to nie idealistyczna utopia, ale codzienna praktyka – możliwa w rodzinie, w pracy, w szkole i na ulicy. Język żyrafy nie zawsze jest łatwy, ale daje coś bezcennego: **wieź, zaufanie i poczucie bezpieczeństwa**. A przecież właśnie tego najbardziej potrzebujemy – niezależnie od wieku, sprawności, pochodzenia czy poglądów.

Porozumienie bez przemocy to także **codzienna praktyka odwagi** – mówienia o tym, co ważne, ale bez przemocy. To też **język relacji, który każdy może opanować**, niezależnie od wieku, wykształcenia, doświadczeń czy sprawności.

W świecie pełnym pośpiechu, ekranów i nieporozumień, warto czasem zatrzymać się i zapytać siebie: „**Czy mówię jak żyrafa, czy jak szakal?**”

Z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem wspieramy nie tylko rozwój niezależności, ale też kulturę empatycznego dialogu. Bo prawdziwa zmiana zaczyna się od tego, **jak ze sobą rozmawiamy**.



Skąd biorą się konflikty?

Maria Engler

W poprzednich artykułach dla magazynu „HELP” pisałam m.in. o rozwijaniu poczucia własnej wartości, komunikowaniu swoich granic, mówie wewnętrznej i sztuce odmawiania. Wszystkie te zagadnienia łączą się w pewien sposób z tematem konfliktu, któremu przyjrzyć się dzisiaj.

W wielu publikacjach, artykułach czy słuchowiskach mówi się i pisze o tym, że konflikty są naturalną częścią życia i nie da się ich uniknąć. Od siebie chciałabym dodać, że przy usilnych działaniach prawdopodobnie możliwe byłoby osiągnięcie życia bez konfliktów, ale najprawdopodobniej nie byłoby to dobre, ponieważ pełnią one ważną rolę. Mogą pomóc nam w wydobyciu „na wierzch” problemu i przyjrzeniu się mu, mogą zapoczątkować pracę nad szukaniem nowych, satysfakcjonujących dla obu stron rozwiązań, ale także mogą oczyścić atmosferę. Nie zmienia

to jednak faktu, że ich nadmierna ilość wpływa na nas negatywnie. Warto podejmować działania celem przezwyciężenia problemów komunikacyjnych, jeśli prowadzą one do konfliktów.

Problem z rozróżnieniem faktów od opinii

Tym, co może nam pomóc ograniczyć konflikty, jest umiejętność rozróżniania faktów od opinii – nie tylko wtedy, gdy wypowiadają się inni, ale również kiedy wypowiadamy się my sami. Problem pojawia się zwykle, gdy nasza opinia staje się dla nas pewnikiem i prawdą oczywistą. Wówczas możemy stać się niedostępni dla rozmówcy i zamknąć na odmienne zdanie. Niektórym zdarza się nawet traktować wrogo tych, którzy nie zgadzają się z tym, co dla nich jest wspomnianą „prawdą oczywistą”.

Oto przykłady opinii, które niektórzy błędnie uznają za fakty:

› *Mamy dziś piękną pogodę!* – przyjęto się uważać, że piękna pogoda to bezwietrzny, ciepły i słoneczny dzień. Nie można jednak obiektywnie stwierdzić co jest „piękne” – niezależnie czy chodzi o sztukę, wygląd drugiego człowieka czy właśnie o pogodę. Każdy ma



Tym, co może nam pomóc ograniczyć konflikty, jest umiejętność rozróżniania faktów od opinii – nie tylko wtedy, gdy wypowiadają się inni, ale również kiedy wypowiadamy się my sami. Problem pojawia się zwykle, gdy nasza opinia staje się dla nas pewnikiem i prawdą oczywistą. Wówczas możemy stać się niedostępni dla rozmówcy i zamknąć na odmienne zdanie.

przecież prawo posiadać własne upodobania. Wielu z nas dostrzeże piękno w burzowym krajobrazie czy w śnieżnej zamieci.

- › *W całym mieście nie znajdziesz lepszej restauracji – podobnie jak w przypadku pogody, możemy różnić się upodobaniami w kwestii jedzenia. Lepiej więc powiedzieć: *To moja ulubiona restauracja, uważam, że jedzenie jest tu bardzo dobre.* Wypowiadając się w ten sposób pomagamy innym czuć się w naszym towarzystwie swobodniej i bardziej komfortowo. Jeśli bowiem mówimy, że jakaś restauracja jest najlepsza w mieście, możemy sprawić, że inni będą mieli opory szczerze przyznać, że nie przypadła im ona do gustu. Mówiąc natomiast o swoich upodobaniach zostawiamy innym przestrzeń na wymianę spostrzeżeń.*
- › *Mężczyzna powinien być odważny i zaradny! – pomijając fakt, że takie stwierdzenie utrwała stereotypy na temat płci, wypowiadając się w ten sposób zapominamy, że każdy z nas ceni w drugim człowieku co innego. Dla jednej osoby przy wyborze partnera życiowego bardzo ważna będzie zaradność, dla innej może ona stanowić jedynie miły dodatek, a nie kluczową wartość.*

Jeśli pragniesz zachować otwartość i umiejętnie rozróżniać opinie od faktów, staraj się zrozumieć,

że każdy z nas jest innym człowiekiem, a to jacy jesteśmy i co myślimy jest kształtowane przez nasz własny indywidualny układ odniesienia. Wykształca się on w toku zdobywania różnorodnych doświadczeń i budowania relacji z innymi ludźmi. Na to, jak wygląda nasz indywidualny układ odniesienia, składają się m.in.: wpojone nam zasady, ukształtowane w toku życia założenia (w tym uprzedzenia), nasze zainteresowania i uzdolnienia, doświadczenie emocjonalne i życiowe.

Indywidualny układ odniesienia sprawia, że każdy z nas może inaczej odebrać te same słowa. Jeśli powiem: *Nienawidzę poniedziałków*, jedna osoba może pomyśleć: *Takie słowa to przesada*, zaś druga: *Czy chodzi o to, że nie lubisz wstać?* Pierwsza z nich mogła wynieść z własnego dzieciństwa przekaz, że wypowiadanie się w tak impulsywny sposób jest nieelegancją, druga odnieść negatywne nastawienie do poniedziałków do swojej wiedzy i doświadczenia o tym, dlaczego ludzie mogą żywić do nich tak negatywne uczucia. Wszystko to pokazuje, że nasz indywidualny układ odniesienia filtruje otrzymywane informacje. Warto o tym pamiętać, ponieważ pozwala nam to podchodzić z większym dystansem do własnych przekonań i myśli.

Wskazówka nr 1: Masz prawo być osobą o zdecydowanych przekonaniach. To pozytywne i naturalne, że zależy ci na tym, aby dzielić się nimi z innymi i propagować ważne dla ciebie wartości. Zachowaj jednak otwarty umysł i szacunek dla wolności myślenia i słowa innych ludzi. Staraj się dociekać, co sprawiło, że myślą oni w dany sposób. Nie bój się zmienić zdania. Kiedy wypowiadasz swoją opinię, pamiętaj, aby to zaznaczyć. Nie mów: *W tym pokoju panuje totalny bałagan*, ponieważ nie istnieją uniwersalne definicje bałaganu i porządku. Każdy z nas ma w tym zakresie inne granice. Lepiej więc powiedzieć: *Źle czułabym się przebywając w tym pokoju, ponieważ dla mnie panuje tu zbyt duży bałagan.*

Kiedy pojawia się różnica zdań

Istnieje wiele dowodów na to, że człowiek naturalnie dąży do serdecznych i pokojowych relacji z innymi. Kiedy przechodzi na drodze prosi



Wskazówka nr 1: Masz prawo być osobą o zdecydowanych przekonaniach. To pozytywne i naturalne, że zależy ci na tym, aby dzielić się nimi z innymi i propagować ważne dla ciebie wartości. Zachowaj jednak otwarty umysł i szacunek dla wolności myślenia i słowa innych ludzi. Staraj się dociekać, co sprawiło, że myślą oni w dany sposób. Nie bój się zmienić zdania.

nas o pomoc, zwykle chętnie udzielamy mu wskazówek. Nawijając nowe znajomości czy wchodząc w związki mamy pozytywne nastawienie i nadzieję na dobre relacje. Pierwsze problemy pojawiają się często wtedy, gdy dochodzi do różnicy zdań.

