MAGAZYN OPINII

Pismo.

LIPIEC 2026 | NR 7 (103)

ZDROWIE

Suplement diety dobry na wszystko?

SPORT

Ostatni taniec Oli Mirosław

DOBROSTAN

Co nam sprzedaje kultura wellness

MUZYKA

Bad Bunny: z supermarketu na Super Bowl

CENA: **24,99 zł** (W TYM 8% VAT)
ISSN 2544-5022 INDEKS 422258
9 772544 502609 07>

eprasa.pl 4dacbb7ac6

MAGAZYN OPINII

Pismo.

LIPIEC 2026 | NR 7 (103)

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Zamów wydanie specjalne „WOKÓŁ MIŁOŚCI”

W numerze publikujemy nowe teksty, wśród nich:

- Karolina Lewestam analizuje fenomen programu *Love Is Blind*,
- Aga Kozak odsłania przed nami sylwetkę słynnej terapeutki par, Esther Perel,
- Jakub Wątor sprawdza, czy Tinder pomaga znaleźć miłość, czy tylko marnuje nasz czas,
- Maja Hawranek rozmawia z Katarzyną Miller o tym, jak świadomie budować relację z naszymi rodzicami,
- Joanna Gutral w rozmowie z Katarzyną Kazimierowską zastanawia się, czy nie za bardzo koncentrujemy się na sobie.

magazynpismo.pl/
zamow-wydanie-specjalne

eprasa.pl/4dacbb7a66

Feta

XXVIII Międzynarodowy Festiwal Teatrów Plenerowych i Ulicznych FETA
XXVIII International Street and Open-Air Theatres Festival FETA

9-12.07.2026
Gdańsk

www.feta.pl

GDAŃSK

GAK. Gdański Archipelag Kultury

eprasa.pl 4dacbb7ac6

MAGAZYN OPINII
Pismo.
LIPIEC 2026

PROZA

Martusia | 6
OLGA HUND

Przejście Wenus | 90
SHIRLEY HAZZARD

POEZJA

Morze wracające | 3
KRZYSZTOF KAMIL BACZYŃSKI

Módlmy się | 63
ZUZANNA DOLEGA, MARIUSZ SZCZYGIEŁ

parada | 77
ZU WITKOWSKA

APTECZKA

Co w niej trzyma... | 89
CHARLIE JEER, pyta MATEUSZ ROESLER

W KADRZE

Korzenie i gigant | 4
ARTEM HUMILEVSKYI

FOTOESEJ

Ornitografie | 44
XAVI BOU

SZKIC

Pociąg do komiksu | 35
ZAVKA

KOMIKS

Wolność | 74
ZAVKA

MINIATURY
GOSIA KONIECZNA | WYCINKI W TERMOSIE

OKŁADKA

Zdrowie instant
PIOTR PERŁOWSKI

TEKST OKŁADKOWY

12 | **Ani lekarstwo, ani cukierek**
LENA GONTAREK bada, czemu tak chętnie łykamy suplementy diety

Z PISMEM U...

24 | **M. Gessen**
KAROL CICHOCKI pyta, jak żyć w czasach państwowego terroru

PORTRET

36 | **Dwa życia Aleksandry Mirosław**
BARTEK DOBROCH rozmawia z najszybszą na świecie biegaczką po ścianie

ESEJ KULTURA

54 | **Jak reggaeton podbił świat**
KATIA MIERZEJEWSKA sprawdza, skąd się wziął fenomen Bad Bunny'ego

64 | **Wielki skok w przesyt**
JAKUB MAJMUREK ogląda i punktuje polskie seriale

WOKÓŁ KSIĄŻEK

80 | **Płać, płacz i chwal się dobrostanem**
KATARZYNA KAZIMIEROWSKA o tym, ile kosztuje i co nam zabiera pogoń za wellness

FELIETON

2 | **Erotyka przyszłości**
KAROLINA LEWESTAM // MYŚLI ZNIKĄD

78 | **Geniusz gatunku**
ZOFIA PŁOSKA-CZARTORYSKA o WOLFGANGU PAALENIE // W RAMACH

94 | **O świadomej izolacji i zabawie w chowanego**
MAGDALENA BIGAJ // LISTY Z CYFROWEGO ROJU

96 | **Niebieskie pudełko z literkami**
AGATA ROMANIUK // COŚ NA RZECZY

ILUSTRACJE W TYM NUMERZE: KAROL BANACH, ARTUR BLUSIEWICZ, AVE FÉLIX, ANNA GŁĄBICKA, ALEKSANDRA KLÓSKA, PIOTR PERŁOWSKI, AGNIESZKA WRZOSEK

Pismo. MAGAZYN OPINII

Pismo. Magazyn Opinii
magazynpismo.pl

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

Prezeska zarządu: Urszula Kifer
Członkini zarządu: Inez Jaworska

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

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

eprasa.pl 4dacbb7ac6

FELIETON // MYŚLI ZNIKĄD

Erotyka przyszłości

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

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

Jaki jest dziś nasz Eros? Może wystarczy zajrzeć do *science fiction du jour*. Przeczytałam *Co możemy wiedzieć* Iana McEwana, książkę opowiadającą o przyszłości, a konkretnie o 2119 roku. Podczytywałam ją w kolejnych środkach transportu, na przykład w samolocie, co jest o tyle interesujące, że u McEwana przyszłość jest takich cudów jak samoloty całkowicie pozbawiona, świat został bowiem dotknięty katastrofą nuklearno-ekologiczną, a Wielka Brytania to teraz archipelag maleńkich wysepek pozalewany wokół morzem. Narrator Tom Metcalfe, historyk literatury, usiłuje odnaleźć wiersz pewnego genialnego poety, współczesnego nam, czytelnikom; wiersz nie zachował się w druku, został tylko raz odczytany przez autora na obiedzie z przyjaciółmi.

Badania historycznoliterackie Toma sprowadzają się do czytania masy internetowych śmieci, które pozostawili po sobie uczestnicy owego obiadu; ale mocniej niż te poszukiwania uderzyła mnie nostalgia, jaką narrator odczuwa za XXI wiekiem. Na pytanie partnerki, co go tam tak pociąga, odpowiada: „Moja lista była długa. Wiszące mosty, orkiestry, imprezy uliczne i tysiące rodzajów muzycznych festiwali; uprawianie ogródków i gotowanie (...), parady gejów, ryzyka, na jakie decydowano się w kwestii AI, poczucie humoru, bezpieczne samoloty, uwielbienie bezsensownych sportów. Sto tysięcy ludzi na meczu piłki nożnej! (...) Rose, czy zdajesz sobie sprawę, jak wspaniałe było wtedy jedzenie?" [przeł. K.L.]. Tom żyje w świecie z konieczności ascetycznym, w którym ludzie jeżdżą na rowerach, jedzą batony proteinowe, internet reglamentuje im Nigeria, niechętnie się rozmnażają i uważają nas, swoich przodków z XXI wieku, za bezmyślnych autorów zniszczenia planety. To przyszłość w świecie, który się sobą rozczarował; w której można tylko wstydliwie tęsknić za głupim, ale jednak złotym wiekiem. „Wreszcie adekwatny opis przyszłości – myślałam sobie. – Wślizguje się na moje intuicje jak obcisła, nieco szorstka rękawiczka".

I gdybym przypadkiem nie zaczęła porządkować sterty starych książek, zupełnie bym zapomniała, że przecież w przeszłości przyszłość wyglądała zupełnie inaczej! Znalazłam stare wydanie *Preludium Fundacji* Isaaca Asimova traktującej o matematyku Harim Seldonie. Wymyśla on psychohistorię, naukę przewidującą losy ludzkości. Swoim odkryciem pakuje się w problemy, ale dzięki niemu być może uratuje też cywilizację. Musi tylko uciec przed złymi ludźmi, co też czyni, korzystając z kolejnych niesamowitych środków transportu, a także pomocy pewnego dziennikarza idealisty i przychylności kobiety-robota. Wszystko to dzieje się na Trantorze, a Trantor to „Stolica Pierwszego Imperium Galaktycznego (...) jej powierzchnię lądową wynoszącą 200 milionów kilometrów kwadratowych pokrywały w całości kopuły (z wyjątkiem Pałacu Imperialnego), a pod nimi znajdowało się niekończące się miasto, które sięgało szelfów kontynentalnych" (przeł. Edward Szmigiel). Robi wrażenie, prawda? Samolot, w którym czytałam McEwana, to przy tym mały pikuś.

I wtedy po raz pierwszy dotarło do mnie, że przyszłość jest skrupulatną depozytariuszką naszych szeroko pojętych erotycznych pragnień. Grecki Eros nie jest oczywiście amorkiem ze strzałą, jest bogiem przyszłości i bogiem tęsknoty. Eros sobie wyobraża; nie tylko kochanka, wszystko. Jest zanurzony w oczekiwaniu. Dlatego *science fiction* to odbicie Erosa, takiego jakim jest w danym dziejowym momencie. Kiedyś byliśmy otwarci i pełni chęci, gotowi na eksperymenty i kosmiczne podróże. Potem mieliśmy epizod masochistycznych tendencji, podczas których ulgę sprawiało nam karanie się wyobrażeniami postapokaliptycznych rubieży w stylu *Mad Maxa* albo Cormaca McCarthy'ego. A teraz nie chcemy już niczego, tylko przetrwać, jeść batony proteinowe, grzebać się w przeszłości, tęsknić i żałować, że kiedyś to mieliśmy erekcję, ale teraz przynajmniej żyjemy.

Ale co to za życie. Kiedy Tom opisywał XXI wiek, razem z nim czułam jego nostalgię, chociaż to wszystko, za czym tęsknię, przecież dzieje się dziś. Było to jak ekwiwalent cierpienia zakochanych, którzy są razem, ale wiedzą, że będą musieli się rozstać; jak męka Julii, kiedy budzi się i widzi umierającego Romea. Te mosty, te koncerty, te mecze – to wszystko wypiło już truciznę.

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

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

rysunek ANNA GŁĄBICKA

eprasa.pl 4dacbb7ac6

POEZJA

Morze wracające

KRZYSZTOF KAMIL BACZYŃSKI

—

Pamiętasz? Było kiedyś morze
szkliste w falistych linii łukach,
morze, którego cieni można
w obrazach szklanych dni poszukać...

Morze czasami wzbierające
roznosem huku na poszumach,
szelestem w dali zamykanym
na stoodległych górskich tumach.

Morze płaczące świstem deszczu
i perłopławiam pianorodne,
dalekie, ciche, smutne głębią
jak moje oczy twoich głodne.

Morze przebite nocą w gwiazdy
powraca czasem cicho, jaśnie,
morze potęgi i miłości,
które w twych oczach cicho gaśnie.

Utwór pochodzi z tomu Juwenilia II*, dostępnego obecnie w Wolnych Lekturach.*

KRZYSZTOF KAMIL BACZYŃSKI

(1921–1944), poeta wojny, podchorąży Armii Krajowej, podharcmistrz Szarych Szeregów, jeden z przedstawicieli pokolenia Kolumbów. Zginął w czasie powstania warszawskiego jako żołnierz batalionu „Parasol" Armii Krajowej.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

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

Cykl *W kadrze* sponsoruje **Fotofestiwal – Międzynarodowy Festiwal Fotografii w Łodzi**.

FOTOFESTIWAL
SZTUKA | WSPÓŁPRACA | SPOŁECZNOŚĆ

eprasa.pl 4dacbb7ac6

W KADRZE

zdjęcie i tekst

ARTEM HUMILEVSKYI

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

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

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

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

—

CHERSOŃ (2022)

Praca ta stanowi hołd dla wyzwolenia miasta spod rosyjskiej okupacji 11 listopada 2022 roku. Chersoń jest stolicą arbuza, dlatego ten owoc stał się symbolem nieposkromionego ducha miasta i jego odrodzenia. Obraz oddaje osobiste doświadczenie przebudzenia i nadziei po okresie mroku, odzwierciedlając zbiorowe poczucie ulgi i nowego początku. To metafora powrotu do domu, do świata, w którym nawet surrealistyczne obrazy stają się symbolem odporności i wolności. [Od momentu wyzwolenia, ze względu na bliskość linii frontu przebiegającego wzdłuż Dniepru, Chersoń pozostaje pod ciągłym obstrzałem – przyp. red.].

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

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Martusia

tekst OLGA HUND

W linii prostej było kilkaset metrów, ale Amanda skręciła do parku, gdzie asfaltowe alejki powinny być – i dla niej, i dla drobnych, wysłużonych kółek sklepowego wózka – milsze niż stuletnia kostka brukowa i krzywe płyty chodnikowe. A jeszcze krawężniki, remonty, szyny tramwajowe, rozkopane przejście przy aptece...

Jedno kółko i tak odbijało na bok, obracało się wokół własnej osi i co parę metrów próbowało z czegoś wyskoczyć – z czego, nie wiedziała. Nie znała tych nazw, nie rozumiała mechanizmu, poprawiała je adidasem, żeby nie ściągało wózka i jej wraz z nim w krzaki.

– To kółko coś tam wariuje, musisz uważać – powiedziała jej mama, która też nie wiedziała, jak nazywają się te części. Pracowała na kasie, z pieniędzmi, wszystkie te metalowe i aluminiowe rzeczy rozdzielali, ważyli i wyceniali inni. Ale, jak każdy czasem, ona też przywoziła na złom własne rzeczy i do tego potrzebny był wózek.

Nie tylko kółko sprawiało Amandzie problemy. Źle też rozmieściła ciężar. Tłuściutki, choć wybebeszony bojler wsadziła trochę za bardzo na przód, zamiast bliżej siebie, i teraz ciągnął wózek w dół. Musiała używać dodatkowej siły, żeby jej się to wszystko nie wywaliło. Na chodniku by tego nie uciągnęła. Tu się udawało, choć powoli, wolniej, niż podejrzewała. I jeszcze te przeszkody.

W poprzek alejki leżał wielki pies i nie wyglądał, jakby zamierzał się ruszyć. Ciężki, czarny łeb oparł na łapach, oczy miał wbite w ziemię, jak te psy, co kiedyś siedziały z ludźmi zbierającymi drobne do czapek czy kartonów. Wyglądał, jakby mógł pamiętać te czasy, i zachowywał się podobnie jak tamte zwierzęta, o których mawiano – kto dziś wie, na ile było to prawdą – że ci żebracy czymś je faszerowali. Jaki pies by usiedział w ruchliwym przejściu podziemnym cały dzień?

Amanda zwolniła. Rozejrzała się odruchowo, przekonana, że ktoś musi stać obok psa, ale nikogo nie było. Wózek zapiszczał, kiedy nim przyhamowała. Przez chwilę patrzyli na siebie, pies obojętnie, ona też, nie odwracała wzroku.

– No, rusz się – powiedziała, przytrzymując wózek stopą, żeby zapiąć zdecydowanie za cienką na tę pogodę bluzę.

Pies westchnął, podniósł się z wysiłkiem i przetoczył na bok, a potem, chwiejąc się lekko, ruszył przed siebie, w stronę pałacu ślubów. Zatrzymał się przed drzwiami, zamkniętymi jeszcze, westchnął znowu i zszedł kawałek dalej, tam, gdzie zapadł się rozjechany traktorkiem ZZM-u asfalt, i tam się położył, w płytkiej kałuży. Nie tarzał się, jak robi to wiele zwierząt, ale lekko drgał. Kręgi rozchodziły się po powierzchni wody i zaraz znikały.

W zaparkowanym obok kałuży Oplu coś się poruszyło. Drzwi do pałacu ślubów były zamknięte, więc rodzice pana młodego, którzy przyjechali za wcześnie, czekali w samochodzie. Z nudów włączyli radio i popatrywali to na telefony, to na drogę, skąd mieli nadjechać goście i przyszli państwo młodzi. Nie wyglądali na szczególnie przejętych. Syn żenił się już kilka razy. Mężczyzna zdjął marynarkę i powiesił ją na zagłówku, kobieta przechyliła głowę i wciągnęła głęboko powietrze.

– Weź coś z tym zrób, żeby nie leżał jak świnia w błocie, gdy wszyscy przyjadą.

Mężczyzna wysiadł i ruszył w stronę kałuży. Do sierści psa przykleiły się pływające po powierzchni brązowe liście magnolii. Tym razem zwierzę delikatnie wyszczerzyło kły.

– Wypad!

Pies był wielki i ciężki, i gdyby tylko chciał, mógłby spokojnie rzucić się na tego człowieka oraz oderwać kawał materiału z jego nogawki lub rękawa. Wystarczyłoby nawet, żeby pies podniósł się inaczej, szybciej, a mężczyzna zwiałby do samochodu. Zwierzę nie zrobiło tego. Wstało i przetoczyło się dalej. Ojciec pana młodego zatrzymał się, a gdy miał już pewność, że pies jednak nie szuka zaczepki, ruszył za nim śmielej niż przed chwilą, wymachując rękami.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

rysunek ALEKSANDRA KLÓSKA

eprasa.pl 4dacbb7ac6

OLGA HUND, autorka książek *Psy ras drobnych* (2018) oraz *Łyski liczą do trzech* (2021). Laureatka Nagrody Literackiej im. Witolda Gombrowicza, Nagrody Conrada, nominowana do Nagrody Literackiej Gdynia.

– Wypadałoby się bardziej zainteresować swoją własnością! – krzyknął jeszcze w stronę Amandy, ale ona nic nie usłyszała, bo słuchawki tłumiły dźwięk. Krzyk zatrzymał za to na moment dwóch kłócących się ludzi i kosa pijącego wodę z pustego pnia drzewa, ale po chwili wszystko wróciło do normy, do swojego ruchu.

Skup był tuż za rogiem, przylegał do parku. Mieścił się w starej fabryczce, choć zostało z niej niewiele – niewielka wypatroszona hala z pustymi oknami, żelazna brama i szeroki łuk wjazdowy. Balkony kamienic przy bocznej ulicy podparte były jasnym, surowym drewnem. Wiele mieszkań nie nadawało się do życia, a jednak w niektórych jakieś jego formy jeszcze się tliły. Dwa identyczne banery rozmieszczone na rogach działki wyglądały, jakby ktoś powiesił je tu przed chwilą. Literki podskakiwały na stosach pordzewiałych rur, wyrysowanych na banerze, układając się w napis: SKUP ZŁOMU. „U" przechylało się w nim, jakby zaraz miało wypaść z planszy.

Plac był większy, niż wyglądał zza bramy. Kontenery, kupa złomu, wózki, ludzie w ruchu. Kilka dziewczyn, kilka kobiet, jedna przy wadze, jedna przy stole, jedna gdzieś dalej przy sortowaniu. W kąciku placu grupka dzieci, które przyszły tu z matkami, przykładała opuszki palców do różnego rodzaju żelastwa, wystających drutów i pordzewiałych pił. „NIE WYDURNIAJCIE SIĘ! ZOSTAWCIE TO! USPOKÓJCIE SIĘ!" – odbijało się od ścian.

Nie wszystkie skupy były otwarte w niedzielę, ale ten tak. Zwaliło się tu mnóstwo ludzi. W środku kłębił się więc tłum, choć nie wszyscy byli tu dziś w interesach – część osób wyglądała, jakby przyszła dla towarzystwa, z nudów, albo przyniosła złom i się zagadała. Amanda zaparkowała wózek pod ścianą i podeszła do mężczyzny, który właśnie wyszedł z blaszaka przy hali. Był bardzo stary, ale ubrany jak młodsi. Nosił jasną koszulkę polo z postawionym kołnierzykiem, którym chyba próbował zasłonić długą, grubą bliznę wzdłuż szyi. Do tego białe dżinsowe spodnie do kolan, markowe klapki, sportową torebkę przewieszoną przez ramię i okulary, na które ludzie mówią „szybkie". Musiał odkręcić sobie grzejniczek na full, bo był spocony, a w zimnym powietrzu z jego szyi i ramion unosiła się para. Obok zabliźnionej rany miał przyklejony na świeżo wygolonej szyi ledwo widoczny cielisty plaster, który lekki wietrzyk już zaczął odklejać od skóry.

– Przepraszam bardzo, ja jestem w zastępstwie – powiedziała Amanda.

– Dziecko, musisz mówić głośniej, widzisz, co tu się dzieje. – Mężczyzna podniósł głos i przesunął okulary na czoło.

– Przyszłam na zastępstwo – krzyknęła Amanda.

– Za kogo?

– Za mamę.

– Wszystkie dziewczyny, które zatrudniam, są matkami.

– Moja się nazywa Marta Kozłowska.

Mężczyzna zachichotał.

– Ach, Marta... Martusia nasza...

Zaczął się przyglądać Amandzie. Obszedł ją nawet i obejrzał z każdej strony. W kilku miejscach zatrzymał wzrok na dłużej.

– Ale żeś się ubrała! – powiedział. – Nie za lekko?

Dziewczyna wzruszyła ramionami.

– A co jej jest? – zapytał.

– Chora.

– Poważnie jakoś?

– Nie wiem. Nie wstała z łóżka.

– Niejednemu się nie chce w niedzielę wstać z łóżka.

Amanda patrzyła w ziemię. On wciąż na Amandę. Żadne z nich już się nie odezwało.

Na plac wtoczył się koszyk sklepowy, identyczny jak ten Amandy, wystawała zza niego mocno zmechacona czapka. Wózek był wypełniony starymi „Playboyami", niektóre numery otworzyły się, pokazując zawartość. Zza wózka wyłoniła się starsza kobieta.

– Stary w końcu zdechł – wydyszała. – Będzie tego więcej.

– Poczekaj chwilę, zaraz do ciebie przyjdę – zwrócił się mężczyzna do staruszki. Ona kiwnęła głową i osunęła się na stojące obok niej barowe krzesło z siedziskiem obitym popękaną, czerwoną sztuczną skórą. Zawiało. Zaczęła kaszleć.

Podmuch wiatru częściowo odkleił plaster z szyi mężczyzny. Ten próbował przytrzymać go palcem, ale nic to nie dało, chłodny wiatr się wzmagał i utrudniał mu robotę. W końcu wiatr zerwał go całkiem. Spod strupa drobną strużką wypłynęła świeża krew i osadziła się w zagłębieniu blizny obok. Mężczyzna wyjął z kieszeni zwitek papieru toaletowego i rozmazał krew pod gardłem.

– Ale żeś się ubrała – powtórzył, znów mierząc Amandę wzrokiem. – Ale młodzieży zawsze gorąco. No dobrze, nie przedłużajmy. Twoja matka ma dużo różnych obowiązków, ale ty będziesz robić z papierami. I wiadomo, że nie za całą stawkę. Pójdziesz tam, do dziewczyn, powiedzą ci, co masz robić.

– Dobrze, dziękuję.

– A za co ty dziękujesz? – rozrechotał się. – Za robotę? Ja bym dziękował, jakby mi ktoś pozwolił nie pracować. Ale musisz mi się jeszcze podpisać, że jesteś w pracy. Czekaj.

Zniknął w blaszaku. Po chwili wyszedł z przypiętą do plastikowej podkładki kartką z napisem „Marta Kozłowska" i wydrukowanym kalendarzem, w którym w wielu okienkach brakowało podpisów.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

– Co, nie sądziłaś, że aż tyle tego pustego? – zapytał. – Ciekawe, gdzie jest, jak mówi, że idzie do pracy.

Amanda wzruszyła ramionami.

– Jak się mam podpisać?

– Imieniem i nazwiskiem. Duża jesteś, chyba umiesz pisać.

– Swoimi?

Spojrzał na nią i się uśmiechnął.

– A masz u mnie umowę? I tyle lat, żeby móc pracować?

– Pewnie nie mam.

– No to podpisz się imieniem i nazwiskiem matki. Nie będzie miała nieobecności, ha, ha, ha. – Podsunął jej kartkę bliżej. – No.

Zawahała się.

– Jakaś taka jesteś… – dodał, przyglądając się jej. – Ponura. Zawsze mnie zastanawia, jak takie młode dziewczyny mogą być takimi mimozami. Nigdy tego nie zrozumiem. – Nie czekał na odpowiedź. – Życie się ma jedno. Dobra, słuchaj, lubię się droczyć, ale nie jestem zły. Jestem Zbyszek, ale najlepiej zrobisz, jak się do mnie w ogóle nie będziesz odzywać. Zacznij od zważenia tych gołych bab z wózka, ze dwie możesz mi na biureczku zostawić. Potem idź do dziewczyn, znajdą ci coś. Aha, Marta! – zawahał się. – Spróbuj też przegonić misie. – Machnął ręką w stronę grupki mężczyzn siedzących na ziemi przy bramie.

– Misie?

– Znasz ten dowcip o zajączku, co oszczędzał, i misiu, co chlał, ale w końcu oddał butelki?

– Nie.

– Oni znają. Najlepiej, jak ich po prostu wyprowadzisz za bramę. Zazwyczaj są łagodni.

Z samochodu stojącego przed pałacem ślubów buchnęła muzyka, zagłuszając wszystko. Za murem zaczynał się ślub, przyjechali młodzi. Śpiewał mężczyzna z Opla, śpiewali też inni.

– Uuuuu, cholera – wychrypiał któryś z siedzących na ziemi „misiów". – Ten to ma głos.

– A ten bojler na wózku? – zapytał Zbyszek, gdy melodia ucichła.

– Sąsiadka mnie poprosiła o pomoc – odpowiedziała Amanda.

– Odstaw go gdzieś. Zważysz go na sam koniec, po wszystkich.

Dziewczyny o nic nie pytały. Znajdowały Amandzie najlżejsze roboty i pokazywały sobie coś na migi. Co chwilę któraś z nich zrywała się i biegła sprawdzić, co u siedzących w rozdętym kręgu w kąciku dzieci, które cienkimi blaszkami rzucały zajączki na twarze „misiów" przy wejściu w bramie. Kiedy im się to udało, piszczały, a mężczyźni krzywili się i odganiali światło ręką. Czas mijał, zza muru dochodziły kolejne ślubne szlagiery, jeden za drugim. Nagle, nie wiadomo kiedy, zrobiło się południe, niebo rozsunęło się nad placem i wyszło słońce. Mimo to jedna z dziewczyn, wracając od dzieci, i tak powiedziała do Amandy:

– Skarbeńku, załóż kurtkę. Tu jakaś leży, chyba zresztą Marty.

Kurtka była wielka, zielono-czerwona, z futrzanymi dodatkami i kolorowymi ściągaczami, bardziej jak coś dla wystrojonej starej baby albo zamożnej zachodniej młodzieży, zupełnie nie w stylu matki Amandy. Zdziwiła się, ale było chłodno i materiał kusił, więc ją włożyła. Powąchała futro przy kapturze i zapach wydał jej się w jakiś odległy sposób znajomy, ale nie wiedziała, co o tym myśleć, więc nie myślała wcale.

