

Palma wielkanocna - symbol
życia, tradycji i odrodzenia
na całym świecie

Czy moda może
być inkluzywna?

Paryska muzyka
kościelna – Katedra
Notre-Dame de Paris

help

jesteśmy razem

nr 127 kwiecień 2026 ISSN 2083-2788

WIELKA NOC I AMBITNA CODZIENNOŚĆ

Wielkanoc, najważniejsze święto chrześcijańskie, to czas, kiedy świat budzi się do życia wraz z wiosną, a ludzie zatrzymują się na chwilę refleksji nad odrodzeniem, nadzieją i sensem istnienia.

Roksana Herbasz

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem

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

E-mail: szansa@fundacjaszansa.org

www.fundacjaszansa.org

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



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

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



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



KATOWICE
dla odmiany



Zadanie współfinansowane z budżetu
Miasta Katowice

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

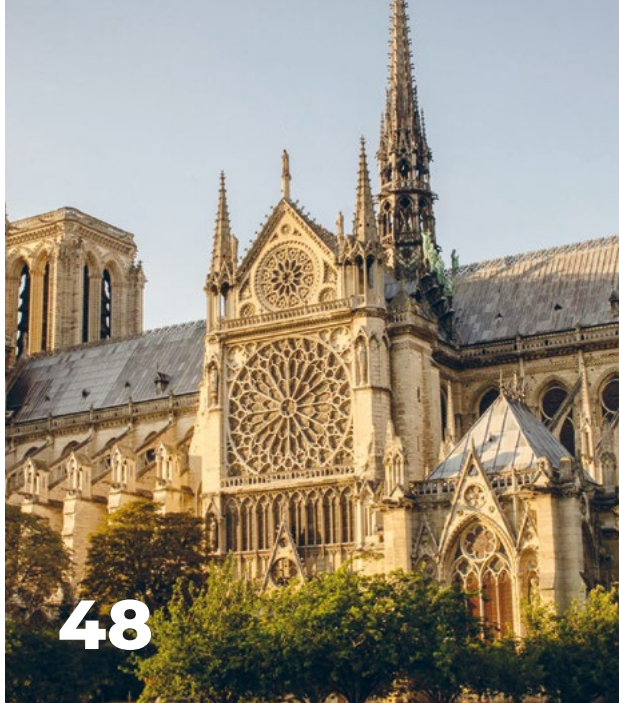
help@fundacjaszansa.org

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

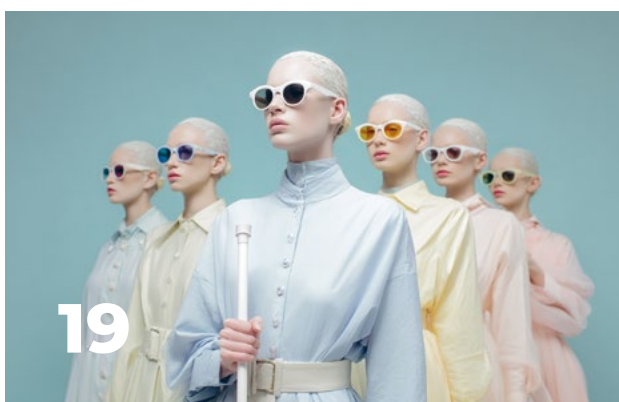
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

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

Na okładce przedstawiamy kompozycję z ludowych pisanek malowanych tradycyjnymi metodami.



48



19



57



25

Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 5

W siodle, z Kawą, przy ognisku – nasza przygoda
w Stajni Borowa _____ 7

Seniorzy – ludzie z pasją _____ 9

Siła bycia razem – natura, która łączy
i inspiruje _____ 10

Tworzyć razem, czyli jak powstaje prawdziwa
dostępność _____ 12

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

„The Chosen” – fenomen, który zdobył serca
milionów, ale nie wszystkich widzów _____ 14

Regionalna Wielkanoc – wspomnienia, tradycje
i moje doświadczenia _____ 16

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Czy moda może być inkluzywna? _____ 19

E-administracja – czy jest dostępna dla osób
z dysfunkcją wzroku? _____ 21

Warsaw Vision – odkryj nowe możliwości ____ 23

■ NA HELPOWE OKO

Tajemnica Zmartwychwstania _____ 25

Wojna, sport, niepełnosprawność _____ 27

■ PRAWO I ŻYCIE

Świadczenie wspierające pod ostrzałem ____ 29

■ ZDROWIE I CODZIENNOŚĆ

Zaadoptuj okapi! _____ 33

■ STREFA PSYCHE

Kondycja psychiczna osób
z niepełnosprawnościami – fakty, bariery
i rozwiązania _____ 35

Przyjaźń w czasach Messengera _____ 38

Odczuwanie radości _____ 41

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Wielkanoc bez Męki _____ 45

Paryska muzyka kościelna – Katedra Notre-Dame
de Paris (cz.1) _____ 48

La Maratón de Valencia _____ 51

W głębi serca _____ 55

Ambitna, pracowita, uparta _____ 56

Palma wielkanocna – symbol życia, tradycji
i odrodzenia na całym świecie _____ 57

Wielkanocna modlitwa _____ 59

Helpowe refleksje

Co z tą naszą ambitną codziennością?

Marek Kalbarczyk

Każdy jest inny – mamy zróżnicowane DNA, inaczej nas wychowano i wyedukowano. Inne mamy życiowe doświadczenia i, nie ma co ukrywać, chętnie manifestujemy swoją odmienność. Czasem ta odmienność przybiera formy nieprzyjemne – egocentryczne, zarozumiałe, wręcz zaczepne, nieakceptowalne. Denerwuje nas fakt, że inni tak bardzo się od nas różnią, że tak odmiennie oceniamy rzeczywistość, fakty i toczące się procesy. Cóż dopiero ocena światopoglądów, idei, ideologii! To co podoba się jednemu, nie podoba się innym. W swoich wyborach zazwyczaj jesteśmy bezkompromisowi. Dbamy o prawo, by być sobą. Lubimy siebie, cenimy swoje poglądy, zwyczaje, charakter, swoich znajomych, pracę, hobby, formy relaksu. Mimo to, mając świadomość własnego „Ja”, pod wpływem otoczenia, a głównie życiowych konieczności, ludzie bardziej praktyczni, pragmatyczni, myślą – po co nam tak odrębne i wyraziste „Ja”. Na co dzień powinniśmy przecież postępować w sposób nie stanowiący dla innych prowokacji. I tak mimo różnic, nawet tych ogromnych i nie dających się ukryć, gdzieś nam ucieka nasza różnorodność. Mimo jej istnienia, wydajemy się pogodzeni z narzucanymi nam standardami. Nie mając wystarczającej odwagi i pomysłowości, uczymy się być z innymi na sposób do nich dopasowany, konformistyczny, oportunistyczny i wygodnicki. I nagle zaczynamy rozumieć, że choć jesteśmy odmienni, choć różnimy się od otoczenia, w gruncie rzeczy zachowujemy się jak ci inni, jak oni. Ten dualizm dużo nas kosztuje. Jacy są ludzie, których spotykamy? Autentycznie chcą pomagać i to czynią, czy raczej tylko udają aktywnych i empatycznych? Piszę ten tekst w okresie wyjątkowym – Świąt Wielkiejnocy! Jedni tylko odpoczywają, kupują fajne rzeczy

i pojadają, inni przeciwnie – wspominają mękę Pańską i jej sens, rozważając swoje zachowania, decyzje, zalety i wady. Wielkanoc jest czasem autentycznej prawdy. W trakcie tych świąt nie da się ukryć jacy jesteśmy naprawdę – czy różnimy się od innych, czy raczej jesteśmy do nich podobni? Czy uczciwie pokazujemy nasze „Ja”, czy raczej chowamy się za podwójną gardą i prezentujemy się takimi, jakimi chcą nas widzieć inni?

Wielkanoc to czas refleksji. Wspominamy wydarzenia sprzed niemal 2000 lat i rozważamy, jak mogło się stać to, co ostatecznie się stało. W kontekście rozważań jacy jesteśmy, zastanawiamy się jak byśmy się zachowali wówczas? Czy bronilibyśmy Jezusa przed rzucanymi na Niego oskarżeniami i wyrokiem, który ostatecznie zapadł, czy raczej pozostalibyśmy obojętni, polegając na dominującym przekazie? Wielkanoc to świetna okazja do myślenia, jak dbamy o innych, czy im pomagamy, czy ich rozumiemy, czy współpracujemy z nimi, czy raczej udajemy dobrych i z różnych sytuacji wyciągamy korzyści dla siebie, robiąc wszystko, by się nie zmęczyć, nie ryzykować, osiągać cele jak najmniejszym kosztem.

Wielkanoc pokazuje więc prawdę, z którą musimy się zmierzyć. Sądzę, że właśnie w tym okresie mamy największe szanse na poznanie samych siebie. Zaraz potem przychodzi codzienność i urzeczywistnianie tego, co przemyśleliśmy. Nie da się udawać na dłuższą metę. Świat jest zbyt skomplikowany i zbyt wymagający, byśmy mogli pozostawać obojętni. Na dłuższą metę nie będziemy w stanie pokazywać siebie takimi, jakimi nie jesteśmy. Skorzystajmy więc z tej świątecznej atmosfery, wszechogarniającej zadumy i powagi, poszukajmy drogi do prawdziwego istnienia, by dać sobie szansę na odzyskanie wolności i zyskanie w przyszłości życia wiecznego.

Zrozumienie otaczającego świata prowadzi do ambitnej codzienności. Nie wystarczy być takim w czasie świąt. Nie wystarczy okazjonalne prezentowanie się innym z jak najlepszej strony. Ludzie ambitni wiedzą, że aby coś osiągnąć, stworzyć, trzeba być prawdziwym. Nie można udawać kogoś, kim się nie jest. Takiej autentyczności życzą wszystkim.



Centralna wypożyczalnia sprzętu dla osób z niepełnosprawnościami kończy działalność

Centralna wypożyczalnia sprzętu dla osób z niepełnosprawnościami, kupionego przez Rządową Agencję Rezerw Strategicznych (RARS), została zamknięta. Pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych Maja Nowak poinformowała, że trwają prace, by potrzebującym zapewnić dostęp do technologii wspomagających – czytamy na portalu rynekzdrowia.pl.

Trudno powiedzieć dlaczego na pozór przydatne przedsięwzięcie wdrożone w roku 2023 i mające na celu udostępnianie nowoczesnych technologii osobom z niepełnosprawnościami zakończyło się fiaskiem. PFRON poinformował

o wygaszaniu programu wypożyczalni, co skutkuje jego zakończeniem.

Centralną wypożyczalnię technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnościami prowadzoną przez PFRON, we współpracy z RARS i Poczta Polska, która miała dostarczać sprzęt wypożyczającym go, zlikwidowano z powodu niskiej efektywności, zniszczenia sprzętu, m.in. z powodu braku ładowania akumulatorów i problemów z dostępnością urządzeń. Program wygaszono po tym, jak większość z ponad 14 tys. urządzeń nie trafiła do potrzebujących, a sprawą zajęła się prokuratura.

Z ekspertyz wynika, że ponad 80% zakupionego sprzętu, w tym wózki elektryczne i skutery, nie nadawały się do użytku z powodu braku ładowania akumulatorów podczas magazynowania. Ponadto wedle ekspertyz sprzęt nie

odpowiadał realnym potrzebom osób z niepełnosprawnościami, a procedury wypożyczania były zbyt skomplikowane. Na fali wprowadzania praworządności, tak jak rozumie ją obecny rząd, uznano, że zakupy sprzętu za 96 mln zł budzą poważne wątpliwości, co w konsekwencji doprowadziło do zaangażowania służb w tę sprawę.

Do końca 2026 obowiązuje okres przejściowy, a osoby, które zawarły umowy na wypożyczenie sprzętu zanim program zamknięto, mogą je przedłużyć do końca września.

Nad zapewnieniem dostępu do technologii wspomagających po zamknięciu programu współpracują Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji, RARS i Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Można się spodziewać, że z tej współpracy niewiele wyniknie, zważywszy na ogromną dziurę w budżecie państwa, wymuszającą oszczędności na wszystkim.

Dlaczego osoby niewidome noszą ciemne okulary?

To pytanie zadał portal *b-collection.pl*. I odpowiedział na nie w odredakcyjnym tekście. Pierwszym z powodów są względy zdrowotne – ochrona oczu przed światłem i urazami. Równie istotna jest funkcja psychologiczna, sprowadzająca się do ochrony prywatności i ograniczenia niechcianych pytań ze strony otoczenia. Jedna z osób niewidomych, cytowana przez portal, powiedziała: „Okulary to moja tarcza. Dzięki nim ludzie nie wpatrują się w moje oczy i nie zadają pytań, na które nie mam ochoty odpowiadać”.

Noszenie ciemnych okularów może też być dla osób niewidomych formą symbolicznego sygnalizowania swojej niepełnosprawności w przestrzeni publicznej. Wiele osób z deficytami wzroku cierpi na fotofobię, nadwrażliwość na światło. Ciemne okulary pomagają niwelować skutki tej dysfunkcji, zwłaszcza jeśli wyposażone są w filtry UV i powłoki fotoczułe, zwiększające komfort użytkownika.

Badania wskazują, że noszenie ciemnych lub przyciemnianych okularów wpływa na poczucie pewności osób niewidomych i na ich samoakceptację.

Współcześnie okulary dla niewidomych nie sprowadzają się wyłącznie do samych szkieł. Rozwój technologii optycznych sprawia, że zwiększa się komfort i bezpieczeństwo użytkowników. Okulary są produkowane z lekkich i wytrzymałych materiałów, można w nich stosować powłoki antyrefleksyjne i hydrofobowe. Te ostatnie zapobiegają osadzeniu się kurzu i odcisków palców na szkiełach. Dostępne są też modele z powłokami antyalergicznymi. Filtry UV stały się standardem. Fotoczułe soczewki dostosowują się do zmieniających się warunków oświetleniowych, co pozwala na optymalne zmniejszanie ilości światła docierającego do oka, redukując dyskomfort i ryzyko uszkodzeń narządu wzroku. Dostępne są także okulary z powłokami pochłaniającymi niebieskie światło emitowane przez ekrany, co jest ważne dla osób korzystających z urządzeń elektronicznych.

Rada do spraw Osób z Niepełnosprawnościami przy Prezydencie RP

3 marca została powołana przy Prezydencie RP Rada do spraw Osób z Niepełnosprawnościami składająca się z 21 członków – przedstawiciele środowiska osób z niepełnosprawnościami, osób zaangażowanych w działania na rzecz tego środowiska, przedstawiciele organizacji pozarządowych i ekspertów zajmujących się tematyką niepełnosprawności – informuje *portalsamorzadowy.pl*.

Do zadań rady jako gremium konsultacyjno-doradczego będzie należało analizowanie aktualnej sytuacji osób z niepełnosprawnościami w naszym kraju, analizowanie działań publicznych na ich rzecz, przygotowywanie opinii i analiz dla Prezydenta RP. Do zadań Rady wpisane zostały ponadto debaty dotyczące zagadnień niepełnosprawności i formułowanie wniosków z opinii, analiz i debat.

W siodle, z Kawą, przy ognisku – nasza przygoda w Stajni Borowa

Marta Kołodziejczyk

W ramach zajęć z modułu tyflosport w projekcie „Ku samodzielności i dostępności” łódzki oddział Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem zorganizował wyjątkowy wyjazd do Stajni Borowa, położonej około 40 km od Łodzi. To niezwykle miejsce przyciąga nie tylko miłośników koni, ale również osoby, które chcą spędzić czas w otoczeniu przyrody i ciszy, z dala od zgiełku miasta. Na uczestników czekało około 20 pięknych koni, przestronna stajnia, hala treningowa i ujeżdżalnia, a także rozległe tereny do swobodnego pasania się zwierząt. Całość otoczona jest malowniczymi lasami, które tworzą idealne warunki do spacerów i bliskiego kontaktu z naturą.

Opiekę nad stajnią sprawuje Pani Roksana, osoba z ogromną pasją do jazdy konnej. Jako prezeska Fundacji Zielony Konik – Osiągnąć Marzenia, łączy miłość do zwierząt z misją wspierania osób z niepełnosprawnościami. Pani Roksana prowadzi profesjonalną hipoterapię, oferując wsparcie między innymi osobom ze spektrum autyzmu oraz z zespołem Downa. Jej podejście jest pełne profesjonalizmu, zaangażowania i ciężkiej pracy, a efekty są wyraźnie widoczne u uczestników hipoterapii – poprawa równowagi, koordynacji ruchowej, pewności siebie oraz codziennego funkcjonowania społecznego.

Podczas wyjazdu Beneficjenci mieli okazję poznać codzienną opiekę nad stajnią. Każdy uczestnik miał za zadanie wycesać konia, co nie tylko umożliwiło bliższy kontakt ze zwierzęciem, ale również rozwijało umiejętności manualne i cierpliwość. Szczególną atrakcją był moment, gdy poznaliśmy Maciusia – dużego, białego i dorodnego konia, który od razu zdobył



serca wszystkich swoim łagodnym charakterem i majestatycznym wyglądem. Następnie Beneficjenci mogli przejechać się konno, korzystając z pasa wołyżerskiego, który zapewnia bezpieczeństwo i stabilność nawet dla osób początkujących.

Nie byliśmy sami, towarzyszyły nam inne zwierzęta – dwa ciemnobrązowe labradory, z których jeden nosił imię Kawa. Od pierwszych chwil wprowadziły do stajni ciepłą i radosną atmosferę, biegając wśród nas, witając uczestników przyjaznym mierzaniem ogonów i chętnie przyjmując tak zwane „głaski”. Ich obecność sprawiła,

że pobyt stał się jeszcze bardziej przyjazny, pełen uśmiechu i naturalnych, codziennych interakcji ze zwierzętami.

Nie zabrakło również spacerów w towarzystwie uroczych kucyków po okolicznych lasach. Taka forma aktywności pozwoliła Beneficjentom poczuć bliskość natury, a także wyciszyć się i nawiązać więź z końmi na innym poziomie – spacerując i obserwując zwierzęta w ich naturalnym rytmie.

Dzień zakończyliśmy wspólnym przygotowaniem ogniska. Jedna z tyflospecjalistek, zapalona harcerka, cierpliwie uczyła uczestników jak bezpiecznie rozpałić ognisko i dbać o jego płomień. Ten moment stał się okazją do integracji, rozmów przy ciepłym ogniu i wspólnego delektowania się chwilą w otoczeniu przyrody.

Wyjazd do Stajni Borowa był nie tylko okazją do nauki i aktywności fizycznej, ale przede wszystkim doświadczeniem emocjonalnym. Beneficjenci wrócili do domów pełni radości, nowych umiejętności i niezapomnianych wspomnień, które na długo pozostaną w ich pamięci. To właśnie takie inicjatywy pokazują jak ważne jest łączenie sportu, terapii i kontaktu ze zwierzętami w procesie wsparcia osób z niepełnosprawnościami.

Projekt „Ku samodzielności i dostępności” jest współfinansowany ze środków PFRON.



Seniorzy – ludzie z pasją

Anna Kisała

SENIORZY ludzie z pasją

Cykl 5 spotkań z ekspertami i warsztatami

- Warsztaty tworzenia mydełek i kul do kąpieli
- Spotkanie z dietetykiem
- Porady prawne
- Konsultacje z fizjoterapeutą
- Protetyk słuchu
- Pielęgniarka



TERMIN ZAJĘĆ

22-24.04.2026 R.

ADRES: GEODETÓW 1/108,
RZESZÓW

Zapraszamy seniorów

Ilość miejsc ograniczona.

ZAPISY POD NR TELEFONU:

695 966 544



Zadanie „Seniorzy - ludzie z pasją”
jest realizowane dzięki finansowaniu
z budżetu Miasta Rzeszowa



Ruszamy z rekrutacją na warsztaty dla seniorów!

Biuro Regionalne Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Rzeszowie zaprasza seniorów do udziału w wyjątkowym projekcie łączącym aktywność manualną, edukację zdrowotną oraz integrację społeczną. Rekrutacja rozpoczyna się 25 marca i potrwa do 15 kwietnia. Liczba miejsc jest ograniczona – o udziale decyduje kolejność zgłoszeń.

Projekt skierowany jest do mieszkańców Rzeszowa w wieku 60+, którzy chcą aktywnie spędzać

czas, rozwijać swoje umiejętności oraz nawiązać nowe relacje. Szczególnie zapraszamy osoby zagrożone izolacją społeczną oraz poszukujące inspirujących form aktywności.

W ramach zadania zaplanowano:

- › **warsztaty rękodzielnicze** – tworzenie mydełek oraz kul do kąpieli w kameralnych grupach,
- › **cykl spotkań edukacyjnych** ze specjalistami: dietetykiem, fizjoterapeutą, pielęgniarką, prawnikiem oraz protetykiem słuchu.

Zajęcia będą miały charakter praktyczny i interaktywny, umożliwiający zdobycie nowej wiedzy oraz umiejętności, a także zadawanie pytań i konsultacje indywidualne.

Terminy realizacji zajęć: 21–24 kwietnia.

Udział w projekcie to doskonała okazja do:

- › rozwijania kreatywności i sprawności manualnej,
- › zdobycia praktycznej wiedzy o zdrowiu i bezpieczeństwie,
- › poprawy samopoczucia i poczucia sprawczości,
- › poznania nowych osób i integracji w przyjaznej atmosferze.

Zapisy prowadzone są telefonicznie pod numerem: **695 966 544** oraz osobiście w **Biurze Regionalnym Fundacji przy ul. Geodetów 1/108 w Rzeszowie.**

Serdecznie zapraszamy do udziału!



Siła bycia razem – natura, która łączy i inspiruje

Marzena Czerwińska-Murgan

Wśród zieleni, zapachów i egzotycznych kształtów roślin odbyło się wyjątkowe spotkanie zorganizowane przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem oddział łódzki w ramach działań na rzecz osób niewidomych i słabowidzących. Tym razem Beneficjenci licznie wzięli udział w wyjściu do palmiarni, które szybko przerodziło się nie tylko

w ciekawą lekcję przyrody, ale także w radosne, integracyjne wydarzenie pełne śmiechu i dobrej energii.

Już od pierwszych chwil dało się zauważyć, że grupa jest niezwykle zgrana. Uczestnicy chętnie ze sobą rozmawiali, dzielili się wrażeniami i wspierali nawzajem podczas zwiedzania. Wspólne doświadczenie poznawania świata roślin wszystkimi dostępnymi zmysłami jeszcze bardziej ich do siebie zbliżyło. Frekwencja dopisała – w palmiarni pojawiło się naprawdę wiele osób, co tylko podkreśliło jak ważne i potrzebne są takie inicjatywy. Zwiedzanie poprowadził przewodnik, który z ogromnym zaangażowaniem i pasją wprowadził uczestników w fascynujący świat egzotycznej roślinności. Opowieści o roślinach były nie tylko pouczające, ale i pełne ciekawostek. Szczególne zainteresowanie wzbudziła historia palm, które urosły tak



wysoko, że przebiły szklany sufit palmiarni, co wymusiło przeprowadzenie remontu obiektu. Ta niezwykle anegdota wywołała wiele uśmiechów i była długo komentowana przez uczestników. Nie zabrakło także informacji o różnorodnych przyprawach, kaktusach i innych egzotycznych gatunkach roślin.

Szczególnie ważnym elementem wizyty była możliwość bezpośredniego poznawania roślin poprzez dotyk i zapach. Osoby niewidome mogły samodzielnie odkrywać strukturę łodyg, kształty liści czy delikatność kwiatów, a także rozpoznawać charakterystyczne aromaty egzotycznych

“ To spotkanie pokazało jak wiele radości może przynieść wspólne odkrywanie świata. Wyjście do palmiarni było nie tylko okazją do zdobycia nowej wiedzy, ale przede wszystkim do budowania relacji, wzmacniania poczucia wspólnoty i przeżywania pięknych chwil razem.

gatunków i przypraw. To doświadczenie angażowało zmysły w wyjątkowy sposób, pozwalając „zobaczyć” naturę inaczej – poprzez fakturę, temperaturę i zapach, co dla wielu uczestników było niezwykle cennym i poruszającym przeżyciem.

Każdy kolejny przystanek wzbudzał ciekawość i zachęcał do zadawania pytań. Beneficjenci z dużym zainteresowaniem słuchali, aktywnie uczestniczyli w rozmowach i dzielili się swoimi spostrzeżeniami. To spotkanie pokazało jak wiele radości może przynieść wspólne odkrywanie świata. Wyjście do palmiarni było nie tylko okazją do zdobycia nowej wiedzy, ale przede wszystkim do budowania relacji, wzmacniania poczucia wspólnoty i przeżywania pięknych chwil razem. Takie wydarzenia pozostają w pamięci na długo i są najlepszym dowodem na to, że razem można więcej.

