

Na początek**Eliza Olczyk**

Gorące dwa lata

Wielka mobilizacja na prawicy. Na zaprzysiężenie prezydenta Karola Nawrockiego do stolicy mają ściągnąć dziesiątki a może setki tysięcy jego wyborców z całego kraju. W ten sposób prawica chce pokazać, że Nawrocki jest legalnie wybraną głową państwa oraz zmusić obóz rządzący do uznania jego prezydentury.

Jeszcze nigdy zaprzysiężenie nowej głowy państwa nie budziło tyle emocji, co po tegorocznych wyborach

Na początek

prezydenckich. Od 1 czerwca, czyli od drugiej tury wyborów, na scenie politycznej trwają przepychanki dotyczące rzekomych nieprawidłowości w wyborach i rzekomego nieustalonego wyniku wyborczego. Pojawiają się żądania ponownego przeliczenia wszystkich głosów. Oliwy do ognia dolewa obóz Koalicji Obywatelskiej, bo to jego prominentny poseł Roman Giertych przekonywał, że wynik wyborczy został „skręcony”. A sytuacji nie poprawiał fakt, iż premier Donald Tusk raz uznawał werdykt wyborczy, innym razem go kwestionował po to, by za chwilę znowu go uznać.

Ciągle też nie wiadomo, czy Platforma, niezadowolona z werdyktu Polaków, zechce zbojkotować zaprzysiężenie Karola Nawrockiego, czy też jej posłowie i senatorowie stawią się w środę 6 sierpnia w Sejmie na posiedzeniu Zgromadzenia Narodowego.

Dlatego prawica, której kandydat wygrał wybory prezydenckie, szykuje się do zaprzysiężenia jak do ostatniego etapu walki o prezydenturę.

Na początek

Orszak powyborczy

– Na zaprzysiężeniu będą gigantyczne tłumy – przekonuje nas poseł PiS.

*Zgodnie z jego słowami do Warszawy
PRZYJADĄ LUDZIE Z CAŁEJ POLSKI.
Z samego Śląska ma przyjechać kilkanaście autobusów z wyborcami.*

– Pierwotne założenie było takie, żeby ściągnąć tyle ludzi, ile przyjechało na nasz wielki marsz dla Polski między pierwszą, a drugą turę wyborów prezydenckich, czyli ok. 150 tys. osób. Ale mam wrażenie, że tym razem ludzi będzie więcej – mówi nasz rozmówca.

Zgodnie ze słowami naszego informatora plan był taki, żeby ludzie przyszli pod Sejm o godz. 10, na którą zaplanowana jest uroczystość zaprzysiężenia prezydenta-elekta. Później – zgodnie z harmonogramem tego dnia – ma być msza, a następnie impreza w Arkadach Kubickiego. Po południu przewidziano uroczyste przejęcie zwierzchności nad wojskiem.

Na początek

Padł pomysł, żeby po zaprzysiężeniu Karol Nawrocki wyszedł do ludzi, nawet krótko do nich przemówił, a potem na czele tego całego tłumu, jak na czele orszaku, przeszedł do Pałacu Prezydenckiego. I żeby ten tłum towarzyszył mu wszędzie przez cały dzień.

– Byłyby z tego piękne obrazki – rozmarzył się nasz informator. Zaznaczył zarazem, że nie wie, czy tak się stanie. Ale – jak dodaje – jeżeli pod Sejmem przybędą setki tysięcy ludzi, to i tak będzie moc.

– Od miesiąca mówimy, że trzeba pilnować zaprzysiężenia i to niesamowicie ludzi zmobilizowało – cieszy się nasz rozmówca.

Tusk: to nie ja zwołuję Zgromadzenie Narodowe

Jeszcze do niedawna można się było spodziewać w tym dniu innej demonstracji – przeciwników zaprzysiężenia. Ale po słynnym wystąpieniu Donalda Tuska na wiecu w Pabianicach, na który wyborcy przyszli z tablicami „Żądamy przeliczenia głosów”, być może ich zapał nieco osłabł. Lider PO oznajmił bowiem, że nie

Na początek

będzie premierem w kraju, w którym prokuratura razem z policją liczą głosy wyborców (choć właśnie to robiły w wybranych komisjach) i decydują kto wygrał. Szef rządu dodał, że choć jemu się to nie podoba, to Karol Nawrocki zostanie zaprzysiężony na prezydenta. I że to nie on, Tusk, zwołuje Zgromadzenie Narodowe.

Premier pokazał w ten sposób palcem na marszałka Sejmu Szymona Hołownię, który zaraz po stwierdzeniu ważności wyborów przez Izbę Kontroli Nadzwyczajnej i Spraw Publicznych Sądu Najwyższego zapowiedział organizację zaprzysiężenia.

Wielu wyborców i polityków obozu rządzącego miało mu to za złe, bo wolałoby, żeby to Hołownia na trochę przejął stery państwa i podpisał ważne dla PO ustawy, albo by doprowadził do ponownego przeliczenia głosów lub też scedował na Zgromadzenie Narodowe ustalenie wyniku wyborców w drodze głosowania (pomysł prof. Andrzeja Zolla).

Hołownia nie zamierzał realizować żadnego z tych pomysłów, a nawet oświadczył, że był namawiany do zamachu stanu, co wywołało wrzenie na scenie politycznej.

*W PiS-ie spekulują, że **TO AMERYKANIE** **MOCNO WYARTYKUŁOWALI SWÓJ POGŁĄD** na sprawę zaprzysiężenia Nawrockiego*

w prywatnych rozmowach z marszałkiem Sejmu i z wicepremierem Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem.


Początek wojny polsko-polskiej

Zaprzysiężony prezydent już następnego dnia ma wyruszyć na spotkania z Polakami – 7 sierpnia do Kalisza, a 8 sierpnia do Kolbuszowej. Poinformował o tym szef jego gabinetu Paweł Szefernaker w mediach społecznościowych.

Andrzej Duda zrobił podobnie po wygranych wyborach w 2015 r. – ruszył na objazd po województwach świętokrzyskim i lubelskim, a zakończył tamtą trasę w Krakowie. Chciał w ten sposób podziękować Polakom za wybór, ale zarazem rozpocząć kampanię parlamentarną PiS-u, bo pięć miesięcy później odbyły się

Na początek

wybory parlamentarne, które partia Jarosława Kaczyńskiego wygrała, otwierając sobie drogę do ośmiu lat samodzielnych rządów.

Tym razem do wyborów parlamentarnych jest dwa i pół roku, ale PiS gotowy jest ruszyć z kampanią wyborczą zaraz po zaprzysiężeniu. Prezydent elekt może być elementem tej walki wyborczej, bo zapowiada, że nowy rząd będzie zasypywany projektami ustaw, również dotyczących niezrealizowanych obietnic obozu władzy. Z kolei Donald Tusk stawia na rozliczenia z politykami PiS-u i na wojowniczość nowego ministra sprawiedliwości Waldemara Żurka. Nie kryje zresztą, że szykuje się na całościową konfrontację z obozem prawicy. A po tym, gdy Żurek ogłosił, iż w pierwszych dniach swojego urzędowania zdymisjonował 46 prezesów i wiceprezesów sądów, szef rządu dodał z wyraźną satysfakcją: „Nie wiem, skąd tyle wrzawy wokół działań ministra Żurka. Przecież to dopiero rozgrzewka”. Przed nami najwyraźniej gorące dwa lata na scenie politycznej. 



*Credo: Tylko prawda jest ciekawa,
piszemy o niej w p r o s t*

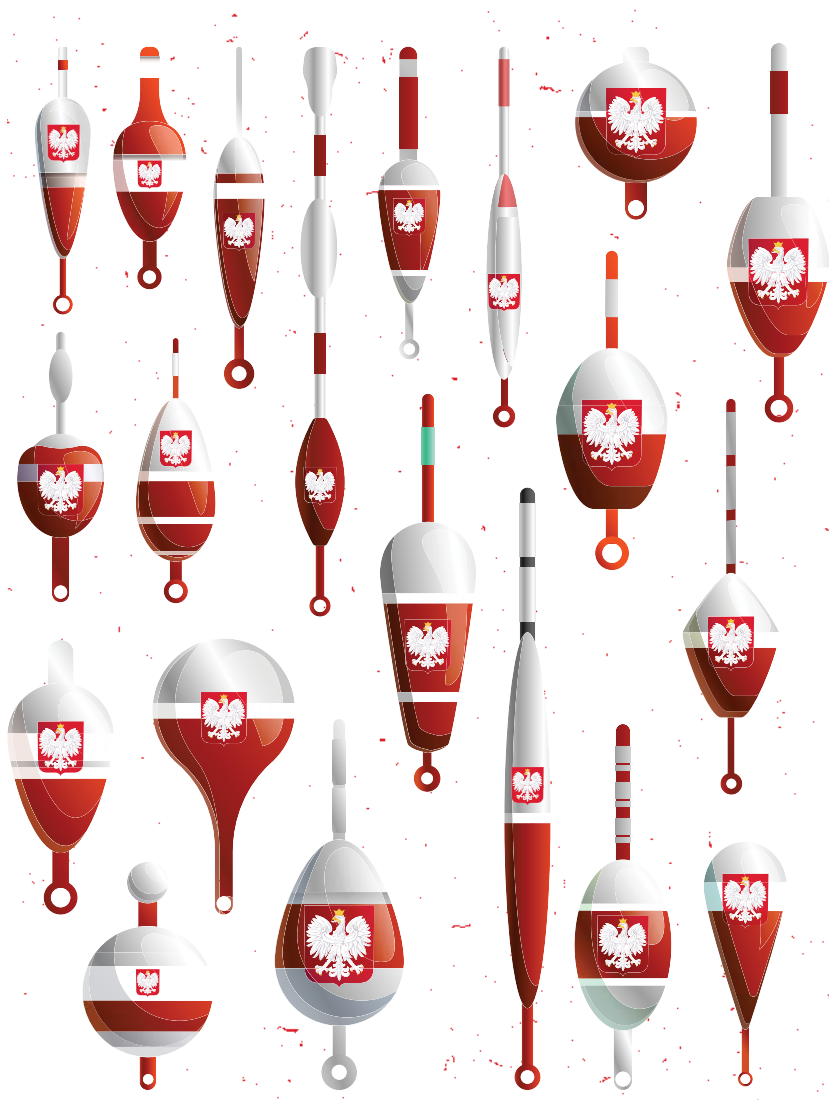


P. Kuczyński dla Wprost 2020r.

Czytaj Wprost

25 **POLITYCZNY EMERYT**

Jedni uważają, że Andrzej Duda kończy swoją przygodę z urzędem głowy państwa w złym stylu, a inni – że takie rumakowanie przysparza mu popularności. Pytanie: czemu ta ewentualna popularność miałaby służyć?



KOLEJNE WYDANIE CYFROWEGO „WPROST” UKAŻE SIĘ W **NIEDZIELĘ O GODZ. 20.**
SZUKAJ NA WPROST.PL ORAZ WE WSZYSTKICH E-KIOSKACH ORAZ APLIKACJACH
MOBILNYCH **APP STORE** I **GOOGLE PLAY**

16 NIEDYSKRECJE PARLAMENTARNE

KRAJ



35 GRA O PRZETRWANIE

Jarosław Kaczyński przyznał, że jego podejście do Szymona Hołowni uległo zmianie. Czy te komplementy mają drugie dno?

41 KOLUMBIJCZYK OD KREMLA

– Rosjanie od wielu lat pracują nad tym, by w Polsce, i nie tylko, był jak największy chaos

– tłumaczy emerytowany oficer wywiadu, ppłk Marcin Faliński.

SPOŁECZEŃSTWO

47 ZBIORNIK NIEZGODY

Mieszkańcy dwóch małopolskich gmin zbuntowali się, gdy usłyszeli, że ich wsie mają zniknąć pod największym w kraju polderem przeciwpowodziowym.

65 KOLANO, ŁOKIEĆ, KRZYK

– Zanim zaczniemy mówić o technikach fizycznej obrony, trzeba umieć opanować emocje – radzi Joanna Ziobronowicz, mistrzyni świata w jiu-jitsu.



ZAGRANICA

85 KLĄTWA ROSYJSKIEGO SIERPNIĄ

Blokady serwerów gigantów transportowych i handlowych, padające sieci mobilne i stacjonarne – tak pod naporem hakerów wali się internet w Rosji.

91 CZAS PROWOKACJI

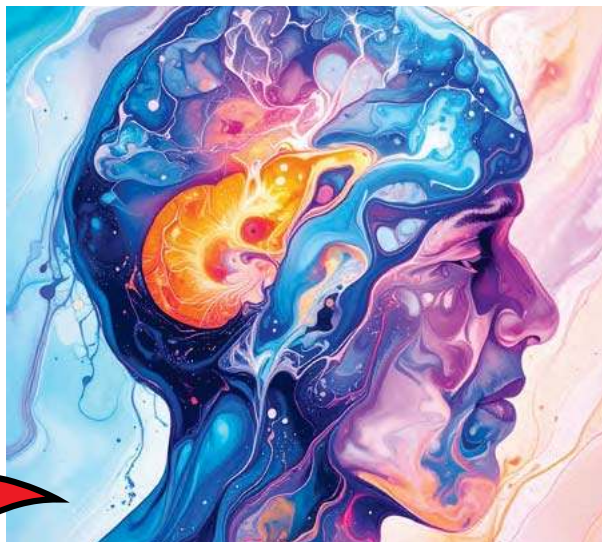
Testowanie czujności Sojuszu będzie się nasilać. Wiedzą o tym dobrze Litwini i Rumuni, wkrótce możemy o tym przekonać się także w Polsce.



ZDROWIE

99 ROLLERCOASTER PO LECZENIU

O tym, co dzieje się z psychiką, gdy zaczyna się codzienność po leczeniu, rozmawiamy z psychologiem i psychoonkologiem Mileną Dzienisiewicz.



123 RODZICE CZEKAJĄ NA WERDYKT

– Jeżeli kobieta chce zająć w ciążę, to niech to robi, bo biologia nie będzie czekać na wybory prezydenckie czy parlamentarne – apeluje prof. Marzena Dębska.

*SPORT***135 PRZEMIANA IGI**

O sukcesie Igi Świątek na Wimbledonie i przemianie polskiej mistrzyni rozmawiamy z Piotrem Jędrasiakiem, trenerem przygotowania mentalnego w sporcie.

*KULTURA***169 MOJA RODZINA
JEST JAK HOLDING**

– Miałem wychowanie top, po prostu jak w bajce. A ile mi rodzina książek przeczytała – zachwyca się Skolim, muzyk nazywany „polskim królem latino”.

188 TERAPIA TAŃCEM

– Przekładałam całe swoje życie „na później” przez to, że mam nadwagę. Na szczęście zdałam sobie sprawę z tego, jakie to absurdalne – wyznaje Mika Urbaniak, wokalistka.

To nieprawda, że...



*Niedyskrecje
parlamentarne*

M P S

N

C M

B
z

a
P N U
z

S
C B S



To nieprawda, że...



To nieprawda, że...



Joanna Miziołek

X @JMiziolek



Eliza Olczyk

*Czego obawia się Szymon Hołownia? O co miał zapytać Donald Tusk na posiedzeniu koalicji rządzącej? **KOMU NAWROCKI WYTYKA BRAK WIARY** w jego zwycięstwo w wyborach prezydenckich? Kto **NIE CHCIAŁ SKOŃCZYĆ JAK ADAM BODNAR?** Czym Tusk miał **ZAGROZIĆ ROBERTOWI KROPIWNICKIEMU**, wiceministrowi aktywów państwowych? O tym i innych sprawach piszemy w „Niedyskrecjach parlamentarnych”.*

To nieprawda, że...

Aleksandra Leo, która miała zostać minister kultury, według informacji „Wprost” wcale nie zrezygnowała przed nominacją. Zrezygnował z niej lider partii Szymon Hołownia. Nominacja posłanki została na dzień przed rekonstrukcją rządu zaakceptowana przez premiera. Sytuacja zmieniła się o 8 rano, na chwilę przed ogłoszeniem składu rządu. Co takiego się wydarzyło?

– Hołownia w ostatniej chwili dowiedział się, że od ok. 6 -7 miesięcy Aleksandra Leo z dwójką innych posłów z Polski 2050 jest dogadana z Donaldem na przejście do Koalicji Obywatelskiej. Bał się, że w rządzie będzie bardziej lojalna w stosunku do Tuska, niż do niego – opowiada osoba z otoczenia premiera, wskazując, że rozpoczął się sezon transferowy z partii Hołowni do Koalicji Obywatelskiej.

Donald Tusk nie ma już niemal żadnych skrupułów wobec Szymona Hołowni. Zdaniem naszego rozmówcy, nastawił się na rozbicie jego partii.

To nieprawda, że...

Marszałek Sejmu dolewa oliwy do ognia wypowiedziami, w których wprost sugeruje, że premier chciał, by nie zaprzysięgał Karola Nawrockiego na prezydenta. W Polsat News Szymon Hołownia opowiadał o tym, że wiele osób mówiło mu o zamachu stanu, a premier na spotkaniu liderów koalicji zapytał: „Panowie, to co robimy?”

Rekonstrukcja rządu była przygotowywana do ostatniej chwili.

– Tusk o godz. 15 na dzień przed rekonstrukcją wzywał do siebie kolejno ministrów, by ogłosić im swoje decyzje – mówi nasz rozmówca.

Prezydent elekt Karol Nawrocki w ostatnich dniach spotkał się z klubem PiS-u. I znów – zdaniem naszego informatora – miał wytknąć Andrzejowi Śliwce, członkowi jego sztabu, że ten nie wierzył w jego wygraną.

Według relacji medialnych na pierwszym spotkaniu sztabu po wyborach też o tym mówił. Co więcej,

To nieprawda, że...

w ubiegłym tygodniu zarzucił to również Jackowi Sasinowi.

– Karol wymienił Sasina i Śliwkę jako tych, którzy nie wierzyli w jego wygraną. Cudne to było – komentuje polityk z frakcji Mateusza Morawieckiego.

Michał Kamiński dostał polecenie od Władysława Kosiniaka-Kamysza, że ma się nie pokazywać publicznie przez jakiś czas, pod pretekstem kontuzji. Ma przeczekać, aż minie wzburzenie koalicjantów, wywołane tajnym spotkaniem z prezesem PiS-u, w mieszkaniu Adama Bielana. Na razie Kamiński osiągnął efekt odmienny od spodziewanego – senatorowie KO są wściekli, że Kamiński nie przyszedł na posiedzenie Senatu z powodu kontuzji, ale do mieszkania Bielana zdołał dokuśtykać.

Powołanie sędziego Waldemara Żurka na ministra sprawiedliwości ucieszyło wyborców PO spod znaku Silnych Razem. Czy zmartwiło PiS-owców?

To nieprawda, że...

– Nie czuję zagrożenia ze strony Żurka. W tej nominacji chodzi głównie o uspokojenie nastrojów w koalicji. Jednak oddanie tak ważnego resortu gościowi tylko po to, żeby walił w PiS, nie jest zbyt rozsądne – mówi polityk Zjednoczonej Prawicy.

I dodaje, że dla Karola Nawrockiego i PiS to jest wymarzony scenariusz.

– Jeżeli Żurek uderzy w instytucje, np. w Trybunał Konstytucyjny, to nie znajdzie akceptacji u normalnych wyborców, a jeżeli ruszy sprawy RARS i Funduszu Sprawiedliwości, to może się okazać, że nic nie działo. Już teraz prokuratorzy nie chcą prowadzić politycznych spraw – tłumaczy polityk Zjednoczonej Prawicy.

A jako przykład podaje postępowanie prokuratorskie w sprawie siłowego przejęcia TVP.

– Tę sprawę badało czterech kolejnych prokuratorów referentów, każdy stwierdzał, że należy sporządzić akt oskarżenia, a wtedy sprawa była mu odbierana. To po co prokuratorzy mają się narażać rozpatrywaniem takich spraw? – zastanawia się nasz rozmówca ze Zjednoczonej Prawicy.

To nieprawda, że...

Dosyć długo jako kandydat na ministra sprawiedliwości był wymieniany Przemysław Rosati, Prezes Naczelnej Rady Adwokackiej i członek Trybunału Stanu.

– Ostatecznie jednak odmówił. Podobno stwierdził, że nie chce skończyć jak Adam Bodnar – mówi nasz rozmówca z opozycji.

Ofiarą rekonstrukcji padł Jakub Jaworowski, były już minister aktywów państwowych. Zastąpił go Wojciech Balczun. W kulisach Sejmu zastanawiano się, czy Robert Kropiwnicki, wiceszef tego resortu z PO, zostanie się w ministerstwie. Dziś już wiemy, że tak. To on podobno ogrywał Jaworowskiego jak chciał.

Teraz Tusk miał mu zagrozić, że jeżeli nadal będzie szalał, to go odeśle do Trybunału Konstytucyjnego. Bo Trybunał Konstytucyjny może zacząć być obsadzany – co zasugerował Szymon Hołownia. W kulisach Sejmu można usłyszeć, że może do niego trafić Adam Bodnar, skoro już nie jest ministrem sprawie-

To nieprawda, że...

dliwości, a nawet Waldemar Żurek, gdy przestanie nim być, bo mało kto wierzy, że dotrwa w resorcie do końca kadencji.

Zbigniew Bogucki, Paweł Szefernaker, Marcin Przydacz, to politycy PiS-u, którzy od 6 sierpnia będą pracowali dla prezydenta Karola Nawrockiego. Ale tylko przez dwa lata. Nasz informator ze Zjednoczonej Prawicy twierdzi, że obecni posłowie, którzy muszą zrezygnować z mandatów, żeby podjąć pracę w Kancelarii Prezydenta, w 2027 r. będą startowali w wyborach parlamentarnych z list PiS-u.

– Przez dwa lata będą pomagali prezydentowi, a potem Nawrocki na nowo poukłada sobie drużynę współpracowników, ale będzie miał już dużo większe doświadczenie niż obecnie – mówi polityk, który pracował w sztabie wyborczym Karola Nawrockiego.


Władysław Kosiniak-Kamysz, lider PSL nabrał pewności siebie po udanych negocjacjach związanych z rekonstrukcją rządu.

To nieprawda, że...

– Zdobył dla PSL superresort energetyki i to jest ogromny sukces Stronnictwa. Na dodatek obsadził go swoim wiernym człowiekiem, czyli 32-letnim Miłoszem Motyką – mówi polityk związany ze środowiskiem ludowców.

Ale podkreśla, że nie każdemu w Stronnictwie może przypaść do gustu polityka Kosiniaka-Kamysza.

– Starym działaczom nie podoba się, że polityk młodszego pokolenia – Stefan Krajewski – zastąpił na stanowisku ministra rolnictwa Czesława Siekierskiego. Adam Struzik, przedstawiciel starszej generacji, gorąco dziękował Siekierskiemu w mediach społecznościowych. Sam zainteresowany chyba ma za złe liderowi odwołanie go ze stanowiska ministerialnego. Uważa, że dawał sobie radę, opanował kryzysy w rolnictwie, a został odsunięty – wymienia nasz rozmówca.

I dodaje, że nie wiadomo, jak na te nominacje dla młodych zareagują tzw. starzy działacze i co w związku z tym może się wydarzyć na listopadowym kongresie PSL-u. 

100

wprost

ZŁOTA SETKA

POLSKIEGO
ROLNICTWA

Już wkrótce!

9-10 października 2025 r.