W kurtce poszła do „misiów". Za pierwszym razem nie udało jej się ich pozbyć. Jeśli mężczyźni przesunęli się choćby o milimetr, to tylko przy okazji: któryś drgnął przez sen, poprawił nogę albo osunął się ciężej na bok. Rozsuwali się powoli, jakby siedzieli na górze piasku. Jej prośba nie ruszyła żadnego z nich.

– No, idź, przegoń ich jeszcze raz – usłyszała od dziewczyn. – Zbyszek traci przez nich klientów. Nic ci nie zrobią.

Teraz siedzieli tylko ci, którzy zdolni byli mówić. Było ich pięciu. Kilku pozostałych ułożyło się na boku z twarzami wciśniętymi w rękaw. Najbardziej pobudzony siedział z nogami sztywno wyciągniętymi przed siebie jak lalka, jakby ktoś go tak posadził. Przyglądał się dziewczynie z zaciekawieniem.

Amanda stanęła przed nimi.

– Przepraszam, musicie się przenieść kawałek dalej. Klienci muszą was omijać.

Żaden z mężczyzn się nie odezwał. Słychać było szum ciężarówek i dzwoniących tramwajów ścigających się pobliską ulicą.

DEFENDER
SALT WAVE
FESTIVAL

PIĄTEK 31.07
SALVATORE GANACCI
CRYSTAL FIGHTERS
JAN-RAPOWANIE
VITO BAMBINO

SOBOTA 1.08
SOKÓŁ
KUKON
BUDKA SURFERA BY UNDA

I WIELU INNYCH

31.07-1.08.2026
JASTARNIA | PÓŁWYSEP HELSKI

WWW.SALTWAVE.PL

ORGANIZATOR:
GOOD TASTE
SPONSOR TYTULARNY:
DEFENDER

eprasa.pl 4dacbb7ac6

– Wystarczy kawałek. Co wam szkodzi – dodała.

Człowiek-lalka o sztywnych nogach i szklanych oczach wydął usta i rozejrzał się wokół, jakby próbował ustalić, dokąd właściwie miałby się przenieść.

– Dobra, wypad! – Zdenerwowała się Amanda.

Jeden z mężczyzn zachichotał, po nim kolejni.

– Uuuu, patrzcie – powiedział. – Martusia dzisiaj jakaś taka agresywna.

Z zachrypniętych gardeł popłynął leniwy potok czynionych od niechcenia wyrzutów.

– Martuuuusia, ty do nas tak?

– Bartek się o ciebie pytał.

– Od kiedy ty się, Marta, taka zrobiłaś bojownicza?

– Mówiłaś dzieciom, co tu robisz?

– Powiedziałaś im, czym się zajmujesz?

Amanda nie odpowiadała. Żaden z mężczyzn nie wstał, ich sztywne ruchy przypomniały jej ilustrację, którą oglądała w jakiejś książce. Postać w zimowej kurtce i kapturze ze strzelbą, niżej martwy zając we wnykach, a w odległości kilku susów patrzące na nich trzy wilki.

– Jak ta ryba bojownik!

– Szukają cię, pytają się o ciebie.

– Martusia, a skąd ty w ogóle masz taką wyfasowaną kurtkę?

– Nawet ci to futerko pasuje!

Ten z wyciągniętymi nogami pochylił się do przodu, złapał za sznurek kurtki na wysokości kolan Amandy i pociągnął. Kurtka zaczęła się przekręcać, materiał się napiął i pociągnął dziewczynę w stronę „misia".

– No, Martusia. Pokaż się nam!

– Puść! – Szarpnęła się, obracając się przez ramię.

Dziewczyny siedziały głębiej w hali, stąd niewidoczne. Dzieci macały krawędzie wielkich puszek. Jedna z dziewczynek przycisnęła mocniej palec małego chłopca i nie puszczała. Krew zaczęła wyciekać wąziutkim strumieniem. Chłopiec się rozwrzeszczał.

Mężczyzna podniósł się powoli i spróbował sięgnąć do kieszeni kurtki Amandy. Ta zrobiła unik.

– Spokojnie – powiedział, w końcu puszczając sznurek i cofając się z uniesionymi rękami. – Przecież nic ci nie robię.

Dziewczyna obserwowała go kątem oka, próbując uporządkować końcówki sznurka, ale z jednej strony nie mogła go wyciągnąć. Szarpała się z tym chwilę. Zbyszek zniknął gdzieś wcześniej. Dzieci ktoś odciągnął albo same się rozpierzchły. Plac pustoszał. Klienci opuszczali plac, przeciskając się między Amandą a „misiami", i znikali w jednej z zarośniętych uliczek.

Mężczyzna na chwilę znieruchomiał. Potem popatrzył przed siebie, zamrugał, pokręcił głową. Znów zaczął gadać.

– Marta, jakbyś sobie nie brała cudzych rzeczy, to Bartek by cię nie szukał. – Jego głos nabrał groźnej barwy.

– Nie jestem Marta!

– A kurtka też nie twoja? – Uśmiechnął się złośliwie.

– Nie!

– A mi się wydaje, że jak nosisz, to twoja.

– Proszę was, przesuńcie się tylko kilka metrów za bramę.

– Dobrze, dobrze, oczywiście, Martusia. Czy ja cię kiedyś nie posłuchałem?

Zaczął budzić kolegów.

– Ferajna, wstajemy!

Podchodził do każdego po kolei i kopał w podeszwy butów, nie przestając mówić.

– Wstawaj, bo się nasza Martusia obrazi!

– Patrzcie ją.

– Szukają cię, Martusia, pytają się o ciebie.

Amanda w milczeniu patrzyła przed siebie. Nie odrywała wzroku od cegieł w murze.

– Co, zamilkłaś? Bartek chyba lubi takie ciche.

Ktoś zachichotał. Mężczyźnie spodobał się ten wyraz uznania, nakręcił go. Jego twarz nabrała surowszych rysów. Ruchy stały się szybsze. Zerwał się nagle i znienacka położył dłoń na policzku Amandy. Szarpnęła się, ale przytrzymał ją za rękaw. Ktoś inny pociągnął za kurtkę z tyłu, dziewczyna straciła równowagę i upadła w piach.

– Jezus Maria! – W głosie, który dobiegł spod bramy, zabrzmiały pogardliwe tony.

Kobieta stała w pewnej odległości, jedną ręką zasłoniła usta – widocznie uznając, że tak się należy zachować. Znała to miejsce. Sama przez lata przywoziła tu graty z piwnicy. Dwa tygodnie wcześniej siedziała w „Justynce", drąc się na przechodniów, świat i siostrę, która próbowała zaciągnąć ją do domu. Natomiast dziś była w pałacu ślubów i odeszła na bok, żeby nie palić przy dzieciach. Za nią, bliżej pałacu ślubów, stały jeszcze dwie osoby, patrzyły.

Oderwała rękę od ust i powiedziała:

– Żeby się tak szarpać na złomie, to trzeba całkiem nie mieć klasy.

Amanda wstała z ziemi. Otrzepała się i założyła ręce za siebie w geście, który dla niej samej był czymś nowym. Jeszcze nigdy nie rozmawiała z tyloma dorosłymi naraz. Zostawało w niej coraz mniej z jej własnych odruchów. Jeden z mężczyzn znów złapał ją za rękaw. W powietrzu kręcił się kurz, opadał na włosy i ramiona, osiadał na rzęsach, przyklejał się do wilgotnych od wysiłku policzków. Amanda kątem oka zobaczyła, że za bramą pojawił się ten pies z parku. Podniósł się spod drzewa i ruszył ciężko w jej stronę, choć szybciej niż wcześniej.

Mężczyźni coś do niej mówili, śmiali się, ale do niej to nie dochodziło. Patrzyła tylko na psa. Łeb miał nisko. Szedł prosto, pewnie. Sierść na karku mu się zjeżyła, stanęła niemal na sztorc. Z każdym krokiem robił się większy, większy niż przed chwilą, większy niż oni wszyscy. Uniósł wargi i odsłonił kły, ale nie warczał. Był blisko, coraz bliżej. Amanda czekała. Zaraz będzie po wszystkim, tak jej się wydawało.

Tymczasem pies parł przed siebie. Oczy miał błękitne i tak jasne, jakby zebrały światło z całego dnia. Szedł prosto na ludzi palących papierosy i ich nie wyminął. Wpadł jednej z kobiet pod nogi i omal jej nie przewrócił.

– Spierdalaj mi stąd, ale już! – huknęła, odtrącając go nogą.

Pies zatoczył się, odbił w bok jak bila od bandy, ale szedł dalej na oślep z wyszczerzonymi kłami. Kobieta poprawiła spódnicę. Mężczyźni wciąż otaczali Amandę, kiedy patrzyła, jak zwierzę oddala się i znika na horyzoncie.

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

eprasa.pl 4dacbb7ac6

100 GDYNIA

MUZEUM MIASTA GDYNI

Kachu Totalny

sztuka Kazimierza Ostrowskiego

05.07.2026 – 28.02.2027

→ Muzeum Miasta Gdyni

PROJEKT: PATRYK HARDZIEJ

PARTNER STRATEGICZNY: INVEST KOMFORT

PATRONAT HONOROWY: PREZYDENT MIASTA GDYNI

PATRONI MEDIALNI: Radio Gdańsk, TVP3 Gdańsk, Kultura, wyborcza, Pismo, Weranda, trojmiasto.pl, prestiż, Zawsze Pomorze

PARTNERZY TECHNOLOGICZNI: ecophon, DEKOMA, lexon, davis home

PARTNERZY: Teatr Muzyczny, aMuz, Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

eprasa.pl 4dacbb7ac6

STUDIUM

Ani lekarstwo, ani cukierek

tekst LENA GONTAREK

RYNEK SUPLEMENTÓW DIETY w Polsce rośnie – wydajemy na nie już miliardy złotych rocznie. Dzieje się to przy minimalnej kontroli ze strony państwa. Efekt? Wolna amerykanka i patologie.

rysunki PIOTR PERŁOWSKI

eprasa.pl 4dacbb7ac6

eprasa.pl 4dacbb7ac6

LENA GONTAREK, dziennikarka freelancerka, redaktorka, absolwentka Polskiej Szkoły Reportażu. Publikowała m.in. w „Wysokich Obcasach", „Gazecie Wyborczej", portalu Weekend.gazeta.pl, a ostatnio również w „Tygodniku Powszechnym".

Taką półkę w swojej kuchni lub łazience ma chyba każdy. Ratuje życie, gdy boli głowa, przychodzi zgaga albo zaczyna się przeziębienie. Ale stoją tam nie tylko leki. Rzucam okiem na swoją. Kolagen, witamina D3, cytrynian magnezu, kompleks witamin dla kobiet – to jedynie kilka z suplementów diety, które znajduję w moim domu. Ten pierwszy kupiłam, bo stosowała go moja siostra i „widziała efekty". Konkretną markę poleciła influencerka, którą lubię i szanuję. Witaminę D biorę, bo przecież każdy powinien, zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym. Cytrynian magnezu – na skurcze mięśni i stres. Kompleks witamin poleciła mi farmaceutka. „To stara, dobra firma" – powiedziała. Łącznie na suplementy wydaję około 130 złotych miesięcznie. Trudno nazwać to przemyślanymi zakupami. Kontrolną morfologię robię co około pół roku, ale do tej pory nie badałam poziomu poszczególnych witamin.

W tej kwestii jestem jak większość Polek i Polaków. Z raportu Medonetu *Narodowy test zdrowia 2025* wynika, że morfologię w ciągu ostatnich 12 miesięcy wykonało 71 procent badanych. Czworo na pięcioro spośród tych, którzy tego nie zrobili, stwierdziło, że „nie miało takiej potrzeby". Morfologia, przypomnijmy, to podstawowe badanie krwi, w ramach którego bada się między innymi liczbę białych i czerwonych krwinek. Pomaga wykryć infekcję, stan zapalny, anemię, ale nie wskazuje na przyczyny żadnego z tych problemów. Pomoże je ustalić lekarz lub dietetyk – i to oni mogą wskazać dalszą ścieżkę postępowania. Czy zatem samodzielne dobieranie suplementów, nawet na podstawie morfologii, to dobry pomysł?

Tymczasem – jak wynika z danych opublikowanych przez PMR Market Experts – w 2024 roku stosowało je aż 75 procent z nas. Ich raport z tego samego roku wskazywał, że 40 procent konsumentów robi to codziennie, a 35 procent przyjmuje równocześnie kilka preparatów. Wartość tego rynku w 2024 roku przekraczała 7 miliardów złotych. „Rynek suplementów diety w Polsce pozostaje w trendzie wzrostowym, notuje stabilną, dodatnią dynamikę, jednak tempo rozwoju jest wyraźnie zróżnicowane w zależności od kanału sprzedaży. Najszybciej rosną kanały pozaapteczne – przede wszystkim e-commerce" – napisała mi w mailu Marta Marszałek, analityczka PMR Market Experts.

CZYM TAK NAPRAWDĘ są suplementy diety? To po prostu… żywność. Przynajmniej w świetle prawa, bo ich istnienie i obrót na rynku reguluje ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z 25 sierpnia 2006 roku. Czytam w niej, że suplement diety to „środek spożywczy (…) będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny".

– Co ważne, celem suplementów jest wyłącznie uzupełnienie niedoboru składników, których nie dostarczamy organizmowi w diecie, i wsparcie różnych funkcji organizmu. Nie jest nim leczenie czegokolwiek – zaznacza profesor Jarosław Woroń, kierownik Zakładu Farmakologii Klinicznej

w Katedrze Farmakologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Jak dodaje, każdy niedobór jest dysfunkcją organizmu, którą należy się zająć, ale bardzo często nie jest on związany z objawami klinicznymi, które wymagałyby wizyty u lekarza. W takiej sytuacji powinniśmy się udać do dietetyka, który może zlecić i zinterpretować badania, a następnie dobrać suplementację pokrywającą zapotrzebowanie na składniki, których z jakiegoś powodu nie dostarcza nam dieta.

– Mądra suplementacja, czyli taka dobrana przez dietetyka, ewentualnie doradzona przez farmaceutę, a gdy zmagamy się z objawami klinicznymi, skonsultowana z odpowiednim lekarzem, jest niejednokrotnie pomocna, a nawet potrzebna. Problemem są suplementy, które obiecują działanie niepotwierdzone badaniami lub sugerują leczenie pewnych dolegliwości. I to, że ludzie często biorą je na własną rękę, bez wykonania wcześniejszych badań i bez konsultacji ze specjalistami. Jak cukierki – zauważa Woroń.

LICZBA OSÓB, które deklarują, że dbają o swoje zdrowie, stale rośnie. Jak wynika z sondażu CBOS-u *Zdrowie i zachowania prozdrowotne Polaków*, w 2024 roku do tej grupy zaliczało się aż 90 procent badanych (w 1993 roku było to 58 procent). Dbałość o zdrowie jest związana ze statusem społeczno-ekonomicznym. „Najbardziej skupieni na zdrowiu (odpowiedzi «zdecydowanie tak») są, jak wynika z deklaracji, badani mający wyższe wykształcenie, kadra kierownicza i specjaliści oraz ankietowani uzyskujący najwyższe dochody w przeliczeniu na osobę w gospodarstwie domowym" (czyli powyżej 6 tysięcy złotych). Z tego samego badania wynika, że przyjmowanie suplementów diety to jeden z najczęściej stosowanych sposobów dbania o zdrowie. Dlaczego?

– Człowiek z natury najchętniej wybiera najprostsze rozwiązanie problemu, rozwiązanie na „tu i teraz". Do lekarza lub dietetyka trzeba się umówić, poczekać na wizytę, zrobić badania, znów pójść do specjalisty… A suplementy diety mamy dostępne na wyciągnięcie ręki, wystarczy usiąść do komputera i je zamówić – tłumaczy Anna Kornafel, psycholożka zdrowia związana z Centrum Badań Stosowanych nad Zdrowiem i Zachowaniami Zdrowotnymi Uniwersytetu SWPS. – Wyobraźmy sobie, że chcemy przykładowo zredukować masę ciała lub zbudować tkankę mięśniową. Co jest prostsze? Zadbanie o prawidłową, dobrze zbilansowaną dietę, włączenie aktywności fizycznej, utrzymanie deficytu kalorycznego i pilnowanie makroskładników, czy połknięcie kilku kapsułek, które obiecują nam zmianę bez większego wysiłku? Gdy wypadają nam włosy, należałoby wykonać wiele badań, które pomogłyby określić przyczynę. Ale to znów wymaga wysiłku, zaangażowania, czasu. A można też przyjąć preparat „na piękne włosy i paznokcie".

Bo wiele suplementów już na opakowaniach obiecuje spektakularną zmianę:

eprasa.pl 4dacbb7ac6

„Zdrowe włosy", „Piękna cera", „Nowa ja", „Mocne paznokcie", „Spalanie tłuszczu", „Szczupły brzuch".

– Taki przekaz oszczędza czas, bo już nie musimy sami się zastanawiać, czy powinniśmy na te wypadające włosy sięgnąć po biotynę, kolagen, cynk czy inny składnik, nie musimy też nikogo o to pytać. Po prostu wybieramy produkt, który obiecuje nam pożądany efekt – dodaje psycholożka.

Bez względu na to, czy efekty rzeczywiście nadchodzą, czy nie, większość konsumentów wierzy w skuteczność suplementów, jak wynikało z raportu *Polacy a suplementy diety* przygotowanego w 2022 roku przez firmę Osavi. Aż 71 procent badanych odpowiedziało, że suplementy są „raczej skuteczne", a 11 procent – „bardzo skuteczne".

– Aby jakiekolwiek efekty stosowania suplementu miały szansę się pojawić, trzeba przyjmować go co najmniej kilka miesięcy, czyli długo. A to będzie trudne dla tych osób, które podejmują decyzję nie na podstawie wskazań specjalistów, ale emocji. „Efekty nie przychodzą? Widać ten konkretny specyfik nie działa, przerzucam się na kolejny" – uważa Kornafel. Dlaczego jednak po tych nieudanych doświadczeniach decydujemy się na zakup kolejnych preparatów? – Po pierwsze, to kwestia swego rodzaju presji społecznej, która płynie z mediów społecznościowych. Po drugie, branie suplementów staje się rutyną w naszym życiu. A my lubimy rutynę.

Co więcej, przyjmowanie suplementów może dawać iluzoryczne poczucie nietykalności – tak wykazało badanie tajwańskich naukowców z 2011 roku, którego wyniki opublikowali w „Psychological Science" w artykule pod tytułem *Ironic Effects of Dietary Supplementation* (*Ironiczne efekty suplementacji diety*). Może to prowadzić do większej skłonności do niezdrowych wyborów.

– Często zdarza się, że suplementami czy lekami pacjenci zastępują zdrową dietę czy aktywność fizyczną, bo przecież „biorę tabletkę, która ma działać na moje objawy, więc dbam o siebie" – komentuje Anna Kornafel. – To złudne poczucie kontroli, które może powodować negatywne emocje, kiedy na przykład stosujemy suplement bądź lek na obniżenie wagi lub cukru, a zmiany nie widać. Trzeba pamiętać, że nawet jeśli preparat działa, pozytywnych wyników może nie być, jeżeli nie zaopiekujemy się innymi czynnikami wpływającymi na nasze zdrowie.

—

Z 32-LETNIĄ JOANNĄ spotykam się w Sopocie. Na półce w jej kuchni widzę siedem opakowań suplementów. Część jest jej męża. – To było cztery lata temu, może pięć, zanim zaszłam w ciążę. Już jakiś czas bezskutecznie staraliśmy się o dziecko. Chciałam wyregulować cykl i postarać się o powrót owulacji oraz wesprzeć organizm, między innymi obniżyć poziom insuliny we krwi, który w badaniach ze względu na potwierdzoną przez lekarzy insulinooporność wychodził mi za wysoki, 42 [w zależności od stanu zdrowia, uwarunkowań genetycznych et cetera normy się różnią, ale zwykle przyjmuje się, że ten poziom to mniej niż 25 mikrojednostek na mililitr – przyp. red.]. Ginekolog stwierdził, że z podwyższoną insuliną nie mam szans na zajście w ciążę, zaproponował leki. Jako że od początku swoim podejściem do mnie jako pacjentki nie wzbudził mojego zaufania, a ja bardzo ostrożnie podchodzę do tego, co dostarczam mojemu organizmowi, staram się nie jeść przetworzonej żywności, nie faszerować się lekami, zastanawiałam się, co zrobić. W pewnym momencie do głowy wpadła mi myśl: „A może jakieś suplementy?". Zaczęłam szukać specjalisty, który pomógłby mi je dobrać – opowiada.

> *Większość konsumentów wierzy w skuteczność suplementów. Aż 71 procent badanych odpowiedziało, że suplementy są „raczej skuteczne", a 11 procent – „bardzo skuteczne".*

Joanna obserwowała na platformach społecznościowych dietetyczkę farmaceutkę, specjalistkę w temacie insulinooporności i wspierania płodności, która mówi sporo o suplementacji, a także wpływie hormonów na działanie organizmu. Brzmiało to rzetelnie. Miesięczna współpraca z rozpisaniem jadłospisu i ustaleniem suplementacji kosztowała 349 złotych. Joanna się zdecydowała. Dietetyczka zaleciła wykonanie dokładnych badań krwi i na ich podstawie dobrała odpowiednie dawki kwasów omega-3, witaminy D3, magnezu, berberyny (substancji pozyskiwanej z roślin, która według badań wpływa korzystnie na gospodarkę glukozowo-insulinową w organizmie) oraz mio-inozytolu (witaminy z grupy B o potwierdzonym badaniami wpływie na regulację cyklu i poziom insuliny). Do tego doszły drobne zmiany w diecie (więcej warzyw na początku posiłku), nieco więcej aktywności fizycznej w formie spacerów i większa dbałość o sen. Efekt? Insulina na poziomie 18, potwierdzony u ginekologa badaniami USG powrót owulacji. I trzyletni dziś syn.

– Po ciąży bardzo wzrósł mi poziom przeciwciał tarczycowych, mimo że wynik TSH [hormonu regulującego działanie tarczycy – przyp. red.] był całkowicie w normie – kontynuuje Joanna. – Najpierw poszłam do endokrynoloż ki, która tylko spojrzała na wyniki i stwierdziła, że na razie nic nie można zrobić, trzeba czekać, aż te nieprawidłowości będą widoczne w wyniku TSH, a potem miałam dostać lek. Spytałam ją, czy pomoże zmiana diety lub suplementacja. Zaprzeczyła. Skonsultowałam się w tej sprawie z dietetyczką, z której pomocy korzystałam przed ciążą.

A ta – znów po wykonaniu odpowiednich badań – dobrała suplementację. Wyniki przeciwciał tarczycowych wróciły do normy.

Obecnie Joanna na stałe przyjmuje witaminę D3, kwasy omega-3 i berberynę. Niedawno do tego zestawu ponownie dołączył mio-inozytol, bo małżeństwo myśli o drugim dziecku. Przez ostatnie lata Joanna nauczyła się, na co w suplementach zwracać uwagę, jakie składniki i w jakich proporcjach są korzystne dla zdrowia, czego unikać. Zawsze szuka potwierdzenia jakości suplementów w badaniach wykonanych przez producenta. – Jeśli jednak czuję, że w moim organizmie coś się dzieje nie tak lub czegoś nie jestem pewna, zawsze wracam do eksperta lub ekspertki, najczęściej wspomnianej już dietetyczki – zaznacza.

Historię Joanny opowiadam Dorocie Cybulskiej, ginekolożce i obesitolożce specjalizującej się w niepłodności i zaburzeniach

eprasa.pl 4dacbb7ac6

hormonalnych. – Berberyna w odpowiednich dawkach ma właściwości redukujące poziom glukozy i insuliny we krwi. Inozytol również może obniżać glukozę, podnosić wrażliwość insulinową komórek, a także bywa pomocny w przywróceniu owulacji. Skuteczność tych preparatów potwierdzają liczne badania. Sama często stosuję je u moich pacjentek – ocenia Cybulska. Pytam, czy odpowiednia suplementacja mogła się przyczynić do obniżenia poziomu przeciwciał tarczycowych. Potwierdza i tłumaczy:

– Ich podwyższona liczba mogła sugerować poporodowe zapalenie tarczycy, które utrzymuje się u części kobiet nawet do 12 miesięcy po porodzie, ale mogła również oznaczać rozwijającą się chorobę Hashimoto, którą nasilają między innymi niedobory w diecie, stres czy zaburzona higiena snu, czyli wszystko, z czym zmagają się młode matki. Niewykluczone, że ostatecznie poziom przeciwciał mógłby spaść samoistnie, ale mogło to pójść również w zupełnie odwrotnym kierunku. Zastosowanie odpowiednich suplementów w dobrze dobranych dawkach wsparło organizm w trudnym dla niego momencie, a jednocześnie mogło zapobiec rozwojowi choroby – tłumaczy.

Cybulska przyznaje, że w swojej praktyce lekarskiej często decyduje się na suplementy zamiast leków. – Mogą być stosowane na etapie, kiedy jeszcze nie doszło do rozwoju choroby, ale wyniki już zmierzają w nieprawidłowym kierunku. W takiej sytuacji odpowiednio dobrana suplementacja połączona ze zmianą stylu życia może odsunąć moment wejścia w chorobę lub nawet powstrzymać jej rozwój – tłumaczy. Przyznaje jednak, że nie jest to powszechne podejście wśród lekarzy, co według niej wynika z braku wiedzy i przekonania o wyższości farmakoterapii nad dietetyką, które wynoszą ze studiów.

– Gdybyśmy rozmawiały dziesięć lat temu, prawdopodobnie ja również nie widziałabym sensu w stosowaniu suplementów, bo nie miałam wiedzy na ich temat. Kilka lat temu skończyłam jednak studia w zakresie dietetyki, które otworzyły mi oczy na to, jak ważne jest prawidłowe odżywianie oraz jak suplementy mogą wpływać na metabolizm hormonów i wiele innych procesów, które zachodzą w organizmie, często kluczowych z perspektywy ginekologiczno-endokrynologicznej. Żyjąc w naszej szerokości geograficznej, w warunkach stresu, narażenia na różne toksyny środowiskowe, nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Oczywiście nie można dobierać suplementów bez wykonania odpowiednich badań, które wskażą nam przyczynę problemu – zaznacza.

Jak dodaje Cybulska, często poleca swoim pacjentom konkretne marki, ale z żadną nie jest związana współpracą.