To właśnie takie inicjatywy pokazują, jak ogromne znaczenie ma nowoczesna, wielozmysłowa rehabilitacja. Wyjście do palmiarni nie było jedynie spacerem wśród roślin, lecz przemyślanym doświadczeniem, które łączy edukację, integrację i rozwój samodzielności. Dzięki możliwości aktywnego poznawania świata uczestnicy nie tylko zdobywali wiedzę, ale także budowali pewność siebie i poczucie sprawczości. To dowód na to, że rehabilitacja może być jednocześnie skuteczna i pełna radości – a przede wszystkim realnie zmieniać codzienność, otwierając nowe perspektywy i wzmacniając siłę bycia razem.

Tworzyć razem, czyli jak powstaje prawdziwa dostępność

Marzena Czerwińska-Murgan



Czy można jednocześnie tworzyć, śmiać się, poznawać nowych ludzi, a na koniec wrócić szczęśliwym do domu z własnoręcznie wykonaną naturalną świecą, pachnącym mydłem i kolorową biżuterią? Okazuje się, że tak – udowodnili to Beneficjenci warsztatów manualnych zorganizowanych przez Łódzki Oddział Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem z programu KSD. Zapach samodzielności i odrobina wosku na dłoniach połączyły osoby niewidome i niedowidzące, a czterdzieści uśmiechów i setki pomysłów udowodniły, że spotkanie to pachniało radością. Uczestnicy mogli spróbować swoich sił w kilku kreatywnych aktywnościach.



Na warsztatach pojawiło się ponad 40 uczestników, a atmosfera od samego początku była wyjątkowa: radosna, kreatywna, twórcza i... pachnąca – w powietrzu unosił się zapach wosku, olejków eterycznych, suszonych kwiatów i świeżo robionych mydełek. W programie znalazły się: tworzenie świec zapachowych, pachnących mydełek, przygotowywanie kolorowych koralików.

Mydełkowa kreatywność

Jedną z najprzyjemniejszych części warsztatów było tworzenie mydełek. Na stołach pojawiły się różnokształtne foremki, barwniki, zapachy, suszone płatki kwiatów, a uczestnicy zaczęli eksperymentować.



Od pomysłu do światła

Trochę wosku, knoty i szklane pojemniczki – warsztaty tworzenia świec okazały się prawdziwym hitem. Praca z woskiem, dobieranie zapachów i kolorów sprawiły uczestnikom ogromną przyjemność. Każdy mógł zaprojektować swoją własną świecę – taką, która najlepiej oddawała jego pomysł i nastrój: łączyli barwniki i zapachy tworząc niepowtarzalne kompozycje. Szybko okazało się, że kreatywność nie zna żadnych

ograniczeń. Powstały małe, pachnące dzieła sztuki. Bo „czasem wystarczy świeca zrobiona własnymi rękami, by poczuć wielką dumę”.

Biżuteryjna feeria barw

Nie zabrakło także tworzenia biżuterii z koralików, które szybko zamieniły się w prawdziwą eksplozję kolorów. Na stołach pojawiły się różnobarwne elementy, z których uczestnicy mogli tworzyć własne kompozycje. Jedni projektowali proste i eleganckie zestawy, inni stawiali na odważne połączenia kolorów i kształtów. Uczestnicy wspierali się nawzajem – podawali materiały, nawlekali na gumkę koraliki, podpowiadali rozwiązania i wspólnie cieszyli się z efektów. Tworzenie biżuterii okazało się nie tylko kreatywną zabawą, ale też świetną okazją do rozmów, integracji i wspólnego spędzania czasu.

Praca przy stołach pełnych form, barwników i aromatów – w tym tkwi urok tych warsztatów – w spontaniczności, śmiechu i wspólnej pracy. A nasi Beneficjenci szybko dostrzegli, że „samodzielność zaczyna się w chwili, gdy ktoś daje nam przestrzeń, by spróbować”.

Więc wspólnie tworzyli, razem się uczyli. Czterdzieści osób przy jednym projekcie to nie tylko sporo rąk do pracy, ale też ogrom



energii. Uczestnicy pomagali sobie, wymieniali się pomysłami i podpowiadali jak zrobić jeszcze ładniejsze produkty. Niektórzy odkryli w sobie prawdziwy talent artystyczny. Inni – mistrzów eksperymentów zapachowych. Byli też tacy, którzy po prostu świetnie się bawili, bo przecież o to w tym wszystkim chodziło. Najważniejsze jednak było to, że każdy mógł spróbować własnych sił, zmierzyć się ze swoją niepełnosprawnością, pokonać lęki i obawy, spróbować czegoś nowego i przekonać się, że tworzenie własnych „dzieł” daje ogromną satysfakcję. Bo „największą radością jest moment, kiedy możemy powiedzieć: zrobiłem to sam”.

Wykonywanie świec czy mydełek to nie tylko kreatywna zabawa. To także rozwijanie zdolności manualnych, budowanie pewności siebie i przekonanie się, że można samodzielnie wykonać coś pięknego i użytecznego.

Pod koniec spotkania stoły wyglądały jak mała fabryka zapachów. Na tacach chłodziły się świece, obok leżały kolorowe mydełka i błyszcząco koraliki. I chociaż po 3 godzinach warsztaty dobiegły końca, wiele osób nie chciało wracać do domu. A kiedy nadszedł czas pożegnania, opuszczali salę z dawką ogromnego humoru i satysfakcji. Pozyskali nowe przyjaźnie i energię, która pozostanie z nimi na długo. Doświadczyli uczucia radości z własnej samodzielności.

Takie spotkania pokazują jak wielką siłę ma wspólne działanie. Wystarczą pomysły i ludzie, którzy pragną podjąć wyzwanie i spróbować czegoś nowego. Obrazują, że „samodzielność buduje się małymi krokami – a każdy z nich daje ogromną siłę”.



„The Chosen” – fenomen, który zdobył serca milionów, ale nie wszystkich widzów

Roksana Herbasz

Kiedy Dallas Jenkins w 2017 roku zapowiedział, że przygotowuje serial o Jezusie Chrystusie, nikt nie spodziewał się, że projekt ten osiągnie skalę globalnego fenomenu. Jenkins, amerykański reżyser i scenarzysta, postanowił podejść do historii życia Jezusa w sposób nowatorski: nie jako jednorazową, monumentalną superprodukcję filmową, ale jako wieloodcinkową opowieść, która pozwala widzom wejść w świat pierwszego wieku i poznać postacie biblijne oczami tych, którzy Go znali osobiście.

Początkowo *The Chosen* był mało znanym projektem finansowanym przez społeczność – działał w modelu crowdfundingowym i był dostępny głównie w niszowych serwisach. Jednak jego popularność zaczęła rosnać lawinowo, gdy odcinki zaczęto udostępniać bezpłatnie, nie tylko na własnej platformie, ale także na YouTube i w aplikacjach mobilnych.

Fenomen światowy: model finansowania i globalna dystrybucja

Kluczową cechą *The Chosen* jest jego model finansowania społecznościowego. Twórcy zachęcali widzów, aby oglądali serial za darmo, ale – jeśli chcieli i mogli – wspierali jego produkcję finansowo. To podejście „pay it forward” sprawiło, że serial mógł pozostać dostępny bez opłat, jednocześnie zbierając środki na kolejne sezony i tłumaczenia.

Efekt był ogromny: *The Chosen* stał się jednym z najczęściej oglądanych seriali religijnych na świecie, z setkami milionów wyświetleń i tłumaczeniami na dziesiątki języków. Organizacja Come and See Foundation podjęła się ambitnej misji przetłumaczenia serialu na 600 języków – to rekordowy cel, który ma uczynić tę produkcję



jednym z najbardziej dostępnych seriali w historii telewizji.

Za sukcesem stoją także strategiczne partnerstwa dystrybucyjne: Lionsgate nabył prawa do międzynarodowej dystrybucji, a kolejne sezony – także specjalne premiery kinowe – trafiają do szerokiej publiczności na całym świecie.

Dlaczego *The Chosen* jest fenomenem?

Nie tylko religijne treści decydują o popularności serialu. *The Chosen* wyróżnia się kilkoma elementami:

- › Narracja skupiona na ludziach – Jezus jest centralną postacią, ale historia często opowiadana jest z perspektywy jego uczniów i zwykłych ludzi, co pozwala widzom lepiej wejść w ich emocje i doświadczenia.
- › Wielosezonowa forma – to pierwszy taki projekt o życiu Jezusa, który rozciąga się na kilka sezonów i pozwala zagłębić się w realia społeczne i polityczne epoki.

“ **Początkowo *The Chosen* był mało znanym projektem finansowanym przez społeczność – działał w modelu crowdfundingowym i był dostępny głównie w niszowych serwisach. Jednak jego popularność zaczęła rosnąć lawinowo, gdy odcinki zaczęto udostępniać bezpłatnie, nie tylko na własnej platformie, ale także na YouTube i w aplikacjach mobilnych.**

- › Model dostępności – serial jest dostępny za darmo w aplikacji i na stronie, co znacząco poszerza grono odbiorców.
- › Międzynarodowy charakter – dzięki tłumaczeniom i dystrybucji w wielu krajach serial trafia do odbiorców różnych kultur i tradycji.

Fenomen w Polsce – jak i gdzie ogląda się *The Chosen*

W Polsce *The Chosen* zyskał szerokie grono widzów od listopada 2022 roku, kiedy zaczęto go udostępniać z polskim dubbingiem, lektorem i napisami. Serial doczekał się też kinowych pokazów premierowych sezonów, w których udział wzięły tysiące widzów, oraz specjalnych wydarzeń z udziałem aktorów.

Najważniejsze miejsca, gdzie można obejrzeć *The Chosen* w Polsce:

- › Aplikacja „The Chosen” – podstawowa i darmowa platforma, gdzie dostępne są sezony 1–5.
- › Strona watch.thechosen.tv – odcinki online bez rejestracji.
- › TVP VOD – starsze sezony były dostępne na platformie Telewizji Polskiej.
- › Prime Video i Netflix – niektóre sezony są dostępne również na tych popularnych usługach streamingowych.

- › DVD/Blu-ray – wersje do zakupu, szczególnie dla kolekcjonerów.

Dostępność i bariery dla osób z dysfunkcjami

Nie sposób nie zauważyć, że mimo ogólnej dostępności, *The Chosen* wciąż nie jest w pełni dostępny dla osób z dysfunkcjami wzroku i słuchu.

Chociaż aplikacja i niektóre platformy oferują napisy i fragmentaryczne ścieżki z audiodeskrypcją, nie obejmują one wszystkich odcinków ani nie są jednolicie dostępne we wszystkich językach. Osoby z problemami sensorycznymi napotykają bariery, które utrudniają pełne doświadczenie serialu.

To szczególnie smutne, ponieważ sam serial stawia na wspólnotowe doświadczenie i uniwersalność. Historia życia Jezusa może inspirować i łączyć ludzi niezależnie od pochodzenia, wyznania czy ograniczeń – jednak pełen potencjał produkcji nie jest osiągalny, jeśli widzowie z dysfunkcjami nie mają równych szans, by ją przeżyć.

Na szczęście twórcy i społeczność fanów dostrzegają problem. Istnieje nadzieja, że w kolejnych sezonach i aktualizacjach aplikacji funkcje audiodeskrypcji oraz tłumaczenia zostaną rozszerzone, aby każdy mógł w pełni docenić fenomen tego serialu.

Podsumowanie: fenomen dla wszystkich

The Chosen to dziś fenomen kulturowy i duchowy, który odświeżył telewizyjny sposób opowiadania historii biblijnych. Dzięki modelowi finansowania społeczności, szerokiej dystrybucji i globalnym tłumaczeniom, serial przekracza granice tradycyjnych mediów.

Jednak prawdziwa siła tego projektu tkwi w jego uniwersalności, która będzie w pełni zrealizowana dopiero wtedy, gdy każdy widz – niezależnie od ograniczeń sensorycznych – będzie mógł w pełni doświadczyć jego narracji, emocji i duchowego przesłania. Bo historia Jezusa, jaką opowiada *The Chosen*, powinna być dostępna dla wszystkich.

Regionalna Wielkanoc – wspomnienia, tradycje i moje doświadczenia

Krystian Cholewa



Tradycja to niezwykle, niematerialne dziedzictwo, które otrzymujemy od naszych ojców i dziadków, a później przekazujemy kolejnym pokoleniom. Jest jak nić łącząca ludzi w czasie i przestrzeni – dzięki niej czujemy, że należymy do wspólnoty, a nasze życie wpisane jest w większą historię. Święta Wielkanocne w Polsce są szczególnie bogate w symbole i obrzędy, a ich sposób obchodzenia różni się w zależności od regionu. W wielu miejscach, tak jak w moich rodzinnych stronach – w województwie opolskim – to czas szczególnej wspólnoty, wiosennego odrodzenia i duchowej refleksji.

Kroszonki – sztuka cierpliwości i pokory

W moim regionie przygotowania do Wielkanocy zaczynały się na długo przed Niedzielą Palmową. Jednym z najstarszych i najpiękniejszych zwyczajów jest tworzenie **kroszonek**, czyli jajek zdobionych poprzez misterną rzeźbę na zabarwionej skorupce. To niezwykle wymagająca technika – każdy ruch nożyka musi być precyzyjny, a najmniejsza pomyłka może zakończyć kilkugodzinną pracę pęknięciem jajka. Wiele

razy zresztą widziałem, jak artystka ludowa, już prawie na końcu wzoru, nagle wzdychała ciężko, bo skorupka niespodziewanie pękła pod naciskiem.

W szkole podstawowej co roku zapraszano twórcynie ludowe, żeby pokazały nam tę tradycję. Ja sam miałem ogromny problem, by wykonać choćby najprostszy wzór – w mojej rodzinie nikt nie zajmował się kroszonkarstwem, a dodatkowo moja niepełnosprawność ruchowa utrudniała wykonywanie precyzyjnych ruchów dłonią. Jednak, jak głosi przysłowie: „**Praktyka czyni mistrza**”. Patrząc na cierpliwość i spokój twórczyni uczyłem się, że prawdziwe piękno rodzi się z wytrwałości.

W wielu domach sztuka ta była przekazywana z pokolenia na pokolenie, zwykle z matki na córkę. Kobiety, zajęte obowiązkami domowymi i pracą na gospodarstwie, często dopiero nocą miały chwilę, by usiąść przy lampie naftowej i oddać się misternej pracy. To był dla nich nie tylko obowiązek, ale i odrobina wytchnienia po ciężkim dniu. Gotowe jajka zdobiły świąteczne stoły, a w moich stronach dawało się je również kawalerom, którzy odwiedzali panny w lany poniedziałek.

Dziś organizuje się konkursy i warsztaty kroszonkarskie, aby tradycja ta nie zaginęła.

W moim domu Niedziela Palmowa była zawsze ważnym dniem. Jako dziecko z dumą niostem do kościoła palmę, aby ją poświęcić. Palmy były różnorodne – niektóre skromne, z gałązek wierzbowych. Każda z nich symbolizowała radość i początek Wielkiego Tygodnia. W naszym regionie szczególną rolę odgrywała **Niedziela**

Palmowa. Już kilka dni wcześniej przygotowano palmy wielkanocne oraz niewielkie **krzyżyki** wykonywane z gałązek wierzby, bukszpanu i suszonych kwiatów. Po poświęceniu w kościele przechowywano je z wielkim szacunkiem, wierząc, że mają moc ochronną. Krzyżyki te wbijano w pola, ogrody i zagony, aby **chroniły plony przed klęskami żywiołowymi**, takimi jak grad, susza czy burze, a także zapewniały urodzaj i Boże błogostawieństwo dla całego gospodarstwa.

Palmy często przechowywano również w domach – wkładano je za obrazy lub krzyże wiszące na ścianach. Miały one strzec domowników przed nieszczęściami, chorobami i złymi zdarzeniami. Zwyczaj ten był wyrazem głębokiej wiary oraz silnego związku ludzi z naturą i ziemią, która stanowiła podstawę ich codziennego życia.

Środa przed Wielkanocą była dniem szczególnym, pełnym lokalnych obyczajów. W naszej wsi nazywano ją **Skoczkami**, choć gdzie indziej mówiono na ten zwyczaj „Palenie Judasza” lub „Środa Żurowa”. Wieczorem za wsią rozpalano wielkie ognisko, którego płomienie wznosiły się wysoko w niebo. Gałęzie wrzucane do ogniska symbolizowały nie tylko pożegnanie zimy, ale też duchowe oczyszczenie przed świętami.

Niosłem ze sobą kadzidło wykonane przez mojego świętej pamięci tatę. W środku umieszczałem kawałek drewna i zataczałem szerokie okręgi w powietrzu, obserwując jak dym miesza się z nocnym powietrzem. Ten dzień był wyjątkowy również dlatego, że następnego ranka nie było szkoty – można więc było cieszyć się długim, pełnym magii wieczorem.

Wielki Czwartek – klekotki i cisza dzwonów
Wielki Czwartek wprowadzał atmosferę powagi. Podczas mszy kapłan obmywał nogi starszym osobom – gest pokory i służby. Po tym dniu w kościołach milkły dzwony, które „leciały do Rzymu”, jak się u nas mówiło.

Ich rolę przejmowali chłopcy chodzący po wsi z **klekolkami** – drewnianymi instrumentami wydającymi głośne, szeleszczące dźwięki. Chodziliśmy trzy razy dziennie: o szóstej rano,

w samo południe i o godzinie osiemnastej. Dla mnie, mimo trudności ruchowych, była to ogromna przygoda i zaszczyt. Wymagało to wysiłku – pamiętam, że kiedyś z powodu bolesnych odcisków musiałem przerwać chodzenie – ale determinacja była silniejsza. Po trzech dniach służby dostawaliśmy stodycze lub drobne pieniądze. To była nasza „zapłata”, ale tak naprawdę radość płynęła z samego uczestnictwa w tradycji.

Wielki Piątek – czas zadumy

Wielki Piątek jest dniem ciszy, żałoby i skupienia. W moim domu nie wykonywało się żadnych niepotrzebnych prac. Nie wbijano gwoździ, nie używano młotka, nie hałasowano. Panowała atmosfera podobna do tej, jaka panuje w domu, kiedy odchodzi ktoś bliski. Nie słuchało się radia ani telewizora – jedyną muzyką były pieśni śpiewane w kościele podczas ceremonii.

Wielka Sobota i Rezurekcja

W Wielką Sobotę adorowaliśmy Pana Jezusa przy Grobie Pańskim. Jako dziecko wierzyłem, że stodycze, które wtedy dostawałem, naprawdę były od Pana Jezusa. Dopiero po latach mama przyznała, że to ona wkładała je do koszyczka, kiedy nie patrzyłem.

W niektórych wioskach msza rezurekcyjna była odprawiana o świcie, w innych jeszcze nocą. Starsi ludzie wierzyli, że tego ranka warto obmyć twarz w wodzie z rzeki – symbolicznie, aby przyjąć nowe życie wraz ze zmartwychwstaniem. Tego dnia również organizowano procesje konne.



Śmigus-dyngus – radość, tradycja i rehabilitacja

W mojej rodzinnej miejscowości **lany ponie-działek** to jedno z najbardziej radosnych wspomnień mojego dzieciństwa i młodości. Od rana chodziłem oblewać koleżanki – najpierw z tatą, potem z kolegami, a w końcu samodzielnie. Czasem miałem tylko pistolet na wodę i buteleczkę perfum, czasem wiaderko, czasem inną „broń wodną”. Nieraz pogoda była okropna – śnieg, deszcz, wiatr – a jednak tradycja była silniejsza.

Mimo niepełnosprawności nigdy nie chciałem być gorszy od zdrowych rówieśników. Oblewanie było dla mnie nie tylko zabawą, ale także formą rehabilitacji – ćwiczeniem sprawności, odwagi i otwartości na ludzi. Sąsiadki i koleżanki zawsze przyjmowały mnie z życzliwością i zrozumieniem. Wiedziały, że muszę uważać na swoją koordynację ruchową, ale traktowały mnie jak równego sobie. Nigdy nie spotkałem się z wyśmiewaniem czy skrzepowaniem.

W zamian za kropienie wodą dostawałem słodycze, kolorowe jajka i piękne kroszonki wykonane przez babcię i mamy. Do dziś czuję zapach mokrych ubrań, słyszę śmiech dziewczyn i widzę jak uciekają, a za chwilę wracają z wiaderkiem, żeby oddać psikusa.

W czasach licealnych oblewanie przybrało inną formę – jeździliśmy samochodami po okolicznych wioskach. Ja często pełniłem rolę fotografa, uwieczniając chwile, które po latach stały się cenną pamiątką.

Piękno tradycji i jej rola w moim życiu

Dzisiaj, z perspektywy czasu, widzę jak ogromne znaczenie miała dla mnie wielkanocna tradycja. To była nie tylko zabawa, ale także lekcja życia, uporczywości i radzenia sobie z ograniczeniami. Uczyła mnie, że mimo trudności mogę uczestniczyć w tym, co robią inni, że mogę być częścią społeczności i że moja niepełnosprawność nie definiuje tego, kim jestem.

Kiedyś koleżanka zapytała mnie: „**Krystian, dlaczego Wielkanoc jest Twoim ulubionym świętem?**”. Odpowiedziałem bez wahania: „**Bo to święta pełne tradycji, śmiechu, spotkań**



i wspomnień, których nikt nigdy nam nie odbierze”. Dziś te czasy już nie wrócą, ale wspomnienia pozostają żywe – i będą mi towarzyszyć przez całe życie.

Zakończenie

Z perspektywy lat coraz wyraźniej widzę, że wielkanocne tradycje były dla mnie czymś znacznie więcej niż tylko corocznym rytuałem. Były szkołą życia, cierpliwości i wytrwałości, a także sposobem na osvajanie własnych ograniczeń. Dzięki nim uczyłem się odwagi, samodzielności i otwartości na drugiego człowieka. Każdy obrzęd, każda wspólna chwila – od tworzenia kroszonek, przez klekotki, aż po radosny śmigus-dyngus – budowały we mnie poczucie przynależności i wzmacniały wiarę w to, że mimo trudności mogę aktywnie uczestniczyć w życiu społeczności.

Dziś wiele z tych zwyczajów nie jest już obchodzonych tak hucznie jak dawniej, a świat zmienił się nie do poznania. Jednak wartości, które niosły ze sobą te tradycje, pozostają niezmiennie. To one nauczyły mnie szacunku do przeszłości, ludzi i wspomnień, które kształtują naszą tożsamość. Wierzę, że dopóki będziemy je pielęgnować i przekazywać kolejnym pokoleniom, dopóty nie zginie to, co najważniejsze – poczucie wspólnoty, radość bycia razem i nadzieja, którą niesie Wielkanoc.

Bo tradycja nie jest tylko wspomnieniem minionych czasów. Jest żywą opowieścią, którą każdy z nas dopisuje własnym doświadczeniem – i ja również mam w niej swoje trwałe, niezatarte miejsce.



Czy moda może być inkluzywna?

AK

Współczesny świat coraz wyraźniej zmierza w stronę dostępności, a rozwój technologii cyfrowych otwiera nowe możliwości dla osób niewidomych i słabowidzących. Aplikacje mobilne, inteligentne rozwiązania oraz innowacje w obszarze mody sprawiają, że codzienne funkcjonowanie, samodzielność i ekspresja stają się coraz bardziej dostępne.

Aplikacje, które zmieniają codzienność

W ostatnich latach powstało wiele aplikacji wspierających osoby niewidome w orientacji przestrzennej, komunikacji czy codziennych czynnościach. Narzędzia takie jak czytniki

tekstu, aplikacje rozpoznające obiekty czy rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji umożliwiają bardziej niezależne życie. Coraz częściej wykorzystywane są również technologie nawigacyjne oraz systemy mikronawigacji, które pomagają poruszać się w przestrzeni publicznej – w urzędach, muzeach czy na dworcach. Dzięki temu osoby niewidome mogą nie tylko poznać świat, ale także doświadczać go w sposób bardziej intuicyjny i naturalny.

Moda dostępna – więcej niż estetyka

Moda przez wiele lat była obszarem trudno dostępnym dla osób niewidomych. Dobór ubrań, kolorów czy stylizacji często wymagał wsparcia innych osób. Dziś jednak coraz częściej mówi się o modzie inkluzywnej, która uwzględnia potrzeby osób z niepełnosprawnościami.

Dostępna moda to nie tylko wygoda, ale przede wszystkim możliwość wyrażania siebie. Rozwiązania takie jak metki w alfabecie Braille'a, oznaczenia dotykowe, kontrastowe struktury materiałów czy technologie wspierające identyfikację ubrań przestają być wizją przyszłości i stają się realnym standardem. Coraz więcej

inicjatyw pokazuje także, że osoby niewidome mogą być nie tylko odbiorcami, ale również twórcami i ambasadorami świata mody.