Niezwykła edycja 2025
„10-lecie największych polskich
inwestycji w branży rolno-spożywczej”

Zamek Gniezno

Andrzej Grabowski, Jerzy Borucki

WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA WWW.ZLOTA100.WPROST.PL

PARTNER HONOROWY



PARTNER STRATEGICZNY



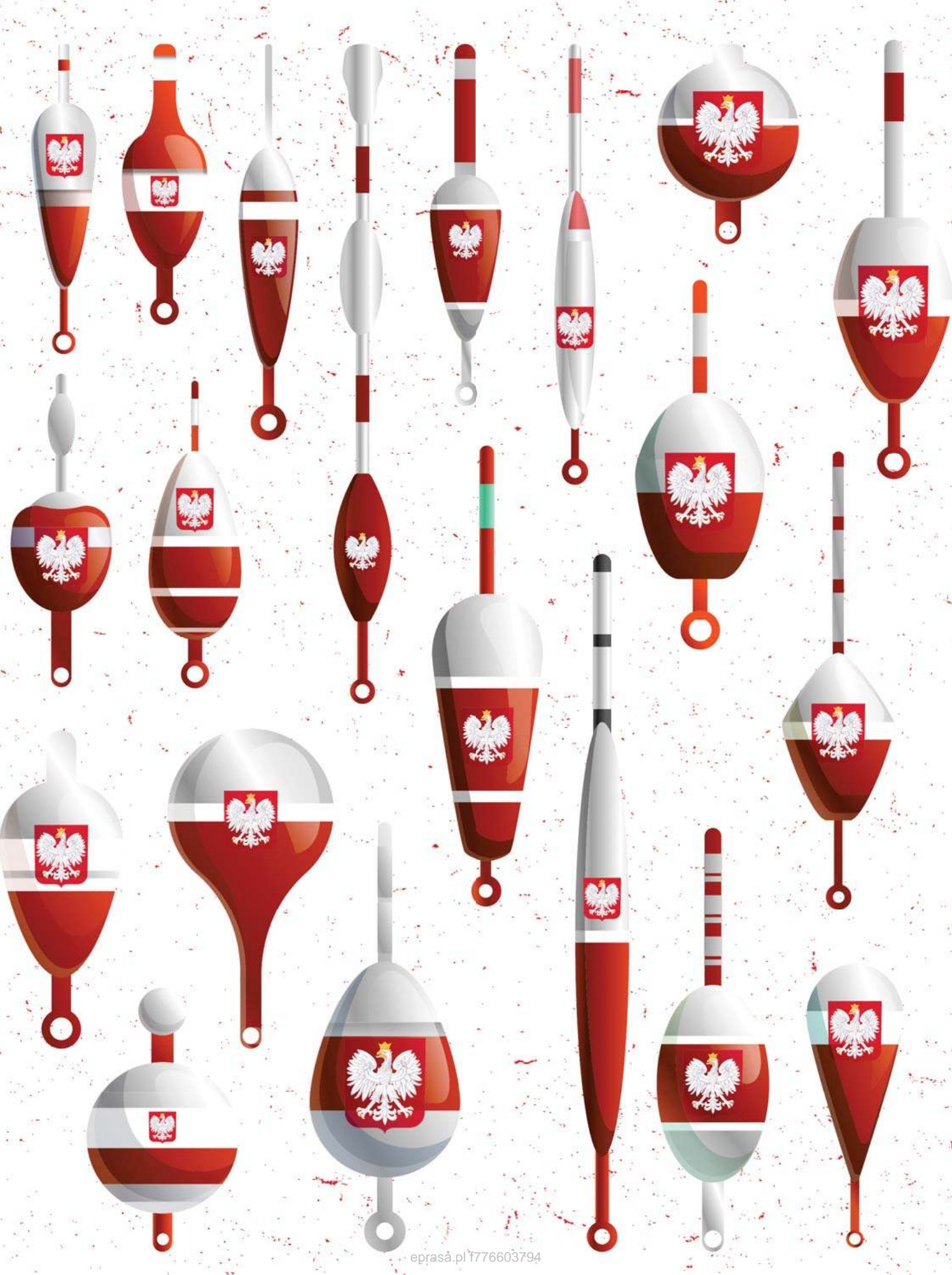
PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



eprasa.pl f776603794



POLITYCZNY EMERYT

*Andrzej Duda w ostatnich dniach urzędowania zachowuje się tak, jakby przed nim było jeszcze wiele miesięcy na stanowisku prezydenta. Grzmi, recenzuje, wzywa na dywanik, mimo że **ZA KILKA DNI NIC NIE BĘDZIE OD NIEGO ZALEŻAŁO**. Zupełnie jakby przez dwie kadencje swojego urzędowania nie zdołał pogodzić się z faktem, że będzie młodym emerytem, skazanym na funkcjonowanie na obrzeżach polityki.*



Tekst: **Eliza Olczyk**

A ndrzej Duda zaczynał swoją prezydenturę od podpisywania nominacji sędziowskich w środku nocy, a finiszuje nie szczędząc rarów Donaldowi Tuskowi i atakując część środowisk sędziowskich. Jedni uważają, że kończy swoją przygodę z urzędem głowy państwa w złym stylu, a inni

– że takie rumakowanie przysparza mu popularności. Pytanie: czemu ta ewentualna popularność miałaby służyć? Bo na razie ustępujący prezydent może wykonać tylko jeden ruch – założyć fundację, tak jak jego poprzednicy, i przy jej pomocy ewentualnie próbować jakiejś działalności. Już wiemy, że ma to być jakiś instytut, rodzaj think-tanku, co nie zmienia faktu, że była głowa państwa będzie skazana na rolę recenzenta polityki. Niczego więcej po prezydenturze nie udało się osiągnąć Lechowi Wałęsie, Aleksandrowi Kwaśniewskiemu ani Bronisławowi Komorowskiemu. Można powiedzieć, że żaden z byłych prezydentów nie miał szans na kontynuację działalności politycznej, bo nie było obozu politycznego, który mógłby popierać ich aspiracje. Ale Andrzej Duda takiego obozu też nie ma i nie będzie miał.

– *Gdyby prezydent miał po swojej stronie 20-30 posłów PiS, to **NIE DAŁOBY SIĘ GO ZMARGINALIZOWAĆ**. A on nie ma ani jednego posła – mówi polityk Zjednoczonej Prawicy.*

Na uwagę, że prezydentowi pozostającemu w konflikcie z obozem, który wyniósł go na stanowisko, nie było łatwo zbudować swoją frakcję, nasz rozmówca odpowiada, że inni politycy PiS też mieli trudno, a potrafili to zrobić. – Mateusz Morawiecki ma swoich zwolenników, Przemysław Czarnek ma swoich, nawet Beata Szydło, działająca w szczególnie trudnych warunkach, marginalizowana w Parlamencie Europejskim, zebrała grupę wiernych jej deputowanych. A prezydent po prostu nigdy o to nie zabiegał. Nie widziałem u niego determinacji do budowy własnego obozu, zatem nie może nikogo winić za to, że niczego nie dostanie – mówi nasz rozmówca.

Niewykluczone, że Andrzej Duda po zakończeniu kadencji zostanie wybrany na honorową funkcję w MKOl. Niektórzy twierdzą, że ma to zaklepane. Ale wielka funkcja to nie jest.

Bolesne weta

Co gorsza, opinia publiczna powoli przestaje się interesować odchodzącą głową państwa. O tym, jak nie-

stałe są uczucia opinii publicznej, Andrzej Duda mógł się przekonać przeglądając ostatni sondaż zaufania do polityków.

Na jego czele znalazł się prezydent-elekt Karol Nawrocki, choć jeszcze przed miesiącem połowa Polski odsądzała go od czci i wiary. Drugie miejsce zajmuje Radosław Sikorski, szef MSZ, a trzecie prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. Prezydent Duda wylądował w tym badaniu na dalszym miejscu – za byłym premierem Mateuszem Morawieckim, a przed Magdaleną Biejat, kandydatką Nowej Lewicy na prezydenta.

*Z punktu widzenia jeszcze urzędującego prezydenta to istna katastrofa, a za chwilę publiczność **CAŁKIEM O NIM ZAPOMNI**, co jest szczególnie bolesne świeżo po opuszczeniu urzędu.*

Ale Andrzej Duda doświadczał takiej zmienności opinii publicznej już w czasie urzędowania. Gdy zaczął stawiać się PiS-owi, a zaczął to robić już przy ustawach

sądowych, obóz prawicy odwrócił się od niego. Niedawni przyjaciele zaczęli o nim mówić lekceważąco per „Duduś”, a ze strony polityków PiS-u doświadczał mniej lub bardziej subtelnych afrontów. W Zjednoczonej Prawicy obwiniali go o to, że reforma wymiaru sprawiedliwości się nie udała, choć jego ingerencja w pomysły Zbigniewa Ziobro była nieznaczna.

Dużo bardziej ugodził PiS w dwóch sprawach, o których na prawicy wymownie milczano – gdy zawetował nowelę ustawy o Regionalnych Izbach Obrachunkowych, która doprowadziłaby do przejęcia tych organów przez ludzi PiS-u i nowelę ordynacji wyborczej do Parlamentu Europejskiego.

W tym pierwszym przypadku negatywna opinia RIO do programu naprawczego finansów lokalnych miała skutkować natychmiastowym odwołaniem wójta, burmistrza lub prezydenta miasta i o ten efekt najwyraźniej chodziło PiS-owi. A zmiana ordynacji wyborczej wykluczyłaby z walki o mandaty mniejsze ugrupowania. Całą pulę podzieliłyby między siebie PiS i PO.

Otwarcie na PSL

Dla PiS-u wymierne skutki tych wet miały znacznie większe znaczenie, niż cała reforma sądownictwa razem wzięta. I trzeba przyznać, że prezydent w tych akurat sprawach bardziej patrzył na interes społeczeństwa, niż własnej formacji, która pomogła mu wygrać wybory. Co więcej, jedno i drugie weto leżało w interesie PSL-u. Zatem jeżeli ktokolwiek otwierał prawicy możliwość poprawnych relacji z PSL-em, to był to przede wszystkim Andrzej Duda. Nie bez powodu prezydent całkiem dobrze dogaduje się z liderem Stronnictwa Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem, wicepremierem i szefem MON w rządzie Donalda Tuska, podczas gdy z innymi politykami tego obozu wyłącznie drze koty.

Obóz prawicy powinien natomiast mieć mu za złe odesłanie do Trybunału Konstytucyjnego ustawy o Sądzie Najwyższym, która miała odblokować europejskie fundusze z Krajowego Planu Odbudowy. W Trybunale Konstytucyjnym trwał wtedy konflikt między Julią

Przyłębską, prezeską TK, a sędzią Bogdanem Świączkowskim, który zamierzał zająć jej miejsce. Trybunał w sprawie noweli ustawy o SN musiałby zająć stanowisko w pełnym składzie, ale zwolennicy Przyłębskiej blokowali zwolenników Świączkowskiego, zatem rozstrzygnięcie nie było możliwe. Ten pat trwał miesiącami. Prezydent wiedział o tym konflikcie, a mimo to scedował decyzję w tej sprawie na Trybunał. W rezultacie pieniądze z KPO, na które liczył Morawiecki, zaczęły napływać do Polski dopiero gdy premierem został Donald Tusk. A ich brak przed wyborami parlamentarnymi przyczynił się do przegranej Zjednoczonej Prawicy w 2023 r.

Co pójdzie w zapomnienie

Naprawdę jasnym punktem prezydentury Andrzeja Dudy był jego stosunek do agresji Rosji na Ukrainę i pomoc zaatakowanym Ukraińcom – w wymiarze militarnym i humanitarnym.


Prezydent Wołodymyr Zełenski długo był mu wdzięczny za to zaangażowanie, choć w pewnym mo-

mencie uznał, że inne państwa są dla niego ważniejsze i odwrócił się od Dudy.

„Ale Andrzej Duda do końca stał na stanowisku – i był w tym **CORAZ BARDZIEJ OSAMOTNIONY** na prawicy – iż wspieranie Ukrainy i jej aspiracji europejskich leży w interesie naszego kraju.

Sam prezydent mówi, że jego największym osiągnięciem było sprowadzenie żołnierzy amerykańskich do Polski. I faktycznie, to jest ważna rzecz z punktu widzenia naszego bezpieczeństwa. Ale wcale nie musi być trwała, bo prezydenci amerykańscy grają w inną grę niż kraje średniej wielkości, takie jak Polska, i zawsze mogą zmienić swoją decyzję dotyczącą stacjonowania wojsk.

Można też zaryzykować stwierdzenie, że weta prezydenta pójdą w zapomnienie, tak samo jak nominacje w środku nocy lub różne dziwaczne wypowiedzi, które nie przystoją głowie państwa. Ale stosu-

nek Andrzeja Dudy do Ukrainy po napaści Rosji zdefiniował na zawsze jego prezydenturę. Tak jak prezydenturę Aleksandra Kwaśniewskiego określił jego stosunek do ukraińskiej Pomarańczowej Rewolucji, a prezydenturę Lecha Kaczyńskiego – jego postawa wobec wojny w Gruzji. 



GRA O PRZETRWANIE

JAROSŁAW KACZYŃSKI PRYZNAŁ, ŻE JEGO PODEJŚCIE DO SZYMONA HOŁOWNI ULEGŁO ZMIANIE. *Jak stwierdził, marszałek Sejmu „powiedział prawdę i przeciwstawił się naciskom”, co miało znaczenie dla jego oceny. Czy komplementy prezesa PiS-u mają drugie dno? – To poruszanie najślabszego ogniwa – komentuje **PROF. RAFAŁ CHWEDORUK.***



Tekst: **Bartosz Michalski**

Nie ukrywam, że miałem krytyczny stosunek do Szymona Hołowni – przyznał Jarosław Kaczyński podczas konferencji prasowej. Prezes PiS-u zaznaczył, że jego opinia na temat marszałka Sejmu nieco się zmieniła po dwóch rozmowach oraz po ostatnich wypowiedziach lidera Polski 2050 o próbach nacisku. Chodzi o wywiad, któ-

rego Szymon Hołownia udzielił 25 lipca w Polsat News.

*Marszałek Sejmu ujawnił wówczas, że sugerowano mu, by **OPÓŹNIŁ ZA-PRZYSIĘŻENIE KAROLA NAWROCKIEGO** na prezydenta, co – jak sam to określił – mogłoby przypominać „zamach stanu”.*

– Mówię o «zamachu stanu», mając na myśli sytuację, w której prezydent został wybrany, a ja mówię: nie podoba mi się ten prezydent, to może go nie zaprzysięgnę, pobędę sobie prezydentem, bo przecież takie były koncepcje – tłumaczył marszałek Hołownia.

Pytany o autorów tych sugestii, odmówił podania nazwisk. Wskazał jedynie, że były to osoby z kręgów politycznych, prawniczych oraz ludzie, którym nie odpowiadał wynik wyborów prezydenckich.

Najsłabsze ogniwo

Czy pochwały płynące pod adresem Szymona Hołowni od Jarosława Kaczyńskiego mają drugie dno?

– Lider największej partii opozycyjnej ma polityczny interes w podważaniu spoistości koalicji rządzącej. A to najłatwiej czynić poprzez poruszanieajsłabszego ogniwa. To, że Polska 2050 jest takim ogniwem, to chyba nikt nie ma wątpliwości – komentuje dla „Wprost” prof. Rafał Chwedoruk.

Podczas konferencji prasowej Jarosław Kaczyński zastrzegł jednak, że mimo tej zmiany Hołownia nadal reprezentuje inną stronę sceny politycznej.

– To jest w dalszym ciągu człowiek tamtej strony. To jest zmiana mojego nastawienia, ale nie taka, która by oznaczała, że ja go zaczynam uważać za człowieka, który stoi po tej naszej – w moim przekonaniu dobrej, patriotycznej – stronie. Tego nie mogę o nim powiedzieć – zaznaczył lider PiS-u.

Kaczyński odniósł się też do kwestii dalszego pełnienia przez Hołownię funkcji marszałka Sejmu. – W tej sytuacji, w której wypełnił swoje zasadnicze obowiązki,

tym marszałkiem powinien nadal być – ocenił, dodając jednocześnie, że „to jest kwestia koalicji, a nie moja”.


Zgodnie z obowiązującą umową koalicyjną stanowisko marszałka Sejmu ma wkrótce przejąć Włodzimierz Czarzasty.

Gra o przetrwanie

– Szymon Hołownia podejmuje bardzo ryzykowną polityczną grę. Z jednej strony nie ma nic do stracenia, z drugiej w tak stabilnym systemie partyjnym, z tak utrwalonymi podziałami, szczególnie wśród wyborców średniego i starszego wiekiem pokolenia, ciężko o migrację polityków, jak to kiedyś było z Kamińskim, czy Sikorskim – tłumaczy prof. Rafał Chwedoruk

Zdaniem politologa

„Szymon Hołownia chce pokazać, że coś jeszcze może, że **COŚ JESZCZE OD NIEGO ZALEŻY**. – Wykorzystuje ostatnią broń, jaka przy nim pozostała, czyli kontakty z drugą stroną barykady.

Z tą różnicą, że Ludowcy czyniący tak od lat, mają za sobą potężną strukturę i ona nawet przy niskich notowaniach będzie ich atutem. Tak samo jak i historyczne logo. W przypadku Szymona Hołowni jest to bardziej desperacka gra o przetrwanie – ocenia Rafał Chwedoruk. 

KOLUMBIJCZYK OD KREMLA



Fot. Państwowa Sytuacja Pożarna

Warszawa, 12 maja 2024 r. - wielki pożar centrum handlowego Marywilska na Białolece wzniecono na polecenie rosyjskich służb

– Rosjanie będą wykorzystywać pewne rzeczy. Mogą zlecać akty dywersji osobom ze wschodu Ukrainy, ale również innym narodowościom. **OD WIELU LAT PRACUJĄ NAD TYM, BY W POLSCE I NIE TYLKO BYŁ JAK NAJWIĘKSZY CHAOS** – mówi emerytowany oficer wywiadu, **PPŁK MARCIN FALIŃSKI.**



Rozmawiała **Aleksandra Cieślik**

ABW ustaliło, że za dwoma pożarami w Polsce z 2024 r. stoi Kolumbijczyk działający na zlecenie rosyjskiego wywiadu. Do zdarzeń doszło 23 maja w Warszawie i tydzień później, 30 maja w Radomiu. W obu przypadkach podpalono składy budowlane.

Podobne incydenty regularnie mają miejsce na terenie Polski. Służby pracują nad wyjaśnianiem, kto wywołał pożary. Rzecznik MSWiA ostrzega z kolei przed

rosyjską dezinformacją, a szef MON – Władysław Kosiniak-Kamysz – otwarcie mówi o wojnie hybrydowej.

Wojna kognitywna

Emerytowany oficer wywiadu Marcin Faliński w rozmowie z „Wprost” podkreśla, że Rosjanie od lat pracują nad tym, by dzielić społeczeństwa, nie tylko Polaków.

– Rosjanie odgrywają istotną rolę w wielu ciągach wydarzeń **PROWADZĄCYCH DO ZAMĘTU** – niezależnie od tego, po której stronie konfliktu czy sporu się one rozgrywają.

Wszystko, co budzi niedowierzanie, sieje chaos lub podważa wiarygodność uznanych mediów, dziennikarzy czy ekspertów, może być rezultatem ich działań. Może to oznaczać wspieranie prawicowych partii w Niemczech i Francji albo lewicowych ugrupowań w Ameryce Południowej; kierunek polityczny nie ma tu większego znaczenia – mówi.

Nasz rozmówca podkreśla, że zapewne w aktywności ruchów antyszczepionkowych czy uznających, że Ziemia jest płaska, też mogą być zaangażowani Rosjanie i ich wywiad.

– To tzw. wojna kognitywna (rodzaj konfliktu, w którym polem bitwy jest ludzki umysł, a celem jest zmiana sposobu myślenia, percepcji i działania przeciwnika, aby osiągnąć cele taktyczne lub strategiczne. Wykorzystuje się w niej różnorodne metody manipulacji, dezinformacji i psychologicznego oddziaływania, aby wpłynąć na przekonania, postawy i zachowania jednostek i grup – red.). Niedoinformowanym społeczeństwem jest łatwiej rządzić – dodaje.

Jak chronić się przed dezinformacją? – Warto zwracać uwagę na profile w sieci o niskiej wiarygodności. Mogą to być np. konta z niewielką liczbą znajomych czy zawierające grafiki o tzw. polskim zabarwieniu patriotycznym. Da się to łatwo wyłapać. Moim zdaniem dążymy być może do dwóch równoległych internetów, które za kilka lat mogą wyglądać w następujący sposób – jeden z nich to ten, z którego korzystamy, będąc zalo-

Ząbki, 3 lipca 2025 r. – w sprawie pożaru bloku mieszkalnego, po którym bez dachu nad głową zostały setki osób, na razie trwa śledztwo




gowanym przez np. profil zaufany, gdzie są sami zweryfikowani użytkownicy. A drugi będzie pełen fałszywych i niesprawdzonych informacji – mówi ppłk Faliński.

Akty dywersji w Polsce

Pytany o głośny pożar w Ząbkach, Faliński zaznacza: trzeba spojrzeć na statystyki straży pożarnej.

– Czy w poprzednich latach było mniej pożarów? Bądźmy ostrożni w ocenach, zważywszy na konflikt za naszą wschodnią granicą. Rosjanie będą wykorzystywać również pewne zaistniałe sytuacje. Mogą zlecać akty dywersji zwłaszcza osobom ze wschodu Ukrainy, ale nie tylko, również innym narodowościom. A z drugiej strony – mogą przyznawać się do nich, chociaż nie mieli z nimi nic wspólnego – ocenia.

Słowa Falińskiego znajdują potwierdzenie we wtorkowych ustaleniach ABW, gdyż to nie Rosjanin, a Kolumbijczyk pracujący dla Kremla dokonał aktów dywersji. Mężczyźnie grozi dożywocie. 



ZBIORNIK NIEZGODY

Fot. Piotr Barejka

Tereny, na których ma powstać polder

Mieszkańcy dwóch małopolskich gmin zbuntowali się, gdy usłyszeli, że **ICH WSIE MAJĄ ZNIKNAĆ POD NAJWIĘKSZYM W KRAJU POLDEREM PRZECIWPOWODZIOWYM**. Oburzają się, że zostali potraktowani jak „ludzie drugiej kategorii”, lokalne władze grzmią, że „za biurka” zapadają decyzje o losach tysięcy osób, ale Wody Polskie uspokajają, że to tylko propozycja.



Tekst: **Piotr Barejka**

Tam w tyle miałyby się wał zaczynać, na końcu drogi – mieszkanka Szczurowej pokazuje płot za jednym z domów. Stoimy na spokojnej, bocznej uliczce, kilka kroków od centrum wsi. – Nastroje są tragiczne. Niby to tylko plany, ale na pewno coś będzie. Tylko teraz nic nam nie mówią, cisza nastąpiła. Spotkanie było, awantura i nic, a ludzi się boją, bo przecież wioski chcą burzyć.

*Kilka miesięcy temu mieszkańcy usłyszeli, że **KILKUSET Z NICH MOŻE STRACIĆ DOMY I GOSPODARSTWA**, dziesiątki domów znajdują się tuż za wałem, który utrzymywać ma miliony metrów sześciennych wody.*

Nieopodal rozciągać ma się długa na kilometr zapora. Zobaczyli nawet wizualizacje tamy, ścieżek rowerowych i wiat na dnie suchego zbiornika, usłyszeli zapewnienia, że wybór tego wariantu poprzedził szereg analiz.

Mieszkańcy powtarzają, że o planach nic nie wiedzieli. Podobnie mówią władze gminy.

– Nas potraktowano jak ludzi drugiej kategorii – oburza się kolejny z mieszkańców. – Bo co? Myślą sobie, że to teren wiejski, zaniedbany, ludzie ciemni i głupi, więc można robić, co się podoba i zdegradować te tereny? Jakimś przekrętem mi to pachnie. Wiem, że ktoś musi stracić, ale to nie może być na takiej zasadzie, że się ludzi pomija, nie pyta ich o zdanie.