—

NIE WSZYSCY KONSUMENCI suplementów diety podejmują tak świadome decyzje jak Joanna. – W aptece możemy kupić suplementy diety lepszej i gorszej jakości, ale raczej nie znajdziemy preparatów podejrzanego pochodzenia, które zawierałyby niedozwolone substancje. Ryzyko trafienia na takie wyroby jest niewielkie, choć nie zerowe. Niemniej apteka jest pewnym filtrem, dzięki któremu tego typu produkty mogą trafić do rąk pacjenta zdecydowanie rzadziej, niż miałoby to miejsce w bezpośredniej sprzedaży internetowej – zwraca uwagę Małgorzata Bekier, farmaceutka, która dziś udziela konsultacji, a w przeszłości pracowała w aptece. – Mimo tego, że są placówkami ochrony zdrowia, apteki podlegają też zasadom rynku, a więc pojawiają się w nich produkty, których pacjenci szukają, bo są reklamowane w radiu i telewizji. Rzadko kiedy ktoś z kupujących pytał mnie o doradzenie jakiegoś suplementu. Najczęściej kupujący przychodzili z gotowym planem na zakupy, bez większego zastanowienia nad tym, czy to im rzeczywiście potrzebne, czy nie. Często byli to seniorzy.

Z badania opinii przeprowadzonego przez PZU Zdrowie w 2025 roku wynikało, że choć to konsultacje z lekarzami i ekspertami medycznymi są najbardziej wiarygodnym źródłem informacji na temat zdrowia – tak uznało 38 procent ankietowanych – to niewiele mniejszym zaufaniem cieszą się wyszukiwarki internetowe (37 procent).

Jak wspomina, z rozmów z klientami wynikało, że do zakupów zachęciły ich reklamy, a także rozmowy z sąsiadkami lub krewnymi. – W takiej sytuacji, gdy miałam poczucie, że można dokonać lepszego wyboru, odradzałam konkretny produkt i proponowałam alternatywę. Wielokrotnie jednak spotykałam się z odmową. Co z tego, że miałam biały kitel, skoro wielu pacjentów i tak większym zaufaniem darzy rodzinę czy sąsiadów.

Biały kitel wciąż jednak wielu osobom kojarzy się z autorytetem w sprawach medycznych – lekarz i farmaceuta w bieżącym roku znaleźli się odpowiednio na czwartym i szóstym miejscu najbardziej poważanych zawodów w rankingu SW Research. Jednocześnie z badania opinii przeprowadzonego przez PZU Zdrowie w 2025 roku wynikało, że choć to konsultacje z lekarzami i ekspertami medycznymi są najbardziej wiarygodnym źródłem informacji na temat zdrowia – tak uznało 38 procent ankietowanych – to niewiele mniejszym zaufaniem cieszą się wyszukiwarki internetowe (37 procent) oraz rozmowy z rodziną i znajomymi (33 procent).

Wśród pacjentek Aleksandry Miszkiewicz, dietetyczki, która prowadzi w mediach społecznościowych profil „Sprawa dla dietetyka", znalazły się takie, które na jakimś etapie zwątpiły w konwencjonalną wiedzę i zaczęły korzystać z porad innych osób niż eksperci medyczni – w tym przypadku naturopatów, czyli specjalistów tak zwanej medycyny niekonwencjonalnej [o powodach, dla których sięgamy po pseudodiagnostykę, pisał Marcin Osuch, „Pismo" nr 2/2026 – przyp. red.]. Ci przepisywali im często inny suplement na każdą ich dolegliwość. Wielokrotnie kończyło się to zaleceniem przyjmowania 30 substancji jednocześnie, bólem brzucha i biegunkami.

Do Miszkiewicz dotarły również kobiety, które radziły się w przeszłości znanego w internecie naturopaty Oskara D., oskarżonego na początku 2025 roku między innymi o udzielanie świadczeń medycznych bez wymaganych uprawnień oraz narażenie pacjentów na utratę życia lub zdrowia

eprasa.pl 4dacbb7ac6

(śledztwo w tej sprawie jest nadal w toku, Oskar D. ma postawionych 11 zarzutów; z uwagi na wysoką szkodliwość czynu ma m.in. zakaz publikowania treści związanych z poradnictwem medycznym, dietetycznym i obrotem suplementami diety za pomocą środków masowego przekazu oraz promocji i sprzedaży materiałów zawierających takie treści). – Wszystkie jego pacjentki, niezależnie od tego, jaki miały problem zdrowotny, miały zalecaną taką samą suplementację, w ramach której miały przyjmować odczynniki chemiczne. Wśród nich najczęściej pojawiał się płyn Lugola w bardzo dużych dawkach – opowiada dietetyczka. Jest to roztwór czystego jodu w jodku potasu. Stosuje się go jako miejscowy środek antyseptyczny i – w wyjątkowych sytuacjach, pod ścisłym nadzorem lekarza – w chorobach tarczycy (podano go osobom narażonym na kontakt z radioaktywnym jodem po wybuchu reaktora w elektrowni jądrowej w Czarnobylu, aby duża dawka jodu dostarczona wraz z płynem zablokowała tarczycy możliwość wchłaniania szkodliwego składnika).

To niejedyna patologiczna sytuacja, z jaką zetknęła się Miszkiewicz w swoim gabinecie. – Płyn Lugola pojawił się również wśród moich innych pacjentów jako rozwiązanie problemów z tarczycą, bo na wielu grupach i forach internetowych radzą tak pseudospecjaliści. Zawsze kończyło się to pogorszeniem stanu zdrowia pacjenta. Wielokrotnie też miałam pacjentki i pacjentów, którzy przyjmowali witaminę D3 lub inne suplementy przeznaczone dla koni – przyznaje.

O tym zjawisku wspomina mi także Maciej Szymański, prezes fundacji Badamy Suplementy, działającej od 2019 roku organizacji pozarządowej, która wykonuje analizy laboratoryjne popularnych suplementów diety i edukuje na ich temat. – Pierwsze sygnały o tym, że ludzie przyjmują preparaty przeznaczone dla zwierząt, zwłaszcza dla koni, otrzymaliśmy w trakcie pandemii koronawirusa. Osoby te szukały sposobów na wzmocnienie odporności i decydowały się na przyjmowanie na przykład witaminy D w końskich dawkach, kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt razy większych niż te zalecane człowiekowi – mówi Szymański.

A w styczniu 2026 roku Przemysław Saleta, mistrz Polski i Europy w boksie zawodowym oraz mistrz świata w kick-boxingu, w programie *Zero absolutne* w Kanale Zero przyznał, że kupuje z zalecenia lekarza witaminy w sklepie weterynaryjnym. „Konie mają tak wrażliwy układ pokarmowy, że w tych tabletkach nie ma żadnych takich sztuczności jak w tych dla ludzi" – argumentował.

– Tak, to prawda, konie mają bardzo wrażliwy układ pokarmowy. To jednak nie oznacza, że substancje wykorzystywane w produkcji ich suplementów będą bezpieczne dla ludzi – podkreśla dietetyczka Aleksandra Miszkiewicz, której pasją jest jeździectwo i która ma własnego konia. – Koń jest roślinożerny, więc jego układ pokarmowy wygląda inaczej niż ludzki i inaczej wchłania składniki mineralne. Dlatego też surowce, z jakich wytwarza się produkty dla zwierząt, należą zwykle do innej kategorii niż te, które są dozwolone do spożycia przez człowieka. Ponadto dawki dla koni są kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt razy większe niż te zalecane ludziom, mogą więc być zwyczajnie niebezpieczne – tłumaczy.

—

CELEBRYCI I INFLUENCERZY w dobie platform społecznościowych są znaczącym źródłem inspiracji w kwestii przyjmowania różnego rodzaju suplementów diety. Wystarczy wejść na pierwsze z brzegu konto na Instagramie. Dla przykładu, w moich feedach wyświetlają mi się regularnie reklamy kolagenów, białek i kreatyny promowanych przez influencerkę lifestylową i modelkę, która publikuje treści *body positive*. Jakiś czas temu wpadłam też na reklamę preparatu multiwitaminowego dla kobiet po czterdziestce na koncie parentingowo-kulinarnym.

Siłę reklamy influencerskiej potwierdzają liczby. Z raportu Wavemakera z grupy mediowej GroupM *Influencerzy pod lupą: etyka w social mediach* wynika, że 72 procent konsumentów poznało dzięki influencerom nowe marki produktów (nie tylko suplementów). Wśród respondentów z pokolenia Z było to 87 procent. Badanie potwierdza również tezę, że rekomendacja influencera jest istotna przy podejmowaniu decyzji zakupowych – w przypadku suplementów co trzeci ankietowany bierze ją pod uwagę.

– Wyobraźmy sobie, że obserwujemy zadbaną, wysportowaną kobietę lub silnego, umięśnionego mężczyznę. Często w rolkach widzimy, że influencerzy zaczynają dzień od szklanki ciepłej wody na pobudzenie metabolizmu i od garści suplementów. Potem jeszcze dorzucają kod rabatowy na ich zakup. A przecież my chcemy wyglądać tak jak ci, których podziwiamy z daleka. Chcemy mieć takie ciało i życie tak szczęśliwe jak to, które ktoś nam pokazuje

eprasa.pl 4dacbb7ac6

w socialach. I wtedy pojawia się myśl: „Może ja też powinnam tego spróbować?" – opowiada psycholożka zdrowia Anna Kornafel.

Aleksandra Miszkiewicz dostaje minimum dwie propozycje reklamowania suplementów diety tygodniowo. Jako dietetyczka zawsze, zanim nawiąże z kimkolwiek współpracę, pyta o składy i prosi o przesłanie przeprowadzonych badań, jeśli producent z własnej inicjatywy tego nie zrobi. – W większości przypadków nawet nie dostaję odpowiedzi. To dla mnie jasny dowód, że te preparaty nie są przebadane, a firma nie podchodzi uczciwie do klienta. Składy też bardzo często są słabe, zawierają mnóstwo zupełnie niepotrzebnych substancji chemicznych. W efekcie 90 procent takich propozycji po prostu odrzucam – twierdzi. Markami, które reklamuje na swoich profilach w portalach społecznościowych, są BioWen i ForMeds.

Michał Sroka, prowadzący na Instagramie i TikToku konto @evansroka, programista, a jednocześnie specjalista zdrowia publicznego, związany również z branżą fitness, obrał za cel rozprawianie się z mitami, które szerzą internetowi pseudoeksperci od zdrowia, oraz obnażanie nieuczciwości producentów suplementów diety. – W ramach zbierania materiału do pracy badawczej dotarłem do informacji pochodzącej od pracowników konkretnej firmy, że polski rynek jest wręcz zalewany suplementami, które nie spełniają norm europejskich. Postanowiłem to sprawdzić i wysłałem na własny koszt próbki waleriany kilku najpopularniejszych producentów – słowackiej firmy GymBeam, która sprzedaje produkty również w Polsce, oraz polskich firm: SFD AllNutrition, Olimp, Swanson, KFD i Aliness – do badań w akredytowanym laboratorium przy warszawskim Instytucie Chemii i Techniki Jądrowej – opowiada. Każdy może zlecić takie badania, musi jednak wiedzieć, co chce przebadać, i ponieść koszty testów. – Badania powtórzyłem kilkakrotnie. Za każdym razem wynik był ten sam: próbki pochodzące z GymBeam i AllNutrition były napromieniowane – podkreśla.

Zgodnie z prawem promieniowanie żywności to dozwolona metoda jej konserwacji, jest jednak obwarowana ścisłymi regulacjami dotyczącymi dawek i oznakowania napromieniowanego produktu. – Żaden ze wspomnianych produktów nie był odpowiednio oznaczony, a normy były przekroczone – twierdzi Sroka. – Sprawę zgłosiłem do Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS), który poinformował mnie później, że potwierdził napromieniowanie próbki SFD swoimi badaniami, a producent wycofał z rynku wybrane partie produktu. Sprawa GymBeam została przekazana przez GIS do odpowiednich organów na Słowacji.

Wynik zleconych przez Srokę badań sprawił również, że przeprosił on swoich obserwatorów, którzy kupowali produkty u jednego z tych producentów, korzystając z kodu rabatowego Sroki. Zaprzestał współpracy, gdy w 2023 roku okazało się, że w kreatynie produkowanej przez tę firmę wykryto rtęć na poziomie niemal 13-krotnie przekraczającym dopuszczalne normy.

Jaka jest realna jakość suplementów produkowanych przez celebrytów? Czy są warte tych pieniędzy? Czy konsumenci płacą raczej za znane nazwisko na opakowaniu?

Maciej Szymański, którego fundacja regularnie bada suplementy dostępne na rynku, przygląda się jakości również tych reklamowanych przez celebrytów i influencerów. – Oczekiwałbym, że osoby, które mają realny wpływ na decyzje kupujących, podejdą do tego odpowiedzialnie i zainteresują się składem produktów firmowanych własnym nazwiskiem, a nawet zlecą wykonanie odpowiednich badań na własną rękę. Świadczyłoby to o szacunku wobec ich odbiorców. Takie samo podejście powinni zresztą przyjmować ci celebryci i influencerzy, którzy sami produkują swoje suplementy.

Bo i tak bywa coraz częściej: osoby znane, niekoniecznie związane z branżą zdrowotną czy sportową, inwestują w produkcję kontraktową własnych suplementów diety (tak zrobiły między innymi Sandra Kubicka i Anna Lewandowska) lub podejmują współpracę z firmami farmaceutycznymi i sygnują suplementy diety własnym nazwiskiem (jak Doda). Przykłady można mnożyć. – W wielu przypadkach to produkty wysokomarżowe, często bazujące na produkcji kontraktowej, czyli wytwarzane przez podmiot zewnętrzny, nad którym zleceniodawca nie zawsze ma odpowiednią kontrolę – zwraca uwagę Maciej Szymański.

Ich cena często jest niemała. Dla przykładu Green Booster, czyli jeden z suplementów firmy Sandry Kubickiej Sandra's, który zawiera trawę pszeniczną, pędy jęczmienia, spirulinę, kakao, chlorellę i lucumę (wszystko w wersji „bio"), kosztuje 199 złotych (porcja na miesiąc). Ashwagandha tej samej firmy kosztuje 122 złote (porcja na około cztery miesiące). Levann H2O Magnez, czyli magnez Anny Lewandowskiej, to cena 109,99 złotych (porcja na trzy miesiące). Na jej suplement wspierający układ immunologiczny Levann „jA" Immunity Complex (porcja na miesiąc) trzeba wydać 89,99 złotych. Doda swoje żelki wspierające tarczycę T-Gummies marki Doda D'Eau Foods (w opakowaniu 60 sztuk, na stronie internetowej nie ma informacji o zalecanym dawkowaniu) sprzedaje za 49,30 złotych, a Beauty Gummies (z kolagenem morskim, biotyną, koenzymem Q10, cynkiem i kwasem foliowym) – za 69,80 złotych.

– Jaka jest realna jakość suplementów produkowanych przez celebrytów? Czy są warte tych pieniędzy? Czy konsumenci płacą raczej za znane nazwisko na opakowaniu? – zastanawia się na głos Szymański. – W produkowaniu własnych suplementów nie ma nic złego, jeśli wizerunek marki buduje się na rzetelności i uczciwości oraz transparentnie komunikuje się badania, jakie przeprowadzono, zanim wprowadzono suplement do obrotu. Ale to, niestety, nie jest standardem na rynku.

—

W TRAKCIE PISANIA tego reportażu poszukuję dla siebie i mojej rodziny kilku suplementów, między innymi dobrej jakości kwasów omega-3 i nowego tranu dla córki. Wiem już z rozmów z ekspertami wymienionymi w tekście, na co powinnam zwrócić uwagę. Zależy mi na zawartości składników aktywnych (czyli realna ilość składników deklarowanych w suplementach przez producentów), zobaczeniu

eprasa.pl 4dacbb7ac6

aktualnych wyników badań na obecność metali ciężkich (najlepiej, aby nie było ich w ogóle, choć dopuszczalne są śladowe ilości w normach określonych przez prawo) oraz analiz mikrobiologicznych (wykrywają one chorobotwórcze bakterie i drobnoustroje, patogeny mogące powodować zatrucia i infekcje).

Wchodzę na strony wybranych producentów; takie dane udostępnia tylko jedna firma, choć nie znajduję ich w przypadku każdego suplementu, na którym mi zależy. Piszę więc mail do trzech producentów z prośbą o udostępnienie badań. Odpowiada mi jeden – ten, który na stronie już i tak zamieszcza wyniki większości badań.

– Producenci nie mają obowiązku publikować ani udostępniać takich badań, bo w ogóle nie mają obowiązku ich wykonywać. To dobra praktyka, do której prawo nie zobowiązuje – tłumaczy mi Maciej Szymański. Jego fundacja Badamy Suplementy zleciła laboratoriom badania setek preparatów dostępnych na rynku. Wyniki upublicznia za pośrednictwem platform społecznościowych i na swojej stronie internetowej. Analizy często pokazują mniejsze ilości składników aktywnych niż deklarowane na opakowaniu lub zanieczyszczenia substancji wykorzystywanych do produkcji.

Tak było na przykład w przypadku niedawno przebadanej ashwagandhy [substancji roślinnej stosowanej w tradycyjnej medycynie hinduskiej – przyp. red.]. W czterech z pięciu przebadanych produktów wykryto pozostałości pestycydów; w dwóch był to środek zakazany do stosowania w Unii Europejskiej. Czasem jednak okazuje się, że składy są czyste i zgodne z deklaracjami producenta, jak w przypadku Natural Ashwagandhy 9% marki Aliness.

– Po reakcji producentów można wiele wywnioskować. Są tacy, którzy, gdy wychodzą nieprawidłowości, przepraszają konsumentów, wycofują produkt z rynku, umożliwiają zwrot pieniędzy, nawet jeśli suplement został wykorzystany, i poszerzają zakres własnych badań. Tak zrobiła na przykład firma Osavi. Ale są też tacy, którzy nie reagują, próbują zamieść sprawę pod dywan albo podważają wiarygodność zleconych przez nas analiz – opowiada Szymański. – Nigdy nie zakładamy złej woli, nawet jeśli rzeczywiście wykrywamy niezgodności w badanych przez nas produktach. Ale reakcja producenta na taką sytuację to już papierek lakmusowy – dodaje.

Brak konieczności przebadania suplementu diety, który wprowadza się na rynek, to niejedyny słaby punkt systemu. Co trzeba zrobić, żeby zacząć sprzedawać suplement diety? W zasadzie nic. Wystarczy go zgłosić do GIS-u. Odpowiedni formularz jest dostępny online. Trzeba w nim podać dane przedsiębiorcy i producenta, rodzaj produktu, nazwę handlową, postać produktu, jego kaloryczność i składniki. Trzeba też załączyć etykietę produktu, na której musi się znajdować określenie „suplement diety", nazwa kategorii substancji, porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia, ostrzeżenie, aby jej nie przekraczać, stwierdzenie, że suplementy nie mogą być stosowane jako zamiennik zróżnicowanej diety i że powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci. I już! Nowy suplement jest gotów, by wprowadzić go do obrotu.

Oczywiście, sanepid może – ale nie musi – skontrolować, czy powiadomienie zawiera informacje prawdziwe, na przykład czy deklarowany skład jest zgodny z rzeczywistością. „W wyniku tej analizy może zostać wszczęte postępowanie wyjaśniające przez GIS dotyczące danego produktu. GIS może także żądać opinii naukowej lub opinii URPL [Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych – przyp. red.] (jeśli produkt potencjalnie może mieć właściwości lecznicze)" – poinformował mnie Marek Waszczewski, rzecznik prasowy GIS-u. „Ustawa nie przewiduje terminu na podjęcie rozpatrzenia danego powiadomienia, tym samym wszczęcie postępowania wyjaśniającego może zostać przeprowadzone niezależnie od daty złożenia powiadomienia" – dodał.

Jak to wygląda w praktyce? Najwyższa Izba Kontroli (NIK) już w 2017 roku alarmowała, że system kontroli nad rynkiem suplementów diety w Polsce jest niewydolny. W latach 2014–2016 powiadomiono GIS o niemal 17 tysiącach suplementów diety wprowadzanych do obrotu, z których skontrolowano zaledwie połowę. We wnioskach

eprasa.pl 4dacbb7ac6

NIK przedstawił propozycje zmian, które miałyby uszczelnić rynek – między innymi przez wprowadzenie opłat za zgłoszenie produktu do obrotu, uregulowanie procedur wycofania go z rynku, wprowadzenie ostrzegania konsumentów o niezbadanych suplementach czy doprecyzowanie regulacji prawnych w zakresie reklamowania suplementów.

W 2021 roku NIK opublikował kolejny obszerny raport. W latach 2017–2020 zgłoszono niemal 63 tysiące suplementów. Kontroli poddano 11 procent z nich, z czego zaledwie połowę zakończono. „W ocenie NIK (...) najistotniejszą przyczyną wskazanych opóźnień, niskiej efektywności weryfikacji powiadomień były braki kadrowe. Główny Inspektor Sanitarny nie dostosował zatrudnienia do skali rynku suplementów diety" – czytam. Żadna z sugerowanych w 2017 roku zmian nie została od tamtej pory wprowadzona.

W latach 2021–2024 zgłoszono ponad 80 tysięcy nowych suplementów diety. Liczba kontroli mocno odbiegała od liczby zgłoszeń. Dla przykładu, w 2024 roku GIS (a dokładniej terenowe organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej, PIS) przeprowadził 1942 kontrole wśród wytwórców i hurtowni, przebadał 3865 próbek i wydał 252 decyzje, w tym 60 zakazów wprowadzania do obrotu różnych produktów kwalifikowanych do grupy suplementów diety (głównie z powodu nieprawidłowego znakowania i prezentacji, a nie zanieczyszczeń). Kontrolowano produkty zgłoszone również w poprzednich latach.

W 2025 roku zgłoszono 16,5 tysiąca suplementów diety. Dane dotyczące kontroli z tego roku, jak poinformował mnie rzecznik GIS-u, są nadal w opracowaniu.

—

KOLEJNYM PROBLEMEM na rynku suplementów diety jest słabo uregulowana reklama. Podczas gdy leki bez recepty muszą spełnić w tej kwestii wiele wymogów, producenci suplementów muszą przestrzegać tak naprawdę tylko kilku zasad – zawartych w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2007 r. w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety, artykule 27 Ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia, a także w zwięzłych przepisach Unii Europejskiej, bo przedstawionych właściwie w jednym artykule.

– Najważniejsze zasady reklamy, które z tych aktów prawnych wynikają, to zakaz wprowadzania konsumenta w błąd i przypisywania produktowi właściwości, których nie posiada, przede wszystkim właściwości leczniczych. Nie można też sugerować, że suplementy mogą zastąpić zbilansowaną dietę – podsumowuje doktor Wojciech Rożdżeński z Uniwersytetu Warszawskiego, prawnik, ekspert w zakresie prawa medycznego i farmaceutycznego, który zajmuje się również suplementami diety.

Słyszymy na przykład, że kolagen to doskonały wybór dla tych, którzy chcą mieć zdrową i piękną cerę. Odbiorca łączy produkt z konkretnym skutkiem, ale pod względem formalnym nikt prawa nie łamie – wyjaśnia prawnik.

Suplementami, które są reklamowane w nieodpowiedni sposób, może się zainteresować GIS, a w przypadku naruszenia zbiorowych interesów konsumentów Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK). Natomiast jeśli suplement w rzeczywistości jest lekiem lub są mu przypisywane właściwości produktów leczniczych – Główny Inspektorat Farmaceutyczny (GIF). Jedną z takich głośnych spraw, stosunkowo niedawnych – bo z maja 2025 roku – była reklama Hashi Gummies, żelków sprzedawanych pod marką Doda D'Eau Foods. GIF zainteresował się tą reklamą po fali krytyki ze strony medyków w mediach społecznościowych, która spadła na piosenkarkę, gdy ta stwierdziła, że zamiast brać leki na chorobę Hashimoto, postanowiła się leczyć na własną rękę, między innymi suplementami – i w ten sposób reklamowała swój produkt. Po interwencji GIF-u i zawiadomieniu prokuratury żelki zostały wycofane ze sklepu internetowego. Postępowanie w sprawie trwa, nikt jeszcze nie usłyszał zarzutów.

Dodaje, że tak zwane oświadczenia zdrowotne, czyli informacje o pozytywnych skutkach stosowania produktu, które mogą zostać użyte w materiale reklamowym i na opakowaniu produktu, muszą się znajdować wśród zatwierdzonych przez Unię Europejską. – Regulacje często jednak rozjeżdżają się z praktyką. Spójrzmy na reklamy popularnego w ostatnim czasie kolagenu. W publicznie dostępnym unijnym rejestrze oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych nie mamy dla niego żadnych zatwierdzonych oświadczeń zdrowotnych. Tymczasem w kampaniach marketingowych przekazywane są informację, że substancja ta wpływa na poprawę stanu cery, włosów i paznokci, choć często nie jest to robione wprost.

– To, że suplementy diety podpadają pod prawo żywnościowe, a nie farmaceutyczne, regulują przepisy unijne, wdrożone

eprasa.pl 4dacbb7ac6

do polskiego systemu prawnego. I nie bardzo możemy to zmienić, bo naruszymy zasadę swobodnego przepływu towarów wewnątrz UE – zaznacza Rożdżeński. – Aktualne przepisy były tworzone ponad 20 lat temu, w czasach, kiedy suplementów była garstka, głównie witamina D3 i inne podstawowe składniki, więc nie przystają do obecnej rzeczywistości. Nikt jednak wtedy nie przewidywał, jak ten rynek się rozwinie. Teraz nie toczą się prace nad jedną, całościową reformą rynku suplementów diety, natomiast w ostatnich latach UE wprowadziła kilka drobniejszych zmian. Obejmują przede wszystkim doprecyzowanie dopuszczalnych poziomów niektórych witamin i składników mineralnych w suplementach, wzmocnienie systemu kontroli żywności oraz uregulowanie kwestii oświadczeń na produktach roślinnych – wyjaśnia Rożdżeński.

Dodaje jednocześnie, że pewne rzeczy można, a wręcz należy zrobić również na poziomie krajowym, choćby wprowadzić ograniczenia związane z bardziej szczegółową weryfikacją nowych produktów czy ich reklamowaniem. – Prawo powinno chronić konsumenta przed potencjalnymi nadużyciami. Tym bardziej, że nie możemy oczekiwać, że będzie miał on wiedzę na temat suplementów równą tej, którą mają lub powinni mieć dietetycy czy lekarze – argumentuje.

Maciej Szymański jest zwolennikiem wprowadzenia opłaty za zgłoszenie nowego suplementu diety. – Po pierwsze, podniosłoby to nieco poprzeczkę podmiotom, które chcą wprowadzić produkt na rynek. Po drugie, dofinansowałoby GIS, dzięki czemu byłaby szansa na liczniejsze i bardziej szczegółowe kontrole – tłumaczy. Ale to nie wszystko. – Jako fundacja postulujemy również, aby obowiązkowe przy zgłoszeniu nowego suplementu było załączenie obszernych badań zarówno surowca, jak i pierwszej partii finalnego produktu.