Innowacje i projekt Touch'nMatch

W tym kontekście szczególnie istotne są projekty łączące technologię i modę. Jednym z nich jest międzynarodowy projekt Touch'nMatch realizowany we współpracy partnerów z Polski, Rumunii i Austrii, którego celem jest rozwój innowacyjnych rozwiązań w obszarze dostępnej mody i technologii wspierających osoby niewidome. Nasz zespół rozpoczął pracę wspólnie

“ **Coraz więcej inicjatyw pokazuje także, że osoby niewidome mogą być nie tylko odbiorcami, ale również twórcami i ambasadorami świata mody.**

z partnerami projektu. Za nami pierwsze spotkanie w Cluj Napoce w Rumunii, podczas którego szczegółowo omawialiśmy kolejne kroki i działania, dzieliliśmy się pomysłami i propozycjami.

W ramach projektu planowane są warsztaty kreatywne z wykorzystaniem nowej aplikacji mobilnej, która wspiera samodzielność w tworzeniu stylizacji i budowaniu własnego stylu – obszaru, który dotychczas stanowił duże wyzwanie dla osób niewidomych. Warsztaty planowane są w czerwcu w Kielcach. Będziemy gościli przedstawicieli z Rumunii, a także współpracowali z użytkownikami, zbierali ich doświadczenia oraz rozwijali nowe rozwiązanie odpowiadające na realne potrzeby. Testowanie aplikacji będzie kluczowym etapem pozwalającym dopracować jej funkcjonalności i dostosować do codziennych sytuacji.

Finalowym wydarzeniem projektu będzie Transylvania Fashion Festival w Cluj-Napoce, podczas którego zaprezentowane zostaną efekty wspólnej pracy oraz potencjał inkluzywnej mody. O szczegółach będziemy informowali w kolejnych artykułach na łamach miesięcznika HELP.

Dostępność jako wspólna odpowiedzialność

Rzeczywistość pokazuje, że dostępność nie jest już dodatkiem, lecz standardem, do którego powinniśmy dążyć. To proces wymagający współpracy programistów, projektantów, instytucji publicznych oraz samych użytkowników.

Dzięki takim inicjatywom jak Touch'nMatch osoby niewidome zyskują nie tylko nowe narzędzia, ale także przestrzeń do wyrażania siebie, uczestnictwa w kulturze i budowania niezależności. To ważny krok w stronę świata, w którym każdy – niezależnie od stopnia sprawności – może w pełni cieszyć się modą i kreować własny, indywidualny styl.



E-administracja – czy jest dostępna dla osób z dysfunkcją wzroku?

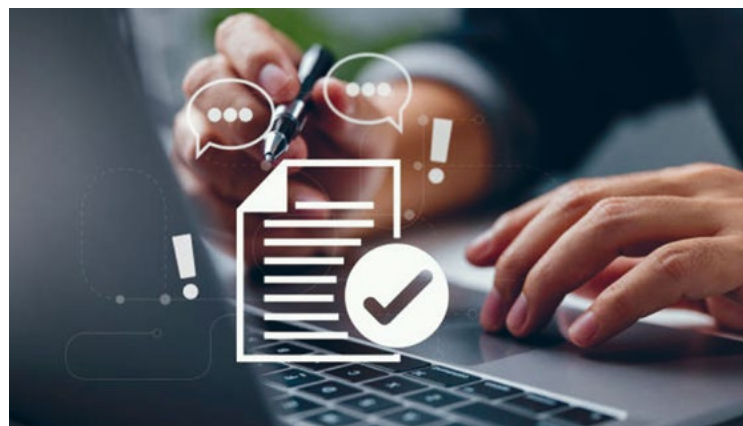
Mateusz Chmielecki

Nowoczesność zatacza coraz szersze kręgi i dziś dominuje już niemal w każdej sferze naszego życia. Internet przestał być wyłącznie przestrzenią rozrywki – służącą do słuchania muzyki, oglądania filmów czy utrzymywania kontaktów za pośrednictwem mediów społecznościowych. Obecnie sieć stała się także narzędziem pracy, nauki oraz załatwiania spraw codziennych.

Jednym z pierwszych obszarów, który na dużą skalę przeniósł się do świata wirtualnego, była edukacja zdalna. Proces ten znacząco przyspieszyła pandemia. Jak każde rozwiązanie, również to ma swoje zalety i wady. Do plusów z pewnością można zaliczyć brak codziennego pośpiechu, oszczędność czasu oraz możliwość nauki w komfortowych warunkach domowych, co szczególnie doceniamy w zimowe, mroźne dni. Minusy to przede wszystkim brak bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, co może doprowadzić do poczucia izolacji, osamotnienia.

Od pewnego czasu cyfrowa transformacja obejmuje również sprawy urzędowe. Coraz więcej usług publicznych realizowanych jest drogą elektroniczną. Rodzi się jednak pytanie: w jakim stopniu e-administracja jest dostępna dla osób z dysfunkcją wzroku i czy umożliwia im samodzielne funkcjonowanie?

Temat ten szczególnie mnie zainteresował, ponieważ w ostatnim czasie miałem okazję osobiście sprawdzić funkcjonalność e-administracji podczas szkolenia z tego zakresu. To doświadczenie skłoniło mnie do refleksji nad realną dostępnością cyfrowych usług publicznych.



Czym jest e-administracja?

E-administracja to system usług publicznych świadczonych drogą elektroniczną. Jej głównym celem jest uproszczenie procedur administracyjnych oraz umożliwienie obywatelom załatwiania spraw urzędowych bez konieczności osobistej wizyty w urzędzie. Dzięki temu możemy zaoszczędzić czas i uniknąć kolejek, a zakres dostępnych usług jest stale poszerzany.

Do najważniejszych platform e-administracji należą:

- › ePUAP – umożliwiający składanie pism i wniosków online,
- › obywatel.gov.pl – strona zawierająca opisy procedur urzędowych,
- › mObywatel – aplikacja mobilna oferująca dostęp do cyfrowych dokumentów oraz wybranych usług publicznych.

Dostępność cyfrowa a osoby z dysfunkcją wzroku

Na co dzień korzystamy z różnych technologii wspomagających, które ułatwiają nam funkcjonowanie, takich jak czytniki ekranu, monitory

brajlowskie czy programy powiększające tekst i elementy interfejsu. Istotną rolę odgrywają także odpowiednie ustawienia kontrastu oraz czytelna typografia. Aby te narzędzia działały poprawnie, strony internetowe i aplikacje muszą być projektowane zgodnie z zasadami dostępności cyfrowej.

W Polsce kwestie te reguluje Ustawa o dostępności cyfrowej z 2019 roku, która zobowiązuje podmioty publiczne do dostosowania stron internetowych i aplikacji mobilnych do międzynarodowego standardu WCAG 2.1 na poziomie AA. Standard ten opiera się na czterech podstawowych zasadach:

- › postrzegalność,
- › funkcjonalność,
- › zrozumiałość,
- › kompatybilność.

Zalety e-administracji dla osób z dysfunkcją wzroku

Prawidłowo zaprojektowana e-administracja może przynieść osobom z niepełnosprawnością wzrokową wiele korzyści. Przede wszystkim daje możliwość samodzielnego składania i pobierania wniosków, co znacząco zwiększa poczucie niezależności i sprawczości. Odpada konieczność dojazdu do urzędu, co wiąże się zarówno z oszczędnością czasu, jak i kosztów. Bardzo ważny jest też równy dostęp do usług publicznych – bez konieczności proszenia o pomoc osób trzecich.

Problemy i bariery dostępności

Niestety, praktyka pokazuje, że dostępność e-administracji wciąż pozostawia wiele do życzenia. Jednym z najczęściej występujących problemów jest brak opisów alternatywnych



“ Od pewnego czasu cyfrowa transformacja obejmuje również sprawy urzędowe. Coraz więcej usług publicznych realizowanych jest drogą elektroniczną. Rodzi się jednak pytanie: w jakim stopniu e-administracja jest dostępna dla osób z dysfunkcją wzroku i czy umożliwia im samodzielne funkcjonowanie?

dla grafik, co uniemożliwia ich odczytanie przez czytniki ekranu. Należy pamiętać, że dostępność nie dotyczy wyłącznie osób widzących – projektowanie uniwersalne powinno uwzględniać różne potrzeby użytkowników.

Kolejną barierą są nieprawidłowo skonstruowane formularze, w których pola i etykiety nie są jednoznacznie opisane. Z taką trudnością spotkałem się próbując załatwić sprawy urzędowe online. Problemem są również zeskanowane dokumenty w formacie PDF, które nie są przystosowane do odczytu przez technologie asystujące. Do istotnych wad należy także niski kontrast treści oraz brak możliwości obsługi stron wyłącznie za pomocą klawiatury.

Podsumowanie

E-administracja ma ogromny potencjał w zakresie integracji społecznej i wyrównywania szans. Aby jednak rzeczywiście spełniała swoją rolę, musi być projektowana z myślą o dostępności cyfrowej. Kluczem do sukcesu jest nie tylko przestrzeganie przepisów prawa, lecz także aktywne angażowanie osób z niepełnosprawnością wzrokową w proces testowania i tworzenia nowych rozwiązań. Tylko wtedy e-administracja stanie się narzędziem naprawdę dostępnym dla wszystkich obywateli.

Warsaw Vision – odkryj nowe możliwości

Dla wielu osób z dysfunkcją wzroku Warszawa przestaje być przestrzenią pełną barier i pułapek, a zaczyna stawać się miejscem możliwości, rozwoju i spotkań. Wszystko za sprawą projektu realizowanego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem pt. „Warszawa przyjazna dla niewidomych”.

To coś więcej niż testowanie aplikacji. To społeczność. To doświadczenie. To – jak mówią sami uczestnicy – swoista „akademia”, która integruje, rozwija i daje realne narzędzia, które wspierają samodzielność.

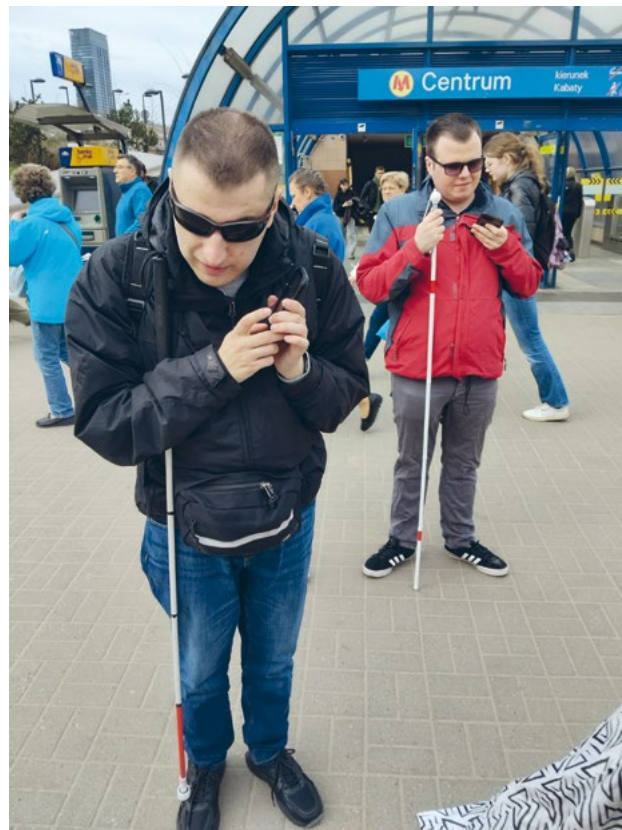
Od niepewności do sprawczości

Każda historia zaczyna się inaczej. Dla wielu osób początkiem była niepewność – czy sobie poradzę? Czy odnajdę się w testowaniu technologii? Czy dam radę poruszać się z aplikacją nawigacyjną? Tak było również w przypadku jednego z uczestników projektu. Moment życiowej zmiany, utrata pewności w orientacji przestrzennej, wahanie. A potem decyzja – spróbuję.

Testy użytkownika oraz spacer edukacyjny ze wsparciem instruktorów i asystentów okazały się przetorem. Wśród ludzi doświadczonych, otwartych i wspierających, pojawiło się coś niezwykle ważnego – wiara we własne możliwości. Okazało się, że można być nie tylko testerem, ale także kimś, kto współtworzy rozwiązania i ma realny wpływ na ich rozwój. A przede wszystkim trening w terenie niweluje obawy przed poruszaniem się w zatłoczonej i głośnej przestrzeni m.in. stacji metra.

Technologia, która uczy

Centralnym elementem projektu jest aplikacja nawigacyjna, która wspiera poruszanie się w wybranych obiektach użyteczności publicznej i na stacjach metra. Jednak Warsaw Vision to znacznie więcej niż technologia. To praktyczna



“ Dla wielu osób z dysfunkcją wzroku Warszawa przestaje być przestrzenią pełną barier i pułapek, a zaczyna stawać się miejscem możliwości, rozwoju i spotkań. Wszystko za sprawą projektu realizowanego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem pt. „Warszawa przyjazna dla niewidomych”.

szkoła orientacji przestrzennej. To nauka podejmowania decyzji, planowania i działania. To również rozwijanie kompetencji, które wykraczają daleko poza samą obsługę aplikacji.

Spółeczność, która daje siłę

Warsaw Vision to także ludzie. Spotkania, rozmowy, wspólne spacerunki w terenie i nowe pomysły, które inspirują i pokazują, że „nic o nas bez nas”.



To miejsce, gdzie można spotkać osoby o podobnych doświadczeniach, wymieniać się wiedzą, ale też po prostu poznać i „być razem” jako aktywna i zaangażowana społeczność osób niewidomych i słabowidzących. Dla wielu uczestników to pierwsza okazja do tak głębokiej integracji z innymi osobami z dysfunkcją wzroku.

Rozwój, który ma znaczenie

Projekt rozwija się dynamicznie. Do Warsaw Vision dołączają kolejne osoby – zarówno doświadczone, jak i zupełnie początkujące. I właśnie to jest jego siłą. Nie trzeba być ekspertem, żeby zacząć. Wystarczy ciekawość i gotowość do spróbowania. Doświadczeni instruktorzy chętnie dzielą się wiedzą, wspierają i pomagają odnaleźć się w nowych sytuacjach.

Testowanie aplikacji ma ogromne znaczenie. To właśnie dzięki użytkownikom rozwijane są jej funkcje, poprawiana jest dostępność i dopasowanie do realnych potrzeb.

Więcej niż projekt

Najważniejsze jest jednak poczucie sprawczości. Możliwość wpływu. Bycia częścią czegoś większego. To projekt, który pokazuje, że dostępność to nie tylko technologia, ale przede wszystkim ludzie. Ich odwaga i gotowość do działania.

Dołącz do nas!

Jeśli interesujesz się technologią, chcesz wziąć udział w testach miejskiej aplikacji NawiGo, rozwijać swoje umiejętności lub potrzebujesz wsparcia w zakresie orientacji przestrzennej – Warsaw Vision jest dla Ciebie.

Napisz do nas na: info@warsawvision.com lub zadzwoń: 881 929 019.

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





Felieton skrajnie subiektywny

Tajemnica Zmartwychwstania

Elżbieta Gutowska-Skowron

Zarówno historycznie, jak i teologicznie Wielkanoc, święto Zmartwychwstania Pańskiego zawsze było i pozostaje najważniejszym świętem chrześcijańskim, przewyższającym znaczeniem Boże Narodzenie. Wielkanoc obchodzona jest od początków chrześcijaństwa, zaś Boże Narodzenie zaczęto celebrować w IV wieku. W kalendarzu liturgicznym Kościoła Triduum Paschalne – Wielki Czwartek, Piątek, Sobota, a także Niedziela Zmartwychwstania są najważniejszymi dniami w roku.

Współcześnie to Boże Narodzenie stało się, jeśli można tak powiedzieć, bardziej popularne i bardziej komercyjne, nabierając znaczenia w kulturze masowej, jednak w hierarchii Kościoła to Wielkanoc niezmiennie zajmuje pierwsze miejsce. Nie oznacza to bynajmniej, że Wielkanoc pozbawiona jest barwnych obyczajów, odmiennych w różnych kulturach.

Dobrze pamiętam jak po mszy św. w Palmową Niedzielę moja mama uderzała nas lekko pałką wypowiadając te słowa: „Wierzba bije, nie ja biję, a za tydzień Wielki Dzień, za sześć noc Wielkanoc”. Taki sympatyczny obyczaj rodem z Kresów Wschodnich, z których pochodziła mama.

Opisując tradycje towarzyszące okresowi wielkanocnemu nie da się pominąć tych najbardziej ekstremalnych i dość powszechnie krytykowanych, jak choćby niemal dosłowne odgrywanie męki Chrystusa na Filipinach, kiedy to uczestnicy rytuału dają się przybijać do krzyża. To jedna z bardziej kontrowersyjnych praktyk religijnych na świecie, podczas której aktorzy-amatorzy przebrani za rzymskich żołnierzy przybijają dłonie i stopy ochotników do drewnianych krzyży za pomocą kilkucentymetrowych gwoździ, uprzednio sterylizowanych. Po przybiciu krzyż jest podnoszony na kilka minut, by pokutnik

mógł utożsamiać się z cierpieniem Chrystusa. Często ukrzyżowani są podwiązywani linami, które podtrzymują ciężar ciała tak, by nie doszło do rozerwania dłoni. Ceremoniałowi towarzyszą procesje biczowników, do krwi okładających swoje plecy bambusowymi witkami. Kościół nie akceptuje tego rodzaju inscenizacji, ale siła tradycji sprawia, że wciąż się one odbywają.

Podobny, dość drastyczny obyczaj towarzyszy Wielkiemu Tygodniowi w Hiszpanii. Istnieje tam tradycja biczowania się do krwi. Zjawisko jest dość rzadkie, występuje jedynie w określonych miejscach. Jednym z takich miejsc jest niewielka wioska San Vicente de la Sonsierra na północy Hiszpanii.

Zdecydowanie ludyczny charakter mają „biczowania” w Czechach i na Słowacji. W Poniedziałek Wielkanocny mężczyźni i chłopcy chodzą od domu do domu ze splecionymi gałązkami wierzbowymi, by symbolicznie chłostać kobiety i dziewczęta. Celem jest dobra zabawa, a nie zadawanie bólu. Tradycja głosi, że smaganie żywymi, wierzbowymi witkami ma zapewnić kobietom zdrowie, urodę, płodność i energię. Płec piękna rewanżuje się mężczyznom wręczając im pisanki lub słodycze.

Podobnie zabawowy charakter ma oblewanie się wodą w Poniedziałek Wielkanocny. Obyczaj jest dość popularny na wsiach w Polsce, na Węgrzech, w Czechach, na Słowacji i w zachodniej części Ukrainy. Jeszcze kilkanaście lat temu śmigus-dyngus był też popularny w miastach.

Zawsze zaskakujące są dla mnie obyczaje krajów skandynawskich – mroczne i dziwne. Tak jest i w przypadku rytuałów wielkanocnych, które z istotą Świąta Zmartwychwstania nie mają nic wspólnego.

Dość zadziwiająca jest Påskekrim, norweska tradycja zapoczątkowana w roku 1923, kiedy to w sobotę przed Palmową Niedzielą jedno z norweskich wydawnictw, za pomocą reklam przypominających wiadomości z ostatniej chwili, wypromowało w radiu powieść kryminalną. Od tego czasu Norwegowie masowo czytają mroczne historie kryminalne lub je oglądają w czasie

“ Z teologicznego punktu widzenia Zmartwychwstanie Pańskie stanowi centralny punkt wiary chrześcijańskiej, to przejście Jezusa Chrystusa ze śmierci do życia, Jego zmartwychwstanie po męce i ukrzyżowaniu.

Wielkanocy. Stacje telewizyjne dostosowują się do tych zwyczajów emitując w Wielkim Tygodniu i w czasie świąt seriale kryminalne, a wydawnictwa wypuszczają nowe tytuły.

Równie zaskakujący jest wielkanocny obyczaj Szwecji i Finlandii, gdzie dzieci przebierają się za tzw. wiedźmy wielkanocne, odwiedzają w tych przebraniach domy i obdarowują ich mieszkańców własnoręcznie wykonanymi rysunkami w zamian za słodycze. Brzmi znajomo? Czyżby Halloween wiosną? Tylko co to ma wspólnego z tajemnicą Zmartwychwstania?

Może więc warto skoncentrować się na istocie tego święta. Z teologicznego punktu widzenia Zmartwychwstanie Pańskie stanowi centralny punkt wiary chrześcijańskiej, to przejście Jezusa Chrystusa ze śmierci do życia, Jego zmartwychwstanie po męce i ukrzyżowaniu. Święto jest nie tylko upamiętnieniem historycznego wydarzenia, ale przede wszystkim jest dla wiernych źródłem zbawienia, przejawem triumfu życia nad śmiercią i grzechem, a także początkiem nowego stworzenia. Nawiązując do starotestamentowej Paschy żydowskiej – wyjścia z Egiptu, przejścia przez Morze Czerwone i ofiary baranka, łączy wszystkie symbole w jeden uniwersalny wymiar, gdzie Chrystus staje się nowym Barankiem, którego krew wyzwala ludzkość z grzechu pierworodnego i śmierci wiecznej. Jest to tak wiele, że zbędne jest dodawanie do święta Zmartwychwstania Pańskiego jakichkolwiek innych symboli.

Wojna, sport, niepełnosprawność

Tomasz Matczak

Na igrzyskach paralimpijskich 2026, rozgrywanych w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo, rywalizowali sportowcy z różnych krajów i z różnymi niepełnosprawnościami. Były wśród nich także osoby niewidome i niedowidzące. Polskę reprezentowali:

- › Aneta Kobryń – paronarciarstwo biegowe
- › Błażej Bieńko – parabiathlon i paronarciarstwo biegowe
- › Piotr Garbowski – paronarciarstwo biegowe
- › Paweł Gil – parabiathlon
- › Oliwia Gołaś – paronarciarstwo alpejskie
- › Michał Gołaś – paronarciarstwo alpejskie.

Piszę o tym, bo warto takie rzeczy wiedzieć, ale tak naprawdę chciałbym poruszyć zupełnie inny temat. Otóż jeszcze przed ceremonią otwarcia gruchnęła wieść, że Międzynarodowy Komitet Paralimpijski pozwolił niepełnosprawnym sportowcom z Białorusi i Rosji na występy pod narodowymi flagami, a nie tak jak dotychczas i jak w przypadku olimpijczyków, pod flagą neutralną. Wywołało to lawinę komentarzy, a niektóre reprezentacje, w tym Polska, postanowiły zbojkotować ceremonię otwarcia. Telewizja Polska, która przeprowadzała bezpośrednią transmisję z tego wydarzenia, postanowiła nie pokazywać reprezentacji Białorusi i Rosji na ekranach telewizorów i na chwilę przerwać przekaz. Okazało się także, iż sportowcy z dwóch wymienionych krajów nie otrzymali smartfonów od Samsunga, które były rozdawane wszystkim pozostałym reprezentacjom. Nie chcę wchodzić w szczegóły tej decyzji, ale w skrócie chodzi o to, że mimo możliwości występu w narodowych barwach Białorusini i Rosjanie są nadal objęci sankcjami UE i nie mogli otrzymać prezentów, których wartość przekracza ustaloną kwotę.

Zastanawiam się nad powodami, dla których IPC, czyli Międzynarodowy Komitet Paralimpijski postanowił przywrócić niepełnosprawnym sportowcom z państw agresorów możliwość występowania pod narodowymi flagami. Czy



jest to efekt refleksji nad niepełnosprawnością i próba oddzielenia jednostek od kontekstu politycznego? Oczywiście nie mam pojęcia, co myślą paralimpijczy z Białorusi i Rosji na temat wojny w Ukrainie. Mam natomiast świadomość tego, że jakkolwiek wśród innych sportowców zdarzają się osoby takie, jak Władimir Semirunnij, które nie tylko potępiają postawę Rosji, ale zdecydowały się na zmianę obywatelstwa, lecz w przypadku paralimpijczyków może to nie być takie proste, co nie znaczy, że niemożliwe. W większości sport jest dla nich nie tylko pasją, ale także sposobem na życie. Czy właśnie to miał na myśli IPC, gdy podejmował kontrowersyjną decyzję o pozwoleniu na występy pod narodowymi barwami? A może chodziło po prostu o uwikłanie niepełnosprawności w skomplikowaną sytuację geopolityczną, a tym samym próbę ocieplenia wizerunku Białorusi i Rosji na arenie międzynarodowej? W końcu nie tylko IPC debatował nad sankcjami wobec tych państw. Dyskusja o konieczności oddzielenia sportu od polityki

toczy się w kontekście wielu dyscyplin. Niektóre federacje, jak bokserska IBA czy FIE – Międzynarodowa Federacja Szermiercza pozwalają na występy Rosjan i Białorusinów pod własnymi flagami, choć w tej drugiej chodzi wyłącznie o reprezentacje juniorów. Może zatem wszystko idzie w tym kierunku, aby rzeczywiście nie mieszać rywalizacji sportowej z walką na froncie? W tym kontekście niepełnosprawni sportowcy są doskonałym środkiem do osiągnięcia celu, bo kogo jak kogo, ale niepełnosprawnych nie wypada przecież krytykować. Tyle, że skoro nie wypada, to znaczy, że ktoś świadomie i z wyrachowaniem postanowił wciągnąć niepełnosprawność w wir politycznego sporu. Skoro tak, to nie bardzo mi się to podoba. Tyle, że kto by się tam przejmował mną lub mnie podobnymi? Temat jest delikatny i drażliwy, więc może lepiej go nie poruszać?

