

Biografia Mamy – kobiety
o wielkim sercu

Picture Smart AI z JAWS i „Wykłady
z fizyki” Richarda Feynmana

Dźwięki
ciszy

help

jesteśmy razem

nr 121 październik 2025 ISSN 2083-2788

*Dla mnie kobietą sukcesu
jest właśnie moja Mama.*
Krystian Cholewa

**ŻYCIE W SŁUŻBIE
DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI**

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

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Urzędu Miasta Kielce.



Kielce

Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego



Urząd Marszałkowski
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu

Dofinansowano z budżetu
Samorządu Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

WYDAWCA

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


**WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO**

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

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

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
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 młodego mężczyznę pomagającego starszej kobiecie z zakupami.



31



18



48



34

Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Warsaw Vision 2025 – razem po bardziej dostępną przyszłość! _____ 8

Aktywni razem! _____ 10

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Niewolnictwo ma się dobrze _____ 12

Tradycja, zmiana i innowacje w szkolnictwie wyższym _____ 13

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Picture Smart AI z JAWS i „Wykłady z fizyki” Richarda Feynmana _____ 18

■ WIDZĄC NIEZWYKLE

Niedowidzący mistrz – Emil Stopierzyński o swojej drodze w jiu-jitsu _____ 24

■ NA HELPOWE OKO

Gang Olsena po polsku, czyli jak strzelać sobie w kolano _____ 28

Ty masz 20 lat, ja mam 20 lat, a on ma dożycie _____ 30

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Biografia Mamy – kobiety o wielkim sercu _____ 31

Wspólny cel łączy _____ 34

■ PRAWO I ŻYCIE

Gdy system zawodzi _____ 38

Trening umiejętności społecznych _____ 40

■ ZDROWIE I CODZIENNOŚĆ

Jedzenie intuicyjne _____ 42

■ STREFA PSYCHE

Szczęśliwi czasu nie liczą – o postrzeganiu czasu okiem psychologii _____ 45

Dźwięki ciszy _____ 48

Sztuka bycia autentycznym _____ 50

Jak stres wpływa na nasze zdolności intelektualne _____ 52

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Warszawa – miasto, które się opowiada _____ 58

120 lat Książnicy Pomorskiej _____ 60

Dziesięć schodów _____ 63

Helpowe refleksje

Życie w służbie drugiemu człowiekowi

Marek Kalbarczyk

Nikogo przecież nie zaskoczę, kiedy przypomnę, a może wręcz napomnę, że głównym zadaniem każdej fundacji jest służba. Tak i nasza (Fundacja – Jesteśmy Razem, zawsze Szansa dla Niewidomych) musi mieć charakter misyjny i żyć służbą dla innych. Od z górą 33 lat budujemy zespół, który potrafi to robić z powodzeniem. Jako jego członkowie zazwyczaj martwimy się, kiedy nam coś się nie udaje, ale kiedy nieco odsapniemy i wróci spokój, cieszymy się z efektów naszej pracy. Co by nie rzec, nasi współpracownicy i wolontariusze pomogli tysiącom osób – jednym w sposób zasadniczy, innym tylko troszkę, co też się liczy. Oczywiście co innego kiedy przywraca się nadzieję osobie nowo ociemniałej, która nie wie jak żyć i uważa, że już nic dobrego jej nie spotka, albo komuś, kto żyje w izolacji i nie znajduje dla siebie godnego miejsca wśród innych, a co innego przekonać dobrze zrehabilitowanego niewidomego, że może spędzać czas na efektywnej nauce języka angielskiego, chodzić na pływalnię, grać w szachy, albo korzystając z mojego pomysłu, bawić się grą w bezwzrokowy ping-pong. Wszystko jest ważne i poprzez pracę dla jednostek buduje się silniejszą i bardziej odporną na porażki społeczność. Za każdym razem, aby się to udawało, niezbędna jest pomysłowość, staranie wielu osób, czas niezbędny do zrealizowania celu, a co najważniejsze – prawdziwa chęć pomagania.

Kierując się tymi motywacjami, Fundacja podejmuje się coraz trudniejszych zadań. Zaczynaliśmy jako społecznicy – grono przyjaciół, chcących pomagać. Nie ponosiliśmy żadnych



kosztów, a w razie konieczności płacenia za usługi czy towary, pomagała nam firma Altix. Były to dosyć drobne wydatki – użyczenie samochodu, koszt benzyny, rachunki telefoniczne, użyczenie lokalu itp. Nawet wtedy, w tak specyficznych warunkach, działaliśmy bardzo intensywnie. Organizowaliśmy konferencje, spotkania, szkolenia. Już w roku 1999 zainicjowaliśmy Konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND, ale nie tylko – dziesiątki spotkań z niewidomymi i słabowidzącymi, wyjaśnianie dobrodziejstw, które wynikają z umiejętności pracy z komputerem, pokazywanie technologii IT jako świetnego narzędzia do udostępniania informacji. A od roku 2006, kiedy pojawili się u nas pierwsi etatowi pracownicy – niebywały boom!

Kolejne, coraz liczniejsze Konferencje REHA, także za granicą, Spotkania Wschód-Zachód, masowe szkolenia dla wielu podopiecznych, działania wyjaśniające dla otoczenia osób z niepełnosprawnością wzroku, liczne publikacje, podróże, konkursy z nagrodami, a przede wszystkim rozmnażanie nadziei, że nawet całkowicie nie widząc można widzieć – specyficznie, ale ciekawie – trzecim okiem!

To wszystko opisałem w książce pt.: „Źródło nadziei”. To historia naszej Fundacji. W tym roku pojawi się kolejna książka, która jeszcze bardziej kompleksowo opisze to zjawisko, jaką jest nasza Fundacja i jej działalność. Opowiadam w niej o rzeczach niespotykanych, zadaniach, których wykonania podejmował się nasz zespół. Narzekamy na błędy, które popełniamy, ale kiedy już „odsapniemy”, widzimy nasz wkład w budowanie świata, który jutro jest lepszy od wczoraj. Jeśli uważacie, że faktycznie mamy udział w tym dziele, to dzięki autentycznemu, a nie udawanemu przyjęciu jako nasz cel działanie dla dobra innych.



Więcej empatii dla osób niewidomych w komunikacji miejskiej Krakowa

Niewidomi w Krakowie mają ogromne trudności z korzystaniem z komunikacji miejskiej. Dyrektor Zarządu Transportu Publicznego twierdzi, że wszystko jest zgodnie z przepisami, ale mieszkańcy domagają się realnych działań i empatii – donosi portal *pulskrakowa.pl*.

Gorąca i burzliwa dyskusja odbyła się we wrześniu na jednym z posiedzeń Komisji skarg, wniosków i petycji Rady Miasta Krakowa. Dyskutowano o problemach niewidomych mieszkańców w codziennym korzystaniu z komunikacji miejskiej. Wedle dyrekcji Zarządu Transportu Publicznego problemów nie ma, bowiem wszystkie procedury są zgodne z przepisami, jednak krakowscy radni obecni na komisji i zainteresowani kwestią, osoby niewidome, byli innego zdania. Według nich procedury to za mało, przydałaby się jeszcze empatia.

Jeden z niewidomych mieszkańców Krakowa dzielił się swoimi oświadczeniami z korzystania z komunikacji miejskiej. Przy czym jego skarga nie dotyczyła detali, a dokuczliwych i dotkliwych barier utrudniających funkcjonowanie, ot choćby przejawiających się w kompletnym braku reakcji kierowców autobusów na obecność osób niewidomych na przystankach. Dowodził, że w sytuacji kiedy nie ma możliwości samodzielnego odczytania numeru autobusu, jedynie kierowcy lub inni pasażerowie mogą być w tym pomocni. Jak się okazuje, najczęściej takiej pomocy brak. Przekonywał jak stresujące może być dla osoby niewidomej wejście do niewłaściwego autobusu, zwłaszcza kiedy np. spieszy się do pracy. Niewidomy mieszkaniec Krakowa dowodził ponadto, że gmina nie dopełnia ustawowych obowiązków dotyczących ułatwień dla osób z niepełnosprawnościami.

Po stronie dyrekcji ZTP zderzył się z argumentacją, że instytucja ta nie będzie podejmować dodatkowych działań. Powołano się na Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób

“ Niewidomi w Krakowie mają ogromne trudności z korzystaniem z komunikacji miejskiej. Dyrektor Zarządu Transportu Publicznego twierdzi, że wszystko jest zgodnie z przepisami, ale mieszkańcy domagają się realnych działań i empatii – donosi portal *pulskrakowa.pl*.

Niepełnosprawnych, który nie stawia wymagań dotyczących jakichkolwiek dodatkowych inwestycji, a ponadto kontrole nie wykazały żadnych uchybień. Odpowiedź nie zadowoliła obecnych na sali radnych i osób niewidomych. Uznali oni, że jest pozbawiona wrażliwości, a także, iż nie można usprawiedliwiać braku działań tym, że coś jest zgodne z przepisami, bowiem nie chodzi tylko o przepisy, ale też, a może przede wszystkim, o człowieka, który potrzebuje wsparcia. Powołano się przy tym na procedury pomocy osobom na wózkach inwalidzkich, zobowiązujące kierowcę pojazdu komunikacji miejskiej do wyjścia, otwarcia podjazdu i udzielenia

daleko idącej pomocy. Pytali dlaczego nie można wprowadzić podobnych procedur dla osób niewidomych, choćby tak podstawowych, jak informowanie o numerze linii czy upewnienie się, że pasażer wsiada do właściwego pojazdu. I nie chodzi tu bynajmniej o jakieś skomplikowane rozwiązania techniczne, lecz o kulturę, empatię i zwykłe udzielenie wsparcia.

Komisja skarg, wniosków i petycji uznała za zasadną skargę niewidomego mieszkańca Krakowa i przyjęła uchwałę w sprawie stworzenia odpowiednich procedur obsługi niewidomych podróżnych. Teraz wszystko zależy od sposobu wdrożenia tych procedur przez władze miasta i przez Zarząd Transportu Publicznego.

Wnioski z raportu o dostępności cyfrowej stron i aplikacji

Raport końcowy z badania potrzeb użytkowników stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych w obszarze dostępności cyfrowej tych stron/aplikacji oceniał jak różne grupy, od osób z niepełnosprawnościami po seniorów, radzą sobie z dostępem do cyfrowych informacji i usług. W badaniu wzięło udział ponad 300 osób – czytamy na portalu gov.pl/web/dostepnosc-cyfrowa.

Raport powstał w ramach projektu „Sieć dostępności cyfrowej – wsparcie systemowego wdrażania dostępności cyfrowej w podmiotach publicznych realizowanego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027”. Jego zadaniem było odpowiedzenie na pytania, kto i jak korzysta ze stron internetowych, z aplikacji mobilnych i usług podmiotów publicznych. Wyniki badania wskazują powszechność zjawiska wykluczenia cyfrowego. Pogłębia je dodatkowo niedostosowanie serwisów do standardów dostępności cyfrowej.

Dostępność cyfrowa jest nie tylko technicznym wymaganiem, w głównej mierze jest prawem do równego dostępu do informacji, do usług,



“ Dostępność cyfrowa jest nie tylko technicznym wymaganiem, w głównej mierze jest prawem do równego dostępu do informacji, do usług, do możliwości załatwienia spraw bez wychodzenia z domu i do uczestnictwa w życiu społecznym. Jak pokazuje raport, dla wielu osób stanowi to wciąż trudność, jest zbyt skomplikowane lub niemożliwe.

do możliwości załatwienia spraw bez wychodzenia z domu i do uczestnictwa w życiu społecznym. Jak pokazuje raport, dla wielu osób stanowi to wciąż trudność, jest zbyt skomplikowane lub niemożliwe. Raport wskazuje, że poza spełnianiem formalnych wymagań dostępności cyfrowej, istotna jest realna użyteczność stron i aplikacji dla użytkowników.

W raporcie znajdują się konkretne przykłady barier – niezrozumiałość formularzy, zbyt mała czcionka, trudny język, słaby kontrast, brak opisów alternatywnych grafik, zbyt duży natłok informacji, niezrozumiały lub nieergonomiczny interfejs, nieintuicyjna nawigacja itp.

Badano też hierarchię potrzeb użytkowników z różnymi niepełnosprawnościami czy też możliwościami. Analizowano dane o tym, kto korzysta z Internetu i jak często trafia na problemy, oceniano strony różnych instytucji, badano aplikacje pod kątem użyteczności i wygody stosowania. W konkluzji najgorzej oceniono strony samorządowe.

Badane grupy to seniorzy, osoby niewidome, słabowidzące, słabosłyszące, niesłyszące, z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną,



osoby z ograniczeniami poznawczymi. Zastosowano podczas badań testy użyteczności, wywiady indywidualne i ankiety.

Osoby z różnymi niepełnosprawnościami w drodze do Morskiego Oka

Jak informuje *portaltatrzański.pl*, blisko sto osób z różnymi niepełnosprawnościami wyruszyło na szlak do Morskiego Oka i szczęśliwie pokonało trasę w obie strony.

Stowarzyszenie Salutem, inicjator wyprawy, zrzesza ponad 10 tysięcy osób i ma na swoim koncie wiele przedsięwzięć udowadniających, że ograniczenia nie muszą być przeszkodą w spełnianiu marzeń, w aktywnym życiu i w poznawaniu świata. Wśród tych przedsięwzięć były m.in.: przejście szlaku do Santiago de Compostela, nauka jazdy na nartach dla osób niewidomych czy wspólne nurkowanie.

Choć pogoda nie była zbyt sprzyjająca, na trasę wyprawy do Morskiego Oka wyruszyły osoby z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową, osoby niewidome i niedowidzące. Część z nich doświadczała Tatr po raz pierwszy w życiu. Dla wszystkich wyprawa stanowiła spore wyzwanie, tym większa była satysfakcja i tym większe emocje.

Poza pokonaną trasą uczestnicy spotkali się z pracownikami Tatrzańskiego Parku Narodowego, a także z ratownikami TOPR, by wysłuchać od tych ostatnich informacji na temat zasad bezpiecznego poruszania się po górach.



Warsaw Vision 2025 – razem po bardziej dostępną przyszłość!

AK

Międzynarodowa konferencja Warsaw Vision 2025 już za nami – a wraz z nią wiele emocji, inspiracji i nowych pomysłów na wspólne działania. Przez kilka dni Warszawa stała się miejscem wymiany doświadczeń ekspertów z Polski i zagranicy: naukowców, przedstawicieli organizacji pozarządowych, administracji publicznej oraz specjalistów ds. dostępności.

Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom i uczestnikom za obecność, inspirujące wystąpienia i dzielenie się wiedzą. To był

wyjątkowy czas, który pokazał, że współpraca i otwartość naprawdę mogą zmieniać świat – krok po kroku – czyniąc go bardziej dostępnym dla wszystkich.

Innowacje w służbie dostępności – aplikacja NawiGo

Jednym z kluczowych punktów tegorocznej konferencji było wystąpienie Pani Marty Jakubiak, Dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy, która zaprezentowała innowacyjną miejską aplikację NawiGo.



To nowoczesne narzędzie mobilne zostało stworzone z myślą o mieszkańcach i turystach – szczególnie o osobach z niepełnosprawnością wzroku – by ułatwić im samodzielne poruszanie się w przestrzeni miejskiej – po stacjach metra i wybranych obiektach użyteczności publicznej.

Pani Marta Jakubiak zaprezentowała najważniejsze funkcje aplikacji:

- › **Informacje o obiektach i urządach** – dane o ok. 1600 lokalizacjach, wraz z adresami, godzinami otwarcia i udogodnieniami dla osób z niepełnosprawnościami.
- › **Mikronawigacja w budynkach** – wsparcie w poruszaniu się dzięki nadajnikom BLE w 95 obiektach, w tym na wszystkich stacjach metra.
- › **Wsparcie w realizacji spraw urzędowych** – opisy i instrukcje „krok po kroku”, które pomagają w załatwianiu spraw w urzędach.

- › **Informacje o obiektach w pobliżu** – powiadomienia o miejscach w okolicy z możliwością szybkiego przejścia do nawigacji zewnętrznej.

NawiGo działa zarówno na Androidzie, jak i iOS, obsługuje technologie VoiceOver i TalkBack, ma własny tryb kontrastowy oraz wsparcie dla dużych fontów. Aplikacja jest dostępna w siedmiu wersjach językowych: polskiej, angielskiej, hiszpańskiej, niemieckiej, francuskiej, rosyjskiej i ukraińskiej. Dzięki niej każdy może poczuć się pewniej w przestrzeni miejskiej – niezależnie od stopnia sprawności czy znajomości języka. Dziękujemy, że byliście z nami!

Konferencja Warsaw Vision 2025 to dowód na to, że dostępność to nie tylko technologia, ale przede wszystkim współpraca, empatia i otwartość. Dziękujemy wszystkim, którzy tworzą z nami świat przyjazny i dostępny dla każdego.

Projekt jest realizowany przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem i współfinansowany przez Miasto Stołeczne Warszawa.

A Ty – czy już pobrałeś NawiGo?

Jeśli chcesz nauczyć się korzystać z aplikacji pod okiem naszych instruktorów, zapraszamy do kontaktu:

info@warsawvision.com

881 929 019

Razem możemy jeszcze więcej!



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



patronat honorowy
Prezydenta miasta
stołecznego
Warszawy



Aktywni razem!

Elżbieta Boczek

Już sama podróż autokarem stała się pierwszą okazją do integracji lubelskiej grupy. Wspólne rozmowy, dzielenie się oczekiwaniami, początek budowania więzi. Dla wielu to moment, by przełamać lody, poznać innych o podobnych doświadczeniach, wymienić się informacjami o swoich potrzebach i sposobach radzenia sobie w codzienności. Mimo iż program wydawał się zbyt napięty, mocno wpisał się w tegoroczne hasło „Aktywni i ciekawi świata”. To ono przewodniczyło tegorocznej konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2025.

Pierwszy punkt programu, jakim była wizyta w Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, okazał się doświadczeniem zmysłowym, edukacyjnym i społecznym. Podczas zwiedzania uczestnicy mogli skorzystać dotykowych makiet lub elementów wystaw, jak i specjalnie przygotowanych dla nas tyflografik. Dzięki temu nie tylko mogliśmy poznać barwną historię społeczności żydowskiej w Polsce, ale również doświadczyć jak kultura może być udostępniona. W tym roku dał się zauważyć aktywny udział w manifestacji. To doskonały moment, by publicznie pokazać swoje postulaty, by nasze potrzeby były zauważone i usłyszane.

Z zaciekawieniem wspólnie wysłuchaliśmy sesji panelowych obejmujących tematy takie jak diagnostyka chorób oczu, zdrowie osób z niepełnosprawnościami w Polsce i na świecie, LEGO Braille Bricks, neuropatia Lebera, żywienie mózgu, wady postawy i inne. Zainteresowanie pokazało jak potrzebny jest dostęp do najnowszej wiedzy medycznej i technologicznej dotyczącej wzroku i przeciwdziałania





jego pogorszeniu. Ważną okazała się wymiana doświadczeń z ekspertami, możliwość zadawania pytań oraz bezpośrednich konsultacji z prowadzącymi. Po powrocie znalazł się czas na omówienie tematów z wykładów, dzielenie się pomysłami i refleksjami w mniej formalnej atmosferze.

Zwiedzanie Zamku Królewskiego z przewodnikiem okazało się dla nas wyjątkowym wydarzeniem. Udostępnienie elementów architektonicznych to szansa na obcowanie z historią, sztuką i architekturą w dostępnej formie. Kolejnym punktem na naszej mapie była wizyta w muzeum poświęconym wielkiemu kompozytorowi – Fryderykowi Chopinowi. To tutaj biorąc udział w ponad półgodzinnym koncercie fortepianowym zanurzyliśmy się w świecie muzyki, pokazującym, że kultura i sztuka mogą być dostępne w różnorodny sposób. Dało nam poczucie, że dziedzictwo narodowe jest dostępne także dla osób z ograniczeniami.

Jedną z kluczowych atrakcji jest zawsze wystawa technologii dostępnych, produktów i usług dedykowanych osobom z niepełnosprawnościami. Firmy i organizacje prezentowały nowości: aplikacje mobilne, urządzenia wspierające, prototypy, narzędzia ułatwiające codzienne funkcjonowanie. Pozwoliło to na poznanie realnych rozwiązań technologicznych, których uczestnik mógł sam dotknąć, przetestować i zapytać o szczegóły. To inspiracja do włączania nowych technologii do swojego życia codziennego.

Nowością w tegorocznym spotkaniu był grill na świeżym powietrzu, gdzie zapanowała atmosfera odprężenia, dalszej integracji. Towarzyszący mu rockowy koncert zespołu Korba był okazją do aktywnego uczestnictwa, tańca, wyzwolenia emocji i radości ze wspólnego bycia. Muzyka była tym elementem, który zintegrował wszystkich, niezależnie od wzroku.

Wróciliśmy zmęczeni, choć szczęśliwi, udowadniając sobie i innym realizację głównego założonego sobie celu – budowania świata bardziej dostępnego i przyjaznego dla osób ze szczególnymi potrzebami, licząc, iż zmęczenie szybko minie, a wspomnienia zostaną z nami na zawsze.

Niewolnictwo ma się dobrze

Katarzyna Krawczyk

Mauretania leżąca w Afryce Zachodniej to ostatni kraj, który w 1981 roku zniósł niewolnictwo. Tak! Niewiele ponad 40 lat temu ostatecznie na świecie zostało zniesione niewolnictwo. W teorii... „Branża” ta jednak wciąż dynamicznie się rozwija. Człowiek nigdy nie był tak tani jak teraz – w przeliczeniu na złotówki kosztuje około 1700 zł. Gdy osłabnie, spróbuje uciec lub po prostu zachoruje, to często po prostu się go zabija i zastępuje kolejnym...

Organizacje praw człowieka wskazują, że na chwilę obecną nawet do 50 milionów ludzi wykonuje niewolniczą pracę. W minionych latach wzrosła liczba osób, która padła ofiarą współczesnego niewolnictwa. Autorzy raportu wskazują, że główną przyczyną tej wzrostowej tendencji jest to, że wskutek konfliktów i zmian klimatycznych ludzie są zmuszani do „nieplanowanej migracji”. Sytuację zaostrza ograniczanie praw kobiet, a także gospodarcze i społeczne następstwa pandemii koronawirusa.

W Stanach Zjednoczonych w XIX wieku niewolnik kosztował w przeliczeniu około 115 tysięcy złotych, obecnie według ekspertów zajmujących się handlem żywym towarem jest to około 1700 złotych. Tyle kosztuje czyjeś życie. Czyjaś wolność. Niewolnicy są towarem jednorazowym. Gdy stają się bezużyteczni, na przykład na skutek choroby, są po prostu zabijani i wymieniani nowymi osobami. Największy wzrost niewolnictwa obserwuje się w krajach rozwijających się. Ludzie przeprowadzając się do miast, tracą swoje otoczenie społeczne – swoją oazę bezpieczeństwa – i przez to stają się łatwym łupem dla łowców niewolnictwa, którzy kuszą ich obietnicą pracy, wysokich zarobków i darmowego zakwaterowania. Przykładem mogą być tak nam bliższe Włochy. Należące do gangsterów fikcyjne biura pośrednictwa pracy wysyłały Polaków do

niewolniczej pracy. Po przyjeździe „pracownicy” dowiadawali się, że muszą oddać dług wynikający ze znalezienia im zatrudnienia, transportu. Często doliczany był do tej kwoty każdy posiłek. Za kilkunastogodzinną ciężką pracę przez 7 dni w tygodniu po odliczeniu wszystkich „kosztów”, miesięcznie zostawało im kilkadziesiąt groszy. Ale niewolnicy są również w Polsce. Według raportu Walk Free Foundation w 2021 roku było ich aż 209 tysięcy. Są to obywatele Bangladeszu, Indii, ale również Ukrainy.

Niewolnictwo ma różne oblicza. Bardzo rzadko skazywane są osoby, które zmuszają do pracy innych. Podejrzane fabryki czy plantacje często nawet nie są przeszukiwane albo zostają wcześniej ostrzegane przed nadchodzącą kontrolą. Nielegalnie opłacani sędziowie często przeciągają procesy, aż sprawy się przedawnią. Ponadto nie jest łatwo odróżnić robotnika, który jest wykorzystywany, od niewolnika. Niewolnicy są zmuszani do pracy przez zastosowanie przemocy fizycznej lub psychicznej. Należą do pracodawców, którzy nimi handlują i decydują o swobodzie poruszania się. Czy możliwa jest ucieczka? Generalnie nie... Większość uwięzionych nawet nie wie gdzie wykonuje „pracę”. Są przetrzymywani w odległych częściach kraju lub strzeżonych fabrykach. Na noc gromadzi się ich w wieloosobowych celach lub nawet przypina łańcuchami przy swoich miejscach pracy. Należy również zwrócić uwagę na fakt, że paszporty i dokumenty podróży są im zabierane zaraz po przyjeździe do „pracy”.

Współczesne niewolnictwo ma się świetnie. Niewolnicy mogą być wykorzystywani, odsprzedawani i nadal eksploatowani. Łatwo jest ich nabyć. Właściciel baru w Grecji bez problemu może zakupić w Bułgarii kobiety. Co więcej – dziennikarze BBC jeszcze nie tak dawno odkryli, że handel ludźmi odbywa się... na Instagramie. Wystarczy wpisać odpowiedni hashtag i przejrzeć katalog zdjęć, a w prywatnych wiadomościach rozpocząć negocjację cen... Handel ludźmi to dochodowy i nietrudny interes. Według Międzynarodowej Organizacji Pracy każdy niewolnik wliczając jego kupno i wartość pracy jest w stanie wypracować zysk na poziomie 38,5 tysiąca złotych. Opłacalny biznes...