Do potrzebnych zmian można by dodać sugerowane już kilkakrotnie przez NIK, a dotąd niewdrożone określenie w ustawie o bezpieczeństwie żywności i żywienia, ile czasu powinna trwać weryfikacja powiadomienia o pierwszym wprowadzeniu do obrotu suplementów diety. Powinien temu towarzyszyć zakaz sprzedaży suplementu diety do czasu zweryfikowania powiadomienia i zatwierdzenia zgłoszenia. „Wprowadzenie systemu zezwoleń dla suplementów diety byłoby niezgodne z obecnie obowiązującymi unijnymi przepisami prawa żywnościowego" – kontruje w mailu rzecznik GIS.

Do tej pory zastosowano się do jednego zalecenia – w życie weszło rozporządzenie określające, jakich substancji nie można używać w suplementach diety. Ponadto „procedowana jest nowelizacja ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia, która dotyczy ogólnych uregulowań, w tym systemu SEPIS (System Ewidencji Państwowej Inspekcji Sanitarnej) w zakresie między innymi suplementów diety, podwyższenia wysokości kar (nie tylko w przypadku suplementów), usprawnienie postępowania prowadzonego przez GIS w sprawie suplementów diety. Rozważane są dalsze zmiany legislacyjne" – przekazało mi Biuro Komunikacji Ministerstwa Zdrowia.

Obecnie rynek korzysta z dobrodziejstw regulacji dotyczących żywności, bo według prawa suplement nią jest. W praktyce ten stan staje się furtką dla nieuczciwych producentów i sprzedawców. A konsekwencje ponoszą konsumenci.

Na te prace wielokrotnie powoływał się również rzecznik GIS-u w korespondencji ze mną. Dodatkowo zwrócił uwagę, że GIS razem z terenowymi organami PIS-u prowadzą monitoring stron internetowych, a także kontrolują sygnalizowane działania niepożądane. Od września 2025 roku nieprawidłowości, które mogą wpływać na zdrowie społeczeństwa – czyli również te dotyczące suplementów diety – można zgłaszać online poprzez platformę e-Sanepid.

Miesiąc po udzieleniu mi odpowiedzi, 28 kwietnia 2026 roku, Ministerstwo Zdrowia przedłożyło projekt zmiany ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia do konsultacji publicznych. – Czy i kiedy nowelizacja wejdzie w życie, jeszcze nie wiadomo – zaznacza Rożdżeński. Jak jednak podkreśla, planowane zmiany dotyczą informatyzacji zgłoszeń i podwyższenia kar, ale nie zmieniają samego modelu regulacji suplementów.

– Obecnie rynek korzysta z dobrodziejstw regulacji dotyczących żywności, bo według prawa suplement nią jest. W praktyce ten stan staje się furtką dla nieuczciwych producentów i sprzedawców. A konsekwencje ponoszą konsumenci – twierdzi Szymański.

—

DZWONI TELEFON.

„Córcia, kiedy przyjdziesz?"

„Po pracy, tato, za pięć godzin. A co się dzieje?"

„Nic, nic. Tabletki na słuch znalazłem, w gazecie piszą. Zadzwonisz do nich, okej?"

„Tato, rozmawialiśmy..."

„Ale w gazecie piszą, że można słuch poprawić, naprawdę. To zadzwonisz, dobrze?"

– I tak jest bardzo często – opowiada mi Marta, córka 78-letniego Józefa. – Odkąd mama zmarła, tata mieszka sam i co chwilę znajduje oferty dotyczące jakichś dziwnych suplementów. Trafia na nie w gazetach albo wyświetli mu się coś na Facebooku i od razu chce je kupować. Na jelita, na kolana, na słuch. Staram się mu tłumaczyć, że to oszustwo, ale wtedy zamawia sam. A potem wydzwaniają do niego z kolejnymi propozycjami cudownych preparatów.

Tata Marty czasem nawet widzi poprawę w swoich dolegliwościach po przyjęciu suplementów. – Jestem pewna, że to efekt placebo, a w tych pastylkach jest cukier puder albo inna obojętna substancja. Chodzi o to, żeby naciągnąć starszych ludzi, to oczywiste. Schemat jest zawsze ten sam: nigdy nie ma podanej strony, maila, numeru konta, wszystko załatwia się telefonicznie. I zawsze jedno opakowanie dają za darmo, tylko najpierw musisz zapłacić za dwa kolejne. Oszustwo – uważa Marta.

Czy tak jest rzeczywiście? W jednej takiej firmie, która naciągała seniorów, w 2019 roku pracował Mariusz (imię zmienione). – Trafiłem tam przypadkowo, szukając praktyk w marketingu. Ogłoszenie o płatnym stażu nie zdradzało niczego niepokojącego. Dopiero po podpisaniu umowy okazało się, że będę musiał naciągać ludzi – wspomina. Co robił? Pisał całkowicie wymyślone

eprasa.pl 4dacbb7ac6

artykuły medyczne i wywiady z nieistniejącymi ekspertami z dziedziny medycyny (nigdy nie nazywano ich lekarzami, ale na przykład „specjalistami od parazytologii"), które były publikowane w nigdzie niezarejestrowanym „periodyku medycznym" i w mediach, głównie internetowych.

Tworzył też fałszywe konta seniorów na Facebooku, które w różnego rodzaju grupach, po zdobyciu zaufania użytkowników, przemycały reklamy specyfików, opowiadając, jak bardzo im pomogły. – Ich zdjęcia profilowe kradliśmy z rosyjskich portali randkowych. Publikowaliśmy też fałszywe ogłoszenia na portalach typu OLX, w których oferowaliśmy różnego rodzaju sprzęt medyczny za darmo. W odpowiedzi dzwonili przede wszystkim seniorzy, których numery dodawano do bazy firmy, żeby po jakimś czasie telemarketer mógł się z nimi skontaktować i zaproponować jakiś cudowny, „naturalny" płyn na pozbycie się z organizmu toksyn – zdradza. Wszystko pod okiem pracowników, którzy uczyli stażystów, jak manipulować odbiorcą, żeby przekonać go do zakupu produktu. – Podejrzewam, że większość z tych produktów nie była zarejestrowana, bo mieliśmy przykazane, żeby nie używać słów typu „suplement diety" ani „lek", nazywaliśmy je zwykle „preparatami". W rzeczywistości bazowały na efekcie placebo – dodaje.

Mariusz wytrwał tam dwa miesiące. Firma, w której pracował, już nie istnieje, ale on wciąż rozpoznaje w internecie reklamy produktów medycznych i suplementów diety, które według niego są próbą oszustwa.

—

JAKI BYŁ SKUTEK przyjmowania płynu Lugola przez klientki Oskara D., które potem trafiły do Aleksandry Miszkiewicz? – Znaczne pogorszenie wyników hormonu tarczycy – wspomina dietetyczka. Potencjalnych negatywnych konsekwencji może być więcej. – Suplementy i leki często wchodzą ze sobą w reakcje – przestrzega profesor Jarosław Woroń z Uniwersytetu Jagiellońskiego. – Przykład? Pacjent brał leki przeciwkrzepliwe ze względu na migotanie przedsionków. Ktoś mu powiedział, że warto wziąć coś, co poprawi mu pamięć i samopoczucie, więc zaczął stosować wyciąg z miłorzębu japońskiego. W efekcie nastąpiło krwawienie do układu pokarmowego. Inny pacjent przyjmował suplement z palmą sabalową, bo miał przerost gruczołu krokowego. Jednocześnie przyjmował leki antydepresyjne, hamujące wychwyt zwrotny serotoniny. Taki suplement zaburza działanie leku, stan pacjenta się pogorszył – opowiada. – Większość ludzi nie widzi różnicy między suplementem a lekiem, bierze te pierwsze bezmyślnie, ufając reklamom. Dlatego tak ważna jest edukacja zdrowotna. Dopóki ludzie nie będą umieli krytycznie myśleć i będą ślepo wierzyć pseudoautorytetom, żadne zaostrzenie regulacji nie przyniesie skutku – uważa.

Większość ludzi nie widzi różnicy między suplementem a lekiem, bierze te pierwsze bezmyślnie, ufając reklamom. Dlatego tak ważna jest edukacja zdrowotna.

Zgadza się z nim ginekolożka i obesitolożka Dorota Cybulska: – Wbrew temu, co sugeruje prawo, radziłabym traktować suplementy bardziej jak leki niż jak żywność. Po pierwsze, suplementy mogą wchodzić w interakcje zarówno z lekami, jak i same ze sobą. W najlepszym przypadku neutralizują się wzajemnie, w najgorszym powodują skutki uboczne i działania niepożądane. Ponadto suplement ma wyrównać niedobory tego, czego nie dostarczamy organizmowi w diecie. Bywa tak, że gdy uzupełnisz dany niedobór, to przestajesz odczuwać dolegliwości. Suplementy mogą więc zadziałać podobnie jak leki. Dlatego nigdy nie daję moim pacjentom możliwości ich samodzielnego odstawienia, modyfikowania dawek oraz, tak samo jak w przypadku stosowania leków, regularnie zalecam kontrolne badania laboratoryjne.

– Wielu pacjentów traktuje suplementy jak brakujący element układanki. Coś nie idzie po mojej myśli, leczenie nie działa, nie czuję się tak, jakbym chciała się czuć? Widać brakuje mi tego jednego czegoś, co wspomoże organizm. Jeśli wezmę tę magiczną pigułkę, to nagle wszystkie problemy się rozwiążą. A jak jeszcze kupię ją w aptece, to już na pewno musi pomóc – dzieli się swoją obserwacją farmaceutka Małgorzata Bekier. – Ale są też pacjenci, którzy odżegnują się od suplementów, bo uważają, że skoro nie są tak dobrze przebadane jak leki, to na pewno szkodzą. Żadna z tych skrajności nie jest korzystna.

– Nie da się doprowadzić do zdrowia pacjenta samymi lekami – twierdzi Cybulska. – Ale również suplementy trzeba dobierać odpowiedzialnie.

Co to znaczy? Wszyscy eksperci mówią jednym głosem: nie samodzielnie, w ciemno, ale pod okiem specjalisty. – Jeśli tylko pojawiają się jakiekolwiek niepokojące objawy, choćby wypadanie włosów, trzeba się udać do lekarza, który zleci odpowiednie badania, bo może to być objaw poważnej choroby. Jeśli okaże się, że przyczyną są niedobory składników odżywczych, lekarz powinien zalecić suplementację lub skierować pacjenta do dietetyka klinicznego. Jeśli objawów brak, ale wiemy, że nasz tryb życia nie daje nam szans na pokrycie wszystkich potrzeb organizmu i chcemy się wesprzeć suplementacją, wtedy warto udać się do dietetyka – tłumaczy Cybulska.

– Odpowiedzialna suplementacja sytuuje się na pograniczu dietetyki, farmacji i medycyny – uważa Małgorzata Bekier. – W idealnym świecie przedstawiciele tych zawodów – dietetyk, farmaceuta, lekarz – powinni współpracować w ramach jednego zespołu, aby objąć pacjenta holistyczną opieką.

– Jeśli jednak nie chcemy lub nie możemy skorzystać z konsultacji specjalisty, poświęćmy przynajmniej czas na zdobycie wiedzy i zweryfikowanie jakości suplementu, na który się decydujemy. Zwracajmy uwagę na to, aby skład był czysty, możliwie najkrótszy, bez niepotrzebnych wypełniaczy, i aby sprzedawca dysponował aktualnymi badaniami na zawartość składników aktywnych, obecność metali ciężkich i analizą mikrobiologiczną – doradza Aleksandra Miszkiewicz. – Dobry, rzetelny producent będzie chciał się tym pochwalić. Innym nie warto oddawać swoich pieniędzy ani swojego zdrowia.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

LOT KINO LETNIE
W STRONĘ ZACHODZĄCEGO SŁOŃCA

CZERWIEC
start 21:30

- wtorek **2** — **Mamma Mia!** reż. P. Lloyd
- czwartek **4** — **Grzesznicy** reż. R. Coogler
- sobota **6** — **Wielki Marty** reż. J. Safdie
- wtorek **9** — **Erin Brockovich** reż. S. Soderbergh
- czwartek **11** — **Dzień świra** reż. M. Koterski
- sobota **13** — **Proud** **Premiera serialu HBO Original reż. K. Klementewicz*
- wtorek **16** — **Whiplash** reż. D. Chazelle
- czwartek **18** — **Sirât** reż. O. Laxe
- piątek **19** — **SILENT DISCO** start: 22:00
- sobota **20** — **Amelia** reż. J.-P. Jeunet
- wtorek **23** — **Mad Max: Na drodze gniewu** reż. G. Miller
- czwartek **25** — **Piknik pod wiszącą skałą** reż. P. Weir
- sobota **27** — **Supersamiec** reż. G. Mottola
- wtorek **30** — **Pomoc domowa** reż. P. Feig

WSTĘP BEZPŁATNY

LIPIEC
start 21:30

- czwartek **2** — **Kocha, lubi, szanuje** reż. G. Ficarra, J. Requa
- sobota **4** — **F1** reż. J. Kosinski
- wtorek **7** — **Donnie Darko** reż. R. Kelly
- czwartek **9** — **Amadeusz** reż. M. Forman
- sobota **11** — **Madagaskar** reż. E. Darnell, T. McGrath
- wtorek **14** — **Noce i dnie** reż. J. Antczak
- czwartek **16** — **Skomplikowani** reż. M. A. Covino
- piątek **17** — **SILENT DISCO** start: 22:00
- sobota **18** — **Na rauszu** reż. T. Vinterberg
- wtorek **21** — **Bałtyk** reż. I. Lis
- czwartek **23** — **Left-Handed Girl** reż. S. Tsou
- sobota **25** — **Bodyguard** reż. M. Jackson
- wtorek **28** — **Surfer** reż. L. Finnegan
- czwartek **30** — **Pamiętnik** reż. N. Cassavetes

od **02.06**
do **05.09.2026**

SIERPIEŃ
start 20:30

- sobota **1** — **Tajny agent** reż. K. M. Filho
- wtorek **4** — **Drama** reż. K. Borgli
- czwartek **6** — **Wielkie piękno** reż. P. Sorrentino
- sobota **8** — **Bez wyjścia** reż. P. Chan-wook
- wtorek **11** — **Listy z Wilczej** reż. A. Talwar
- czwartek **13** — **Anioł stróż** reż. A. Ansari
- sobota **15** — **Wartość sentymentalna** reż. J. Trier
- wtorek **18** — **Tamte dni, tamte noce** reż. L. Guadagnino
- czwartek **20** — **GoldenEye** reż. M. Campbell
- piątek **21** — **SILENT DISCO** start: 22:00
- sobota **22** — **Kokuho** reż. L. Sang-il
- wtorek **25** — **Miłość, która zostaje** reż. H. Pálmason
- czwartek **27** — **Lalka** reż. W. J. Has
- sobota **29** — **Dwunastu gniewnych ludzi** reż. S. Lumet

WRZESIEŃ
start 20:30

- wtorek **1** — **Wielki Łuk** reż. S. Demoustier
- czwartek **3** — **La La Land** reż. D. Chazelle
- piątek **4** — **SILENT DISCO** start: 22:00
- sobota **5** — **Czas na miłość** reż. R. Curtis

W KAŻDY WTOREK, CZWARTEK I SOBOTĘ PO ZACHODZIE SŁOŃCA

WIĘCEJ INFORMACJI
KINOTEKA.PL

ORGANIZATOR: KINOTEKA
PARTNER TYTULARNY: LOT
PARTNERZY: BYD, foodify, TK maxx, mamyito.pl, HORTEX, Oxford, Bakoma, KINLEY, NESPRESSO
WSPÓŁORGANIZATORZY: Warszawa
WSPARCIE: WEALTHON
PATRONI MEDIALNI: FILMWEB, STRÖER, VIVA!, Pismo, SKM, melo., chillizet, ZET

eprasa.pl 4dacbb7ac6

M. Gessen o tym, jak żyć w czasach państwowego terroru

tekst KAROL CICHOCKI

W 2016 ROKU tekst M. Gessen o zasadach przetrwania autokracji czytano jak podręcznik do nowej epoki. Dziś, po latach pisania o Rosji, Trumpie, Gazie i polityce pamięci, wraca do najtrudniejszego pytania: skąd brać nadzieję, kiedy historia znowu przyspiesza, zmierzając w najgorszą możliwą stronę?

W chłodne styczniowe popołudnie czekam przy stoliku w ciemnej, skromnie oświetlonej nowojorskiej restauracji. Kiedy do środka wchodzi M. Gessen, wstaję, by się przywitać, i mój wzrok zatrzymuje się na widocznej spod rozpiętej bluzy i kurtki koszulce z Nirvaną. Klasyk: czarny T-shirt z żółtą nazwą zespołu.

– Odziedziczyłom ją po moim najmłodszym synu. – Śmieje się Gessen i dodaje: – Wyobraź sobie, że chciał się jej pozbyć.

Gessen jest osobą trans, niebinarną, i używa zaimków *they/them* [co po polsku postanowiliśmy oddać za pomocą zaimka ono/jego i czasowników w rodzaju neutralnym – przyp. red.], a publicznie przedstawia się jako M. Gessen. Dla znajomych to nadal Masza i ja też tak się do niego zwracam.

Próbowaliśmy się spotkać już od kilku miesięcy, ale mimo że mieszkamy w tym samym mieście, okazało się to trudne. Głównie ze względu na częste podróże M. Od maja 2024 roku pracuje w dziale opinii dziennika „The New York Times", a jego teksty dotyczą tego, co dzieje się w Ukrainie, Rosji, Izraelu, Gazie, czasem w Polsce – i oczywiście w Stanach Zjednoczonych. Do tego dochodzą liczne wystąpienia publiczne oraz praca na wydziale dziennikarstwa w Craig Newmark Graduate School of Journalism. Jest jedną z najbardziej opiniotwórczych osób nie tylko w Stanach, a komentowanie rzeczywistości politycznej to – jakkolwiek banalnie by to zabrzmiało – zajęcie czasochłonne.

Zanim jeszcze podejdziemy do baru, by zamówić lunch, radość ze spotkania zaczyna powoli opadać. Na szybko komentujemy wydarzenia ostatnich dni. A jest ich dużo. Ponad tydzień temu w Minneapolis została zastrzelona Renée Good; można powiedzieć, że miasto znalazło się pod okupacją agentów ICE (U.S. Immigration and Customs Enforcement), służby, której celem jest egzekwowanie prawa imigracyjnego i walka z tak zwaną nielegalną migracją. Do tego dochodzą działania ICE w innych miastach. Atmosfera strachu jest coraz bardziej wyczuwalna – jak zapach, który przestaje być tłem i staje się treścią.

– Jak idzie projekt o nadziei? – pytam z lekkim uśmiechem. Odpowiedź dostaję już przy stoliku.

– Projekt trochę się przekształcił – zaczyna M. ostrożnie i sięga po filiżankę z czarną kawą. – Próbowałom napisać książkę o projektach politycznych, które w jakiś sposób ucieleśniają nadzieję oraz są zakorzenione w historii polskich i czeskich dysydentów.

Pamiętam, jak kilka lat temu M. powiedziało mi, bym koniecznie przeczytał esej *Równoległa polis* czeskiego myśliciela i dysydenta Václava Bendy. Idea polis równoległej głosi, że ludzie żyjący w państwie totalitarnym, zamiast

eprasa.pl 4dacbb7ac6

rysunki ARTUR BLUSIEWICZ

eprasa.pl 4dacbb7ac6

KAROL CICHOCKI, dziennikarz freelancer i aktywista. Absolwent Literary Reportage na Uniwersytecie Nowojorskim, gdzie kontynuuje naukę w Center For European and Mediterranean Studies. Pracował w New York Institute for the Humanities.

reformować panujący system, powinni tworzyć własne niezależne struktury – w gospodarce, kulturze, edukacji. Chodzi o to, by kreować autonomiczne przestrzenie, w których mogłoby toczyć się życie obywatelskie, stopniowo podważające monopol państwa.

Gessen dodało, że muszę też przeczytać książkę *Korzenie antyautorytaryzmu* profesorki Niny Witoszek. Autorka, historyczka kultury, ukazuje trwającą od 1968 roku aż po protesty Strajku Kobiet „rewolucję godności" na przykładzie działań małych grup humanistów, którzy są zaangażowani w empatyczną emancypację społeczną – takich jak wspomniani dysydenci. Witoszek pokazuje też, że w XXI wieku ich strategie antyautorytarnego oporu wciąż pozostają aktualne. To właśnie w książce tej autorki M. odnalazło potwierdzenie praktycznego zastosowania idei „równoległej polis", co zainspirowało je do pracy nad najnowszą książką.

– Powstał pierwszy draft, wysłałom go do mojej redaktorki, potem jednak samo uznałom, że to nie do końca to.

Mimo wszystko książka nadal powstaje i powoli zaczyna nabierać kształtu.

– Myślę, że teraz robię coś, co wreszcie działa, choć to już zupełnie inny tekst. Nie wiem jeszcze, czy ostatecznie nazwę ją książką o nadziei. Jest o czymś innym – tłumaczy. Część założeń obecnych w pierwotnym rękopisie nadal się w niej pojawia, ale temat stopniowo się zawęża.

W obecnej wersji M. w znacznie większym stopniu skupia się na Izraelu i Palestynie. Materiał historyczny wciąż jest obecny, osobista historia również pozostaje ważna, ale punkt ciężkości uległ przesunięciu. W pierwszej części Gessen zaczyna od siebie, od tego, czym dziś, w XXI wieku, jest dla niego własna tożsamość żydowska.

– Opowiadam o tym, co dla mnie, jako dziecka, a potem osoby dorosłej, znaczyło bycie Żydem, a także jak to się ma do potrzeby przynależności. I jak w moim przypadku odrzucenie Izraela i syjonizmu było również odrzuceniem tego pragnienia przynależności – wyjaśnia precyzyjnie, ze spokojem.

Druga część książki ma mówić o tym, co to znaczy być na wygnaniu. Tu M. znów zacznie od siebie, a jego własna historia będzie przeplatana historią palestyńskiego aktywisty, który działał w swoim kraju, a potem w Stanach Zjednoczonych – dla historii tego człowieka poczucie bycia na wygnaniu również było ogromnie ważne. W trzeciej części M. ma jednak nadal koncentrować się na dysydentach i nadziei.

– Zastanawiam się w niej, czym dla mnie samego było dorastanie w sprzeciwie wobec władzy i jakie jest znaczenie działalności dysydenckiej.

Z M. Gessen najpierw poznaliśmy się wirtualnie, przez Zoom, jesienią 2020 roku, w trakcie pandemii. Byłem wtedy studentem reportażu literackiego na New York University i musiałem wybrać mentora lub mentorkę. Nie zastanawiałem się długo – mój wybór padł na M., choć jedno z prowadzących zasugerowało mi, że może się to okazać niemożliwe ze względu na to, jak zajętą i rozchwytywaną osobą jest Gessen. A jednak M. się zgodziło. Teksty, które musiałem przygotowywać na zajęcia, sprawdzało po nocach. Uwagi bywały ostre, do dziś pamiętam komentarz na marginesie jednego z moich tekstów: „mdłe i nijakie!". Ale gdy po raz pierwszy zachorowałem na covid, M. ujęło mnie swoją opiekuńczością. Wówczas nikt jeszcze do końca nie wiedział, jak ta choroba może przebiegać. Gessen kazało mi dzwonić, gdyby coś się działo, było też jedyną osobą, która zaoferowała przywiezienie zakupów.

W trakcie studiów zajmowałem się projektem, który również mówił o nadziei i budowaniu mostów. Dotyczył działającego w Sejnach, na pograniczu polsko-litewskim, ośrodka „Pogranicze – sztuk, kultur, narodów" (i towarzyszącej mu fundacji), a także jego współzałożyciela, Krzysztofa Czyżewskiego, praktyka idei, pisarza i filozofa. „Pogranicze" od lat aktywnie pracuje nad dialogiem międzykulturowym poprzez projekty artystyczne, społeczne i edukacyjne, które mają na celu budowanie wzajemnej współpracy i zrozumienia.

O ośrodku i samym Czyżewskim Gessen słyszało od znajomych, ale nigdy tam nie było. W końcu pojechaliśmy tam razem, zaraz po skończeniu moich studiów, latem 2021 roku, i odwiedziliśmy rodzinę Czyżewskich w ich domu. Była tam z nami również profesor Irena Grudzińska-Gross. Może wpływ na to, że Gessen zgodziło się być moim mentorzem, miał także fakt, że pochodziliśmy z tych samych stron? Wychowałem się częściowo w Białymstoku – przez pewien czas mieszkałem dosłownie dwie ulice od miejsca, gdzie stał dom rodzinny babci M., Ester Goldberg (później Gessen), która uciekła do Moskwy przed niemiecką inwazją.

—

NA POCZĄTKU 2018 ROKU w magazynie „The New York Review of Books" opublikowano tekst M. Gessen – *To Be or Not to Be* (*Być albo nie być*) – który był lekko zmienioną wersją wykładu wygłoszonego przez nie w grudniu 2017 roku w Nowojorskiej Bibliotece Publicznej. Ponieważ zdarza mi się praktykować „nadziewanie książek" (z papierowych wydań gazet i magazynów wycinam artykuły danej osoby i wkładam je za okładki książek jej autorstwa, czego nauczyłem się od redaktorki Joanny Szczęsnej), do dziś przechowuję ten artykuł w egzemplarzu *Będzie to, co było. Jak totalitaryzm odradza się w Rosji*.

To Be or Not to Be to historia o tożsamości, przymusowej emigracji i wolności, opowiedziana przez pryzmat emigracji politycznej Gessen – z całą rodziną z Moskwy do Stanów (M. było wówczas nastolatkiem), potem

eprasa.pl 4dacbb7ac6

znowu do Moskwy i po raz kolejny do Stanów. To także esej o orientacji, ciele i wyborach. Jedną z głównych stawianych w nim tez jest ta, że współczesne narracje polityczne i społeczne często podkreślają brak wyboru. Przymusowa emigracja jest łatwiejsza do obrony, natomiast decyzja o wyjeździe podjęta świadomie i z własnej woli może budzić u innych podejrzenia co do przyczyn takiej decyzji. Odmowa uznania, że wyjazd może być czyimś wyborem, odbiera ludziom sprawczość.

