MAGAZYN OPINII

Pismo.

LISTOPAD 2026 | NR 11 (107)

SĄSIEDZI / СУСІДИ

Gość w dom, gość won

ZDROWIE

Tabu męskiej niepłodności

KULTURA

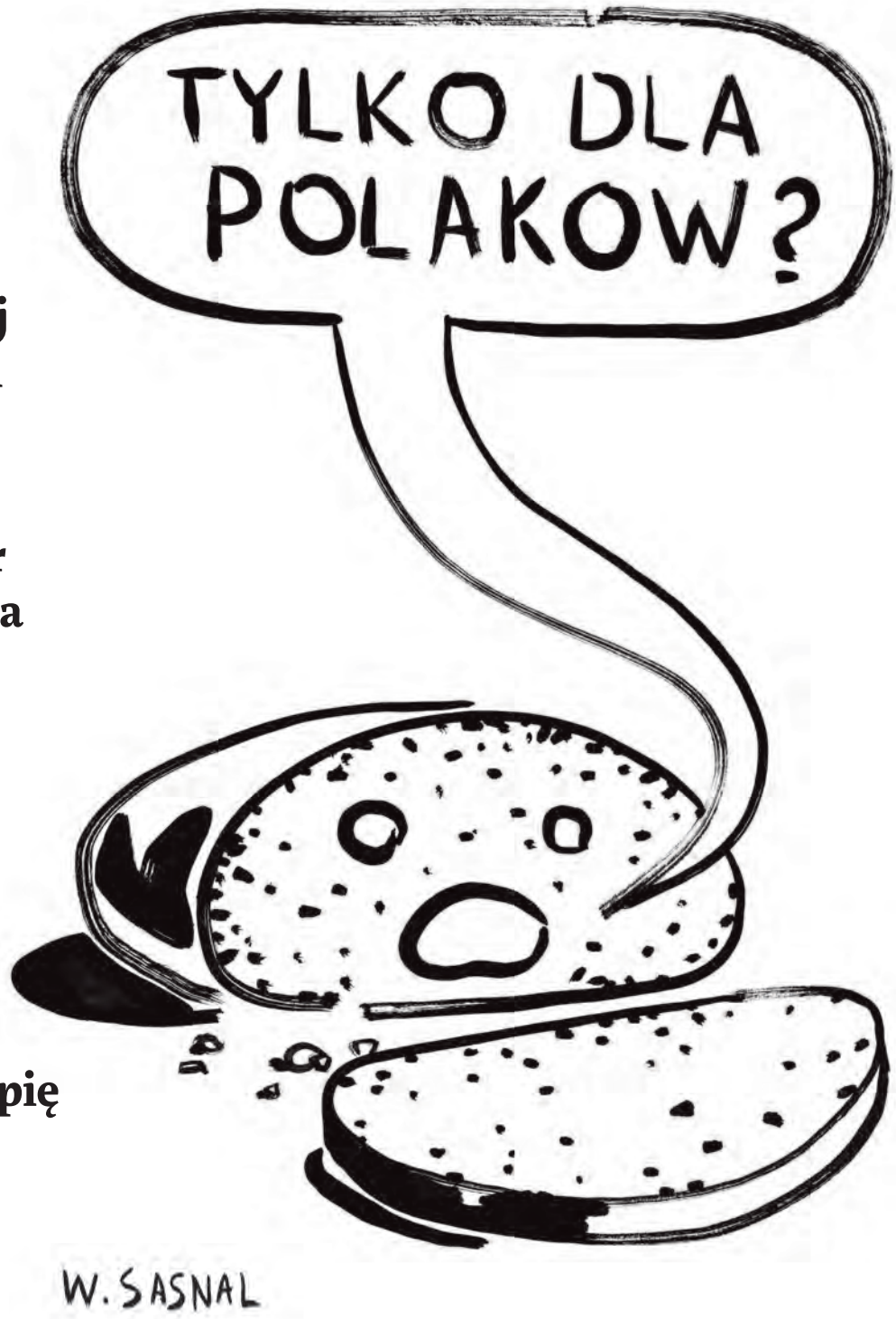
Joanna Bator Suzanne Vega

DOBROSTAN

Czy sztuka może leczyć?

PSYCHOLOGIA

Wojny o psychoterapię



CENA: **24,99 zł** (W TYM 8% VAT)
ISSN 2544-5022 INDEKS 422258
9 772544 502609 11>

MAGAZYN OPINII

Pismo.

LISTOPAD 2026 | NR 11 (107)





Zaczytaj się w najlepszych esejach „Pisma". Pogłębiaj refleksję o relacjach.

Dowiedz się:

- dlaczego tak niewielu młodych ludzi znajduje miłość?
- jak przyjaźń buduje naszą rezyliencję?
- kim są mężczyźni, którzy chcą zamknąć usta kobietom?

Zeskanuj kod QR lub wejdź na magazynpismo.pl/wybor-esejow i wypróbuj miesięczną prenumeratę z dostępem online. Możesz zrezygnować, kiedy chcesz.

MAGAZYN OPINII
Pismo.
LISTOPAD 2026

PROZA

Studnia | 6
DOROTA BORODAJ

Ta, która opowiada | 86
JOANNA BATOR

POEZJA

Przedpołudnie | 3
WOJCIECH BONOWICZ

*** * *** | II
ŁESIA UKRAINKA

Zamek Norham, świt | 43
JULIA SZYCHOWIAK

APTECZKA

Co w niej trzyma… | 73
SUZANNE VEGA, pyta MATEUSZ ROESLER

W KADRZE

Korzenie i gigant | 4
ARTEM HUMILEVSKYI

FOTOREPORTAŻ

(nie)znajomi | 44
ALBERT SŁOWIŃSKI

KOMIKS

Kamień | 74
KA MOCHI

MINIATURY
ARTUR BLUSIEWICZ

OKŁADKA

Tylko dla Polaków?
WILHELM SASNAL

TEKST OKŁADKOWY

12 | **Dlaczego nie lubimy Ukraińców (choć byłoby warto)**
KAMIL FEJFER bada, skąd się biorą fałszywe przekonania o naszych sąsiadach

ROZMOWA

26 | **To nie jest tylko w twojej głowie**
AGATA SIKORA rozmawia z psychologiem profesorem PRZEMYSŁAWEM BĄBLEM

REPORTAŻ

36 | **Mężczyzna niepłodny. I nierozmowny**
GRAŻYNA LATOS pyta, dlaczego to wciąż temat tabu w gabinecie lekarskim

ESEJ IDEE

54 | **Strategie uciszania**
DOMINIKA BYCHAWSKA-SINIARSKA i ALEKSANDRA GLISZCZYŃSKA-GRABIAS piszą o tym, co dziś zagraża wolności słowa

ESEJ KULTURA

66 | **Jak przestać nie być artystą. Sztuka na receptę**
DELLFINA DELLERT o dobroczynnym wpływie sztuki na zdrowie psychiczne

78 | **Modlitwy z globalnego świata**
ZUZANNA KOWALCZYK o tym, czy Zachód wpłynął na duchowość Wschodu

FELIETON

2 | **Krótkie pragnienia**
KAROLINA LEWESTAM // MYŚLI ZNIKĄD

84 | **Święta Mama**
ZOFIA PŁOSKA-CZARTORYSKA o JANIE BAČYNSJKYM // W RAMACH

94 | **O prawie do umierania i wskrzeszających technologiach**
MAGDALENA BIGAJ // LISTY Z CYFROWEGO ROJU

96 | **Prosta historia**
AGATA ROMANIUK // COŚ NA RZECZY

ILUSTRACJE W TYM NUMERZE: ANNA GŁĄBICKA-MRÓZ, PAWEŁ JOŃCA, URSZULA PALUSIŃSKA, PIOTR PERŁOWSKI, ELINA PYROHOVA, BARTOSZ TROJANOWSKI, MARCELI ZAJĄC

Pismo.
MAGAZYN OPINII

Pismo. Magazyn Opinii
magazynpismo.pl

Wydawca: Fundacja „Pismo”
ul. Świeradowska 47,
02-662 Warszawa
KRS: 0000689263, NIP: 1182150957

Prezes zarządu: Andrzej Matuszyński
Członkinie zarządu: Inez Jaworska, Urszula Kifer

Redaktorka naczelna: Urszula Kifer **Zastępczyni redaktorki naczelnej:** Katarzyna Kazimierowska
Redaktorka prowadząca: Magdalena Kicińska **Redaktor ds. fact-checkingu:** Marcin Czajkowski
Felietony: Magdalena Bigaj, Karolina Lewestam, Agata Romaniuk **Redakcja:** Joanna Dolecka, Sylwia Niemczyk, Julia Pańków, Zofia Sawicka, Ilona Turowska **Korekta:** Tatjana Krajowska-Kukiel, Katarzyna Rogowska, Dorota Śrutowska
Dyrekcja artystyczna: Karolina Mazurkiewicz **Skład i łamanie:** Marta Juchnowicz-Bierbasz
Wydanie cyfrowe: Ewa Pluta (wydawczyni) **Menedżerka pozyskiwania przychodów i marketingu:** Inez Jaworska
Marketing: Anna Galewska **Media społecznościowe:** Marta Szymczyk **Prenumerata i subskrypcja:** Marcin Lipiec, Łukasz Tofil **Koordynator projektów i współprac:** Mateusz Roesler

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania.
Reklama: reklama@magazynpismo.pl, redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i ma prawo do odmowy publikacji.



KAROLINA LEWESTAM,
dziennikarka i redaktorka. Obroniła doktorat z filozofii na Uniwersytecie Bostońskim. Wielokrotnie nominowana do nagrody Grand Press. Członkini redakcji „Pisma".

FELIETON // MYŚLI ZNIKĄD

Krótkie pragnienia

Jak patrzeć na książki, filmy, media i świat, kiedy coraz trudniej ułożyć sobie tożsamość? Opinie i przekonania, które próbują się nie przejmować, że płyną coraz bardziej znikąd. Więcej na **magazynpismo.pl/mysli-znikad**

Czasem nie mogę uwierzyć, jak trudne i nieprzyjemne potrafi być życie, a czasem znów niewiarygodna staje się dla mnie jego cudowność – jak teraz, kiedy jadę pociągiem z Londynu do Brukseli (Pociągiem! Pod wodą! Do Brukseli!) i czytam najnowszą powieść Rachel Cusk (Czytam! Powieść! Cusk!). Powieść nosi tytuł *Life of M* (*Życie M*) i – jak głosi plotka – traktuje o życiu aktorki Natalie Portman. I faktycznie, tytułowa M, wielka gwiazda filmowa, dzieli z Portman większość życiorysu.

Jedna scena mnie uderza: narratorka umawia się z M w ogródku hotelowym, ale kiedy dociera na miejsce, konsjerż tłumaczy, że ogródek po lecie niestety został zamknięty. Na to wpada spóźniona M i grzecznie pyta, czy mogą usiąść w ogródku. Konsjerż natychmiast uruchamia batalion uśmiechniętych pracowników, którzy otwierają wielkie szklane drzwi, włączają zewnętrzny grill i ściągają zimowe pokrowce z krzeseł. „Tak zachowywały się rzeczy i przedmioty wokół niej. Rzeczywistość była plastyczna, zawsze się poddawała i zmieniała swoje zasady" [przeł. K.L.].

To sprawia, że odkładam książkę i zamiast nadal cieszyć się jazdą pociągiem, zaczynam obsesyjnie myśleć o... śmierci. Śmierci jako ostatecznym stanie homeostazy. Bo czym życie różni się od nieżycia? Tym, że przeorganizowuje się w odpowiedzi na okoliczności. Życie ma przewagę nad nieżyciem, gdyż odczuwa dyskomfort i aktywnie z nim walczy – lód się stopi w słońcu, kamień zostanie zwiany z klifu do morza, ale zwierzę ucieknie przed gorącem w cień i schowa się, zanim wygra z nim wiatr. Ponieważ życie odczuwa dyskomfort, produkuje pragnienia: chce uciec przed słońcem, chce ochronić się przed wiatrem. Życie jest poszukiwaniem lepszego w warunkach ciągłego tarcia. Życie sięga poza sytuację doraźną, orientuje się ponad przeszkodę. Ono jest po to (o ile można powiedzieć, że cokolwiek w naturze jest po coś), żeby stawiać czoła trudnościom.

Ale pragnienia, mimo że stanowią samą istotę życia, mają na celu samounicestwienie. Cusk (narratorka, ale Cusk zawsze pisze o sobie) i Portman (a może M) stoją w tym samym hotelowym lobby. Cusk chce wejść do ogrodu, ale nie może – musi obejść tę trudność, może przeżyć rozczarowanie, może przekupić konsjerża, może wymyślić inne dobre miejsce spotkania. Musi działać. M chce wejść do ogrodu i wchodzi. To pragnienie nie napotyka oporu, jest „krótkie", bo bardzo mu blisko do spełnienia. Prawie wszystkie pragnienia M są krótkie, tym krótsze, im więcej ma urody, sławy i pieniędzy. A jeśli skrócą się całkiem, jeśli znikną, nie będzie już życia, będzie kamień. Gdyby wszystko, czego chcemy, dało się osiągnąć jednym drgnieniem oka, właściwie można by je równie dobrze zamknąć.

Zawsze zastanawiała mnie moja szczególna niechęć do używania sztucznej inteligencji. Miałam wrażenie, że jest nieracjonalna, bo nie chodziło mi jedynie o nieetyczną formę powstania zyskownego narzędzia z kradzieży dóbr intelektualnych wypracowanych przez innych, nie chodziło mi o zużycie wody, nie byłam wyłącznie przeciwko antydemokratycznej koncentracji władzy, jaką bez wątpienia przyniesie AI. Tak naprawdę jakiś inny instynkt sprawiał, że moje trzewia odruchowo protestowały – i teraz prosta scena (dwie kobiety, ten sam cel, tylko jedna frustracja) uświadamia mi, że po prostu boję się śmierci. Nie śmierci jako bólu, ale śmierci jako radykalnego skrócenia pragnień; miejsca, w którym nie ma sensu chcieć, bo wszystko jest blisko, a hotelowe ogrody otwierają się przed nami, zanim zdążymy chcieć do nich wejść.

Radość to pokonanie drogi, tym większa, im droga jest dłuższa. Dojeżdżam do Brukseli, kiedyś tak dalekiej, a dzisiaj, jak ogród, na wyciągnięcie ręki.

Cykl *Myśli znikąd* sponsoruje **Instytut Kultury Miejskiej** w Gdańsku.

Przeczytaj lub wysłuchaj innych tekstów tej autorki na **magazynpismo.pl/lewestam-karolina**

rysunek ANNA GŁĄBICKA-MRÓZ

POEZJA

Przedpołudnie

WOJCIECH BONOWICZ

—

Tego dnia miałem dużo roboty.
Usiadłem na rozkładanym krześle
i patrzyłem bezradnie na ogród.
Chwile mijały. Wczoraj pod oknem
na tarasie znalazłem martwego kosa.
Zawinąłem go w foliową torbę
i postanowiłem zakopać. Leżał jeszcze
na szafce z narzędziami a ja patrzyłem
na ogród i słuchałem śpiewu ptaków.
Było pięknie powietrze było ciągle
wilgotne a koty pokładły się wszystkie
z wyjątkiem Lusi. „Za pół godziny
zacznę", powtarzałem w myślach.
„Za pół godziny zacznę".

WOJCIECH BONOWICZ

poeta, publicysta, autor wielu tomów poezji, rozmów i książek biograficznych, m.in. *Tischner. Biografia* (2020). W 2018 roku został nominowany do Nagrody Literackiej Nike za tom *Druga ręka*. W 2023 roku jego tom *Wielkie rzeczy* otrzymał nominację do Nagrody Poetyckiej im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego.

W KADRZE

zdjęcie i tekst

ARTEM HUMILEVSKYI

KORZENIE – PODRÓŻ W POSZUKIWANIU TOŻSAMOŚCI
cykl z lat 2022 – (2026)

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji zacząłem pracować nad nową serią zatytułowaną *Korzenie*. Wspólne nieszczęście obudziło w Ukraińcach jakiś nieuświadomiony kod – wszyscy, nawet ci mieszkający w najodleglejszych zakątkach świata, poczuli zew swojej ojczyzny, swojej tożsamości i wolności.

Cykl powstał podczas wojny i dotyczy ducha, siły korzeni i więzi między nami. W nowych pracach kontynuuję podróż do odkrywania wewnętrznej jaźni, którą rozpocząłem w poprzedniej serii *Gigant*. W *Korzeniach* zastanawiam się nad nią na innym poziomie, teraz jako częścią społeczności, i szukam nowych skojarzeń tożsamości, które nie będą wynikać wyłącznie z koncepcji narodu. Proponuję nowe obrazy ideologii opartej na fantazji, w których ujawniam podświadome symbole duchowe i pokazuję, jak subtelnie są w nas wplecione.

Zdjęcia z serii *Gigant* oraz rozmowa z autorem na **magazynpismo.pl/korzenie-i-gigant**



DOM (2022)
Podczas pierwszych dni pełnoskalowej inwazji dom stał się pułapką, a jego mieszkańcy – zakładnikami niepewności. Zastygli w oknach, zadając sobie w myślach pytanie: uciekać, czekać czy walczyć?

Więcej zdjęć z tegorocznego cyklu na **magazynpismo.pl/w-kadrze**

ARTEM HUMILEVSKYI, fotograf, ekonom, inżynier. Członek szkoły fotografii artystycznej i konceptualnej MYPH. Laureat wielu nagród, m.in.: Global Peace Photo Award 2022, PinchukArtCentre Prize 2022, finalista Rotlicht Festival 2023, Kolga Tbilisi Photo Award 2025, Rovinj Photodays Award 2025. Urodził się w Mikołajowie w Ukrainie.



Mecenasem cyklu „W kadrze" jest **Fotofestiwal – Międzynarodowy Festiwal Fotografii w Łodzi**.

FOTOFESTIWAL
SZTUKA | WSPÓŁPRACA | SPOŁECZNOŚĆ

PROZA

Studnia

tekst DOROTA BORODAJ

—

Znalazł ją za szopą. Wykopała sobie zagłębienie w ziemi i urodziła. Poprzedniego wieczora matka spojrzała na brzuch suki, napęczniały jak dojrzały owoc, i wyniosła przed dom blaszaną miskę napełnioną wodą.

– Będzie się szczenić lada dzień – powiedziała i podała mu naczynie. – Zanieś jej to i dołóż słomy.

Suka pewnego dnia po prostu się pojawiła. Jej długi tułów osadzony na krótkich łapach wieńczyła nieproporcjonalnie duża głowa. Kosmata, przypalana sierść, cała w kołtunach, dodawała psu objętości, ale po zanurzeniu w nią palców oszustwo szybko wychodziło na jaw. Drobne kręgi i łuki żeber wyczuwalne pod skórą zdradzały, że pod chmurą sierści skrywa się kruche, niemal pozbawione mięśni ciałko.

Przyplątała się do nich niedługo po tym, jak ojca wezwano na front. Wilhelm miał wtedy dwa lata i ich pierwsze spotkanie znał tylko z opowieści matki.

– Opowiedz, jak przyszła – prosił czasem.

– Siedziałeś przed domem – zaczynała po raz tysięczny. – Zostawiłam cię tylko na chwilę przy schodach na ganek i poszłam zdjąć ciasto z pieca. Kiedy wróciłam na podwórze, nigdzie cię nie było.

– Jak mnie wołałaś? – pytał jak zawsze, a matka zwijała dłoń w trąbkę i przykładała do ust.

– Willi! Wilheeeelm! Pobiegłam do studni, od razu pomyślałam, że do niej wpadłeś, dzień wcześniej nakryłam cię, jak wrzuciłeś do środka filiżankę. Kiedy się nachylałam, serce wyskoczyło mi z piersi i chlup!, wpadło do środka.

– I wtedy to usłyszałaś – mówił, a matka kończyła, posłuszna rytmowi opowieści, w której nawet przerwa na oddech przypadała zawsze w tym samym momencie:

– Szczeknięcie, jedno, ale głośne jak sam diabeł. Aż stanęłam na baczność. Wtedy was zobaczyłam. Siedziałeś przy krzaku jałowca, a obok ciebie stała ona i patrzyła mi w oczy jak człowiek. Zawołałam, dałam jej chleba z mlekiem, a ona zjadła i zasnęła na słońcu. I tak już została.

– A twoje serce? – pytał, chociaż zakończenie tej historii też znał już na pamięć.

– Zostało na dnie studni. Ojciec wyłowi je stamtąd, jak wróci.

Wymościli jej słomą kąt w szopie, a zimą, gdy chwytały mrozy, wpuszczali ją do domu. Kładła się przy piecu, a on siadał obok i wsuwał stopy pod jej ciepły brzuch. Matka rozłupywała orzechy, które co roku setkami zrzucało z siebie drzewo na ich podwórku, i podawała mu ich wilgotne wnętrza, a łupiny wrzucała w ogień. Czasem jakiś orzech turlał się pod nos suki, a ona brała go w pysk i jakby od niechcenia miażdżyła zębami z głuchym chrupnięciem. Tylko wtedy widać było, jaką ma siłę, bo nigdy jej nie ujawniała. Nawet gdy w zabawie wkładał jej do pyska rękę, odsuwała głowę i delikatnie lizała jego palce. Nie nadali jej imienia i przywykli do tego braku, a Wilhelm nie myślał o suce inaczej niż „ona". Nigdy nie musiał jej wołać, bo nie zdarzyło się, by stracił ją z oczu na dłużej. Szybko zapomniał, jak to było, zanim się przyplątała, tak jak zapomniał, że w domu oprócz matki i suki miał jeszcze kiedyś ojca.

—

JEGO FOTOGRAFIA wisiała na ścianie, naprzeciwko pieca. Stali na niej obok siebie, razem z matką. Ona w odświętnej sukience z kołnierzykiem, tej samej, którą do dziś trzymała w szafie. On w mundurze rekruta, z porządnej, gęsto tkanej wełny, jakiej pełne wówczas były wojskowe magazyny. Matka trzymała w ramionach becik, patrzyła w obiektyw szeroko otwartymi oczami i Wilhelm wiedział, że szara sukienka i szare oczy na czarno-białym zdjęciu w rzeczywistości są zielone, a becik, w który go zawinięto, miał kolor kurzego żółtka.

Matka zrobiła go na szydełku, gdy Wilhelm rósł w jej brzuchu, a w jednym z rogów wyhaftowała jego inicjały i rok urodzenia: WB, 1937. Wiedział od matki, że aby dotrzeć do fotografa w Grossestadt, musieli



rysunek PIOTR PERŁOWSKI

DOROTA BORODAJ, autorka reportaży, wywiadów, koordynatorka i producentka projektów kulturalnych i edukacyjnych, absolwentka kulturoznawstwa i Polskiej Szkoły Reportażu. Jej teksty ukazały się dotąd m.in. na łamach OKO.press i „Magazynu Kontakt". Autorka książki *Szkodniki. O ludziach, drzewach i maszynach w Puszczy Białowieskiej*.

wynająć furmankę, i że baby we wsi pukały się w głowę.

– Dzieciaka wytrzęsie na tej drodze i na zmarnowanie pójdzie – gderały, ale matka się uparła.

– Nie wytrzęsło w brzuchu, to i nie wytrzęsie poza brzuchem – fukała na baby i wieszała na sznurku niedzielną sukienkę.

Gotową fotografię matka włożyła do grubego, oprawionego w wołową skórę albumu, który z okazji zaręczyn przysłała jej bogata krewna z Breslau. Trzymała w nim jeszcze ślubny portret. Patrzyła z niego poważnym wzrokiem, ubrana w sukienkę uszytą na maszynie po matce, z włosami splecionymi w ciasny koszyk, w który zamiast welonu wpięła świeżo zakwitły wrzos. Bukiecik, który trzymała w jednej dłoni, również był z wrzosu. Drugą dłoń zacisnęła na przedramieniu świeżo poślubionego męża. Ten, z rękoma ułożonymi sztywno wzdłuż ciała, wydawał się tonąć w za dużym garniturze. Zamiast w obiektyw patrzył w nieokreślony punkt poza kadrem. Oboje byli wyprostowani jak dwa świerki i poważni jak na pogrzebie. I bardzo młodzi.

Kiedy nadeszło wezwanie na front, matka wyjęła z albumu zdjęcie z nowo narodzonym Wilhelmem i zamówiła solidną ramę z wiśniowego drewna. Ojciec był jeszcze w drodze do koszar, gdy ona trzema uderzeniami młotka wbiła gwóźdź w ścianę, tuż nad kuchennym stołem, i zawiesiła na nim oprawioną fotografię. Wilhelm nie pamiętał, jakiego koloru są oczy i mundur ojca. Nie potrafił wyobrazić sobie, że zastygła twarz się porusza, że ciemne, mocno zarysowane brwi marszczą się lub unoszą w zdziwieniu. Nie wierzył, że ręce, które ojciec splótł za plecami, jakby nie pozował w mundurze, a w sobotniej koszuli, mogły unosić go do góry tak jak ręce matki. Nie wierzył, że mogły wyciągać się ku niemu na pożegnanie, dwa lata po tym, jak podskakująca na kocich łbach furmanka wiozła ich wszystkich do miastowego fotografa.

– Patrzy na nas i jak wróci, o wszystko będzie pytał – powtarzała matka Wilhelmowi, a on wędrował wzrokiem ku górze i zamiast w oczy ojca patrzył na orła z szeroko rozpostartymi skrzydłami, naszytego na piersi, nad prawą kieszenią munduru.

—

TAMTEGO DNIA Wilhelm i suka jak zwykle siedzieli przy piecu i patrzyli na matkę krzątającą się po kuchni. Nie usłyszeli skrzypnięcia drzwi ani kroków ojca, gdy przechodził przez korytarz i stanął w kuchennym progu. Matka, odwrócona do niego plecami, trzymała właśnie wazę na zupę, gdy odezwał się cicho:

– Agathe.

Waza roztrzaskała się w drobny mak, jeszcze wiele tygodni później znajdowali jej fragmenty między deskami w podłodze.

Zapamiętał ten dzień również dlatego, że suka, która przez te wszystkie lata nie opuszczała go na krok, uciekła. Gdy waza wypadła matce z rąk, pies zerwał się z podłogi i czmychnął na dwór, omal nie przewracając ojca. Wilhelm spojrzał na matkę, ale



ona też jakby mu zniknęła. Cała jej postać zwróciła się ku temu chudemu mężczyźnie w obszarpanym mundurze, który chłopiec rozpoznał po naszytym nad kieszenią orle. Nie od razu dostrzegł, że ojciec podpiera się na drewnianej kuli. Gdy matka pomogła mu zsunąć z nóg buty, okazało się, że prawa noga kończy się tuż pod kolanem, a nogawkę spodni i cholewę wypełniała drewniana, przymocowana do kikuta skórzanymi rzemieniami proteza.

Niczego w tym mężczyźnie nie rozpoznawał. Ojciec chyba czuł wobec niego to samo, bo gdy już wykąpał się i przebrał w czyste ubranie, usiadł za stołem i bez słowa patrzył na Wilhelma. Matka kroiła chleb, ciągle jakby nieobecna, i chłopiec czuł, że został z tym spojrzeniem ojca zupełnie sam.

– Popatrz na mnie – powiedział mężczyzna, a Wilhelm przesunął wzrokiem po jego chudej piersi, ostro zarysowanej szczęce i głęboko osadzonych, ciemnych jak atrament oczach, ale natychmiast umknął przed tym spojrzeniem i wbił wzrok w fotografię zawieszoną tuż nad ojcowską głową, w tę twarz, którą niemal całe swoje życie znał jako twarz ojca: niemą, nieruchomą, która nie zwracała się ku niemu i niczego od niego nie chciała. Kolację zjedli w milczeniu, tego wieczora matka po raz pierwszy nie przyszła do niego przed snem. Długo leżał w ciemności i nasłuchiwał, ale z dołu, gdzie znajdowała się kuchnia i sypiania matki – sypialnia jego rodziców – nie dobiegał najmniejszy szmer.

—

SUKA WRÓCIŁA po kilku dniach, potargana i brudna jak wtedy, gdy zjawiła się u nich po raz pierwszy. Znów co wieczór siadał z nią przy piecu i razem patrzyli, jak matka szykuje kolację, tyle że teraz po drugiej stronie kuchni, oparty o ścianę, przesiadywał również ojciec. Po kilku dniach Wilhelm przywykł do jego milczącej obecności. Po kilku tygodniach niemal nie zwracał na niego uwagi. Gdy się budził, ojca już nie było w domu, znikał na całe dnie w szopie, z której czasem dochodziły odgłosy rąbania drewna. Często nie dało się usłyszeć nic. Koło południa matka zanosiła ojcu pajdę chleba z plastrem słoniny i Wilhelm spotykał go dopiero wieczorem, przy kolacji.

Kilka dni po powrocie ojca matka przyszła wieczorem do sypialni Wilhelma. Urządziła mu ją, gdy tylko zaczął radzić sobie ze schodami prowadzącymi na piętro, w małym pokoju z okrągłym jak bulaj okiem. Położyła się obok niego, na łóżku, na którym jeszcze niedawno swobodnie mieścili się oboje, a które powoli stawało się za ciasne dla dwóch przytulonych do siebie ciał. Leżeli w ciszy, w końcu złapał ją za rękę:

– Opowiedz, jak do nas przyszła – poprosił. Matka podniosła głowę z poduszki.

– Śpij już, jest późno. – Wyłuskała go z ramion i pocałowała w czoło. Od tej pory zasypiał sam.

—

TO MATKA PIERWSZA zauważyła, że suce pęcznieje brzuch, choć nie wiedzieli nawet, czy miewa jeszcze cieczkę. Pod ich płotem

nigdy nie wystawały ogłupiałe wiejskie psy i wydawało się, że te sprawy w ogóle jej nie dotyczą.

– Będzie rodzić na wiosnę, wtedy, kiedy ja ciebie – powiedziała matka i Wilhelm uśmiechnął się szeroko.

Codziennie patrzył na powiększające się psie boki, a gdy suka kładła się przy nim, bez końca głaskał ją, próbując wyczuć pod palcami kształty. Kiedy pierwszy raz coś pod jego ręką wyraźnie się poruszyło, podskoczył jak oparzony.

– Myślę, że urodzi dwieście dzieci – powiedział.

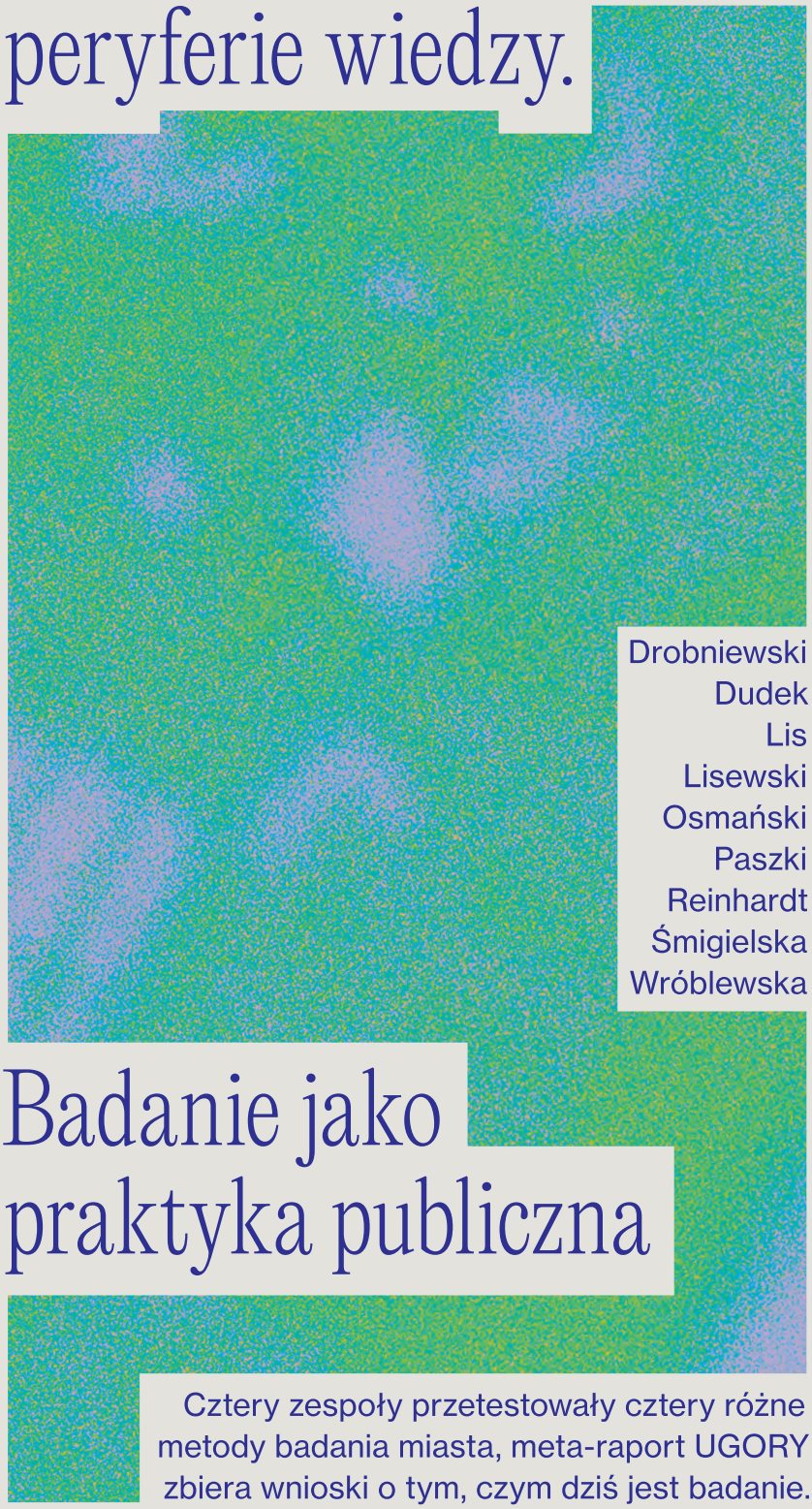
Czasem bał się, że napięta skóra nie wytrzyma i szczenięta rozerwą sukę na kawałki, ona sama jednak znosiła wszystko ze spokojem. Pod koniec ciąży ciągnęła brzuch po ziemi i Wilhelm rozpoznawał szlaki jej spacerów po śladach wyżłobionych w piasku lub wysokiej trawie, którą każdej wiosny zarastał ogród.

—

KTÓREGOŚ POPOŁUDNIA długo nie mógł jej znaleźć. Przetrząsnął cały dom, zajrzał do szopy i piwnicy, nawet pod łóżko rodziców, choć suka nigdy nie zbliżała się do ich sypialni. Szarzało już, kiedy dostrzegł jakiś ruch przy krzaku jałowca, niemal w tym samym miejscu, gdzie kilka lat wcześniej suka oznajmiła swoje przybycie głośnym szczeknięciem. Zobaczył rozgarnięty piach i kudłaty grzbiet, a chwilę potem – trzy maleńkie kulki, wtulone w jej brzuch. Oddychała ciężko, na pysku i pod ogonem widział ślady krwi, podobnie jak na sierści szczeniąt. Pobiegł do kuchni, wyniósł z niej miskę z wodą i kucnął przy suce.

– Pij – wyszeptał, a kiedy chłeptała, wskazującym palcem dotknął jednego ze szczeniąt. Było ciepłe, wilgotne i najbardziej delikatne ze wszystkiego, czego Wilhelm do tej pory dotykał i co oglądał. Widział kiedyś, jak cieliła się krowa u sąsiadów, a córka piekarza, niewiele starsza od niego, pokazała mu kilkudniowe kurczęta. Ani cielę, które go trochę przerażało, ani puchate pisklaki nie przypominały jednak tego, na co patrzył teraz. Trudno mu było uwierzyć, że te trzy drobiny były jeszcze przed chwilą w psim brzuchu, że nie były samym ruchem, samym tylko pulsowaniem mięśni.

Ugory: Peryferie miasta, peryferie wiedzy.



Drobniewski
Dudek
Lis
Lisewski
Osmański
Paszki
Reinhardt
Śmigielska
Wróblewska

Badanie jako praktyka publiczna

Cztery zespoły przetestowały cztery różne metody badania miasta, meta-raport UGORY zbiera wnioski o tym, czym dziś jest badanie.

Raport w tłumaczeniu na PJM dostępny na stronie: badania.ikm.gda.pl

GDAŃSK instytucja kultury miasta Gdańska

instytut kultury miejskiej

Projekt Ugory: peryferie miasta, peryferie wiedzy. Badanie jako praktyka publiczna dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: Kultura – Interwencje. Edycja 2026.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

75 NARODOWE CENTRUM KULTURY

– Dopiero co urodziła, jeszcze nie wyszło łożysko – usłyszał za plecami głos matki. – Teraz musi odpocząć, zajrzysz do niej rano.

—

DŁUGO WIERCIŁ SIĘ w pościeli, to skopywał z siebie pierzynę, to znów chował się pod nią cały i, by szybciej zasnąć, powtarzał w myślach modlitwy. W czasie niedzielnych nabożeństw usypiały go niezawodnie i głowa raz po raz opadała mu na pierś. Matka mówiła, że przypominał jej w takich chwilach ustawionego tuż za kościelnym progiem gipsowego aniołka z koszykiem w dłoniach. Gdy do koszyka trafiała moneta, jej ciężar uruchamiał ukryty w figurce mechanizm i anioł z aprobatą kiwał głową w górę i w dół. Teraz jednak sen nie chciał nadejść nawet przy „Ja, ubogi, grzeszny człowiek". Jeszcze przed „Amen" Wilhelmowi zaczynało brakować powietrza i wystawiał spoconą twarz spod pierzyny, by zaczerpnąć tchu. W końcu zasnął, a gdy otworzył oczy, za oknem zaczynało już świtać. Zerwał się z łóżka i boso zbiegł po schodach.

Na dworze czuć było jeszcze nocny chłód, aż syknął, gdy stopy trafiły na wyziębione kamienne schodki. Wbiegł na trawę i ruszył w stronę jałowca.

Z daleka zobaczył najpierw jego plecy. Ojciec, wsparty o kulę, pochylał się nad czymś, a obok niego stała suka i Wilhelm ze zdziwieniem spostrzegł, że pies kładzie uszy po sobie i przywiera nisko do ziemi. Na palcach zbliżył się do mężczyzny na odległość wyciągniętych ramion, ale tamten nadal nie wyczuwał jego obecności.

Legowisko, przy którym stali teraz oboje, było puste. Zanim Wilhelm zdążył się tym zdziwić, zauważył przy nogach ojca dwa drobne kształty. Tuż obok warowała suka, a Wilhelm podążył za jej wzrokiem.

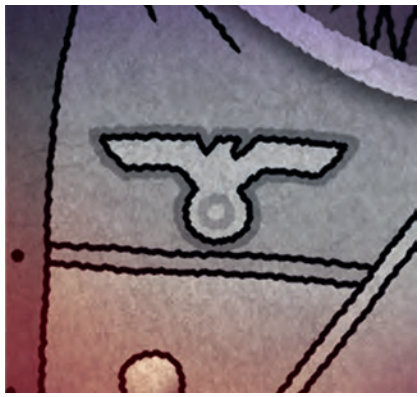
W lewej dłoni ojciec trzymał ostatnie szczenię. Prawą zacisnął na rękojeści – Wilhelm rozpoznał nóż, którym matka codziennie kroiła chleb – i jednym ruchem ręki przesunął ostrzem po szyi szczeniaka.

Chłopiec krzyknął i ojciec gwałtownie odwrócił się w jego stronę. Wilhelm poczuł się tak, jakby ktoś wlał mu prosto w żyły lodowatą wodę. Twarz mężczyzny była nieruchoma i szara jak na fotografii i przez chwilę wydawało się, że zamiast oczu zieją w niej dwie czarne studnie. Czuł, jak wzrok ojca jednocześnie mrozi go i pali żywym ogniem, zaczął dygotać na całym ciele, a ojciec odrzucił szczenię i nóż w kępę trawy.

– Nie będzie mi się tu żywe plenić – powiedział zachrypniętym jak u kogoś, kto dopiero się obudził, głosem, zacisnął palce na kuli i pokuśtykał w stronę szopy. Po chwili dało się z niej słyszeć odgłosy rąbania drewna. Wilhelm wypuścił powietrze z płuc. Suka wciąż stała w tym samym miejscu i patrzyła na niego, nieruchoma jak trzy drobne ciałka, rozsypane wokół nich jak gałganki.

—

NIE ZSZEDŁ DO KUCHNI, gdy matka wołała go na śniadanie, nie odpowiedział, gdy przyszła zapytać, czy zje obiad, ani kiedy postawiła mu przy łóżku talerz z parującą zupą.



Nie tknął niczego i nie drgnął nawet, gdy po jakimś czasie znów usłyszał, jak wchodzi po schodach, naciska klamkę i jak z każdym skrzypnięciem podłogi zbliża się do jego łóżka. Zacisnął powieki, mokry od łez policzek mocniej wtulił w poduszkę.

– Willi – dotknęła lekko jego włosów i wtedy duszony w piersi płacz wyrwał się z niego całą mocą i zaczął nim szarpać. Matka położyła się obok i objęła go mocno. Zwinął się w kłębek i wtulił w nią tak, że prawie zniknął w jej ramionach i zwojach długiego fartucha. Miał wrażenie, że skurczył się do rozmiarów noworodka i gdyby mógł, wszedłby teraz z powrotem do jej brzucha. Może tam, przemknęło mu przez myśl, nie miałby przed oczami tego wszystkiego: pochylonych pleców ojca, płynnego ruchu ręki, śladu krwi na ostrzu noża, pulsujących resztką życia drobnych ciałek, suki wciskającej bezradnie nos między nieruchome szczenięta i jej wzroku – jak to możliwe, żeby pies tak patrzył? Ten wzrok wydał mu się o wiele bardziej ludzki niż wzrok ojca. Chciał to wszystko powiedzieć matce, ale gardło miał ściśnięte i obolałe od płaczu, wtulił nos w zagłębienie jej obojczyka i leżeli tak, aż zasnął.

Śniło mu się, że stał z wędką nad ich studnią, tak ciemną i głęboką, że nie było widać zanurzonego w niej spławika. Była noc, ale ogród oświetlało ostre światło księżyca w pełni i wszystko dookoła wydawało się narysowane mocniejszą kreską – krawędź studni, ściany domu, nawet jego własne ręce zaciskające się na wędce, bielsze niż w rzeczywistości i zdające się świecić. Nagle żyłka naprężyła się i szarpnęło nią mocno. Wilhelm odblokował kołowrotek i zaczął nim kręcić. Coś rzucało się na haczyku i Wilhelm przypomniał sobie, jak chłopcy z końca wsi złowili kiedyś w stawie suma, podskakiwał na brzegu jeszcze długo po wyjęciu z wody. Szarpnął dwa razy wędką, naciągnął żyłkę i sięgnął w stronę zahaczonego na jej końcu kształtu. Był obły, wilgotny, prawie wyślizgnął mu się z rąk, ale chłopcu udało się chwycić go mocniej i skierować w stronę księżycowego światła.

I w tym świetle zobaczył, że w dłoniach pulsuje mu brunatnoczerwone, pokryte siateczką żył i tętnic serce.

Więcej opowiadań przeczytasz lub wysłuchasz na **magazynpismo.pl/proza**

POEZJA

***

ŁESIA UKRAINKA

—

W czarną chmurę się skłębiły wszystkie moje smutki,
Żal mój przez nią się przetoczył ogniem błyskawicy,
Piorunem w serce uderzył,
Gęstym deszczem się rozlały wszystkie moje łzy.
Przeleciała nawałnica gwałtowna nade mną,
Ale nie złamała mnie, z ziemią nie zrównała,
Dumnie więc uniosłam czoło,
A obmyte łzami oczy patrzą teraz jaśniej,
W moim sercu rozbrzmiewają śpiewy triumfalne
i związana z wiosną siła w duszy mojej gra.
Nie złamały jej zimowe trzaskające mrozy,
Nie zrównały z ziemią jej ostre nawałnice,
Nie rozbiła również jej ta wiosenna burza.
Sama stawię czoła burzy,
Stanę – i zmierzymy siły!

przełożył Marcin Roszkowski

Utwór pochodzi z cyklu Melodie *z tomu* Dumy i marzenia
dostępnego obecnie w Wolnych Lekturach

ŁESIA UKRAINKA

(1871–1913), poetka, pisarka, krytyczka literacka, tłumaczka. Działaczka społeczna i kulturalna. Jedna z najważniejszych osobistości literatury i kultury ukraińskiej.

Dlaczego nie lubimy Ukraińców (choć byłoby warto)

tekst KAMIL FEJFER

PO PEŁNOSKALOWEJ INWAZJI Rosji na Ukrainę w 2022 roku Polacy zmobilizowali się do pomocy swoim zaatakowanym sąsiadom, którzy znaleźli u nas schronienie. Teraz coraz częściej na nich narzekają: „Siedzą na zasiłkach"; „Zabierają pracę"; „Wpychają się do lekarzy". Co się stało, że przyjęliśmy tę opartą na fałszu opowieść?

Średniej wielkości miasto w północno-wschodniej Polsce – mój rodzinny Ełk. Kolejka w szpitalu do specjalisty. Na krzesełkach w poczekalni nawiązuje się spontaniczna rozmowa między młodym chłopakiem, na oko 22–25 lat, a mężczyzną koło siedemdziesiątki. Obaj są sceptyczni wobec gości ze Wschodu. „To chachły są przecież" – mówi młody z charakterystycznym mazurskim zaśpiewem. „A niech mnie pan nawet nie wkurwia z tą nacją…" Rozmowa przebiega w przyjaznym porozumieniu, przekleństwa są przejawem spoufalenia. Dalej młody peroruje, że Ukraińcy się panoszą, są roszczeniowi. Starszy mężczyzna kiwa głową. Nie słyszę wszystkiego, w szpitalu panuje gwar, trzeba się poruszać między kolejnymi rejestracjami. Przysiadam na plastikowym krześle przed salą RTG, głowę przyciskam do kremowego sidingu, którym wyłożone są ściany, i słucham dalej. Młody mówi, że sam migrował za pracą. „Ale ja się integrowałem" – dodaje.

Wiele osób ma wśród znajomych lub w rodzinie kogoś, kto po przystąpieniu Polski do Unii Europejskiej wyjechał do pracy w knajpie czy w magazynie. Być może sami byliśmy – lub jesteśmy – przybyszami. Zbiorowe doświadczenie poakcesyjnej migracji nie uchroniło nas jednak przed antymigracyjnymi nastrojami.

O rosnącej niechęci Polaków do Ukraińców nie świadczą najbardziej spektakularne akty przemocy. Chodzi właśnie o zmianę języka, o te bezinteresowne small talki, w których zamiast na pogodę narzeka się na „wpychające się w kolejki Ukry". Co się stało z Polakami? Dlaczego zostali zarażeni antyukraińskim dyskursem? Opiera się on w ogromnej mierze albo na półprawdach i kłamstwach, albo na błędach poznawczych, co pokażę w dalszej części tekstu.

Zapraszam więc do świata urojonych zjawisk, ruskich trolli, kłamstw i manipulacji polityków, odbezpieczonych naturalnych ludzkich instynktów, które siedzą głęboko w nas wszystkich.

Od kraju emigrantów do kraju imigrantów

JAK WSKAZUJĄ WYNIKI eksperymentalnego badania Głównego Urzędu Statystycznego (GUS), biorącego pod uwagę dane z rejestrów administracyjnych, pod koniec grudnia 2025 roku w Polsce mieszkało 38,8 miliona osób (tradycyjne badanie – uwzględniające wyniki ostatniego spisu powszechnego, urodzenia, zgony i migrację – wskazuje na 37,2 miliona ludności; od 2028 roku GUS będzie liczył populację w nowy sposób). Liczba ta obejmuje około 2,3 miliona cudzoziemców, którzy stanowili blisko 6 procent wszystkich mieszkańców naszego kraju. Gdyby nie przyjezdni, żyłoby u nas około 36,5 miliona ludzi. Wśród osób z zagranicznym paszportem największy odsetek stanowili Ukraińcy – około 73 procent, co przekłada się na prawie 1,7 miliona osób.

O tym, jak w ostatnich latach rosła liczba pracujących cudzoziemców, możemy się dowiedzieć z danych Zakładu Ubezpieczeń

Аа [a] А а А а А а

Адаптація [adaptácija]



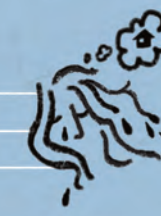
Бб [b] Б б

Близькість [blízʹkistʹ]



Вв [w] В в

Відстань [vídstanʹ]



Гг [h] Г г

Гостинність [hostýnnistʹ]



Ґґ [g] Ґ ґ

Ґердан [gerdán]



Дд [d] Д д

Душа [duшá]



Ее [e] Е е

Емоція [emócija]



Єє [je] Є є

Єдність [jédnistʹ]



rysunki ELINA PYROHOVA

KAMIL FEJFER, dziennikarz piszący o ekonomii i gospodarce. Współautor (z Łukaszem Komudą) książki *Ile trzeba zarabiać, żeby być szczęśliwym? Oraz 12 innych pytań o ekonomię i naszą przyszłość*; autor książek *O kobiecie pracującej* i *Zawód*. Współtwórca podcastu i kanału na YouTubie *Ekonomia i cała reszta*. Współpracuje z Dwutygodnikiem, „Gazetą Wyborczą", Money.pl, „Pismem" i „Znakiem".

Społecznych (ZUS). Pod koniec zeszłego roku do ubezpieczenia emerytalnego i rentowego (a więc pracujących na umowach o pracę, umowach-zleceniach bądź prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą) było zgłoszonych prawie 1,3 miliona obcokrajowców, w tym 860 tysięcy Ukraińców.