Tradycja, zmiana i innowacje w szkolnictwie wyższym

Roksana Herbasz

Rozważania o uniwersytecie

Uniwersytet (według Słownika Języka Polskiego) to „wyższa uczelnia obejmująca zwykle kilka wydziałów nauk, mająca prawo nadawania stopni naukowych”. Uniwersytet jest powiernikiem europejskiej tradycji humanistycznej [...] przekracza on granice geograficzne i polityczne oraz zaspokaja istotną potrzebę wzajemnego poznania oddziaływania różnych kultur” (za: Wielką Kartą Uniwersytetów Europejskich)¹. Uniwersytet jest bez wątpienia społecznym fenomenem. Prawie żadna inna instytucja nie może się chlubić tak długą i barwną tradycją¹. Uniwersytet jest wytworem chrześcijańskiej kultury europejskiej skupionej wokół dociekań na temat człowieka i jego działania w społeczności. Jego korzenie sięgają wieków XI-XII i najmocniej związane są z Padwą, Bolonią i Paryżem. W literaturze przedmiotu bez trudu można odnaleźć głosy pochwały dla wzniosłej misji uczelni, akcentujące jej społeczne, choć i uniwersalne dla ludzkości znaczenie. Od czasów Wilhelma von Humboldta pozycja uniwersytetu w państwie zyskała na znaczeniu, gdyż stanowił on szkołę najwyższą, posiadającą przywilej głoszenia tego, co w danym kraju można uznać za prawdę i prawo. Miał on również zagwarantowany status instytucji badawczej².

Humboldt oparł swoje rozważania na trzech zasadach: jedności wiedzy, jedności profesorów i studentów, jedności badań i kształcenia. Zasada „jedności profesorów i studentów” głosiła, iż profesorowie nie mają monopolu na prawdę i wiedzę, gdyż nie jest ona produktem, a raczej



procesem. W praktyce oznaczało to, iż student przystępował do egzaminów nie wtedy, kiedy musiał, ale wtedy, kiedy był gotowy. Liberalne podejście, jakie reprezentował Humboldt, kładące nacisk na wolność akademicką, określało nowe ramy współpracy z państwem. Zakładano, iż państwo, które formułuje prawo, winno strzec wolności akademickiej³.

Funkcja uniwersytetu od początków istnienia to: wytwarzanie oryginalnej wiedzy i przekazywanie jej studentom. Wytwarzanie wiedzy utraciło swe pierwszoplanowe znaczenie. Jego miejsce zajęło „zarządzanie wiedzą”. Proces zarządzania wiedzą obejmuje sześć kluczowych aspektów – wytwarzanie wiedzy, jej gromadzenie, organizację, przechowywanie, dystrybucję i aplikację do praktyki⁴.

1 Brzeziński J. M. (2011), O formacyjnej roli uniwersytetu. Forum Dydaktyczne 7-8/2011.

2 Chmielecki P. (2012), Uniwersytet wobec gospodarki – w którą stronę?, Rynek – Społeczeństwo – Kultura nr 3, 26-31.

3 Hejwosz, D. A. (2008), Uniwersytet Humboldta czy wyższa szkoła zawodowa? – o potrzebie znalezienia równowagi między kształceniem akademickim i zawodowym. Egzemplifikacja niemiecka, Przegląd Pedagogiczny, 39-49.

4 Malewski M. (2014), O korporatyzacji uniwersytetu, Pedagogika Szkoły Wyższej nr 2, 11-29.

Do połowy lat 60. ubiegłego stulecia uniwersytet był dostępny dla członków elity, obecnie edukacja wyższa stała się masowa. Uniwersytet zmienił się, nie jest już miejscem, w którym jedynie przekazuje się wartości kultury, kształci przyszłych liderów. Obecnie do podstawowych zadań uniwersytetu doszła jeszcze jedna idea: „wytwarzanie” jednostek, które przyczynią się do ekonomicznego rozwoju kraju. Każdego roku na całym świecie możliwość ukończenia studiów uniwersyteckich mają tysiące osób, które pełne ambicji, z dyplomem w ręku wychodzą na rynek pracy, by sprostać potrzebom konsumpcyjnego i wymagającego społeczeństwa. Społeczeństwa, które, jak podaje Z. Melosik, cierpią na „chorobę dyplomów”, działają według zasady „pokaż mi swój dyplom, a powiem ci kim jesteś”. Liczne raporty (m.in. UNDP, OECD) wskazują, iż polskie szkoły nie przygotowują do przyszłej pracy zawodowej⁵.

W warunkach masowego kształcenia akademickiego, z jakim mamy do czynienia dzisiaj, programy nauczania zamykają się w granicach określonych przez Krajowe Ramy Kwalifikacji dla Szkolnictwa Wyższego. Narzucają one uczącym się kohortom zunifikowane treści kształcenia oferowane w pakietach (wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne), które – jak się oficjalnie zapewnia – są dostosowane do kwalifikacyjnych potrzeb rynku pracy i wymogów społeczeństwa obywatelskiego⁶. Wyzwania stojące przed współczesnym uniwersytetem mają charakter globalny, bowiem instytucja ta stała się globalna. Główne wyzwania, jakie można odnaleźć w literaturze przedmiotu, skupiają się wokół następujących kwestii: po pierwsze, zwiększenie się liczby studentów, a zatem przeobrażenie uniwersytetu z instytucji o charakterze elitarnym w kierunku instytucji masowej. Przy tak dużej liczbie studentów niemożliwe wydaje się zatrudnienie wystarczającej liczby kadry akademickiej, aby utrzymać relację mistrz – uczeń⁷. W sytuacji, gdy ludzie nauki zaczynają rywalizować o zdobycie możliwie największej liczby

punktów parametrycznych, od czego zależy ich pozycja zawodowa, wysokość wynagrodzenia, a nade wszystko – co dziś szczególnie ważne – pewność zatrudnienia, pojawia się nieufność, lęk i chęć osiągnięcia indywidualnego sukcesu za wszelką cenę. Następstwem tego jest erozja więzi społecznych i osłabienie zdolności do profesjonalnej kooperacji, pojawienie się orientacji zewnętrzsterownej i konformizm wobec uczenia managementu⁸.

Specjalizacja kształcenia oraz fragmentaryzacja wiedzy mogą przyczynić się do utożsamiania uniwersytetu z wyższą szkołą zawodową. W tym kontekście warto przywołać słowa Z. Melosika, który pisze: „zmieniają się też oczekiwania studentów wobec profesorów. O ile kiedyś pragnęli oni otrzymać wiedzę i prawdę o życiu lub nawet wszechświecie, dziś poszukują wiedzy szczegółowej i przydatnej w konkretnych okolicznościach zawodowych. Są w większym stopniu zorientowani na „kwalifikacje” i „umiejętności” niż na „wiedzę”, w większym stopniu na „praktykę” niż na „teorię”⁹.

Narzucana z zewnątrz konieczność wąskiej specjalizacji prowadzi do nieuchronnego przekształcania uniwersytetu w szkołę zawodową. Grozi – jak to ujął hiszpański myśliciel José Ortega y Gasset – „barbarzyństwem specjalizacji”. Fascynacja postępem technologicznym i zmienianie, pod jego dyktando, form życia uniwersyteckiego zapewne doprowadzi do tego, że z owej klasycznej, platońskiej triady wartości: prawda – dobro – piękno pozostanie nam namiastka tylko tej pierwszej, jako że i ona będzie kształtowana w kontekście bezpośredniej użyteczności.

Tylko to, co da się przełożyć na zysk, będzie godne uwagi tych, którzy decydują o nakładach finansowych na uniwersytety. Uleganie presji państwa i organizacji biznesowych zaprzeczających uniwersytet w roli swoistej „kserokopiarki” specjalistów-automatów, to zatracenie ideału formowanego przez wielkich humanistów, to

5 Hejwosz D.A., *op. cit.*

6 Malewski M., *op. cit.*

7 Hejwosz D.A., *op. cit.*

8 Malewski M., *op. cit.*

9 Hejwosz D.A., *op. cit.*

zatrącenie uniwersytetu pomyslanego przez człowieka i dla człowieka, o którym tak pięknie pisał Kazimierz Twardowski w swoim eseju: *O dostojęństwie uniwersytetu*. Budowa, na gruzach starego, nowego e-uniwersytetu, profesor obsługujący platformę e-learningową, a nie komunikujący się, twarzą w twarz, ze swoimi studentami – czy to ma być ceną za umasowienie wykształcenia wyższego oferowanego przez nowy quasi-uniwersytet? Internetyzacja uniwersytetu z drugiej strony, prowadzą do stopniowego odejścia od klasycznej formuły odwołującej się do kreatywnej relacji: „profesor-uczeń”¹⁰.

Świat ludzi uniwersytetu czy, inaczej mówiąc społeczności akademickiej, od wieków, od zorganizowania pierwszego bolońskiego uniwersytetu skupiał profesorów i studentów, którym bliskie były takie wartości – ten świat dość jednoznacznie definiujące – jak: autonomia, wolność, demokracja, prawda, pluralizm. Uniwersytet wyróżniał się nadto tym, że twórczo wiązał dwa procesy – badawczy i dydaktyczny. W efekcie język tych wartości od zawsze łączył tych, którzy dążąc do poznania prawdy uważali, że mogą i muszą dzielić się swoimi osiągnięciami z innymi oraz tych, którzy chcieli nie tylko tę prawdę poznać, ale też poznać wiodące ku niej drogi. Inaczej rzecz ujmując, łączył profesorów i studentów. Zanegowanie tych wartości oznaczać mogłoby tylko jedno – zanegowanie samej idei uniwersytetu¹¹.

Na podstawie powyższych rozważań można sformułować następujące pytania:

- › Czego nie wolno zmieniać, co zmieniać można i co w edukacji na poziomie wyższym należy zmienić koniecznie? Jakie są kierunki zmian w kształceniu na poziomie wyższym?
- › Co to znaczy być dzisiaj człowiekiem uniwersytetu?
- › Czy szkoły wyższe przygotowują do projektowania zmian, czy „otwierają „umysły”, czy zachęcają do innowacyjności?

Zmiany w edukacji na poziomie wyższym i jej kierunki

Kierunki zmian w kształceniu na poziomie wyższym obejmują wiele obszarów, które są kluczowe dla dostosowania się uczelni do zmieniających się potrzeb społeczeństwa i wymagań rynku pracy. Kilka głównych kierunków zmian to:

Dostosowanie programów studiów do potrzeb rynku pracy: uczelnie coraz częściej starają się wprowadzać nowe programy studiów lub modyfikować istniejące, aby lepiej odpowiadały na zapotrzebowanie rynku pracy. To może obejmować rozwój programów interdyscyplinarnych, których celem jest wyposażenie studentów w szeroki zakres umiejętności oraz umożliwienie im elastycznego dostosowania się do różnorodnych ścieżek kariery.

Integracja technologii edukacyjnych: wykorzystanie nowoczesnych technologii edukacyjnych, takich jak platformy e-learningowe, symulacje, gry edukacyjne i sztuczna inteligencja, aby ulepszyć proces nauczania i uczenia się oraz zapewnić studentom dostęp do najnowszych narzędzi i zasobów.

Rozwój umiejętności miękkich: wzrost znaczenia umiejętności miękkich, takich jak komunikacja, współpraca, kreatywność i rozwiązywanie problemów, prowadzi do większego skupienia na ich rozwijaniu w ramach programów studiów.

Aktywne metody nauczania i uczenia się: przejście od tradycyjnej, pasywnej formy nauczania do aktywnych metod, takich jak nauka oparta na projektach, problemy i studia przypadków, które angażują studentów w praktyczne doświadczenia i zwiększają ich zaangażowanie w proces nauki.

Rozwój zdolności analitycznych i krytycznego myślenia: wzrost znaczenia krytycznego myślenia, oceniania źródeł informacji oraz analizy danych, które są niezbędne w dzisiejszym świecie zdominowanym przez informacje.

Globalizacja edukacji: uczelnie starają się coraz bardziej globalizować swoje programy, zapewniając studentom możliwość zdobycia

10 Brzeziński J. M. (2011), *op. cit.*

11 Brzeziński J. M. (2011), Etos akademicki, Forum dydaktyczne 7-8/2011, 9-16.

międzynarodowego doświadczenia poprzez wymiany studenckie, międzynarodowe programy studiów i współpracę z zagranicznymi instytucjami.

Wsparcie dla różnorodności i równości: wzrost świadomości na temat znaczenia różnorodności i równości prowadzi do większego nacisku na zapewnienie inkluzji oraz wsparcia dla różnorodnych grup studentów, włączając w to osoby niepełnosprawne, studentów o różnym pochodzeniu etnicznym i kulturowym.

Ewaluacja i doskonalenie jakości kształcenia: uczelnie coraz bardziej angażują się w ocenę skuteczności swoich programów studiów oraz metod nauczania, aby zapewnić wysoką jakość kształcenia i ciągłe doskonalenie procesu edukacyjnego.

Czy jednak niektóre z powyższych kierunków zmian, które w swoim zamyśle mają podporządkować się prawami rynku, nie odbiegają nadto od idei uniwersytetu? J. M. Brzeziński w swoich rozważaniach mówił: *„przez wieki uniwersytet pozostawał wierny swoim wewnętrznym standardom (odwołując się do współczesnego języka) pracy badawczej i nauczycielskiej. To także pozwalało odróżniać go od innych instytucji, podejmujących podobne zadania. Tak było, ale czy dziś możemy założyć, że tak będzie nadal? Czy dynamicznie postępujący rozwój technologiczny i gospodarczy, a zwłaszcza ten ostatni, nie podporządkuje uniwersytetu realizacji doraźnych celów wielkich korporacji gospodarczych? Łatwo w takiej sytuacji o przekształcenie uniwersytetu w szkołę zawodową. Powinniśmy jednak pamiętać o tym, o czym przed laty pisał filozof, Tadeusz Czeżowski:*

„[...] sądzę, że różnicę między wyższą szkołą zawodową a uniwersytetem należy powiązać z różnicą celów kształcenia; wyższa szkoła zawodowa jest nastawiona przede wszystkim na kształcenie, uniwersytet na kształcenie indywidualności twórczych”¹².

12 Ibidem.

Człowiek uniwersytetu – co to dzisiaj znaczy?

Być dzisiaj człowiekiem uniwersytetu oznacza przede wszystkim posiadanie wszechstronnego i pogłębionego zrozumienia świata oraz umiejętności krytycznego myślenia, które zostały rozwinięte dzięki edukacji na poziomie wyższym. Jest to również posiadanie pewnych cech charakteru i wartości, które są typowe dla środowiska akademickiego, m.in.

Pasja do nauki: dzisiejszy człowiek uniwersytetu wykazuje zainteresowanie różnorodnymi dziedzinami wiedzy oraz chęć ciągłego poszerzania swojej wiedzy i umiejętności.

Otwartość na różnorodność: szanuje i docenia różnorodność poglądów, kultur i doświadczeń, zarówno w swoim otoczeniu uniwersyteckim, jak i globalnie.

Krytyczne myślenie: potrafi analizować informacje, formułować własne opinie i wnioski na podstawie faktów oraz rozumie znaczenie podejmowania decyzji opartych na rzetelnej analizie.

Wolność akademicka: docenia znaczenie wolności intelektualnej, wolności wypowiedzi i swobody badań naukowych, wspierając środowisko, które umożliwia swobodną wymianę idei i opinii.

Zaangażowanie społeczne: aktywnie angażuje się w społeczność akademicką i społeczność lokalną, dążąc do rozwoju społecznego i rozwiązywania problemów społecznych poprzez wiedzę i umiejętności.

Praca zespołowa: potrafi efektywnie współpracować z innymi, ceniąc znaczenie pracy zespołowej w osiągnięciu wspólnych celów i rozwiązywaniu problemów.

W dzisiejszym świecie być człowiekiem uniwersytetu oznacza również posiadanie umiejętności adaptacji do zmieniających się warunków, ciągłego doskonalenia się i otwartości na nowe wyzwania oraz możliwość przekształcania wiedzy i umiejętności w działania mające pozytywny wpływ na świat.

Warto przypominać sobie słowa J. M. Brzezińskiego: „*nauki humanistyczne i społeczne dają coś więcej, aniżeli tylko ogólną wiedzę. Te nauki wpływają na ukształtowanie się Osoby. Pozwalają na odnajdowanie siebie we własnej tradycji historycznej i kulturowej, przyczyniają się do kształtowania systemu wartości, uczą szacunku dla prawdy, dobra i piękna*”¹³. I taką Osobą powinien być dzisiaj człowiek uniwersytetu.

Czy szkoły wyższe przygotowują do projektowania zmian, czy „otwierają umysły”, czy zachęcają do innowacyjności?

Uczelnie powinny kształcić studentów w sposób, który umożliwi im zrozumienie i analizowanie istniejących problemów społecznych, ekonomicznych, naukowych i technologicznych. Powinny dostarczać narzędzi, metod i umiejętności, które pozwalają studentom projektować i wdrażać zmiany, zarówno na poziomie lokalnym, jak i globalnym. To może obejmować nauczanie strategii planowania zmian, zarządzania projektem oraz zdolności do współpracy i mobilizacji zasobów.

Ponadto szkoły wyższe powinny być miejscem, gdzie studenci mają możliwość eksploracji różnych dziedzin wiedzy, perspektyw i idei. Poprzez zapewnienie dostępu do szerokiej gamy kursów, dyskusji, wydarzeń i zasobów, uczelnie mogą pomóc studentom otworzyć swoje umysły na nowe spojrzenia, kultury i sposoby myślenia. To z kolei może prowadzić do twórczej refleksji i bardziej zrównoważonych podejść do rozwiązywania problemów.

Powinny promować innowacyjność poprzez zachęcanie studentów do poszukiwania nowatorskich rozwiązań na różnych płaszczyznach życia, zarówno w dziedzinie nauki, jak i społeczeństwa. To może obejmować stwarzanie warunków do współpracy międzydyscyplinarnej, wsparcie dla przedsiębiorczości studenckiej, dostęp do laboratoriów i centrów badawczych oraz zachęcanie do eksperymentowania i ryzykowania w bezpiecznym środowisku akademickim.

Funkcja uniwersytetu od początków istnienia to: wytwarzanie oryginalnej wiedzy i przekazywanie jej studentom.

Uczelnie „powinny”... czy jednak tak funkcjonują? To bardziej złożone zagadnienie, na które odpowiedzi można szukać chociażby w podziale na różne typy uczelni. Niemniej chciałabym zaznaczyć (za Sztompką), że „*W roli społecznej uczonego mieści się obowiązek nieustannego dążenia do wybitności, do bycia lepszym od siebie jeszcze z wczoraj i bycia lepszym od innych pracujących w jego dziedzinie. W dziedzinie badawczej chodzi o coraz większą wiedzę. W dziedzinie dydaktycznej – o ciągłe aktualizowanie przekazywanych treści, unowocześnienie metod przekazu, dbałość o coraz większą jasność i o precyzję wykładu*”¹⁴.

Bibliografia:

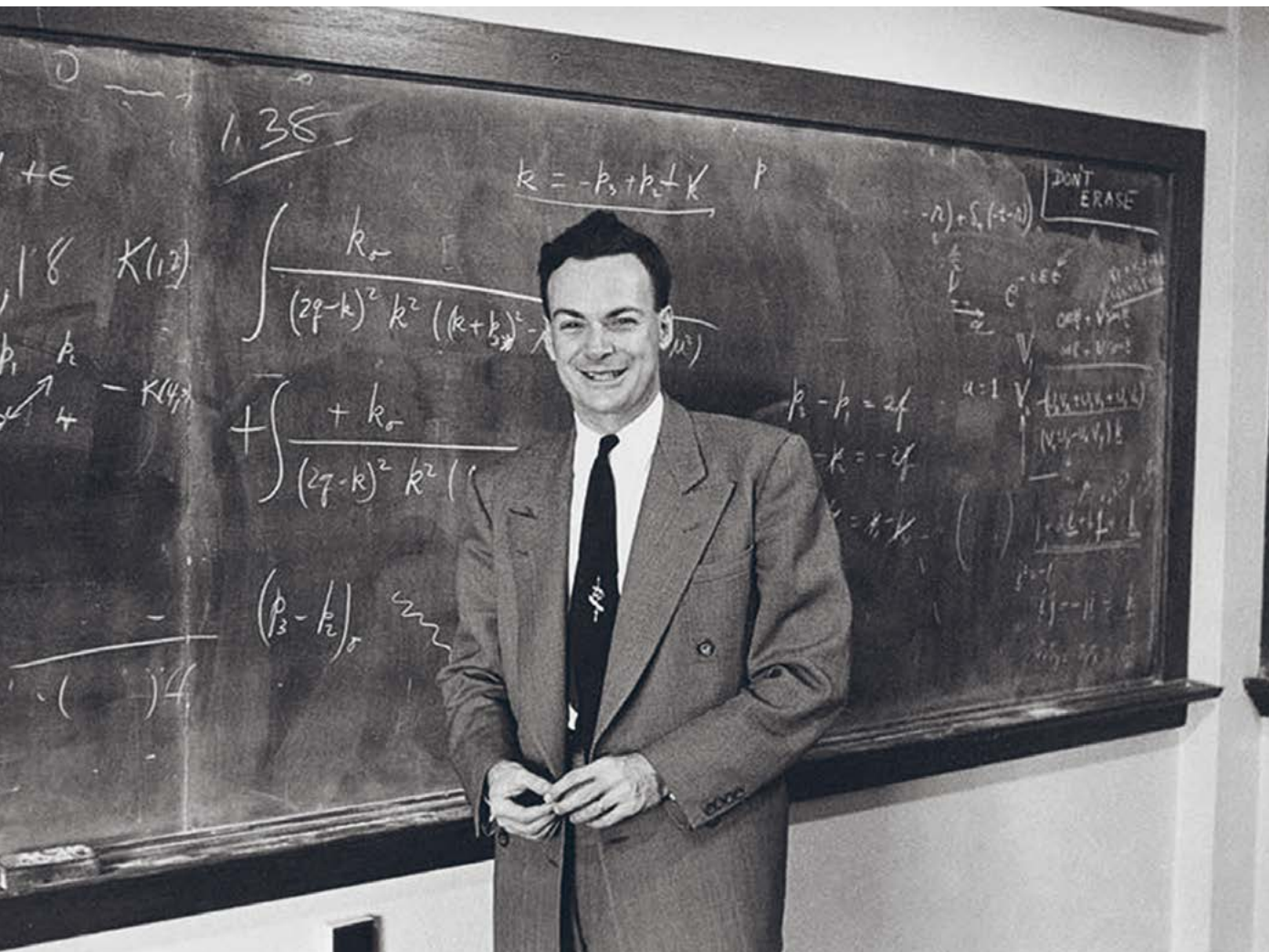
- › Antonowicz D., Brzeziński J. M. (2015), *W poszukiwaniu optymalnego modelu szkolnictwa wyższego*, 1-26.
- › Brzeziński J. M. (2014). *O powinnościach uniwersytetu*. *Horyzonty Wychowania*, 13(28), 343-358.
- › Brzeziński J. M. (2011), *O formacyjnej roli uniwersytetu*. *Forum Dydaktyczne* 7-8/2011.
- › Brzeziński J. M. (2011), *Etos akademicki*, *Forum dydaktyczne* 7-8/2011, 9-16.
- › Brzeziński J. M. (2012), *Po co Akademia? O dostojności nauki*, *Nauka* 2/2012, 21-31.
- › Chmielecki P. (2012), *Uniwersytet wobec gospodarki – w którą stronę?*, *Rynek – Społeczeństwo – Kultura* nr 3, 26-31.
- › Hejwosz, D. A. (2008), *Uniwersytet Humboldta czy wyższa szkoła zawodowa? – o potrzebie znalezienia równowagi między kształceniem akademickim i zawodowym*. *Egzemplifikacja niemiecka*, *Przegląd Pedagogiczny*, 39-49.
- › Malewski M. (2014), *O korporatyzacji uniwersytetu*, *Pedagogika Szkoły Wyższej* nr 2, 11-29.

13 Brzeziński J. M. (2011), *op. cit.*

14 Brzeziński J. M. (2014). *O powinnościach uniwersytetu*. *Horyzonty Wychowania*, 13(28), 343-358.

Picture Smart AI z JAWS i „Wykłady z fizyki” Richarda Feynmana

Zbigniew Lewicki



Straciłem wzrok mając niemal 60 lat. Piszę ten tekst z perspektywy osoby nowo ociemniałej, a także fizyka z wykształcenia i zawodu. Wiem, że moje doświadczenia życiowe są inne niż osób niewidomych, bowiem wedle definicji osoby nowo ociemniałe to takie, które straciły wzrok po piątym roku życia, czyli na tym etapie, kiedy zapamiętuje się już obrazy i kolory. W przeciwieństwie do osób niewidomych od urodzenia lub tracących wzrok we wczesnym dzieciństwie, osoby nowo ociemniałe zachowują wspomnienia wzrokowe, co ma wpływ na ich proces adaptacji do utraty wzroku. Długo wahałem się, czy w ogóle napisać ten tekst. Na podjęciu

decyzji o podzieleniu się moimi doświadczeniami zaważyło założenie, że jest wielu słabowidzących i niewidomych studentów nauk ścisłych, którzy mogą znaleźć w tym tekście wskazówki, jak uzyskać dostęp do matematyki w zapisie symbolicznym.

Matematyka w zapisie symbolicznym, inaczej zwana matematyką symboliczną, jest dziedziną, która korzysta z symboli do reprezentowania obiektów matematycznych i relacji między nimi. Zamiast używać słów, matematyka symboliczna operuje na symbolach, które odzwierciedlają liczby, zmienne, funkcje, zbiory, relacje i inne

obiekty matematyczne. Z utratą wzroku wiązała się dla mnie m.in. bardzo dotkliwa utrata możliwości czytania właśnie matematyki symbolicznej. Po kilku latach nieudanych prób odzyskania tej możliwości, pogodziłem się z myślą, że perspektywa ta jest dla mnie bezpowrotnie utracona. Jednak zupełnie niespodziewanie nastąpił przełom. Na horyzoncie pojawiła się funkcja Picture Smart AI z JAWS.

Czym jest Picture Smart AI?