Ciekawe, że organizacje sportowe nie potrafią mówić jednym głosem. Moim zdaniem nie ma co robić wyjątków. W końcu same osoby niepełnosprawne, przynajmniej w Polsce, od jakiegoś czasu forsują tezę, że w zasadzie nie różnią się niczym od innych, a wszystko tkwi w głowach. Rzecz jasna nie jest to pogląd wszystkich, lecz na tyle głośny, że wyraźnie dostrzegalny. Może więc nie ma sensu dziwić się, że sportowe federacje nie przemawiają jednym głosem? Gdzie nie spojrzeć, tam są jakieś podziały. Przykłady można mnożyć i mnożyć.

Fakt jednak pozostaje faktem. Oczywiście propaganda za wschodnią granicą odtrąbiła sukces po decyzji IPC, a także zwróciła uwagę na skandal z nieprzyznaniem Samsungów ich reprezentantom, zaś pozostała część świata nie kryła oburzenia, uciekając się nawet do wspomnianego bojkotu ceremonii otwarcia, co nie zmienia faktu, że rosyjska i białoruska flaga były podczas niej eksponowane, a jeśli jakiś paralimpijczyk z tych krajów zdobędzie złoty medal, to będzie można usłyszeć oficjalny hymn. Czy ktoś zadba o to, aby tak się nie stało? Mam nadzieję, że nie, bo to dopiero byłaby hipokryzja! Piszę ten felieton w czasie trwania paralimpiady, więc jeszcze nie wiem, lecz mam nadzieję, że do tak kuriozalnych sytuacji nie dojdzie. Wystarczą kontrowersje, które zafundował nam IPC. Tak czy inaczej

“ Zastanawiam się nad powodami, dla których IPC, czyli Międzynarodowy Komitet Paralimpijski postanowił przywrócić niepełnosprawnym sportowcom z państw agresorów możliwość występowania pod narodowymi flagami. Czy jest to efekt refleksji nad niepełnosprawnością i próba oddzielenia jednostek od kontekstu politycznego? Oczywiście nie mam pojęcia, co myślą paralimpijczycy z Białorusi i Rosji na temat wojny w Ukrainie.

pytania są i będą. Czy ktoś zna odpowiedzi? Nie sądzę, bo dziś prawda to towar niezwykle deficytowy. Manipulacja informacjami pozwala ukazać różne wydarzenia w różnym świetle. Wystarczy dobrze uargumentować swoją tezę, a jej zwolennicy chętnie podchwycą narrację, zaś przeciwnicy, no cóż, ci zawsze będą stawać okoniem, więc ich głos można zrzucić na karb zatwardziałości.

Rzeczywistość jest jaka jest. Niepełnosprawni sportowcy z Białorusi i Rosji na paralimpiadzie występują pod własnymi flagami, więc może nie ma co dociekać z jakich powodów. Cóż, może i nie ma, ale mnie temat skłonił do refleksji. Wojna, sport, niepełnosprawność to rzeczywistości od siebie odległe, ale jak pokazuje najnowsza historia, przenikające się mimo wszystko.

Nie sądzę, abym kiedykolwiek poznał odpowiedzi na postawione wyżej pytania. Czasem po prostu prawdy się nie ujawnia, bo jest niewygodna. A może jestem niepoprawnym tropicielem teorii spiskowych?

Świadczenie wspierające pod ostrzałem

Analiza dr Tomasza Włodka

Radosław Nowicki

– Obecny system generuje ocean niesprawiedliwości, chaosu i uznaniowości – powiedział o świadczeniu wspierającym w rozmowie z Helpem dr Tomasz Włodek, współpracownik Fundacji Vis Maior Pies Przewodnik oraz doradca w zakresie praw osób z niepełnosprawnością.

Świadczenie wspierające miało być jednym z najważniejszych kroków w kierunku realnej podmiotowości osób z niepełnosprawnościami. Nowoczesny system oparty na ocenie potrzeby wsparcia miał zastąpić archaiczny model świadczenia pielęgnacyjnego. Na papierze wszystko wyglądało spójnie, ale w praktyce pojawiły się rozbieżności sięgające kilkudziesięciu punktów, niejawnie wytyczne ograniczające maksymalną ocenę, brak uwzględniania dokumentacji medycznej i sytuacji, w których po odwołaniu liczba punktów spada. Do sądów trafiają kolejne sprawy, a osoby z niepełnosprawnościami coraz częściej mówią o poczuciu niesprawiedliwości. Czy problem leży w samej idei, czy w sposobie jej wykonania? Czy Państwo stworzyło system, którego nie było w stanie organizacyjnie udźwignąć? I co stanie się, gdy od tej samej punktacji zacznie zależeć prawo do asystencji osobistej? O mechanizmach, błędach konstrukcyjnych i możliwych scenariuszach naprawy rozmawiamy z absolwentem KUL, prawnikiem, wieloletnim pracownikiem administracji rządowej i wykładowcą akademickim dr Tomaszem Włodkiem.

Radosław Nowicki: Zaczniemy od początku, czyli od samej idei. Czy koncepcja świadczenia wspierającego jest w swojej istocie słuszna?

Tomasz Włodek: Oczywiście, że tak. Świadczenie wspierające miało zastąpić świadczenie



pielęgnacyjne dla osób dorosłych. Samo założenie było słuszne, bo opierało się na fundamentalnej zmianie filozofii wsparcia – to osoba z niepełnosprawnością miała stać się podmiotem uprawnionym do świadczenia i samodzielnie dysponować otrzymanymi środkami, a nie jej opiekun. Sama idea była więc słuszna, ale problemy pojawiły się na etapie jej wdrażania.

RN: Czyli – jak to często bywa – diabeł tkwi w szczegółach?

TW: Można tak powiedzieć. Zabrakło realizmu. Reforma została zaprojektowana w bardzo idealistyczny sposób. Ta wizja nie wytrzymała konfrontacji z praktyką. Nie udało się w należyty sposób uregulować wszystkich kluczowych kwestii, ani przewidzieć skali zamieszania, jakie powstało wokół świadczenia wspierającego.

RN: Wszystko zaczęło się od olbrzymich różnic punktowych. Są niewidomi, którzy nie uzyskują nawet 70 punktów, ale też i tacy, którzy mają ich ponad 90. Jak można to racjonalnie wytłumaczyć?

TW: Tu dochodzimy do sedna problemu. Ustawodawca przekazał zasadniczą część regulacji do uregulowania ministrowi w rozporządzeniu, a według mnie podstawowe elementy systemu powinny znaleźć się bezpośrednio w ustawie. Dodatkowo w rozporządzeniu przyjęto utopijne założenie, że każdą niepełnosprawność da się precyzyjnie oszacować w skali od 0 do 100 punktów. Wytyczne dotyczące oceny funkcjonowania danej osoby są niezwykle skomplikowane.

W praktyce nie da się ich rzetelnie zastosować podczas jednej krótkiej rozmowy z zespołem ustalającym poziom potrzeby wsparcia. Aby dokonać wiarygodnej oceny, należałoby przez wiele godzin obserwować daną osobę w jej codziennym życiu, a nawet powtarzać taką obserwację w różnych odstępach czasu. Przy obecnej skali systemu jest to niewykonalne. Co więcej, dostęp do świadczenia wspierającego uzyskały nie tylko osoby ze znacznym, ale również z umiarkowanym i lekkim stopniem niepełnosprawności. W efekcie w miejsce świadczenia pielęgnacyjnego, które obejmowało około 200 tysięcy osób pojawiła się propozycja skierowana potencjalnie do nawet 4 milionów obywateli. Administracja państwowa tego nie wytrzymała.

RN: No właśnie, jak w ciągu 10-15 minut pracownik socjalny lub fizjoterapeuta ma obiektywnie ocenić poziom funkcjonowania osób z przeróżnymi, często sprzężonymi niepełnosprawnościami, skoro nie wie o nich praktycznie nic?

TW: Rozporządzenie powierzyło ocenę punktową osobom, które z natury rzeczy nie są odpowiednio przygotowane do tego. Pracownik socjalny, doradca zawodowy, fizjoterapeuta, pielęgniarka, psycholog – w ich programach studiów nie ma elementów uczących jak oceniać punktowo funkcjonowanie osób z różnymi niepełnosprawnościami. W praktyce mieliśmy do czynienia z pospolitym ruszeniem. Zatrudniano setki orzeczników, byle spełniali formalne kryteria wykształcenia. Co więcej, przepisy nawet nie wymagają doświadczenia zawodowego w pracy z daną grupą. Tymczasem, aby naprawdę zrozumieć chociażby świat osób niewidomych, potrzeba wielu lat pracy w tym środowisku. Dlatego uważam, że najlepszymi orzecznikami w sprawach niewidomych byłyby w dużej mierze kompetentne osoby niewidome.

RN: Na przykład w połączeniu z lekarzami z danej specjalizacji?

TW: Aspekt medyczny został całkowicie pominięty. Osoby dokonujące oceny punktowej w ogóle nie zapoznają się z dokumentacją medyczną. Nie mają więc jakiegokolwiek wiedzy o stanie zdrowia ocenianej osoby. Sama, na dodatek

krótkotrwała obserwacja nie wystarcza do rzetelnej oceny funkcjonowania. W efekcie pojawiają się ogromne rozbieżności. Znam przypadek, w którym w Wielkopolsce osoba niewidoma otrzymała 47 punktów, podczas gdy w Katowicach inna osoba będąca w podobnej sytuacji zdrowotnej dostała 93 punkty. To zbyt duże różnice. System w obecnym kształcie generuje ocen niesprawiedliwości, chaosu i uznaniowości. Osoby niewidome nie są roszczeniowe. Oczekują jedynie przewidywalności, rzetelności i jasnych, obiektywnych oraz dających się zweryfikować kryteriów.

RN: Jeszcze więcej negatywnych emocji wzbudziły wewnętrzne wytyczne, czyli magiczne tabelki i nakładki na program liczący punkty, które nie pozwalają przyznać osobie niewidomej więcej niż 80 punktów. Czy jest to zgodne z prawem?

TW: Taka sytuacja nie powinna mieć miejsca. Nieznane opinii publicznej wytyczne wprowadzają element niepewności i braku transparentności. Korekty systemu powinny zostać wprowadzone w drodze zmiany rozporządzenia. Pełnomocnik może wydawać wytyczne, ale jedynie o charakterze technicznym, a nie takie, które w praktyce modyfikują prawa osób orzekanych. Domyślam się, że intencją było ograniczenie dowolności i skutków finansowych dla budżetu państwa. Jednak takie działania powinny odbywać się w jawny sposób, poprzez debatę publiczną i zmianę prawa. Obecny model jest utopijny i niestabilny.

RN: Dlaczego więc te po cichu wprowadzane wytyczne nie zostały opublikowane w formie rozporządzenia?

TW: Kiedy jesienią 2023 roku uchwalono ustawę o świadczeniu wspierającym, zostały rozbudzone nadzieje 4 milionów osób z niepełnosprawnościami. Dziś trudno jest okiełznać te emocje i ograniczać te oczekiwania bez ponoszenia kosztów politycznych. Podjęto więc próbę administracyjnego opanowania sytuacji, jednak w sposób budzący poważne wątpliwości. Lepszym rozwiązaniem byłoby otwarte wskazanie całej gamy problemów dotyczących świadczenia wspierającego i zaproponowanie ich systemowego rozwiązania. Osoby z niepełnosprawnościami

oczekują uczciwej komunikacji, a otrzymują niesprawiedliwe traktowanie i działania podejmowane poza przejrzystymi procedurami.

RN: Przeważnie osoby niewidome otrzymują teraz około 70 punktów, a tymczasem w ustawie o asystencji, która jest obecnie w sejmie, przewidziane jest, że usługi asystenckie będą należały się od 80 punktów. Czy byłby to kolejny cios dla tej grupy?

TW: Trudno zrozumieć taką konstrukcję. Jeśli ktoś ma szczególnie potrzebować asystenta, to właśnie osoba niewidoma. Usługa asystencka ma umożliwiać aktywne i samodzielne funkcjonowanie. Tymczasem przy obecnej praktyce punktowej wiele osób może zostać z niej wykluczonych. To budzi duże rozgoryczenie.

RN: Czy w takim razie politycy nie dostrzegają problemu, czy tylko udają, że go nie widzą?

TW: Zazwyczaj wśród polityków dominuje chęć szybkiego działania i ogłoszenia sukcesu legislacyjnego. Tak było przy świadczeniu wspierającym, a podobne ryzyko istnieje przy ustawie o asystencji osobistej. Na komisji sejmowej w ogóle nie otworzono dyskusji dotyczącej prognozy 80 punktów. Nawet gdyby został obniżony, to i tak problem by pozostał, skoro sama punktacja związana z oceną potrzeby wsparcia jest przyznawana w sposób niesprawiedliwy. Wiązanie z nią prawa do posiadania asystenta jest błędem systemowym. Teoretycznie wszystko zostało sensownie pomyślane. Jest świadczenie wspierające, którym dysponuje osoba z niepełnosprawnościami oraz asystent wspierający jej aktywność. Na papierze wszystko wygląda bardzo ładnie, ale w rzeczywistości mamy do czynienia z zamkiem na piasku. Skoro pęknięte są jego fundamenty, to cała budowla się zawali, wywołując efekt domina.

RN: Osoby z niepełnosprawnością odwołują się od zaniżonej punktacji, ale często na drugiej komisji otrzymują jeszcze mniej punktów. Czy w świetle art. 139 kodeksu postępowania administracyjnego taka praktyka jest dopuszczalna?

TW: Jest to rażące naruszenie prawa. Gdy kończyłem studia prawnicze, nie do pomyślenia było, że takie coś może mieć miejsce. Niestety, w ostatnim czasie następuje rozluźnienie

kanonów prawa, a my musimy przekonywać i udowadniać, że tak być nie powinno. Jest to tak oczywiste, że aż trudno uwierzyć, że w tak złą stronę poszła praktyka administracyjna.

RN: Co zatem można zrobić, aby temu przeciwdziałać?

TW: Tak naprawdę osoba dotknięta taką decyzją jest bezradna. Sąd Pracy i Ubezpieczeń Społecznych nie bada zgodności decyzji z prawem w sensie administracyjnym. Można spróbować złożyć wniosek do Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej o stwierdzenie nieważności decyzji pogarszającej sytuację strony. To jednak komplikuje sytuację procesową, bo wówczas należałoby zawiesić postępowanie przed sądem powszechnym. Co więcej, nawet gdybyśmy chcieli stwierdzić nieważność decyzji po wyroku, to należałoby zastanowić się, co stanie się z samym wyrokiem. Powstaje swoista gmatwanina proceduralna, dlatego rozwiązanie powinno mieć charakter systemowy. Minister powinien jasno wskazać ścieżkę naprawczą dla wszystkich przypadków, w których doszło do obniżenia punktów po odwołaniu.

RN: Czy jest w ogóle realne, aby minister publicznie przyznał się do błędu?

TW: W mojej ocenie skala problemu jest już na tyle duża, że takie działanie byłoby możliwe i potrzebne. Przecież nawet w demokratycznym państwie prawa błędy się zdarzają. Kluczowe jest jednak ich nazwanie i wskazanie ścieżki naprawczej.

RN: Coraz więcej osób decyduje się na drogę sądową, ale na niej też jest długo i kręto...

TW: Praktyka sądów jest bardzo zróżnicowana. Często powoływani są biegli z tych samych specjalności, które wcześniej brały udział w ocenie funkcjonowania osoby z niepełnosprawnością, czyli np. fizjoterapeuta czy pielęgniarka. Jednak zdarzają się też inne przykłady. Chociażby we Wrocławiu sąd dopuścił dowód w postaci zeznań świadka. Jeden z sądów w Olsztynie w ogóle nie powoływał biegłych, tylko orzekł na podstawie własnego doświadczenia życiowego, a inny sąd w Olsztynie w sprawie osoby niewidomej powołał tyflop pedagoga, wyłamując się z praktyki stosowanej w innych sądach i wychodząc poza

rozporządzenie. Ten tyfłopedagog spędził kilka godzin z osobą niewidomą, dokonując pogłębionej oceny jej funkcjonowania. To pokazuje, że możliwe są bardziej wnikliwe metody działania. Z kolei w Krakowie sąd wysyła ludzi do Gliwic na spotkanie z biegłymi, co jest trochę kłopotliwe. Brakuje jednolitej praktyki, a to potęguje poczucie niepewności. Widać, że są to zupełnie nowe sprawy. Każdy sąd szuka rozwiązań, idzie swoją ścieżką, a wynik postępowania bywa trudny do przewidzenia.

RN: Sądy zazwyczaj odrzucają wniosek związany z dokumentacją medyczną. Czy mimo wszystko warto postąpić się takim dowodem?

TW: Według mnie sądowi trzeba przedstawić wszystkie dostępne dowody, czyli nie tylko medyczne dokumenty, ale też wnioski o przesłuchanie świadków i opinie specjalistów z danej dziedziny, np. tyfłopedagoga. Jeśli sąd oddali jakiś wniosek, to może to stanowić argument w postępowaniu apelacyjnym.

RN: A jeśli wyrok sądu apelacyjnego kogoś nie satysfakcjonuje, to proces się kończy?

TW: Wtedy proces się kończy, chyba, że po drodze pojawiło się zmniejszenie liczby punktów w drugiej decyzji, to w grę może wchodzić jeszcze stwierdzenie nieważności decyzji przez ministra lub w sądzie administracyjnym. Ewentualnie można pokusić się o zaskarżenie wytycznych do Trybunału Konstytucyjnego. Gdyby zajął się on taką skargą i stwierdził, że przepisy są niekonstytucyjne, to wtedy można byłoby nadzwyczajnie wznowić już dawno zakończone postępowanie sądowe. Do tego jest jednak daleka droga.

“ Kiedy jesienią 2023 roku uchwalono ustawę o świadczeniu wspierającym, zostały rozbudzone nadzieje 4 milionów osób z niepełnosprawnościami.

RN: Czy zatem można powiedzieć, że obecne przepisy pozbawiają osoby najbardziej potrzebujące realnego wsparcia?

TW: System w obecnym kształcie pozostawia osoby z niepełnosprawnościami same sobie, wprowadzając je w stan niepewności oraz chaosu prawnego. Daje im złudzenie, że otrzymają świadczenie wspierające, ale w praktyce droga do jego uzyskania jest bardzo trudna i przypadkowa. To rodzi u nich frustrację i poczucie niesprawiedliwości.

RN: Jakie zmiany w przepisach są obecnie najbardziej potrzebne?

TW: Po pierwsze, należy jednoznacznie wykluczyć możliwość obniżenia liczby punktów po wniesieniu odwołania, a we wszystkich sprawach, w których do tego doszło, powinna nastąpić naprawa postępowania. Po drugie, wytyczne dotyczące oceny funkcjonowania powinny być wprowadzone na drodze zmiany rozporządzenia i polegać na przypisaniu do poszczególnych niepełnosprawności pewnych sztywnych wartości punktowych, od których jest możliwe odchylenie w szczególnych przypadkach. Przykładowo – jeśli ktoś jest osobą niewidomą, to do takiej niepełnosprawności powinna być przypisana jakaś wartość, np. 80 punktów. Po trzecie, ograniczyłbym krąg uprawnionych do świadczenia wspierającego do osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, co zmniejszyłoby skalę systemu i pozwoliłoby na jego realne udźwignięcie przez Państwo.

RN: Jakie konsekwencje prawne może mieć brak zmian?

TW: Będzie narastać niezadowolenie społeczne wśród setek tysięcy ludzi, poczucie, że Państwo ich zawiodło i oszukało. W sądach będą piętrzyły się setki spraw bardzo skomplikowanych prawnie, w których będą toczyły się równoległe dwa postępowania, np. przed sądem powszechnym i administracyjnym. Jeśli w krótkim czasie nie pojawią się rozwiązania naprawcze, to czeka nas wejście w okres bardzo dużego chaosu prawnego. Wszystko się w pewnym momencie tak bardzo zapętlą, że za kilka lat jedynym wyjściem z tej sytuacji będzie uchwalenie ustawy naprawiającej błędy, z którymi obecnie mamy do czynienia.



Zaadoptuj okapi!

Maria Lelek

Jaki byłby świat bez zwierząt? Trudno nam sobie wyobrazić taką abstrakcyjną wizję codzienności. Poza biologicznymi aspektami, które spowodowałyby zachwianie ekosystemu, należałoby wziąć pod uwagę względy psychologiczne, takie jak niezaspokojenie potrzeb miłości, opieki, szacunku, pozbawienie czasami jedynych towarzyszy życia. Z tego też powodu warto pochylić się nad prozdrowotnym wpływem naszych czworonożnych przyjaciół na prawidłowe funkcjonowanie człowieka.

Nasza relacja ze zwierzętami, z początku podyktowana instynktowną żądzą przetrwania oraz ochrony posiadanych dóbr, przerodziła się

w więź trwającą nierozdzielnie do dziś. Zwierzęta nie muszą już sprawować funkcji użytkowych, a zamiast tego mogą odpoczywać i bawić się w bezpiecznym schronieniu. Transformacja postrzegania rodzaju zwierzęcego to istotna zmiana, nie tylko dla nich, ale także dla ludzi. Redefinicja tego obrazu to proces, który pomimo większej świadomości społecznej, jest nieliniowy i aktywny nawet we współczesnym świecie. Archaiczne przekonania wciąż odbijają się echem wśród społeczeństw. Na szczęście obserwowane jest zwiększenie uważności na problemy domowych ulubieńców w młodym pokoleniu. Przemiany wpłynęły na dziedziny nauki, w tym na psychologię, spośród której wyodrębniły się takie kierunki jak zoopsychologia. W erze nadmiaru bodźców oraz stale plasującej się na wysokim miejscu, wśród chorób i przyczyn zgonów, depresji, ludzie zaczęli poszukiwać ciszy i kontaktu z naturą. Spopularyzowane zostały alternatywne formy terapii polegającej na bezpośredniej interakcji ze zwierzętami. Wyróżniamy między innymi:

- › dogoterapię (terapia z udziałem psa) – wspiera rozwój emocjonalny, społeczny

oraz ruchowy; jest powszechnie stosowana u dzieci z trudnościami rozwojowymi, osób w spektrum autyzmu, czy też wymagających rehabilitacji,

- › hipoterapię (terapia z udziałem konia) – pomaga w rehabilitacji neurologicznej, ortopedycznej oraz może być formą terapii zaburzeń integracji sensorycznej,
- › delfinoterapię (terapia z udziałem delfina) – stosowana głównie jako wsparcie terapii dzieci z zaburzeniami rozwojowymi,
- › felinoterapię (terapia z udziałem kota) – działa uspokajająco, obniża stres oraz napięcie; jest często wykorzystywana w pracy z seniorami i osobami z zaburzeniami nastroju.

Walorami zooterapii są: rozwój emocjonalny, redukcja lęku, wzrost motywacji do działania. Zdarza się dodatkowo, że psychologowie i psychoterapeuci pracujący z pacjentami w gabinecie przebywają tam z psem lub kotem, co pomaga klientowi oswoić się ze specjalistą, nowym miejscem, poczuć komfort, a także może stanowić punkt wyjścia do rozmowy terapeutycznej.

Relacja człowieka ze światem fauny jest niewątpliwie cenna oraz wartościowa. Nawet zwykłe wyjście do lasu czy zabawa z pupilem posiada wieloaspektowe korzyści. Kontynuując tematykę profitów psychicznych, obecność zwierzęcia, zwłaszcza jeśli darzymy go sympatią, pobudza wydzielanie serotoniny i dopaminy – hormonów gwarantujących dobry nastrój. Działa wówczas jako czynnik chroniący przed zaburzeniami nastroju, na przykład depresją lub wspomaga leczenie, jeśli takowe zaburzenie już występuje. Warto wyszczególnić rolę zwierząt w bezpośrednim ratowaniu ludzkiego życia (szukanie osób zaginionych, ratownictwo górskie i tym podobne); psy przewodnicy towarzyszący w codziennym funkcjonowaniu ludziom, którzy tego potrzebują. Z wielu badań wynika, że właściciele zwierząt domowych rzadziej zgłaszają poczucie samotności oraz przejawiają wyższy poziom jakości zdrowia psychicznego, w porównaniu do tych osób, które nie mają pupili. Psy oraz koty dają poczucie więzi emocjonalnej,

“ W erze nadmiaru bodźców oraz stale plasującej się na wysokim miejscu, wśród chorób i przyczyn zgonów, depresji, ludzie zaczęli poszukiwać ciszy i kontaktu z naturą. Spopularyzowane zostały alternatywne formy terapii polegającej na bezpośredniej interakcji ze zwierzętami.

wsparcia, dlatego zaleca się posiadanie zwierząt towarzyszących szczególnie osobom starszym i samotnym. Do korzyści fizycznych należy obniżone ciśnienie krwi, a co za tym idzie, mniejsze ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, gdyż obcowanie z domowymi ulubieńcami działa na nas kojąco. Dzięki regularnym spacerom kondycja fizyczna zarówno psów, jak i ich właścicieli, pozostaje na prawidłowym poziomie, zapobiegając licznym kłopotom zdrowotnym. Badania opublikowane w *Journal of Cardiovascular Nursing* w 2013 roku wykazały zależność pomiędzy byciem opiekunem psa a niskim ryzykiem zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych. Do obcowania ze zwierzętami nie jest konieczne posiadanie ich, wystarczy rozejrzeć się i zwrócić uwagę na te gatunki, które występują w pobliżu lub zaplanować wyjście do lasu, parku, na łąkę lub farmę. Głaskanie, przytulanie zwiększa poziom oksytocyny – hormonu regulującego poczucie więzi, relaksacji.