Każdy z nas posiada własne wyobrażenia na temat danej osoby, sytuacji lub rzeczy. Mogą się one zmieniać w zależności od sytuacji, w jakiej się znajdujemy, lub przeobrażać się w toku naszego życia.

Porozumienie Bez Przemocy, stworzona przez Marshalla Rosenberga metoda komunikacji czy też po prostu filozofia życia zakłada, że warto zachować otwartość na różnorodność i nie odrzucać innych ze względu na ich odmiennność, w tym na odmiennność poglądów i zdań. Odpowiednie podejście do różnic może sprawić, że staną się one źródłem bogactwa. Nie jest również możliwe zbudowanie dobrej i wartościowej relacji jeśli odrzucamy innych, kiedy ich poglądy i opinie są inne niż nasze.

Zdarza się, że dzielimy ludzi na „porządnych”, „ciekawych” i „wartościowych”, ponieważ myślą tak jak my oraz na „ograniczonych” i „niemądrych”, ponieważ ich zdanie jest odmienne. Każdy z nas automatycznie uważa, że to jak postępuje i co mówi jest „normalne” i „oczywiste”. Warto

jednak pamiętać, że druga strona podchodzi do swoich twierdzeń tak samo jak my. W przypadku różnicy zdań łatwo o konflikt, jeśli nie będziemy pamiętać o tym, że każdy z nas jest tak samo przywiązany do swoich opinii.

Wskazówka nr 2: Staraj się zachować otwartość i bądź autentycznie zainteresowany tym, co odmienne. Nie należy bezkrytycznie przejmować jako własne pomysłów i sposobów postępowania innych ludzi. Warto jednak podejmować szczerzy wysiłek w kierunku zrozumienia ich. Kiedy spotykasz się z ludźmi o odmiennym podejściu do życia, staraj się zachować postawę podróżnika, który spotyka nieznaną mu wcześniej rdzenną ludność. Taka osoba zwykle wykazuje się ciekawością i zainteresowaniem. Wybiera chęć poznania zamiast natychmiastowego oceniania i wykluczania. Oczywiście jeśli czyny innych ludzi wpływają negatywnie na ciebie lub innych czy wręcz wyrządzają krzywdę, masz prawo sprzeciwiać się temu i nie pochwalać takich działań.

Wskazówka nr 3: Do burzliwego przebiegu komunikacji często przyczyniają się drobne subtelności. Staraj się więc zwracać na nie uwagę. Kiedy formułujesz swoje stwierdzenie, unikaj generalizowania i staraj się być precyzyjny. Gdy bowiem powiesz: *Sport to zdrowie*, możesz wywołać gwałtowną dyskusję, która nie była twoim celem. Inni chętnie wysuną kontrargumenty: *Mój wujek biegał maratony i zmarł przedwcześnie na raka* lub *Słyszałem, że nadmierny trening siłowy przyczynia się do częstych kontuzji*. Mniejsze ryzyko nieporozumień w komunikacji



czy nawet konfliktów występuje, kiedy wyrażamy się precyzyjnie, np.: *Odpowiednia ilość ruchu wpływa zwykle korzystnie na zdrowie.*

Obojętność, pogarda i brak szacunku

Częstym źródłem problemów w relacjach jest obojętność jednej ze stron dialogu. Jeśli ktoś, z kim chcemy porozmawiać, okazuje obojętność dla naszych potrzeb, może dojść do konfliktu – otwartego lub cichego. Taka obojętność może objawiać się na najróżniejsze sposoby. Niektórzy okazują ją poprzez generalizowanie i niezagłębianie się w szczegóły sytuacji, które czynią ją unikalną, inni są niedostępni lub wręcz udzielają odpowiedzi niezwiązanych z poruszonym tematem.

Konflikt może pojawić się kiedy jedna ze stron rozmowy zachowuje się w pogardliwy sposób. Może zachowywać się wyniośle i bagatelizująco lub infantylizować poruszany temat. Pogarda może przejawiać się również w nadmiernym tłumaczeniu oczywistych rzeczy celem pokazania drugiej osobie, że postrzegamy ją jako niezdolną do ich zrozumienia. Osoby podchodzące do innych pogardliwie często pokazują swoje oburzenie, kiedy słyszą zdanie odmienne od własnego.

Niekorzystnie na komunikację wpływa postawa, która świadczy o jakimś przekonaniu, że wszystko wie najlepiej. Osoby z takim nastawieniem można poznać po tym, że bez względu na to, czego dotyczy rozmowa, podważają doświadczenia i opinie rozmówców. Słyszac o czyjejś sytuacji natychmiast kierują rozmowę na własne doświadczenia. W kontakcie z innymi skupiają się wyłącznie na realizacji swoich potrzeb bycia podziwianym, wysłuchanym, ważnym dla innych.



Wskazówka nr 3: Do burzliwego przebiegu komunikacji często przyczyniają się drobne subtelności. Staraj się więc zwracać na nie uwagę.

Do konfliktów w komunikacji dochodzi częściej, jeśli mamy poczucie, że druga strona nas nie szanuje. Zdarza się, że ktoś celowo okazuje nam brak szacunku. Innym razem okazuje się, że nasze poczucie braku szacunku nie ma pokrycia z czyimiś intencjami. Mało tego, często zdarza się, że obie strony komunikacji czują się nieszanowane. Poczucie braku szacunku pojawia się, kiedy obawiamy się, że zaspokojenie naszych potrzeb jest zagrożone. Nierzadko jednak nie komunikujemy innym naszych potrzeb uznając, że powinni sami się ich domyślić.

Wskazówka nr 4: Staraj się rozwijać swoje umiejętności w zakresie wyrażania emocji i potrzeb. Pamiętaj, że są one ze sobą powiązane. Potrzeby, zaspokojone lub nie, sprawiają, że pojawiają się w nas emocje. Metoda Porozumienia Bez Przemocy zakłada, że skuteczna i pozbawiona agresji komunikacja polega na mówieniu o swoich uczuciach i potrzebach w formie: *Czuję..., ponieważ potrzebuję...* Taki sposób komunikacji pozwala na okazanie szacunku samemu sobie oraz rozmówcy. Zamiast oskarżać, mówimy czego potrzebujemy i jakie to wywołuje w nas emocje. Zamiast: *Jesteś okropnie niemiły!*, lepiej jest powiedzieć: *Czuję smutek i złość, ponieważ zależy mi na tym, abyśmy okazywali sobie szacunek.*

Walka o władzę jako źródło konfliktów

Jak pisze Marie-Jeanne Trouchaud w swojej książce pt.: *Komunikacja bez przemocy. Jak się dogadać*, władza i autorytet to dwa odmienne pojęcia. Osoba, która posiada wśród innych autorytet, osiąga go w sposób naturalny. Można powiedzieć, że jest urodzonym liderem i bezwiednie przekonuje innych do siebie z powodu swojej charyzmy, umiejętności, wiedzy, wysokich standardów moralnych, inteligencji, reputacji, osiągnięć czy zdolności komunikacyjnych. Ludzie chętnie słuchają jej, naśladują i stosują się do jej zaleceń. Taka osoba zwykle cieszy się szacunkiem i uznaniem.