Momentem, w którym decyzja została podjęta za M., był wyjazd całej rodziny do Stanów w 1981 roku:

„Pamiętam, jak widziałom ich w kuchni, pochylonych nad egzemplarzem atlasu świata. Dla nich Ameryka była zarysem na kartce, siecią cienkich purpurowych linii. Przeczytali kilka amerykańskich książek, widzieli trochę hollywoodzkich filmów. Pewien znajomy żartobliwie pytał, czy mogą być pewni, że Zachód w ogóle istnieje. Prawdę mówiąc, nie mogli tego wiedzieć. Wiedzieli natomiast, że jeśli opuszczą Związek Radziecki, nigdy nie będą mogli wrócić (jak wiele z tych nielicznych rzeczy, które uznajemy za pewniki, także i ta okazała się nieprawdą). Musieliby stworzyć dom gdzie indziej. Myślę, że to im odpowiadało: jako Żydzi nigdy nie czuli się w Związku Radzieckim u siebie – a kiedy dom nie jest miejscem, w którym człowiek się urodził, nic nie jest z góry przesądzone. Wszystko może się wydarzyć. Dlatego moi rodzice zawsze utrzymywali, że swój skok w nieznane postrzegali jako przygodę. Ja nie byłom tego takie pewne. W końcu mnie nikt o zdanie nie pytał" (M. Gessen, *To Be or Not to Be*, „The New York Review of Books" 2018, przeł. K.C.).

Od tego momentu życie M. stało się walką o własne wybory i tożsamość. Na ilustrującym artykuł czarno-białym zdjęciu Gessen leży na kanapie. Podpiera się prawą ręką, w lewej trzyma zapalonego papierosa. Koszula lekko pofałdowana, wsunięta w spodnie. Zdjęcie zrobiono w Moskwie, na początku lat 90.

Wspominając lata 80. w Stanach, M. przywołuje ACT UP (AIDS Coalition to Unleash Power), nowojorski ruch aktywistyczny powstały w 1987 roku, który poprzez bezpośrednie akcje protestacyjne walczył o prawa osób żyjących z HIV/AIDS (dostęp do leczenia oraz zmianę polityki rządu i firm farmaceutycznych). To właśnie w tym ruchu Gessen, wówczas nastoletnie, dojrzewało politycznie. W latach 80. organizowanie się i aktywizm miały wymiar fizyczny – były spotkania, wspólna praca, relacje budowane twarzą w twarz.

– To wiele nauczyło mnie o tym kraju. W książce *Let The Record Show* (*Niech nagranie pokaże*) Sarah Schulman bardzo dobrze prześledziła genealogię ruchu. Dla mnie to była lekcja o obywatelskim nieposłuszeństwie i o tym, jak o nim myśleć. Z pewnością nauczyło mnie to też radykalnej demokracji.

Ruch ACT UP funkcjonował w ten sposób, że rządzenia było w nim niewiele. Jedyną rzecz scentralizowaną, i to tylko do pewnego stopnia, stanowiło zbieranie funduszy. To była wielka giełda różnego typu działań. Każdy mógł zorganizować akcję, a organizacja dostarczała zasoby i ludzi.

– Wiedziałom, że 90 procent z tych osób przyjdzie na protest bez względu na wszystko, nawet w sytuacji zagrożenia życia. Bo były ze sobą naprawdę blisko związane. Dziś protest może liczyć miliony uczestników, ale nie wiadomo, ilu z nich wróci, kiedy ryzyko wzrośnie. Media społecznościowe zwiększają zasięgi, ale rozluźniają więzi. Jak to mierzyć, nikt jeszcze nie wie.

– Gdzie właściwie czujesz się w domu? – pytam.

– Cóż, odpowiem banałem, bo samo pojęcie jest banalne. Prawda? – Śmieje się i dodaje: – Dom jest tam, gdzie moja rodzina i przyjaciele.

M. przypomina, że amerykańską i niemiecką myślicielkę Hannę Arendt po wojnie też pytano, czy wróciłaby do Niemiec, a ona wolała mówić o Paryżu – tamtejszych relacjach międzyludzkich i kulturze. Dla niej idea i praktyka pewnego rodzaju europejskiego życia oznaczała intensywne przyjaźnie, spory intelektualne i inny rytm życia. Po tym, co wydarzyło się w Niemczech, idea odtworzenia tamtego świata wydawała jej się czymś bardzo dziwnym. W Paryżu natomiast wszystko, czego brakowało jej w relacjach amerykańskich, zdawało się wciąż trwać.

Jednocześnie nie miała złudzeń co do historii i Niemiec jako państwa.

– W 1949 roku wróciła do Berlina i bawiła się świetnie, ale nie rozważała powrotu na stałe – mówi Gessen.

Upadek Związku Radzieckiego i późniejsze przemiany zachodzące w Rosji były przyczynami, dla których M. zdecydowało o zbudowaniu swojej kariery dziennikarskiej właśnie tam. W marcu 1991 roku pojechało tam, by napisać tekst.

– Byłom całkowicie oszołomione tym, jak się tam czułom, a czułom się jak w domu. Do tego działa się tam najciekawsza historia na świecie.

Za drugim razem Gessen łatwiej było wyjechać z Moskwy, a jeszcze prostsze okazało się to za trzecim razem, w 2022 roku, po pełnoskalowej inwazji Rosji na Ukrainę. Większość jego bliskich przyjaciół z Moskwy jest obecnie w Stanach Zjednoczonych.

Za tym drugim razem, czyli w 2013 roku, M. decyzję podjęło po przegłosowaniu w Rosji dwóch ustaw: jednej zakazującej tak zwanej propagandy gejowskiej, a drugiej wprowadzającej zakaz adopcji dzieci przez osoby pozostające w związkach jednopłciowych.

W marcu 2013 roku w dzienniku „Komsomolskaja Prawda" ukazał się wywiad z rosyjskim politykiem Witalijem Miłonowem, w którym mówił on, że Amerykanie chcą adoptować rosyjskie dzieci...

Upadek ZSRR i przemiany zachodzące w Rosji sprawiły, że M. zdecydowało się budować swoją karierę dziennikarską właśnie tam.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

– ...do zdeprawowanych rodzin, takich jak rodzina Maszy Gessen. – Z lekkim rozbawieniem M. relacjonuje słowa, które padły w wywiadzie. Z poprzednią żoną ma trójkę dzieci, w tym jedno (najstarszego syna) adoptowane. – Wiedziałom więc, że jesteśmy na samym szczycie listy.

Gessen miało już wówczas zbudowaną bardzo poważną pozycję zawodową – zarówno w Rosji, jak i w Stanach. Dokumentowało wojnę w Czeczenii, napisało też książkę o własnej historii rodzinnej: o babkach, o przetrwaniu „hitlerowskiej wojny i stalinowskiego pokoju" (to nie tylko opowieść o genealogii, przede wszystkim M. zastanawia się tu, jak opowiadać o przemocy, która nie kończy się wraz z końcem wojny). W latach 2012–2013 było redaktorzem naczelnym magazynu popularnonaukowego „Wokrug Swieta" (jednego z najdłużej ukazujących się czasopism w Rosji), pisało dla magazynów „Bolszoj Gorod" i „Snoba".

Stale też współpracowało z mediami amerykańskimi: pisywało do „The New York Review of Books", publikowało reportaże i opinie w „The New York Times" oraz „Vanity Fair". To właśnie dla tego ostatniego czasopisma napisało w 2008 roku słynną sylwetkę Władimira Putina, w której przedstawiało stopniowe budowanie przez niego systemu władzy, opartego na skupianiu wokół siebie służb i eliminacji wrogów. Tekst ten był zalążkiem przetłumaczonego później na wiele języków bestsellera *Putin. Człowiek bez twarzy*.

Osoba Gessen, oczywiście, nie umknęła uwadze Putina. Chyba każdy ma przed oczami zdjęcia ze słynnych wypraw rosyjskiego prezydenta. Dumnie wyprostowany, z nagim torsem, oczywiście z krzyżykiem na łańcuszku, w ciemnozielonych spodniach, przemierza konno Syberię. Albo ubrany w biały strój leci motolotnią i staje się przewodnikiem podążających za nim żurawi. Putin bardzo chciał, by to właśnie podczas tej podróży towarzyszył mu ktoś z redakcji „Wokrug Swieta". Według Gessen prezydent bardzo lubił ten magazyn ze względu na artykuły popularnonaukowe. („Wokrug Swieta" współpracuje też z reaktywowanym przez Putina Rosyjskim Towarzystwem Geograficznym).

– Odmówiłom. Nie z jakichś wzniosłych dziennikarskich powodów, tylko z czysto pragmatycznych. Gdybym kogoś wysłało, nie mogłobym później – ze względów etycznych – ingerować w to, co napisze. A z tego niemal na pewno wynikłby jakiś problem. Była to więc raczej próba uniknięcia kłopotów niż gest zasadniczego sprzeciwu.

Właściciel miesięcznika „Wokrug Swieta", Siergiej Wasiliew, naciskał jednak, by kogoś wysłać. Wobec odmowy ostatecznie zwolnił Gessen, które poinformowało o tym obserwatorów na Twitterze. Informacja szybko się rozeszła. I to był problem.

Gessen opisuje Putina nie jako potwora, ale jako produkt systemu.

Dzień po podpisaniu papierów, które wiązały się ze zwolnieniem, M. było już w czeskiej Pradze na rozmowie o pracę – ubiegało się o stanowisko dyrektora rosyjskiego serwisu Radia Wolna Europa / Radia Svoboda. Po rozmowie w taksówce nagle zadzwonił telefon. Okazało się, że dzwoni sam Putin – z zaproszeniem na spotkanie. Słyszał, że M. straciło pracę, i ubolewał, że jest w to nieświadomie zamieszany.

– Myślałom, że to żart. Zaczął opowiadać mi o swoim zaangażowaniu w ochronę przyrody, a potem dodał, że „w idealnym świecie powinno to pozostać oddzielone od polityki, ale komuś na moim stanowisku bardzo trudno jest rozgraniczać te sfery". Zapytał, czy możemy się spotkać i porozmawiać. Wtedy zrozumiałom, że to może jednak nie być głupi żart. Powiedziałom: „Dobrze, ale skąd mam wiedzieć, że to naprawdę pan?". A on na to: „Odezwie się do was zastępca szefa mojej administracji. Potem przyjdziecie na spotkanie, ja też się pojawię i będziecie wiedzieć" – opowiada M., śmiejąc się, jakby to była zwykła zabawna historia, ciekawostka do opowiedzenia przy drinku.

Tydzień później Gessen przyjechało na spotkanie białym rowerem typu *single speed*, który sprowadziło ze Stanów (do dziś na wiele spotkań tak przyjeżdża). Niestety, z rowerem nie można było wejść. Pracownicy ochrony na wiadomość, że M. ma spotkanie z Putinem, zareagowali oburzeniem: „I chcecie wnieść rower?! Co to za pomysł?!". Pozostało przypiąć pojazd gdzieś poza murami Kremla. Pobliski przystanek autobusowy okazał się najlepszym miejscem.

Potem Gessen odebrała młoda dziewczyna, która dopiero zaczęła pracę w biurze prasowym kancelarii prezydenta, i okazało się, że nie jest jeszcze dobrze zapoznana z topografią miejsca. Trwała przebudowa i przez jakiś czas krążyli wokół otoczonej parkiem fortecy, szukając właściwego wejścia. W końcu M. zostało przekazane pod opiekę komuś wyższemu rangą i zaprowadzono je do stołówki na piętrze prezydenckim.

– Wyglądała dokładnie tak, jak można sobie to wyobrazić albo jak wyobraziłby ją sobie Trump. Mnóstwo czerwonego aksamitu i złoceń. Pachniało barszczem. Podawali całkiem niezłe espresso, do tego dużo tańsze niż poza murami Kremla – wspomina M.

Gessen nie wiedziało jednego – że w innej części budynku na to samo spotkanie czeka również Wasiliew. Odkryło to dopiero pod gabinetem Putina, bezpośrednio przed spotkaniem, na które czekali dwie godziny.

– Czemu chcieli was rozdzielić?

– Myślę, że to metoda w stylu KGB. Nie mówi się ludziom, jak będzie przebiegać spotkanie ani kto weźmie w nim udział. Chodzi o to, żeby wytrącić cię z równowagi.

– Jak się wtedy czułoś? – dopytuję.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

– Pomyślałom, że to dziwne, ale na tym etapie nie miałom już nic do stracenia, bo i tak nie wracałom do pracy w „Wokrug Swieta". Byłom przede wszystkim ciekawe, dlatego zgodziłom się na to spotkanie.

Po wejściu M. zobaczyło typowo sowiecki gabinet biurokraty. By dojść do osoby siedzącej za biurkiem na końcu pomieszczenia, trzeba przejść wzdłuż stołu konferencyjnego. Kiedy jest się już prawie przy biurku, gospodarz wstaje i się wita.

– To demonstracja władzy stosowana przez każdego sowieckiego urzędnika. No i on to właśnie zrobił – mówi M. z uśmiechem.

Gessen (co dla niego charakterystyczne) opisuje Putina nie jako potwora, ale produkt systemu – coś, co da się rozłożyć na części i pokazać czytelnikowi, zanim będzie za późno.

– W pewnym sensie osiągnęłom wówczas szczyt swojej znajomości Putina. Przez kilka wcześniejszych lat byłom nim całkowicie zaabsorbowane: jego logiką, sposobem mówienia, myślenia. To była surrealistyczna sytuacja, jak spotkanie bohatera własnej książki, postaci, którą zbudowałom na podstawie wszystkich dostępnych informacji, wcześniejszych wywiadów i wystąpień publicznych.

– A próbowałoś przeprowadzić z nim rozmowę na potrzeby książki? – pytam naiwnie.

– Nie. Rozmawiałom z wieloma ludźmi z jego otoczenia, ale wiedziałom, że podjęcie starań o rozmowę z nim postawiłoby mnie w świetle reflektorów. A to już wtedy było dość przerażające miejsce. Nie aż tak jak dziś, ale Anna Politkowska [niezależna rosyjska dziennikarka zamordowana w 2006 roku – przyp. red.] już nie żyła. Dlatego poza moją ówczesną partnerką i redaktorem nikt nie wiedział, że pracuję nad książką. Nikt. Nawet moi najbliżsi przyjaciele.

Pytania Putina podczas spotkania na Kremlu były prawie uprzejme: „Lubiliście swoją pracę? Próbowaliście wyrobić sobie reputację dziennikarki opozycyjnej?".

Odpowiedziało, że nie sądzi, by musiało sobie taką reputację wyrabiać. Putin nie zrozumiał, co miało na myśli. Wtedy do Gessen dotarło, że prezydent właściwie nic o nim nie wie. Zdaniem M. nie znał historii książki. Nie wiedział, że Gessen było opozycyjnym dziennikarzem, choć przez lata znajdowało się na czarnej liście Kremla i państwowych kanałów telewizyjnych. Nie wiedział nawet, że jest ono obywatelem Stanów Zjednoczonych. Spotkanie odbyło się 11 września – a on o tym nie wspomniał.

Putin powiedział, że ma do omówienia dwie sprawy. Po pierwsze, rozumie, dlaczego wydawca zwolnił M.: „W czasopiśmie powinna panować dyscyplina jak w wojsku". Nie rozumiał natomiast, dlaczego Gessen odmówiło przysłania reportera. Potem przez około 20 minut tłumaczył, jak bardzo jest szczery oraz jak lubi szczeniaki i inne małe zwierzęta.

„Powiedział pan, że w czasopiśmie powinna panować dyscyplina jak w wojsku. Ale gazeta nie jest wojskiem" – zauważyło M. Chciało dodać coś jeszcze, ale Putin mu przerwał: „Widzę, dokąd to wszystko zmierza".

Wstał, uścisnął rękę Gessen, a potem wydawcy i powiedział: „Dziękuję, że przyszliście".

W kawiarni obok Kremla czekali już na M. znajomi, którzy mieli za zadanie spisać jak najdokładniejszą relację ze spotkania.

– Postawili przede mną szklankę whisky, włączyli dyktafon, a ja przeszłom przez całe spotkanie punkt po punkcie.

To lekcja, którą od lat wyciągam z czytania i słuchania Gessen: władza, która nie potrzebuje prawdy, żąda dyscypliny. I to właśnie dyscyplina, a nie ideologia, jest paliwem autorytaryzmu.

—

KIEDY W 2015 ROKU Donald Trump ogłasza start swojej pierwszej kampanii, Gessen właśnie układa sobie życie w Nowym Jorku. W tym samym czasie, dzięki grantowi fundacji Carnegie Corporation of New York, kończy pracę nad książką *Będzie to, co było. Jak totalitaryzm odradza się w Rosji* – analizą powrotu autokracji w Rosji, opowiedzianego poprzez losy konkretnych ludzi.

Wcześniej napisało jeszcze *The Brothers. The Road to an American Tragedy* (*Bracia. Droga do amerykańskiej tragedii*). To książka o Tamerlanie i Dżocharze Carnajewach, którzy w 2013 roku podczas maratonu w Bostonie dokonali zamachu, w wyniku którego zginęło 13 osób, a ponad 200 zostało rannych. Gessen opowiada historię rodzinnej migracji braci, procesu ich radykalizacji, fascynacji radykalnym islamem i historię stosowania przemocy do osiągnięcia zamierzonych celów – usiłuje prześledzić, jak doszło do tej tragedii.

Na niemal rok M. wycofało się z bieżącej pracy i skupiło wyłącznie na *Będzie to, co było*.

– Byłom w to kompletnie zanurzone. Nie robiłom niczego innego. Kiedy w 2016 roku zaczęłom uważniej obserwować kampanię wyborczą Donalda Trumpa i Hillary Clinton [rok po jej przegranej w wyborach jej portret nakreślił David Remnick, „Pismo" nr 1/2018 – przyp. red.], miałom poczucie, jakbym dopiero co podniosło głowę, rozejrzało się dookoła i powiedziało: „O cholera".

Nie mieszkało już na stałe w Rosji, ale wciąż jeszcze tam jeździło – dopóki dzieci były w Stanach, wydawało się to w miarę bezpieczne. Jesienią 2016 roku, kiedy *Będzie to, co było* zostało ukończone, M. zaczęło jeszcze uważniej przyglądać się amerykańskiej polityce. Pamięta jedną z debat wyborczych. Jego amerykańscy znajomi byli spokojni.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

– Wszyscy mówili: „Hillary wypadła świetnie". A ja myślałom: albo jestem kompletnie szalone i wszędzie widzę Rosję, albo to oni są szaleni i Trump właśnie wygrał wybory. Miałom wtedy ogólne wrażenie, i towarzyszy mi ono w stosunku do Demokratów do dziś, że Hillary jest postacią, która wygłasza jedynie puste słowa. Może fakt, że pochodzę z Rosji, jest tu istotny, może mam szczególną wrażliwość na pustosłowie. Dorastałom bowiem w kraju, gdzie cała debata publiczna była pusta, i jestem wyczulone na to, jak bardzo taki stan rzeczy niszczy możliwość uprawiania polityki.

Wynik wyborów potwierdził jego intuicje. Różnica głosów była wprawdzie niewielka, jednak M. zdumiało, jak wielu ludzi nie potrafiło dostrzec, że zmiana już się dokonuje.

W noc wyborów Gessen miało napisać dla działu opinii „New York Timesa" tekst o zwycięstwie Hillary Clinton i reakcji Moskwy. Redakcja była tak pewna wyniku, że alternatywny scenariusz właściwie nie istniał.

– Około pierwszej w nocy dałom znać redaktorowi, że oczywiście nie mogę już napisać tekstu o zwycięstwie Hillary. Ale mogę im zaproponować tekst o tym, jak przetrwać w obliczu autokracji.

Redakcja zwlekała z jednoznaczną odpowiedzią, ponieważ nikt nie brał na poważnie takiego scenariusza (ostateczne potwierdzenie wyników przyszło dopiero o 2:30 w nocy). To rozzłościło M. Nowo powstały tekst *Autocracy: Rules for Survival* (*Autokracja: zasady przetrwania*) wysłało więc do „The New York Review of Books". Strona internetowa magazynu wkrótce padła z przeciążenia. Ludzie – sam byłem jednym z nich – masowo czytali tę instrukcję obsługi nowej rzeczywistości.

Jedną z głównych tez tekstu stanowi myśl, że Trump był analizowany przez media i komentatorów politycznych jako polityk demokratyczny, a nie osoba o zapędach autorytarnych.

W swojej „instrukcji" Gessen pisało:

„Zasada nr 1. Wierzcie autokracie. Ilekroć przyłapujecie się na myśli (...), że przesadza, pamiętajcie, że to przemawia nasza wrodzona skłonność do racjonalizacji.

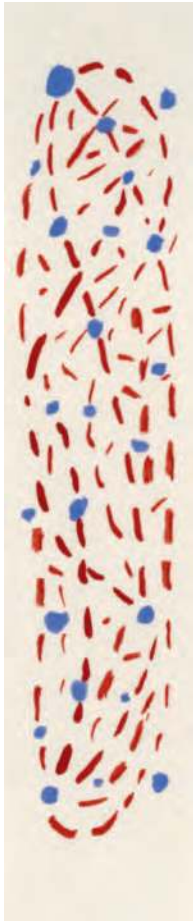
Zasada nr 2. Nie dajcie się zwieść drobnym oznakom normalności.

Zasada nr 3. Instytucje was nie ocalą.

Zasada nr 4. Bądźcie oburzeni. Jeśli zastosujecie się do zasady nr 1 i uwierzycie w to, co mówi wybrany autokrata, nic was nie zaskoczy. Jednak wobec pokusy normalizowania sytuacji konieczne jest zachowanie zdolności do odczuwania szoku.

Zasada nr 5. Nie idźcie na kompromisy.

Zasada nr 6. Pamiętajcie o przyszłości. Nic nie trwa wiecznie. A już na pewno nie Donald Trump. Trumpizm, w sensie ideologii skoncentrowanej na osobie Trumpa, również nie będzie wieczny. Możliwe, że to właśnie niezdolność wyobrażenia sobie przyszłości kosztowała demokratów przegraną w tych wyborach".



Podczas pierwszej kadencji Trumpa Gessen stało się jednym z najważniejszych krytyków prezydenta. Dostało pracę w „New Yorkerze" (z jego wieloletnim redaktorem naczelnym, Davidem Remnickiem, znało się jeszcze z lat 90., kiedy to ten ostatni pracował jako korespondent w Moskwie). W 2017 roku otrzymało jedną z najbardziej prestiżowych nagród literackich – National Book Award – za *Będzie to, co było*.

Nie pierwszy raz obserwowało społeczeństwo, które nie potrafi określić tego, co się wokół niego dzieje – bo nazwanie oznacza odpowiedzialność. Język jest zawsze pierwszym polem bitwy. Kiedy kapituluje język, chwilę później padają instytucje.

—

W 2018 ROKU na Węgrzech do władzy wraca Victor Orbán. Gessen znów uważnie przygląda się sytuacji. Nie dlatego, że fascynuje je „przypadek węgierski", ale ponieważ Węgry stają się laboratorium – oto autokracja pojawia się w Unii Europejskiej, w kraju, który formalnie dysponuje wszystkimi „zachodnimi" mechanizmami. Gessen czyta Bálinta Magyara, byłego ministra edukacji i autora koncepcji „państwa-mafii". Idąc za jego przykładem, sam sięgam po książki tego węgierskiego socjologa. Mam wrażenie, że jego strategia jest bliska myśleniu M. Magyar nie krzyczy „dyktatura!", tylko rozkłada system na części i pokazuje, jak działają lojalność, klientelizm i przechwytywanie instytucji. Nie trzeba zbrojnych wystąpień. Wystarczy przejąć prokuraturę, media, sądy, edukację, przepływ finansów. Państwo wygląda jak państwo, ale działa jak biznes. Potrzebuje jeszcze tylko wroga, żeby uzasadnić przemoc.

W tym okresie Gessen wraca też do Ericha Fromma i Hanny Arendt – czyta *Ucieczkę od wolności* i *Korzenie totalitaryzmu*. To dla niego nie tylko klasyki do cytowania, ale przede wszystkim narzędzia ułatwiające rozpoznanie momentu, w którym społeczeństwo zaczyna pragnąć przemocy opiekuńczej, bo wolność staje się ciężarem. Arendt daje opisywanym rzeczom język samotności i atomizacji. Fromm daje język ucieczki. Ludzie czasem pragną autorytaryzmu nie dlatego, że są „źli", tylko dlatego, że potrzebują poczuć ulgę. Chcą przynależności, która nie wymaga myślenia. W praktyce Orbán robi to samo co inni autokraci: produkuje przynależność. Daje ją w pakiecie z wrogiem. W tym sensie autokracja jest usługą psychologiczną.

Na zlecenie „New Yorkera" Gessen regularnie przylatywało do Polski, niemal zawsze po to, by obserwować napięcia między historią, tożsamością narodową i współczesną polityką. Pisało o atakach na historyków badających udział Polaków w prześladowaniach Żydów

eprasa.pl 4dacbb7ac6

podczas wojny, pokazując, jak spory o historię stają się elementem bieżącej walki politycznej. Opisywało też spór wokół ponownej nominacji profesora Dariusza Stoli na stanowisko dyrektora Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN w Warszawie, wskazując, jak instytucje pamięci mogą zostać wciągnięte w walkę o narrację. (Po wygraniu przez Stolę konkursu w 2019 roku Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego zwlekało z nominacją, co interpretowano jako odwet za zorganizowanie wystawy „Obcy w domu. Wokół Marca '68" o antysemickiej kampanii władz komunistycznych w Polsce. Wystawa była postrzegana jako krytyka polityki rządzącego wówczas Prawa i Sprawiedliwości).

Był również słynny tekst z „New Yorkera": *The Historians Under Attack for Exploring Poland's Role in the Holocaust* (*Historycy atakowani za badanie roli Polski w Holokauście*). Opowiadał o procesie, który autorom książki *Dalej jest noc. Losy Żydów w wybranych powiatach okupowanej Polski* – historykom Barbarze Engelking i Janowi Grabowskiemu – wytoczyła przy wsparciu fundacji Reduta Dobrego Imienia bratanica opisanego w książce sołtysa. Gdy pytam o sam artykuł, na twarzy M. zauważam lekką irytację.

– Nie wypieram się tego tekstu – mówi. – Mój późniejszy esej o Gazie w pewnym sensie z niego czerpał. To jest historia o prawicowej polityce pamięci i jej uzbrojeniu.

Artykuł spotkał się z brutalną krytyką, nie tylko ze strony polityków i komentatorów, lecz także instytucji pamięci. Kontrowersje dotyczyły przede wszystkim leadu (krótkiego wprowadzenia redakcyjnego umieszczonego nad tekstem), w którym znalazły się słowa o „ciągłych wysiłkach polskiego rządu, zmierzających do tego, by oczyścić Polskę – zarówno etnicznych Polaków, jak i państwo polskie – z odpowiedzialności za śmierć trzech milionów Żydów w Polsce podczas nazistowskiej okupacji".