Z uwagi na to, że *homo sapiens* biologicznie należy do królestwa zwierząt, wzajemne interakcje z innymi gatunkami wspierają komunikację, integrację, ucząc nas jak żyć w zgodzie z naturalnymi cyklami przyrody. Małe, duże czy średnie zwierzę, każde jest potrzebne i godne szacunku, niezależnie czy jest to dobrze nam znany pies, kot czy żyrafa, czy nieco bardziej wyjątkowe, jak na przykład okapi. Przebywanie z nimi może poprawić nasz dobrostan, nastrój, a często, dosłownie, zmienić nasze życie na lepsze!



Kondycja psychiczna osób z niepełnosprawnościami – fakty, bariery i rozwiązania

Milena Malkowska

W debacie publicznej w kontekście osób z niepełnosprawnościami najczęściej mówi się o dostępności architektonicznej, rehabilitacji i świadczeniach. Znacznie rzadziej porusza się tematy związane z emocjami, kondycją psychiczną i codziennymi wyzwaniem, jakie niesie życie w świecie zaprojektowanym głównie dla osób zdrowych. Może to wynikać z faktu, że zagadnienia z obszaru zdrowia psychicznego dopiero od niedawna wychodzą na światło dzienne z gabinetów specjalistów, a w Polsce otwartość w mówieniu o tego typu schorzeniach wciąż nie jest standardem. Trzeba przyznać, są to kwestie wrażliwe i dla wielu wstydliwe.

Choroby natury psychicznej stanowią pewną kategorię niepełnosprawności, jednak nie każdy, kto cierpi na depresję, anoreksję czy OCD ma odzwierciedlenie tych schorzeń w „grupie” czy orzeczeniu. Nie jest tajemnicą, że osoby z niepełnosprawnościami, obojętnie jak bardzo ich kraj jest przystosowany do ich potrzeb i jak mocno ich schorzenie jest zaawansowane, codziennie są narażone na doświadczanie nadprogramowych przykrości. Już w przedszkolu czy szkole dziecko z niepełnosprawnością funkcjonuje inaczej i zmierza się ze swoimi ograniczeniami. Nie może biegać, gdy jeździ na wózku. Nie może rozmawiać językiem fonicznym będąc osobą

głuchą. Odbiega prędkością i sprytem, gdy nie widzi lub ma niesprawną kończynę. Takie sytuacje, choćby w małym stopniu mogą wywoływać uczucie bycia innym, niepasującym. Im dalej w las, tym więcej drzew – po szkole przychodzi czas na dorosłe życie, a w nim kolejne strome stopnie. Pani w urzędzie rozmawia z przewodnikiem, a nie niewidomym. Ulubiona kawiarnia po remoncie ma za wąskie drzwi dla wózka aktywnego. Praca? Tak, ale najłatwiej zatrudnić się w ochronie lub sieci fast food. To nie tak, że osoby z niepełnosprawnościami nie mogą być szczęśliwe. Wiele z nich prowadzi życie, które niemalże niczym nie odbiega od prowadzonego przez większość ludzi. Niepełnosprawność jest jednak jak piesek drapiący po nodze podczas posiłku albo uwierające ramiączko na ważnym spotkaniu – drażni, przypomina o sobie w najmniej odpowiednim momencie. Co jednak najważniejsze – nie da się jej przegonić, poprawić czy na chwilę wygasić. By być spokojnym i zadowolonym z życia, pozostaje jedynie ją oswoić i nauczyć się funkcjonować przy jej obecności.

O tym, że osoby z niepełnosprawnością częściej niż osoby pełnosprawne doznają różnego rodzaju zaburzeń natury psychicznej mówią najnowsze dane opublikowane przez amerykańskie Centers for Disease Control and Prevention¹. Według raportów tej instytucji dorośli z niepełnosprawnościami niemal pięć razy częściej niż osoby pełnosprawne doświadczają tzw. częstego stresu psychicznego, definiowanego jako co najmniej 14 dni w miesiącu spędzonych w stanie silnego obciążenia emocjonalnego, przygnębienia, lęku lub poczucia bezradności. W jednym z analizowanych okresów aż około jedna trzecia dorosłych osób z niepełnosprawnością zgłaszała taki stan, podczas gdy w populacji bez niepełnosprawności dotyczył on zaledwie kilku procent badanych.

Czy wobec powyższych danych, osoby z niepełnosprawnością mogą liczyć na większe wsparcie w zakresie „leczenia duszy”? Z jednej strony 1 grupa inwalidzka ma pierwszeństwo w kolejkach do specjalistów, istnieją też projekty oferujące bezpłatną opiekę psychologiczną, a coraz częściej i psychiatryczną. Z drugiej, inne badania opisują zjawisko ableizmu występujące

m.in. w opiece zdrowia psychicznego². Ableizm to przekonanie, że ciało i umysł osoby pełnosprawnej są normą, a wszystko, co od tej normy odbiega, stanowi deficyt, problem lub coś, co należy „naprawić”. W praktyce oznacza to, że doświadczenia osób z niepełnosprawnościami bywają bagatelizowane, a ich problemy psychiczne traktowane jako „zrozumiałe” lub „nieuniknione”, a więc niewymagające realnej interwencji. Właśnie w psychiatrii i psychologii ableizm przybiera szczególnie groźną formę. Zjawisko określane jako „diagnostic overshadowing” polega na tym, że objawy depresji, lęku czy zaburzeń nastroju są przypisywane samej niepełnosprawności, zamiast być rozpoznane jako odrębne problemy wymagające leczenia. Osoba niewidoma zgłaszająca smutek, brak energii czy wycofanie społeczne może usłyszeć, że to „normalna reakcja” na jej sytuację życiową, a nie sygnał depresji. W efekcie wiele osób z niepełnosprawnościami pozostaje bez adekwatnego wsparcia psychicznego, mimo że spełnia kryteria kliniczne zaburzeń psychicznych.

“Choroby natury psychicznej stanowią pewną kategorię niepełnosprawności, jednak nie każdy, kto cierpi na depresję, anoreksję czy OCD ma odzwierciedlenie tych schorzeń w „grupie” czy orzeczeniu. Nie jest tajemnicą, że osoby z niepełnosprawnościami, obojętnie jak bardzo ich kraj jest przystosowany do ich potrzeb i jak mocno ich schorzenie jest zaawansowane, codziennie są narażone na doświadczanie nadprogramowych przykrości.

Ableizm objawia się również w braku udogodnień dla osób ze szczególnymi potrzebami w przychodniach czy gabinetach terapeutycznych. Brak podjazdów w budynkach, oznaczeń w brajlu w windzie czy na drzwiach, materiałów w formatach dostępnych dla osób niewidomych, niechęć do modyfikowania standardowych procedur terapeutycznych – wszystko to wysyła jasny sygnał: to pacjent ma się dostosować do systemu, a nie system do pacjenta. Dla wielu osób oznacza to rezygnację z leczenia lub terapii, zanim ta w ogóle się rozpocznie.

Warto podkreślić, że zwiększone ryzyko problemów ze zdrowiem psychicznym u OzN nie zawsze wynika wyłącznie z problemów zdrowotnych, a z życia w społeczeństwie, które często nie uwzględnia różnorodności. Kiedy codzienność wiąże się z koniecznością ciągłego udowadniania swojej kompetencji, proszenia o podstawowe udogodnienia i mierzenia się z niewidzialnymi barierami, nawet silna psychika może zostać złamana. Raport OCD kończy stwierdzenie, że poprawa zdrowia psychicznego osób z niepełnosprawnościami jest możliwa tylko wskutek wprowadzania zmian systemowych w zakresie dostępności i edukowania, od najmłodszych lat, o różnorodności i empatii.

Zdrowie psychiczne nie jest luksusem ani przywilejem zarezerwowanym dla wybranych. Jest, na równi ze zdrowiem fizycznym, podstawowym elementem zdrowia człowieka – niezależnie od tego czy widzi, chodzi, słyszy, czy funkcjonuje w inny sposób niż większość. Warto zatem po pierwsze dostrzegać istniejące nierówności i działać na rzecz ich zniesienia. Po drugie zaś mieć szczególną czujność, gdy bliska nam osoba – bez względu na to, czy z niepełnosprawnością czy bez – w krótkim czasie zmienia swoje zachowanie, wykazuje się częstym smutkiem, rozdrażnieniem czy wycofuje się z otoczenia. Zamiast przyjmować, że ktoś „taki już jest” można porozmawiać, zapytać, zrozumieć. To często kluczowy krok do zmiany i wstęp do poproszenia o fachową pomoc.

A my, osoby z niepełnosprawnościami? Nie zawsze musimy za wszelką cenę udawać twardzieli. Mamy prawo czuć frustrację, złość



i smutek, gdy ktoś lub coś utrudnia nam nasze – i tak pełne wyzwania – funkcjonowanie. Mówmy otwarcie o swoich potrzebach, zgłaszajmy niedostosowania, edukujmy wścibskich i nietakownych. Dzięki przetartym przez nas szlakom, ktoś inny może uniknąć podobnych nieprzyjemności. Co ważne, część z nas z niepełnosprawnością jest zaprzyjaźniona, nie stanowi ona źródła problemów. Tak jak każdy, możemy być w trakcie rozwodu, stracić pracę albo zachorować na depresję czy inną chorobę natury psychicznej. Jednocześnie pamiętajmy, że skoro każdego dnia radzimy sobie z przeszkodami, możemy czerpać z tego siłę do działania. Nie dajmy sobie wmówić, że niepełnosprawność nas definiuje. Idźmy po swoje, a nasza wewnętrzna siła może stać się wartością, której inni, również pełnosprawni, będą mogli nam tylko pozazdrościć.

Bibliografia:

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), The Mental Health of People with Disabilities, 2025 <https://www.cdc.gov/disability-and-health/articles-documents/preventive-services-disability-inclusion-guide.html> (dostęp: 9.02.2026)
2. Yale School of Medicine, Ableism Cited as Major Barrier to Mental Health Care for People with Disabilities, 2023, <https://medicine.yale.edu/news-article/ableism-cited-as-major-barrier-to-mental-health-care-for-people-with-disabilities/> (dostęp: 9.02.2026).

Przyjaźń w czasach Messengera

Karolina Anna Kasprzak

Dwie kobiety spędzają niedzielne popołudnie przy kawie w pobliskiej kawiarni. Obserwując ich rozmowę można dostrzec, że słuchają uważnie siebie nawzajem, a jedna jest zainteresowana tym, co mówi druga. Wyglądają jakby znaty się od zawsze. Często wymieniają uśmiechy. Dialog pochłania je do tego stopnia, że gorący napój stygnie. Czy to przyjaźń, czy może tylko zwykła znajomość? Po czym poznać prawdziwą przyjaźń?

Prawdziwa przyjaźń polega na czymś więcej aniżeli tylko na wspólnym picu kawy. To stopniowe poznawanie siebie nawzajem, otwieranie się przed sobą, pokonywanie granic. Przyjaźń, mówiąc najkrócej, to serdeczne stosunki oparte na wzajemnej życzliwości. Jest to jednak ściśle encyklopedyczna definicja przyjaźni. Dla mnie osobiście przyjaźń opiera się nie tylko na wzajemnej życzliwości, ale przede wszystkim na obopólnym zaufaniu, wspieraniu się w trudnych chwilach i czerpaniu radości z sukcesów drugiej strony. Przyjaźń cechuje otwartość w wyrażaniu myśli i uczuć. Kiedyś przeczytałam zdanie, że prawdziwi przyjaciele rozumieją się bez słów. Nie sposób się z nim nie zgodzić. Pamiętać należy jednak o tym, że przyjaźń musi dojrzewać, by stała się relacją opartą na tak solidnych fundamentach jak zaufanie, szczerość i poczucie bezpieczeństwa. Jak sprawdzić, czy jest to właśnie taka relacja? Czasem dopiero jakieś traumatyczne zdarzenie w naszym życiu, czyli coś szczególnie trudnego, co nas spotyka, niejako „sprawdza” przyjaźń. Jeśli ktoś, kogo dotąd postrzegaliśmy jak przyjaciółkę czy przyjaciela, zachowa się w takim momencie zgodnie z naszymi oczekiwaniami, czyli udzieli nam wsparcia, dzięki któremu czujemy, że nie jesteśmy sami



z problemem, możemy mieć pewność, że to przyjaźń. Co w sytuacji, kiedy tak się nie stanie? Niekiedy relacje przyjaciół się rozluźniają, czyli tracą dawną bliskość, intensywność i zaangażowanie. O tym, dlaczego tak się dzieje, opowiem w dalszej części artykułu.

Style przywiązania

Każdą relację interpersonalną charakteryzuje konkretny styl przywiązania. Dr Marisa G. Franco, psycholożka prowadząca w Stanach Zjednoczonych wykłady na temat więzi i poczucia przynależności, w książce zatytułowanej „Przyjaźń w czasach samotności” charakteryzuje trzy główne style nawiązywania relacji: bezpieczny styl przywiązania, niepewny oraz unikowy. Pierwszy z wymienionych cechuje ludzi, którzy zakładają dobrą wolę innych, są otwarci w kontaktach z ludźmi i gotowi, by tworzyć prawdziwie bliskie więzi. Niepewny styl przywiązania, nazywany również lękowym, cechuje z kolei ludzi, którzy z góry zakładają niepowodzenie w relacji. „Aby się przed tym uchronić, kurczowo trzymają się drugiej osoby, są nadmiernie ofiarni, chcą dogodzić innym lub zbyt szybko dążą do bliskości” – pisze autorka w publikacji. Unikowy styl przywiązania charakteryzuje się z kolei dystansem w relacji, ponieważ bliska więź wzbudza w takich osobach obawę, że mogą zostać zranione, więc odpychają ludzi, unikają otwartości i zaangażowania. Niemal każdy z nas spotkał w swoim życiu co najmniej kilka osób cechujących się każdym z tych stylów przywiązania. Styl przywiązania jest czymś, co w znacznej mierze determinuje nasze dzieciństwo i relacje z opiekunami, ale również późniejsze doświadczenia. Zdarza się, że rozczarowania i wynikające z nich

dotkliwe dla nas rany emocjonalne powodują, że z większą rezerwą podchodzimy do kolejnych relacji, ale czasem wręcz po prostu wycofujemy się z nich w obawie przed kolejnym niepowodzeniem. Istnieje jeszcze czwarty styl przywiązania – zdeorganizowany, w którym występują sprzeczne pragnienia: chęci bliskości przy jednoczesnym przerażeniu nią.

Otwierajmy się, gdy mamy pewność

Współczesny świat oferuje mnóstwo możliwości. Podróże, sport, edukacja, kultura, rozrywka, działalność społeczna. Można długo wyliczać. Zatem czy w dzisiejszych czasach łatwo znaleźć przyjaźń i to taką, która będzie relacją na długie lata? O tym, czy znajdziemy przyjaciół, decyduje szereg czynników. To cechy naszej osobowości, podejście do ludzi, a także czynniki środowiskowe. Każda przyjaźń rozpoczyna się od znajomości. Żeby znajomość mogła zostać podtrzymana, muszą pojawić się wspólne tematy do rozmowy. Znalezienie przyjaźni ułatwiają wzajemne zainteresowania i pasje. Obie strony mogą rozmawiać na każdy temat, pod warunkiem, że każda ze stron wyraża wolę podjęcia danego zagadnienia. W budowaniu relacji ważne jest pozytywne nastawienie, autentyczność, otwartość, inicjatywa, cierpliwość, a przede wszystkim empatia, czyli umiejętność wczuwania się w sytuację drugiej osoby. Kluczowa jest również obustronna gotowość podtrzymywania relacji. Jeśli nawiążemy znajomość z kimś, kogo cechuje unikowy albo zdeorganizowany styl przywiązania, będzie nam trudno podtrzymać i rozwijać taką relację. Budowanie zaufania w przyjaźni następuje stopniowo i nie da się tego osiągnąć w ciągu kilku tygodni czy nawet miesięcy. To proces, który wymaga czasu, zaangażowania i konsekwencji. Najważniejszą zasadą w każdej relacji jest prawdomówność. Nawet najmniejsze kłamstwo podważa zaufanie. Istotna w przyjaźni jest też lojalność i dyskrecja. Jeśli ktoś powierzy nam jakąś sprawę, nie przekazujemy tych informacji innej osobie lub osobom. Obgadywanie kogoś jest nie tylko zachowaniem toksycznym, ale także wskazuje na problemy emocjonalne osoby, która to robi.

Im częściej będziemy okazywać zrozumienie, wsparcie i otwarcie rozmawiać o emocjach, tym

większe prawdopodobieństwo, że drugi człowiek nabierze do nas zaufania. Pamiętajmy, że otwarcie się wymaga czasu. Dr Marisa G. Franco w swojej książce zwraca uwagę, aby odstaniać się przed właściwymi ludźmi: „Okazywanie słabości jest o tyle trudne, że w grę wchodzi nie tylko ty sam: liczy się także osoba, przed którą się odstawiasz. Jeśli trafisz na człowieka empatycznego, poczujesz się świetnie i dostrzeżesz wiele korzyści, ale jeśli nie, skutek będzie odwrotny i poczujesz się gorzej”.

Wymieniłam działalność społeczną jako jedną z możliwości poznawania nowych osób. Angażowanie się w konkretne działania – na przykład pomoc osobom z niepełnosprawnościami, zwierzętom, udział w akcjach charytatywnych czy wspieranie działań edukacyjno-kulturalnych – pozwala nam spotykać ludzi o podobnych zainteresowaniach i wartościach. Osobom nieśmiałym wolontariat daje możliwość poprawy komunikacji oraz rozwijania umiejętności otwierania się na innych. Angażując się w działalność społeczną tworzymy sobie szansę poznawania osób z różnych branż, co z kolei może okazać się przydatne w budowaniu sieci kontaktów zawodowych. Networking, rozumiany jako świadome budowanie i rozwijanie trwałych relacji biznesowych oparte na wzajemnym zaufaniu, wymianie wiedzy, doświadczeń i wsparcia, również pomaga w nawiązywaniu relacji przyjacielskich.

Przyjaźń a social media

Coraz częściej zdarza się, że nowe znajomości nawiązane w wyniku kontaktu twarzą w twarz przenoszą się na grunt Internetu. Nie tylko media społecznościowe, lecz przede wszystkim wszelkiego rodzaju komunikatory i czaty jak Messenger, WhatsApp, Telegram i inne ułatwiają podtrzymywanie kontaktu. Powiedziałabym nawet więcej: niejednokrotnie sprawiają, że trudno nie odpisać od razu, a ciągła wymiana wiadomości bywa męcząca, jeśli nie jest prowadzona z kimś szczególnie ważnym w naszym życiu. Może zdarzyć się, że będziemy odczuwać potrzebę częstego kontaktu wirtualnego z nowo poznaną osobą, która nas inspiruje, jednak ta osoba nie będzie przejawiała inicjatywy. Powszechność kanałów online wykreowała nowe zjawisko na gruncie komunikacji interpersonalnej. Jest nim ghosting,

czyli gwałtowne zaprzestanie komunikacji bez podania przyczyny. Dotyczy ono zarówno kontaktu telefonicznego, mailowego, jak również komunikatorów internetowych i social mediów. Ghosting występuje zazwyczaj na portalach i w aplikacjach randkowych, jednak zdarza się coraz częściej w kontaktach towarzyskich, a nawet zawodowych. Uznawany jest za formę unikania konfrontacji, która pozostawia drugą stronę w emocjonalnym chaosie. Ghosting nie jest zjawiskiem występującym rzadko. Obserwując nawiązywanie i budowanie relacji między ludźmi odnoszę wrażenie, że osiągnął swego rodzaju apogeum na przełomie dwóch ostatnich lat. Pandemia oraz związane z nią restrykcje nałożyły konieczność ograniczania kontaktów twarzą w twarz i zastępowania ich kontaktami wirtualnymi. To z kolei spowodowało, że przyzwyczailiśmy się do takiej formy komunikowania się postrzegając ją jako szybszą, łatwiejszą i pozwalającą oszczędzić czas. A ponieważ nie angażujemy tylu wolnych chwil, ile angażowalibyśmy na systematycznych spotkaniach twarzą w twarz, łatwiej nam zerwać taką relację. Ghosting może pojawić się na każdym etapie znajomości – po kilku rozmowach i spotkaniach, ale także w długoletnich przyjaźniach lub związkach. Jeśli doświadczymy ghostingu, warto zadbać o siebie i swoje zdrowie psychiczne – nie szukać na siłę kontaktu z osobą, która zerwała relację bez podania przyczyny, unikać obserwowania jej kont w mediach społecznościowych, skupić się na realizacji własnych celów i rozwijaniu zainteresowań. Niekiedy ghosting wynikać może nie tyle z własnej wygody czy niechęci, ile z przeciążenia różnymi obowiązkami i po prostu braku czasu na regularne udzielanie odpowiedzi na wiadomości.

Dbajmy o relacje z ludźmi

Pewien mądry człowiek powiedział kiedyś, że przyjaźń musi dojrzewać jak kwiat, który najpierw kiełkuje, a dopiero po pewnym czasie można się zachwycać jego pięknem. Prawdziwej przyjaźni nie da się zbudować wyłącznie przez kontakt za pośrednictwem social mediów. Wirtualne kanały komunikacji mogą natomiast służyć utrzymaniu kontaktu, szczególnie gdy bliski nam człowiek przebywa w innym mieście lub kraju. Rodzi się zatem pytanie: jak pielęgnować

“ Coraz częściej zdarza się, że nowe znajomości nawiązane w wyniku kontaktu twarzą w twarz przenoszą się na grunt Internetu. Nie tylko media społecznościowe, lecz przede wszystkim wszelkiego rodzaju komunikatory i czaty jak Messenger, WhatsApp, Telegram i inne ułatwiają podtrzymywanie kontaktu.

przyjaźń, kiedy brakuje czasu i jesteśmy przytłoczeni obowiązkami? Pielęgnowanie przyjaźni przy braku czasu wymaga reorganizacji. Trzeba zrezygnować z częstszych spotkań i zastąpić je krótszymi. Istotna jest w takim przypadku szcera komunikacja potrzeb, wykorzystanie nowych technologii do utrzymywania więzi, a także planowanie krótkich, ale stałych spotkań (np. spacerów czy wyjść do kina). Najważniejsze, aby nie pozostawiać drugiej strony w niepewności. Wspomniałam, że relacje czasem się rozluźniają, czyli tracą dawną bliskość, intensywność i zaangażowanie. Przyczyną takiego stanu rzeczy mogą być trudne zdarzenia i reakcje na nie, zmiana priorytetów życiowych, brak czasu i zaniedbanie relacji lub po prostu wygaśnięcie więzi spowodowane tym, że drogi przyjaciół się rozchodzą. Przyjaźń nie zawsze musi kończyć się z czyjejs wina. Trzeba pamiętać, że zakończenie przyjaźni to dotkliwa strata, którą należy potraktować jak żałobę pozwalając sobie na smutek i refleksję. Nie każde zakończenie przyjaźni jest decyzją obustronną. Jeśli taką nie jest, zawsze skazuje drugą osobę na emocjonalne rozczarowanie i ból. Kiedy przyjaźń się kończy i przepracujemy już stratę, warto otwierać kolejne drzwi do nawiązywania nowych znajomości. To dla nas swoiste „katharsis”. Przyjacielowi dajemy przestrzeń wolności, a sobie możliwość budowania kolejnych relacji.

Odczuwanie radości

Maria Engler

Są wśród nas osoby, które skrycie zazdroszczą innym energii, pogody ducha i uśmiechu. Kiedy widzą pełnego werwy kolegę bądź tryskającą dobrym humorem koleżankę, myślą: „On musi mieć idealne życie”, „Jej zawsze wszystko się układa”. To właśnie wtedy pojawia się myśl: „Ja też mógłbym być taki szczęśliwy, gdyby tylko...” i tu zwykle następuje długa lista powodów, które uniemożliwiają odczuwanie radości. Z tego miejsca już tylko krok od poczucia niesprawiedliwości i frustracji.