Jeśli osoba posiadająca autorytet ma również władzę – nie stosuje przymusu, a relacje z innymi opiera na dialogu. Władza jest zdolnością do pozytywnego lub negatywnego oddziaływania na innych i daje możliwość wywierania rzeczywistego wpływu. Dzięki niej możemy uzyskać

coś od innych, np. wywiązanie się przez nich z obowiązków, niezależnie czy jest to dla nich przyjemne, czy nie. Nadużycie władzy polega zaś na podporządkowywaniu sobie innych celem zdobycia korzyści dla siebie.

Z dużym prawdopodobieństwem przyjemniejsze odczucia budzi pojęcie autorytetu niż władzy. Nie oznacza to jednak, że władza jest czymś złym. Władzę rodzicielską wykorzystać można przecież w bardzo pozytywny sposób. Rodzice mogą próbować ustanawiać panujące w domu zasady i reguły na drodze demokracji, jednak to zupełnie naturalne, że ostateczne zdanie należy do nich. Są przecież dorośli i ich rolą jest bycie mądrymi przewodnikami rodziny, nawet jeśli nie zawsze się to podoba dzieciom. Władza, jaką posiada nauczyciel, pozwala mu zachować porządek i przestrzeganie zasad w klasie, choć oczywiście najlepiej jest, gdy towarzyszy jej naturalnie zdobyty autorytet. Połączenie władzy i autorytetu to bardzo pozytywne zjawisko. Kiedy ludzie z chęcią i z własnej woli współpracują z osobą posiadającą władzę, możliwe jest sprawniejsze osiągnięcie celów, budowanie pozytywnych relacji i zachowanie dobrego samopoczucia przez wszystkie strony tej relacji.

Nadużywanie władzy bądź sprawowanie jej przez osobę, która nie posiada autorytetu, może stać się przyczyną konfliktów. Dlatego tak ważne jest, aby pełniąc władzę nie starać się czerpać nieuprawnionych korzyści płynących ze swojej pozycji. Mowa tu nie tylko o korzyściach materialnych, lecz np. o czerpaniu niezdrowej satysfakcji z „górowania nad innymi”. Władza może prowadzić do konfliktów również wtedy, gdy jest niezdrowo rozumiana i osobie posiadającej ją wydaje się, że zawsze we wszystkim ma rację.

Wskazówka nr 5: Jeśli posiadasz pewnego rodzaju władzę, np. nad swoimi dziećmi lub nad pracownikami, staraj się pełnić ją w sposób pozytywny. Oznacza to, że twoim celem powinno być wspólne dobro, a nie zaspokajanie jedynie twoich potrzeb. Pamiętaj, że władza nie może wiązać się z podnoszeniem na kogoś głosu, narzucaniem własnych poglądów, ignorowaniem opinii innych osób, wydawaniem pochopnych osądów, stosowaniem manipulacji, gróźb czy szantażu,



Niekorzystnie na komunikację wpływa postawa, która świadczy o czyimś przekonaniu, że wszystko wie najlepiej. Osoby z takim nastawieniem można poznać po tym, że bez względu na to, czego dotyczy rozmowa, podważają doświadczenia i opinie rozmówców. Słyszac o czyjejś sytuacji natychmiast kierują rozmowę na własne doświadczenia.

umniejszaniem innym czy wykorzystywaniem własnej przewagi. Jeśli znajdziesz się w sytuacji, w której ktoś nadużywa swojej władzy wobec ciebie, pamiętaj, że każdy, kto pełni władzę podlega kontroli innych osób, instytucji czy organów. Masz prawo zgłosić problem nadużywania władzy. Jest ona bowiem nie tylko przywilejem, lecz obowiązkiem i odpowiedzialnością.

Z pewnością każdemu z nas zdarzyło się być w konflikcie z powodu różnicy zdań, pełnienia władzy w niewłaściwy sposób, nierozróżniania faktów od opinii lub z jakiegokolwiek innego powodu. Być może nie tylko byliśmy ofiarami negatywnych zachowań innych, ale również zdarzyło nam się wywołać konflikt przez nasze własne błędy. Warto rozwijać w sobie zdolność do autokrytyki i nie bać się przyznać do błędów. Dając sobie wewnętrzne przyzwolenie na popełnianie ich możemy bowiem naprawiać je i pozytywnie rozwiązywać nasze konflikty. O tym, jak to robić, napiszę w kolejnym artykule.

Bibliografia:

1. M-J. Trouchaud, *Komunikacja bez przemocy. Jak się dogadać*, Warszawa 2023.
2. M. Sendor, J. Berendt, *Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie Bez Przemocy w relacjach z dziećmi*, Warszawa 2013.

Dostępność w relacjach międzyludzkich

Jak budować autentyczne więzi?

Roksana Herbasz



Chociaż żyjemy w czasach, które obfitują w technologiczne innowacje, nasza zdolność do tworzenia prawdziwych, głębokich relacji międzyludzkich zdaje się stopniowo zanikać. Współczesne społeczeństwo, mimo wszelkich osiągnięć, zmagają się z problemem samotności, której przyczyną nie zawsze jest brak kontaktu z innymi, lecz brak autentyczności w tych relacjach. Co tak naprawdę oznacza „dostępność” w kontekście relacji międzyludzkich? Jaką rolę pełni w codziennym życiu? Aby to zrozumieć, warto przyjrzeć się, w jaki sposób nawiązywanie

prawdziwego kontaktu, opartego na wzajemnym zrozumieniu i empatii, może pomóc w przezwyciężeniu izolacji i wzmocnieniu współpracy w różnych dziedzinach życia.

Co to znaczy być dostępnym w relacjach?

Dostępność w relacjach międzyludzkich nie dotyczy tylko naszej fizycznej obecności, ale przede wszystkim tego, czy jesteśmy gotowi, by naprawdę zaangażować się w kontakt z drugą osobą. Oznacza to, że jesteśmy w stanie poświęcić czas, uwagę i emocje, aby zrozumieć drugiego człowieka. Tego rodzaju dostępność jest jak most, który łączy nas z innymi – pozwala nie tylko na proste wymiany zdań, ale na pełne otwarcie się na drugą osobę. Bycie dostępnym to również umiejętność dostrzegania, co dla drugiego człowieka jest ważne, jakie ma potrzeby i uczucia.

W praktyce oznacza to poświęcenie czasu na słuchanie drugiej osoby, bycie obecnym, kiedy ktoś potrzebuje wsparcia, a także gotowość do wspólnego rozwiązywania problemów. Chodzi o to, by nie traktować drugiego człowieka jako jedynie tło w naszym życiu, ale by widzieć go, dostrzegać, słuchać i być z nim w pełni – nie tylko fizycznie, ale i emocjonalnie.

Dlaczego tak ważne jest dostrzeganie drugiego człowieka?

Dostrzeganie drugiego człowieka to proces, który wymaga od nas wrażliwości. W codziennym zabieganiu łatwo zapomnieć, że obok nas żyją ludzie, którzy mają swoje uczucia, potrzeby, pragnienia i marzenia. Dostrzeganie drugiego człowieka oznacza umiejętność zauważenia go, nie tylko jako osoby fizycznej, ale jako istoty

z własną historią, emocjami i doświadczeniami. To także gotowość, by nie tylko widzieć, ale i rozumieć.

Aktywne słuchanie jest jednym z najważniejszych narzędzi, które pomagają dostrzegać drugiego człowieka. To znaczy, że nie tylko słuchamy słów, które mówi, ale staramy się zrozumieć, co się za nimi kryje. Dzięki temu tworzymy przestrzeń do prawdziwego kontaktu, a nie tylko powierzchownej rozmowy. Współczesny świat, który pełen jest bodźców i szybkich komunikatów, coraz bardziej potrzebuje tej umiejętności – zatrzymania się i wysłuchania drugiego człowieka.

Jakie bariery stoją na drodze do prawdziwej dostępności?

