

wysokie **obcasy**

wyborcza

MAGDALENA
RÓŻCZKA

Nikt
nie zasługuje
na śmierć
w lesie



Nie odwracamy głowy

MAGDALENA
KELER



To pierwszy numer przygotowany przeze mnie, który odaję w Wasze ręce. Zanim trafił do drukarni, długo powstawał w moich myślach. Miał być inny, radośniejszy, wbrew temu, z czym mierzymy się na co dzień od dłuższego czasu. Ale kiedy sytuacja na granicy polsko-białoruskiej stawiała się coraz dramatyczniejsza, wiedziałam już, że moje wstępne plany muszą się zmienić.

„Budząc się w środku nocy i nakrywając ciepłym kocem swoje dziecko, myślę o tym, że tam też jest jakaś mama, w środku lasu, na zimnie” – mówi nasza okładkowa bohaterka Magdalena Różczka. Kiedy piszę te słowa, w lesie i na zimnie zmarło właśnie roczne dziecko. Wiadomość przemknęła przez media bez większego echa. Tak jakbyśmy wszyscy przyzwyczaili się już, że na granicy będą umierać ludzie. Odwracamy głowę, często z bezsilności, przejmującego smutku, poczucia, że nasze działania i tak niewiele zmieniają.

Magda Różczka apeluje, aby nie pozostawać beczynnym. Sama już dwa razy pojechała na granicę. By podziękować i pomóc tym, którzy są na miejscu, nie odwracają głowy. Tym, dla których przierzucani tam i z powrotem przez granicę nie są uchodźcami, są przede wszystkim ludźmi. Zresztą jak to się stało, że słowo „uchodźca” budzi w nas taki lęk? Kiedy zapomnieliśmy, ilu

naszych przodków także musiało uciekać z ojczyzny lub ziem, które kiedyś nią były?

Oczywiście nie każdy może na granicę pojechać. Ale może wykonać gest dobrej woli – wpłacić choćby drobny datek, wysłać jedzenie, ubrania, ale też reagować, kiedy padają słowa: „najeżdźcy”, „agresorzy”, „prowokatorzy”. Krzycząc w imieniu tych, których krzyku już nie słychać. Którzy coraz częściej są zbyt słabi, żeby wydobyć z siebie jakiegokolwiek słowa.

Moim „krzykiem” jest ten numer „Wysokich Obcasów”. Nie pozwolę, aby zwyciężyło propagandowe kłamstwo, aby uczucie bezsilności i rezygnacji zapanowało nad choćby nikłą już nadzieją,

Przerzucani tam
i z powrotem przez granicę
nie są jedynie uchodźcami,
są przede wszystkim ludźmi

że ten koszmar kiedyś się skończy. Nie dam zamknąć ust wszystkim tym, którzy nie zgadzają się na podzieloną nienawiścią rzeczywistość, w której przyszło nam żyć. Oddaję więc łamy osobie, która ma siłę i wiarę w to, że nasz głos wciąż ma moc sprawczą.

Bo w tej chwili już naprawdę nie jest ważne, jak ci ludzie się tam znaleźli. Ważne, żebyśmy wspólnie uratowali ich przed śmiercią. Bo nikt nie zasługuje na to, aby umrzeć w lesie. ●

Magdalena Keler – redaktorka prowadząca



JUŻ W KIOSKACH

„Wysokie Obcasy Extra” – jak dobrze przeżyć święta?

W najnowszym numerze miesięcznika namawiamy do tego, by święta przeżyć wolniej i przyjemniej. Terapeutka Edith Eger tłumaczy, jak zmienić swoje myślenie i stać się lepszym człowiekiem. Na okładce Zofia Zborowska-Wrona i Maria Winiarska – córka i matka w pełnej emocji rozmowie o rodzinie. Poza tym herstories silnych kobiet, psychologia, związki, zdrowie, kultura, moda, uroda, podróże, kuchnia i dużo, dużo więcej dobrego czytania!

www.wysokieobcasy.pl



wysokieobcasy



@WysokieObcasy.pl



wysokieobcasy.pl

wysokieobcasy@wyborcza.pl

REDAGUJĄ:
Aleksandra Klich
– REDAKTORKA NACZELNA

Monika Tutak-Goll,
Katarzyna Pawłowska
– zastępczyni redaktorki naczelnej

REDAKTORKA PROWADZĄCA NUMER:
Magdalena Keler

KULTURA:
Paulina Reiter, Joanna Wróżyńska
URODA, ZDROWIE I KUCHNIA:
Aleksandra Lubańska-Czubak
MODA, STYL ŻYCIA:
Magdalena Kacalak

DYREKTORKA KREATYWNA:
Marta Teresa Szamburska
GRAFICY:
Katarzyna Trzszczkowska,
Marta Rozenbajgier,
Dariusz Sierant
PROJEKT MAKIETY:
Jacek Utko

DZIAŁ FOTOGRAFICZNY:
Anna Woźniakowska
FOTOLITOGRAFIA:
Paweł Bajer,
Łukasz Irzyk,
Mariusz Rosa
PRODUKCJA:
Dorota Jezierska

INTERNET:
szefowa serwisu
Magdalena Karst-Adamczyk, Anna
J. Dudek, Magdalena Keler, Marta
Piątkowska, Katarzyna Seiler, Paula
Szewczyk, Natalia Waloch,
Joanna Wróżyńska

KOREKTA:
Małgorzata Mysłowska
SEKRETARIAT:
Patrycja Wierzbicka

WYDAWNICTWO:
Agora SA
PREZES ZARZĄDU:
Bartosz Hojka

WYDAWCA:
Jerzy B. Wójcik
DYREKTORKA WYDAWNICZA:
Joanna Mosiej-Sitek

SZEFOWA WYDAŃ SPECJALNYCH:
Karolina Jaroszewicz
DYREKTORKA BIURA REKLAMY:
Joanna Kwas
KIEROWNICZKA SPRZEDAŻY:
Katarzyna Obidowska

DYREKTORKA MARKETINGU:
Monika Brason
SPECJALISTKA DS. PROMOCJI:
Adrianna Dobrzyńska, Sylwia Wójcik,
Agata Kaczmarek

DYREKTOR KOLPORTAŻU:
Michał Szalański
NAŚWIETLANIE I DRUK:
Agora SA Warszawa

ADRES REDAKCJI:
ul. Czerna 8/10,
00-732 Warszawa,
tel. 22 555 66 00

Redakcja nie zwraca tekstów
niezamówionych oraz zastrzega sobie
prawo do ich redagowania i skracania.

Na stronach 3, 5, 27, 39, 40
zamieszczony jest materiał
reklamowy

„Wysokie Obcasy” nr 47 (1163)

NA OKŁADCE:
MAGDALENA RÓŻCZKA
FOT. MATEUSZ SKWARCZEK/
AGENCJA WYBORCZA.PL





© Vienna Tourist Board / Christian Stempfer

from
17€

VIENNA

CITY

CARD

THE OFFICIAL CITY CARD

The perfect choice for your winter adventure in Vienna.

VIENNA
NOW ◆ FOREVER

Full mobility and more than 200 discounts at viennacitycard.at



Zainspirowała ją *tutka* do wyciskania kremu na ciasta



ZACHWYT TYGODNIA

Karolina Wasilewska o dr Agacie Błasiak

Magazyn „MIT Technology Review” ogłosił prestiżową listę wyróżnionych przez siebie młodych naukowców i naukowców „Innovators Under 35”, na której znalazła się pracująca w Singapurze Polka – dr Agata Błasiak.

Dr Błasiak stoi na czele wydziału Digital Health Innovation i pracuje nad rozwiązaniem problemu znanego każdemu, kto miał styczność z osobami korzystającymi z chemioterapii.

Choć to jedna z najskuteczniejszych metod walki z rakiem, jej stosowanie łączy się dla wielu pacjentów z wielkim bólem. Żeby go zminimalizować, a zarazem zmaksymalizować efektywność chemioterapii, zespół dr Błasiak stworzył opartą na uczeniu maszynowym (machine learning) platformę CURATE.AI. Lekarze z Singapuru wpisują w nią dane i otrzymują informacje o dawce chemioterapii optymalnej dla danego pacjenta

– skutecznej, ale niewywołującej przykrych skutków ubocznych. W tej chwili platforma jest w trakcie walidacji dla raka krwi i tzw. guzów litych. Dr Błasiak zaangażowała się także w walkę z SARS-CoV-2. Po serii badań nad możliwymi kombinacjami leków, które mogłyby okazać się skuteczne w terapii pacjentów z COVID-19, stworzyła wraz ze współpracownikami platformę IDentif.AI, która łączy znane lekar-

stwa tak, by dawały jak najlepsze efekty w walce z COVID-19. Dr Błasiak dołożyła też cegiełkę do szybkiego testowania zakażonych koronawirusem. Zainspirowała ją *tutka* do wyciskania kremu na ciasta. Wykorzystując ją jako wzór, zaprojektowała urządzenie do zbierania próbek śliny. Jego kształt i sposób wykonania powodują, że próbka ma bardziej jednolity skład i można szybciej wykryć w niej wirusa. ●



Dr Agata Błasiak – naukowczyni, kierowniczka wydziału Digital Health Innovation w Institute of Digital Medicine w National University of Singapore

Karolina Wasilewska – autorka bloga Girls Gone Tech o kobietach w branży technologicznej i książki o pionierkach informatyki w PRL „Cyfrodziewczyny” (wyd. Krytyka Polityczna, 2020), prowadzi szkolenia dla firm z zakresu diversity & inclusion w pracy, współautorka podcastu technologicznego „Wielka chmura zmian” dla tokfm.pl

nie widoczne

Historie warszawskich służących

www.muzeumwarszawy.pl | [FB: muzeum.warszawy](https://www.facebook.com/muzeum.warszawy) | [IG: muzeumwarszawy](https://www.instagram.com/muzeumwarszawy)

Matronaty:



wysokieobcasy

G'RLS



kontakt

HER DOCS
FILM FESTIVAL



MAGDALENA RÓŻCZKA

Krzyczę za
tych, których
wołania
o pomoc nie
słychać

Słyszę, że musimy bronić granic. No musimy, ale nie przed rodziną z dziećmi, która uciekła z piekła. Tych osób, które już tu są – w lasach i na bagnach – nie możemy skazać na powolne umieranie

Z MAGDALENĄ RÓŻCZKĄ
ROZMAWIA MAJA STANISZEWSKA,
ZDJĘCIA: MATEUSZ SKWARCZEK

d

Dlaczego zdecydowałaś się pojechać do Michałowa pod granicę polsko-białoruską?

Nie mogę sobie poradzić z tym, że w XXI wieku na naszej granicy dzieją się tak okropne rzeczy. Że ludzie, tylko dlatego że mają trochę innego koloru skórę czy są innego wyznania, są skazywani na powolną śmierć w lesie. Z braku jedzenia, wody, z zimna. Budząc się w środku nocy i nakrywając ciepłym kocem swoje dziecko, myślę o tym, że tam też jest jakaś mama, w środku lasu, na zimnie.

Od sierpnia, kiedy dowiedziałam się, że imigranci próbują przekraczać naszą granicę i są zatrzymywani w lesie, myślę o tym bezustannie. Wtedy nie wyglądało to jeszcze tak tragicznie – świeciło słońce i było ciepło, miałam nadzieję, że to się szybko skończy. Zadzwoiłam do UNICEF-u, którego jestem ambasadorką dobrej woli, ale dowiedziałam się, że mam czekać. Zająłam się pracą, po kilkanaście godzin dziennie spędzałam na planie serialu „Tajemnica zawodowa”, ale im dłużej trwały zdjęcia, tym częściej myślałam, że jak tylko się skończą, muszę coś zrobić. Zaczęłam pisać do różnych fundacji i organizacji pomocowych z pytaniem, jak mogę mądrze pomóc, tak żeby się naprawdę przydać, ale oni są tak wyczerpani, że słabo było z odpowiedziami. W końcu gdzieś przeczytałam, że Olga Boładź pojechała do Michałowa. Przekazała mi numer do zastępcy burmistrza Konrada Sikory. Na granicę pojechałam z Piotrem Stramowskim, Antkiem Pawlickim i Maćkiem Zakościelnym, którzy podobnie jak ja, dostając sprzeczne informacje w różnych źródłach, chcieli dowiedzieć się, co tak naprawdę się tam dzieje. Wszyscy czuliśmy, że musimy zrobić „coś” – sami nie wiedzieliśmy wtedy, co dokładnie, ale nie mieliśmy już siły na bezczynność.

Po pierwszym wyjeździe był drugi.

Drugi raz pojechałam na Podlasie z Mają Ostaszewską i Anitą Sokołowską spotkać się z osobami, które pomagają na miejscu, znajdują w lesie ludzi – celowo nie mówię „uchodźców”, bo to słowo już się niektórym źle kojarzy – zmarzniętych, głodnych, zrozpaczonych ludzi, którzy patrzą na nich oczami pełnymi strachu. Chciałyśmy tym wszystkim pomagającym po prostu podziękować.

Chciałyśmy też przekazać wsparcie mieszkańcom strefy stanu wyjątkowego, którzy zostali w niej zamknięci bez swojej zgody. Są wyczerpani psychicznie, często finansowo – ich biznesy podupadły, bo z dnia na dzień zabrakło turystów. Są najbliższe potrzebujących pomocy i chcą to robić, ale zdarza się, że są szy-

kanowani, zdarza się im odbierać w środku nocy telefony z pogroźkami. Im wszystkim też chciałyśmy podziękować, powiedzieć, że to, co robią, jest ważne, dodać im siły.

No i przekazać od wszystkich cudownych osób dary, które były zbierane w Teatrze Nowym przez kilka dni.

Nie każdy z nas może pojechać na granicę.

Oczywiście, ale jeśli ktoś chce zrobić dobry uczynek, to na pewno znajdzie sposób. Choćby wysłać 10 złotych na zrzutkę dla kogoś z organizacji pomagających na miejscu.

Można też znaleźć adres Ochotniczej Straży Pożarnej w Michałowie i wysłać tam to, co jest najpotrzebniejsze. Czyli w tej chwili rzeczy na interwencje w lesie: kalosze ocieplane, bielinę termiczną, nieprzemakalne ubrania, batony energetyczne, wyciskane owoce w tubkach dla dzieci, wodę. W Michałowie zbierane są również rzeczy dla osób, którym udało się wyjść ze strefy stanu wyjątkowego i trafić do ośrodków dla uchodźców, gdzie też potrzeba wszystkiego. Są także dzieci w Domu Dziecka w Białowieży, których rodzice zaginęli na bagnach. One też nie mają nic. Więc jeśli tylko ktoś chce coś małego zrobić, to coś wymyśli. I do tego chcę nakłaniać.

Bardzo też proszę, by nie odwracać głowy od problemu. Nakłaniam wszystkich do obserwowania tego, co pisze Grupa Granica, fundacja Ocalenie, PCPM.org.pl i inne organizacje pomocy humanitarnej, do bycia bliżej i wspierania ich w działaniu.

A co tobie dały te wyjazdy?

Bardzo dużo – spotkałam bardzo wielu dobrych ludzi, co mnie podniosło na duchu. Wiem, że tam są, wiem, że działają. Poznałam osoby, które od wielu tygodni nie pracują, bo pomagają, i bo-

Jeżeli nic nie zrobimy,
to za chwilę
będziemy mieli na granicy
zbiorową mogiłę

ją się, że za jakiś czas nie będą miały za co żyć. Takie, które swoje małe dzieci zostawiają pod opieką babć, żeby zanieść gorącą herbatę dzieciom w lesie. Dobrze wiedzieć, że te osoby są, i powiedzieć im: dziękuję.

Myślę, że w bardzo trudnej sytuacji wszyscy zostaliśmy postawieni. Wszyscy. Również Straż Graniczna, która musi wykonywać rozkazy, a często klóci się to z ich człowieczeństwem. Ale jestem zatrwożona tym, że jeżeli nic nie zrobimy, jeśli nasze państwo nic nie zrobi odgórnie, to za chwilę będziemy mieli zbiorową mogiłę na granicy. I będziemy z tego rozliczani później przez wiele, wiele lat.

Dlatego zrobiliśmy z przyjaciółmi spot, w którym apelujemy o wpuszczenie do strefy stanu wyjątkowego służb medycznych oraz pomocy humanitarnej. Wiemy, że granica naszego państwa musi być szczelna, ale tych osób, które już tu są – w lasach i na bagnach – nie możemy skazać na powolne umieranie. Nikt nie zasługuje na śmierć w lesie.

Biorąc pod uwagę naszą historię – to, ile razy musieliśmy uciekać z powodu wojen, ilu z nas wyjechało z powodów poli-



MAGDALENA RÓŻCZKA

– ur. 1978 r. w Nowej Soli. Aktorka. Grać zaczęła w amatorskim teatrze jeszcze w szkole średniej, w 2004 r. ukończyła Akademię Teatralną w Warszawie. Znana zarówno z ról w serialach: „Oficer”, „Czas honoru”, „Lekarze”, a w tym roku „Tajemnica zawodowa” i „Rojst '97”, jak i filmach, m.in. „Lejdís”, „Listy do M. 3” i „Listy do M. 4” czy „1800 gramów”, gdzie grała dyrektorkę ośrodka preadopcijnego. Z takim ośrodkiem w Otwocku jest związana od 2010 r. Ambasadorka dobrej woli UNICEF



Od lewej: 1. Grupa 16 uchodźców z Syrii, wśród których były małe dzieci, poprosiła o azyl w Polsce. Straż Graniczna zabrała ich na placówkę w Narewce 2. Czterech Syryjczyków, wielokrotnie wywożonych przez Straż Graniczną na pas graniczny z Białorusią w ramach akcji push-back



tycznych w PRL, ilu wyjechało z powodów ekonomicznych w ostatnich dekadach i wciąż wyjeżdża – powinniśmy mieć zrozumienie dla tych ludzi na granicy.

Ale to tak nie działa, niestety. Trudno mi generalizować, mówić „my, Polacy”, bo jesteśmy tak różni... To też zobaczyłam na granicy. Z jednej strony jesteśmy gotowi do heroicznych czynów, a z drugiej – jest taka grupa, która uważa, że z jakiegoś powodu jesteśmy lepsi od innych i nie możemy pomagać komuś, kto na to w naszych oczach nie zasługuje.

Ale co to znaczy „nie zasługuje”?

Nie wiem, nie jestem w tej grupie, więc też tego nie rozumiem, ale ludzie tak myślą. I w internecie hejtują osoby, które pomagają.

My jako Polacy też kiedyś byliśmy uchodźcami, nam inni pomagali i jakoś powinniśmy ten dług spłacać. Ale z drugiej strony słyszę, że musimy bronić granic. No musimy, ale nie przed rodziną z dziećmi, która uciekła z piekła! Naopowiadano im pięknych rzeczy, ktoś wziął od nich wielkie pieniądze za podróż samolotem, za przerzut do granicy, do lepszego świata, do rajku. A teraz są w lesie. Podkreślam, że nie interesuje mnie polityka, ale jeśli na końcu jest mama z dzieckiem, która zamarza w lesie, to nie ma o czym mówić – trzeba jej zapewnić bezpieczny dach nad głową, a potem zająć się formalnościami. Nie wolno skazywać jej i dzieci na cierpienie. Jak byłam w Michałowie, usłyszałam o kobiecie, która urodziła w lesie pod granicą i dopiero po 24 godzinach ją i noworodka udało się przejąć. Zdarza się wywożenie z powrotem na granicę ludzi, którzy trafili do szpitala w Hajnówce, ludzi, którzy poprosili o azyl. To niedopuszczalne.

Trudno się dziwić, że ludzie próbują się od takich informacji odciąć. Zwłaszcza że sytuacja na granicy to nie jest jedyne zło, które się dzieje. Wstrząsnęła nami śmierć Izy z Pszczyny w wyniku zastosowania wyroku tak zwanego Trybunału Konstytucyjnego. Śmierć, której można było uniknąć, zanim ten wyrok zapadł. Nigdy się nie wypowiadałam na te tematy, ale teraz mam wrażenie, że znaleźliśmy się pod ścianą. Że ja się znalazłam pod ścianą. Że trzeba powiedzieć, co się myśli.

Ja bym się teraz zwyczajnie bała być w ciąży. Jestem mamą trzech córek. Gdyby ten wyrok zapadł kilka lat wcześniej, to nie zdecydowałabym się na kolejne dziecko. Miałam dla kogo żyć, miałam dwie córki i one byłyby dla mnie najważniejsze. Więc jeżeli te wszystkie działania mają nas zmusić do rodzenia dzieci... to efekt jest wprost przeciwny. Nie wyobrażam

sobie, żeby moje córki w tych realiach, jakie teraz mamy, zakładały rodziny. Więc do czego to zmierza? Żeby ci, których na to stać, wyjeżdżali z kraju? A te kobiety, które nie mogą, były skazane na piekło?

Gdybym nie mogła mieć dzieci, myślałabym o adopcji. Bo przyszłam na świat po to, żeby być mamą. Jeżeli nie z brzucha, to z serducha. Dlatego od wielu lat wspieram Fundację Rodzin Adopcyjnych.

Jestem osobą, która nie przerwałaby ciąży, ale nie wyobrażam sobie, żeby to dyktować jakiegokolwiek innej kobiecie. Bo każda z nas jest w innej sytuacji życiowej i rozumiem, że ktoś w sytuacji podobnej do mojej mógłby zdecydować inaczej. Chcę, żeby każda z nas decydowała o sobie i o swoim życiu. Też miałam w swoim życiu sytuację, gdy czekałam na wyniki testu PAPP-A [test wykrywa wady genetyczne w kariotypie płodu – przyp. MS] i dostałam wyniki, które wskazywały na duże prawdopodobieństwo wad genetycznych. Nie zrobiłam kolejnych badań, mimo że miałam skierowanie. Dokonałam wtedy wyboru. Nie byłam ogarnięta lękiem, to sprawiło, że mogłam spotkać się sama ze sobą i odpowiedzieć sobie na pytania, czego chcę i co jestem w stanie znieść. Ale gdyby to się wydarzyło w tym roku i bym była ogarnięta stresem, strachem i poczuciem, że ktoś za mnie decyduje, to kto wie, czy nie wsiadłabym do autobusu i nie pojechała za granicę. Nie wiem. Tyle o sobie wiemy, ile nas sprawdzono.