Rząd planuje w najbliższych latach budowę zbiorników za miliardy złotych, jednak inwestycje napotyka opór mieszkańców. Nie tylko w Małopolsce, którą największa powódź nawiedziła w 2010 roku, ale też w Kotlinie Kłodzkiej, zrujnowanej ledwie rok temu.

Wracają zbiorniki, wracają protesty

Bój o budowę zbiorników toczy się w Kotlinie Kłodzkiej na nowo. Obecnie działa tam sześć zbiorników, dwa stare i cztery nowe, uruchomione przed 2023 rokiem. Plany, ogłoszone już w 2019 roku, zakładały budowę dziewięciu kolejnych. Wywołały jednak protesty mieszkańców, którzy obawiali się wysiedleń, utraty biznesów i twierdzili, że zbiorniki zrujnują okolicę przyrodniczo i turystycznie.

Głosem mieszkańców mówiły lokalne władze, politycy PiS i PO, zaś aktywiści alarmowali, że chronić przed powodzią nie mogą wyłącznie zbiorniki retencyjne. Ostatecznie Wody Polskie wycofały się z budowy.

Po zeszłorocznej powodzi, gdy tylko woda opadła, zaczęły się rozliczenia. Politycy obwiniali siebie na-

Spółeczeństwo

wzajem o to, kto blokował zbiorniki, w których braku upatrywano jednej z przyczyn katastrofy. Koncepcja ich budowy powróciła, a wraz z nią protesty, w tym mieszkańców miejscowości, które też w powodzi ucierpiały.

Budowę nowych zbiorników nad Kłodzkiem ujęto w programie redukcji ryzyka powodziowego, który opracowały Wody Polskie, a konkretnie zespół profesora Janusza Zaleskiego pod nadzorem Mateusza Balcerowicza, wiceprezesa Wód. Jego realizacja ma się rozpocząć w roku 2027 i potrwać do 2034. Program zakłada nie tylko budowę zbiorników, ale też zwiększenie retencji przez zalesianie i odtwarzanie mokradeł, modernizację i uszczelnianie budynków stojących na terenach zalewowych, bierną ochronę przed powodzią, w tym budowę wałów, a do tego działania edukacyjne, jak cykliczne „ćwiczenia przeciwpowodziowe”.

Jednak ani ostateczny koszt, ani zakres inwestycji, nie są jeszcze znane. A protesty mieszkańców mogą sprawić, że z finansowania wycofa się Bank Światowy.



Fot. Piotr Barejka

Wieś Górka w gminie Szczurowa

Podobnie buntują się mieszkańcy Szczurowej, gdzie wzdłuż Wisły planowany jest **NAJWIĘKSZY W POLSCE ZBIORNIK**. Większy niż ten w Raciborzu,

który stał się jednym z medialnych bohaterów ubiegłorocznej powodzi. Budowa polderu pochłonać ma znaczny obszar gminy, kilka wsi, dużych firm, nowe drogi, most i szereg gminnych inwestycji.

To element programu „Bezpieczna Wisła”.

Warianty są trzy, w tym budowa kilkunastu mniejszych polderów, jednak za najkorzystniejszy Wody Polskie uznały ten z gigantycznym polderem na terenie gmin Szczurowa i Koszyce – o objętości 206 milionów metrów sześciennych i powierzchni ponad 3 i pół tysiąca hektarów – a do tego mniejszym w Przykopic – o pojemności 20 milionów metrów.

Protestów nie ma tylko tam, gdzie nie ma też mieszkańców, czyli w Kamieńcu Ząbkowickim na Dolnym Śląsku. Koncepcję tamtejszego zbiornika opracowano

już w latach 70., powrócono do niej po powodzi w 1997 roku, a w roku 2000 wyburzono leżącą na tym obszarze wieś. Jednak przez kolejne dwie dekady inwestycji nie rozpoczęto, dopiero po zeszłorocznej powodzi znów ogłoszono, że zbiornik powstanie. Prace projektowe już ruszyły, potrwać mają przez kolejne dwa lata, następnie prace budowlane od sześciu aż do ośmiu lat.

Projekt ogłoszony i cisza

Plany budowy zbiornika na terenie gmin Szczurowa i Koszyce ogłosił we wrześniu ubiegłego roku dyrektor krakowskiego oddziału Wód Polskich. Podczas konferencji prasowej podsumowującej działania przeciwpowodziowe w Małopolsce zapowiedział, że gigantyczna inwestycja powstanie w ciągu 10 lat. Po konferencji światło dzienne ujrzały materiały, z których wynikało, że pod budowę trzeba będzie przesiedlić około 750 mieszkańców, wyburzyć 250 domów i kilka dużych firm.

Ze szczegółami mieszkańcy mogli zapoznać się dopiero w grudniu, gdy w gminach odbyły się konsultacje społeczne.

Spółeczeństwo

Pierwsze spotkanie miało burzliwy przebieg. Na sali pojawiło się kilkaset osób, jako pierwszy głos zabrał wójt Zbigniew Moskal, który wręczył dyrektorowi krakowskiego oddziału Wód Polskich uchwałę rady gminy oraz petycję mieszkańców, którzy sprzeciwiali się inwestycji. – Nie ma tu co konsultować. Nie mamy wyboru – oświadczył wójt, po czym stwierdził, że spotkanie uważa za zakończone. Wraz z nim wyszła większość mieszkańców.

W styczniu przedstawiciele Wód Polskich znów przyjechali do Szczurowej, ale mieszkańcy spotkanie zbojkotowali, zorganizowali protest, a urzędnicy pustą salę musieli opuszczać w asyście policji. Zdaniem lokalnych władz, od tamtego momentu niewiele się zmieniło, choć Wody Polskie zapewniały, że są otwarte „na merytoryczną rozmowę z mieszkańcami”, z którymi chcą „wspólnie wypracować rozwiązania dla zwiększenia bezpieczeństwa w regionie”.

„Projekt Bezpieczna Wisła nie jest nowy, rozpoczął się w marcu 2023 roku za rządów Zjednoczonej Prawicy. Wówczas lokalizacja planowanego zbiornika

Spółeczeństwo

w gminie Szczurowa była narzucona arbitralnie, bez jakichkolwiek konsultacji z mieszkańcami” – czytamy w jednym z komunikatów.

– Dialogu nie ma, nie byliśmy o niczym informowani na żadnym etapie przygotowania analiz i dokumentów – mówi nam zastępczyni wójta Szczurowej Halina Święch.

– Dowiedzieliśmy się, że na terenie naszej gminy może powstać polder **TY-DZIEŃ PRZED OGŁOSZENIEM TEGO POMYSŁU** oficjalnie na konferencji.

Kiedy padło na tamtym spotkaniu samo słowo „polder” i jego powierzchnia, to zapadła cisza. Nie spodziewaliśmy się czegoś takiego – opowiada. – Były wcześniej przygotowywane różne dokumenty i analizy, przyjęto jakieś wskaźniki, a nas nikt o nic nie pytał. To jest tak niedorzeczne, że ktoś zza biurka próbuje decydować o losach tysięcy ludzi. W ostatnich latach to już kolejna lokalizacja. Pytanie, czy ktoś to na-



Fot. Piotr Barejka

Polder Racibórz Dolny

prawdę analizuje, czy to po prostu praca dla pracy, żeby tylko wydać pieniądze na analizy i inne dokumenty?
– zastanawia się.

Święch wylicza, że pod polderem znalazłoby się nawet 20 procent powierzchni gminy, a wały miałyby powstać kilkanaście metrów od domów.

– Ci, którzy byliby wysiedleni pod polder, będą mieli odszkodowanie i jakąś alternatywę, może się przeprowadzą do innej gminy, może zostaną u nas, ale dalej od zbiornika – zauważa. – Ale niektórzy będą mieszkać tuż obok wału. Nie wyobrażam sobie, jak można spokojnie żyć, gdy za wałem są miliony metrów sześciennych wody. Pamiętamy przecież, co się wydarzyło w Stroniu Śląskim – podkreśla.

– Gdyby taki zbiornik się rozszczelnił, to zalałoby naszą gminę oraz częściowo gminy sąsiednie. Nie dziwi więc, że ludzie tak mocno protestują – dodaje.

– Poza tym, niedaleko planowanego polderu mamy strefę aktywności gospodarczej, powstają tam nowe przedsiębiorstwa, na terenach pod polder robiliśmy drogę, most, sieć gazową i energetyczną. Miliony, które

teraz są wydawane, przepadną – mówi dalej. – Rozmowy na temat bezpieczeństwa powodziowego są potrzebne, ale nie w taki sposób, żeby narzucać jednej gminie, stawiać przed faktami dokonanymi i wzbudzać poczucie, że jesteśmy odpowiedzialni za przyszłe nieszczęścia – stwierdza wicewójt.

Władze gminy pisma wysłały nie tylko do Wód Polskich, ale do łącznie 119 osób i instytucji, w tym posłów, ministrów i Banku Światowego, który inwestycję miałby finansować. – Czujemy się pomijani, nasze protesty nie wybrzmiewają – mówi Święch.

Wody Polskie w lutym przyznawały, że do projektu wpłynęło około tysiąca uwag i wniosków, ale pytania o dalsze losy polderu rzeczniczka Wód uciniała. Z kolei wojewoda małopolski Krzysztof Klęczar w rozmowie z Radiem Kraków zapewniał, że jako przedstawiciel rządu chce z mieszkańcami rozmawiać, ale jednocześnie zarzucał „jednemu z lokalnych parlamentarzystów”, że uprawia „polityczną hucpę”. Owym parlamentarzystą jest Norbert Kaczmarczyk, polityk PiS, a zarazem rolnik, który wraz z rodziną prowadzi w oko-

licy planowanego polderu gospodarstwo. I aktywnie wspierał protesty mieszkańców.

Temat powrócił w maju, gdy wojewoda spotkał się z dziennikarzami po posiedzeniu Wojewódzkiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego. W spotkaniu brał też udział dyrektor krakowskiego oddziału Wód Polskich, Wojciech Kozak, który oświadczył, że „konkretnych planów” dotyczących budowy zbiornika nadal nie ma. Nasze pytania, co w sprawie zmieniło się po kolejnych dwóch miesiącach, Wody Polskie i wojewoda Klęczar pozostawili bez odpowiedzi.

Zbiorniki to nie wszystko

Wątpliwości wobec budowy zbiorników mają jednak nie tylko mieszkańcy, ale również aktywiści. Ci sami, którzy dołączyli do protestów w 2019 roku.

– Instytucje, które zajmują się u nas powodziami, czyli głównie Wody Polskie, traktują zbiorniki i wały jako jedyne środki, które są skuteczne – mówi nam Roman Konieczny, inżynier budownictwa wodnego i członek Koalicji Ratujmy Rzeki. – Jeśli popatrzymy na do-

kumenty z 2019 roku, to okazuje się, że 9 zbiorników w Kotlinie Kłodzkiej dawało Kłodzku, najważniejszemu miejscu doliny, redukcję fali o około 50 centymetrów. To wydaje się dość dużo, ale fala miała tam około 700 centymetrów. Więc widać wyraźnie, że to nie wystarcza – zwraca uwagę.

– *Warto pamiętać, że zbiorniki są skuteczne w górach* **W NIEWIELKIEJ ODLE-
GŁOŚCI OD ZAPORY.** *W dodatku zawsze jest ogromne ryzyko awarii,*

czyli sytuacji odwrotnej od zamierzonej – kontynuuje. – Dużo skuteczniejsze, w wielu przypadkach, są działania związane z naturalną retencją. Mamy wiele badań, które to potwierdzają. Trzeba też spojrzeć na bilans kosztów takich inwestycji i zysków z nich, czyli głównie redukcji strat w przyszłości. Koszty nie powinny przekraczać zysków, bo to znaczy, że są nieefektywne ekonomicznie. W Polsce tej zasady się nie przestrzega, choć dotyczy to publicznych środków.



Fot. Piotr Barejka

Odbudowa po powodzi w Kłodzku

Budowa zbiorników oznacza bowiem gigantyczne koszty. Cztery inwestycje w Kotlinie Kłodzkiej, które realizowano od 2018 do 2023 roku, kosztowały łącznie 976 milionów złotych. Całkowity koszt budowy polderu w Raciborzu wyniósł około 2 miliardy. Projektowany zbiornik w Kamieńcu Ząbkowickim kosztować ma około 1,3 miliarda złotych, a w Szczurowej i Koszycach aż 2,7 miliarda.


– Gdyby zrobiono porządną analizę, to mogłoby się okazać, że nie trzeba ich tyle budować, albo że wystarczą mniejsze zbiorniki. Taka kompleksowa analiza powinna być elementem szerszej całości – podkreśla Konieczny.

Według Koniecznego, zbiorniki i tamy wysokości wieżowców w wielkich miastach mogą dawać złudne poczucie bezpieczeństwa, a w konsekwencji bezczynność w innych, ważnych dla redukcji strat powodziowych obszarach.

– Obniżenie strat daje nie tylko budowa zbiorników, które trzymają powódź z daleka od ludzi, ale też dbałość o to, by ludzie nie wchodzili powodzi w drogę, a jak

Spółeczeństwo

już na zagrożonych terenach mieszkają, to by umieli żyć z powodzią i radzić sobie z nią – stwierdza.

– Jest cała masa rzeczy, które można zrobić. Temat tego, jak przygotować domy na zalanie, u nas nie istnieje. Systemy ostrzegania, ewakuacji. Równolegle należy zastanowić się, czy na terenach zagrożonych powodzią nadal powinno być wszystko to, co jest obecnie. Czy tam muszą być magazyny chemiczne? Fabryka produkująca niebezpieczne rzeczy? Czy archiwa muszą być, tak jak wszędzie indziej, w piwnicy? Dlaczego tomograf szpitala w Nysie stał na parterze? Może dlatego, że nikt nie wiedział, że teren może być zalany? 



**KOLANO,
ŁOKIEĆ,
KRZYK**

– **Z PANICZNIE ZACIŚNIĘTEGO GARDŁA NIE WYDOBĘDZIE SIĘ ŻADNEGO DŹWIĘKU.** *Zanim zaczniemy mówić o jakichkolwiek technikach fizycznej obrony, trzeba umieć opanować swoje emocje, odblokować ciało i głos, by móc krzyknąć, przywołać pomoc, zareagować. Bez tego nawet najprostszy ruch obronny może nie zadziałać – mówi **JOANNA ZIOBRONOWICZ**, mistrzyni świata w brazylijskim jiu-jitsu, autorka książki „Masz Moc”.*



Rozmawiała **Krystyna Romanowska**

Zauważyła pani w internecie wysyp rolek pokazujących kobietom sposoby obrony przed przemocą? To znak czasów? Miało być mniej agresji wobec kobiet, a skończyło się jak zwykle?

Tak, zauważyłam i myślę, że to, co dzieje się w internecie – te filmiki, rolki, poradniki o samoobronie dla

Spółeczeństwo

kobiet – są bardzo znaczącym sygnałem. To nie jest przypadek, tylko odzwierciedlenie rzeczywistego stanu zagrożenia, z jakim kobiety mierzą się na całym świecie. Chciałyśmy łagodniejszego świata, emancypacji, większego bezpieczeństwa, a rzeczywistość jest taka, że kobiety nadal są ofiarami przemocy – fizycznej, werbalnej, psychicznej.

I to się nie zmienia wystarczająco szybko. Wręcz przeciwnie – w wielu miejscach przemoc eskaluje. Z mojej perspektywy, opartej na doświadczeniu i pracy z kobietami, mogę powiedzieć, że statystyki są alarmu-

Joanna Ziobronowicz

– mistrzyni świata w brazylijskim jiu-jitsu i ekspertka samoobrony z ponad 20-letnim doświadczeniem. Ukończyła studia na wydziale psychologii i nauki o języku na University College London, co pozwala jej łączyć wiedzę akademicką z praktyką walki. Prowadzi szkolenia z samoobrony dla kobiet i jest założycielką organizacji Women’s Self-Defense UK. W tym roku w Polsce ukaże się jej poradnik „Masz moc”, pomagający kobietom chronić się przed przemocą fizyczną i psychiczną.

jące. Choć ogólnie mówi się o spadku przestępczości, w dużych miastach – jak Londyn – notuje się wzrost liczby napaści, gwałtów, rabunków. W Wielkiej Brytanii rząd dopiero niedawno zainwestował większe środki w walkę z przemocą wobec kobiet i dziewcząt, co pokazuje, jak ten problem narasta.

*Rolek i filmików o samoobronie nie traktuję jako mody, tylko jako **NATURALNĄ REAKCJĘ SPOŁECZNĄ**. Kobiety wiedzą, że muszą umieć się bronić, bo często system ich nie ochroni.*

Policja bywa nieskuteczna, kary są zbyt łagodne, a oprawcy wychodzą z więzień i recydywa jest normą.

Sama oglądałam ostatnio wywiad z mężczyzną, który właśnie wyszedł z angielskiego więzienia (więzienia są przepełnione, więc niektórzy wychodzą po odsiedzeniu 1/3 zasądzonej kary). Zapytany przez dziennikarkę, czy czuje się zresocjalizowany, odpowiedział bez wahania: „Absolutnie nie”. Na pytanie,

czy zamierza znów popełnić przestępstwo, odrzekł: „Myślę, że tak”.

To pokazuje skalę systemowego absurdu – brak miejsc w więzieniach sprawia, że ludzie wychodzą wcześniej, a zagrożenie dla kobiet rośnie.

Ale czy z tych rolek można się nauczyć skutecznych metod samoobrony?

Jeżeli chodzi pani o takie w stylu chwytów Stevena Seagala, to na pewno nie. Warto na pewno ćwiczyć wewnętrzną siłę, uczyć się mówić „nie” także w sytuacjach życia codziennego, dbać o naszą ogólną sprawność. Samoobrona nie zaczyna się od kopniaka w krocze. Zaczyna się od postawy. Kiedy kobieta idzie ulicą wyprostowana, z otwartą klatką piersiową, z podniesionym podbródkiem, daje sygnał: „Nie ze mną te numery”.

Oprawcy szukają ofiar, nie przeciwników. Wybierają osoby osłabione, pijane, rozproszone, z telefonem w ręce. To, jak się kobieta porusza, jak oddycha, jak patrzy, może zdecydować o wszystkim.

Filmik, na którym ktoś mówi: „Krok pierwszy – złap rękę, krok drugi – przetocz się”, nie bierze pod uwagę



Fot. J. Ziobronowicz/Instagram

paraliżu, w jakim kobieta może się znaleźć. Pod wpływem stresu zapomina się wszystkiego. W momencie bezpośredniego ataku, zagrożenia, nasze ciało wejdzie w stan „zamrożenia” – wtedy trudno jest wykonać jakikolwiek ruch, nie mówiąc o skomplikowanych chwytach. Głos się zaciska, ciało sztywnieje i choć w środku wiemy, że powinniśmy krzyknąć, zareagować, to fizycznie nie jesteśmy w stanie.

Dlatego mój znajomy prowadząc kursy samoobrony dla kobiet, w głównej mierze skupiał się na nauce umiejętności wydobycia krzyku mimo zaciśniętego gardła.

W sytuacji stresowej działa tylko to, co masz „w mięśniach” i „w głowie”.

Dlatego na kursach uczymy najprostszyc odruchów: **KOLANO, ŁOKIEĆ, KRZYK**. *Ale co najważniejsze – uczymy odwagi, by powiedzieć „nie”, odejść, postawić granicę.*

Uczymy kobiety także właśnie tego... jak krzyczeć. Z panicznie zaciśniętego gardła nie wydobędzie się żadnego dźwięku. To trzeba ćwiczyć.

Zanim zaczniemy mówić o jakichkolwiek technikach fizycznej obrony, trzeba umieć opanować swoje emocje, odblokować ciało i głos, by móc krzyknąć, przywołać pomoc, zareagować. Bo bez tego nawet najprostszyszy ruch obronny może nie zadziałać. Kontrola nad sobą to pierwszy krok do panowania nad sytuacją. Warto, oczywiście, umieć szybko biegać – najczęściej ucieczka jest najskuteczniejszą formą samoobrony.

Ze statystyk, które zamieszcza pani w książce, wynika, że największej przemocy doświadczają bardzo młode kobiety, w wieku 18-24 lat. Nie tylko ze względu na to, że są najbardziej atrakcyjne seksualnie, ale – jak pani podkreśla – nie mają na tyle doświadczenia życiowego, aby mieć świadomość swoich granic.

Kobiety naturalnie funkcjonują bardziej relacyjnie, mają też niższy poziom agresji fizycznej niż mężczyźni. Uczy się je, by były miłe, grzeczne, ugodowe, żeby dbały o innych, nie sprawiały kłopotu, nie wchodziły w kon-

flikty – to czynniki biologiczne i społeczne, które są ich udziałem i które są ich największym wrogiem, jeżeli chodzi o umiejętność obrony siebie przed agresją.

Młode kobiety nie potrafią rozpoznawać czerwonych flag, ani stawiać oporu. Dlatego tak ważna jest edukacja, warsztaty, budowanie tej siły od wewnątrz, nie tylko poprzez sport, ale też przez rozmowę, trening asertywności, symulacje realnych sytuacji.

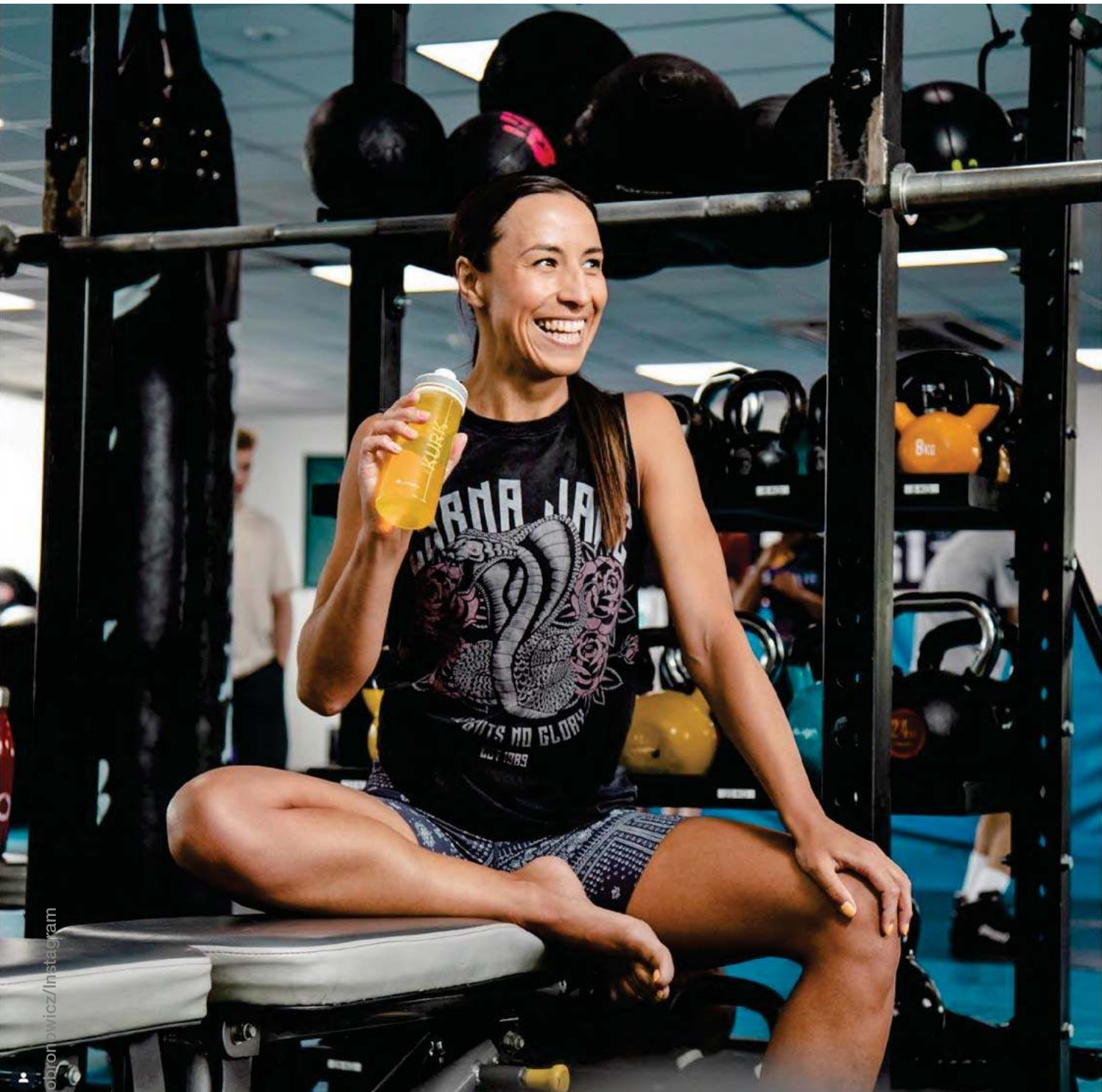
O tym, że uda się tego nauczyć, mogą świadczyć moje kursantki, którym udało się skutecznie obronić przed przemocą. Jedna z nich miała zaledwie dziesięć lat i wzięła udział w moich warsztatach, które prowadziłam w szkole w Londynie. Dotyczyły zresztą odkrycia asertywności, były rozmowy o granicach, o tym, że dorośli czasem mogą się zachowywać nieodpowiednio i że nie wolno tego ignorować. Tydzień po warsztatach wychowawczyni tej dziesięciolatki odwiedziła mnie i opowiedziała historię: podczas jazdy autobusem zareagowała natychmiast, kiedy jakiś mężczyzna zaczął się o nią ocierać. Odepchnęła go i głośno powiedziała:

„Proszę mnie nie dotykać”. To był dla mnie dowód na to, że nawet jedno warsztatowe spotkanie może coś realnie zmienić w zachowaniu dziecka.