Picture Smart AI to rewolucyjna aktualizacja oryginalnej funkcji Picture Smart z JAWS. Została wprowadzona w marcowej wersji JAWS 2024. Picture Smart AI integruje się z najnowszą technologią sztucznej inteligencji, z usługami takimi jak ChatGPT Open AI oraz z chatbotem Claude firmy Anthropic. Zapewnia to zupełnie nowy poziom dostępności informacji zawartych w grafikach. Opisy generowane przez Picture Smart AI dostarczają zdumiewająco dokładnych informacji o rysunkach, wykresach, tabelach, zdjęciach i równaniach matematycznych zawartych w plikach graficznych jpg, png, svg itp. Moje doświadczenie zdobyte na podstawie opisów wygenerowanych dla około 1000 grafik svg, zawartych w pierwszym tomie publikacji „Feynmana wykłady z fizyki” autorstwa Richarda Feynmana, Roberta Leightona i Matthew Sandsa pozwalają stwierdzić, że wzory i równania matematyczne mogę opisywać ze stuprocentową dokładnością! Tabele, wykresy, rysunki i zdjęcia – z dokładnością około 90%. Stanowi to dla mnie ogromny przełom w dostępności matematyki symbolicznej. Znowu mogę czytać nie tylko Feynmana, ale także książki fizyków noblistów, jak np. Stevena Weinberga „To Explain the World: The Discovery of Modern Science”, „Piękne pytanie” Franka Wilczka, „Droga do rzeczywistości” Rogera Penrose, wyczerpujący przewodnik po prawach rządzących wszechświatem czy pozycję spoza puli noblistów – „Why Cats Land on Their Feet? Paradox: a seemingly contradictory statement that may nonetheless be true” Marka Leviego.

Jak to działa?

Na początek trzeba dysponować elektroniczną wersją książki, najlepiej w formacie epub, z dobrze przygotowanymi grafikami,

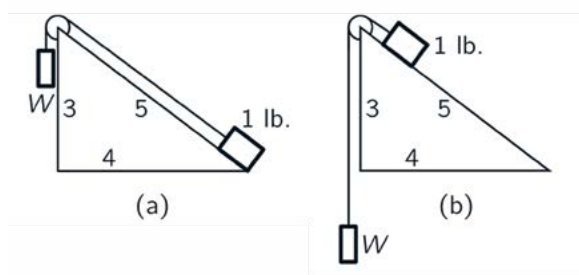
zawierającymi matematykę symboliczną, by opisy generowane przez Picture Smart AI były najwyższej jakości. Do tego celu wybrałem trzytomowe, milenijne wydanie „Feynmana wykłady z fizyki”, z 2015 roku, w formacie epub. Wydanie elektroniczne „The Feynman Lectures on Physics. New Millennium Edition” bazuje na ogólnie dostępnej wersji online opublikowanej pod adresem: <http://www.feynmanlectures.caltech.edu>. Dokonano w nim pewnych adaptacji, w celu dostosowania publikacji do wyświetlania czy typowych czytników elektronicznych, m.in. dokonano zwężenia szerokich równań i tabel oraz podzielenia rysunków na części, by umożliwić ich ponowne wyświetlanie.

Ograniczenia typograficzne dzisiejszych popularnych formatów e-booków są szczególnie widoczne w tekstach naukowych i matematycznych, w których wyrażenia matematyczne, formuły i równania kolidują z tekstem lub ulegają degradacji podczas skalowania. Wydawcy wersji elektronicznej uważali, że jest to niedopuszczalne w przypadku wykładów Feynmana, dlatego specjalnie dla tego wydania stworzyli nowy rodzaj e-booka, płynnie integrującego tekst, matematykę, rysunki i tabele. Tam, gdzie jest to technicznie wykonalne, matematyka jest prezentowana przy użyciu języka html i formatowania arkusza stylów, tam gdzie nie jest to wykonalne zastosowano obrazy wektorowe. Dołożono wszelkich starań, by typografia matematyczna renderowana za pomocą tych dwóch różnych metod była nie do odróżnienia. Obrazy wektorowe są używane do tabel i rysunków liniowych, dzięki czemu skalują się bez degradacji, jednolicie z tekstem i z matematyką.

Nieprzemijająca popularność „Feynman Lectures on Physics”, które ukazują się już od ponad pięćdziesięciu lat, jest świadectwem zarówno ciągłej aktualności tematu, jak i entuzjastycznego ducha, w jakim są one prezentowane. Wydawcy mają szczerą nadzieję, że elektroniczne wydania wykładów Feynmana sprawią, że staną się one jeszcze bardziej dostępne, dzięki czemu będą mogły być szerzej i lepiej doceniane, a także iż będą służyć jako inspiracja i przewodnik dla błyskotliwych umysłów na całym świecie, teraz i w przyszłości.

Opisy generowane przez Picture Smart AI

Za pomocą darmowego narzędzia Pandoc przekonwertowałem pliki epub wykładów Feynmana na pliki tekstowe w formacie markdown, z wyodrębnieniem wszystkich grafik. W plikach markdown podawane są odnośniki do plików graficznych dołączonych do plików epub. Wygląda to na przykład tak: „(..) Innymi rodzajami energii zajmujemy się później.



Rys. 1. Równia pochyła

Oprócz rysunków mamy także odnośniki do tabel i równań. Do opisu grafik svg, jpg, png i innych używam funkcji Picture Smart AI z JAWS. Picture Smart AI wykorzystuje do opisów grafik ChatGPT oraz chatbota Claude. Oto jak Picture Smart AI opisał powyższą grafikę 490.svg. Na początek obraz opisany przez ChatGPT: Obraz przedstawia urządzenie mechaniczne złożone z układu bloczkowego i trójkąta prostokątnego. U góry, po lewej stronie, znajduje się bloczek, przez który przechodzi lina. Przy jednym końcu liny jest umieszczony ciężar o masie oznaczonej jako „w”, a przy drugim końcu umieszczona jest masa 1 lb (funt), która jest osadzona na trójkącie. Trójkąt jest oznaczony liczbami, przy każdym z boków: 3, 4 i 5, co sugeruje, że jest to trójkąt prostokątny, odpowiadający proporcjom 3:4:5. Wydaje się, że masa 1 lb znajduje się na pochyłym boku trójkąta o długości 5 jednostek. Układ wskazuje, że jest to rodzaj zadania związanego z równowagą sił lub z mechaniką klasyczną.

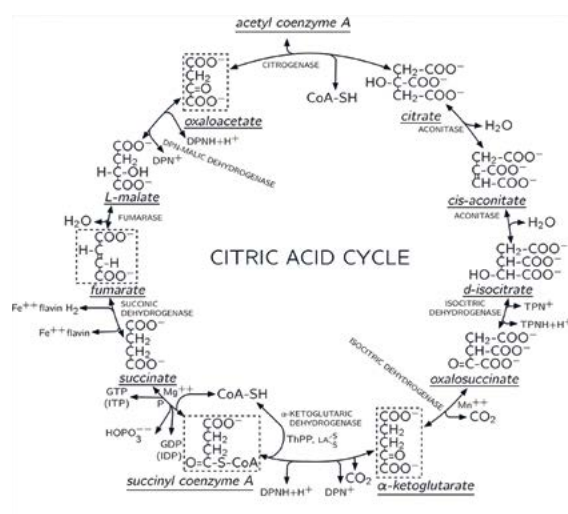
A oto jak ten sam obraz został opisany przez Claude: Obraz przedstawia prosty rysunek techniczny układu mechanicznego. Jest to trójkąt prostokątny z oznaczonymi wymiarami, gdzie:

- › pionowy bok (przyprostokątna) ma długość 3 jednostki

- › poziomy bok (przyprostokątna) ma długość 4 jednostki

- › przeciwprostokątna ma długość 5 jednostek.

Na górnym końcu pionowego boku i na dole znajdują się prostokątne elementy, prawdopodobnie reprezentujące ciężarki lub bloczki. Przy dolnym elemencie znajduje się oznaczenie „W”. W prawym, górnym rogu widnieje oznaczenie „1 lb.” (1 funt). Rysunek jest oznaczony literą „(b)”, co sugeruje, że jest to część większego zestawu diagramów lub zadań. Jest to typowy przykład układu mechanicznego używanego w zadaniach z fizyki lub mechaniki, prawdopodobnie do obliczania sił lub momentów. A teraz opis grafiki



Rys. 2. Cykl Krebsa

Na początek obraz opisany przez Claude: Ten obraz przedstawia schemat cyklu kwasu cytrynowego (cyklu Krebsa), który jest kluczowym szlakiem metabolicznym w organizmach żywych. Jest to diagram biochemiczny pokazujący kolejne etapy przemian metabolicznych. Schemat ma kształt koła z różnymi związkami chemicznymi połączonymi strzałkami, które wskazują kierunek przemian. W centrum diagramu znajduje się napis „CITRIC ACID CYCLE”. Poszczególne etapy cyklu są oznaczone wzorami strukturalnymi związków chemicznych, takimi jak acetylo-CoA, cytrynian, izocytrynian, α-ketoglutaran, bursztynyl-CoA, bursztynian, fumarian, jabłczan i szczawiooctan. Przy każdej reakcji zaznaczone są enzymy katalizujące dane przemiany i kofaktory (np. NAD⁺, FAD) uczestniczące w reakcjach. Strzałki pokazują również miejsca,

gdzie uwalniane są cząsteczki CO₂ i H₂O i gdzie następuje redukcja NAD⁺ do NADH. Jest to bardzo szczegółowy i techniczny diagram, który ilustruje złożoność procesów biochemicznych zachodzących w komórkach podczas oddychania komórkowego.

A teraz ten sam obraz opisany przez ChatGPT: Obraz przedstawia cykl kwasu cytrynowego, znany również jako cykl Krebsa. Jest to schemat biochemiczny pokazujący etapy przemian chemicznych. Cykl jest przedstawiony jako koło. W centrum znajduje się tekst „CITRIC ACID CYCLE”. Na schemacie są widoczne różne związki chemiczne, głównie we wzorach szkieletowych, takie jak: – acetylo-CoA – cytrynian – izocytrynian – α-ketoglutaran – bursztynylo-CoA – bursztynian – fumaran – jabłczan – szczawiooctan. Każdy etap cyklu obejmuje konwersję jednego związku chemicznego w inny, z udziałem odpowiednich enzymów i koenzymów. Na przykład: – z acetylo-CoA do cytrynianu, – dekarboksylacja prowadzi do utworzenia α-ketoglutaranu, – utworzenie bursztynylo-CoA, – regeneracja szczawiooctanu z jabłczanu. Strzałki między związkami wskazują kierunek reakcji, a niektóre z etapów dodatkowo opisano przez reakcje, jak np. dodanie lub usunięcie wody (H₂O), uwalnianie dwutlenku węgla (CO₂) itp. Cykl kwasu cytrynowego to kluczowy szlak metaboliczny, który dostarcza energii komórkom, przekształcając acetyl-koenzym A w energię przechowywaną w postaci ATP.

A teraz przykład opisu tabeli:

Crossed x-axis at 2.101 sec, ∴ period = 4.20 sec.
 $v_x = 0$ at 2.086 sec.
Cross x at -1.022, ∴ semimajor axis = $\frac{1.022 + 0.500}{2} = 0.761$.
 $v_y = 0.797$.
Predicted time $\pi(0.761)^{3/2} = \pi(0.663) = 2.082$.

Opis tego obrazu wykonany przez Claude wygląda następująco: Obraz przedstawia zestaw równań i obliczeń matematycznych. Składa się z pięciu linijek tekstu zawierających następujące informacje:

1. Przecięcie osi x nastąpiło przy 2,101 sekundy, gdzie okres wynosi 4,20 sekundy.

2. Prędkość v_x wynosi 0 przy 2,086 sekundy.

3. Przecięcie x przy -1,022, gdzie półosie wielka = $(1,022 + 0,500)/2 = 0,761$.

4. Prędkość v_y wynosi 0,797.

5. Przewidywany czas $\pi(0,761)^{3/2} = \pi(0,663) = 2,082$.

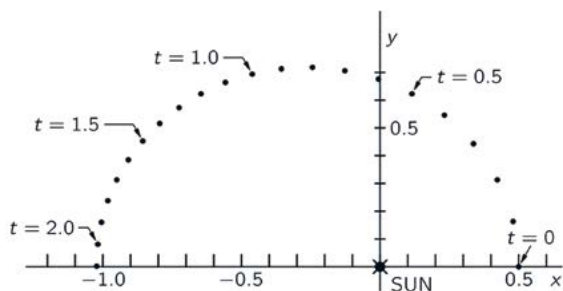
Tekst jest napisany czarną czcionką na białym tle i wygląda jak fragment rozwiązania zadania lub notatek z fizyki lub mechaniki. Ten sam obraz opisany przez ChatGPT: Obraz zawiera fragment tekstu matematycznego. Oto szczegóły:

1. Równania i obliczenia: – „Crossed x-axis at 2.101 sec, period = 4.20 sec.” – „ $v_x = 0$ at 2.086 sec.” – „Cross x at -1.022, semimajor axis = $(1.022 + 0.500) / 2 = 0.761$.” – „ $v_y = 0.797$.” – „Predicted time $\pi(0.761)^{3/2} = \pi(0.663) = 2.082$.”

Kontekst: Wygląda na to, że tekst odnosi się do analizy ruchu, prawdopodobnie związanej z trajektorią obiektu i czasem jego wędrówki wzdłuż osi.

 **Picture Smart AI to rewolucyjna aktualizacja oryginalnej funkcji Picture Smart z JAWS. Została wprowadzona w marcowej wersji JAWS 2024. Picture Smart AI integruje się z najnowszą technologią sztucznej inteligencji, z usługami takimi jak ChatGPT Open AI oraz z chatbotem Claude firmy Anthropic. Zapewnia to zupełnie nowy poziom dostępności informacji zawartych w grafikach.**

Struktura: Obliczenia dotyczą osi x i y . Zawierają równania wykorzystujące wartości matematyczne do obliczenia pewnych parametrów. ...



Rys. 3. Obliczony ruch planety wokół Słońca

„(...) Obraz przedstawia wykres z układem współrzędnych. Na osi poziomej (x) i pionowej (y) zaznaczone są wartości od -1,5 do 1,5. Wykres składa się z punktów rozmieszczonych w formie paraboli, skierowanej w dół. Oznaczenia t (czas) przy różnych punktach wynoszą 0, 0,5, 1,0, 1,5 oraz 2,0. W środku osi znajduje się oznaczenie „SUN”. Wykres ilustruje ruch lub trajektorię punktów w czasie.

Oto, jak obraz ten został opisany przez ChatGPT: To jest wykres pokazujący trajektorie punktu w układzie współrzędnych. Osie x i y są oznaczone odpowiednio jako „ x ” i „ y ”. Na osi poziomej wartości rosną od -1,0 do 0,5, a na osi pionowej od -0,5 do 1,0. Trajektorie jest przedstawiona przez serię punktów, które formują parabolę otwartą ku dołowi. Punkty są oznaczone różnymi wartościami t :

$t = 0$ na prawo od osi pionowej.

$t = 0,5$ nieco wyżej po prawej stronie.

$t = 1,0$ na poziomie wierzchołka paraboli.

$t = 1,5$ na lewo od wierzchołka.

$t = 2,0$ blisko osi x po lewej stronie. Na samym dole, na środku, jest miejsce oznaczone jako „Słońce”. Ścieżka prawdopodobnie reprezentuje orbitę jakiegoś ciała niebieskiego wokół słońca.

Ten sam obraz Claude opisał tak: Obraz przedstawia układ współrzędnych kartezjańskich (x, y) z zaznaczonymi punktami i liniami. Na wykresie

Moje doświadczenie zdobyte na podstawie opisów wygenerowanych dla około 1000 grafik svg, zawartych w pierwszym tomie publikacji „Feynmana wykłady z fizyki” autorstwa Richarda Feynmana, Roberta Leightona i Matthew Sandsa pozwalają stwierdzić, że wzory i równania matematyczne mogą opisywać ze stuprocentową dokładnością! Tabele, wykresy, rysunki i zdjęcia – z dokładnością około 90%.

widoczne są różne wartości parametru t , które są oznaczone jako $t=0$, $t=0.5$, $t=1.0$, $t=1.5$ i $t=2.0$. Punkty są rozmieszczone w sposób tworzący krzywą, która wydaje się być paraboliczna lub podobna do paraboli. Oś x rozciąga się od około -1.5 do 0.5, a oś y jest widoczna w zakresie od 0 do około 1.0. Na osi x jest również oznaczenie „SUN”. Punkty na wykresie są oznaczone małymi kropkami i połączone delikatnymi liniami, tworząc sekwencję punktów dla różnych wartości parametru t . Wykres jest czarno-biały i ma charakter techniczny lub matematyczny. Wygląda jak fragment większego wykresu lub diagramu używanego do ilustracji jakiegoś zjawiska matematycznego lub fizycznego. ...

I jeszcze fragment pokazujący, że Picture Smart może opisywać nawet skomplikowane obliczenia:

„(...) Obliczmy teraz energię E' , jaką zaobserwuje człowiek w pojeździe. Użyje on oczywiście tej samej masy spoczynkowej, lecz za prędkość weźmie v' . Powinniśmy więc podnieść v' do kwadratu, odjąć to od jednego, następnie wziąć pierwiastek z całości, następnie jego odwrotność:

$$v'^2 = \frac{v^2 - 2uv + u^2}{1 - 2uv + u^2v^2},$$

$$1 - v'^2 = \frac{1 - 2uv + u^2v^2 - v^2 + 2uv - u^2}{1 - 2uv + u^2v^2},$$

$$= \frac{1 - v^2 - u^2 + u^2v^2}{1 - 2uv + u^2v^2},$$

$$= \frac{(1 - v^2)(1 - u^2)}{(1 - uv)^2}.$$

$$v'^2 = (v^2 - 2uv + u^2) \div (1 - 2uv + u^2v^2), 1 - v'^2 = (1 - 2uv + u^2v^2 - v^2 + 2uv - u^2) \div (1 - 2uv + u^2v^2)$$

$$= (1 - v^2 - u^2 + u^2v^2) \div (1 - 2uv + u^2v^2) = ((1 - v^2)(1 - u^2)) \div (1 - uv)^2.$$

zatem

$$\frac{1}{\sqrt{1 - v'^2}} = \frac{1 - uv}{\sqrt{1 - v^2}\sqrt{1 - u^2}}.$$

$$1 \div \sqrt{(1 - v^2)} = (1 - uv) \div (\sqrt{(1 - v^2)}\sqrt{(1 - u^2)}). \quad (17.9)$$

Energia E' równa się więc m_0 mnożonemu przez powyższe wyrażenie. Chcielibyśmy jednak wyrazić energię poprzez energię i pęd nieprzywielone. W tym celu wystarczy zauważyć, że

$$E' = \frac{m_0 - m_0uv}{\sqrt{1 - v^2}\sqrt{1 - u^2}}$$

$$= \frac{(m_0/\sqrt{1 - v^2}) - (m_0v/\sqrt{1 - v^2})u}{\sqrt{1 - u^2}},$$

$$E' = (m_0 - m_0uv) \div (\sqrt{(1 - v^2)}\sqrt{(1 - u^2)}),$$

$$E' = [(m_0 \div \sqrt{(1 - v^2)}) - (m_0v \div \sqrt{(1 - v^2)})u] \div \sqrt{(1 - u^2)}$$

czyli

$$E' = \frac{E - up_x}{\sqrt{1 - u^2}},$$

$E' = (E - up_x) \div \sqrt{(1 - u^2)}$ (17.10) Jak widzimy, wzór ten ma dokładnie tę samą postać, co

$$t' = \frac{t - ux}{\sqrt{1 - u^2}}.$$



Picture Smart AI opisuje matematykę w sposób symboliczny, dzięki czemu można „widzieć” równania i brać czynny udział w obliczeniach, co dla mnie jest jak odzyskanie utraconego wzroku.

$$t' = (t - ux) \div \sqrt{(1 - u^2)}.$$

Z kolei musimy znaleźć nowy pęd p'_x . Równa się on energii E' pomnożonej przez v' i również wyraża się prosto poprzez E i p :

$$p'_x = E'v' = [m_0(1 - uv)] \div [\sqrt{(1 - v^2)}\sqrt{(1 - u^2)}] \times [(v - u) \div (1 - uv)] = (m_0v - m_0u) \div [\sqrt{(1 - v^2)}\sqrt{(1 - u^2)}]$$

W ten sposób

$$p'_x = (p_x - uE) \div \sqrt{(1 - u^2)} \quad (17.11)$$

jak zauważamy, ma tę samą postać, co

$$x' = (x - ut) \div \sqrt{(1 - u^2)}.$$

Tak więc wyrażenia na nową energię i pęd poprzez starą energię i pęd są dokładnie takie same, jak odpowiednie wzory wyrażające t' i x' przez t i x ; (...).

Picture Smart AI opisuje matematykę w sposób symboliczny, dzięki czemu można „widzieć” równania i brać czynny udział w obliczeniach, co dla mnie jest jak odzyskanie utraconego wzroku. Picture Smart AI, co oczywiste, opisuje grafiki nie tylko z wykładów Feynmana. Precyzyjnie opisane mogą być dobrej jakości obrazy z każdej książki w formacie epub. Zatem z opisów różnych grafik mogą skorzystać także czytelnicy publikacji z dziedziny historii, sztuki, chemii itd. To otwiera przed osobami niewidomymi i słabowidzącymi zupełnie nowe możliwości i nowe horyzonty.

Niedowidzący mistrz – Emil Stopierzyński o swojej drodze w jiu-jitsu

Radosław Nowicki

Wzrok to tylko jeden ze zmysłów. W sporcie często przecenia się jego znaczenie. Emil Stopierzyński nie widzi wszystkiego, ale czuje każdy ruch przeciwnika. Od ponad 15 lat trenuje brazylijskie jiu-jitsu, udowadniając, że prawdziwa siła tkwi w pasji, wytrwałości i pracy nad sobą. Zdobywa medale w Polsce i za granicą. Prowadzi własny klub, jest trenerem i pomaga osobom z dysfunkcją wzroku odnaleźć się w świecie sportów walki. W rozmowie z Helpem opowiada o swoich początkach w jiu-jitsu, o swojej drodze na szczyt i o tym, jak sport ten pomaga w codziennym życiu.

Radosław Nowicki: Zaczniemy od początku. Jak to się stało, że trafił pan na matę?

Emil Stopierzyński: Wszystko zaczęło się w 2009 roku. Pierwszy kontakt z brazylijskim jiu-jitsu nawiązałem dzięki znajomemu kuzynki, który wcześniej trenował MMA. Pokazał mi kilka dźwigni i chwytów na trawie. Bardzo mi się spodobało, więc postanowiłem zapisać się do klubu. Na jednym z pierwszych zajęć poznałem Arka, z którym od 2010 roku trenuję regularnie aż do dziś. Potrafimy przejechać do siebie 50 km w jedną stronę, żeby się spotkać i przeprowadzić wspólny trening.

RN: Pamięta pan swój pierwszy trening? Jakie towarzyszyły panu emocje?

ES: Na pewno odczuwałem lekki stres i lęk. Wtedy nie wiedziałem, jak wyglądają zajęcia w klubie. Co innego, gdy kolega pokazuje coś na trawie, a co innego gdy trafia się do miejsca, w którym jest wielu trenujących. Pogubić się można choćby w szatni. Wprawdzie brak wzroku nie jest barierą w trenowaniu jiu-jitsu, ale dla mnie pójście w nowe miejsce było sporym



wyzwaniem. Oprócz stresu towarzyszyła mi ekscytacja, bo wiedziałem, że jest to coś dla mnie. Od dziecka interesowały mnie sporty walki, ale kiedy byłem w internacie, słyszałem od wychowawców, że nie są one dla mnie, bo jestem słabowidzący, bo mogę stracić wzrok. Na szczęście byłem na tyle zdeterminowany, że nic mnie nie powstrzymało przed tym, żeby spróbować swoich sił w jiu-jitsu.

RN: Czy początkowo spotykał się pan z wątpliwościami trenerów, partnerów na macie związanych z pana problemami ze wzrokiem?

ES: Wydaje mi się, że na pierwszych zajęciach nikt nawet nie zorientował się, że mam problem ze wzrokiem, bo moja wada jest niewidoczna – nie noszę okularów, nie używam białej laski, poruszam się dość swobodnie. Mam uszkodzone nerwy wzrokowe, a nie same oczy. Oczywiście później powiedziałem trenerowi i kolegom o tym, że słabiej widzę, ale tak naprawdę ta dyscyplina sportu nie wymaga wzroku. Pomoc potrzebna jest czasami przy podejściu do innego partnera na treningu albo przy przejściu do szatni.

RN: Jakie są największe wyzwania w bjj?

ES: Generalnie brazylijskie jiu-jitsu dzieli się na dwie formuły, czyli gi (w kimonach) oraz no-gi (bez kimon). Dla osób niewidomych trudniejsza jest ta druga, bo w niej nie ma za co chwycić przeciwnika – strój przylega do ciała. W gi łatwiej utrzymać kontakt, bo chwytając kimono kontrolujemy dystans. Wtedy przeciwnik może się oddalić tylko gdy mu na to pozwolimy, puszczając uchwyt. Moim zdaniem w walce w kimonach zarówno osoba widząca, jak i niewidoma ma równe szanse.

RN: Czyli można powiedzieć, że jest to idealny sport dla niewidomych, bo nie polega się na wzroku, tylko na kontakcie i wyczuciu ruchu?

ES: Zdecydowanie tak. W jiu-jitsu nie trzeba unikać ciosów, jak dzieje się to w boksie, karate czy kickboksingu. Walka zaczyna się w pozycji stojącej, ale jej ponad 80% toczy się w parterze, w bliskim kontakcie – chodzi o zdobycie pozycji, kontrolę przeciwnika, jego przytrzymanie i próby poddań, czyli dźwignie, ataki na stawy i duszenia. Uważam, że jest to świetny sport dla osób z dysfunkcją wzroku dlatego, że polega przede wszystkim na czuciu. Ja trochę widzę, ale raczej nie korzystam ze wzroku i staram się walczyć bezwzrokowo – wtedy bardziej włącza się zmysł czucia. Często widzę i czuję więcej, gdy zamknę oczy. W tym sporcie uczysz się własnego ciała, bo w pewnym sensie staje się ono nie tylko narzędziem, ale też bronią.

RN: Czy ma pan jakieś swoje ulubione ćwiczenia lub techniki, które w szczególny sposób oddają pana styl walki?

ES: Jak zaczynałem, to moją ulubioną pozycją była zamknięta garda. Polega ona na tym, że leżę na plecach, przeciwnik jest przede mną, a ja kontroluję go nogami. Dzięki temu, że wcześniej trenowałem 13 różnych dyscyplin, a ostatnią z nich było kolarstwo torowe na tandemach, mam bardzo mocne nogi. Potrafiłem więc doprowadzać przeciwnika do poddania walki rozprostowując nogi i zaciskając kolana na żebrach. Teraz mam już więcej opracowanych technik. Bardzo lubię półgardę. Kiedyś moim słabym punktem była obrona. Jeśli ktoś przeszedł moją gardę, to łatwo zajmował jakąś boczną pozycję albo dosiad. Przez ostatnie lata

bardzo mocno pracowałem nad obroną tak, aby trudniej było mnie skontrolować i aby chronić szyję przed duszeniem. Obecnie w każdej pozycji i kontroli czuję się mocny.