– Sednem sprawy był właśnie ten lead, jedna linijka wyciągnięta z artykułu. Nie mam pojęcia, czy gdyby był inny, reakcja byłaby mniej gwałtowna. Pewnie nie. To nie był najlepszy możliwy lead. Ale dla kogoś, kto przeczyta cały tekst, będzie całkowicie jasne, że nie miałom na myśli tego, że to Polacy zabili trzy miliony Żydów.

Reakcja była natychmiastowa i gwałtowna. Na oficjalnym koncie Muzeum Auschwitz-Birkenau na Twitterze pojawił się wpis, który zawierał oświadczenie dyrektora Piotra Cywińskiego. Pierwsze zdanie brzmiało: „Artykuł opublikowany w «The New Yorker» zawiera tak wiele kłamstw i zniekształceń, że trochę trudno mi uwierzyć, iż jest to przypadek".

– Fakt, że Muzeum Auschwitz-Birkenau tweetowało o mnie w tak wrogim tonie, był dla mnie ogromnym ciosem – przyznaje Gessen. – Mogłom napisać dobry tekst, nie wchodząc w to mrowisko. Więc ten lead był niefortunny.

—

TAK BARDZO skupiliśmy się na rozmowie, że M. ledwie tknęło swoją *acai bowl*. Tylko kawa już dawno została wypita. Zachęcam, by jadło, ale jednocześnie kontynuuję zadawanie pytań.

– Myślisz, że kiedyś jeszcze wrócisz do Moskwy? – pytam. Odpowiedź pada natychmiast, bez zawahania.

– Nie.

W lipcu 2024 roku Gessen zostało zaocznie skazane przez rosyjski sąd na osiem lat kolonii karnej – na podstawie przepisów wprowadzonych po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji na Ukrainę, za rozpowszechnianie „fałszywych informacji o rosyjskiej armii". Sprawa dotyczyła wywiadu udzielonego Yuriemu Dudowi na jego kanale na YouTubie we wrześniu 2022 roku. Gessen mówiło tam o działaniach rosyjskiego wojska w Ukrainie, w tym o zbrodniach w Buczy.

– To znaczy, że naprawdę nigdy nie wrócę.

W marcu 2022 roku M. odebrało nowy rosyjski paszport, ważny 10 lat – jak gdyby zakładało, że do 2032 roku reżim Putina upadnie. Dziś nie sądzi, by prawdopodobne było nie tylko odejście Putina, ale też cofnięcie decyzji sądów. Autorytaryzm zostawia po sobie dokumenty.

O przyszłości mówi bez złudzeń. Wprawdzie Putin ma 74 lata, ale uważa się za nieśmiertelnego, dlatego nie wyznacza następcy. Zdaniem M. po śmierci prezydenta nastąpi próba utrzymania „putinizmu bez Putina". To jednak system skrajnie spersonalizowany, zorganizowany jak mafia – bez bossa wszystko zacznie się rozpadać. Następca mógłby przedłużyć życie systemu, ale skoro go nie ma – „rzucą się sobie do gardeł".

To jednak nie oznacza automatycznie lepszej przyszłości. Co najwyżej inną. Być może trochę mniej brutalną, choćby dlatego, że wojna w Ukrainie jest „wojną Putina", a jego następca nie będzie w niej miał osobistego interesu.

– Ta wojna zrodziła się w jego wyobraźni, to jest jego wyobrażenie o dziedzictwie, które chce po sobie pozostawić. Owszem, wiele osób twierdzi, że to wojna konieczna, ale Putin... On jest jedyną osobą, która naprawdę tak czuje.

—

W PEWNYM MOMENCIE rozmowa schodzi na znajomego Gessen, z którym było niedawno w Sydney – profesora Jasona Stanleya, filozofa związanego obecnie z University of Toronto, autora książek *Jak działa faszyzm. My kontra oni* oraz *How Propaganda Works* (*Jak działa propaganda*). W swoich publikacjach i wypowiedziach publicznych Stanley wprost mówi, że trumpizm jest pewną wersją faszyzmu. Pytam Gessen, czy się z tym zgadza.

– Zdecydowanie tak – odpowiada. – Nie sądzę, żeby to była teza szczególnie trudna do obronienia.

Zasada nr 1. Wierzcie autokracie. Zasada nr 2. Nie dajcie się zwieść drobnym oznakom normalności. Zasada nr 3. Instytucje was nie ocalą.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

– A jednak według części ludzi trumpizm nie jest tożsamy z faszyzmem – zauważam.

– Pytanie powinno brzmieć raczej: kiedy stosowanie słowa „faszyzm" jest właściwe i pożądane? Bo czasem używasz go i nagle wszystko zaczyna się kręcić wokół samego słowa, zamiast skupić się na istocie rzeczy.

– Co to znaczy?

– Powinniśmy używać słowa „faszyzm" rozważnie. Nie dlatego, że jest nietrafne, lecz żeby uniknąć ugrzęźnięcia w sporze o to, czy w ogóle pasuje. A zwłaszcza w najmniej produktywnych odmianach tego sporu, przerzucania się argumentami w stylu: „ale przecież nie mamy obozów koncentracyjnych". A jednak mamy. „Ale nie są tak powszechne jak..." i tak dalej. Jeśli nasza rozmowa dotyczy faszyzmu, to oczywiście używajmy słowa „faszyzm". W przeciwnym razie, tak sądzę, dużo przydatniejsze będzie skupienie się na konkretnych cechach reżimu Trumpa.

Tu znów ujawnia się skłonność Gessen do patrzenia na zjawiska jako procesy. Liczy się zwrot, dryfowanie w określonym kierunku. Demokracja nie jest czymś stałym, danym raz na zawsze. Można się ku niej zwracać albo się od niej odsuwać.

– Jesteś osobą transpłciową, Żydówką i antysyjonistką, masz obywatelstwo amerykańskie przez naturalizację, do tego jesteś dysydenciem. Piszesz otwarcie o trwającej w Gazie zagładzie Palestyńczyków. Reprezentujesz wszystko to, co obecne władze Stanów Zjednoczonych, kraju, w którym żyjemy, chcą zniszczyć, wymazać – mówię.

– Gdyby ktoś kiedyś pisał powieść historyczną o dzisiejszych czasach i stworzył postać taką jak ja, jakby specjalnie zaprojektowaną do tego, żeby ten reżim ją unicestwił, byłoby to niemal absurdalne – stwierdza.

Po chwili dodaje jednak coś, co brzmi jak korekta własnej narracji:

– Ale jestem też białą, zamożną osobą mieszkającą w Nowym Jorku, zatrudnioną przez jedną z najpotężniejszych organizacji medialnych w kraju i mającą ugruntowaną pozycję w środowisku akademickim. Jestem bardzo dobrze chronione dzięki moim przywilejom społecznym, finansowym i rasowym.

Doświadczenie z Rosją nauczyło Gessen, że pieniądze i sieci znajomych znaczą bardzo wiele. Nie gwarantują bezpieczeństwa na zawsze, ale potrafią je przedłużyć. Mimo to M. rozmawiało już z obecną żoną – obywatelką Kanady – o wyjeździe ze Stanów.

A co dziś znaczy dla Gessen żydostwo – tutaj, w Nowym Jorku, również w kontekście tego, co stało się 7 października 2023 roku i w następstwie zagłady dokonującej się w Gazie?

– Chyba nigdy nie byłom bardziej żydowskie niż teraz – mówi. – Ale tak, coraz mocniej angażuję się w pisanie o polityce żydowskiej i antysemityzmie albo anty-antysemityzmie – śmieje się w odpowiedzi. Gdy ktoś krytykuje politykę państwa Izrael, często jest to uznawane za przejaw antysemityzmu.

Dla mojego dziecka Mamdani jest za bardzo konserwatywny, ale dla wielu młodych to polityk, który wreszcie reprezentuje ich pokolenie.

Pytam, czy wspomniane zaangażowanie zaczęło się jeszcze przed odejściem z „New Yorkera" na początku 2024 roku, kiedy M. opublikowało długi, szeroko komentowany esej *In the Shadow of the Holocaust* (*W cieniu Holokaustu*). Tekst stanowi refleksję Gessen nad pamięcią. Jak Niemcy traktują pamięć o Zagładzie – a także jak to wpływa na sposób, w jaki one i inne państwa reagują na obecną sytuację w Gazie. Esej wywołał duże kontrowersje, między innymi z powodu fragmentu, w którym Gessen porównywało warunki panujące w Gazie do tych w getcie warszawskim. W dyskusji publicznej wywołanej tekstem M. podkreślało, że istnieją przesłanki do mówienia o tym, że w Gazie dochodzi do zagłady Palestyńczyków i do czystki etniczej. Doprowadziło to do odwołania oficjalnej ceremonii uhonorowania Gessen nagrodą Hannah Arendt, którą przyznaje miasto Brema i Fundacja im. Heinricha Bölla. Ostatecznie nagrodę jednak wręczono – podczas dużo mniejszej, naprędce zorganizowanej uroczystości.

Pytam również M., czy wyrażane przez nie opinie miały jakiś wpływ na relacje z bliskimi albo przyjaciółmi.

– Samo raczej nie miałom problemów z traceniem znajomych. Z najbliższymi – moją żoną, ojcem – nie miewam konfliktów na tym tle. W grudniu 2023 roku jeden z dobrych przyjaciół ojca nie przyszedł jednak na jego urodziny, z powodu tego, co pisałom o Gazie. Powiedział, że nie może usiąść ze mną przy jednym stole. Ale od tego czasu się opamiętał i na dwóch kolejnych przyjęciach urodzinowych już był.

Od jakiegoś czas zauważam, że coraz więcej naszych wspólnych znajomych, którzy po pełnoskalowej inwazji na Ukrainę uciekli z Rosji do państw Europy Zachodniej, po pewnym czasie decyduje się wyjechać jeszcze dalej, do USA. Obawiają się o swoje bezpieczeństwo, czują zagrożenie ze strony służb rosyjskich. Pytanie o bezpieczeństwo powraca, kiedy zaczynamy rozmawiać o tym, jak działania FBI – mające na celu między innymi ochronę dysydentów – osłabły po przejęciu władzy przez Trumpa. Czy to coś zmienia w życiu M.?

– Nie. A właściwie tak. Nie ma już kogoś, kto stale informowałby mnie o tym, czy jestem zagrożone.

Wcześniej Gessen co jakiś czas spotykało się z dwiema agentkami FBI („wyglądały jak dwie młode dziewczyny świeżo po skończeniu szkoły"). To były zwykłe spotkania w kawiarniach, zazwyczaj agentki rutynowo informowały M., że na dany moment nie ma żadnych wiarygodnych informacji o zagrożeniu.

Dziś ochronę zapewnia mu przede wszystkim miejsce pracy. „The New York Times", gdzie pracuje w dziale

eprasa.pl 4dacbb7ac6

opinii od 2024 roku, to – jak podkreśla – nie tylko duża firma, ale i organizacja głęboko przekonana o znaczeniu dziennikarstwa.

– „Times" ma kilka podstawowych zasad. Na przykład nigdy nie idzie na ugodę w sprawach sądowych. To wielka rzecz.

Z tej zasady wynika cała infrastruktura bezpieczeństwa: szkolenia, procedury, szyfrowana komunikacja. Założenie jest proste – dziennikarz może trafić do więzienia, ale źródło musi pozostać bezpieczne, nie można ujawnić jego tożsamości, istnieje cały szereg procedur związanych z utrzymaniem go w tajemnicy. To podejście przekłada się też na codzienną pracę z działem prawnym. Nacisk na bezpieczeństwo jest maksymalny: od nauki, jak korzystać ze sprzętu i przechowywać informacje, po wytyczne, jak komunikować się z informatorami tak, by nie pozostawić żadnych śladów, które mogłyby im zagrozić.

—

ROZMAWIAMY TEŻ o trwających protestach i politycznej mobilizacji. Minneapolis. Sprzeciw wobec ICE. Napięcia między władzami stanowymi a federalnymi.

– Czy wobec tego wszystkiego jest jeszcze jakaś nadzieja? – pytam desperacko.

Gessen odpowiada ostrożnie. Pisząc o sytuacji w Stanach, często posługiwało się porównaniami – do putinowskiej Rosji, Węgier Orbána, Izraela pod rządami Binjamina Netanyahu. Ale według M. obecna sytuacja Stanów Zjednoczonych to inny przypadek.

– Nigdy nie widziałom próby wprowadzenia rządów autorytarnych w kraju o takiej strukturze federalnej. Nie mam pojęcia, jak to się rozegra.

(Wiele spraw w Stanach Zjednoczonych podlega jurysdykcji stanowej. Pod względem liczebności służb mundurowych, proceduralnym, pojedyncze stany mogą nie być gotowe na atak ze strony władz federalnych).

Gessen mówi również, że dziś, w dobie platform społecznościowych trudno powiedzieć, w jaki sposób nawet duży ruch w sieci przełoży się na długotrwałą gotowość do oporu wobec opresyjnej władzy – ani na ile trwałe więzy wytworzą się po między protestującymi.

—

A JEDNAK są momenty, które przywracają nadzieję. W Nowym Jorku, mieście, w którym oboje mieszkamy, wybory na burmistrza wygrał Zohran Mamdani [pisał o tym Astead W. Herndon, „Pismo" nr 1/2026 – przyp. red.]. Przy poparciu i aktywnym wsparciu Demokratycznych Socjalistów – największej organizacji socjalistycznej w Stanach Zjednoczonych, której kandydaci często startują z list Partii Demokratycznej. Dzięki kampanii opartej na strategii *canvassing* (czyli odwiedzaniu wyborców w ich domach) zwycięstwo osiągnięto bez wielkich nakładów finansowych, za to przy ogromnym zaangażowaniu oddolnych organizacji, które działają na rzecz wykluczonych, bronią praw lokatorskich czy praw migrantów, a także wsparciu ruchów miejskich i związków zawodowych.

– I to działa.

Najbardziej interesuje jednak M. coś innego – nowy styl polityki: bardziej bezczelny, mniej defensywny wobec władz federalnych. Uprawiany przez polityków, którzy widzą siebie jako uczestników ogólnokrajowego konfliktu, nawet jeśli formalnie rządzą tylko jednym miastem.

– Sam fakt, że można wygrać wybory w ten sposób, daje mi pewną nadzieję – mówi spokojnie Gessen. – Kampania Mamdaniego, oparta na chodzeniu od drzwi do drzwi i aktywności w mediach społecznościowych, okazała się skuteczniejsza niż ogromne dofinansowania. A przecież zwykle to pieniądze decydują o wyniku wyborów w tym kraju. To zabawne, ale mój 14-letni syn, najmłodszy z trójki dzieci, ten, od którego mam ten T-shirt Nirvany, powiedział niedawno: „Nie wiem, czy chcę iść na inaugurację, demokratyczny socjalizm to najgorszy rodzaj socjalizmu".

– Czemu? – dopytuję dalej.

– On jest komunistą – śmieje się Gessen. – To dość niesamowite. Mam dziecko, dla którego Mamdani jest za bardzo po tej konwencjonalnie konserwatywnej stronie. Ale część młodych ludzi uważa, że pojawił się polityk, który wreszcie reprezentuje ich pokolenie.

Dla M. istotne jest też to, że Mamdani widzi siebie jako polityka o znaczeniu ogólnokrajowym, jednego z liderów Stanów Zjednoczonych.

– I to jest bardzo bezczelny, ale też bardzo ciekawy sposób uprawiania polityki. To także daje mi pewną nadzieję. Zwłaszcza że, jak pokazuje sytuacja choćby w Minneapolis, konflikt między administracją Trumpa a władzami poszczególnych stanów i miast staje się coraz wyraźniejszy. I dobrze widzieć, że są politycy gotowi na konfrontację.

—

PRZEMOC NA ULICACH Minneapolis i Saint Paul nie ustaje. Służby imigracyjne brutalnie polują na ludzi i stosują przemoc wobec protestujących. Podejmuję decyzję, że sam – jako osoba naukowo zajmująca się procesami solidarności i protestami, ale też poruszony obywatel USA – muszę tam polecieć. Utwierdza mnie w tym tekst, który Gessen publikuje w „New York Timesie" 24 stycznia 2026 roku – *State Terror Has Arrived* (*Państwowy terror już tu jest*). Tego samego dnia rano na Nicolett Avenue w Minneapolis został zastrzelony przez służby Alex Pretti, pielęgniarz pracujący w szpitalu weteranów.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Nagrywał telefonem stosujących przemoc agentów ICE, wywiązała się szarpanina. Pretti próbował osłonić jedną z osób. Został powalony na ziemię, padły strzały.

Działania wymierzone w obywateli „mają na celu wprowadzenie nas wszystkich w stan nieustannego strachu – strachu przed przemocą, przed którym niektórych można uchronić, ale przed którym nikt nigdy nie będzie naprawdę bezpieczny. To jest nasza nowa narodowa rzeczywistość. Terror państwowy nadszedł" (przeł. K.C.).

Kiedy ląduję w Minneapolis, w mieście wydaje się panować niezwykły spokój. Jednak wrażenie nie utrzymuje się długo. Wsiadam do kolejki, by udać się do centrum.

– Jesteś dobrze przygotowany na protest? – pyta mnie mężczyzna wracający z demonstracji pod budynkiem, w którym przetrzymywane są osoby zatrzymane przez ICE. Zauważam, że ma specjalną maskę na wypadek użycia gazu łzawiącego. – To, w jaki sposób traktuje się nas, tutejszą społeczność, jest przerażające. Oni są jak Gestapo w Niemczech – opowiada, jakby sam nie dowierzał w to, co mówi.

„Od początku stycznia (...) funkcjonariusze federalni zabili Renee Good, białą kobietę z klasy średniej i matkę; zastraszali ciężarną prawniczkę zajmującą się prawami imigrantów na parkingu jej kancelarii; zatrzymali wielu obywateli USA – jednego wyciągnięto z domu w samej bieliźnie; wybijali szyby w samochodach i zatrzymywali pasażerów, w tym obywatelkę USA jadącą na wizytę do ośrodka leczenia urazów mózgu; użyli granatów hukowych do kontroli tłumu i pojemnika z gazem łzawiącym obok samochodu, w którym znajdowało się sześcioro dzieci, w tym sześciomiesięczne niemowlę; przeprowadzili akcję na lotnisku, żądając okazania dokumentów od pracujących tam osób i aresztując ponad tuzin z nich; zatrzymali pięcioletnie dziecko" (przeł. K.C.).

Fragmenty tekstu Gessen przeplatają się w mojej głowie z rozmowami, które odbywam na miejscu. Somalijski kierowca Lyfta, od lat będący obywatelem Stanów, wyciąga i pokazuje mi swój amerykański paszport. Zawsze ma go przy sobie. Tak na wszelki wypadek. Inny kierowca, Amerykanin polskiego pochodzenia, opowiada mi, że został zatrzymany przez „tych zbirów", jak nazywa funkcjonariuszy ICE, za to, że miał jakoby przewozić „nielegalnych".

„Jeśli nie będziemy się odzywać, jeśli zmienimy swoje trasy, by omijać protesty, jeśli mamy szczęście [tak jak ja – przyp. K.C.] być białymi, heteroseksualnymi Amerykanami urodzonymi w Stanach – albo jeśli nimi nie jesteśmy, lecz skryjemy się w cieniu i będziemy siedzieć cicho – będziemy bezpieczni. Z drugiej strony możemy zdecydować się mówić głośno, chodzić na protesty, podejmować ryzyko. Tak czy inaczej – powtarzamy sobie – jeśli zdołamy przewidzieć konsekwencje, to zachowamy sprawczość" (przeł. K.C).

Zdolność do wyobrażenia sobie tych lepszych wyborów daje nam największe szanse na wyjście z ciemności lepszymi.

Jedną z przedwyborczych obietnic Donalda Trumpa na drugą kadencję była zapowiedź masowej deportacji tak zwanych nielegalnych migrantów, wspominał o tym między innymi w wywiadzie udzielonym w kwietniu ubiegłego roku magazynowi „Time". To operacja trudna do przeprowadzenia, nie deportowano jeszcze zapowiedzianego miliona osób, ale operacja jest przeprowadzana z brutalną konsekwencją – ruch przez południową granicę USA radykalnie ograniczono, trwa kampania masowego wyrzucania ludzi z kraju. Według „Guardiana" budżet ICE w latach 2025–2026 wynosi około 28 miliardów dolarów. To więcej niż połączone budżety FBI, DEA (Agencji do Walki z Narkotykami), ATF (Biura do spraw Alkoholu, Tytoniu, Broni Palnej oraz Materiałów Wybuchowych), U.S. Marshals Service (amerykańskiej służby federalnej zajmującej się między innymi egzekwowaniem wyroków sądowych) oraz Federal Bureau of Prisons (Federalnego Biura do spraw Więziennictwa). Szacuje się, że obecnie ICE więzi około 70 tysięcy osób, w tym dzieci. Od ubiegłorocznego zaprzysiężenia Trumpa pod koniec stycznia ta liczba wzrosła o mniej więcej 80 procent.

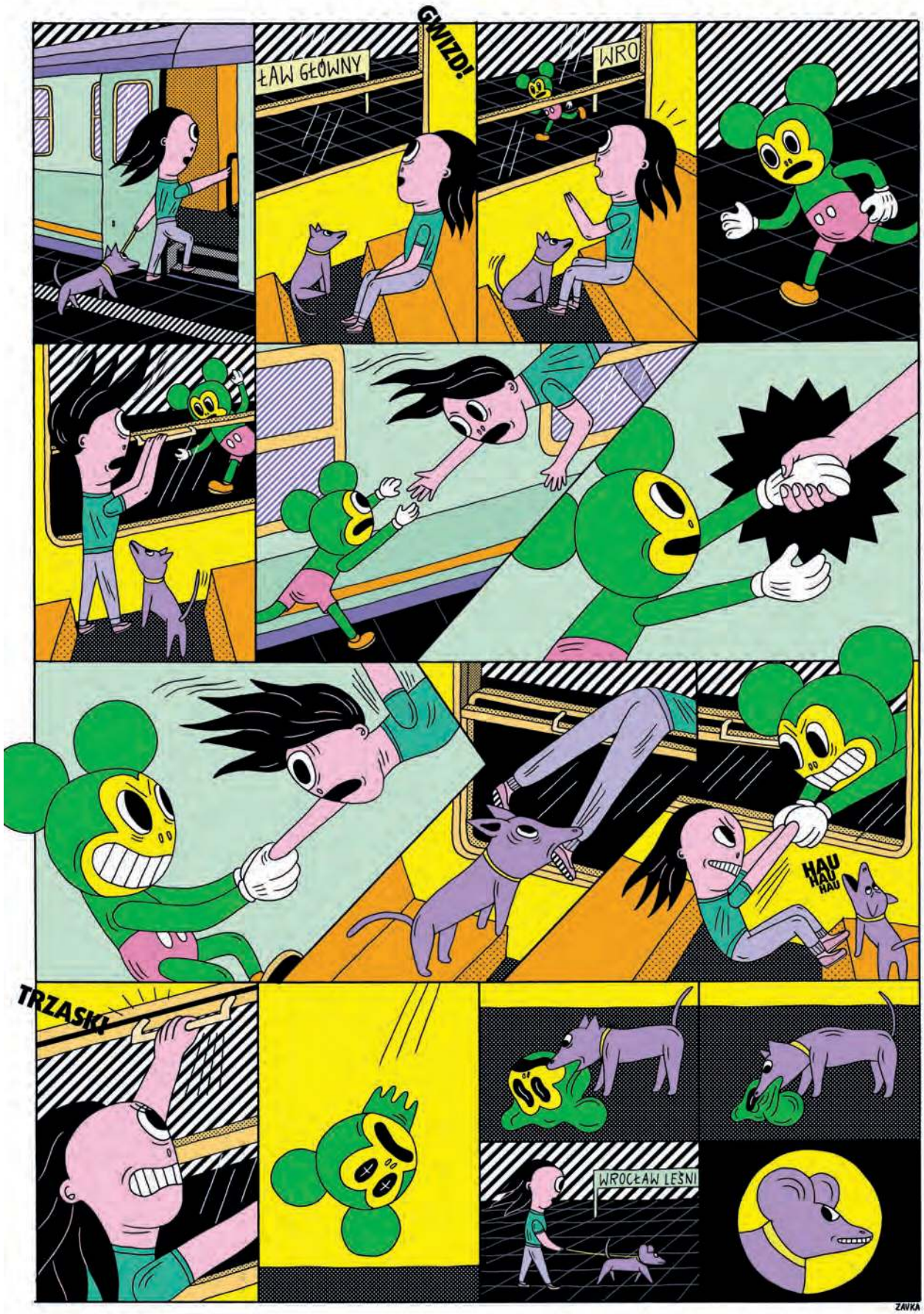
Znowu wracam do tekstu Gessen z „The New York Review of Books" z 2018 roku. „Chciałobym móc zakończyć optymistycznym akcentem, powiedzieć coś w rodzaju: «jeśli tylko będziemy obstawać przy świadomym dokonywaniu wyborów, uda nam się trzymać ciemność na dystans». Nie jestem do końca przekonane, że tak właśnie jest. Myślę jednak, że dokonywanie wyborów – i, przede wszystkim, zdolność do wyobrażenia sobie tych innych, właściwszych ścieżek – daje nam największe szanse na wyjście z ciemności lepszymi niż byliśmy, gdy w nią wkraczaliśmy. Jest w tym coś z emigracji: decyzja o wyjeździe rzadko wydaje się naprawdę autonomiczna, ale wybory dotyczące tego, jak zamieszkujemy nowe krajobrazy (albo odmienione ciała) – to wymaga wyobraźni" (przeł. K.C.).

Więcej na ten temat przeczytasz lub wysłuchasz na **magazynpismo.pl/geopolityka**

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Pociąg do komiksu

rysunek ZAVKA



eprasa.pl 4dacbb7ac6

Dwa życia Aleksandry Mirosław

tekst BARTEK DOBROCH

PODCZAS SWOJEGO pierwszego treningu, będąc 13-latką, zapowiedziała, że sięgnie po najwyższe laury. Dziś mistrzyni olimpijska, trzykrotna mistrzyni świata oraz rekordzistka świata we wspinaczce sportowej na czas kończy karierę po osiągnięciu wszystkiego, co było do zdobycia.

Już od dawna wiedziałam, w jaki sposób chcę odejść ze świata sportu (...). Na topie. Na moich warunkach. Po prostu po swojemu" – mówiła łamiącym się głosem, częściowo z głowy, a trochę posiłkując się kartką z notatkami. Jej decyzja zaskoczyła prawie wszystkich poza jej najbliższym otoczeniem. Nie tylko kibiców, ale również dziennikarzy sportowych, także tych branżowych, od lat zajmujących się wspinaczką sportową.