Mimo, że dostępność w relacjach jest tak istotna, często napotykamy na różnego rodzaju bariery, które ją utrudniają. Z jednej strony są to bariery zewnętrzne, jak szybkie tempo życia, nadmiar obowiązków, zmiany społeczne czy technologiczne, które sprawiają, że nasze relacje stają się coraz bardziej powierzchowne. Dążymy do szybkich interakcji, które nie pozwalają na głębsze poznanie drugiego człowieka. Zamiast więc budować więzi, jedynie wymieniamy się informacjami. Z drugiej strony, istnieją również bariery wewnętrzne – brak czasu na prawdziwe rozmowy, zamknięcie się w sobie, brak gotowości do otwarcia się na drugiego człowieka. W efekcie, choć jesteśmy wśród ludzi, często czujemy się samotni, niezrozumiani, bo nie potrafimy nawiązać głębszej relacji.

Niektóre osoby w społeczeństwie są bardziej narażone na wykluczenie społeczne. Może to być związane z różnymi czynnikami – np. niepełnosprawnością, wiekiem, marginalizowaniem pewnych grup społecznych. Ci ludzie nie tylko mają utrudniony dostęp do zasobów społecznych, ale również są ignorowani w codziennych interakcjach. Często nie dostrzegamy ich obecności, co sprawia, że czują się wykluczeni.

Wykluczenie społeczne – zjawisko, które wynika z braku dostępności

Wykluczenie społeczne to jeden z najpoważniejszych problemów współczesnego świata. Kiedy



Dostępność w relacjach międzyludzkich nie dotyczy tylko naszej fizycznej obecności, ale przede wszystkim tego, czy jesteśmy gotowi, by naprawdę zaangażować się w kontakt z drugą osobą. Oznacza to, że jesteśmy w stanie poświęcić czas, uwagę i emocje, aby zrozumieć drugiego człowieka. Tego rodzaju dostępność jest jak most, który łączy nas z innymi – pozwala nie tylko na proste wymiany zdań, ale na pełne otwarcie się na drugą osobę.

osoba nie ma dostępu do pełnej integracji społecznej, nie jest widoczna, nie czuje się częścią większej całości, staje się coraz bardziej samotna. Co gorsza, brak relacji międzyludzkich ma ogromny wpływ na psychikę – może prowadzić do depresji, lęku, a w skrajnych przypadkach do poczucia całkowitej beznadziei. Takie osoby nie tylko nie mają kontaktu z innymi, ale czują się odrzuceni, pomijani, co tylko pogłębia ich stan.

Warto zauważyć, że wykluczenie społeczne dotyczy nie tylko osób ubogich czy bezdomnych, ale także ludzi starszych, chorych czy mniejszości. Często po prostu nie wiedzą jak nawiązać kontakt z innymi, a ci, którzy mogliby im pomóc, nie dostrzegają ich potrzeb, bo żyją w swoim własnym świecie. Stąd właśnie rola dostępności – dostrzeganie potrzeb drugiego człowieka jest kluczem do zapobiegania temu zjawisku.

Jak budować dostępność i pokonywać bariery?

Aby przezwyciężyć wykluczenie i zbudować społeczeństwo, w którym każdy człowiek jest dostrzegany i szanowany, musimy podjąć konkretne działania. Na początek warto zacząć od siebie – zauważać innych, być otwartym na

spotkania i rozmowy. Czasami wystarczy jedno spojrzenie, jedno pytanie, by ktoś poczuł się ważny.

Kolejnym krokiem jest tworzenie przestrzeni do wspólnego działania. Wspólne projekty, spotkania, wydarzenia – wszystko to, co pozwala nawiązać więzi z osobami, które na co dzień mogą być poza naszym zasięgiem. Tworzenie inkluzywnych przestrzeni, w których każdy ma szansę na kontakt z innymi, może pomóc w przełamywaniu barier i zwiększaniu dostępności.

Nie zapominajmy też o edukacji społecznej. Zrozumienie, że nie wszyscy ludzie mają takie same potrzeby czy możliwości, jest kluczem do budowania wrażliwości na innych. Każdy z nas ma swoje unikalne doświadczenia i perspektywy, a bycie wrażliwym na te różnice sprawia, że relacje stają się bardziej otwarte i autentyczne.

Podsumowanie

Dostępność w relacjach międzyludzkich jest jednym z fundamentów, na których budujemy zdrowe społeczeństwo. To umiejętność dostrzegania drugiego człowieka, angażowania się w jego potrzeby i bycia obecnym w relacjach, nie tylko fizycznie, ale także emocjonalnie. W świecie, w którym coraz łatwiej jest przejść obok siebie obojętnie, kluczowe jest, byśmy nauczyli się dostrzegać tych, którzy potrzebują naszej uwagi. To właśnie poprzez relacje, które budujemy, możemy przeciwdziałać wykluczeniu i tworzyć społeczność, w której każdy czuje się szanowany i ważny. Tylko wtedy, gdy wszyscy będziemy w stanie dostrzegać siebie nawzajem, będziemy w stanie tworzyć bardziej zjednoczoną i wspierającą się społeczność.

Opracowano na podstawie:

1. Giddens, A. (2009). Socjologia. Warszawa: Wydawnictwo Znak.
2. Kwiatkowski, S. (2013). Relacje międzyludzkie: teoria i praktyka. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
3. Bauman, Z. (2000). Życie w epoce niepewności. Warszawa: Wydawnictwo Literackie.



4. Sztompka, P. (2005). Socjologia. Analiza społeczeństwa. Kraków: Wydawnictwo Znak.
5. Nowak, M. (2016). Współczesne problemy społeczne i wykluczenie społeczne. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
6. Ptaszek, G. (2011). Socjalizacja i integracja społeczna w procesie wykluczenia społecznego. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
7. Głębocka, A. (2017). Dostępność i wykluczenie społeczne: perspektywa osób z niepełnościami. W: A. Głębocka, M. Kowalski, W. Małecki (red.), Równość szans i dostępność w społeczeństwie (s. 45–62). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
8. Błasiak, B. (2019). Relacje międzyludzkie w kontekście współczesnych wyzwań społecznych. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
9. Mazurek, K. (2018). Społeczna rola dostępności: wykluczenie a integracja. Kraków: Wydawnictwo WAM.
10. Seweryn, A. (2020). Społeczne aspekty integracji i wykluczenia: Teorie, badania, rozwiązania. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.



Jeden rzut kością może cię zmienić w rycerza na zawsze

O grach fabularnych słów kilka

Michał Berent

I. Słowo wstępne

Poważny tytuł mógłby sugerować temat zrozumiały i dostępny jedynie dla wybranych. Wiele osób zresztą, gdy z nimi o tym pierwszy raz rozmawiam, tak właśnie myśli. Jednakże jedyne bariery i granice tego świata, dla którego będziemy niedługo artystą, a płótnem i farbami nasza wyobraźnia, wyznaczamy my sami. W końcu, niezależnie od tego czy widzimy świat tak jak ludzie wokół, czy dostrzegamy go w wyjątkowy dla każdego słabowidzącego sposób, możemy zadać to same pytanie: „Jak mógłbym nawet na chwilę stać się kimś innym?”. Czy gdybym wam powiedział, że na minimum kilka godzin możecie stać się wojownikami z prozy Tolkiena, łowcą androidów rodem z filmów Ridleya Scotta, detektywem pokroju Sherlocka Holmesa bądź wybranym do Gryffindoru uczniem szkoły w Hogwarcie, uwierzylibyście od razu?

W grach fabularnych to wszystko i jeszcze więcej jest możliwe.

II. Jak nauczyłem się latać

Mam na imię Michał i na swojej historii postaram się wprowadzić was w świat, który pozwolił mi podnieść się w najgorszym okresie mojego życia. Momencie, w którym zacząłem tracić wzrok. W tym roku skończę 30 lat, jednakże moja historia z grami fabularnymi rozpoczęła się w wieku lat 12, kiedy to jeden ze znajomych wróciwszy z obozu wakacyjnego przywiózł ze sobą tą nieznaną nam wtedy rozrywkę.