RN: Jakie ma pan największe sukcesy?

ES: Moim największym sukcesem jest mistrzostwo Wielkiej Brytanii w 2016 roku. Na koncie mam też tytuł amatorskiego mistrza świata no-gi organizacji ADCC w 2024 roku. Dwa razy wygrałem duży międzynarodowy turniej North American Grappling Association. Przez 6 lat mieszkalem w Szkocji, gdzie kontynuowałem treningi i regularnie startowałem w zawodach. Tam praktycznie co roku wygrywałem mistrzostwa kraju. Mam też dużo medali mistrzostw Polski. Startuję do dziś i niemal z każdych zawodów przywożę jakiś medal.

RN: Z tego, co wiem, ma pan brązowy pas. Czarny jest pana marzeniem?

ES: Tak, mam brązowy pas z trzema belkami. Prawdopodobnie w październiku będę nominowany na czarny. Niby sam pas nie walczy, ale po tylu latach treningu każdy sportowiec marzy o tym czarnym – mistrzowskim pasie. Posiadając go, samodzielnie można promować swoich uczniów. Mając brązowy pas nie mogę tego robić. Czyni to przy mnie mój trener. Brazylijskim jiu-jitsu zajmuję się już przeszło 15 lat. Od 7 lat prowadzę też swój klub, a moi zawodnicy zdobywają medale. Czarny pas byłby dla mnie pięknym zwieńczeniem tej pracy.

RN: Trenuje pan tylko osoby z dysfunkcją wzroku czy wszystkich?

ES: Prowadzę treningi w małej wiosce, głównie dla młodzieży od około trzynastego roku życia oraz dla dorosłych, a także zajęcia z samoobrony dla kobiet. Wcześniej trenowałem też dzieci, ale ze względu na mój słaby wzrok zrezygnowałem z tego, bo dzieci są bardzo ruchliwe i czasami trudno je okiełznać. To było dla mnie zbyt stresujące. Dopiero 3 lata temu wpadłem na pomysł, by trenować również osoby z dysfunkcją wzroku.

RN: Jakie umiejętności nabyte na macie przenosi pan na inne aspekty życia?

ES: Jest ich bardzo wiele. Po pierwsze, samoobrona – wiadomo jak zachować się w sytuacji

zagrożenia, po drugie, jiu-jitsu bardzo otwiera na innych, dodaje pewności siebie i odwagi. Dzięki temu stres przed egzaminem, trudną rozmową czy prośbą o podwyżkę u pracodawcy jest mniejszy, bo człowiek wcześniej oswaja się z napięciem podczas walki. Bardzo ważna jest też nauka upadania. W jiu-jitsu bardzo duży nacisk kładzie się na bezpieczne upadki. Te umiejętności wiele razy uchroniły mnie przed złamaniami kości czy urazami głowy. Nawet spadając ze schodów wiem jak się ułożyć, aby nie zrobić sobie krzywdy, nie połamać się i nie wybić sobie zębów. Jest to bezcenna wiedza, zwłaszcza dla osób niewidomych i niedowidzących, tym bardziej, że na chodnikach jest mnóstwo źle zaparkowanych hulajnóg oraz rozkopane chodniki bez żadnych oznaczeń dla niewidomych. Umiejętności związane z bezpiecznym upadaniem naprawdę przydają się w codziennym życiu.

RN: Wprawdzie jiu-jitsu opiera się na sile, ale chyba też bardzo ważne jest myślenie w trakcie walki?

ES: Myślenie jest podstawą. Bardzo szybko można zużyć energię próbując bez żadnego planu wydostać się z danej pozycji. Trzeba myśleć tak jak w szachach – być o ruch, albo najlepiej

dwa, do przodu. Jeśli przeciwnik obroni moją technikę, to muszę mieć już w głowie następny ruch, żeby ponowić atak. Generalnie brazylijskie jiu-jitsu w kimonach jest wolniejszą i bardziej strategiczną grą, podobnie jak szachy. Za to nogi porównuje się do warcabów, bo jest szybsze. Charakteryzuje się mniejszą liczbą stabilnych uchwytów, chwytami za nadgarstki, kark czy nogi, ale nie ma kimona, które dałoby pewniejszy chwyt.

RN: Co w takim razie jest trudniejsze – bycie zawodnikiem czy niewidomym trenerem?

ES: Zawodnikiem jestem od dziewiątego roku życia. Kiedyś rywalizowałem przede wszystkim z osobami z niepełnosprawnością, a teraz głównie z osobami pełnosprawnymi. Ciągłe potrzebuję adrenaliny. Jeśli nie biorę udziału w zawodach dłużej niż miesiąc, od razu czuję lekkie napięcie i zdenerwowanie. Mimo że trenuję praktycznie codziennie, to jednak jestem przyzwyczajony do rywalizacji. Bycie trenerem jest trudniejsze, bo każdy zawodnik ma inny charakter oraz trochę inne podejście, ale praca z każdym z nich daje ogromną satysfakcję. Dla mnie brazylijskie jiu-jitsu jest pasją, moją drugą miłością. Kocham to robić i sprawia mi to mnóstwo frajdy.

RN: Czy są trenerzy lub zawodnicy, którzy szczególnie pana inspirują albo są pana idolami?

ES: Nigdy nie zagłębiałem się w teorię tego sportu. Zawsze wolałem praktykę. Jestem raczej osobą aktywną. Nie lubię siedzieć i słuchać audiobooków. Dlatego też koncentruję się na doskonaleniu swoich umiejętności. Nie mam swoich idoli w tym sporcie, choć w Polsce autorytetem jest Adam Wardziński, który obecnie zdobywa największe trofea wcześniej zarezerwowane dla Brazylijczyków. Sam nikim się nie inspiruję, nie naśladuję nikogo. Staram się modyfikować techniki, aby później w łatwiejszy sposób przekazywać je osobom niewidomym.

RN: Jakie rady dałby pan osobom niewidomym, które boją się rozpocząć treningi?

ES: Z brazylijskim jiu-jitsu jest trochę tak, jak z potrawą – jeśli jest dobrze podana, to smakuje, ale jeśli źle, to nigdy więcej jej nie spróbujesz. Nie ma co ukrywać, to wciąż niszowy sport dla osób z dysfunkcjami wzroku, choć wyjątków jest



coraz więcej. W Krakowie niewidomy Paweł Król ćwiczy od wielu lat, koło Gdańska trenuje młody chłopak, a u mnie od 2,5 roku – Przemek, który ma już niebieski pas. Być może są jeszcze inni niewidomi, o których ja nie słyszałem.

Jeśli jesteś osobą niewidomą i pójdziesz do klubu w dużym mieście, gdzie na treningach jest po 40 osób, to możesz czuć się zagubiony. Gdy ktoś chce zacząć, to powinien wykupić sobie trening indywidualny. Wtedy trener wytłumaczy podstawy i nauczy poruszania się. Ludzie w jiu-jitsu zwykle są bardzo pomocni i inteligentni. Są to chociażby lekarze czy prawnicy – chętnie wskażą drogę do szatni, pokażą technikę, ale bez indywidualnego wprowadzenia łatwo się pogubić i zniechęcić do tego sportu.

RN: Czy jest szansa, aby bjj stało się sportem paralimpijskim?

ES: Raczej nie. Wynika to z tego, że proces paralimpijski blokowany jest przez organizację, która wypromowała ten sport. Ona na nim bardzo dobrze zarabia. Obecnie ma patronat nad każdymi zawodami, które odbywają się na całym świecie. Myślę, że z każdych z tych zawodów otrzymuje jakiś procent finansowy, więc uważam, że nawet nikt nie będzie się starał o to, aby jiu-jitsu stało się sportem paralimpijskim.

RN: Wspomniał pan, że trenował 13 różnych sportów. Oprócz jiu-jitsu startuje pan chociażby w blind tenisie. Czyli można powiedzieć, że sport to całe pana życie?

ES: Od lat moje życie kręci się wokół sportu. Wcześniej trenowałem różne dyscypliny – pływanie, wioślarstwo, kolarstwo, kajakarstwo, lekkoatletykę. Obecnie oprócz brazylijskiego jiu-jitsu mam na koncie walkę w boksie, w kickboksingu oraz 2 wygrane walki w MMA. Generalnie lubię adrenalinę i jestem trochę ryzykantem. W wolnych chwilach jeżdżę na zawody w blind tenisie. To nasz rodzinny sport. Mój brat, Jarosław i jego córka Justyna, są mistrzami Polski w kategorii B2, czyli osób słabowidzących. W naszym kraju są bezkonkurencyjni. Moja rodzina często trenuje, za to ja jestem rzadkim gościem na treningach. Po prostu brakuje mi czasu, bo poświęcam go przede wszystkim na prowadzenie zajęć z jiu-jitsu.

“ Moim największym sukcesem jest mistrzostwo Wielkiej Brytanii w 2016 roku. Na koncie mam też tytuł amatorskiego mistrza świata no-gi organizacji ADCC w 2024 roku. Dwa razy wygrałem duży międzynarodowy turniej North American Grappling Association.

RN: Poza sportem co daje panu najwięcej radości?

ES: Moja rodzina – żona i synek. Bardzo mnie motywują i wspierają. Zresztą moja żona jest bardzo zaangażowana w sport. Wprawdzie nie startuje w zawodach, ale bardzo lubi biegać, chodzić na siłownię. Liznęła też trochę jiu-jitsu, ale nie ma parcia na rywalizację. Za to mój dwięcioletni syn niedawno zaliczył swój pierwszy start na zawodach jiu-jitsu i zajął trzecie miejsce. Uwielbia też pływać, grać w siatkówkę i w piłkę nożną. Cieszę się, że angażuje się w sport, bo wiem, że sport pomaga w życiu – uczy dyscypliny i charakteru. Nie musi iść w sporty walki, aczkolwiek chciałbym, aby znał ich podstawy, aby mógł się na ulicy obronić.

RN: Jakie ma pan plany na najbliższe miesiące?

ES: W październiku chcę wziąć udział w mistrzostwach Polski w brazylijskim jiu-jitsu. Regularnie jeżdżę do Warszawy na galę Amatorskiej Ligi Sparringowej. Tam można stoczyć pojedynki w boksie, k1 i w MMA. Miałem przyjemność zaważać w MMA z rywalem, który ma na koncie około 500 walk amatorskich i 30 zawodowych, a mimo 36 lat dostał powołanie do kadry na mistrzostwa świata w MMA. Walki z takimi zawodnikami stanowią dla mnie bardzo cenne doświadczenie. Chcę jak najczęściej korzystać z okazji do rywalizacji z tak mocnymi przeciwnikami.

Gang Olsena po polsku, czyli jak strzelać sobie w kolano

Elżbieta Gutowska-Skowron



Zapewne wielu z nas, spośród tych, którzy uważnie i systematycznie śledzą krajową politykę, żyło w poczuciu grozy podczas pierwszych miesięcy rządzenia nowej koalicji. Wczesnoporanne wtargnięcia służb do domów opozycji, drastyczne i wbrew prawu przejmowanie mediów publicznych, bezprawne przejmowanie prokuratury, dewastacja wymiaru sprawiedliwości, w tym KRS, Trybunału Konstytucyjnego i Sądu Najwyższego, uchwały i dekrety zamiast ustaw itp. Stopniowo groza zaczęła ustępować miejsca zażenowaniu, następnie poczuciu śmieszności.

Mogę mówić tylko za siebie, zgodnie z tytułem tego cyklu felietonów. Uczucie zażenowania pojawiło się, kiedy dotarło do mnie, że król jest nagi. O klasie politycznej mam na ogół

wyrobione zdanie. Z klasą tej klasy bywa bardzo różnie. Wybitnych jednostek jest stosunkowo niewiele, jednak w przypadku tej koalicji i tego rządu wygląda to tak, jakby dokonał się dobór negatywny. Aż strach pomyśleć, że tego doboru, np. do składu rządu, ktoś dokonał świadomie. Kiedy słucham wypowiedzi niektórych spośród ministerek, jak to lubi mówić strona koalicji rządzącej, czuję już nie tylko zażenowanie, ale wszechogarniające rozbawienie. Porażający brak wiedzy, kompetencji i klasy. A już dobór członków licznych sejmowych komisji śledczych, których zadaniem jest rozliczanie rzekomych przewinień poprzedników, wywołuje wewnętrzny chichot. Kompetencje – żadne, znajomość materii – znikoma. Jako żywo trudno spojrzeć na ten dobór inaczej niż na łapankę z „krótkiej ławki” koalicyjnych, pożał się Boże, osobowości.

Wybory prezydenckie koalicja rządząca przegrała na własne życzenie. Z mojego punktu widzenia bardzo dobrze, że je przegrała. Obiektywnie, różnica w głosach „za” między Karolem Nawrockim a Rafałem Trzaskowskim nie była ogromna. Sposób prowadzenia kampanii tego ostatniego był jednak na tyle żenujący, iż dziwi, że nie była dużo większa. Użycie przez premiera, jako autorytetu, patostreamera, który miał zdezaszować Karola Nawrockiego na finiszu kampanii prezydenckiej, było strzałem w kolano w czystej postaci. Wcześniejsze wygłupy Rafała Trzaskowskiego, bo nie znajduję lepszego określenia na niektóre jego występy wiecowe, godne bardziej stand-upera niż hipotetycznego, przyszłego prezydenta, kiedy to politykę zagraniczną i promocję Polski oparł na ogórkach w stoiku pewnej znanej firmy i na czekoladkach równie znanej firmy, a stosunki polsko-amerykańskie na wspólnym spożywaniu bardzo popularnego w Polsce, i nie tylko, wafelka w czekoladzie, były – powiedzmy to sobie otwarcie – w najwyższym stopniu zawstydzające.

Najbardziej spektakularnym przejawem żenady była jednak niedawna akcja siłowego doprowadzania przed oblicze sejmowej komisji śledczej ds. Pegasusa, Zbigniewa Ziobry, byłego ministra sprawiedliwości. Warto dodać, że został wezwany przed komisję w charakterze świadka, zaś legalność tejże podważył Trybunał Konstytucyjny. Warszawa obstawiona przez policję, jakby to była obława na niebezpiecznego, uzbrojonego przestępcę. Cała Polska miała wiedzę z mediów, że były minister jest w Brukseli i stamtąd przyleci do stolicy, więc wystarczyło wysłać policję na lotnisko, nie bawiąc się w tę całkowicie bezsensowną i kosztowną manifestację siły.

Zbigniew Ziobro już wcześniej był dowożony na posiedzenie komisji przez policję, z siedziby telewizji Republika. Dotarł wówczas do sejmu z niewielkim opóźnieniem, straż marszałkowska przetrzymywała go w odosobnieniu, tymczasem członkowie komisji pospiesznie zamknęli jej obrady, by mieć podstawy do trąbienia, że minister nie stawiał się na posiedzenie i by ponownie robić przedstawienie z jego siłowym doprowadzaniem do sejmu. Szczyt manipulacji, bardzo dziecinnej manipulacji.

“ Kiedy słucham wypowiedzi niektórych spośród ministrów, jak to lubi mówić strona koalicji rządzącej, czuję już nie tylko zażenowanie, ale wszechogarniające rozbawienie. Porażający brak wiedzy, kompetencji i klasy.

Może gdyby członkowie komisji przypuszczali o czym będzie mówił Zbigniew Ziobro, nie byłoby tak skłonni do doprowadzania go na wystuchanie. Skutkowało to całą serią strzałów we własne kolana członków komisji, wytyłnął bowiem bezmiar bezprawia, jaki towarzyszył umorzeniom w postępowaniach dotyczących choćby sprawy Polnordu czy sprawy Sławomira Nowaka.

Poniekąd wycofuję się częściowo ze swoich słów o śmieszności sytuacji. Wciąż wywołuje ona we mnie poczucie grozy. Może i byłoby to wszystko wyłącznie zabawne, gdyby nie dotyczyło dewastacji systemu sprawiedliwości, dewastacji państwa w ogóle, gdyby wprost nie łamało konstytucji, o którą z taką zaciekłością walczyła dzisiejsza koalicja, a ówczesna opozycja. Może i byłoby zabawne, gdyby nie dramatyczny deficyt budżetowy Polski.

Poza wszystkim jest jeszcze aspekt czysto ludzki wystuchania Zbigniewa Ziobry przed komisją. Były minister ma jeden z trudniejszych do wyleczenia nowotworów – nowotwór przełyku. Przeszedł wiele operacji, chemioterapię, jest w trakcie rehabilitacji. Zalecenia lekarzy opiekujących się pacjentami nowotworowymi są jednoznaczne – dużo spokoju, jak najmniej stresów. I jeszcze jedno – pacjent po tego typu zabiegach może mówić trzy godziny dziennie. Wystuchanie przed komisją trwało osiem godzin. Pozostawiam tę kwestię bez komentarza.

Ty masz 20 lat, ja mam 20 lat, a on ma dożywocie

Dwie dekady w niezwyklej rzeczywistości jako człowiek niewidomy

Szymon Wasiłowicz

Wydawałoby się, że noc z 23 na 24 lipca 2005 roku to zwykła data. A jednak są tacy, dla których właśnie wtedy świat, przynajmniej teoretycznie, całkowicie się zawalił. I dobrze, bo na gruzach starego świata narodziła się zupełnie nowa, a przede wszystkim lepsza rzeczywistość.

Dziś z pełną odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że przez te 20 lat – a szczególnie w tamtym przełomowym roku – po raz 55. odrodziłem się niczym Feniks z popiołów. Fizyczna, „prehistoryczna” utrata wzroku okazała się jaskrawym promieniem światła, który otworzył mi drzwi do nowego, lepszego świata.

Te dwie dekady były pełne błędów, spektakularnych wzlotów, a także, na pierwszy rzut oka, wyniszczających upadków. A jednak nadszedł czas podsumowań i sentymentalnej retrospekcji, za którą zgiętymi kolanami pokornie dziękuję. I czuję, że chcę więcej.

Zawsze twierdziłem, że gdy inni zbierali pokemony, ja zbierałem niepełnosprawności i choroby. I to właśnie one ukształtowały mnie jako człowieka, który – mimo przeciwności – niczym katamaran mknie naprzód, z nadzieją na lepsze jutro.

Czekałem na okazję, by podziękować tej niesamowitej dywizji ludzi, bez których dzisiejszy sukces nie byłby możliwy. Nie byłoby mnie tu i teraz bez wsparcia rodziny, przyjaciół, znajomych, a nawet wrogów – bo to właśnie oni

niedawno solidnie przetestowali moją odporność psychiczną. I potwierdzili, że zmierzam w dobrym kierunku.

Ta notatka to nic innego jak euforyczna radość, ale i ogromna wdzięczność za wszystko, co udało mi się osiągnąć dzięki rodzicom i całemu sztabowi ludzi przez ostatnie dwie dekady.

Początki były trudne – pełne niepewności, też i frustracji. Bo nikt nie rodzi się z mapą drogową, jak żyć po takim doświadczeniu. Ale dziś, jeśli płaczę, są to „żelazne łzy” – pełne odwagi i determinacji – zgodnie z dewizą: „Póki walczysz, jesteś zwycięzcą.”

Nie ukrywam, że szkoła w Bydgoszczy, do której pojechałem, by uczyć się poruszać w nowym wymiarze rzeczywistości, była dla mnie niezwykle cenną „tresurą” – i za to jestem dziś ogromnie wdzięczny. Równie ważną rolę odegrali ludzie ze szkoły przy Tynieckiej 6, gdzie mogłem ukończyć technikum, studium oraz szkołę muzyczną im. Hieronima Baranowskiego w Krakowie.

Ogromnie cenię również Szkołę Policealną Masażu Leczniczego nr 2 z oddziałami integracyjnymi, która dała mi zawód, oraz Centrum Nauki i Zmysłów WOMAI – miejsce, w którym mogę realizować moją życiową misję.

Brak wzroku wciąż pozwala mi czerpać radość ze wspinaczki górskiej, wioślarstwa halowego, siłowni, poezji oraz jazzu – bo to właśnie w jego synkopowanym rytmie bije moje 33-letnie serce: młode, choć przyprószone siwizną.

Było wiele festiwali muzycznych – w Ciechocinku, w Katowicach, w Ukrainie, w Budapeszcie... A dziś? Dziś w moim życiu dominuje stabilizacja, spełnione i wciąż spełniane marzenia.

A plany na przyszłość? Chcę inspirować i motywować osoby z niepełnosprawnościami i chorobami do działania – a przede wszystkim do podejmowania pracy. Nie zawsze trzeba pracować ciężko – czasem wystarczy mądrze. To prawda, którą zrozumiałem dopiero w tym roku. I właśnie tego, Kochani, Wam z całego serca życzę. Niech moc będzie z Wami!

Biografia Mamy – kobiety o wielkim sercu

Gabriela Cholewa – życie pełne poświęcenia, pracy i miłości na rzecz drugiego człowieka.

Krystian Cholewa



Mama urodziła się 17 listopada 1955 roku w rodzinie Henryka i Cecylii Chowaniec w jednej z miejscowości na południu Polski. Choć przyszła na świat w trudnych czasach, a dzieciństwo nie oszczędziło jej emocjonalnych doświadczeń, już wtedy wykazywała się wielką dojrzałością, odpornością i wrażliwością.

Przez pierwsze dziesięć lat życia mieszkała u swojej cioci – siostry matki – ponieważ rodzice w tym czasie budowali dom. Rozłąka z najbliższymi była dla małego dziecka trudnym przeżyciem, które jednak ukształtowało w niej umiejętność akceptacji trudnych sytuacji, na które nie mamy wpływu. Sama często powtarzała: „*Są rzeczy, które trzeba przyjąć i żyć dalej*”.

Po powrocie do domu rodzinnego Mama uczęszczała do miejscowej szkoły podstawowej. Już jako dziecko po skończonych lekcjach pracowała razem z rodzicami na gospodarstwie – przy żniwach, wykopkach, obrządku zwierząt. Wszystkie prace były wykonywane ręcznie. Choć życie na wsi nie było łatwe, mama nigdy nie traciła pogody ducha – znajdowała czas na spotkania z koleżankami i wieczorne czytanie książek, które wypożyczała z biblioteki.

W wieku 13 lat odpowiedziała na prośbę dalszej krewnej, która po śmierci męża potrzebowała wsparcia. Mama nie wahala się ani chwili – pomagała jej nocami, a rano szła do szkoły. Już wtedy jej życie zaczęło być przepełnione opieką nad innymi.

Marzyła o zawodzie pielęgniarki – chciała pomagać ludziom zawodowo – jednak trudna sytuacja rodzinna nie pozwoliła jej na kontynuowanie



Rozłąka z najbliższymi była dla małego dziecka trudnym przeżyciem, które jednak ukształtowało w niej umiejętność akceptacji trudnych sytuacji, na które nie mamy wpływu.

nauki. Zaczęła więc pracować: najpierw w lasach państwowych, potem w zakładach przemysłu papierniczego i w fabryce produkcyjnej.

W 1978 roku wyszła za mąż za swojego ukochanego mężczyznę, a mojego tatę, z którym przeżyła czterdzieści wspólnych lat, aż do jego śmierci. Po ślubie wspólnie remontowali dom, który w spadku odziedziczyli po cioci męża. Budynek był w kompletnej ruinie, wymagał generalnego remontu, ale mimo pracy zawodowej i pomocy u rodziców na gospodarstwie, młode małżeństwo stopniowo tworzyło swoje „gniazdo”.

Po kilku latach urodziła się ich pierwsza córka – moja siostra Anna. Po urlopie wychowawczym mama wróciła do pracy zawodowej, ale niedługo później na świat przyszedł syn – dziecko, które zmieniło bieg życia rodziny. Na początku rozwijałem się bez żadnych zastrzeżeń, jednak po pewnym czasie Mama zauważyła niepokojące objawy.

Walka o zdrowie syna

Po wieloletniej tułaczce po lekarzach – od Wrocławia po Kraków – w końcu padła diagnoza: dziecięce porażenie mózgowe. Lekarz nie dawał nadziei, stwierdził, że nie wiadomo czy dziecko kiedykolwiek będzie chodzić, a bez kilku operacji się nie obejdzie.

Dla rodziców był to cios. Mama przez wiele dni żyła jak w odrętwieniu, z czarnymi myślami. Się znalazła w modlitwie – sięgała po Pismo Święte, które podnosiło ją na duchu. Nie poddała się. Od

tej chwili rehabilitacja i opieka nad synem stały się jej codziennością – pełnoetatowym zajęciem bez wynagrodzenia.

Kiedy inni rodzice spali, odpoczywali, żyli „normalnym” życiem, ona masowała mnie na kuchennym stole, ćwiczyła przy drabinkach, towarzyszyła mi na hipoterapii i pływaniu. Choć sama bała się wody (nie umie pływać) – wchodziła do basenu, by być ze mną. W wieku 4 lat przeszedłem operację wydłużenia ścięgna Achillesa. Dopiero wtedy zacząłem samodzielnie chodzić.

Życie w służbie drugiemu człowiekowi

Mama zrezygnowała z pracy zawodowej, by w pełni poświęcić się opiece nad niepełnosprawnym synem i starszą ciocią, która cierpiała na demencję starczą. Każdy jej dzień zaczynał się o świcie, a kończył późną nocą. Opieka nad bliskimi, rehabilitacja dziecka, codzienne obowiązki domowe, praca w gospodarstwie, gotowanie, zakupy, sprzątanie – wszystko to robiła bez skargi i bez odpoczynku.

W każde wakacje wyjeżdżaliśmy na kilkutygodniowy turnus rehabilitacyjny. Nie miała czasu na własne hobby, na spotkania z koleżankami, na wyjazdy z mężem. Każda wolna chwila była przeznaczona dla kogoś – dla dziecka, dla cioci, dla rodziny, dla potrzebujących.