Ja bym się teraz zwyczajnie bała być w ciąży

Teraz, po śmierci Izy, mnóstwo kobiet dzieli się w sieci swoimi historiami...

Mam 43 lata i nigdy nie opowiadałam o swoich osobistych doświadczeniach, bo uważam, że moje prywatne życie jest moje, i bardzo tego strzegłam. Ale dzisiaj chciałam opowiedzieć więcej o sobie, żeby jasne było dla każdej osoby czytającej ten wywiad, że dzieci są dla mnie wartością nadrzędną, moje są całym moim światem, a wszystkie inne – wielką miłością. Jednak uważam, że zaostrzenie ustawy antyaborcyjnej doprowadzić może do wielu tragedii...

Myszę o Izie... w 22. tygodniu... i córka, i mąż, i mama czekająca na nią w domu... SMS-y Izy do mamy zostaną chyba nam wszystkim w głowie. Współczuję też lekarzom, że są w tej sytuacji.

Z polskimi ginekologami bywa różnie, zdarzają się przypadki, że klauzula sumienia obowiązuje ich w szpitalu, a już w prywatnym gabinecie niekoniecznie. A z drugiej strony doktor Romuald Dębski, który ratował zagrożone ciążę i terminował te, które były nie do uratowania...

...i mówił, że przychodziły do niego osoby publicznie popierające zakaz aborcji, by jej dokonać. A na pytanie, jak to się ma do ich poglądów, odpowiadały, że „to jest wyjątkowa sytuacja”. Wyjątkowa, bo ich? Każdy przypadek jest wyjątkowy. Każde życie jest wyjątkowe, ale też każdy moment w życiu, w którym się znajdujemy, jest niepodobny do innych. Więc taki nakaz, który może być zagrożeniem dla nas wszystkich, jest straszny.

Zwłaszcza że są takie wady, przy których nie ma szans.

Kiedyś często jeździłam do Hospicjum Małego Księcia w Lublinie, którego dyrektor, ojciec Filip, poznał mnie z kilkoma rodzinami będącymi pod jego opieką. Byłam u mamy, która w ciąży została oszukana przez lekarza - powiedział, że wszystko jest w porządku, choć na każdym etapie badań było widać, że nie będzie. Urodziła dziecko, które miało żyć trzy dni, ale kiedy tę mamę poznałam, jej córka od siedmiu lat leżała bez ruchu w domu i jedyne odgłosy, jakie wydawała, to płacz i krzyk bólu. Gdy ta mama zaszła drugi raz w ciążę, zebrała pieniądze i pojechała do lekarzy do Warszawy, bo wiedziała, że musi mieć pewność, że dziecko będzie zdrowe, bo drugi raz cze-

goś takiego nie przeżyje. Niech mi nikt nie mówi, że można kogoś skazać na takie ukrzyżowanie.

Skąd ta potrzeba panowania nad życiem drugiego człowieka? Na to odpowiedzi dzisiaj nie znajdziemy. Myszę, że osoby, które o tym decydują, wiedzą, że sobie poradzą, że ich sytuacje są wyjątkowe i będzie można je rozwiązać.

A dlaczego skazują wszystkie kobiety w kraju na piekło? Nie wiem.

Widzisz jakieś światełko w tunelu?

Może to, że tylu ludzi wyszło na ulice 6 listopada w marszach dla Izy i że tylu ludzi myśli podobnie o potrzebie pomocy humanitarnej na granicy? Może coś zmienimy w końcu. Dużo jest fajnych ludzi i pociesza mnie to.

W USA był taki legendarny prowadzący program dla dzieci, Mister Rogers, który na pytanie, co mówić dzieciom, gdy wydarzą się jakieś tragedie, odpowiadał, że jego mama, gdy się bał, mówiła: „Always look for the helpers” - zawsze szukaj tych, którzy pomagają, bo zawsze ich znajdziesz.

I ja tak działałam całe życie. Od 13 lat jeżdżę do Otwocka, do Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego - to wspaniałe miejsce, w którym dzieci otulane są miłością i gdzie są osoby, które walczą o ich przyszłość, o uregulowanie ich sytuacji prawnej, żeby mogły pójść do rodzin adopcyjnych. Wychodzę stamtąd uskrzydłona. Czasem się zastanawiam, czy lubię ten mój zawód, i dochodzę do wniosku, że chyba najbardziej w nim lubię to, że mogę głośno krzyknąć o pomoc za ludzi, których krzyku nie słychać. ●

REKLAMA

**TAMARA
KŁEMPICKA**
KOBIEȚA W PODRÓŻY

Wkrótce w Lublinie...

Muzeum Narodowe w Lublinie
Dantex
INSTITUT FRANÇAIS
AMBASSADE DE FRANCE EN POŁDŃNE
Projekt zrealizowany dzięki wsparciu Miasta Lublin
lublin
PATRONAT HONOROWY
Prezydent Miasta Lublin Krzysztof Żuk
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Sexworking.

Praca jak każda inna

Z boku ludziom się wydaje, że nasza praca to tylko rozkładanie nóg. Zależy nam na otwartej i szczerzej rozmowie o sexworkingu i akceptacji naszych wyborów

Z ALEKSANDRĄ KLUCZYK I GABRIELEM ROZMAWIA
AGATA CAŁKOWSKA, RYSUNEK: ADA BUCHHOLC

S

Skąd pomysł, żeby zarabiać na życie jako seksworkerzy?

ALEKSANDRA KLUCZYK: To długa i zagmatwana historia. Pracuję w zawodzie od trzech lat. W dużym skrócie: potrzebowałam szybko zdobyć dużo kasy, przyjaciółka zwierzyła się przede mną, że dorabia sobie w ten sposób, i przekonała mnie, żebym również spróbowała. A że właściwie od dawna chciałam to zrobić i wielokrotnie fantazjowałam na ten temat, jakoś poszło.

GABRIEL: Pod koniec liceum potrzebowałam pieniędzy, żeby się usamodzielnic i wyprowadzić z domu. Nie znałam wtedy nikogo, kto pracuje w branży seksualnej, i naprawdę nie pamiętam, co mnie zainspirowało. Jestem osobą transpłciową, byłem socjalizowany do roli kobiety, ale obecnie identyfikuję się jako osoba niebinarna. Kiedy zaczynałam pracę seksualną, identyfikowałam się jako kobieta lesbijka i miałem kontakty seksualne tylko z kobietami. Mój pierwszy intymny kontakt z mężczyzną miał miejsce w pracy. To były ciekawe okoliczności, ale nie czułem się z tym źle, nie byłem tym strauumatyzowany. Faceci mnie nie odrzucali, więc seks z nimi był po prostu częścią pracy, wchodzeniem w rolę i odgrywaniem jej.

Często wchodzić w rolę?

ALEKSANDRA KLUCZYK: Trudno uogólniać. Ile osób, tyle modeli pracy seksualnej, u mnie też to się cały czas zmienia. Wszystko zale-

ży od tego, co chcę pokazać przed danym klientem. Zaczynałam w modelu girlfriend experience, czyli dwu-, trzygodzinne spotkania w hotelu, w klimacie randek, i wtedy byłam po prostu Olą. Z klientami, z którymi czułam, że mogę sobie na to pozwolić, często rozmawiałam o swoich zainteresowaniach. Wiedziałam, że koleżanki wymyślają sobie biografie, więc też próbowałam, ale mam tak kiepską pamięć, że często się w tym gubiłam.

W naszej branży są osoby pracujące na przykład na kamerkach, które z założenia wchodzi w rolę i udają wszystkie orgazmy. Ale są też takie, które naturalnie dopuszczają możliwość przeżywania przyjemności. To wszystko jest do wypracowania. Są też osoby, które praktycznie w ogóle nie rozmawiają z klientami, albo takie, dla których rozmowa jest ważniejsza niż seks i to na niej opiera się spotkanie.

GABRIEL: Ważne jest, aby wyczuć klienta, wiedzieć, na ile możemy odsłonić siebie i czuć się w tej relacji bezpiecznie. Czasami przychodzą do mnie osoby niedoświadczone i wtedy wiem, że muszę je pokierować. Widzę stres i muszę zadziałać, żeby klient poczuł się dobrze. Z osobami doświadczonymi i otwartymi często dużo rozmawiamy. Zdecydowana większość moich klientów potrzebuje bliskości, chcą być przytuleni i wysłuchani. Często chcą się podzielić swoimi pasjami. W ramach swojej pracy wkładam więc także sporo wysiłku w pracę emocjonalną.

Jesteście dla klientów przyjaciółmi, powiernikami sekretów, terapeutami?

ALEKSANDRA KLUCZYK: Nie podoba mi się ten mit, że jesteśmy psycholożkami dla swoich klientów. To kolejna generalizacja. Owszem, pracujemy na emocjach, to część pracy seksualnej, ale to tylko pokazuje, jak szeroki wachlarz mieści się w zakresie świadczenia usług seksualnych. Obecnie trafiają do mnie klienci, którzy znaleźli

mnie poprzez podcast i są ciekawi mojej pracy aktywistycznej. Zdarza się wtedy, że rozmowa przeważa w trakcie spotkań. Z kolei w pandemii często spotykałam się na szybkie spotkania, 5-20 minut, nikt nie oczekuje wtedy rozmowy, świadczą szybko usługę i się rozchodzimy.

GABRIEL: Z boku ludziom się wydaje, że nasza praca to tylko rozkładanie nóg. Ale to dużo więcej. Przychodzi do ciebie klient i masz kilkadziesiąt minut, żeby się wyuczyć obcej osoby. Trzeba więc umieć aktywnie słuchać.

Przykre jest to, że wielu moich klientów korzysta ze spotkań ze mną, bo nie mogą zrealizować swoich potrzeb seksualnych w domu. I tutaj naprawdę nie chodzi o wyuzdany seks. Chodzi o to, że oni nie rozmawiają ze swoimi osobami partnerskimi o swoich potrzebach. W ogóle. Wstydzą się, że coś im się podoba.

Trudno przesunąć granice intymności?

ALEKSANDRA KLUCZYK: Dla mnie to pytanie o to, jakie mamy wyobrażenie o seksie jako społeczeństwo. Dla jednej osoby intymność może być bowiem zasypianiem z drugą osobą, ale seks z nieznanym już nie.

Od początku traktowałam spotkania z klientami bardzo intymnie, były przygo-

ALEKSANDRA KLUCZYK

- współprowadząca (wraz z Julią Tramp) podcast „Dwie dupy o dupie”

GABRIEL

- eskort, zaangażowany w działania kolektywu Sex Work Polska. Prowadzi profil o pracy seksualnej, w tym pracy osób transpłciowych @escorttranslusive



towane jak randki. Spotkanie się z obcą osobą na seks jest dla mnie podniecające, to realizację moich fantazji. Chcę z siebie dawać, aby też samej móc czerpać z tego satysfakcję.

GABRIEL: Zaczynałem tę pracę z powodów finansowych, ale teraz zdarzają się spotkania, które bardzo mi się podobają. Oczywiście są też w branży osoby, które tej pracy nie lubią, tak jak w każdym innym zawodzie. Odwaga również jest potrzebna, trzeba być pewnym siebie i asertywnym, aby bronić swoich granic.

Ale wiem, że muszę być czujny. Nadal spotykam się w roli kobiety, bo ciągle posiadam większość stereotypowo kobiecych cech płciowych, ale po transycji mam niższy głos i muszę uważać na klientów transfobicznych. Klient powiedział mi kiedyś, że gdyby poderwał „laskę z penisem”, toby się zabił, bo to utrata honoru.

Choć są też tacy klienci, którzy wiedzą, że jestem osobą niebinarną, mam stałego klienta, który mówi do mnie wymiennie

No dobrze, ale nie możemy zaprzeczyć, że proceder handlu ludźmi istnieje.

ALEKSANDRA KLUCZYK: Problem ten w dużym odsetku dotyczy innych branż, np. górnictwa, rybołówstwa czy pracy na budowach. Łącznie to ok. 80 proc. światowego procederu handlu ludźmi. Nie wydaje mi się jednak, żeby w każdej rozmowie na temat kondycji gospodarki czy sytuacji osób pracujących w tych obszarach postulowano zamknięcie całego przemysłu czy odbierano podmiotowość i sprawczość wszystkim osobom, również tym dobrowolnie w tych branżach pracującym.

Dekryminalizacja, którą postuluję, nie zakłada dekriminalizacji wyzysku, gwałtów, przemocy – te wszystkie przestępstwa są regulowane prawnie. Sam proceder handlu ludźmi również znajduje się w zapisach kodeksu karnego i w jego ramach jest rozliczany.

Co więcej, dekriminalizacja daje narzędzie sprawcze osobom pracującym seksualnie. Obecnie w systemie abolicyjnym,

mnie zaskakuje i martwi, że klienci, dorośli mężczyźni, są zdziwieni, kiedy zaczynam mówić o chorobach przenoszonych drogą płciową.

Niestety, spotkało mnie kilka przemocowych sytuacji. Nie uprawiam seksu analnego, a mimo to zdarzyło się, że klient próbował mnie do niego zmusić lub zignorować safe word. Miałem też sytuację, że klient mi nie zapłacił i uciekł z hotelu. Nie bójmy się jasno powiedzieć, że to gwałt. Trzeba też uważać na podawany przez klientów alkohol i substancje psychoaktywne, bo nigdy nie wiadomo, jakie ta osoba ma intencje.

ALEKSANDRA KLUCZYK: Raz miałam sytuację, kiedy wypiliśmy z klientem alkohol i potem nie chciał się zabezpieczyć. Umawialiśmy się inaczej, więc wysłałam ze spotkania. Zdarzył mi się klient, który mnie zmanipulował i mi nie zapłacił. Długi czas to trawiłam. Dopiero trzy miesiące później przeczytałam „Doświadczalnik”, przygotowany przez nieformalną grupę pracowników seksualnych, i zrozumiałam, że to był gwałt. Często także trzeba uważać na osoby, które podnieca sama wymiana informacji z nami przez komunikatory. To jest coś, czego musiałam się nauczyć, żeby nie dać się wkręcić i nie wykonywać darmowej pracy. Ważna jest też edukacja seksualna, która leży. Ale przemoc i manipulacja może nas przecież spotkać także w relacji romantycznej.

GABRIEL: W kolektywie Sex Work Polska mamy zaprzyjaźnionych terapeutów i ginekologów, którzy są szkoleni w pracy z osobami pracującymi seksualnie. Pomagamy także prawnie, jest przestrzeń, gdzie można się zwrócić o pomoc. Docieramy też do osób pracujących w agencjach i przy ulicach.

Otwarte mówienie o sexworkingu zmieni negatywne ocenianie waszego zawodu?

ALEKSANDRA KLUCZYK: Jestem za modelem dekriminalizacyjnym, czyli uznaniem pracy seksualnej za to, czym w istocie jest – za pracę! Włączeniem świadczenia usług w kontakcie bezpośrednim z klientem do obowiązujących przepisów prawa pracy, z oddzielnym BHP ze względu na jej specyfikę.

Kiedy opowiadam o swoich pozytywnych doświadczeniach, to się mnie uciesza, słyszę, że jestem „uprzywilejowaną k...” i jestem może tym jednym procentem wśród 99 proc. ofiar. To nieprawda. A kiedy wyznam, że pochodzę z rodziny z problemem alkoholowym czy mam zaburzenia na tle psychicznym, to od razu wpisuje się mnie w schemat ofiary, która jest zagubiona i nie wie, co jest dla niej dobre. To przerażające.

Nie podoba mi się mit, że jesteśmy psycholożkami dla swoich klientów. *To generalizacja*

zaimkami kobiecymi i męskimi. Miałem z czterech klientów, którzy wiedzieli, że jestem osobą niebinarną, ale są to wyjątkowe przypadki.

Panuje przekonanie, że sexworkingu opiera się na krzywdzie.

ALEKSANDRA KLUCZYK: Tak mówi patriarchat, to wprost wynika z tego, jaki ma stosunek do kobiet. Kobieta spełnia swoją powinność przecież tylko w kontakcie z mężem i zawsze kiedy on sobie tego zażyczy. Myślenie typu „chodzę na dziwki, bo przecież nie spuszczę się na twarz swojej kobiecie, matce moich dzieci”, jest wciąż bardzo typowe.

Mit świętej i ladacznicy jest mocno zakorzeniony, tak jak to, że wiele kobiet nie daje sobie prawa do czerpania radości z seksu. Nie mają prawa mieć swoich potrzeb. A już w ogóle znajomość swojego ciała i kapitalizowanie tej przyjemności przez osobę inną niż cis hetero mężczyzna to coś, co się w ogóle nie mieści w kulturze patriarchy.

który mamy w Polsce, ze względu na kryminalizację stron trzecich nie ma rozróżnienia na dobrych i złych pracodawców, wszyscy są przestępcami, a samo świadczenie usług jest rozumiane jako coś złego, co w domyśle nie powinno mieć miejsca. To sprawia, że osoby doświadczające przemocy ze strony klienta czy pracodawcy w zorganizowanym miejscu pracy takim jak agencja towarzyska, zgłaszając sprawę na policję, muszą liczyć się z tym, że ich miejsce pracy zostanie zamknięte, a one i reszta pracownic stracą z dnia na dzień często jedyne źródło dochodu.

A doświadczyliście przemocy ze strony klientów? Jak się przed nią ochronić?

GABRIEL: Po pierwszej rozmowie już raczej wiesz, z kim masz do czynienia. Osoby agresywne, źle nastawione szybko się odkrywają, wysyłając wulgarnie teksty. Takie osoby od razu skreślam. Od samego początku trzeba wyznaczać granice, jasno ustalić, na co dajemy zgodę, a co jest w kontakcie z klientem niedopuszczalne. Wciąż

Moje działania nie są lobbowaniem w Sejmie i Senacie, poddałam się, jeśli chodzi o przekonywanie polityków. To, na co mam wpływ, to działanie na rzecz naszej społeczności. To jest działanie, które pozwala nam być w kontakcie i się wzajemnie wspierać. Chcę skupić się na tych, którzy chcą mnie słuchać i szanują to, co mam do powiedzenia, ale ze względu na stygmę i tabu nie mieli dotąd skąd czerpać wiedzy i mają zinternalizowaną mizoginię, slut shaming czy whorefobię. Dzięki mojej działalności mogą je przepracować. Naszego podcastu słuchają zarówno osoby, które pracują seksualnie, jak i klienci, ale cała masa sprawdza też z ciekawości, bo to pierwsza taka produkcja w kraju.

GABRIEL: Ja też edukuję, za pośrednictwem Instagrama. Chcę docierać do osób pracujących seksualnie, dzielę się swoim doświadczeniem, bo pamiętam, jak trudne miałem początki, jak bardzo czułem się wyalienowany. Nie miałem żadnych znajomych, wszystko robiłem na własną rękę, co nie zawsze kończyło się dobrze. Na początku pracowałem jako girlfriend experience głównie ze starszymi osobami z zagranicy - kolacja i spotkanie w hotelu. Potem przeszedłem tranzycję i sytuacja się nieco zmieniła. Do zawodu wróciłem, kiedy znalazłem w sieci grupę wsparcia. Teraz sam daję wskazówki, których mi na początku brakowało.

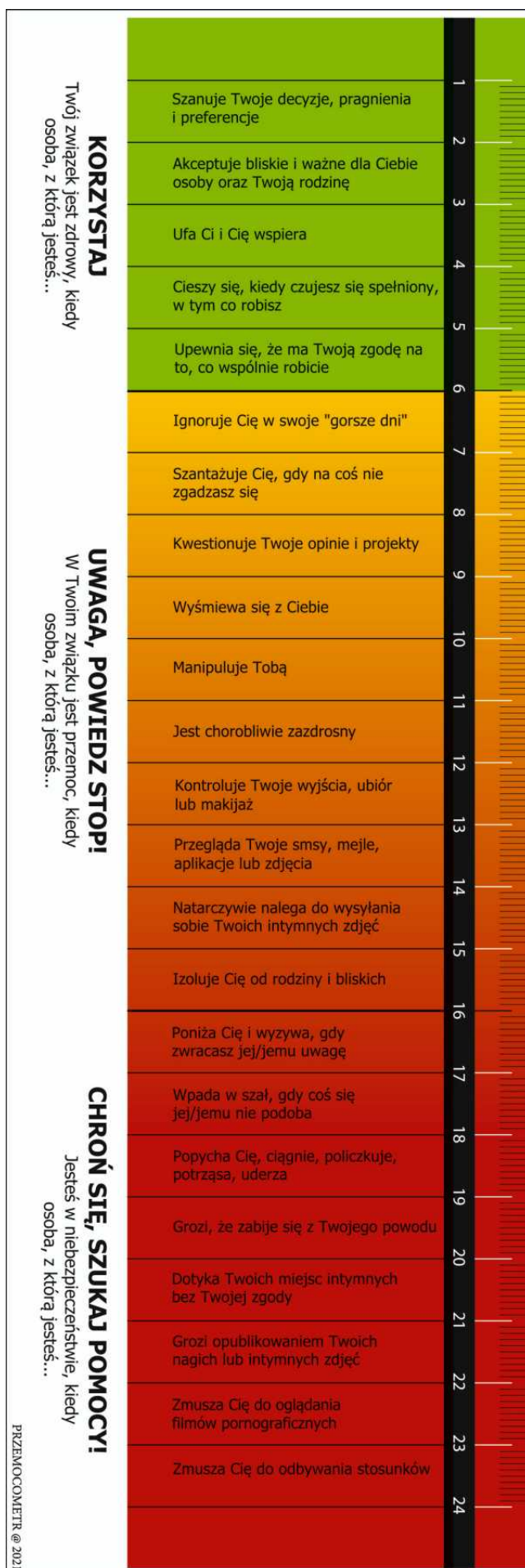
Mówię nie tylko o dobrych, ale i złych stronach tego zawodu. Osobom pracującym seksualnie zależy na otwartej i szczerzej rozmowie o naszym zawodzie i akceptacji naszej pracy i naszych wyborów. Na nasz temat wypowiadają się osoby trzecie na podstawie swojego własnego wyobrażenia. Ale nikt nie pomyśli, że to wyobrażenie może być dla nas krzywdzące i przede wszystkim niezgodne z prawdą.