Druga historia dotyczy starszej dziewczyny. Była na moich zajęciach i potem opowiedziała, że podczas randkowania trafiła na faceta, który bardzo szybko próbował przekroczyć granice fizyczne. Już wcześniej miała z tym trudność – nie wiedziała, jak reagować, jak się wycofać. Po kursie zastosowała prostą strategię, którą jej zasugerowałam: utrzymała dystans i jasno zakomunikowała, że potrzebuje więcej czasu. Reakcja mężczyzny była jednoznaczna – po prostu przestał się odzywać. I ona wtedy zrozumiała, że nie zrobiła nic złego, że asertywność działa jak filtr – pozwala odsiewać tych, którzy nie szanują naszych granic.

Obie te sytuacje pokazują, że samoobrona to nie tylko kopnięcia i uderzenia – to przede wszystkim umiejętność reagowania, wyrażania siebie i obrona własnych granic już na poziomie słów, postawy, decyzji.

Jakie są najczęstsze mity, z którymi przychodzą do pani kobiety?



Fot. J. Ziobronowicz/Instagram

Spółeczeństwo

Przekonanie, że największe zagrożenie czeka w ciemnym zaułku. Tymczasem większości aktów przemocy dopuszczają się osoby znane ofierze – partnerzy, znajomi, mentorzy. Drugi mit: „Jak przejdę kurs samoobrony, będę bezpieczna”. Nie – powtarzam – to proces. Zmiana myślenia, pracy z ciałem, codziennego treningu uważności i asertywności.

*Codzienna uważność polega na tym, że kontroluje się – w miarę możliwości – przestrzeń dokoła siebie. Zawsze zalecam: **OGRANICZ SMARTFON I SŁUCHAWKI.***

Niedawno w Gdyni na peronie podszedł do mnie chłopak, zaczął mnie zagadywać, starając się mnie rozproszyć. Ale ja zauważyłam, że jego kolega stoi kilka metrów dalej i czai się za moimi plecami. Byli ze sobą w kontakcie wzrokowym – od razu wiedziałam, że to jest próba kradzieży telefonu. I niestety, tego typu napady to obecnie jedna z najczęstszych form przestępstw.

W Londynie na przykład widzimy takie scenki: dwóch mężczyzn na elektrycznych rowerach podjeżdża i wyrywa z ręki telefon przechodniowi. Dzieje się to błyskawicznie, w biały dzień, często w centrum miasta. Jest to nagminne i zorganizowane. Ci akurat działali na piechotę, ale byli w duecie. Zorientowałam się i po prostu natychmiast się wycofałam – uciekłam, zanim coś się wydarzyło. Nic się nie stało, ale to była idealna ilustracja tego, jak ważna jest świadomość sytuacyjna i brak „zawieszenia się” w telefonie czy muzyce, szczególnie w miejskich przestrzeniach.

Druga sytuacja była znacznie bardziej brutalna i, szczerze mówiąc, zmieniła całe moje podejście do tego, czym jest realne zagrożenie. Pracowałam wtedy w ochronie jednego z londyńskich klubów. I zupełnie zniecierpliwiona zostałam zaatakowana. Wtedy kompletnie zlekceważyłam sygnały ostrzegawcze. Skończyło się złamanym w kilku miejscach nosem i szpitalem. Osoba, która mnie zaatakowała, dostała kilka godzin prac społecznych. I to był moment, kiedy po raz kolejny poczułam, jak bardzo system potrafi zawieść.

Czyli mamy świat, w którym rośnie liczba przypadków agresji wobec kobiet, za to sposoby ich ścigania i karania są coraz mniej skuteczne.

Szczerze mówiąc, sytuacja w Wielkiej Brytanii pod tym względem jest bardzo frustrująca. Nie ma legalnych narzędzi samoobrony. Nawet gaz pieprzowy – który w wielu krajach, w tym w Polsce, jest podstawowym i legalnym środkiem ochrony – w Anglii jest zakazany. Nie wolno go mieć ani nosić przy sobie. To samo dotyczy np. paralizatorów czy nawet niektórych ostrych przedmiotów codziennego użytku, jeśli zostaną uznane za broń. Dla porównania, w Polsce kobieta może legalnie nosić przy sobie gaz pieprzowy, paralizator z latarką LED, a nawet tak zwany długopis taktyczny, który w razie zagrożenia może działać jak broń – i to działa.

Oczywiście nie chodzi o to, by szukać konfrontacji, ale o to, by mieć jakąkolwiek szansę na reakcję w sytuacji zagrożenia. W Anglii nawet funkcjonariusze Metropolitan Police (największej jednostki policji w Londynie) na patrolu nie mają zbyt wielu narzędzi

obronnych – standardowo jest to jedynie pałka teleskopowa.

To pokazuje skalę problemu. Z jednej strony mamy rosnącą liczbę napaści, a z drugiej – prawo, które odbiera ludziom możliwość obrony. Ale trzeba też pamiętać, że samo posiadanie narzędzia to za mało. Trzeba wiedzieć, jak go użyć, mieć go pod ręką, a nie gdzieś na dnie torby. I co najważniejsze – trzeba być psychicznie gotową, żeby po nie sięgnąć. Bo w sytuacji stresowej nie będzie czasu na zastanawianie się, tylko liczy się natychmiastowa reakcja. Dlatego w Wielkiej Brytanii

„*kładę nacisk na naukę technik czysto FIZYCZNYCH, PSYCHOLOGICZNYCH I BEHAVIORALNYCH, bo niestety nie możemy liczyć na wsparcie ze strony prawa w zakresie narzędzi obronnych.*

Warto po prostu ćwiczyć jakiegokolwiek techniki obronne, nawet nie po to, żeby je zastosować, tylko mieć świadomość tego, co potrafi nasze ciało?



Fot. J. Zaboronowicz/Instagram

Zdecydowanie tak. Nawet jeśli ktoś nie planuje realnie bić się na ulicy – bo przecież to nie o to chodzi – to sam trening daje ogromną wartość. Kiedy ćwiczymy, nasze ciało uczy się reagować szybciej, pewniej. Zaczynamy inaczej się poruszać, inaczej stać, inaczej patrzeć – i to widać. Taka postawa sama w sobie działa jeżeli nie odstrasza, to na pewno nie zachęca dla napastnika. Poza tym taki trening wzmacnia psychicznie. Kobiety, które zaczynają ćwiczyć, nawet podstawowe rzeczy – kolano, łokieć, postawa – po prostu nabierają pewności siebie. A to się przenosi nie tylko na sytuacje zagrożenia, ale też na życie codzienne: w pracy, w relacjach, w każdej przestrzeni.

Podstawowe zasady działania, kiedy ktoś nam zagraża?

To wszystko zależy od kontekstu – gdzie jesteśmy, kto jest agresorem, czy jesteśmy same, czy wśród ludzi, czy zagrożenie jest fizyczne, czy werbalne. Ale są pewne zasady, które się sprawdzają.

Po pierwsze – **NIE KAŻDA SYTUACJA WYMAGA KONFRONTACJI**. Czasem najbezpieczniejszą reakcją jest po prostu odejście.


Jeśli jesteśmy same, w odludnym miejscu, i ktoś nas zaczepia, to niekoniecznie warto odpowiadać agresją na agresję. Czasem lepiej jest nic nie mówić, nie prowokować, zachować spokój i jak najszybciej się oddalić. To też jest forma samoobrony. I to bardzo skuteczna.

Z kolei jeśli sytuacja dzieje się w przestrzeni publicznej, gdzie są inni ludzie, kamery, światło – możemy pozwolić sobie na więcej. Asertywna postawa, otwarta mowa ciała, kontakt wzrokowy, niższy ton głosu – to działa. Warto wtedy jasno powiedzieć: „Proszę się odsunąć”, „Proszę przestać”, „Zadzwoń na policję”. Dobrze jest też zaznaczyć konsekwencje, czyli: „Jeśli pan nie przestanie, podejmę dalsze kroki”.

Są też techniki deeskalacji, które można stosować, jeśli sytuacja jest napięta, ale jeszcze nie przeszła w atak

fizyczny. To na przykład empatia taktyczna – pokazanie, że rozumiemy emocje drugiej osoby bez zgadzania się z nią. Czasem wystarczy fraza: „Rozumiem, że jesteś zdenerwowany”, żeby ktoś się uspokoił, poczuł usłyszany. Ale uwaga – to działa tylko wtedy, gdy nie jesteśmy bezpośrednio zagrożone fizycznie.

A jeśli już dochodzi do napaści fizycznej, to trzeba działać szybko. Krzyczeć, ale nie byle co, tylko słowa, które uruchamiają reakcję otoczenia: „Pomocy!”, „Wezwijcie policję!”, „Zostaw mnie!”

Proste ruchy, jak odepchnięcie, kopnięcie, łokieć – nie komplikujmy sobie życia dźwigniami, których i tak prawdopodobnie zapomnimy pod wpływem adrenaliny. Najważniejsze to nie „zamarznąć”. Reakcja, jakakolwiek, zawsze jest lepsza niż bezruch. I tu wracamy do wcześniejszego pytania – właśnie po to ćwiczymy. Żeby ciało wiedziało, co robić, zanim zdążymy pomyśleć. Żeby kobiety wiedziały, że nie muszą czekać na system, który zawodzi. Mogą i powinny wziąć odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo. Bo okazuje się, niestety, że nikt nie zrobi tego za nie. 

Bankowość
Korporacyjna
i Inwestycyjna



Bank Polski

Z dobrym zespołem można osiągnąć wiele

PKO Bank Polski.
Zespół ekspertów,
którym ufam

Leasing
Faktoring
Bankowość transakcyjna
Finansowanie handlu
Produkty kredytowe
Oddziały zagraniczne

Udzielenie kredytu i zawarcie umowy leasingu zależą od oceny zdolności kredytowej i finansowej klienta. Szczegóły oraz tabela prowizji i opłat są dostępne w oddziałach PKO Banku Polskiego oraz na stronie pkobp.pl.



Fot. Stringer / Reuters / Forum

KLĄTWA ROSYJSKIEGO SIERPANIA

Po hakerskim ataku na serwery Aerofłotu na lotnisku Szeremietiewo zapanował chaos

*Blokady serwerów gigantów transportowych i handlowych, padające sieci mobilne i stacjonarne – tak pod naporem hakerów wali się internet w Rosji. Władze oswojają Rosjan z sytuacją, tłumacząc, że to **NOWA NORMA, KTÓRA NIE POWINNA BYĆ POWODEM DO PANIKI.***



Tekst: **Jakub Mielnik**

W kilka dni po zhakowaniu serwerów Aero-
flotu, czyli flagowej linii lotniczej Rosji, im-
perium Putina zмага się z coraz poważ-
niejszymi problemami informatycznymi.
Rosyjscy blogerzy zajmujący się siecią, alarmują o ude-
rzeniu w sieć handlową Dobrocen, posiadającą ponad
900 sklepów w Rosji, na Białorusi, w Kazachstanie i in-
nych krajach powiązanych gospodarczo z Moskwą. Pa-
dła również aplikacja sieci spożywczej Wkusville, dzia-

łajającej poza Rosją także w Dubaju i Kazachstanie, a także system dostaw jedzenia online Skuter.

Rosyjska blogosfera zajmująca się technologiami pełna jest jak najgorszych przeczuć. Nastroje pogarsza popularna w Rosji wiara w klątwę sierpniową, oparta na przekonaniu, że wiele złych rzeczy w historii tego kraju dzieje się właśnie w sierpniu. Klątwę sierpniową liczy się od wybuchu pierwszej wojny światowej, która dobiła carskie imperium, przez pucz Janajewa w 1991 r., który dobił ZSRR, krach rosyjskiej giełdy w 1998 r., katastrofę okrętu podwodnego Kursk w 2000 r., aż po wojnę z Gruzją w 2008 r. Zgodnie z tą klątwą nasilenie uderzeń hakerskich na archaiczne i słabo zabezpieczone sieci rosyjskie zwiastować ma całkowitą zapaść technologiczną Rosji.

Masowe wyłączanie internetu

Najciekawsze jest to, że władze zdają się dosyć łatwo wchodzić w tę apokaliptyczną narrację. Rosyjski parlament wezwał obywateli, żeby przygotowali się na przerwy w działaniu sieci i usług internetowych, za-

chęcąc ich do zaopatrzenia się w gotówkę na wypadek awarii systemów bankowych.

Władimir Gutieniew, poseł do Dumy zajmujący się m.in. bezpieczeństwem nowych technologii, oświadczył, że tego typu sytuacje będą teraz normą, do której należy się przyzwyczaić i niepotrzebnie nie panikować.

Nikt już nawet nie próbuje stawiać oporu powtarzającym się atakom hakerskim, przypisywanym Ukraincom, lub – jak w przypadku niedawnego ataku na Aerołot – wspierającym Kijów cyberpartyzantom powiązanym z białoruską opozycją.

*Reżim ma do dyspozycji **NAJPROSTSZE I ZARAZEM NAJGORSZE** dla Rosjan rozwiązanie: opanowywanie sytuacji polega po prostu na odcinaniu dostępu do internetu.*

Gdy padły serwery Dobrocenu, władze zareagowały, odcinając internet w 60 z 89 regionów federalnych. Jednocześnie cenzura, pilnująca nieprawomyślnych

treści w internecie, raczej nie reaguje na publikacje wskazujące na to, jakim zagrożeniem dla bezpieczeństwa internetu w Rosji jest postępująca izolacja i zacofanie technologiczne kraju.

Ręczne sterowanie siecią


Roskomnadzor, wszechpotężny komitet kontroli sieci, ograniczył się na razie do zablokowania aplikacji Speedtest, pozwalającej użytkownikom mierzyć prędkość internetu. W jej miejsce rekomendowany jest program ProSeti, stworzony przez sam Roskomnadzor, a więc nie podający zapewne wiarygodnych informacji.

A do tego jeszcze mało praktyczny, bo pozbawiony wersji desktopowej IOS, co uniemożliwia zastosowanie go na komputerach i iPhone'ach, będących symbolem statusu materialnego i pozycji społecznej w Rosji.

Innym przykładem ręcznego sterowania ruchem w rosyjskim internecie jest ściśle egzekwowane polecenie Roskomnadzoru, autoryzujące podpis elektroniczny wyłącznie za pomocą państwowej aplikacji Max Messenger, która nie działa w popularnych na świecie

Zagranica

wyszukiwarkach. Bez niej nie da się nawet zarejestrować karty SIM, nie mówiąc o jakichkolwiek transakcjach i operacjach w sieci, wymagających e-podpisu.

To oznaka nie tylko postępującej zapaści, ale także poważnego regresu internetu w Rosji. A przecież feralny dla rosyjskiej historii sierpień jeszcze się zaczął. 



**CZAS
PROWOKACJI**

*Rosyjskie drony wlatujące w przestrzeń powietrzną NATO to nie przypadek. **TESTOWANIE CZUJNOŚCI SOJUSZU BĘDZIE SIĘ NASILAĆ WRAZ Z ROSNĄCĄ PRESJĄ USA NA ROSJĘ, którą zapowiada Trump. Wiedzą o tym dobrze Litwini i Rumuni, wkrótce możemy o tym przekonać się także w Polsce.***



Tekst: **Jakub Mielnik**

Rosyjski dron, który wtargnął w przestrzeń powietrzną NATO, to nie żadna pomyłka, ale część rosyjskiej kampanii testowania czujności Sojuszu na wschodniej flance. Takich incydentów będzie coraz więcej, zwłaszcza po tym, jak Donald Trump ogłosił, że stracił w końcu swoje kompletnie nieuzasadnione złudzenia co do Władimira Putina.

Moskwa próbuje wyśmiewać słowa amerykańskiego prezydenta, dającego Kremlowi „10 do 12 dni” na zakończenie wojny, ale fakty są takie, że Putin przelicy-

tował z robieniem w konia przychylnie nastawionego do niego Trumpa.

Sądząc z entuzjazmu, z jakim jego wyznawcy w USA zaczęli teraz przyklaskiwać twardszej polityce wobec Rosji, zmiana podejścia do Putina może nie być tylko kolejnym pustostowiem płynącym z Białego Domu. Szczególnie, że jego główny lokator dowiódł wielce korzystny dla USA hołd, jaki złożyła Ameryce Unia Europejska, kupując sobie amerykańskie poparcie za cenę 15-procentowych ceł.

Wielbiciele USA mówią o pacyfikacji Unii i upokorzeniu szefowej Komisji Europejskiej Ursuli von der Leyen. W istocie jest to jednak tylko transakcja, o której USA od dawna mówiły: Unia obiecała, że będzie płacić Ameryce za obronę, w zamian za co została potraktowana łagodniej, niż zapowiadał Biały Dom.

Niemiecki kanclerz Friedrich Merz rozpacza co prawda, że 15-procentowe cła uderzą w niemiecki przemysł motoryzacyjny, ale pamiętajmy, że Trump groził kilkukrotnie większymi restrykcjami i całkowitym odcięciem Europy od chłonnego rynku amerykańskiego.

Złośliwi wobec Trumpa komentatorzy twierdzą także, że UE z podatku VAT na towary z USA ściągnie i tak więcej pieniędzy, niż USA z 15-procentowych ceł na towary z Unii.

Zniecierpliwienie Trumpa

Podczas niedawnej wizyty w Szkocji Donald Trump rozwodząc się nad zmarnowanym przez władze w Moskwie potencjałem Rosji, oświadczył, że nie jest już zainteresowany rozmowami z Putinem, bo zdaje sobie sprawę, jakie będą jego reakcje. Trzeba przyznać, że długo trwało to dochodzenie Trumpa do jasnej oceny sytuacji, ale w końcu chyba to mamy:

*Biały Dom pożegnał się z perspektywą **KORZYSTNEGO DLA OBU STRON** dealu, oferowanego Kremłowi z uporem godnym lepszej sprawy.*

Te oferty zostały ostentacyjnie odrzucone w możliwie najbardziej bezpardonowy sposób. Trump prze-

cież publicznie żalił się, że nawet jego własna żona kpi z jego rozmów z Putinem, po których Rosjanie intensyfikują tylko ataki na Ukrainę. W międzyczasie Europejczycy poszli po rozum do głowy, oferując Ameryce Trumpa więcej, niż kiedykolwiek mógłby wycisnąć z Rosji.

Nie roztrząsajmy na razie tego, czy Komisja Europejska jest w stanie nakłonić państwa członkowskie do inwestycji w amerykańską energetykę i czy ma dość pieniędzy i ludzi, żeby zapewnić ochronę Europy przed Rosją. Ważne, że Trump mógł pochwalić się swoim wyznawcom hołdem złożonym mu przez UE. To zaś skłoniło go do niełatwej pewnie dla niego konstatacji, że Rosję trzeba przycisnąć, skoro systematyczne umizgi do Kremla nie przynoszą rezultatów.

Skrócenie z 50 do 10-12 dni ultimatum wobec Rosji można traktować w kategoriach kolejnych bająn prezydenta Trumpa, ale tym razem są to bajania, które będą miały swoje konsekwencje.

Dron z plastikowej pianki, udający irańskiego Shaha i używany przez Rosjan do oszukiwania obrony

przeciwlotniczej na Ukrainie, postawił na baczność Litwę i całe NATO. I to po raz kolejny, bo inny Gerber – jak nazywa się ta groźna zabawka – wleciał już nad Litwę na początku lipca. Incydenty te będą się nasilać wraz z postępującymi korektami amerykańskiej polityki wobec Rosji. A że one nastąpią, przekonuje choćby senator Lindsey Graham, próbujący nieustrudzenie lobbować w Białym Domu za nowymi, ostrymi sankcjami wobec Rosji.

Graham wdał się nawet w pyskówkę internetową z byłym prezydentem i premierem Rosji, Dmitrijem Miedwiediewem, który w roli trolla internetowego bagatelizuje oznaki zniecierpliwienia Trumpa postawą Rosji.

Rosyjski odwet

W transakcyjnym świecie prezydenta USA Rosjanie mają Ameryce coraz mniej do zaoferowania, poza presją wojskową oczywiście. W kraju tym rośnie bezrobocie. W czerwcu liczba firm planujących zwolnienia wzrosła z 6,9 do 11,5 proc., a to dopiero początek pogłę-

biającego się trendu, który będzie można spożytkować, wysyłając bezrobotnych na front.


Ograniczenia nałożone przez UE na handel rosyjską ropą, choć oczywiście dziurawe, i tak pozbawiają Moskwę miliardów dolarów wpływów budżetowych. O fatalnym stanie rosyjskiej gospodarki zakochany ponoć bez pamięci w tym kraju prezydent USA mówi publicznie, krytykując Putina za przepalanie w krwawej wojnie szans Rosji na rozwój.

To celne uderzenie, pokazujące także kierunek rosyjskiej reakcji na amerykańską presję.

Skoro Putinowi wytknięto publicznie słabości, będzie on szukał negocjacyjnych przewag tam, gdzie on sam i jego kraj czuje się najlepiej: **W SZANTAŻACH I WYMUSZENIACH** w sferze bezpieczeństwa.

Dron, przekraczający przestrzeń powietrzną NATO na Litwie, żeby sprowokować obronę przeciwlotniczą

Zagranica

Sojuszu do reakcji, to zapowiedź nasilenia bandyckich zagrań ze strony Rosji. Służby państw frontowych mówią o tym od dawna: Rosja będzie szukała prowokacji tu i teraz, a nie wtedy, gdy USA zmienią w końcu swoją politykę, a Europa zbierze pieniądze i wolę polityczną do uzbrojenia się na ewentualność ataku. Wiedzą o tym doskonale sojusznicy, od Finlandii po Rumunię. Bo skoro Trump mówi, że stracił zainteresowanie rozmowami z Putinem, to musi nastąpić coś, co przywróci sens podejmowania takich rozmów. Chyba że jednak idziemy na otwartą wojnę. 