Pewnego październikowego wieczoru, gdy mama zajmowała się chorą ciotką, a tata był w pracy na drugiej zmianie, pod nasz dom podjechały dwie panie. Były wyraźnie zaniepokojone – zgubiły męża jednej z nich w lesie podczas grzybobrania. Mieszkamy w środku wsi, otoczeni domami, a las jest odległości 1,5 km. Panie prosiły mamę, aby pojechała z nimi w konkretne miejsce, bo były pewne, że tam znajduje się mężczyzna. W tamtych czasach telefony komórkowe nie były jeszcze powszechne. Mama, mimo pewnych obaw, zgodziła się i razem z młodszą z pań pojechała na motorowerze. Na szczęście pan tam czekał.

Historia zakończyła się pozytywnie, a mama po raz kolejny udowodniła, że zawsze kieruje się chęcią pomocy, a nie myślą o trudnościach.

Jej podejście do życia jest pełne pokory i wdzięczności. Nie narzeka. Nie zazdrości. Nie uważa, że coś jej się bardziej należy. Mówiła: „*Inni mają jeszcze gorzej. Trzeba patrzeć z nadzieją w przyszłość*”.

W całej swojej życiowej postawie była niesamowicie autentyczna. Służyła ludziom w ciszy i bez rozgłosu – zapraszała ich na kawę, częstowała ciastem, pomagała przy zakupach, jeździła z nimi do lekarza. Zawsze gotowa do pomocy, pełna zrozumienia, ciepła i życzliwości. Nigdy nie przeszła obojętnie obok nikogo, kto potrzebował pomocy.

Matka, opiekunka, nauczycielka życia

Mama Gabriela jest nauczycielką życia. Swoim dzieciom i całemu otoczeniu pokazuje, że miłość to nie tylko słowo, ale czyny. Że codzienne, żmudne obowiązki mogą być wyrazem troski. Że niepełnosprawność nie odbiera człowieczeństwa.

W swojej codziennej, często niewidzialnej pracy, wykazuje się niesamowitą siłą, odwagą i poświęceniem. Przetrwała trudne czasy, choroby, śmierć taty, brak wsparcia systemowego – a mimo to nigdy nie przestała wierzyć w sens życia i w wartość drugiego człowieka.

Dziś, patrząc na Jej 70-letnią drogę życia, trudno nie odczuwać ogromnego podziwu i wdzięczności. To nie tylko matka – to opiekunka, pielęgniarzka, rehabilitantka, kucharka, psycholog, kierowca, nauczyciel i bohaterka życia codziennego.

„Życie ludzkie jest bezcenne – zaczyna się już w łonie matki i kończy naturalną śmiercią.”

To zdanie, które mama powtarza najczęściej. Ale to nie są tylko słowa, ale credo, które realizuje każdego dnia.

Mama od początku podchodziła do mojej niepełnosprawności w sposób naturalny. Nie panikowała, nie lamentowała – po prostu szła cały czas do przodu. Nigdy nikogo nie obwiniła, nie odwracała się od ludzi. Nie zazdrościła innym, nie uważała, że coś jej się bardziej należy tylko dlatego, że ma niepełnosprawnego syna. Mama



Każdy jej dzień zaczynał się o świcie, a kończył późną nocą. Opieka nad bliskimi, rehabilitacja dziecka, codzienne obowiązki domowe, praca w gospodarstwie, gotowanie, zakupy, sprząatanie – wszystko to robiła bez skargi i bez odpoczynku.

nauczyła mnie życiowego optymizmu – nieważne co by się działo, trzeba zawsze pozytywnie patrzeć w przyszłość. Nie ma co narzekać – mówiła, ponieważ ludzie mają o wiele gorzej od ciebie.

Dla mnie kobietą sukcesu jest właśnie moja Mama. Dokonała czegoś, co dla wielu wydawało się niemożliwe – i to w czasach, gdy niepełnosprawność była tematem tabu. Nigdy się nie poddała. Nie zraziła się moimi niepowodzeniami i upadkami. Codziennie walczyła o mnie – rehabilitowała mnie, wozila do szkoły, uczyła i wspierała podczas terapii mowy, w czasie studiów, a nawet teraz – w mojej pracy zawodowej.

To dzięki niej mogę dzisiaj samodzielnie się poruszać, chodzić na spacer, jeździć na rowerze, prowadzić samochód, pracować, pisać artykuły, pomagać w domu. Dla większości ludzi to coś normalnego – codzienność. Dla mnie – owoc wieloletniego wysiłku, wytrwałości i miłości mojej mamy.

Wiem, że bez niej nie mówiłbym, nie chodził, nie pisał. O takiej samodzielności mógłbym tylko marzyć. Dlatego jestem jej wdzięczny z całego serca i codziennie doceniam wszystko, co dla mnie zrobiła. Staram się odwdziaczać, jak tylko potrafię – choć wiem, że tego długu nie da się spłacić.

Wspólny cel łączy

Dr Andrzej Tikhonov

Świat wewnętrzny człowieka jest zjawiskiem fascynującym. W umysłach ludzkich nie ma dwóch takich samych rzeczywistości. Stanowimy niezwykle bogatą różnorodność. Połączeni zaś jednym celem potrafimy dokonać znacznie więcej niż w pojedynkę.

15 czerwca 2025 roku po północy stanęliśmy z Balbiną Bujak na mecie 11. PKO Nocnego Półmaratonu we Wrocławiu. Ja, niewidomy maratończyk, i ona, świeżo upieczona półmaratonka. Dobiegliśmy do mety, łączył nas bowiem wspólny cel. Balbina pokonała swoje pierwsze 21,97 kilometrów, pełniąc trudną i odpowiedzialną rolę przewodniczki niewidomego biegacza. Po półmaratonie odbyłem niezwykle ciekawą i inspirującą rozmowę z nią. Serdecznie zapraszam Cię, Drogi Czytelniku/Droga Czytelniczko, do podróży intelektualno-emocjonalnej i oddaję głos bohaterce tego artykułu.

Uprawianie aktywności fizycznej daje mi radość i wolność. Dla mnie wolność jest wtedy, gdy robię to, co chcę i co napawa mnie radością. Nie skupiam się na wyglądzie. Skupiam się na robieniu czegoś ciekawego. To mój sposób na spędzanie czasu wolnego. Zdaję sobie sprawę, że technika jest ważna, ale czasem nie skupiam się na niej. Gdy jadę na rowerze, czuję wolność. Mam przekonanie, że ruch to zdrowie. Moi rodzice tego mnie uczyli. Jako dzieci nie siedzieliśmy przy komputerze. Dla nas atrakcją było wyjść z domu i pobiegać. Biegałam po łąkach, robiliśmy wyprawy nad Odrę, graliśmy w hokeja na lodzie, rzucając puszkę. Rodzice dawali nam wolność w zabawie. Później podzieliliśmy się – ktoś z rodzeństwa uprawia aktywność fizyczną, a ktoś nie.



Wybrałam studia – Turystyka rekreacyjna na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Obawiałam się czy poradzę sobie ze sportowym aspektem tego kierunku. Uczelnia dała mi dużo ruchu. Jestem instruktorką fitnessu. Ćwicząc na różnych siłowniach obserwuję jak instruktorzy prowadzą zajęcia, jak budują komunikację z grupą, czy skupiają się na technice wykonywanych ćwiczeń. Trzeba prawidłowo trenować, żeby sobie nie zaszkodzić. Chodziłam na różne tańce. Salsa najbardziej mi przypasowała, też ze względu na muzykę.

Lubię Wrocław. W mieście jednak trochę się duszę. Po górach chodzę od czasów studiów, od 15 lat. W górach czuję wolność. Uwielbiam przestrzeń. Najlepiej jak nie ma ludzi. Spokój, cisza, nie ma zgiełku. Tylko szumi wiatr. Chodzę sama i w grupie po górach. Kiedyś wzięłam urlop, żeby w samotności pochodzić po Karkonoszach. W górach mam możliwość poznawania siebie, moich granic.

15 czerwca 2025 roku po północy stanęliśmy z Balbiną Bujak na mecie 11. PKO Nocnego Półmaratonu we Wrocławiu. Ja, niewidomy maratończyk, i ona, świeżo upieczona półmaratonka. Dobiegliśmy do mety, łączył nas bowiem wspólny cel.

Po wolontariacie w Zambii napisałam maila do prezes Fundacji Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci, że marzę o pracy w Fundacji. Lubię pomagać i chciałam potążyć pracę i pomaganie. Zachęcam ludzi, żeby pisali do tych miejsc, gdzie chcą pracować, żeby to oni wybierali miejsce pracy, a nie miejsce pracy ich. Pomaganie wyniosłam z domu. Daje mi to poczucie, że pomagając jestem tą prawdziwą Balbiną, którą JA chcę być. Jestem osobą wierzącą. Jestem nie tylko dla siebie. Żyję wśród ludzi.

Miałam trzy marzenia. Dwa z nich już spełniłam – wolontariat w Afryce i lot balonem. Trzecie czeka w kolejce. Lubię doświadczać tego, co nie przychodzi łatwo. Lepiej smakuje, gdy sama się wystaram o coś. Postanowiłam wziąć udział w konkursie, w którym nagrodą był lot balonem. Znajomi mocno mnie wspierali, wysyłając sms-y. Potem zaczęli zbierać pieniądze na lot. Wtedy postanowiłam, że nie będę tych pieniędzy inwestować w siebie, że polecę balonem z dzieckiem, które doświadcza choroby. Na targach turystyki we Wrocławiu spotkałam się z firmą, która zajmuje się lotami balonem. Powiedziałam, że mam takie marzenie, że chciałabym zapłacić za czyjś lot i spytałam, czy mogą go zasponsować. Nawiązałam współpracę z koleżanką, która prowadzi bloga i zna się na prowadzeniu mediów społecznościowych, żeby tę akcję pięknie opisać. Szukałam dziecka. Znalazłam dwunastolatka z niepełnosprawnością ruchową i poleciliśmy balonem.

W Fundacji chciałam nie tylko pracować, ale być wolontariuszką i to na moich zasadach. Balbińska korona Gór Polskich dla dzieci z Fundacji Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci. To był mój projekt, który realizowałam przez dwa lata. Założyłam zrzutkę zbierając środki na rehabilitację dzieci. Weszłam na 28 szczytów górskich. Nawiązałam współpracę z projektem Ładne Historie. Oni też organizują górskie wędrówki dla dzieci z niepełnosprawnościami. Wspierali mnie, wypożyczając wózki. Na szczyty, gdzie da się wyjść z wózkiem, zabierałam dzieci. Założyłam grupę na Facebooku poświęconą temu projektowi. Nagrywałam filmiki dokumentujące kolejne sukcesy. Brałam latawiec z logo Fundacji i puszczałam bańki. Wszystko robiłam po mojemu. Uzbierałam 11 tys. PLN. Środki zostały podzielone przez Fundację.

Byłam wolontariuszką rodzinną. Poznałam dzieci z chorobami nieuleczalnymi. Jestem dumna, że mogłam przebywać z takimi bohaterami. To bohaterstwo rodziców. Mają odwagę, żeby zaakceptować chorobę. Pomimo trudności uatrakcyjniają życie dziecka. Poświęcają mu życie. Dorośli i dzieci różnie przeżywają śmierć. Każdy z nas ma swój czas. W tym świecie są osoby chore, żebyśmy byli bardziej wrażliwi, żebyśmy się uczyli czegoś dzięki nim. Na pewno osobie z niepełnosprawnością ciężko mój punkt widzenia zrozumieć. Ale tak uważam. Wszystko jest po coś.

Z czym mi się kojarzy bieganie? Motywacja Andrzeja! W bieganiu Andrzej motywuje. Kiedyś powiedziałam, że do biegania jestem ostatnia. Podziwiałam ludzi, którzy biegają. Dla mnie było zagadką, po co biegają. Andrzej opowiadał o maratonach. To on rzucił hasło, że zaczniemy biegać. Jesienią do mnie napisał, że zbliżają się zapisy na 11. PKO Nocny Wrocław Półmaraton. Pomyślałam, że pół roku wystarczy, żeby się przygotować. Andrzej to potwierdził.

Przebiegłam pierwsze 2 kilometry na początku lutego. Ciężko i nudno! Chciało się pić, liczyłam ile jeszcze kilometrów zostało. Nawet słuchawki nie pomagały. Jednak wierzyłam, że pokonam Półmaraton. Jak wyznaczam cel, wiem, że go zrealizuję. Regularnie i dużo chodzę po górach.

Dlatego Andrzej, mój trener, zapewniał, że jakąś formę mam. Wiedziałam, że się zmotywuję, gdy będzie ze mną biegat.

Razem przebiegliśmy pierwszą wolną dyszką 4 kwietnia. Było ciekawiej, nie było znacznie trudniej. Dalej regularne wspólne treningi biegowe, zazwyczaj 2 razy w tygodniu. Bardzo się cieszyłam z osiągnięć. Pierwsze 15 kilometrów, pierwsze 16 kilometrów. Andrzej znalazł optymalne tempo dla nas i zwiększaliśmy objętość treningów, czyli ilość pokonanych kilometrów. Po pierwszej szesnastce przekonałam się, że zrobię półmaraton. Przez całe miasto przebiegliśmy. Byłam dumna, że dałam radę. Cieszyłam się razem z Andrzejem, który stwierdził, że nadaję się na półmaraton. Bez niego tego bym nie zrobiła.

Teraz bieganie kojarzy mi się też z wolnością. Biegaliśmy, wytaczając przeróżne trasy – przez miasto, wieczorem w piątek, gdy dużo ludzi się kręci, biegaliśmy w deszczu, po różnych nawierzchniach, w parkach. Najlepiej po prostu biec, nie licząc kilometrów. Podoba mi się, że biegam z Andrzejem. To mnie motywuje. To on planował treningi, narzucał tempo oraz udzielał porad co do treningów, jedzenia, rozciągania i rolowania. Pokazał, że mogę.

Dla mnie to bardzo nietypowe doświadczenie opowiadać Andrzejowi, gdzie biegniemy. Bieganie to nie spacer. Wszystko ma znaczenie. Niewidomy biegacz musi się orientować, co się dzieje. Kamyczki, patyczki, korzenie, mocne skręty, krawężniki, delikatne prawo albo lewo. Do tego ludzie, krzaki, rowery, psy albo muszki atakujące w parku.

Z Andrzejem bieganie jest ciekawe. Ma dużą wiedzę jak biegać razem. Bieganie z nim to opowieść, co się dzieje dookoła. Nie tylko informuję o ważnych zmianach na trasie, ale też staram się w sposób ciekawy opowiadać, opisując otoczenie. Nie jest to łatwe. Gdy tempo jest wyższe, to wtedy tylko i wyłącznie precyzyjne komunikaty.

Gdy biegamy razem, czuję odpowiedzialność. To nie obciąża fizycznie. Czuję radość z tego. Nigdy nie chciałam zrezygnować.

„ Z czym mi się kojarzy bieganie? Motywacja Andrzeja! W bieganiu Andrzej motywuje. Kiedyś powiedziałam, że do biegania jestem ostatnia. Podziwiałam ludzi, którzy biegają. Dla mnie było zagadką, po co biegają. Andrzej opowiadał o maratonach. To on rzucił hasło, że zaczniemy biegać.

Stojąc na starcie Półmaratonu, żadnych lęków nie miałam. Czułam, że będzie fajnie. Ale nie wiedziałam czego się spodziewać. Przewodnicząca Społecznej Rady Miasta ds. Osób z Niepełnosprawnościami, Monika Drytkiewicz, załatwiła dla nas żółte balony z napisami „Niewidomy biegacz” i „Przewodnik”. Żebyśmy byli widoczni na trasie. Lubię coś, co jest nietypowe, robione po raz pierwszy – biegniesz z tymi balonami. Mój klimacik!

Na trasie była super atmosfera. Po raz pierwszy doświadczyłam tak dużej imprezy sportowej. Kibice. Przebijanie piąteczek z dziećmi. Cieszę się, że chcieli poczuć klimat biegania. Patrzyłam na innych biegaczy, wystartowało prawie 14 tysięcy osób. Po 12. kilometrze coraz więcej biegaczy już szło. Były też karetki. Jedna dziewczyna po prostu padła na twarz. Przebiegłam dzięki Andrzejowi. Najlepszy trener w mieście.

Trzeba przyznać, że pierwszy półmaraton, w dodatku pełniąc rolę przewodnika niewidomego maratończyka, to wyzwanie. Nie wiedziałam jak organizm może się zachować. Zdawałam sobie sprawę, że dla Andrzeja to też wyzwanie. Musiał zaufać początkującej biegaczce. Rozumiałam, że jego zdrowie, a może i życie, zależy ode mnie. Na samej trasie największą trudnością były mocno wystające tory. Trasa tego półmaratonu ma dużo skrętów, zmian nawierzchni, nierówności, zwężeń. Często się biegło w tłumie.

Obawiałam się, czy Andrzej mnie słyszy. Komunikacja to bezpieczeństwo. Mieliśmy balony, dlatego biegacze z tyłu wiedzieli o co chodzi. Jednak ci z przodu nie. Ciężko się wyprzedzało. Andrzej umówił się z kolegą, żeby pokazać nam strefę startową. Biegacze startują falami, w zależności od zaplanowanego czasu, w którym chcą przebiec półmaraton. Tomek postanowił biec z nami. Podawał wodę, gdy mijaliśmy stanowiska z napojami i jedzeniem.

Biegacze nas dopingowali, krzycząc „brawa dla Was” i „szacun”. Zdawali sobie sprawę, że to wyzwanie dla Andrzeja i dla mnie. Mają do Andrzeja ogromny szacunek, bo nie widzi i biega. Postać Andrzeja jest dla nich niesamowita. Dlaczego biega? Żeby pokazywać ludziom przykład, że można więcej. To misja. Dawać ludziom naukę.

Gdy cel osiągnę, odczuwam, że jest fajnie, ale fajniejsza była droga do niego. Bardziej cieszy mnie proces, że coś robię. Na mecie emocje, przeżywanie.

Po półmaratonie chcę zająć się różnymi partiami mięśni. Andrzej uświadomił mi, że ważne znaczenie odgrywają np. głębokie mięśnie brzucha. Chcę nad tym popracować. Dołożę ćwiczenia oddechowe. Andrzej to mój trener. Pamiętam, jak np. sprawdził moje buty do biegania i stanowczo stwierdził, że w takich biegać nie można. Nie wiedziałam, że tak kluczowe znaczenie mają buty.

Jak zacząć biegać? Zdzwaniasz się z Andrzejem, wyznaczenie miejsce i biegacie. Tyle.

Gdy biegniemy, jesteśmy związani buffem. Buff to chusta wielofunkcyjna, kawałek cienkiej tkaniny w kształcie komina bez szwów. Trzymamy go na nadgarstkach. Lepiej niż linka. Dobrze wiąże, nie krępuje ruchów, fajnie się czuje drugą osobę. Osoba niewidoma może czuć ciebie, manewry, nawet delikatne szybkie ruchy ręki. Nie zawsze jest czas na komunikat. W zgranym zespole słowa nie są potrzebne. Trenując, fajnie zmieniać nawierzchnię. Warto wszystko przetrenować – wąskie ścieżki, płyty, kamienie, psy, ludzie, drzewa, krzaki, nawet liście i gałęzie, o które można zahaczyć głową. Przewodnik

“ Teraz bieganie kojarzy mi się też z wolnością. Biegaliśmy, wytaczając przeróżne trasy – przez miasto, wieczorem w piątek, gdy dużo ludzi się kręci, biegaliśmy w deszczu, po różnych nawierzchniach, w parkach.

musi patrzeć, co się dzieje po stronie niewidomego biegacza. Trzeba z wyprzedzeniem mówić o zmianach. Czasem lepiej zwolnić lub się zatrzymać, np. przed wysokim krawężnikiem. Komunikacja polega na szybkich, wcześniej ustalonych hasłach. Opracowana komunikacja to podstawa. Przewodnik opisuje trasę. Gdy tempo pozwala, mogę dodać, że mijamy ładne kwiatki. Gdy biegamy, wierzę, że Andrzej mnie słucha. Moje słowa są dla niego ważne. To dla mnie mocne doznanie.

Zacząłam biegać. Odważyłam się. Andrzej wskazał drogę, dlatego przebiegłam półmaraton.

Jeśli chcesz zacząć uprawiać aktywność fizyczną i nie wiesz jak, musisz wybrać, czy chcesz sam trenować czy z ludźmi. Ja np. lubię zajęcia fitness w grupie. Napędza muzyka, instruktorka daje komendy. Masz motywację, bo jest grupa. Musisz próbować różnych rzeczy, aby zrozumieć, co jest dla Ciebie. Warto zapytać bliskich, przyjaciół. Trzeba zacząć z kimś, żeby potem robić to samemu. Warto poszukać ludzi w fundacjach. Można zainspirować się filmikami, podcastami, opowieściami. Mając niepełnosprawność, trudniej zorganizować treningi. Możesz zadzwonić, zapytać czy jest ktoś, kto może poinstruować. Warto rozmawiać. Musisz powiedzieć, jaka jest trudność. Nie bać się pytać czy jest pomoc albo dostosowanie. Ludzi są pomocni. To jest w naturze ludzkiej. To Twoje życie. Poszłam, zapytałam, zrobiłam. To wyzwanie. Jak nie wiecie, jak zacząć trenować, zgłóście się do mnie albo do Andrzeja, pokierujemy.

Gdy system zawodzi

Historia Pani Kasi i codzienność osób z niepełnosprawnościami w Polsce

Wojciech Środziński

Pani Kasia była aktywną, pełną życia, zaangażowaną młodą osobą. Jej los zmienił się dramatycznie przez serię błędów medycznych i zaniedbań. Straciła wzrok, słuch, a także – przynajmniej na jakiś czas – poczucie niezależności. Jednak nawet po tych doświadczeniach nie pozwoliła, by etykieta „ofiary” przyłgnęła do niej na stałe i gdy otrzymała szansę zatrudnienia w Fundacji MOŻESZ w Szczecinie, bez obawy zdecydowała się podjąć wyzwanie ciesząc się z szansy, jaką otrzymała. Nie podejrzewała, że spotka ją coś złego. Chciała wrócić do pracy, żyć na własnych zasadach. Jednak zamiast wsparcia, państwo polskie postawiło przed nią kolejną przeszkodę. Pani Kasia musi oddać pieniądze z tytułu renty specjalnej, którą wcześniej przyznano jej jako osobie znajdującej się w szczególnie trudnej sytuacji. Suma ta dla bohaterki reportażu jest bardzo wysoka, bo sięga niemal 50 tys. zł. Mieszkanka Szczecina jest wojowniczką i jak każdy wojownik zasługuje na uczciwe reguły gry. Niestety w Polsce trudniej jest nim być.

Reportaż opublikowany w lipcu na portalu *wSzczecinie.pl* pokazuje nie tylko indywidualną historię Pani Kasi, ale także szeroki problem – systemowe przeszkody, z jakimi codziennie mierzą się osoby z niepełnosprawnościami. Od nieprzygotowanej opieki medycznej, przez absurdy ubezpieczeń społecznych, po prawo, które zamiast pomagać – potrafi karać. To nie są wyjątki. To realność tysięcy osób, które każdego dnia walczą nie tylko z własnymi ograniczeniami, ale przede wszystkim z barierami stworzonymi przez państwo. W momencie podjęcia zatrudnienia Pani Katarzyna posiadała prawo do renty specjalnej, jest to szczególna forma pomocy przyznawana przez Prezesa Rady Ministrów w wyjątkowych, losowych przypadkach, gdy



osoba nie może otrzymać żadnej innej renty ani emerytury, a jej sytuacja życiowa jest naprawdę trudna. Renta ta jest uznaniowa – nie wynika wprost z przepisów prawa ubezpieczeniowego, ale z decyzji politycznej lub humanitarnej. Stanowi „ostatnią deskę ratunku”, zwłaszcza dla osób, które z powodu choroby czy wypadku straciły szansę na samodzielność i utrzymanie. Zastanawiacie się dlaczego Pani Kasia musi zwrócić pieniądze? Bohaterka, mimo niepełnosprawności i formalnego prawa do renty specjalnej, postanowiła – w miarę możliwości – wrócić do pracy i być aktywna. Chciała spróbować odzyskać choć namiastkę dawnego życia i pozyskać więcej gotówki z uwagi na niską wysokość renty, jaką jej przyznano.

Według obowiązujących przepisów renta specjalna przysługuje wyłącznie osobie, która nie ma dochodu zapewniającego minimum egzystencji oraz nie jest w stanie podjąć pracy. Każde podjęcie legalnej aktywności zawodowej, nawet na bardzo niewielką skalę, powoduje utratę

prawa do renty. Jeśli taka osoba jak Pani Kasia zaczęła pracować, a jednocześnie wciąż pobierała świadczenie, nawet nieświadomie, państwo automatycznie żąda zwrotu całej przyznanej kwoty. To właśnie Zakład Ubezpieczeń Społecznych egzekwuje zwrot pieniędzy, na mocy decyzji Prezesa Rady Ministrów. Pani Kasia nie miała szans dowiedzieć się o zakazie pracy. Sytuacja ta pokazuje dodatkowy, głęboko niesprawiedliwy wymiar tej historii. Szczecinianka nie wiedziała, że podjęcie pracy spowoduje utratę prawa do renty specjalnej i obowiązek zwrotu pieniędzy. Dlaczego? Ponieważ po utracie wzroku nie była w stanie samodzielnie odczytać urzędowej korespondencji. Mimo że ZUS doskonale wiedział o jej niepełnosprawności wzrokowej, wszystkie decyzje były wysyłane tradycyjnym listem, w zwykłym druku, nie w wersji brajlowskiej, elektronicznej czy za pośrednictwem asystenta. Pani Kasia musiała polegać na pomocy innych by poznać treść urzędowego pisma. To nie ona zawiniła – to system nie potrafił się z nią skutecznie skomunikować, mimo pełnej świadomości jej sytuacji.

Opisany przykład pokazuje absurd systemu i skutki dla osoby z niepełnosprawnością. Osoby pobierające rentę specjalną są zobowiązane natychmiast zgłaszać każdą aktywność zawodową i każdy dochód, nawet symboliczny. System nie przewiduje stopniowego „wychodzenia” z niepełnosprawności na rynek pracy – nie ma elastycznych rozwiązań umożliwiających bezpieczny powrót do aktywności. Jeśli organ państwowy uzna, że renta była pobierana nieśłusznie, żąda zwrotu całej sumy z odsetkami, co w praktyce prowadzi wiele osób do długów i dramatów finansowych. Zastanawia mnie jak często się to zdarza? Jak podają źródła internetowe w 2023 roku o przyznanie renty specjalnej wystąpiło ponad 8 000 osób – tylko 1 100 ją otrzymało. Co roku kilkaset osób w Polsce zostaje zobowiązanych do zwrotu pobranych świadczeń specjalnych, bo podjęli próbę jakiegokolwiek aktywności zawodowej lub nie spełnili restrykcyjnych warunków finansowych. Dla porównania: w krajach Europy Zachodniej systemy wsparcia pozwalają na stopniowy powrót do aktywności bez natychmiastowej utraty wszystkich świadczeń.