ALEKSANDRA KLUCZYK: Ostatnio głośna była sprawa Medroxy. Kiedy opublikowała wiadomości, które otrzymała od potencjalnego klienta, prawicowego dziennikarza, w sieci wybuchła awantura. Sprawa podzieliła nawet naszą społeczność. Zaskoczyły mnie komentarze internautów, którzy twierdzą, że facet przecież pisał do pracownicy seksualnej i tylko przedstawił ofertę. Mało kto pochylił się nad formą tej rozmowy, która dla mnie jest niedopuszczalna, zresztą nie doszło do żadnej zapłaty, więc o jakiej etyce pracy mowa?

Myślicie o tym, co będzie za kilka, kilkanaście lat?

ALEKSANDRA KLUCZYK: Widzę i czuję opresyjność władzy, instytucji Kościoła katolickiego i społeczeństwa, sama doświadczam jej na bardzo wielu polach - jako queerowa kobieta pracująca seksualnie, działająca aktywistycznie, mierząca się z uzależnieniami i zaburzeniami na tle psychicznym. Boję się, że moja działalność odbije się na mojej przyszłości. Zresztą cała moja praca jest o tym, że kiedyś chcę się bać mniej. Ale na pewno nigdy nie pozwolę na to, aby strach paraliżował moje działania.

GABRIEL: Nie zamierzam pracować seksualnie do końca życia. Zajmuję się też innymi rzeczami i zostawiam sobie wiele opcji kariery zawodowej. Praca seksualna daje mi czas i przestrzeń na to, by spełniać się też w innych rolach. Pamiętajmy jednak, że w internecie nic nie ginie i zawsze trzeba mieć tego świadomość. Dużo osób ukrywa przed bliskimi to, że pracuje w branży, i żyje w obawie, że się dowiedzą. Sam wyprowadziłem się z bardzo katolickiego, prawicowego domu, gdzie nie ma mowy o coming outcie, ale mam wsparcie od starszej siostry. Moją rodziną stali się przyjaciele i osoby ze środowiska, w którym znajdują bezgraniczną akceptację. ●



e-mail: wysokieobcasy@wyborcza.pl
 adres: ul. Czerska 8/10,
 00-732 Warszawa,
 telefon: 22 555 66 00



LIST TYGODNIA

Porażki motywują

Nigdy nie jest za późno, by przewrócić życie do góry nogami” – przeczytałam w artykule zamieszczonym w „Wysokich Obcasach” z 13 listopada. Opisywał historie czterech właścielek polskich marek kosmetycznych, które zaczęły swój biznes jako dojrzałe kobiety. Zgadzam się z tym stwierdzeniem, i to w odniesieniu do wszystkich aspektów naszego życia.

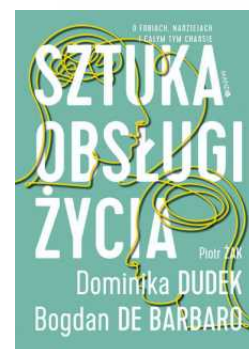
Sama po kolejnych zawirowaniach – czy to zawodowych, czy osobistych – przewracałam życie do góry nogami. Bo to właśnie te zawirowania motywowały mnie do zmian. Lektura waszego artykułu uświadomiła mi, że nie jestem w tym jedyna. Wiele z nas motywują właśnie podbramkowe sytuacje.

Człowiek z natury bywa leniwy. Robimy to, co musimy, a gdy osiągniemy stabilizację i poczujemy, że osiągnęliśmy zadowalający poziom umiejętności, wiedzy i doświadczenia, przełączamy się na tryb „już nic nie muszę”. A to pierwszy krok w stronę porażki. Na szczęście każda porażka jest zmianą, a każda zmiana – mniejszą lub większą rewolucją życiową, co ostatecznie może uchronić nas przed rutyną i marazmem.

Uczmy się patrzeć w przyszłość bez powracania myślni do tego, co było, a wówczas żadna zmiana nie będzie dla nas czymś strasznym. ● Anna

NAGRODY

Autorka listu otrzyma poślaczany naszyjnik Queen B marki YES, książkę „Sztuka obsługi życia” D. Dudek, B. de Barbaro i P. Żaka, Wydawnictwo Mando, oraz płytę Wojtka Mazolewskiego „Yugen”, Wydawnictwo Agora



Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Przemocometr.org

Świadoma zgoda?

Jest to akt wyrażenia zgody w sposób świadomy, wolny i jednoznaczny, w określonym momencie i na konkretną sytuację. Zakłada możliwość zmiany zdania kiedy tego chcesz i zgodnie z własnymi powodami. Nie musisz ani się usprawiedliwiać, ani czuć się winną zmiany zdania. Nikt nie ma prawa wywierać na Ciebie presji.

ZADZWOŃ, JEŚLI POTRZEBUJESZ WSPARCIA LUB POMOCY 800 120 002



REKLAMA

Mimamoru

ANNA
PAMUŁA



Hanako pamięta z zerówki w Japonii sytuacje, które zaszkodziłyby na pewno europejskim rodzicom. Tamtejsi nauczyciele uważali, że konflikty między dziećmi mogą mieć na nie bardzo dobry wpływ. Pewnego dnia do klasy Hanako dołączył Tarō. Na początku siedział w ławce z nachmurzoną miną, ale szybko zaczął dokuczać koledze obok, szturchając go ołówkiem. Innemu chłopcu specjalnie stanął na stopie. Hanako układała klocki, kiedy podszedł i zburzył jej budowlę. Żadne z tych zachowań Tarō nie spowodowało reakcji nauczycielki. Obserwowała dzieci z boku sali, w ciszy. Dopiero potem podpowiedziała Hanako, by następnym razem, gdy Tarō strąci jej klocki, powiedziała mu wyraźnie, że sobie tego nie życzy. Z czasem chłopiec przestał szukać konfliktu i znalazł swoje miejsce w grupie. Nauczycielka nie interweniowała też, gdy dwie dziewczynki wszczęły bójkę o zabawkę. Kazała im przestać, ale ich nie rozdzieliła. Po chwili dzieci przestały się szamotać, nie były już zainteresowane przedmiotem sporu.

Hanako myślała, że to naturalne zachowanie, dopóki nie poznała amerykańskich, a następnie europejskich rodziców. – Jesteście nadopiekuńczy. Rozwiązujecie konflikt za dziecko, każąc mu przeprosić, nawet jeśli ono nie ma na to ochoty i nie rozumie, dlaczego to robi. W Japonii nie boimy się, gdy nasze dzieci doświadczają poczucia winy albo wstydu. Tym lepiej, bo przecież w życiu spotka je to wiele razy. Jak sobie wtedy poradzą?

Dało mi to do myślenia. Wielokrotnie obserwowałam syna, gdy kłócił się z dziećmi na podwórku. Szczególnie irytowała go dziewięcioletnia sąsiadka, która ciągle skarżyła się mamie – że Józio ją szarpie za włosy albo że schował się tak skutecznie, że ona nie może go znaleźć. Jej mama za każdym razem przybiegała z pomocą. Próbowала i mnie wciągnąć w rozwiązywanie dziecięcych konfliktów, ale udawałam, że pracuję, chyba że ktoś płakał wniebogłosem albo doszło do porządnej szarpaniny. Ale z reguły wymagałam od Józia, by radził sobie sam, już jako czterolatek.

Nawet nie wiedziałam, że latami stosowałam wobec Józia i dzieci na podwórku japońską metodę pedagogiczną mimamoru, o której opowiedziała mi Hanako. Mimamoru, czyli „obserwacja z oddalenia”, to zasada wykorzystywana w japońskich szkołach i domach w wychowywaniu dzieci od trzeciego roku życia. – Dorośli, w tym wychowawcy, celowo pozwalają dzieciom na konfrontację. Mają one z własnej inicjatywy zareagować na problem i przejąć odpowiedzialność za jego rozwiązanie (lub nie) – tłumaczyła mi Hanako. – Konflikt jest przez nas postrzegany jako cenna okazja do nauki. Jeśli rodzic natychmiast wstawi się za dzieckiem, to pozbawi je możliwości samodzielnej oceny sytuacji. Poza tym dorosły, obciążony własnym doświadczeniem ze szkoły, może ocenić zachowanie

jako złe lub dobre, podczas gdy jego dziecko widzi je zupełnie inaczej.

Teraz Józio jest w podstawówce i wiele razy słyszę: „Mama, nie wtrącaj się, to sprawa między mną a kolegami”. Czasem się martwię, że nie powie mi, gdy dojdzie do większej rozróby, bo będzie chciał za wszelką cenę „poradzić sobie sam”, a przecież czasem jednak mogłabym mu służyć radą. A z drugiej strony staram się mieć do niego i do siebie zaufanie. Szkoła francuska mnie w tym wspiera, bo na jej teren rodzice nie mają wstępu. Czekają na dzieci przed bramą, a jeśli chcą porozmawiać z nauczycielem, to trzeba wcześniej umówić spotkanie. Konflikty między dziećmi są rozwiązywane w szkolnych murach, a dopiero gdy eskalują, wzywani są rodzice, pełniący funkcję przybocznych nauczyciela, a nie drużynowych. Nie jest

Nawet nie wiedziałam, że latami stosowałam wobec syna japońską metodę pedagogiczną

to wolnoamerykanka jak w Polsce czy w Izraelu, gdzie rodzice mogą nawet zadzwonić do nauczyciela o dowolnej porze na jego prywatny telefon komórkowy. We Francji byłoby to postrzegane jako przekroczenie sfery prywatnej uczących. A nawet jako niesprawiedliwość. Kiedy Józio wyjechał na zieloną szkołę, moja koleżanka, która pełniła funkcję opiekunki, dostała naganę od dyrektorki za wysyłanie mi jego zdjęć. Ma być dla wszystkich tak samo albo wcale.

Badania pokazują, że 92 proc. amerykańskich dzieci uznaje karę za główny powód nieczynienia zła. Tymczasem 90 proc. japońskich dzieci nie chce źle się zachowywać, by nie skrzywdzić drugiego dziecka lub nie wzbudzić w nim poczucia winy. Mimamoru działa w Japonii, bo społeczeństwo jest kolektywistyczne. Jestem pewna, że w niektórych szkołach europejskich rodzice domagaliby się, by tak agresywne dziecko jak Tarō zostało wydalone. Tymczasem Hanako jako sześciolatka miała szansę konfrontacji z trudnym chłopcem, którym był Tarō. To była nauka człowieczeństwa. ●

Anna Pamuła – reporterka. Mieszka we Francji.
Wydała tam książkę „Mamy świata”

Roślinne czary-mary

W świecie magii żółty liść nie oznacza, że zawiodłam, ale jest to sygnał, że w pobliżu czają się negatywne byty i energie



KATARZYNA SEILER

Kolekcjonowanie roślin to poza spokojnym podlewaniem, doglądaniem i chorobliwym znoszeniem do domu kolejnych doniczek również nieustanne zadawanie sobie pytania: co mogę jeszcze dla nich zrobić? Przechodziłam już fazę gadzeciarską: mam lampę do doświetlania roślin, miernik wilgotności, temperatury powietrza i gleby czy nawet profesjonalny zraszacz. Taki z gór-

nej półki. Teraz, gdy na forach i blogach roślinnych coraz częściej w pobliżu kwietników widzę lampy solne, kryształki i kadzidła, zastanawiam się, czy aby nie czas na fazę roślinnej wiedźmy.

Od pokoleń jednym z podstawowych narzędzi roślinnej wiedźmy jest księżycowy kalendarz ogrodnika. Mówiąc najprościej, zakłada on, że poszczególne fazy Księżyca mają wpływ na wzrost roślin. Ale na tym nie kończą się jego zalety. Zwolennicy teo-

rii o wpływie Księżyca argumentują, że jego przyciąganie grawitacyjne oddziałuje m.in. na wilgotność gleby. Wielu rolników na całym świecie właśnie na podstawie tych wytycznych decyduje o momencie wysiewu i zbioru plonów. Ale w księżycowym kalendarzu ogrodnika znajdziemy dużo więcej informacji. Przykładowo wskazówkę, że weekend 27-28 listopada, gdy Księżyc znajduje się w znaku Panny i zaczyna go ubywać, to dobry moment na sianie, wykonywanie prac ogrodowych i wyrywanie chwastów, ale nie powinno się w tych dniach zbierać owoców i robić z nich przetworów. Znajdziemy też rady, by w pewne dni unikać podlewania roślin, bo może to skutkować pojawieniem się szkodników, albo by ich nie nawozić, bo może to się skończyć przesuszeniem.

Juliet Diaz w książce „Magia roślin” idzie o krok dalej i wskazuje rośliny, nad którymi powinno się pracować podczas poszczególnych faz Księżyca nie tylko dla ich dobra, ale i dla naszego dobrostanu.

Być może wyjaśnieniem moich nieustannych porażek w pielęgnacji skrzydłokwiatu jest to, że nie zdawałam sobie sprawy, iż powinnam się nim zajmować, kiedy Księżyc jest w nowiu? Roślinna Wiedźma, jak Diaz sama się przedstawia, podpowiada, że skrzydłokwiat to roślina do pracy nad miłością do samej siebie, a sam fakt, że zaprzęta mi myśli, wskazuje na brak równowagi między moim ciałem, umysłem i duchem. Jej zdaniem, obserwując gwałtowne reakcje rośliny na brak wystarczającej ilości światła, wody i wilgotności powietrza, powinnam wyciągnąć wnioski dotyczące stawiania granic i nauczyć się „dostosowywać otoczenie, aby lepiej pasowało do mojego rozwoju, zamiast naprawiać siebie”.

Szukając tego typu wskazówek co do pielęgnacji roślin, można natknąć się na niecodziennie usprawiedliwienia swoich małych porażek pielęgnacyjnych. Tak się dowiedziałam, że w świecie magii żółty liść na mojej dieffenbachii nie oznacza, że zawiodłam jako miłośniczka roślin, ale jest to sygnał, że w pobliżu czają się negatywne byty i energie. Podobne właściwości ochronne ma epipremnum, które rzekomo ma zdolność do czuwania nad właścicielem, bo jest „potężną duchową istotą”.

Choć podchodzę do tego typu informacji sceptycznie, Juliet Diaz zaskoczyła mnie, kiedy postanowiłam dla odmiany sprawdzić, jakie to magiczne właściwości przypisuje roślinie, do której ewidentnie „mam rękę” i która wspaniale u mnie rośnie. Okazuje się, że według wiedźm monstera to idealna roślina, kiedy mieszka się samemu i odczuwa samotność. Autorka podręcznika zielonej magii poleca, aby z monsterami często rozmawiać, co i tak mój instynkt roślinnej mamy mi już wcześniej podpowiadał.

Rozmawianie z roślinami jako metoda na wyzwalenie magicznych mocy to sposób zachwalany prawie na każdym blogu i forum o tej tematyce. Współczesne internetowe wiedźmy podpowiadają, że oprócz codziennego smal talku przy kwietniku możemy śpiewać i wypowiadać magiczne formuły za każdym razem, gdy podlewamy rośliny. Zaklęcie polecane do tego rytuału to: „Rośliny kwitną i rosną, niech twoje kwiaty się pokażą, niech twoje owoce będą słodkie i daj nam się spotykać przez wiele lat”. Zaleca się również, aby z cotygodniowej pielęgnacji roślin zrobić rytuał, paląc kadzidło podczas pielęgnacji. Istnieją też porady i zaklęcia, według których powinno się zaczarować specjalną

butelkę do przechowywania nawozu. Ma to zwiększyć wpływ preparatu na roślinę.

Nieco dalej od „Harry’ego Pottera” i „Sabriny”, a bliżej dawnych przekazów i tradycji wielu kultur jest wykorzystywanie w ogrodnictwie kryształów i cennych kamieni. Rdzenni amerykańscy szamani i uzdrowiciele z całego świata uważali, że kamienie mogą mieć właściwości lecznicze. Tych energii używano do wspomagania leczenia ludzi, zwierząt, ale również roślin. Kwarc różowy lub przezroczysty umieszczony w doniczce na wierzchu

Monstera to idealna roślina, kiedy mieszka się samemu *i odczuwa samotność*

gleby ma otoczyć roślinę pozytywną energią i zachęcić ją do wzrostu. Z kolei turmalin pomoże chorej roślinie wrócić do zdrowia. Gdy rośliny wyglądają nieco gorzej, warto sięgnąć po piryt. Pomoże odwrócić ich wędnięcie, pozwoli wzrost i opadanie liści.

Wśród zwolenników używania kryształów w ogrodnictwie można znaleźć także porady dotyczące łączenia poszczególnych kamieni z roślinami dla poprawy samopoczucia ich właścicieli. Dopasowanie starca Rowleya do amazonitu ma pomóc „zastanowić się nad chwilą obecną, wyeliminować niepokój i stworzyć błogą aurę spokoju w swojej przestrzeni”. Podobno aby sobie zapewnić dobre samopoczucie, należy mieć w swoim otoczeniu aloes w połączeniu z apofitem. Dla wzmocnienia tych właściwości można także nosić biżuterię z kamieni szlachetnych podczas wykonywania prac ogrodniczych, co powinno „pomóc skierować uzdrawiającą energię z dłoni do korzeni i gleby”. Niektórych kryształów można też użyć, umieszczając je w konewce z wodą do podlewania roślin.

Wszystko wskazuje na to, że - tak jak w każdej bajce - najważniejszym elementem tych praktyk jest wiara. Cała ta magia nie będzie miała najmniejszego wpływu na nasze życie i rośliny, jeżeli w nią nie uwierzymy. Jeśli zaś dostrzeżemy w naukach roślinnych wiedźm pożyteczne ciekawostki i porady warte wypróbowania, to kto wie, czy siły nadprzyrodzone jeszcze nas nie zaskoczą. ●

REKLAMA



YASUMI



Masaż w prezencie

Voucher na relaks.
Voucher na czułość.
Voucher na pielęgnację.

kup online:

bony.yasumi.pl



Od lewej: Jared Leto (Paolo Gucci), Florence Andrews (Jenny Gucci), Adam Driver (Maurizio Gucci), Lady Gaga (Patrizia Reggiani) i Al Pacino (Aldo)

FILM

DOM GUCCI: Lady Gaga jest przepyszna!

Jest barwna i charyzmatyczna. Stwarza się i ewoluuje na oczach widzów. Ekspresją podchodzi blisko, bliżutko granicy groteski (jej włoski akcent!) - ale nigdy jej nie przekracza. Trudno nie kochać Lady Gagi w roli Patrizii Gucci, primo voto Reggiani. Kto gdybał, czy jej aktorska nominacja do Oscara za „Narodziny gwiazdy” nie była lutem szczęścia, po „Domu Gucci” utwierdzi się w przekonaniu, że Gaga to jedna z bardziej wszechstronnych artystek XXI wieku. To jej blaskiem najmocniej lśni nowy film Ridleya Scotta.

Akcja śledzi losy burzliwego związku przebojowej Patrizii (Gaga), dziewczyny z plebsu, która uwodzi i owija wokół małego paluszka wycofanego Maurizia Gucciego (Adam Driver), wnuka Guccia Gucciego, założyciela słynnego domu mody. Ambicja i apetyt Patrizii zachęca mężczyznę do walki o prominentną pozycję w strukturach imperium. Jednak im mocniejszy w domu mody Gucci jest Maurizio, tym bardziej sypie się jego relacja z Patrizią. Mediolan, Nowy Jork, Sankt Moritz. Pycha, dekadencja, wreszcie morderstwo. Tam, gdzie są wielkie pieniądze, scenariusz jak z wenezuelskiej telenoweli pisze się sam.

Ridley Scott stawia na campową estetykę. Postaci rysuje grubą kreską. Aldo (Pacino), wuj Maurizia, jest jakby żywcem wyjęty z „Wilka z Wall Street”. Rodolfo (Irons), ojciec, wygląda, jakby przyszedł na plan prosto po ostatnim klapsie „Ojca chrzestnego”. Paolo (król fizycznych transformacji Jared Leto)

to postać tak groteskowa, jakby wzięta z queerowego slapsticku, momentami irytująca. Bliżej realności są Driver i Gaga - on jako tako odnajduje się w roli „nerda”, któremu uderzyła sodówka, ona bryluje jako zmyślna prostytutka, która zdobyła tron królowej świata i ani jej w głowie go oddać. Jej Patrizia jest przepyszna, rozkoszna. Świetna rola, która trzyma cały film w pionie.

Scott długo nie może się zdecydować, jakie kino właściwie chce robić. „Dom...” jest przez chwilę sentymentalnym romanssem, potem przeobraża się w rodzinny melodramat, w komedię, by zaraz stać się dramatem, a wreszcie - thrillerem. Nie zawsze wiadomo, kto jest kim, kto czego od kogo chce, co kogo motywuje. To kino lekko bałaganiarskie, rozkojarzone. Nie pomaga decyzja, by wszyscy mówili po angielsku z akcentem. O ile Salma Hayek (Pina Auriemma, duchowa przewodniczka i współniczka Patrizii) jako tako przekuwa swoje meksykańskie brzmienie na włoskie, o tyle już Leto akcentuje jak po sporej dawce euforyków, a nieco apatyczny Driver - jakby przez cały film jadł leniwe. Umowność umownością, ale to denerwuje. Na szczęście cierpliwość zostaje nagrodzona - im bliżej końca, tym bardziej nakręca się szalona spirala i tym lepiej się „Dom Gucci” ogląda, także dzięki fenomenalnym kostiumom Janty Yates (Oscar za „Gladiatora”). ●

Anna Tatarska

Zadbaj o swoje zdrowie!

Rewolucyjna metoda leczenia nietrzymania moczu u kobiet

- ✿ Małoinwazyjna metoda
- ✿ Zabieg chirurgii jednego dnia
- ✿ Długotrwały efekt
- ✿ Wysoka skuteczność
- ✿ Poprawa komfortu życia.



dr n.med. Zofia Borowiec

spec.gin. Marek Kwiecień



Szpital Medfemina
Borowska 262, 50-558 Wrocław

Zadzwoń! tel. **71 333 000 3**
szpital.medfemina.pl

Zdrowie, relaks i uroda pod choinkę

Masaż, pobyt w SPA, chwila zapomnienia w saunie, zabieg, który poprawi zarówno wygląd, jak i samopoczucie – bony na takie przyjemności mogą być doskonałym prezentem dla bliskiej osoby. Voucherem na dowolne usługi w Unikatonia concept spa & wellness w Lubinie można obdarować bliską osobę, koleżankę, kolegę, pracownika, znajomego czy nawet pracodawcę. Ten, kto dostanie taki prezent, sam zdecyduje kiedy podda się chwili zapomnienia i przyjemności.