W 2015 roku liczba obcokrajowców zgłoszonych do ubezpieczenia wynosiła niewiele ponad 184 tysiące. Przybyło nam więc ponad milion pracowników z obcym paszportem. Ta statystyka nie jest zamknięta – należy do niej dodać niewidocznych dla ZUS-u pracujących na umowach o dzieło (tych akurat nie ma zbyt wielu) oraz na czarno. W ciągu dekady przeszliśmy ewolucję od kraju, z którego emigrowało się za chlebem, do odwiedzanego w poszukiwaniu lepszego losu.

Od życzliwości do niechęci w cztery lata

KILKA MIESIĘCY TEMU byłem u mechanika samochodowego pod Warszawą. Moje auto musiało zostać na miejscu na noc. Miałem wracać pociągiem, ale pojawiła się możliwość podwózki – jeden z klientów akurat odbierał z naprawy leciwego busa – więc zdecydowałem się skorzystać. Po jakimś czasie nasz small talk zaczął schodzić na muzykę klasyczną i wyłoniła się pierwsza odrębność stanowisk.

Kierowca powiedział, że nie rozumie szaleństwa unieważniania rosyjskiej kultury po lutym 2022 roku. Odpowiedziałem, że być może z dzisiejszej perspektywy taka reakcja wydaje się przesadzona, ale w dniach, kiedy atakowano naszego sąsiada, była zupełnie zrozumiała. On się nie zgadzał i rozmowa dość płynnie przeszła na Ukraińców. I tu się dopiero zaczęło. Że ich kultura nawet się nie zbliża do „wielkiej kultury rosyjskiej", że goście ze Wschodu są niewychowani, że się wpychają w kolejki. Po chwili zaczął snuć opowieści o tym, że Ukraińcy w genach mają pogardę do życia ludzkiego, że ich pasją jest rozdzieranie brzuchów ciężarnych kobiet i nabijanie dzieci na widły.

Zdarza mi się tu i ówdzie słyszeć narzekania na Ukraińców, ale z tak otwartą i bezwstydną wrogością bezpośrednio miałem do czynienia po raz pierwszy. Bardzo oszczędnie gospodaruję ostrymi słowami, ale przekonania, które ten człowiek wyłożył, trudno nazwać inaczej niż balansujące na granicy faszyzmu.

Kiedy spojrzymy na wykres Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) zawarty w raporcie *Stosunek Polaków do innych narodów* z lutego 2026 roku, zobaczymy, że sympatia do Ukraińców, jak również do Rosjan i Białorusinów, powoli rosła od połowy lat 90. (CBOS jest o tyle dobrym źródłem, że od lat pyta w podobny sposób o te same sprawy). Około 2006 roku nasza opinia o Ukraińcach była neutralna. Jeszcze przed pełnoskalową rosyjską agresją Polacy coraz częściej deklarowali sympatię wobec tego narodu. Jej szczyt przypadł na 2023 rok. Wtedy przychylne nastawienie do walczących sąsiadów deklarowało 51 procent naszych rodaków. Później nastąpił wyraźny spadek – obecnie jest to 29 procent. Tak negatywnego stosunku do Ukraińców nie mieliśmy od mniej więcej 2008 roku. Wśród 21 narodowości uwzględnionych w badaniu Ukraińcy znaleźli się na piątym miejscu od końca. Większą niechęć Polacy czują do Żydów, Romów, Białorusinów i Rosjan.

Niechęć do Ukraińców wzrosła we wszystkich badanych przez CBOS grupach społecznych. Również w tych, które kojarzymy z większą otwartością: mieszkańców największych miast, osób z wyższym wykształceniem, kadry kierowniczej, osiągających wysokie dochody, osób oceniających swoją sytuację materialną jako dobrą, a nawet wśród badanych o lewicowych poglądach.

W badaniu *Polacy o ograniczeniu pomocy dla uchodźców z Ukrainy* ta sama organizacja zadawała respondentom następujące pytanie: „Czy Pana/Pani zdaniem Polska powinna przyjmować ukraińskich uchodźców z terenów objętych konfliktem?". CBOS pyta Polaków o tę kwestię niemal od 2015 roku, czyli prawie od początku rosyjskiej inwazji na Krym, Ługańsk i Donieck. Wtedy za przyjmowaniem uchodźców opowiedziało się 50 procent respondentów, a przeciwko – 38 procent. W kolejnych miesiącach sytuacja się ustabilizowała, a zwolenników było zauważalnie więcej niż przeciwników, chociaż odsetek tych drugich wynosił około 35–40 procent.

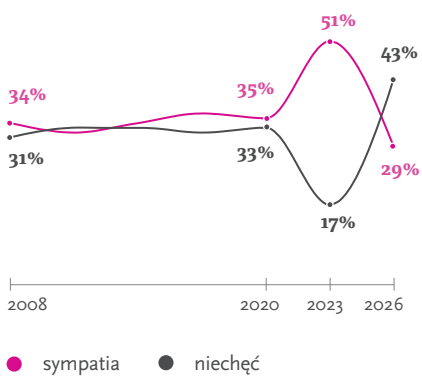
Wszystko zmieniło się w lutym 2022 roku wraz z pierwszymi rosyjskimi bombami, które spadły na Kijów. Wtedy odsetek przeciwników przyjmowania ludzi z terenów objętych konfliktem spadł w zasadzie do zera, a zwolenników takiego działania przekraczał 90 procent. Jednak według ostatniego raportu z lipca 2026 roku osób niepopierających przyjmowania uchodźców po raz pierwszy jest więcej niż tych, które są na nich otwarte. A wojna przecież wciąż trwa!

W ramach innego badania, zatytułowanego *Kontakty Polaków z Ukraińcami i społeczny dystans wobec nich*, CBOS pytał o nasz stosunek do hipotetycznych sytuacji, takich jak posiadanie kolegi Ukraińca lub koleżanki Ukrainki w pracy czy sąsiada Ukraińca. Organizacja porównała lata 2023 i 2026. Co się okazało? Po pierwsze, większość Polaków (62 procent) ma styczność z pracującymi Ukraińcami co najmniej raz w tygodniu. Najczęściej kontakt z gośćmi ze Wschodu deklarują mieszkańcy największych miast.

Druga sprawa jest ciekawsza. Otóż o ile w 2023 roku jedynie 6 procent osób nie chciałoby mieć w pracy kolegi lub koleżanki z Ukrainy, o tyle dzisiaj odsetek takich odpowiedzi był prawie dwa razy wyższy. Trzy lata temu 6 procent Polaków nie chciało mieć Ukraińca za sąsiada, obecnie jest to

KOCHA – NIE KOCHA, LUBI, SZANUJE

Stosunek Polaków do Ukraińców



Źródło danych: CBOS.

14 procent. Synowej lub zięcia z Ukrainy nie chciał mieć co ósmy badany Polak, dzisiaj co czwarty. W 2023 roku szefa Ukraińca nie chciało mieć 21 procent naszych współobywateli, a w 2026 roku deklaruje to już 37 procent.

Te współbieżne trendy rosnącej niechęci do Ukraińców z jednej strony, a z drugiej –społecznego spadku entuzjazmu wobec pomocy uchodźcom, mają swoje odzwierciedlenie w doświadczeniu samych Ukraińców.

– Zauważyłem, że wzrost nastrojów antyukraińskich zaczął się już mniej więcej trzy lata temu. Zawsze był jakiś odsetek osób ukrainosceptycznych, którym niekoniecznie odpowiadała nasza obecność w Polsce. Natomiast przed wyborami w 2023 roku ten temat zaczął być politycznie podgrzewany. Wtedy też zaczęły do mnie docierać treści o rzekomej „niewdzięczności Ukraińców" – mówi mi Oleksij Czeplański, dziennikarz freelancer, który w Polsce mieszka od 11 lat.

– Mnie osobiście niechęć Polaków wobec Ukraińców nie dotknęła. Należy jednak pamiętać, że jestem historykiem i obracam się w kręgach raczej inteligenckich. A powiedzmy sobie szczerze, nie jest to grupa, w której jako pierwszej ujawnią się antymigranckie nastroje. Zdecydowanie widzę to jednak w rozmowach prywatnych. Oraz w rozmowach z klientami naszej organizacji – wtóruje mu Oleksandr Pestrykow, ekspert Fundacji Ukraiński Dom zajmującej się wielowymiarowym wsparciem migrantów w naszym kraju. Kilkakrotnie słyszał historie swoich współobywateli, którzy mówili, że unikają rozmów telefonicznych po ukraińsku w przestrzeni publicznej. – Jeśli jest sposobność, żeby tego nie robić, to tego nie robią. Niektórzy wolą wysłać SMS, niż dzwonić, inni ściszają głos w komunikacji publicznej – mówi.

– W internecie mowa nienawiści wobec tej grupy pojawiła się już na początku pełnoskalowej inwazji. Na kanałach prawicowego publicysty Marcina Roli, takich jak wRealu24 czy Banbye.com, filmiki wymierzone w Ukraińców, treści jawnie ksenofobiczne albo delikatnie tylko maskujące nienawiść były publikowane w zasadzie od pierwszych tygodni rosyjskich ataków z 2022 roku – mówi mi z kolei Dominik Puchała, psycholog społeczny z Centrum Badań nad Uprzedzeniami Uniwersytetu Warszawskiego.

Co właściwie się stało?

Interesującą interpretację na łamach Dwutygodnika, w wywiadzie przeprowadzonym przez Błażeja Strzelczyka, podsunęła Katarzyna Prot-Klinger, psychoterapeutka, psychiatrka, profesorka w Instytucie Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej. Przedstawiła koncepcję, którą można nazwać społecznym cyklem życia katastrofy.

Po początkowym szoku społeczeństwo zaczyna się organizować. Staje się zdyscyplinowane (przykład pandemii), jednoczy się (śmierć papieża) lub masowo rusza na pomoc (rosyjska agresja na Ukrainę).

Pod koniec maja bieżącego roku prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski nadał jednej z jednostek wojskowych imię „Bohaterów UPA". Zrobił to najpewniej celowo, wiedząc, jaką furię ten krok wywoła w Polsce. Zabieg ten był mu potrzebny, aby skonsolidować wokół siebie poparcie.

Ale po jakimś czasie paliwo mobilizacji się wypala. „Krzywa katastrofy pokazuje, że mniej więcej po roku następuje gwałtowny spadek funkcjonowania społeczeństwa, euforia opada, zapał stygnie" – stwierdza Prot-Klinger. Ale to nie koniec. „Po takim piku mobilizacyjnym funkcjonowanie społeczne zawsze spadnie poniżej stałego, stabilnego punktu. Zawsze będzie spadek i to zawsze będzie miało konsekwencje" – dodaje.

Psychiatrka zwraca uwagę zwłaszcza na osoby, które z różnych powodów już przed inwazją miały trudniej. „W trakcie rośnięcia tej krzywej katastrofy zapomnieliśmy o dużej grupie osób, które nie miały wówczas zasobów, żeby włączyć się do masowej fali pomocy" – mówi badaczka. Te osoby obawiały się, że środki dostępne w społeczeństwie zostaną im zabrane i przekierowane do „obcych".

To ciekawa hipoteza zwłaszcza w kontekście charakterystyki grup najbardziej ukrainosceptycznych. Sięgnijmy raz jeszcze do opracowań CBOS-u. W cytowanym już raporcie *Stosunek Polaków do innych narodów* widzimy, że nieco większą niechęć do Ukraińców przejawiają kobiety w porównaniu z mężczyznami (45 procent *versus* 41 procent), ludzie z wykształceniem zawodowym (50 procent), robotnicy niewykwalifikowani i bezrobotni (po 58 procent), osoby z dochodami 2000–2999 złotych na głowę miesięcznie (59 procent; wśród najbiedniejszych odsetek niechętnych Ukraińcom jest nieco niższy).

Mamy co najmniej cztery konkurujące ze sobą interpretacje narastającej niechęci do Ukraińców. Pierwsza odwołuje się do polityki historycznej. Druga dotyczy szeroko rozumianej rywalizacji o zasoby, która obejmuje wszystkie obecne w internetowych komentarzach i prywatnych rozmowach opowieści o „wciskaniu się w kolejkę", „zabieraniu pracy", „ciągnięciu z systemu". Trzecia wyrasta z codziennego doświadczenia: „Poznaliśmy się na nich, są niewdzięczni i się nie asymilują". Gdzieś na przecięciu tych dwóch interpretacji lokują się bohaterowie moich opowieści – rozmawiający ze sobą w kolejce do lekarza młodszy chłopak i starszy mężczyzna oraz podwożący mnie z warsztatu człowiek o poglądach niebezpiecznie ocierających się o faszyzm. Czwarte wyjaśnienie, będące prawdopodobnie głównie domeną klasy średniej i wyższej, odwołuje się do wrogiej, rosyjskiej propagandy i pompowania antyukraińskich nastrojów przez niektórych graczy sceny publicznej – influencerów, liderów opinii oraz polityków.

Rozbierzmy je jedno po drugim na czynniki pierwsze.

Zełenski gra na antypolskiej nucie

Zacznijmy od słonia w pokoju. Według sondażu „Dziennika Gazety Prawnej" z końca sierpnia bieżącego roku niechęć Polaków do Ukraińców wzrasta głównie z uwagi na spory wokół zbrodni wołyńskiej i polityki

Жж [ż] Жж Жж Жж

Жага [żahá]



Зз [z] Зз

Знання [znannіá]



Ии [y] Ии

Ирій [yrij]



Іі [i] Іі

Історія [istórija]



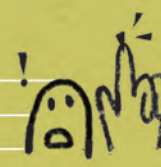
Її [ji] Її

Їжак [jiżák]



Йй [j] Йй

Йой! [joj!]



Кк [k] Кк

Коріння [korínnia]



Лл [l] Лл

Лелека [leleka]



historycznej. W ten sposób odpowiedziało ponad 45 procent badanych.

Nasz wschodni sąsiad rzeczywiście ma problem z rozliczeniem się z przeszłością Ukraińskiej Armii Powstańczej (UPA) i jej stosunkiem do Polski. Ze strony Kijowa nigdy nie padły oficjalne przeprosiny. Wielu badaczy jest też zdania, że polskie ofiary nie zostały dostatecznie upamiętnione. Nie tylko nasze instytucje historyczne, ale również publikacje Cambridge University Press nazywają działania ukraińskich nacjonalistów z lat 40. ubiegłego wieku wobec polskiej ludności „czystką etniczną". W latach 2022–2023 nadarzyła się dobra okazja, żeby ten impas przełamać. Niestety, nikt z niej nie skorzystał. Warto jednak zaznaczyć, że w 2016 roku między innymi byli prezydenci Ukrainy, Leonid Krawczuk i Wiktor Juszczenko, wystosowali list, w którym pisali: „Prosimy o przebaczenie za popełnione przez nas zbrodnie i krzywdy – to jest nasza myśl przewodnia".

Dodatkowo pod koniec maja bieżącego roku prezydent Wołodymyr Zełenski nadał jednej z jednostek wojskowych imię „Bohaterów UPA". Zrobił to najpewniej celowo, wiedząc, jaką furię ten krok wywoła w Polsce. Zabieg ten był mu potrzebny, aby skonsolidować wokół siebie poparcie. „Głowa państwa ukraińskiego i jego otoczenie nie mogli nie zdawać sobie sprawy z konsekwencji takiego kroku dla relacji z Polską. Szczególnie że niejednokrotnie byli przed tym przestrzegani przez stronę polską, zaś w administracji prezydenckiej i rządowej w Kijowie nie brakuje osób, które doskonale znają nasz kraj" – pisał o sprawie w „Tygodniku Powszechnym" Wojciech Konończuk, dyrektor Ośrodka Studiów Wschodnich.

Choć ewidentne prowokacyjne ruchy ze strony Zełenskiego dokładają się do narastającej niechęci, nie mogą być jej pierwotnym źródłem. Tak jak polityka historyczna. Z dwóch powodów: wzrost niechęci wyprzedzał kroki prezydenta Ukrainy, a Polacy pałali sympatią do Ukraińców w latach 2022 i 2023 mimo polityki historycznej ich władz. Mało tego, bardziej przychylni naszym wschodnim sąsiadom byliśmy przed pełnoskalową rosyjską inwazją niż obecnie. Nie można więc przypisać naszego pozytywnego nastawienia tylko wydarzeniom z 2022 roku. Zresztą wcześniej Ukraińcy oficjalnie… również nie przeprosili za Wołyń.

Na marginesie dodajmy, że właśnie w takich sytuacjach widać ograniczenia sondaży jako narzędzia badania opinii publicznej. Nie wiemy bowiem, czy ludzie przedstawiają „prawdziwe" wyjaśnienia zjawisk, czy raczej ich racjonalizacje; czy mówią o rzeczywistości, czy opowiadają ją według narracji, które przecież mogą być od niej oderwane.

Nie siedzą na zasiłkach, nie zabierają pracy, nie wpychają się w kolejki do lekarzy

Zmierzmy się więc z obiegowymi opiniami podtrzymującymi narrację konkurencji o zasoby. Skupię się na kilku kluczowych zagadnieniach, które nieustannie przewijają się w dyskusjach na temat Ukraińców. Zobaczmy, czy goście zza wschodniej granicy siedzą na zasiłkach, zabierają pracę, wpychają się do lekarzy oraz czy nadwyrężają nasz system socjalny.

Według raportu Banku Gospodarstwa Krajowego (BGK) z 2025 roku aktywność zawodowa Ukraińców, którzy przybyli do naszego kraju przed 2022 rokiem, wynosi około 96–99 procent (osoby aktywne zawodowo to pracujący i poszukujący pracy). Tak wysoki wskaźnik wynika z prostego faktu – niemal wszyscy Ukraińcy, którzy do nas przyjeżdżali, robili to w celach zarobkowych.

W przypadku migrantów powojennych, a więc w większości uchodźców, czy raczej uchodźczyń, aktywność zawodowa jest niższa i w momencie publikowania raportu wynosiła 70–80 procent. Wynikało to z faktu, że częściej niż przed wojną przyjeżdżały matki z dziećmi, osoby bez jakiejkolwiek sieci kontaktów na miejscu, bez planów zawodowych, również chore lub starsze.

Dorzućmy do tego jeszcze jedną zaskakującą informację z raportu BGK. Otóż aktywność zawodowa Ukraińców, także uchodźców, jest wyższa niż aktywność zawodowa Polaków w ogóle. W przypadku tych ostatnich wynosi niecałe 60 procent. Ma to swoje konsekwencje dla naszego dalszego dzielenia włosa na czworo – proszę zachować więc tę informację w pamięci. Skąd ta różnica na korzyść przybyszów zza wschodniej granicy? Najważniejszym wytłumaczeniem jest demografia. Migranci, czy to przed-, czy powojenni, to w większości ludzie młodzi i zdrowi. A najważniejszymi przyczynami bierności zawodowej, czyli sytuacji, w której dana osoba nie pracuje i nie poszukuje pracy, są emerytura, nauka (na przykład studia) oraz choroba bądź niepełnosprawność.

Tezy z opracowania BGK są zbieżne z danymi prezentowanymi przez Narodowy Bank Polski (NBP) w raporcie *Sytuacja życiowa i ekonomiczna migrantów z Ukrainy w Polsce w 2025 roku*. Choć liczby nieco się różnią, nie są to zasadnicze rozbieżności. NBP do tego podaje trendy, ponieważ sytuację migrantów bada od lat. Z analizy tej ostatniej instytucji wynika, że wśród uchodźców od 2023 do 2025 roku zauważalnie spadł odsetek bezrobotnych (z 25 do 14 procent). W przypadku migrantów przedwojennych bezrobocie wynosi około 3–5 procent. Dla całej populacji Polski od lat utrzymuje się ono na poziomie około 3 procent.

To może jeszcze słowo o zasiłkach dla bezrobotnych. Latem 2025 roku na stronach Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej mogliśmy przeczytać, że w urzędach pracy było zarejestrowanych ponad 11 tysięcy Ukraińców. W tym czasie suma zarejestrowanych bezrobotnych wynosiła 797 tysięcy, co oznacza, że goście ze Wschodu stanowili wśród nich 1,4 procent. Zasady pobierania świadczeń są takie same dla Polaków i dla cudzoziemców. Aby je uzyskać, trzeba spełnić szereg wymagań, między innymi wykazać staż pracy przez 365 dni w ciągu 18 miesięcy poprzedzających rejestrację jako osoba bezrobotna. Skutkiem tego jest fakt, że jedynie około 13 procent osób zarejestrowanych otrzymuje zasiłek. Jeżeli więc obecnie liczba bezrobotnych Ukraińców nie różni się zauważalnie od tej z zeszłego roku (nie ma powodu, żeby było inaczej), a odsetek korzystających z zasiłku jest zbliżony do ogółu osób bez pracy (tu również brak przesłanek, by sądzić, że Ukraińcy się wyróżniają), to na zasiłkach

„siedzi" około… 1500 z nich. Przypomnijmy – pracuje 860 tysięcy.

Uff, pierwszy punkt mamy z głowy. Nie, Ukraińcy nie pobierają zasiłków. Ich aktywność zawodowa jest wyższa niż aktywność zawodowa Polaków. Ma to miejsce nawet w przypadku uchodźców, co jest sytuacją bardzo rzadką na świecie. W takim razie może zabierają Polakom pracę?

Zacznijmy od niezwykle ciekawej analizy, którą na łamach Klubu Jagiellońskiego zaprezentował Jakub Terlikowski. „Badanie wpływu imigracji na zatrudnienie wśród rodzimych pracowników jest trudnym zadaniem z co najmniej dwóch powodów. Po pierwsze, imigranci przebywają przede wszystkim w miejscach charakteryzujących się dynamicznym rozwojem gospodarczym, niskim bezrobociem i dobrymi perspektywami zarobkowymi. Jednocześnie ich obecność wpływa na poziom bezrobocia i rozwój gospodarczy. Stąd też obserwacja korelacji między imigracją a zmianą poziomu bezrobocia w czasie niewiele nam mówi" – pisał. Żeby obejść ten problem, Terlikowski zestawił ze sobą wskaźniki bezrobocia w powiatach z dużym napływem migrantów po 2022 roku z tymi regionami, w których były one znacznie niższe. Jeżeli migranci mieliby wpływ na wzrost bezrobocia, powinno to być widoczne przede wszystkim tam, gdzie trafiło ich najwięcej. I co? I nic. Takiego oddziaływania po prostu nie było.

Do podobnych wniosków doszli ekonomiści Jan Gromadzki i Piotr Lewandowski. Wnioski ze swojej analizy opisali w artykule naukowym *Refugees from Ukraine on the Polish Labour Market* (*Uchodźcy z Ukrainy na polskim rynku pracy*): „Nasze wyniki ekonometryczne pokazują, że napływ uchodźców nie wpłynął na sytuację na rynku pracy polskiej populacji i innych migrantów".

Niektórzy z Państwa mogą się zastanawiać, jak to możliwe. Czy nie powinno być tak, że podaż tańszego pracownika (wiemy, że obcokrajowcy, w tym Ukraińcy, mają niższe niż Polacy tak zwane płace progowe) powoduje wypchnięcie z rynku tych, którzy są drożsi? Ten pozorny paradoks wyjaśnia małżeństwo ekonomicznych noblistów Esther Duflo i Abhijit Banerjee w książce *Good Economics* (przeł. Michał Lipa). Dzieje się tak z dwóch głównych powodów.

Po pierwsze, cudzoziemcy zajmują stanowiska, których nie chcą Polacy. Napływ obcokrajowców zazwyczaj więc jest spleciony z awansem zawodowym i klasowym miejscowych. Polski Instytut Ekonomiczny w wielu swoich analizach podawał, że migranci są zatrudniani przez polskich pracodawców tam, gdzie brakuje rodzimych rąk do pracy. Od lat rokrocznie więcej Polaków z rynku pracy odchodzi na emeryturę, niż na niego wchodzi.

Ukraińcy do naszego systemu znacznie więcej dokładają, niż z niego pobierają. Dorzucają się w formie składek, podatków od osób fizycznych, VAT-u i akcyzy, a do tego generują dodatkowe PKB. Zyskują nie tylko oni, bo mogą zarobić więcej niż w swoim kraju, ale budują również nasz dobrobyt.

Po drugie, migranci stanowią siłę konsumencką. Potrzebują sklepów, chodzą do restauracji, do kina i do fryzjera. Sami tworzą miejsca pracy.

Możemy dodać jeszcze jeden czynnik. Otóż obcokrajowcy osiedlają się zazwyczaj w miejscach, w których bezrobocie jest najniższe. A więc również tam, gdzie zapotrzebowanie na pracowników bywa największe. W Warszawie stopa bezrobocia wynosi 1,6 procent, a udział migrantów w ogóle mieszkańców jest jednym z najwyższych w Polsce i sięga blisko 15 procent.

Jednak tu pojawia się pewne „ale". Chociaż nie ma dowodów na to, że Polacy tracą zatrudnienie z powodu napływu migrantów, są powody, by sądzić, że Ukraińcy zmniejszają presję płacową, ponieważ ich oczekiwania finansowe są niższe. Takie sugestie możemy znaleźć między innymi w opracowaniu NBP *Immigration (from Ukraine) and Labour Market in Poland – Evidence from Bayesian VAR Models* (*Imigracja z Ukrainy a rynek pracy w Polsce. Analiza z wykorzystaniem bayesowskich modeli VAR*). Badacze zauważają, że migranci z Ukrainy mieli udział w spadku płac realnych, który nastąpił na przełomie lat 2022 i 2023 – był to okres bardzo wysokiej inflacji wyprzedzającej wzrost płac. W analizie ekonomiści nie przyglądali się konkretnie płacom Polaków, ale sumie wypłat w całej gospodarce – i Polaków, i obcokrajowców.

Z drugiej strony mamy badanie Gromadzkiego i Lewandowskiego, które wpływu Ukraińców na pensje Polaków nie wykazało.

Jest więc możliwe, że takie oddziaływanie rzeczywiście występowało, ale dostępne dane dają sprzeczne wyniki. Jeżeli jednak proces zachodził, to był na granicy istotności statystycznej – w innym przypadku prawdopodobnie nie byłoby rozbieżności między badaniami. Jeśli wystąpił, miał zbyt małą skalę, żeby mógł być odczuwalny przez zwykłych ludzi. Ci raczej doszukują się zależności przyczynowych tam, gdzie widać jedynie korelację. Lub w ogóle jej nie ma.

A jak to jest z kolejkami do lekarzy? Czy Ukraińcy rzeczywiście mają lub mieli pierwszeństwo? W marcu 2026 roku na platformie X pojawił się – polubiony przez ponad 50 tysięcy osób – wpis użytkowniczki Prawa Maria odnoszący się do tej kwestii. „Polak, który jest systematycznym dawcą krwi, musi wykłócać się w rejestracji o przyjęcie bez kolejki. Poza okazaniem legitymacji ZHDK [zasłużonego honorowego dawcy krwi – przyp. red.] musi jeszcze machać rejestratorce medycznej przed twarzą podstawą prawną, podczas gdy Pan Sasza (bądź Pani Tacjana) pokazuje ukraiński paszport" – stwierdza użytkowniczka i na dowód dorzuca zdjęcie dokumentu, który rzekomo potwierdza jej tezę.

Problemem jest to, że w dokumencie nie ma absolutnie nic, co by uprawniało do takiego stwierdzenia. Rzeczywiście wymieniono w nim grupy, które mają prawo do korzystania ze świadczeń poza kolejką. Są to: zasłużeni honorowi dawcy krwi, zasłużeni dawcy przeszczepu, inwalidzi wojenni, kombatanci oraz uprawnieni żołnierze. Ani słowa o Ukraińcach. Do tego TVN24, który relacjonował doniesienia, dodaje, że dokument nie jest aktualny.

To jeszcze ciekawa rzecz, którą sprawdziła stacja. Otóż do Rzecznika Praw Pacjenta

nie wpływają żadne skargi odnoszące się do rzekomego pierwszeństwa Ukraińców w kolejkach do lekarzy. „Nie ma w Polsce żadnych przepisów prawa, które gwarantowałyby opiekę medyczną w szpitalach żołnierzom ukraińskim przed polskimi pacjentami" – podawało Ministerstwo Obrony Narodowej na swoim koncie na X-ie w listopadzie 2025 roku. W tym przypadku mamy zatem do czynienia z ordynarnym, wielokrotnie obalanym (i wielokrotnie powtarzanym) kłamstwem.

To może Ukraińcy są obciążeniem dla systemu? Odpowiedzi są dwie. Pierwsza – prosta. Ta jednoznacznie brzmi „nie". I druga – bardziej skomplikowana – odwołująca się do filozofii działania społeczeństwa oraz państwa.

Przypomnijmy, że ogromna większość Ukraińców jest aktywna zawodowo i pracuje. Większość stanowią też młodzi i relatywnie zdrowi. A takie osoby z definicji dokładają do systemu więcej, niż z niego pobierają. Ludzie „kosztowni" to przede wszystkim: dzieci (bo nie pracują, ale to chyba dobrze), emeryci (bo pobierają świadczenia, zazwyczaj również nie pracując) oraz chorzy (bo opieka nad nimi kosztuje, a do tego najczęściej nie pracują). Mówiąc najprościej, Ukraińcy do naszego systemu znacznie więcej dokładają, niż z niego pobierają. Dorzucają się w formie składek, podatków od osób fizycznych, VAT-u i akcyzy, a do tego generują dodatkowe PKB.

To jest wątek, na który zwrócił mi uwagę w jednej z internetowych dyskusji publicysta Łukasz Hassliebe, znany również jako Galopujący Major. Jeżeli pada pytanie o to, po co nam w ogóle migranci, odpowiedź brzmi: działają korzystnie na naszą gospodarkę. Na migracji zyskują nie tylko oni, bo mogą zarobić więcej niż w swoim kraju, ale budują również nasz dobrobyt przez wkład do budżetu i powiększanie PKB.

Jeżeli jednak ktoś, w swojej ocierającej się o szowinizm filozofii państwa, uzna, że każda osoba, która nie jest Polakiem i która jednocześnie pobiera jakiekolwiek świadczenia z polskiego systemu, nadużywa go, wykorzystuje albo z niego ciągnie, to oczywiście Ukraińcy otrzymujący świadczenia 800 plus, wypuszczający swoje dzieci do polskich szkół czy leczący zapalenie płuc będą obciążeniem dla systemu. Ale takim samym obciążeniem są Polacy mieszkający w Wielkiej Brytanii dla systemu brytyjskiego.

Została nam do omówienia kwestia asymilacji. Jej rzekomy brak miałby skłaniać część osób, choćby wspomnianego młodego człowieka z kolejki w ełckim szpitalu, do rezerwy wobec gości ze Wschodu.

Oczywiście „asymilacja" to pojęcie nieostre. Niektórzy mogą uważać, że jest całkowitym roztopieniem się w kulturze gospodarza: przejęciem jego zwyczajów, stylu ubierania się, języka, a nawet akcentu. Dodajmy, że ostatnie kryterium jest tak rygorystyczne, że nie spełniłaby go część Polaków. Większość z nas rozpozna śląską gwarę, zaśpiew białostocki, a ja w każdym miejscu Polski i świata rozpoznam ełckie zaciąganie (i poczuję się z nim tak dobrze jak wtedy, kiedy widzę rejestrację NEL).

Z uwagi na rozległość kryteriów pojęcia asymilacji (językowe, edukacyjne, przestrzenne, ekonomiczne, małżeńskie) musimy je jakoś rozsądnie zawęzić. Wszyscy chyba się zgodzimy co do kwestii minimum – jako zasymilowane na pewno byśmy postrzegali takie osoby, które przestrzegają przepisów prawa. Jednocześnie wiemy, że w dużych grupach zawsze znajdą się osoby popełniające przestępstwa, nie ma innej możliwości. Rozsądnym punktem wyjścia jest zatem skala przestrzegania prawa przez miejscowych.

Jak jest więc z tą przestępczością Ukraińców? Czy są bardziej ryzykowną grupą społeczną? Według danych udostępnionych mi przez Komendę Główną Policji w 2025 roku w naszym kraju popełniono 800 834 przestępstwa. Wszystkich podejrzanych o złamanie prawa było 285 474. Sporo osób posądzano więc o dopuszczenie się co najmniej kilku przestępstw. W tym samym czasie 17 504 cudzoziemców było podejrzanych o popełnienie 28 466 przestępstw.

Zanim pójdziemy dalej, potrzebne są nam jeszcze dwie informacje – o liczbie Ukraińców podejrzewanych o popełnienie przestępstwa (10 602) oraz przestępstw, o które są podejrzewani (17 027).

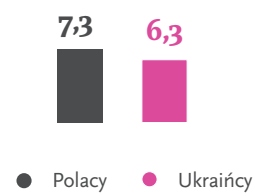
Z tego wynika, że 267 970 Polaków popełniło 772 368 przestępstw. Wiedząc, że pod koniec grudnia 2025 roku w naszym kraju mieszkało 36,5 miliona osób narodowości polskiej, możemy stwierdzić, że na tysiąc Polaków 7,3 było podejrzanych o popełnienie przestępstwa. To teraz przełóżmy tę samą matematykę na Ukraińców. Co się okaże? Na tysiąc Ukraińców mamy 6,3 podejrzanego o popełnienie przestępstwa.

Oznacza to, że Ukraińcy są bardziej praworządni niż Polacy! Nawet mimo tego, że – jak już wskazałem – są, uśredniając, od nas młodsi. A to młodzi mają większą skłonność do popełniania przestępstw. Dlaczego tak jest? Jednym z wyjaśnień może być fakt, że większość Ukraińców w Polsce to kobiety. A one wykazują mniejszą tendencję do popełniania (zwłaszcza brutalnych) przestępstw. Możliwe też, że sama charakterystyka osób migrujących jest nieco inna niż cały profil społeczeństwa. Może osobom, które przyjeżdżają do pracy, po prostu nieszczególnie zależy na kradzieży samochodów, wszczynaniu bójek czy handlowaniu narkotykami. Zwłaszcza że te zajęcia są, po pierwsze, ryzykowne, a po drugie – stanowią kiepską alternatywę zarobkową w porównaniu z legalną pracą.

Z perspektywy danych Ukraińcy to wręcz wymarzona grupa migrantów, co oczywiście nie oznacza, że lęki społeczne nie są prawdziwe, ale że są pewnym „społecznym artefaktem", w ogromnej większości emocją niemającą oparcia w faktach. Pozostaje więc pytanie, skąd ta emocja się wzięła? I w jaki sposób jest konstruowana?

CZY JEST SIĘ KOGO BAĆ?

Współczynnik podejrzanych o popełnienie przestępstwa (liczba podejrzanych o popełnienie przestępstwa w przeliczeniu na 1000 osób).



Źródło danych: Komenda Główna Policji, na wniosek Kamila Fejfera.

Sum, rajd na Morskie Oko, niemiły Ukrainiec w kolejce, czyli przegrana wojna o narracje

—

POJEDYNCZE PRZYPADKI niewłaściwych zachowań urastają – głównie w mediach opartych na algorytmach – do zachowań reprezentatywnych dla całej grupy. Tak było choćby z wjazdem samochodem przez parę Ukraińców na Morskie Oko. Bezsprzecznie czyn godny potępienia i ukarania. Jednak wiele komentarzy, które się pojawiły wokół sprawy, miało charakter jawnie antyukraiński. Podobnie było w przypadku nielegalnego wyłowienia suma z gocławskiego jeziorka Balaton przez obywatela Ukrainy. Czyn, poza tym, że karygodny, to jeszcze co najmniej osobliwy. I znów pojawiły się liczne głosy w stylu „oni tacy są".

Do tego dochodzi przesadny rygoryzm prawny ze strony wielu komentatorów. – Jeśli mówimy o takich sprawach, jak wyłowienie ryby z jeziora czy wjazd samochodem na Morskie Oko, są to wykroczenia, za które Polak dostałby po prostu mandat. Może wysoki, ale mandat. Tymczasem kiedy mówimy o Ukraińcach, wielu Polaków domaga się ich deportacji. A więc kary nieadekwatnej do przewiny – wskazuje Dominik Puchała.

Ponadto wiele narracji to porównywanie gruszek z jabłkami albo celowe lub nieświadome przycinanie kontekstu. Przykład? Choćby podawanie bezwzględnej liczby przestępstw popełnianych przez Ukraińców. W Polsce przestępstwa popełniają również Francuzi, Amerykanie, Czesi i Australijczycy. Mało tego, robią to również Polacy! Istotne jest jednak odniesienie wskaźnika popełnianych przestępstw do tego, z jaką częstotliwością prawo łamią miejscowi. Jeżeli widzimy wyraźną nadreprezentację podejrzanych o popełnianie przestępstw wśród cudzoziemców, to ewidentnie powinniśmy – jako państwo – podjąć działania. Tylko że w tym przypadku tego problemu nie ma.

Trzecia sprawa to zwykłe, celowe manipulacje. Przykłady? W lutym bieżącego roku środowisko Sławomira Mentzena rozpalało temat ukraińskich emerytur. Sprawa zresztą raz na jakiś czas wraca przez kolejne wrzutki najczęściej na profilach Konfederacji. Spin wyglądał mniej więcej tak: wystarczy, że Ukrainiec przepracuje w Polsce jeden dzień, a będzie otrzymywał od nas polską emeryturę. To zaklęcie widziałem w dziesiątkach komentarzy. „Polacy dopłacili 1,3 miliona złotych do emerytur dla Ukraińców! (...) Należy wypowiedzieć umowę o zabezpieczeniu społecznym między Polską a Ukrainą" – mogliśmy przeczytać na facebookowym koncie partii Mentzena i Bosaka.

Rzeczywiście Polska dopłaca do ukraińskich emerytur, zrównując je z naszymi minimalnymi świadczeniami. Jest to standardowy sposób zabezpieczenia ludzi na starość. Według informacji Zakładu Ubezpieczeń Społecznych podobne dokumenty podpisaliśmy z 13 krajami spoza Unii Europejskiej. Umowa między Polską a Ukrainą w tej kwestii nie jest więc niczym nadzwyczajnym.

Nasza bańka pada ofiarą tych samych procesów grupowych, co bańka prawicowo-antyukraińska. Co kilka dni jesteśmy eksponowani na filmiki, na których jakiś, z reguły pijany Polak rzuca się na Ukraińców lub używa wobec nich przemocy. Wciąż jednak – na szczęście – są to zdarzenia incydentalne.

Przypomnijmy – minimalne emerytury otrzymują osoby, które przepracowały wymagany okres, czyli 20 lat w przypadku kobiet i 25 lat w przypadku mężczyzn, oraz uzyskały wiek emerytalny, ale zgromadziły bardzo niewielki kapitał składkowy.

W Polsce emeryturę pobiera około 12 tysięcy Ukraińców (860 tysięcy pracuje). Dla porównania – Polaków pracuje około 17 milionów, a emerytury otrzymuje ponad 7 milionów. Dopłaty do emerytury w 2023 roku (z tego okresu mamy dane) pobierało 1170 osób z Ukrainy. Jeżeli ich suma wyniosła 1,3 miliona złotych, jak donosiła Konfederacja, to na jedną osobę wypadało średnio około 100 złotych dopłaty miesięcznie. Konfederacja robiła więc – za przeproszeniem – gównoburzę za 100 złotych dopłaty miesięcznej dla tysiąca starszych ludzi. Nie muszę wspominać, że „turystyka emerytalna" przy obecnej wysokości emerytury minimalnej w Polsce (ponad 1800 złotych netto) jest absolutnie nieopłacalna.

To jeszcze jeden przykład: bon na zasiedlenie. „Dopłacamy do kolonizacji Polski!" – mogliśmy przeczytać na profilu Konfederacji. O co naprawdę chodziło? O instrument rynku pracy kierowany do zarejestrowanych bezrobotnych, który pozwala pozyskać środki na przeprowadzkę do miejsca, gdzie jest praca. To nie ma nic wspólnego z kolonizacją; taki spin jest tylko zabiegiem propagandowym wymyślonym przez konfederackich speców od komunikacji.

Teraz w takim razie kamyczek do naszego – wielkomiejskiej klasy średniej – ogródka. Oburzamy się, oglądając filmiki z pijanymi bądź agresywnymi ludźmi ubliżającymi Ukraińcom i czasami stosującymi wobec nich przemoc fizyczną. Oleksij Czeplański opowiadał mi o sytuacji z maja 2025 roku, kiedy podczas zbierania podpisów na ulicy został zaczepiony przez mężczyznę, który wypytywał go o to, czy zna Pileckiego, a później wykrzykiwał: „Jebać Banderę!". Nazwał go również „pedałem", „pizdą", „ciotą" oraz straszył, że go „rozpierdoli". Cóż, znany zestaw argumentów. Mężczyzna nie posunął się do agresji fizycznej.

Od pewnego czasu mamy więc wrażenie napierającej potężnej brunatnej fali agresywnych kiboli. Tylko że... przynajmniej jeśli chodzi o wzrost agresji fizycznej, nie widać jej w danych.

W Kodeksie karnym są trzy przepisy odnoszące się do przestępstw z nienawiści narodowościowej: artykuł 119 (przemoc lub groźba bezprawna), artykuł 256 (propagowanie nazistowskiego, faszystowskiego lub innego totalitarnego ustroju oraz nawoływanie do nienawiści na tle różnic narodowościowych) oraz artykuł 257 (publiczne znieważenie i naruszenie nietykalności cielesnej z uwagi na przynależność narodowościową bądź etniczną).

Według danych, które otrzymałem od Komendy Głównej Policji, od roku 2016 do 2021 mieliśmy do czynienia z nieznacznym wzrostem liczby pokrzywdzonych osób z paszportem ukraińskim z tych trzech artykułów. Ale mieliśmy również zauważalny

Мм [m] *Мм Мм Мм*

Мандри [mándry]



Нн [n] *Нн*

Надія [nadíja]



Оо [o] *Оо*

Оберіг [oberíh]



Пп [p] *Пп*

Пошук [póshuk]



Рр [r] *Рр*

Розмаїття [rozmajítt'a]



Сс [c] *Сс*

Свобода [svobóda]



Тт [t] *Тт*

Танок [tanók]



Уу [u] *Уу*

Уява [ujáva]



wzrost liczby Ukraińców i Ukrainek. Od 2022 roku liczba pokrzywdzonych zaczęła zauważalnie rosnąć. W 2022 roku według danych policji mieliśmy w sumie 190 pokrzywdzonych, a w 2025 – 274. W ciągu trzech lat wzrost sięgnął 44 procent.

Ale jeśli chodzi o najcięższej pokrzywdzonych (groźba bezprawna lub przemoc – artykuł 119), ich liczba w zasadzie nie zmienia się od 2022 roku i wynosi około 80. Jednocześnie przypadki podobne do brutalnego pobicia we Wrocławiu – gdy trzech agresywnych mężczyzn zaatakowało parę Ukraińców; bili mężczyznę, kiedy ten już leżał, nie oszczędzili również dziewczyny – w tym przestępcy z faszyzującej organizacji Gromda, najprawdopodobniej są najczęściej zgłaszane na policję. – Pamiętajmy, że napastnicy, których widzimy na tych wszystkich filmikach, to osoby, które już wcześniej miały skłonność do zachowań patologicznych – podkreśla Oleksandr Pestrykow.

Za cały ten wzrost odpowiadają przypadki dotyczące artykułu 257, czyli publicznego znieważenia. To oczywiście sytuacja naganna. Ale, po pierwsze, wzrost okazuje się nie tak gwałtowny, jak wielu z nas mogłoby sądzić (choć zapewne większość tego typu spraw nie jest zgłaszana), a po drugie nie widać „ruchu" w najbardziej brutalnych przestępstwach.

Nasza bańka w dużej części pada więc ofiarą tych samych procesów grupowych, co bańka prawicowo-antyukraińska. Co kilka dni jesteśmy eksponowani na filmiki, na których jakiś, z reguły pijany Polak rzuca się na Ukraińców lub używa wobec nich przemocy. Wciąż jednak – na szczęście – są to zdarzenia incydentalne.

Ale tym samym emocjom ulegają również cudzoziemcy. – Większość Ukraińców mieszkających w Polsce czerpie informacje na temat Polski z ukraińskich mediów działających w Ukrainie. Zamiast więc wyjrzeć przez okno, zapośredniczają obraz świata przez portale. A tam incydenty wrogości są podbijane. W komentarzach w mediach ukraińskich wielokrotnie padają pytania o to, dlaczego po prostu z Polski nie wyjeżdżamy. Jest również sporo wypowiedzi mówiących o tym, że Polska stała się krajem faszystowskim – mówi mi Pestrykow. Ekspert Fundacji Ukraiński Dom ten stan rzeczy przypisuje pogoni za klikami ze strony ukraińskich mediów. Znamy to również z naszego podwórka.

I drugie podobieństwo, na które wskazuje Pestrykow. – Być może jest to pochodna ukraińskiej mentalności. Czyli: mamy wroga na Wschodzie, a teraz mamy problemy również na Zachodzie. Wydaje mi się, że ten sposób postrzegania swojego narodu jest wspólny i dla Ukraińców, i dla Polaków. Chodzi o syndrom partyzanta czy syndrom oblężonej twierdzy – stwierdza. Znamy to? Znamy. Czują Państwo teraz większą bliskość z Ukraińcami i ich przywarami? Ja na pewno.

Przesunięcie okna Overtona

—

OD KILKUNASTU MIESIĘCY raz na jakiś czas wchodzę na facebookowe konto Konfederacji i cofam się o 100 postów, żeby zobaczyć, jaka część z nich jest antyukraińska. Zrobiłem to i tym razem, na początku września. Wyszło 31 procent. Przez cały okres oddawania się mojemu małemu hobby nie udało mi się zaobserwować mniejszego odsetka antyukraińskich treści niż 20–25 procent. W okresach najgorętszych była to zauważalnie ponad połowa wszystkich wpisów.

Po wtargnięciu na polskie terytorium około 20 dronów we wrześniu zeszłego roku 54 procent komentarzy w portalach algorytmicznych jednoznacznie wskazywało Rosję. Jednak aż 38 procent stanowiły wpisy relatywizujące odpowiedzialność państwa Putina albo wręcz je wspierające.

Konfederacja zmieniła się z partii wolnorynkowego populizmu w ugrupowanie antyimigranckie. Ugrupowanie prawicowe nie robiłoby tego, gdyby ta strategia nie była politycznie użyteczna. Jej spin doktorzy wiedzą, co działa, dlatego robią to, co przynosi im polityczny zysk.

Konfederacja wydaje się obecnie jechać – przynajmniej częściowo – na paliwie pożyczonym od Rosji. Na to również mamy dane. Informują o tym raporty Res Futury – organizacji zajmującej się między innymi monitorowaniem ruchu w portalach algorytmicznych. Według tych opracowań około 5–8 procent ruchu podczas elektryzujących społecznie spraw związanych w jakiś sposób z Ukrainą lub Ukraińcami pochodzi od botów. Dodatkowo treści są szeroko rozpowszechniane przez prawicowe konta. Przykład?

W analizie *Zamieszanie wokół przekazania pocisków Ukrainie i odtajnienie wszystkich donacji* z lipca tego roku czytamy: „Wpis Krzysztofa Bosaka [o przekazaniu Ukrainie pocisków PAC-3 MSE – przyp. red.] nadał sprawie format gotowego politycznego skandalu: rząd miał w tajemnicy przed Sejmem i prezydentem oddać Ukrainie pociski, i to – jak twierdzi Bosak – na polecenie Berlina. (...) Reszta poszła sama: Konrad Berkowicz z Konfederacji oraz Mariusz Błaszczak z PiS-u podchwycili wątek niemal natychmiast, Dorzeczy.pl i Salon24.pl zrobiły z niego jeden z tematów dnia, a użytkownicy Facebooka, Twittera i Wykopu dopisali tysiące komentarzy o zdradzie i trybunale stanu" – stwierdzają analitycy z Res Futury.

Ta sama organizacja po wtargnięciu na polskie terytorium około 20 dronów we wrześniu zeszłego roku dokonała analizy sentymentu w polskich portalach algorytmicznych. Około 54 procent komentarzy jednoznacznie wskazywało agresora, czyli Rosję. Jednak aż 38 procent stanowiły wpisy relatywizujące odpowiedzialność państwa Putina albo wręcz je wspierające. „Tu dominują narracje o «ukraińskiej prowokacji», powątpiewanie w dowody na rosyjski atak oraz tezy, że Moskwa nie ma interesu w atakowaniu Polski. Część tej grupy powiela również rosyjskie argumenty dyplomatyczne i propagandowe" – czytamy na koncie organizacji w portalu X.

Pewne wskazanie (ale nie ostateczny dowód) na to, że przynajmniej część komentarzy jest rozpowszechniana przez rosyjskie służby, stanowi fakt, że ich treści są w bardzo dużym stopniu zbieżne z propagandą Kremla. Kolejną poszlaką jest to, że wiele kont wypisujących antyukraińskie bzdury

w polskich portalach algorytmicznych powstało już po 2022 roku.

Demagog.org opisuje mechanikę działania rosyjskiej Agencji Projektowania Społecznego (Social Design Agency, SDA) – firmy, której zadaniem było wpływanie na dyskurs w krajach europejskich. Przedsiębiorstwo zatrudniało operatorów farm trolli, redaktorów, grafików, tłumaczy. Struktura firmy obejmuje trzy sekcje. „W ramach pierwszej z nich pracownicy agencji analizują debatę publiczną i szukają potencjalnie polaryzujących tematów. Inni wyszukują punkty zaczepienia dla tworzonej propagandy. Trzeci z zespołów ma za zadanie rozpowszechniać te przekazy za pośrednictwem różnych kanałów w serwisach społecznościowych" – czytamy na stronie Demagoga. „Napisz 400-znakowy komentarz od 38-letniej Polki, która uważa, że rząd ponosi winę za wzrost cen żywności w kraju. Polska flirtuje z Ukrainą, pozwoliła milionowi ukraińskich migrantów osiedlić się w Polsce, podjąć pracę i otrzymać zasiłki. Nie potrafi nawet rozwiązać kwestii ukraińskiego zboża, aby chronić swoich rolników! W rezultacie cierpią zwykli obywatele, którzy kochają ten kraj i płacą podatki" – tak z kolei brzmi fragment instrukcji SDA dla zleceniobiorcy.