Dla mnie, już wtedy fana Wiedźmina, Władcy Pierścieni i tym podobnych, obietnicę odgrywania roli rycerza w stworzonym dla nas świecie uważałem za co najmniej interesującą. Wtedy dowiedziałem się, że jedyne, co niezbędne, to

wyobrażenia, czas oraz grono znajomych, z których jedna osoba pełni rolę Mistrza Gry – narratora, który tę opowieść będzie nam przekazywał. Dość szybko jako uczestnik wpadłem w ten bezkresny wir, a stworzony przeze mnie rycerz Zygfryd, jako archetyp i pewien wzór, pozostał ze mną do dziś.

Niestety, w 3. klasie gimnazjum dała o sobie znać choroba, która zaczęła powoli odbierać mi wzrok, i co za tym szło, w pierwszym okresie chęć oraz nadzieję na kontynuowanie swoich pasji. Myślałem wtedy, że gorzej widząc nie będę mógł czytać mniejszego tekstu, wyraźnie pisać czy po prostu nie dostrzegę gestów pokazywanych tuż przede mną. Z pomocą moich przyjaciół, z którymi mam kontakt do dziś, udało mi się jednak uwierzyć, że nie ma rzeczy niemożliwych, a jedyne, co wystarczy „widzieć”, to pomysł na przeskoczenie przeszkód.

W wieku lat 15 pierwszy raz podjąłem się zmiany roli w naszych spotkaniach i tak oto rozpocząłem swoją drogę jako Mistrz Gry. Postaram się

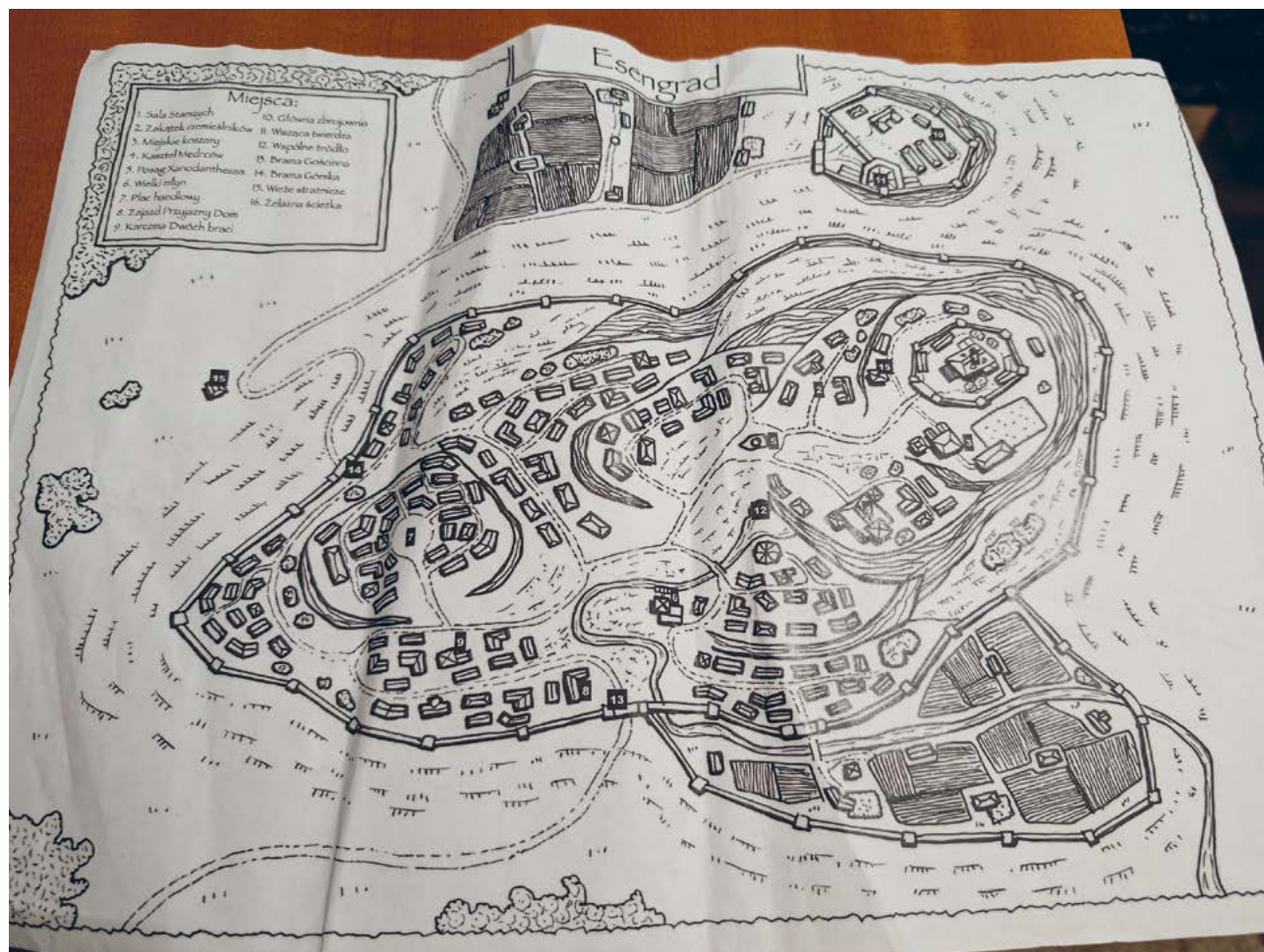
pokazać Wam, co od 15 lat pomaga mi się rozwijać, odnajdywać nowe talenty, ale i pomagać innym, również słabowidzącym, stawać się kim tylko chcą.

III. Otwórzmy podręczniki na stronie pierwszej...

Gdy ten przydługi wstęp dobiegł końca, postaram się odpowiedzieć na pytanie: Czym są te Gry Fabularne i czy tylko pod taką nazwą można o nich usłyszeć?

Otóż omawiana tu forma rozrywki niejedno ma imię. Pochodzi od angielskiego skrótu RPG, czyli Role Playing Game (dosł. gra w odgrywanie ról). To rozwinięcie, mimo dość jasnego wyjaśnienia, w Polsce nie przyjęło się zbyt dobrze i na ogół spotykamy nazwy takie jak: „Gry narracyjne”, „Gry stołowe” lub po prostu „erpegi”.

Jest to forma spędzania czasu, gdzie uczestnicy (na ogół 3-5 osób) wcielają się w role fikcyjnych postaci wspólnie tworząc narrację w wyimaginowanym na potrzeby gry świecie. Takie spotkanie





Otóż omawiana tu forma rozrywki niejedno ma imię. Pochodzi od angielskiego skrótu RPG, czyli Role Playing Game (dosł. gra w odgrywanie ról). To rozwinięcie, mimo dość jasnego wyjaśnienia, w Polsce nie przyjęło się zbyt dobrze i na ogół spotykamy nazwy takie jak: „Gry narracyjne”, „Gry stołowe” lub po prostu „erpegi”.

na ogół nazywa się SESJĄ. Gracze na początku rozgrywki pod okiem osoby prowadzącej kreują swoich bohaterów ustalając ich zdolności, wygląd i charakter, by następnie, już w samej grze, podejmować decyzje i działania z perspektywy stworzonych postaci, z której każda ma wpływ na rozwój opowieści. Kiedy prowadzący opisze scenę, gracze po kolei informują co ich bohater zamierza zrobić, np. podejść do okna; podnieść i przeczytać list; porozmawiać z lokajem; zaatakować wroga.

No właśnie, osoba prowadząca... kim jest? Nazywany często Mistrzem Gry, pełni rolę neutralnego narratora i arbitra losu, którego zadaniem jest dokładne opisywanie świata i wydarzeń, jak też wprowadzanie postaci niezależnych, istotnych dla historii. Ponad wszystko do niego należy przedstawianie konsekwencji działań graczy, w czym pomagają mu specjalne wielościenne kostki.