UNIKATONIA
concept spa & wellness

Boże Narodzenie zbliża się milowymi krokami, a co za tym idzie coroczny problem co kupić w prezencie dla rodziny, ukochanych, przyjaciół czy znajomych. Z roku na rok coraz większą popularnością cieszą się wszelkie bony podarunkowe, które dają osobie obdarowanej wolną rękę w wyborze prezentu. Obok voucherów, jakie zakupić można w sklepach, w szerokiej ofercie na rynku dostępne są także bony na usługi. Z pewnością należą do nich bony podarunkowe w Unikatonia concept spa & wellness – *Bon podarunkowy na dowolną kwotę bądź na konkretną usługę. Wszystko zależy od kupującego. Recepcja naszego SPA służy pomocą i radą w zakresie doboru masażu, zabiegu, pakietu relaksacyjnego, poinformuje o możliwościach przeznaczenia bonu na dowolny posiłek w Restauracji Unikatonia Smaki Natury. O wartości bonu decyduje kupujący. Jest on ważny rok. Każdy, kto go otrzyma*

-Zych, specjalista ds. marketingu i sprzedaży w Unikatonia concept spa & wellness.

Największą popularnością cieszą się pakiety relaksacyjne, pakiety dla par, dla nowożeńców czy dla przyjaciółek. Na takie pakiety składają się m.in.: wybrany zabieg kosmetyczny lub relaksacyjny, pobyt w strefie basenowo – saunowej, łaźnia żniwiarza – stanowiąca połączenie sauny i aromaterapii. Wspomniana łaźnia, dzięki siedziskom wyposażonym w siano alpejskie, wydzielające pod wpływem temperatury naturalny, nietuzinkowy zapach, zapewnia osobie w niej przebywającej pełnię odprężenia. Wszystko zależy od preferencji i wskazówek klienta. Dostępne są także pakiety dla pań, często nabywane przez panów jako prezenty. Może to być dla przykładu Pakiet Sekret Kleopatry, który zawiera masaż oraz peeling całego ciała, za-



szcze, nie trzeba wykorzystywać całości bonu podczas jednej wizyty. W przypadku, gdy dany bon opiewa na konkretny zabieg, a osoba obdarowana nie chce z niego skorzystać, istnieje możliwość wyboru innej usługi. Zamiast pakietu można dobrać np. karnet na innego typu zabiegi. Vouchery dają nam możliwość, w ramach naszej oferty, spełnienia potrzeb każdego klienta – zapewnia Maja Adamańczyk-Zych, specjalista ds. marketingu i sprzedaży w Unikatonia concept spa & wellness.

zmieniających się oczekiwań klientów, stąd m.in. inwestycje w nowe urządzenia w gabinetach kosmetycznych czy poszerzona oferta strefy relaksu. Jednym z najnowszych produktów, wprowadzonych ostatnio, jest linia masażu orientalnych, a wśród nich: masaż lomi-lomi, masaż bambusami czy udvartana. – dodaje Maja Adamańczyk-Zych.

Bony podarunkowe największą popularnością cieszą się w okresie świąt Bożego Narodzenia, ale także przy okazji takich okoliczności jak Dzień Kobiet, Walentynki, czy świąt dedykowanych panom. Zakupu ich dokonać można poprzez stronę internetową www.unikatonia.pl. W zakładce sklep każdy klient znajdzie wskazówki, jak to uczynić, krok po kroku. Odebrać można je osobiście w Recepcji Unikatonii lub za pośrednictwem poczty lub kuriera. To jednak wiąże się z dodatkową opłatą za przesyłkę. Bony nabyć można także bezpośrednio w Recepcji.

**Unikatonia
concept SPA & wellness**

ul. Zielonogórska 1, Lubin
telefon: 76 746 34 81
+48 721 20 30 44
info@unikatonia.pl



może sam zdecydować, kiedy z niego skorzysta, umawiając się wcześniej w Recepcji. Jesteśmy także elastyczni i otwarci w innych kwestiach, dowodem czego jest prolongowanie wszystkich bonów, które straciły swoją ważność z powodu pandemii i związanych z nią obostrzeń – informuje Maja Adamańczyk

bieg na twarz z jej masażem zakończony relaksem w pokoju solankowym. – Mamy naprawdę dużą przestrzeń do modyfikacji usług w ramach bonu, pozwalającą na indywidualne podejście do każdej osoby. Pakiety można projektować, zmieniać zawarte w nich usługi, dopłacać, a co najważniej-

W ludzkim ciele jest 206 kości

Jest godzina 7:00. Kamil pije kawę w jednym ze szpitali malowniczej Kotliny Kłodzkiej. Po krótkiej rozmowie z kolegami z pracy pójdzie ćwiczyć z Pacjentami. Przeprowadzi 5, 6, a może 7 terapii... w zależności od dnia. Pracę skończy o 15:00. Fizjoterapia to ciężki, wymagający fizycznie zawód. Dlatego można byłoby pomyśleć, że resztę dnia wypełni mu odpoczynek w domowym zaciszu. Jednak tak nie jest. Kamil jedzie do swojego gabinetu w Kłodzku, gdzie przyjmuje kolejnych kilku Pacjentów. Tak mijają dni, miesiące, lata....

Pewnego dnia, po długich przemyśleniach postanowił rzucić pracę w szpitalu i całkowicie poświęcić się pracy z Pacjentem w swoim gabinecie. Na początku było ciężko przyzwyczaić się do większej ilości czasu wolnego, z czasem było jednak coraz łatwiej. Kamil swojej pracy oddawał się w 100%, dzięki czemu jego Pacjenci szybko odczuwali pozytywne efekty terapii. Z czasem, dzięki zadowolonym Pacjentom pozyskiwał nowych klientów. Aby usprawnić działanie gabinetu zatrudnił kilku fizjoterapeutów, których często znał z poprzednich miejsc pracy, a także osoby wspomagające proces terapii - psycholog czy logopeda.

CIEKAWOSTKI ZE ŚWIATA FIZJOTERAPII:

Według danych Krajowej Izby Fizjoterapeutów w Polsce jest ponad 60 tys. fizjoterapeutów.

Już Konfucjusz i Hipokrates zwrócili uwagę na wpływ gimnastyki na zdrowie, zaś Galen ze starożytnego Rzymu opisał wady postawy.

W ludzkim ciele jest 206 kości.

Aby być dobrym fizjoterapeutą, trzeba kochać to co się robi. U Pacjentów, którzy są po przebytych udarach, czy uszkodzonym rdzeniu kręgowym często występują zaburzenia związane z potrzebami fizjologicznymi, czy też z kontrolą emocji. Dobry terapeuta musi umieć sobie z tym radzić. Niewątpliwie dużą pomocą w nowych wyzwaniach jest doświadczenie w pracy w szpitalu z Pacjentami klinicznymi.



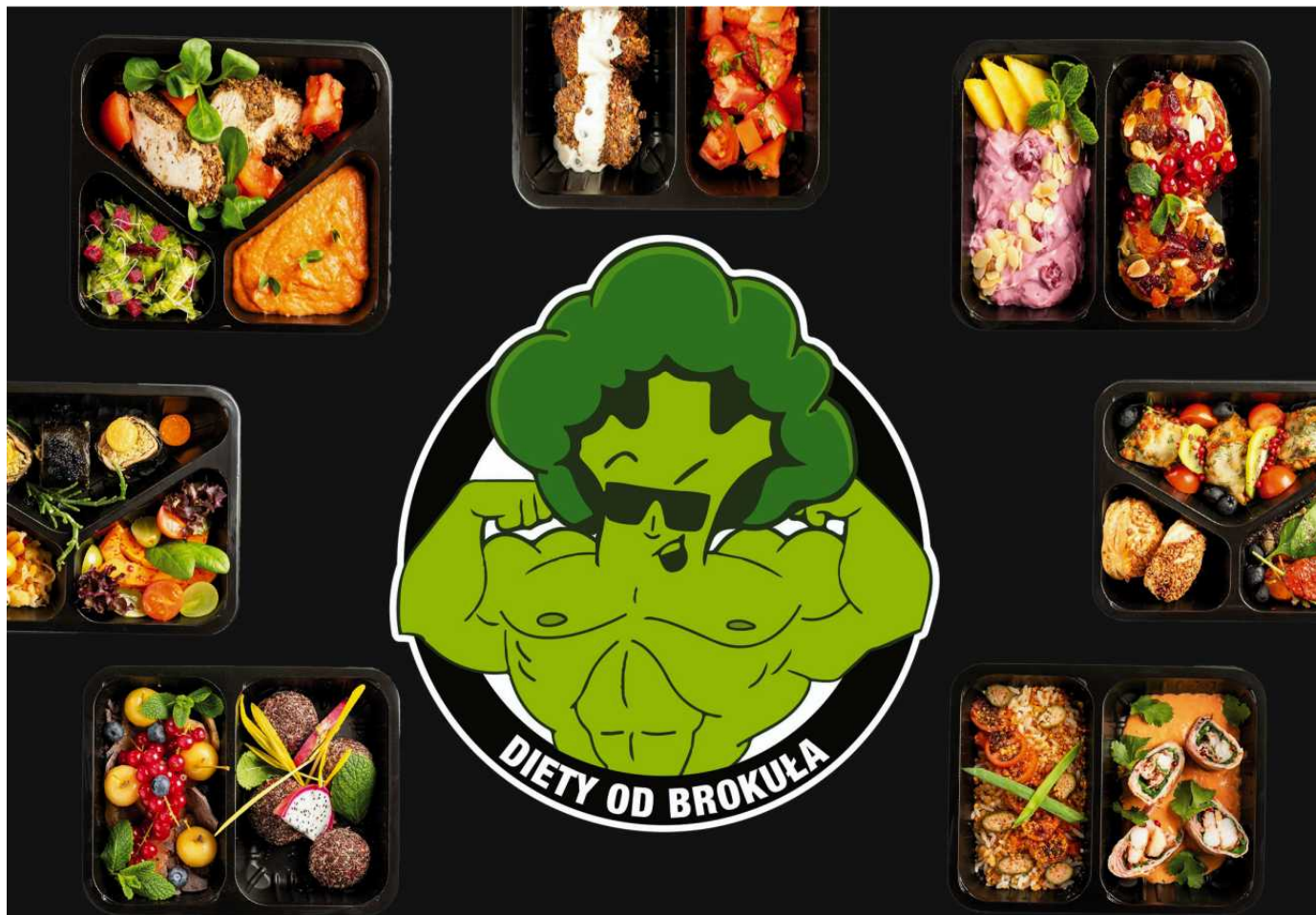
Fizjoterapia, będąca oficjalnie dziedziną medycyny jest rozległą nauką. Obejmuje m.in. pracę z Pacjentami neurologicznymi, po przebytych udarach, czy uszkodzeniu kręgosłupa. Fizjoterapia pomaga też ludziom z dolegliwościami bólowymi, wynikającymi m.in. z kontuzji sportowych czy siedzącego trybu życia. Nie należy zapominać, że równie istotną rolą fizjoterapii jest pomoc Pacjentom, a także ich rodzinom w organizacji życia codziennego.

Obecnie, aby zostać fizjoterapeutą należy ukończyć jednolite studia magisterskie z fizjoterapii. Dla ambitnego fizjoterapeuty to dopiero początek edukacji. Aby być specjalistą w zawodzie warto ukończyć dodatkowe kursy, poszerzające wiedzę, zwłaszcza praktyczną. Obecnie wiele instytucji organizuje takie kursy, a do najpopularniejszych należą m.in. kursy z zakresu koncepcji Bobath, PNF, czy McKenzie. Nie bez znaczenia, zwłaszcza przy „trudnych” pacjentach jest także doświadczenie kliniczne, zdobyte np. podczas pracy w szpitalu.

Do niedawna gabinet fizjoterapii mógł kojarzyć się z pomieszczeniem, gdzie na środku stoi stół do fizjoterapii, a wokół niego umieszczone są proste sprzęty tj. aparat do prądów, czy maty do ćwiczeń, piłki i kształtki fizjoterapeutyczne. Obecnie gabinety, zwłaszcza te bardziej nowoczesne, inwestują w zaawansowany sprzęt rehabilitacyjny, jak podnośniki do nauki chodu, różnego rodzaju bieżnie, czy egzoszkielety. Urządzenia te niewątpliwie poprawiają komfort pracy z Pacjentem, a także uzyskiwane efekty.



Kamil Kaczka
Fizjoterapeuta i pasjonat
nauk o zdrowiu
kontakt: kamil_kaczka@o2.pl



DIETY INNE NIŻ WSZYSTKIE

JUŻ OD 12zł DZIENNIE



  /dietyodbrokula
 +48 58 727 22 22

 www.dietyodbrokula.pl
 kontakt@dietyodbrokula.pl


 Creator®

ISO 9001-2015

CIR | Centrum Intensywnej Rehabilitacji

BRZEG DOLNY

Idea CIR

Koncepcja działalności Centrum Intensywnej Rehabilitacji opiera się na skoordynowanym i kompleksowym procesie usprawniania Pacjentów po przebytych urazach narządów ruchu oraz zabiegach ortopedycznych. Zaordynowane zabiegi rehabilitacyjne mają na celu w optymalnym czasie doprowadzić Pacjenta do sprawności ruchowej, umożliwiającej codzienną, samodzielną egzystencję bez konieczności dodatkowej opieki oraz powrót do aktywności zawodowej.

Oferta zabiegowa CiR

- konsultacje medyczne
- konsultacje fizjoterapeutyczne z oceną funkcjonalną
- terapie indywidualne w oparciu o wskazania lekarskie i fizjoterapeutyczne

- elektrolecznictwo
- światłolecznictwo
- ciepłolecznictwo
- laseroterapia
- magnetoterapia

- ultradźwięki
- krioterapia miejscowa
- krioterapia ogólnoustrojowa
- hydroterapia
- masaż leczniczy

- kinezyterapia indywidualna
- terapia manualna
- porady lekarzy specjalistów
- rehabilitacja domowa



Oferta pobytowa CIR

- noclegi w pokojach 1 lub 2 osobowych z łazienką, dostęp do TV, internetu
- wyżywienie całodzienne: śniadanie, poczęstunek, obiad, kolacja
- sala klubowa, sala fitness, przestrzeń parkowa z siłownią zewnętrzną
- bezpłatne miejsca parkingowe



56-120 BRZEG DOLNY, Al. Jerozolimskie 26b, tel./fax: (071) 319 53 35, 534 719 283
 www.cir.creator.wroc.pl; e-mail: cir-brzegdolny@creator.wroc.pl, NIP: 8940002246, REGON: 006011890

Pokochaj swoje rzeczy na dłużej

Kupuj świadomie
na Black Week
i ciesz się każdego dnia.



Ciesz się świadomymi zakupami



Coraz więcej osób odkrywa zalety i radość płynące z konsumpcji zgodnej z zasadami zrównoważonego rozwoju. Sposobów na bardziej zrównoważoną garderobę jest wiele. Dlatego w tym roku Aleja Bielany zachęca do świadomych zakupów, jak stosując kilka prostych zasad można być lepszym dla planety, a jednocześnie cieszyć się z zakupów podczas Black Week.

Zasady świadomych zakupów



Zasada trzech rzeczy

Sprawdź, czy nada rzecz pasuje co do najmniej trzech innych, które masz już w szafie. Dzięki temu będziesz mogła tworzyć różne zestawy.



Jakość zamiast ilość

Sprawdź, z czego wyprodukowane są ubrania i jak zostały wykończone. Ubrania z lepszej jakości materiałów zostaną z Tobą na dłużej



Wybieraj swój rozmiar

Wybieraj ubrania dopasowane do swojej aktualnej sylwetki i takie, w których naprawdę dobrze się czujesz.



Uniwersalność w modzie

Wybieraj uniwersalne kroje, które zawsze są w modzie. Pamiętaj, to dodatkami można zmienić charakter swojej stylizacji.

Daj ubraniom drugie życie 23-27 listopada

Z pewnością masz w szafie rzeczy, których już nie używasz, a które mogą sprawić radość komu innemu.

Aleja Bielany oraz PCK zachęcają do podzielenia się niepotrzebnymi już ubraniami – przynieś do nas rzeczy, których nie używasz, zostaw na specjalnie przygotowanym stoisku, a my prześlemy je potrzebującym. Twoje ulubione niegdyś ciuchy i buty mają szansę na drugie, równie ciekawe życie!

Dowiedz się więcej na www.alejabelany.pl



Nowe życie dawnych piosenek

IV Festiwal Inspiracje-Interpretacje:

ANNA SZAŁAPAK

Piosenka jest małym dramatem. W dwóch, trzech minutach trzeba zawrzeć jakąś historię, przedstawić czyjś los. Jest to niezmiernie trudne, ale przez to ciekawe – tłumaczyła Anna Szalapak. O to także chodzi podczas poświęconego artystce festiwalu **Inspiracje – Interpretacje**, który w dniach **2-5 grudnia** organizuje **Ośrodek Działań Twórczych Światowid we Wrocławiu**.

O szczegółach opowiada **Izabela Łaba, dyrektorka Ośrodka Działań Twórczych Światowid**.



Izabela Łaba, dyrektorka Ośrodka Działań Twórczych Światowid we Wrocławiu

Skąd pomysł festiwalu?

Izabela Łaba: W Światowidzie specjalizujemy się w prowadzeniu różnorodnych zajęć artystycznych, a projekty muzyczne zawsze odgrywały znaczącą rolę. Przez wiele lat organizowaliśmy Wrocławski Festiwal Form Muzycznych, na który przyjeżdżała młodzież z całej Polski, by zaprezentować własną twórczość – autorskie teksty i muzykę. Dziś młodzież woli dające olbrzymią popularność telewizyjne talent show. Chcieliśmy więc zrobić coś innego, kameralnego, z udziałem nie tylko młodych wokalistów, ale też interesujących gości. Postawiliśmy na imprezę, która połączy muzyczną przeszłość z przyszłością, licząc na to, że młodzież zainspiruje się twórczością mistrzów piosenki, by zinterpretować ją na nowo – tak jak ją słyszy i czuje w sercu.

Inspiracje – Interpretacje mają nie tylko ocalić od zapomnienia znakomite piosenki, ale też dawać im nowe życie. Robimy to zarówno z całą powagą, jak i z humorem. W trakcie Festiwalu towarzyszy nam ilu-

strator – felietonista, Tomasz Broda. Powstają więc nie tylko nowe interpretacje piosenek, lecz także nowe portrety uczestników, wykonawców i sytuacji festiwalowych.

Cieszymy się też z pierwszych sukcesów. Na koncie mamy premierę recitalu „Gdziekolwiek – wibracje na temat Grechuty” w wykonaniu Mariusza Kiljana. To wielkie wydarzenie artystyczne drugiej edycji imprezy. Wielbiciele Grechuty mogli się wtedy poczuć kompletnie zaskoczeni, bo Kiljan dokonał totalnej interpretacyjnej wiwisekcji. Jego aranżacje są bardzo nowoczesne i wykonane z rockową energią. Wspaniale było zobaczyć, że goszczący wtedy na festiwalu Jan Kanty Pawluśkiewicz w finale koncertu wszedł na scenę, kłaniając się Mariuszowi Kiljanowi i jego muzykom w pas. Czy potrzeba lepszej rekomendacji? Recital nadal z sukcesem jest grany.

Dla kogo jest ten festiwal – kto występuje, kto zasiada na widowni?

Festiwal ma charakter muzyczno-literacki, więc świetnie się tu odnajdą miłośnicy muzyki, którym w sercu gra także poezja. Co do biorących udział wokalistów, rozsyłamy wici do szkół artystycznych, ośrodków kultury, nauczycieli śpiewu, by zachęcali swoich podopiecznych do udziału w konkursie. Zależy nam, by uczestnicy poczuli się u nas całkowicie zaopiekowani – przed konkursem przez dwa dni pracują z trenerką głosową i akompaniatorami. Trudność polega na tym, że to, co młodzież przygotowuje przed festiwalem we własnym zakresie, trzeba przetożycy podczas warsztatów na konkursowy występ z akompaniamentem, którego wcześniej przecież nie znali. Ale nasi akompaniatorzy są świetnie przygotowani, otwarci na to, że każdy z uczestników filtruje wykonywane przez siebie utwory przez własną wrażliwość. Indywidualne podejście, artystyczna atrakcyjność jest także przedmiotem oceny jurorów. Staramy się, by uczestnicy po konkursie mieli okazję porozmawiać z jurorami oraz gośćmi, by nastąpiła pokoleniowa wymiana energii.

Do jury zapraszamy nie tylko ekspertów piosenki literackiej, ale też wybitnych muzyków powiązanych z osobą, której poświęcony jest Festiwal. W te-

gorocznej edycji będą to Jacek Wójcicki, Konrad Mastyło, Jarosław Wasik i Teresa Drozda.

Co wydarzy się w tym roku?

Festiwal dla publiczności otwiera „Herbatka w oparach nostalgii”. Na scenie zabłysną wtedy małe lampki, widzowie poczęstujemy herbatą, stworzymy nastrój do snucia wspomnień. Gościć będziemy przyjaciół Anny Szalapak z Piwnicy pod Baranami: pianistę Konrada Mastyło i wokalistę Jacka Wójcickiego. Posłuchamy ich opowieści z czasów wspólnej pracy, anegdod okraszonych szczyptą nostalgii i dozą humoru, a rozmowę poprowadzi dziennikarka radiowa Teresa Drozda. W drugiej części wieczoru zagości wyłącznie muzyka. Piosenki z repertuaru Anny Szalapak wykonają uczestnicy konkursu na najciekawszą interpretację. Obecna pula nagród to 8 tys. zł i statuetka Inspiracji – Interpretacji. Czynimy starania, by na kolejnym festiwalu nagrodą było nagranie płyty w profesjonalnym studiu.

W koncercie finałowym 5 grudnia posłuchamy nie tylko laureatów konkursu. Na scenie pojawią się Jacek Wójcicki i Jarosław Wasik. Akompaniować im będzie Konrad Mastyło. Nagrania koncertów obejrzyć będzie można także w mediach społecznościowych Światowida.

Więcej informacji:

www.inspiracjeinterpretacje.pl
swiatowid.net.pl



ZAMIESZKAJ NA KRZYKACH

Dzielnica, którą
kochają wrocławianie.