Aleksandra Mirosław – mistrzyni olimpijska i trzykrotna mistrzyni świata we wspinaczce sportowej na czas, rekordzistka świata w tej konkurencji – zakończenie swojej kariery po obecnym sezonie ogłosiła 2 lutego, w dniu swoich 32. urodzin. Nie przypadkiem wybrała właśnie ten dzień. Wygłaszając oświadczenie, przyznała, że urodziny zawsze były dla niej momentem refleksji, spojrzenia wstecz. Decyzja, rzecz jasna, zapadła wcześniej. Była, jak wiele momentów życia mistrzyni, owocem świadomego projektowania sportowej kariery, analizowania przebytej drogi i wyznaczania kolejnych etapów.

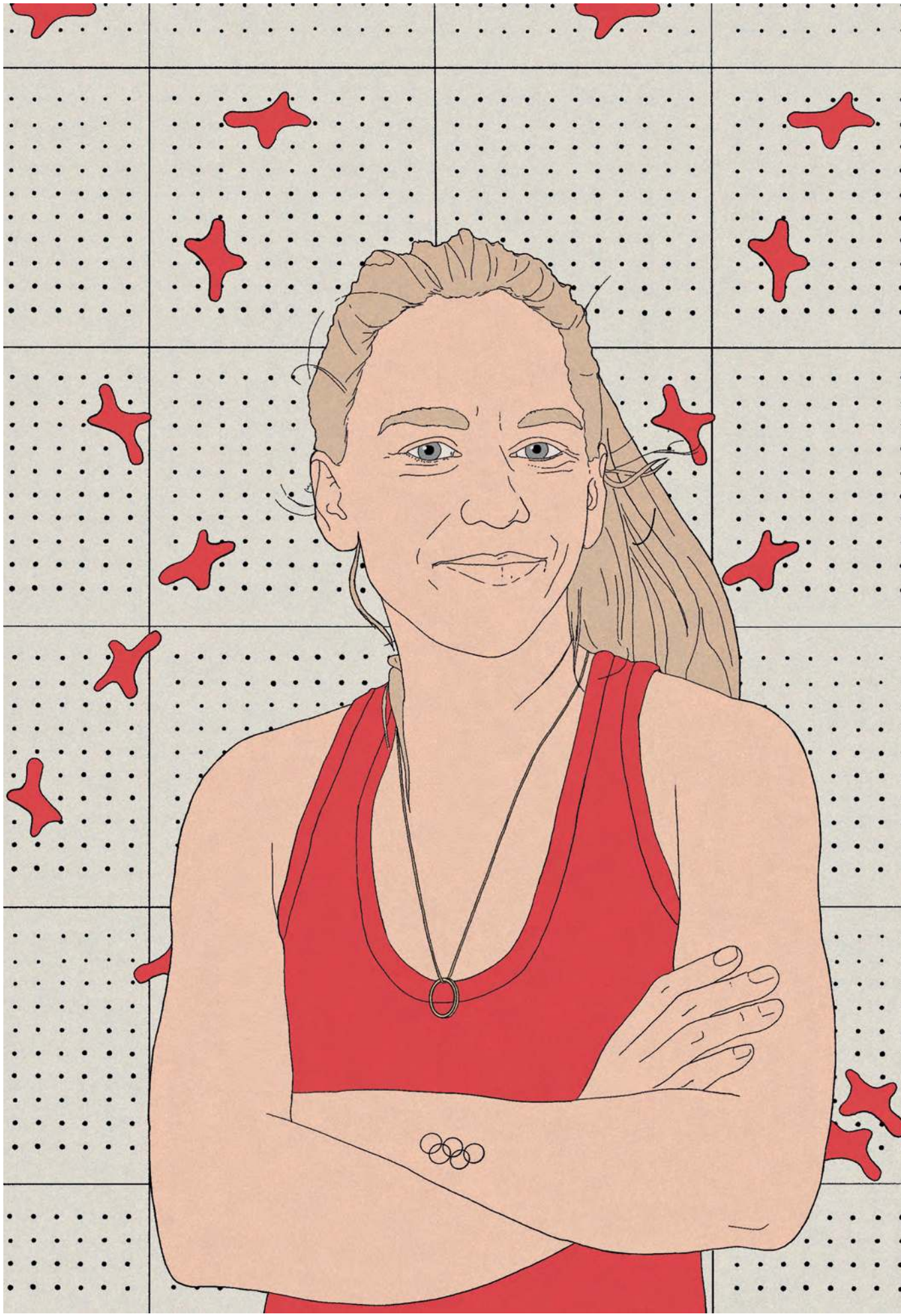
Zawarte w zapowiedzi pożegnania słowa „na topie" mogłyby być kluczem dla określenia całej kariery sportowej Aleksandry Mirosław. Niewiele jest w polskim sporcie zawodniczek, które tak długo utrzymywałyby się na szczycie. Na własnych warunkach weszła do dyscypliny, układała sobie w niej życie i przygotowywała się do sukcesów. Dlatego też całkowicie po swojemu postanowiła zaanonsować swój ostatni sezon w zmaganiach na najwyższym zawodniczym poziomie: w Pucharze Świata (3–5 lipca) i Mistrzostwach Europy (28–30 sierpnia). Zaprosiła kibiców do – jak powiedziała – „ostatniego wspólnego tańca".

A oni w większości przyjęli decyzję z szacunkiem, zrozumieniem i wzruszeniem. „Tak to się robi"; „Niewielu to potrafi"; „Zawsze będziesz wielka"; „Dziękujemy za emocje" – pisali w komentarzach. Ale nie brakowało też innych głosów. Wielu liczyło bowiem na jeszcze jeden start sportsmenki w igrzyskach, które za dwa lata odbędą się w Los Angeles, a nawet już zakładało na jej szyję kolejne olimpijskie złoto. Albo próbowało zracjonalizować decyzję, doszukując się w widocznym wzruszeniu zawodniczki jakichś niewyrażonych powodów – osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych.

– Podjęcie tej decyzji nie przyszło mi łatwo – mówi mi Aleksandra Mirosław. Kres kariery nie koresponduje z jej młodym, dziewczęcym wyglądem. Ciągłe życie w podróży, obecnie między Polską, Hiszpanią a lokalizacjami kolejnych zawodów, pozwala nam tylko na spotkanie online. – Łatwo mówiło się o tym w bliskim gronie, ale moment, w którym usiadłam przed kamerą, by nagrać to ogłoszenie, był najtrudniejszy. Miałam w sobie dużo emocji, bo właśnie wtedy dotarło do mnie, że coś się kończy. Ogromny etap mojego życia, który rozwinął mnie nie tylko jako sportowca, ale przede wszystkim jako człowieka.

NA SUBIEKTYWNY wybór kulminacyjnego momentu kariery zawodniczki nakładają się obiektywne czynniki. Wspinaczka bardzo

eprasa.pl 4dacbb7ac6



rysunek AGNIESZKA WRZOSEK

eprasa.pl 4dacbb7ac6

BARTEK DOBROCH, dziennikarz. Publikuje w „Tygodniku Powszechnym" i kwartalniku „Tatry". Pisał także do „Polityki" i „Przekroju". Przewodnik tatrzański i międzynarodowy przewodnik górski UIMLA. Autor książek o tematyce górskiej: *Broad Peak. Niebo i piekło* i *Artur Hajzer. Droga Słonia*. Za tą drugą nagrodzony Grand Prix konkursu Książka Górska Roku 2018.

się zmieniła, odkąd znalazła się w programie Igrzysk Olimpijskich w 2021 roku w Tokio. Trzy konkurencje tej dyscypliny sportowej można podzielić na dwie podgrupy. Jedną z nich stanowi specjalność Polki – wspinanie się na czas w bezpośredniej rywalizacji pomiędzy dwiema zawodniczkami lub dwoma zawodnikami na zawsze takiej samej sztucznej ścianie. W pozostałych dwóch miarą jest trudność pokonywanej drogi – za każdym razem odmiennej, układanej przez wyspecjalizowanych projektantów zwanych routesetterami (zazwyczaj są nimi dawni zawodnicy). Prowadzenie odbywa się z liną na co najmniej 15-metrowej i w dużej części przewieszonej (odchylonej od pionu pod kątem) ścianie. Odpadnięcie od niej oznacza koniec próby, a wygrywa osoba, która osiągnie szczyt ściany lub dotrze najwyżej, mieszcząc się w sześciominutowym limicie czasu. Bouldering jest z kolei rozwiązywaniem wspinaczkowych problemów na czterometrowej, zabezpieczonej u dołu matami ściance, i odbywa się bez asekuracji liną. Celem jest rozwiązanie jak największej liczby problemów, czyli pokonanie kilku krótkich (w formacie pucharowym 4-5) dróg – choć wymagających nie tylko techniki i siły, ale też pomysłu – przy jak najmniejszej liczbie prób i w czasie czterech minut.

Wcześniej – podobnie jak w wielu innych sportach nieolimpijskich – trudno było żyć ze wspinaczki. To zresztą nawet dzisiaj udaje się tylko najlepszym. Często przed końcem studiów zawodnicy podejmowali decyzję o porzuceniu sportowej drogi na rzecz dalszej nauki, kariery zawodowej, rodziny, tak zwanego dorosłego życia. Jakby sztuczna ściana piętrząca trudności albo wymagająca pokonania w jak najkrótszym czasie nie była jego wystarczającą metaforą. Łączenie treningów z pracą i całym życiem pozawspinaczkowym okazywało się często trudniejsze, niż mogłoby się wydawać.

Późniejsza mistrzyni olimpijska przywilej poświęcenia się w całości sportowi uzyskała dopiero w 2019 roku, wraz z kwalifikacją na Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Pojawiło się stypendium sportowe (ministerialne i z Polskiego Związku Alpinizmu), a po pierwszym pobiciu rekordu świata w Tokio dwa lata później napłynęły poważniejsze kontrakty sponsorskie i propozycje współpracy. To zupełnie inne warunki niż wcześniej, kiedy Mirosław godziła karierę ze studiami na Politechnice Lubelskiej (kolejne studia na AWF-ie w Warszawie rozpoczęła w 2018 roku i kontynuowała je do 2023 roku) oraz z pracą na etacie. Początkowo w sklepie sportowym, a później w swoim klubie, w którym prowadziła zajęcia wspinaczkowe dla dzieci, oraz w szkole w ramach zajęć z wychowania fizycznego.

„W mojej konkurencji na poziomie krajowym nagrody finansowe w praktyce nie istnieją – wyjaśnia mi Mirosław, gdy dopytuję ją mailowo o zarobki. – Na szczeblu międzynarodowym pojawiają się dopiero od niedawna, w niektórych zawodach Pucharu Europy, natomiast realne premie funkcjonują głównie w Pucharze Świata i na mistrzostwach świata. Są one jednak nieporównywalnie niższe niż w najbardziej medialnych dyscyplinach. W ubiegłym roku za zwycięstwo w zawodach Pucharu Świata można było otrzymać od około 3,5 do 6 tysięcy euro [od obecnego sezonu już zawsze 6 tysięcy – przyp. red.], a za tytuł mistrza świata nieco ponad 7 tysięcy euro. Dlatego (...) żyć ze wspinaczki mogą najlepsi – ci, którzy dzięki wynikom sportowym są w stanie pozyskać sponsorów. Przed erą olimpijską takie możliwości miała jedynie garstka zawodników na świecie".

W wieku 32 lat Aleksandra Mirosław jest jedną z najstarszych zawodniczek w Pucharze Świata we wspinaczce sportowej. Dziś po medale w tej dziedzinie sięgają sportowcy młodsi od niej o kilkanaście lat.

Dzisiaj jako 32-latka Aleksandra Mirosław jest jedną z najstarszych zawodniczek w Pucharze Świata w swojej konkurencji. Wspinaczka sportowa po olimpijskim debiucie odmłodniała, i to nie tylko w konkurencji na czas. W Tokio, gdzie do rozdania wspinaczom był jeden komplet medali dla kobiet i jeden dla mężczyzn, w trójboju triumfowali 22-letnia wówczas Słowenka Janja Garnbret i zaledwie 18-letni Hiszpan Alberto Ginés López. Ta pierwsza zdobyła później także złoto w dwuboju (bouldering i prowadzenie) na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 2024 roku. Wśród mężczyzn zwyciężył 19-letni wówczas Brytyjczyk Toby Roberts, a srebro zdobył mający 17 lat Japończyk Sorato Anraku. Obaj spisali się na olimpijskich ścianach lepiej niż starsze od nich o ponad dekadę legendy tego sportu: Jakob Schubert z Austrii i Adam Ondra z Czech, autorzy najtrudniejszych dróg wspinaczkowych pokonanych do tej pory w skałach. Co świadczy też o tym, że najwyższy nawet poziom we wspinaczce sportowej w terenie niekoniecznie przekłada się na mistrzostwo na sztucznej ścianie.

Ola Mirosław tłumaczy ten fenomen: – Wspinanie sportowe, co widać zwłaszcza we wspinaniu na trudność, czyli prowadzeniu i boulderingu, mocno ewoluowało pod względem stylu. Gdy popatrzymy, jak wyglądały bouldery w Pucharze Świata w czasie, gdy startowali w nim choćby Anna Stöhr czy Kilian Fischhuber [mistrzowie tej konkurencji sprzed ponad dekady – przyp. B.D.], to zobaczymy, że nie było tam wielkich struktur, skakania po „paczkach", rozbiegów, ale po prostu wspinanie po małych chwytach.

Oznacza to, że dawniej bouldering bazował na sile palców, precyzji ruchów i technicznej doskonałości, a dziś przypomina tor wspinaczkowych przeszkód, wymagający oprócz dynamiki i koordynacji także umiejętności akrobatycznych. Coraz mniej przypomina klasyczną wspinaczkę, jest raczej wariacją na jej temat połączoną z elementami gimnastyki sportowej, lekkoatletyki i parkouru. Skojarzenie z rozgrywającym się na przewieszonej ściance baletem też jest niebezpodstawne.

– Trenujące w cyklu olimpijskim nowe pokolenie jest już przygotowywane pod ten nowy styl. Starszym wspinaczom ciężej jest się przestawić. Też to przeżyłam, bo szykując się do Tokio, oprócz treningu sprinterskiego musiałam przygotowywać się również do prowadzenia i boulderingu, czyli konkurencji, których specyfika i metody treningowe znacząco się różnią od wspinaczki na czas – mówi Mirosław.

Olimpijski debiut dyscypliny w Tokio odbył się w formacie trójboju próbującego połączyć konkurencje niemożliwe do

eprasa.pl 4dacbb7ac6

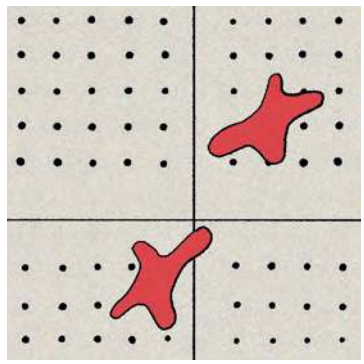
pogodzenia na obecnym etapie specjalizacji. To jakby sprinterka musiała rywalizować o medal także na dystansie 800 i 10 tysięcy metrów, mając za przeciwniczki biegaczki startujące i w biegach długich, i na średnich dystansach. Format zbiorczy faworyzował zawodniczki wspinające się zarówno na prowadzenie, jak i w boulderingu, czyli mierzące się z trudnością ściany, a nie ścigające się z czasem. Dominującej w tej ostatniej dyscyplinie Polce nie dawał praktycznie żadnej szansy na medal. Ostateczny wynik był bowiem ustalany jako iloczyn miejsc zajętych przez zawodników w każdej z trzech konkurencji. Znalazła się tuż za podium. Ale wraca do tego czasu bez poczucia żalu:

– Wspinanie sportowe stało się przede wszystkim sportem. Większość zawodników startujących w Pucharze Świata trenuje głównie na sztucznych obiektach, ścianach wspinaczkowych. Czasem w tak zwanym off-sezonie znajdą tydzień czy dwa na wspinanie w skałach, ale jest to bardziej forma odpoczynku niż trening – mówi mi Mirosław. – W ogóle myślę, że to jest właśnie fajne we wspinaniu. Że pod jednym słowem, jednym sportem, kryje się tak naprawdę wiele aktywności.

Wspinaczka na czas, zawsze odbywająca się na takiej samej drodze, wymaga od zawodników mniejszego zaplecza treningowego w stosunku do tego, które jest potrzebne wspinaczom trenującym do konkurencji na trudność, gdzie bouldery za każdym razem się zmieniają, także w ramach jednych zawodów: inne są w eliminacjach, inne w finałach. Ich układanie przez routesetterów jest skomplikowanym i kosztownym procesem. – I to się nie zmieniło, a w pewnym sensie, nie tyle treningowym, ile ekonomicznym, wspinanie na czas jest łatwiejsze. Nie jest to ujmą dla konkurencji – zaznacza Mirosław. – Podobnie innego zaplecza treningowego wymaga trenowanie do sprintu, a innego do maratonu.

Porównanie z bieganiem jest tu zasadne. Wspinaczka, zwłaszcza w konkurencji na czas, ma wiele wspólnego z lekkoatletyką. Jest w istocie biegiem sprinterskim, tylko w pionie.

Mimo pewnych przywilejów, które daje młodość we współczesnej wspinaczce sportowej, przeciwwagą dla niej jest nadal siła doświadczenia. Może ono zaważyć na sukcesie zwłaszcza w konkurencji na czas, w której rywalizacja na każdym poziomie zawodów wszędzie na świecie toczy się na takiej samej ścianie o parametrach ustalonych w 2007 roku przez francuskiego wspinacza Jacky'ego Godoffe'a: 15 metrów wysokości, pięć stopni przewieszenia (odchylenia od pionu), trzy metry szerokości na jednej z dwóch ustawionych obok siebie identycznych dróg, na których toczy się rywalizacja dwóch zawodniczek lub zawodników. Trasa wiedzie przez 20 chwytów (większych) i 11 stopni (mniejszych), choć najlepsi pomijają część z nich. Żeby policzyć, ile chwyta Ola Mirosław w swoim biegu o złoto olimpijskie (łącznie 15), trzeba



z dużym refleksem pauzować i wznawiać odtwarzające go nagranie. Ściana ma trudność 6b we francuskiej skali, czyli rozgrzewkową dla silnego, doświadczonego wspinacza, ale dla początkującego amatora tego sportu stanowiącą barierę nie do pokonania. [Skala francuska opiera się na liczbie oznaczającej ogólny wysiłek niezbędny do pokonania trasy i literze a, b lub c precyzującej trudność; kończy się na oznaczeniu 9c – przyp. red.]. Powtarzalność ruchów wymaga pamięci mięśniowej i utrzymania spokojnej głowy w szalenie krótkim czasie rywalizacji, a temu sprzyja z kolei doświadczenie.

– Jest ono niezwykle ważne, bo moja konkurencja kompletnie nie wybacza błędów, zwłaszcza na tym poziomie – podkreśla aktualna mistrzyni świata. – Chodzi więc o umiejętność zapanowania nad emocjami, nad własnymi myślami, odpowiednie podejście do startu, bo to jest tylko sześć sekund. A wydarzyć się podczas tak krótkiego czasu może bardzo wiele.

W przypadku mężczyzn to jeszcze mniej, niecałe pięć sekund. U nich młodość jest w znacznie silniejszym natarciu. Pokazuje to historia mocno wyśrubowanego rekordu świata, który na przełomie pierwszej i drugiej dekady XXI wieku bili dwudziestokilkuletni wspinacze z Ukrainy, Iranu, a wreszcie dwaj Indonezyjczycy: Kiromal Katibin i Veddriq Leonardo. Ten drugi zdobył olimpijskie złoto w 2024 roku, ale już przed paryską imprezą stracił rekord na rzecz 18-letniego Amerykanina Samuela Watsona. Ten poprawiał go w sumie pięciokrotnie. Gdy już się wydawało, że umościł się na pozycji rekordzisty prawie jak Ola Mirosław wśród kobiet, w kwietniu tego roku strącił go z niej 16-letni Yicheng Zhao z Chin z czasem 4,58 sekundy. Asian Beach Games w mieście Sanya, na których tego dokonał, były dla niego pierwszym startem w seniorskich zawodach. W maju podczas rozgrywek Pucharu Świata w chińskim Wujiang poprawił swój wynik jeszcze o 0,04 sekundy.

—

DROGA ALEKSANDRY MIROSŁAW do pierwszego rekordu i mistrzowskich tytułów w seniorskim sporcie była dłuższa i wymagała więcej cierpliwości, ale też rozpoczęła się później niż w przypadku odnoszących dziś międzynarodowe sukcesy nastolatków czasem już od najmłodszych lat wykazujących nieprzeciętne predyspozycje do wspinania. Należy do nich – poza wyżej wymienionymi – Japonka Ai Mori, która już jako 12-latka została najmłodszą w historii zwyciężczynią „dorosłych" zawodów w swoim kraju. Na to, kim stała się nasza mistrzyni, złożyło się kilka czynników: przypadek, rodzina i talent.

– To musiał być duży zbieg okoliczności, że w szkole podstawowej i w gimnazjum, do których chodziłam, była ścianka wspinaczkowa, i to w czasie, gdy w Lublinie były w sumie zaledwie trzy – przyznaje Mirosław, wówczas nosząca jeszcze nazwisko Rudzińska. Dzisiaj w każdym większym mieście jest co najmniej kilka centrów wspinaczkowych z licznymi ścianami. Ale ówczesny Lublin, w którym Ola się wychowywała, nie uchodził za miasto kojarzone ze wspinaczką, chociaż działał w nim już od przeszło pół wieku Klub Wysokogórski, a sekcja wspinaczki sportowej przy Uczniowskim

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Klubie Sportowym Skarpa powstała w 2001 roku. Już rok później zaczęła się w niej wspinać Małgorzata Rudzińska, starsza siostra Oli, która z czasem stanie się także jedną z najlepiej wspinających się kobiet w Polsce, specjalistką od boulderingu, pierwsze sukcesy odnoszącą jednak w czasówkach. Zadziałał schemat znany z wielu rodzin, nie tylko sportowych, gdy starsze rodzeństwo wyznacza szlak, którym chce iść młodsze.

– W moim przypadku to, co robiła Gosia, to była jedyna słuszna droga. Ja też chciałam tą drogą podążać – mówi mi dziś Mirosław. „Budziłam się w nocy, gdy starsza siostra wracała z zawodów z pucharami. Spod kołdry spoglądałam na Gosię i myślałam: «Też tak chcę»" – opowiadała w rozmowie opublikowanej w „Gazecie Wyborczej".

Sama wówczas się jeszcze nie wspinała, w klubie Skarpa trenowała pływanie, którego nie pokochała, i w 2007 roku, gdy miała 13 lat, powiedziała rodzicom, że nie chce już tego robić. „To może pójdź na ściankę" – zaproponowali. Sami nie byli sportowcami. Beata, mama przyszłej mistrzyni, w młodości grała rekreacyjnie w siatkówkę, a Leszek, tata – hobbystycznie trenował sztuki walki. Ćwiczył jednak regularnie, co obserwowały córki, czasem dołączając do niego. Dużo czasu spędzali też na świeżym powietrzu.

To miało być wspinanie rekreacyjne, dwa razy w tygodniu, by zapewnić dziewczynie ruch. Wyrobione na pływalni silne ramiona i koordynacja ruchowa zaprocentowały już przy pierwszym kontakcie ze ścianką. Niemal od razu uwidoczniły się talent i silna osobowość młodej sportsmenki, a zwłaszcza zdecydowane nastawienie na rywalizację, do którego przyznaje się w rozmowie ze mną. I to nie nakręcane przez rodziców, co jest częstym i smutnym zjawiskiem we współczesnym sporcie dziecięcym i młodzieżowym.

– Ukłony dla moich rodziców, bo żadna z nas nie miała w domu presji, że ma być najlepsza, ma mieć szóstki w szkole, a gdy zabrałyśmy się za sport, że mamy wygrywać – mówi dziś młodsza z sióstr Rudzińskich. – Nawet gdybym była ostatnia, rodzice i tak byliby ze mnie dumni. To najważniejsze, czego nauczyłam się z biegiem lat, że nieważne, czy to jest sport, biznes, czy inna dziedzina życia, nie należy skupiać się na samym celu, który jest *de facto* na końcu drogi, ale na każdym kolejnym dniu. Bo każdy jest zupełnie inny. Jeden pełen energii, sił i wyzwań, z którymi sobie świetnie radzimy. A innego dnia wyzwaniem jest samo pójście na trening. Trzeba starać się wykonać to, co jest do wykonania, przeżyć dany dzień najlepiej, jak to możliwe.

Historia jej pierwszego treningu nadawałaby się na świetną legendę inicjacyjną, ale zdarzyła się naprawdę. Przewidziała po nim własną przyszłość, zapowiadając, że kiedyś będzie mistrzynią świata. I faktycznie na mistrzostwo – to w najmłodszej kategorii juniorskiej – nie musiała długo czekać. Osiągnęła je już po dwóch latach treningów, w 2009 roku. Potem zdobywała medale w kolejnych kategoriach juniorskich, a następnie sięgnęła po pierwsze seniorskie laury: złoto Pucharu Świata, srebro mistrzostw Europy w Chamonix-Mont-Blanc, a w hiszpańskim Gijon – pierwszy medal mistrzostw świata. Ale zdobycie seniorskiego złota wymagało cierpliwości. Osiągnęła je w 2018 roku w Innsbrucku, już jako zawodniczka innego lubelskiego klubu – KW Kotłownia, do którego należy od października 2015 roku.

Nauczyłam się z biegiem lat, że nieważne, czy to jest sport, biznes, czy inna dziedzina życia, nie należy skupiać się na samym celu, ale na każdym kolejnym dniu. Trzeba starać się przeżyć go najlepiej, jak to możliwe – mówi Mirosław.

—

SUKCESY Aleksandry Mirosław wyrastają z tradycji i osiągnięć poprzedników. Wspinaczkowa Polska przełomu stuleci żyła osiągnięciami wspinaczy alpejskich, wielkościanowych, skałkowych, wreszcie zawodników odnoszących międzynarodowe sukcesy w zawodach rozgrywających się na sztucznych ścianach. – Zaczynałam się wspinać w momencie, kiedy prym na świecie w czasówkach wiedli Edyta Ropek i Tomek Oleksy, który zdobywał też medale w Pucharze Świata w boulderingu. Ich sukcesy miały wpływ na moje wspinanie w momencie wejścia w nie – opowiada mistrzyni świata.