Nie wiemy jednak, ile spośród kont ziejących tępą kremlowską propagandą na Facebooku, Instagramie czy TikToku rzeczywiście prowadzą wynajęci przez Rosję agenci wpływu. Jest przecież możliwe, że spora część z nich to po prostu nasi sąsiedzi, którzy łyknęli przynętę i którym nie trzeba nic płacić za rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji.

Wagi tej politycznej broni nie mogą ignorować inne partie. Polityka jest grą o władzę – jeśli ignorujesz społeczne trendy, po prostu przegrywasz. W antyukraińskim chórze śpiewa więc Prawo i Sprawiedliwość. Przemysław Czarnek zaproponował deportację niepracujących Ukraińców.

Ale granie na antyukraińskiej nucie nie dotyczy tylko prawicy. Przecież to liberalno-lewicowy rząd Donalda Tuska zdecydował o deportacji 57-letniego mężczyzny, który wyłowił suma z gocławskiego Balatonu. Rzeczniczka prasowa komendanta Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej uzasadniała całą operację tym, że Ukrainiec



„miał stanowić zagrożenie dla porządku publicznego" w naszym kraju, co wydaje się bajką z mchu i paproci mającą zdyskontować społeczną niechęć wobec Ukraińców. Przypomnijmy również, że rząd ograniczył dostęp obywateli Ukrainy do świadczenia 800 plus – wymogiem jego przyznania stała się aktywność zawodowa (pamiętajmy, że stopień aktywności zawodowej gości ze Wschodu jest wyższy niż Polaków). Ograniczył także pomoc uchodźcom przebywającym w specjalnych ośrodkach – uciął finansowanie pobytu między innymi samotnym rodzicom trojga dzieci, jeśli wszystkie ukończyły siódmy rok życia. W celu utrzymania wyborczych słupków poświęca część najbardziej potrzebujących.

Wszyscy jesteśmy trochę ksenofobami

—

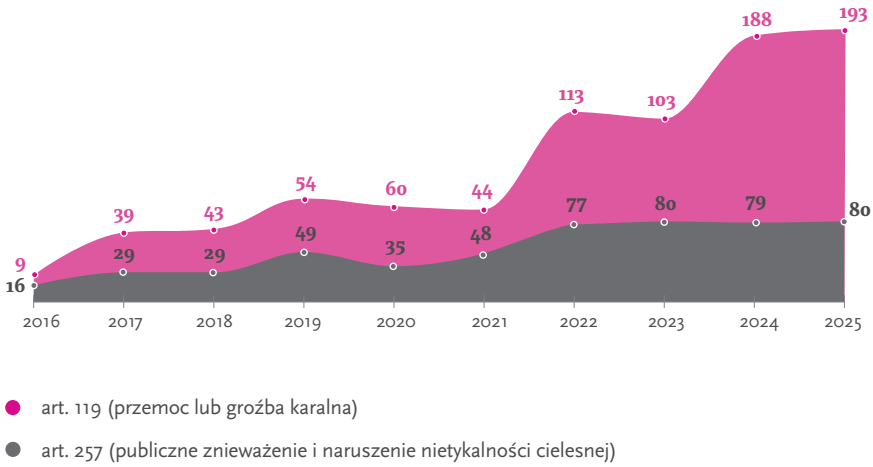
NA POCZĄTKU LAT 70. grupa psychologów pod kierownictwem Henriego Tajfla przeprowadziła badanie. Eksperymentatorzy przydzielili brytyjskich chłopców do dwóch grup, kierując się rzekomo tym, czy zawyżali, czy zaniżali liczbę kropek przedstawionych uprzednio na ekranie. W rzeczywistości dobór był zupełnie losowy.

Następnie każdy uczestnik indywidualnie rozdzielał punkty na osoby, o których wiedział tylko tyle, że należały do „swoich" lub „obcych". Badani faworyzowali własną grupę. Mało tego, w różnych konfiguracjach

CZYNY NIENAWIŚCI

Przestępstwa wobec Ukraińców z uwagi na przynależność narodowościową bądź etniczną

Pominięto przestępstwa z art. 256 (promowanie nazistowskiego, faszystowskiego lub innego totalitarnego ustroju oraz nawoływanie do nienawiści na tle różnic narodowościowych), ponieważ w danym zakresie zanotowano tylko jedno, w 2025 roku)



Źródło danych: Komenda Główna Policji, na wniosek Kamila Fejfera.

eksperymentu woleli, żeby ich zespół zyskał obiektywnie mniej zasobów, jeśli oznaczało to stratę po stronie przeciwnej.

My, ludzie mamy bardzo silną skłonność do faworyzowania swoich. Kwestia ta została potwierdzona w wielu podobnych analizach, przeszła tym samym bardzo dobrze tak zwany kryzys replikacyjny (próba powtórzenia znaczących badań z zakresu psychologii). Jest to cecha niezależna od kultury i statusu społeczno-ekonomicznego. Ten naturalny proces dzielenia „my" *versus* „oni" może być jednak kulturowo moderowany.

Spoistość grup bywa utrzymywana dzięki pewnemu społecznemu klejowi – normom kulturowym lub tabu. Ewentualnie za sprawą wspólnego przeciwnika. Widać to w innym klasycznym eksperymencie psychologa Muzafera Sherifa. Badacz w latach 50. XX wieku zabrał 22 chłopców na obóz do parku Robbers Cave w Oklahomie i podzielił ich losowo na dwie grupy. Chłopcy szybko obrali sobie nazwy (Grzechotniki oraz Orły), zaczęli również jednoczyć się pod stworzonymi przez siebie flagami. Po jakimś czasie eksperymentatorzy zantagonizowali podopiecznych przez wytworzenie międzygrupowej rywalizacji. Wtedy między drużynami zaczęła wyraźnie narastać wrogość. Badacze moderowali napięcie między chłopcami, stwarzając możliwość kooperacji. Podczas współpracy wrogość ustępowała.

W moim przekonaniu to, co się dzieje obecnie w Polsce, wynika z głęboko wbudowanych w nas ewolucyjnych cech – faworyzowania grupy własnej kosztem obcej w warunkach, gdzie, po pierwsze, na dalszy plan zostało odsunięte (przynajmniej z polskiej perspektywy) wcześniej istniejące zagrożenie, czyli wojna. Przyzwyczailiśmy się do niej, a bomby – wbrew naszym obawom z początku lutego 2022 roku – nie spadły na Lublin. Po drugie, rosyjska propaganda wyciągnęła bezpieczniki pogardy dla grupy obcej. Od tej pory mechanizm napędza się już sam. Również na skutek cynicznego wykorzystywania przez prawicowych aktorów.

Brzmi redukcjonistycznie? Być może, ale przecież taka interpretacja bardzo dużo rzeczy po prostu skleja. Weźmy słowa Karola Nawrockiego z ubiegłorocznej kampanii wyborczej. „To będzie najważniejsza zmiana prawa w ostatnich latach. W kolejkach do lekarzy i przychodni pierwszeństwo muszą mieć obywatele Polski. W szkołach i przedszkolach – polskie dzieci. Musimy wprowadzić brak dopłat do ukraińskich i innych emerytur, a świadczenia socjalne będą przede wszystkim dla Polaków" – mówił na początku kwietnia 2025 roku cytowany przez OKO.press w tekście *Polacy z pierwszeństwem w kolejkach do lekarzy? Nawrocki proponuje apartheid* wtedy jeszcze kandydat na prezydenta. Czymże to jest, jeśli nie najbardziej podręcznikowym przykładem faworyzowania swojej grupy kosztem grupy obcej? A że – jak słusznie zauważają autorzy artykułu Dominika Sitnicka i Bartosz Kocejko-Szukalski – sprawa pachnie apartheidem? No, może i tak, ale co to kogo obchodzi, kiedy dzieje się grupowa dynamika? Przecież w praktyce oznaczałoby to, że nigdy żadni Ukrainiec albo Ukrainka nie mogliby skorzystać z polskiej służby zdrowia, bo zawsze będzie jakiś Polak do wyleczenia.

Współpraca wobec wspólnego wyzwania (wojna) tłumaczy nagły wzrost zaufania Polaków do Ukraińców. A naturalność różnicowania się na swoich i obcych po wygaśnięciu zagrożenia wyjaśnia również, dlaczego niechęć przyszła tak szybko, dlaczego tak łatwo ją podbijać i dlaczego wszystkie partie się do tego dostosowują.

A czy da się coś z tym zrobić? – Przydałaby się w Polsce odpowiedzialna partia rządząca, która tonowałaby nastroje. Uważam, że Donald Tusk, nawet kosztem spadku poparcia, powinien hamować nastroje antyukraińskie, a nie dodatkowo je podbijać – mówi mi Dominik Puchała.

Ja nie mam za wielkich złudzeń. Jako istoty społeczne nie posiadamy przesadnej zdolności modyfikowania swoich poglądów pod wpływem faktów. Nie za dobrze też radzimy sobie ze zmianą postaw, w które włożyliśmy sporo energii.

Jednego możemy być w zasadzie pewni. I o tym mówił mi Oleksandr Pestrykow: – Język ukraiński z pewnością nie zniknie z polskich ulic tak szybko, jak niektórzy by sobie tego życzyli.

Ukraińcy z nami zostaną. Pytanie, czy zdamy egzamin z przyzwoitości mimo naturalnych skłonności, pozostaje otwarte.

Czy jeszcze pamiętasz, jak pomagaliśmy Ukraińcom i Ukrainkom na początku wojny? Przeczytaj *Dom spakowany w jedną torbę* na **magazynpismo.pl/soczewka**

STUDIO
teatrgaleria

instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy

KAROL RADZISZEWSKI DIK FAGAZINE 17.09–27.11.2026

VOGUE LIVING K MAG MINT SZUM



BRUDNE DIRTY STRONY PAGES

GALERIA STUDIO
PLAC DEFILAD 1
PKIN , WARSZAWA

To nie jest tylko w twojej głowie

AGATA SIKORA *rozmawia z* PRZEMYSŁAWEM BĄBLEM

GDY CI URWIE NOGĘ, to jedziesz na SOR, gdzie jest lekarz po studiach medycznych zobowiązany do stosowania metod potwierdzonych naukowo. Jeśli przeżywasz kryzys zdrowia psychicznego, łatwo możesz trafić do osoby, która po prostu założyła sobie działalność gospodarczą o nazwie „psychoterapia".

Oglądał pan serial *Shrinking*?
Wszystkie sezony.

Bardzo jestem ciekawa pana opinii na jego temat.
Lubię takie ciepłe poczucie humoru w stylu *Teda Lasso* czy *Roostera*, więc jako serial bardzo mi się podobał.

I Harrison Ford ma tam przepiękną rolę. *Shrinking* to opowieść o tym, jak załamany stratą żony psychoterapeuta zaczyna leczyć pacjentów „autorskimi" metodami...
A potem jeszcze namawia do tego koleżankę z pracy! Więc jest to bardzo ciepły serial, który pokazuje rzeczy absolutnie niedopuszczalne. W terapii żadnego nurtu nie ma miejsca na spotkania poza gabinetem, wchodzenie z butami w prywatne życie pacjentów – to nieetyczne. Ja miałem tym większy zgrzyt, że Jimmy pracuje w centrum terapii poznawczo-behawioralnej. W tym nurcie jest miejsce na elastyczność i podążanie za pacjentem, ale w jasno określonych ramach terapeutycznych.
Shrinking odsłania również, że osoby, które zajmują się zdrowiem psychicznym innych, też mogą sobie nie radzić. Bohater nie szuka pomocy psychologicznej. Jego przyjaciele z pracy nie zajmują się nim w profesjonalny sposób. Nie mogliby mu poprowadzić terapii – to też nieetyczne – ale na pewno potrafiliby gdzieś go skierować. To zresztą nie przypadek, że największe wsparcie Jimmy otrzymuje od sąsiadki.

PRZEMYSŁAW BĄBEL, prof. dr hab., pracuje w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, gdzie kieruje Zespołem Badania Bólu, jest Prezesem Polskiego Towarzystwa Psychologii Behawioralnej. Dwukrotnie znalazł się w rankingu Stanford–Elsevier top 2% najczęściej cytowanych badaczy na świecie. Autor książki *Wojna o psychoterapię. Między nauką, praktyką, biznesem i polityką.*

Która bierze na siebie wychowanie jego dorastającej córki...
Paradoksalnie, choć serial przedstawia mnóstwo rzeczy, których terapeucie robić nie wolno, to bardzo dobrze pokazuje coś, co wiemy z badań: najważniejszym czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne jest wsparcie społeczne.
Każdy człowiek na jakimś etapie życia ma problemy, czasem mniejsze, czasem większe. Umiemy sobie z tym poradzić dzięki własnym mechanizmom i wsparciu otoczenia. Dlatego właśnie tak bardzo potrzebujemy więzi z innymi ludźmi.

Współcześnie tworzenie takich więzi wydaje się trudniejsze.
I pani, i ja pamiętamy jeszcze te czasy, gdy w bloku znali się wszyscy. Ludzie wspólnie spędzali czas po pracy, obchodzili imieniny, urodziny, dzieciaki bawiły się razem na podwórku. Tych różnych więzi było mnóstwo.
W tej chwili mamy dużą anonimowość. Jeśli sąsiad powie „dzień dobry", to już naprawdę coś, bo większość nawet się nie wita. A kiedy więzi społeczne się rozluźniają, człowiek ma dużo mniej możliwości uzyskania wsparcia. To jedna z przyczyn rozkwitu kultury terapeutycznej w naszym kraju. Coraz częściej próbujemy za



rysunek MARCELI ZAJĄC

AGATA SIKORA, eseistka, doktoryzowana kulturoznawczyni. Autorka książek: *Jak wyjść z siebie. O złudzeniu niezależności i sile społecznych więzi*, *Wolność, równość, przemoc. Czego nie chcemy sobie powiedzieć* i *Szczerość. O wyłanianiu się nowoczesnego porządku komunikacyjnego*. Pisuje między innymi dla Dwutygodnika, OKO.press. Mieszka w Londynie.

pomocą psychoterapii zaspokajać potrzeby, które kiedyś realizowaliśmy dzięki zwykłym relacjom społecznym: kontaktom przyjacielskim, koleżeńskim czy sąsiedzkim.

Trudno mi jednak wyobrazić sobie postacie ze *Shrinking* w PRL-owskim bloku. Bohaterowie mają świetnie urządzone domy, oryginalne dzieła sztuki na ścianach, bardzo dużo czasu. Zero problemów finansowych. Ten serial tworzy wrażenie, że poczucie wspólnoty i zdrowie psychiczne są dobrami luksusowymi.

To, co pani mówi, jest bardzo ważne. Po pierwsze, często idealizujemy pewien wielkomiejski styl życia i nie dostrzegamy więzi, które istnieją w innych środowiskach – choćby na wsi czy w małych miejscowościach. Po drugie, jest ogromny problem z dostępem do profesjonalnej pomocy psychologicznej – po prostu trzeba mieć na nią pieniądze. Akcja *Shrinking* rzeczywiście rozgrywa się w środowisku kalifornijskiej wyższej klasy średniej, ale nie znam właściwie żadnych seriali czy innych dzieł kultury, które pokazywałyby pomoc psychologiczną jako coś zwyczajnego, osiągalnego dla wszystkich. Dominujący obraz – tak w polskiej, jak i amerykańskiej popkulturze – jest taki, że dbają o siebie ludzie, którzy mogą sobie na to pozwolić. Czyli bogaci, wykształceni, z dużych miast. To bardzo niebezpieczny przekaz, bo sugeruje, że troska o zdrowie psychiczne jest przywilejem, a nie czymś, co powinno być dostępne dla każdego.

Co tylko umacnia nas w przekonaniu, że musimy zarabiać więcej – a co za tym idzie, znosić większą presję psychiczną i mieć mniej czasu wolnego – by móc sobie pozwolić na „luksus" zdrowia psychicznego. Jak zatem w praktyce wygląda dostęp do refundowanej psychoterapii dla zwykłego Kowalskiego?

Dużo zależy od miejsca zamieszkania i konkretnej placówki. W wielu ośrodkach pierwszą konsultację u psychologa lub psychoterapeuty można uzyskać stosunkowo szybko – w ciągu kilku dni lub tygodni, choć zdarza się, że trzeba czekać znacznie dłużej. Sama konsultacja nie oznacza jednak rozpoczęcia leczenia. Po wstępnej ocenie pacjent jest zwykle wpisywany na listę oczekujących na regularne sesje terapeutyczne. Czas oczekiwania wynosi często od kilku miesięcy do roku lub dwóch, a w niektórych dużych miastach może być jeszcze dłuższy. Dane NFZ pokazują przy tym ogromne różnice pomiędzy poszczególnymi placówkami i regionami.

Trudno się spodziewać, by człowiek przeżywający kryzys psychiczny był w stanie czekać na pomoc rok czy dwa lata. Część osób decyduje się więc na kosztowną terapię prywatną, inne szukają wsparcia u niesprawdzonych internetowych „ekspertów" lub korzystają z doraźnych form pomocy, takich jak oddziały ratunkowe czy psychiatryczne izby przyjęć. Problem polega na tym, że przy obecnej organizacji systemu brak dostępnej pomocy ambulatoryjnej może prowadzić do pogłębiania się kryzysu, a w konsekwencji do konieczności korzystania z bardziej zaawansowanych i znacznie droższych form leczenia, w tym hospitalizacji. To klasyczny przykład sytuacji, w której ograniczony dostęp do wczesnej interwencji nie zmniejsza kosztów, które pokrywa system, lecz jedynie przesuwa je na późniejszy etap, kiedy udzielenie pomocy jest trudniejsze i znacznie droższe. Czyli to pozorna oszczędność – jako podatnicy wydajemy mniej na początku, żeby znacznie więcej zapłacić na końcu.



W grudniu tego roku kończy się rozwijany od 2018 roku pilotażowy program Centrów Zdrowia Psychicznego, który stawiał na wsparcie środowiskowe. Jedna instytucja miała być odpowiedzialna za zdrowie psychiczne wszystkich mieszkańców powiatu czy dzielnicy i oferować możliwie krótką hospitalizację, oddziały dzienne, psychoterapię, również taką przeprowadzaną w domu, psychoedukację rodziny i społeczności. Pilotaż odniósł sukces, ale 13 maja 2026 roku Ministerstwo Zdrowia przedstawiło projekt, który odchodzi od podstawowych założeń tego programu – takich jak finansowanie według zryczałtowanej stawki za mieszkańca i duża autonomia w zarządzaniu budżetem pozwalająca dopasować pomoc do lokalnej specyfiki. W proteście doktor Marek Balicki i ośmioro innych ekspertów zrezygnowało z członkostwa w Radzie do spraw Zdrowia Psychicznego przy Ministerstwie Zdrowia.

Ta historia dobrze pokazuje, że w Polsce łatwiej mówić o zdrowiu psychicznym niż konsekwentnie budować system, który rzeczywiście działa. Jakkolwiek ocenialibyśmy konkretne rozwiązania, nie można zapominać, że pacjenci najbardziej potrzebują stabilności, przewidywalności i długofalowego myślenia. Tego wciąż bardzo brakuje. Politycy trąbią na temat zdrowia psychicznego, jak ono jest ważne, jaki mamy kryzys, jak ograniczony dostęp do psychoterapii, ale tak naprawdę traktują temat po macoszemu. Wciąż utrzymuje się podejście: „No przecież nic takiego się nie dzieje, nie urwało człowiekowi nogi". Mówię to z pewną dozą przesady, ale w Polsce rozwiązania dotyczące ochrony zdrowia psychicznego nie są nastawione na pomoc pacjentowi. Nie można też powiedzieć, żeby państwo polskie wspierało psychoterapeutów… Wspiera ludzi, którzy prowadzą biznes polegający na kształceniu przyszłych psychoterapeutów.

Czyli *de facto* wspiera przedsiębiorców.

Właśnie! Każdy może założyć działalność gospodarczą pod nazwą „psychoterapia". Nie musi mieć żadnego wykształcenia, żadnych kursów, nic nie musi. Teraz to się trochę zmienia, ale tylko w odniesieniu do pomocy psychologicznej, bo w styczniu 2026 roku uchwalono Ustawę o zawodzie psychologa oraz samorządzie zawodowym

psychologów – i może zostanie na serio wdrożona. Zakłada ona między innymi kary za posługiwanie się tytułem psychologa bez uprawnień do wykonywania tego zawodu, obowiązek wpisania do rejestru psychologów, zachowania tajemnicy zawodowej i prowadzenia dokumentacji. Ale do tej pory ani w przypadku psychologa, ani psychoterapeuty nie było żadnej gwarancji, że trafiamy do osoby, która cokolwiek wie o zdrowiu psychicznym…

Czym w ogóle różni się „psycholog", czyli przedstawiciel zawodu, który ta ustawa obejmuje, od „psychoterapeuty"? Bo potocznie te słowa funkcjonują jako synonimy.

Psycholog to absolwent studiów psychologicznych w układzie trzy + dwa lata albo – częściej – pięcioletnich magisterskich, który odbył od 3000 do 3600 godzin nauki. Zgodnie z nową ustawą będzie do tego musiał jeszcze przejść roczny staż pod superwizją bardziej doświadczonego psychologa czy psycholożki. Jest to więc osoba, która ma kompleksową wiedzę obejmującą między innymi psychologię kliniczną, psychologię zaburzeń, psychologię społeczną, rozwojową, poznawczą, biologiczne mechanizmy zachowania. I cała ta wiedza daje podstawy do stawiania diagnozy psychologicznej. Natomiast psychoterapeuta to osoba, która po studiach magisterskich ukończyła całościowe, czteroletnie szkolenie z zakresu psychoterapii (minimum 1200 godzin), wyspecjalizowała się w jednym nurtów psychoterapeutycznych i umie stosować jego metody.

A zatem nie każdy psycholog jest psychoterapeutą i nie każdy psychoterapeuta jest psychologiem?

Dokładnie. Psycholog może pacjenta diagnozować. Jest przygotowany do udzielania pomocy psychologicznej – na przykład w postaci poradnictwa psychologicznego, interwencji kryzysowej, coachingu, treningu rozwoju osobistego, psychoedukacji – ludziom zdrowym. Psychoterapia wymaga natomiast dodatkowego przygotowania, bo jest formą pomocy przeznaczoną dla osób z szeroko pojętymi zaburzeniami zdrowia psychicznego. Zgodnie z definicją WHO zdrowie psychiczne to „stan dobrostanu, w którym jednostka realizuje swoje możliwości, radzi sobie z normalnymi stresami życia, pracuje produktywnie i owocnie oraz jest w stanie wnosić wkład w życie swojej społeczności". Psychoterapeuta ma leczyć tych, którzy ten dobrostan w ten czy inny sposób utracili.

Według tej nowej ustawy psycholog nie jest uprawniony do przeprowadzenia psychoterapii.

W teorii zawsze było tak, że psycholog bez szkolenia psychoterapeutycznego nie mógł jej prowadzić. W praktyce oczywiście mógł, bo – jak wspomniałem – w Polsce każdy może założyć działalność gospodarczą i oferować psychoterapię. Teraz państwo uregulowało status zawodu psychologa, ale nadal trwa spór o ustawę normalizującą wykonywanie zawodu psychoterapeuty. W ostatnich tygodniach spór wybuchł na nowo. Ukazała się seria publikacji, w tym reportaży, opisujących poważne nieprawidłowości w praktyce psychoterapii i wskazujących, że projektowana ustawa nie pozwoli im zapobiec w przyszłości. Równocześnie zespół pracujący nad poprawkami do projektu ustawy w Ministerstwie Zdrowia kończy swoje prace i ustawa wraca do Sejmu.

Nie jest to spór wyłącznie merytoryczny. Mam czasem wrażenie, że więcej energii poświęcamy temu, kto będzie psychoterapeutą, niż temu, jak zapewnić pacjentom bezpieczną i skuteczną pomoc. Moim zdaniem nie jest problemem to, że psycholog musi odbyć kilkuletnie szkolenie psychoterapeutyczne – tak właśnie powinno być. Problem w tym, czy psychoterapeutą będzie można zostać bez ukończenia psychologii lub specjalizacji z psychiatrii. To właśnie o takie rozwiązanie od lat zabiegają przedstawiciele części stowarzyszeń psychoterapeutycznych i prywatnych ośrodków szkoleniowych. W konsultacjach społecznych, opiniach do projektów ustaw, działaniach medialnych i spotkaniach z politykami przekonują, że wykształcenie bazowe nie ma decydującego znaczenia, a najważniejsze jest ukończenie kilkuletniego szkolenia psychoterapeutycznego, praktyki pod superwizją, a nawet posiadanie odpowiedniej osobowości! Z drugiej strony środowiska psychologów i psychiatrów argumentują, że psychoterapia jest świadczeniem zdrowotnym, dlatego powinna być wykonywana przez osoby mające kompleksowe wykształcenie z psychologii lub specjalizację z psychiatrii.

W tle tego sporu są interesy ekonomiczne – bo to to jest też konflikt o dostęp do zawodu i wielomilionowego rynku szkoleń psychoterapeutycznych.

Czyli w dużej mierze chodzi o spór środowiskowy.

Ale w tle tego sporu są interesy ekonomiczne – bo to jest również konflikt o dostęp do zawodu i do wielomilionowego rynku szkoleń psychoterapeutycznych. Im mniejsze wymagania na wstępie, tym więcej osób może zostać klientami prywatnych szkół psychoterapii, w których szkolenia kosztują często po kilkadziesiąt tysięcy złotych.

Pan jest kierownikiem studiów podyplomowych ze stosowanej analizy zachowania na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Czy można powiedzieć, że też jest pan w ten spór jakoś uwikłany?

To mnie pani zaskoczyła! Studia, którymi kieruję, nie mają tu nic do rzeczy. Nie przygotowują do wykonywania zawodu psychoterapeuty. Są to roczne studia doskonalące, głównie dla pedagogów i psychologów, kształcące do pracy z osobami z całościowymi zaburzeniami rozwoju, w szczególności będącymi w spektrum autyzmu. Nie jestem też właścicielem uczelni, na której się one odbywają. Płacą mi za kierowanie studiami i za godziny prowadzonych zajęć. Zarabiam na tym rocznie mniej niż

szkoła psychoterapii za pół dnia szkolenia. Swoją drogą ciekawe – i to nie zarzut do pani – że tego typu pytania nie padają w wywiadach z innymi uczestnikami tego sporu, którzy są właścicielami szkół psychoterapii, a nawet ogólnopolskich sieci prywatnych przychodni zdrowia psychicznego.

Jestem zaangażowany czy – jak to pani ujęła – uwikłany w tę polemikę wyłącznie z powodu dobra pacjentów. Wprawdzie obie strony sporu mają to dobro na sztandarach, ale jest chyba oczywiste, że archeolog po czteroletnim kursie psychoterapii nie ma takiego samego przygotowania do pracy z osobami z zaburzeniami zdrowia psychicznego jak psycholog po takim samym kursie. Archeolog nie będzie mógł, na przykład, postawić diagnozy psychologicznej, zarezerwowanej wyłącznie dla psychologów, ani nozologicznej [rozpoznanie jednostki chorobowej zgodnie z klasyfikacją medyczną lub psychiatryczną – przyp. red.], którą stawiać mogą lekarze, w tym przypadku psychiatrzy. Jak niby psychoterapeuta ma leczyć bez postawienia diagnozy? Najważniejszy w tym wszystkim powinien być pacjent. A on chce po prostu wiedzieć, czy trafił do kompetentnej osoby, która jest w stanie skutecznie mu pomóc.

Jak inne państwa regulują te kwestie?

W wielu krajach europejskich psychoterapia nie funkcjonuje jako całkowicie odrębny zawód, lecz jako specjalizacja albo dodatkowe kwalifikacje uzyskiwane po studiach z psychologii lub medycyny. Tak jest między innymi w Holandii, Rumunii, na Węgrzech czy – po reformie z 2020 roku – w Niemczech. We Włoszech psychoterapię mogą prowadzić wyłącznie psycholodzy i lekarze po ukończeniu specjalistycznego szkolenia. Uważam, że podobny model byłby najlepszym rozwiązaniem również w Polsce. Tak jak lekarz po studiach robi specjalizację z kardiologii czy neurologii, tak psycholog czy psychiatra mógłby zrobić specjalizację z psychoterapii. Co ciekawe, wcześniej taki kierunek częściowo obrano. W 2023 roku minister zdrowia wprowadził specjalizację z psychoterapii, w następnym roku powołano również konsultanta krajowego w tej dziedzinie. Tyle że na tym właściwie wszystko się zatrzymało. Do dziś nie opracowano programu specjalizacji, nie rozpoczęto szkolenia i nikt nie uzyskał tego tytułu. W połowie lipca 2026 roku Ministerstwo Zdrowia w ogóle wstrzymało prace nad programem szkolenia. Zamiast rozwijać publiczny system specjalizacji, nadal opieramy kształcenie psychoterapeutów przede wszystkim na kosztownych szkoleniach prowadzonych przez prywatne instytucje.

Ponad 20 lat temu na jaw wyszła sprawa Andrzeja Samsona – udzielającego się w mediach terapeuty, pracującego również jako biegły sądowy, który przez lata wykorzystywał seksualnie swoich dziecięcych pacjentów. Samson nie podlegał żadnej superwizji, miał certyfikat przyznany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne na zasadzie uznaniowej, bez konieczności zdawania egzaminów. Jak to możliwe, że po tak drastycznym przypadku wciąż nie uregulowano kwestii dotyczących wykonywania tego zawodu?

W Polsce współczesna psychoterapia zaczęła się rozwijać w latach 70. XX wieku. Była to rzeczywistość zupełnie inna niż dzisiejsza – formalne szkolenia psychoterapeutyczne praktycznie nie istniały, więc pionierzy uczyli się od siebie nawzajem, korzystali z zagranicznych staży czy pojedynczych kursów [pisała o tym Maria Hawranek, „Pismo", wydanie specjalne nr 2/2024 – przyp. red.].

Problem polega na tym, że nie wyciągnięto ze sprawy Andrzeja Samsona wszystkich systemowych wniosków. W wielu krajach właśnie takie sprawy stają się impulsem do zmian prawa. U nas przez ponad 20 lat nie udało się stworzyć kompleksowych regulacji zawodu psychoterapeuty. Choć niedawno zapadł wyrok, który może mieć znaczenie precedensowe – pacjentce, wobec której psychoterapeutka przez lata stosowała przemoc psychiczną, sąd zasądził ponad 229 tysięcy złotych tytułem zadośćuczynienia.

Sprawa Samsona pokazała również, jak trudno całemu systemowi – nie tylko środowisku zawodowemu, lecz także instytucjom państwowym – skutecznie reagować na nadużycia popełniane przez osoby cieszące się ogromnym autorytetem. Dlatego potrzebujemy niezależnych mechanizmów nadzoru i odpowiedzialności, a nie wyłącznie samokontroli środowiska. Ale też musimy mieć świadomość, że nie istnieje prawo, które całkowicie wyeliminuje tego rodzaju przestępstwa. Dobre regulacje nie dają stuprocentowej gwarancji bezpieczeństwa, ale znacząco zmniejszają ryzyko nadużyć, ułatwiają ich wykrywanie oraz pozwalają szybciej eliminować z zawodu osoby krzywdzące pacjentów.

Kiedy w kryzysie zdrowia pscyhicznego pójdziesz do terapeuty, interwencja może nie tylko nie poprawić twojego stanu, ale go pogorszyć.

Wiadomo, że takie medialne sprawy wywołują oburzenie, gniew i silny odzew społeczny. Ale co z dużo mniej drastycznymi, a zarazem znacznie bardziej powszechnymi sytuacjami, kiedy pacjent w kryzysie trafia do psychoterapeuty i ma bardzo ograniczone możliwości weryfikacji, czy otrzymuje profesjonalną pomoc?

Gdy ci urwie nogę, to jedziesz na SOR, gdzie jest lekarz po studiach medycznych, zobowiązany do leczenia cię metodami opartymi na aktualnej wiedzy naukowej. Jeśli cię tam zacznie leczyć homeopatią czy okadzeniem skrzypem, może zostać pozbawiony prawa do wykonywania zawodu. Natomiast kiedy przeżywasz kryzys zdrowia psychicznego i pójdziesz do psychoterapeuty, może się zdarzyć tak, że interwencja nie tylko nie poprawi twojego stanu, ale go pogorszy. Bo na przykład osoba, do której

się udasz, nie będzie miała żadnych rzeczywistych kompetencji. To tak, jakbyś idąc na wizytę do przychodni, miał duże szanse trafić na kogoś, kto nie ukończył studiów medycznych i tylko podaje się za lekarza. I niestety w psychoterapii to nie są sytuacje jednostkowe. W polskiej ochronie zdrowia psychicznego nie ma obowiązku pracy metodami o skuteczności dowiedzionej naukowo. Istnieją trzy nurty psychoterapeutyczne, w ramach których dostępne są metody o skuteczności potwierdzonej rzetelnymi badaniami naukowymi: psychoterapia poznawczo-behawioralna, psychoterapia systemowa i psychoterapia psychodynamiczna. Ale to wciąż nie znaczy, że w przypadku każdej metody danego nurtu naukowo potwierdzono jej skuteczność w leczeniu każdego zaburzenia zdrowia psychicznego ani że konkretny psychoterapeuta, mający certyfikat w danym nurcie, te metody stosuje – żadne prawo go do tego nie zobowiązuje. Niektórzy sami przyznają, że pracują „holistycznie" – co w praktyce znaczy, że wybierają sobie pasujące im metody, jakby to był szwedzki stół. Zatem za ich działaniem nie stoi spójna teoria naukowa funkcjonowania ludzkiej psychiki.

Jak zatem pan zaprojektowałby ten system?

Po pierwsze, wprowadziłbym prawo stanowiące, że nie każdy może się obwołać psychoterapeutą – do tego trzeba mieć pięcioletnie wykształcenie psychologiczne lub specjalizację z psychiatrii, przejść rygorystyczne szkolenie, zdać egzaminy, poddawać się superwizji.

Po drugie, można stosować tylko metody o dowiedzionej naukowo skuteczności. W Wielkiej Brytanii działa NICE (National Institute for Health and Care Excellence), czyli instytucja tworząca stale aktualizowane zalecenia kliniczne – na podstawie wyników badań naukowych – dla wszystkich kluczowych form leczenia: farmakoterapii, psychoterapii, interwencji psychospołecznych i organizacyjnych. Wszyscy mają do nich dostęp: lekarze, psychoterapeuci, decydenci, pacjenci. Ci ostatni powinni mieć pewność, nie tylko że trafili do odpowiednio wykwalifikowanej osoby, lecz także że są leczeni metodą, której skuteczność została potwierdzona naukowo.

Po trzecie, ze środków publicznych powinniśmy finansować takie interwencje, które w skali populacji dają możliwie szybki efekt. Jeśli w badaniach wychodzi, że są dwie równie skuteczne metody, ale leczenie jedną trwa sześć miesięcy, a drugą trzy lata, trzeba wybrać tę, która działa szybciej – w ten sposób pomożemy większej liczbie osób. Kiedy zarządza się systemem publicznym, trzeba myśleć w kategoriach opłacalności (*cost-effectiveness*).

W Anglii, gdzie mieszkam, to projektowanie systemu pod kątem opłacalności widać na każdym kroku. Na przykład moja koleżanka dostała skuteczne wsparcie psychologiczne w czasie pandemii – tyle że nie w formie terapii, a kursu online z ćwiczeniami, które robiła pod zdalną opieką terapeuty.

Bo w Wielkiej Brytanii stworzono system Talking Therapies polegający na stopniowaniu opieki. Osoby z łagodniejszymi problemami psychicznymi często rozpoczynają od interwencji o niskiej intensywności – mogą to być programy internetowe, materiały do samodzielnej pracy czy krótkie interwencje prowadzone przez odpowiednio przeszkolonych specjalistów. Osoby z cięższymi problemami albo te, którym taki poziom wsparcia nie wystarcza, kierowane są na pełną psychoterapię prowadzoną przez terapeutów o wyższych kwalifikacjach. Cały system opiera się na metodach o udowodnionej naukowo skuteczności i jest nastawiony na to, aby jak najwięcej osób otrzymało pomoc możliwie szybko. Stał się inspiracją dla reform w wielu innych krajach.

W Polsce byłoby bardzo trudno wprowadzić podobny model. Zostałby on szybko odebrany jako ograniczanie praw pacjentów albo oszczędzanie na zdrowiu psychicznym. Tymczasem jego celem jest coś dokładnie odwrotnego – zapewnienie skutecznej pomocy jak największej liczbie osób, podczas gdy najbardziej czasochłonne i kosztowne formy terapii byłyby zarezerwowane dla tych pacjentów, którzy rzeczywiście ich potrzebują. U nas wciąż dominuje przekonanie, że każdy pacjent powinien od razu mieć dostęp do pełnej psychoterapii prowadzonej przez psychoterapeutę. Tyle że przy ograniczonych zasobach oznacza to długie kolejki i sytuację, w której wiele osób miesiącami nie otrzymuje żadnej pomocy. Najgorszy system to nie ten, który proponuje krótszą interwencję, tylko ten, który przez rok nie proponuje niczego.



Znów wracamy do wyobrażenia o terapii jako wymagającym dużych nakładów czasu i pieniędzy zagłębianiu się w siebie. Ale tu mam wątpliwość: w tym brytyjskim systemie opartym na efektywności nie ma lekarzy prowadzących. Wszyscy zadają te same pytania według tego samego skryptu, ale brak osobistej więzi. A przecież w przypadku psychoterapii relacja z terapeutą i jego osobowość odgrywają chyba ważną rolę?



W psychoterapii jednym z najistotniejszych czynników leczniczych jest relacja terapeutyczna – i co do tego zgadzają się właściwie wszystkie liczące się nurty. Osobowość terapeuty ma znaczenie o tyle, o ile wpływa na to, czy uda się tę relację zbudować – czasem terapeuta może nam po prostu nie pasować, nie rezonować z nami. Nie oznacza to jednak, że dobra psychoterapia nie może być jednocześnie ustrukturyzowana. Standaryzacja dotyczy przede wszystkim diagnozy i metod pracy, a nie samej relacji z pacjentem. Nawet jeśli terapeuta korzysta z protokołu opartego na dowodach naukowych, wciąż musi zbudować zaufanie i dostosować sposób pracy do potrzeb konkretnej osoby. W brytyjskim systemie

również nie jest tak, że terapeuci mechanicznie odczytują ten sam skrypt. Dobre standardy mają zapewnić każdemu pacjentowi możliwość otrzymania pomocy opartej na najlepszej dostępnej wiedzy, a nie wyłącznie na intuicji czy osobistych przekonaniach terapeuty. Natomiast sama jego osobowość nikogo nie leczy – tak jak przeziębienia nie leczy osobowość lekarza.

A jakie znaczenie ma to, że ktoś w ogóle uzna nasze cierpienie za realne?

W przypadku cierpienia psychicznego wciąż zbyt często słyszymy: „Weź się w garść", „Inni mają gorzej", „To minie". Nigdy nie powiedzielibyśmy czegoś takiego osobie z otwartym złamaniem czy urwaną nogą. Z jednej strony leczenie zaburzeń psychicznych, psychoterapia czy pomoc psychiatryczna stały się znacznie bardziej akceptowane społecznie niż jeszcze kilkanaście lat temu. Z drugiej jednak zarówno sami pacjenci, jak i ich bliscy często długo zwlekają z szukaniem pomocy. Zastanawiają się, czy mają już wystarczający powód, czy nie przesadzają, czy może jeszcze trzeba poczekać. To pokazuje, jak ważne jest samo uznanie cierpienia za realne. Jeśli ktoś słyszy, że jego problemy są „tylko w głowie", znacznie rzadziej zgłasza się po pomoc. A zwykle im później rozpoczyna się leczenie, tym jest ono trudniejsze.

Paradoks polega na tym, że od kilkudziesięciu lat medycyna opiera się na modelu biopsychospołecznym. Wiemy, że na zdrowie wpływają jednocześnie czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne. Nawet jeśli ktoś doznał ciężkiego urazu fizycznego, to na odczuwanie bólu, przebieg leczenia bądź powrót do zdrowia ogromny wpływ mają procesy psychologiczne oraz wsparcie społeczne – czyli na przykład, czy ma go kto go odwieźć do szpitala albo czy musi brać pod uwagę zastawienie domu, by pokryć koszty leczenia.

Tym bardziej nie powinniśmy traktować cierpienia psychicznego jako czegoś „mniej prawdziwego" niż to fizyczne. Problem wynika z tego, że choć w teorii model biopsychospołeczny jest powszechnie akceptowany, to w codziennej praktyce wciąż często o nim zapominamy.

Poproszę o przykład.

Weźmy ból, czyli najczęściej zgłaszany objaw w medycynie. Ból jest doświadczeniem subiektywnym – nie da się go zmierzyć termometrem czy badaniem krwi. Dlatego lekarze w ogromnym stopniu opierają się na tym, co mówi pacjent: gdzie boli, jak bardzo boli i od kiedy. To właśnie dlatego w medycynie tak ważne jest uznanie cierpienia drugiego człowieka za realne.

Wiemy jednak z wielu badań, że nie wszyscy pacjenci są traktowani jednakowo. Na przykład kobiety częściej niż mężczyźni słyszą, że „przesadzają" albo że ich dolegliwości mają podłoże emocjonalne. Z kolei badania prowadzone głównie w Stanach Zjednoczonych pokazują, że ból zgłaszany przez osoby czarne bywa oceniany jako mniej nasilony i rzadziej zostaje wdrożone odpowiednie leczenie. Jeśli z takim lekceważeniem spotyka się ból zgłaszany przy chorobach somatycznych, to co dopiero mówić o problemach ze zdrowiem psychicznym?

Dlaczego zdrowie psychiczne jest traktowane tak, jakby było czymś abstrakcyjnym, nie do końca realnym?

Jednym z powodów jest dziedzictwo kartezjańskiego podziału na ciało i umysł. Przez stulecia utrwaliło się przekonanie, że to, co dzieje się w ciele, jest „prawdziwe", a to, co dzieje się w psychice, ma charakter bardziej subiektywny. Chociaż współczesna nauka już dawno odeszła od takiego myślenia, jego ślady nadal są obecne zarówno w medycynie, jak i w świadomości społecznej.

Druga sprawa jest bardziej praktyczna. W przypadku większości zaburzeń psychicznych nie dysponujemy wiarygodnymi markerami biologicznymi, które pozwalałyby postawić diagnozę na podstawie badania krwi czy rezonansu magnetycznego. Dlatego rozpoznanie opiera się przede wszystkim na rozmowie z pacjentem i jego opisie własnych doświadczeń. To sprawia, że niektórzy błędnie uznają takie cierpienie za mniej realne.

Paradoks polega jednak na tym, że ogromna część współczesnej medycyny również opiera się na wywiadzie z pacjentem. Lekarz często stawia diagnozę na podstawie tego, co pacjent mówi o swoich objawach, a badania dodatkowe służą głównie potwierdzeniu lub wykluczeniu określonych chorób. Tak jest choćby w przypadku wielu bólów głowy, zespołu jelita drażliwego czy infekcji leczonych w podstawowej opiece zdrowotnej. W pandemii zobaczyliśmy to jeszcze wyraźniej – podczas teleporady



miniatura ARTUR BLUSIEWICZ

lekarz często podejmował decyzje terapeutyczne wyłącznie na podstawie rozmowy z pacjentem. Problem nie wynika więc z tego, że zdrowie psychiczne jest mniej „mierzalne", tylko z tego, że wciąż znacznie mniej ufamy temu, co pacjent mówi o swoim cierpieniu psychicznym, niż temu, co mówi o cierpieniu fizycznym.

Czy w ogóle można powiedzieć, że ból fizyczny jest bardziej obiektywny niż ból psychiczny?
Z naukowego punktu widzenia przeciwstawianie bólu fizycznego i psychicznego nie ma sensu. Ból jest uświadomionym, subiektywnym doświadczeniem powstającym w mózgu, najczęściej wywoływanym przez procesy zachodzące w organizmie [pisała o tym Agnieszka Wójcińska, „Pismo" nr 8/2018 – przyp. red.]. To właśnie dlatego dwie osoby z takim samym urazem mogą odczuwać zupełnie inny ból, a nawet ta sama osoba może odczuwać różny ból przy identycznym stanie tkanek. Zdarza się również, że ktoś po bardzo ciężkim urazie początkowo w ogóle nie doświadcza bólu, bo mózg chwilowo tłumi jego odczuwanie.
Międzynarodowe Towarzystwo Badania Bólu definiuje go jako nieprzyjemne doświadczenie czuciowe i emocjonalne związane z rzeczywistym lub potencjalnym uszkodzeniem tkanek albo przypominającym takie uszkodzenie. Kluczowe jest słowo „doświadczenie". Oznacza ono, że ból zawsze jest zjawiskiem subiektywnym – nie sposób go zmierzyć bezpośrednio, możemy jedynie pytać człowieka, co czuje. W tym sensie zarówno ból fizyczny, jak i cierpienie psychiczne mają wspólną cechę: ostatecznie poznajemy je przede wszystkim dzięki relacji pacjenta.

Czyli jeśli mam poczucie, że cierpię psychicznie, to zamiast zastanawiać się, czy nie nadinterpretuję, czy nie przesadzam – po prostu powinnam uznać, że ból to ból?
Tak! Do tej definicji, którą przywołałem, jest jeszcze bardzo ważny przypis: jeśli pacjent mówi, że go boli, to znaczy, że go boli. Koniec, kropka. Z tym nie wolno dyskutować. Bardzo często po moich wykładach pojawia się pytanie: „No dobrze, ale czy ty masz jakieś wskaźniki biologiczne? Skąd ty wiesz, że ich naprawdę bolało?". Wtedy wyciągam tę definicję i czytam ten przypis. A jeśli słyszę, że to jest przecież subiektywne, mówię: „No, jak cała psychologia i pół medycyny".

Ten przekaz: „ból to ból" jest bardzo prosty, a wydaje się niezwykle rewolucyjny.
Tak jak nauczyliśmy się, że „Nie znaczy nie", tak powinniśmy pojąć, że „Boli znaczy boli".

Czyli pan jako naukowiec domaga się zaufania subiektywnym przeżyciom pacjenta. Rina Raphael, autorka *Ewangelii wellnessu*, wskazuje jedną z przyczyn odchodzenia od zachodniej medycyny i wzrostu popularności metod alternatywnych: spece od „wellnessu" przynajmniej sprawiają wrażenie, że naprawdę słuchają ludzi. Jak ważne w leczeniu problemów psychicznych jest poczucie, że zostaliśmy wysłuchani?
Uznanie subiektywnego cierpienia pacjenta to absolutna podstawa. Jeśli człowiek nie czuje się wysłuchany i potraktowany poważnie, trudno zbudować relację terapeutyczną, a bez niej psychoterapia zwykle nie będzie skuteczna. Ale samo wysłuchanie nie jest jeszcze psychoterapią. Podczas sesji terapeuta oczywiście rozmawia z pacjentem o tym, co wydarzyło się od poprzedniego spotkania, i stwarza mu przestrzeń na opowiedzenie o swoich doświadczeniach. Potem jednak zaczyna się właściwa praca terapeutyczna. Razem z pacjentem analizuje się jego sposób myślenia, emocje i zachowania, szuka mechanizmów podtrzymujących problem i pracuje nad ich zmianą. Wykorzystuje się do tego konkretne metody terapeutyczne właściwe dla danego nurtu.
Jeżeli jedyny efekt terapii polega na tym, że pacjent czuje się wysłuchany, to znaczy, że czegoś zabrakło. Wysłuchanie jest warunkiem dobrej psychoterapii, ale nie jej celem. Celem jest trwała zmiana, która pozwoli człowiekowi lepiej funkcjonować i mniej cierpieć.

Lekarze czy psychoterapeuci nie powinni być jedynymi osobami, od których człowiek otrzymuje uwagę, wsparcie, zapewniającymi mu poczucie bycia ważnym.

A czy da się w ogóle stworzyć system publicznej ochrony zdrowia, w którym pacjent nie czułby się „numerkiem", a zarazem wszyscy szybko mogliby uzyskać pomoc?
Trzeba oczywiście szkolić lekarzy i terapeutów w zakresie komunikacji z pacjentem oraz w uważnym słuchaniu. Ale jeśli miałbym wybierać między systemem, w którym pięciu pacjentów otrzyma skuteczną pomoc, a takim, w którym tylko jeden będzie miał dłuższą rozmowę z lekarzem czy terapeutą, wybrałbym ten pierwszy. Empatia i dobra komunikacja są bardzo ważne, ale nie mogą odbywać się kosztem dostępności leczenia.
Poczucie bycia zauważonym, wysłuchanym i zrozumianym ma ogromne znaczenie dla zdrowia. Ale lekarze czy psychoterapeuci nie powinni być jedynymi osobami, od których człowiek otrzymuje uwagę i wsparcie, zapewniającymi mu poczucie bycia ważnym. Nie zastąpią rodziny, przyjaciół, znajomych ani sąsiadów.

Czyli wracamy do sieci społecznej.
Tak. Coraz więcej badań pokazuje, że jakość naszych relacji społecznych ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne, a także fizyczne. Nie wszystko da się rozwiązać tabletką czy psychoterapią. Czasami człowiek najbardziej potrzebuje po prostu drugiego człowieka.