Budujemy tutaj mieszkania i domy na osiedlach:
Jagodno, Wojszyce, Partynice i Klecina.

Poznaj nasze inwestycje:



**ROBYG
JAGODNO**



**KAMERALNA
OLSZÓWKA**



**WOJSZYCKIE
ALEJKI**



DOŻYNKOWA 43

Kup mieszkanie lub dom na:

wroclaw.robbyg.pl

microHOME
PROMENADY

Tylko do **KOŃCA ROKU**
wykończona kawalerka w cenie
od 289 tys. zł brutto



ul. Słonimskiego
(Promenady Wrocławskie)



ogólnodostępny
playroom



taras wypoczynkowy
na dachu



microhome.com.pl

tel.: 518 378 331



WONDER AFFAIR

JUICY HEART INSIDE

WWW.WONDERAFFAIR.COM

[f wonderaffair](#) [@ wonder_affair](#)

galeria wnętrz
DOMAR

WELCOME BLACK!

NAJLEPSZE PROMOCJE SEZONU!



BRANIBORSKA 14 | www.domar.pl

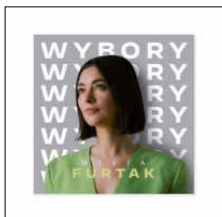
„Śmieszna rzecz: ludzie, którzy muszą napisać, że coś bardzo ich nie obchodzi. Przecież gdyby naprawdę nie obchodziło, toby nie pisali, bo nawet by o tym nie myśleli”



Olga Drenda

MUZYKA

Jesień 2020 według Misi Furtak



Większość tekstów na najnowszy album Misi Furtak „Wybory” powstała jesienią 2020 r., kiedy polską rzeczywistość zdominowały masowe protesty przeciwko zaostrzeniu prawa aborcyjnego. Nietrudno się więc domyślić, o czym opowiadają. Misia Furtak przekonuje jednak, że „to nie jest album polityczny. Raczej pejzaż polskiej jesieni 2020 (...). Czułam, że osaczała mnie sytuacja społeczna i polityczna. Bo jestem kobietą. Bo wolność jest dla mnie jedną z najważniejszych wartości” – przekonuje. Paradoksalnie, choć nie powinno to nikogo dziwić, najgłośniejszym wybrzmiewa siódma pozycja na płycie zatytułowana „Agata” – to po prostu pół minuty jakże wymownej ciszy. (jwr)

MISIA FURTAK

„Wybory”

FILM

Dziewczyna na święta



Romantyczna komedia bożonarodzeniowa może oznaczać mnóstwo lukru (i krindżu) jak w sypiących się co roku niczym z rozprutego worka Świętego Mikołaja produkcjach serwisów streamingowych. Ale może też

ogrząć nawet sceptyczne serduszka. Jak „Świąteczny szok”, historia Abby (Kristen Stewart), którą jej dziewczyna Harper (Mackenzie Davis) zaprasza na święta do domu rodziców. W drodze wychodzi na jaw, że Harper nie tylko nie powiedziała rodzicom, że ma dziewczynę, ale też, że jest lesbijką. Abby zgadza się udawać jedynie współlokatorkę-sierotkę, która nie miała z kim spędzić świąt, jest jednak zawiedziona postawą ukochanej. Na szczęście są święta, więc wśród rozmaitych wtop i gaf, wśród lekkiego horroru poznawania rodziny ukochanej osoby (a także jej samej w warunkach domowych), a czasem wśród scen wręcz słapstickowych Harper i Abby znajdują to, co najważniejsze – swoją miłość. „Świąteczny szok” nie jest może moim ulubionym „Holiday”, ale trafia na listę filmów, które będę oglądać raz do roku. (stan)

„ŚWIĄTECZNY SZOK”,
reż. Clea DuVall, premiera w HBO i HBO GO 28 listopada

FESTIWAL

Po mroku światło



3 grudnia startuje XIV edycja Międzynarodowego Festiwalu Boska Komedia. Kraków przyzwyczaił nas, że koniec roku jest świętem teatru. I tym razem szykuje się uczta – ponad 30 spektakli, w tym trzy premierowe, również dostępne online (tu największym wydarzeniem będzie „Austerlitz” Krystiana Lupy, bilety już można kupować). Bartosz Szydłowski, szef i kurator festiwalu, zapowiada: „Tegoroczne motto brzmi »Post tenebras lux«. Po ciemności światło. Im

DOROTA WODECKA POLECA WIERSZ

Echo

*W przeszłość drogi dawno już zamknięte,
Po cóż głosów przeszłości mam słuchać?
Co tam jest? Plyty krwią nasiąknięte
Albo drzwi zamurowane głucho,
Albo echo, co nie potrafiło
Zamilknąć całkiem, chociaż tak je proszę...
Tak się z owym echem wydarzyło,
Jak ze wszystkim, co w moim sercu noszę.*

ANNA ACHMATOWA „WIERSZE”,
TŁUM. EUGENIA SIEMASZKIEWICZ,
wyd. Współpraca, Warszawa 1989

KASIA BABIS RYSUJE

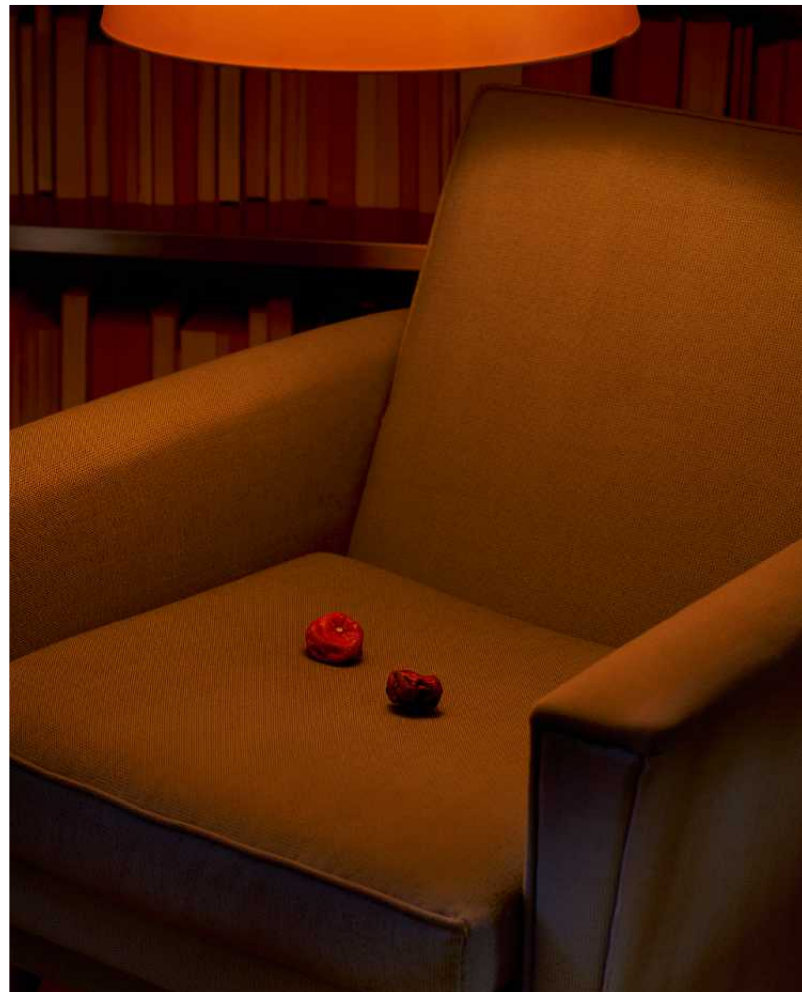
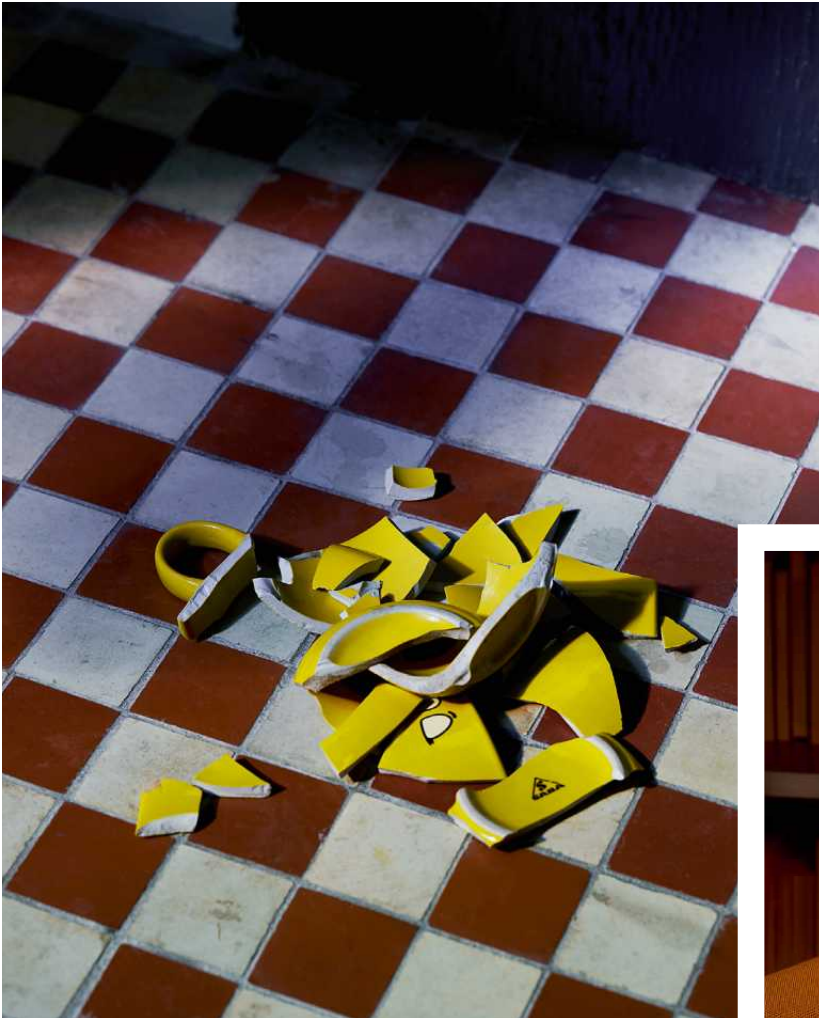


ciemniej w rzeczywistości, tym jaśniej na scenie teatralnej”. W programie znakomite przedstawienia ze scen z całej Polski: debiut teatralny Jagody Szalc „Maszyna”, „Purification” Katarzyny Kalwat, „Obywatelka Kane” Joli Janiczak, „Dziady” Mai Kleczewskiej, „Onko” Weroniki Szczawińskiej, „Wstyd” Małgorzaty Wdowik,

„Halka” Anny Smolar. Nowe spektakle Jana Klaty, Michała Borczucha i wielu innych. Specjalną część programu poświęcono Białorusi i Białorusinom, zobaczymy m.in. premierę – „Głosy nowej Białorusi” w reżyserii Łukasza Kosa, historię ofiar represji. (pare)

BOSKA KOMEDIA,
3-12 grudnia, Kraków





Dowody rzeczowe

Przedmioty widzą niejedyn cios czy gwałt, ale na zawsze pozostaną tylko ich milczącymi świadkami

PAULA SZEWCZYK

1.

Kiedy pierwszy raz rzucił we mnie jakimś przedmiotem (chyba to był widelec), nie mogłam uwierzyć, że to prawda. Ale potem zachowałam kilka owoców, którymi rzucił we mnie z całej siły, kiedy prosiłam go o zmianę zachowania wobec mnie (...). Stojąc za mną, sączył: „Ty kurwo”, „Spierdalał, szmato”.

2.

Sówka - to jest naszyjnik, który dostałam od narzeczonego. Nosiłam ją niemal przez cały czas, potem wisiła na oknie w moim pokoju, więc musiała widzieć wszystko. Jak mnie wyzywał, dręczył, gwałcił, dusił na podłodze do nieprzytomności. Może nawet miałam ją wtedy na szyi.

3.

Na wiadomość, że planuję wyjazd do innego miasta na imprezę artystyczną (proponuję, żebyśmy pojechali razem), mąż uderza mnie rękami po głowie, popycha. Upadam na podłogę. Zaczyna kopać mnie leżącą twardymi butami. Udaje mi się uciec. Mam całe ciało w siniakach.

Zasuszone jabłko, naszyjnik z sówką i czarne męskie buty to przedmioty przesłane przez kobiety wraz z krótkimi, anonimowymi opisami do tworzonego przez artystki Laurę Staśane i Janę Jacukę Muzeum Dowodów Rzeczowych - zbioru obiektów, które często jako jedyne widziały przemoc, ale na zawsze już pozostaną jej milczącymi świadkami.

Łotyszki poprosiły o nie przed wystawą - podobne urządziły w Rydze i Tallinie - którą przygotowywały w Warszawie przy okazji festiwalu Baltic Transfer organizowanego przez TR Warszawa. „Jeśli jakiś przedmiot kojarzy Wam się z przypadkami przemocy w rodzinie lub w związku, przekażcie go nam wraz z Waszą historią, a włączymy go do zbiorów Muzeum” - pisały. Dla ofiar to rzeczy o wielkim znaczeniu, dla policji czy sądu - bezużyteczne, bez szans, by zostały uznane za dowód w sprawie.

NIEWINNE PUDEŁKO ZAPALEK

Poznały się dwa lata temu. Był to moment, kiedy Jacuka pracowała nad performancem „Rutyna strachu”, opowiadającym o przemocy, której doświadczyła w domu rodzinnym jako mała dziewczynka.

Zaprzyjaźniły się, spektakl dokończyły wspólnie. Po premierze odezwało się do nich

wiele kobiet. - Pisały, że dobrze rozumieją, co mnie spotkało, bo mają za sobą podobne doświadczenia. Opowieści o biciu, psychicznym znęcaniu się czy wykorzystaniu seksualnym było mnóstwo. Zrozumiałyśmy, że Łotyszki, które ich doznają, nie mają przestrzeni, by podzielić się bólem, i że nie możemy ich z nim zostawić - opowiada Jana Jacuka.

Twórczynie musiały mieć jednak pewność, że forma opowiedzenia o nadużyciach da kobietom poczucie anonimowości i bezpieczeństwa. Dlatego postanowiły, że to przedmioty będą mówić w ich imieniu.

Laura Staśane: - Od samego początku idea była taka, by zebrać jak najwięcej głosów. Chciałyśmy pokazać, że przemoc to problem powszechny, ale milczenie wokół niego sprawia, że nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo. Poza tym wybrałyśmy rzeczy też ze względów praktycznych - łatwiej pracować i podróżować z setką przedmiotów niż z setką kobiet. Dzięki temu udało się żadnej historii nie pominąć.

Choć dla wielu kobiet nie było oczywiste, że ich opowieść się liczy.

- Niektóre mówiły nam: „Nie mogę być częścią projektu, bo nie doznawałam przemocy, mąż nigdy mnie nie bił. Tylko podduszał”. Nie wiedziały, że to, co działo się w ich relacji, było przemocą, więc nie uznawały siebie za ofiary - opowiada Staśane.

Rzeczy są nieodłącznymi elementami historii. Umieszczenie na wystawie przedmiotów nadesłanych przez ofiary nadużyć pozwoliło, zdaniem twórczyń, nadać im

nowe znaczenie i wartość. - Widzisz pudełko zapalek, jakie większość z nas ma w domu - mówi Laura. - Nagle czytasz, że wsadzanie zapalki w zamek było sposobem przemocowego ojca na zamknięcie ze sobą dzieci, gdy wyrzucał ich matkę z domu w podartej koszuli na klatkę.

Przez zapalki nie mogła włożyć klucza i wrócić do środka. To, że leżą w Muzeum Dowodów Rzeczowych, powoduje, że patrzysz na nie zupełnie innym okiem. Przystają być po prostu niewinnym pudełkiem zapalek.

OSIEM BEZ CENZURY

Zdjęcia do polskiej edycji MDR wykonały Agata Grzybowska i Małgorzata Białobrzycka. Przedmioty można było oglądać w prywatnym mieszkaniu w Warszawie - w mieszkaniu, bo to, co łączy historie przemocy, to właśnie dom. Większość opowieści dotyczyła relacji rodzinnych i partnerskich, twórczynie zdecydowały, że przestrzeń prywatna lepiej odda sedno problemu niż umieszczenie przesłanych obiektów w muzeum czy pracowni.

- Te przedmioty - opowiada Laura Staśane - towarzyszą kobietom w codziennym życiu, w domu, przestrzeni, w której toczy się codzienne życie, a równoległe z nim trwa przemoc. Te dwie sfery są ze sobą mocno związane, nieodłączne. Miejscem wystawy chciałyśmy to podkreślić.

W tej nietypowej kolekcji, na którą składają się przedmioty wysłane pomysłodawczyniom wystawy przez Polki, Finki i Łotyszki, są te bezpośrednio związane z aktem przemocy, której doznały: noże, nożyczki, tłuczek do mięsa czy potłuczone filiżanki - jak ta, którą przekazała kobieta będąca 20 lat po ślubie. Gdy zeszła na kawę do kuchni, gdzie mąż jadł śniadanie, najpierw zamknęła okno, bo było jej zimno. Usłyszała wtedy: „Co robisz, kurwo”. Podobnych zdań padło wtedy kilka, aż mężczyzna rzucił w nią z całej siły kubkiem z herbatą.

Są też i te mniej oczywiste, np. smycz dla psa, którego jedna z kobiet zaadaptowała na początku studiów. Wydawało się jej, że Soja boi się mężczyzn. Ale z czasem się oka-

„Mąż nigdy mnie nie bił. Tylko podduszał”. Nie wiedziały, że to, co działo się w ich relacji, było przemocą

zało, że przeraża ją tylko jeden - partner kobiety, który potrafił podczas kłótni kopnąć suczkę tak mocno, że przelatywała na drugi koniec pokoju.

Jest też kępka włosów od kobiety, która jako dziewczynka była szarpana za włosy przez macochę za najdrobniejsze przewinienie, choćby niewstawienie wody w czajniku. Ta, zaplatając później dziecku warkocz, pytała, skąd ma te łyse miejsca na głowie.

Jana Jacuka: - Wiele wyborów było dla nas zaskoczeniem. Nie narzucałyśmy, jaki przedmiot najlepiej wysłać, chciałyśmy, że-



Zdjęcia powstałe we współpracy z Muzeum Dowodów Rzeczowych są częścią działań Feminoteki przy okazji ogólnopolskiej kampanii „16 dni działań przeciwko przemocy ze względu na płeć”, która zaczyna się 25 listopada i kończy 10 grudnia.

Jeśli potrzebujesz pomocy, zadzwoń:
 Feminoteka 888 88 33 88
 Niebieska Linia 800 120 002
 Centrum Praw Kobiet 600 070 717
 Linia Pomocy SEXED.PL 720 720 020



Zdjęcia: Małgorzata Białożycka i Agata Grzybowska; gaffer: Amadeusz Dziwisz.

„Physical Evidence Museum” to dokumentalna wystawa Laury Stašane i Jany Jacuki (Ryga) prezentowana w Warszawie w czerwcu 2021 r. jako część festiwalu Baltic Transfer organizowanego przez TR Warszawa, www.evidencemuseum.com. Wystawa powstała przy współpracy fundacji Feminoteka i fundacji Autonomia

by kobiety same zdecydowały, który jest dla nich ważny i co chcą przez niego powiedzieć. Nie miałyśmy oczekiwać, więc każdy przyjmowałyśmy z ekscytacją. Jeśli któraś z kobiet poprosiła, by w jej imieniu przemówiła, przygotowałyśmy ją na wystawę. Jeśli dla którejś symbolem przemocy miała być cyfra osiem, bo wiąże się na wiele sposobów z jej relacją, dołączaliśmy cyfrę osiem, świadome, że dziewczyna do dziś na jej widok dostaje ataków paniki. Żadnej z nadesłanych rzeczy nie cenzurowaliśmy.

ZA ŻADNE SKARBY

Twórczynie wystawy podkreślają, że głównym celem Muzeum Dowodów Rzeczowych było przełamanie milczenia na temat przemocy domowej, które niestety w Łotwie trzyma się mocno i wciąż uważane jest za „złoto”. Tam rozmowy na ten temat nie są żadną oczywistością, a zdaniem wielu problem powinien zostać rozwiązany w rodzinie.

Jana: - Kiedy zaprosiłyśmy kobiety do udziału w wystawie, wiele z nich było zszokowanych, że tyle ich znajomych ma za sobą podobne doświadczenia, mówiły: „O matko, ciebie też to spotkało?”. A tabu powoduje, że jesteśmy z tym, co nas dotyka, osamotnione, mamy poczucie, że skoro nikt głośno o biciu nie mówi, my też nie powinnyśmy.

Laura: - W naszym kraju statystycznie co trzecia kobieta choć raz w życiu doświadczyła jakiegoś rodzaju przemocy, gdzie więc są? Nie znamy ofiar, nie ma ich w debacie. Zwykle, jeśli już podejmuje się temat w mediach, głos zabierają specjaliści, kobiety rzadko mają okazję mówić same za siebie.

Dlatego Łotyszki, pracując nad wystawą, miały obawę, że będą ją oglądać przede wszystkim ofiary - w rozmowie z nami obie starają się używać zwrotu, który coraz częściej pojawia się w debacie w Stanach: ocalałe. Co je jednak pozytywnie zaskoczyło, we wszystkich trzech miastach przychodziło zarówno wiele par, jak i mężczyźni. Jeden z nich, znajomy Jany, zajął na wystawę po koleżeńsku. Ale oglądanie dowodów rzeczowych nim wstrząsnęło. - Zrozumiał, że on sam zrobił coś złego dziewczynie, z którą kiedyś był. Nigdy dotąd nie myślał, że to była przemoc, ale na wystawie to do niego dotarło, trząśnięcie, kiedy z nami rozmawiał. „Nie wiedziałem, że ją tym skrzywdziłem”, powtarzał, aż postanowił ją odnaleźć i ją przeprosić. Chodziło o wywarcie presji, by zrobiła aborcję - opowiada Jana.