Wszystko zaczęło się w latach 70. XX w. Wtedy to Gary Gygax i Dave Arneson tworzą w USA pierwszą i wydawaną w nowych edycjach do dziś grę fabularną, tj. Dungeons & Dragons. Zarówno ten tytuł, jak i kolejne – już od innych autorów – rozpoczynają w ten sposób proces rewolucjonizowania omawianej gałęzi rozrywki. Wszystkie często czerpią inspiracje z najróżniejszych gatunków, dzieł kultury i tematów, eksplorując zagadnienia, m.in. fantasy, gier wojennych, teatru, science fiction czy horroru. Rynek ten

na tyle prężnie się rozwija, że ta forma spędzania czasu znajduje swoich fanów w innych krajach, a nowe wydawnictwa i tytuły powstają niezmiennie do teraz.

IV. No to... jak zacząć?

Czego potrzebujemy? Skoro już wiemy, że na spotkanie musimy zaprosić kilka osób, w tym jedną, która podejmie się stworzenia historii lub przynajmniej jej poprowadzenia, to porozmawiajmy o tym, co jest jeszcze niezbędne. Są to: czas i miejsce na grę. Typowa sesja RPG trwa od 3 do 5 godzin, lecz jeśli dopiero zaczynamy lub potrzebujemy więcej czasu, to nasze spotkanie naturalnie może się wydłużyć. Co do miejsca natomiast, możemy wykorzystać każde, w którym czujemy się naturalnie i swobodnie, a dostęp do szklanki wody nie jest utrudniony.

Jeśli natomiast chcecie wiedzieć co może pomóc, by wasza zabawa i przeżycia były jeszcze lepsze, to przejdźmy do fachowych narzędzi, które szybko staną się waszymi najlepszymi przyjaciółmi. Są to:

System – nazywany w środowisku również Settingiem (od ang. settings – ustawienia). Jest to nic innego jak po prostu świat, temat gry oraz zbiór zasad i mechanik definiujących ramy rozgrywki. Gwarantuje spójność i uporządkowanie zasad, by gracze mogli płynnie zagłębić się w samą przygodę dla nich przygotowaną. Nie ma jednego i uniwersalnego, gdyż różne realia historii mogą wymagać innego podejścia. Jednakże obecnie rynek oferuje nam gotowe systemy nawiązujące do wszelkich gatunków literacko-filmowych.

W co zechcecie, w to zawsze zagrać. A co jeśli zapragniecie spędzić czas w realiach, których nikt dotąd nie opracował? Stworzycie je wtedy wspólnie. Po którymś spotkaniu każdy zauważy, że tworzenie własnych światów, modyfikacji czy nawet zwykłych uproszczeń dla znajomych przychodzi naturalnie i zagwarantuje nie mniej satysfakcji!

1) **Przygotowana przygoda** – to po prostu historia, która – niczym w filmie czy książce – potrzebuje swoich bohaterów. Może to być

poszukiwanie zaginionego artefaktu, śledztwo w sprawie porwania, ucieczka w trakcie apokalipsy, a także każdy wątek widziany w jakimś dziele popkultury. Natomiast jeżeli macie problem z wymyśleniem czegoś własnego, bardzo łatwo jest obecnie wykorzystać jeden z gotowych scenariuszy z Internetu.

2) **Podręcznik** (do danego tytułu) – najczęściej najlepszy przyjaciel każdego Mistrza Gry to spisany zestaw nadmienionych w poprzednim punkcie zasad, opisów, przygód i mechanik. Na początku przygody z RPG pozwala lepiej wdrukować się krok po kroku. Może to być swego rodzaju inwestycja, jednakże do wielu systemów RPG twórcy wydają tzw. „Startery”, czyli darmowe, skrócone wersje podręcznika umożliwiające przetestowanie danego „świata” przed zakupem. Istnieje już kilka polskich wydawnictw, takich jak Copernicus Corporation czy REBEL, które prężnie zajmują się dystrybucją i tłumaczeniem ogromnej ilości gier, ale co najważniejsze, dla osób słabiej widzących oferują wersje cyfrowe podręczników i innych treści pisanych. Daje

to ogromne możliwości do np. powiększania tekstu, zmiany kontrastu lub innych potrzebnych edycji. Sam w tym celu korzystam z pomocy tableta.

3) **Karty postaci** – kiedy tworzymy naszego wojownika, badacza, detektywa czy super bohatera wybieramy dla niego wiele cech określających jaki on jest, co umie oraz jakie są jego słabsze strony. Określamy jego ekwipunek, a czasem i jego towarzyszy. Te informacje możemy notować w dowolny dla nas sposób, jednakże twórcy danych systemów RPG oferują gotowe wyedytowane i wystylizowane szablony, które przyjęło się nazywać Kartami Postaci. To taki nasz „dowód osobisty”, którym się wspieramy przy odgrywaniu naszej roli. Tu znowu na swoim przykładzie mogę powiedzieć, że forma i potrzebne ułatwienia zawsze rozpatruję indywidualnie i staram się dostarczyć graczom pomocne karty dla ich herosów.

4) **Specjalne kości** – wreszcie docieramy do czegoś, co według mnie silnie kojarzy się z grami



fabularnymi i dodaje najbardziej nieprzewidywalnego charakteru całej historii. W RPG wykorzystuje się zestawy różnych kości, których ilość ścianek wynosi od 4 do nawet 20. Zazwyczaj przyjęta mechanika danej rozgrywki wskaże, jakich powinniśmy użyć. Kości są czynnikiem losowym w naszej opowieści, bowiem od ich wyników zależy fart lub pech podczas gry. To wskutek rzucania nimi testujemy czy użycie zdolności, z której próbujemy skorzystać, zakończy się sukcesem czy porażką. Tworząc naszego bohatera ustalamy wiele talentów, którymi dysponuje, a rzut kośćmi sprawdza czy mimo wszystko da on radę, np. przeskoczyć przez przepaść, uwolnić się z więzów, trafić z łuku, przekonać strażnika, czy odgadnąć hasło do komputera. W moim przypadku zdarza mi się zastępować fizyczne kostki aplikacją, a nawet dużymi kartami.

5) **Przybory do pisania** – ołówki, gumki, temperówki, kredki i zakreślacze.

6) **Wszystko, co pomoże się wczuć** – czasami przygotowuję dla graczy specjalne mapy, ciekawe gadżety czy wisiorki powiązane fabularnie, ale niekiedy wystarczy nam odpowiednia muzyka. Niektórzy, żeby lepiej wczuć się w postać, lubią się przebrać, a nawet przynieść wymyślony przez siebie rekwizyt. Ogranicza nas tylko wyobraźnia!

V. Jak zostać reżyserem?

Po wielokrotnym wspomnieniu istotnej roli prowadzącego w naszym niewidzialnym spektaklu, winien jestem w końcu rozwinąć temat. Na czym dokładnie polega rola w prowadzonych przeze mnie sesjach, a jak mam nadzieję niedługo być może w waszych?

Do fundamentalnych zadań i zagadnień należą:

1) **Opisy werbalne i niewerbalne**

Jednym z najważniejszych narzędzi prowadzącego są opisy. Dzięki nim jestem w stanie zamazywać granice między graczami z dysfunkcją wzroku oraz pozostałymi. Barwne, zapadające w pamięć i szczegółowe wyrażenia miejsc, postaci czy przedmiotów pozwalają lepiej odnaleźć się w stworzonej na spotkaniu fikcyjnej rzeczywistości. Są to też wyrażone słowami opisy

atmosfery, słyszanych dźwięków, wyczuwanych zapachów, czy nawet emocji, które towarzyszą ich wyobrażonym awatarom.

Nie jest to trudne, gdyż w codziennym życiu robimy to non stop. W przygotowywaniu dobrze sprawdzają się audiobooki. Wstuchując się w takie opowieści naturalnie znajdziemy inspiracje do samodzielnego tworzenia podobnych opisów.