A co, jeśli tego drugiego człowieka obok nie ma?
Wtedy można uruchamiać różnego rodzaju interwencje społeczne. Weźmy choćby osoby starsze. Wielu seniorów

żyje dziś w samotności, a jednocześnie mają ogromne doświadczenie życiowe i wiele do zaoferowania [pisała o tym Aleksandra Warecka, „Pismo" nr 5/2025 – przyp. red.]. Można sobie wyobrazić programy, w których osoby samotne odwiedzają seniorów, rozmawiają z nimi, pomagają im w codziennych sprawach, a przy okazji same zyskują poczucie przynależności i sensu. Taka wymiana byłaby korzystna dla obu stron [podobne relacje opisywała Patrycja Roman, „Pismo" nr 3/2026 – przyp. red.]. Rolą systemu ochrony zdrowia może być dostrzeganie takich potrzeb i kierowanie ludzi do odpowiednich programów. Ale samo budowanie więzi społecznych musi odbywać się ze wsparciem organizacji pozarządowych, samorządów czy wspólnot lokalnych.

Oprócz zaangażowania społecznego jest jeszcze sztuka. W *Wojnie o psychoterapię* w głównym wywodzie domaga się pan przestrzegania rygorystycznego naukowego podejścia do psychoterapii... a z drugiej – przeplata go pan swoimi interpretacjami sztuki Caravaggia.

Bo nauka i sztuka wcale się nie wykluczają. Nauka tłumaczy mechanizmy, ale nie zawsze pozwala je przeżyć. Sztuka właśnie to potrafi. Obraz może wywołać emocje, skojarzenia czy pytania, których nie wzbudzi nawet najlepiej napisany artykuł naukowy. Bardzo lubię Caravaggia i od początku wiedziałem, że chciałbym mieć na okładce *Dawida z głową Goliata*. Kiedy zacząłem zastanawiać się nad symboliką tego obrazu, pomyślałem, że wiele innych dzieł włoskiego malarza również może ciekawie wchodzić w dialog z tematami poruszanymi w książce. Tak narodził się pomysł, żeby każdy rozdział rozpoczynać krótką interpretacją jednego obrazu. Nie traktuję tych interpretacji jako ilustracji do tekstu. Raczej jako równoległą opowieść, która może – ale nie musi – spotkać się z tym, o czym piszę w danym rozdziale. To czytelnik decyduje, jakie związki między nimi dostrzeże.

A jaki wpływ ma sztuka na zdrowie psychiczne?

Nie ma przekonujących dowodów, że sama sztuka może zastąpić psychoterapię czy leczenie psychiatryczne. Są natomiast badania pokazujące, że kontakt z nią może poprawiać samopoczucie, zmniejszać stres. Ale nawet gdyby takich badań nie było, nie wszystko, co robimy dla zdrowia psychicznego, musi być terapią. Psychologia zajmuje się w głównej mierze zmniejszaniem cierpienia. Kiedy jednak osiągamy względny dobrostan, zaczynamy szukać czegoś więcej – piękna, wzruszenia, zachwytu, refleksji. To nie jest leczenie. To jest po prostu dobre życie. I każdy z nas może do takiego życia zmierzać własną drogą.

Co działa w pana przypadku?

Mnie na przykład bardzo pomaga, kiedy leżę w hamaku przed swoim wiejskim domem i patrzę na góry – zresztą dużą część *Wojny o psychoterapię* napisałem właśnie tam. Uwielbiam też chodzić po galeriach. Kocham sztukę i po prostu dobrze się w jej otoczeniu czuję. Jestem również fanem teatru.

A co z dziełami, które konfrontują nas z rzeczami nieprzyjemnymi, strasznymi? Dajmy na to Franz Kafka, Sarah Kane, Thomas Bernhard...

Caravaggio też przecież nie jest ładny, miły ani przyjemny. A jednym z największych teatralnych przeżyć w moim życiu było *4.48 Psychosis* Sarah Kane w reżyserii Grzegorza Jarzyny z Magdaleną Cielecką w roli głównej. Spektakl już się skończył, wszyscy wyszli z sali, a ja nadal siedziałem na swoim miejscu. To pokazuje, jak głęboko sztuka potrafi nas poruszyć. Podobnie było z W.G. Sebaldem. Ktoś polecił mi jego twórczość. Zacząłem od *Austerlitz*, potem przeczytałem *Wyjechali*. Wiedząc, że nie napisze już nic więcej, czytam teraz tylko jedną jego książkę rocznie. Świadomie je sobie dawkuję.

Myślę, że wartość sztuki nie polega na tym, że poprawia nam nastrój. Czasem jest dokładnie odwrotnie – sztuka konfrontuje nas z cierpieniem, przemijaniem, śmiercią czy samotnością. Ale właśnie dzięki temu pozwala nam przeżyć coś ważnego, czego często nie da się wyrazić ani doświadczyć w inny sposób. Nie wszystko, co dobre dla człowieka, musi być przyjemne. Już Arystoteles pisał o katharsis – oczyszczeniu, które może dokonać się właśnie poprzez kontakt z trudną sztuką. Sądzę, że dlatego tak bardzo jej potrzebujemy.

Czyli z jednej strony sielski krajobraz z hamakiem, z drugiej – wielka, dotykająca trudnych uczuć sztuka...

I jeszcze bardzo dużo pomiędzy. Bo sztuka to także architektura, projektowanie przestrzeni publicznej czy sposób, w jaki organizujemy nasze miasta. Weźmy krakowskie parki kieszonkowe, niewielkie oazy zieleni wciśnięte między ulice. Ludzie naprawdę z nich korzystają, spotykają się tam, rozmawiają. Z jednej strony jest natura, z drugiej – świadomie zaprojektowana przestrzeń. To również kultura i ona także wpływa na nasze samopoczucie.

Dobre życie polega na tym, że możemy robić rzeczy, które sprawiają nam przyjemność, wzruszają nas, dają poczucie sensu. Ale równie ważne jest, żeby robić je z innymi ludźmi. Jeśli potrafimy dbać o dobrostan na co dzień, to znacznie rzadziej będziemy potrzebować psychoterapii czy farmakoterapii. One są niezwykle ważne, ale powinny być pomocą wtedy, gdy dobrostan się załamuje, a nie jedynym sposobem dbania o zdrowie psychiczne.

Wyszedł nam więc wywiad inny, niż się spodziewałem – od początku do końca przewija się w nim motyw wsparcia społecznego. Bo zdrowie psychiczne nie zaczyna się w gabinecie psychoterapeuty. Zaczyna się tam, gdzie są ludzie, na których można liczyć.

W **grudniowym numerze** „Pisma" przeczytasz tekst *Matka zdejmuje szary dres* o tym, czy stand up to dobry sposób na nie zawsze wesołą opowieść o rodzinnych zmaganiach z ADHD.


Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej
NOWY PORZĄDEK
NA RYNKU PRACY
To nie jest trudny szef.
To nie jest taka atmosfera.
To nie Ty musisz się przyzwyczaić.
To mobbing.
Nie musisz się z tym godzić.
Od teraz prawo jest
po Twojej stronie.
Poznaj rozwiązania, jakie daje
nowa ustawa antymobbingowa

REPORTAŻ

Mężczyzna niepłodny. I nierozmowny

tekst GRAŻYNA LATOS

BADANIA DOWODZĄ, ŻE 37 PROCENT polskich mężczyzn nikomu nie mówi o swoich problemach zdrowotnych, a wielu z nich przyznaje, że zmaga się z nimi w samotności. Jednym z takich tematów jest niepłodność, której doświadcza już około 1,5 miliona par w Polsce.

Gdy Jacek z żoną rozpoczęli współżycie, nie myśleli od razu o dziecku. A kiedy się na nie zdecydowali, ciąża się nie pojawiała. Pierwsza postanowiła przebadać się żona. Gdy okazało się, że wszystko jest okej, lekarz zlecił seminogram.

– To podstawowe badanie, które mówi nam o potencjale płodnościowym mężczyzny w danym momencie. O tym, czy są plemniki, a jeśli tak, to ile ich jest i jakiej jakości. Przede wszystkim jaka jest ich ruchliwość, żywotność i ile mamy form prawidłowych. Dowiadujemy się też, czy są jakieś cechy infekcji, nadmierna lepkość lub nadmierna ilość leukocytów, która może świadczyć o stanie zapalnym – mówi doktor Piotr Paweł Świniarski, androlog, urolog i lekarz medycyny seksualnej.

– Ciągle mówiłem, że zaraz zrobię badania, ale nie robiłem. Odkładałem, ponieważ bardzo się wstydziłem. Wyobrażałem sobie, jak prowadzą mnie do jakiejś piwnicy, puszczają porno, a potem patrzą i się ze mnie podśmiewują. Ta wizja mnie przerażała – wyjaśnia Jacek.

Na przełamanie lęku potrzebował ponad dwa lata. Gdy seminogram zrobił, rzeczywistość nie pokryła się z upiornym wyobrażeniem, choć pokoik faktycznie był poniżej parteru. Finalnie badania wykonał w aż trzech różnych klinikach – za pewność zapłacił 450 złotych (seminogram zaczęto refundować później, od stycznia 2024 roku) – wszystkie dały ten sam wynik: niewiele plemników o małej ruchliwości. Nie wystarczy do poczęcia.

– Lekarz przepisał leki, nakazał zdrową dietę, odstawienie alkoholu i powtórzenie badań za trzy miesiące. Tak zrobiłem, ale znowu wyszły beznadziejnie. Wtedy powiedział o pięciu procentach szans na sukces *in vitro*. Jeszcze go dopytywałem: „Panie doktorze, a może to laptop na kolanach, może zła bielizna?". Ale zdecydowanie zaprzeczył. Powiedział, że w moim przypadku przegrzewanie jąder nie jest czynnikiem decydującym. Więc odpuściliśmy. Oczywiście nie było łatwo, marzyłem o dziecku, mam jednak takie podejście, że jak się nie da w ten sposób, to chcę próbować w inny. Jak nie ciąża to adopcja – podkreśla Jacek.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia niepłodność dotyczy około 60–80 milionów par na świecie. W Polsce mówimy o 20 procentach społeczeństwa w wieku rozrodczym – to około 1,5 miliona par. Przyczyny problemu rozkładają się równomiernie między kobiety i mężczyzn. W przeciwieństwie do bezpłodności niepłodność jest stanem odwracalnym. Podlega leczeniu. Podręczniki mówią o niej w sytuacji, kiedy nie dochodzi do ciąży, mimo że para regularnie współżyje bez środków antykoncepcyjnych przez co najmniej rok. W przypadku niepłodności męskiej kluczowe są problemy z produkcją, jakością i transportem plemników. Co ważne – żaden z nich nie musi być trwały.

W PEWNYM MOMENCIE Jacek poczuł, że jest już po żałobie po ich biologicznym dziecku. Że ją przeżył. Przed małżonkami było jeszcze ostatnie spotkanie, które miało umożliwić adopcję. Nigdy do niego nie doszło. Żona Jacka wróciła bowiem z rutynowej wizyty u nowej ginekolożki z hasłem



rysunki PAWEŁ JOŃCA

GRAŻYNA LATOS, reportażystka, współautorka książek: *Jak złodziej przyszła. Reportaże i rozmowy o starości*, *Przewiew. 12 historii otwartych*, *Bagaż osobisty. Po Marcu*. Publikowała m.in. w „Dużym Formacie", „Tygodniku Powszechnym", „Dzienniku Gazecie Prawnej", „Podróżach", „Krytyce Politycznej", Dwutygodniku, „Wysokich Obcasach". W 2016 roku nominowana do Nagrody Newsweeka im. Teresy Torańskiej.

„nowoczesne metody". – Najpierw się wkurzyłem. Nie chciałem znów do tego wszystkiego wracać. Starań, nadziei, badań, diety... No ale ostatecznie poszedłem do lekarza, a ten powiedział mi o Micro-TESE.

Doktor Świniarski wyjaśnia: – Zabieg Micro-TESE jest wynikiem naturalnego rozwoju biopsji jądra. To poszukiwanie plemników w jądrach u mężczyzn z azoospermią, czyli ich brakiem w ejakulacie.

Zabieg wykonywany jest w znieczuleniu ogólnym, pod mikroskopem operacyjnym, przez lekarza urologa (dokładniej urologa-androloga z doświadczeniem mikrochirurgicznym). – Azoospermię dzielimy na dwa rodzaje – obstrukcyjną i nieobstrukcyjną. Obrazowo mówiąc, w tym pierwszym przypadku sytuacja wygląda tak, że fabryka produkuje, ale problemem jest nieprzejezdność dróg. W drugim – drogi są przejezdne, ale fabryka ma problem z produkcją. Micro-TESE stosujemy w obu sytuacjach. Otwieramy jądra jak książkę, odsłaniamy ich wewnętrzną strukturę i poszukujemy pod mikroskopem kanalików, które są obiecujące, czyli dają nam szansę na znalezienie plemników. Możemy je wtedy wykorzystać do procedury *in vitro* – mówi lekarz.

Pobrane w ten sposób plemniki mogą zostać wykorzystane od razu lub zamrożone. Obecnie NFZ nie refunduje wykonania zabiegu. Jego cena i czas oczekiwania zależą od konkretnej placówki w danym mieście. Jacek z żoną zapłacili w Gdańsku 15 tysięcy złotych. Do tej kwoty dochodzą jeszcze koszty badania krwi, EKG i wizyty u anestezjologa.

Zabieg Jacka trwał około półtorej godziny. Lekarz nie chciał dawać zbyt wielkich nadziei, ale dzięki wspomnianej metodzie udało się pobrać plemniki do pierwszej próby *in vitro*. W jej wyniku zostało zapłodnionych 12 komórek jajowych. Do transferu przetrwały dwie, ale obumarły krótko po nim. W drugiej próbie lekarz zaproponował zapłodnienie tylko w połowie plemnikami Jacka, a w pozostałej części – pochodzącymi od obcego dawcy.

– Ostatecznie tylko zarodek z moim plemnikiem przeżył i wprowadzono go do macicy. Właśnie w efekcie tego zabiegu urodził się Kazik.

Od pierwszej wizyty u lekarza do narodzin syna minęło pięć lat. Przez ten czas na leczenie niepłodności – dwie próby *in vitro*, zabieg Micro-TESE, leki, wizyty lekarskie i badania – małżeństwo wydało około 60 tysięcy złotych. Duża część tej kwoty to podarunek rodziców Jacka.

—

KAZIK URODZIŁ SIĘ W 2024 roku. Tym samym, w którym wystartował rządowy program wsparcia *in vitro*. Do 31 maja 2026 roku zakwalifikowało się do niego niemal 51,5 tysiąca par. Z zarodków – utworzonych jeszcze zanim wszedł w życie – specjaliści przeprowadzili ponad 11,8 tysięcy kriotransferów [czyli transferów rozmrożonych zarodków – przyp. red.]. Potwierdzili 29,8 tysięcy ciąż klinicznych, z których urodziło się 15 tysięcy dzieci – 7436 dziewczynek, 7564 chłopców.

Z bezpłatnego programu Ministerstwa Zdrowia mogą korzystać pary, w których mężczyźni mają nie więcej niż 55 lat, a kobiety – do 42 lat, jeśli korzystają z własnych komórek jajowych czy dawstwa nasienia, lub do 45 lat, jeśli korzystają z oocytów (niedojrzałych komórek jajowych) bądź zarodka. Program zapewnia bezpłatne badania w ramach kwalifikacji, a następnie sześć indywidualnych procedur wspomaganego rozrodu, w tym do czterech cykli zapłodnienia *in vitro* z własnymi komórkami rozrodczymi albo dawstwem nasienia (spośród zarodków jeden transferowany jest do macicy, pozostałe są przechowywane do wykorzystania podczas kolejnych transferów). Pary mają także zapewnioną opiekę psychologiczną. Jak można przeczytać na rządowej stronie: „Zmierzenie się z problemem zaburzeń płodności jest dla wielu pacjentów dużym wyzwaniem. Diagnostyce i leczeniu towarzyszą często obawy i trudne emocje".

– Ostatnio odezwał się do mnie kolega: „Jacek, wiem, że mieliście *in vitro*, czy mogę z tobą pogadać?". Pogadaliśmy i okazało się, że on, podobnie jak ja kiedyś, został wysłany na seminogram, ale wstydzi się go zrobić. Sama rozmowa ze mną była dla niego zawstydzająca. Mówiłem mu: „Rozumiem cię i nie oceniam, przecież sam przez to przechodziłem". Ale on był tak bardzo zestresowany, a przecież gadał z kumplem.

– Kobiety, które spotykałam, pracując w klinice leczenia niepłodności, często zgłaszały, że będzie bardzo trudno namówić ich partnera do przyjścia i oddania nasienia do badania – mówi Milena Kabatnik, ginekolożka i seksuolożka pracująca z parami z niepłodnością. Jak dodaje, taka wizyta jest bardzo istotna i choć partnerki najchętniej same odpowiedziałyby na wszystkie pytania, lekarze starają się doprowadzić także do spotkania z mężczyznami. – Część pytań dotyczy dzieciństwa, problemów z jądrami w okresie dojrzewania, wizyt u urologa czy chirurga. Partnerki nie muszą wiedzieć wszystkiego. Ale czasem mówią, że nie mają siły go namawiać i że jego wizyta prawdopodobnie nigdy nie nastąpi. I ostatecznie fizycznie rzeczywiście tego mężczyzny nie widzimy. A nieobecność partnera w klinice zwykle uniemożliwia leczenie partnerki. Choć przez samą diagnostykę kobieta zwykle przechodzi, to leczeniem obejmuje się parę. – Błędem w sztuce byłoby podjęcie go u jednej osoby, kiedy nie mamy potwierdzenia, że wyniki drugiej są prawidłowe – mówi Kabatnik.

Mężczyźni mają opory nie tylko przed zrobieniem seminogramu, ale też wielu innych badań. Trudno im jest również o tym wszystkim rozmawiać – nawet z lekarzami. – Kwestie płodności bardzo często są utożsamiane przez facetów z męskością. Jeśli nie mogę mieć dzieci, to znaczy, że jestem wybrakowany – nie jestem stuprocentowym mężczyzną. Niepłodność, podobnie jak problemy z erekcją, bardzo silnie wpływa na sposób, w jaki mężczyzna na siebie patrzy. Może odbierać pewność siebie i poczucie własnej wartości – wyjaśnia Świniarski.

Aż 37 procent mężczyzn według badań Kulczyk Foundation z nikim nie rozmawia o swoich problemach zdrowotnych, a wielu z nich zmaga się z nimi w samotności. Zaledwie co trzeci mężczyzna po czterdziestce deklaruje wykonywanie regularnych badań, co stanowi wynik o 13 procent niższy niż w przypadku kobiet w tym samym wieku. Większość mężczyzn idzie do lekarza dopiero wtedy, gdy pojawią się niepokojące objawy lub zostali „zmuszeni" przez partnerkę. Część – 12 procent – nie reaguje na swoje dolegliwości i ma nadzieję, że problem rozwiąże się sam, a co czwarty po czterdziestce nie prosi o pomoc i leczy się na własną rękę.

„MÓJ MĄŻ TEŻ JEST KIEROWCĄ. Zmieniliśmy totalnie dietę, zero alkoholu, ruch, suplementy. Niestety brak poprawy". „Dziewczyny, proszę, pomóżcie ocenić badanie partnera...". „Czy są tu mężczyźni ze stwierdzoną azoospermią? Chciałabym Was poprosić o rady jak mam rozmawiać ze swoim mężem, aby go wesprzeć, czego oczekujecie od swoich partnerek?". „Czy możecie, kochani, polecić w Łodzi lekarza od męskiej niepłodności? Od roku staraliśmy się o dziecko i okazuje się, że problemem jest partner i brak plemników". „Nie wiem, od czego zacząć, jest mi tak ciężko... mój partner ma teratozoospermię... nie bierze suplementów, generalnie chyba myśli, że samo przejdzie (...) nie wiem już, co robić".

Na facebookowych grupach wsparcia dla osób z niepłodnością temat mężczyzn pojawia się głównie w kontekście partnerów. Poradami na temat tego, co powinni robić, co jeść i czego unikać, wymieniają się między sobą kobiety. Pod pytaniami odnoszącymi się bezpośrednio do niepłodności widać komentarze dotyczące mężów, ale ich wpisy należą do rzadkości.

– Mężczyznom trudno mówić o zaburzeniach płodności, trudno je zaakceptować, a wcześniej w ogóle pomyśleć, że problem może być po ich stronie. Widać, że wciąż pokutuje przeświadczenie, że tylko wiek kobiety ma znaczenie, ponieważ komórka jajowa się starzeje, a u mężczyzny spermatogeneza, czyli proces powstawania i dojrzewania plemników w jądrach, trwa cały czas. A to nie jest cała prawda. U mężczyzn wiek też ma znaczenie i im mężczyzna starszy, tym jakość nasienia będzie gorsza – wyjaśnia Kabatnik.

– Wraz z wiekiem, a zwłaszcza z kolejnymi dolegliwościami, chorobami, przyjmowanymi lekami, stan nasienia się zmienia. Dlatego badanie sprzed dziesięciu lat nie mówi nam o parametrach z dziś. Nawet jeśli będziemy wykonywać seminogram co tydzień, wynik za każdym razem będzie trochę inny. Dlatego powtarzam moim pacjentom, że raz zrobione badanie nie oznacza, że już jest dobrze albo źle. Musimy ich zrobić co najmniej kilka, najlepiej w odstępie około trzech miesięcy. Czas produkcji plemnika – od zera do pełnej formy, która pojawia się w ejakulacie – to od dwóch i pół do trzech miesięcy. Jeśli mężczyzna w jakiś istotny sposób zmieni swój styl życia, zacznie się zdrowiej odżywiać, ruszać czy zrezygnuje z używek, może to mieć pozytywny wpływ na jego wynik. Jeśli pójdzie w drugą stronę, czyli przestanie się ruszać, przytyje lub będzie mieć dużo stresu, za mało snu i regeneracji, wynik badania nasienia może się pogorszyć – dodaje Świniarski.

TRUDNO SIĘ O TYM rozmawia, zwłaszcza tak na żywo – przyznaje Robert. Ma 35 lat i należy do jednej z grup wsparcia dla osób z niepłodnością. Jest wyjątkowy nie tylko dlatego, że zdecydował się porozmawiać z reporterką, ale też dlatego, że zdiagnozował się przed swoją żoną. – Bardzo mi zależy na dziecku i wydawało mi się to naturalne, żeby przebadać się jak najszybciej.

Mężczyznom trudno mówić o zaburzeniach płodności, trudno je zaakceptować czy uznać, że problem może być po ich stronie. Wciąż pokutuje przeświadczenie, że tylko u kobiety wiek ma znaczenie. Ale u mężczyzn też ma. Im starsi, tym jakość nasienia gorsza.

Pierwsze badanie wykonał 13 miesięcy po tym, gdy mimo regularnego współżycia bez stosowania antykoncepcji żona nie zaszła w ciążę. Wtedy okazało się, że jego wyniki są na granicy normy.

– Norma oznacza, że w danym parametrze tylko 5 procent mężczyzn miało gorszy wynik. Norma nie gwarantuje ciąży, a wynik poniżej normy nie oznacza, że ciąża jest niemożliwa – tłumaczy Świniarski.

Był maj 2025 roku, kiedy w rozmowach małżonków zaczął przewijać się temat wizyty w klinice niepłodności. Zanim jednak ją umówili, kontynuowali badania indywidualnie. We wrześniu Robert postanowił jeszcze sprawdzić hormony. W grudniu wszystkie wyniki pokazali na pierwszej wspólnej wizycie. – Ta decyzja musiała w nas dojrzeć – mówi.

Lekarz zalecił Robertowi zmiany w stylu życia. – Codziennie piję sok pomidorowy, używam oleju z czarnuszki, jem dużo orzechów. No i wróciłem do aktywności fizycznej, którą jest joga dwa razy w tygodniu – wymienia. Z wprowadzeniem zmian nie miał żadnych problemów, bo wszystkiemu przyświeca jasny cel – dziecko. Ale przyznaje, że dziś już nie ma pewności, dlaczego w jego diecie pojawiły się te konkretne produkty. Pamięta, że w zmianach chodziło o zwiększenie ruchliwości plemników. I że pomysły na dietę modyfikował pod wpływem grupy na Facebooku.

Choć zdaniem dietetyczki klinicznej Anny Madej facebookowa grupa nie jest najlepszym źródłem informacji, to z pewnością stanowi źródło otuchy.

„Wsparcie psychiczne", „wzajemne zrozumienie", „to taki rodzaj współczesnej wioski wspierającej", „to baza wiedzy o przypadkach innych osób z problemem podobnym jak mój" – piszą w komentarzach użytkownicy (a właściwie użytkowniczki) zapytani o to, co daje im przynależność do takiej grupy.

– O wiele lepiej być w tej grupie, czuć, że może tuż obok są ludzie, którzy mają ten sam problem, i zauważać, jakie mamy podobne emocje i uczucia. Czasem daje to też motywację, żeby wprowadzić zmiany w swoim życiu: zarówno dotyczące żywienia, jak i wysiłku fizycznego. Ale gdy mam gorszy dzień, to czasami bywa też odwrotnie: jeżeli pojawi się jakiś post o ciąży u kogoś, to jest mi smutno, dlatego że patrzę na swoją rzeczywistość, w której ciąży brak – przyznaje Robert.

Lekarze – zarówno Milena Kabatnik, jak i Piotr Paweł Świniarski – podkreślają, że pod kątem stresogenności proces diagnostyki i leczenia niepłodności jest porównywany do diagnozy onkologicznej i mierzenia się ze śmiertelną chorobą. – Badania psychologiczne pokazują, że stres związany z niepłodnością i emocje, które towarzyszą chorym, są podobnie silne jak te doświadczane przez osoby z chorobą nowotworową. Oczywiście, na poziomie indywidualnym i konkretna para, i pacjent onkologiczny mogą różnie reagować na wyniki swoich badań. Mówimy jednak o średniej statystycznej – tłumaczy Świniarski.

O problemach z zajściem w ciążę i swoich emocjach związanych z leczeniem niepłodności Robert właściwie z nikim z bliskich nie rozmawiał. Wyjątkiem są mama i teściowie. – Było mi bardzo nieswojo i niezręcznie. I cały czas to jest dla mnie trudny temat. Wiem, że żona mówiła o leczeniu swojej najbliższej przyjaciółce. Ja nikomu ze znajomych nie powiedziałem do dzisiaj.

Jak przyznaje, najbardziej obawiał się usłyszeć słowa: „Wszystko będzie dobrze", „Jakoś się ułoży" i „Nie przejmuj się". Reakcji, która to wszystko bagatelizuje, podczas gdy on sam jest załamany. – Bardzo trudno było mi te wyniki zaakceptować. A do tego wciąż słuchałem pytań: „Kiedy będzie dziecko?". Pojawiały się też informacje o ciążach wśród znajomych. I do teraz ta część jest najtrudniejsza i jej boję się najbardziej. Tego momentu, gdy ktoś mówi, że spodziewa się dziecka, a do mnie znów to wszystko wraca. I na nowo muszę się z tym mierzyć, dochodzić do siebie.

Od wprowadzenia pierwszych zmian w życiu Roberta minęło osiem miesięcy. W ostatnich wynikach badań nasienia widać znaczący wzrost ruchliwości plemników.

– Jest ważnym parametrem, bo mówi nam o tym, ile procent plemników ma ruchliwość progresywną, czyli jest w stanie dotrzeć z pochwy do bańki jajowodu, a więc tam, gdzie dochodzi do zapłodnienia. Wiemy też, jaki procent ma ruchliwość nieprogresywną, czyli w miejscu, oraz jaki procent w ogóle się nie rusza – wyjaśnia Świniarski. Zdaniem urologa pierwsze badanie nasienia powinno się robić w wieku 18, 19 lub 20 lat. – Wielu facetów zaczyna wykonywać seminogram dopiero po tym, gdy po dwóch, trzech czy pięciu latach starania się o dziecko ciąży nie ma. To jest duży błąd. Parametry nasienia i potencjał płodnościowy warto znać, wchodząc w dorosłość. Bo może się okazać, że mamy jakieś obciążenie z okresu dojrzewania płciowego, że jądra nie doszły do pełnej wielkości lub pełnej funkcji, a my, choć dopiero wchodzimy w dorosłość, już mamy zmniejszone szanse na zostanie tatą.

– Teraz, gdy jestem po leczeniu i mam syna, powtarzam wszystkim facetom, żeby się badali. Jeśli kiedykolwiek w przyszłości chcieliby mieć dziecko, powinni już teraz sprawdzić swoje plemniki – mówi Jacek. Z jego zdaniem zgadza się doktorka habilitowana Monika Frączek z Zakładu Zaawansowanych Terapii Biomedycznych i Niepłodności Instytutu Genetyki Człowieka Polskiej Akademii Nauk (IGC PAN). – Im wcześniejsze badanie, tym szybciej można zacząć ewentualne leczenie – twierdzi. Istotne jej zdaniem jest przede wszystkim poznanie przyczyn niepłodności, a tych może być wiele.

—

NIEPŁODNOŚĆ to choroba wieloczynnikowa, a jej przyczyny nie zawsze są jasne. Wśród występujących najczęściej regularnie wymieniana jest hipertermia jąder – czyli stan ich podwyższonej temperatury – której dotyczył ostatni projekt badawczy zakończony właśnie przez Frączek.

Parametry nasienia i potencjał płodnościowy warto znać, wchodząc w dorosłość. Bo może się okazać, że mamy jakieś obciążenie z okresu dojrzewania płciowego, że jądra nie doszły do pełnej wielkości lub pełnej funkcji, a my już mamy zmniejszone szanse na zostanie tatą.

– Hipertermia jąder to duży problem. Jej czynnik jest znany i badany od wielu lat, ale teraz po raz pierwszy udało nam się klinicznie zweryfikować w ludzkim nasieniu główny mechanizm powstawania nieprawidłowości w plemnikach, który kilka lat wcześniej został wykazany u zwierząt – tłumaczy naukowczyni.

Badacze zastosowali szczegółowe kryteria doboru uczestników i sprawdzili ponad 40 parametrów nasienia – nie tylko tych podstawowych, takich jak liczba, ruchliwość plemników, lecz także dotyczących ich struktury i funkcji, w tym parametrów oksydacyjnych, biochemicznych, immunologicznych i epigenetycznych.

W ramach projektu przebadano nasienie od ponad 300 mężczyzn w wieku reprodukcyjnym, należących do jednej z pięciu grup badawczych: niepłodnych z żylakami powrózka nasiennego, niepłodnych z przebytym w dzieciństwie wnętrostwem, czyli niezstąpieniem jąder do moszny, zawodowych kierowców stanowiących grupę szczególnie narażoną na hipertermię jąder związaną z oddziaływaniem czynników środowiskowych oraz mężczyzn nienarażonych na długo działający czynnik temperaturowy – zarówno płodnych, jak i niepłodnych. Co się okazało? Na każdym kroku, w różnych testach, widać było kluczową rolę stresu oksydacyjnego, czyli zaburzenia równowagi między produkcją szkodliwych wolnych rodników a zdolnością organizmu do ich neutralizacji przez antyoksydanty. Pojawienie się hipertermii natychmiast stymulowało plemniki do zwiększonej produkcji reaktywnych form tlenu. Ich nadmiar uszkadzał komórki, co nie służy płodności

– Plemniki są komórkami, których błony biologiczne zawierają duże ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, co czyni je szczególnie podatnymi na uszkodzenia wywołane przez reaktywne związki tlenowe. Jeżeli więc pojawia się stres oksydacyjny, zawsze im szkodzi – tłumaczy Frączek.

Badania jasno pokazały, że u mężczyzn narażonych na hipertermię jąder jakość nasienia spada. Gonada reaguje na gwałtowne skoki temperatury – na przykład na skutek długiej jazdy samochodem na podgrzewanym siedzeniu lub 20-minutowej wizyty w saunie – częściowym zahamowaniem spermatogenezy. To swego rodzaju mechanizm obronny, który ma chronić komórki rozrodcze przed uszkodzeniem.

– Kluczowym wnioskiem było potwierdzenie, że czynnik temperaturowy faktycznie powoduje stres oksydacyjny, który jest generowany nadaktywnością plemników i wzrostem ich metabolizmu tlenowego. Ważne, by zrozumieć, że choć gonady na co dzień świetnie sobie radzą z utrzymaniem optymalnej temperatury – dzięki mechanizmom termoregulacyjnym – to długotrwale działający stres cieplny powoduje uszkodzenie tych mechanizmów. Wtedy spermatogeneza nie jest już tak wydajna, a parametry nasienia stopniowo się pogarszają. To nie znaczy, że po jednej wizycie w saunie mężczyzna stanie się niepłodny. Jednak gonady są wrażliwe na przegrzanie, a jeśli nakładają się na to inne czynniki ryzyka, taka

ekspozycja może okazać się przysłowiową kroplą, która przechyli szalę wagi – tłumaczy badaczka.

Jak podkreśla Frączek, procesy zachodzące w gonadach pod wpływem hipertermii są w większości odwracalne. Jednak na taką regenerację potrzebny jest czas. Chodzi o kilka tygodni niezbędnych do ustabilizowania spermatogenezy i wymiany populacji plemników w ramach kolejnego cyklu nabłonka plemnikotwórczego.

W ulotce zamieszczonej na stronie Polskiego Towarzystwa Andrologicznego możemy znaleźć informacje o codziennych sytuacjach i zachowaniach, których lepiej unikać, oparte na badaniach IGC PAN. Są to: długie podróże samochodem, noszenie obcisłej bielizny, trzymanie laptopa na kolanach, długie gorące kąpiele i saunowanie oraz bardzo intensywny wysiłek fizyczny. Jak mówi naukowczyni, nie bez powodu natura umieściła gonady męskie poza jamą brzuszną, w worku mosznowym. Optymalna temperatura jąder to jeden z głównych czynników niezbędnych do prawidłowej produkcji plemników. Dlatego w okresie regeneracji warto uważać też na infekcje i gorączkę, które mogą przejściowo pogarszać jakość nasienia. Co do aktywności fizycznej istotne jest nie tylko zachowanie jej umiarkowanego charakteru, ale też unikanie uciskania jąder. Z tego powodu w czasie starań o dziecko warto ograniczyć jazdę na rowerze.

Zawodowym kierowcom Frączek zaleca rezygnację z podgrzewanych siedzeń oraz robienie przerw w długich trasach, na przykład co dwie godziny. – Wyjście z samochodu i zmiana pozycji ciała pomagają ograniczyć długotrwały ucisk jąder i poprawiają krążenie. Kwadrans spaceru dodatkowo pozwoli odprowadzić ciepło, które zdążyło nagromadzić się w gonadach.

Badania naukowców z IGC PAN wykazały, że hipertermia niekorzystnie wpływa nie tylko na proces spermatogenezy w samej gonadzie, ale może też szkodzić innym narządom układu rozrodczego. Bywa to związane ze stresem oksydacyjnym i szybkim wyczerpywaniem się puli antyoksydantów, co jest spowodowane wyrzutem wolnych rodników. Nie oznacza to jednak, że w przypadku niedoboru antyoksydantów w nasieniu wystarczy sięgnąć po suplementy.

– Witaminy C, E i A mają nie tylko działanie antyoksydacyjne, ale biorą też udział w wielu reakcjach w organizmie, a nawet wpływają na działanie genów. Nadmiar antyoksydantów może prowadzić do tak zwanego stresu redukcyjnego, czyli stanu, w którym poziom reaktywnych form tlenu staje się zbyt niski. Choć związki te często kojarzone są wyłącznie z uszkodzeniami komórek, odgrywają również ważną rolę w procesie zapłodnienia, uczestnicząc w mechanizmach umożliwiających połączenie plemnika z komórką jajową – tłumaczy badaczka i dodaje, że wielu pacjentów nadużywa preparatów zawierających antyoksydanty. Tymczasem badania pokazują, że często znacznie większe korzyści przynoszą zmiana stylu życia i zdrowa dieta, które mogą poprawić jakość nasienia i męską płodność w dłuższej perspektywie. A jak taka dieta może wyglądać?

Anna Madej, pracująca z parami z niepłodnością dietetyczka kliniczna, przede wszystkim zwraca uwagę na dietę śródziemnomorską. Badania opublikowane na stronie Europejskiego Towarzystwa Rozrodu Człowieka i Embriologii pokazują, że kobiety stosujące ją w ciągu sześciu miesięcy poprzedzających leczenie za pomocą *in vitro* mają aż o 65–68 procent większą szansę na zajście w ciążę i urodzenie dziecka niż te, które tego nie robiły.

– Działająca przeciwzapalnie, z niskim indeksem glikemicznym, bogata w antyoksydanty, zdrowe tłuszcze oraz błonnik, od kilku lat uchodzi za najzdrowszą dietę świata, została też wpisana na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Ważne jest jednak, żeby ogólne zasady zawsze dostosowywać do indywidualnych potrzeb. Na przykład w diecie śródziemnomorskiej czerwone mięso pojawia się sporadycznie, jeżeli jednak mamy osobę z anemią, to może ona go jeść więcej – mówi dietetyczka.

Ważnym składnikiem jadłospisu powinny być też rośliny strączkowe. – To jest żywność, o której Polacy zapominają, podczas gdy są one genialnym źródłem białka i błonnika. Fasola, ciecierzyca, soczewica i groch to produkty o unikatowych właściwościach, które zdecydowanie należy uwzględnić w diecie płodności.

Madej wyjaśnia, że każdy główny posiłek powinien zawierać minimum 20 gramów białka (które przy okazji pomaga też zachować stabilny poziom cukru we krwi). A jako inne cenne jego źródła wymienia białe mięso, jajka, ryby, tofu i nabiał.

– Kolejna ważna rzecz to składniki przeciwzapalne, na przykład kiełki i czarnuszka. Pasują do wielu dań na słono, takich jak jajecznica, leczo, sałatki czy kanapki, więc łatwo je wprowadzić jako codzienny dodatek.



miniatura ARTUR BLUSIEWICZ

Dietetyczka podkreśla także rolę warzyw i owoców, rekomendując, aby stanowiły one połowę każdego z głównych posiłków. Do tych szczególnie wartościowych zalicza zaś owoce jagodowe, które są niskokaloryczne, mają niski indeks glikemiczny, a przede wszystkim wysoką zawartość antyoksydantów. – To wszystko nie oznacza jednak, że każdy nasz posiłek powinien wyglądać doskonale zdrowo. Bardzo ważny, zwłaszcza w leczeniu niepłodności, jest aspekt psychodietetyczny. Więc na randkę z żoną i wyjście na ciastko do kawiarni też jak najbardziej jest miejsce – podkreśla Madej.

Sama zmiana diety nie musi jednak od razu zaowocować ciążą. Zwłaszcza jeśli zrobiła to tylko jedna osoba w parze. Niepłodność jest bowiem chorobą złożoną. – To prawo naczyń połączonych i rzadko da się wyselekcjonować jedną przyczynę zaburzeń. Zwłaszcza że jako lekarze pracujący w klinice niepłodności oceniamy płodność dla konkretnej pary, która ma problem z zajściem w ciążę, w dokładnie tej konfiguracji – mówi Kabatnik. Dlatego tak ważne jest zadbanie również o inne czynniki, na przykład wolne od plastiku środowisko.

Doktorka Shanna Swan, epidemiolożka i współautorka książki *Count Down: How Our Modern World Is Threatening Sperm Counts, Altering Male and Female Reproductive Development, and Imperiling the Future of the Human Race* (*Odliczanie. Jak współczesny świat obniża liczbę plemników, zaburza rozwój układu rozrodczego kobiet i mężczyzn oraz zagraża przyszłości ludzkości*), łączy spadek płodności z chemią w środowisku. Przeanalizowała ponad 185 badań przeprowadzonych wśród około 45 tysięcy mężczyzn i ustaliła, że w latach 1973–2011 u Europejczyków, Australijczyków i mieszkańców Ameryki Północnej liczba plemników obniżyła się o ponad 50 procent. Po 2000 roku tempo tego spadku wzrosło.

– Szczególnie niebezpieczna jest ogromna grupa substancji endokrynnie czynnych, które swoją budową cząsteczkową przypominają ludzkie hormony. Nasz organizm nie jest w stanie rozpoznać, czy ma do czynienia z czymś, co sam wytworzył, czy z substancją obcą, a to prowadzi do szeregu zaburzeń pracy układu hormonalnego – mówi Joanna Sawicka-Gajin, specjalistka zajmująca się komunikacją kultury oraz kampanii konsumenckich, która interesuje się szkodliwym wpływem chemikaliów na ludzkie zdrowie.

Jak zaznacza ekspertka, do kluczowych grup należą ftalany, bisfenole oraz PFAS. Związki te znajdują się w przedmiotach codziennego użytku – na przykład w jednorazowych butelkach na wodę, opakowaniach na żywność, foliach spożywczych, a także w elektronice, akcesoriach sportowych, ubraniach, kosmetykach, żywności, napojach w puszkach oraz w zabawkach, dywanach, podłogach, farbach i klejach. O ftalanach – jako głównych winowajcach problemów z płodnością – wspomina również Swan.



– Coraz więcej dowodów naukowych wskazuje na związek między narażeniem na kontakt z mikroplastikiem i nanoplastikiem a szeregiem poważnych problemów zdrowotnych u mężczyzn, w tym rakiem prostaty i jąder, niepłodnością, zaburzeniami seksualnymi, zaburzeniami równowagi hormonalnej oraz negatywnym wpływem na zdrowie potomstwa – mówi Sawicka-Gajin i przywołuje między innymi raport *Chemical pollution driving men's health crisis* (*Zanieczyszczenia chemiczne napędzają kryzys zdrowotny mężczyzn*).

Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie, w której pracuje Sawicka-Gajin, była częścią europejskiego projektu LifeChemBee. Jeden z jego aspektów polegał na wykorzystaniu aplikacji internetowej CheckED do analizowania danych na temat materiałów użytych do produkcji podłóg i mebli czy pojemników do przechowywania żywności wykorzystanych w mieszkaniach kobiet i mężczyzn z dziewięciu europejskich krajów. W porównaniu dotyczącym stylu życia mężczyźni osiągnęli wyższe średnie wyniki związane z narażeniem na kilka kluczowych grup substancji endokrynnie czynnych niż kobiety.

—

JAK MÓWIĄ Kabatnik i Świniarski, nie możemy zapominać, że niepłodność nie zawsze ma jasno określone przyczyny. Wśród par, których dotyczy, około 30 procent stanowi niepłodność idiopatyczna, czyli uniemożliwiająca zajście w ciążę, mimo że wszystkie parametry są dobre. – Wydaje się, że w tej grupie jest po prostu wszystko to, o czym jeszcze nie wiemy, a co też jest znaczące. Z pewnością pojawią się tu kolejne czynniki środowiskowe, na których szkodliwość w tej chwili jeszcze nie mamy dowodów – wskazuje Kabatnik.

– Niepłodność to dzisiaj choroba społeczna. Choć technologia ma nam ułatwiać życie, widzimy w kontekście zdrowia, w tym płodności – na przykładzie toksyn – jak jej działanie może być niekorzystne – mówi Frączek, która właśnie rozpoczyna swój nowy projekt dotyczący wpływu witaminy C na płodność mężczyzn. – To niejako kontynuacja projektu dotyczącego hipertermii jąder, bo zamierzamy zająć się bliżej witaminą będącą popularnym antyoksydantem, ale tak naprawdę liczne aspekty jej wpływu na plemniki wciąż pozostają niezbadane. Na przykład: ile witaminy C faktycznie może być absorbowane przez plemnik? Czy może ona brać udział w procesach epigenetycznych zachodzących w jego DNA? Mam nadzieję, że dowiemy się tego wszystkiego jako pierwsi.

Przeczytaj reportaż o tym, dlaczego mężczyźni rezygnują z miłości na **magazynpismo.pl/mezczyzni**

Więcej na ten temat posłuchasz w audycji *Plac na Rozdrożu* w aplikacji **Radia 357**.

POEZJA

Zamek Norham, świt

JULIA SZYCHOWIAK

—

Zostały mi po tobie reprodukcja Turnera
i kaszel w nocy.
Potwór spod łóżka, któremu próbuję pomóc wyjść.

27.07.2026

JULIA SZYCHOWIAK

poetka. Autorka kilku książek poetyckich, m.in. *Po sobie* (2007) i *Intro* (2014).
Wiersz pochodzi z nowej książki *Zapalenie. Przepływ*, która ukaże się na początku 2027 roku.





FOTOREPORTAŻ

(nie)znajomi

zdjęcia i tekst ALBERT SŁOWIŃSKI

POLACY WCIĄŻ wyjeżdżają do tymczasowej pracy za granicę, tworząc na krótki czas mikrospołeczności złożone z przypadkowych osób. Byłem jedną z nich.









Sam byłem jedną z osób wyjeżdżających za granicę do pracy. Kiedy studiowałem fotografię, umożliwiało mi to pogodzenie ze sobą utrzymania się, nauki i tworzenia własnych projektów. Najpierw była więc praca, a dopiero później pojawiła się świadomość, że może ona stać się tematem długoterminowego projektu.

W 2023 roku pojechałem na winobranie do Francji, rok później do magazynu w Holandii. W obu przypadkach codzienność była podporządkowana pracy, zmęczeniu i wspólnemu mieszkaniu z innymi młodymi Polakami, którzy byli tam przez kilka tygodni, miesięcy albo znacznie dłużej. We Francji dzień zaczynaliśmy około 6:30 rano i często pracowaliśmy po 10–12 godzin. W Holandii był system zmianowy, a przedziały godzinowe zmieniały się co tydzień. Po pracy zostawało niewiele czasu na jedzenie, prysznic, rozmowę i sen przed kolejnym dniem.

Pokoje dzieliło ze sobą kilka osób. Część sypialni była zaadaptowanymi dawnymi stodołami i pomieszczeniami gospodarczymi. Korzystaliśmy z polowych łazienek, wspólnych kuchni i suszarni, dlatego przebywaliśmy w swoim towarzystwie praktycznie bez przerwy. Ludzie, którzy często wcześniej się nie znali i pochodzili z różnych części Polski, w bardzo krótkim czasie zaczynali więc poznawać swoje przyzwyczajenia, codzienne zachowania i sposób reagowania na zmęczenie.

Wspólne życie dawało wsparcie i poczucie bezpieczeństwa, ale oznaczało też brak prywatności i konieczność dostosowania się do praktycznie obcych osób. Przez krótki czas dzieliliśmy naszą codzienność, jednocześnie często niewiele wiedząc o życiu, które każdy prowadził wcześniej i do którego później wracał. Później, już w Polsce część relacji się utrzymywała, inne się kończyły.

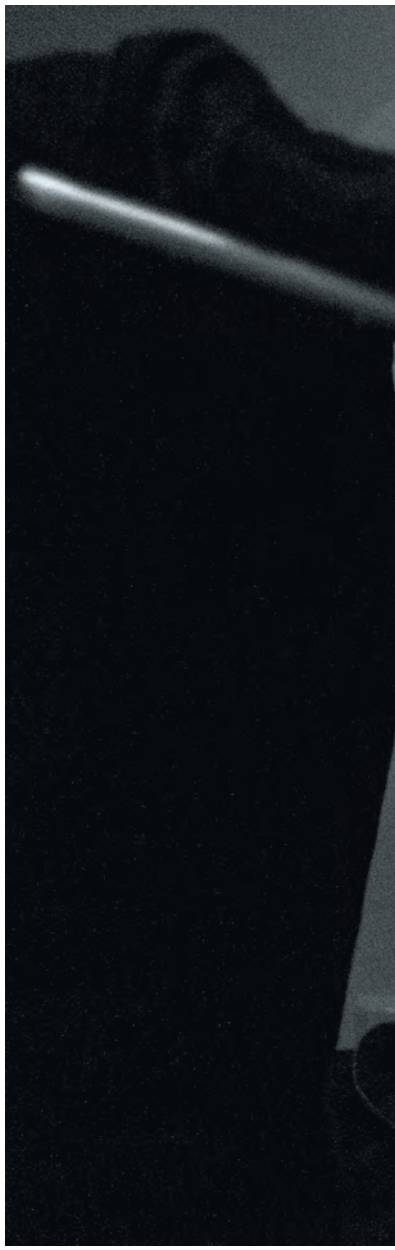
Czuję się jednym z bohaterów tej historii. Razem z fotografowanymi osobami pracowałem, mieszkałem w tych samych pokojach i funkcjonowałem w tym samym rytmie. Projekt jest więc zapisem doświadczenia, które dotyczyło również mnie. W przyszłości będzie kontynuowany podczas kolejnych wyjazdów i spotkań z osobami podejmującymi podobną pracę za granicą.

ALBERT SŁOWIŃSKI, fotograf dokumentalny i artysta wizualny. Laureat wielu konkursów, m.in.: 83. Pictures of the Year International (2026), Sony World Photography Awards (2025, 2026), World Report Award | Documenting Humanity (2025, 2026), Grand Press Photo (2025, 2026), 20. Wielki Konkurs Fotograficzny National Geographic Polska 2024, Kolga Tbilisi Photo Award (2025, 2026), The Ian Parry Photojournalism Grant (2024) oraz Photo Journalism Prize (2026). Stypendysta programu Młoda Polska Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Żyje i pracuje między Polską a Tajwanem.

EMANUEL: Po pracy wracaliśmy, jedliśmy, czasem piliśmy piwo albo wino, chodziliśmy do sklepu, na spacer, oglądaliśmy filmy i dużo rozmawialiśmy. Dobrze wspominam te wyjazdy, bo traktowałem je trochę jak wyjazd z domu i zmianę otoczenia. Często jechałem z rodziną albo przyjaciółmi, więc był to też czas spędzony z bliskimi w innych warunkach niż na co dzień.









PAULINA: Nie pojechałabym, gdybym wiedziała, że będę w tym wszystkim sama. Bardzo ważne było dla mnie to, że jechałam z najbliższymi przyjaciółmi. Wiedziałam, że przy pracy sezonowej mogą pojawić się momenty kryzysowe i że będę potrzebowała obok siebie ludzi, którym ufam.
Najbardziej zaskoczyło mnie to, jak szybko ludzie potrafią się zżyć, kiedy mają wspólną codzienność. Osoby, które wcześniej się nie znały, po krótkim czasie zaczynały funkcjonować jak grupa. W takich warunkach szybciej uczy się ludziom ufać, bo widzi się ich codziennie w sytuacjach, które nie zawsze są wygodne albo łatwe.