Inny mężczyzna przychodził na wystawę w Rydze codziennie przez trzy dni. Artystki zakładały, że to sprawca. Ale gdy podszedł do nich, żeby porozmawiać, okazało się, że jako dziecko był molestowany przez bliską

osobę. Zobaczyły inną perspektywę. Laura: - Ciągłe jesteśmy w Łotwie tradycyjnym społeczeństwem, w którym mężczyźni za żadne skarby nie powie, że spotkało go coś podobnego. Tak zrozumieliśmy, że wystawa to okazja, by przemówili też i oni. A jeśli kobiety wstydzą się tego, co je spotkało, to jak bardzo w patriarchalnym porządku muszą wstydzić się nasi ojcowie, bracia, przyjaciele?

TEN SAM SCHEMAT

Mężczyźni, którzy doświadczyli molestowania, przysłał twórczyniom swoją historię na organizowany przy okazji wystaw maraton czytania. Zależało mu, by opowieść została przeczytana, bo jak mówił, skutki przemocy są tak samo traumatyczne bez względu na płeć.

Maratony w każdym kraju wyglądały nieco inaczej. W Rydze 18 kobiet czytało historie przemocy przed 24 godziny bez przerwy. Twórczynie chciały w ten sposób poświęcić jeden dzień na „przełamywanie ciszy”, jak mówi Jana. Transmisja z wydarzenia była prowadzona też online, kto chciał, mógł dołączyć w każdej chwili. A żeby było bezpiecznie, opowieści kobiet czytane były także przez te, które nie doświadczyły przemocy. Uczestniczki zamieniały się zapisanymi historiami, co zapewniało im wzajemną ochronę i uniemożliwiało identyfikację. W sali były matki, siostry czy koleżanki mogące wesprzeć ofiary swoją obecnością, mówić w ich imieniu. Jacuka: - Zaprosiłyśmy je też dlatego, że skoro o naszych doświadczeniach powinnyśmy więcej mówić, by się lepiej wspierać, częściej powinnyśmy siebie też wzajemnie słuchać.

Po wystawie i czytaniu tekstów Łotyszki dostały wiele podziękowań, szczególnie od kobiet, które przysłały im obiekty na wystawę. Dla niektórych był to pierwszy raz, kiedy ujawniły swoją historię. Jana: - Wiele z nich mówiło, że było to dla nich doświadczenie terapeutyczne. Jedna z kobiet, które przekazały nam przedmioty, powiedziała, że pozbywając się tej rzeczy z domu, zamyka pewien etap, może być już spokojna. Inna - że dzięki temu, iż zobaczyła przedmioty innych kobiet, nie czuje się tak źle z tym, co ją spotkało. Wie, że nie jest jedyna.

- Ciekawe też - dodaje Stašāne - że choć wystawy organizowałyśmy w trzech odległych od siebie miejscach Europy, wyraźnie widziałyśmy, że mechanizmy przemocy wszędzie są takie same. Ofiary czują się winne, wstydzą się mówić, a jak wynika z ich historii, sprawcy w wielu przypadkach powtarzają ten sam argument na swoją obronę: biłem, bo mnie prowokowałaś.


BROSZURA NA PAMIĄTKĘ

Wiele osób pytało artystki, dlaczego łączy sztukę ze społeczną tematyką, mało tego - tak drastyczną. Ale jak wyjaśnia Laura Stašāne, po pierwsze, tematem sztuki może być wszystko i każdy twórca decyduje sam, bez ograniczeń. Po drugie, to dobry moment, żeby się zastanowić, jak poprzez sztukę można pomóc.


Poza tym, co zauważyły Łotyszki, fakt, że temat przemocy włożony zostaje w artystyczne ramy, tworzy bezpieczną przestrzeń dla osób, której jej doświadczyły. Choćby dla anonimowej kobiety, która w Warszawie ni by od niechcenia wzięła leżącą w mieszkaniu broszurę z informacjami, gdzie ofiara przemocy domowej może udać się po pomoc. Laura: - Mógł to być dla niej pretekst: skoro broszura jest elementem wystawy, nikt nie posądzi jej o bycie ofiarą, może przecież zabrać ją jako pamiątkę.

Po trzecie, wystawa ma szansę przyciągnąć widza, który być może poza przestrzenią muzealną na temat przemocy nie zwróciłby uwagi. Jacuka: - A jeśli opuszczając wystawę, wyjdzie z wrażeniem artystycznym, ale i większą wiedzą, jest nadzieja, że gdy w przyszłości zetknie się z tematem, odpowiednio zareaguje.

Muzeum Dowodów Rzeczowych w ostatnich miesiącach otrzymało zaproszenia do kolejnych miast Europy, ale organizowanie wystaw skutecznie ogranicza pandemia. Nie znaczy to, że to koniec projektu. Twórczynie właśnie zdigitalizowały przedmioty. Można je obejrzeć na stronie www.evidenciemuseum.com, ale i dosyłać własne. ●



Akcja społeczna Kulczyk Foundation, „Wysokich Obcasów” i Fundacji Gazety Wyborczej.
Z uwagą i czułością przyglądamy się naszym relacjom - tym rodzinnym i tym z nami samymi - aby je uporządkować i z nową energią tworzyć świat po pandemii.
Chcemy rozmawiać o wolności kobiet w sferze świadomości, cielesności i bytu.
Więcej informacji o działaniach na rzecz normalizacji tematu menstruacji i walki z ubóstwem menstruacyjnym na stronie: kulczykfoundation.org.pl/menstruacja



Więcej informacji na stronie fundacji Feminoteka

PRZEMOCOMETR

Proste narzędzie identyfikujące zachowania w związku. Dzięki odpowiedziom na pytania można zmierzyć czy związek opiera się na partnerskich relacjach, na obopólnej zgodzie, czy też ma charakter toksyczny.

**Przemocometr został stworzony,
by pomóc młodym osobom rozpoznać w codziennym
życiu pierwsze sygnały naruszające granice dobrostanu
psychicznego i fizycznego.**

Ofiary przemocy, najczęściej osoby w wieku 15-25 lat, rzadko korzystają z systemów pomocy, choć doświadczają jej dwukrotnie częściej niż osoby w wieku 25-35 lat. Co więcej, wiele młodych osób nie wie, jak rozpoznać zachowania przemocowe i agresywne. Niektórzy starają się je umniejszać, uważając zazdrość i zaborczość za dowód miłości. Przemocometr wyraźnie wskazuje, że z przemocą już mamy do czynienia, gdy ktoś „kontroluje Twoje wyjścia, ubrania, makijaż”, „przeszukuje wiadomości tekstowe, e-maile, aplikację”, „grozi udostępnianiem intymnych zdjęć” (sytuacje zidentyfikowane na podstawie badań i rozmów z ofiarami).

23 typowe przykłady zachowań zostały umieszczone na kolorowej skali od zieleni do alarmowej czerwieni. Określają, co jest, a co nie jest przemocą. Mówią: uważaj! Nie czekaj, aż znajdziesz się w czerwonej strefie. Jasne i czytelne określenie zachowań pozwala zdobyć pewność, że reakcje obronne są właściwe. Przemocometr dodaje otuchy, utwierdza w przekonaniu, że należy powiedzieć STOP, że masz rację szukając pomocy, masz prawo odejść, nim będzie za późno.

Przemocometr definiuje też pojęcie **ZGODY, jako wyrażenie akceptacji w sposób świadomy, swobodny i jednoznaczny, w określonym czasie, na określonej sytuacji wraz z możliwością zmiany zdania bez poczucia winy.** Na Przemocetrze jest podany numer telefonu, pod którym można znaleźć pomoc, konsultacje, wsparcie.

W polskiej wersji jest to numer Niebieskiej Linii **802 120 002**, organizacji, która od 25 lat rozmawia z osobami dotkniętym różnymi rodzajami przemocy. Wykwalifikowana kadra jest dostępna 24 h na dobę, przez cały tydzień i mówi w języku polskim, angielskim, rosyjskim, migowym.

Prosta w formie „linijka - miernik przemocy” powstała w Ameryce Łacińskiej. W 2019 r, została przejęta i zaadaptowana do warunków europejskich przez Obserwatorium ds. Przemocy wobec Kobiet Rady Departamentu Seine-Saint-Denis we współpracy z Obserwatorium Paryskim do Walki z Przemocą Wobec Kobiet. Do Polski trafia w 2021r. na podstawie licencji paryskiej za sprawą Ruchu Plakaciary i Stowarzyszenia Soroptimist International Pierwszy Klub we Wrocławiu.

Przemocometr jest wiodącym projektem Pierwszego Klubu SI we Wrocławiu. Wpisuje się w coroczną akcję Orange The World - Stop Przemocy, która została zainicjowana przez ONZ w latach 90-tych XX w. i jest realizowana w okresie 25.11-10.12, od Międzynarodowego Dnia Eliminacji Przemocy wobec Kobiet po Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka. Wybór tych dat to symboliczne podkreślenie faktu, że prawa kobiet są prawami człowieka. Przez 16 dni na całym świecie odbywają się akcje informacyjne, uświadamiające konieczność przeciwdziałania przemocy poprzez nagłaśnianie problemu, ułatwianie dostępu do psychologów i prawników, kreowanie nowych postaw i wzmacnianie solidarności.



Przemocometr można pobrać ze strony:

www.przemocometr.org | www.soroptimistwroclaw.pl/orange-the-world/



Soroptimist International Pierwszy Klub we Wrocławiu to część ogólnosiwiatowej organizacji wolontariackiej dla kobiet SI, które pracują na rzecz równości płci, poprawy życia kobiet i dziewcząt, w społecznościach lokalnych i globalnych. Od 1921r. Soroptimistki opracowują, finansują i wdrażają projekty, które zapewniają kobietom wzmocnienie ich pozycji ekonomicznej poprzez edukację i zdobywanie umiejętności praktycznych, niezbędnych do wejścia na rynek pracy oraz uzyskania niezależności ekonomicznej. Pracują nad projektami oddolnymi, które pomagają kobietom i dziewczętom rozwijać ich indywidualny potencjał. Będąc dalekim doradcą w ONZ, posiadając akredytacje w UNESCO, UNICEF, WHO Soroptimistki sprawiają, że głos i lokalne problemy kobiet są słyszalne na arenie światowej. We współpracy z ONZ, co roku realizują projekt Orange the World – stop przemocy wobec kobiet. Ruch Soroptimistek w Polsce powstał 30 lat temu, obecnie zrzesza ponad 250 członkiń, które działają w 11 klubach.



PLAKACIARY Przeciw Przemocy Wobec Kobiet to oddolny, samoorganizujący się ruch, skupiający osoby, dla których równość i partnerstwo to wartości nadrzędne. Plakaciary są otwarte dla każdej nieprzemocowej osoby, która pragnie sprzeciwić się status quo wyklęając równościowe, i antyopresyjne hasła. W imię dewizy: „Dość Milczenia – Czas Mówienia!” pomagają osobom wykluczonym i dotkniętym przemocą, zaistnieć ze swoim bólem w przestrzeni publicznej, w której na co dzień doświadczają opresyjnego traktowania. Plakaty powstają na zwykłych kartkach A4, są klejone na osprejowanych murach, ekologicznym klejem z mąki. Z natury efemeryczne, nie są w stanie sprostać warunkom zewnętrznym. Odpadają zmywane deszczem, odklejają się szturchane wiatrem bądź zwyczajnie są zrywane... Ale choć przez chwilę przykuwają uwagę!



Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „**Niebieska Linia**” zostało założone w 2004 roku w Warszawie. Jego głównym zadaniem jest udzielanie kompleksowej pomocy, dzieciom i dorosłym uwięzonym różne formy przemocy. Stowarzyszenie „**Niebieska Linia**” pomaga bezpłatnie, w formie rozmowy telefonicznej lub kontaktu online. Specjaliści udzielają wsparcia zarówno osobom doznającym przemocy lub świadkom przemocy, jak i osobom stosującym przemoc. Jednym z kluczowych zadań realizowanych przez Stowarzyszenie „**Niebieska Linia**” na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych jest prowadzenie istniejącego od 1995 roku Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „**Niebieska Linia**”. Dodatkowe informacje na temat podejmowanych działań można uzyskać na stronie: www.niebieskalinia.org, a także pod numerem telefonu 22 499 37 33 czynnym od poniedziałku do piątku w godz. 9-15.

Codziennie, przez całą dobę, pod bezpłatnym numerem telefonu 800 120 002 można uzyskać doraźne wsparcie psychologiczne w języku:
- migowym – **poniedziałek, godz. 13-15**
- angielskim – **poniedziałek, godz.18-22**
- rosyjskim – **wtorek, godz.18-22**
Pomoc prawna - środa, godz.18-22
lub poniedziałek i wtorek, w godz. 17-21 pod numerem 22 666 28 50

Rodzicu, nie przeszkadzaj dziecku w nudzie

Współczesne zabawki pozwalają nawet małym dzieciom na tworzenie wspaniałych dzieł. Musimy im tylko zostawić przestrzeń na samodzielną zabawę

Z MAGDALENĄ KORDASZEWSKĄ
ROZMAWIA MAGDALENA
WOJCIECHOWSKA

Mamo, tato, pobaw się ze mną”. Jednak rodzic nie jest w stanie być na każde zawołanie dziecka. Co wtedy?

My wszyscy, rodzice i opiekunowie, z taką sytuacją spotykamy się wiele razy. Moment, kiedy dzieci się nudzą, jest bardzo kreatywny. Starszym dzieciom (od czasu, gdy ukończą trzy lata) mówię, że nuda jest najcudowniejszym stanem umysłu, bo od tego zaczyna się kreatywność. Kiedy narzekają, że się nudzą, to daję im czas na wymyślenie, co można robić. Przejście tej granicy i pozwolenie na stworzenie własnej zabawy będzie niezwykle twórczym doświadczeniem. Oczywiście, w którymś momencie kreatywność ustaje i wtedy wyciągamy puzzle, gry i zabawki.

W czasie pandemii wiele gier zyskało specjalną wersję dla jednego gracza. Wówczas można rozwijać samodzielnie swoje umiejętności i dzięki temu zdobyć kompetencje, które pozwolą dziecku wygrać podczas rozgrywki w większej grupie.

Jakie gry najlepiej sprawdzą się w samodzielnej zabawie?

Zawsze puzzle i układanki, bo to zabawki zarówno logiczne, jak i zręcznościowe, ale jest też mnóstwo gier, w których trzeba odpowiadać na pytania i sprawdzać, czy dana odpowiedź jest właściwa.

Dla młodszych dzieci jest też spora grupa gier manipulacyjnych, dzięki którym mogą rozwinąć sprawność sensoryczną – muszą coś przekładać, czymś manipulować, rozpoznawać kształt, dźwięk lub zapach.

Współczesne zabawki pozwalają nawet małym dzieciom na tworzenie wspaniałych



MAGDALENA KORDASZEWSKA

– ekspertka ds. zabawek i artykułów dla dzieci. Absolwentka Wydziału Zarządzania UW, psychologii pozytywnej w edukacji i wychowaniu Uniwersytetu SWPS; terapeutka integracji sensorycznej, wychowawczyni, edukatorka. Organizatorka konkursu Zabawka Roku, Nagroda Rodziców, redaktor naczelna Zabawkowicz.pl

dzieł. Z magnetycznych klocków mogą stworzyć budowle, które się nie przewrócą, mogą odtwarzać role, wcielając się w lekarza czy strażaka, mogą wreszcie tworzyć modele plastyczne czy techniczne z materiałów dostępnych do tej pory tylko dla inżynierów czy artystów.

A od jakiego wieku dzieci mogą kreatywnie bawić się same? Trudno sobie wyobrazić roczniaka, który w zabawie aktywnie wejdzie w rolę.

Od urodzenia. Musimy dzieciom zostawić przestrzeń na to, aby potrafiły zająć się sobą. Ale trzeba stworzyć odpowiednie do tego warunki.

Dobrym patentem jest, aby od małego kłaść dzieci na podłozie, by mogły przyglądać się otoczeniu, decydować o samym

sobie, wyciągać rączki do wiszących zabawek, zmieniać pozycję ciała.

Jeżeli widzimy, że dziecko starsze, przedszkolne bawi się samo, to nie powinniśmy mu w tym przeszkadzać. Zamiast przyłączać się do zabawy, powinniśmy je zostawić. Gdy się na czymś skupia, ma swoje przemyślenia, to jest to dobry czas, trzeba to pielęgnować.

Ten czas tylko dla dziecka, aby robiło tak, jak chce, w tempie, jakie mu odpowiada, jest bardzo wartościowy. Możemy oczywiście na wstępie coś dziecku zaproponować, ale warto, aby potem działało już samodzielnie. Wtedy najlepiej się rozwija, bo samo poszukuje wiedzy i rozwiązań.

Najczęstszy błąd rodziców to wyręczenie dziecka we wszystkim. W taką pułapkę wpada każdy rodzic, który na przykład sprawdza, czy dziecko odrobiło lekcje. Wspieranie nie oznacza wyręczania.

Współcześnie wielu rodziców zastępuje gry planszowe czy puzzle ich elektroniczną wersją. To dobre rozwiązanie?

Multimedia są dużym obciążeniem, bo są mniej wartościowe poznawczo. Faktem jest, że nasze dzieci urodziły się już w takim świecie i są przyzwyczajone do stałej obecności technologii na każdym kroku, ale to utrudnia poznawanie świata. Technika sprawia, że na dzień dobry dostają coś gotowego i same nie wychodzą już z inicjatywą, bo nie muszą. Kiedy odstawimy telewizję czy komputer i zamienimy je na rozrywki, które pozwolą dzieciom na poszukiwanie, to staną się na pewno bardziej kreatywne i ciekawsze świata. ●



Zabawki, które uczą i bawią

1. Puzzle drewniane Wilk, Kot, Lew WOOD PUZZLE to zestaw, do którego nie odnoszą się klasyczne zasady układania – puzzle nie mają rogów ani klasycznych zakończeń. Ich oryginalność polega na kształcie obrazka – po ułożeniu ukazują się kolorowa sylwetka.

2. My First Acrobats SMARTMAX to sześć różnych geometrycznych klocków konstrukcyjnych z trzema metalowymi kulkami, każda z inną twarzą oraz lustrzaną podkładką.

3. Ubongo 3D Junior EGMONT to doskonała gra dla najmłodszych fanów gier planszowych! Ma łatwe zasady rozwijające spostrzegawczość, logiczne myślenie oraz zdolności manualne.

4. Kolekcja Essentiel marki JANOD to edukacyjne drewniane zabawki dla dzieci powyżej pierwszego roku życia, aż do wieku wczesnoszkolnego. Utrzymane są w intensywnej kolorystyce, bazują na prostych geometrycznych bryłach.

5. Gry sensoryczne Secret Pocket marki WADER-WOŹNIAK odkryją przed dziećmi bogaty świat zmysłów: oddziałują na dotyk, wzrok oraz słuch dzieci i stymulują ich rozwój fizyczny i umysłowy.

6. Origami 3D ALEXANDER – seria zestawów kreatywnych do samodzielnego tworzenia trójwymiarowych rzeźb z papieru. Wszystkie moduły składa się identycznie, a następnie łączy ze sobą bez użycia kleju.

7. Kendama Pop LOL KROM to zabawka zręcznościowa, która ćwiczy skupienie, koordynację ręka-oko, a także cierpliwość. Liczba sztukeczek do wykonania jest nieograniczona.

8. Seria magnetycznych układanek Magnetibook JANOD to 15 magnetycznych układanek w formie książki o różnorodnej tematyce. Zapewnią doskonałą zabawę rozwijającą kreatywność i wyobraźnię.



Daż do celu, ale naucz się *odpuszczać*

Rodzina, pasja, inspirująca lektura, umiejętność odpuszczania – co motywuje kobiety i pomaga im budować odporność psychiczną?

MAGDALENA WARCHALA-KOPEĆ,
RYSUNEK: PATRYK MOGILNICKI

Dorota Czekaj jest współzałożycielką i prezeską Sieci Przedsiębiorczych Kobiet. Zaangażowała się w tę działalność po latach pracy w korporacji, aby wspierać kobiecą sprawczość i niezależność. W ramach fundacji buduje kobiecą społeczność zawodową, realizuje programy mentoringowe zarówno dla początkujących przedsiębiorczyń, pomaga im pozyskiwać środki na rozwój firm i zachęca anielice biznesu do inwestowania w inicjatywy mniej doświadczonych koleżanek. Wciąż pracuje na pełnych obrotach, ale właśnie dzięki temu, że cały czas jest w centrum wydarzeń, ma siłę na nowe wyzwania.



Dorota Czekaj

- Jestem działaczką - to jeden z moich talentów Gallupa, czyli dominujący zbiór cech identyfikowany na podstawie testu amerykańskiego psychologa Donalda Cliftona. Napędza mnie chęć robienia czegoś, nie znoszę beczynności. Jeśli to, czym się zajmuję, przynosi pozytywną zmianę społeczną, czuję się jeszcze bardziej zmotywana. Dlatego cieszę się, że po wielu latach

pracy w korporacji udało mi się zrealizować marzenie o fundacji, która wspiera przedsiębiorczość kobiet. W takiej pracy mam podwójną motywację. Po pierwsze, robię coś własnego, a po drugie, robię to dla innych. Sukces kobiet, którym pomagam, jest ich własną zasługą, ale satysfakcję daje mi, gdy podkreślają, że udział w programach akcelerycyjnych czy wydarzeniach zorganizowanych przez Sieć był punktem zwrotnym w ich życiu - mówi Czekaj.

Nabrać energii po pracy pozwala jej aktywność na łonie natury.

- Naszą rodzinną pasją są konie. Mamy dwa, którymi opiekujemy się wspólnie. Czas spędzony z bliskimi na tym, co wszyscy kochamy, daje mi dużo siły. Córki i syn grają w polo, ja wolę przejażdżki, dlatego jeździmy często razem po Puszczy Kampinoskiej. Czerpię energię z drobnych przyjemności: pięknej pogody, lasu, kontaktu ze zwierzętami. Energią ładują mnie też podróże, ale tych w pandemii jest mniej. Staram się czasem uprawiać jogę, ale nie robię tego regularnie. Regularnie czytam za to biografie kobiet, które odniosły sukces. Poznanie trudności, które musiały pokonać w życiu, i sposobów, w jakie sobie z nimi poradziły, działa inspirująco. Ostatnio przeczytałam biografię Michelle Obamy, byłej pierwszej damy USA, i biografię Megan Rapinoe, piłkarki walczącej o prawa kobiet. Czytając historie innych kobiet, można znaleźć analogie do swojego życia. Odkryć, że każda z nas przeżywa podobne rozterki, ale przeciwności losu są możliwe do pokonania - mówi Dorota Czekaj.