ROLLERCOASTER PO LECZENIU

*Zakończenie leczenia onkologicznego to dla wielu pacjentów nie moment ulgi, lecz początek nowego kryzysu. Gdy milkną telefony ze szpitala, a kalendarz nie wypełnia się kolejnymi zabiegami, pojawia się cisza i... ogromny lęk. O tym, **CO DZIEJE SIĘ Z PSYCHIKĄ PACJENTA, GDY ZACZYNA SIĘ CODZIENNOŚĆ PO LECZENIU**, rozmawiamy z psychologiem i psychoonkologiem **MILENĄ DZIENISIEWICZ**.*



Rozmawiała **Joanna Biegaj**

Co się dzieje w psychice pacjenta, kiedy zapada cisza? Wtedy, gdy nikt już nie dzwoni z wynikami, nie planuje kolejnych zabiegów, wizyt w szpitalu czy chemii. Kiedy adrenalina znika, a leczenie jest zakończone. Co czuje taki pacjent?

To zaczyna się już troszeczkę wcześniej. W momencie, w którym pacjent zauważa, że właściwie za chwilę kończy leczenie – wie, że to już na przykład ostatnia

chemia czy ostatni tydzień radioterapii. Wtedy pojawia się po raz pierwszy myśl: „A co dalej?”. I tu już rodzi się pewien niepokój.

Kiedyś roboczo nazwałam to „syndromem kończącego się leczenia”. Pacjent zastanawia się, jak to będzie, gdy leczenie realnie się zakończy.



Milena Dzienisiewicz

– psycholog, psychoonkolog i psychoetareputa poznawczo-behawioralny. Zajmuje się głównie wsparciem osób dorosłych doświadczających choroby nowotworowej oraz ich bliskich. Pomaga również w kryzysach związanych z chorobami przewlekłymi, lękiem, depresją czy bezsennością. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Psychoonkologicznego oraz Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej.

A kiedy przychodzi ten moment, gdy onkolog mówi: „Drogi pacjencie, leczenie zakończone, idź i żyj”, **POJAWIA SIĘ MIKS UCZUĆ.**

Z jednej strony jest ogromne poczucie ulgi. Myśl: „Dałam radę, dałam radę, to już koniec leczenia, to już za mną”. Mamy to poczucie ulgi, radości, a czasami pacjenci mówią też o satysfakcji, że poradzili sobie z trudami leczenia.

I byłoby wspaniale, gdyby tylko to nam zostało. Niestety, niedługo po uczuciu ulgi i radości pojawia się lęk, niepokój i mnóstwo myśli związanych z pytaniem: „No dobra, ale co teraz?”.

Przecież do tej pory, przez wiele miesięcy – bo pamiętajmy, że leczenie onkologiczne to nie tygodnie, to miesiące – byliśmy cały czas pod kontrolą. Non stop ktoś nas badał, sprawdzał, kontrolował, pytał, jak się czujemy, czy coś nas niepokoi. Nagle to wszystko znika. I to jest tak naprawdę kolejna sytuacja kryzysowa.

Na czym dokładnie polega ta sytuacja kryzysowa?

Całe nasze życie było do tej pory skupione na leczeniu. Wszystkie plany, całe funkcjonowanie np. rodziny, wszystko było podporządkowane reżimowi – rytmowi leczenia. I nagle to leczenie się kończy. Lekarz mówi, że zaprasza nas na przykład za trzy miesiące. Pacjent myśli: „Ale co przez te trzy miesiące? Co ja mam robić? Jak to? O co chodzi?”. Rzeczywiście, to jest czas, w którym, po pierwsze, potrzebny jest... no właśnie, czas na to, żeby ponownie się przystosować i zaadaptować. Tylko tym razem do tego, że nie biegamy co chwilę do szpitala, nie jesteśmy co chwilę badani, a kolejne badania mamy na przykład dopiero za trzy miesiące.

Pojawia się niepokój, głównie związany z lękiem przed nawrotem choroby. Czujnie obserwujemy ciało, nasłuchujemy, czy wszystko działa tak, jak powinno. I z jednej strony chcemy już trochę zacząć żyć, docho- dzić do siebie, wracać do swoich aktywności, jeśli wycofaliśmy się na czas leczenia. Ale nasze ciało nam na to jeszcze nie pozwala. Zresztą nasza głowa często też nie. To jest naprawdę taki miks uczuć. Mówimy, że

w momencie diagnozy jest kocioł emocji, jednak w momencie zakończenia leczenia też jest kocioł emocji.

Co się dzieje z poczuciem wartości i kontroli u tych osób, które przeszły to wielomiesięczne „bycie w rękach systemu”. Nawiązuję tutaj do myślenia o przyszłości przez pacjentów onkologicznych. Jak to jest? Bo z jednej strony jest się już w tej „normalności”, można zacząć coś planować, teoretycznie normalnie żyć, a z drugiej strony ten lęk przed nawrotem ciągle trzyma nas w punkcie wyjścia.

Zacznę od lęku przed nawrotem. Bo to jest lęk, którego doświadcza ponad 90 proc. pacjentów. Tak mówi literatura. I też to, co bardzo mocno podkreśla literatura, to fakt, że wciąż za mało wiemy na ten temat i potrzeba więcej badań. Ja chyba jeszcze nie spotkałam pacjenta, który nie doświadczyłby tego. Oczywiście ten lęk może mieć różne nasilenie.

Może być niewielki i po prostu motywować nas do dbania o siebie. Ale może być też mieć takie natężenie, które będzie powodowało, że nie jesteśmy w stanie funkcjonować.

*Każdy zaobserwowany objaw w ciele, np. ból głowy, ból brzucha, natychmiast jest **INTERPRETOWANY JAKO POTENCJALNY NAWRÓT** choroby.*

Kiedyś powiedziałam coś takiego, że po zakończonym leczeniu onkologicznym człowiek już nie ma „zwykłego” bólu głowy ani „zwykłego” bólu brzucha. Dlaczego? Bo każda z tych dolegliwości natychmiast będzie kojarzyła nam się z potencjalnym nawrotem.

Ten lęk przed nawrotem może też powodować, że pacjenci wykonują mnóstwo badań, najczęściej pomijając lekarza. Robią sami badania, idą na USG. To, co da się zrobić na przykład bez skierowania od konkretnego specjalisty, pacjenci często starają się robić sami. No i tu niestety możemy trochę zapędzić się w kolejny róg, bo im więcej będziemy robić badań, tym bardziej będziemy się bać i znowu będziemy robić więcej badań.

Wpada się wtedy w taką spiralę lęku.

Dokładnie. Robi się błędne koło i naprawdę jest bardzo trudno funkcjonować. Czasami ten lęk przed nawrotem skupia się w formie tzw. „skanlęku”, czyli lęku przed badaniami obrazowymi. Zaczynamy odczuwać większe nasilenie lęku przed badaniami, czyli przed USG, tomografią, rezonansem. Wtedy już zauważamy, że jest go w nas więcej, gorzej śpimy, trudniej nam się skoncentrować.

To jest cykliczny moment, kiedy pojawia się takie „sprawdzam” i może coś teoretycznie wyjść negatywnego w tych badaniach?

Dokładnie tak. I rzeczywiście, pacjenci się z tym zmagają i bardzo często się na to skarżą. Z tym lękiem przed nawrotem mocno powiązane jest też planowanie, ponieważ wielu pacjentów planuje „od badania do badania”.

To często działa na zasadzie: „Dobra, za miesiąc mam tomografię, to ja jeszcze wstrzymam się z wykupieniem wycieczki na wakacje, bo nie wiadomo, co w tej tomografii będzie”. No i przychodzi tomografia, mamy dobry wynik, jest ulga i można kupić ten urlop. Spora część

pacjentów funkcjonuje w ten sposób, od badania do badania, tylko nie ukrywajmy, na dłuższą metę niestety nie da się żyć, planując coś tylko i wyłącznie w tych okresach. Nikt takiemu pacjentowi nie zagwarantuje, że choroba nie wróci. Ale chodzi też o to, żeby żyć pomimo tego lęku. Ja tu trochę mówię o takich dwóch ścieżkach.

Jakie to są ścieżki?

Mamy jedną ścieżkę, która polega na czekaniu na nawrót. I to są czasami pacjenci, którzy żyją w bardzo silnym lęku, nic nie planują, nie robią nowych rzeczy, bo „choroba przecież wróci”. A druga droga to: „Ja żyję, realizuję swoje plany, robię to wszystko, co chcę robić, a nawrotem zajmę się wtedy, jeżeli on będzie”. To jest trudne. Mam tego pełną świadomość. I to czasami wymaga naprawdę sporo pracy, ale nie ukrywajmy, że chyba lepiej wybrać tę ścieżkę, kiedy żyjemy, prawda?

Tak, zdecydowanie, to wymaga sporo pracy, ale warto. Co z poczuciem sprawczości w przypadku pacjentów onkologicznych?

Jak to kiedyś powiedział jeden z moich pacjentów:

„Pani Mileno, jestem wrzucony w system i **SYSTEM MNIE MIELI**”. Bo tak naprawdę mamy takie poczucie, jako pacjenci, że niewiele od nas zależy.

Dostajemy informacje: „Ma pani przychodzić tu, zrobić to, i tak dalej, i tak dalej”. Więc to poczucie naszej sprawczości jest naruszone od samego początku. I w momencie, w którym kończy się leczenie, my zaczynamy tak naprawdę odbudowywać to poczucie sprawczości. Chociażby dlatego pacjenci robią dużo badań poza wskazaniami lekarskimi, żeby jakoś w sobie próbować odzyskać tę kontrolę, poczucie sprawczości.

Zachęcam pacjentów, żeby koncentrować się na tym, na co realnie mają wpływ. Bo to pozwoli im odbudowywać to ich poczucie. Wiem, że to będą bardzo trywialne rzeczy, ale dobrze jest skupiać się na tym: co będę jeść, co będę robić, jak spędzę swój dzień. Ale od tych ma-

łych rzeczy potrzebujemy zacząć przywracanie sobie tej sprawczości.

Ostatnio przeczytałam komentarz jednej z pacjentek onkologicznych: „Czuję się jak stara kamienica, odnowiona od frontu, a w środku ruina”. Co kryje się za takim stanem? Z czym mierzy się osoba po zakończeniu aktywnego leczenia onkologicznego?

Często, kiedy pacjent kończy leczenie onkologiczne, to być może poza tym, że na przykład zaczynają mu odrastać włosy, to tak naprawdę my możemy nie zobaczyć na zewnątrz tego, że ta osoba przez coś przeszła. A tak naprawdę często to, co dzieje się w środku, jest właśnie tym, co najtrudniejsze.

Pacjenci po zakończonym leczeniu bardzo często doświadczają na przykład przewlekłego zmęczenia. O tym się niewiele mówi, a tak naprawdę dane wskazują, że nawet od 30 do 50 proc. osób, które zakończyły leczenie onkologiczne, mierzy się z tym, i to nawet przez wiele miesięcy po skończonym leczeniu.

Często zmagają się również z dolegliwościami bólowymi czy niepełnosprawnościami, które nie są wi-

doczne na pierwszy rzut oka. Może to być np. skutek usunięcia węzłów chłonnych po operacji nowotworu piersi, co prowadzi do ograniczenia sprawności ręki. Inny przykład to osoby żyjące z nefrostomią czy stomią – zmiany te są niewidoczne z zewnątrz, a mimo to znacząco wpływają na codzienne funkcjonowanie i mogą wiązać się z poważnymi ograniczeniami.

Czy coś jeszcze?

Osoby po zakończonym leczeniu onkologicznym mogą doświadczać **PROBLEMÓW Z PAMIĘCIĄ I KONCENTRACJĄ**.

Coraz częściej mówi się o zjawisku tzw. „chemobrain”,

czyli zaburzeniach funkcji poznawczych związanych z leczeniem przeciwnowotworowym. To jednak wciąż temat stosunkowo mało nagłaśniany, mimo że dotyka wielu pacjentów, a w niektórych przypadkach objawy mogą utrzymywać się nawet na stałe.

Niestety, nie dysponujemy obecnie skutecznymi metodami leczenia tego typu trudności. Co więcej, są to problemy, których z zewnątrz nie widać – a mimo to znacząco wpływają na codzienne życie chorego.

No i oczywiście to, czego możemy nie zobaczyć, to ogromne problemy emocjonalne, z którymi mierzą się osoby po zakończonym leczeniu, czyli nasilenie lęku, depresji, ale też zaburzeń snu, problemów w relacjach, czy na przykład obniżonego poczucia własnej wartości, problemów z obrazem ciała, z akceptowaniem siebie.

To jest ogrom trudności, z którymi mierzą się osoby po leczeniu, których my nie dostrzegamy. My widzimy rzeczywiście tę fasadę, która wygląda okej, ale nie widzimy tego, czego doświadcza pacjent w środku. Często też otoczenie na przykład złości się, bo nie rozumie: „Przecież ty wyglądasz już okej. O co ci chodzi? Dlaczego musisz teraz odpocząć?”.

To takie zderzenie powrotu tej „normalności” w momencie, kiedy ta definicja normalności już się

nie zgadza z tym, co jest nowe, mimo że inni ludzie tego nie widzą, prawda?

Zgadza się. Często trudno jest otoczeniu zaakceptować to, że to samopoczucie może się też bardzo zmienić. Wracając jeszcze do tego, co się dzieje w środku.

Ja spotykam się również z takimi sytuacjami, w których ktoś, kto przeszedł przez całe leczenie, w trakcie którego radził sobie dobrze, nie potrzebował na przykład pomocy psychologicznej, jakiegoś większego wsparcia, a trafia do mnie po pół roku, po roku, po dwóch latach od zakończenia leczenia.

Wszyscy naokoło uważają, że „powinien dawno o tym zapomnieć”, a na przykład ktoś mierzy się z bardzo silnymi zaburzeniami lękowymi albo z depresją, bo dopiero wtedy przestaje sobie radzić, kiedy to leczenie jest zakończone.

Czy system ochrony zdrowia w Polsce w ogóle przygotowuje pacjenta na to, co będzie po leczeniu? Czy raczej wypuszcza go „bez mapy”?

Nikt, absolutnie nikt – ja przynajmniej się nie spotkałam jeszcze z tym – nie mówi pacjentom, co będzie

później. Nikt, lekarz, onkolog nie uprzedza, co się będzie działo po zakończonym leczeniu.

To powoduje duże trudności, bo człowiek nie rozumie tego, co się z nim dzieje. Zaczyna się bać, że tak naprawdę dalej choruje. Myśli: „Jestem ciągle słaba, źle się czuję, mam problemy z układem pokarmowym itd., to może jednak ja tego raka dalej mam”. I tu potrzebujemy właśnie tej informacji: „Drogi pacjencie, droga pacjentko, przed tobą taki szczególny czas, czas dochodzenia do siebie, takiego zdrowienia, i możesz się czuć tak i tak, i potrzebna jest taka ponowna opieka”. Więc naprawdę to, z czym mierzy się osoba po zakończeniu leczenia, jest bardzo trudne.

I bardzo dobrze o tym właśnie powiedziała niedawno księżna Kate: że to nie jest taki łagodny spacer, tylko to jest rollercoaster. Są dni świetne, ale są też dni tak złe, że nie mamy nawet siły podnieść się z łóżka. I tak wygląda właśnie rzeczywistość po leczeniu.

Jaką rolę odgrywają specjaliści już po skończonym leczeniu? Psycholodzy, psychoonkolodzy, psychotera-

peuci, fizjoterapeuci, dietetycy. O co pacjent musi dbać, skoro jest tak naprawdę sam, bo zostaje trochę wyrzucony już z tego systemu bycia „pacjentem onkologicznym”?

Po zakończeniu leczenia onkologicznego niestety nie istnieje żaden kompleksowy, zorganizowany program opieki, do którego automatycznie trafialiby pacjenci. Chodzi o takie wieloaspektowe wsparcie – obejmujące zarówno fizyczną, jak i psychiczną rehabilitację. Przeglądałam dostępne informacje i sprawdziłam, co na ten temat mówi NFZ. Owszem, formalnie pacjenci mają dostęp do fizjoterapii, psychoonkologów czy psychoterapeutów w ramach NFZ. Pytanie jednak, jak wygląda realna dostępność tych specjalistów w różnych regionach Polski.

*Niestety brakuje **SPÓJNEGO, OGÓLNO-KRAJOWEGO PROGRAMU**, który rzeczywiście odpowiadałby na złożone potrzeby osób po leczeniu onkologicznym.*

Warto zauważyć, że jakaś część pacjentów rzeczywiście będzie szukać informacji na temat takich możliwości, dotrze do tego i w jakiś sposób „zorganizuje” sobie wizytę u psychoterapeuty, dietetyka, fizjoterapeuty itd., na przykład prywatnie. Natomiast jest bardzo duża grupa ludzi, która nie będzie w stanie tego zrobić. I oni zostaną bez realnej pomocy.

To prawda, a tutaj naprawdę ta pomoc jest potrzebna tak bardzo wieloaspektowo, dlatego że dochodzenie do siebie po zakończonym leczeniu onkologicznym to proces, który będzie trwał. U każdego będzie trwał inny czas, natomiast wymaga też wsparcia różnych specjalistów. Może być potrzebny dietetyk, który pomoże schudnąć, jeżeli w wyniku np. sterydów pacjent przytył, albo pomoże przytyć, jeżeli pacjent schudł. Lub w ogóle zadba o układ pokarmowy, który przecież ucierpiał w trakcie leczenia. Potrzebny jest fizjoterapeuta, który pokaże nam, jak wracać do aktywności fizycznej, albo który pomoże zaopiekować się prawidłowo bliźniami, żeby np. usprawnić rękę po usunięciu węzłów chłonnych.

Potrzebny jest czasami specjalista kardiologii – tutaj bardziej nawet konkretnie kardioonkologii – który zaopiekuje się pacjentem i upewni się, czy jego serce działa prawidłowo po całym leczeniu. Często potrzebny jest endokrynolog, który pomoże w kwestiach związanych z hormonami w organizmie po leczeniu. Chodzi o cały zespół, który takiego pacjenta będzie prowadził.

Wymieniła pani bardzo wiele obszarów do zaopiekowania po skończonym leczeniu onkologicznym.

To prawda. My nie mamy systemowo takiego programu, w którym można by było właśnie takiego pacjenta prowadzić przez jakiś określony czas. Jedyne, jaki znalazłam, to program prowadzony przez Fundację Rak&Roll „iPoRaku”, gdzie są takie spotkania, jest nawet spotkanie z doradcą zawodowym.

To kolejny aspekt, który również często wymaga zaopiekowania, prawda?

Zgadza się. Powrót do aktywności zawodowej czy ewentualnie decyzja o jakiejś zmianie w tym wymiarze. Tu jest mnóstwo elementów, z którymi człowiek zostaje sam i zastanawia się, co ma robić.

Jak wygląda opieka przez lekarzy innych specjalności?

Wielu moich pacjentów opowiadało mi o podobnych doświadczeniach. Często mają poczucie, że są przez lekarzy innych specjalności traktowani jak kukułcze jajo.

Kiedy pojawia się coś niejasnego, nietypowego, często słyszą: „Wie pan co, to może niech pan porozmawia o tym ze swoim onkologiem”. Albo pacjent zgłasza się z bólem głowy czy pogorszeniem wzroku. Idzie do okulisty, i dopóki nie padnie to „magiczne” zdanie: „Jestem pacjentem onkologicznym”, wszystko przebiega standardowo. Ale kiedy już je wypowie, to czasem widać, jak lekarz nagle się „zamraża”.

Czasami wręcz sugerują, że dana dolegliwość może być objawem nawrotu choroby. Mówią na przykład: „Wie pan, to wygląda podejrzanie – trzeba to sprawdzić, bo może to być wznowa”.

To jest poważny problem. W takiej sytuacji pacjent zaczyna się bać i natychmiast umawia wizytę u swojego onkologa.

I tu pojawia się pytanie: co zrobi onkolog? Czy zleci dodatkowe badania, czy może spróbuje pacjenta uspokoić? Takie historie pacjenci opowiadają mi w gabinecie.

*Naprawdę wielu z nich ma poczucie, że kiedy trafiają do lekarza innej specjalności, **SĄ TRAKTOWANI JAK KUKUŁCZE JAJO** – jak ktoś, kim lepiej się nie zajmować, tylko odesłać dalej.*

Nie mówię, że wszyscy lekarze tak działają, natomiast już trochę takich historii od pacjentów słyszałam.

Z tego co pamiętam, to od 1 kwietnia 2025 r. wszedł w życie „paszport onkologiczny” – narzędzie, które ma uporządkować informacje o przebiegu leczenia i ułatwić komunikację między specjalistami różnych dziedzin. Uważam, że to krok w dobrą stronę, ale on sam nie wystarczy. Potrzebujemy przede wszystkim zmiany podejścia – takiego systemowego i indywidualnego.

Lekarze innych specjalności muszą mieć większą świadomość, że pacjent po leczeniu onkologicznym to nie jest osoba „wyleczona i gotowa na wszystko”. To pacjent przewlekły, w z historią, ze skutkami ubocznymi leczenia, z lękami, z wieloma wyzwaniem zdrowotnymi i emocjonalnymi. Brak tej świadomości prowadzi do takiego przerzucania się odpowiedzialnością – że pacjent od lekarza do lekarza chodzi w kółko, nie wiedząc, kto się nim powinien zająć. To buduje dodatkowy poziom frustracji.

*Pacjent, który **WRACA DO ŻYCIA PO TAK TRUDNYM DOŚWIADCZENIU**, jakim jest leczenie onkologiczne, powinien mieć poczucie, że nie jest sam.*

A często bywa odwrotnie – czuje się zagubiony, opuszczony i niezrozumiany.

To jest bardzo obciążające psychicznie. Dlatego też tak ważna jest rola psychoonkologa czy psychoterapeuty w tym okresie. Bo nawet jeżeli nie mamy wpływu

na cały system, to możemy – jako profesjonaliści – spróbować zadbać o tego konkretnego człowieka, którego mamy przed sobą. Pokazać mu, jak można sobie pomóc, gdzie szukać wsparcia, jak na nowo zorganizować swoje życie. I dać mu prawo do tego, że nie musi czuć się dobrze tylko dlatego, że leczenie się skończyło.

Często pacjenci mają poczucie, że powinni już być szczęśliwi, wdzięczni, że wszystko się skończyło, że powinni wrócić do pracy, uśmiechać się. A tymczasem oni w środku są rozbici. I potrzebują zgody na to, by tak właśnie się czuć.

Jakie gesty - ciche, drobne - są naprawdę wspierające, gdy ktoś wraca do życia po raku? Jak mówić o nadziei, nie tworząc fałszywych iluzji?

Chodzi o to, żeby osoba po leczeniu nie musiała ciągle słyszeć: „Jezu, przestań już”, „Znowu o tym mówisz?” Ile można, prawda? Tu naprawdę ważne jest, żeby bliscy dawali przestrzeń do rozmowy – szczerze i z otwartością.

I równie istotne jest to, jak formułujemy swoje zapewnienia. Takie zdania jak: „Na pewno będzie dobrze”

mogą wydawać się pocieszające, ale one mogą mijać się z rzeczywistością. Bo przecież nikt nie jest w stanie zagwarantować, że wszystko skończy się dobrze. Możemy mieć nadzieję, że choroba nie wróci – ale nie mamy tej pewności.

Dlatego potrzebne jest wsparcie, ale mądre, dopasowane do konkretnej osoby i sytuacji. Takie, które wynika z rozmowy, a nie z naszych własnych wyobrażeń. Czasem tym wsparciem będzie właśnie rozmowa, a czasem po prostu obecność, bycie obok. Innym razem – zaproszenie do wspólnej aktywności, np. spaceru, wyjścia z domu, powrotu do jakiejś formy ruchu.