KEVIN: Bardzo dużo zależało od ludzi, z którymi się mieszkało. Na początku trafiłem do osób, których wcześniej nie znałem. Z czasem, kiedy zwalniały się miejsca, zacząłem ściągać do Holandii swoich znajomych. W pewnym momencie stworzyła się naprawdę fajna grupa.
Później zostaliśmy przeniesieni do innego mieszkania i tam wszystko wyglądało zupełnie inaczej. Były problemy z alkoholem, narkotykami i zachowaniem części współlokatorów. To był jeden z najtrudniejszych psychicznie okresów podczas całego mojego pobytu. Wtedy zobaczyłem, jak bardzo ludzie, z którymi mieszkasz, wpływają na całe życie za granicą. Możesz mieć dobrą pracę, ale jeśli po niej wracasz do miejsca, w którym źle się czujesz, bardzo szybko zaczyna się to odbijać na psychice.


Berlin







DAWID: Duże znaczenie miało to, z kim mieszkałem. Trafiliśmy na bardzo fajnych współlokatorów i dzięki temu nie odczuwałem mocno tęsknoty za domem ani samotności, szczególnie na początku. Sama praca też była łatwiejsza do zniesienia, kiedy na stołówce czy na hali spotykało się znajome twarze.
Oczywiście były też zwykłe problemy wynikające ze wspólnego mieszkania. Czasami ktoś zostawiał bałagan w kuchni, łazienka była zajęta albo trzeba było czekać, aż ktoś skończy korzystać ze wspólnej przestrzeni. Zdarzało się, że to irytowało, ale atmosfera była na tyle luźna, że takie napięcia szybko mijały.






Los Angeles



BARTEK: Kiedy pierwszy raz przyjechałem do mieszkania agencyjnego, byłem przekonany, że po dwóch dniach będę chciał wracać do Polski, bo nie będę w stanie wytrzymać ze współlokatorami. Okazało się zupełnie inaczej. Trafiliśmy na fantastycznych ludzi, którzy od początku bardzo dobrze nas przyjęli. Później dołączyli do nas kolejni znajomi z naszej rodzinnej miejscowości. Dzielenie z nimi codziennego życia było dla mnie jedną z najlepszych rzeczy, jakie mnie spotkały.



Strategie uciszania

tekst DOMINIKA BYCHAWSKA-SINIARSKA, ALEKSANDRA GLISZCZYŃSKA-GRABIAS

KAŻDA DEMOKRACJA nieustannie mierzy się z pokusą ograniczania krytyki. Zmieniają się jedynie narzędzia jej uciszania. Wczoraj były to urzędy cenzury, dziś ich rolę coraz częściej przejmują pozwy, procedury i koszty.

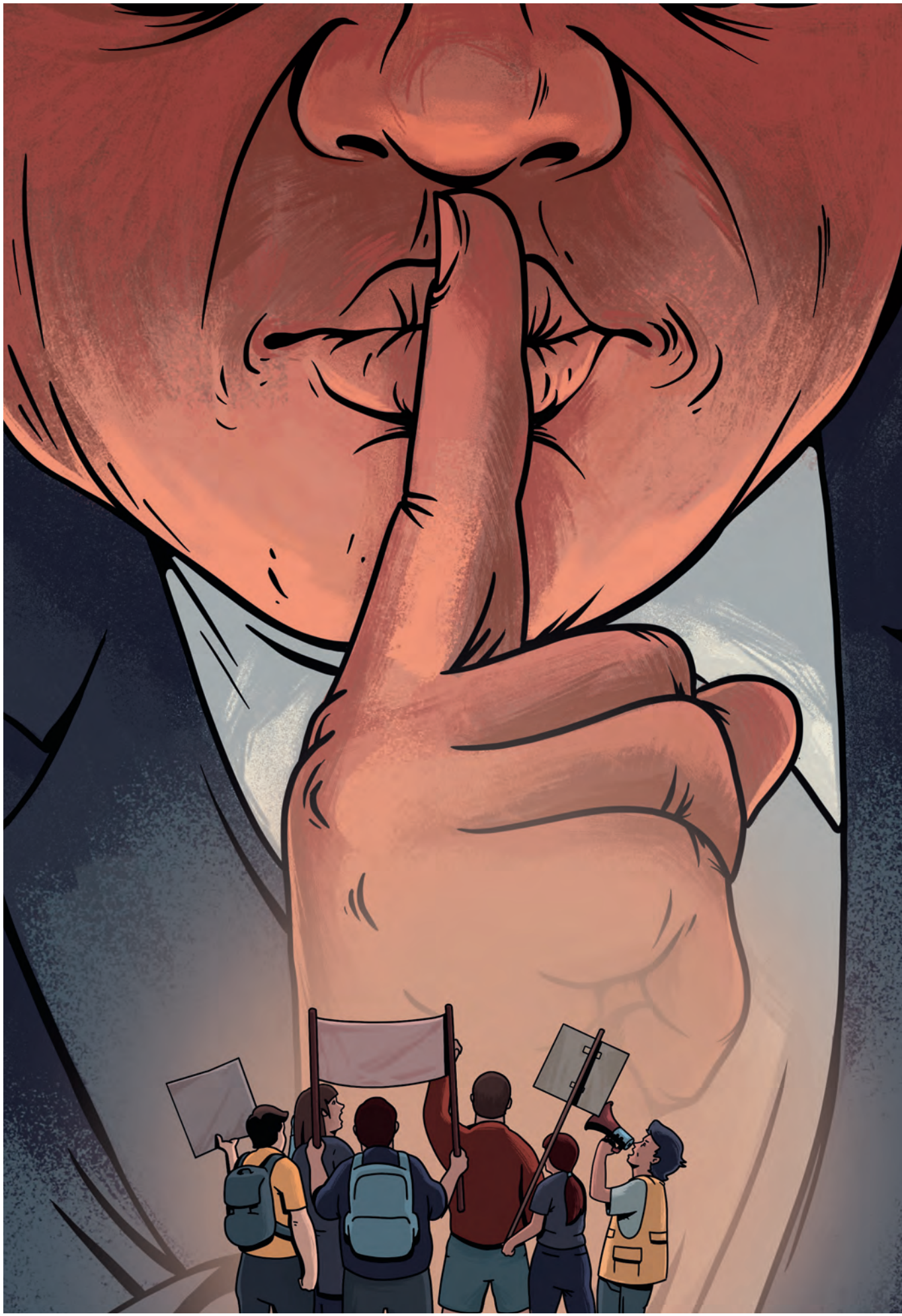
Dziennikarka przygotowuje materiał dotyczący pewnej osoby publicznej. Artykuł nie został jeszcze opublikowany. Nie wiadomo nawet na pewno, czy zawiera informacje – jak ujął to George Orwell – których ktoś „nie chce usłyszeć". Mimo to sąd wydaje postanowienie zakazujące publikacji i wypowiadania się na temat bohaterki tekstu przez kolejnych 12 miesięcy.

Czy to nie przykład zakazanej prawem cenzury prewencyjnej? Takie pytanie zadało sobie wielu prawników, dziennikarzy i obrońców wolności słowa, gdy wiosną 2026 roku nagłośniono sprawę Magdaleny Rigamonti. Ceniona dziennikarka na skutek zabezpieczenia wydanego przez sąd nie mogła opublikować materiałów dotyczących znanej polskiej reżyserki filmowej. W atmosferze napięcia i oskarżeń o jawne łamanie prawa Rigamonti wraz ze swoją redakcją, portalem Onet, zdecydowała się udostępnić wstrzymany nakazem sądowym tekst.

Opisana sytuacja nie jest sprawą wyłącznie pojedynczej publikacji ani jednej dziennikarki. Dotyczy pytania znacznie bardziej fundamentalnego: czy w demokratycznym państwie można skutecznie zablokować otwartą debatę, jeszcze zanim opinia publiczna pozna treść informacji, które mają stanowić jej przedmiot?

Sprawa Rigamonti jest też przykładem szerszego zjawiska, które w ostatnich latach weszło do repertuaru środków populistycznych władz w wielu państwach Europy i w USA. Zjawisko to określane jest jako SLAPP (*Strategic Lawsuit Against Public Participation*), czyli strategiczne postępowanie przeciwko partycypacji publicznej. Już sama nazwa intryguje. Słusznie. SLAPP nie jest zwykłym pozwem. Formalnie wykorzystuje legalne instrumenty prawne: pozwy cywilne o ochronę dóbr osobistych, sprawy o zniesławienie, wnioski o zabezpieczenie czy żądania usunięcia publikacji. W rzeczywistości jego głównym celem nie jest wygranie sporu sądowego, tylko uciszenie przeciwników poprzez sprawienie, że różnego rodzaju koszty zabierania głosu w sprawach publicznych będą dla nich zbyt wysokie.

Jak SLAPP działa w praktyce? Dziennikarz, zamiast odpowiedzi na zadane przez siebie pytania, otrzymuje pozew. Aktywistka miejska zostaje pozwana za krytyczne wobec lokalnych władz wpisy w mediach społecznościowych. Mieszkańcy protestujący przeciwko kontrowersyjnej inwestycji dowiadują się, że grozi im kara zapłaty olbrzymich kwot, na które opiewają kierowane wobec nich roszczenia. Z tych samych powodów organizacja społeczna zmuszona jest usuwać publikacje i zamknąć swoją stronę internetową. Historyczka krytycznie piszaca o przeszłości własnego narodu staje przed wyborem: nadal publikować i zostać pozwaną czy schować wyniki swoich badań naukowych do szuflady i uniknąć wieloletniej batalii prawniczej. Każdy z tych z życia wziętych



rysunki BARTOSZ TROJANOWSKI

DOMINIKA BYCHAWSKA-SINIARSKA, doktorka nauk prawnych, ekspertka w dziedzinie praw człowieka. Adiuntka na Uniwersytecie Gdańskim i ekspertka Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka. Współpracuje m.in. z Radą Europy i OBWE, prowadząc szkolenia i projekty dotyczące standardów wolności wypowiedzi.

przykładów jest inny, jednak wybrzmiewa z nich ten sam komunikat-ostrzeżenie: publiczne zabieranie głosu może mieć swoją cenę.

Debata publiczna nie jest dodatkiem do demokracji, tylko jej podstawowym mechanizmem działania. Bez niej wybory stają się rytuałem pozbawionym treści, a instytucje publiczne przestają podlegać społecznej kontroli.

Oczywiście nie wszystkie pozwy dotyczące wypowiedzi publicznych są nadużyciem i mają charakter SLAPP-u. Każdy ma prawo bronić swojego dobrego imienia przed nieprawdziwymi oskarżeniami, szukać sprawiedliwości w sądzie, jeśli czuje, że został jej pozbawiony. Pytanie brzmi, gdzie kończy się ochrona reputacji i dobrego imienia, a zaczyna wykorzystywanie prawa jako narzędzia do uciszania niewygodnej krytyki? Ta kwestia staje się szczególnie aktualna dziś. W 2026 roku Polska przyjęła pierwszą ustawę anty-SLAPP (Ustawa o szczególnych środkach ochrony w postępowaniu cywilnym osób uczestniczących w debacie publicznej), a europejskie instytucje coraz częściej ostrzegają, że jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla wolności słowa w Europie nie jest już klasyczna cenzura, lecz nadużywanie prawa przeciwko tym, którzy z tej wolności korzystają.



—

„TEN, KTO MA i snuje opowieść – rządzi" – pisze Olga Tokarczuk w swoim wykładzie noblowskim. To jedno z tych zdań, które brzmią jak literacka metafora, ale w rzeczywistości opisują sam rdzeń współczesnej polityki i relacji społecznych. Demokracje nie opierają się wyłącznie na instytucjach, wyborach czy procedurach. Równie istotny jest spór o to, jak opowiadać o przeszłości i teraźniejszości. Kto jest bohaterem, a kto antagonistą. Kto był ofiarą, a kto sprawcą. Co jest prawdą, a co kłamstwem. Co zasługuje na pamięć, a co ma zostać zapomniane.

W ostatnich latach mogliśmy to zaobserwować szczególnie wyraźnie w sporach dotyczących historii, pamięci zbiorowej, zmian klimatu, migracji, praw człowieka czy funkcjonowania instytucji publicznych. Coraz częściej przedmiotem konfliktu nie są bowiem same fakty, lecz sposób i prawo do ich interpretowania. Ktoś twierdzi, że dana inwestycja stanowi zagrożenie dla środowiska, ktoś inny uważa ją za szansę dla rozwoju gospodarczego. Dziennikarz opisuje nieprawidłowości w instytucji publicznej. Władza odpowiada, że robiąc to, podważa zaufanie do państwa. Historyk bada zbrodnie popełniane na mniejszościach, politycy oskarżają go o szkalowanie dobrego imienia narodu. W każdym z tych przypadków stawką i kluczem do władzy jest narracja.

Kwestia ochrony debaty publicznej ściśle łączy się z jednym z największych problemów współczesnych demokracji – dezinformacją. W ostatnich latach w kręgach eksperckich coraz częściej słyszymy takie pojęcia jak FIMI (Foreign Information Manipulation and Interference) oraz DIMI (Domestic Information Manipulation and Interference). Pierwsze odnosi się do sterowanych przez inne kraje działań mających manipulować przestrzenią informacyjną państw demokratycznych, drugie – do podobnych praktyk, ale podejmowanych przez podmioty krajowe. Choć ich źródła mogą być różne, mechanizm działania pozostaje ten sam: wpływanie na to, jakie informacje docierają do obywateli (czytaj: wyborców), komu społeczeństwo ufa i jak postrzega rzeczywistość.

Z perspektywy istoty demokracji szczególnie niebezpieczne jest to, że zarówno SLAPP-y, jak i kampanie dezinformacyjne uderzają w ten sam fundament – zdolność społeczeństwa do prowadzenia świadomej debaty publicznej. Jednym z warunków utrzymania demokracji jest przecież istnienie wspólnej przestrzeni informacyjnej, w której obywatele mogą konfrontować argumenty, kwestionować działania władzy, weryfikować informacje i podejmować decyzje polityczne na podstawie rzetelnych danych.

Dezinformacja niszczy tę przestrzeń poprzez zalew fałszywych lub manipulacyjnych treści. SLAPP-y osiągają podobny efekt w inny sposób – eliminowanie lub zastraszanie tych, którzy dostarczają informacji niewygodnych dla podmiotów posiadających władzę, pieniądze lub wpływy. Jedni produkują szum informacyjny, inni uciszają głosy zdolne ten szum korygować. Rezultat jest w obu przypadkach podobny: osłabienie społecznej zdolności odróżniania faktów i sprawdzonych informacji od manipulacji i propagandy.

To właśnie ta sytuacja była punktem wyjścia dla europejskiej debaty o SLAPP-ach. Przez lata nie dostrzegano wspólnego schematu w strategicznych pozwach. Każdą sprawę traktowano osobno jako zwykły konflikt między konkretnym dziennikarzem a politykiem czy między aktywistą a koncernem. Z czasem jednak stało się jasne, że te przypadkowe zdarzenia wpisują się w powtarzalny mechanizm eliminowania niewygodnych głosów krytyki. Szczególnie mocno wybrzmiało to po zabójstwie Daphne Caruany Galizii, maltańskiej dziennikarki śledczej, która przez ponad 30 lat ujawniała powiązania między politykami a światem przestępczym. Przed jej śmiercią w 2017 roku wszczęto przeciw niej ponad 40 postępowań.

Idea europejskiej dyrektywy anty-SLAPP wyrosła z przekonania, że demokracja nie może osób działających w interesie publicznym pozostawić samych w sytuacjach, gdy prawo używane jest jako narzędzie zastraszania.

Daphne Caruana Galizia z całą pewnością walczyła o wolność słowa postrzeganą jako warunek odpornej na

ALEKSANDRA GLISZCZYŃSKA-GRABIAS, profesor prawa w Instytucie Nauk Prawnych Polskiej Akademii Nauk. Stypendystka Programu Bekker NAWA, uniwersytetów NYU, Cambridge, Yale oraz European University Institute. W latach 2024–2025 kierowała pracami zespołu ekspertów ds. przeciwdziałania przestępstwom z nienawiści, powołanego przez Prokuratora Generalnego.

naciski demokracji. System demokratyczny pozbawiony kontroli ze strony niezależnych głosów staje się bowiem znacznie łatwiejszym celem dla swoich wrogów, którzy coraz częściej zaczynają odgrywać role „właścicieli prawdy".

Do wrogów demokracji odwołuje się koncepcja *militant democracy*, czyli demokracji obronnej, walczącej. Jej autorem jest politolog i prawnik Karl Loewenstein, który stworzył ją w reakcji na legalne dojście do władzy narodowych socjalistów w Niemczech w 1933 roku. Wprowadzała ona rozwiązania prawne i polityczne służące ograniczaniu niektórych praw i wolności po to, aby podobne sytuacje nie powtórzyły się w przyszłości. Zdaniem Loewensteina, żydowskiego uciekiniera z nazistowskich Niemiec, należało zastanowić się, jak demokracja może uniknąć „demokratycznego fundamentalizmu i prawniczego zaślepienia" mogących uczynić z niej „konia trojańskiego, dzięki któremu wróg przedostaje się do miasta".

Zagrożenie dla demokracji, o którym pisał Loewenstein, pozostaje aktualne także dziś. Jednak obecnie przybiera ono często inne formy. Narzędziem nacisku nie jest przemoc, tylko dążenie do zredukowania systemu demokratycznego do samego aktu wyborczego, najczęściej również w taki lub inny sposób poddanego manipulacji. Równocześnie zmieniają się jednak także narzędzia demokracji obronnej. Nie są to już jedynie rozwiązania takie jak prawne zakazy funkcjonowania partii skrajnych. Coraz częściej muszą być one bardziej wyrafinowane i obecnie zapewne można do nich zaliczyć także mechanizmy kontroli nielegalnych treści internetowych czy nadużywania powództw typu SLAPP.

—

WOLNOŚĆ SŁOWA rzadko znika z dnia na dzień. Widać to na przykładzie lat rządów populistycznych. Zagrożenie dla demokracji nie zawsze ma charakter cenzorskiego urzędu, zakazu publikacji czy otwartej represji ze strony państwa. Znacznie częściej pojawia się w postaci pozwów, wezwań przedsądowych, gróźb finansowych, kosztów obsługi prawnej, wieloletnich procesów i związanego z tymi czynnikami ryzyka kryzysu psychicznego osoby pozwanej.

Wszystko to dzieje się w rzeczywistości, w której globalnie mierzymy się z regresem demokracji, stopniowym osłabianiem instytucji, norm i mechanizmów kontroli ograniczających władzę większości i gwarantujących pluralizm polityczny. Zwykle nie dokonuje się to w wyniku gwałtownego zamachu na porządek konstytucyjny, lecz przez powolną erozję niezależności sądów, mediów, społeczeństwa obywatelskiego i innych instytucji patrzących władzy na ręce – często przy zachowaniu formalnych procedur wyborczych i demokratycznej retoryki.

Dobrym przykładem takiego procesu jest przypadek Węgier, gdzie demokratyczny regres szczególnie wyraźnie objawił się w sferze mediów. Nie trzeba było tworzyć formalnego „ministerstwa prawdy". Wystarczyło doprowadzić do koncentracji przekazu w rękach podmiotów lojalnych wobec władzy, w tym rodziny rządzących. Symbolem tego procesu stało się powołanie KESMA – Közép-Európai Sajtó és Média Alapítvány, czyli Środkowoeuropejskiej Fundacji Prasy i Mediów. Doktorka Anna Wójcik, ekspertka w obszarze prawnych uwarunkowań populizmu w kontekście wolności mediów, zauważa: – KESMA została utworzona pod koniec 2018 roku, gdy liczni właściciele prorządowych mediów poddali swoje media fundacji. Ta konsolidacja dała rządzącej partii Viktora Orbána znaczący i bezpośredni wpływ na węgierski krajobraz medialny. W praktyce oznaczało to skupienie ogromnej części prorządowych mediów w jednej strukturze, co radykalnie ograniczyło pluralizm informacyjny i wzmocniło zdolność władzy do narzucania własnej opowieści o rzeczywistości.

Coraz częściej przedmiotem konfliktu nie są same fakty, lecz sposób i prawo do ich interpretowania.

To dlatego obecny premier Péter Magyar, lider partii TISZA (Partia Szacunku i Wolności), która zwyciężyła w węgierskich wyborach parlamentarnych w kwietniu 2026 roku, niemal w pierwszych chwilach urzędowania zapowiedział głęboką reformę mediów publicznych. Obiecał, że jego rząd zawiesi nadawanie ich obecnych programów, przygotuje nową ustawę medialną oraz powoła organ odpowiedzialny za nadzór nad rynkiem medialnym. Zapowiedzi te padły podczas jego pierwszego występu w mediach publicznych od września 2024 roku – w trakcie kampanii wyborczej Magyar nie otrzymał ani jednego zaproszenia do udziału w programach publicznego nadawcy.

W ostatniej dekadzie osłabiano instytucje regulujące funkcjonowanie mediów, co znacznie przyczyniło się do regresu demokracji w wielu państwach Europy Środkowej i Wschodniej, w tym na Słowacji czy Węgrzech, na który składało się przede wszystkim osłabianie instytucji. O tym zjawisku najciekawiej pisze Samuel Issacharoff, profesor Uniwersytetu Nowojorskiego, specjalizujący się w badaniu tych procesów, również w naszym rejonie świata. Jak zauważa: „osłabienie instytucji w państwach demokratycznych, w szczególności partii politycznych, jest jedną z przyczyn, dla których demokracje w coraz mniejszym stopniu są zdolne skutecznie realizować swoje cele oraz utrzymywać dominację własnych narracji" (przeł. A.G.-G).

W tle polskiego sporu o granice wolności wypowiedzi niezmiennie powraca kwestia art. 212 polskiego Kodeksu karnego, penalizującego zniesławienie. Od ponad dwóch dekad organizacje społeczne, środowiska dziennikarskie, eksperci Rady Europy, Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie oraz Organizacji Narodów

Zjednoczonych wskazują, że stosowanie sankcji karnych wobec wypowiedzi dotyczących spraw publicznych może wywoływać silny efekt mrożący. – Już sama groźba postępowania karnego, konieczność wieloletniej obrony i ryzyko skazania mogą skłaniać do rezygnacji z podejmowania tematów kontrowersyjnych społecznie lub politycznie – przypomina Marzena Błaszczyk z Sieci Obywatelskiej Watchdog Polska, świadczącej pomoc prawną aktywistom dotkniętym postępowaniami sądowymi. I nie ma tu bezpośredniego powiązania z ideologiczną czy polityczną opcją aktualnie rządzącą, choć oczywiście jedne rządy uciszają wolne słowo bardziej niż inne.

Jak wysoką cenę można zapłacić za udział w lokalnej debacie publicznej pokazuje sprawa Izabeli Lewandowskiej-Malec. Obecnie profesorka, wówczas doktorka Uniwersytetu Jagiellońskiego, a zarazem radna gminy Świątniki Górne, zaangażowała się w spór dotyczący funkcjonowania lokalnych władz. W 2004 roku w komentarzu opublikowanym na stronie Polskiej Agencji Prasowej i odnoszącym się do działań burmistrza użyła ostrych sformułowań, zarzucając mu między innymi wywieranie presji na prokuraturę w związku z publikacjami dotyczącymi spraw gminy. Zamiast politycznej polemiki czy odpowiedzi wszczęto przeciwko niej postępowanie karne o zniesławienie z art. 212 Kodeksu karnego. Profesorka została skazana, a ciężar procesu, jego długość, stygmatyzacja związana z odpowiedzialnością karną i konieczność wieloletniej obrony własnych słów stały się ceną za aktywne uczestnictwo w życiu publicznym. Dopiero w 2012 roku Europejski Trybunał Praw Człowieka w sprawie Lewandowska-Malec przeciwko Polsce uznał, że skazanie naruszyło swobodę wypowiedzi chronioną przez Europejską Konwencję Praw Człowieka. Strasburski sąd przypomniał rzecz fundamentalną: w sporze politycznym, zwłaszcza dotyczącym działań lokalnej władzy, granice dopuszczalnej krytyki muszą być szerokie, a sięganie po prawo karne może wywoływać efekt mrożący, wykraczający daleko poza sprawę jednej skazanej osoby. Tyle że dla profesorki Lewandowskiej-Malec ta prawda i ta ochrona przyszły dopiero po ośmiu latach.

Podobne kontrowersje od lat budzi art. 196 Kodeksu karnego penalizujący obrazę uczuć religijnych. W teorii ma on chronić wolność sumienia i wyznania. W praktyce powraca jednak pytanie, czy zbyt często nie służy ochronie uczuć religijnych większości – a pośrednio także szczególnej pozycji instytucjonalnego Kościoła katolickiego – przed krytyką, artystyczną prowokacją i społecznym sprzeciwem. – Charakterystyczne jest bowiem to, przeciwko komu najczęściej uruchamiano ten przepis – byli to artyści, muzycy i aktywiści wykorzystujący symbole religijne w sporach dotyczących praw kobiet, osób LGBT+, relacji państwo–Kościół czy miejsca religii w przestrzeni publicznej – zauważa Joanna Szymańska, dyrektorka programowa ARTICLE 19, globalnej organizacji zajmującej się ochroną swobody wypowiedzi.

Czy w demokratycznym państwie odpowiedzią na prowokację artystyczną, ostrą krytykę religii czy nawet bluźnierstwo powinien być proces karny?

Symbolem tych kontrowersji stała się sprawa tak zwanej tęczowej Maryjki. Jej tłem był protest przeciwko wykluczającemu stosunkowi Kościoła katolickiego wobec osób LGBT+. W 2019 roku, po ekspozycji wielkanocnego Grobu Pańskiego w jednym z płockich kościołów, w której obok pojęć takich jak „nienawiść", „chciwość" czy „pogarda", znalazły się również „LGBT" i „gender", aktywistki rozpowszechniły wizerunek Matki Boskiej Częstochowskiej z aureolą w kolorach tęczy. Reakcją państwa było postępowanie karne z art. 196 Kodeksu karnego. Jedną z aktywistek zatrzymano o świcie, przeszukano też jej mieszkanie. Sprawa, która od początku dotyczyła przecież politycznego i społecznego protestu wobec działań dominującej instytucji religijnej, została przedstawiona jako przestępstwo przeciwko uczuciom religijnym katolików. Ostatecznie w 2022 roku aktywistki zostały uniewinnione przez sąd. Podobnie jak w sprawach SLAPP-u sam proces, zainteresowanie organów ścigania i wieloletnia konieczność obrony były ceną za udział w debacie publicznej.

Tęczowa Maryjka nie była przypadkiem odosobnionym. Z oskarżeniem i skazaniem z art. 196 Kodeksu karnego mierzyła się też między innymi Dorota „Doda" Rabczewska po swojej wypowiedzi z 2012 roku kwestionującej autorstwo Biblii. Piosenkarka użyła przy tym prowokacyjnego języka, który nie był jednak obelżywy. Doda stwierdziła jedynie, posługując się stylem charakterystycznym dla swojego image'u, że autorzy Pisma Świętego byli „naprutymi winem i palącymi jakieś zioła" mężczyznami. Jej skazanie w Polsce doprowadziło ostatecznie do wyroku Europejskiego Trybunału Praw Człowieka w sprawie Rabczewska przeciwko Polsce, w którym uznano naruszenie jej wolności słowa chronionej w Europejskiej Konwencji Praw Człowieka. Przez lata z postępowaniami dotyczącymi obrazy uczuć religijnych miał do czynienia także Adam „Nergal" Darski, między innymi w związku z podarciem Biblii podczas koncertu oraz innymi prowokacyjnymi formami ekspresji artystycznej wykorzystującymi symbole chrześcijańskie. Niezależnie od oceny estetyki tych wypowiedzi kluczowe pozostaje tu pytanie o to, czy w demokratycznym państwie odpowiedzią na prowokację artystyczną, ostrą krytykę religii czy nawet bluźnierstwo powinien być proces karny?

Presja związana z ochroną dominującej wrażliwości religijnej nie kończy się zresztą na Kodeksie karnym. Dobrym przykładem innego rodzaju nacisku i innej odpowiedzialności jest sprawa TVN i reportażu Marcina Gutowskiego *Bielmo. Franciszkańska 3*, dotyczącego wiedzy Karola Wojtyły o przypadkach wykorzystywania seksualnego małoletnich przez duchownych w okresie, gdy

przyszły papież był metropolitą krakowskim. Reakcją na materiał nie była wyłącznie polemika z ustaleniami dziennikarskimi. Spór szybko przeniósł się na poziom polityczny i instytucjonalny. W marcu 2023 roku Sejm przyjął uchwałę o obronie dobrego imienia Jana Pawła II, a krytyka reportażu była przedstawiana jako obrona narodowej wspólnoty i jej wartości. Sam nadawca musiał natomiast zmierzyć się z groźbą bardzo dotkliwej kary finansowej nałożonej przez Przewodniczącego Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji (ostatecznie sąd uchylił decyzję o nałożeniu kary).

Wszystko to działo się w szczególnej konstelacji polityczno-ideologicznej, w okresie rządów Prawa i Sprawiedliwości, kiedy Jan Paweł II był przez obóz rządzący konsekwentnie przedstawiany nie tylko jako papież, lecz także jeden z fundamentalnych dla polskiej tożsamości narodowej symboli, którego obrona stawała się elementem bieżącego sporu politycznego. Przyjęta kilka dni po emisji reportażu uchwała Sejmu określała krytyczne publikacje jako „medialną, haniebną nagonkę", a reakcja na materiał objęła następnie także działania regulatora rynku medialnego. Taki kontekst sprzyjał przesunięciu sporu z płaszczyzny oceny rzetelności ustaleń dziennikarskich na płaszczyznę ochrony wartości i symboli definiowanych jako wspólne dla większości.

Właśnie dlatego dyskusja o art. 196 Kodeksu karnego nie jest sporem wyłącznie o religię, ale dotyczy sprawy bardziej ogólnej: preferowanego modelu reakcji państwa na określony przekaz. A także pytania, czy prawo karne ma jedynie chronić wolność religijną jednostki, czy również dominującą grupę wyznaniową przed dyskomfortem wywołanym krytyką jej symboli i instytucji. Wreszcie także i tego, czy państwo potrafi zaakceptować rzecz dla demokracji podstawową: że wolność słowa jest potrzebna przede wszystkim wtedy, gdy wypowiedź drażni, prowokuje, podważa autorytet i kwestionuje to, co większość uważa za *sacrum*.

—

PARADOKS TEJ HISTORII polega na tym, że zjawisko SLAPP-u narodziło się właśnie w Stanach Zjednoczonych, czyli państwie, które uczyniło wolność słowa jednym z fundamentów swojej politycznej i społecznej tożsamości. To tam, w kraju pierwszej poprawki do Konstytucji, zaczęto dostrzegać, że proces sądowy może stać się przydatnym narzędziem zastraszania aktywnych społecznie obywateli.

Termin SLAPP ukształtował się w latach 80. XX wieku, a spopularyzowali go amerykańscy badacze George W. Pring i Penelope Canan. Opisali zjawisko, w którym oficjalny przedmiot sporu, na przykład ochrona reputacji, dóbr osobistych czy interesów przedsiębiorstwa często okazuje się tylko prawną fasadą.

Jednym z najbardziej znanych przykładów tej prawnej konstrukcji jest sprawa Barbra Streisand przeciwko fotografowi Kennethowi Adelmanowi z 2003 roku. Adelman prowadził projekt dokumentujący erozję kalifornijskiego wybrzeża i wśród tysięcy zdjęć opublikował takie, na którym widoczna była posiadłość słynnej aktorki w Malibu. Streisand odpowiedziała pozwem, domagając się wielomilionowego odszkodowania i usunięcia zdjęcia z publicznego archiwum. Sąd oddalił jej roszczenia, ale wydarzyło się coś jeszcze: fotografia, którą wcześniej widziało niewiele osób, stała się internetową sensacją. Próba ukrycia informacji doprowadziła do jej masowego rozpowszechnienia. Tak narodziło się pojęcie „efektu Streisand" – paradoksu polegającego na tym, że usiłowanie usunięcia niewygodnej treści tylko zwiększa jej widoczność.

Ta historia ma jednak również bardziej doniosły wymiar. Pokazuje bowiem istotę asymetrii wpisanej w wiele postępowań typu SLAPP. Po jednej stronie stoi osoba dysponująca ogromnymi zasobami finansowymi i dostępem do najlepszych kancelarii prawnych. Po drugiej – obywatel, fotograf, aktywista albo lokalna organizacja, dla których sam koszt obrony może stać się karą. Nie każdy pozwany ma szczęście wywołać „efekt Streisand". Znacznie częściej ma miejsce skutek odwrotny: materiał znika, autor milknie, a inni – obserwujący jego los – dochodzą do wniosku, że lepiej nie ryzykować. W tym sensie SLAPP-y są opowieścią o ewolucji władzy i elit.

– Kiedy dostałam wezwanie przedsądowe, byłam w szoku. Usunięcie artykułu, przeprosiny i zapłata 20 tysięcy złotych miały pozwolić nam uniknąć pozwu. Pierwszy raz na własnej skórze doświadczyłam, jak silnie duża spółka może zareagować na działania aktywistów. Z jednej strony uznałam to za dowód, że nasza kampania działa i że Gaz-System odczuwa presję w związku ze szkodliwą działalnością. Z drugiej – bardzo bałam się osobistych kosztów tej batalii i czułam się zagubiona – mówi Nawojka Ciborska, która stała się ofiarą SLAPP-u w związku z publikacjami dotyczącymi należącego do Skarbu Państwa Gaz-Systemu.

Z czasem katalog technik prawniczych stosowanych w ramach SLAPP-u stawał się coraz szerszy. SLAPP-y mogą dziś przybierać formę klasycznych pozwów cywilnych o ochronę reputacji, spraw karnych o zniesławienie, roszczeń dotyczących prywatności, tajemnicy przedsiębiorstwa czy ochrony danych osobowych. Mogą obejmować wnioski o zabezpieczenie, czyli żądania natychmiastowego usunięcia publikacji albo zakazu dalszego pisania o danej sprawie. Mogą też polegać na mnożeniu postępowań, pozywaniu nie tylko redakcji, lecz także konkretnego dziennikarza, redaktora naczelnego, wydawcy, organizacji społecznej albo pojedynczego aktywisty.



Jedną z najbardziej dotkliwych metod jest tak zwany *forum shopping*, czyli wybieranie takiej jurysdykcji,

w której przepisy są najkorzystniejsze dla inicjatora postępowania. W epoce cyfrowej, gdy tekst opublikowany lokalnie może być dostępny na całym świecie, granice sporu łatwo się rozciągają. Pozwany musi wtedy szukać pomocy prawnej w innym państwie, mierzyć się z obcym językiem, inną procedurą i kosztami, które same w sobie mogą skutecznie zniechęcić do dalszej obrony.

Cyfryzacja debaty publicznej tylko wzmocniła ten mechanizm. Internet sprawił, że krytyka stała się szybsza, bardziej widoczna i trudniejsza do kontrolowania. Ale jednocześnie zwiększył podatność uczestników debaty publicznej na presję prawną. Jeden wpis, jedno nagranie, jedna petycja lub lokalna kampania mogą zostać potraktowane jako naruszenie reputacji, interesów gospodarczych albo prywatności.

—

Skala zjawisk, o których mowa, jest szczególnie dobrze monitorowana w Stanach Zjednoczonych, gdzie przepisy anty-SLAPP funkcjonują od kilku dekad. Inicjatywa SLAPP Back, która tworzy pierwszą kompleksową krajową bazę spraw związanych ze SLAPP-ami, zidentyfikowała dotychczas 16 098 odwołań do przepisów anty-SLAPP w 10 261 odrębnych sprawach rozpoznawanych od 1994 roku przez 209 sądów stanowych i federalnych.

Z kolei z opublikowanego w 2026 roku raportu Coalition Against SLAPPs in Europe – europejskiej koalicji zajmującej się rzecznictwem na rzecz ustaw anty-SLAPP oraz wspieraniem osób dotkniętych takimi postępowaniami – wynika, że w latach 2010–2024 udokumentowano w Europie 1303 sprawy zakwalifikowane jako SLAPP. Tylko w 2024 roku wszczęto 167 nowych postępowań. Choć udokumentowanych przypadków europejskich jest mniej niż amerykańskich, należy pamiętać, że europejska baza nie jest pełnym rejestrem wszystkich postępowań, a wiele gróźb procesowych, wezwań przedsądowych i lokalnych spraw nigdy nie trafia do publicznych zestawień.

Polska od kilku lat znajduje się w niechlubnej europejskiej czołówce państw, w których odnotowuje się najwięcej spraw typu SLAPP. Według statystyk prowadzonych przez CASE – w raporcie z 2025 roku odnotowano aż 140 spraw z Polski. Warto jednak dodać ważne zastrzeżenie: rejestr CASE opiera się przede wszystkim na zgłoszeniach przekazywanych przez krajowe media i organizacje pozarządowe, a nie na oficjalnych danych państwowych. Do tej pory były to właściwie jedyne dostępne statystyki pokazujące skalę zjawiska. Dopiero od tego roku polskie Ministerstwo Sprawiedliwości zaczęło zbierać dane dotyczące powództw mogących mieć charakter SLAPP.

Jednym z przykładów składających się na te niepokojące statystyki jest sprawa „Tygodnika Podhalańskiego”.



W 2026 roku opublikowano w nim tekst o planowanej inwestycji w Zakopanem, określanej jako „Park Smerfów”. Redakcja zainteresowała się tą informacją po sygnale od mieszkańca, którego nieruchomość sąsiaduje z terenem inwestycji. Dziennikarze opisali przygotowania do budowy parku tematycznego pod Krokwią, zadając pytania dotyczące zezwoleń oraz podnosząc kontrowersje związane z pracami prowadzonymi na działce. Inwestor przesłał do redakcji sprostowanie, które zostało opublikowane. Następnie skierował do wydawcy wezwanie, domagając się usunięcia tekstów oraz zapłaty 500 tysięcy euro.

Jeszcze bardziej wyrazisty charakter mają sprawy organizacji obywatelskich. W Białobrzegach lokalne stowarzyszenie Inicjatywa Białobrzegi zostało w 2023 roku pozwane przez gminę za używanie logo, które – zdaniem władz samorządowych – za bardzo przypominało herb miasta. Oprócz spełnienia żądania usunięcia oznaczeń organizacja miała wpłacić 10 tysięcy złotych na cel społeczny. W tle sporu o znak graficzny znajdował się wieloletni konflikt pomiędzy aktywnymi mieszkańcami a lokalną władzą, której działania były przez organizację monitorowane i krytykowane.

Inaczej zakończyła się głośna sprawa wytoczona przez państwową spółkę Gaz-System Nawojce Ciborskiej i wydawcy „Zielonych Wiadomości”. Pozew dotyczył ostrej krytyki rozwoju infrastruktury gazowej oraz określenia spółki mianem „bandy zbrodniarzy, którzy dla swoich zysków pchają nas prosto do katastrofy”. Gaz-System domagał się wpłacenia 20 tysięcy złotych na cel społeczny oraz usunięcia publikacji. Ostatecznie strony zawarły ugodę, a sprawa nie zakończyła się wyrokiem rozstrzygającym granice dopuszczalnej krytyki państwowej spółki w debacie klimatycznej. – Miałam ogromne szczęście, że dzięki wsparciu organizacji środowiskowych pomogła nam Helsińska Fundacja Praw Człowieka, która zgodziła się reprezentować mnie i „Zielone Wiadomości” *pro bono*. Dzięki temu zamiast zamilknąć, mogliśmy wzmocnić nasz przekaz i pokazać jeszcze większej liczbie osób zarówno szkodliwe działania Gaz-Systemu w kontekście klimatu, jak i próby tłumienia obywatelskiego sprzeciwu – wskazuje aktywistka.

Swoistą sagę innego wymiaru SLAPP-ów stanowiły z kolei sprawy profesora Wojciecha Sadurskiego. Po zabójstwie prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza w 2019 roku profesor określił pozostającą pod kontrolą ówczesnych władz Telewizję Polską mianem „goebbelsowskich mediów”. W odpowiedzi TVP wszczęła przeciwko niemu postępowania cywilne i karne. Ostatecznie Sadurski wygrał procesy, jednak sam fakt prowadzenia kilkuletniego sporu z potężnym nadawcą publicznym stanowił klasyczny przykład tego, że prawo może zostać wykorzystane jako instrument wywierania presji

na krytyków władzy. Ponownie: w takich sprawach znaczenie ma nie tylko końcowy wyrok, lecz także koszt psychiczny, finansowy i czasowy ponoszony przez pozwanego. Jak mówi profesor Sadurski: – Ponieważ równolegle ze sprawami wytoczonymi mi przez TVP miałem również wieloinstancyjną sprawę cywilną o ochronę dóbr osobistych rządzącej wówczas partii PiS, mogłem od wewnątrz przekonać się, na czym polega tak zwany legalizm dyskryminacyjny – pojęcie zaproponowane przez Kurta Weylanda.

Wszystkie te przypadki pokazują, że ocena SLAPP-ów nie może ograniczać się do odpowiedzi na pytanie, czy dane roszczenie jest formalnie dopuszczalne. Prawie zawsze jest. Konieczne staje się zbadanie funkcji pozwu w konkretnym kontekście społecznym. Czy powód rzeczywiście zmierza do ochrony naruszonego dobra, czy raczej do usunięcia niewygodnej krytyki? Czy żądania są proporcjonalne? Czy wcześniej korzystał z możliwości odpowiedzi, sprostowania lub udziału w debacie? Czy pozywa podmiot słabszy ekonomicznie? Czy zastosowane środki mogą wywołać efekt odstraszający wobec innych uczestników debaty?

Ten ostatni skutek SLAPP-ów często pozostaje niewidoczny. Nie jest nim wyrok, lecz milczenie. Tekst, który nie powstaje. Raport, którego nie opublikowano. Pytanie, którego nikt nie zadał. Badanie, którego autorzy nie chcą upublicznić. Aktywistka, która rezygnuje z dalszej działalności. Redakcja, która po konsultacji z prawnikiem uznaje, że „nie warto ryzykować".

W literaturze amerykańskiej ten mechanizm opisuje się jako wspominany już w tym tekście efekt mrożący – *chilling effect*. Frederick Schauer w klasycznym artykule naukowym z 1978 roku – *Fear, Risk and the First Amendment* (*Strach i ryzyko a pierwsza poprawka*) – analizował, w jaki sposób obawa przed sankcją, ryzykiem lub ciężarem postępowania może zniechęcać do korzystania z wolności wypowiedzi, nawet jeżeli dana wypowiedź byłaby ostatecznie chroniona. W przypadku SLAPP-ów efekt mrożący nie jest skutkiem ubocznym. Bardzo często stanowi sam rdzeń zaplanowanej strategii procesowej.

Prawnicy naukowcy najlepiej znają pojęcie *chilling effect* w kontekście orzecznictwa Europejskiego Trybunału Praw Człowieka (ETPC). W najprostszym ujęciu, sformułowanym przez ten organ po raz pierwszy w 1996 roku w wyroku Goodwin przeciwko Zjednoczonemu Królestwu [sprawa dotyczyła dziennikarza śledczego Williama Goodwina, który odmówił nakazanego przez sąd ujawnienia tożsamości swojego źródła, po czym wygrał sprawę przed ETPC – przyp. red.], oznacza ono sytuację, w której działania państwa, sądów, instytucji administracji lub innych podmiotów nie ograniczają wolności słowa bezpośrednio, lecz stwarzają atmosferę obawy skłaniającą jednostki do rezygnacji z korzystania ze swoich praw.

Trybunał wielokrotnie podkreślał, że dla oceny zgodności ingerencji w wolność słowa, która jest gwarantowana w art. 10 Europejskiej Konwencji Praw Człowieka, znaczenie mają nie tylko jej bezpośrednie skutki dla konkretnego skarżącego, lecz także potencjalny wpływ na innych uczestników debaty publicznej. Trybunał konsekwentnie zwraca uwagę, że sankcja nałożona na jedną osobę – w sprawach dotyczących dziennikarzy, wydawców, organizacji społecznych czy sygnalistów – może wywoływać efekt odstraszający wobec całego środowiska zawodowego lub społecznego. W ten sposób wolność słowa zostaje ograniczona systemowo.

Orzecznictwo trybunału pokazuje, że efekt mrożący może być wywołany przez bardzo różne środki. Mogą to być sankcje karne za wypowiedzi dotyczące spraw publicznych, nawet jeśli kara ma charakter symboliczny, albo wysokie odszkodowania zasądzone w sprawach o zniesławienie. Innym rodzajem nacisku są środki tymczasowe zakazujące publikacji materiałów prasowych. Mogą to być także obowiązki rejestracyjne, nadmierny nadzór państwa lub rozwiązania prawne powodujące niepewność co do granic dopuszczalnej wypowiedzi.

W sprawie Brasilier przeciwko Francji trybunał uznał na przykład, że zasądzenie od uczestnika sporu politycznego symbolicznego odszkodowania w wysokości jednego euro stanowiło ingerencję w wolność słowa. Postępowanie dotyczyło kandydata w wyborach parlamentarnych, który po przegranej oskarżył swojego konkurenta o manipulacje wyborcze, w tym o doprowadzenie do zniknięcia części kart do głosowania, i rozpowszechniał te zarzuty podczas demonstracji oraz w ulotkach. Francuskie sądy uznały go ostatecznie za cywilnie odpowiedzialnego za zniesławienie zwycięskiego kandydata, choć zasądziły jedynie symboliczne odszkodowanie. Bo odstraszać może nie tylko ryzyko finansowej ruiny: sam wyrok stwierdzający bezprawność wypowiedzi można odczytać jako sygnał, że ostra krytyka polityczna niesie ryzyko pociągnięcia do odpowiedzialności. W ocenie trybunału efekt mrożący może wystąpić nawet wtedy, gdy dana osoba ostatecznie nie zostanie ukarana. Już samo zagrożenie poniesienia odpowiedzialności, perspektywa wieloletniego procesu lub obciążenia znacznymi kosztami mogą prowadzić do autocenzury. Dlatego szkoda dla debaty publicznej pojawia się znacznie wcześniej niż prawomocny wyrok, na który niekiedy czeka się latami.

W ostatnim czasie koncepcja efektu mrożącego zaczęła wybiegać daleko poza tradycyjne spory dotyczące wolności prasy. Coraz częściej pojawia się ona w sprawach związanych z nowymi technologiami, nadzorem elektronicznym i masowym gromadzeniem danych.

Skutkiem jest tekst, który nie powstaje. Pytanie, którego nikt nie zadał. Aktywistka, która rezygnuje z dalszej działalności.

W wyrokach dotyczących systemów inwigilacji trybunał zwracał uwagę, że sama świadomość prawdopodobieństwa monitorowania komunikacji może wpływać na zachowania obywateli, ograniczając ich gotowość do korzystania z wolności słowa, wolności zrzeszania się czy prawa do prywatności.

Podobne argumenty pojawiają się dziś w debatach dotyczących algorytmicznej moderacji treści, sztucznej inteligencji i profilowania użytkowników przez platformy cyfrowe. Definicja efektu mrożącego staje się w ten sposób coraz szersza. Nie odnosi się ona już wyłącznie do sankcji prawnych, lecz także do wszelkich mechanizmów, które sprawiają, że ludzie zaczynają modyfikować swoje zachowanie w obawie przed potencjalnymi konsekwencjami. Niezależnie od tego, czy źródłem tej obawy jest pozew, monitoring komunikacji, analiza danych czy decyzja algorytmu, uczestnicy debaty publicznej zaczynają mówić mniej, ostrożniej i rzadziej. To właśnie dlatego efekt mrożący jest jednym z najważniejszych pojęć w rozmowie o współczesnej ochronie wolności słowa.

—

W Polsce pozwy typu SLAPP stały się elementem krajobrazu politycznego i społecznego. To właśnie w 2022 roku zaczęła powstawać polska koalicja anty-SLAPP. Helsińska Fundacja Praw Człowieka, ARTICLE 19 Europe, Sieć Obywatelska Watchdog Polska i Ogólnopolska Federacja Organizacji Pozarządowych przez kilka lat dokumentowały przypadki nadużyć, prowadziły badania, szkoliły dziennikarzy i prawników, a przede wszystkim przekonywały polityków, że problem istnieje.

– Chociaż w polskiej procedurze cywilnej były obecne instrumenty, które w teorii mogły mieć zastosowanie do SLAPP-ów, w praktyce sądy z nich nie korzystały. Tego typu postępowania ciągnęły się latami, odbijając się na zdrowiu psychicznym pozwanych, ich życiu rodzinnym, a przede wszystkim dużo ich kosztując – koszty zastępstwa procesowego to obciążenie. Zdarzało się, że pozwani dziennikarze odchodzili z zawodu. Dlatego przyjęcie ustawy anty-SLAPP było takie ważne – podkreśla Zuzanna Nowicka, szefowa programu wolności słowa Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka.

– Otrzymanie powództwa przez lokalnego aktywistę wywołuje dużo strachu i obawy przed wysokimi kosztami, dlatego tak ważne jest pokazanie solidarności i wsparcie prawne na wczesnym etapie sprawy – dodaje Marzena Błaszczyk z Sieci Obywatelskiej Watchdog Polska.

Przełom nastąpił po wyborach parlamentarnych w 2023 roku. Szczególną rolę odegrał tu Adam Bodnar – najpierw jako minister sprawiedliwości, a później jako senator. To właśnie pod jego kierownictwem Ministerstwo Sprawiedliwości rozpoczęło prace nad wdrożeniem europejskiej dyrektywy anty-SLAPP. Bodnar wielokrotnie podkreślał, że wolność słowa nie kończy się na konstytucyjnych deklaracjach, lecz wymaga realnych mechanizmów chroniących osoby zabierające głos w sprawach publicznych.