DAJ SOBIE PRAWO DO POPEŁNIANIA BŁĘDÓW

Magdalena Błyskosz, maturzystka V Liceum Ogólnokształcącego w Krakowie, półtora roku temu założyła Open Coffee High School



Magdalena Błyskosz

Edition, społeczność networkingową, w ramach której młodzież z całego świata może się od siebie uczyć i inspirować się nawzajem. Młodzi ludzie z różnych krajów kontaktują się ze sobą online. Ponadto w Polsce, Stanach Zjednoczonych, Indiach, Kanadzie, Korei Południowej, Hongkongu, Egipcie, Holandii oraz Zjednoczonych Emiratach Arabskich założyli huby, gdzie mogą spotkać się twarzą w twarz. Docelowo Magda chce zbudować kulturę networkingu dla młodych na całym świecie i utworzyć lokalne oddziały na wszystkich kontynentach. Obecnie pracuje nad zarejestrowaniem fundacji Open Coffee Youth, która będzie szerzyć tę misję nie tylko wśród licealistów, ale także studentów.

- Open Coffee High School miało być lokalną inicjatywą dla licealistów z Krakowa. Gdy jednak zobaczyłam, że ludziom to się podoba, dostałam taki zastrzyk energii, że postanowiłam działać dalej. Im więcej barier uda mi się przełamać, im więcej celów osiągnąć, tym bardziej rośnie moja wiara w siebie. Podejmowanie kolejnych wyzwań to naturalna konsekwencja tego, co już się udało, wejście w kolejny etap. Apetyt rośnie w miarę jedzenia, a ja jestem osobą, która zawsze odczuwa niedosyt. Lubię realizować swoje wizje. Siłę daje mi poczucie celu, wychodzenie poza swoje granice. Motywuje

mnie również odpowiedzialność, świadomość, że mam wpływ na postrzeganie świata przez innych - mówi Magda.

Nie jest jednak łatwo połączyć rozkręcanie fundacji z nauką do matury i przygotowaniem aplikacji na zagraniczną uczelnię. Dlatego Magda daje sobie prawo do popełniania błędów i uczenia się na nich.

- Dopiero sprawdzam się w nowych sytuacjach i mogę pozwolić sobie na potknięcia. Niestety, mam skłonność do negatywnych myśli, zamartwiania się na zapas - przyznaje Magda. - W takich sytuacjach pomaga mi rozmowa z bliskimi. To mnie wzmacnia i uspokaja. Wartościowe są też rozmowy z osobami, które robią podobne rzeczy jak ja i mają podobne problemy. Uzmysłowienie sobie, że „o, ty też tak masz?“, dodaje otuchy.

Chociaż jest bardzo obowiązkowa, niedawno zrozumiała, że w życiu nie chodzi tylko o dotrzymanie deadline'ów.

- Bardzo nie lubię odpuszczać, ale uczę się to robić. Czasem nie odpisuję od razu na maile, przekładam spotkania. Nie znoszę nieobowiązkowości, ale czasem lepiej odpuścić i przeprosić, niż brać na siebie zbyt wiele, a potem zadrećcać się tym, że zawiodłam. Inni zazwyczaj rozumieją. Najczęściej to my same wywieramy na siebie największą presję. Nie możemy być perfekcjonistkami za wszelką cenę. Trzeba zachować balans między obowiązkami a relacjami, umieć znaleźć czas na przyjaźń i miłość, bo to właśnie bliskie osoby dają nam siłę. Gdy siedzę nad sprawami swojej organizacji albo uczę się do późna, jest mi lepiej, gdy wiem, że gdzieś tam są osoby, które ciepło o mnie myślą - mówi Magda.

Jak większość nastolatek wolny czas spędza ze znajomymi lub chłopakiem. Gdy ma bardzo ciężki dzień, stara się znaleźć wieczorem choć godzinę, by wyładować negatywne emocje na siłowni.

PRZEŻYJ COŚ Z PRZYJACIÓŁMI

Magda Dąbrowska jest absolwentką architektury wnętrz. Najpierw zajmowała się projektowaniem mebli. Potem została główną stylistką sieci jubilerskiej YES, odpowiedzialną za wygląd jej salonów, aranżację produktu i reklamę. Z czasem odkryła w sobie pasję do biżuterii, której projektowaniu poświęciła się ostatecznie.

- Jestem twarda, ale znam wiele osób, które życiową siłę czerpią z delikatności i wrażliwości. Mnie bardziej motywuje pozytywny stres, nowe wyzwanie, nagły termin niż błogość egzystencji. Przekonałam się, że gdy dajemy światu dobrą energię, ona do nas wraca. Dlatego warto dostrzegać wokół siebie pozytywy i więcej się uśmiechać. W otaczających nas ludziach jest mnóstwo



Magdalena Dąbrowska

chęci pomagania, odwzajemniania się, dzielenia dobrem. Siłę dają mi spotkania z przyjaciółmi, sytuacje, gdy mogę z nimi wspólnie coś zrobić, przeżyć. To nie musi być nic wielkiego. Ważne, że robimy to razem. Oczywiście, lubię odpoczywać na kanapie - przeczytać coś, obejrzeć film. Ale to jest codzienność, rutyna. A spotkanie z ludźmi z tej rutyny wytrąca, pozwala zdystansować się wobec własnych problemów, nabrać innej perspektywy - mówi Magda.

ĆWICZ I POSPRZĄTAJ W GŁOWIE

Paula Adamska jest coachką i autorką projektu Liferefreshing, wspierającego kobiety w procesie wyjścia z toksycznej relacji i pracy nad self-love. Pomaga kobietom, które były lub nadal są w relacji z osobą narcystycznie zaburzoną, doświadczyły przemocy psychicznej, zdrad, kłamstw i manipulacji, a teraz pragną odzyskać siebie. Mając na co dzień kontakt z ofiarami przemocy, łatwo samej utracić psychiczną równowagę i się wypalić. Paula pamięta zatem, by dbać o swój dobrostan, wykorzystując wiedzę z zakresu psychologii, neurobiologii i fizjologii.

- Dbam o ciało, które jest moją maszyną. Dbam o higienę snu, o to, co jem, ile spożywam wody, o suplementy. Pracuję w swoim procesie psychoterapeutycznym, aby mieć wgląd w siebie - mówi Paula.

Przypomina, że ważne jest zażywanie witaminy D, która rekompensuje brak słońca, a podczas ruchu komórki nerwowe produkują dopaminę, najważniejszy neuroprzebieżnik wzmacniający motywację.

- Nasza głowa również potrzebuje przestrzeni do wykonywania nowych, angażujących zajęć, co znaczy, że tam także powinno być posprzątane. Praca nad sobą, proces zmiany, terapia, oglądanie swoich myśli, przekonania jest kluczowe, gdy chcemy być zmotywowani. Szczególnie ważna jest znajomość naszych wartości - podkreśla Paula.

Dlatego angażuje swój czas w autoterapię dziecka wewnętrznego, pracę z cieniem, negocjuje ze swoim echo i krytykiem wewnętrznym.



Paula Adamska

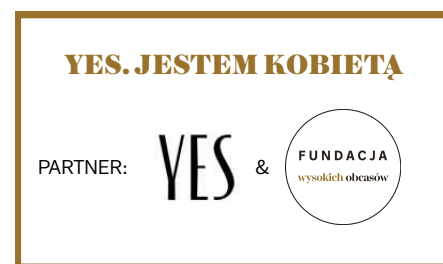
- Pozwalam swoim emocjom i myślom się wydarzać, ale nie przejmować nade mną kontroli - mówi Paula.

Kluczem do motywacji są także emocje.

- Jeśli pochylamy się nad nimi, potrafimy je nazwać, odczytać informacje, jakie nam przekazują, łatwiej nam być zmotywowanym do działania. Dlatego sama się motywuję. Każdy z nas ma w sobie wszystko, czego w tym celu potrzebuje. Jeśli wybierzemy motywację zewnętrzną, to prędzej czy później nas to pokona. To jak szukanie poczucia własnej wartości na zewnątrz - tłumaczy Paula.

Przypomina, że nasza psychika to rozbudowana konstrukcja. Dla zdrowia psychicznego ważnych jest wiele czynników, m.in. stawianie granic, praktykowanie wdzięczności, wyrozumiałość dla siebie.

- Dobrostan osiągamy wówczas, gdy jesteśmy tu i teraz, dlatego też wszelkie praktyki: joga, medytacja czy szeroko rozumiane mindfulness, to dobry kierunek - mówi Paula. ●



YES. JESTEM KOBIEȚĄ

Żyjemy w świecie, w którym my, kobiety, ciągle słyszymy NIE. Słyszymy to, kiedy jesteśmy odważne i silne i kiedy wychodzimy poza schemat. Kiedy robimy coś, co dla mężczyzn jest naturalne.

„Wysokie Obcasy” wspólnie z firmą YES chcą tworzyć świat, w którym wszystkie kobiety zamiast NIE słyszą TAK. W którym każda z nas z dumą powie: „Jestem kobietą”.

W kolejnych wydaniach „Wysokich Obcasów” będziemy publikować teksty i rozmowy z kobietami, które nie boją się myśleć i mówić TAK swojej sile i kobiecości. O tym chcemy rozmawiać z naszymi Czytelniczkami

MOCNA PIĄTKA

Serum nawilżające z kwasem hialuronowym, normalizujące z niacynamidem, regenerujące z pre- i probiotykami oraz biofermentami, rozjaśniające z wit. C i wygładzające z kwasami AHA i PHA. Linia I Love Serum marki Soraya to pięć skoncentrowanych preparatów, które zawierają wysokie stężenia substancji aktywnych na różne potrzeby skóry (1 szt. / 30 ml / 17,99 zł).



ULTRAWRAŻLIWA

Syndrom skóry wrażliwej dotyczy głównie młodych kobiet. Cera reaguje podrażnieniem, pieczeniem m.in. na stres czy kosmetyki. Potrzebuje specjalnej pielęgnacji. Nowością jest seria Avène Tolerance Control do skóry nadwrażliwej, np. krem łagodząco-regenerujący (40 ml / 86 zł). Dla wrażliwych powstała też seria Sensibio Defensiv Biodermi, np. krem kojący (40 ml / 60 zł). A także krem nawilżająco-łagodzący Clinic Way Dr Irena Eris Ultra Sensitive Skin (50 ml / 82 zł).



EKOPERFUMY

W opakowaniu z recyklingu, nadającym się do ponownego wykorzystania, w tubie z papieru kraft oraz flakonie z bambusową nakrętką. Marka zapachowa Evolve stawia na ekologię. Woda perfumowana dla kobiet Evolve Peony & Musk to połączenie piżma i nut kwiatowych (100 ml / 99 zł).

LAS W POMPCE

Forest Spa Yoskine to nowa linia wegańskich balsamów do ciała inspirowana japońską terapią lasem shinrin-yoku. Do wyboru balsam z trawą cytrynową lub balsam z yuzu. Kosmetyki mają certyfikat fundacji Viva! (400 ml / 30 zł).



OD STÓP DO... DŁONI

Nie ma chyba lepszej substancji nawilżającej i wygładzającej szorstką, twardą, popękaną skórę niż mocznik. Znajdziemy go np. w zmiękczającym kremie do stóp Ziai (60 ml / 8,30 zł) czy w kremie do rąk Touch Orphica (100 ml / 49 zł, nutridome.pl).



CZAS STOP

Ceramidy w nowej linii Dermika są identyczne z naturalnymi, poprawiają odżywienie i nawilżenie oraz odbudowują barierę lipidową skóry dojrzałej i suchej, chroniąc ją przed utratą wilgoci i działaniem czynników zewnętrznych. Krem-maska redukujący efekty starzenia się zawiera też olej z owsa, lipopeptyd i złoto (50 ml / 70 zł, rossmann.pl).

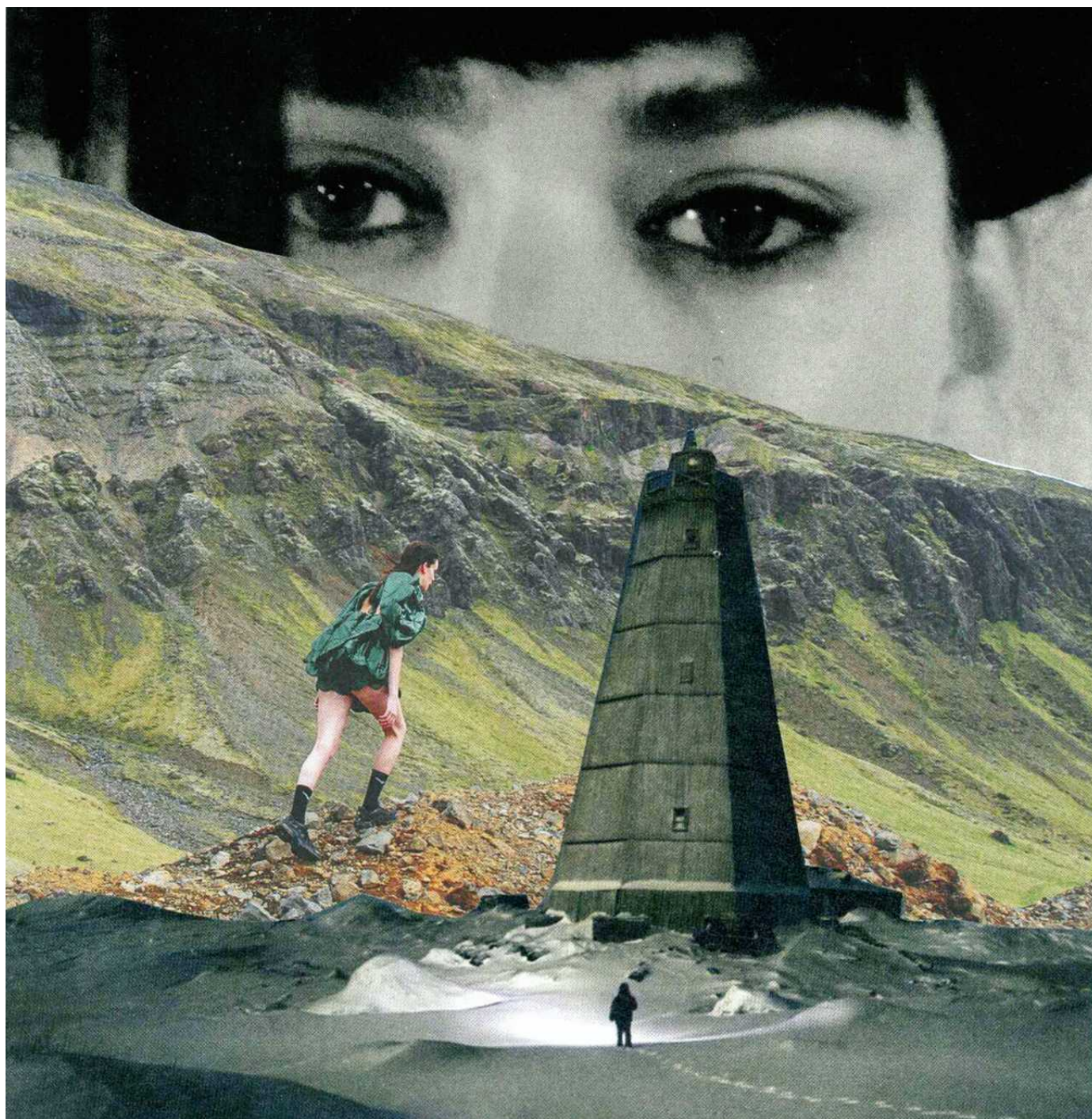


AKCJA WODNA AKTYWACJA

Kwas hialuronowy, który występuje w naszych komórkach, zapewnia skórze nawilżenie. Z wiekiem jego naturalna produkcja maleje, skóra staje się przesuszona, wolniej się regeneruje. Formuła nowej linii Nivea Hydra Skin Effect z kwasem hialuronowym [HA] intensywnie nawilża skórę, ale także pobudza komórki skóry do większej produkcji własnego kwasu hialuronowego. Seria składa się z serum, żelu na dzień i na noc, płynu micelnarnego oraz serii ampułek (ceny od 24 zł do 60 zł).

W poszukiwaniu *latarni* morskiej

W świecie wewnętrznym potrzebuję hierarchii. Nie tyranii i nie monarchii, ale jednak pewnej struktury. Tak jak w firmach



NATALIA DE BARBARO
KOLAŻ: MARTA ŁUGOWSKA

Przechodząc koło pokoju mojego dziesięcioletniego wtedy syna, usłyszałam jakieś dziwne dźwięki. Uchyliłam drzwi - były to bowiem czasy, kiedy dostęp do jego pokoju nie podlegał ograniczeniom - i zobaczyłam, że Szymek kotłuje się na łóżku, rycząc i wydając inne odgłosy zmagania. Co robisz, synku? - zapytałam uprzejmie. Walczę - wyjaśnił. A z kim? No, ze sobą. I kto wygrywa? Ja!

Idea wewnętrznych zmagani, które u mojego syna przybrały wymiar zmagani zewnętrznych, jest stara jak świat, a dokładnie rzecz biorąc - jak gatunek ludzki. Jesteśmy zrobieni z różnych kawałków, głosów, postaci wewnętrznych: nawet najbardziej sceptyczne wobec psychologii oko dostrzeże, że raz zachowujemy się tak, a raz inaczej. Gdyby ktoś nagrał całe nasze życie i oddał materiał w ręce sprawnego montażysty i utalentowanej reżyserki, obstawiam, że można by wykroić z tego film w każdym gatunku, a my same mogłybyśmy występować w roli bohaterki tak zwanej dobrej i tak zwanej złej, szczęśliwej i nieszczęśliwej. Nie żeby się komuś chciało: tylko ja sama, nikt inny, jestem skazana na swoje własne towarzystwo 24/7. Więc bardzo mi zależy, żeby to jakoś mądrze w sobie poukładać.

Na mojej ścieżce ważnym momentem w rozkminach świata wewnętrznego była lektura słynnej książki Eckharta Tollego „Potęga teraźniejszości”, a zwłaszcza ten opisywany przez niego moment zwrotny, kiedy będąc młodym mężczyzną pogrążonym od miesięcy w depresji, usłyszał własną myśl, która brzmiała: nie jestem w stanie już ze sobą żyć. Tuż za tą myślą przyszła do niego nagła świadomość, że wewnątrz tego zdania ukryte są dwa „ja”. Kim jest ten, z którym nie jestem w stanie już żyć? - zadał sobie pytanie Tolle. - I kim jestem „ja”?

W ostatnich miesiącach, a może i latach, stało się dla mnie wyraźne, że chociaż jestem totalną fanką dialogu między ludźmi i uprawiam otwartość na drugiego człowieka, na ile tylko starcza mi sił i inteligencji emocjonalnej, o ile wierzę, że to właśnie paradygmat równości pomiędzy ludźmi niesie w sobie największy potencjał dobra, o tyle w świecie wewnętrznym potrzebuję hierar-

chii. Nie tyranii i nie monarchii, ale jednak pewnej struktury - tak jak w firmach, gdzie wciąż jeszcze uznaje się w większości branż za funkcjonalne, żeby istniała struktura organizacyjna, która ma kilka szczebli; żeby ktoś miał większą decyzyjność niż ktoś inny. Kiedy to piszę, moja wewnętrzna bohaterka płacze i protestuje, a nawet - czekaj, czekaj - kiedy zamknę oczy, widzę całą hipisowską pikietę przeciwko temu, co trzy linijki wyżej: a jednak jest jakieś „ja” centralne, które z braku lepszej metafory nazwę centrum dowodzenia, i to ono decyduje, jakie słowa wychodzą teraz spod moich płaczków. No sorry. Nie będzie inaczej.

Kiedy ostatnio czytałam na Facebooku wpisy kilku kobiet pogrążonych - wręcz zatopionych - we własnych bolesnych stanach emocjonalnych, w odpowiedzi na nie poczułam falę własnej niemocy. Co tam wpisy! Sama dobrze pamiętam swoje podtopienia, a także zatopienia, kiedy cała byłam w strachu, smutku czy napięciu i nie umiałam znaleźć dostępu do tej wewnętrznej Postaci, która powiedziałałaby: widzę cię. A to właśnie najbardziej by mi pomogło - nie chodzi o głos, który by mnie ochrzanił, strofował, pocieszał czy wytaczał armaty w stylu „inni mają gorzej”. Chodzi o to, żeby kiedy robi się ciężko i grozi nam zalanie własnymi uczuciami, zatopienie w nich, umieć rozpoznać w sobie Tę, Która Widzi, znaleźć wewnętrzne oko, spokojne i czułe.

Przeciwnieństwem wydaje mi się jakiś rodzaj symbiozy z własną uczuciowością. Kiedy widzę osobę, która jest w symbio-

Kiedy robi się ciężko, trzeba umieć rozpoznać w sobie *Tę, Która Widzi*

ze z sobą samą, czuję, że nie mam jak jej pomóc, nawet jeśli, formalnie rzecz biorąc, ona mnie o to prosi - jeśli jest tylko ta, która cierpi, i nie ma instancji centralnej, która to cierpienie chce zobaczyć, objąć czułym spojrzeniem, a potem szukać, często mozolnie, drogi powrotnej do radości, nie będzie nic poza cierpieniem. Ten rodzaj symbiozy ze sobą podobny jest do pozycji ofiary czy męczennicy, która wyciąga rękę po pomoc, ale nie daje się wyciągnąć z topieli, gęstwy.



**NATALIA
DE BARBARO**

- psycholożka, autorka bestsellerowej „Czułej przewodniczki. Kobiecej drogi do siebie”

Jak znaleźć koniec nitki, żeby dotrzeć do pozycji nazywanej - według różnych podejść - Obserwatorem, Patrzącą, Wyższym Ja? Jak się samej za własne włosy z topieli wyciągnąć? Nie odnalazłam na to jakiejś jednej odpowiedzi, nie wierzę też w jednorazowe akty przemieniające wszystko. Owszem, Eckhart Tolle doświadczył tego rodzaju objawienia, które sprawiło, że kiedy obudził się rano następnego dnia, wszystko wydało mu się piękne i świeże - i w takim stanie otwarcia na świat już pozostał, jeśli wierzyć jemu samemu i wydawcom jego kolejnych bestsellerowych książek. Ja Świadome (któremu Tolle przeciwstawia Ego) zapanowało nad jego wcześniejszym nie-szczęśliwym życiem. Nie mam powodów, żeby temu nie ufać, i jestem wdzięczna za tę dość hollywoodzką w swoim przebiegu inspirację. Sama jednak potrzebuję codziennych narzędzi, żeby zapobiegać własnym potencjalnym zapaściom. Sprawdzam mi się poszukiwanie wewnętrznej hierarchii właśnie - jest ta, która czuje te wszystkie radości, zachwyty, ale też mniej przyjemne stany, i ta, która to czucie obejmuje spokojnym spojrzeniem.