Najważniejsze jest jednak to, żeby bliscy rozumieli, że zakończenie leczenia onkologicznego nie oznacza końca całej historii. To jeszcze nie jest „po wszystkim”.

Gdyby mogła pani zmienić jedno przekonanie społeczne dotyczące raka - co by to było?

To bardzo dobre pytanie... I trudne. Myślę, że rzeczywiście jest sporo takich przekonań. Ale jedno z tych, które bardzo często spotykam i które wciąż jest mocne, to przekonanie, że rak to wyrok. Nadal wiele osób my-

śli, że z choroby nowotworowej nie da się wyjść. Że każda diagnoza raka kończy się śmiercią pacjenta. A to po prostu nie jest prawda.

Dziś coraz lepiej leczymy nowotwory. Coraz więcej mamy metod i możliwości – a jeśli choroba zostanie wykryta wcześniej, to naprawdę bardzo wiele można zrobić. Pacjenta można wyleczyć i taka osoba może potem żyć normalnie, funkcjonować, wracać do swoich planów.

A kiedy słyszę czasem od kogoś: „Ja jeszcze nigdy nie spotkałem nikogo, kto przeżył raka”, to naprawdę mnie to zatrzymuje. Bo to znaczy, że ta świadomość nadal jest bardzo niska. I myślę, że właśnie to przekonanie warto byłoby zmienić – że rak to zawsze wyrok. Bo tak nie jest. Rak wcześniej wykryty może być skutecznie leczony.

A to też oznacza, że musimy mówić głośno o profilaktyce.

Tak, i tu zaczyna się z kolei temat profilaktyki – że to naprawdę ratuje życie. 

RODZICE CZEKAJĄ NA WERDYKT

Fot. Wojciech Olkuszniak/East News

– Są sprawy oczywiste, kiedy widać wadę na pierwszy rzut oka, przykładam głowicę i widzę dziecko, które nie ma głowy. Wtedy wiem, z czym się mierzę, wiem, jaką będę musiała informację przekazać. Jest to niesamowicie trudne – mówi **PROF. MARZENA DĘBSKA**, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii. – Drugą bardzo trudną sytuacją jest **PODEJRZENIE WADY. TEN MOMENT, KIEDY WIDZĘ, ŻE COŚ JEST NIE TAK, ALE NIE DO KOŃCA WIEM, O CO CHODZI**, potrzebuję jakichś dodatkowych badań – dodaje gościni podcastu „Wprost Przeciwnie”.



Rozmawiała **Paulina Socha-Jakubowska**

Jaki klimat panuje dzisiaj w gabinetach ginekologicznych? Trzy lata temu mówiła pani, apelując do kobiet, „nie bójcie się rodzić dzieci”. Zastanawiam się,

czy dzisiaj też musi pani uspokajać pacjentki? A może obaw jest mniej?

To jest bardzo trudne i bardzo złożone pytanie. Zawsze namawiam, zachęcam i zawsze jestem za tym, żeby moje pacjentki przynajmniej rozważały macierzyństwo. Kiedyś to było standardem, że każdy ginekolog namawiał pacjentkę, żeby zachodziła w ciążę, to po prostu było takie oczywiste. Natomiast dzisiaj te tematy są troszkę bardziej skomplikowane, nie możemy wywierać jakiejś presji.

Trzy lata temu powiedziałam: „Nie bójcie się rodzić dzieci, biologia nie będzie czekać na zmianę prawa”. I dziś to jak najbardziej podtrzymuję.

Prof. Marzena Dębska

– lekarka, ginekolog i położnik, nauczyciel akademicki, profesor nauk medycznych. Prezes zarządu Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Medycyny Perinatalnej. Założycielka (z mężem Romualdem Dębskim) przychodni lekarskiej Dębski Clinic, związana jest również z Uniwersyteckim Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

*Jeżeli kobieta chce zająć w ciążę, to niech to robi, bo **BIOLOGIA NIE BĘDZIE CZEKAĆ** na wybory prezydenckie czy parlamentarne.*

W międzyczasie może się okazać, że niestety będzie za późno. Okres reprodukcyjny u kobiet jest dosyć krótki i wiadomo jak jest – im wcześniej się zacznie, tym wcześniej można ewentualnie podjąć jakieś leczenie, jeżeli by były kłopoty.

(...)

Dzisiaj już nie widzę u pacjentek takiego lęku spowodowanego tym, że zajądą w ciążę i ktoś im odmówi diagnostyki prenatalnej, czy będą źle pokierowane albo coś złego się wydarzy w szpitalu. Myślę, że to się jednak bardzo uspokoiło w efekcie ostatnich wyborów parlamentarnych. I mimo tego, że ustawa praktycznie zakazująca przerywania ciąży, która dla większości kobiet jest nie do przyjęcia, nadal funkcjonuje, to jednak w tej chwili kobiety – pod względem takiego bezpie-

czeństwa w wypadku jakiejś nieprawidłowości, zagrożenia życia – czują się znacznie lepiej.

(...)

Myślę, że ten lęk bardzo się zmniejszył, ale są różne inne lęki. Kobiety boją się powoływać na świat nowe życie w obliczu zagrożenia wojną, w obliczu różnych problemów związanych z realnym czy może wyolbrzymionym, ale problemem bezpieczeństwa w aspekcie migracji, w aspekcie różnych zmian społecznych, finansowych, bezpieczeństwa socjalnego.

Dużo jest zagrożeń, z którymi się w tej chwili borykamy i dotyczy to nie tylko kobiet, ale w ogóle rodzin. Spadku dzietności, który obserwujemy od ładnych paru lat, nie da się prosto wytłumaczyć zakazem aborcji.

(...)

Jak najbardziej nie bójcie się, jeżeli chcecie zająć w ciążę. Myślę, że macierzyństwo jest tak pięknym przeżyciem... I o tym się można dowiedzieć dopiero wtedy, kiedy się już tą matką jest. Znam wiele kobiet, które przeżywają te wszystkie etapy które doprowadzają je do macierzyństwa i potem mówią: „Gdybym

wiedziała, że to tak wygląda, zaczęłabym wcześniej i miałabym dzisiaj troje dzieci, a nie jedno”.

Pani powiedziała, opowiadając o swojej drodze jako lekarza, że to udział w porodzie czy zobaczenie tego cudu narodzin na żywo sprawiło, że zdecydowała się pani na taką specjalizację. Że to były takie emocje, takie uczucia i coś tak pięknego, po prostu miłość od pierwszego wejrzenia.

Tak jest do dziś. Robię USG, mam przed sobą rodziców, patrzymy na ekran, tam jest to dziecko i ci państwo mówią: „Boże, to jest cud”. Odpowiadam: „Tak”. A pan na mnie patrzy i pyta: „Dla pani też?”. Dla mnie też, nic się tutaj nie zmieniło.

A jakie emocje towarzyszą rodzicom, czy pani także - jako lekarzowi - kiedy na tym USG widać coś niepokojącego? Bo to się też przecież zdarza.

To są bardzo różne emocje, bo są sprawy oczywiste, kiedy widać wadę na pierwszy rzut oka: przykładam głowicę i widzę dziecko, które nie ma głowy. Wtedy wiem, z czym się mierzę, wiem, jaką będę musiała informację przekazać. Jest to niesamowicie trudne i po-

wiem pani, że pracuję już wiele lat i zawsze uważam to za najtrudniejszą rozmowę, jaką muszę przeprowadzić w moim życiu. Myślę, że onkolodzy mają podobne doświadczenia, kiedy informują pacjentów o złym rokowaniu, o tym, że umrą.

Ja muszę powiedzieć o tym, że umrze dziecko, że jest bardzo chore. To jest straszna sytuacja zwłaszcza, że obserwuję rodziców, bo najczęściej przychodzą teraz parami, i oni są szczęśliwi, zadowoleni, czasem podmiłowani, napięci, ale czekają na ten mój werdykt... I ja już wiem, że to, co powiem zburzy ich świat.

Ale to się jakoś odbywa, jakoś przechodzimy przez te etapy (...). Staram się tych ludzi zawsze wspierać i dać im maksymalne poczucie bezpieczeństwa, jakie tylko mogę dać. I komfortu, że jestem w tym z nimi i im we wszystkim pomogę.

(...)

Drugą bardzo trudną sytuacją jest podejrzenie wady. Moment, kiedy widzę, że coś jest nie tak, ale nie do końca wiem, o co chodzi, potrzebuję jakichś dodatkowych badań. Coś trzeba jeszcze powtórzyć, monitoro-

wać, muszę pacjentkę zobaczyć za dwa tygodnie, zrobić amniopunkcję. Oczywiście może się to skończyć jakąś dramatyczną diagnozą, ale nie musi. Ale ludzie przeżywają wtedy piekło. Wtedy też pojawia się dylemat, jak to powiedzieć, żeby nie doprowadzić do zawału, żeby ci ludzie jakoś to przetrwali.

*Potrzeba dużo dyplomacji, dużo empatii. I powiem pani, że **JA CAŁY CZAS SIĘ TEGO UCZĘ**. Od każdej pacjentki się tego uczę,*

bo każdy człowiek jest inny, każda sytuacja jest inna i jak mi się już wydaje, że rutynowo wiem, jak te rozmowy powinny przebiegać, często mnie coś zaskoczy.

Tego się nie można nauczyć na żadnych studiach, na żadnych kursach. To podejście do człowieka, żeby otworzył się, żeby móc wzbudzić jego zaufanie, ale też je utrzymać i dać mu poczucie bezpieczeństwa; to są cechy trochę wrodzone, trochę wyuczone wraz z doświadczeniem, ale to jest jedna z najtrudniejszych rzeczy

w zawodzie lekarza. Myślę, że o wiele trudniej się z tego nauczyć, niż zrobić operację i zaszyć.

A da się na to uodpornić? Na konieczność przekazywania najdramatyczniejszych wiadomości ludziom, którzy czekają na dziecko?

Pewnie się da, bo jak słyszymy o przeżyciach różnych pacjentek, które opowiadają, w jaki sposób taką informację otrzymały od lekarza czy innej osoby z kręgu medycznego... To możemy powiedzieć, że się pewnie da, bo niektórzy to robią może automatycznie i rutynowo. Ale wiemy, że tak nie powinno się to odbywać. Jeżeli o mnie pani pyta, to dla mnie zawsze to jest wyzwanie.

Zadałam to pytanie nie przez przypadek, bo bardzo często jest tak, że koniecznością chronienia siebie lekarze tłumaczą, nazwijmy to umownie, brak empatii, grubą skórę, itd.

*Myślę, że mam grubą skórę, bo ja z pacjentkami **RACZEJ NIE BĘDĘ PŁAKAĆ**, muszę jednak pokazać im, że jestem osobą, która da im oparcie.*

I nie będziemy razem szlochać i załamywać rąk.

(...) Wiadomo, że po latach uczymy się, żeby nie przyjmować tego personalnie. To nie jest moja wina (...). Doskonale rozumiem, co ci ludzie przeżywają, ale jednak oni muszą to przeżyć sami. Ja będę im towarzyszyć, będę ich wspierać, mogę im bardzo pomóc we wszystkim, ale rzeczywiście ja też muszę siebie jakoś chronić.

Wciąż jest tak, że pacjentki z różnych części kraju, które usłyszały niepokojącą diagnozę albo kiedy istnieje prawdopodobieństwo, że ich dziecko będzie mieć jakąś wadę, przyjeżdżają do pani jako ostatniej instancji?

Przyjeżdżają przeróżne pacjentki. Z racji mojego wieloletniego doświadczenia i tego, że widziałam już mnóstwo przypadków, zajmowałam się takimi pacjentkami, jestem często ostatnią osobą, która ma się wypowiedzieć.

Często jest tak, że pacjentki chodzą po różnych lekarzach, upewniają się i każdy powie co innego, bo doświadczenie tych osób jest różne. Jeżeli chodzi o kwe-


stię diagnostyki prenatalnej, to najlepiej żeby pacjentka takie badania wykonywała w miejscu, gdzie już są ludzie, którzy mają doświadczenie, żeby uniknąć konieczności jeżdżenia i potwierdzania.

Bo to (ew. problemy związane z nieodpowiednią diagnozą – red.) się zaczyna w momencie, kiedy pacjentka trafi tam, gdzie nie powinna. (...) Czuje się zwodziona. (...)

Miałam pacjentkę, która zgłosiła się do mnie, żeby potwierdzić, czy dziecko ma głowę. To była taka głośna sprawa, może dwa lata temu, że pacjentce lekarz pokazywał na zdjęciach rączki, nóżki, a ona pytała: „A gdzie głowa, gdzie głowa?”. Odpowiadał, że akurat nie widać. I ona w końcu przyszła do mnie i pyta: „Jest ta głowa, czy nie?”. To był 30. tydzień ciąży. Okazało się, że głowy nie ma. To było beczaszkiwie. Po pewnym czasie zaczyna znikać też mózg, bo on się po prostu rozpuszcza w płynie owodniowym.

Ta pacjentka mnie pytała, czy to było celowe (niewłaściwa lekarska diagnoza – red.), czy to był błąd

Zdrowie

w sztuce. Ja tego nie wiem, bo ja nie jestem w stanie sobie tego wyobrazić. Ale takie przypadki oczywiście miałam, bardzo wiele tego typu przypadków, że lekarz nie widział przez całą ciążę, czy są kończyny i na koniec okazywało się, że dziecko nie miało rąk ani nóg. 

CAŁY ODCINEK PODCASTU „WPROST PRZECIWNIE” DOSTĘPNY JEST NA YOUTUBE I SPOTIFY.

Sport



PRZEMIANA IGI

IGA ŚWIĄTEK W IMPONUJĄCYM STYLU SIĘGNĘŁA PO SUKCES W WIMBLEDONIE. *Legendarny turniej w Londynie został zdominowany przez Polkę, a jej triumf może okazać się punktem zwrotnym. O świetnym wyniku i przemianie polskiej mistrzyni porozmawialiśmy z **PIOTREM JĘDRASIAKIEM**, trenerem przygotowania mentalnego w sporcie.*



Rozmawiał **Maciej Piasecki**

Choć Iga Świątek ma dopiero 24 lata, właśnie zapisała na swoim koncie... 23. tytuł w karierze. Co więcej, Polka jest posiadaczką największej liczby triumfów wielkoszlemowych spośród wszystkich grających obecnie tenisistek na świecie. Świątek wygrała czterokrotnie turniej na kortach im. Rolanda Garrosa w Paryżu (2020, 2022-24), nowojorskie US Open (2022) i ma na koncie ten najświeższy sukces, londyński Wimbledon (2025).

O zwycięstwie na wimbledońskiej trawie – w szerszym kontekście, w oparciu nie o sam wynik sportowy, a bardziej sferę mentalną – porozmawialiśmy z Piotrem Jędrasiakiem. To trener przygotowania mentalnego, współpracujący z tenisistkami i tenisistami, ale też działający przy innych dyscyplinach sportu.



Piotr Jędrasiak

– trener przygotowania mentalnego w sporcie, ukończył m. in. psychologię na Uniwersytecie Wrocławskim, był również dziennikarzem sportowym. Współpracuje ze sportowcami podczas indywidualnych spotkań i treningów mentalnych, prowadzi także warsztaty oraz regularne sesje dla drużyn sportowych.

Sportowo o sukcesie Igi Świątek w Wimbledonie powiedziano i napisano już chyba wszystko. Dlatego też chciałbym trochę inaczej, szerzej spojrzeć na ten wielki, choć niespodziewany sukces. Czy może się myłę i w twoich oczach był jednak spodziewany?

Mimo całej wiary w Ige Świątek, mając też w pamięci jej dokonania, muszę potwierdzić twoje słowa. Również dla mnie nie był to spodziewany wynik. Ten ostatni rok nie był dla polskiej tenisistki łatwy. Ostatnim wygranym finałem był przecież Roland Garros 2024.

Choć zaznaczmy, że mówimy tu o „standardach Igi Świątek”. Czyli osiągniętych wynikach, które były i są na bardzo wysokim poziomie. Ale jednak pozostaje gdzieś niedosyt w ogólnym odbiorze społeczeństwa, jeśli Polka nie wygrywa czy nie dociera do finałów.

*Paradoksalnie, w ostatnich miesiącach odnosiłem wrażenie, że **PEWNOŚCI SIEBIE W GRZE IGI** jest relatywnie mniej. Tym trudniej było oczekiwać sukcesu Polki na kortach trawiastych.*

Finał osiągnięty w Bad Homburg na chwilę przed Wimbledonem dał sygnał, że forma idzie w dobrą stronę. Ale jednak Wielki Szlem wiąże się z dużo większą presją.

Jaki zatem wynik Polki w Londynie zakładałeś po tym, jak przyznałeś, okresie „relatywnie mniejszej pewności siebie”?

Nie lubię bawić się w takie założenia, ale myślę, że to była poprzeczka zawieszona na poziomie ćwierćfinału, może półfinału imprezy. Tym bardziej, że na trawie mecz czasem potrafi zamknąć się dosłownie w kilku rozstrzygających piłkach.

Przykład? Mecz I rundy Igi z Poliną Kudiermietową. Polka wygrała w dwóch setach, ale pierwsza partia – do stanu 5:5 – to było naprawdę bardzo równe granie.

Jeśli dobrze pamiętam, Świątek wykorzystwała pierwszą szansę na przełamanie i chwilę później zamknęła seta na 7:5.

Dokładnie tak było. A przecież równie dobrze scenariusz tego seta otwarcia Wimbledonu dla Świątek mógł być odwrotny.



Fot. Instagram

Iga Świątek i jej sztab z trofeum z Wimbledonu

Taką odwróconą sytuację widzieliśmy zresztą w drugim spotkaniu Polki w Londynie. Przeciwniczką była Caty McNally, obie bardzo dobrze znały się sprzed lat, jeszcze z czasów juniorskiego grania. W meczu II rundy na kortach Wimbledonu Świątek wypuściła seta numer 1 w spotkaniu z Amerykanką ze stanu 4:1 na 5:7. A schemat był dosyć podobny do tego, który wcześniej pomógł tenisistce.

Co to pokazuje?

W pewnym stopniu to wykładnik tego, co działo się w turniejowej drabince całego tegorocznego Wimbledonu. Z turniejem bardzo szybko pożegnała się cała plejada gwiazd. Z perspektywy Polki już w I rundzie odpadły Coco Gauff czy Jessica Pegula. Z tej części drabinki zniknęły też pokonane Marta Kostjuk i Jelena Rybakina. Wreszcie na półfinale turniej zakończyła Aryna Sabalenka.

A Polka konsekwentnie realizowała swój plan. Za to duże brawa dla Igi Świątek.

W przypadku sukcesu Świątek w Wimbledonie, często padały nawiązania do występu w Londynie, rów-

niez w finale - choć przegranym - Agnieszki Radwańskiej. Pamiętasz ten 2012 rok?

Tak, nawet bardzo dobrze. To był czas, w którym oglądałem dużo tenisowych meczów. Co tu kryć, to był wielkie emocje, czy to u mnie, czy u osób, które raczkujący w Polsce tenis w XXI wieku, śledziły.

Agnieszka Radwańska grała technicznie, mądrze. Jej decyzje podejmowane w czasie gry oglądało się z dużą przyjemnością. Przed finałem było wiadomo, że jest tenisistką dużo słabszą fizycznie od Sereny Williams. Do tego doszło jeszcze przeziębienie Radwańskiej. Amerykanka mimo wszystko nie miała jednak łatwo, skończyło się na trzech setach.

Pamiętam taki obrazek smutku Polki po zakończonym finale. Trudno się temu dziwić, w końcu chciała mieć na swoim koncie wielkoszlemowy sukces. Ale i tak uważam, że to był wielki dzień dla polskiego tenisa. Kto wie, być może bez niego nie rozmawialibyśmy dzisiaj o tym, co stało się po latach udziałem Igi Świątek. A pamiętajmy również, że Wimbledon to szczególne miejsce dla polskiego tenisa, mając w pa-

mięci późniejszej sukcesy Łukasza Kubota, Jana Zielińskiego czy występy Jerzego Janowicza bądź Huberta Hurkacza. Było sporo powodów do radości, spoglądając na turniej w Londynie.

Agnieszka Radwańska zrobiła jednak w 2012 roku wielką rzecz. Nie odkryję tutaj czegoś specjalnie zaskakującego, ale wtedy tenis w Polsce zajmował zupełnie inne miejsce.

Żyjemy w innej, tenisowej epoce w Polsce? Obserwujesz to na co dzień, czy to na treningach, czy przy okazji współpracy przy turniejach.

Nie mam co do tego wątpliwości. W dużej mierze wiąże się to z zainteresowaniem ze strony mediów, ale też rozwojem możliwości internetowych. Co mam na myśli? Głównie media społecznościowe, gdzie można śledzić właściwie każdy ruch zawodniczki czy zawodnika. W zależności od intensywności publikacji, nawet non stop.

Dzieje się to zarówno poprzez dziennikarzy, jak i osoby zupełnie prywatne. Analiza tego, co się dzieje z interesującym nas graczem i zawodniczką, jest dużo

szersza. Z jednej strony to pozwala widzieć ekspertom jeszcze więcej, do tego się później odnosić właściwie na bieżąco, na przestrzeni kilku-kilkunastu minut. Ale tu też pojawia się wątek osób, które tenis mogą oglądać głównie „od święta”. One często swoje opinie wyrażają dużo bardziej chętnie od ludzi z tenisowym doświadczeniem.

Przed finałem Wimbledonu można było zresztą posłuchać opinii kibiców, którzy przyznawali przed kamerą, że po raz pierwszy znaleźli się na meczu tenisowym, ale kibicują Polce i dlatego zdecydowali się wziąć udział w wydarzeniu.

Trzeba przyznać, że tenisowy próg wejścia godny pozazdrosczenia.

Nic tylko pozazdrościć (śmiech). Wracając jednak do wspomnianej szerszej możliwości komentowania, analiz, to prowadzi również do dużo większej presji spoczywającej na barkach zawodniczek i zawodników. Sama Iga przyznała podczas konferencji prasowej już po finale w Londynie, że polskie media w ostatnim czasie nie były jej przychylnie.

Myślę, że to też jest trochę tak, że o tenisie generalnie mówi się więcej. A Iga jest tematem najbardziej nośnym.

Nie będę ukrywał, że spotkaliśmy się przed Wimbledonem i poprosiłem o spojrzenie na mecze Igi Świątek pod kątem jej zachowania. Czy coś udało się wywnioskować, porównując te występy do poprzednich w wykonaniu Polki?

Przede wszystkim Iga była stabilniejsza. Konsekwentna w tym, co robi.

Miałem mocno w głowie, trochę łącząc kropki, to, że Polka jest w dobrej relacji z Rafą Nadalem. Przypomniałem sobie, jak wchodząc do muzeum w akademii Hiszpana, widać taką dużą tablicę, gdzie są wypisane różne wartości, które na przestrzeni długoletniej kariery były i są ważne dla Ruffy. Które też Hiszpan przekazuje jako świadectwo – przez to, jakim był tenisistą i człowiekiem – innym, często zaczynającym swoją tenisową drogę, młodą zawodniczką i zawodnikiem.

Jedną z tych wartości było „consistency”.



Fot. Instagram

W jednym z wywiadów podczas turnieju Iga zachwalała danie swojego dzieciństwa, czyli makaron z truskawkami i śmietaną. Ten kulinarny miks wywołał poza Polską powszechne zdumienie

„Gdybym miał wybrać taką **JEDNĄ, WIDOCZNĄ CECHE U IGI**, w trakcie tego szczególnego dla niej Wimbledonu, postawiłbym właśnie na to. Czyli na taką spójność, tłumacząc na polski,

w tym co ostateczna triumfatorka imprezy robiła w trakcie rywalizacji w Londynie.