Umysł a odczuwanie radości

Z dużym prawdopodobieństwem życie wspomnianej koleżanki nie jest tak idealne jak mogłoby się wydawać, a codzienność kolegi bywa trudniejsza niż moglibyśmy ocenić na podstawie jego nastroju. Być może to, co ich różni od osoby, która czuje, że w jej życiu wydarza się zbyt mało dobrego, by odczuwać szczęście, to umiejętność radzenia sobie z trudniejszymi okresami. Być może żywią również przekonanie, że żaden życiowy problem nie będzie trwał w nieskończoność. Możliwe, że potrafią patrzeć na życie całościowo i nie skupiać się wyłącznie na jego problematycznych częściach oraz świadomie decydują, czemu nadają uwagę. Całkiem możliwe również, że mają mniejszą skłonność do utraty równowagi emocjonalnej, na co wpływ mają m.in. kwestie genetyczne, jak chociażby gospodarka hormonalna.

Jeśli, Drogi Czytelniku, czujesz się teraz jeszcze gorzej, ponieważ dostrzegasz, że nie potrafisz cieszyć się życiem, gdy nie wszystko się w nim układa, warto żebyś pamiętał, że umysł jest plastyczny. Oznacza to, że jesteśmy w stanie nauczyć się bardzo wielu rzeczy – w tym nieoceniania naszego życia wyłącznie na podstawie jego trudniejszych aspektów. Każdy z nas uczy



się także własnego sposobu odbierania rzeczywistości. Jedni bardziej polegają na obrazie, inni na dźwięku, dotyku czy wyobraźni. To pokazuje, że istnieje wiele dróg do odczuwania radości.

Niewygodna prawda jest taka, że w życiu niewiele jest okresów, gdy nie mamy żadnych problemów. Zawsze jakaś relacja będzie trudniejsza, będziemy zmagać się z wyzwaniami w pracy bądź martwić o rozwój naszego dziecka lub o jego postępy w edukacji. Naturalne są również okresy, w których nie możemy znaleźć wspólnego języka z kimś bliskim, nie wiemy w którą stronę skierować nasze dalsze kroki zawodowe lub martwimy się o zdrowie.

Chcę więcej! – największy wróg radości

Nasz umysł jest nastawiony na przetrwanie. Oznacza to, że jest stworzony do tego, by dostrzegać przede wszystkim zagrożenia, a nie pozytywy. Dla osób, które nie zarządzają tą właściwością umysłu w sposób świadomy, oznacza to, że nawet jeśli w danym momencie wszystko układa się po ich myśli, z tyłu głowy wciąż mają pytanie o to, co jeszcze mogłyby zrobić, by stać się lepszą wersją siebie lub poprawić komfort swojego życia.

Osoby z takimi tendencjami niemal przez cały czas mają zastrzeżenia do swojego stanu konta, poziomu znajomości języka obcego, umiejętności kulinarnych czy formy fizycznej. Zawsze

wydaje się im, że mogłyby ważyć 3 kg mniej albo 5 kg więcej. Ciągłe czegoś im brakuje – mogą to być ciekawe wakacje, ambitniejsze hobby lub bardziej prestiżowa praca. Trudno im uświadomić sobie, że nie możemy mieć wszystkiego w tym samym momencie. Jeśli skupiamy się na wychowaniu małego dziecka, nie będziemy w stanie poświęcać długich godzin na życie zawodowe i naukę. A kiedy koncentrujemy się na pracy, nie będzie łatwo znaleźć wiele czasu na rozwijanie hobby. Życiowy balans, o którym tak wiele się mówi, nie w każdym momencie życia jest możliwy do utrzymania. Błędem jest obwinianie się za to, że nie każda sfera naszego życia rozwija się w tym samym tempie.

Jak przestać czekać na idealny moment?

Osoby, które czekają na idealny moment, by zacząć cieszyć się swoim życiem, prawdopodobnie bardzo rzadko odczuwają spokojną, niczym niezmaconą radość. Co więc zrobić, by zmienić ten stan rzeczy?

- › Pierwszym krokiem powinno być zaakceptowanie, że nigdy nie będzie idealnie. To normalne, że prawie zawsze będzie nam coś doskwierać. Warto nauczyć się traktować to jako naturalną część życia. Istotne jest zrozumienie, że szczęście może być nie tylko spontanicznie i samoistnie osiąganym stanem, lecz również umiejętnością, którą się ćwiczy. Bardzo ważna jest również nauka zauważania swojego życia takim, jakim naprawdę jest – bez sztucznej pozytywności oraz bez pesymizmu i snucia czarnych scenariuszy. Kiedy już wyraźniej widzimy jasne strony oraz te trudniejsze, warto podjąć decyzję, że trudnościami będziemy zajmować się bez ich nadmiernego analizowania i wyolbrzymiania, a większość naszej uwagi będziemy poświęcać temu, co nas cieszy, karmi i rozwija. Nie chodzi bowiem o to, by wypierać trudności, lecz by zajmować się nimi tyle, ile trzeba. Wielu ludzi zupełnie ignoruje to co dobre, a skupia się na tym co ich martwi.
- › Niektórzy uważają, że aby cieszyć się życiem muszą znaleźć pasję. Jednak nie warto robić tego na siłę. Przekonanie o tym, że każdy musi mieć wyjątkowe i ambitne hobby jest mitem.

Życie może być dobre również wtedy, gdy cieszymy się i doceniamy małe rzeczy, które składają się na naszą codzienność. Mogą to być drobne doświadczenia: znajomy głos, ciepło słońca na twarzy, zapach kawy czy poczucie bezpieczeństwa w znanym miejscu.

- › Warto unikać nadmiernego porównywania się do innych, ponieważ jest to najskuteczniejszy sposób na odebranie sobie radości z tego, co już mamy. Słowa o tym, by porównywać się jedynie do samego siebie z dnia wczorajszego, mają w sobie wiele słuszności. Porównywanie się do innych jest zaś niemiarodajne, ponieważ to, co jednej osobie przychodzi z łatwością, dla drugiej wiąże się z bardzo dużym wysiłkiem. Dwa kroki naprzód dla tej drugiej mogą być większym sukcesem niż dziesięć dla pierwszej. Każdy z nas funkcjonuje w nieco innym świecie – z innymi możliwościami, ograniczeniami i sposobami odbierania rzeczywistości. Pamiętajmy więc, że nasze tempo jest wystarczające, nawet jeśli z zewnątrz nie wygląda imponująco.
- › Naszą radość często obniża świadomość, że w danej kwestii jest nam trudno. Zwykle zaczynamy wówczas obwiniać się, porównywać do innych i zastanawiać gdzie popełniamy błąd. Jednak fakt, że jest trudno, nie musi oznaczać, że robimy coś źle. Ważnym zadaniom często towarzyszy trud – to zupełnie naturalne. Co więcej, nawet wtedy, gdy postępujemy prawidłowo, możemy czuć się zagubieni. Emocje nie zawsze są miarodajną informacją o tym czy idziemy w dobrą stronę. Czasem świadczą o tym, że musimy pożegnać pewien etap życia lub pogodzić się z tym, że przez jakiś czas będzie trudniej.
- › Kolejnym czynnikiem często odbierającym nam radość z życia jest nadmierna potrzeba dążenia do lepszej wersji siebie. Warto wiedzieć, że nie zawsze osiągamy ją robiąc więcej. Czasem jest wręcz odwrotnie – na wyższy stopień samorozwoju wchodzimy, gdy decydujemy się na mniej presji, mniej perfekcjonizmu, a więcej spokoju i uważności. Niekiedy największym krokiem naprzód jest odpuszczenie czegoś, co nam nie służy.

- › Niektórzy sądzą, że będą częściej odczuwać radość, gdy znajdą sposób na pogodzenie wszystkich ważnych aspektów swojego życia i wszystkich swoich pragnień. Prawda jest jednak taka, że nie wszystko da się pogodzić. Wybory prawie zawsze coś nam dają, a coś odbierają. Ważne jest by nauczyć się cieszyć z tego, co zyskujemy i akceptować straty, traktując je jako naturalny koszt naszych decyzji.
- › Aby odczuwać radość, konieczne jest pozwalanie sobie na odpoczynek. Nie powinniśmy traktować go jako nagrody za wykonanie dużej liczby zadań lub jako zła koniecznego. Odpoczynek jest naszym niezbywalnym prawem i koniecznością, by móc funkcjonować.
- › Problemy i kłopoty nie muszą uniemożliwiać nam odczuwania radości. Nie każdy problem da się bowiem rozwiązać – niektóre należy po prostu nauczyć się „nieść lżej”.
- › Często powody do szczęścia nie pojawiają się nagle. Konieczne jest podjęcie próby zauważenia ich dokładnie tu, gdzie się jest.
- › Nawet gdy osiągniesz to, na czym ci zależy, umysł szybko znajdzie kolejny brak. Ty decydujesz, czy skupisz się na nowym braku czy na radości z sukcesu.
- › „Jeszcze tylko” to słowa, które skutecznie oddalają moment odczuwania radości. Przyzwyczajenie do odkładania szczęścia staje się sposobem myślenia – tym trwalszym, im częściej go praktykujemy.
- › Jeśli nie nauczysz się cieszyć teraz, później też możesz tego nie potrafić.
- › Im wyższe warunki stawiasz szczęściu, tym rzadziej je odczuwasz.
- › Życie dzieje się w trakcie drogi, a nie dopiero po osiągnięciu wszystkich celów.

Praca nad nowym sposobem myślenia – jak szybko wrócić na dobre tory?

Pracując nad nową, bardziej konstruktywną postawą wobec życia i radości, warto wspomagać się hasłami, które będą przypominały o sensie naszego działania i pomagały wrócić na dobre tory. Hasła takie można np. zapisać w notatniku i wracać do nich w razie potrzeby. Pozytywne przestania, które mogą pomagać w nauce cieszenia się życiem bez czekania na idealny moment, to np.:

- › Idealny moment nie istnieje – to normalne, że nie wszystko układa się tak, jakbyśmy chcieli.
- › Jeśli czekasz aż wszystko się ułoży, możesz czekać całe życie.



Osoby, które czekają na idealny moment, by zacząć cieszyć się swoim życiem, prawdopodobnie bardzo rzadko odczuwają spokojną, niczym niezmqoną radość.

Radość wg Christel Petitcollin

Bardzo ciekawe treści, które mogą pomóc w budowaniu umiejętności odczuwania radości, znaleźć można w książce autorstwa Christel Petitcollin *Jak mniej myśleć*. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych. Autorka skupia się na osobach wysoko wrażliwych, jednak wskazówki w niej zawarte mogą być przydatne dla wszystkich. Christel Petitcollin wskazuje jak ważne jest dbanie o swoje poczucie własnej wartości, które ma niebagatelny wpływ na umiejętność odczuwania radości. Według niej bardzo ważna jest rezygnacja z autosabotażu. Zdrowe dążenie do doskonałości może stać się źródłem radości, jednak próba osiągnięcia absolutnej perfekcji jest prostą drogą do cierpienia. Cechy charakterystyczne dla perfekcjonistów uniemożliwiają im odczuwanie radości. Należą do nich:

- › bycie nadmiernie wymagającym i krytycznym wobec siebie i innych,
- › chęć panowania nad wszystkimi szczegółami,
- › nadmierna dokładność,
- › pedantyzm,
- › przekonanie, że najdrobniejszy detal może mieć wielkie znaczenie,
- › brak umiejętności zauważania i uwzględniania swojego zmęczenia oraz dostrzegania momentu, w którym zadanie powinno zostać zakończone,
- › brak zdolności doceniania swoich dokonań.

Perfekjoniści mają problem z odczuwaniem radości, ponieważ większość swoich działań uważają za niedokończone, a dążąc do perfekcji są skazani na bardzo częste odczuwanie porażki. Antidotum na perfekcjonizm stanowi akceptacja siebie takim jakim się jest oraz stawianie przed sobą realnych, a nie wygórowanych celów.

Autorka podkreśla, że wielu z nas żyje „pod dyktando swojego wewnętrznego sabotażysty”. Mianem tym określa wewnętrzny głos służący oczernianiu samego siebie. Taki sabotaż może przybierać najróżniejsze formy, np.: poleceń, wypominania, zakazów, moralizowania, zachęcania do perfekcji.

U źródeł autosabotażu stoi przekonanie o tym, że jest się niewystarczającym, niezastępowalnym na miłość, niedojrzałym, bezwartościowym człowiekiem. Wewnętrzny sabotażysta mówi: „Nie masz prawa czuć się szczęśliwy”. Autorka radzi, by przyjrzeć się wewnętrznemu głosowi i jego treściom, a następnie nadać sabotażyście imię. Taka personalizacja pozwala oddzielić go od własnej osoby i podjąć decyzję o ignorowaniu go.

Bardzo istotne jest docenianie swoich osiągnięć. Zauważanie i świętowanie ich wspiera nas w budowaniu poczucia własnej wartości oraz w kształtowaniu umiejętności odczuwania radości bez czekania na idealny moment. Ważne jest, by nadawać znaczenie nie tylko dużym osiągnięciom, ale i tym mniejszym. Warto unikać konstrukcji myślowych zaczynających się od słów: „tak, ale...”, ponieważ zwykle następuje po nich umniejszanie tego, co się osiągnęło. Umiejętność doceniania siebie wpływa pozytywnie na zdolność do podejmowania wyzwań oraz pokonywania przeszkód.

W budowaniu poczucia własnej wartości pomocne jest również rozwijanie miłości własnej. Christel Petitcollin podkreśla, że bezwarunkowa miłość własna oraz szacunek do siebie to niezbędne warunki do odczuwania czystej radości. Pozwalają one przetrwać życiowe trudności bez tracenia pogody ducha, pomagają dbać o siebie, nie zaniedbywać swoich potrzeb i nie godzić się na przekraczanie własnych granic. Miłość do

samym siebie pomaga również utrzymać motywację do projektowania swojego życia w taki sposób, by było ono komfortowe i przyjemne.

Wszystkie opisane wyżej działania sprzyjają odczuwaniu radości i przyjemności płynących z poczucia wewnętrznej harmonii. Budując w sobie przekonanie o tym, że możemy z powodzeniem stawiać czoła problemom, używając do tego własnych sił, zmniejszamy poziom lęku, stresu i obaw.

Istnieje wiele sygnałów świadczących, że nasze poczucie własnej wartości jest na dobrym poziomie. Świadczy o tym np. to, że potrafimy mówić o sobie w pozytywny sposób, nie reagujemy nadmiernie na błahе zdarzenia, nie przywiązujemy zbyt dużej wagi do własnego wizerunku i opinii innych ludzi, potrafimy oprzeć się presji społecznej, nie tracimy energii na bezsensowne utarczki i walkę z innymi oraz z samym sobą.

Christel Petitcollin opisuje w swojej książce również wiele innych kwestii ważnych dla budowania umiejętności odczuwania radości. Należy do nich np. nauka nowych, interesujących rzeczy. Ważne jest, by uczyć się w sposób wytrwały, jednak wyzbywając się perfekcjonizmu i komplikowania. Istotne jest też uprawianie sportu, rozwijanie kreatywności oraz obcowanie ze sztuką.

Radość nie jest czymś, co może pojawić się dopiero wówczas, gdy wszystko układa się idealnie. Wręcz przeciwnie – gdy stawiamy jej tak trudne do spełnienia warunki, doświadczamy jej bardzo rzadko. Emocja ta może towarzyszyć nam bardzo często, w najdrobniejszych momentach, jeśli nauczymy się je zauważać. Łatwo je bowiem przeoczyć, gdy nieustannie czekamy na coś więcej. Każdy z nas doświadcza życia na swój sposób i każdy może nauczyć się odnajdywać w nim to, co daje ukojenie, satysfakcję, spokój i szczęście.

Literatura:

Ch. Petitcollin, *Jak mniej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*, Łódź 2019.

Wielkanoc bez Męki

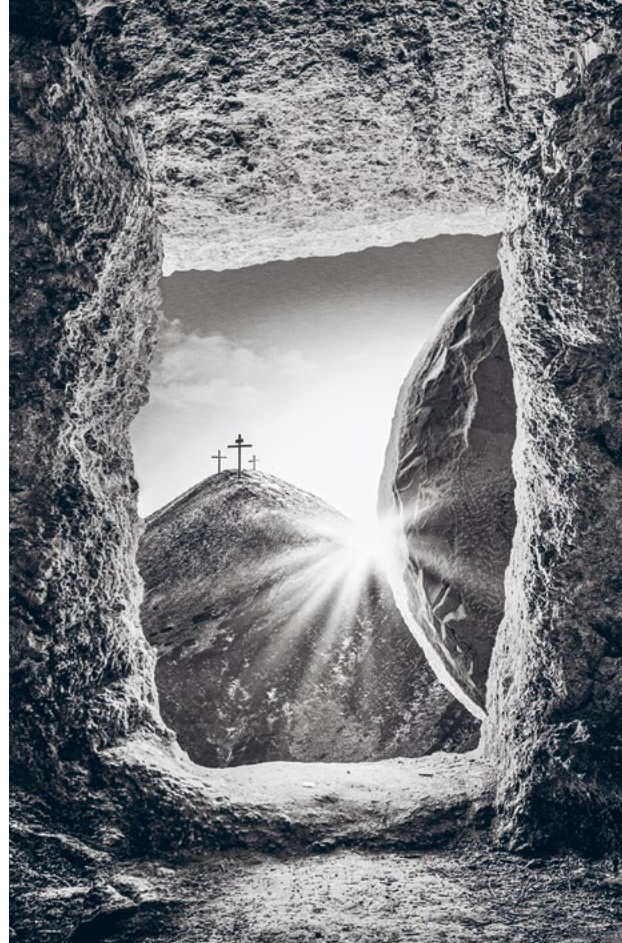
SONCE

Wielu ma dzisiaj Jezus tych, co kochają Jego Królestwo niebieskie, ale mało takich, którzy dźwigałoby Jego krzyż. Wielu ma spragnionych Jego pocieszenia, lecz mało pragnących dzielić z Nim ból. Wielu znajdzie przyjaciół do stołu, ale mało do postu. Wszyscy chcą się z Nim cieszyć, mało pragnie dla Niego i z Nim cierpieć. Wielu idzie za Jezusem do momentu łamania chleba, lecz niewiele aż do wychylenia kielicha męki. Wielu podziwia Jego cuda, mało postępuje za hańbą krzyża. Wielu kocha Jezusa, dopóki nie zjawią się trudności. Wielu Go chwali i błogostawi, dopóki otrzymuje od Niego jakieś łaski. Gdy zaś Jezus się ukryje i choć na chwilę ich opuści, skarżą się albo całkiem upadają na duchu. Kto kocha Jezusa dla Jezusa, a nie dla własnego zadowolenia, błogostawi Go i w męce, i w bólu serca tak samo, jak w uniesieniu radości. A nawet gdyby Jezus nigdy nie zechciał zesać mu pociechy, i tak by Go zawsze chwalił i dziękował.

Tomasz a Kempis, O naśladowaniu Chrystusa, tłumaczenie: Anna Kamieńska, fragm. Księgi II, rozdziału XI – O tym, jak mało jest tych, co mityją Krzyż Jezusowy.

Współczesna kultura za wszelką cenę próbuje wymazać ból z ludzkiego doświadczenia. Świat napędzany przez kolorowe obrazy w mediach społecznościowych i wszechobecny kult sukcesu zdaje się narzucać człowiekowi obowiązek nieustannego radowania się. Ludzie uciekają od smutku, starannie omijają tematy trudne, a cierpienie traktują jak błąd w systemie, który należy jak najszybciej naprawić lub przynajmniej ukryć pod warstwą filtrów.

Ta tendencja do poszukiwania wyłącznie tego, co przyjemne i lekkie, wdziera się brutalnie także w sferę przeżywania wiary. Często do świąt



Wielkanocnych podchodzi się w sposób wybiórczy, uczestnicząc jedynie w ich radosnym finale i całkowicie ignorując drogę, która do niego prowadzi.

Świętowanie samego Zmartwychwstania, bez duchowego i emocjonalnego zanurzenia się w wydarzeniach Triduum Paschalnego, jest doświadczeniem niepełnym, a wręcz powierzchownym. Przypomina to czytanie ostatniej strony przejmującej powieści bez poznania trudów, jakie musiał pokonać jej bohater. Wielu ludzi, w tym, o dziwo, także deklarujących się jako wierzący, pragną w zasadzie od razu usiąść do suto zastawionego stołu i śpiewać radosne „Alleluja”, podczas gdy ich serca omijają szerokim łukiem Getsemani i Golgotę. Tymczasem prawdziwa pobożność polega na wiernym towarzyszeniu Jezusowi w każdym etapie Jego ziemskiego kresu. Aby prawdziwie przeżyć Wielkanoc, konieczna jest konfrontacja z bólem, zdradą i osamotnieniem Jezusa.

Prawda o nas samych i o naszej relacji z Bogiem weryfikuje się przecież nie tylko w chwilach uniesień, ale przede wszystkim wtedy, gdy świat wokół nas ciemnieje. Triduum Paschalne uczy

nas, że z Chrystusem powinniśmy być stale – nie tylko wtedy, gdy rozmnaża chleb, ale i wtedy, gdy poci się krwią w Ogrójcu. To wezwanie do bycia z Nim w chwilach rozpacz, lęku i fizycznej słabości jest kluczem do zrozumienia istoty naszej egzystencji. Dopiero gdy pozwolimy sobie na przejście tej drogi w całości, poranek Zmartwychwstania przestanie być jedynie datą w kalendarzu, a stanie się osobistym zwycięstwem. Bo tylko ten, kto potrafi trwać pod Krzyżem, jest w stanie autentycznie zachwycić się pustym Grobem.

Przyjrzyjmy się poszczególnym dniom Triduum Paschalnego oraz – finalnie – porankowi Zmartwychwstania, traktując wydarzenia tych szczególnych Wielkiego Tygodnia jako całość.

Wielki Czwartek

Nierzadko Wielki Czwartek postrzegany jest jedynie jako wstęp do świątecznego wolnego czasu. Tymczasem to właśnie ten wieczór stanowi bramę, przez którą wchodzi się w najgłębszą tajemnicę wiary. Liturgia Wieczery Pańskiej nie jest jedynie pamiątką historycznego wydarzenia, lecz żywym uobecnieniem wspólnoty, która rodzi się wokół stołu. Charakterystyczny dla tego dnia obrzęd umywania nóg dwunastu mężczyznom „potrząsa” współczesną hierarchią wartości, przypominając, że u podstaw wielkości leży służba. Wierni, gromadząc się w Kościele, stają się świadkami paradoksu: oto Bóg w ludzkim ciele pochyla się nad brudnymi stopami człowieka.

W tradycji polskiej Wielki Czwartek to czas, gdy z kościołów znika uroczysty śpiew „Gloria”, a radosne bicie dzwonów zostaje zastąpione głuchym dźwiękiem drewnianych kołatek. Ten surowy sygnał wprowadza w stan duchowego czuwania. Kulminacyjnym momentem, który najsilniej oddziałuje na emocje, jest przeniesienie Najświętszego Sakramentu do Ciemnicy. To tutaj, w ciszy i półmroku, wierni towarzyszą Jezusowi w Jego samotności w Ogrójcu.

Brak obrusów na ołtarzu, puste Tabernakulum i otwarta przestrzeń kościoła mają uzmysłwić stratę i opuszczenie, które dopiero się zaczyna. Świętowanie Wielkanocy bez czwartkowego

trwania przy Bogu staje się jedynie pustym rytuałem, pozbawionym fundamentu wdzięczności za ustanowione wówczas sakramenty Eucharystii i Kapłaństwa.

Wielki Piątek

Wielki Piątek to jedyny dzień w roku, w którym nie sprawuje się Mszy świętej, co samo w sobie stanowi dla wierzącego człowieka ważne doświadczenie. Cała liturgia Męki Pańskiej przepojona jest surowością i milczeniem, które mówi więcej niż najbardziej podniosłe kazania. To dzień, w którym komercyjny zgiełek świata powinien zostać definitywnie wyciszony. Tradycja adoracji Krzyża, podczas której ludzie podchodzą, by ucałować drewno będące narzędziem męki, jest momentem głębokiej, osobistej konfrontacji z cierpieniem Boga i własną słabością. Tu nie ma miejsca na estetyczne upiększanie rzeczywistości – pozostaje tylko nagi Krzyż w ogołoconym prezbiterium.