Ostatnio przeczytałam o „rodzicielstwie latarni morskiej”. To koncept Kennetha Ginsburga, pediatry i autora książki o budowaniu dobrych relacji z dziećmi, który właśnie latarnię morską uznał za dobrą metaforę tego, czym powinien dla dziecka być rodzic. Latarnia morska stoi, także wśród sztormów i burz, i rzuca światło tam, gdzie jest ciemno. Brzmi dobrze, wychodzi różnie. Ale próbować trzeba. I być może w tej sekwencji, którą teraz dopiero uczymy się odwracać, najpierw w sobie samej warto odnajdywać tę latarnię, co to by oświetlała nasze często wzburzone wody. ●

Mama w pracy, tata w domu

Jeśli kobieta szybko wraca do pracy, uważa się ją za złą matkę. Jeśli zostaje w domu – za kurę domową

Z ANITĄ ROGALSKĄ ROZMAWIA
MAGDALENA WARCHALĄ-KOPEĆ

Pandemia skomplikowała sytuację kobiet. To głównie one musiały łączyć pracę zdalną z nadzorem nad zdalną edukacją dzieci, spadły też na nie dodatkowe obowiązki, bo całe życie przeniosło się do domów.

Rok 2020, w którym pandemia przewróciła nasze życie do góry nogami, redakcja „Forbesa” nazwała wprost rokiem kobiet. Stało się tak m.in. dlatego, że za sprawą pracy zdalnej z czasie lockdownu życie zawodowe zaczęło przenikać się z życiem prywatnym. I właśnie praca związana z opieką nad członkami rodziny czy prowadzeniem domu, wykonywana głównie przez kobiety, została zauważona i doceniona.

Pandemia pozwoliła nam zajrzeć za kurtynę dzielącą oba światy?

Zmiana zachodziła stopniowo. Czasami w dość zabawny sposób, ponieważ w tle widzieliśmy toczące się życie rodzinne. Mężczyźni starali się nieco dłużej ukrywać swoją prywatność, jednak o ile mogłoby się to udać przez tydzień czy dwa, o tyle w dłuższej perspektywie okazało się niemożliwe. Takie widoki stały się codziennością również w przypadku mężczyzn. Ostatnio menedżer z działu finansów pojawił się z kilkumiesięcznym dzieckiem na rękę. Uśmiechaliśmy się, widząc malarstwo, ale on z kamienną twarzą mówił o cyfrach. Czy stracił na profesjonalizmie? Przeciwnie! Pozostał kompetentnym specjalistą, a jednocześnie wszyscy zobaczyli, że poza pracą ma inne życie i jest w tym życiu fajnym ojcem.

Przed pandemią niewyobrażalne było, że mężczyzna wejdzie na spotkanie i powie: „Przepraszam za swoje roztargnienie, ale całą noc nie spałem, bo dziecko płakało”. A przecież nieprzespane noce zdarzają się i kobietom, i mężczyznom. Kobiety po prostu bardziej otwarcie o tym mówiły, co utrwalało stereotyp, że trudy rodzicielstwa to sprawa

tylko jednej płci. Ale ostatnio mężczyźni coraz częściej potrafią przyznać: „Głowa mi pęka, bo dziecko cały czas hałasuje”, albo usprawiedliwić się, że nie wezmą udziału w spotkaniu online, bo wydarzyło się coś nieplanowanego albo muszą odebrać syna ze szkoły.

Rok 2022 będzie ich rokiem?

Moim zdaniem powinien to być rok rodziców. W Philip Morris zdajemy sobie sprawę, że osoby wychowujące małe dzieci mają w życiu inne, dodatkowe wyzwania. Dlatego staraliśmy się je wspierać w godzeniu życia zawodowego z prywatnym. Pomagają nam w tym różne narzędzia, m.in. składające się na nasz nowy program „Happy Parents”. Zaczęło się od dopłat do zasiłków opiekuńczych. W czasie pandemii korzystali z nich pracownicy, którzy nie mogli wykonywać pracy zdalnie. Były to głównie kobiety. Zmieniło się to jednak, gdy zdecydowaliśmy, że do oferowanych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych 80 proc. zasiłku dodamy z własnego budżetu 20 proc., aby pracownik nie był stratny. Wówczas się okazało, że z 300 naszych pracowników, którzy skorzystali z takiego zasiłku, połowę stanowili mężczyźni.

Mężczyźni nie biorą urlopów rodzicielskich i zasiłków opiekuńczych, bo dla domowego budżetu jest lepiej, gdy to pensja żony zostanie obniżona?

Wraz z fundacją Share the Care przeprowadziliśmy badanie wśród naszych pracowników. Ponad 90 proc. respondentów twierdziło, że ojcowie i matki mogą tak samo dobrze wykonywać funkcje opiekuńcze wobec dziecka, i to niezależnie od jego wieku. Natomiast gdy pytaliśmy, dlaczego z urlopów rodzicielskich zdecydowanie częściej korzystają kobiety niż mężczyźni, panowie

przyczyniali przede wszystkim argument finansowy. Z jednej strony bardzo chcą się angażować w życie dziecka i być bliżej niego, ale z drugiej strony kalkulują, ile rodzina straci, gdy wezmą urlop. Nawet w rodzinach, w których kobieta i mężczyzna zarabiają podobnie, dla mężczyzny istotne jest, by nie tracił części swojego wynagrodzenia.

Druga obawa, do której przyznawali się mężczyźni, to ta, że gdy będą na urlopie, coś ich w pracy ominie, np. stracą możliwość wzięcia udziału w fajnym projekcie.

Trzeci argument, ważny dla obu płci, związany był ze społeczną akceptacją dokonanych wyborów. Kobiety podkreślały,

Menedżer pojawił się na zebraniu online z dzieckiem na ręku.

Jego profesjonalizm nie ucierpiał

że ich decyzja o pozostaniu z dzieckiem w domu lub powrotem do pracy zawsze jest oceniana. Jeśli kobieta szybko wraca do pracy, w oczach wielu osób jest złą matką. Jeśli zostaje w domu, część osób uważa ją za kurę domową. Ojcowie, którzy zdecydowali się wziąć urlop rodzicielski, też często słyszą np., że z ich żoną jest coś nie tak.

Nie chcemy mówić kobietom, że muszą podzielić się z mężem urlopem, a mężczyznom – że jeśli nie skorzystają z urlopu, będą złymi ojcami. Naszą rolą jest pokazywać, jakie prawa i możliwości ma pracujący u nas rodzic, usunąć ograniczające go bariery. A decyzję zostawić zainteresowanym.

Jak to robicie?

Zatrudniamy w Polsce ponad 4 tys. osób, a dodatkowo mamy blisko 3 tys. współpracowników. To bardzo różnorodna grupa, w której każdy ma własne zdanie na temat

tego, co jest dobre dla niego samego i jego rodziny. Naszą rolą jest usuwanie barier przeszkadzających pracownikom w podjęciu właściwej według nich decyzji. Słyszając od zatrudnianych przez nas mężczyzn, że chcieliby korzystać z urlopów rodzicielskich, ale mają obawy związane z finansami czy akceptacją ich wyboru przez współpracowników, zdecydowaliśmy się na konkretne działania pod szyldem „Happy Parents”. Chcemy też zawczasu przygotować rodzica do przejścia na urlop, aby jego w trakcie nie zaprzętał sobie głowy sprawami służbowymi, bo będzie miał na głowie inne rzeczy. Zapewniamy, że jeśli podczas jego nieobecności będą przyznawane podwyżki, to też go obejmą. Jeśli powracający rodzic nie korzysta z kodeksowych form obniżenia wymiaru pracy, sam może też wybrać, czy przez pierwszy miesiąc po urlopie chce pracować na pół etatu, otrzymując 100 proc. wynagrodzenia, czy od razu wrócić na cały etat i rozpocząć pracę w pełnym zakresie. Opcji jest kilka. Co ciekawe, wiele osób woli to drugie rozwiązanie. Koleżanka, która po trzech latach nieobecności w firmie wróciła do zespołu marketingowego, pomimo namów, by skorzystała z tego luźniejszego miesiąca, nie zdecydowała się na to. Jak mówiła, nie mogła się już doczekać, żeby znów pracować pełną parą.

W przyszłym roku ma zostać wprowadzony dwuniesięczny płatny urlop ojcowski. Jeśli tata go nie wykorzysta, urlop przepadnie. Prof. Małgorzata Fuszara, ekspertka w sprawach równości, mówiła mi jednak ostatnio, że jej zdaniem większość ojców i tak zrezygnuje z tego urlopu.

Między innymi z tego powodu już teraz angażujemy się w otwarte dyskusje pozwalające na wypracowanie rekomendacji, jak tę dyrektywę można wdrożyć. Podpatrujemy rozwiązania z innych krajów, które już taki urlop wprowadziły. Część państw poszła nawet dalej, dzieląc cały urlop rodzicielski po połowie między mamę i tatę.

Każde społeczeństwo jest jednak inne. Na razie nie do końca wiadomo, co zadziała w Polsce. Podoba mi się jednak, że urlopu ojcowskiego nie można oddać matce. To oznacza, że nikt nikomu niczego nie zabiera – po prostu ojciec dostaje możliwość i sam decyduje, czy z niej skorzysta. Naszą rolą jest zachęcać pracujących w naszej firmie ojców, żeby się na to zdecydowali. Nie będzie to łatwe. Nawet w krajach takich jak Szwecja, gdzie podobne rozwiązanie już zostało wdrożone, nie wszyscy ojcowie się na to decydują. Dlatego skupiamy się również na takim zorganizowaniu pracy, aby mężczyzna mógł iść na urlop ze świadomością, że firma przygotowała się na jego nieobecność i cierpliwie poczeka na jego powrót. Nie



ANITA ROGALSKA

– dyrektorka działu Ludzie i Kultura
w Philip Morris Polska i Kraje Bałtyckie

chcemy, by pracownik obawiał się pretensji ze strony przełożonych i współpracowników.

Szkopuł w tym, że gdy kobieta jest w ciąży, jej współpracownicy spodziewają się, że za jakiś czas skorzysta z urlopu. Mężczyzna może poinformować o chęci skorzystania z urlopu rodzicielskiego z trzytygodniowym wyprzedzeniem, nie wiadomo, jak będzie w przypadku nowego urlopu ojcowskiego. Dlatego zachęcamy pracowników, by dawali nam czas na przygotowanie się do ich nieobecności. To wcale nie jest takie trudne ani kosztowne, ale wymaga dobrej organizacji.

Warto jednak podjąć ten wysiłek, bo wiele badań mówi, że im wcześniej mężczyzna zaangażuje się w opiekę nad dzieckiem, tym bardziej rozwijają się jego funkcje opiekuńcze. Wpływa to nie tylko na jego długoterminową relację z dzieckiem, ale także na relację z partnerką. Mężczyźni odkrywają nowy świat, dużo bardziej doceniają rolę, jaką ma do spełnienia rodzic, wartość bycia blisko. W efekcie później lepiej balansują swoją pracę z życiem prywatnym. Gdy dziecko jest starsze, częściej biorą zwolnienia w razie jego choroby. Częściej biorą na siebie także opiekę nad starszymi rodzicami, nie zakładając, że to rola córki czy synowej. Wydawać by się mogło, że gra toczy się tylko o dwa miesiące, a tak naprawdę pozytywne skutki tego urlopu rzutują na całe życie.

Może w dłuższej perspektywie pozwoli to zniwelować lukę płacową? Obecnie mężczyźni mniej chętnie biorą urlopy, bo zarabiają więcej, zaś kobiety zarabiają mniej, bo pracodawcy rekompensują sobie w ten sposób ich potencjalne nieobecności. To błędne koło.

Ostatnio prof. Fuszara zwracała uwagę, że wiele firm uważa, iż problem różnicy wynagrodzeń ich nie dotyczy. Nie bazują przy tym na twardych danych. My też byliśmy o tym przekonani, ale postanowiliśmy to zweryfikować. Kilka lat temu poprosiliśmy szwajcar-

ską Equal Salary Foundation o przeprowadzenie audytu pod tym kątem. Przeszliśmy bardzo skomplikowany kilkumiesięczny proces. Na koniec otrzymaliśmy potwierdzenie, że za tę samą pracę płacimy kobietom i mężczyznom tak samo. Jesteśmy jedyną firmą w Polsce, która otrzymała taki certyfikat.

Niektórzy pracodawcy twierdzą, że kobiety na rozmowach kwalifikacyjnych proszą o niższe pensje niż mężczyźni, nie ma zatem sensu płacić im więcej.

Rzeczywiście, zwłaszcza na etapie wchodzenia do organizacji, kiedy kandydatki do pracy nie znają jeszcze dobrze naszej kultury, w czasie rozmowy kwalifikacyjnej deklarują niższe oczekiwania dotyczące wynagrodzenia. Jednak my dokładnie wiemy, ile chcemy płacić za pracę na danym stanowisku. Dlatego jeśli propozycja kandydatki jest poniżej ustalonych widełek, składamy jej wyższą ofertę. Oczywiście, moglibyśmy na krótki czas dać jej niższe wynagrodzenie i na tym zyskać, ale byłoby to nieuczciwe. Nie chcemy, by ona potem odkryła, że zarabia mniej niż inni, i czuła się oszukana.

Na szczęście spotykam coraz więcej kobiet, które potrafią swobodnie rozmawiać o oczekiwanej wynagrodzeniu czy podwyżce.

Czym się różnią zespoły męskie od mieszanych?

Obecność kobiet zmienia dynamikę zespołu. Kobiety częściej zwracają uwagę na aspekt współpracy, rozwoju pracowników. Im bardziej zróżnicowany zespół – nie tylko ze względu na płeć, ale też np. na narodowość – tym więcej różnych punktów widzenia, które działają inspirująco na cały zespół, i tym lepsze wyniki biznesowe firmy. Są na to badania. Z tych zrealizowanych przez McKinsey wynika, że inkluzywne podejście firm, przejawiające się m.in. w promowaniu kobiet na stanowiskach zarządzających i kierowniczych, pozwala zwiększyć dochody firmy nawet o blisko 50 proc. Mamy więc sytuację win-win. Każda strona zyskuje, i to na wielu płaszczyznach. ●

Znajdź w sobie siłę
i bez strachu
walcz o to, co słuszne.

**#NIEUSTRASZONA
W PRACY**

PARTNER GŁÓWNY:
STATE STREET.

Więcej historii nieustraszonych w pracy:
[Wysokieobcasy.pl/nieustraszonawpracy](https://wysokieobcasy.pl/nieustraszonawpracy)

Niewidoczne

DOROTA
WARAKOMSKA



Uprasuj mi koszulę!”, krzyczy mężczyzna. Początek 2008 r., demokratyczne wybory w New Hampshire. Te słowa skierowane są do Hillary Clinton. „Seksizm! Żywy i ma się dobrze” – odpowiada kandydatka na urząd prezydencki. Oczywiście, przecież od wieków zmuszanie kobiet do wykonywania społecznie pogardzanej, nieopłacanej i brudnej pracy ma je dyscyplinować.

O zapomnianej historii kobiet i roli pracy domowej opowiada wystawa w Muzeum Warszawy „Niewidoczne. Historie warszawskich służących”. Uświadamia, jaki ogrom pracy dźwigają na swoich barkach. Niezauważane, pomijane. W XIX w. I dziś.

Czy wiecie, że na przełomie XIX i XX w. blisko 20 proc. wszystkich osób pracujących w Warszawie to były służące? Świat międzywojennych służek przeminął wraz z nastaniem socjalizmu. Nie zniknęła jednak sama praca domowa ani też społeczne obciążenia. Jak mówi mi Zofia Rojek, kuratorka wystawy, mężczyźni budowali nowy świat wraz

ze swoimi partnerkami, które – by nie zapominać o swojej „kobiecości” – po wspólnym jeżdżeniu traktorami prały i karmiły dzieci.

Konserwatywny patriariat ma się wciąż dobrze, co udowadniają przeprowadzane co pięć lat przez CBOS badania. Nadal, mimo feminizmu, postępu i dostępu do sprzętu, aż 70 proc. prac domowych wykonują kobiety. Poświęcają na to dwa razy więcej czasu niż mężczyźni. Oczywiście, są wyjątki. Sama mam z dzieciństwa obraz ojca gotującego, robiącego przetwory, cerującego dziury i obraz mamy, światowej kobiety zajętej pracą. Wyjątki jednak nie zmieniają reguły.

Służące, dotąd na drugim planie, są wreszcie głównymi bohaterkami opowieści

Służące, dotąd na drugim planie, na zapleczu codzienności, zawsze zajęte, są wreszcie głównymi bohaterkami opowieści. Wystawa w Muzeum Warszawy to prawdziwie herstoryczna opowieść, uzupeł-

niona o prace współczesnych polskich artystek. To ważna wystawa dla nas wszystkich. Dla tych, które zawodowo sprzątają, gotują, opiekują się dziećmi i osobami starszymi, dla tych, które robią to dla bliskich, i dla tych, które budują partnerskie związki. ●

| Dorota Warakomska – dziennikarka, publicystka

Wyuczona bezradność

MONIKA
PŁATEK



Spieszyła się. Źle poczuła się już na pasach. Gdy traciła przytomność, przemknęła jej myśl, że ludzie pomogą, przecież jest z małym dzieckiem.

Przechodnie reagowali zniecierpliwieniem, nikt nie pospieszył z pomocą ani dziecku, ani kobiecie.

My, Naród? Nie, zwyczajne zbiorowisko ludzi żyjących czasowo na tym terytorium, znów nie zdaliśmy egzaminu z człowieczeństwa. Skąd się bierze to psychiczne odrętwienie i znieczulica?

Czy to wynik strachu i ślepego posłuszeństwa wobec władzy? Czy raczej przejaw wyuczonych bezradności, poczucia, że już nic i tak od nas nie zależy?

Pies rażony prądem w okrutnym eksperymencie Martina Seligmana, doznając opresji, nad którą nie miał kontroli, poddawał się apatii, przestawał szukać ratunku, tracił nadzieję. Nie dostrzegał szans na zmianę sytuacji nawet wtedy, gdy ona istniała.

Dojmujące poczucie bezradności i niemocy jest naszym udziałem wobec systemowego, demonstracyjnego przyzwolenia na

łamanie obowiązującego prawa. Widzimy i rozumiemy tego skutki. Podpisujemy apele sprzeciwu. Wychodzimy na ulice. I mimo to nadal bezwzględnie wypchnięci, poniżeni, pobici, zmarznięci na polskiej granicy ludzie tracą życie. Nadal, z powodów politycznych, kobiety w ciąży narażone są w Polsce na brak przestrzegania ich praw i zagrożenie zdrowia i życia. Coraz głośniejsze i butniejsze rozbrzmiewają w przestrzeni publicznej faszystowskie, jawnie antysemitki, homofobiczne, ksenofobiczne słowa. Ignorujemy pandemiczne zagrożenia.

Rzecz w tym, że ową bezradność można pokonać. Wystarczy urealnić rzeczywistość. To nie bierze się z powietrza, z samego podpisania apelu czy udziału w proteście. Jest skuteczne w akcie pochylecia się nad nieprzytomną i dzieckiem. To ratuje życie, nadzieję i chroni przed wyuczoną bezradnością. ●

Monika Płatek – dr hab., prof. Uniwersytetu Warszawskiego, kierowniczka Zakładu Kryminologii w Instytucie Prawa Karnego na Wydziale Prawa i Administracji

OSZAŁAMIAJĄCY PORTRET KOBIECEJ FURII

POWIEŚĆ AUTORKI REPORTAŻU „TRZY KOBIETY”



**Proza Taddeo
aż skrzy. Widać
w niej talent
do celnych uwag
i przesywających
obserwacji.**

„The New York Times
Book Review”

Taddeo pokazuje, że siostrzeństwo to nie modny hashtag z Instagrama, ale odważny akt buntu wobec świata, w którym jedna kobieta wciąż ma być śmiertelnym wrogiem drugiej. „Zwierzę” przepętia wściekłość przeciwko takiemu światu. Równocześnie to powieść zmysłowa jak erotyk i bezwzględnie rozliczająca się z erotyką. Pełna namiętności i precyzyjna w opisie jej nadużyć. Po #metoo nie czyta się już Henry’ego Millera, czyta się Lisę Taddeo.

KAROLINA SULEJ

JUŻ W SPRZEDAŻY

CZYTASZ W PAPIERZE? ZAJRZYJ NA  KULTURALNY SKLEP.PL
WOLISZ EBOOKI/AUDIOBOOKI? ZAPRASZAMY NA  publio.pl

MATRONAT



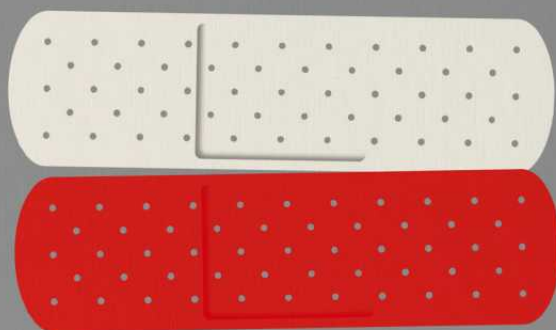
**Wydawnictwo
Agora**

16 DNI PRZECIW PRZEMOCY WOBEC Kobiet

10 LAT KONWENCJI STAMBULSKIEJ



TO PATOLOGIA, ŻE W XXI WIEKU KOBIECY
NADAL NIE MOGĄ BYĆ BEZPIECZNE WE WŁASNYM DOMU
SYLWIA SPUREK



NASZA KONWENCJA



**Pobierz
bezpłatnego
E-BOOKA**



**MĘZCZYŹNI
PRZECIW
PRZEMOCY**