Konsekwencja, stabilizacja, spójność. To, co robiła na korcie i poza kortem, było takie zadaniowe, spójne z celem: że ja chcę grać jak najlepiej i wygrywać.

Nawiązałeś do konferencji prasowej po finale, której również z uwagą słuchałem. Padło tam wiele ciekawych kwestii z ust Polki. Jedna z nich dotyczyła realizacji tego, nad czym mentalnie pracuje z Darią Abramowicz. Psycholożka często dostaje po głowie, głównie od polskich mediów, a tymczasem to zawodniczka musi umieć zrealizować cele podane przez sztab. Albo przynajmniej mieć świadomość tej konieczności.

To prawda, również odnotowałem ten wątek z konferencji.

Myślę, że w głównej mierze sukces Igi Świątek w Wimbledonie to praca samej tenisistki.

Po pierwsze, postanowiła, żeby wznieść swoją pracę mentalną na jeszcze wyższy poziom, o czym słusznie wspomniałeś. Okej, można coś usłyszeć, można o czymś przeczytać, ale trzeba to jeszcze – mówiąc kolokwialnie – przepracować w swojej głowie.

Druga sprawa to praca z nowym trenerem. Widać było w grze Polki, że otworzyła się na pewne nowe przestrzenie na korcie. Przecież nie było tak, że wcześniej Świątek np. nie potrafiła grać przy siatce. To też słusznie zauważył Radosław Szymanik przy okazji jednego z meczów Polki w trakcie Wimbledonu. W głównej mierze Iga przekonała się do tego, że może grać nieco inaczej. Tu również kłania się udana praca mentalna.

Do tego dochodzi praca czysto techniczna. Polka sama przyznawała, że poprawiła swój serwis, return, wreszcie samo poruszanie się po korcie. Do tego „szybka ręka”, szczególnie ważna przy tych niskich kozłach

i późniejszych uderzeniach piłki na trawie. Ten „tajming” również był wskazywany przez naszego tenisowego mistrza sprzed lat, Wojciecha Fibaka. Dzięki tak prowadzonej grze Polka była pewniejsza siebie.

Trudno jednak powiedzieć, że to „mental” zadecydował o sukcesie, on zbudował wszystko. Myślę, że każdy dołożył swoje. Praca w tenisie, w sztabie, to są naczynia połączone. Może to niektórych zaskoczy, bo w końcu pracuję jako trener przygotowania mentalnego, ale ja swoje osobiste, największe wyróżnienie, skieruję w stronę Macieja Ryszczuka. Jeśli mogę sobie na to pozwolić.

To mój imiennik, więc tym bardziej!

Dziękuję! (śmiech)

Można w swojej głowie bardzo chcieć. Być bardzo pewną czy pewnym siebie, można umieć tę piłkę uderzyć odpowiednio, ale jeśli nie dobiegniemy, bo po prostu nie ma siły do biegania godzinę, dwie, trzy – to całość jest niewykonalna. Ustawiłbym to na samej górze piramidy, jeśli mowa o istocie tak dużego sukcesu.

Iga Świątek przyznała również, że najtrudniejszy czas w kontekście finałowego wyzwania to był okres od wygranego półfinału do pierwszej piłki już w grze o tytuł w Wimbledonie. Bo trzeba było „powstrzymać swoje wyobrażenia, to, co podpowiada głowa, z czym się często zasypia”. I ostatecznie „skupić się na robocie, ciesząc się z każdej minuty, którą spędza się na korcie”. Zgodzisz się, że dla sportowca ten czas „przed” jest ważniejszy już od samego wyzwania w postaci meczu o tytuł?

Jedno to przeformułować to myśli, ale drugie – zauważyć najpierw, że one się pojawiły. Całościowo słowa, o których wspomniałeś, to przykład nastawienia, które przy odpowiednim przygotowaniu technicznym, taktycznym i motorycznym zwiększa szanse na dobry występ i sukces na korcie. To bardzo ważny element pracy mentalnej.

Zaznaczając rzecz jasna, że nie wiem, co działo się w głowie polskiej mistrzyni. Te myśli to może być nawet kwestia narzucania na siebie zbyt dużej presji. Wyobrażenie rozgrywania tego finału, który przecież przy-

jeżdżając do Londynu, nie był czymś, co wydawało się osiągalne akurat tu i teraz.

Ponownie połączę kropki. Jesteś dziennikarzem, ja przed laty też gdzieś próbowałem się w to bawić, również w sporcie. Usłyszałem wówczas, że w tej pracy w głównej mierze chodzi o czekanie. Mam wrażenie, że w tenisie jeszcze bardziej kluczowe jest właśnie to oczekiwanie. To jest bardzo trudny sport pod względem mentalnym. Dużo bardziej niż piłka nożna, koszykówka czy siatkówka.

Wyjaśnisz dlaczego?

Zacznijmy od tego, że najczęściej nie masz stałej godziny meczu. Często funkcjonujesz w ciągu dnia ze świadomością, że wychodzisz na kort w określonej, ale tylko kolejności, w poszczególnych sesjach. Umiejętność, żeby zarządzać sobą w tym czasie, który mamy do dyspozycji, to jest naprawdę wielka sztuka.

Pamiętam, jak zapytałem zawodnika, z którym pracuję, o ten czas przed meczem. Scenariusz wyglądał mniej więcej tak: najpierw tenisistka czy tenisista obserwują dużo wcześniej rozgrywane spotkanie. Następ-



Fot. Instagram

Na początku tegorocznego Wimbledonu Iga Świątek przyznała, że kolekcjonuje ręczniki turniejowe. Na zakończenie imprezy organizatorzy Wimbledonu wręczyli jej ręcznik z odpowiednim haftem

nie 1,5-2 godziny przed meczem zaczyna się faza rozgrzewki. Chłopak przyznał mi, że ze względu na różne przesunięcia, on do swojego spotkania rozgrzewał się ostatecznie cztery-pięć razy. Wydawało się, że mecz poprzedzający zaraz się skończy, a on dalej trwał, set po secie, coraz dłużej. To bardzo trudne pod kątem mentalnym.

W trakcie Wimbledonu Iga potrafiła – o czym sama wspominała – to swoje napięcie, pobudzenie sportowym wyzwaniem, odpowiednio rozładować. Tu spacer do parku, tam lektura ciekawej książki. Do tego pewnie jakaś rozmowa przez telefon z kimś bliskim. Wydają się to być takie proste rzeczy, być może mało efektywne, kiedy się o nich słyszy, ale to jest bardzo ważne.

*Taka **SAMOREGULACJA W ŻYCIU SPORTOWCA** jest niezwykle istotna. Nie mylmy tego jednak z samokontrolą. Ta druga może bowiem spowodować duże napięcie.*

Zwłaszcza kiedy jest ona taka permanentna, jeśli cały czas chcemy się pilnować i kontrolować swoje myśli, zachowania czy emocje, nie dopuszczając do tego, że coś może zakłócić nasz plan działania.

Widać było, że Iga ma więcej luzu w trakcie Wimbledonu. Jasne, nie brakowało też emocji na korcie, były nerwy, ale to jest oczywiste. Całościowo jednak intensywność tego, co przeżywała polska tenisistka, była według mnie odpowiednia. Świadczy o tym to, co Polka prezentowała na korcie. Końcowy triumf był tego rezultatem.

A może to też nauka akceptacji porażki? Polka przyznała w trakcie wspominanej konferencji, że w 2023 r. nie potrafiła się cieszyć z wygranej na kortach Rolanda Garrosa. Napięcie było wówczas ogromne i przesłaniało wszystko dookoła.

Tak, myślę, że poczuła bardziej ulgę, że uniosła tę presję i oczekiwania. To były wymowne słowa.

Więc może akceptacja przegranej w tegorocznym półfinale z Aryną Sabalenką na ukochanych kortach

w Paryżu również była krokiem w stronę innego podejścia do Wimbledonu? Czy źle kombinuję?

Polka wspominała, że coraz bardziej docenia to, gdzie jest, jakie wyniki osiąga i uczy się tego, w jaki sposób się tym cieszyć.

Paradoksalnie, wspomniana przez ciebie porażka w Paryżu z Aryną Sabalenką mogła ściągnąć z Igi taką presję, nazwijmy ją, wizerunkową. Tego, że na kortach im. Rolanda Garrosa Polka jest niepokonana, niezniszczalna i musi tam wygrywać wszystko. Wszystkie wielkoszlemowe finały.

Nawet Rafa Nadal w Paryżu nie wygrał wszystkiego. **Robin Söderling właśnie lekko się uśmiechnął.**

Sensacja życia w Paryżu, to prawda. Szwed ogrywający „Króla Paryża”.

Wracając do Igi – porażka w półfinale tegorocznego turnieju mogła być uwalniająca. Posłużę się cytatem. Nad kortem głównym na Wimbledonie widnieje pewien napis: „If you can meet with triumph and disaster – and treat those two impostors just the same!”. Tłumacząc to motto legendarnego turnieju,

należy traktować porażkę i zwycięstwo w ten sam sposób. Ta sentencja, mam takie wrażenie, jest Idze coraz bliższa.

Nie powiedziałbym jednak, że Polka akceptuje porażki. Wystarczy spojrzeć na jej zawziętość, to, jaki charakter pokazuje w swoich meczach. Ale być może, moim zdaniem, zaczyna ona traktować to tenisowe życie, wzloty i upadki, jako proces, cykl.

Często w swojej pracy pokazuję to, o czym wielokrotnie wspominała nieodżałowana legenda koszykówki – Kobe Bryant. Przekonywał, że jego droga, złożona z wygranych i porażek, to jest właśnie cykl. To była nauka zrozumienia tego, że w życiu sportowca przegrane i wygrane mecze mają swoje miejsce. A myśli związane z kolejnymi występami przychodzą i odchodzą. Dlatego tak ważne jest, żeby być „consistency” i „still”.

Zostając w angielskim klimacie, Świątek stwierdziła również, że „tenis is a mental sport”. Rozwiniesz?

Zacznijmy od tego, że potwierdzam słuszność tych słów.

Tenis jest nazywany królem sportów mentalnych. Jest bardzo trudny. Właściwie to nie wiem, czy masz tyle miejsca na karcie pamięci w dyktafonie, żebym wyczerpująco rozwinął ten temat.

Spróbujmy. Wybierz proszę kilka najlepszych argumentów.

Przed wszystkim tenisistka jest sama, a dookoła są setki czy tysiące ludzi. Dodatkowo miliony obserwują, potem to komentują – jak ustaliliśmy – w mniej lub bardziej przemyślany sposób.

Poprzez to, że tenis jest sportem indywidualnym, ta presja wewnętrzna często jest bardzo duża. Dodatkowo dochodzi często presja bliskich, kibiców, może trenera. To jest ciężkie. W sporcie drużynowym to się bardziej rozkłada. Wielokrotnie zresztą słyszałem od zawodniczki czy zawodnika, że dużo lepiej gra im się w debla. Bo ta wspomniana odpowiedzialność rozkłada się na dwie postaci, tworzące mini-zespół.

Dodatkową presję stwarza także sam system liczenia punktów w tenisie. Punkt, który nie jest wygrany



Fot. Instagram

W nawiązaniu do kulinarnego wyznania Igi, firma LEGO sprezentowała jej wielką truskawkę ułożoną z klocków

przez ciebie, jest punktem twojej przeciwniczki. Każda piłka, każda wymiana, waży dużo.

Ilość zmiennych w tenisie – kolejna ogromnie istotna kwestia, z której wiele osób nigdy nie grających nie zdaje sobie tak mocno sprawy. Różne nawierzchnie, różne piłki, różne naciągi w rakiecie, gorąca lub wilgotna pogoda, która ma wpływ na kort, a tym samym na piłki, czy w końcu wspomniane nieokreślone godziny meczów.

„*Samym przygotowaniem mentalnym nie wygrywa się meczów czy turniejów. Tak jak wcześniej wspominałem, **BEZ WIEDZY TAKTYCZNEJ, BAZY MOTORYCZNEJ** to nie jest wykonalne.*

Jednocześnie uważam, że psycholog sportu nie jest kimś niezbędnym w teamie, ale psychologia już tak. Przygotowanie mentalne to absolutnie jeden z filarów w treningu sportowca.

Ajak zagospodarować sukces w sporcie? Jak później wrócić do treningowej rutyny po wygraniu Wimbledonu?

Z tego, co często czytałem w wywiadach z Darią Abramowicz, bądź słyszałem podczas konferencji, na których była prelegentką, to mówiła dużo o zarządzaniu sukcesem.

Myślę, że wcześniejsze wygrane w turniejach, na czele z tymi wielkoszlemowymi, a następnie konsekwentne utrzymywanie się na szczycie – pamiętając też o tym, co poza kortem – to duża zasługa pracy pani Abramowicz. Iga zaczęła wygrywać będąc jeszcze nastolatką. Dzisiaj ma 24 lata i widać, jak dojrzała od tamtego czasu. To jest ciągle trwający proces, podparty jednak rzetelną wiedzą, w ramach której tenisistka otrzymuje również odpowiednie narzędzia do działania.

Oczywiście, trzeba jeszcze umieć wprowadzić w życie – to ta wcześniej poruszana przez nas kwestia. Świątek wspominała po wygranej w Wimbledonie, poza tą ulgą po zwycięstwie w Paryżu w 2023 r., sytuację z numerem 1 w rankingu WTA. W pewnym momencie zo-

rientowała się, że ona cały czas chce tę pozycję obronić. Z pozycji defensywnej. Nie miała w sobie takiej chęci wygrywania i zdobywania, a raczej bronięcia. To też była duża praca mentalna, która została wykonana, żeby odwrócić te proporcje.

Polska mistrzyni z Raszyna, wypowiadając się, sprawia wrażenie bardzo konkretnej. Kiedy coś mówi, nie ma w tym jakiegoś drugiego dna. To nie jest styl Wojciecha Szczęsnego, jakiejś podszytej „szyderki”, raczej punktowa ocena tu i teraz. Takie relacje z mediami można jakoś czytać pod kątem mentalnym?

Myślę, że ona taka jest zarówno w tym, co sama mówi, jak i w tym, czego oczekuje od innych. Powtarzała to zresztą wielokrotnie, że od trenerów potrzebuje konkretnego feedbacku. Nie okrągłych słów, a właśnie tego, co robi źle, a co dobrze. Właśnie tak wydaje się postępować i oczekiwać od innych takiego podejścia.

Choć fakt faktem, podczas Wimbledonu 2025 widzieliśmy, jak Polka wdawała się w takie sytuacyjne gierki. Trochę też wyczuwając nastroje w mediach, choć bywało w tym czasem trochę przypadkowości.

Z jednej strony sytuacja z ręcznikami, ten gest do kamery z uciszającym palcem. A z drugiej, cała historia makaronu z truskawkami. Wyszedł z tego hit, ale sama Polka przyznawała, że nie sądziła, że nabierze to aż takich rozmiarów.

Nie jest tajemnicą, że Iga jest osobą bardziej introwertowną. W sytuacjach stresowych ten introwertyzm może się nasilać. W Londynie Iga pokazała się jako osoba bardziej otwarta, wesoła i kontaktowa. Mogło jej to pomóc w dobrych występach na korcie, a jednocześnie ta dobra gra i awanse do kolejnych rund mogły powodować jeszcze lepsze samopoczucie.

Któryś z meczów Polki w Wimbledonie w nieoczywisty sposób zapadł ci w pamięć? Pomijając finałowe starcie.

W szczególności wyróżniłbym mecz przeciwko Danielle Collins. Zapisalem sobie nawet, że to było takie spotkanie, które warto wziąć w ramkę i pokazywać jako lekturę obowiązkową tenisistom i tenisistkom. To był mecz na najwyższym poziomie mentalnym, biorąc pod uwagę, jaka jest ta relacja Polki z Amerykanką. Świą-

tek zagrała na optymalnym poziomie pobudzenia. Odcięła się też od tego, co mogłoby się dzieć po drugiej stronie siatki.

Takim przykładem zaskakujących zachowań przeciwniczki był mecz z Clarą Tauson. Bardzo niewygodny mecz dla Polki. Szarpane tempo, nerwowe granie. Łatwo jest w takich spotkaniach zgubić własną koncentrację. Dunka miała problemy z oddychaniem, szukała jakiegoś punktu zaczepienia, potrzebna była interwencja lekarza. Świątek to jednak wytrzymała, potrafiła się skupić na sobie i zostawić to, co działo się poza nią.

W pracy z moimi zawodniczkami i zawodnikami, często zwracam uwagę na to, jak zachowują się w momentach, w których prowadzą. Kiedy wynik jest na ich korzyść, typu 4:0 lub 5:0 i muszą set czy mecz domknąć. U Igi to cały czas było na bardzo wysokim poziomie. Polka była stale w dyscyplinie taktycznej, do tego dochodziła powtarzalność, jeśli chodzi o rutyny. To nie było tak, że ona nagle czuła się zbyt pewna siebie albo koncentracja uwagi przechodziła na coś innego.



Fot. Instagram

Podczas poturniejowej gali Iga Świątek z Jannikiem Sinnerem (zwycięzcą wśród mężczyzn) otrzymali plakietki upoważniające do dożywotniego zasiadania na trybunach Wimbledon Tennis Club

Oczywiście nie wiemy do końca, co działo się w głowie naszej mistrzyni. Ale jeśli mowa o efekcie, wyniku, stylu gry, Iga cały czas była „pod prądem”.

*Jest taki stereotyp, że **POBUDZENIE PSYCHOFIZYCZNE, MOTYWACJA**, muszą być zawsze na tym najwyższym poziomie. To jest jednak nic innego, jak taki tani „kołczyzm”.*

Nie o to tutaj chodzi. Poziom pobudzenia musi być optymalny. Chodzi o wspomnianą już samoregulację. Myślę, że Iga wie, czego potrzebuje. To jest też to, o czym wspominała wielokrotnie pani Abramowicz. Iga to wie coraz lepiej, zna siebie i w Wimbledonie zaczęło to tak dobrze wyglądać. Oby to się utrzymywało jak najdłużej.

Współpracujesz z wieloma młodymi zawodniczkami i zawodnikami. Zastanawiam się, na ile postacie Igi Świątek czy Huberta Hurkacza pomagają w ich sportowym rozwoju. Czy brak wyników na tak wyso-

kim pułapie nie bywa dla przykładowych Kowalskiej czy Nowaka frustrujący?

Z moich obserwacji wynika, że młodzi sportowcy – nie zawsze i nie wszyscy – są wpatrzeni w tych, którzy błyszczą na samej górze. Ja sam staram się coraz rzadziej posiłkować przykładami. To będzie truizm, ale każdy ma swoją historię.

W taką pułapkę popularności Igi czy Huberta wpadają jednak najczęściej rodzice młodych zawodniczek i zawodników. Widzą ten scenariusz, który zadziałał, jako jedyny i słuszny. Zapominając o tym, że to ich dziecko – no właśnie – nadal jest dzieckiem, a nie dorosłym, czyli mowa o innym etapie rozwoju. A dodatkowo to, co działało u Hurkacza czy Świątek, to jest ich droga i może zadziałać tylko raz. Takie ślepe zapatrzenie jest bardzo krzywdzące. Bo w końcu nie wszyscy na świecie wygrają Wimbledon. Trzeba być dojrzałym, żeby zrozumieć te sportowe mechanizmy.

Osobiście uważam, że super jest mieć w Polsce Igę Świątek czy Huberta Hurkacza. Dzięki temu boom na tenisa nadal będzie przyciągał młodzież. Całościowo

to jest jednak ciężka praca, obarczona dużymi nakładami finansowym. Dodatkowo trzeba też umieć mówić „nie” wielu innym rzeczom w życiu, codziennym sprawom, ważnym przecież dla nastolatków. Nie mam przekonania, że wielu rodziców ma świadomość, jak wielu wyrzeczeń wymaga obranie dla swojej pociechy kierunku na zawodową karierę w tenisie.


Nie brzmi to dobrze. Gdzie szukać pozytywów na przyszłość?

Na pewno wartością ze strony Igi jest to, że zwraca uwagę na to, co poza kortem. Bo życie nie kończy się na wyniku sportowym. Polka z jednej strony pokazuje swoją zaciętość, ogromną wolę walki, chęć zwycięstwa. Widać, że bardzo jej zależy. Ale światopoglądowo to spojrzenie jest szersze. Nie ma tu mowy wyłącznie o przywiązaniu do tenisowej rzeczywistości.

Pytasz o pozytywy. Myślę, że rolą rodzica jest, żeby ten szeroki obrazek był dla dziecka widoczny. Żeby od samego początku nie było tak, że pociecha widzi tylko piłeczkę, kort i siatkę. Bo taki młody człowiek za jakiś czas może się po prostu wypalić. Stracić chęć do tego,

żeby grać w tenisa. O czym mówiła zresztą w jednym z wywiadów Iga. Ona w pewnym momencie zaczęła się starać tak grać, żeby mieć z tej gry radość. Zupełnie tak, jak to wyglądało kiedyś, kiedy nikt nie oglądał, nie oceniał, nie wydawał „wyroków”.

Z jednej strony pokazujemy temu młodemu człowiekowi, córce czy synowi, że tenis to jest świetny sport dla rozwoju. Ale też jest przy tym życie dookoła. Ale rolą rodzica jest przede wszystkim to, żeby... być rodzicem. Nie pierwszym szkoleniowcem, nie trenerem mentalnym. Po prostu rodzicem, odpowiedzialnym za wychowanie.

Jasne, tata czy mama mogą mieć jakieś obserwacje czy sugestie, ale najważniejsze na końcu jest i tak właściwe wychowywanie młodego człowieka. Tego się trzymajmy, czy to jeśli mowa o tenisie, czy całościowo, uprawianym na co dzień sporcie. 



MOJA RODZINA JEST JAK HOLDING

Fot. Skolim/Facebook

– *Idiota nie zagra **458 KONCERTÓW W ROKU, W TYM TRZY CZWARTE KONCERTÓW BILETOWANYCH**. Bo ja tyle zagrałem w tym roku, do tej pory, a rok się jeszcze nie skończył. Dlatego nie lubię być utożsamiany z twórcami internetowymi, którym wystarczy, że pokażą dupę i stają się viralem. Przecież to żyje miesiąc, góra dwa. Viralem nie zaimponuje mi nikt, bo mi imponują artyści: Michael Jackson, Maryla Rodowicz, Zenon Martyniuk czy Krzysztof Krawczyk – mówi **SKOLIM**, muzyk nazywany „polskim królem latino”.*



Rozmawiała: **Sylwia Borowska**

Którą piosenkę Skolima twoja babcia lubi najbardziej?

Babcia? Na dobrą sprawę to lubi wszystkie moje piosenki, ale chyba najbardziej tę najnowszą „Daj mi jedno słowo”.

A mama?

Edyta lubi piosenkę „Ona mi dała”.

Kiedyś powiedziałeś, że rodzina stabilizuje cię, że bez niej byłbyś degeneratem...

Tak. Nie tylko mama, ale cała rodzina to mój filar. Gdyby w przyszłości miała powstać książka o mnie, to nie byłaby o karierze, tylko o moim dzieciństwie. Bo to było piękne życie. Sielankowe, wiejskie, z cudownymi sąsiadami, z których każdy był tak barwny – od potężnego inwestora Redzika, po jedyne w okolicy faceta, który robił kielbasę wyśmienitą.

Moje dzieciństwo to chodzenie z rodziną na grzyby i na ryby. Słuchanie opowieści. Bo w tym wszystkim

Skolim (właśc. Konrad Skolimowski)

– piosenkarz i aktor telewizyjny, okazjonalnie także freak fighter. Szeroką popularność zyskał po wydaniu singla „Wyglądasz idealnie”, którego teledysk uzyskał ponad 200 milionów wyświetleń w serwisie YouTube. W 2024 r. wydał album pr. „Król Latino”

nie chodziło o ryby czy grzyby, tylko wspólne wyprawy.