Postępowania ciągnęły się latami, odbijając się na zdrowiu psychicznym pozwanych, ich życiu rodzinnym. Zdarzało się, że pozwani dziennikarze odchodzili z zawodu.

– Główny cel ustawy sprowadza się do realizacji wartości wynikających z art. 54 konstytucji, czyli wolności słowa, i co za tym idzie ochrony debaty publicznej. Ta ochrona jest po to, aby osoby uczestniczące w debacie publicznej nie były zastraszane, szykanowane ani piętnowane za to, że chcą w tej debacie uczestniczyć – zwłaszcza przez podmioty, które są z różnych powodów silniejsze i dysponują większą siłą ekonomiczną – wyjaśnia w rozmowie z „Pismem" Adam Bodnar.

To nie była jednak prosta historia sukcesu. Organizacje społeczne wspierały projekt, ale jednocześnie konsekwentnie wskazywały jego słabości. Spór dotyczył między innymi tego, jak łatwo sądy będą mogły oddalać pozwy stanowiące nadużycie prawa oraz czy nowe rozwiązania obejmą także sprawy karne o zniesławienie – od lat uznawane za jeden z najbardziej problematycznych instrumentów wykorzystywanych przeciwko dziennikarzom i aktywistom.

Kulminacja nastąpiła już na końcowym etapie prac parlamentarnych, w maju 2026 roku. Wówczas została zgłoszona poprawka wzmacniająca ochronę osób pozywanych. Jej istota była prosta, ale niezwykle ważna: jeśli pozwany wykaże okoliczności wskazujące, że sprawa może mieć charakter SLAPP-u, to ciężar wykazania, że pozew nie jest nadużyciem prawa, powinien spoczywać na stronie powodowej. Innymi słowy – to nie ofiara miała udowadniać, że jest zastraszana, lecz inicjator postępowania powinien przekonać sąd, że rzeczywiście dochodzi ochrony swoich praw. W praktyce oznaczało to próbę odwrócenia logiki, która przez lata sprzyjała silniejszym uczestnikom sporów. To także jeden z elementów, dzięki którym polska ustawa zaczęła wykraczać poza minimalne wymagania wynikające z prawa Unii Europejskiej.

„Ten, który pozywa, będzie musiał wykazać, że jego pozew nie służy tłumieniu krytyki, lecz jest zwyczajnym działaniem służącym ochronie dobrego imienia" – tłumaczył, już jako senator, Adam Bodnar podczas prac nad ustawą. Zdanie to dobrze oddaje sens zgłoszonej przez niego poprawki dotyczącej ciężaru dowodu. Bodnar dodaje: – Zdecydowałem się ją wprowadzić, ponieważ uchwalona wcześniej przez Sejm wersja ustawy nie realizowała w wystarczającym stopniu jednego z najważniejszych założeń europejskiej dyrektywy anty-SLAPP: osoba pozwana nie może być zmuszona do samodzielnego udowadniania, że pozew został wniesiony po to, by ją zastraszyć lub uciszyć. W sporze między dużą spółką, wpływowym politykiem czy podmiotem publicznym a lokalnym dziennikarzem albo aktywistą

takie wymaganie tylko pogłębiłoby istniejącą nierównowagę.

Nieprzypadkowo projekt ustawy zyskał poparcie osób reprezentujących bardzo różne poglądy polityczne. W przeciwieństwie do wielu sporów dotyczących mediów czy sądownictwa problem SLAPP-ów nie dotyczy jednej frakcji politycznej. Prace nad ustawą połączyły dwa od lat skonfliktowane obozy medialne i polityczne, które tym razem potrafiły wystąpić wspólnie. Pod skierowanym do Sejmu apelem o pilne przyjęcie ustawy podpisało się 57 redakcji i organizacji społecznych reprezentujących różne strony debaty publicznej. Wśród sygnatariuszy, oprócz wspomnianej polskiej koalicji anty-SLAPP, są między innymi Stowarzyszenie Dziennikarzy Polskich, Centrum Monitoringu Wolności Prasy SDP, Telewizja Republika, „Do Rzeczy", „Sieci" i OKO.press.

Po zakończeniu prac parlamentarnych organizacje reprezentujące te pod wieloma względami skrajnie różne środowiska ponownie wystąpiły wspólnie, tym razem zwracając się do prezydenta o podpisanie ustawy. Okazało się, że ochrona przed instrumentalnym wykorzystywaniem postępowań sądowych nie jest postulatem jednej strony politycznego sporu, leży we wspólnym interesie wszystkich uczestników debaty publicznej, ponieważ narzędzia prawnego zastraszania mogą zostać skierowane przeciwko każdemu – niezależnie od jego poglądów, afiliacji czy linii redakcyjnej. Jak podkreśliła w trakcie debaty parlamentarnej Jolanta Hajdasz, prezeska Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich, mówiąc o przyjętej ustawie: „Nie jest ona idealna, nie dotyczy procesów z art. 212 Kodeksu karnego, ale to krok w dobrą stronę". Wspólne stanowisko różnych środowisk stanowi tak samo rzadki, jak i niezwykle ważny dowód na to, że wolność słowa może pozostawać wartością ponad politycznymi podziałami.

Warto również zaznaczyć, że obok pozytywnych kroków legislacyjnych pojawiają się także sprawy pokazujące, że logikę SLAPP-u można odwrócić. Warunkiem bywa solidarność środowiska, szybka pomoc prawna i nagłośnienie sprawy przez media. To przypadek niedawnego sporu krakowskiego lotniska w Balicach ze Stowarzyszeniem Nasza Olszanica. Mieszkańcy od lat alarmowali o zanieczyszczeniu Potoku Olszanickiego i wskazywali na działalność portu lotniczego. Lotnisko odpowiedziało pozwem, domagając się ochrony swojego dobrego imienia. Sprawa została jednak nagłośniona przez media i przedstawiona jako próba zastraszenia lokalnej organizacji obywatelskiej; pojawiły się też publiczne głosy solidarności z mieszkańcami, a w sprawę – według doniesień prasowych – zaangażowały się władze Krakowa. W maju 2026 roku Lotnisko wycofało pozew. To ważny przykład, bo pokazuje, że proces obliczony na przewagę silniejszego podmiotu może przynieść

Pismo. MAGAZYN OPINII

Zapisz się na nasze newslettery.



Aktualności Pisma

W każdy piątek redaktorka naczelna **URSZULA KIFER** poleci Ci jeden tekst, który warto przeczytać w weekend.

Powody do radości

MAGDALENA KICIŃSKA z bieżących wydarzeń wybiera te, które przywracają wiarę w lepsze jutro.





Wybór zagraniczny

Co w prasie zagranicznej zaciekawiło **MARCINA CZAJKOWSKIEGO**, redaktora i *fact-checkera* „Pisma"?

Zeskanuj QR kod lub wejdź na magazynpismo.pl/newslettery i zapisz się.

odwrotny skutek, gdy spór przestaje toczyć się po cichu, a opinia publiczna zaczyna pytać nie tylko o słowa pozwanych, lecz także o sam sens sięgania po instrumenty prawne przeciwko obywatelom.

Solidarność może odegrać podobną rolę, jeszcze zanim pozew trafi do sądu. Fundacja Widzialne, angażująca się w ochronę praw cudzoziemskich pracowników zatrudnionych przy inwestycji Nowa Chemia (dawniej Olefiny III) w okolicach Płocka, której inwestorem jest Orlen, nagłaśniała przypadki opóźnionych lub niewypłaconych wynagrodzeń. W odpowiedzi aktywistki spotkały się z groźbami podjęcia kroków prawnych ze strony Orlenu. – Skończyło się na groźbach. Do tej pory Orlen nie zdecydował się na wytoczenie powództwa. Ale każdą korespondencję otwieram pospiesznie i z wielką obawą. Dopiero gdy widzę, że to nie pozew, oddycham z ulgą – mówi Aleksandra Łoboda, koordynatorka działań rzeczniczych fundacji. – Miałyśmy szczęście, że na wczesnym etapie uzyskałyśmy wsparcie prawne od stowarzyszenia Watchdog Polska i zainteresowanie jednej z senatorek. Gdybyśmy otrzymały powództwo, zapewne angażowanie się w postępowanie na długo odciągnęłoby nas od pracy na rzecz fundacji.

Właśnie takie sytuacje pokazują, że presja prawna nie zaczyna się wraz ze stemplem sądu na pozwie. Czasem jej narzędziem jest samo wezwanie, zapowiedź procesu albo komunikat wysłany przez potężny podmiot do niewielkiej organizacji społecznej. Jeżeli jednak po stronie aktywistów szybko pojawiają się media, prawnicy i inne organizacje, koszt uciszenia krytyki zwiększa się także dla podmiotu wywierającego presję. Działalność fundacji na rzecz praw osób wykluczonych i cudzoziemców oraz jej zaangażowanie w sytuację pracujących przy inwestycji Orlenu są publicznie udokumentowane.

Te historie przypominają o czymś, czego w opowieści o SLAPP-ach nie wolno pomijać: asymetria sił nie jest nieodwracalna. Samotny aktywista może być łatwym celem; aktywistę wspieranego przez prawników, media i środowisko obywatelskie znacznie trudniej uciszyć. Nagłośnienie sprawy może sprawić, że pozwem, który miał usunąć niewygodny temat, zainteresują się ogólnopolskie media, organizacje społeczne i opinia publiczna. Solidarność nie zastąpi dobrego prawa anty-SLAPP, ale bywa jego pierwszym i najszybszym odpowiednikiem.

—

SZANSE NA REALNĄ ZMIANĘ, zapoczątkowaną przez nowe regulacje, zależą od jej wdrażania: jak będą zachowywać się sądy? One z natury rzeczy są raczej konserwatywne, przyzwyczajone do mechanizmów i formuł, które znają od lat. W jaki sposób będzie funkcjonować nowa polska ustawa? Czy zmienią się zachowania tych, którzy do tej pory wykorzystywali SLAPP-y do uciszania debaty publicznej, nie zaś realnej ochrony swoich praw?

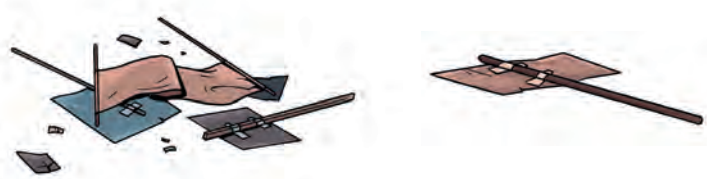
Narzędzia prawnego zastraszania mogą zostać skierowane przeciwko każdemu, niezależnie od jego poglądów, afiliacji czy linii redakcyjnej.

Kluczowe w całej dyskusji o SLAPP-ach i innych formach regulowania czy ograniczania wolności wypowiedzi pozostaje pytanie o wskazywanie granic i warunków dopuszczalności takich ingerencji. Z całą pewnością nie mogą nimi być nadużywany argument „konieczności ochrony interesu państwa", partykularne zyski, tendencje cenzorskie, walka o polityczną czy ekonomiczną władzę.

W jednym z mniej znanych wyroków Sądu Najwyższego USA, Smith przeciwko Daily Mail Publishing Co. z 1979 roku, potwierdzono ważną zasadę dotyczącą wolności słowa, zgodnie z którą państwo ma bardzo ograniczone możliwości karania za publikację prawdziwych informacji, które zostały pozyskane zgodnie z prawem i dotyczą spraw ważnych dla opinii publicznej. Sprawa dotyczyła kilku gazet w Wirginii Zachodniej, które podały nazwisko nieletniego sprawcy przestępstwa, mimo że prawo stanowe zabraniało ujawniania tego typu danych. Sąd uznał, że taki zakaz nie może być stosowany automatycznie. Jeżeli dziennikarz legalnie zdobył prawdziwą informację dotyczącą ważnej sprawy publicznej, zasadą powinno być prawo do jej opublikowania, a zakaz może być dopuszczalny tylko w wyjątkowych sytuacjach i musi mieć bardzo mocne uzasadnienie.

Znaczenie tego wyroku polega więc na prostym założeniu: to nie dziennikarz powinien tłumaczyć się z tego, dlaczego opublikował prawdziwą i legalnie zdobytą informację. To państwo, chcąc takiej publikacji zakazać albo za nią ukarać, powinno wykazać, że istnieje ku temu naprawdę wyjątkowo ważny powód. Wolność słowa chroni bowiem nie tylko możliwość zdobywania informacji, lecz także przekazywania ich innym. Ten sam kierunek widać w orzecznictwie europejskich trybunałów. Pora, aby również w Polsce stał się trwałym elementem myślenia o granicach debaty publicznej.

Hannah Arendt pisała, że prawda faktów ma szczególne znaczenie dla życia politycznego, ponieważ bez kolektywnego odniesienia do nich wspólnota traci zdolność orientowania się w świecie. SLAPP-y uderzają właśnie w tę funkcję debaty. Wytwarzają przestrzeń, w której pewne tematy stają się zbyt ryzykowne, zbyt kosztowne albo zbyt konfliktowe, by je podejmować. W ten sposób prawo, które powinno zapewniać wolną debatę publiczną, może zostać wykorzystane do jej wygaszania. Naszym wspólnym obowiązkiem powinno być uczynienie wszystkiego, aby wzmacniać wolne, krytyczne, broniące demokracji słowo.





PIĘĆ SMAKÓW®

20 映画祭

10.11 – 6.12

WARSZAWA
ONLINE

KINO DUCHOWOŚCI

AZJATYCKI FEELGOOD Z JAPONII, KOREI, CHIN

FILMY SPOŁECZNIE WYCZULONE

WSPÓŁCZESNA PANORAMA WIETNAMU

SPRAWDŹ PROGRAM:
PIECSMAKOW.PL

FESTIWAL FILMÓW AZJATYCKICH

WSPÓŁFINANSOWANIE

Warszawa · Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego · Filmoteka Narodowa Instytut Audiowizualny · Polski Instytut Sztuki Filmowej · Hong Kong Economic and Trade Office · 한국문화원 Korean Cultural Center

PATRONI MEDIALNI

zwierciadło · POLITYKA · Pismo. · ELLE · wyborcza.pl · K MAG · FILMWEB · onet

Jak przestać nie być artystą. Sztuka na receptę

tekst DELLFINA DELLERT

OKOŁO JEDNEJ NA PIĘĆ wizyt u lekarza rodzinnego dotyczy problemów, których nie da się rozwiązać klinicznie. Coraz częściej źródłem cierpienia okazują się samotność, przewlekły stres, brak poczucia sensu, izolacja społeczna czy utrata sprawczości. Czy sztuka może tu pomóc?

Russell Haines ma dziś 61 lat i mieszka w brytyjskim Gloucester. Przez większość życia był robotnikiem budowlanym. Miał żonę, syna i zwyczajne życie. Wszystko zmieniło się w jednej chwili, gdy w wieku 44 lat doznał rozległego udaru mózgu. Po nim musiał od nowa nauczyć się chodzić, mówić i wykonywać najprostsze czynności. Utrata zdrowia była jednak tylko początkiem problemów. Potem stracił pracę, rozpadło się jego małżeństwo, a z czasem także przestał wierzyć, że jego życie ma jeszcze sens.

Kiedy był bliski poddania się, lekarz rodzinny, zamiast przepisać kolejny lek, wystawił mu skierowanie na kurs malowania, w ramach nowatorskiego wówczas programu „Sztuka na receptę". Russell był przekonany, że doszło do pomyłki. Nigdy nie interesował się sztuką. Nigdy nie malował. Nie pamiętał nawet, kiedy ostatni raz był w muzeum. Nie rozumiał, jak zajęcia plastyczne miałyby mu pomóc, kiedy tabletki, rehabilitacja i psychoterapia nie dawały rady. Na kurs poszedł tylko dlatego, że nie miał już nic do stracenia.

Program, do którego dołączył, był prowadzony przez Artlift. To dzisiaj jedna z najdłużej działających specjalistycznych organizacji charytatywnych, która współtworzy projekty i kursy dla osób zmagających się z problemami zdrowotnymi. W ramach programu pacjentom przysługuje zwykle od ośmiu do dziesięciu spotkań odbywających się raz w tygodniu, w grupie liczącej do 12 osób. Lista aktywności obejmuje między innymi rysowanie, malowanie, warsztaty ceramiczne, fotograficzne, a także zajęcia teatralne, taneczne, rzemiosło czy kreatywne pisanie. Co ważne, nie potrzeba talentu ani doświadczenia, żeby móc w nich uczestniczyć. Liczy się nie efekt artystyczny, ale sam proces tworzenia, który pomaga regulować emocje i zmniejszać poczucie izolacji. Celem tego programu jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której przeszkoleni artyści wykorzystują sztukę, aby wspierać zdrowie psychiczne i fizyczne pacjentów.

W Wielkiej Brytanii „Sztuka na receptę" jest jednym z najlepiej rozwiniętych modeli „recept społecznych" (*social prescribing*), czyli przepisywania interwencji społecznych zamiast lub jako uzupełnienie leczenia farmakologicznego. Eksperymentalne programy pojawiły się w Wielkiej Brytanii już w połowie lat 90. XX wieku. Za pierwszy uznaje się projekt w Stockport, uruchomiony w 1994 roku dla osób z łagodną i umiarkowaną depresją. Od 2019 roku recepty społeczne, w tym „Sztuka na receptę", stały się elementem ogólnokrajowej polityki zdrowotnej brytyjskiej Państwowej Służby Zdrowia (National Health Service, NHS). A według danych z marca 2026 roku każdego roku ponad milion osób jest kierowanych do programów *social prescribing*.



obraz MAGDALENA KARPIŃSKA, *Muzyka na atak paniki*, 2025, tempera żółtkowa, olej, płótno. Kolekcja Fundacji Sztuki Polskiej ING (CC BY-NC-ND 3.0)

DELLFINA DELLERT, dyplomowana arteterapeutka, założycielka laboratorium twórczego rozwoju Flow.Lab+ART, członkini Neuroarts Resource Center oraz International Arts on Prescription Collaborative, popularyzatorka „Sztuki na receptę", autorka koncepcji mikrodozowania sztuki.

Co ciekawe, takie recepty często, choć nie zawsze, przepisuje lekarz rodzinny. W brytyjskim modelu do programu może skierować psycholog, ale także inny specjalista, między innymi pielęgniarka, fizjoterapeuta, farmaceuta, pracownik socjalny czy przedstawiciel organizacji pozarządowej. W wielu regionach pacjent może też zgłosić się na zajęcia bez skierowania.

Wbrew nazwie nie wygląda to tak, że lekarz rodzinny czy innej specjalności wypisuje receptę z zaleceniem: „Proszę malować akwarelami raz w tygodniu". Pacjent nie jest kierowany bezpośrednio na warsztaty artystyczne. Zamiast tego odsyła się go do koordynatora recept społecznych (*social prescribing link worker*). To specjalnie przeszkolona osoba współpracująca z NHS, która jest też przewodnikiem po lokalnym systemie wsparcia. Podczas dłuższej rozmowy poznaje sytuację życiową pacjenta, a następnie pomaga dobrać aktywność. Może zalecić na przykład grupy wsparcia, wolontariat czy zajęcia sportowe, a jeśli uzna, że najlepszym rozwiązaniem będzie udział w „Sztuce na receptę", kieruje pacjenta na zajęcia artystyczne do jednej z organizacji takich jak Artlift.

Recepty społeczne nie są odrębną inicjatywą, lecz jednym z najbardziej rozpoznawalnych przykładów systematycznie od ponad dekady rozwijanej w Wielkiej Brytanii koncepcji *creative health*. Jej punktem wyjścia jest założenie, że zdrowie człowieka kształtuje się nie tylko w gabinecie lekarskim, ale również w środowisku, w którym on żyje, tworzy i buduje relacje. *Creative health* łączy sektor zdrowia, kultury, nauki i polityki, traktując sztukę i kulturę jako zasoby, które mogą wspierać zdrowie i dobrostan na różnych etapach życia. W praktyce obejmuje bardzo różne działania – od projektowania przyjaznych przestrzeni szpitalnych i wykorzystania muzyki w opiece medycznej po edukację personelu i działania wspierające integrację społeczną.

Jednym ze sposobów przełożenia tego podejścia na praktykę jest rozwijany przez NHS model opieki spersonalizowanej, który uwzględnia nie tylko objawy choroby, lecz także indywidualne potrzeby i sytuację życiową pacjenta. Relację między tymi pojęciami można ująć prosto: *creative health* jest najszerszą koncepcją, opieka spersonalizowana przekłada ją na sposób organizowania działań leczniczych, recepty społeczne są jednym z ich narzędzi, a „Sztuka na receptę" to przykład możliwych interwencji. Wielka Brytania była pierwszym krajem, który włączył *social prescribing* do krajowego systemu ochrony zdrowia. Dziś takie programy funkcjonują już w 31 państwach.

—

JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ wpływowych badaczek na świecie zajmujących się związkami między sztuką, zdrowiem i dobrostanem jest Daisy Fancourt, profesorka psychobiologii i epidemiologii z University College London. Jej badania nad wpływem aktywności artystycznej na zdrowie psychiczne i fizyczne współtworzą naukowe fundamenty *creative health* i są wykorzystywane do opracowywania programów zdrowia publicznego na całym świecie. W styczniu tego roku wyszła jej najnowsza książka *Art Cure* (*Leczenie sztuką*), w której autorka przybliża szerokiej publiczności naukowe podstawy wykorzystania sztuki w profilaktyce i leczeniu. To właśnie w niej przeczytałam o Russellu. Jak potoczyła się dalej jego historia?

Na pierwszych zajęciach z malarstwa nawet nie wziął do ręki pędzla, ale zauważył, że po wyjściu z nich czuje się lepiej. Na drugich zaczął malować, a po miesiącu miał już gotowe portrety wszystkich członków grupy. Chwilę później odbyła się jego pierwsza wystawa, którą zorganizował w kawiarni Museum of Gloucester. Po kilku miesiącach od rozpoczęcia zajęć odstawił leki, zaczął dobrze sypiać i poczuł potrzebę kontaktu z ludźmi. W końcu sam zdecydował się prowadzić warsztaty artystyczne w Artlift i dzisiaj pomaga innym stojącym na życiowym rozdrożu. Jest pewien, że sztuka go uratowała. Nie dlatego, że dała mu nowy zawód, ale ponieważ umożliwiła ponowne wyrażenie siebie, zapewniła poczucie sprawczości oraz uzmysłowiła, że nie jest sam. To właśnie świadomość przynależności okazała się jednym z najgłębszych mechanizmów uzdrawiających.

Jak to się dzieje, że sztuka działa? Proces twórczy daje nam przestrzeń do wyrażania tego, co czujemy i kim jesteśmy poza społecznymi rolami i oczekiwaniami. Im więcej miejsca na spontaniczną ekspresję, tym mniejsza presja, by się dopasować, a jak pokazują badania Brené Brown, amerykańskiej badaczki społecznej, praktykowanie autentyczności wzmacnia odporność na wstyd i buduje poczucie przynależności.

Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization, WHO) za jedne z najpoważniejszych wyzwań zdrowia publicznego XXI wieku uznała samotność i izolację społeczną [to odpowiednio subiektywne odczucie braku więzi międzyludzkich i obiektywnie istniejący brak kontaktów jednostki ze społeczeństwem – przyp. red.]. Jak wynika z raportu WHO z 2025 roku jedna na sześć osób na świecie doświadcza samotności, która w latach 2014–2019 miała wpływ na ponad 871 tysięcy zgonów rocznie, czyli blisko 100 zgonów na godzinę. Julianne Holt-Lunstad, światowej sławy badaczka zajmująca się wpływem relacji społecznych, samotności i izolacji społecznej na zdrowie, w swojej metaanalizie z 2010 roku porównała efekt przewlekłej izolacji społecznej z paleniem około 15 papierosów dziennie. Z kolei wyniki jej metaanalizy z 2015 roku, przeprowadzonej w populacji 3,4 miliona osób z całego świata, pokazują, że długotrwała izolacja społeczna zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 29 procent, samotność – o 26 procent, a życie w pojedynkę – o 32 procent. Towarzyszy

temu wyższe prawdopodobieństwo wystąpienia depresji, zaburzeń lękowych, chorób sercowo-naczyniowych, pogorszenia pamięci oraz rozwoju demencji. Jeśli dodamy do tego przewlekły stres, którego – według najnowszego raportu Gallupa z 2026 roku – doświadcza 40 procent pracowników na świecie, staje się jasne, że miliony ludzi funkcjonują dziś w stanie nieustannego przeciążenia. Co więcej, po rekordowym wzroście w czasie pandemii poziom codziennego stresu wprawdzie nieco się obniżył, ale od kilku lat pozostaje wyższy niż przed 2020 rokiem. Coraz wyraźniej widać więc, że wiele współczesnych kryzysów zdrowotnych jest również kryzysem więzi, przynależności i możliwości autentycznego wyrażania siebie.

Aby korzystać z leczniczych aspektów obcowania ze sztuką, potrzebujemy dwóch rzeczy: poszerzenia jej definicji i obalenia stygmatyzującego mitu szalonego artysty. Zacznijmy od końca. Największe badania sprawdzające, czy osoby wykonujące zawody twórcze częściej chorują na zaburzenia psychiczne, przeprowadził zespół Simona Kyagi z Karolinska Institutet. Podważają one popularny mit, że twórczość wiąże się z podwyższonym ryzykiem chorób psychicznych. Analiza zebranych w ciągu 40 lat danych dotyczących blisko 1,2 miliona Szwedów wykazała, że osoby wykonujące zawody twórcze chorują na większość zaburzeń psychicznych nie częściej niż reszta populacji. Wyjątek stanowiła choroba afektywna dwubiegunowa, a szczególną grupą okazali się pisarze, u których częściej obserwowano również inne schorzenia psychiczne, w tym schizofrenię i depresję, zaburzenia lękowe oraz nadużywanie alkoholu i narkotyków. Badania wskazują natomiast, że niektóre cechy sprzyjające kreatywności i podatność na wybrane zaburzenia mogą częściowo współdzielić podłoże genetyczne.

A co możemy zyskać, zmieniając sposób, w jaki obcujemy ze sztuką? Zacznijmy od jej doświadczania. Ciekawych odpowiedzi dostarczają wieloletnie badania prowadzone przez profesorkę Daisy Fancourt i jej zespół.

W jednym z nich naukowcy przez 10 lat monitorowali 2148 osób po 50. roku życia, które na początku badania nie chorowały na depresję. Okazało się, że poddani obserwacji regularnie odwiedzający muzea i galerie oraz uczęszczający do teatru, opery czy na koncerty znacznie rzadziej zapadali na depresję. Wśród osób uczestniczących w imprezach kulturalnych co kilka miesięcy ryzyko jej rozwoju było o 32 procent niższe, a wśród tych, które robiły to co najmniej raz w miesiącu – o 48 procent niższe niż u nieuczestniczących w takich wydarzeniach.

Co ciekawe, podobną zależność zespół Fancourt odnotował także w znacznie dłuższej perspektywie. Analizując dane 6710 osób po 50. roku życia, monitorowanych przez 14 lat, naukowcy stwierdzili, że w okresie obserwacji ryzyko śmierci w przypadku badanych biorących udział w wydarzeniach kulturalnych co kilka miesięcy było o 31 procent niższe niż dla tych, które nie robiły tego wcale.

W obu analizach zależności utrzymywały się również po uwzględnieniu wielu innych czynników związanych ze zdrowiem i stylem życia. Nie oznacza to oczywiście, że wyjście do muzeum chroni nas przed depresją albo że koncert przedłuża życie – były to badania obserwacyjne, które pokazują związek, ale nie pozwalają dowieść przyczyny. Wyniki wskazują jednak na coś istotnego: regularne obcowanie z kulturą może być jednym z elementów stylu życia sprzyjającego zdrowiu i dobrostanowi. Badacze wskazują na kilka możliwych mechanizmów tego związku, między innymi na redukcję stresu, stymulację poznawczą, aktywność społeczną i wzmacnianie poczucia sensu.

A jak jest z praktykowaniem sztuki? Coraz więcej badaczy zajmujących się antropologią ewolucyjną i ewolucją kultury sugeruje, że sztuka nie była jedynie ubocznym produktem rozwoju człowieka. Przez tysiące lat pomagała nam robić rzeczy fundamentalne: budować wspólnoty, przekazywać wiedzę, rozwijać wyobraźnię, oswajać lęk i nadawać znaczenie temu, co przeżywamy.

Towarzyszyła nam w najważniejszych momentach życia: narodzinach, inicjacjach, zaślubinach, zwycięstwach i porażkach, chorobie, śmierci i żałobie. Śpiewaliśmy, tańczyliśmy, opowiadaliśmy historie, tworzyliśmy obrazy i przedmioty, odprawialiśmy rytuały. Nie było wyraźnego podziału na sztukę i życie, zdrowie i duchowość, zabawę i rozwój, leczenie i rytuał.

Ellen Dissanayake, jedna z pionierek estetyki ewolucyjnej, opisuje sztukę jako uniwersalne ludzkie zachowanie, które pozwalało nadawać szczególne znaczenie temu, co dla nas ważne. Robin Dunbar, antropolog i psycholog ewolucyjny, pokazuje, że wspólny śpiew i taniec pomagają budować więzi w coraz większych grupach. Z kolei Merlin Donald, badacz ewolucji ludzkiego umysłu i kultury, zwraca uwagę na rolę opowieści, rytuałów i innych form ekspresji w tworzeniu pamięci zbiorowej. Zanim pojawiło się pismo, pozwalały przechowywać i przekazywać wiedzę z pokolenia na pokolenie. Przez tysiące lat intuicyjnie wiedzieliśmy coś, co współczesna nauka coraz lepiej opisuje językiem badań: człowiek nie jest wyłącznie istotą biologiczną, ale też symboliczną.

Co więc stało się po drodze, że zaczęliśmy traktować sztukę jak dodatek? Odpowiedź na to pytanie mogłaby wypełnić osobny artykuł. Tutaj chcę skupić się na czymś innym: na skutkach tej zmiany, które odczuwamy dziś.

Jednym z jej momentów był XVIII wiek i rozwój powszechnej edukacji. Powstające w Europie i Ameryce Północnej systemy szkolne miały przygotowywać ludzi do funkcjonowania w nowoczesnym państwie i gospodarce, ale też uczyć czytania, pisania i liczenia oraz budować wspólne zasoby wiedzy i wartości. Z czasem coraz większe znaczenie zyskiwało więc to, czego można było

Wyjście do muzeum nie chroni przed depresją, koncert nie przedłuży życia, ale regularne obcowanie z kulturą może sprzyjać naszemu zdrowiu i dobrostanowi.

skutecznie nauczać, co dawało się mierzyć i porównywać: język, matematyka czy nauki przyrodnicze.

Sztuka nie mieściła się w tej logice. Stopniowo zaczęła więc przesuwać się na margines edukacji, stając się czymś dodatkowym, przeznaczonym przede wszystkim dla tych, którzy mają „talent".

Ślady tego myślenia widać do dziś. W krajach OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development – Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju) wraz z kolejnymi etapami edukacji maleje udział obowiązkowych zajęć artystycznych, podczas gdy coraz więcej czasu zajmują przedmioty akademickie. Amerykański badacz edukacji Elliot Eisner przez lata zwracał uwagę na konsekwencje takiego podejścia: sztuka nie jest jedynie nauką malowania, grania czy rzeźbienia. To również sposób poznawania świata, rozwijania wyobraźni, komunikowania doświadczeń i uczenia się myślenia tam, gdzie nie istnieje jedna prawidłowa odpowiedź.

Ale paradoksalnie, właśnie wtedy, gdy sztuka zaczęła zajmować w edukacji coraz bardziej marginalne miejsce, nauka odkryła jej znaczenie na nowo. W ciągu ostatnich dwóch dekad wyraźnie wzrosła liczba badań z zakresu neuronauki, psychologii, medycyny i zdrowia publicznego pokazujących, że kontakt ze sztuką nie jest jedynie formą rozrywki ani luksusem dla nielicznych, ale narzędziem mogącym wpływać na funkcjonowanie mózgu, odporność psychiczną, relacje, a nawet przebieg leczenia.

Opublikowany w 2019 roku przez WHO największy dotąd przegląd badań nad wpływem sztuki na zdrowie rozwiał wiele wątpliwości. Analiza ponad 3 tysięcy publikacji wykazała, że sztuka może odgrywać kluczową rolę w promocji zdrowia, zapobieganiu chorobom oraz wspieraniu leczenia. W tym samym roku z inicjatywy Aspen Institute oraz International Arts + Mind Lab przy Johns Hopkins University powstał NeuroArts Blueprint, jedna z najbardziej ambitnych współczesnych inicjatyw naukowych na styku sztuki, medycyny i neuronauki. Jej celem jest rozwijanie nowej dziedziny wiedzy – neuroarts, badającej, w jaki sposób sztuka i doświadczenia estetyczne mierzalnie wpływają na mózg, ciało i zachowanie człowieka oraz jak tę wiedzę można wykorzystać do wspierania zdrowia i rozwoju społeczeństw.

Sztuka to sposób poznawania świata, rozwijania wyobraźni, komunikowania doświadczeń i uczenia się myślenia tam, gdzie nie istnieje jedna prawidłowa odpowiedź.

A JAK MIERZY SIĘ wpływ sztuki na nasze zdrowie i dobrostan? Funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI) pozwala badać, jakie procesy i sieci mózgowe są zaangażowane, kiedy śpiewamy, tańczymy czy oglądamy dzieła sztuki. Elektroencefalografia (EEG) rejestruje aktywność elektryczną mózgu z dokładnością do milisekund. Opaski biometryczne mierzą tętno i zmienność rytmu serca, a badania krwi i śliny pozwalają oznaczać poziom kortyzolu (hormonu stresu), markerów stanu zapalnego oraz aktywność układu odpornościowego. Coraz częściej naukowcy wykorzystują również badania podłużne i kohortowe, śledząc przez lata, dekady, a nawet całe życie, zdrowie i zachowania dziesiątek, setek tysięcy albo milionów osób. Dzięki temu mogą sprawdzać nie tylko, czy sztuka wpływa na zdrowie, lecz także jak, na jakim poziomie organizmu i jak długo utrzymują się jej efekty.

Jednym z pierwszych narzędzi, które pozwoliły zajrzeć do mózgu podczas kontaktu ze sztuką, był fMRI. W badaniu opublikowanym w 2012 roku Edward A. Vessel, neurobiolog zajmujący się neuronalnymi podstawami doświadczeń estetycznych, i jego zespół poprosili uczestników o oglądanie reprodukcji dzieł sztuki podczas badania fMRI i ocenienie, jak bardzo poszczególne obrazy ich poruszają. Gdy doświadczenie estetyczne było szczególnie intensywne, uaktywniała się tak zwana sieć trybu domyślnego (*default mode network*), system powiązanych ze sobą obszarów mózgu związany z autorefleksją, pamięcią autobiograficzną i interpretowaniem własnych doświadczeń. Obrazy przestawały być jedynie zewnętrznym bodźcem wzrokowym. Mózg zaczynał odnosić je do własnych wspomnień, emocji i tożsamości.

Jeżeli rezonans pokazuje, co dzieje się w mózgu, biomarkery pozwalają sprawdzić, czy sztuka pozostawia ślad w całym organizmie. W badaniu zespołu Daisy Fancourt 45 osób korzystających z opieki psychiatrycznej uczestniczyło przez dziesięć tygodni w cotygodniowych, 90-minutowych sesjach wspólnego grania na bębnach. Naukowcy pobierali próbki śliny, analizując poziom kortyzolu oraz aktywność cytokin regulujących odpowiedź immunologiczną. Już po pierwszej sesji odnotowano spadek stężenia kortyzolu oraz zmiany w działaniu układu odpornościowego wskazujące na zmniejszenie procesów zapalnych w organizmie. Po zakończeniu programu uczestnicy mieli mniej objawów depresji i lęku, deklarowali też wyższy poziom dobrostanu psychicznego.

Wpływ sztuki można mierzyć także za pomocą wystandaryzowanych testów klinicznych. W programie Dance for Parkinson's (Taniec dla chorych na parkinsona), realizowanym przez English National Ballet we współpracy z King's College Hospital, osoby z chorobą Parkinsona uczestniczyły w profesjonalnych zajęciach baletowych. Efekty oceniano z użyciem narzędzi stosowanych w neurologii, takich jak skala równowagi Berga (*Berg balance scale*), test wstań i idź na czas (*timed up and go*) czy 6-minutowy test marszu (*six-minute walk test*). Wyniki pokazały poprawę równowagi, kontroli ruchu, sprawności chodu oraz codziennego funkcjonowania. Szczególnie interesujące okazały się jednak zmiany dotyczące objawów pozamotorycznych, takich jak jakość snu i nastroju, odczuwanie bólu i funkcje poznawcze. Wielu uczestników mówiło również o „wyjściu" z tożsamości chorego i „wejściu" w tożsamość tancerza.

Randomizowane badania eksperymentalne pozwalają z dużą precyzją ocenić, czy określony czynnik rzeczywiście wpływa na ludzkie zachowanie i sprawność wykonywania zadań. W badaniu przeprowadzonym w 2018 roku w Erasmus University Medical Center w Rotterdamie 60 studentów medycyny bez wcześniejszego doświadczenia w laparoskopii wykonywało na trenażerze chirurgicznym serię zadań – raz przy dźwiękach wybranej przez siebie muzyki, a raz bez niej. Za pomocą narzędzi laparoskopowych przenosili niewielkie elementy w wyznaczone miejsca, a specjalny system analizował czas wykonania zadania, długość toru przemieszczania narzędzi oraz płynność ruchów. Okazało się, że podczas słuchania ulubionej muzyki studenci wykonywali zadania średnio o około 5 procent szybciej, a droga pokonywana przez narzędzia była o ponad 6 procent krótsza. Jednocześnie odczuwali mniejsze obciążenie psychiczne podczas wykonywania zadania.

W marcu 2020 roku Daisy Fancourt wraz ze współpracownikami z University College London rozpoczęła zakrojone na wielką skalę badania dotyczące psychologicznych i społecznych skutków pandemii COVID-19. Przez dwa lata ponad 70 tysięcy uczestników przekazało powyżej 1,2 miliona odpowiedzi dotyczących zdrowia psychicznego, samotności, relacji społecznych i codziennych zachowań. Badacze wyodrębnili z tej kohorty blisko 20 tysięcy osób, w przypadku których dysponowali szczegółowymi danymi dotyczącymi aktywności twórczych. Analiza wykazała, że jednostki częściej angażujące się w śpiew, muzykę, taniec, rysowanie, pisanie czy rękodzieło doświadczały mniejszego nasilenia objawów depresji i lęku oraz większej satysfakcji z życia. Co istotne, poprawę dobrostanu obserwowano już przy stosunkowo niewielkim wzroście zaangażowania w aktywności twórcze. Wyniki te wskazują, że sztuka nie była jedynie sposobem spędzania czasu podczas lockdownów, lecz stała się dla wielu ludzi spontaniczną strategią radzenia sobie z przewlekłym stresem i społeczną izolacją.

We współczesnej medycynie do najwyżej cenionych metod badawczych należą metaanalizy. Zamiast opierać się na wynikach pojedynczego eksperymentu, łączą dane z wielu niezależnych badań, pozwalając sprawdzić, czy obserwowany efekt powtarza się w różnych grupach i warunkach. Jedna z takich analiz objęła 16 randomizowanych badań klinicznych przeprowadzonych w grupie 964 wcześniaków oraz 266 rodziców przebywających na oddziałach intensywnej terapii noworodka. W badaniach wykorzystywano różne formy kontaktu z muzyką – między innymi słuchanie kołysanek i spokojnych melodii oraz śpiewanie dzieciom na żywo. Naukowcy sprawdzali, czy wpływa to na funkcjonowanie organizmu wcześniaków (mierzyli między innymi częstość oddechów, tętno i saturację krwi) oraz na samopoczucie ich rodziców. Wyniki pokazały, że kontakt z muzyką wiązał się z obniżeniem częstości oddechów u wcześniaków, co może wskazywać na większą stabilność fizjologiczną. Jednocześnie u matek odnotowano wyraźne zmniejszenie poziomu lęku. To jeden z przykładów dowodzących, że działanie sztuki można obserwować jednocześnie u dziecka i u rodzica oraz jest ono zauważalne nie tylko w ich samopoczuciu, lecz także w obiektywnych pomiarach fizjologicznych.

Ważnym krokiem w badaniach nad wpływem sztuki na zdrowie, dobrostan i zachowanie człowieka niewątpliwie stało się opracowanie metody *impact thinking*. Powstała ona pod kierownictwem Susan Magsamen, dyrektorki International Arts + Mind Lab przy Johns Hopkins University, we współpracy z interdyscyplinarnym zespołem blisko 30 specjalistów.

Punktem wyjścia była obserwacja, że badań potwierdzających korzystny wpływ sztuki na zdrowie szybko przybywa, jednak są one prowadzone z wykorzystaniem różnych metod, narzędzi pomiarowych i sposobów oceny efektów. Utrudnia to porównywanie wyników oraz przekładanie ich na praktykę kliniczną. Opublikowany w 2023 roku model *impact thinking* porządkuje



standardy projektowania badań – od precyzyjnego zdefiniowania problemu zdrowotnego, poprzez wybór odpowiedniej interwencji artystycznej (na przykład wspólnego śpiewania, tańca, gry na instrumentach, rysowania, malowania, twórczego pisania czy kontaktu ze sztuką w muzeum) i metod pomiaru aż po ocenę skuteczności, możliwości wdrożenia oraz wpływu na zdrowie publiczne. W praktyce oznacza to, że projektując program oparty na danej dziedzinie sztuki, badacze już na początku określają, co chcą zmienić i jak będą to mierzyć.

Jednak to, że potrafimy dziś badać, jak sztuka wpływa na organizm, nie oznacza, że odkryliśmy już wszystkie jej znaczenia. Nauka może opisywać mechanizmy jej działania, nie odbierając jej symbolicznego, egzystencjalnego ani duchowego wymiaru. Nadal możemy dzięki niej doświadczać zachwytu, odkrywać piękno świata, wyrażać to, czego nie umiemy nazwać, i tworzyć sens tam, gdzie wcześniej go brakowało.

Daisy Fancourt we wspomnianej książce *Art Cure* pisze o sztuce jako o zapomnianym piątym filarze naszego dobrostanu, równie ważnym jak sen, kontakt z naturą, ruch i zdrowe odżywianie. Nasuwa się więc pytanie: co by się stało, gdybyśmy zaczęli traktować sztukę podobnie jak pozostałe filary? Nie jako odświętne wydarzenie – wizytę w muzeum, wieczór w teatrze czy koncert, ale jako regularną praktykę wplecioną w codzienność?

Ta myśl stała się punktem wyjścia do stworzenia koncepcji, którą nazwałam mikrodozowaniem sztuki. To świadome wprowadzanie do codziennego życia małych dawek twórczości i doświadczeń estetycznych, bez presji tworzenia dzieł czy rozwijania talentu. Mikrodozowanie sztuki opiera się na czterech filarach: tworzeniu intencjonalnych przestrzeni, czyli świadomym kształtowaniu otoczenia, które oddziałuje na nasze zmysły i samopoczucie; praktykowaniu zachwytu, czyli rozwijaniu uważności na otaczajace nas piękno; codziennej ekspresji twórczej, tworzącej przestrzeń do wyrażania i poznawania siebie; twórczych rytuałach codzienności, czyli wprowadzaniu intencji, wyobraźni i kreatywności w zwykłe czynności. Dzięki temu nasze życie staje się procesem twórczym, który daje więcej sprawczości, radości i poczucia sensu.

W praktyce może to oznaczać uważność na światło, kolory i dźwięki, świadome otaczanie się przedmiotami, które są dla nas ważne, prowadzenie dziennika, śpiewanie pod prysznicem, poranny taniec czy włączenie włoskiej muzyki podczas gotowania carbonary. Nie chodzi o spektakularne doświadczenia, ale o regularny kontakt z tym, co angażuje zmysły, uruchamia wyobraźnię i pozwala nam wyrażać siebie. Podobnie jak jeden zdrowy posiłek czy trening nie decyduje o naszym zdrowiu, tak incydentalna wizyta w muzeum nie zmieni naszego życia. Znaczenie ma powtarzalność.



Sponsorem tekstu jest **Fundacja Sztuki Polskiej ING**, która od 26 lat tworzy kolekcję sztuki współczesnej. Więcej na **ingart.pl**

Fundacja Sztuki Polskiej ING

Polska nie ma jeszcze systemowego odpowiednika brytyjskiej „Sztuki na receptę", widać jednak pierwsze sygnały zmian. Najbliżej tego modelu jest udział naszego kraju w międzynarodowym projekcie Arts on Prescription in the Baltic Sea Region (Sztuka na receptę w regionie Morza Bałtyckiego), realizowanym w ramach programu Interreg Region Morza Bałtyckiego. W Szczecinie młodzi ludzie w wieku 16–25 lat, doświadczający między innymi stresu, lęku czy obniżonego nastroju, uczestniczyli w programie obejmującym fotografię, teatr, muzykę, taniec, sztuki plastyczne i twórcze pisanie, którego celem było wspieranie ich dobrostanu psychicznego.

Równolegle pojawiają się mniejsze, oddolne inicjatywy łączące kulturę z ochroną zdrowia. Od 2024 roku Fundacja Mindset prowadzi program Kalejdoskopy – regularne warsztaty twórcze z elementami arteterapii dla dzieci i nastolatków przebywających na zamkniętych oddziałach psychiatrycznych. W samym 2024 roku w zajęciach prowadzonych w Klinice Psychiatrii Wieku Rozwojowego w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego uczestniczyło około 490 młodych pacjentów, a rok później program rozszerzono na Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Sztuka trafia również bezpośrednio na oddziały somatyczne. Fundacja Gajusz organizuje zajęcia artystyczne i muzyczne dla dzieci leczonych onkologicznie. W 2025 roku zrealizowała w szpitalu 360 godzin zajęć artystycznych i 240 godzin z zakresu muzyki, wykorzystując twórczość do wspierania dzieci poddanych długotrwałemu i obciążającemu leczeniu.

Inny kierunek wyznacza Muzeum Pamięci, stworzone przez Fundację Wyspy Pamięci z myślą o osobach żyjących z demencją i ich opiekunach. W muzeach i galeriach uczestnicy programu oglądają dzieła sztuki, rozmawiają o nich, przywołują wspomnienia i podejmują własne działania twórcze. W 2025 roku fundacja szkoliła do takiej pracy edukatorów z 32 instytucji muzealnych w całej Polsce. To wciąż pojedyncze inicjatywy, a nie część systemu ochrony zdrowia, pokazują one jednak rosnące zainteresowanie wykorzystaniem zasobów sztuki i kultury w profilaktyce, terapii i opiece.

Mimo rosnącej liczby badań nad wpływem sztuki na zdrowie wciąż jesteśmy na początku tej drogi. Oczywiście sztuka nie zastąpi psychoterapii, farmakoterapii ani leczenia tam, gdzie są one potrzebne. Coraz więcej badań pokazuje jednak, że może być ich cennym uzupełnieniem. I co równie ważne, jej miejsce nie zaczyna się dopiero tam, gdzie pojawia się choroba. Sztuka może odgrywać istotną rolę znacznie wcześniej – jako element profilaktyki i codziennego dbania o zdrowie psychiczne. Być może więc najważniejsza zmiana, jaka jest dziś przed nami, nie dotyczy samej sztuki, lecz tego, jak o niej myślimy i jak jej doświadczamy.



APTECZKA Kulturalny niezbędnik złożony z najważniejszych książek, reprodukcji obrazów, filmów i płyt, ale też wspomnień o miejscach, formujących doświadczeń. Moich rozmówców i rozmówczynie pytam o to, co przynosi im spokój, napędza do działania i ratuje w momentach kryzysu. Z czego składa się kulturalna apteczka amerykańskiej wokalistki i autorki tekstów piosenek SUZANNE VEGI?

Na scenie z aniołami

SUZANNE VEGA, amerykańska wokalistka, autorka tekstów piosenek i kompozytorka. Laureatka dwóch nagród Grammy, dwóch New York Music Award, MTV Video Music Award i NME Award. Wydała 10 albumów studyjnych, które sprzedały się w ponad 7 milionach egzemplarzy na całym świecie. Jej najnowszy krążek, *Flying with Angels*, ukazał się w 2025 roku. Mieszka i tworzy w Nowym Jorku.

Filarami mojej apteczki są obserwacja świata, wyobraźnia i emocje, które próbuję na różne sposoby przetwarzać. To właśnie z połączenia tych elementów powstają moje piosenki. Wychowywałam się przy dźwiękach folku, jazzu, bossa novy i funku. W wieku 11 lat sama sięgnęłam po gitarę, a po kilku następnych zaczęłam pisać własne utwory.

Jedną z moich pierwszych muz stał się Nowy Jork. Kiedy na przełomie lat 70. i 80. studiowałam literaturę angielską w Barnard College, uwielbiałam w przerwach między wykładami włóczyć się po Manhattanie. Przesiadywałam też wtedy w kawiarniach i pod pretekstem nauki do zajęć przysłuchiwałam się rozmowom ludzi wokół mnie. Pewnego deszczowego poranka właśnie w takich okolicznościach napisałam utwór *Tom's Diner*, który kilka lat później ukazał się jako singiel promujący mój drugi album *Solitude Standing*.

Moją oazą w mieście był zawsze Central Park. Gdy czułam się przytłoczona zgiełkiem nowojorskich ulic, siadałam z książką w Shakespeare Garden. Dzięki temu mogłam choć na chwilę pobyć sama i przenieść się myślami do innego świata. Dziś nie mam już tyle wolnego czasu, co w okresie studiów, dlatego czytanie traktuję przede wszystkim jako formę relaksu podczas wieczornej kąpieli. Sięgam wtedy głównie po książki, które pomagają mi zrozumieć emocje, z którymi akurat się mierzę.