W polskiej pobożności ludowej Wielki Piątek nierozzerwalnie wiąże się z budowaniem Grobów Pańskich, które często stają się nie tylko miejscem modlitwy, ale i komentarzem do aktualnej sytuacji społecznej czy narodowej. Wierni, trwając na adoracji, uczestniczą w symbolicznym pogrzebie Boga, co z psychologicznego i duchowego punktu widzenia jest niezbędne, by w pełni docenić blask Zmartwychwstania. Bez przejścia przez ciemność piątkowego popołudnia, bez poczucia ciężaru kamienia u wejścia do Grobu, poranek niedzielny traci swoją moc. Wielki Piątek uczy, że chwata nie bierze się znikąd – jest ona owocem całkowitego wydania siebie. To właśnie w tym dniu najpełniej wybrzmiewa prawda o tym, że miłość, która nie boli, nie jest miłością prawdziwą.

Wielka Sobota i Wigilia Paschalna

Wielka Sobota kojarzy się najczęściej z radosnym kolorytem pisanek i święceniem pokarmów, jednak jej istotą pozostaje cisza Grobu. To dzień wielkiego oczekiwania, w którym Kościół trwa w bezruchu, rozważając zstąpienie Chrystusa do otchłani. Dopiero po zachodzie słońca rozpoczyna się Wigilia Paschalna – najważniejsza liturgia całego roku, stanowiąca serce Triduum. Rozpoczyna się ona od znaku ognia, który rozprasza

mrok przed kościołem, a następnie wędruje do środka, zapalając świece trzymane przez ludzi. To przejście z ciemności do światła jest wizualnym dowodem na to, że życie pokonuje śmierć.

Zwieńczenie tej nocy stanowi uroczyste odśpiewanie orędzia wielkanocnego oraz radosne „Alleluja”, które po czterdziestodniowej przerwie powraca do świątyń. Woda chrzcielna, poświęcona w tę noc, przypomina o nowym narodzeniu człowieka. Dopiero tutaj, w blasku świecy paschalnej, wszystkie elementy Triduum – czwartkowa Wieczerza i piątkowa Męka – układają się w logiczną całość. Prawdziwa radość Zmartwychwstania nie jest bowiem chwilowym entuzjazmem, lecz owocem świadomego przejścia przez Drogę Krzyżową, która kończy się pustym Grobem.

Niedziela Zmartwychwstania

Niedzielny poranek, rozświetlony blaskiem procesji rezurekcyjnej, bywa często traktowany jako radosny finał, który wymazuje wszystko, co wydarzyło się wcześniej. Tymczasem w teologii i duchowości chrześcijańskiej Zmartwychwstanie nie jest zaprzeczeniem Męki, lecz jej najgłębszym sensem i ostatecznym dopełnieniem.

Stając w drzwiach pustego Grobu nie wolno zapominać o tym, co doprowadziło Jezusa do tego miejsca. Chwała poranka wielkanocnego nie bierze się z próżni – jest ona nierozdzielnie związana z krwią Wielkiego Piątku i przejmującą ciszą Wielkiej Soboty. To właśnie ten ciężar poprzedzających dni nadaje niedzieli jej właściwy wymiar.

Dzień Zmartwychwstania jest zwieńczeniem drogi, która uczy, że życie rodzi się z obumarcia. Chrystus powstał z martwych jako Ten, który nosi na sobie ślady Męki. Chwalebne rany Zmartwychwstałego są najważniejszym dowodem na to, że droga przez ból i opuszczenie nie była pomyłką, lecz koniecznym etapem. Dla współczesnego człowieka jest to lekcja niezwykle trudna, bo pokazuje, że autentyczna radość nie polega na unikaniu trudności, ale na przejściu przez nie z ufnością. Zmartwychwstanie jako zwieńczenie drogi to także przypomnienie, że życie z Bogiem to proces, a nie punktowe

wydarzenie. Każdy Wielki Piątek w ludzkim życiu, o ile przeżyty w jedności z Bogiem, ma swój kres w blasku wielkanocnego słońca.

Tajemnica, której nie wolno dzielić

Istotą chrześcijańskiego przeżywania Paschy jest zrozumienie, że Triduum Paschalne nie stanowi zbioru odrębnych pamiątek, lecz jedną, nierozdzielną liturgię rozciągniętą w czasie. Próba patrzenia na Wielkanoc wyłącznie przez pryzmat niedzielnego Zmartwychwstania jest błędem, który pozbawia to wydarzenie jego najgłębszego fundamentu. Zwycięstwo nad śmiercią nie dokonuje się bowiem w oderwaniu od niej, ale właśnie poprzez nią. To w jedności czwartkowego daru z siebie, piątkowego ogotoczenia i sobotniego milczenia kryje się pełna prawda o losie człowieka i działaniu Boga. Rozdzielanie tych etapów na „smutne” i „radosne” jest przejawem powierzchowności, która ucieka przed trudem drogi, pragnąc jedynie gotowego celu.

Współczesna skłonność do celebrowania wyłącznie triumfu, z pominięciem dramatu walki, czyni z Wielkanocy wydarzenie estetyczne, a nie egzystencjalne. Tymczasem Pascha to przejście – proces, który wymaga obecności na każdym jego etapie. Dopiero gdy Zmartwychwstanie postrzega się jako zwieńczenie Drogi Krzyżowej, staje się ono odpowiedzią na realne mroki ludzkiego życia, a nie tylko religijnym symbolem. Całość Triduum uczy, że chwała poranka nie da się kupić za cenę uniknięcia cierpienia. Prawdziwe świętowanie wymaga zatem odwagi bycia z Chrystusem stale: w Jego oddaniu, w Jego Męce i w Jego Zwycięstwie. Tylko taka perspektywa pozwala dostrzec, że pusty Grób jest pusty właśnie dlatego, że wcześniej został wypełniony ofiarą.

Kończąc rozważania podkreślę jedynie, że przywołany na wstępie fragment średniowiecznej pozycji pt. *O naśladowaniu Chrystusa*, przypisywanej umownie Tomaszowi a Kempis i stanowiącej jeden z kanonów literatury chrześcijańskiej – pokazuje, że przepojone głęboką mądrością zapiski dokonane przed wieloma wiekami w klasztornych murach nadal pozostają aktualne.

Paryska muzyka kościelna – Katedra Notre-Dame de Paris (cz.1)

Magdalena Leszner-Skrzecz

*Organy są z pewnością największym, najsmielszym, najwspanialszym ze wszystkich instrumentów stworzonych przez geniusz ludzki. Są całą orkiestrą, od której biegła ręka może żądać wszystkiego, mogą wyrazić wszystko. Czyż nie są poniekąd piedestałem, na którym staje dusza, aby się rzucić w przestrzeń, kiedy w swym locie próbuje nakreślić tysiąc obrazów, odmalować życie, przebiec nieskończoność dzielącą niebo od ziemi?*¹

Dźwięki wypełniają świątynię. Poszczególne nuty grane przez organistę zdają się wypływać z architektonicznych detali swych rzeźbień i pokrywać powoli wnętrze. Muzyka unosi się wokół nas. Niekiedy chwyta za serce, by z nostalgią przenieść naszą duszę w metafizycznym doznaniu. Innym razem jego głośnie wibracje porywają nasze serca. Zdaje się być tym uniesieniem, wręcz zmysłowym doznaniem, o którym pisał święty Tomasz oraz święty Augustyn zarzucając jej zbyt odległość od Boga i modlitwy, na którą powinna przecież kierować. Jednak trzeba przyznać, że siedząc w ławce przed ołtarzem, patrząc w transcendentny wizerunek Stwórcy oraz słuchając melodii organów, człowiek czuje się całkowicie uskrzydłony, wolny, spokojny.

Paryska katedra Notre-Dame przeszła drogę oczyszczenia. Jej niespodziewany, tragiczny pożar w 2019 roku sprawił, że serca wiernych zapłonęły pragnieniem odbudowy oraz przywróceniem dawnej świetności. Wcześniejsze, ciemne wnętrze pokryte upływającym czasem na nowo więc odzyskało swój pierwotny blask



i piękno. Dziś uczestnicząc we mszy świętej oglądamy średniowieczny kunszt mistrzów, a przy tym wstuchujemy się w muzykę wypełniającą przestrzeń. To właśnie ona – grana i śpiewana, stanowi nieodłączny element istnienia w pełni świątyni na wyspie Cité. Niczym kawałek żywego organizmu łączy poszczególne części, by wierni odczuli jej potęgę. Postuchajmy zatem opowieści o instrumentach podziwianych od stuleci.

Katedra posiada wielkie organy, które w swych najstarszych częściach sięgają czasów renesansu oraz mniejsze organy chórowe nad stallami w absydzie. Pierwsze z nich stanowią estetyczne preludium, są bowiem umieszczone przed zachodnią rozetą, na początku wielkiej nawy. Imponująca wielkość oraz prawie 8000 piszczałek czynią z niej drugie co do wielkości organy w mieście (pierwsze miejsce zajmuje instrument z kościoła Saint Eustache). Już sama konstrukcja zapiera dech w piersiach. Obecny ich kształt jest owocem pracy kilku mistrzów, którzy na przestrzeni XVII, XVIII i XIX stulecia dokonali ich budowy.

¹ Honoré de Balzac, *Księżna de Langeais*, 1834; tłum. Tadeusz Boy-Żeleński, Warszawa 1932, UKD 821.133.1-3, str. 202.

W pierwszej połowie wieku XVII Charles Racquet i jego syn Jean, wybitni organiści katedry, rozbudowywali instrument o nowe manuały, nadając średniowiecznemu instrumentowi nowy szlif.

François Thierry był już uznanym mistrzem, gdy został zaproszony do budowy na wyspie Cité w latach 1730-1733. Jego wcześniejsze realizacje, między innymi w Saint-Germain-des-Prés czy też Notre-Dame de Rouen, ukoronowały jego drogę. W Notre-Dame miał jednak niełatwe zadanie. Wykorzystując tylko nieliczne fragmenty wcześniejszego instrumentu rozbudował je nadając im 49 głosów rozmieszczonych na pięciu manuałach.

Pięćdziesiąt lat później renowacji dokonał ulubieniec elity królewskiej – François-Henri Clicquot znany ze swego dzieła w kościele Saint-Sulpice. Ale to dopiero kolejny artysta dokonał największych zmian i przyczynił się do wydobywania pełnego, muzycznego kunsztu. Człowiekiem tym był Aristide Cavaillé-Coll. Geniusz w swej materii, wirtuoz rzemiosła – o nim musimy tutaj wspomnieć nieco więcej.

Wywodził się z prawdziwie artystycznej rodziny, w której z pokolenia na pokolenie zajmowano się rękodzielnictwem. Wykorzystując talent, ogromną wiedzę oraz umiejętności analityczne przyczynił się do rozwinięcia sztuki organowej. Wprowadził wiele innowacyjnych rozwiązań, bez których dziś trudno sobie wyobrazić pracę muzyka. Mam tu na myśli chociażby dźwięgnię Barkera pozwalającą na redukcję oporu klawiszy, rejestry harmoniczne, włoskie tutti. Z organów Notre-Dame stworzył symfoniczne dzieło – ogrom podziwiany do dziś i stanowiący dzieło godne zazdrośczenia przez niejedną katedrę świata. Co ciekawe, sam twórca był też wynalazcą. To on stworzył poikilorg, czyli instrument na pograniczu organów i pianina. Pomimo szerokich zasięgów terytorialnych, gdzie trafiały jego prace (m.in. Hiszpania, Włochy, Kuba, Haiti, Meksyk, Indochiny), związany był z Paryżem. Tam przy 13 avenue du Maine prowadził przez 88 lata swą pracownię. Wydaje się to wręcz nieprawdopodobne, ale w samej Francji jego nazwiskiem sygnowanych jest ponad trzysta siedemdziesiąt sześć instrumentów. Aristide

Cavaillé-Coll całe życie poświęcił muzyce, która grana na jego organach przetrwała do obecnych czasów. Pod koniec życia, gdy tracił powolnie wzrok, to ona nadawała sens jego egzystencji.

Przez kolejne lata instrument przechodził potrzebne renowacje. Ostatnie tragiczne wydarzenia z 2019 roku na szczęście nie dotknęły organów. W trakcie wielkiej odbudowy także i one trafiły w ręce fachowców. Każdy, nawet najmniejszy element został oczyszczony. Podobnie jak wewnątrz samej katedry, tak też instrument odzyskał swój blask, aby w pełni ukazywać swe piękno.

By jednak w pełni zrozumieć fenomen, a przede wszystkim znaczenie organów Notre-Dame, musimy cofnąć się o kilkaset stuleci i sięgnąć początków szkoły muzycznej, która w niej się narodziła.

Gdy mówimy dziś o śpiewie polifonicznym, wracamy do średniowiecznego Paryża. To właśnie tam narodziła się tradycja tego śpiewu. Czym jest ten rodzaj wokalu? To kilka głosów, które śpiewane lub grane jednocześnie nadawały całkowicie nowatorskie ujęcie muzyki mającej wówczas dopełnić wiarę. Nam wydaje się to obecnie czymś całkiem zwyczajnym, ale w czasach *medium aevum* takie proste nie było.

Paryż już od wczesnych wieków kształcił młodych w śpiewie. Był to element wzbogacenia duchowości, przybliżenia do Boga, jak byśmy powiedzieli – katechizacji.

Dwunastowieczny Mistrz Albert z Paryża (łac. Magister Albertus Parisiensis) jest jednym z pierwszych kanoników i dyrygentów katedry. Pozostał w pamięci jako autor *Conductus Congaudeant Catholicis*, czyli rękopisu z zapisem nutowym śpiewu trzygłosowego – pierwszego takiego utworu muzycznego. Wchodził on w skład manuskryptu *Codex Calixtinus* stworzonego na potrzeby kultu świętego Jakuba oraz pielgrzymów wędrujących do Santiago de Compostella. Co ciekawe, utwór ten nadal jest wykonywany przez chóry na całym świecie. Jego następcy dokonali kolejnych ewolucji potęgując znaczenie sakralnej muzyki.

Léonin (łac. Leoninus) oraz Pérotin (łac. Perotinus magnus) na przelocie XII i XIII wieku przyczynili się do całkowitej rewolucji w pojęciu muzyki kościelnej, co przyczyniło się do jej przeniesienia na grunt muzyki europejskiej. Pierwszego z nich uważa się za ojca zachodniej formy *organum*, czyli dodatkowego wzmocnienia śpiewu kolejnymi głosami. Drugiego natomiast wspominamy z żywych, bardziej skomplikowanych już utworów z wykorzystaniem instrumentów wspomagających poszczególne głosy. Jako kompozytor muzyki sakralnej tworzył przede wszystkim do tekstów teologa i poety Philippe'a le Chancelier (*Beata viscera, Dic Christi veritas*), związanego także z Katedrą. Ich współpraca, a także dokonania Léonina, zaowocowała powstaniem gatunku małego słowa, czyli *motet*. Polegało to na dopasowaniu konkretnego słowa do odpowiedniej nuty i to w wielu głosach. Chór śpiewał jednocześnie trzema, czterema głosami zupełnie inne teksty. Dodatkowo bardzo często w językach ojczystych, a nie tylko po łacinie, gdyż słowo niosło ze sobą naukę: moralizatorską, duchową, a nawet polityczną.

Średniowieczna muzyka wypełniała wnętrze katedry. W okresie wielkich świąt oraz uroczystości, potęga i ranga szkoły Notre-Dame rozchodziła się po całej Europie. Już w pierwszej połowie XIV wieku mamy udokumentowaną obecność organów w nawie oraz mistrza Jean de Bruges, który na nich grał. W początkach XV wieku odnajdujemy informację o nowych organach umieszczonych w części zachodniej, ufundowanych przez cenionego księcia de Berry. Co ciekawe, początkowo rola organisty ograniczała się tylko do niewielkich wstawek muzycznych pomiędzy główne śpiewy. To chór odgrywał główną rolę. Dopiero czasy nowożytne przyniosły zmiany. W wieku XVII zmieniono formę samej liturgii, ułożono części stałe dla organistów, m.in.: *Agnus Dei* czy też *Gloria*. Także sam postęp w tworzeniu odpowiednich szaf organowych oraz elementów składowych sprawił, że muzycy mogli wykazywać się wirtuozostwem dotąd niespotykanym. W XVIII wieku katedra zastąpiła ze swych koncertów muzycznych, które dziś przecież stawią niejeden paryski kościół. Owe koncerty są transmitowane na cały świat, a dzięki rozwojowi technologii można do nich

“ Paryska katedra Notre-Dame przeszła drogę oczyszczenia. Jej niespodziewany, tragiczny pożar w 2019 roku sprawił, że serca wiernych zapłonęły pragnieniem odbudowy oraz przywróceniem dawnej świetności.

powracać wielokrotnie i nawet w zaciszu swego domu na drugim krańcu świata delektować się muzyką wielopokoleniowego dzieła.

Katedra Notre-Dame poszczycić się może także drugimi organami – chóralnymi, umieszczonymi nad stallami po prawej stronie chóru. To dwa tysiące piszczałek, trzydzieści głosów i dwa manualy. Obecny instrument autorstwa Viollet-le-Duc i Roberta Boisseau pochodzi z XIX wieku, co oznacza, że nawiązuje w swym obrazie do gotyku, przez co nie narzuca swej formy ogólnej architekturze. Niestety w wyniku pożaru w 2019 roku organy zostały zalane przez ratujących świątynie strażaków i wymagają gruntownej naprawy.

Znaczenie muzyki w paryskiej katedrze wiąże się z licznymi cudami. Przypomnijmy chociażby grudniową noc 1886 roku, gdy blask świec wypełniał świątynię, a chór śpiewał *Magnificat*. Wówczas to u stóp posągu Matki Bożej młody poeta powrócił na łono wiary. Paul Claudel – brat wybitnej rzeźbiarki Camille – napisał, że ta jedna chwila sprawiła, że uwierzył w Boga.

Średniowieczna architektura, wieki historii oraz dźwięki, które wypełniają wnętrze sprawiają, że każda wizyta w Notre-Dame de Paris staje się niezapomnianym przeżyciem. Jej moc jest całkowicie niebiańska. Muzyka przenika nasze ciało i czujemy, że dotykamy Stwórcy jak nasi poprzednicy stulecia wcześniej.

La Maratón de Valencia

Dr Andrzej Tikhonov

Zaparzyłem zieloną herbatę. Uruchomiłem na „jabłkowym” telefonie aplikację radiową. Jako politolog i badacz życia społeczno-politycznego zanurzyłem się w opowieściach o czynach ludzkich na scenie teatru geopolityki i stosunków międzynarodowych.

Do kuchni wszedł mój starszy brat Daniil – w końcu się obudził. Daniil jesienią 2022 roku w ciągu tygodnia musiał opuścić Rosję, gdyż nie chciał służyć krwawemu reżimowi będąc wcielonym do wojska byłego Związku „zdradzieckiego”. Jako kraj migracji wybrał Hiszpanię. Otworzywszy drzwi na taras, ziewając zapalił papierosa.

„Wiesz, tu jesienią był jakiś maraton czy półmaraton” – powiedział, po raz kolejny zaciągając się trucizną. I się zaczęło!

Siedem miesięcy później, szóstego grudnia, ja i mój asystent Adam Kalus dumnie staliśmy na mecie 45. edycji Maratón Valencia Trinidad Alfonso Zurich. Pokonaliśmy królewski dystans (42 km i 195 m) w czasie 4:05:15.

Zapisy na zawody

Tamtego poranka w Walencji Daniil przyrządził fantastyczne śniadanie, uwzględniając moje preferencje kulinarno-smakowe. Wziął pod uwagę bogatą różnorodność produktów, których świeżością i smakiem może się poszczycić tylko i wyłącznie tamten kraj położony na Półwyspie Iberyjskim. Pomidory, papryka, oliwki, krewetki, jajka, kozi ser, oliwa... Porządne, zdrowe, bogate w białko i węglowodany śniadanie to podstawa w rozwoju sportowca. Co mógłbym innego robić po takim świetnym posiłku? Zaczęłam szukać informacji o maratonie w Walencji, stolicy wspólnoty autonomicznej położonej nad rzeką Turia na wschodnim wybrzeżu nad Morzem Śródziemnym.



Będąc niewidomym użytkownikiem, a zarazem orędownikiem wspomagających technologii i specjalistą do spraw dostępności w przedsiębiorstwie społecznym Centrum Wsparcia Sp. Z o.o., zawsze „rzucam uchem” na dostępność cyfrową strony internetowej. Oficjalna strona organizatora maratonu w Walencji jest dosyć zagmatwana. Przejrzystości, co jest jednym z kluczowych warunków dostępności cyfrowej, brakuje, oraz tłumaczenia na język angielski. Hiszpanie kochają swój język i uważają, że cały świat ma do niego taki sam stosunek. Dlatego zwyczajnie nie mówią po angielsku.

Bardzo mnie zainteresowało, że na stronie była cała sekcja poświęcona biegaczom z niepełnosprawnościami. Zasady udziału biegaczy z niepełnosprawnościami zostały dokładnie opisane w regulaminie zawodów. Uprawiam bieganie od ośmiu lat. Biorę udział w półmaratonach, maratonach i triathlonach. Zawsze z ciekawości zapoznaję się z regulaminami zawodów. W Polsce tylko niektórzy organizatorzy uwzględniają tę wąską grupę biegaczy, którą stanowią osoby z niepełnosprawnościami.

W przypadku maratonu w Walencji organizator dzieli biegaczy z niepełnosprawnościami na cztery grupy: biegacze z niepełnosprawnościami sensorycznymi, biegacze z niepełnosprawnościami ruchowymi, biegacze z niepełnosprawnością intelektualną oraz biegacze z innymi niepełnosprawnościami. Dla maratończyków z niepełnosprawnościami przewidziana jest oddzielna pula pakietów startowych.

Maraton w Walencji jest jednym z najbardziej popularnych na świecie. Jego trasa słusznie jest uważana za najbardziej płaską w Europie. Jest to idealny maraton na wykręcenie życiówki. Tradycyjnie odbywa się w grudniu. Po rozpoczęciu zapisów wszystkie pakiety startowe zostają zarezerwowane i wykupione w ciągu tygodnia. Dla osób z niepełnosprawnością właśnie jest ta odrębna pula.

W regulaminie zawodów zawarte są wszystkie informacje i zasady uczestnictwa. Możemy tam przeczytać, że biegacz z niepełnosprawnością kupuje pakiet startowy ze zniżką, a jego asystent startuje w zawodach za darmo.

W maratonach i półmaratonach bierze udział ogrom ludzi. W Walencji zazwyczaj około czterdziestu tysięcy biegaczy. Maratończycy startują falami. Rejestrując się na zawody trzeba wybrać swoją kategorię przewidując czas pokonania dystansu królewskiego. Jeśli na przykład zakładasz, że przebiegniesz go w cztery godziny, to przed startem ustawiasz się w odpowiednim sektorze. W każdym takim sektorze gromadzi

“ Siedem miesięcy później, szóstego grudnia, ja i mój asystent Adam Kalus dumnie staliśmy na mecie 45. edycji Maratón Valencia Trinidad Alfonso Zurich. Pokonaliśmy królewski dystans (42 km i 195 m) w czasie 4:05:15.

się kilka tysięcy biegaczy. W regulaminie zaznaczono, że biegacz z niepełnosprawnością może startować przed falą, czyli ustawić się przed całą grupą i zacząć biec trochę wcześniej niż cała rzesza. Jest to bardzo ważne. Biegam z przewodnikiem. Jesteśmy połączeni buffem, kominem, który zakładamy na nadgarstki. Gdy biegniemy, zajmujemy więcej miejsca. Nie jest proste nas wyprzedzić. Z kolei dla nas wyzwaniem jest wyprzedzanie innych. Gdy startujemy przed całą grupą, to przez kilka minut biegniemy sami. Preferuję, gdy nas wyprzedzają. Technicznie jest łatwiej. Biegacze zaczynają wyprzedzać nas dopiero pod koniec pierwszego kilometra.

W regulaminie znalazłem ciekawą wzmiankę o biegaczach głuchych. Taki biegacz może w biurze zawodów dostać naklejkę z informacją, że nie słyszy. Jest to niezwykle istotne. Na maratonach zabronione jest używanie słuchawek. Biegacz musi słyszeć komunikaty oraz mieć możliwość wchodzenia w interakcję z innymi zawodnikami. Gdy przykładowo biegacz zamierza wyprzedzić, krzyczy „lewa wolna”. Wyprzedza się zawsze po lewej stronie. Głuchy biegacz z odpowiednim oznakowaniem może się nie martwić, że zostanie potrącony. Generalnie, niewidomemu biegaczowi też by się przydała naklejka z tyłu na koszulce, że nie widzi. Skoncentrowani na swoim wyniku i zmęczeniu biegacze nie od razu (lub w ogóle) rozumieją, że biegniemy w parze.

Aby się zarejestrować na bieg, skontaktowałem się z fundacją odpowiedzialną za start biegaczy z niepełnosprawnościami. Cały proces przebiegł bez zakłóceń.

Przygotowania

Od czterech lat współpracuję z Adamem Kalusem, w przeszłości reprezentantem Polski w sprincie kajakowym na poziomie juniorskim. Aktualnie pracuje jako asystent osób z niepełnosprawnościami, psycholog specjalizujący się w obszarach psychodietetyki i psychologii sportu oraz trener personalny.