Smutna jest to historia, bo zamiast docenić siłę, wolę walki i chęć powrotu do aktywności, nasze państwo karze osoby, które próbują sobie poradzić mimo wszystko. Pani Kasia – zamiast wsparcia – musi oddać państwu pieniądze, które wcześniej przyznano jej jako wsparcie w sytuacji skrajnej bezradności.

Taka jest rzeczywistość tysięcy osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Bohaterka reportażu chciała wrócić do pracy. Chciała być aktywna i niezależna – jak wcześniej. Jednak na jej drodze stanął mur biurokracji, niezrozumiałych przepisów i braku elastyczności.

Zamiast wsparcia – sankcje, zamiast partnerstwa – podejrzliwość. Jak to możliwe, że w kraju, który potrafi tworzyć rozbudowane mechanizmy kontrolne i restrykcyjne wobec osób z niepełnosprawnościami, nie potrafi zbudować równie sprawnego systemu wsparcia? Czy naprawdę miejsce, które szczyci się nowoczesnością, solidarnością i praworządnością, nie potrafi najpierw zapobiegać wydarzeniom takim jak to, a potem skutecznie pomagać tym, których dotknęła niesprawiedliwość? My, obywatele, nie chcemy więcej historii „wojowników”. Nie chodzi o to, żeby podziwiać siłę i determinację takich osób jak Pani Kasia – choć ich postawa zasługuje na szacunek. Chodzi o to, by walka o podstawowe prawa i możliwość samodzielnego życia nie była konieczna. W kraju, który naprawdę szanuje swoich obywateli, osoby z niepełnosprawnościami nie musiałyby być wojownikami – bo system byłby po ich stronie, nie przeciwko nim.

Gdzie jest odpowiedzialność? Zadaję na końcu to jedno proste pytanie – pytanie, które powinniśmy zadawać sobie wszyscy: Jak to możliwe, że państwo, które potrafi zbudować skomplikowany system sankcji wobec niepełnosprawnej kobiety, nie potrafi zbudować systemu, który w pierwszej kolejności by jej nie skrzywdził? Pani Kasia znalazła w sobie siłę, by walczyć. Miejmy nadzieję, że Sąd stanie po jej stronie. Bohaterka reportażu powinna żyć i pracować na własnych warunkach, w systemie, który rozumie, szanuje i wspiera. Zapamiętajcie Panią Kasię. Posłuchajcie jej głosu – mówi i walczy także w naszym imieniu.

Trening umiejętności społecznych

MC



Osoby z niepełnosprawnością chcą uczestniczyć i uczestniczą w życiu społecznym. Chcą spotykać się z innymi ludźmi, brać udział w wydarzeniach kulturalnych, rozrywkowych, rekreacyjnych. Czasem jednak brak nam odwagi, umiejętności wyjścia z własnego, znanego świata czy świata kontaktów online. Ważne jest zatem ciągłe rozwijanie umiejętności społecznych, tak aby osiągnęły one jak najwyższy poziom. Co możemy zrobić i w jaki sposób pomóc sobie, kiedy nawiązywanie tych relacji nie idzie nam tak dobrze, jak byśmy chcieli? Jedną z możliwości jest udział w zajęciach TUS – treningu umiejętności społecznych. Zajęcia takie prowadzone są zarówno dla dzieci, jak i osób dorosłych.

Jako certyfikowany trener umiejętności społecznych chciałbym przekazać kilka informacji, które być może ułatwią Wam nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów z innymi ludźmi, lub podjęcie decyzji o tym, żeby skorzystać z pomocy specjalistów. Skąd w ogóle pomysł na ukończenie akurat takiego kursu? Wynika to z zainteresowania komunikacją międzyludzką, chęcią niesienia pomocy, zdobywaniem wiedzy i umiejętności związanych z relacjami międzyludzkimi.

Prawidłowo rozwinięte umiejętności społeczne ułatwiają funkcjonowanie w społeczeństwie. To one pozwalają nam na dobrą komunikację, powodują, że dobrze odnajdujemy się we

współpracy zespołowej, pozwalają w sposób cywilizowany rozwiązywać konflikty. Jednym słowem warunkują budowanie dobrych relacji między ludźmi.

W celu doskonalenia naszych kompetencji społecznych powinniśmy koncentrować się głównie na kształtowaniu takich umiejętności, jak:

- › aktywne słuchanie, które polega na zrozumieniu drugiej osoby, skupieniu uwagi na tym co ma do powiedzenia, nie krytykowaniu rozmówcy, uznanie jego prawa do własnego zdania;
- › empatia, czyli umiejętność wczuwania się w sytuację drugiej osoby, zrozumienie jej emocji, które towarzyszą w danej sytuacji;
- › współpraca polegająca na zaangażowaniu w grupowe projekty, inicjatywy czy po prostu zwykłe spotkania z innymi, wymiana doświadczeń, dyskusje;
- › asertywność, czyli umiejętność wyrażania swoich opinii i działania w taki sposób, aby nie zranić innych, ale też samemu nie czuć się wykorzystywanym, oszukany czy dotkniętym;
- › rozwiązywanie konfliktów;
- › radzenie sobie ze stresem i krytyką.

Czym w ogóle jest TUS, czemu ma służyć?

Na początku trening umiejętności społecznych był prowadzony głównie z myślą o osobach z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim oraz dla tych, które wyróżniały się umiejętnością szybkiego pisania i czytania. W późniejszym czasie okazało się, że tego typu zajęcia dobrze sprawdzają się u osób z różnym stopniem niepełnosprawności, w tym także z umiarkowanym i znacznym, oraz osób, które mają trudności z nawiązywaniem relacji, doświadczają lęku społecznego czy tych, dla których problemem jest niska samoocena.

Trening umiejętności społecznych skupia się na nabywaniu lub podnoszeniu kompetencji

społecznych. Pomaga w dostosowaniu swojego zachowania do sytuacji, w której możemy znaleźć się podczas codziennego funkcjonowania, ale także na tym, aby oduczyć nieprawidłowych sposobów postępowania. Zalecany jest zarówno dzieciom, jak i osobom dorosłym. Głównym celem TUS jest nauka praktycznych umiejętności, które można wykorzystać w codziennym życiu.

W artykule skupię się jedynie na osobach dorosłych. Na czym polegają zajęcia dla nich przeznaczone? Postaram się punktowo i jasno przedstawić zasady:

- › spotkania odbywają się w małych grupach, co daje komfort, swobodę i indywidualne podejście trenera do uczestników;
- › zajęcia prowadzi specjalista, specjalnie w tym celu przeszkolony;
- › ćwiczenie konkretnych umiejętności społecznych, o których pisałem wyżej;
- › wykorzystywane są różnorodne techniki, takie jak odgrywanie ról, dyskusje, treningi zachowań, analiza sytuacji społecznych czy praca z emocjami.

Zajęcia odbywają się zwykle raz w tygodniu, trwają około jednej godziny. Prowadzone są w atmosferze wzajemnego zaufania, szacunku i akceptacji. Zdarza się, że uczestnicy dostają zadania, które mają wykonać poza zajęciami, na przykład ćwiczą daną sytuację społeczną, sporządzają notatki, zapisują emocje, jakie towarzyszą im w konkretnej sytuacji.

Podsumowując, udział w umiejętności prowadzonych zajęciach TUS daje szansę na zwiększenie pewności siebie, pomaga w szeroko pojętym funkcjonowaniu społecznym, towarzyskim i zawodowym, uczy identyfikowania emocji, jakie nam towarzyszą. Nie bójmy się zatem szukać pomocy, kiedy czujemy, że sami nie jesteśmy sobie w stanie pomóc. Nie jest to powód do wstydu, wytykania, piętnowania. To tylko świadczy o tym, że chcemy żyć, funkcjonować w społeczeństwie, wprowadzać zmiany na lepsze.



Jedzenie intuicyjne

Karina Karwan

Wiele osób żyje dziś pod dyktando jakiejś diety. Jej zasady decydują co wolno jeść, a czego trzeba unikać. Niektóre diety wzajemnie się wykluczają i wpędzają nas w poczucie winy, gdy nie spełniamy jej wymogów. Może wreszcie czas, by porzucić ten niepotrzebny rygor?

Dawniej, gdy jedzenie zdobywało się trudniej, było ono sposobem zaspokojenia głodu. Służyło podstawowej funkcji odżywienia i niczemu więcej. Jednak we współczesnym świecie, gdy pokarmu jest dużo, różnej maści autorytety dietetyczne zaczęły nam wmawiać, że nieodpowiednie jedzenie może być dla nas źródłem „grzechu”. Jeśli nie opiera się na konkretnych wytycznych, sprowadza nas na żywieniowe manowce i możemy sobie nim zaszkodzić. Jest to prawda w odniesieniu do słodczy czy tłustych dań typu fast food, jedzonych w nieumiarowanych ilościach, ale nie do jedzenia jako takiego. Obrosło ono już takimi mitami i stało się źródłem stresu, że dietetycy i psycholodzy żywienia biją na alarm, by przestać postrzegać je w kontekście nagrody czy kary.

Sam sobie sterem

Jedzenie to pokarm, który ma nas odżywiać. Tak właśnie trzeba je traktować. Nie należy przypisywać mu niezwykłych właściwości, bo wtedy istnieje ryzyko, że wpadniemy w pułapkę różnych zaburzeń odżywiania. Taką tendencję zauważyły amerykańskie dietetyczki Evelyn Tribole i Elyse Resch prawie 30 lat temu i stworzyły koncepcję tzw. intuicyjnego jedzenia. Polega ona nie na przestrzeganiu jakiejś konkretnej diety, ale na wsłuchiwaniu się w sygnały swojego ciała, takie jak: głód, sytość, przyjemność jedzenia, pragnienie. Specjalistki zachęcały do odejścia od patrzenia na jedzenie przez pryzmat wiecznego odchudzania oraz spożywania tylko narzuconych, zalecanych produktów. Ich zdaniem powinniśmy wrócić do tzw. normalnego jedzenia, które ma nas odżywiać, a nie służyć do kontrolowania wagi.

Nie lubisz? Nie jedz

Ważne w jedzeniu intuicyjnym jest słuchanie potrzeb własnego ciała, bo ono wie, czego mu brakuje, a co mu nie służy. Jeśli nie smakuje ci modny i zachwalany jarmuż, to go nie jedz. Gdy nie możesz przełknąć brokułów czy koktajlu z kurkumą, trudno. Są zdrowe, ale nie musisz się z tego powodu nimi katować. Szukaj swoich smaków wśród wartościowych produktów i z nich układaj swoje menu. W jedzeniu intuicyjnym trzeba postawić na produkty mocno odżywcze, by stały się naszą bazą. Wtedy organizm sam będzie się ich domagał. Gdy wybierzemy przetworzoną żywność pełną cukru i soli, damy się złapać w pułapkę. Słabo odżywiony organizm



Jedzenie to pokarm, który ma nas odżywiać. Tak właśnie trzeba je traktować. Nie należy przypisywać mu niezwykłych właściwości, bo wtedy istnieje ryzyko, że wpadniemy w pułapkę różnych zaburzeń odżywiania. Taką tendencję zauważyły amerykańskie dietetyczki Evelyn Tribole i Elyse Resch prawie 30 lat temu i stworzyły koncepcję tzw. intuicyjnego jedzenia.

będzie się domagał wszystkiego co niezdrowe, ale kaloryczne. Gdy brakuje mu witamin, nie powie przecież, że potrzebuje tej konkretnej, tylko włączy uczucie głodu. Będzie cię zmuszał do jedzenia, bo wtedy zwiększa się szansa, że dostanie to, czego mu trzeba.

Patrz na dzieci

Wszyscy mamy intuicję. To cecha wrodzona. Niemowlę płacze tak długo, aż zostaje nakarmione przez rodzica i gdy jest już syte, wówczas przestaje.

Dzieci potrafią doskonale dobrać jakość oraz ilość jedzenia do swoich potrzeb. Czasami zjedzą dwie tyżki zupy, np. w czasie upałów, a innym razem pochłaniają cztery wielkie naleśniki. Jednak wraz z wiekiem i narzucanymi społecznymi regułami zatracamy ten niezwykły kontakt z ciałem. Nasze nawyki zaczynają mieć bardzo konkretny wymiar, np. wielkość porcji („trzeba jeść więcej”) czy wybrane składniki („jeżeli to zjem, utyję”). Zjadamy do ostatniego kęsa, ponieważ tak nas nauczono. Intuicyjne jedzenie jest czymś odwrotnym. To jedzenie bez znużającego liczenia kalorii, bez wyrzutów sumienia, bez mierzenia porcji i trzymania się pór posiłków narzuconych

przez jakąś koncepcję dietetyczną. Chodzi o to, by postępować wedle własnego zapotrzebowania. Jeść co chcemy i kiedy chcemy.

Zjedz swój nastrój

Jeśli masz ochotę na zupę, banana, ogórki kiszone czy pierogi z serem, to je zjedz. Sednem jedzenia intuicyjnego jest wstuchiwanie się w swój organizm. Warto więc przyjrzeć się temu, co mówi i rozszyfrować jego przekaz. Pamiętaj, że to, co jesz, wpływa na twój organizm i samopoczucie, a samopoczucie wpływa na to, co jesz. Chodzi o przyglądanie się skąd pochodzą dane odczucia i sygnały, które wysyła ciało – czy coś jest zachcianką, z czego wynika ochota na dany produkt, z czego wynika jej brak, dlaczego myśli się właśnie o takim, a nie innym posiłku. Jedzenie intuicyjne jest nazywane jedzeniem dla szczęścia. To właśnie to uczucie ma być efektem końcowym tego co i jak jemy.

Gdy kusi czekolada

Chcesz, to jedz. Ale zobacz, co się potem dzieje. Jesteś po niej szczęśliwsza? Może przez chwilę, ale następnego dnia pojawiają się pryszcze na twarzy. Sama sobie odpowiedz, czy takie jedzenie ci służy. Jeśli ciało mówi, że chce zjeść słodkość, pewnie daje tym sygnał, że dawno nie jadło i potrzebuje szybkiej energii lub zbyt mało dajesz mu odżywczych rzeczy od dawna. Jedzenie intuicyjne wymaga uważności, na którą często nie mamy czasu lub odpowiedniego skupienia. Organizm może funkcjonować na swoich zasadach tylko wtedy, gdy dajemy mu taką możliwość, czyli nie zarzucamy go np. przypadkowym jedzeniem typu fast food. Na co dzień może pomóc w tym dzienniczek żywieniowy, a w nim zapisywanie dodatkowych informacji o tym, jak się czujemy po danym rodzaju jedzenia. Czy mamy po nim energię, czy jesteśmy rozdrażnieni, spokojni itd. To ułatwi wstuchiwanie się w swoje ciało. Badania pokazują, że osoby, które prowadzą tego typu dzienniczki, są o 90% skuteczniejsze we wprowadzaniu zmian w nawykach żywieniowych niż pozostała grupa.

Czy masz intuicję?

Intuicyjne jedzenie nie jest zadaniem na chwilę. Nie jest tak, że przez dwa tygodnie przyciśniemy i wykształcimy w sobie w tym czasie absolutnie

wszystkie nawyki oraz umiejętności, które doprowadzą nas do szczęścia. Trzeba to robić powoli i stopniowo, zaczynając na przykład od picia wody. Daj sobie na to miesiąc i cały ten czas przeznacz tylko na jedną sprawę. W kolejnym miesiącu postanów, że sprawdzisz co dzieje się z innymi napojami, na przykład: ile łyżeczek cukru dosypuję do herbaty. Za dużo? Przez kilka tygodni popracuj nad zmniejszeniem tej ilości. Najważniejsza jest regularność posiłków i duża ilość warzyw.

Jedzenie to część życia. Warto się nim cieszyć i traktować jako coś przyjemnego, co daje siłę i zdrowie.

I na tym warto się skupić na początku. Kupować, gotować, miksować, wyciskać. Jeśli danej osobie jakiś rodzaj diety odpowiada, dobrze się z nim czuje lub jest konieczny ze względu na jej potrzeby zdrowotne, a przy tym jest dobrze zbilansowany, np. dieta wegańska czy bez glutenu – niech to stosuje. Co jednak ważne, jeśli ktoś podejmuje poważniejsze kroki niż na przykład zmiana mleka krowiego na bezlaktozowe, mowa chociażby o eliminacji mięsa czy odstawieniu glutenu, powinien skonsultować się ze specjalistą. W innym przypadku może przynieść to więcej szkody niż pożytku. Jedzenie jest potrzebą fizjologiczną i musimy się zdrowo odżywiać, żeby zwiększyć swoje szanse na zdrowe życie.

Dekalog intuicyjnego jedzenia

1. Zostaw reguły bycia na diecie za sobą.
2. Wsłuchaj się w swój głód. Ustysz go i przeanalizuj. On cię poprowadzi.
3. Podziękuj wewnętrznemu policjantowi za lata współpracy. Każde jedzenie jest dobre.
4. Naucz się zauważać sytość i zaufaj jej. Jeśli już ją poczujesz, przestań jeść nawet w połowie posiłku. Przecież nie jesteś maszyną do jedzenia ani śmietnikiem.
5. Jedzenie ma dawać satysfakcję i być przyjemne. Sprawdź, czy na pewno jesz to, co lubisz.
6. Udziel sobie bezwarunkowego pozwolenia na każdy rodzaj jedzenia.
7. Gdy czujesz emocjonalny głód, postaraj się zaspokoić go inaczej niż tylko jedzeniem. Dookoła jest tak wiele różnych przyjemności...
8. Szanuj swoje ciało. Bądź mu wdzięczny za to, jakie dziś jest.

„Dzieci potrafią doskonale dobrać jakość oraz ilość jedzenia do swoich potrzeb. Czasami zjedzą dwie łyżki zupy, np. w czasie upałów, a innym razem pochłaniają cztery wielkie naleśniki. Jednak wraz z wiekiem i narzucanymi społecznymi regułami zatracamy ten niezwykle kontakt z ciałem.

9. Nie musisz ćwiczyć, żeby schudnąć. Jednak ruch jest świadectwem, że żyjesz i możesz być dzięki niemu szczęśliwszy.
10. Jedz z szacunku do swojego zdrowia i siebie. Dlatego jedz dobrze.

Literatura

- › Tribble, E., Resch, E. (2020). *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach*. St. Martin's Essentials
- › Lange, E. (2019). *Zrozumieć siebie – psychodietetyka w praktyce*. Wydawnictwo Sensus
- › Szczepanek, A. (2021). *Psychodietetyka. Jak mądrze zadbać o swoje ciało i umysł*. Wydawnictwo PZWL
- › Brzezińska, A. I. (2005). *Psychologiczne portrety człowieka*. GWP
- › Siek, S. (2012). *Lęk – przyczyny, mechanizmy, terapia*. Difin
- › Satter, E. (2008). *Secrets of Feeding a Healthy Family*. Kelcy Press
- › Bacon, L. (2010). *Health at Every Size: The Surprising Truth About Your Weight*. Ben-Bella Books



Szczęśliwi czasu nie liczą – o postrzeganiu czasu okiem psychologii

Martyna Janczyło



Upływ czasu dla każdego człowieka jest odczuwalny inaczej. W sytuacjach mniej absorbujących uwagę czas płynie wolniej niż w chwilach relaksu lub typowo rozrywkowych. Jednak zegar w obu przypadkach odmierza czas z tą samą dokładnością. Wyróżnić zatem można czas podmiotowo-subiektywny oraz obiektywny. A co jeśli perspektywa czasowa nie tylko oddziałuje na pracę oraz zabawę, ale również na całe życie?

Osobowe postrzeganie czasu jest indywidualną formą adaptacji człowieka do otaczającego go świata. Przyjmuje się, że przeszłość ma być czymś minionym, którego ewentualne skutki wpływają na teraźniejszość, która po prostu „jest” i na nadchodzącą przyszłość. Ciekawym

zjawiskiem jest również subiektywne postrzeganie czasu w perspektywie całego życia i doświadczeń danej osoby.

Psychologiczne perspektywy czasowe

Zimbardo i Boyd (2020), nieżyjący już badacze i psychologowie, w swojej pracy wyróżnili siedem perspektyw czasowych: przeszłościowo-negatywną, przeszłościowo-pozytywną, teraźniejszą-fatalistyczną, teraźniejszą-hedonistyczną, teraźniejszą-holistyczną oraz przyszłą i przyszłą transcendentálną. Odczucia osób zorientowanych na perspektywę przeszłościową mają wpływ na ich teraźniejszość. Pozytywne myślenie o przeszłości daje większe szanse na zdrowe życie w porównaniu do

osób nastawionych negatywnie. **Istotne jest również to, że wydarzenia z przeszłości nie mają największego znaczenia per se, zaś to, jakie człowiek ma do nich nastawienie. Zatem zdarzenia nie da się zmienić, ale myślenie o nich już tak.** Pozytywne podejście do przeszłości może dawać poczucie bezpieczeństwa i względnej stałości, jednak utkwienie w takim sposobie myślenia nie pozwala na odkrywanie tego co nowe i nieznane.

Perspektywa terażniejszości może przyjąć trzy kierunki: hedonistyczny, fatalistyczny oraz holistyczny. Hedoniści są skoncentrowani na szukaniu radosnych oraz ekscytujących doświadczeń, a unikają przykrości. Częściej wykazują się spontanicznością niż zaplanowanym działaniem. Takie życie, chociaż niezwykle przyjemne, ma swoje wady.

Osoby wysoce hedonistyczne mają tendencję do mniejszego kontrolowania impulsów i emocji, a także bycia mniej sumiennymi niż ludzie zorientowani na inne perspektywy czasowe. Fataliści skłonni są do myślenia o bezradności i bezcelowości swoich działań. Mają poczucie, że ich los może odmienić się za sprawą czynników zewnętrznych, a nie wewnętrznych. Podejście

holistyczne do terażniejszości dotyczy uważności na wszystko, co dzieje się „tu i teraz”. Czas przeszły i terażniejszy stają się jednością, a jednocześnie odrębnymi bytami zmierzającymi ku przyszłości.

W odróżnieniu od nastawienia na przeszłość negatywną oraz fatalistyczną terażniejszość, myślenie przyszłościowe powiązane jest z wysokim poczuciem sprawczości. Takie osoby są bardziej zorganizowane, bardziej dbają o zdrowie, m.in. poprzez regularne badania. Ambitnie dążą do wyznaczonych celów i postanowień. Podejście ukierunkowane na przyszłość wiąże się również z wyższym wykształceniem i lepszymi zarobkami. Takie osoby częściej kończą rozpoczęte obowiązki, są bardziej wytrwałe, a niepowodzenia przekuwają w naukę.

Z drugiej strony, człowiek o podejściu przyszłościowym częściej zaniedbuje rozrywkę oraz czas spędzony z rodziną, przyjaciółmi i/lub osobą partnerską względem pracy.

Przyszłość transcendentalna wiąże się z postrzeganiem świata po śmierci. Perspektywa ta może pełnić funkcję motywacyjną, wydłużając cykl działań poza życie doczesne. Myślenie w kategoriach przyszłości transcendentalnej oparte na kulturowych schematach i bezrefleksyjnej wierze może prowadzić nie tylko do duchowego zamknięcia, lecz także do zagrożeń wynikających z braku osobistej autorefleksji.

To, jaką perspektywę czasową przyjmie człowiek, zależy od wielu czynników, tj. społeczeństwa, kultury, klimatu, rodziny, w jakiej zostało się wychowanym, religii oraz intensywności kulturowania danego wyznania, dostępu do opieki medycznej, żywności, wieku, wykształcenia, pracy oraz zarobków.

Czas i szczęście pod lupą

W 2020 zostało przeprowadzone badanie, którego celem było wykazanie jak perspektywa postrzegania czasu wpływa na poczucie szczęścia u osób badanych. Postawiono hipotezę, że perspektywa czasowa będzie związana z postrzeganą satysfakcją z życia. Założono również, że wdzięczność będzie pośredniczyć



“**To, jaką perspektywę czasową przyjmie człowiek, zależy od wielu czynników, tj. społeczeństwa, kultury, klimatu, rodziny, w jakiej zostało się wychowanym, religii oraz intensywności kultywowania danego wyznania, dostępu do opieki medycznej, żywności, wieku, wykształcenia, pracy oraz zarobków.**

między perspektywami czasowymi a zadowoleniem z życia (Przepiórka, Sobol-Kwapińska, 2020). Według przeprowadzonej analizy perspektywy związane z pozytywnym nastawieniem do czasu były związane z wyższym poziomem wdzięczności oraz wyższym zadowoleniem z życia. Najwyższy wpływ wdzięczności odnotowano w przypadku pozytywnej przeszłości i satysfakcji z życia.

Brak wdzięczności może mieć wpływ na to, że negatywne nastawienie do przeszłości, teraźniejszości i przyszłości jest związane z niskim zadowoleniem z życia. Myślenie w negatywnych kategoriach czasu wiąże się z brakiem koncentracji na przyjemnych aspektach doświadczeń oraz skupianiem się na tym, co nieprzyjemne. Zamiast wdzięczności potęguje się uczucie smutku i przygnębienia prowadzące do negatywnej oceny własnego życia.

Szczęśliwi czasu nie liczą

Według badań poziom szczęścia jest zależny w 50% od uwarunkowań genetycznych, a zaledwie w 10% od czynników zewnętrznych czy też losu. Zatem aż w 40% człowiek może mieć wpływ na swój poziom zadowolenia z życia.

Lyubomirsky (2008) wyróżniła 12 strategii dzięki, którym można zwiększyć swój poziom szczęścia.

Strategie te są powiązane z różnymi perspektywami postrzegania czasu. Osoby ukierunkowane na jedną, pozytywną kategorię czasową mogą odczuwać radość, jednak nie we wszystkich aspektach życia. Otwartość na wszystkie pozytywne perspektywy czasowe daje dużo większe możliwości do osiągnięcia wyższego poziomu zadowolenia z życia.