Nie wstydzileś się nigdy tego, że pochodzisz z prowincji?

Nie wstydzę się tego, że pochodzę ze wschodniej Polski. Życie w małej, lokalnej społeczności nauczyło mnie najwięcej. To jest moje bogactwo – ludzie, historie, przeżycia.

*Jestem w pełni **CZŁOWIEKIEM ZIEMI**, który przy śniadaniu jako dziecko słuchał rodzinnych historii, a w Boże Ciało chodził na procesje.*

Nigdy nie zapomnę uśmiechu mojej prababci Wandzi. Gdy się uśmiechała, to jakby święta osoba na mnie z obrazu patrzyła.

Miałem wychowanie top, po prostu jak w bajce. A ile mi rodzina książek przeczytała..

Która jest książką twojego dzieciństwa?

„Anaruk, chłopiec z Grenlandii”.



Fot. Skolim/Facebook

Dość brutalna... opisuje surowe warunki, w których trzeba przetrwać.

Szybko zostałem skonfrontowany z rzeczywistością. Nawet czasem się z tego śmieję, że kiedy miałem siedem lat, to zabrano mnie na wycieczkę, ale do obozu w Majdanku. Wydaje się to przerażające, ale mnie to nauczyło pewnego rodzaju wrażliwości, no i pasji do historii. Cała rodzina dbała o to, żebym jak najwięcej widział, wiedział i się uczył.

Czy dlatego dzisiaj koncertujesz głównie w mniejszych miastach i miasteczkach? Czujesz się najlepiej między tymi ludźmi, a oni też najlepiej cię rozumieją?

Nie wiem, czy Warszawa jest takim małym miastem, bo we wrześniu wystąpię na Stadionie Narodowym. Często też występuję w takich miastach jak Olsztyn czy Lublin, które mają po kilkaset tysięcy mieszkańców. Ale zgadza się, że grałem i będę dużo grać koncertów w miastach powiatowych. Nie wyobrażam sobie, żebym odmówił, tylko dlatego że to mała miejscowość.

A kiedy stoisz na scenie, to co widzisz pod nią?

Ekstazę muzyczną, święto muzyki rozrywkowej. Sam bym chciał tam być z tymi dziewczynami i chłopakami pod sceną.

Ajak są ubrani ludzie na twoich koncertach? Czy może rozebrani, bo rozpinają gorsety, te mentalne?

Coś w tym jest, ale dużo ludzi przychodzi w moich t-shirtach. Jeśli dziewczyny w bikini, to wtedy, kiedy gramy na plaży. Ciekawostką może być to, że od kiedy wypuściłem swoje perfumy, czuję ich zapach w pierwszych rzędach pod sceną. Mam też na swoich koncertach dzieciaki, które przebierają się za Skolima.

Czyli jak? Jak się przebrać za Skolima?

Włosy blond, okulary słoneczne, niebieska lub różowa bomberka. Te dzieciaki mnie trochę zaskakują. Dorośli zresztą też, kiedy przychodzą po koncertach i mówią, że dodają im otuchy. Że mieli chorobę onkologiczną i słuchali Skolima w trudnych momentach. Czuję się wtedy zakłopotany, a z drugiej myślę sobie: „Boże kochany, jak cieszę się, że daję ludziom radość, no i że ci ludzie są zdrowi”.

Gdzie kończy się Konrad Skolimowski, a zaczyna Skolim?

Nie dzielę się na pół – na Skolima na scenie i Konrada po zejściu ze sceny.

„*Ja nie barwię się w **ZAKŁADANIE JAKIEŚ MĄSKI**, czy budowanie alter ego. Jeśli śpiewam, że jeżdżę S-klasą, to tą S-klasą jeżdżę.*

Tak samo jak piję szampanika na scenie, tak samo po koncercie rozpijam drugiego w domu z babcią czy z mamą. I rozmawiam z nimi o tym samym, o czym gadam do publiczności.

Daj mi słowo, że to nie jest pastisz, żart, przejaw kampowej estetyki.

Czego? Nie chcę odnosić się do rzeczy, na których ja się nie znam. Jestem zwolennikiem logiki i matematyki, a to co mówisz zabrzmiało, jakby ktoś powiedział o Cristiano Ronaldo, że udaje na boisku, że gra w piłkę. Skolim to ja!



Fot. Skolim/Facebook

Pytam, bo ludzie myślą, że Skolim to zmyślona na potrzeby showbiznesu postać.

Pozwolisz, że doprecyzuję – nie ja stworzyłem tę postać, tylko moja mama Edyta i mój tata Sylwester. Skolim narodził się 9 października 1996 r. w Łukowie i przez kilka lat dojrzewał do tego, aby wyjść na scenę. Miał dziadka, który grał na saksofonie, a w jego rodzinie się śpiewało kolędy, no i on sam zaczął z kolegami śpiewać w 2017 r. To nie było tak, że pstryknąłem palcami i pojawił się Skolim.

Aby zrealizować marzenie o byciu artystą estradowym na pewno musiałeś na początku pukać do drzwi wytwórni muzycznych. Odprawiali cię z kwitkiem?

Nawet nie, ale nie miałem innego wyboru. Kiedy zapukałem do wytwórni, moja mama dostała umowę, w której było napisane, że 80 proc. tego, co wytworzę, będzie należeć do wytwórni.

Czy ty wiesz, że młody artysta dostaje 2 tys. za koncert, a kara umowna za niestawienie się na tym koncercie może wynosi od 60 tys. do 80 tys. zł? Są tacy, którzy w to wchodzi, ale nie ja. Bo im większą mam autonomię, tym bardziej jestem szczęśliwy.

Więc ominałeś system?

Co noc wsiadałem w samochód i jeździłem po okolicznych wioskach, rozmyślając, jak być najlepszą muzyczną wersją siebie. To, co robię na scenie, to, że pozwalam sobie na więcej, na to, jak wyglądam i jakiego używam słownictwa, jest wyrazem mojej artystycznej wolności. Chciałem robić utwory, które podobają się mnie i po to zbudowałem swój własny system.

**W którym, jak sam mówisz, „mama trzyma kasio-
rę”, a babcia zajmuje się promocją i sprzedażą twoich
gadżetów. Czyli Skolim to rodzinny biznes?**

*Jest jeszcze w tym tata i zdecydowa-
nie **DZIAŁAMY JAK POTĘŻNY HOLDING.**
Oni dbają o moje zaplecze i dają mi ten
komfort, że mogę zajmować się tylko
muzyką.*

Przegaduję z nimi różne pomysły, oni kontrolują moją przestrzeń i tylko mogę się cieszyć z tego, że nam to tak sprawnie wychodzi.

W jaki dużym stopniu pomogły ci zaistnieć social media? Skorzystałeś z ogromnej szansy, jaką debiutantom daje TikTok czy YouTube.

Tylko pamiętaj o tym, że TikTok czy inne media społecznościowe dają też przestrzeń na idiotyzmy. A idiota nie zagra 458 koncertów w roku, w tym trzy czwarte koncertów biletowanych. Bo ja tyle zagrałem w tym roku, do tej pory, a rok się jeszcze nie skończył. Dlatego nie lubię być utożsamiany z twórcami internetowymi, którym wystarczy, że pokażą dupę i stają się viralem. Przecież to żyje miesiąc, góra dwa. Viralem nie zaimponuje mi nikt, bo mi imponują artyści: Michael Jackson, Maryla Rodowicz, Zenon Martyniuk czy Krzysztof Krawczyk.

**Czy to twoja mama marzyła, abyś został gwiazdą?
Czy to było twoje marzenie?**

Mama, cała moja rodzina, jest ze mną od zawsze i pomaga mi w realizacji nawet najgłupszych moich pomysłów. Geniusz tego przedsięwzięcia polega właśnie na tym – mnie się coś zamarzy, a oni wdrażają to w życie.

Muszą cię bardzo kochać.



Fot. Skolim/Faceb

Trochę tak, chyba nawet nie trochę.

Pytałam cię o to, jakie piosenki lubią babcia i mama. Bo bywa, że kobiety zgrzytają zębami, kiedy słyszą tekst piosenki „Wyglądasz idealnie”.

Weź przesłuchaj moje inne piosenki: „Co w Tobie jest” albo „Lepszy sen”. Piękne numery. Ja śpiewam o swoich marzeniach i o tym, co przeżyłem ja lub moi przyjaciele.

Przypięto ci jednak łatkę prowokatora, skandalisty, a feministki mówią, że twoje teksty są seksistowskie i wulgarne.

I dlatego 85 proc. osób pod moją sceną to dziewczyny w wieku od 18 do 60 lat.

Bo łobuz kocha najbardziej?

Skoro tak mówisz... ale z mojej strony broń Boże żadne ich upokarzanie, żaden seksizm. Może ja po prostu bardziej pokazuję swój temperament na tle kolegów, których nie miałem okazji poznać kiedyś w szkole, czy nie poznaję w dorosłym życiu. Wielu facetów dzisiaj to ciepłe kluchy, które nie ogarniają swojego życia, a co dopiero relacji damsko-męskich.

Czyli kobiety tęsknią za mocnym facetem, który złapie za włosy i zaciągnie do jaskini, tylko się do tego nie przyznają?

Aż tak głęboko tego nie analizowałem, ja bardziej poprzez muzykę rozrywkową chcę podpowiedzieć ludziom, żeby nie stali na imprezie pod ścianą, tylko korzystali z chwili i cieszyli się życiem.

A czy kiedy piszesz swoje teksty to wyobrażasz sobie konkretną kobietę, czy fantazjujesz o jakiejś?

Ja cały czas opowiadam o sobie, więc za bardzo nie skupiam się na kimś, a na pewno nie fantazjuję. Śpiewam o sytuacjach z mojego życia z nadzieją, że inni odnajdą w nich siebie.

Potem okazuje się, że ludzie faktycznie utożsamiają się z moimi tekstami, że te sytuacje są tak powszechne jak kromka chleba, który wypada z rąk czy sok, który się rozlewa na koszulkę.

Dlaczego w duszy chłopaka z Łukowa zagrało latino pop?

Moja ciocia mieszkała na Wyspach Kanaryjskich i kiedy miałem 17 lat spędziłem u niej dużo czasu

w Puerto de la Cruz. I tam sobie chodziłem po klubach i spodobały mi się te palmy, to ciepełko. Odkryłem, że jest to coś, co mi w duszy gra, a nie szary listopadowy deszcz. Myślę, że tam są ludzie bardzo podobni do nas, tylko mają pogodę fajniejszą. Lubimy grać na podobnych instrumentach, czyli na gitarze i akordeonie. Oni są religijni i my też jesteśmy. Dlatego pewnie pokochałiśmy argentyńską telenowelę „Zbuntowany anioł” z Natalią Oreiro. Ja na pewno pokochałem, bo zainspirowała mnie muzycznie piosenka Łobuzów „Zbuntowany anioł”.

Oni są twoimi idolami? Kto jest twoim idolem?

Szukałem idola, autorytetu, mając dwadzieścia lat. No i zastanawiałem się, czy szukać sobie wśród piłkarzy, aktorów, muzyków.

*Jestem osobą wierzącą, to chyba **PAN JEZUS JEST MOIM IDOLEM**. Najbardziej w życiu cenię podstawowe wartości, które zawiera dekalog.*



Fot. Skolim/Faceb

Kochaj bliźniego swego, jak siebie samego, nie czynź drugiemu tego, co tobie niemiłe. Mam w sobie trochę miłosierdzia, pewnego rodzaju odpuszczania, a z drugiej strony trochę zawziętości, aby korzystać z życia. W pożądaniu obfitości nie ma niczego złego.

Rozmawiasz ze swoimi małymi jeszcze synkami o tym, czym tata się zajmuje?


No pewnie, przecież oni znają moje piosenki, śpiewają je nawet i bawią się przy tym dobrze. Wiedzą, że tata koncertuje, ale to też człowiek, który idzie z nimi na trampoliny albo do ZOO. Wiesz, nie bardzo chcę mówić o swoich dzieciach, to zostawmy, bo to jest prywatne. Nie jestem youtubowym ojcem, więc nie pytaj mnie, czy zbijam z nimi karmniki na zimę dla ptaków.

Skoro zagrałeś do tej pory 485 koncertów, to kiedy masz czas dla nich?

Staram się wracać do domu na noc, nawet z najodleglejszych zakątków Polski, żeby zjeść z nimi rano śniadanie. Kiedy gram na przykład na Dolnym Śląsku, a za dwa dni mam koncerty na Pomorzu, to po drodze

zajeżdżam do siebie na Mazowsze. Często biorę też helikopter.

Bo podróż samochodem bywa ryzykowna... Czy ten wypadek na drodze, jaki przeżyłeś na Pomorzu, to nie jest znak? Za co pomodliłeś się tego dnia w kościele?

Wypadki zdarzały się, zdarzają i zdarzać będą. Może był to znak od Boga i w tym miejscu tego dnia nas zatrzymał i uchronił od czegoś gorszego? Tego nie wiemy... Modlitwa to dla mnie ważny element każdego dnia, a tutaj tym bardziej było za co dziękować. 



TERAPIA TAŃCEM

– Chcę **POKOCHAĆ SWOJE CIAŁO, ŻEBY MÓC LEPIEJ O NIE DBAĆ**. Odczuwam frajdę z myślenia o zdrowieniu ciała, bo przez lata był to temat bardzo dla mnie trudny i chciałabym tego kontekstu pozbyć się całkowicie. Nie chcę mieć cukrzycy, nie chcę problemów ze stawami. To jest pierwsza i najważniejsza myśl, która dziś mi przyświeca. Nie to, co powiedzą o mnie inni. Chcę osiągnąć swój cel bez katowania się. Z miłością do siebie – wyznaje **MIKA URBANIAK**.



Rozmawiała **Paulina Socha-Jakubowska**

Pokazałaś w mediach społecznościowych, że zaczęłaś trenować pole dance.

Chodzi o akceptowanie siebie, chodzi o miłość do siebie, chodzi o odkrywanie kobiecej energii poprzez ruch i poprzez taniec. W końcu chodzi o relację z cia-

łem, od której nie chcę już uciekać, nie chcę, by towarzyszyło jej poczucie wstydu. Jako osoba, jako kobieta, jako artystka, jestem tym, kim jestem. Łącznie z moim ciałem.

To bardzo ważny moment w moim życiu. Taniec traktuję terapeutycznie. Normalna psychoterapia zrobiła w moim życiu tyle, ile mogła. Teraz wchodzę w inny, nowy etap. Chcę dalej się poznawać, wzmacniać, rozwijać, a taniec może mi w tym pomóc.

Bywałaś kiedyś zawstydzana ze względu na twoje ciało?

Mika Urbaniak

(właśc. Michelle Urbaniak) – wokalistka, najczęściej łącząca takie gatunki muzyczne jak jazz, R&B i hip-hop. W 2010 r. za swój debiutancki album pt. Closer otrzymała nagrodę Fryderyka w kategorii „album roku pop”. W 2023 r. we współpracy z dziennikarką Magdaleną Adaszewską wydała książkę autobiograficzną pt. „Będzie lepiej. Mika Urbaniak szczerze o uzależnieniu, chorobie i miłości”. Pasjonuje się malarstwem, ma na koncie kilka wernisaży połączonych z koncertami.

Mam nadwagę, ona nie jest zdrowa. To wiedzą wszyscy. Ale ja jeszcze działałam w środowisku, w którym wszyscy na ciebie patrzą. Nawet jak wyszłam ze szpitala i bardzo przytyłam przez leki, które zaczęłam przyjmować, szeroko komentowana była moja waga. Czytałam teksty w stylu „Boże, jak ona przytyła!”

Dotknął mnie body shaming, ale w związku z presją, że „mamy jakoś wyglądać” to jest raczej oczywiste.

*Pewnie, że to bolesne doświadczenia, ale dzisiaj dla mnie najważniejsze jest już nie to, jak inni na mnie patrzą, ale **JAKĄ TO JA MAM RELACJĘ** ze swoim ciałem.*

Przede wszystkim chcę pokochać swoje ciało, żeby móc lepiej o nie dbać. Odczuwam frajdę z myślenia o zdrowieniu ciała, bo przez lata był to temat bardzo dla mnie trudny i chciałabym tego kontekstu pozbyć się całkowicie. Nie chcę mieć cukrzycy, nie chcę problemów ze stawami. To jest pierwsza i najważniejsza



myśl, która dziś mi przyświeca. Nie to, co powiedzą o mnie inni. Chcę osiągnąć swój cel bez katowania się. Z miłością do siebie.

Skąd ta zmiana w myśleniu?

Wcześniej podejmowałam wiele prób, ale one nie działały. Przyszła pora, by sięgnąć po coś nowego. A z tym tańcem to wyszło bardzo naturalnie. Dobrze się tam czuję, choć są momenty, w których widzę w lustrze sylwetkę nie do końca mi odpowiadającą. Ale są też takie, kiedy patrzę na siebie i myślę „jaka ona jest seksi”. I chciałabym, by tych drugich było coraz więcej.

Myślę, że to ważne na każdym etapie naszego życia – warto pokochać i zaakceptować siebie TERAZ.

Zwykle to jakoś odkładamy.

Sama zbyt długo myślałam, że jak schudnę, to „pójdę gdzieś tam”, „coś tam zrobię”. Przekładałam całe swoje życie „na później” przez to, że mam nadwagę.

Na szczęście zdałam sobie sprawę z tego, jakie to jest absurdalne. Tyle tylko, że dotychczas moja relacja z ciałem nie była wystarczająco zdrowa, żeby po prostu być i żyć z miłością do siebie, bez potrzeby obżerania się.

W dzieciństwie, czy w okresie dorastania też czułaś dyskomfort związany z ciałem?

Już w szkole myślałam, że jestem gruba.

”Miałam obsesję, że jestem dziwna, nieproporcjonalna, czułam się tym zawstydzona. **TO SIĘ ZACZĘŁO W OKRESIE DORASTANIA.** Wcześniej byłam wolna od takich ograniczeń.

Ale jest jeszcze coś. Doświadczyłam przemocy seksualnej, która z pewnością wpłynęła na to, jak postrzegałam siebie, swoje ciało. Przestałam się malować, nie nosiłam fajnych ubrań, nie dbałam o siebie jako kobieta.

Dzisiaj kwitniesz.

Wszystko się zmieniło, kiedy poznałam Wiktora, mojego partnera.

Prawdziwa miłość nie potrzebuje blichtru?

Przyciągamy się z różnych powodów. Kiedy patrzyłam w oczy Wiktora, czułam że jestem w domu, jestem

u siebie. Że to jest moje miejsce na świecie. I myślę, że on mógłby powiedzieć to samo. To, czy na ustach miałam szminkę i czy miałam „zrobione” włosy, naprawdę nie było tak istotne jak to, jakie uczucia mamy wobec siebie.

Można powiedzieć, że byłam wtedy w życiowym dole, wyciszona, ale on widział w tym piękno. Zobaczył we mnie nieoszlifowany diament. Bo naprawdę nie chodzi o to, by w imię poszukiwania miłości stać się kimś zupełnie innym. To tak nie działa.

Bałaś się wrzucić do sieci zdjęcie z treningu pole dance? Niektórzy żywią się takimi newsami, tylko czekają na powód do sączenia jadu.

Bardzo. Ale zrobiłam to, bo ja naprawdę wierzę w pozytywną moc mediów społecznościowych. Jeśli choć jedną osobę mogę do czegoś dobrego zainspirować, to już widzę w tym sens. Inaczej bym tego nie robiła.

Media społecznościowe odegrały moim zdaniem ogromną rolę w normalizowaniu kryzysów związanych ze zdrowiem psychicznym. Sama się do tego



Fot. M. Urbaniak/Instagram

przyczyniłaś, mówiąc o chorobie afektywnej dwubiegunowej. Ale też mówiąc o uzależnieniu.

Czuję to. Często zdarza się, że po koncertach podchodzą do mnie ludzie i mówią o tym, co ta moja historia im dała, jak wpłynęła na zmiany w ich życiu. To dla mnie naprawdę ważne.

W życiu zawodowym też szykują się u ciebie zmiany?

Kończymy płytę, koncertujemy. Chcę napisać kolejną książkę. Dużo kreatywnych rzeczy się u mnie dzieje.


Ta zmiana „dzieje się” na wielu różnych poziomach. Im bardziej siebie lubię,
TYM BARDZIEJ CHCE MI SIĘ TWORZYĆ.
Energia się napędza.

To może mieć związek także z pewną dojrzałością życiową?

Mam 45 lat i w zeszłym roku przeszłam coś, co mogłabym nazwać kryzysem wieku średniego. Zastanawiałam się, co ten wiek właściwie dla mnie oznacza, w jakim punkcie życia jestem, uświadomiłam sobie,

że powoli zaczynam być bliżej pięćdziesiątki. Przez parę miesięcy intensywnie o tym myślałam, ale dziś bliższa jestem stwierdzenia, że wszystkie gromadzone latami doświadczenia życiowe zaczynają działać na moją korzyść.

Poza tym, gdy przychodzi do mnie obawa przed starzeniem się, myślę o mojej mamie (wokalistce Urszuli Dudziak – red.), która pokazuje, że życie jest tu i teraz, że trzeba czerpać z niego garściami, że nawet będąc w jej wieku, można być energetyczną burzą.

A najśmieszniejsze jest to, że ona też przechodziła przez ten moment w życiu, w którym ja teraz jestem. Zastanawiała się, czy będąc sześćdziesięciolatką będzie chodzić o lasce. I nic takiego się nie wydarzyło. A w kontekście życiowych metamorfoz, mama jest dla mnie superhero. 

wprost

REDAKTOR PROWADZĄCY: *Szymon Krawiec*

SEKRETARZE REDAKCJI: *Katarzyna Dobrowolska,*

Leszek Bugajski

REDAKTOR: *Paulina Socha-Jakubowska*

ZESPÓŁ: *Piotr Barejka, Magdalena Frindt, Jakub Mielnik,
Joanna Miziołek, Agnieszka Niestuchowska,
Eliza Olczyk, Katarzyna Pinkosz, Katarzyna Świerczyńska*

STUDIO „WPROST”: *Karol Kinal (kierownik)*

Anna Abratańska

WYDAWCA: *Agencja Wydawniczo-Reklamowa „Wprost” Sp. z o.o.*

BIURO REKLAMY: *reklama@wprost.pl, tel.: 22 347 50 00*

ADRES REDAKCJI: *Batory Office Building II,*

Al. Jerozolimskie 212, 02-486 Warszawa,

tel.: 22 347 50 00 (repcja), www.wprost.pl

Wydawca tytułu, spółka AWR „Wprost”,

należy do Grupy Kapitałowej PMPG Polskie Media SA

ISSN 02091747

NA PODSTAWIE ART. 25 UST. 1 PKT 1B PRAWA AUTORSKIEGO WYDAWCA WYRAŹNIE ZASTRZEGA, IŻ DALSZE ROZPOWSZECHNIANIE MATERIAŁÓW OPUBLIKOWANYCH W TYGODNIKU „WPROST” JEST ZABRONIONE.

© WSZYSTKIE MATERIAŁY W TYGODNIKU CHRONIONE SĄ PRAWEM AUTORSKIM. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. DALSZE ROZPOWSZECHNIANIE TREŚCI ARTYKUŁU TYLKO ZA ZGODĄ WYDAWCY. REGULAMIN I WARUNKI LICENCJONOWANIA MATERIAŁÓW PRASOWYCH NA WWW.WPROST.PL/REGULAMIN/

Zakupiono w NEXTO: 4481860