2) **Przewodnik po regułach**

Każda gra zawiera zbiór reguł i zasad, które służą systematyzowaniu rozgrywki. Prowadzący pomimo niesamowicie ważnej kreatywności przy opowiadaniu historii musi pełnić też rolę sędziego technicznego. To do niego należy zapoznanie się wcześniej z zasadami gry, by móc wesprzeć grających przy interpretowaniu i rozstrzyganiu elementów spornych.

Oczywiście nikt nie uczy się tego na pamięć, bo gdzie by w tym znaleźć wtedy zabawę, jednakże istotnym jest, by Narrator wiedział jak szybko znaleźć potrzebne informacje i jak rozwiązać pojawiające się wątpliwości.

Kiedy po raz pierwszy spojrzysz się na losowy podręcznik, może to przytłaczać, lecz szybko odnajdziemy złoty środek pomiędzy regułami a wolnym opowiadaniem. To dlatego, że nie zasady tu są najistotniejsze, bo te, w sekrecie wam powiem, można improwizować. Kluczem udanej rozgrywki jest poczucie zaangażowania u wszystkich grających.

3) **Zwalczanie barier psychologicznych**

No właśnie... zaangażowanie. Jesteśmy różni i tym samym wyjątkowi. Jednakże co, gdy czujemy, że trochę ciężko nam wyjść „ze swojej skóry”, dać z siebie coś niecodziennego lub gdy zwyczajnie wstydzimy się? To normalna reakcja, która pojawia się nie tylko przy grach RPG. W tym przypadku grupa, a przede wszystkim Mistrz Gry są po to, byśmy wszystkie nasze lęki zostawili wraz z kurtką w korytarzu.

Jako prowadzący jestem gospodarzem nie tylko gier, ale także i domu, bo najczęściej to do siebie zapraszam znajomych na spotkania. W związku

z tym zawsze moim celem jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, gdzie każdy może swobodnie się poruszać, wypowiadać i w razie potrzeby poprosić o pomoc.

Co do samej gry, postaci, w które się wcielamy, muszą nie tylko walczyć z przeciwnościami losu, ale też wykorzystywać swoją kreatywność przy rozwiązywaniu zagadek. Niesamowicie ważne dla każdego Mistrza Gry jest więc sprawienie, by Gracze czuli, że wszystkie ich decyzje zostaną wysłuchane i potraktowane z szacunkiem, życzliwością czy też zwyczajnie z uznaniem. Tego potrzebujemy jako ludzie – docenienia i spełnienia potrzeby bycia przydatnym. Przychodząc na sesję przychodzimy z jakimś bagażem emocji, który ciężko tak po prostu odstawić. Prowadzący powinien wyczuwać nastroje i być oparciem, gdy coś idzie nie tak. Czasem będzie to konieczność zmotywowania bardziej nieśmiały, a czasem naprowadzenie kogoś na odpowiednie tory.

Gry RPG są różne, tak jak gracze, którzy w nie grają. Nigdy nie należy podejmować tematów, które dla kogoś mogą być trudne lub nieprzyjemne. Spotkanie i sesja powinny po jej zakończeniu kojarzyć się z tym, co najlepsze w nas i innych ludziach, tak więc nie da się ukryć, że Mistrz Gry może odegrać tu istotną rolę.

4) **Pomoc osobom, które mogą widzieć inne potrzeby...**

Poprzez gry RPG odkryłem, że moje ograniczenia niczego mi nie odbierają, a jedynie wskazują inną drogę do celu. W związku z tym mogę śmiało powiedzieć, że w tym także dopatruję się roli Mistrza Gry, by swoim doświadczeniem i wiedzą pomóc „patrzyć” tym, którzy tak jak ja widzą inaczej. Wymienię jak postrzegam taką pomoc:

a) **Dostosowane opisy:** jako prowadzący przede wszystkim skupiam się na bogatym opisywaniu dźwięków, zapachów, a czasem i subtelności płynącej ze zmysłu dotyku. Każdy człowiek, który zamknie oczy przyzna, że w ten sposób mocniej możemy odczytywać świat pomimo niekorzystania z narządu wzroku,

b) **Narzędzia cyfrowe bądź wspomagające:** wygodę płynącą z podręczników i materiałów



w formie PDF docenią na pewno wszyscy. Łatwość powiększania czy zmiany kontrastu jest tu kluczowa. Uzupełnieniem do tego będą aplikacje, które imitują rzuty kostek na ekranie, syntezy mowy, czytniki czy programy do robienia notatek głosowych.

c) **Cierpliwość i indywidualne podejście:** nie mogę i nigdy nie zapominam o tym, by być w stałym kontakcie z ludźmi, z którymi gram. Rozmawiamy wspólnie, a czasem na osobności o potrzebach każdego z nich i razem próbujemy usuwać przeszkody, by móc już tylko dobrze się bawić. To, co istotne jednak, to być cierpliwym i wyrozumiałym. Powtórzenie lub dokładniejsze opisanie komuś sytuacji powinno być oczywiste.

VI. Wiem jak i z kim! Tylko jeszcze: dlaczego?

Docieramy w końcu do tego fundamentalnego pytania. Podam jeden główny powód, który jest punktem odniesienia dla każdego. Mianowicie chodzi o ROZWÓJ. Świat nas otaczający nieustannie wymaga od nas doskonalenia się i nauki przystosowania do zasad, które nim rządzą.

Gry Fabularne w sposób satysfakcjonujący pozwalają nam odnajdywać w sobie pokłady kreatywności i umiejętności, których w inny

sposób byśmy sobie nawet nie uświadamiali. To siedząc przy stole z drużyną uczymy się przez zabawę jak rozwiązywać najróżniejsze problemy zaczynając od zagadek logicznych, na rozwiązywaniu sytuacji, o których bez wyobraźni ustyszelibyśmy jedynie w filmach czy książkach kończąc.

Na pierwsze miejsce wysuwa się fakt, że rozwój wyobraźni to trening dla naszego umysłu, jak i zdolności percepcyjnych, tak potrzebnych w świecie, gdzie słabszy wzrok może się wydawać barierą. Każdy, z kim zagrałem, lub choćby chwilowo próbował się wczuć w opowiadane przeze mnie historie dostrzega, że właśnie poszerzanie horyzontów własnej wyobraźni pomaga mu poza grą szybciej zmagać się z życiowymi wyzwaniami. Postać, którą tworzy na poczet historii staje się jego awatarem, na którym uczy się decyzyjności i planowania dalszego samodoskonalenia.

Jednakże, gdy wyjdziemy poza sferę „ja”, z powodów czemu warto zagrać wyłania się jeszcze aspekt społeczny. Przy każdej grze spotykamy się w grupach. Czasem są to znajomi z jednej „paczki”, a czasami osoby losowo dobrane. Ten sposób socjalizacji zasługuje na wyraźne podkreślenie. Przez grę otwieramy się na innych, uczymy się współpracy, dostrzegamy wzajemne różnice, a jednocześnie przez kooperację w zabawie zacieramy granice między światem osób dobrze i słabowidzących. Po odbytych sesjach, gdy minie kilka dni, często kilka miesięcy, a nawet – czego z najbliższymi doświadczam – kilka lat, dalej chętnie wracamy do wspólnie przeżytych przygód. W trakcie spotkań towarzyskich padają cytaty z sesji, śmiejemy się z porażek i głęboko wzdychamy przypominając wielkie sukcesy.

Wiecie czemu tak jest? Ponieważ przy ciężarach codzienności każdy potrzebuje chwili, gdzie mógłby od tego wszystkiego... uciec. Stąd pojęcie tak często kojarzone z grami RPG – eskapizm. Chodzi tu o znalezienie we wspólnym spotkaniu i odgrywaniu ról różnych detektywów, piratów i czarnoksiężników bezpiecznej przystani. Możemy przez jakiś czas być kimś zupełnie innym, kogo wygląd i zdolności wybierzemy sami.