Do 12 ścieżek szczęścia zaliczają się: wyrażanie wdzięczności, np. poprzez wdrożenie działań skupiających się nie na samym celu, a procesie lub docenianiu tego co już się ma, unikanie nadmiernego rozmyślania, przebaczenie rozumiane jako nietrzymanie urazy wobec innych lub siebie samych – w kontekście perspektywy nastawionej na przeszłość; bycie uprzejmym, podtrzymywanie relacji, zwiększanie doświadczenia i zaangażowania poprzez naukę i otwartość na nowe, cieszenie się życiem, dbanie o ciało – w perspektywie teraźniejszości; kształtowanie myślenia optymistycznego, ćwiczenie strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych, wyznaczanie celów – dotyczące przyszłości; praktykowanie religii czy też dbanie o duchową część siebie – w ujęciu przyszłości transcendentalnej.

Na funkcjonowanie człowieka ma wpływ wiele czynników, jednak aż 40% szczęścia zależy od niego samego. Można żyć z zegarkiem w ręku, odliczającym czas do końca dnia, albo z uśmiechem na ustach – bo szczęśliwi przecież czasu nie liczą.

Bibliografia:

- › Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness. A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. Penguin Press.
- › Przepiórka, A., Sobol-Kwapińska. M. (2021). *People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction*. Journal of Happiness Studies. 22:113–126. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z>
- › Zimbardo, P., & Boyd, J. (2020). *Paradoks czasu* (wyd. 2 zmienione). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Dźwięki ciszy

Marlena Paściak

Żyjemy dzisiaj w świecie licznych bodźców. Z każdej strony jesteśmy bombardowani obrazami, dźwiękami oraz zapachami. Gdy włączamy radio, telewizor albo Internet, zalewa nas strumień złych wiadomości. W takich warunkach trudno nam żyć bez stresu.

Nasze mózgi potrzebują stymulacji, co jest jak najbardziej zrozumiałe, gdyż niedobór bodźców niekorzystnie wpływa na nasze zachowanie i równowagę wewnętrzną. Pamiętajmy jednak, że nadmierna stymulacja jest równie szkodliwa jak jej niedobór. Nadmiar bodźców prowadzi do tzw. przestymulowania (przebodźcowania). Sama wielokrotnie tego doświadczyłam. Takie zjawisko polega na tym, że wskutek nadmiernej ekspozycji na bodźce jesteśmy zmęczeni, rozdrażnieni oraz bardziej zestresowani i mamy zaburzenia snu.

Każdy z nas ma własne, sprawdzone sposoby radzenia sobie z przestymulowaniem. W moim przypadku najlepiej sprawdzają się: zmiana otoczenia na spokojniejsze, sięgnięcie po książkę o lekkiej tematyce, odpowiednia muzyka lub dźwięki natury. Nie istnieje jeden sprawdzony sposób na przestymulowanie, który sprawdza się u wszystkich. Na każdego będzie działać coś innego, dlatego żeby znaleźć coś, co nam odpowiada, trzeba słuchać samego siebie i znać swoje preferencje.

W dzisiejszych czasach ludzie są uzależnieni od bodźców. Wielu z nas robiąc coś w domu czuje niepokój, gdy nie ma włączonego radia, telewizora lub audiobooka. Całkowita cisza jest dla wielu osób niewygodna, dlatego robimy wszystko, by ją zagłuszyć. Ja również nie jestem



wyjątkiem. W swoim życiu wielokrotnie miałam okazję usłyszeć całkowitą ciszę i nie jest to nic przyjemnego. Jeśli jednak otworzymy okno lub wyjdziemy przed dom, cisza zaczyna rozbrzmiewać wieloma dźwiękami.

Badania wykazują, że biały szum pomaga zwalczać bezsenność. Jest to odgłos, który towarzyszył nam w łonie matki. Mając to na uwadze trudno się dziwić, że ten dźwięk daje nam poczucie bezpieczeństwa, co przyczynia się do poprawy jakości naszego snu. Posiadanie takiej wiedzy przyczyniło się do stworzenia generatora białego szumu. Takie rozwiązanie stosuje się także u niemowląt do nauki samodzielnego zasypiania. Naukowcy dowiedli bowiem, iż całkowita cisza nie sprzyja zasypianiu, bo napawa dziecko lękiem, podczas gdy biały szum stwarza warunki takie, jak w łonie matki. Nie musimy jednak posiadać generatora białego szumu. Podobny dźwięk uzyskamy włączając wentylator, oczyszczacz powietrza lub radio na „szumiącej” częstotliwości. Ważne jest, aby nie było to nagranie puszczane z telefonu, bo wówczas dźwięk jest nieprzyjemny dla ucha nie tylko niemowlęcia, ale również dorosłego.

Dobroczynny wpływ na nasze zdrowie wywierają również inne odgłosy. Mowa tu nie tylko o muzyce, ale także o dźwiękach natury i otoczenia. Ich słuchanie to tzw. kontemplacja rzeczywistości. Spacerując po lesie lub parku zatrzymajmy się

na chwilę, by posłuchać śpiewu ptaków, szumu wiatru, jesiennych liści, szeleszczących pod nogami, lub odgłosu płynącego strumyka. Wstuchiwanie się w te dźwięki pomoże nam się wyciszyć i oczyścić umysł. Każda pora roku, a nawet dnia zapewnia nam zróżnicowany repertuar odgłosów natury. Wiosną możemy posłuchać jak przyroda budzi się do życia, rankiem budzi nas śpiew ptaków, a jeśli mieszkamy na wsi, pianie koguta. Wieczorem można usłyszeć cykanie świerszczy. Jesienią można usłyszeć jak pod nogami szeleszczą liście, a zimą – jak zaczyna mroźny wiatr i skrzypi śnieg. To właśnie taka naturalna muzyka zainspirowała Vivaldiego do skomponowania Czterech pór roku. Dźwięki natury mamy na wyciągnięcie ręki. W sklepach można nabyć płyty z głosami ptaków oraz innymi odgłosami natury. Liczne nagrania tego typu znajdziemy w sieci. Twórcy muzyki relaksacyjnej często wplatają głosy ptaków i inne dźwięki natury w swoje kompozycje. Dostępne są też same dźwięki, bez podkładu muzycznego.

Naturalnej muzyki dla naszych uszu dostarcza również codzienne życie. Dźwięki otaczają nas dosłownie wszędzie: w szkole, na ulicy, w pracy, w autobusie, na lotnisku lub dworcu kolejowym i w każdym innym miejscu. Zamiast zakładania słuchawek, warto wsłuchać się w ruch uliczny. Usłyszemy ludzkie kroki, rozmowy, jadące samochody, odgłos nadjeżdżającego autobusu oraz inne ciekawe dźwięki. Np. w biurze usłyszemy nie tylko rozmowy, ale również dzwoniący telefon, odgłos pracującej drukarki czy grające radio. Każde miejsce ma inną akustykę i zapewnia inną ucztę dla naszych uszu.

Podróżowanie dostarcza nam interesującej stymulacji słuchowej. Nie od dziś wiadomo, iż podróże kształcą. Dotyczy to nie tylko poznawania miejscowych zwyczajów, lokalnej muzyki czy kosztowania regionalnych potraw, ale także miejscowych odgłosów otoczenia. Nad morzem słuchamy szumu fal, w górach przywita nas odgłos przejeżdżającej bryczki, a w Krakowie hejnał z wieży Mariackiej. Ilekroć docieram do wybranego celu podróży, chętnie wsłuchuję się w odgłosy otoczenia. Można powiedzieć, że jest to rodzaj regionalnej muzyki. To jest tzw. muzyka rzeczywistości.



Każdy z nas ma własne, sprawdzone sposoby radzenia sobie z przestymulowaniem. W moim przypadku najlepiej sprawdzają się: zmiana otoczenia na spokojniejsze, sięgnięcie po książkę o lekkiej tematyce, odpowiednia muzyka lub dźwięki natury. Nie istnieje jeden sprawdzony sposób na przestymulowanie, który sprawdza się u wszystkich.

Gdy przebywamy w domu, zapewnijmy sobie odpoczynek dla mózgu. Wystarczy, że w ciągu dnia znajdziemy moment, kiedy zamiast radia włączymy dobrą muzykę, najlepiej taką, która nas odpręży, i przy niej będziemy wykonywać wszelkie domowe czynności. Nie musimy nieustannie słuchać przykrych wiadomości o wojnie i innych przejawach zła, które dzieje się na świecie. Zamiast oglądać programy informacyjne w telewizji, możemy obejrzeć kabaret, teleturniej albo lubiany przez nas serial.

Powyższe rozważania stanowią niezbitą dowód na to, że odgłosy natury i dźwięki otoczenia są równie piękne jak muzyka i ciekawe jak dobre słuchowisko. Nie ma nic złego w słuchaniu radia i oglądaniu telewizji. Pamiętajmy jednak, że gdy tylko mamy taką możliwość, warto się zatrzymać i posłuchać co się dzieje dookoła nas. Kontemplacja rzeczywistości to odpoczynek dla naszego mózgu, który na co dzień musi przetwarzać wiele informacji. Ilekroć czujemy się przebodźczeni, wyjdźmy na spacer bez słuchawek na uszach i słuchajmy co się dzieje dookoła nas. Świat jest tak piękny ze swoimi odgłosami, że nie warto się od niego odgradzać słuchawkami. Muzyka rzeczywistości jest piękna i warto jej słuchać choćby po to, by po prostu odpocząć, bo gdy nasz mózg odpocznie, to my również będziemy wypoczęci.



Sztuka bycia autentycznym

Maria Lelek

„Bądź sobą!” to hasło, które słyszymy od najmłodszych lat. Wypowiadają je rodzice, nauczyciele i bohaterowie reklam telewizyjnych. Prosta forma i z pozoru nieskomplikowane przesłanie. Dlaczego w takim razie taką trudność sprawia nam pokazywanie na co dzień swojego prawdziwego „Ja”? Co blokuje nasz potencjał?

Zaczynając od uwarunkowań społecznych, pojawia się przede wszystkim naturalna dla jednostki ludzkiej potrzeba uznania i szacunku, wyróżniona w modelu piramidy potrzeb Masłowa. Każdy z nas chce czuć się akceptowany w środowiskach, w których funkcjonuje, niejednokrotnie poświęcając dla uzyskania tego celu spontaniczność oraz naturalność. Presja społeczna prowadzi do zachowań konformistycznych, to znaczy takich, które podyktowane są

naciskiem ze strony innych. Dokonujemy zmiany postaw, zachowań, jak i przekonań, ponieważ „tak wypada”. Niejednokrotnie wybór naszej odpowiedzi na działanie otoczenia spowodowany jest ochroną zasobu, którym dysponujemy, na przykład boimy się utraty pracy, jeśli postąpimy w określony sposób. Może to być również zasób niematerialny, jak chociażby aproba bliskich. Mniejsze i większe ograniczenia narzucające nam przez rzeczywistość, w jakiej funkcjonujemy, utrudniają autoekspresję. Lęk przed byciem ocenianym pojawia się w sytuacjach dla nas nieznanach. Nie wiedząc jakiej reakcji ze strony innych osób możemy się spodziewać, przyjmujemy postawę obronną, usuwając się w cień naszej osobowości.

Cechy charakteru pełnią istotną rolę w sposobach wyrażania siebie. Niezależnie od tego, czy jesteśmy ekstrawertykami czy introwertykami, posiadamy zróżnicowaną dynamikę zachowań oraz potrzebę aktywności socjalnej. Osoby introwertyczne emanują swoją autentycznością najchętniej, gdy są same, bądź w wąskim, dobrze znanym kręgu znajomych. Odwrotnie ma się sytuacja w przypadku ekstrawertyków,

“Mniejsze i większe ograniczenia narzucane nam przez rzeczywistość, w jakiej funkcjonujemy, utrudniają autoekspresję.

ktorzy potrzebują częstego kontaktu z innymi ludźmi. Czują się sobą, kiedy mogą przebywać w towarzystwie. Każdy z nas dysponuje odrębnym zakresem potrzeb uzewnętrzniania bogactwa swojego świata wewnętrznego. To, co dla jednej osoby będzie wydawać się nietypowe, odważne, wychodzące poza schemat, dla innej będzie definicją przeciętności. Bycie szczerym z samym sobą może wystawić nas na niewygodę niewpasowania się w standardy określone przez jednostkę czy grupę. Równocześnie może jednak przynieść wiele korzyści.

Obecnie nieustannie rodzą się dyskusje dotyczące wpływu środków masowego przekazu na regres przejawów spontaniczności, oryginalności oraz autentyczności w świecie. Z jednej strony istnieje ciągła pogoń za najnowszymi trendami, ale z drugiej tęsknimy do tego co naturalne i unikatowe. To pokazuje jak istotna dla społeczeństwa jest różnorodność. Każdy z nas jest odrębnym mikrokosmosem złożonym z setek myśli, emocji, przeżyć. Kiedy te światy zderzają się ze sobą, następuje wymiana doświadczeń. Jest to okazja do uczenia się od siebie nawzajem. Jeśli zachowujemy szczerość z własną osobą oraz dzielimy się autentycznością z rozmówcą, wówczas może okazać się, że mamy ze sobą więcej wspólnego niż nam się wydaje. Poznajemy pasje, poglądy, styl życia drugiej strony, które często spajają nas ze sobą. Dzięki temu zawiązujemy nowe, owocne relacje oparte na transparentności. Zdrowe związki międzyludzkie są faktorem pewności siebie. Ludzie świadomi siebie rzadziej czują potrzebę poniżania innych, ponieważ poprzez swoją postawę manifestują samoakceptację. Umniejszanie drugiej osobie rodzi się często z braku odwagi bądź nieumiejętności bycia autentycznym.

Naturalność w przekazie emocji najpełniej widoczna jest u dzieci. Ich rzetelność odczuć pochodzi od jeszcze niedostatecznego wdrukowania wzorców kulturowych, które zawierają schematyczne sposoby myślenia, zachowania, cechujące daną społeczność. Są to niepisane zasady i normy postępowania, które wielokrotnie zamiast ułatwiać nam egzystowanie w grupie, ograniczają. Każdy z nas ma w sobie wewnętrzne dziecko, które należy pielęgnować. Eksperymentowanie z wprowadzaniem zmian w życie pomaga odkryć siebie na nowo. Burzy mechanizmy obronne, które nauczyliśmy się stosować. Należą do nich między innymi tłumienie emocji, identyfikacja z cudzymi przekonaniem, czy też zinternalizowany krytyk (wewnętrzny głos, który strofuje i ocenia nasze zamierzenia). W kontrze do tych negatywnych strategii psychicznych stoją metody odkrywania autentycznej wersji siebie: autorefleksja, określenie swoich priorytetów i wartości, intuicyjny dla ciała ruch (na przykład taniec), dystansowanie się od oczekiwań ze strony otoczenia, asertywność w kontaktach z innymi ludźmi. Decydujący wpływ ma słuchanie siebie, swojej intuicji, wewnętrzny spokój. Wymienione techniki wspomagają przepływ strumienia świadomości, wyzwalaając naszą prawdziwą naturę.

Autentyczność to zgoda na funkcjonowanie spójne z własnymi przekonaniem. Bywa trudna, często jest skrywana pod maskami przybieranymi w grupie ludzi. Wyzwolenie swojej autentyczności pomaga budować szczere relacje, odczuwać satysfakcję z życia, a także poczuć spełnienie i harmonię.



Jak stres wpływa na nasze zdolności intelektualne

Maria Engler



Prawdopodobnie nie ma osób, które nie doświadczalyby stresu. Towarzyszy nam on na co dzień i jest naturalną częścią życia.

Według L.L. Janisa stres to taka zmiana w otoczeniu, która u przeciętnego człowieka wywołuje wysoki stopień napięcia emocjonalnego, przeszkadzający w normalnym funkcjonowaniu.

Co to jest stres?

Stres to po prostu reakcja organizmu będąca odpowiedzią na sytuację, która zaburza naszą wewnętrzną równowagę. Stresory zaś są elementami rzeczywistości, które wywołują ten stres. Stresory mogą mieć różną formę, zakres działania, częstotliwość i intensywność. Towarzyszą nam każdego dnia. Stresorem może być

korek uliczny, brzydka pogoda, nieprzyjemna wymiana zdań itd. Niekiedy stresory mogą być poważne i dotyczyć bardzo istotnych dla nas spraw, jak np. choroba kogoś bliskiego, narodziny dziecka, awans czy problemy rodzinne. Stresory mogą być również katastrofalne, czyli mieć bardzo dużą „siłę rażenia”. Uderzają one w najważniejsze strefy, jak zdrowie, życie i poczucie bezpieczeństwa. Można je również podzielić na fizyczne, jak ból głowy czy hałas oraz społeczne, np. konflikt, utrata pracy, zawarcie małżeństwa, śmierć bliskich.

Stresory nie mają wyłącznie negatywnego charakteru. W wymienionych wyżej przykładach pojawiło się przecież małżeństwo i narodziny dziecka, które dla wielu ludzi są spełnieniem

marzeń. Dla działania stresu nie jest najistotniejsze samo zdarzenie, lecz nasza reakcja na nie i pewnego rodzaju konieczność adaptowania się do nowej sytuacji. Wyzwalaczami stresu jest właśnie konieczność adaptacji, dostosowania się do nowych warunków i włożenia w to wiele wysiłku. Przyjemne wydarzenia również mogą go więc powodować.

Arnold Lazarus, jeden z najbardziej wpływowych psychoterapeutów na świecie, twierdzi, że stres oraz odczuwanie różnorodnych emocji jest wynikiem procesów poznawczych. Oznacza to, że sposób, w jaki człowiek rozumie i ocenia sytuację, może sprawić, że będzie odczuwał stres bądź nie:

Magda i Natalia to siostry. Są ze sobą bardzo blisko, choć tak wiele je różni. Magda jest optymistką. Wierzy, że z każdą sytuacją można sobie poradzić. Natalia do życia podchodzi z dużą ostrożnością. Najczęściej spodziewa się problemów i trudności, co nie pozwala jej do końca cieszyć się życiem. Różnice w podejściu do świata były widoczne już w okresie dzieciństwa i nastoletniości. Kiedy rodzice poinformowali swoje kilkunastoletnie córki, że niebawem cała rodzina przeprowadzi się do domu pod miastem, Magda czuła ekscytację i radość. Uznała, że większy pokój i własny ogródek są warte codziennych dojazdów kolejką do szkoły. Stwierdziła też, że podróże będzie wykorzystywała na naukę, aby w domu móc już cieszyć się czasem wolnym. Natalia zaś po usłyszeniu tej informacji przeżyła duży stres, głównie wypływający z tego, w jaki sposób oceniła sytuację. Natalia stwierdziła bowiem, że dojazdy sprawią, że nie będzie już mogła tak często widywać się z przyjaciółmi, że pogorszą się jej wyniki w nauce oraz że duży dom z pewnością będzie wiązał się z wieloma dodatkowymi obowiązkami. Ponadto samą przeprowadzkę, pakowanie się i przyzwyczajanie do nowego miejsca oceniła jako trudne i przytłaczające. Ta sama sytuacja życiowa została więc zupełnie inaczej zinterpretowana przez siostry, a co za tym idzie, wywołała inny poziom stresu i emocji.

Jak stres wpływa na nasze zdrowie?

Wpływ stresu na nasze zdrowie zależy od tego, czy stres jest pozytywny czy negatywny.



Stresory mogą mieć różną formę, zakres działania, częstotliwość i intensywność. Towarzyszą nam każdego dnia. Stresorem może być korek uliczny, brzydka pogoda, nieprzyjemna wymiana zdań itd.

Negatywny, tzw. dystres, działa demotywująco, osłabia nas i dezorganizuje nasze życie. Pozytywny, tzw. eustres, działa na nas motywująco, dodaje energii, pozwala doświadczyć ekscytacji. Jeśli jednak poziom tego stresu będzie zbyt duży, zmieni się on w opisany wyżej dystres.

Oto trzy fazy wpływu stresującej sytuacji na organizm człowieka:

- › **Stadium reakcji alarmowej** – jest to faza szoku i mobilizacji. Zostają uruchomione zasoby organizmu, których celem jest poradzenie sobie z niebezpieczeństwem. Działania te wiążą się ze wzmożoną pracą układu współczulnego oraz nadnerczy, które pomagają organizmowi zmobilizować się do walki ze stresorem.
- › **Stadium odporności** – organizm przystosowuje się do działania stresora i koncentruje na zwalczaniu zagrożenia. Odbyna się to kosztem innych procesów zachodzących w organizmie, np. procesów fizjologicznych. Jak wielokrotnie wykazano, nasz organizm działa mądrze i na naszą korzyść. Kiedy musimy przystosować się do stresującej sytuacji, pomaga nam w tym ograniczając zużywanie energii na rzecz innych, mniej w danej chwili istotnych procesów. Niestety, jeśli taka sytuacja będzie trwała zbyt długo, może to grozić wyczerpaniem organizmu i jego zasobów.
- › **Stadium wyczerpania** – jest to ostatnia faza działania stresującej sytuacji na organizm człowieka. Ma miejsce, gdy działanie

stresu jest zbyt intensywne lub do stresujących sytuacji dochodzi zbyt często. W tej fazie organizm ma już bardzo mało zasobów nie tylko do radzenia sobie ze stresem, ale i do codziennego funkcjonowania. Człowiek czuje się zmęczony, zniechęcony oraz staje się podatny na choroby. W tym czasie znacząco spada jego odporność na stres. Możemy to poznać po tym, że nawet „błahе” sytuacje prowadzą do nasilenia lęku, napięcia czy strachu. Wielu z nas mogło doświadczyć tego, że w trudniejszym momencie życia nawet głośniejszy dźwięk wywoływał duży stres.

Stadium wyczerpania może wiązać się z licznymi problemami zdrowotnymi. Wystąpić mogą problemy psychosomatyczne, choroby serca, choroby mięśniowo-szkieletowe, powtarzające się infekcje dróg oddechowych, infekcje wirusowe, choroby autoimmunologiczne oraz wiele innych. Chroniczny stres prowadzi do osłabienia odporności oraz do wolniejszego gojenia się ran. Jest też czynnikiem znacznie zwiększającym ryzyko pojawienia się zaburzeń nastroju. Pod wpływem stale podwyższonego poziomu kortyzolu pojawiają się ruminacje, czyli natrętne odtwarzanie i analizowanie różnorodnych negatywnych myśli wywołujących trudne emocje. Człowiek może np. bez przerwy analizować czy odpowiednio zachował się w jakiejś bardziej lub mniej istotnej sprawie lub jak poradzi sobie w razie utraty pracy.

Jak zachowujemy się w obliczu stresujących sytuacji?

Jak wspominałam, Lazarus stwierdził, że każdy z nas inaczej odbiera daną sytuację, co sprawia, że w podobnych okolicznościach jedni odczuwają stres i poczucie zagrożenia, a inni neutralne lub wręcz przyjemne emocje. Lazarus twierdził również, że w momencie wystąpienia danej sytuacji dokonujemy jej oceny poznawczej, na którą składa się ocena pierwotna i wtórna. Jest to pierwsza faza reakcji na pojawiającą się sytuację.

Przypuśćmy, że niedawno dowiedzieliśmy się, że czeka nas publiczne wystąpienie. Będziemy przedstawiać przed naszymi przełożonymi i współpracownikami przygotowaną przez nas

prezentację. Pierwszą reakcją na taką wiadomość jest zwykle porównywanie własnych umiejętności z tym, czego się od nas wymaga.

Ocena pierwotna polega na odpowiedzeniu sobie na pytanie, jakie znaczenie ma dla nas ta sytuacja. Może być ona neutralna, zagrażająca, pozytywna, negatywna itd. W tej fazie zastanawiamy się, czy może nam ona przynieść korzyści, czy jest wyzwaniem lub czy nam zagraża i niesie ryzyko szkód i strat. Możemy więc zadawać sobie pytania: „Czy ten moment w mojej karierze będzie miał duże znaczenie?”, „Co może się wydarzyć, jeśli nie poradzę sobie z wystąpieniem?”, „Jakie korzyści mogę osiągnąć, jeśli pójdzie mi dobrze?”.

Ocena wtórna sytuacji polega na dokonaniu rozeznania, czy posiadamy adekwatne zasoby, aby sprostać wyzwaniu, wyeliminować przyczynę stresu, złagodzić następstwa trudnej sytuacji, a w przypadku wyzwania, by odnieść jak najwięcej korzyści. Możemy więc zastanawiać się: „Czy jestem w stanie poradzić sobie z wystąpieniem publicznym?”, „Co zrobię, jeśli odniosę porażkę?”, „Jak wykorzystam ewentualny sukces, by poprawić swoją sytuację w pracy?”.

W ten właśnie sposób dokonujemy oceny poznawczej. Dzięki temu lepiej poznajemy sytuację, w jakiej się znaleźliśmy, czujemy się nieco pewniej. Jeśli ocenimy ją jako zagrażającą lub niosącą ze sobą duże wyzwania oraz ryzyko strat, przechodzimy do drugiej fazy reakcji na sytuację, czyli do podjęcia prób poradzenia sobie z nią zgodnie z wypracowanymi przez nas strategiami. Mogą to być strategie ukierunkowane na:

› **problem** – w tym przypadku staramy się poradzić sobie ze stresem poprzez zmianę sytuacji, która go wywołała. Podejmujemy adekwatne do niej działania lub staramy się dokonać zmian w niekorzystnie na nas wpływającym otoczeniu. Taki styl działania określić można jako konstruktywny, ponieważ nasze działania ukierunkowane są na czynnik wywołujący stres, na otoczenie, bądź na nas samych i nasze zachowanie. Korzystając z przykładu ze zbliżającym się wystąpieniem publicznym stosowanie strategii ukierunkowanych

na problem może polegać np. na: poproszeniu o wsparcie w przygotowaniu się kogoś bardziej doświadczonego w tym zakresie, zaplanowaniu czasu na przygotowanie się do wystąpienia, czy nawet w uzasadnionych sytuacjach na odmówieniu wykonania tego zadania i odpowiednim uargumentowaniu swojej decyzji.