Często wracam do *W trosce o duszę* Thomasa Moore'a [amerykańskiego psychoterapeuty, religioznawcy i autora książek o duchowości i rozwoju osobistym – przyp. red.]. Nie jest to kolejny poradnik zawierający przepis na dobre życie. Moore przybliża znaną już w starożytności filozoficzną koncepcję troski o duszę, kwestionując tym samym współczesną obsesję na punkcie samodoskonalenia. Zamiast zachęcać do tłumienia negatywnych myśli, skłania do ich zrozumienia i zaakceptowania sprzeczności, które rządzą naszym życiem.

Pocieszenie odnajduję też w książkach o astrologii. Są one dla mnie trochę jak prognoza pogody. Nie zakładam, że to, co w nich przeczytam, musi od razu znaleźć odzwierciedlenie w rzeczywistości. Uspokaja mnie jednak myśl, że istnieje coś, co wymyka się spod kontroli ludzkiego umysłu i podważa naszą antropocentryczną postawę wobec świata. Może podświadomie traktuję te lektury jako formę radzenia sobie z bezsilnością – zarówno wobec polityki Donalda Trumpa czy globalnych konfliktów, jak i w obliczu osobistych tragedii.

Moja mama jest w zaawansowanym stadium choroby Parkinsona i wymaga całodobowej opieki. Mój mąż [Paul Mills, były prawnik zajmujący się obroną wolności słowa – przyp. red.] w wyniku powikłań po ciężkim przebiegu COVID-19 stracił zdolność mówienia. Boleśnie zdałam sobie przez to sprawę z kruchości naszego życia. Żeby odnaleźć się w tej nowej codzienności, zrobiłam to, co potrafię najlepiej – zaczęłam pisać piosenki. Tak właśnie powstał mój najnowszy album *Flying with Angels*. Tytułowy utwór to moja odpowiedź na nieustanną niepewność. Nie zawsze możemy dźwigać wszystko na własnych barkach. Czasem potrzebujemy aniołów, które dodadzą nam sił, poprowadzą we właściwym kierunku.

Ja swoje anioły odnalazłam w muzyce. Pierwszym z nich był Leonard Cohen. Już w czasach nastoletnich jego głos i poetyckie teksty przynosiły mi ukojenie, gdy czułam, że jest ze mną naprawdę źle. Słuchając Boba Dylana, zrozumiałam z kolei, czym jest wolność i że w muzyce warto czasem postawić na spontaniczność. Jednak najwięcej zawdzięczam Lou Reedowi. To właśnie po zobaczeniu go na żywo w 1979 roku zaczęłam odkrywać, kim chcę być jako artystka. Od jego śmierci 13 lat temu regularnie wykonuję na koncertach *Walk on the Wild Side*. Gdy staję na scenie, wciąż czuję jego obecność. On i inne anioły mieszkają w mojej apteczce.

Rozmawiał i przełożył Mateusz Roesler



MATEUSZ ROESLER, kulturoznawca, dziennikarz, badacz komunikacji. Absolwent Gender Studies IBL PAN. W „Piśmie" odpowiada za koordynację projektów i współprace strategiczne. Autor podcastu *Trzaski i szmery*. Nawiązał długofalowe partnerstwo z żółwiem Herbertem. Instagram: @mm_roesler.

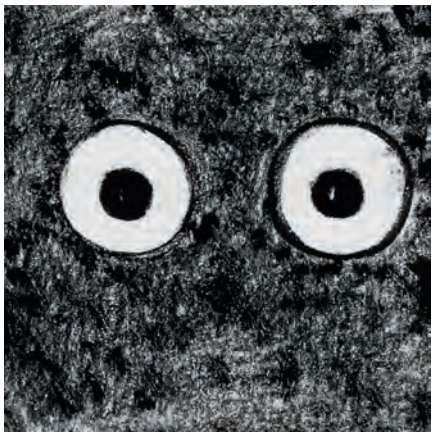
rysunki ANNA GŁĄBICKA-MRÓZ

KOMIKS

Kamień

rysunki KA MOCHI

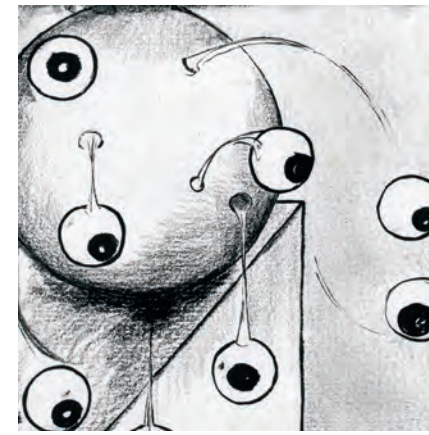


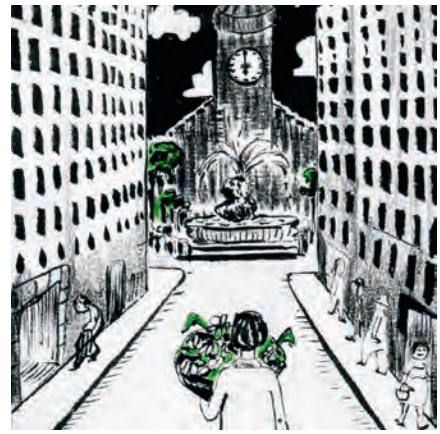




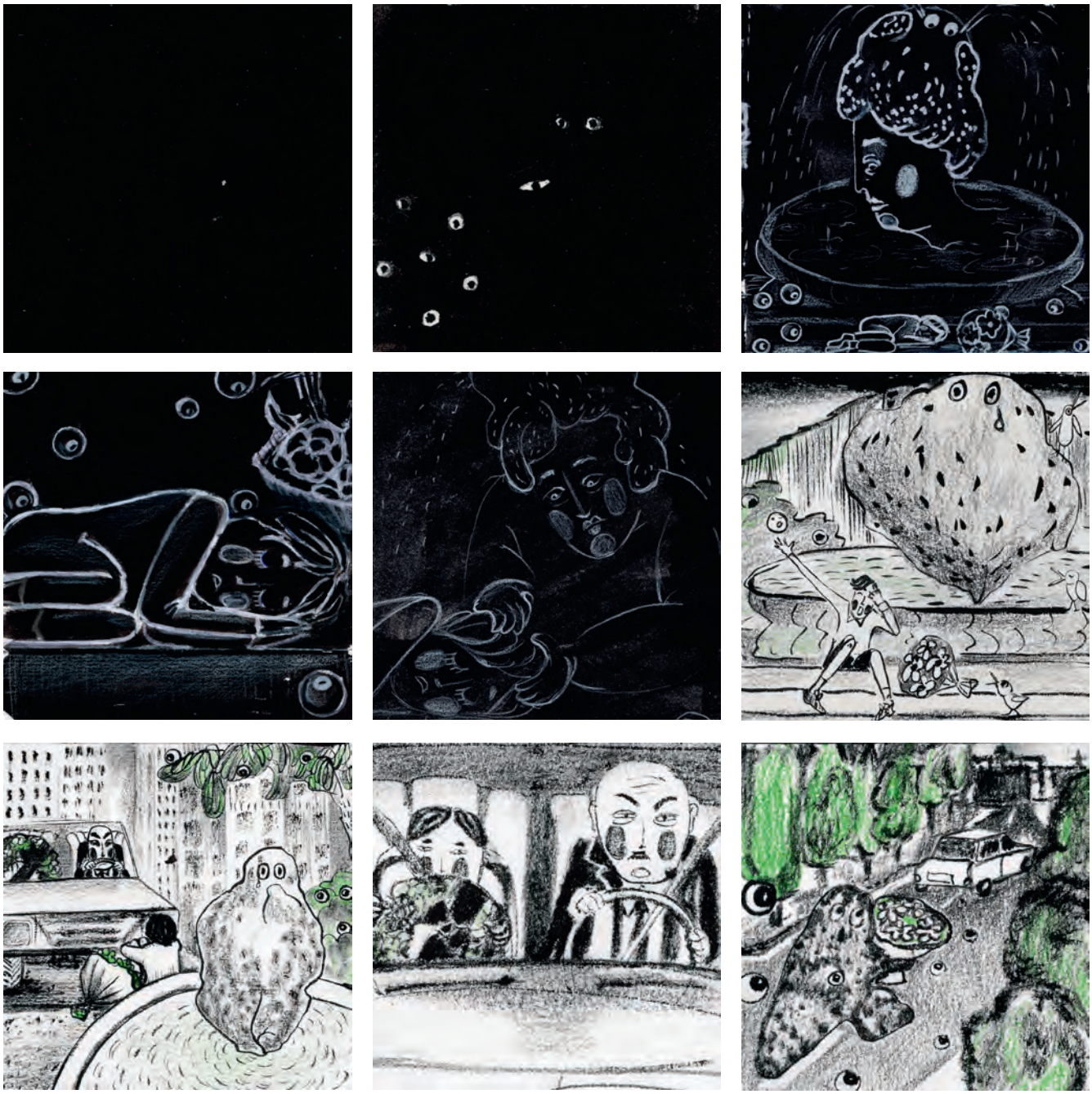





KA MOCHI, ilustratorka, autorka książek: *Dzieci z Hamamatsu* (2020), *Matsuri* (2023) oraz współtwórczyni-ilustratorka *Bartoszewski. Komiks dokumentalny* (2022) wydanego przez Dom Spotkań z Historią. Prowadziła program artystyczny na Uniwersytecie Shizuoka Daigaku Gakuin, a od 2020 roku prowadzi zajęcia z ilustracji na Wydziale Sztuki Nowych Mediów w Polsko-Japońskiej Akademii Technik Komputerowych. Łączy estetykę ukiyo-e ze współczesnym językiem komiksu. Mieszka w Berlinie.











Modlitwy z globalnego świata

tekst ZUZANNA KOWALCZYK

O WPŁYWIE WSCHODNIEJ DUCHOWOŚCI na zachodnią kulturę napisano w ostatnich latach wiele. Ale dlaczego nie zadajemy sobie pytania o to, jak w tym wymiarze Zachód wpłynął na Wschód? I czy to pytanie jest jeszcze w ogóle zasadne?

Przez niemal godzinę na ekranie nie dzieje się w zasadzie nic więcej ponad to: przez ruchliwe ulice Marsylii, w zadziwiająco wolnym tempie, idzie mnich. Nie jest to co prawda zwyczajny spacer, tylko buddyjska praktyka medytacji chodzonej *kinhin*, ale w kontraście do pędzących obok tłumów, przejeżdżających samochodów i wciąż dopraszającego się uwagi miasta powolny marsz wydaje się niemal dziwacznym performansem.

Po godzinie wgapiania się w ten ekscentryczny obrazek w widzu budzi się niewygodne uczucie – wrażenie, że znany nam wszystkim sposób przemieszczania się i życia jest o wiele mniej intuicyjny, właściwy i zsynchronizowany z otoczeniem niż kuriozalnie powolne ruchy, stające się stopniowo celem samym w sobie. Dla takiej osoby jak ja – która zamiast „iść na rower", wciąż woli używać roweru jako środka transportu, użytecznego do udania się gdzieś – pierwszy seans *Wędrówki na Zachód* Ming-lianga Tsai był przeżyciem. Oto film nie opowiedział mi po prostu o „czymś", ale realnie pozwolił mi tego „czegoś" doświadczyć. Zamiast budować narracyjną historię o buddyzmie, przeniósł jedną z jego praktyk na ekran. W miejsce opowieści o duchowości dał widzowi szansę się w nią zanurzyć.

Pamiętam jednak swój pierwszy seans tego filmu nie tylko z tego powodu. W 2014 roku, jeszcze w trakcie studiów, jeździliśmy ze znajomymi z roku z niemal religijną sumiennością na Nowe Horyzonty. Jeśli to nie wasza bajka, musicie wiedzieć, że na festiwalach filmowych spod znaku *slow cinema* – nurtu kina autorskiego, charakteryzującego się szczególnie powolnymi ujęciami i radykalnym uszczupleniem narracji – wybacza się zazwyczaj więcej. Drzemka w kinowym fotelu nie jest uznawana za ujmę, opuszczenie sali w połowie projekcji bywa zrozumiałą strategią obronną, a głośne wzdychanie, połączone z uwewnętrznionym okrzykiem „WTF" – najbardziej naturalną odpowiedzią organizmu. Wszystkich tych stanów doświadcza się wyłącznie po to, by raz na jakiś czas odkryć prawdziwą perełkę – coś, czego nie miałoby się szansy zobaczyć w codziennych okolicznościach, a co okaże się na tyle odjechane, wyjątkowe i poruszające, że być może pozwoli odblokować nowy poziom wrażliwości. Publiczność takich wydarzeń jest zazwyczaj w tym niełatwym procesie wytrenowana. A jednak po tamtym pokazie filmu Ming-lianga Tsai, przerywanym głośnym, niezsynchronizowanym chrapaniem z kilku rzędów za mną i przede mną naraz, ktoś na widok napisów końcowych – widocznie zaskakujących, bo niepoprzedzonych oczekiwaną puentą – powiedział na całą salę: „No, k...a, bez przesady!".

Żeby nie było – doskonale to rozumiem! Poetyka, której uczy się nas jeszcze w szkole, sprowadza się do sekwencji wstęp – rozwinięcie – zakończenie. Gdy film



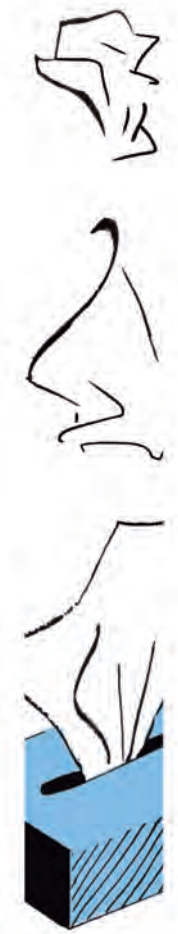
rysunek ULA PALUSIŃSKA

ZUZANNA KOWALCZYK, autorka esejów i podcastów, redaktorka, szefowa projektów wydawniczych, kulturalnych i edukacyjnych, kulturoznawczyni. Obecnie związana z projektami społecznymi Fundacji Nieobojętni. W latach 2019–2026 redaktorka prowadząca, stała eseistka i felietonistka „Pisma".

przez godzinę zdaje się nie wychodzić z tej pierwszej fazy, a przy tym nie oferować dla takiej formy jednoznacznego uzasadnienia, odbiorca ma prawo czuć się skonsternowany. Między innymi dlatego kino eksperymentalne i artystyczne bywa kontrowersyjne. A jednak wychodziłam z tamtego seansu z poczuciem, że nie sposób lepiej opowiedzieć o zderzeniu symbolicznego Wschodu z Zachodem niż właśnie poprzez tak wspaniale dziwaczny kontrast: budynek kina w dużym mieście, w którym widz nie jest już w stanie znieść tej powolności na ekranie i krzyczy z oburzenia. Film, a więc szybkie medium, tym razem niemal pozbawiony akcji. Dwa różne tempa ruchu i czasu – mnicha i miasta – samoistnie zrozumiałe, nagle robią wrażenie zupełnie odmiennych planet tylko dlatego, że współistnieją w jednym kadrze. Tak bardzo pochłonęła mnie wtedy ta poetyka, zdolność obrazu do mówienia własnym językiem bez konieczności literalnego przekładania każdego wniosku na słowa, że właśnie takiemu rodzajowi kina, odczytywanemu bardziej jak sztuka wizualna niż klasycznie rozumiany film, poświęciłam niedługo później swoją magisterkę.

Gdy więc dowiedziałam się, że w tegorocznej edycji Festiwalu Filmów Azjatyckich Pięć Smaków pojawi się sekcja zatytułowana *Poetyki duchowości*, pomyślałam, że wrócę do tamtych refleksji, ciekawa tego, czy przez ostatnią dekadę zdążyły się zmienić. Bo o dziwo zaskoczył mnie już sam powrót do *Wędrówki na Zachód*. Po latach pisania nie tylko o sztukach wizualnych, ale również – o ile nie zwłaszcza – o kapitalizmie i współczesnej kulturze, w tym poppsychologii, kolonializmie czy pułapkach duchowości, podczas seansu w głowie pojawiły mi się zupełnie inne pytania niż 12 lat temu. Choć autorem filmu jest tajwański twórca – co zdawałoby się na wejściu rozbrajać potencjalne obawy o zachodnią tendencję do egzotyzowania Wschodu – to jednak nie sposób nie zadać tu pytania o to, na ile tamta wizja rzeczywiście opowiada o spotkaniu Wschodu z Zachodem, a na ile odzwierciedla raczej spotkanie naszych wyobrażeń na temat tych dwóch światów. I czy te dwa światy jeszcze w ogóle istnieją jako rozdzielne byty? Czy nadal, w obliczu współczesnej globalizacji, są tak różne, jak sobie to opowiadamy, czy też wciąż projektujemy na siebie nawzajem mityczne wizje sprowadzające kulturę inną od naszej do – dziś już wiemy jak bardzo niebezpiecznej – etykiety „orientalności".

O wpływie wschodniej duchowości na zachodnią kulturę i związanej z tym hipokryzji napisano w ostatnich latach tak wiele, że nie sposób nie być już w tym temacie wtórnym. Influencerki palące na Instagramie palo santo w nowych kompletach do jogi, szkolenia z praktykowania uważności we wciąż podnoszących normy korporacjach i odchodzenie od religii na rzecz zsekularyzowanej wizji wschodniej duchowości w wersji *à la* McDonald's [o czym Zuzanna Kowalczyk już pisała, „Pismo" nr 7/2021 – przyp. red.] to dziś już dość oczywista odpowiedź na to, jak zdominowany indywidualizmem Zachód usiłuje (niestety rzadko kiedy skutecznie) powrócić do ciała i czucia, a niekiedy też jakiejś formy transcendencji. Ale dlaczego nie zadajemy sobie pytania o to, czy ta wymiana zachodzi również w drugą stronę? Czy wschodnia duchowość także zmienia się pod wpływem Zachodu? A więc jak głęboko globalizacja przekształca to, co niematerialne? I czy luka w naszym spojrzeniu na ten kawałek rzeczywistości – polegająca na ciągłym koncentrowaniu się na sposobach, w jaki Zachód agreguje i przerabia wschodnie praktyki na własną modłę, ignorując przy tym zmiany zachodzące na samym Wschodzie – nie jest aby rewersem starego problemu, którego tak bardzo chcieliśmy się pozbyć? Zmierzyć się z tymi pytaniami postanowiłam uzbrojona w filmy z tegorocznej edycji Pięciu Smaków.



—

PAMIĘTAM ROZMOWĘ z moim znajomym po tym, gdy wrócił z Tajlandii i oświadczył, że jest tą podróżą trochę rozczarowany. – Było pięknie – opowiadał mi K., pokazując zdjęcia z miejsc, które sama poleciłam mu odwiedzić. – Przyroda, ludzie, jedzenie, ale te buddyjskie świątynie… zupełnie nie są takie, jak je sobie wyobrażałem.

K. zaskoczyła ilość plastiku na ołtarzach, sztucznego złota skapującego z figur, nierzadko przaśny, dość kiczowaty wystrój, tak bardzo nieprzystający do minimalistyczno-ekologicznej wizji „uduchowionego Wschodu", jaką przywiózł ze swojego zachodniego imaginarium. W jego wizji buddyjska świątynia miała uosabiać cechy przypisywane na Zachodzie samemu buddyzmowi – a w szerszym kontekście: w ogóle wschodniej duchowości – a więc „metafizyczną aurę", porzucenie taniego materializmu na rzecz oddania się duchowi czy organiczną współpracę z naturą.

O tym, że Wschód i Zachód w zasadzie nie istnieją, ale stanowią bardziej matrycę dla wyobrażania sobie podstawowej, kulturowej różnicy, pisali już w 1997 roku geograf historyczny Martin W. Lewis oraz historyczka i geografka Kären Wigen w książce *The Myth of Continents: A Critique of Metageography* (*Mit kontynentów. Krytyka metageografii*). Zwracali w niej uwagę na to, że podział na Wschód i Zachód od zawsze był bardziej sposobem porządkowania świata, określonym raczej przez historię i kulturę niż *sensu stricto* geografię, i to zwłaszcza dla Europejczyków, którzy od wieków definiowali siebie w znacznej mierze w opozycji do figury Innego (często: wschodniego sąsiada). O krok dalej w tym kontekście poszedł Edward Said, autor słynnego *Orientalizmu* z 1978 roku, który pisał wprost, że „dzięki Orientowi została zdefiniowana Europa (czy dokładniej Zachód)

jako przeciwwaga jego wizerunku, idei, osobowości i doświadczenia" (przeł. Monika Wyrwas-Wiśniewska). A ponieważ Zachód miał kojarzyć się z tym, co racjonalne, przyziemne i materialne, Wschodowi przypisano między innymi takie cechy, jak tajemniczość, irracjonalność czy skłonność do oddawania się transcendencji.

Od tej wizji do wyobrażenia Wschodu jako głęboko uduchowionego monolitu był już tylko krok. A za nim: zupełnie nowa wizja buddyzmu, filozofii zen, pozareligijnej duchowości czy medytacji, która wyrwała te elementy z pierwotnego kontekstu i poddała zachodniej obróbce – przy użyciu skrajnego indywidualizmu, kapitalizmu i powszechnej psychologizacji – aby następnie zwrócić je w globalnym obiegu na Wschód.

Świetnie opowiada o tym procesie film *The Great Buddha+* (*Wielki Budda+*) w reżyserii Hsin-yao Huanga – historia ochroniarza pracującego w fabryce produkującej gigantyczne posągi Buddy. Nietrudno domyślić się, jak doskonałe tło do refleksji nad zderzeniem kapitalizmu i buddyzmu buduje taka scenografia: rzeźby Buddy powstają w okolicznościach całkowicie przeczących reprezentowanym przez nie wartościom, a jeden z najważniejszych religijnych symboli zostaje ostatecznie wykorzystany do… ukrycia zbrodni. Tajwański reżyser zdaje się mówić wprost, jak bardzo współczesne mechanizmy społeczno-gospodarcze nie tylko są w sprzeczności z tym, co kojarzymy ze „wschodnią duchowością", lecz także wręcz drenują z sensu związane z tą duchowością praktyki. Rytuał staje się tu przykrywką dla hipokryzji, a duchowa praktyka – teatrem, który nie jest w stanie usunąć społecznych nierówności, brutalnych relacji władzy i wszechobecnej przemocy.

Interpretacja ta uderza w zestawieniu z tajskim filmem *I Am with a Monk* Khoma Akadeta z 1984 roku, który można odczytywać jako żartobliwe odwrócenie kina gatunkowego. Oto uciekinier dołącza do wędrującego przez kraj mnicha, który mimo ciągłego natrafiania na przemoc konsekwentnie odmawia angażowania się w walkę. Zaszyty w filmie żart podkreśla fakt, że grający mnicha aktor Sombat Metanee był w latach 80. tajskim Jackiem Chanem – gwiazdą kina akcji, znaną przede wszystkim z widowiskowych scen walki. Wcielony więc w postać, którą nieustannie prowokuje się do brutalnej reakcji – i która tej reakcji nieustannie odmawia – stał się wdzięczną ilustracją dla niesionego przez film przesłania. Myśli, że reagowanie krzywdą na krzywdę jest formą decyzji, a prawdziwe uduchowienie nie polega na wielkich sentencjach, ale na realnym praktykowaniu pokoju. Buddyzm jawi się więc u Khoma Akadeta zarówno jako filozofia kontrastująca z brutalnym światem, jak i uniwersalna odpowiedź na wszechobecną przemoc.

Jeśli potraktować zestawienie tych dwóch filmów, które dzielą ponad trzy dekady, jako obraz zmian dokonanych we wschodniej duchowości pod wpływami z Zachodu, wnioski byłyby brutalne. Tam, gdzie Akadet w 1984 roku pokazuje buddyjski pacyfizm, Huang w roku 2017 konfrontuje nas z wizją buddyzmu jako przykrywki dla przemocy. Akadet opowiada o konsekwencji, Huang przygląda się współczesnej hipokryzji. Ale czy muszę mówić, jak ogromne byłoby to uproszczenie? W końcu cały współczesny świat zmienia się pod wpływem zachodzących globalnie przemian. To nie tylko Zachód zmieniany przez Wschód albo Wschód przeistaczający się pod wpływem Zachodu. To ciągła wymiana i zmiana wynikająca z przeobrażających się okoliczności społecznych niemal wszędzie na świecie.

Fantazja na temat tego, że wschodnia duchowość miałaby pozostać niezmienna, podczas gdy zmienia się niemal wszystko wokół niej, wydaje się równie naiwna, co przekonanie, że uprawianie jogi mogłoby uleczyć kapitalizm. Przywodzi na myśl raczej to, co Edward Said nazywał „pozycyjną wyższością ludzi Zachodu" – zarozumiałym, postkolonialnym podejściem z (często nieuświadomionego) miejsca władzy i dominacji. Narzuca ono niezwykle uproszczony, jednobarwny, a przy tym nieporadny wobec inności obraz każdej kultury, która niesie w sobie coś choć trochę odmiennego. Tak jak zmienia się każde miejsce na świecie, tak samo transformacji ulega różnorodny, złożony z wielu odcieni Wschód – i tak samo zmieniają się obecne na nim formy duchowości.

Coraz rzadziej chcemy już religii jako instytucji, a coraz częściej jako filozofii i praktyki dającej pokrzepienie i wskazówki w trudnych czasach.

—

WSPÓŁCZESNA DUCHOWOŚĆ, zwłaszcza w postaci religijnej, a więc zinstytucjonalizowanej, nie tyle zanika, ile raczej przesuwa się w społecznym krajobrazie. Tak przynajmniej twierdził już w 1994 roku kanadyjski profesor religioznawstwa i socjologii religii Peter Beyer w książce *Religion and Globalization* (*Religia i globalizacja*), pokazując, że w obliczu globalizacji nie można mówić po prostu o sekularyzacji, ponieważ religia nadal odgrywa istotną społeczną rolę – choć jest to już funkcja z innego porządku niż ten tradycyjny. Religia zdaniem Beyera stopniowo przestaje być systemem, który ma mówić człowiekowi, jak ten powinien żyć i budować wspólnotę, a coraz bardziej zaczyna funkcjonować jako zasób symboli i praktyk, które mają przynosić potencjał do radzenia sobie z problemami współczesnego świata. Coraz rzadziej chcemy już religii jako instytucji, a coraz częściej pragniemy jej jako filozofii i praktyki dającej pokrzepienie i wskazówki w trudnych czasach. Oparcie, a nawet zbawienie, ma nie przychodzić już jednak z zewnątrz, ale przede wszystkim ze środka.

Nic dziwnego więc, że coraz częściej rozmawiamy o zen jako praktyce ciała, medytacji w perspektywie psychologii, duchowości jako potencjale terapeutycznym

czy religijnych wyobrażeniach związanych ze śmiercią przez pryzmat takich pojęć, jak pamięć czy trauma. To nie tyle zderzenie Wschodu i Zachodu, ile wzajemna wymiana, tworząca nowy, zglobalizowany język do opisu współczesnych strategii radzenia sobie w życiu.

Doskonale pokazuje to film *Masayume* japońskiej tancerki i artystki wizualnej Nao Yoshigai, która w swoim reżyserskim debiucie kieruje kamerę na samą siebie, konfrontującą się ze stratą matki. Z refleksji na temat tęsknoty i przemijania, dla których religia od zawsze próbowała znaleźć odpowiedzi, w artystycznej wizji Yoshigai – przypominającej bardziej wizualny esej niż klasyczne kino – przebija przede wszystkim właśnie to, jak bardzo wschodnia duchowość zmieniła się w ostatnich dekadach pod wpływem globalizmu. Artystka szuka ukojenia dla swojej straty w buddyzmie, ale jej opowieść jest zakorzeniona w ściśle osobistej perspektywie. To zen przefiltrowany przez skrajnie indywidualne przeżywanie własnego ciała i psychiki, osadzony w ściśle współczesnych kategoriach i sposobach patrzenia na rzeczywistość. Yoshigai w pewnym sensie odrzuca religijny aspekt buddyjskiej praktyki. Koncentruje się na własnym, bezpośrednim doświadczeniu – szukaniu ukojenia w oddechu, zanurzeniu się w ciało, próbie zrozumienia swoich emocji, uważnym przeżywaniu codzienności. Duchowość w tym ujęciu ma mieć wymiar bardziej terapeutyczny niż metafizyczny. Ma łączyć ze światem, a nie odrywać od niego.

Ciekawie o tym przesunięciu pisał choćby religioznawca David L. McMahan w książce *The Making of Buddhist Modernism* (*Powstanie buddyjskiego modernizmu*), pokazując zmiany, jakim w ostatnich dekadach został poddany buddyzm. Zdaniem badacza ze wschodniego systemu filozoficzno-religijnego w dużej mierze usunięto – lub zmarginalizowano w nim – to, co nie przystaje do nowoczesnego sposobu myślenia pod wpływem trzech głównych procesów: odejścia od tradycji (*detraditionalization*), odmitologizowania religii (*demythologization*) oraz psychologizacji związanych z nią praktyk (*psychologization*). W nowej, zmodernizowanej wersji buddyzmu osobiste doświadczenie przewyższa więc tradycyjny autorytet nauczyciela czy wspólnoty, a sama praktyka staje się bardziej sprywatyzowana niż osadzona, jak niegdyś, w ramach określonej instytucji. Zmieniają się też funkcja i interpretacja choćby obecnej w buddyzmie medytacji – dziś, jak przekonuje McMahan, praktyka ta staje się bardziej metodą samopoznania i pracy z własnym umysłem aniżeli formą zakorzenioną, jak kiedyś, przede wszystkim w religii.

Wszystko to prowadzi do miejsca, w którym duchowość i religijność zaczynają przypominać diagram Venna – zachowując część wspólną, mają również swoje oddzielne wcielenia. Komentarz do tej zachodzącej dziś hybrydyzacji można odnaleźć poniekąd w południowokoreańskim horrorze *Lament* w reżyserii Hong-jina Na, który opowiada o spotkaniu różnych porządków – szamanizmu, współczesnej medycyny i nauki oraz chrześcijaństwa – nie przypisując żadnemu z nich ostatecznego monopolu na prawdę.

W niewielkiej wiosce zaczynają dziać się makabryczne rzeczy – dochodzi do serii brutalnych zabójstw popełnianych pod wpływem tajemniczej choroby. Lokalni mieszkańcy zaczynają wiązać początek dramatycznych wypadków z przybyciem w ich okolice nieznajomego Japończyka. Reżyser ewidentnie puszcza oko do niełatwej koreańsko-japońskiej historii, obciążonej pamięcią kolonializmu i przemocy, choć można tu dostrzec też całkiem uniwersalny mechanizm strachu przed obcym. Strachu, który okazuje się zasadny, choć do końca nie wiadomo, czym jest tu ucieleśnione zło. Demonem? Chrześcijańskim diabłem? Uosobieniem realnej choroby? Czy może metaforą zewnętrznego najeźdźcy?

W zderzeniu różnych systemów wierzeń – koreańskiego szamanizmu, zachodniego chrześcijaństwa i próby racjonalnego wyjaśnienia tragicznych zdarzeń – żaden nie wygrywa, choć każdy proponuje inny sposób poznawania świata i docierania do prawdy. Tym samym *Lament* można czytać jako ilustrację procesu, w którym tradycyjne systemy religijne nadal próbują objaśniać świat mimo funkcjonowania w zupełnie nowych okolicznościach. Współistnieją z nowoczesnymi instytucjami i konkurencyjnymi systemami wiedzy, w których to, co wyjęte z materialnego porządku, z góry staje na przegranej pozycji. Hong-jin Na stawia pytanie o to, co dzieje się z religią w dzisiejszym społeczeństwie, w którym religijne symbole nadal są obecne, ale człowiek traci pewność, jak je interpretować. Nowoczesność nie wyeliminowała w tym ujęciu religijnego rozumienia świata, ale raczej wzmocniła napięcie między różnymi sposobami jego wyjaśniania. I co ciekawe, jednym z nich, zadziwiająco bliskim religijności, okazuje się współcześnie technologia.

Nowoczesność nie wyeliminowała religijnego rozumienia świata, ale raczej wzmocniła napięcie między różnymi sposobami jego wyjaśniania.

—

O tym, że nowoczesne myślenie o rozwoju technologicznym przypomina niemal religijną doktrynę, pisał już w 1997 roku David F. Noble. Jego książka *Religia Techniki. Boskość człowieka i duch wynalazczości* była jednym z pierwszych głosów wskazujących podobieństwa pomiędzy społecznym oddziaływaniem religii i technologii jako systemów zmuszających człowieka do stawiania sobie najbardziej fundamentalnych pytań o własne istnienie. Zdaniem Noble'a technologia nie zastępuje co prawda religii, ale coraz częściej przejmuje przypisane jej obietnice transcendencji – na przykład związane z pragnieniem pokonania śmierci, przekroczenia

ludzkich ograniczeń czy stworzenia nowej formy istnienia. A dziś z pewnością można by dodać, że przejmuje również przypisaną jej niegdyś polityczną władzę.

Tamte intuicje, liczące już niemal 30 lat, teraz jedynie wydają się jeszcze bardziej zasadne. To w kontekście rozwoju sztucznej inteligencji, technologii wydłużających życie czy hybrydyzacji ludzi i maszyn stawiamy sobie obecnie najczęściej pytania o to, kim jest człowiek, czym jest ludzka świadomość oraz czy można ją poszerzyć o nowe wymiary. Rozważania kiedyś zarezerwowane dla obszaru metafizyki coraz częściej wiążą się z opisem zmian technologicznych, a wiara w rozwój nowych technologii – dokładniej zaś w to, co może nam on zapewnić – nierzadko przypomina wiarę na wzór wierzeń religijnych.

Nawiązuje do tego dziennikarka technologiczna Sylwia Czubkowska już w tytule swojej książki *Bógtechy. Jak wielkie firmy technologiczne przejmują władzę nad Polską i światem*, którą celowo otwiera trawestacją *Biblii*: „Na początku było słowo. Innowacja. Albo postęp. A może rozwój. Zależy, kogo spytać. Ale na pewno było to słowo niosące ze sobą nadzieję, wizję zmiany, dreszcz emocji przed tym, co nas czeka. A czekać miało coś nadzwyczajnego. Coś, co przewróci zastany, nudny porządek. Da nam latające samochody. Albo roboty do wszystkiego. A może wycieczki w kosmos, podbój Marsa, jedzenie w tabletkach, superkomputery, które odpowiedzą na każde pytanie, rozwiążą każdy problem. Długowieczność w dożywotnim zdrowiu".

Fragment ten przypomniał mi się po seansie filmu *Transcending Dimensions* (*Przekraczając wymiary*) japońskiego reżysera Toshiakiego Toyody, w którym – jak czytam w opisie najlepiej podsumowującym tę szaloną fabułę – „bohaterowie poruszają się po terytorium, gdzie granice między realnym a fantastycznym ulegają zatarciu, gdzie szept szamana miesza się z głosem sztucznej inteligencji, a od wieków odprawiane rytuały przenikają się z cyframi algorytmów". *Transcending Dimensions* to w istocie ekscentryczna hybryda łącząca *science fiction* z kinem akcji i bardzo aktualnymi refleksjami nad współczesną duchowością. Na pierwszy plan wysuwa się pytanie o to, co może pozwolić nam przekroczyć własne ograniczenia: religia czy technologia. Odpowiedź pozostaje rozmyta, choć mechanizm stojący za oboma systemami wierzeń wydaje się w zasadzie tożsamy. Tam, gdzie religia przekonuje, że człowiek musi zaufać czemuś, czego nie może zobaczyć, tam technologia przyszłości zdaje się mówić, że człowiek powinien uwierzyć w coś, czego ta nie potrafi jeszcze zapewnić. I w obu przypadkach problematycznym punktem styku wydają się autorytety – bardziej przypominające guru niż dawnych mistrzów.

Przeciwstawianie religii nauce wydaje się w tym ujęciu czymś co najmniej nieaktualnym. Dzisiejsza technologia tak silnie wkroczyła bowiem w sferę powiązaną z duchowością i zaszytymi w niej obietnicami, że nie sposób widzieć tu twardej opozycji. A przynajmniej nie tak wyraźnie, jak przedstawiał to Hong-jin Na w filmie *Lament*. To zresztą kolejny dowód na to, że nie sposób patrzeć już na duchowość w prostej opozycji Wschodu i Zachodu – technologia zmienia nasz sposób funkcjonowania w świecie na niemal wszystkich szerokościach geograficznych. Konsultowanie życiowych bolączek z ChatemGPT wydaje się w jakimś sensie nowym wcieleniem starego konfesjonału, a konfesjonał coraz częściej przejmuje funkcje terapeutyczne. W tej nowej, hybrydycznej rzeczywistości technologia i religia zaczynają mówić o tym samym: pragnieniu przekroczenia ludzkich granic i sięgnięciu po coś dalej, czego – być może jeszcze – nie widzimy. Ale czego bez dwóch zdań, od zarania dziejów, nieustannie pragniemy.



—

WRACAM W GŁOWIE do *Wędrówki na Zachód*. Kroczący przez Marsylię mnich zmierza z dala od Wschodu, choć w jakimś sensie zdaje się nie mieć znaczenia, dokąd idzie. W jego marszu chodzi o sam marsz. Jeśli jednak widzieć w tym obrazku Wschód przychodzący na Zachód ze swoją praktyką, trudno nie zauważyć, że zmienia ją świat, do którego przychodzi. Globalny obieg tworzy coś, czego nie da się już przypisać ani Wschodowi, ani Zachodowi. To nowy język i nowy zestaw praktyk, który w zakresie duchowości tworzy nieuchronną hybrydę.

Być może największym paradoksem globalizacji nie jest więc to, że Zachód skolonizował duchowość Wschodu, ale to, że kiedy tradycyjne religie zaczęły tracić monopol na odpowiadanie na pytania o sens życia, ich praktyki wracają do nas pod innymi nazwami, takimi jak uważność, *wellbeing*, medytacja czy praca z traumą. Nowe pojęcia, osadzone w nowej rzeczywistości, stają się jednak matrycą dla tych samych odwiecznych pytań o miejsce człowieka w świecie i jego zdolność do przekraczania własnych ograniczeń. Zmienia się tylko ich forma. No i może adresat.

Sponsorem tekstu jest 20. Festiwal Filmowy Pięć Smaków, który odbędzie się w Warszawie 10–17 listopada 2026 roku w Kinie Muranów, Kinotece oraz Kinomuzeum. Odsłona online potrwa do 6 grudnia. Więcej informacji, pełny program, karnety i bilety na: **piecsmakow.pl**.



zdjęcie JAN BAČYNSJKYJ

Święta Mama

JAN BAČYNSJKYJ

płaskorzeźba, 2022

Kolekcja Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie. Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego w ramach zadania Rozwój Kolekcji Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie 2025.

ZOFIA PŁOSKA-CZARTORYSKA, historyczka sztuki, kuratorka. Autorka audycji *Sztuka mniej obca* o sztuce zagranicznej w Programie 2 Polskiego Radia oraz audioserialu *Wszystko już było*, wyróżnionego w konkursie Podcast Roku 2025. Kuratorka takich wystaw jak *Po co wojny są na świecie. Sztuka współczesnych outsiderów* (MSN) i *Nie jestem już psem* (Muzeum Śląskie w Katowicach).

—

Od egipskich faraonów po szlachciców na rubieżach Europy fundatorzy budynków, obrazów, rzeźb czy map mieli nieodpartą potrzebę zaznaczenia swojego związku z tymi dziełami poprzez inskrypcję lub symbol – na przykład herb. Od XVI wieku kartuszami zaczęto nazywać płaskorzeźby lub dwuwymiarowe wizerunki tablic w formie zwoju papieru lub ozdobnej tarczy, na których umieszczane były tego rodzaju podpisy. Słowo jest o tyle zaskakujące, że w języku francuskim jego podstawowe znaczenie to „nabój". Skąd ta militarna konotacja? *Cartouche* pochodzi od włoskiego *cartuccio* oznaczającego papierowy rulon. Od końca XIV do XIX wieku nabojami do ręcznej broni palnej były właśnie papierowe zwitki z prochem i kulą, dlatego oba przedmioty mające formę papierowego zwoju dzieliły tę samą nazwę. Do spotkania dwóch znaczeń słowa doszło w czasie egipskiej kampanii Napoleona Bonaparte. To wtedy zaczęto określać mianem kartuszy także owalne obramowania hieroglifów zawierające imiona faraonów. Legenda głosi, że nazwy tej używali francuscy żołnierze, którym pionowy, zaoblony kształt przypominał papierowe naboje. Znacznie bardziej prawdopodobne wydaje się, że pochodzi ona od archeologów włączonych przez późniejszego cesarza do wyprawy, by nadać militarnej inwazji charakter misji naukowej. Niemniej od tego momentu bojowa nazwa jeszcze ściślej skleiła się z formą eleganckiego ornamentu.

W przejmujący sposób nowożytne kartusze wplata we współczesny dyskurs o wojnie pochodzący ze Lwowa ukraiński artysta Jan Bačynsjkyj (rocznik 1991). W 2022 roku, po inwazji Rosji na Ukrainę, wyjechał z kraju z jedną walizką w ręku i przez ponad dwa lata prowadził nomadyczny tryb życia, pracując w ramach rezydencji artystycznych w różnych miastach Europy. Ciepłe rzeczy, zabrane w czasie zimowej ucieczki, stały się niepotrzebnym balastem, kiedy przyszło lato. Były jednak jednym z niewielu materialnych łączników z domem i życiem sprzed wybuchu pełnoskalowej wojny. W ubraniach, których musiał, a nie chciał się pozbyć, Bačynsjkyj zobaczył nowy materiał dla swojej sztuki. Zaczął tworzyć z nich kolorowe tekstylne płaskorzeźby przedstawiające postaci na poły bajkowe, na poły potworne, przywodzące na myśl folklor ukraiński i przedstawienia religijne. Totemiczne patchworki z odzieży, ozdób i innych znalezionych przedmiotów pozwoliły artyście stworzyć atrakcyjny wizualnie język sztuki, by wyrazić to, „czym nie da się podzielić. Nie da się zrozumieć straty, jeśli jej nie doświadczysz". Ten i inne krótkie teksty Bačynsjkyj umieszcza obok płaskorzeźb na tabliczkach przywodzących na myśl właśnie barokowe kartusze. I to one okazują się najważniejsze. Barwne postaci – jak mówi sam twórca – są pewnym trikiem, byśmy uwiedzeni ich powabem zostali wciągnięci w lekturę szczerego do bólu, osobistego dziennika czasu wojny.

Napisy na kartuszach są emocjonalne, a zarazem radykalnie polityczne. Dotyczą ambiwalentnego doświadczenia uchodźstwa, przeżywania wojny z geograficznego dystansu i pozycji artysty reprezentującego na Zachodzie naród walczący o przetrwanie. „Gdyby nie wojna, nie miałbym teraz tylu wystaw. A świat zachodni nie zdałby sobie sprawy, że tak wielu klasyków było Ukraińcami, a nie Rosjanami. To dobrze, ale nie za taką cenę"; „Wyglądam przez okno i widzę tętniące życie. Patrzę w głąb siebie i widzę moich martwych przyjaciół, zgwałcone dzieci i tysiące hektarów zniszczonych ekosystemów"; „Zawsze nienawidziłem armii, a teraz wstyd mi, że nie jestem tam z innymi queerami, artystami i moimi przyjaciółmi" – to niektóre z nich.

W 2024 roku w szczecińskiej Trafostacji Sztuki odbyła się wystawa prac z tego cyklu zatytułowana *Uprzywilejowany uchodźca*. Dwuznaczność tytułu wybrzmiewa jeszcze mocniej dziś, gdy przez Polskę przelewa się antyukraińska fala. Bačynsjkyj zdaje sobie sprawę, że jako artysta jest w lepszej sytuacji niż większość Ukraińców, mogąc korzystać ze wzmożenia moralnego i chwilowego zainteresowania sztuką jego narodu w zachodnich instytucjach kultury, a także z solidarności ukraińskiej diaspory artystycznej. Mając świadomość, że występuje jako „dyplomata kulturalny" dla sprawy ukraińskiej, nie unika drażliwych kwestii związanych z odbiorem wojny i uchodźców wojennych na zachodzie Europy. „Znużyła was nasza wojna – czytamy na jednym ze zwojów – ale to nie powstrzymuje ich przed dalszym zabijaniem nas".

W kolekcji MSN znalazły się cztery prace: *Święta Mama*, *Matka Kali*, *Duch Babci* i *Rodząca*. Tekst towarzyszący *Rodzącej* brzmi: „Teraz rodzi się nowa Ukraina. Mam nadzieję, że po zwycięstwie przyjedziecie do nas i zechcecie zostać".

MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE

Wiele innych prac można zobaczyć w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie, m.in. na wystawach *Jesteś w sercu zmian. Surrealizm i antyfaszyzm* i *Rzeźba po stabilności.*

Ta, która opowiada

tekst JOANNA BATOR

—

Odrywam się od ziemi. Lecę, turlam się po miękkich chmurkach, nurkuję w błękit daleko, coraz dalej od wszystkiego, co znam. Ryba poczuła to całą swoją istotą, każdym gramem ze stu pięćdziesięciu sześciu kilogramów materii organicznej i pneumatycznej. Jestem wolna, lekka, zostawiam ten badziew i brud, bulgot i ból, burczenie, wchłanianie i wydalanie. Pa, pa, moje cielsko, *good bye* flaki i duszny lęku o poranku, lecę, turlam się, nurkuję, a wokół mnie ławica małych srebrzystych stworzeń. Są gibkie i silne, wkręcają się we mnie, nie we mnie i rozbłyskują pod skórą pokrytą łuskami, przemieszczają się jak tęczowe wiry. Jestem jak one, przemieniona, chlastam ogonem, kołyszę piersiami pięknymi jak u modelki plus size, wzbudzając pieniste tsunami. Nawet jeśli wrócę do siebie, do tej ciężkiej, poturbowanej, wielkiej Ryby z kiszkami pełnymi gazów, z głupim naiwnym łbem, z dupą jak zajezdnia tramwajowa i duszą przypominającą balonik stratowany przez nieczuły tłum, nie będę już taka sama.

Zacznę od Ryby, bo to ja decyduję, gdzie jest początek, i opowiem o pewnym ważnym doświadczeniu za nią, bo w jej stanie raczej by się to nie udało, zresztą po to tu jestem. Ta potężna dziewczyna nigdy wcześniej nie doświadczyła niczego podobnego, bo chociaż doznawała uniesień i upadała, nie znała takiego całościowego odlotu, podczas którego jej ciałodusza zostałaby wstrząśnięta i zmieszana.

Są takie przygody w życiu, które pulsują w pamięci jak wieloramienne żywe gwiazdy, bo zbiegają się w nich wszystkie istotne rzeczy i nagle widzi się wzór, ożywczą jasność symetrycznych promieni. Jak logo jakiejś porąbanej sekty, bystrze pomyślała Ryba, mrugając swoimi krótkowzrocznymi, przekrwionymi oczami. Kiedy usłyszała opowieść o rybaku Tarō z Urashimy, zrozumiała, że mówi ona o jej życiu, choć nie wiedziała, skąd czerpie tę pewność, skoro japońskiej bajce brakowało jednoznacznego morału czy nauki.

Tak naprawdę Eleonora Rybczyńska nie słyszała do tej pory bardziej pokręconej historii, a na domiar wszystkiego w tak osobliwych okolicznościach. Totalnie pojebane, ale wciąga, to była wówczas jej jedyna w miarę przytomna myśl, co potwierdza słuszność mojego założenia, że lepiej ją w tej opowieści trochę wyręczyć. Mogło chodzić o to, że nazywają ją Rybą, i o Bałtyckie Morze, nad którym spotkało ją to wszystko, choć było inne niż to z historii o rybaku, żółwiu, księżniczce i podwodnym Zamku Smoka, do którego drogę pokazują ryboludzie. Ale także o pewien obiekt, będący w istocie podmiotem, goszczący przez chwilę we wrocławskim domu państwa Rybczyńskich i już dający o sobie znać, *hello*, o której to osobliwości dowiecie się w swoim czasie dużo więcej doprawdy przedziwnych rzeczy. A głównie po prostu o to, że biedna Eleonora Rybczyńska, lat prawie dwadzieścia, właśnie po raz pierwszy w życiu zażyła kwas.

Kwas, czyli wyciąg ze sporyszu, naturalnej formy przetrwalnikowej grzyba, bławinki czerwonej, jak obiecywał sprzedający chłopak, przebywający podobnie jak ona w luksusowym ośrodku dla młodych wariatów. Zaczepił ją po śniadaniu na korytarzu, pssst, jak jakiś klaun od Stephena Kinga, najpiękniejszy chłopak wśród pensjonariuszy, więc wbiła się w kąt i przygarbiła, jakby to miało jakoś pomóc. Widziałaś? Ale co? Zatrzęsło! A potem szuuu, jego ramiona wykonały taniec, jakby zagarniał jakąś niewidoczną materię.

Ryba milczała, nabierając podejrzeń, że skończy się to jakąś katastrofą albo co najmniej jej ośmieszeniem. Trzęsienie ziemi w Japonii, wyjaśnił chłopak. I wielkie tsunami!, powtórzył taniec ramion, długich i giętkich jak macki ośmiornicy. Chcesz kwas? Gwałtownie zmienił temat, ale w jego głowie te dwie rzeczy mogły w jakiś sposób się łączyć, bo w ośrodku dla młodych wariatów relacje między ludźmi, emocjami i obiektami były niecodzienne.