Gry Fabularne w sposób satysfakcjonujący pozwalają nam odnajdywać w sobie pokłady kreatywności i umiejętności, których w inny sposób byśmy sobie nawet nie uświadamiali.

Będziemy mogli się wczuć w inną rolę, by móc podejmować decyzje, które odwracają uwagę naszego umysłu od codziennych trosk. Jest to naturalna forma odpoczynku, która nie jest zarezerwowana dla żadnej grupy wiekowej. Na to nigdy nie jest za późno.

VII. Jest nas coraz więcej!

W części podsumowującej powiem to jeszcze raz. Gry Fabularne z roku na rok stają się coraz bardziej popularne. Często nawet nie wiemy, że ludzie wokół nas albo byli, albo dalej są aktywnymi graczami. W Internecie, czy na social mediach można znaleźć wiele grup zbierających zainteresowanych tym tematem, gdzie społeczności wymieniają się historiami, radami, a nawet po prostu poszukują osób do wspólnego grania.

To wszystko byłoby niemożliwe, gdyby nie osoby, które od lat propagują tę rozrywkę poprzez liczne inicjatywy społeczne i charytatywne. W tym miejscu wyróżniłbym Michała Bańkę, znanego też jako Baniak Baniaka, który od lat pełni funkcję niepisanego ambasadora gier fabularnych w Polsce. Gorąco polecam jego kanał na serwisie YouTube, na którym będziecie mogli pogłębić temat oraz obejrzeć sesje, w których brali udział również znane osobistości.

Gry Fabularne mają przed sobą niezwykłą przyszłość, gdyż coraz większy nacisk zaczyna się również kłaść na wprowadzanie tematu RPG do szkół, świetlic czy ośrodków kultury, by młodzież niezależnie od pochodzenia czy stopnia sprawności mogła na chwilę zwolnić oraz dać sobie szansę, by tak jak ja kiedyś, poprzez rzut kostką stać się choć na chwilę rycerzem.

Dary w kulturze

Marta Warzecha

Dobrze pamiętam moje pierwsze zajęcia etnograficzne w filii Ośrodka Kultury w Nowym Wiśniczu, pełniącym również rolę skansenu. Były to zajęcia dla nauczycieli, a także dla osób zainteresowanych. Warsztaty odbyły się pod nazwą: „Kultura darów”. Składały się z dwóch części: wykładowej i warsztatowej, która obejmowała prace ręczne. W trakcie zajęć manualnych wykonaliśmy prezenty oraz ozdoby choinkowe z naturalnych materiałów, m.in. szyszek, orzechów, drewnienek. Podczas wykładu uczestnicy warsztatów poznali pojęcia takie jak kultura darów, ekonomia darów, symbolika oraz tradycja obdarowywania w szczodre wieczory, z nawiązaniem do zbliżających się w owym czasie Świąt Bożego Narodzenia.

Co znaczy pojęcie „Kultura darów?”

Tradycja obdarowywania jest stara jak świat, wpisała się w naszą kulturę. Lubimy otrzymywać prezenty, lecz bardziej cieszy nas dawanie. Czujemy wtedy moc sprawczą, a nagrodą jest uśmiech obdarowanego i wdzięczność. Dając podarunki, zapomogi lub darowizny, przede wszystkim zacieśniamy więzi rodzinne i społeczne. Przenieśmy się do ludów plemiennych, gdyż od nich wywodzi się kultura darów. Dla mieszkańców poszczególnych wiosek istotne było niesienie pomocy najbardziej potrzebującym. Największą możliwość obdarowywania miał wódz, który ponosił odpowiedzialność za wszystkich mieszkańców, oraz był ich opiekunem.

Ekonomia darów

Ilu jest ludzi na świecie, tyle zapewne jest zdań o tym, kto jest w stanie obdarowywać. Na wykładzie wszyscy zgodnie stwierdziliśmy, że osoby o mniejszym statusie majątkowym nie mają dużych możliwości, aby dawać. Owszem, biedny ma ogromne serce, lecz niestety w wielu przypadkach samo serce nie wystarczy. O wiele większą możliwość dawania ma osoba bogata. Przecież to właśnie wodzowie wiosek plemiennych



posiadali wielkie zasoby materialne i w ich gestii było obdarowywanie zwłaszcza najbardziej potrzebujących mieszkańców. W związku z pojęciem: „ekonomia darów”, pojawia się kwestia zależności. Dając mamy oczekiwania i to nie jest nic niewłaściwego. Czyż nie lojalności, wydajnej pracy, gotowości do walki zbrojnej spodziewali się wodzowie wiosek plemiennych oraz przywódcy państw? Czy kupując synowi samochód nie oczekujemy, że on nas kiedyś gdzieś zawiezie?

Symbolika darów

Czy można odmówić przyjęcia prezentu? Myślę, że na to pytanie odpowiedź jest bardzo prosta – nie wypada. Dozwolone jest jednak zapytanie, czy mogę wymienić dany przedmiot, na przykład na inny kolor, który by pasował do wystroju wnętrza. Z nastaniem chrześcijaństwa obdarowywanie przyjęło znaczenie symboliczne nie tylko w wymiarze religijnym, lecz i świeckim. Jest to na przykład laurka zrobiona przez dziecko na Dzień Matki. Miłe widziane są własnoręcznie wykonane prezenty. Nie znam nikogo, kto nie przyjąłby takiego podarku. Równie pięknym podarunkiem są okolicznościowe wierszyki recytowane przez dziecko lub zaśpiewana piosenka, życzenia wypowiedane przez kołędników odwiedzających gospodarzy, wzbogacone śpiewem, muzyką lub przygotowaną inscenizacją. Do symbolicznych darów zaliczamy przecież opłatki czy śniadania wielkanocne dla bezdomnych i najuboższych lub błogostawieństwo domu udzielone przez księdza podczas wizyty duszpasterskiej.



Warsaw Vision

ZNOWU W TRASIE!

Tym razem odwiedziliśmy Opole, gdzie podczas regionalnej konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2025 rozmawialiśmy o tym, czego potrzebujemy w świecie przyjaznym dla niewidomych.

Nie tylko Warszawa. Wiemy, że zmiana musi obejmować całą Polskę, dlatego dzielimy się naszymi doświadczeniami w różnych miastach – by inspirować, ale i czerpać z lokalnych inicjatyw i pomysłów.

W Opolu spotkaliśmy się z ogromną otwartością i zaangażowaniem oraz przykładami świetnej, międzysektorowej współpracy. To pokazuje, że temat dostępności rezonuje coraz szerzej i łączy ludzi z różnych środowisk i miast – architektów, społeczników, samorządowców i mieszkańców, także osoby z niepełnosprawnościami.

Dziękujemy za rozmowy, pytania i motywację do działania – takie spotkania są dla nas bezcenne.

Przed nami kolejne wydarzenia. Jeżeli chcesz być częścią międzynarodowej społeczności i działać z nami, nie zwlekaj!

19 września 2025 r. o godz. 10.00 w CNK w Warszawie odbędzie się międzynarodowa konferencja Warsaw Vision 2025 – Miasto przyjazne dla niewidomych.

Już dziś wypełnij formularz rejestracyjny i dołącz do nas!

www.warsawvision.com



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Fundacja Szansa - Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together

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

Wielkie spotkanie niewidomych,
słabowidzących i ich bliskich

REHA FOR THE BLIND IN POLAND

17-21 września 2025 r.
Centrum Nauki Kopernik

„Jesteśmy razem – aktywni
i ciekawi świata”

ZAPRASZAMY:

Wystawa technologiczna
ACCESSIBILITY EXPO 2025

Konkurs IDOL

Sesja merytoryczna

Manifestacja „My widzimy Was,
a Wy – czy widzicie nas?”

Gra terenowa w Parku Szczyliwickim
w Warszawie