Kilka lat temu brałem udział w wyprawach górskich organizowanych przez wrocławską Fundację Imago. Adam był wolontariuszem. Zima, dużo śniegu, wiatr, mróz. Uzyskawszy

pozwolenie liderów grupy weszliśmy jako pierwsi na Trójmorski Wierch. Było jasne, że mamy wspólne zainteresowania sportowe i lubimy wyzwania. Zaczęliśmy biegać razem.

Dla niewidomego biegacza kluczowa jest regularność treningów biegowych ze stałym przewodnikiem. Mam sieć kontaktów biegaczy w całym kraju. Czasem startuję w różnych miastach, z różnymi biegaczami. Jednak wtedy nie można liczyć na najlepszy wynik. Stały przewodnik to gwarancja wyższego bezpieczeństwa i komfortu oraz szybszego tempa.

Na początku wspierała mnie Fundacja Imago. W ramach projektu Fundacji Adam był moim asystentem. Od dwóch lat jest moim asystentem w ramach projektów Stowarzyszenia na Rzecz Równego Dostępu do Kształcenia Twoje Nowe Możliwości. Głównym zadaniem Adama jest wspieranie mnie w aktywnościach fizycznych. Większość spraw życia codziennego jestem w stanie załatwić samodzielnie.

Lato ubiegłego roku pod względem udziału w zawodach było niezwykle aktywne. Zrobiłem kilka półmaratonów i triathlonów. Z okazji czterdziestych urodzin przebiegłem czterdzieści kilometrów z przyjaciółką w lasach pod Poznaniem. Pod koniec sierpnia zrobiliśmy z Adamem ¼ Ironmana w Kaliszu. Ironman to nazwa triathlonu, który składa się z trzech etapów – 3,86 km pływanie, 180,2 km jazda na rowerze i 42,195 km (maraton) bieganie. Istnieją odmiany, takie jak sprint Ironman, ½ i ¼ tego dystansu.

Wiedziałem, że jakąś formę mam. Wiedziałem, że pokonanie dystansu maratońskiego jest możliwe. Jednak przygotowując się do maratonu warto mieć konkretny plan treningowy. Daje to możliwość założenia wyniku czasowego oraz zaplanowanie wysiłku na trasie biegu. Przepuszczałem, że od września będziemy trenowali zgodnie z planem. Nie udało się.

Ogrom pracy. W październiku mocno się rozchorowałem. Z tego powodu po raz pierwszy od dziesięciu lat miałem zwolnienie chorobowe. Dwa tygodnie wyjęte w życia. Też nie do końca. Będąc na zwolnieniu chorobowym nauczyłem

się gotować tarty wytrawne i przeczytałem kilka interesujących książek. Jednak z punktu widzenia przygotowywań do maratonu to była wielka strata. Po chorobie kilka tygodni trwała regeneracja. Nie było już mowy o budowaniu formy. Trzeba było ją odbudowywać.

Dopiero w listopadzie zaczęliśmy realizować konkretny plan treningowy. Za późno? Zdecydowanie. Jednak zawsze lepiej niż nic. Jak powtarza Adam – warto rzeźbić to, co mamy i brać pod uwagę obecne warunki.

Start i meta

Maraton w Walencji był moim pierwszym długodystansowym biegiem za granicą. To droga impreza. Nocleg, bilety, zdrowe odżywianie. Podjąłem daremną próbę znalezienia sponsorów. Wsparli mnie znajomi, wypełniając moją urodzinową skarbonkę – zbiórka na platformach społecznościowych.

Aby organizm zaadaptował się do nowych warunków, przybyliśmy do Walencji trzy dni przed startem. Lecieliśmy z Krakowa. Na pokładzie samolotu było widać dużo biegaczy. Wszyscy rozmawiali o treningach, diecie, o starcie. W maratonie wystartowało prawie tysiąc biegaczy z Polski.

Następnego dnia dołączyliśmy do rzesz maratończyków zmierzających po odbiór pakietów startowych. Czterdzieści tysięcy pasjonatów biegów długodystansowych z całego świata! Mimo takiej ilości biegających jednostek ludzkich, cały proces przebiegał sprawnie i szybko. Na zawodach dostaje się torbę wypełnioną gadżetami od sponsorów. Co ciekawe, w naszych pakietach znaleźliśmy ziemniaki, a także napoje izotoniczne, odżywki, czekoladki.

Po południu założyliśmy buty biegowe i wyruszyliśmy na ostatni trening. Adam z wielką fascynacją w głosie na bieżąco robił audiodeskrypcję. Każdy widzi to, co go interesuje. Adam opowiadał o niezwykle różnorodnej i rozbudowanej infrastrukturze sportowej – ścieżki do biegania, boiska, stadiony, korty tenisowe. Co chwilę spotykaliśmy grupy biegaczy w koszulkach La Maratón de Valencia.

W niedzielę z rana wzmocniliśmy się porządnym, ale lekkostrawnym posiłkiem. Oczywiście z akcentem na węglowodany, cukry złożone, aby energia powoli była dostarczana do organizmu pracującemu na maksymalnych obrotach. Na dworze zobaczyliśmy święto biegaczy! Tłumy mówiące we wszystkich językach świata, mierzyli na start. Tłumy kibiców szykowały się do dopingowania. Musieliśmy znaleźć naszą strefę startową. Tysiące maratończyków rozgrzewało się tam i ładowało węglowodany. Zapytaliśmy, czy możemy wystartować przed całą falą i uzyskaliśmy pozwolenie. Ostatni skok do ToiToi. Ostatni tyk wody i jesteśmy gotowi do niezwykle wymagającej walki! Jako że wystartowaliśmy kilka minut wcześniej, pierwsze 1000 metrów biegliśmy sami. Głośni, emocjonalni hiszpańscy kibice witali tylko nas. To było niesamowite uczucie, którego nie zapomnę. Na moim numerze startowym widniała flaga Polski, z czego jestem bardzo dumny, a także napis „Crazy Blind” (szalony niewidomy – ang.). Kibicująca dziewczyna zdążyła przeczytać napis i krzyczała „Crazy Blind! ¡Vamos, vamos!” (dawaj, dawaj – hiszpański).

Piąty, dziesiąty, piętnasty. Coraz więcej było kilometrów w nogach. Z rana temperatura wynosiła dziesięć stopni, co jest optymalne dla biegania. Jednak słońce też nam kibicowało, nie uzmysławiając sobie, że ciepło tylko szkodzi. O godzinie dwunastej przekroczyliśmy trzydziesty kilometr. Mimo że cały czas braliśmy elektrolity w postaci tabletek do ssania oraz wzmacnialiśmy się żelami sportowymi, sił zaczynało brakować. Na termometrze było trzydzieści stopni. Co kilka kilometrów czekały na biegaczy punkty z wodą, napojami izotonicznymi i jedzeniem. Woda trafiała nie tylko do naszych układów pokarmowych, ale także na głowę, kark i plecy.

Sytuacja stała się krytyczna. Odnosiłem wrażenie, że nie mogę zrobić ani kroku. Przechodziłem na marszobieg. Będąc również zmęczony, Adam się nie poddawał i wspierał mnie. „Nie zatrzymuj się! Spowolnij i biegnij!” – powtarzał, łapiąc kolejne butelki z wodą dla mnie i siebie.

Układ nerwowy był wyczerpany. Żadnych emocji. Żadnych myśli. Zaczynałem liczyć kroki i się

gubiłem. Tak byłem zmęczony. Teraz trzeba już biec tylko głową. Absolutne wyciszenie i wiara, że to zrobisz. Ciało mówi „nie”, ale ty wierzysz, że „tak”.

Czterdziesty kilometr. Tak! Dotarliśmy! Teraz już nie można się poddać. Teraz wyeksploatowany organizm jest w takim stanie, że jest gotów umrzeć, ale nie poddać się. Tysiące kibiców, zespoły muzyczne. Każdy krok to ból. Ale każdy krok przybliży cię do mety, do zwycięstwa.

Ostatnie sto metrów. Chciałem przyspieszyć. Udało się tylko trochę. Jest! Meta! Meta la Maratón de Valencia! Po mecie nie można się zatrzymywać. Ale usiedliśmy na ziemi. W głowie się kręciło. Wolontariusze rozdawali torby z bananami, wodą, czekoladą i napojami. Medale zawieszono na naszych szyjach.

Zostawiwszy strefę biegaczy, spotkaliśmy mojego brata. On i jego partner cały czas przemieszczali się po mieście, łapiąc nas na trasie maratonu. Nagrali dużo filmików. Najważniejsze, że wspierali nas. Po raz pierwszy moja rodzina kibicowała mi na zawodach.

Usiedliśmy na chodniku, radując się tym, że nie trzeba biec. Adam zadzwonił do dziewczyny. Ja opowiadałem bratu jak to wszystko przebiegało. Emocje spowodowane zwycięstwem, kolejnym długo wyczekiwany zwycięstwem nad własnymi słabościami, wyparty zmęczenie. Ból mięśni, odwodnienie, odparzenia i otarcia, pęknięty odcisk na stopie... To wszystko cena, którą płacisz za bycie maratończykiem.

Jak twierdzi Adam, sport to magia. Całkowicie się zgadzam. Aktywność fizyczna potrafi zmienić twoje życie. Aktywność fizyczna zmienia jakość twojego życia, daje ci ogrom pozytywnych emocji, polepsza samopoczucie, a w związku z tym dobrze wpływa na skuteczność, budowanie relacji, sposób myślenia, wręcz sposób bycia.

Serdecznie polecam i mocno zachęcam! Możesz zacząć już dziś. Nie trzeba od razu przygotowywać się do maratonu. Proste ćwiczenia w domu, ćwiczenia oddechowe. Z czasem organizm poprosi o więcej.

W głębi serca

Anna Różga

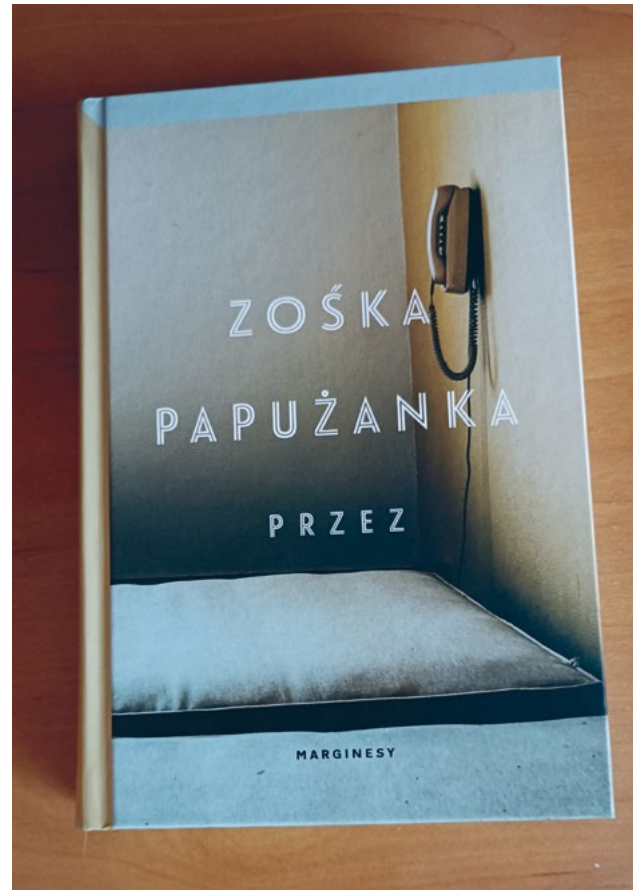
Czy każda książka musi mieć zawrotną akcję, wielu różnorodnych bohaterów, którzy mają masę wspaniałych przygód w odległych, egzotycznych krajach? Pewnie, że nie. Czy przez ten brak jest z założenia mniej interesująca czy wartościowa? Wręcz przeciwnie. Dlatego dziś przedstawię jedną z takich książek – Zośki Papużanki „Przez”.

Opowiada ona o mężczyźnie, który wynajął mieszkanie na strzeżonym osiedlu, na którym kiedyś mieszkał, tylko po to, aby obserwować i fotografować żonę, od której odszedł pięć lat temu. Widzicie, już się robi dziwnie? Mówiłam, że będzie ciekawie.

Dlaczego on to robi, nie mogę Wam zdradzić. Najlepiej, jeśli dowiecie się tego sami. Natomiast wspomnienia i przemyślenia na temat swojego małżeństwa, jakie snuje on podczas tych obserwacji, mogą skłonić do zastanowienia się jak postępujemy z innymi, bliskimi nam przecież ludźmi. Książka swoją atmosferą przypomina mi trochę film Michała „Miśka” Koterskiego „Dzień świra”, choć o wiele mniej w niej przekleństw niż w filmie.

Książka napisana jest prozą poetycką, bardzo przystępną i trafną w określaniu różnych doznań, uczuć oraz zachowań, zwłaszcza głównego bohatera, ale także innych otaczających go ludzi. Widać, że autorka lubi zwracać uwagę na głębię zwykłych rzeczy, opisuje wszystko „do wewnątrz”. Czyta się to przyjemnie i nadspodziewanie szybko. Naprawdę podoba mi się ten styl.

Trudno mi pisać o tej książce, bo gdybym chciała ujawnić coś więcej, musiałabym zdradzić trochę fabuły, a tego wolalabym uniknąć. Chciałabym, abyście sami doszli do swoich wniosków, nie chcę Wam niczego narzucać ani podpowiadać.

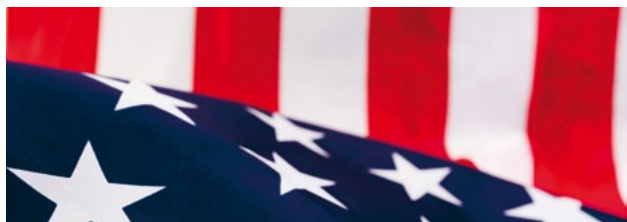


“ Czy każda książka musi mieć zawrotną akcję, wielu różnorodnych bohaterów, którzy mają masę wspaniałych przygód w odległych, egzotycznych krajach? Pewnie, że nie.

Zatem wszystkim, których udało mi się jednak zachęcić tak lakonicznym opisem do sięgnięcia po tę pozycję, życzę miłej lektury. Foto: Anna Różga

Ambitna, pracowita, uparta

Anna Różga



Dzisiaj będzie o książce poświęconej naprawdę wartościowej kobiecie. Chodzi o autobiografię byłej Pierwszej Damy Stanów Zjednoczonych, Michelle Obamy: „Becoming. Moja historia”. Szczerze mówiąc nie lubię takich książek, bo są one obarczone błędem nieprawdy. Każdy, kto pisze o sobie, chce pokazać siebie w jak najlepszym świetle, nie ujawniając rzeczy, które mogłyby go skompromitować. I właśnie dlatego mam wątpliwości o wartości takich książek. Mimo wszystko sięgnęłam po nią.

I rzeczywiście, po jej przeczytaniu trochę lepiej rozumiem jej bohaterkę oraz czasy, w których przyszło jej żyć. Zaznajomiłam się z klimatem społecznym panującym podczas segregacji rasowej, która dotknęła także rodzinę i znajomych Michelle. To okropne życie w poczuciu zagrożenia tylko z powodu koloru swojej skóry, a jednocześnie nie móc przewidzieć co i kiedy może nam się przydarzyć. Na pierwszy rzut oka wszyscy dookoła są dla nas mili i tylko od czasu do czasu dowiadujemy się, że kogoś z naszej rodziny, albo sąsiada, spotkała jakaś krzywda. Ale przecież to wcale nie musi oznaczać, że następnym razem nie padnie na nas, prawda?

Michelle wiodła życie normalnej nastolatki: spotykała się z kolegami i koleżankami, miała powodzenie u chłopaków, dobrze się uczyła.

Opowiadając o sobie, skupiła się na swojej studenckiej działalności w różnych organizacjach działających na rzecz wyrównywania szans edukacyjnych czarnoskórych obywateli Ameryki. Opisała jak poznała swojego przyszłego męża Baracka Obamę, jak również o ich dwóch córkach: Malii i Natashy.

Bardzo mnie poruszyła ofiarna postawa jej rodziców. Jej ojciec, Fraser Robinson, dotknięty stwardnieniem rozsianym, nie poddawał się chorobie i robił wszystko, aby jak najdłużej być przydatnym rodzinie. To bardzo budujące, że pomimo własnych problemów można żyć nie użalając się nad sobą i pomagając innym. Na pewno w jakiś sposób go to ratowało i trzymało w formie, chociaż jego uporczywy unikanie lekarzy kompletnie nie podzielam. Matka, Marian Robinson, poświęciła się pracy w domu, ale gdy trzeba było, potrafiła również podjąć pracę zawodową. Była osobą bardzo rozsądną i opanowaną, miała duże zaufanie do wyborów swoich dzieci. Oboje rodzice bardzo się starali, aby zaszczepić swojej córce i synowi Craig'owi takie cechy jak ambicja, pracowitość i zdrowy upór w dążeniu do celu. Dzieci były dla nich ważniejsze niż ich własne potrzeby.

Z książki dowiedziałam się, że kampania wyborcza to bardzo dużo pracy i spotkań z ludźmi. Zaangażowana w nią jest cała rodzina, nawet małe dzieci. Człowiek wciąż czuje się obserwowany i bardzo surowo oceniany, co nie jest przyjemne. Ciągłe żona musi pilnować co mówi, jak mówi i jak się zachowuje, aby nie zaszkodzić mężowi. Podczas takiej walki kandydat jest narażony na bardzo brutalne i kłamliwe oskarżenia ze strony politycznych rywali. Naprawdę trzeba być niesamowicie silnym psychicznie, aby to wszystko wytrzymać. A bycie żoną prezydenta to wcale nie jest raj. Ciągłe pilnują cię ochroniarze. Nawet nie możesz otworzyć okna we własnym domu, bo co, jeśli gdzieś w ogrodzie czai się napastnik gotowy do ataku...

Jeśli chcielibyście zaznajomić się z życiem w Ameryce w drugiej połowie XX wieku, to możecie sięgnąć po tę książkę. Ja akurat znalazłam ją w formie audiobooka. Jest ona również dostępna w Bibliotece PZN. Miłej lektury.

Palma wielkanocna – symbol życia, tradycji i odrodzenia na całym świecie

Roksana Herbasz



Wielkanoc, najważniejsze święto chrześcijańskie, to czas, kiedy świat budzi się do życia wraz z wiosną, a ludzie zatrzymują się na chwilę refleksji nad odrodzeniem, nadzieją i sensem istnienia. Wśród barwnych symboli tego okresu jedna tradycja wyróżnia się subtelnym pięknem i głębią znaczenia – palma wielkanocna. Choć z pozoru może wydawać się prostym elementem dekoracyjnym, kryje w sobie bogatą historię, duchową symbolikę i niezwykłą różnorodność tradycji, które rozciągają się od polskich wsi po odległe zakątki świata.

Korzenie tej tradycji sięgają biblijnego opisu wjazdu Jezusa do Jerozolimy. Tłumy witały go wtedy gałązkami palmowymi, wołając

„Hosanna!”, a wczesne chrześcijaństwo przyjęło ten gest jako znak triumfu życia nad śmiercią. W Europie zwyczaj przybrał lokalne formy. W Polsce, gdzie palmy nie rosną naturalnie, pojawiła się ręczna sztuka plecenia palm z wierzbowych gałązek, bazi, jałowca i suszonych kwiatów. Już w XVI i XVII wieku powstawały pierwsze wzmianki o tych niezwykłych konstrukcjach, które stały się świadectwem zarówno religijnej pobożności, jak i ludzkiej pomysłowości.

Palma wielkanocna jest pełna znaczeń. Baze zwiastują wiosnę i nowe życie, białe kotki symbolizują niewinność i czystość, a suszone kwiaty i kolorowe wstążki wyrażają radość i barwność świata. Każdy element opowiada historię – ludzi,

ich wiary, radości i tęsknoty za pięknem. To nie tylko religijny znak, ale też symbol lokalnej tożsamości. Wysokość palmy, jej dekoracje i kunszt wykonania odzwierciedlają charakter regionu, z którego pochodzi.

W polskiej wsi przygotowanie palmy wielkanocnej staje się wydarzeniem rodzinnym i społecznym. Ludzie zbierają wierzby, baze, suszone kwiaty i bibułę, a wspólna nad nią praca spleta pokolenia i więzi. W niektórych wsiach palmy osiągają imponujące rozmiary – na Podhalu czy Kurpiach sięgają nawet dziesięciu metrów, niczym „drzewa życia”, które wiosną stają w centrum społeczności, wywołując podziw i radość. W miastach palma przybiera bardziej artystyczną formę – pojawia się w procesjach, warsztatach szkolnych i wydarzeniach kulturalnych. Tam eksperymentuje się z materiałami – bibułą, wstążkami, sztucznymi kwiatami – rozwijając wyobraźnię i wrażliwość estetyczną.

Tradycja palmy wielkanocnej nie ogranicza się do Polski. W Hiszpanii i Włoszech palmy plecione są z liści palmowych, kwiatów i owoców, uczestnicząc w barwnych procesjach, które wypełniają ulice radością i śpiewem. W krajach bałtyckich, jak Litwa i Łotwa, powstają miniaturowe drzewka wiosenne, misternie zdobione wierzbowymi gałązkami, suszonymi kwiatami i bibułą, pielęgnując folklor i lokalną kreatywność. W Azji, na



Filipinach i w Indiach gałązki palmy kokosowej, bananowej i oliwnej stają się częścią procesji rodzinnych, przechowywane w domach jako talizmany. W Afryce – w Etiopii, Nigerii czy RPA – palmy łączą religię z muzyką, tańcem i lokalną tradycją, tworząc widowiskowe i radosne obrzędy. W Ameryce Łacińskiej, np. w Meksyku, palmy z traw, papieru i liści palmowych spletają lokalny folklor z religijnym nabożeństwem, barwiąc ulice kolorami i kształtami.

Pomimo różnorodności, palma wielkanocna pełni podobne funkcje na całym świecie. Może być niewielka w miastach, albo monumentalna – tradycyjna na wsiach, mierząca kilka metrów. W strefie umiarkowanej dominują wierzba, bukszpan i jałowiec, w tropikach – bananowiec i palma kokosowa, a w rejonach śródziemnomorskich – oliwki. Symbolika pozostaje jednak uniwersalna: życie, odrodzenie i błogostawieństwo.

Palma wielkanocna to świadectwo ludzkiej kreatywności, cierpliwości i szacunku dla przyrody. Łączy pokolenia, pozwala celebrować wspólnotę i wiarę, a współcześnie zyskuje nowe życie dzięki konkursom, wystawom i mediom społecznościowym. Każda gałązka, wstążka i kwiat opowiada historię ludzi, ich marzeń i radości, niezależnie od tego, czy znajduje się w polskiej wsi, miejskim kościele czy w egzotycznej parafii na Filipinach czy w Nigerii. Palma wielkanocna pozostaje ponadczasowym symbolem nadziei, życia i odrodzenia, łącząc tradycję z współczesnością i przypominając, że piękno tkwi zarówno w drobnych detalach, jak i w wielkich gestach wspólnoty.

“Palma wielkanocna jest pełna znaczeń. Baze zwiastują wiosnę i nowe życie, białe kotki symbolizują niewinność i czystość, a suszone kwiaty i kolorowe wstążki wyrażają radość i barwność świata. Każdy element opowiada historię – ludzi, ich wiary, radości i tęsknoty za pięknem.



Wielkanocna modlitwa

Elżbieta Gutowska-Skowron

*Jak córka Jaira usłyszałam głos
– Talitha kum.*

*Tak trudno jest wstać
i iść coraz trudniej.*

*Ty powstałeś z martwych
i poszedłeś drogą do Emaus.*

*Wskaż mi moje Emaus
zanim spotkam Ciebie
na wieczność.*

IDOL 2026

Zgłoś swojego Idola!



Czym jest konkurs IDOL?

To wyjątkowe wyróżnienie dla osób, instytucji i mediów, które realnie zmieniają życie osób niewidomych i słabowidzących. To szansa, by docenić tych, którzy tworzą bardziej dostępny świat!

Znasz kogoś takiego? Zgłoś go!

Zgłoszenia nominacji do: **26 kwietnia 2026**

Gala finałowa: **15 września 2026 podczas REHA FOR THE BLIND IN POLAND**



Zeskanuj
i zgłoś kandydata!

Kategorie: IDOL Środowiska, IDOL Media, IDOL Instytucja, IDOL Świat dla wszystkich, a nie jedynie wybranych, Światowy IDOL Niewidomych.

Znamy termin REHA FOR THE BLIND 2026!

13-17 września

Największe spotkanie środowiska osób niewidomych i słabowidzących.

konferencje • technologie • integracja

5 dni intensywnych spotkań, rozmów i doświadczeń
Dołącz do wydarzenia, które inspiruje i łączy!

REHA
FOR THE BLIND® IN POLAND

WIDZIEĆ WIĘCEJ!