- › **emocje** – mowa tu o próbach, jakie podejmujemy, by obniżyć trudne emocje związane ze stresującą sytuacją. Te działania są ważne i mogą nam pomóc w dbaniu o nasze zdrowie emocjonalne i samopoczucie, jednak mogą również przynosić negatywne konsekwencje. Konstruktywne jest np. prowadzenie pozytywnego i motywującego dialogu wewnętrznego, czyli bycie wsparciem dla siebie samego. Negatywne konsekwencje może zaś przynieść próba obniżania napięcia za pomocą używek, jedzenia, prokrastynacji (nałogowe odwlekanie w czasie – przyp. red.), zakupów, zbyt długiego spania itd.
- › **unikanie** – polega na próbach odwrócenia własnej uwagi od stresujących sytuacji i związanych z nimi emocji oraz na tłumieniu swoich emocji i wypieraniu problemu ze świadomości. Ta strategia często jest pierwszą reakcją na stresującą sytuację, lecz już

po chwili człowiek podejmuje konstruktywne działania w celu poprawienia swojego położenia. Jeśli jednak reakcja ta będzie się przedłużała, istnieje duże ryzyko, że nie zaangażujemy się odpowiednio w rozwiązanie problemowej sytuacji.

- › **znaczenie** – mowa tu o pewnego rodzaju przewartościowaniu. Wybierając tę strategię staramy się zamienić stres na pozytywne i przyjemne stany emocjonalne. Możemy m.in.: zrezygnować z nierealnych celów i wyznaczyć nowe, bardziej realistyczne, szukać pozytywów płynących ze stresującej sytuacji, wracać pamięcią do korzyści, jakie kiedyś odnieśliśmy dzięki podobnej sytuacji, podjąć próby bardziej pozytywnego spojrzenia na siebie, swoje zasoby i okoliczności.

Każdy z nas inaczej reaguje w obliczu trudnych, wywołujących stres sytuacji. Niektórzy reagują na nie agresją i w ten sposób chcą je zmienić. Inni starają się zdystansować od nich i obniżyć ich znaczenie. Można również poszukiwać wsparcia u innych, przyjmować własną odpowiedzialność za pokonanie trudności, uciekać od problemów, tworzyć plany poradzenia sobie z nimi. Najczęściej łączy różne strategie. Możemy również wykorzystywać inne ich rodzaje w zależności od sytuacji, z jaką się mierzymy. Strategia może też zmieniać się w zależności od etapu rozwiązywania problemu.

Jak chroniczny stres wpływa na nasze zdolności poznawcze?

Zdolności poznawcze to pewnego rodzaju umiejętności umysłowe, które są nam potrzebne do wykonywania wszelkiego typu zadań. Zaliczamy do nich: postrzeganie, uwagę, pamięć, uczenie się, myślenie, podejmowanie decyzji, posługiwanie się językiem itd.

Krótkotrwały stres jest nam potrzebny – mobilizuje do działania, pozwala odpowiednio zareagować na zagrożenie itd. Problem pojawia się jednak wtedy, gdy stres staje się chroniczny, co oznacza, że trwa niemal bez przerwy. Wielu z nas przyzwyczaja się do długotrwałego obciążenia psychicznego i po czasie uznaje, że ten stan jest zupełnie normalny. Nic bardziej mylnego.



Niektórym przełożonym przyświeca przekonanie o tym, że wzbudzanie lęku i stresu wśród pracowników jest dobrym sposobem na zwiększenie ich motywacji i efektywności. Nie ma to jednak przełożenia na rzeczywistość. Okazuje się bowiem, że stres obniża wydajność naszej pracy, a także jest częstą przyczyną błędów i wypadków. Stale podniesiony poziom kortyzolu zmniejsza objętość hipokampu, który odpowiada m.in. za pamięć. Spada również skuteczność pamięci roboczej, czyli przetwarzania i zachowywania informacji w pamięci. Silny i/lub chroniczny stres osłabia pamięć krótko- i długotrwałą, wywołuje problemy z koncentracją, wpływa negatywnie na proces uczenia się i kreatywnego rozwiązywania problemów.

Chroniczne przeżywanie stresu hamuje procesy tworzenia się nowych neuronów, co sprawia, że ograniczone zostaje powstawanie nowych wspomnień. Mamy również problem z podejmowaniem decyzji. Stres silnie oddziałuje na ciało migdałowate, które wpływa na nasze emocje. Jeśli często go doświadczamy, ciało migdałowate w naszym mózgu staje się bardzo wrażliwe, gotowe do szybkiej i intensywnej reakcji. Przyczynia się to do tego, że nawet błahe wydarzenia wywołują w nas lęk i stres. Odczuwamy silniej nieprzyjemne emocje, również smutek, poczucie winy czy złość. To właśnie ten mechanizm sprawia, że nadajemy wielkiego znaczenia porażkom i problemom, a zupełnie ignorujemy to, co w naszym życiu dobre i pozytywne.

Badania pokazują, że chroniczny stres wpływa nie tylko na działanie naszego mózgu w zakresie zdolności poznawczych, ale również na sferę emocjonalno-społeczną. Kiedy jesteśmy poddawani stresowi, stajemy się zwykle egoistyczni i egocentryczni. Intensywne działanie hormonu stresu znacznie zmniejsza szanse na to, że będziemy kierować się empatią i altruizmem. Im silniejszy stres, tym większe szanse, że w naszym zachowaniu pojawi się bezwzględność, agresja czy bezduszość. Stres budzi bowiem w naszym umyśle i ciele potrzebę przetrwania, a nie budowania dobrych i głębokich relacji z innymi.

Oto prawdziwa historia pani Katarzyny, trzydziestodwulatki ze Szczecina: „Przeżyłam długą

drogę, która rozpoczęła się właśnie od stresu, choć wtedy nie byłam jeszcze tego świadoma. Kilka lat temu w moim życiu wiele się działo. Byłam w trudnej relacji z partnerem o ciężkim charakterze. Sporo się kłóciliśmy, a dziś z perspektywy czasu uważam, że była to osoba o toksycznych cechach. Utwierdziło mnie w tym nasze rozstanie, które było dla mnie pewnego rodzaju traumą. Były partner nie chciał odpuścić – nachodził mnie w pracy, wydzwaniał do mojej rodziny i przyjaciół, a wszystko po to, abym zgodziła się do niego wrócić. Kiedy po kilku miesiącach zaczęłam spotykać się z moim obecnym mężem, a były partner dowiedział się o tym, jego ton zupełnie się zmienił. Zaczęło się oczernianie mnie, robienie mi różnych problemów, nastawianie innych przeciwko mnie. Na szczęście po jakimś czasie były partner odpuścił, prawdopodobnie pod wpływem swojej rodziny.

Już wtedy, choć mój nastrój wciąż był względnie dobry, zaczęłam obserwować niepokojące objawy. Każdy niespodziewany bodziec wywoływał u mnie nadmiarową reakcję. Podskakiwałam przy głośniejszych dźwiękach, łatwo było mnie przestraszyć. Nie bez znaczenia jest fakt, że w tym samym okresie miałam również dużo „ponadprogramowych” obowiązków – także tych o pozytywnym charakterze, jak bycie świadkową zaangażowaną w przygotowywanie dwóch ślubów. Wszystko to było obciążające.

Pewnej nocy wybudziłam się ze snu i czułam, że nie mogę oddychać. Nie wiedziałam co się dzieje. Nie miałam wówczas wiedzy o atakach paniki, hiperwentylacji itd. Po nieprzespanej nocy poszłam do lekarza, który zlecił badania. Oczywiście nic nie wykazały. Niedługo później doszły kolejne objawy – zawroty głowy i poczucie, że zaraz zemdleję. W tym czasie trudno było mi też skupić się na pracy i nauce. Potrafiłam przeczytać kilka stron książki i nie wiedzieć o czym czytałam. Stres wpłynął negatywnie również na moją kreatywność. Wcześniej pisałam opowiadania dla dzieci, miałam głowę pełną pomysłów – teraz przychodziło mi to z wielkim trudem.

Objawy stresu zaczęły doskwierać mi na tyle mocno, że w pewnym momencie żyłam już tylko nimi. Co mi jest? Czy zemdleję? Dlaczego jest mi

duszo? Robiłam kolejne badania i nie mogłam uwierzyć, że jestem zdrowa. Dopiero po pewnym czasie, dzięki zgłębianiu tematu zrozumiałam, że to, co mi jest, to zaburzenia lękowe. W mojej rodzinie zdarzały się wcześniej takie przypadki, a stres stał się czynnikiem aktywującym u mnie to zaburzenie. Podczas terapii oraz samodzielnego poszukiwania wiedzy (w sprawdzonych źródłach) zrozumiałam, że największym problemem nie były objawy stresu, ale po pierwsze fakt, że dopuściłam do tak wielu stresujących wydarzeń i tak wiele na siebie wzięłam, a po drugie moje podejście do samych objawów. Niekiedy przecież ludziom w gorszych okresach życia może zrobić się duszno, zakręcić się w głowie itd. Należy podejść do tego spokojnie i bez „nakręcania się”.

Oczywiście zawsze należy skonsultować swoje objawy z lekarzem, wykonać badania, ale nie należy od razu snuć czarnych scenariuszy. Nie mogłam wtedy jednak tego wiedzieć. Pod wpływem stresu żyłam w stałym lęku. Kiedy pojawiły się niepokojące objawy, mój lek tylko się nasilił. Stres i lęk sprawiają, że patrzymy na świat przez „lękowe okulary” i wszystko widzimy w czarnych barwach. Żyłam więc z wizjami ciężkiej choroby. Dodatkowo nie miałam jeszcze wtedy żadnej wiedzy na temat mechanizmów zaburzeń lękowych i nie rozumiałam jak sama to błędne koło nakręcałam.

Dziś wszystko u mnie w porządku. Tamta ważna życiowa lekcja pozwoliła mi wyciągnąć wiele wartościowych wniosków na całe życie. Oto one:

- 1. O ile mam na to wpływ, staram się dawkować sobie stres. Jeśli w danym okresie mam wiele zobowiązań zawodowych, odpuszczam inne.*
- 2. Rozumiem objawy płynące z mojego ciała. Potrafię rozpoznać, kiedy mój organizm i psychika potrzebują większej regeneracji i odpoczynku. Kiedy jednak obserwuję różne objawy z ciała, nie panikuję i nie skupiam się przesadnie na nich. Po prostu są one dla mnie informacją o tym, że muszę zwolnić i zadbać o siebie.*
- 3. Wypracowałam prawidłowe podejście do myśli, zwłaszcza tych „lękowych”. Wiem, że*

myśl to tylko myśl, a nie rzeczywistość. Myśl nie musi być prawdziwa. Jeśli czuję, że moje myśli są „lękowe”, czyli nadmiernie katastrofizują i czarnowidzę, odpuszczam. Pozwalam danej myśli być, nie walczę z nią na siłę, ale nie analizuję jej bez końca. W takich chwilach delikatnie kieruję moją uwagę na inne obszary życia. Zawsze dążę też do konfrontowania moich myśli z rzeczywistością. Czasem pomagają mi w tym pytania sokratejskie: jakie mam dowody na to, że moja myśl jest zgodna z rzeczywistością? Jakie mam dowody na to, że tak się stanie? Czy nie zakładam najgorszego scenariusza? Czy mogę na tę sytuację spojrzeć inaczej? Czy ta myśl pomaga mi, czy szkodzi? Czy moje myślenie opiera się na faktach, czy na założeniach? Czy uogólniam na podstawie jednego zdarzenia? Co najgorszego może się wydarzyć i jakie mam zasoby, aby sobie z tym poradzić? W jaki sposób będę o tym myślała za miesiąc, rok czy dziesięć lat? Odpowiedzenie sobie na te pytania pozwala mi zdystansować się od lękowych myśli i bardziej urealnić scenariusze, które tworzę pod wpływem lęku”.

Długotrwały stres może prowadzić do zmian w mózgu, znacząco wpływać na nasze zdrowie emocjonalne i fizyczne. Jego negatywne działanie możemy odczuć w sferze podejmowania decyzji, koncentracji i uwagi, emocji i relacji. Bardzo istotne jest rozwijanie w sobie pewnego rodzaju filozofii życia – podejścia, które pomoże nam spokojniej podchodzić do wydarzeń dnia codziennego. Ważne jest również, aby odnaleźć własne techniki i sposoby obniżania napięcia. A kiedy pomimo samodzielnej pracy ze stresem nie potrafimy sobie z nim poradzić, warto poszukać pomocy u specjalisty.

Bibliografia:

- › Ch. A. Padesky, *Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków 2017.
- › A. A. Lazarus, C. Lazarus, *Terapia w pigułce. Jak zachować zdrowie psychiczne w zwariowanym świecie*, Gdańsk 2004.
- › E. J. Bourne, *Lęk i fobia. Praktyczny poradnik dla osób z zaburzeniami lękowymi*, Kraków 2011.



Warszawa – miasto, które się opowiada

Aleksandra Buczyńska

Warszawa od zawsze była literackim poligonem. To nie jest miasto, które można opisać raz na zawsze. Ono się wymyka, zmienia, zaskakuje. Tyrmand widział w nim ring noir, Białoszewski – szept ruin i trzask wind, Nowa Fala – scenę etycznego oporu. Współcześni pisarze dodali

blokowiską, przedmieścia i nocne zaułki. I choć zmienia się język, Warszawa wciąż wymaga opowieści.

Tyrmand – jazz i zaułki Śródmieścia

Leopold Tyrmand był figurą, która chodziła po mieście z taką samą uwagą, z jaką pisał powieści. Śródmieście lat 50. – bary mleczne przy Marszałkowskiej, kluby jazzowe w piwnicach, kawiarnia Czytelnik na Wiejskiej, gdzie przesiadywała inteligencja – to jego naturalna sceneria.

W *Złym* Czytelnik natyka się na Stadion Dziesięciolecia, Halę Mirowską, okolice Mariensztatu. To miejsca, które po wojnie dopiero nabierały życia. Tyrmand, z jego obsesją na punkcie jazzowych jamów w klubie „Hybrydy”, nieprzypadkowo uczynił z Warszawy tętniące, chaotyczne miasto, gdzie każdy zaułek pachniał tajemnicą.

Białoszewski – ruiny, piwnice, blokowiska

Miron Białoszewski mieszkał najpierw przy placu Dąbrowskiego, później na Saskiej Kępie, a w

połowie lat 70. przeniósł się do świeżo wybudowanego bloku przy ulicy Lizbońskiej na Saskiej Kępie. Z tego doświadczenia powstał *Chamowo* – niezwykle dziennik codzienności, w którym pisarz notował życie nowego osiedla. Tytuł pochodzi od potocznego określenia nadanego przez mieszkańców – miało w sobie trochę kpiny, trochę ironii wobec masowej, blokowej architektury.

W *Pamiętniku z powstania warszawskiego* piwnice na Woli i w Śródmieściu stają się mikroświatem – ludzie śpią obok siebie, szepczą, wymieniają się wodą. W *Chamowie* tym mikroświatem jest już blok: trzask windy, plotki na klatce schodowej, rozmowy sąsiadów przez ścianę. Miejsca, które wielu uważało za szare i bezbarwne, Białoszewski zamieniał w scenę ludzkiego teatru.

Warszawa – język i opór – od Nowej Fali do dzisiejszych poetów protestu

Poeci Nowej Fali – Stanisław Barańczak, Adam Zagajewski, Ewa Lipska, Ryszard Krynicki – kojarzeni są głównie z Krakowem i Poznaniem, ale ich wiersze rezonowały także w stolicy. Warszawa była centrum cenzury i jednocześnie centrum życia literackiego. Spotkania w Klubie Hybrydy, w Pałacu Kultury, w redakcjach na Foksal – tam właśnie krążyły nieoficjalne maszynopisy.



W stolicy recytowano wiersze w małych mieszkaniach i klubach studenckich. „Poeta ma obowiązek nazywać rzeczy po imieniu” – powtarzał Barańczak. W Warszawie lat 70. te słowa były jak nielegalny plakat rozwieszany po nocy.

Ta energia – języka stawiającego opór – wraca dziś w nowych odstonach. Wiersze czytane na demonstracjach, spoken word na scenach klubowych, poezja publikowana na Instagramie – to kolejne warianty warszawskiego dialogu między literaturą a ulicą. Widać to w twórczości poetów młodego pokolenia, którzy przejmują rolę dawnych falowców, tylko zamiast powielacza mają TikToka, a zamiast samizdatu – podcasty i niezależne magazyny online, ale wciąż chodzi o to samo: o prawo nazywania rzeczy po imieniu i o głos, który nie godzi się na milczenie.

Sceny, kawiarnie, place – topografia poetyckiej Warszawy

Dziś Warszawa ma swoje miejsca, gdzie poezja wciąż dzieje się na żywo. To m.in. Big Book Cafe na Dąbrowskiego, który organizuje czytania i performance literackie, Dom Spotkań z Historią przy Karowej, gdzie często poezja spleta się z pamięcią i archiwami, czy Pardon, To Tu – klub muzyczny, w którym wieczory spoken word spotykają się z jazzem i elektroniką. Na Pradze działa Stół Powszechny przy Teatrze Powszechnym, otwarty na poezję polityczną i zaangażowaną, a podczas Festiwalu Warszawa Poezji (dawniej Warszawska Jesień Poezji) stolica zamienia się w jedną wielką scenę czytania wierszy.

Współcześni autorzy wchodzą w dialog ze swoim miastem podobnie jak Nowa Fala – mocnym słowem. Wystarczy przywołać fragment Julii Szychowiak:

„W tym mieście ulica jest dłuższa od nocy, a człowiek idzie wzdłuż niej, jakby miał do przejścia całe życie.”

Takie zdania można dziś usłyszeć nie tylko w tomikach, ale też na slamach poetyckich – w klubach, kawiarniach i na placach. Warszawa wciąż „mówi językiem poezji”, tylko zmienia nośniki: maszynopis zastąpił mikrofon, piwnicę – scenę, a blokowisko – Instagram.

120 lat Książnicy Pomorskiej

Serce wiedzy
i kultury regionu

Katarzyna Maciejewska

W 2025 roku Książnica Pomorska im. Stanisława Staszica w Szczecinie obchodzi wyjątkowy jubileusz – 120-lecie istnienia. To znakomita okazja, by przybliżyć znaczenie tej największej biblioteki w północno-zachodniej Polsce, będącej nie tylko skarbem wiedzy, ale także żywym centrum kultury, edukacji i tożsamości Pomorza Zachodniego.

Od biblioteki miejskiej do instytucji regionalnej

Początki Książnicy sięgają roku 1905, kiedy powstała jako Stadtbibliothek. Jej rozwój w okresie przedwojennym to zasługa m.in. Erwina Ackerknechta, który kierował instytucją przez blisko 40 lat, tworząc nowoczesną bibliotekę. Po II wojnie światowej biblioteka została odbudowana i wkomponowana w nową strukturę instytucji kultury Polski Ludowej. W 1966 roku otrzymała imię Stanisława Staszica, a 3 października 1994 roku – nazwę Książnica Pomorska, co podkreśliło jej ponadlokalny, regionalny charakter.

Zbiory, działalność i misja

Dziś Książnica Pomorska to instytucja o ogromnym znaczeniu dla regionu. Jej zbiory liczą ponad 1,5 miliona jednostek, obejmujących:

- > książki, czasopisma,
- > rękopisy i starodruki,
- > dokumenty życia społecznego,
- > zbiory kartograficzne i ikonograficzne,
- > materiały audiowizualne, zasoby cyfrowe i muzyczne.





Pełni funkcje naukowe, edukacyjne, informacyjne i kulturalne, będąc nie tylko miejscem przechowywania wiedzy, ale również platformą dialogu i inspiracji.

Organizowane są tu m.in.:

- › wystawy tematyczne,
- › spotkania autorskie i konferencje naukowe,
- › warsztaty literackie i edukacyjne dla wszystkich grup wiekowych,
- › projekty integrujące lokalną społeczność i młodzież.

Książnica to także główny ośrodek informacji regionalnej oraz centrum dokumentujące i promujące historię oraz dziedzictwo Pomorza Zachodniego.

Kultura, literatura i społeczność – wydarzenia cykliczne

Książnica Pomorska jest znana z bogatego kalendarza wydarzeń kulturalnych, które przyciągają mieszkańców regionu oraz gości z całej Polski. Wśród najważniejszych warto wymienić:

- › **Festiwal Czytania im. Wojciecha Pszonia-ka** – interdyscyplinarne święto literatury i teatru z udziałem znanych aktorów, autorów i publiczności.
- › **Narodowe Czytanie** – coroczna celebracja polskiej literatury narodowej w przestrzeni publicznej.
- › **Noc Bibliotek** – wyjątkowa noc z literaturą, warsztatami, pokazami i spotkaniami autorskimi.
- › **Sigmastyczne Czytanie** – nowa inicjatywa rozpoczęta w 2025 roku, skierowana do dzieci i młodzieży. Łączy literaturę z nowoczesnymi technologiami, grami edukacyjnymi i fantastyką, rozwijając czytelnictwo w atrakcyjny sposób.

Jedyna taka sala muzealna – dziedzictwo Stefana Flukowskiego

Na szczególną uwagę zasługuje również Sala Stefana Flukowskiego – jedyna w Polsce sala muzealna działająca w strukturze biblioteki.

To wnętrze, gdzie znajdują się pamiątki z mieszkania pisarza i poety związanego z grupą literacką Kwadryga. Tłumaczył dzieła Anatole’a France’a



“ Książnica Pomorska jest znana z bogatego kalendarza wydarzeń kulturalnych, które przyciągają mieszkańców regionu oraz gości z całej Polski.

czy Paula Éluarda. Podczas II wojny światowej, jako podporucznik Wojska Polskiego był więźniem ołagu w Woldenbergu.

Wśród eksponatów znajdują się m.in.:

- › obrazy Stanisława Ignacego Witkiewicza (Witkacego),
- › rzeźby Xawerego Dunikowskiego,
- › kolekcje grafik, rękopisów, pamiątek osobistych oraz zabytkowe meble i księgozbiór Flukowskiego.

Sala ta jest nie tylko świadectwem życia intelektualnego XX wieku, ale także przestrzenią edukacyjną i miejscem spotkań z kulturą najwyższej próby.

Książnica w erze cyfrowej

W ostatnich latach Książnica dynamicznie się rozwija jako instytucja nowoczesna i cyfrowa. Kluczową rolę odgrywa tu Zachodniopomorska Biblioteka Cyfrowa „Pomerania”, umożliwiająca dostęp online do tysięcy dokumentów – starodruków, rękopisów, czasopism i map.

Wprowadzane są także nowe rozwiązania technologiczne:

- › katalogi elektroniczne,
- › bibliografia Pomorza Zachodniego,
- › systemy rezerwacji zbiorów i zdalnego dostępu do literatury,
- › warsztaty z kompetencji cyfrowych,
- › projekty związane z digital humanities, historią mówioną i archiwami społecznymi.

Partnerstwo i otwartość

Książnica Pomorska to również aktywny partner w projektach realizowanych z uczelniami

wyższymi, szkołami, fundacjami, stowarzyszeniami i innymi instytucjami kultury. Organizuje wspólne wystawy, panele dyskusyjne, konkursy literackie i działania edukacyjne.

Otwartość, inkluzyjność i dostępność – to wartości, które biblioteka konsekwentnie realizuje, przekształcając się w przestrzeń dla wszystkich pokoleń i grup społecznych.

Przeszłość zobowiązuje – przyszłość inspiruje

W 120. rocznicę istnienia Książnica Pomorska nie tylko spogląda wstecz na swoją bogatą historię, ale aktywnie kształtuje przyszłość. Jej misją jest:

- › zachowanie i udostępnianie dziedzictwa Pomorza,
- › tworzenie nowoczesnej, cyfrowej biblioteki otwartej na ludzi i idee,
- › wspieranie społeczeństwa wiedzy i kultury,
- › łączenie ludzi poprzez literaturę, historię i sztukę.

Jubileusz 120-lecia to nie tylko święto instytucji, ale także hołd dla pokoleń pracowników, czytelników i twórców, którzy przez dekady współtworzyli to wyjątkowe miejsce. Książnica Pomorska to więcej niż biblioteka. To serce kultury Pomorza Zachodniego.





Dziesięć schodów

Elżbieta Gutowska-Skowron

*Liczę – dziewięć, dziesięć.
Czekam – wciąż te same ściany.
Dotykam – miękkie futro zwierzęcia.
Patrzę – niewielki wycinek nieba.
Myślę – konstituuje mnie cisza.
Pytam – zasłużyłam na odosobnienie?
Negocjuję – mogę dać wszystko.
Zapewniam – mam tak wiele.
Słucham – nie ma odpowiedzi.*

Piszę kolejny wiersz.

Widzieć więcej

Zaproszenie na REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2026



Serdecznie zapraszamy na Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i jak największej liczby przyjaciół naszej społeczności. W ramach **Spotkania odbędą się:**

I. Cykl 16 trzydniowych imprez w 16 stolicach wszystkich województw

II. Pięciodniowe spotkanie finalne w Warszawie

III. REHA FOR THE BLIND w innych krajach.

Ad.I: Spotkania regionalne

Dzień 1: Seminarium dotyczące nowoczesnego podejścia do PROCESU usprawniania i integracji – liczne atrakcje, koncerty, poczęstunki

Dzień 2: Innowacyjne zajęcia rehabilitacyjne z zastosowaniem najnowszej technologii informacyjnej, konkursy z nagrodami

Dzień 3: „Jesteśmy razem” – spotkania z otoczeniem: media, instytucje kultury, sportu, rekreacji, nauki, zdrowia i administracji

Ad.II: Spotkanie finalne

- Inauguracja, sesja merytoryczna, Szansowy Hyde Park
- Konkurs IDOL Fundacji: regiony, kraj, świat
- 6 bloków tematycznych: prezentacje, panele dyskusyjne, warsztaty
- Koncerty: muzyka klasyczna, jazz i pop
- Manifestacja „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?”
- Gra terenowa i kolejne konkursy z nagrodami
- Zwiedzanie obiektów użyteczności publicznej i weryfikacja ich dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami

Spotkanie centralne będzie miało miejsce w dniach 13-17 września 2026 r. – od niedzieli do czwartku.

Zapraszamy zainteresowanych z różnych środowisk. Organizujemy wydarzenia wyjątkowe, które nie są dostępne gdzie indziej. Dla gości Spotkania finalnego organizujemy noclegi i posiłki w warszawskich hotelach i restauracjach.