Poprzedniego dnia Ryba widziała na przykład atak paniki w obliczu pomidorków



rysunek UTAGAWA HIROSHIGE, Rijksmuseum, domena publiczna

JOANNA BATOR, pisarka, antropolożka kultury i podróżniczka. Za zbiór esejów *Japoński wachlarz* (2004) otrzymała nagrodę im. Beaty Pawlak. Za powieść *Ciemno, prawie noc* (2012) zdobyła Nagrodę Literacką Nike. Pochodzi z Wałbrzycha, najchętniej umieszcza akcję swoich powieści na Dolnym Śląsku. Mieszka w Podkowie Leśnej.

koktajlowych, które podano na śniadanie, a wcześniej wielki powrót psychozy po tym, jak ktoś puścił z telefonu *Numb* Linkin Park. Kwas! Z Holandii, zachęcił ją nakręcony, szalonooki, a ponieważ Ryba, wsparta na kulach, patrzyła na niego z całkowitym brakiem zrozumienia na twarzy, oświecił dziewczynę dłuższą opowieścią. Miał gęste brązowe loki i wydał się Rybie piękny jak anioł, podobny do Adiego, ale nauczona nieprzyjemnym doświadczeniem, które ją tu przywiodło, starała się powściągnąć emocje.

Rozejrzawszy się, jakby zaraz miała ich dopaść policja, choć byli sami w korytarzu pomalowanym na kolor szałwiowej zieleni, mającej koić ich wariackie umysły, pięknowłosy dealer pokazał jej kartonik, na którym widniał jaskrawy smok o głupio rozdziawionej paszczy. Król Smoków! Kupujesz kwadracik i możesz go podzielić na cztery części. Raczej nie bierz od razu całego. Chociaż, chłopak zawiesił na opornej klientce swoje ruchliwe ciemne oczy, szacując wielkość Rybiego ciała, aż poczuła mrowienie w brzuchu. No w sumie jak chcesz. Najwyżej będziesz miała trip życia!

Ale jak to brać?, wtrąciła Ryba odważnie. Dla początkujących pod język. Niektórzy suszą i sprzedają dalej takie wydziamgane kartony, ja pierdolę, ble, zaśmiał się, ale nie ja. Tu masz towar pierwsza klasa. Pod język i czekasz, chociaż można też inaczej, pod powieki, wypalił, a widząc przerażenie Ryby, odchylił skórę nad gałką oczną, ukazując jej intymny, wilgotny rewers. Ryba wzdrygnęła się. To ja chyba pod język, mruknęła. Chłopaki mogą też pod napletek, a dziewczyny to wiadomo, zachichotał.

Niech nie powie cipka ani pizda, ani nic, poprosiła w myślach Ryba, bo ten wiecznie spragniony szczegół anatomii przysparzał jej tylko kłopotów. Musiała połykać wiele prochów na swoje przypadłości, ale nigdy nie używała narkotyków, więc teraz kompletnie nie miała pojęcia, co robi. Jak zawsze chciała tylko akceptacji, choćby jako kupująca dragi. Takie rzeczy robią zwykłe dziewczyny, ewentualnie modelki plus size, czyli takie, które mogą się podobać. Wzięła z ciekawości, z brawury, z nadziei, że coś się wydarzy, ale też z poczucia odpowiedzialności za relację kupna-sprzedaży z tym pięknym chłopakiem, bo jeśli zużyje nabyty towar, będą mogli wszystko powtórzyć od początku.

Świat najpierw zwinął się w sobie jak mimoza wstydliwa, po czym rozprostował się i zakołysał tak, że morze było niebem, a niebo morzem, jedno i drugie pełne wirów, Ryba zaś stała się jednocześnie rybą, ptakiem, wodą, powietrzem i piachem. Nic nie było takie, jak przedtem, bo wszystko tańczyło w wielu przenikających się kręgach, i dziewczyna rozglądała się, mrużąc swoje słabe, a teraz tak wiele dostrzegające oczy.

O, goście idą, coś w niej zapiszczało i odbiło się jej zdrowym śniadaniem, które zagryzła batonikiem pełnym złych tłuszczów. Goście! Gościnie! Ryba dostała czkawki, w jej kiszkach nadymały się balony, jeszcze chwila, a uniosą ją głową w dół, nogami do niebios, rozkraczoną na przyjęcie kosmosu. Na plaży pojawiła się dziewczęca gromadka z kolorami, tyle kolorów, takie jaskrawe, ze świergotem wysokich głosików, z długimi włosami wyskakiwały ze świrującej materii. Najpierw miały odnóża, a po chwili ogony opalizujące jak benzyna w kałuży, i chlast, chlastały nimi, wiły się na brzegu, a fale, z których każda w rozjarzonym umyśle Ryby przypominała tęczową grzywę jednorożca z jakiejś innej historii, szykowały się, by porwać te istotki, rozszarpać na tysiące strzępków migoczących jak chińskie lampki choinkowe, zapalających się i gasnących na spienionych grzywach. O nie, potopią się. Trzeba coś zrobić!

Poczuła w ustach piach, widocznie zaryła twarzą w plażę, a kiedy wypluła twarde drobiny, te uleciały jak zdmuchnięte konfetti. Ryba ruszyła w kierunku istot targanych przez fale, chyba chciała je uratować, a może razem z nimi dać się unicestwić, rozsypać się jak wór świecących kulek, wystrzeliwujących ze wszystkich otworów jej ciała, najmniejsze przez pory skóry, pyk, pyk, szła, ale wydawało jej się, że powietrze to woda, gęsta i liliowa jak gencjana, więc wykonywała ramionami ruchy żabki, uginała kolana, szybko, jak najszybciej, dyszała, jednak stała w miejscu, aż znad wydm nadleciała skłębiona chmura i delikatnie popchnęła ją ku morzu. Ryba potknęła się, ale podźwignęła swoje trudne, duże ciało i wtem stała się nieważka. Nieważka jak ważka, pomyślała, choć nie była pewna, czy to jej myśli, czy to jej głowa. Ważka nieważka płynęła! Leciała! W chmurze seledynowych skrzydełek, kulistych choinkowych lampek, liliowej mgły.

Następne, co pamięta, to te trzy dziewczyny, starsze, niż jej się wydawało, ale młodsze od niej, ich drobne, piękne twarze. Ryba uważała, że ma ryj jak patelnia, pasujący do dupska jak szafa trzydrzwiowa, a one miały buzie, buzie jak pani Bozia, szczupłe, szlachetnie wyrzeźbione, z wyrazistymi kośćmi policzkowymi. Siedziała na piasku otoczona nimi, mokra od stóp do głów, choć marzec, a wszystko zaczynało przybierać normalne kształty sprzed kwasowego tripa, ostatnie lampki choinkowe dopalały się na grzywach fal, jeszcze kilka seledynowych ważek nieważek latało nad piaskiem, coraz bardziej przezroczyste strzępki materii, a sponiewierana Ryba przypomniała sobie, kim jest, i dziwiła się, że te piękne istoty ani nie uciekają z krzykiem, ani się z niej nie naśmiewają. Przeciwnie, umościły się obok, zalśniły. Są tu na międzynarodowym obozie sportowym wodnego tańca artystycznego i każda, dosłownie każda, chciałaby zostać profesjonalną syreną.

Rybie znów odbiło się i aspirujące stworzenia wodne zachichotały, a najśmielsza też beknęła, co jeszcze bardziej je rozbawiło. Ale że jak syreną? Normalnie! Można w ten sposób naprawdę dobrze zarobić na pokazach w akwarium i zawodach, bo syreni taniec podwodny jest konkurencją sportową, a nawet olimpijską. Ryba patrzyła na nie oniemiała. Dziewczynka o długich brązowych włosach tłumaczyła nauczycielskim tonem, to odmiana tańca synchronicznego albo artystycznego. My preferujemy, pre-fe-ru-je-my, powtórzyła z naciskiem, nazwę artystyczny. Wszystkie syreny mają oczywiście długie włosy, jak ja. Włosy jak syrop daktylowy!

Ryba prawie poczuła smak płynnej, mrocznej słodyczy, którą jej ojciec przywiózł kiedyś z wyprawy handlowej do Turcji, i zamlaskała jak niemowlę, ale nikt się z niej nie zaczął nabijać. Chłopcy też by chcieli, ale się boją, dodała daktylowłosa, a czarnula i blondyna jej przytaknęły. Niech się boją! Głupie chujki, zachichotały tak wysoko, że Ryba dostała gęsiej skórki. Opowiedziały jej, że w hotelu mają basen, gdzie ćwiczą

bycie syrenami z instruktorką, także syreną, ale basen to nie to samo co morze, więc wymknęły się przez okno, by porobić sobie zdjęcia na plaży, choć zimno.

Tego się można nauczyć? Bycia syreną? zapytała Ryba, ale jej głos brzmiał dziwnie, jakby miała usta zanurzone do połowy w wodzie. Każda unosząca się z nich bańka powietrza twardniała, nabierała koloru, zaczynała świecić i wirować jak szklista piłeczka. Kwas jeszcze działał, ale kulki znikły, gdy Ryba zamrugała oczami. Chyba teraz dostały się pod jej powieki. Trzeba umieć pływać, nurkować. To wiadomo, ale ogon. Trzeba mieć ogon, a ty nie masz. Nie mam, potwierdziła Ryba i zrobiło jej się przykro, choć jeszcze nie była pewna, co ma, a czego nie po tym wszystkim, czego tu doświadczyła. Gdybyś miała, mogłabyś popłynąć do Pałacu Smoka. Popłynęłybyśmy razem! Potrzebujesz naprawdę dużego ogona dla mega dużej syreny. Mogłabyś płynąć przodem i torować drogę. Wyglądałabyś jak syrena-chłopak, bo masz za krótkie włosy, ale nie gej. Prawda?

Blondynka, która to powiedziała, popatrzyła na czarnowłosą, a ta uśmiechnęła się i zmrużyła oczy. Jeśli tak postanowimy, to tak będzie, uroczyście wydeklamowała trzecia, z włosami jak syrop daktylowy, bo? Bo na moc wszystkich mórz możemy wszystko!, powtórzyły trojgiem ust, a Ryba pomyślała, że nigdy, ale to nigdy nie powiedziała niczego wspólnie z innymi dziewczynkami i raczej się to już nie wydarzy. Wszystko? Zapytała tylko po to, by jeszcze raz usłyszeć ich zaklęcie. Na moc wszystkich mórz! Wszystko!, potwierdziły. Tylko posłuchaj!

Opowieść usłyszana wtedy przez Rybę od małych ryboludzi, które same siebie nazywały bardziej swojsko syrenkami, brzmiała, tak jak przytoczę ją poniżej, na razie tylko pierwszy odcinek, by pobudzić apetyt na ciąg dalszy. Historia Tarō z Urashimy istnieje w wielu wersjach i nie ma jednej właściwej, więc moja może się nieco różnić od tej, którą niektórzy z was gdzieś słyszeli. Na pewno nawet teraz ktoś jeszcze oprócz mnie ją opowiada, a ktoś inny powtarza dziecku albo przyjaciółce, zmieniając to i owo, przykrajając do swojego życia przygody biednego rybaka. Dla równowagi są i tacy, co zapominają o Tarō i żółwiu, bo ich umysły i ciała zamykają się, kurczą. Kiedy ktoś umiera, razem z nim odchodzą niepowtarzalne wersje historii, które stworzył.

Dawno, dawno temu w małej wiosce na brzegu morza żył sobie młodzieniec imieniem Tarō. Jego życie było proste, monotonne i ubogie. Wstawał tuż przed słońcem, mył twarz i ręce, jadł miseczkę ryżu z wodorostami, a potem ruszał na połów malutką łodzią. Czasem udało mu się złapać aż pięć ryb, czasem tylko jedną, a bywało, że Tarō wracał z niczym. Jeśli w jego sieć wpadły cztery srebrne ciałka, wypuszczał wszystkie, bo ta cyfra to zły omen, zwiastun śmierci. Nie do końca rozumiał, dlaczego tak jest, nie umiał pisać ani czytać, jednak wszyscy rybacy w wiosce przestrzegali tej zasady. Za każdą zdobycz Tarō dziękował morzu i przepraszał wszystkie schwytane stworzenia za to, że staną się pokarmem dla ludzi. Sam prawie nigdy nie jadł ryb, ale lubiła je jego matka, a kiedy nie dała rady dokończyć posiłku, żuł twardą skórę, resztki spomiędzy ości, by nic, co dobre, się nie zmarnowało.

Tarō cały czas był zajęty rzeczami, które trzeba zrobić, by przeżyć, i rzadko miał to, co dużo później ludzie zaczęli nazywać czasem dla siebie. Nikt nie pytał Tarō, co lubi robić, a czego nie, bo to były rzeczy oczywiste. Lubiło się w jego wiosce sytość po posiłku, napić się zimnej czystej wody albo poczuć na twarzy pierwsze wiosenne słońce,

wtfejk

Ogólnopolski program edukacji medialnej i przeciwdziałania dezinformacji

Rozwijaj kompetencje jutra. Buduj odporność na dezinformację.

What the FEJK to program, który uczy młodych ludzi jak rozpoznać manipulację, weryfikować źródła i świadomie korzystać z mediów. Łączymy wiedzę z praktyką, wykorzystując film i nowe technologie.

NARODOWE CENTRUM KULTURY FILMOWEJ ŁÓDŹ

3–5 grudnia 2026

Konferencja What the FEJK

Sztuczne obrazy. Prawdziwa odpowiedzialność

W świecie, w którym obrazy można dowolnie generować, modyfikować i pozbawiać kontekstu, coraz ważniejsze staje się pytanie o ich wiarygodność i granice naszego zaufania.

Konferencja What the FEJK łączy perspektywy kultury, mediów, technologii i nauki, by przyjrzeć się kryzysowi zaufania oraz roli instytucji w budowaniu wiarygodnej przestrzeni informacyjnej. To spotkanie o sztucznej inteligencji, odpowiedzialności i przyszłości kultury wizualnej.

Technologia zmienia reguły. Odpowiedzialność pozostaje po naszej stronie.

Weź udział w rozmowie o przyszłości obrazu, wiarygodności mediów i zaufania w cyfrowym świecie.

„W gąszczu wydarzeń poświęconych sztucznej inteligencji, kryzysowi zaufania do wiedzy eksperckiej i powierzaniu maszynom oceny wiarygodności informacji proponujemy nie tyle kolejną debatę o technologiach, ile refleksję nad światem, w którym przyszło nam żyć. Z perspektywy Narodowego Centrum Kultury Filmowej przyjrzymy się historii manipulowania obrazami, współczesnym mediom, które potrafią zarówno budować wspólnoty, jak i je rozbijać."

- Tomasz Poborca, kurator konferencji

Narodowe Centrum Kultury Filmowej w Łodzi

www.wtfejk.pl

PATRONAT HONOROWY:

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Prezydent Miasta Łodzi Hanna Zdanowska

Ministerstwo Cyfryzacji

ŁÓDŹ

PARTNERZY:

TVP

sprawdzamto.pl

DEMAGOG

75 Narodowe Centrum Kultury

morską bryzę, zapach fermentacji w garnku z kapustą lub rzodkwią, zwiastujący smaczny posiłek. Lubiło się, gdy morze było hojne, ryż puszysty, a warzywa w przydomowych ogródkach dorodne, lubiło się bliskość innych ciał, ich ciepło. Było dobrze, gdy trwała równowaga między ogniem, wodą, ziemią i powietrzem, natomiast gdy płonęły chaty, tajfun porywał ich dachy, morze wściekało się, a ziemia drżała, co zdarzało się nadzwyczaj często, było źle.

Tarō czasem marzył o żonie, którą kiedyś znajdzie w Urashimie, ale nie wyobrażał sobie żadnej konkretnej dziewczyny. Były w jego życiu momenty, kiedy zatrzymywał się w codziennym trudzie i patrzył na morze. Myślał o wszystkich żyjących w jego głębi stworzeniach, zaplątanych w sieci i wypuszczonych przez niego z powrotem dziwadełkach bez imienia, ale też o tym, co znajduje się za horyzontem, i wówczas rybak drżał z trwogi, podszytej tęsknotą o smaku soli. Stał na piasku, za plecami miał swoją wioskę, dalej gęsty las i wyspę Honsiu z zamkami i miastami, których nigdy nie pozna, a przed sobą przestwór wody z wielką niewiadomą tam, gdzie stykał się z niebem. W końcu chłopak otrząsał się i wracał do codziennych zajęć, ale przez chwilę jeszcze czuł się nieswój, jakby do jego wnętrza dostało się jedno z bezimiennych ruchliwych stworzeń.

Tego ranka Tarō przyszedł na brzeg później niż zwykle, bo musiał naprawić płot w ogródku, zniszczony przez jakieś leśne zwierzę. Nie miał żalu do mieszkańców lasu. Rozumiał głód, bo sam zaznał go nieraz, ale ta praca była uciążliwa w swej powtarzalności. Na plaży bawili się młodsi od niego chłopcy i już miał zepchnąć łódkę na fale, kiedy jego uwagę przyciągnął jakiś kształt między brązowymi od słońca ramionami i nogami wrzeszczących podrostków. Tarō podszedł i przekonał się, że to wielki żółw, którego dzieci przewróciły na plecy i waliły teraz kijami w żółtawy brzuch, a stworzenie niezdarnie przebierało łapami. Tarō nigdy nie widział tak wielkiego karapaksu. Spod złotobrązowej skorupy wychylał się tylko czubek głowy nieszczęśnika.

Rybaka ogarnęło współczucie i zezłościł się na głupotę chłopaków. A jakby was ktoś tak tłukł kijami po brzuchach? Podobałoby się wam? Wyrwał prowodyrowi kij i się nim zamachnął, a wtedy chłopcy rozpierzchli się w popłochu. Żółw nieśmiało wysunął głowę ze skorupy i popatrzył na Tarō. Jego oczy są jak krople nocnego morza, w którym odbijają się gwiazdy, pomyślał Tarō i zdumiała go ta śmiała metafora. To bardzo piękne, powiedział wtedy żółw ludzkim głosem. Co?!, przestraszył się Tarō. To zdanie o nocnym morzu i moich oczach. Dawno nie słyszałem tak pięknego komplementu. Dziękuję za uratowanie mi życia, dodał żółw.

Oblicze miał spokojne i przecież gdyby mógł, dawno rzuciłby już urok i na tamtych okrutnych chłopaków, i na Tarō, więc może nie był *yōkai*, czyli złym duchem. Nie jestem *yōkai*, żółw znów wypowiedział na głos myśli Tarō. Jestem za to bardzo, naprawdę bardzo wdzięczny za uratowanie mi



życia. Tarō uspokoił się trochę i poczuł się dobrze w przedziwny sposób, inaczej i lepiej nawet niż wtedy, gdy złowił dwanaście tłustych i soczystych ryb. Stworzenie przed nim nie było zwykłym żółwiem, o czym świadczył nie tylko jego ogromny rozmiar i ludzka mowa, lecz także onieśmielające dostojeństwo.

Przewrócę szanownego pana żółwia szanowną skorupą do góry, jeśli szanowny pan żółw pozwoli, powiedział więc Tarō, starając się zabrzmieć jak ktoś, kto ma pewne doświadczenie w kontaktach z wyższymi sferami, a żółw wydał z siebie delikatne, przyjazne parsknięcie. Poproszę, zgodził się. Na raz, dwa, trzy, dodał, a Tarō zaparł bose stopy w piasku i chwycił brzeg skorupy swoimi silnymi dłońmi. Raz, dwa, trzy i żółw opadł na cztery łapy, wzniecając małą piaskową burzę. Dziękuję ci, Tarō, westchnął z ulgą. Szanowny pan żółw zna moje imię! Chłopak stał olśniony pięknem karapaksu, który wyglądał jak lśniące brązowe wyspy pooddzielane nitkami złotego morza i lśnił w słońcu, aż Tarō zapiekły oczy. To były łzy, przez które młody rybak, zawstydzony tym, że płacze, zauważył jakiś ruch w morzu.

Czekają na mnie, wyjaśnił żółw. To *ningyo*, ryboludzie, w których towarzystwie zawsze pływam. Na lądzie są bezbronni i mają powody, by się obawiać was, rybaków. Tarō zwiesił głowę, bo choć sam nigdy nie wyłowił *ningyo*, zdarzało mu się przynosić do chaty istoty, których nazw nie znał, nie mówiły jednak ludzkim głosem. Zaraz się pożegnamy, powiedział żółw, ale mam dla ciebie propozycję. Uniósł głowę i spojrzał swojemu wybawcy w oczy czarnymi kroplami nocnego morza, w którym odbijają się gwiazdy, a chłopak ukląkł przed nim na piasku, by nie uronić ani słowa. Jego serce płonęło.

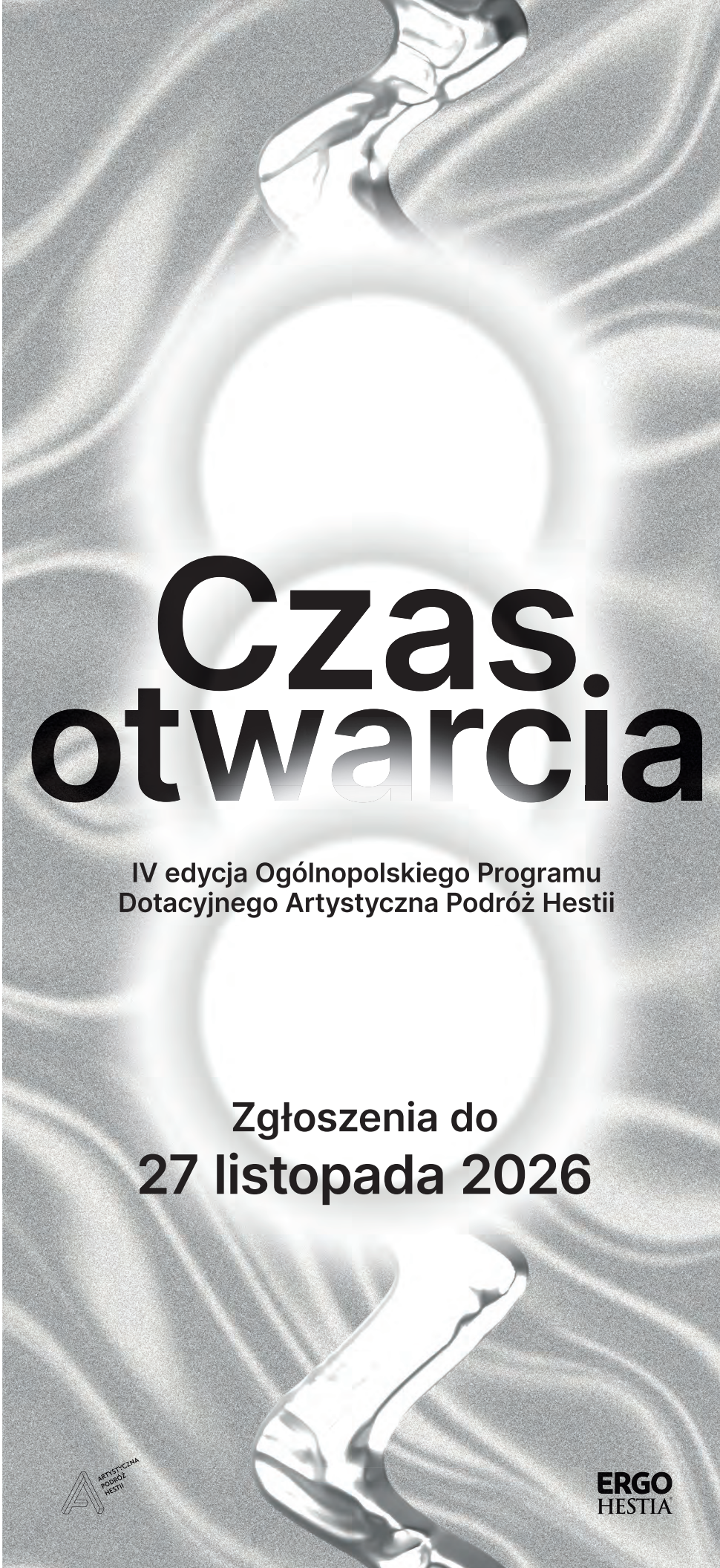
W nagrodę za uratowanie mi życia zapraszam cię do Pałacu Smoka, gdzie mieszkam z wieloma innymi wodnymi stworzeniami. Córka Smoka to księżniczka niezwykłej urody, tak się mówi, ale dodam od siebie, że uroda urodą, ale z Otohime nie będziesz się nudzić i doświadczysz wielu rzeczy, o jakich ci się nawet nie śniło. Czas do namysłu masz do jutra. Pojawię się tu zaraz po zachodzie słońca i będę na ciebie czekał. Wybór zależy od ciebie, dodał żółw i zanurzył się w morzu, gdzie po jego obu stronach wyłoniły się z fal głowy ryboludzi, na zbyt krótko, by Tarō dobrze im się przyjrzał. Zapamiętał jednak ich lśniące ciemne włosy jak wodorosty *hijiki*, a pośród nich sterczące, karminowe ptasie grzebienie. Po chwili morze było puste, fala za falą lizała piasek, obmywała stopy Tarō. Jego serce ciągle biło szybko i nigdy przedtem nie czuł swojego istnienia tak wyraźnie. Nie wiedział jednak, że nie tylko on był świadkiem tej sceny, bo spomiędzy suchych wydmowych traw śledziły wszystko czyjeś bystre oczy.

Było już za późno, by wypłynąć na połów, więc młody rybak wrócił do domu. Jego matka nie była zadowolona z braku ryby na wieczorny posiłek i cicho zrzędziła przy palenisku, ale syn nie słuchał, bo przepełniał go niepokój, z powodu którego nie czuł ani głodu, ani pragnienia. Spotkanie z żółwiem

poruszyło coś nowego w jego jestestwie. Owszem, Tarō lubił czasem wpatrywać się w morze, teraz jednak otworzyła się przed nim możliwość poznania jego głębin. Pomógł żółwiowi w odruchu współczucia i troski, nie spodziewając się zapłaty, ale czy takie czyny nie powinny być nagradzane? Może zasłużył na wizytę w Pałacu Smoka? Tylko gdzie tam jemu, prostemu rybakowi, do takich państwa! Poza tym oczekiwanie zapłaty pomniejsza dobry uczynek i jak Tarō teraz wygląda, jak najniższe ze stworzeń! Położył się, gdy tylko zaszło słońce, ale nie mógł spać i pierwszy raz doświadczył insomnii.

Leżał rozbudzony w gęstniejącej ciemności i słuchał odgłosów chaty. Ogień pod paleniskiem dopalał się i drewniane szczapy wydały ostatnie jęknięcie, matka oddychała ciężko, jakby biegła, choć zawsze utrzymywała, że nic jej się nie śni, a na zewnątrz toczyło się życie lasu i morza, których szum tej nocy nie usypiał Tarō. Co mówił żółw? Będzie spędzał czas z księżniczką? Pływał z ryboludźmi? Jak brzmiało imię pięknej pani, z którą każdy dzień jest przygodą? Otohime, Młoda Księżniczka, wyszeptał Tarō w ciemność chaty. Czy to możliwe, że Pałac Smoka jest tak blisko tego, co znane i zwyczajne? I że on, Tarō, taka marna, niczym się niewyróżniająca istota, ma dar, z którego istnienia nie zdawał sobie sprawy? Może przekroczyć granicę, a nie tylko gapić się na horyzont? Czy to nie dziwne, że wystarczy stanąć w obronie jakiegoś zwierzęcia i dzięki temu zdobyć zaproszenie do Pałacu Smoka? Przecież on, Tarō, nie jest w żaden sposób wyjątkowy.

A może chodzi o to, że każde życie jest jak ta chałupa i las tuż koło niej, przenikający do środka przez szpary w drewnianych ścianach, wysyłający na przeszpiegi muchy, komary, jaszczurki, węże, a raz nawet momongę. Tę malutką latającą wiewiórkę Tarō znalazł zeszłej jesieni otumanioną dymem w kącie za posłaniem i zapamiętał drżenie jej silnego ciałka, gdy bez lęku wyniósł ją między drzewa i poczekał, aż odbije się od jego ręki i odleci. Bądź grzeczny, bo przyjdzie momonga i cię zje, straszyła go matka, bo to nocne stworzenie latające, choć nie jest ptakiem ani owadem, napełniało ludzi trwogą. Opowiadano, że w ciemności nagle



spada na twarz, odbierając rozum, albo gasi pochodnię i zostawia nieszczęśnika samego w ciemności pełnej zębatych i pazurzastych *yōkai*. Ale Tarō słyszał też inną historię i nie wiedział, czy w nią wierzyć, skoro wyszła z ust Takaia, wiejskiego przybłędy uznawanego za głupka. Od razu jednak zapadła w jego duszę i tam poczuł jej prawdziwość. Chłopak nazwał zwierzątko *akkamui* i powiedział Tarō, że jest opiekuńczym bóstwem, które chroni dzieci i śpiewa im kołysanki. Młody rybak od tej pory, słysząc gwa, gwa momongi, odnajdował w ciemności nocy kojącą melodię w nieznanym języku i cieszył się, że to on znalazł zwierzątko, a nie jego matka. Może to wtedy nawiązał kontakt z innym światem? Te myśli były tak trudne i nowe, że Tarō czuł, jakby jego duszę drapały od środka pazury.

Nie przespawszy ani godziny, wstał, gdy tylko ciemność zaczęła szarzeć, i cicho, by nie zbudzić matki, wyszedł do ogrodu. Za jego plecami szumiało morze, przed nim szeptał coś las. Dokończył pracę nad płotem, porządnie wiążąc bambusowe sztachety, by ochronić warzywnik przed nieproszonymi gośćmi, a potem ruszył do łodzi. Nie podjął jeszcze decyzji, tak sądził, chciał tylko wykonać swoje obowiązki, a morze okazało się tego dnia dla niego hojne. Złapał trzy duże ryby i zaniósł je matce, która krzątała się przy ogniu, nie zwracając na niego uwagi, ale zauważył uśmiech na jej twarzy na widok tłustych łososi. Prawie nigdy nie rozmawiali o niczym innym niż jedzenie, jego obecność lub brak, uświadomił sobie Tarō. Poje sobie staruszka do syta, pomyślał, i wtedy ogarnęła go fala zachwytu, lęku i oczekiwania, zrozumiał bowiem, że łososie o mięsie pomarańczowym jak zachodzące słońce były prezentem pożegnalnym.

Nic ze sobą nie zabrał, bo prawie niczego nie posiadał. Spojrzał ostatni raz na matkę, jak zwykle narzekającą na coś przy oprawianiu jednej z ryb do suszenia, i pobiegł na plażę w samej przepasce biodrowej. Morze powitało go wzburzone, szare, niebo zlewało się z nim w jedną groźną materię, a na plaży nie było nikogo oprócz Tarō i paru ptaków. Chłopak po raz kolejny pomyślał, że może to wszystko było tylko ułudą, ale przecież w wiosce już gadali o wielkim żółwiu i plotki dotarły nawet do jego matki, której zamarzyła się zupa żółwiowa, choć nigdy jej nie jadła. Podejrzewał, że rozniósł je Takai, wioskowy sierota i dziwak, którym po śmierci rodziców opiekowali się wszyscy i nikt.

Nie wiadomo, czy jego prawdziwe imię zostało zapomniane, czy może rodzice nadali mu pierwsze lepsze pasujące, bo po urodzeniu ponoć wyglądał jak chudy i długi wiosenny bambus. Takai, czyli wysoki, kręcił się to tu, to tam, szukając czegoś do jedzenia i opowiedzenia. Był wiecznie głodny strawy, co zrozumiałe, ale jego co najmniej równie potężne pragnienie niezwykłości sprawiało, że uchodził za głupka. Nie sposób było przyuczyć Takaia do normalnych męskich zajęć, za to kłapał jęzorem jak stara baba i zawsze pojawiał się tam, gdzie działo się coś wykraczającego poza codzienność. Od wczoraj śledził więc Tarō, rozmyślającego ponuro, że może to był zwyczajny żółw, a całą resztę podpowiedział mu jakiś *yōkai*, zwodząc go i teraz wyśmiewając za plecami. Tarō obejrzał się i wydawało mu się, że trawy na wydmach szeleszczą jak wredne głosiki, ale nie dostrzegł Takaia.

Kiedy zgnębiony Tarō obrócił się znów w stronę morza, zobaczył najpierw skłębioną pianę, a po chwili uniesiony ponad topielą łeb żółwia, który pruł fale, zbliżając się do brzegu szybciej niż jakakolwiek łódź. Przypłynął po niego! I to nie sam, po każdej stronie miał troje ryboludzi. Wydawał się o wiele większy niż poprzedniego dnia, jego skorupa wybłyszczona i złota jak dach w Pałacu Smoka, a przynajmniej tak sobie to Tarō wyobrażał, głowa uniesiona dumnie, mądre oczy wpatrzone w twarz rybaka, krople nocnego morza, w którym odbijają się gwiazdy.

Żółw wyszedł na piasek, a ryboludzie zatrzymali się w wodzie, ich długie ciemne włosy jak wodorosty, pośrodku głowy jaskrawe ptasie grzebienie nastroszone buńczucznie. Usta okrągłe jak kwiaty kamelii, oczy jak kulki utoczone z błyskawicy. Żółw wyszedł na brzeg, a zachęcony zaproszeniem Tarō umościł się na jego skorupie, zdziwiony, że jest tak miła i ciepła. Weszli do morza, a *ningyo* pierwsi zaczęli znikać pod wodą. Najmniejsze z ryboludzi, trzymające się nieco z tyłu, już miało dać nura w fale, gdy nagle obróciło się przez ramię i spojrzało prosto na Takaia leżącego wśród suchych nadmorskich traw. Tą ciekawską morską istotą byłam ja.



Fragment pochodzi z powieści Joanny Bator *Więcej niż jeden świat*, która ukaże się 30 listopada nakładem Wydawnictwa Znak.

RADIO 357

Zobacz co u nas słychać!

357 MUSIC

357 TALK

Koncerty, wywiady z artystami,
sprawy międzynarodowe
i publicystyka.

Subskrybuj, słuchaj, oglądaj



MAGDALENA BIGAJ, twórczyni i prezeska Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. Autorka książki *Wychowanie przy ekranie*. Medioznawczyni, badaczka i działaczka społeczna. Pomysłodawczyni i współautorka Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej. Laureatka Nagrody Korczaka za działania na rzecz praw dziecka w przestrzeni cyfrowej. W listopadzie tego roku „Pismo" wyda jej książkę pt. *Listy z cyfrowego roju*.

Cykl *Listy z cyfrowego roju* sponsoruje **Orange**.

orange™

FELIETON // LISTY Z CYFROWEGO ROJU

O prawie do umierania i wskrzeszających technologiach

tekst MAGDALENA BIGAJ

W grudniu 2026 roku przypada pierwsza rocznica opatentowania przez firmę Meta systemu pozwalającego na podstawie danych o aktywności użytkownika stworzyć jego cyfrową imitację, która publikuje w jego imieniu treści oraz wchodzi w interakcje z innymi użytkownikami. Według firmy system może służyć influencerom, którzy chcą sobie zrobić przerwę od publikowania. W treści patentu znajdujemy jednak informację, że rozwiązanie wykorzystujące konta osób zmarłych może oferować nowe „doświadczanie ich obecności". Biorąc pod uwagę analizy, które pokazują, że w ciągu najbliższych dekad na samym Facebooku suma profili należących do nieboszczyków przekroczy liczbę tych będących własnością żyjących, rodzi się pytanie: czy platformy algorytmiczne szykują dla nas świt cyfrowych trupów?

Wspomniane prognozy przedstawili pod koniec ubiegłej dekady pracujący na Uniwersytecie Oxfordzkim – w Oxford Internet Institute – Carl J. Öhman i David Watson. W artykule *Are the Dead Taking Over Facebook: A Big Data Approach to the Future of Death Online* (*Czy zmarli przejmą Facebooka? Analiza big data przyszłości śmierci w internecie*) przedstawiają kilka scenariuszy rozwoju platformy i wyliczają momenty, kiedy skumulowana liczba profili zmarłych użytkowników przewyższy liczbę kont tych, którzy żyją. W opcji A – zakładającej, że od 2018 roku na Facebooku nie pojawi się już żaden nowy użytkownik – liczba profili należących do osób zmarłych przekroczyłaby 500 milionów około 2060 roku, a około 2070 roku zmarli stanowiliby większość użytkowników platformy. Scenariusz okazał się nierealistyczny, bo Facebook nadal pozyskiwał nowych użytkowników (od 2018 do 2023 roku przybyło ich 32,3 procent). W najbardziej ekspansywnym scenariuszu autorzy analizy prognozowali natomiast, że do 2100 roku – zakładając, że Facebook przetrwa do tego czasu – liczba użytkowników, którzy umrą po 2018 roku, sięgnie 4,9 miliarda. Jak daleko od tego momentu jesteśmy dzisiaj? To wiedzą tylko panowie Bóg i Mark Zuckerberg. Jednak bez wątpienia cyfrowe wymieranie znajduje się w celach biznesowych każdego szanującego się big techu oraz modelach wielu start-upów.

W mentalnej Dolinie Krzemowej trwają intensywne poszukiwania sposobów na to, jak zarobić na nas po śmierci. Technologie tworzące to, co w literaturze naukowej określa się „branżą cyfrowego życia po śmierci" (*digital afterlife industry*), są bardzo zróżnicowane. W aktualnym menu dostępne są między innymi cyfrowe archiwa danych po zmarłym, interaktywne biografie, ale także griefboty (zwane również deadbotami) i awatary *post mortem* imitujące zmarłych i pozwalające z nimi konwersować – jak chatbot Project December. Interesującą usługą jest Eternos. Początkowo pod adresem eternos.life firma oferowała żyjącym hodowanie swojej repliki AI w celu udostępnienia jej bliskim po śmierci. W 2025 roku przeszła jednak rebranding i dzisiaj pod hasłem *You are AI* oferuje nam używanie swojego cyfrowego bliźniaka także za życia. Zasadniczą różnicę między tego typu usługami stanowi to, czy technologia jedynie pomaga zachować cyfrowe wspomnienia po zmarłym, czy dopuszcza używanie ich do tworzenia wypowiedzi i aktywności w jego imieniu, z definicji nieposiadających autoryzacji. I tu jest pies, *nomen omen*, pogrzebany.

W pierwszym odcinku drugiego sezonu serialu *Czarne lustro* pod tytułem *Zaraz wracam* poznajemy historię Marthy, która po tragicznej śmierci swojego męża

rysunek ANNA GŁĄBICKA-MRÓZ

A gdyby tak w centrum rozwoju technologii postawić człowieka? Magdalena Bigaj, medioznawczyni i twórczyni Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, pyta o społeczne koszty postępu technologicznego. Ile za niego płaci *homo sapiens digitalis*? I jak higiena cyfrowa może nam pomóc zachować zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne? Więcej na **magazynpismo.pl/listy-z-cyfrowego-roju**

Asha postanawia skorzystać z technologii pozwalającej wskrzesić zmarłego w wersji cyfrowej. Młoda wdowa początkowo jest sceptyczna, ale po krótkiej korespondencji online, w której chatbot używa języka charakterystycznego dla jej męża, decyduje się nakarmić system wszystkimi cyfrowymi pamiątkami po nim. Odtąd może prowadzić długie rozmowy telefoniczne z martwobotem, który mówi jak mąż. Wkrótce jednak przestaje jej to wystarczać, więc firma proponuje jej za odpowiednią opłatą (co za zaskoczenie!) humanoidalnego robota do złudzenia przypominającego Asha. Odcinek ten został wyemitowany w 2013 roku. Dwanaście lat później Meta otrzymała patent na tego rodzaju technologię. Reklamy typu: „Zapytaj zmarłego, o co tylko chcesz!" to pewnie kwestia czasu.

W artykule *Griefbots, Deadbots, Postmortem Avatars: on Responsible Applications of Generative AI in the Digital Afterlife Industry* (*Griefboty, deadboty, awatary pośmiertne. O odpowiedzialnym zastosowaniu generatywnej AI w branży cyfrowego życia po śmierci*) badacze z Uniwersytetu w Cambridge, Tomasz Hollanek i Katarzyna Nowaczyk-Basińska, prezentują teoretyczne rozważania o etyce technologicznych wskrzeszeń. Jedna z hipotetycznych sytuacji jest szczególnie interesująca: 67-letni ojciec za życia wykupuje 20-letni abonament dla swojego deadbota, chcąc zadbać o to, by rodzina o nim nie zapomniała. Bliscy nie mają prawa do jego wyłączenia. Firma pobrała przecież opłatę za wysyłanie do nich przez dwie dekady maili, powiadomień i wiadomości z okazji wskazanych przez zmarłego. W tradycyjnej żałobie to osoba, która ją przeżywa, decyduje, kiedy sięgnąć po zdjęcia, listy czy odtworzyć archiwalny materiał wideo. Tymczasem taki „dead-stalking" – odbierając decyzyjność żyjącym – zaburza naturalny przebieg żałoby, indywidualny dla każdego człowieka. Technologie cyfrowe czynią tu z nią to, w czym są najlepsze: unifikują, spłycają i sprowadzają do produktu.

Załóżmy jednak, że wcale nie mamy do czynienia z technologicznymi padlinożercami i wszystko to dla dobra ludzkości – jak lubi argumentować Zuckerberg. Mamy więc cyfrowego Charona i jeśli tylko uiścimy odpowiednią opłatę w walucie danych, popłynie on z naszymi duszami do firmy, która przygotuje naszą pośmiertną imitację, ot, dajmy na to, taką Magdalenę BigAI (na marginesie, czy big tech wskrzesi każdego, czy niektórych pośle do diabła?). Taki martwobot może się przecież nakarmić wyłącznie śladem cyfrowym. Ten zaś jest jedynie naszym odbiciem w krzywym zwierciadle algorytmów, które determinują język, jakim posługujemy się w sieci, wpływają na nasze reakcje oraz to, jak przedstawiamy tam siebie. Natura ludzka jest jednak dużo bardziej złożona. Technologia nigdy nie uzyska informacji o tym, jacy jesteśmy po wylogowaniu. Cyfrowe imitacje zmarłych zawsze będą pracowały na ograniczonym zbiorze, produkując spłaszczone fantomy. Coś takiego nie tylko nie zaoferuje doświadczenia obecności zmarłego, lecz może zniszczyć pamięć o nim, nakładając na wspomnienie doświadczenie kontaktu z algorytmiczną fantazją.

Zbyt często nie docenialiśmy wyobraźni VLOP-ów (*Very Large Online Platforms*, bardzo dużych platform internetowych), dlatego i teraz przychodzi mi na myśl, że może chodzi o coś zupełnie innego niż doświadczenie obecności? Nasza pamięć ubożeje, rozkradana po kawałkach codziennym scrollowaniem. Po śmierci zostawimy po sobie prawdopodobnie znacznie mniej niż nasi rodzice i dziadkowie, bo chociaż robimy mnóstwo zdjęć, rzadko je wywołujemy, i mimo że piszemy biliony zdań, giną one w cyfrowej chmurze. Coraz większym wyzwaniem będzie pielęgnowanie pamięci o kimś. Może więc chodzi o podsunięcie nam następnej aplikacji, której będziemy mogli delegować kolejny obowiązek?

Nie kwestionuję, że niektóre produkty i usługi cyfrowe pomagają poradzić sobie ze stratą bliskiej osoby. Zwłaszcza że wciąż mało wiemy o skutkach ich używania przez dzieci i dorosłych w żałobie. Niepokoi mnie jednak, że obecne ramy prawne w żaden sposób nie gwarantują żyjącym bezpieczeństwa po śmierci. Postępująca kolonizacja życia pozagrobowego przez firmy technologiczne to pełzający zamach na integralność jednostki. Powinniśmy pilnie zabrać się do pracy nad badaniami oraz przepisami prawnymi dla tego typu rozwiązań. Hollanek i Nowaczyk-Basińska wymieniają wśród nich uwzględnienie zgody zmarłego i żyjących, ograniczenia wiekowe, ochronę godności i reputacji czy procedurę „śmierci" deadbota. Biorąc jednak pod uwagę fakt, jak duży ślad cyfrowy ma większość z nas, może się okazać, że XX wiek był ostatnim, który pozwalał na wieczny odpoczynek.

Jedyny bezpieczny świat, w którym zmarli pozostają żywi, to ludzka pamięć. W książce epitafium *Matka odchodzi*, w wierszu *Domek* Tadeusz Różewicz pisze: „Ja domek dla zmarłych/ znaleźli tu swoje/ ostatnie schronienie (...) taki żywot wieczny". Jesteśmy naczyniami dla tych, którzy odeszli, choć w gruncie rzeczy pamięć o zmarłych potrzebna jest żywym. Nie wiem, czy kiedykolwiek technologia pomieści tyle o człowieku, ile syn poeta zamknął w zdaniu rozpoczynającym jego pożegnanie: „oczy matki spoczywają na mnie".



AGATA ROMANIUK, doktorka nauk społecznych, reporterka i bajkopisarka. Absolwentka Polskiej Szkoły Reportażu. Inicjatorka projektu reportersko-badawczego Światła Małego Miasta.

Prosta historia

tekst AGATA ROMANIUK

Drobne historie o wielkich rzeczach. Felietony o ludzkich sprawach widzianych przez pryzmat przedmiotów codziennego użytku.

Więcej na **magazynpismo.pl/cos-na-rzeczy**

Tego lata mój starszy syn skończył 17 lat. Urządził pierwszą w życiu imprezę. Dyskretnie opuściłam lokal i życzyłam młodym dobrej zabawy. Byłam jednak ciekawa, co Ignacy dostał w prezencie. Spodziewałam się książek, gadżetów albo ciuchów. Dostał jednak piłę – lekką, składaną, z lśniącym stalowym, zębatym ostrzem. Świetnie nadaje się pracy w lesie, do cięcia gałęzi albo żerdek na prycze. Przyda się, bo Ignacy jest od wielu lat harcerzem, a narzędzia, jakimi dysponują w drużynie, są często tępe albo zardzewiałe, w dodatku ciężkie.

Co innego piła, którą sprezentowali mu koledzy. Jej brzeszczot chowa się w rękojeści, można więc bezpiecznie przewieźć ją w plecaku. Waży niewiele, z łatwością unoszę ją w dwóch palcach. Zrobiono ją z cienkiej stali, ale zęby ma niezwykle ostre. Stoi za nią cała filozofia pracy w drewnie. I nie przesadzam, bo jest to piła japońska. Mieszkańcy Kraju Kwitnącej Wiśni zupełnie inaczej niż my w Europie podchodzą do stolarstwa, a szczególnie do tego, jak powinno się konstruować narzędzia i ich używać.

Sama właśnie do piły żywię największą sympatię i szacunek. Jej historia jest prosta, podobnie zresztą jak ona sama. Ręczna piła do drewna składa się ze stalowego brzeszczotu i drewnianej lub metalowej rękojeści. Waży przeciętnie od 300 do 700 gramów. Najważniejszy w pile jest rząd zębów, które szczerzy w niemym uśmiechu, a które dzięki sile ludzkich mięśni potrafią ciąć nawet najtwardsze drewno. Przez wieki zmieniały się oczywiście materiały potrzebne do jej budowy – na przykład w starożytnym Egipcie używano pił wykonanych z miedzi – ale nie sama konstrukcja i to, jak się tym narzędziem pracuje.

Piły nie oszukasz – odda tyle, ile w nią włożysz. Wymaga siły i uważności. Nie wybacza błędów, ale nie jest podstępna, nie zastawia na użytkowników żadnych zasadzek. Przyzwoitość piły jest jej główną cnotą. Szczególnie piły japońskiej. Europejska jest cięższa, ma grubszy, sztywny brzeszczot, ale nie w tym zasadza się największa różnica. Kluczowe jest to, że jej zęby ustawiono tak, by cięła, kiedy się ją pcha. Z kolei piła japońska tnie, kiedy się ją ciągnie w swoją stronę. Zdaje się mówić: skieruj piłę, a tym samym wiążące się z nią niebezpieczeństwo, do siebie, a nie do świata. Naucz się ją kontrolować, używając siły mądrze, uważnie, oszczędnie. Podczas pracy nią nie trzeba tak mocno napierać. To nie jest narzędzie do siłowania się, ale do współpracy. Piła japońska bardziej niż europejska docenia spokojny rytm, pewny chwyt, brak pośpiechu. Wymaga precyzji. Nie mam wątpliwości, że jest dla mojego syna świetnym prezentem. A kiedy ją oglądałam, przypomniało mi się zdarzenie sprzed roku. Ignacy pracował w drewutni w naszym domu w lesie. Długo trudził się nad wyjątkowo twardym kawałkiem drewna. Mój mąż zaproponował, że pożyczy mu elektryczną piłę tarczową, żeby robota szła szybciej. Syn, nie odrywając się od pracy, powiedział jednak: „Nie, dziękuję. Liczy się proces”.

rysunek ANNA GŁĄBICKA-MRÓZ

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

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



01 ISO 100 FILM 01

ZACHĘTA – NARODOWA GALERIA SZTUKI
WRAZ Z FUNDACJĄ BANKU MILLENNIUM ZAPRASZAJĄ NA AUTORSKI
CYKL POKAZÓW FILMOWYCH W KAMERALNYM KINIE ZACHĘTY

SEANS SZTUKI

ZAPISZ SIĘ PRZEZ STRONĘ INTERNETOWĄ ZACHĘTY
I ODKRYJ SZTUKĘ Z NOWEJ PERSPEKTYWY

ZACHĘTA

FUNDACJA BANKU Millennium

Mecenas kultury
od blisko 40 lat

01 01A 01

PREMIERA **9 LISTOPADA**

PIERWSZA KSIĄŻKA WYDANA PRZEZ

Pismo.



”

Magda Bigaj daje mi nadzieję, że nawet w cyfrowym roju możemy pozostać ludźmi. Jej felietony są jak szałas, w którym można się schronić, aby zebrać myśli i siły.

DANIEL PETRYCZKIEWICZ,
aktywista i pisarz

”

Magda Bigaj to moja nieoceniona sojuszniczka w walce o lepszy internet. Jasno wskazuje winnych. Platformy antyspołecznościowe i ich model biznesowy muszą się zmienić!

KATARZYNA SZYMIELEWICZ,
prezeska Fundacji Panoptykon

Zamów swój egzemplarz.
Książka dostępna tylko na stronie **magazynpismo.pl/wydaje**