Ropek i Oleksy pochodzą z Tarnowa, który dzięki ich osiągnięciom i działalności klubu Tarnovia dwie dekady temu mógł uchodzić za polską stolicę wspinaczki sportowej. W historii początków kariery Ropek jest zresztą kilka analogii do losów Mirosław: pływanie trenowane w dzieciństwie, wspierający aktywność i rozwój fizyczny rodzice, zmiana dyscypliny, średniej wielkości miasto i jedna – w Tarnowie akurat jedyna – ścianka wspinaczkowa.

W 2007 roku, gdy nastoletnia Ola debiutowała na lublińskiej ściance, Ropek zdobyła wicemistrzostwo świata w hiszpańskim Avilés, co uważa za punkt zwrotny w swojej karierze. To były pierwsze mistrzostwa, na których wspinaczka na czas pojawiła się w zestandaryzowanym formacie. Dzięki jej medalowi wspinaczkę sportową zaczęło dostrzegać i wspierać Ministerstwo Sportu, a w Tarnowie powstała licencjonowana ściana, na której można było bić rekord świata w konkurencji na czas. „Wcześniej musiałam wyjeżdżać do Włoch, żeby trenować na odpowiednich ścianach, co było niezwykle trudne zarówno finansowo, jak i logistycznie" – przyznawała Tarnowianka po latach w rozmowie z lokalnym portalem TEMI.pl. Na nowe udogodnienia odpowiedziała dwoma mistrzostwami Europy i zwycięstwem w zawodach Rock Master.

Etatowym zwycięzcą tych przez lata najbardziej prestiżowych zawodów wspinaczkowych, rozgrywanych w położonej w północnych Włoszech mekce wspinaczki skalnej Arco, był na początku stulecia Tomasz Oleksy, który już w 1998 roku, czyli przed epoką ujednolicenia drogi we wspinaczce na czas, zdobył tytuł mistrza świata. Sukces, który wśród mężczyzn po 18 latach powtórzy tylko jeden Polak, zresztą także Tarnowianin, Marcin Dzieński.

Na ścianie w Tarnowie trenowały też dwie młodsze kontynuatorki polskich tradycji i sukcesów w czasówkach, bliźniaczki Aleksandra i Natalia Kałuckie (do dziś w czołówce najlepszych zawodniczek na

eprasa.pl 4dacbb7ac6

świecie), a także Aleksandra Mirosław, która przypomina: – Jeszcze wcześniej byli Renata Piszczek i Andrzej Marcisz.

Oboje rodem z Krakowa. Piszczek jest powszechnie uznawana za absolutną pionierkę tej konkurencji w Polsce. „Wszystkie sukcesy we wspinaczce sportowej na czas w Polsce zaczęły się ode mnie. To ja wprowadzałam polską wspinaczkę na szersze międzynarodowe wody" – mówiła rok temu w wywiadzie dla Interii Sport. W jej pewności siebie nie ma cienia pychy, bo rzeczywiście była pierwszą osobą z Polski, która zdobyła w 1993 roku Puchar Świata we wspinaczce na czas, choć ta nie przypominała jeszcze dzisiejszego biegu w pionie, a bywało, że droga finałowa różniła się od eliminacyjnej. Jako pierwsza Polka zdobywała też medale mistrzostw świata, a także wygrała X-Games, czyli igrzyska sportów ekstremalnych, do których nieolimpijskiej rodziny zaliczano wówczas wspinaczkę sportową.

Przed nią w międzynarodowych zawodach we wspinaczce sportowej, w tym także na czas, startował Andrzej Marcisz, ale wówczas, na przełomie lat 80. i 90., nie były one jeszcze sformalizowane. Rywalizował – i to z powodzeniem – z późniejszym twórcą obecnego formatu dróg i zawodów, wspomnianym już Jackym Godoffe'em, a także z Amerykaninem Hansem Florine'em, jednym z tych, którzy zapoczątkowali speed climbing w Dolinie Yosemite i bicie rekordów przejścia słynnej, niemal 900-metrowej drogi The Nose na tamtejszej formacji skalnej El Capitanie.

To jednak nie w Stanach Zjednoczonych należy szukać korzeni całej konkurencji, ale w Związku Radzieckim. I są one znacznie wcześniejsze niż nieoficjalne mistrzostwa świata na Krymie, w których dokładnie 40 lat temu startował urodzony w 1961 roku Marcisz. Wygrał tam zawody na 80-metrowej drodze, pokonując faworytów z ZSRR. „To była największa porażka Rosjan, do której nawet teraz, po latach nie są w stanie się przyznać – zanotował w zawodniczym formularzu dla portalu Wspinanie.pl. – Chcąc dokładnie poznać czas mojego przejścia, przeszukałem rosyjskojęzyczny internet. Okazuje się, że jest tam kilkanaście stron o tych zawodach, ale żadna z nich nie podaje zwycięzcy z długiej drogi, czyli mnie". Wcześniej jako 18-latek w duecie z Wojtkiem Szymenderą pokonał Rosjan w zawodach odbywających się na Wroniej Baszcie w podkrakowskiej Dolinie Kobylańskiej.

Czasówki narodziły się w latach 40. w ZSRR jako forma treningu wspinaczkowego mającego na celu aktywizować rozbitą podczas wojny społeczność wspinaczkową, a potem wyłonić najsprawniejszych i najsilniejszych do uczestnictwa w obozach dla alpinistów na Kaukazie. Wschodnia geneza wspinaczki na czas tłumaczy narodowościowy przekrój startujących w tej konkurencji na przełomie XX i XXI wieku. Zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn dominowali wówczas reprezentanci Rosji i Ukrainy, choć rywalizację z nimi nawiązywali Czesi i Kazachowie, nasze wspinaczki i nasi wspinacze oraz zawsze mocni Chińczycy.

Przekrój narodowościowy we wspinaczce na czas też uległ zmianie, z jednym wyjątkiem: Chiny jeszcze bardziej urosły w siłę. – W Chinach populacja jest ogromna, mają też mocny system wyłapywania talentów. Wystawiają w Pucharze Świata 10 zawodniczek i każda biega w okolicach 6,5 sekundy albo i szybciej – mówi Mirosław, która w finałach biegów o mistrzostwo olimpijskie i zeszłoroczne mistrzostwo świata w Seulu walczyła z Deng Lijuan. W Paryżu wygrała z nią różnicą 0,08 sekundy. Mniej niż mrugnięcie okiem.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

W MOJEJ KONKURENCJI kompletnie nie chodzi o rozkładanie sił – odpowiada Aleksandra Mirosław, pytana o klucz do sukcesu. – To wysiłek sześciosekundowy, przerwy między biegami trwają nawet kilkanaście minut. Największy jest wysiłek mentalny, skupienie się na odpowiednich rzeczach, dyscyplinowanie swoich emocji, swoich myśli. Bycie tu i teraz w danym biegu. Uczyłam się tego przez lata, ale świadomie ze swoimi emocjami pracuję dopiero od grudnia 2023 roku.

Tamtego roku na mistrzostwa świata w Bernie jechała jako absolutna faworytka, która w ciągu kilku poprzednich lat wygrała w tym sporcie prawie wszystko. Dwa mistrzostwa świata (w Innsbrucku i rok później, w 2019 roku w japońskim Hachiōji), dwa mistrzostwa Europy (w 2019 roku w Edynburgu i trzy lata później w Monachium), złote medale w Pucharze Świata. Śrubowała własne rekordy świata (w Seulu w kwietniu 2023 roku aż czterokrotnie poprawiała najlepszy wynik w historii). W analogicznym czasie podobną seryjną zwyciężczynią, ale w świecie wspinaczkowej trudności, czyli w boulderingu, prowadzeniu i kombinacji, stała się Janja Garnbret.

W Szwajcarii ważniejsza od kolejnego mistrzostwa była kwalifikacja olimpijska, którą gwarantowało tylko pierwsze lub drugie miejsce, czyli udział w finale. – Nawet wśród trenerów i zawodników dało się wyczuć takie podejście, że do zdobycia w kobiecej rywalizacji jest tylko jeden bilet do Paryża, bo drugi jest na pewno dla mnie – wspomina Mirosław. – Gdy przyszedł czas biegu półfinałowego, to mnie przytłoczyło i zgniotło już w momencie startu. Odpadłam od ściany. Najgorsze było jednak to, że nie miałam po tym w sobie żadnych emocji. Chciałam być zła, smutna, rozczarowana, rozgoryczona. Tymczasem byłam zmrożona.

Mateusz Mirosław, trener, a prywatnie mąż Aleksandry, powiedział później, że gdy spojrzał w jej oczy i zobaczył pustkę, był przerażony. Znają się od 12 lat, od siedmiu są małżeństwem. „Na zawodach, gdy już kończy się ostatni trening, to bardziej się denerwuję chyba jako mąż – mówił Mateusz „Dziennikowi Wschodniemu". – Wtedy kibicuję bardziej jako mąż niż jako trener". Rozwijali się razem. „Mój tata kiedyś powiedział, że Mateusz zrobił ze mnie zawodniczkę światowej klasy, a ja zrobiłam z niego trenera" – wspomniała Aleksandra Mirosław w wywiadzie dla Eurosportu w 2024 roku.

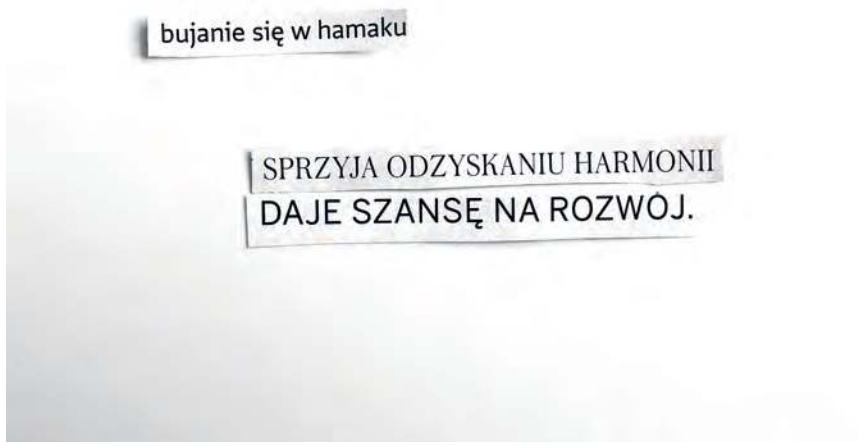
Bieg o brązowy medal w Bernie, który ostatecznie zdobyła, był tylko chwilowym uwolnieniem ze stanu nazwanego przez nią zmrożeniem. Cztery tygodnie między szwajcarskimi mistrzostwami a kwalifikacjami europejskimi, które miały się odbyć w Rzymie, były najgorszym czasem w jej karierze. – Pamiętam poranki, kiedy nie miałam ochoty wstawać, budziłam się ze łzami w oczach, chciałam zniknąć – przyznaje zawodniczka. – Nie wiedziałam, co zrobić, żeby poczuć się lepiej. Kwestionowałam siebie i swoje umiejętności. Wiedziałam, że fizycznie jestem w świetnej formie, ale psychicznie byłam w stanie kompletnego rozpadu. Siedząc z Mateuszem przed finałami w Rzymie, zaczęłam płakać. Nie mogłam złapać oddechu. Siedział ze mną i mówił: „Wdech–wydech–wdech...".

W Rzymie trzeba było wygrać, by zdobyć kwalifikację olimpijską. Wywalczyła ją. – Pamiętam jednak, że trzymając już z Mateuszem ten bilet, wiedzieliśmy, że mamy problem, bo nie może to tak wyglądać w przygotowaniach olimpijskich i w samym Paryżu.

Dopiero gdy w grudniu 2023 roku zaczęła współpracę z psycholożką Darią Abramowicz [z którą rozmawiała Zuzanna Kowalczyk, „Pismo" wydanie specjalne nr 2/2024 – przyp. red.], dowiedziała się, że tym, z czym zmagała się w Bernie i Rzymie, co wraca do niej czasem teraz i będzie jej towarzyszyć, są stany lękowe. Jeśli nie pojawiłyby się w Bernie, przydarzyłyby się pewnie później. Gdyby więc nie porażka w mistrzostwach świata w 2023 roku, nie byłoby złota w Paryżu.

Przed tamtym startem olimpijskim podjęła decyzję o odcięciu się od mediów, także tych społecznościowych. Miała kontakt z Darią i Mateuszem, który był jej filtrem do świata. Nawet do zespołu, który poza obecnymi cały czas fizjoterapeutą i psycholożką tworzyli menedżer i dietetyk. (Zbudowanie takiego zespołu we wspinaczce nadal jest rzadkością). – Cisza, która nagle wokół mnie zapanowała, była cudowna – uśmiecha się Mirosław. – Nagle okazało się, że dni są bardzo długie, jest czas na wszystko. Na to, by rano pójść na spacer, zjeść śniadanie, wypić kawę, ułożyć Lego, poczytać książkę, obejrzeć film. Nie chodzi nawet o produktywność, ale o odcięcie się od bodźców, które powodują wysoką stymulację.

Wspinaczka na czas z perspektywy kibica jest zaprzeczeniem tej potrzeby. Jest przyjazna dla mediów, a szczególnie platform społecznościowych, promujących to, co szybkie, krótkie, mieszczące się w pionowej rolce na



eprasa.pl 4dacbb7ac6

Instagramie i dające natychmiastowy rezultat. – Nie chcemy czekać trzech godzin na wynik. Ale ja, choć nigdy nie byłam fanką kolarstwa, uwielbiam oglądać Tour de France. To bardzo mnie uspokaja – przyznaje zawodniczka.

W 2025 roku po raz 11. pobiła rekord świata. Od mistrzostw w Seulu wynosi on 6,03 sekundy.

—

WIELE JEST HISTORII zakończonych karier. Tych najgorszych, przez wypadki, kontuzje, ale też na skutek depresji, wypalenia, komplikacji rodzinnych, narastających ograniczeń fizycznych, braku wyników lub choćby płynącej ze startów radości. W momencie gdy Aleksandra Mirosław ogłaszała swoją decyzję, świat sportu żył pełnym zwrotów serialem z narciarką Lindsey Vonn w roli głównej, wznawiającą swoją burzliwą karierę dla startu w Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Mediolanie–Cortinie i startującą w nich z więzadłem zerwanym tuż przed ich rozpoczęciem, co miało dramatyczny finał na trasie zjazdu. Polska śledziła wówczas także wyraźnie zmęczonego startami w swoim ostatnim sezonie Kamila Stocha i jego usilne, ostatecznie zakończone niepowodzeniem próby doskoczenia do choćby zadowalającego poziomu. Wiele padało przy tym porównań z Adamem Małyszem kończącym karierę na podium finału Pucharu Świata, we wzorcowym – jak się mogło wydawać – mistrzowskim stylu. Ale też po latach Małysz wyznawał, że to wycofanie się w momencie, w którym fizycznie nadal czuł się na siłach, było spowodowane zmęczeniem i wypaleniem.

„Ola kończy wtedy, kiedy chce. W zgodzie ze sobą i ze swoimi wartościami, jako spełniony sportowiec" – komentował decyzję mistrzyni w mediach jej mąż i trener Mateusz Mirosław, który teraz trenuje także reprezentację Hiszpanii. Przez to również jego żona dzieli obecne życie na dwa domy: rodzinny, którym pozostaje Lublin, i hiszpański – treningowy.

– Decyzja o zakończeniu kariery sportowej dojrzewała we mnie bardzo długo. Jest ona skrupulatnie przemyślana – mówi sportsmenka pytana o powody swojego postanowienia. Myśl o tym momencie w sportowym życiu pojawiła się u niej już w czasach, gdy samo wspinanie było jeszcze sportem nieolimpijskim, który śledziło grono pasjonatów czerpiących informacje z branżowych portali internetowych, takich jak Wspinanie.pl, a wiadomości z zawodów bardzo rzadko przebijały się do serwisów informacyjnych czy na strony sportowej prasy. – A ja już wtedy miałam w sobie to marzenie czy raczej chęć odejścia ze sportu, gdy będę wygrywać. Kiedy będę najlepsza. Nie chciałam znaleźć się w punkcie, w którym muszę dotrwać i czekam na linię mety, wiedząc, że po drodze może być różnie i różne sytuacje życiowe czy zdrowotne mogłyby mnie do tego zakończenia kariery zmusić. Tymczasem chcę zejść ze sceny – nie chciałabym mówić: „niepokonaną" – ale zadowoloną i dumną z siebie, że robię to tak, jak zawsze chciałam.

Po zakończeniu cywilnej kariery, w 2027 roku wystartuje jeszcze raz, w Wojskowych Mistrzostwach Świata organizowanych w Stanach Zjednoczonych. Mirosław jest bowiem żołnierką od 2020 roku.

Po latach treningów nawet na końcowym etapie kariery skupia się na codziennej pracy, nie na tym, by w ostatnich startach – lipcowym w Pucharze Świata, który po raz kolejny odbędzie się w Krakowie, i pod koniec sierpnia, na mistrzostwach Europy we francuskim Laval – wygrać złoto. Po zakończeniu cywilnej kariery wystartuje jeszcze raz – w przyszłym roku w Stanach Zjednoczonych w Wojskowych Mistrzostwach Świata. Jest bowiem żołnierką albo – jak sama woli mówić – żołnierzem Wojska Polskiego, od kiedy w grudniu 2020 roku została powołana do Wojskowego Zespołu Sportowego we Wrocławiu. Armia zapewniła jej stabilność finansową i poczucie bezpieczeństwa (jakże ważne, gdy zmagała się z kontuzją palca), możliwość pełnego skupienia się na sporcie i perspektywy, bo daje szansę na dalsze pełnienie służby i rozwój zawodowy w jej strukturach po zakończeniu kariery.

– Służba w Wojsku Polskim jest dla mnie nie tylko formą zabezpieczenia na przyszłość, ale również ogromnym zaszczytem i przywilejem – dodaje Aleksandra Mirosław. – Co roku po zakończeniu sezonu sportowego przechodzimy szkolenia ogólnowojskowe. Regularnie odbywają się także rozmowy z przełożonymi, podczas których omawiamy nasze plany, potrzebne szkolenia i kursy oraz ścieżki, które pozwolą nam realizować cele zawodowe już po zakończeniu kariery sportowej.

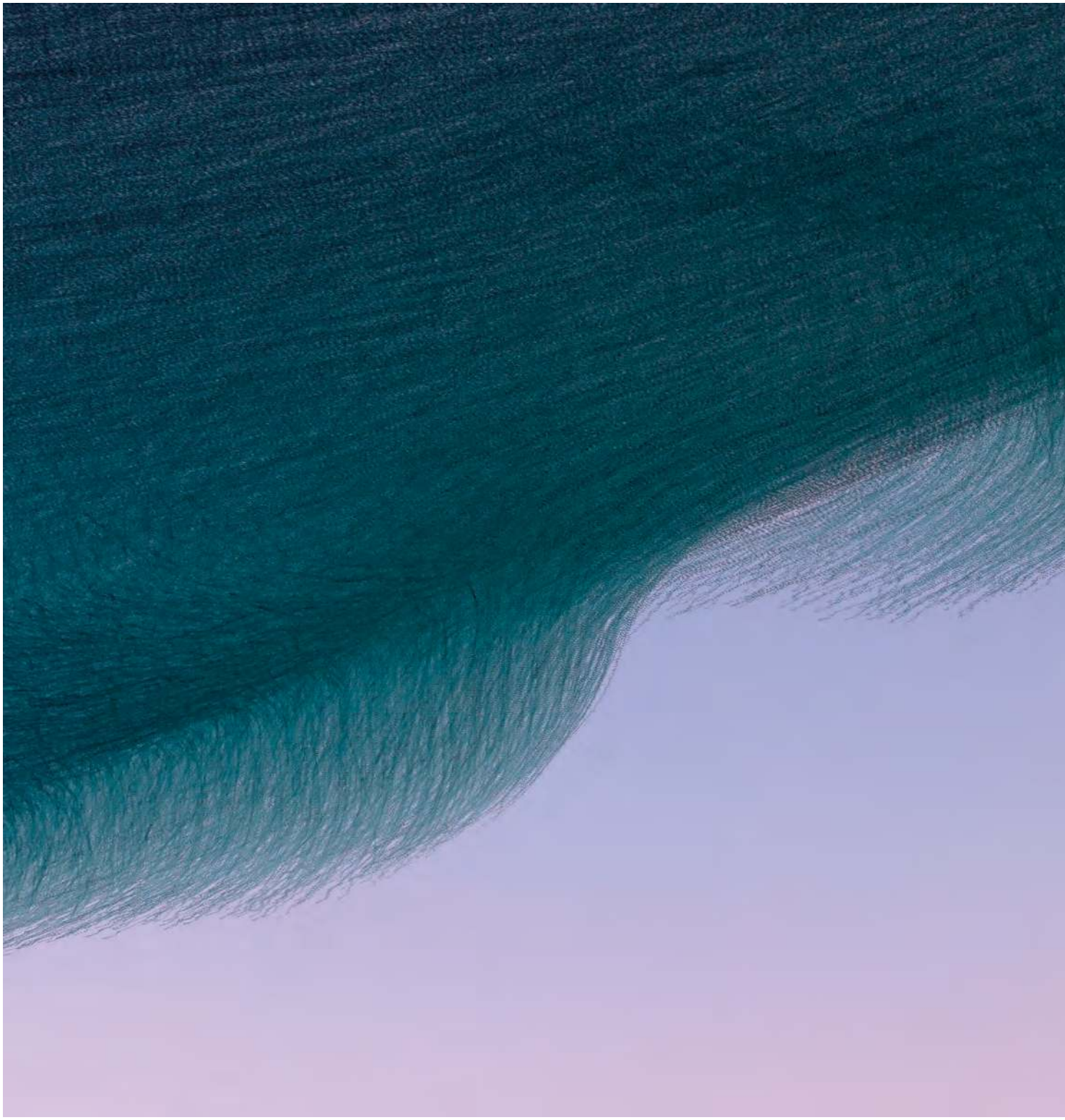
Nad tym, co nastąpi, gdy obudzi się po ostatnim starcie, czyli 1 września, mistrzyni świata pracuje z psycholożką i swoim zespołem. Życie po sporcie będzie także wypełnione sportem. Ale głównie dziecięcym. Jej Akademia 6.02 już działa, na razie tylko na terenie Lublina, koncentrując się na sportowym rozwoju dzieci i kształtowaniu w nich zdrowych nawyków. – Nie chodzi o poszukiwanie nowej Oli Mirosław – wykłada credo inicjatywy. – Najmłodsi powinni próbować swoich sił w różnych dyscyplinach, a to, gdzie zostaną, w jakiej konkurencji się odnajdą i czy w ogóle w sporcie, to już drugorzędna sprawa.

W świat rywalizacji we wspinaczce dzieci w wieku od pięciu do 12 lat mają co roku wprowadzać zawody 6.02 UP!Games, których Mirosław jest pomysłodawczynią i inicjatorką. Natomiast firmowany przez nią Reclimb (jest w nim inwestorką i zasiada w radzie nadzorczej) to start-up zajmujący się budową interaktywnych ścianek, który deklaruje misję wyciągania dzieci ze świata online przez zachęcanie ich do ruchu.

– Przez wiele lat moją główną tożsamością było to, że jestem sportowcem – mówi mi Aleksandra Mirosław. – Teraz tę tożsamość muszę zbudować na nowo. To jest najtrudniejsze, choć z drugiej strony wspaniałe, że w sporcie mamy dwa życia. To podczas kariery i to po jej zakończeniu.

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

eprasa.pl 4dacbb7ac6



FOTOESEJ

Ornitografie

zdjęcia i tekst XAVI BOU

OD PONAD DEKADY czuję się trochę jak kurator, poszukujący choreografii wykonywanych przez ptaki.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

—

Szpaki zwyczajne (*Sturnus vulgaris*) i sokół wędrowny (*Falco peregrinus*), Roses, Katalonia (2022)

Murmuracja to zjawisko, w którym tysiące ptaków tworzą płynne zbite formacje w celu dezorientacji drapieżnych ptaków.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Gołębie skalne (*Columba livia*), Sant Ramon, Katalonia (2023)

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Szpaki zwyczajne (*Sturnus vulgaris*), Roses, Katalonia (2022)

Mewa romańska (*Larus michahellis*), Wyspy Medes (2023)

eprasa.pl 4dacbb7ac6

eprasa.pl 4dacbb7ac6

XAVI BOU, artysta wizualny, fotograf.
Autor wieloletnich projektów: *Ornithographies*, *Fluctus* i *Entomographies*. Jego zdjęcia publikowano w „National Geographic", „Sierra Club", „BBC Science Focus". Pochodzi z Barcelony.

Rozpocząłem ten projekt od postawienia prostego pytania, które jednak dla mnie miało fundamentalne znaczenie: w jaki sposób przedstawiamy naturę? A przede wszystkim – czy możemy to robić inaczej? Odpowiedź znalazłem w ruchu żywych istot.

Zacząłem od ptaków, ponieważ obserwowałem je od najmłodszych lat. Dorastałem w El Prat de Llobregat, niedaleko Barcelony. W latach 80. i 90. był to jeden z najbardziej zanieczyszczonych obszarów w Europie. Odkrywałem naturę podczas spacerów z dziadkiem, w środowisku o niezwykłym bogactwie przyrodniczym, ale również głęboko dotkniętym industrializacją. Myślę, że ta sprzeczność była dla mnie ważna: z jednej strony fascynacja dziką przyrodą, z drugiej – zdanie sobie sprawy z jej kruchości. Stąd też bierze się moja świadomość ekologiczna.

Później przez kilka lat pracowałem w fotografii reklamowej i modowej, co dało mi solidne podstawy techniczne, a także wrażliwość wizualną i wyczucie artystyczne, które później wykorzystałem w swojej własnej pracy. Moim pierwszym dużym projektem były *Ornithographies*, nad którymi pracuję już od ponad dekady i któremu w pełni poświęciłem się w ostatnich latach.

Ornithographies polega na przedstawianiu ptaków poprzez trasy ich lotów. Interesuje mnie zarówno złożoność zbiorowych ruchów szpaków, jak i chaos jerzyków czy minimalizm falistych form pozostawianych w powietrzu przez mewę. Przez te wszystkie lata czułem się trochę jak kurator, poszukujący różnych choreografii wykonywanych przez ptaki.

Z czasem zapragnąłem rozszerzyć to podejście na inne zwierzęta, takie jak owady, a także przenieść punkt ciężkości z grupy na pojedyncze osobniki. Tak powstał projekt *Fluctus*, w ramach którego wyodrębniam ptaka z otoczenia i filmuję go z góry. Interesuje mnie obserwowanie różnic anatomicznych, ubarwienia i ruchów, które pojawiają się podczas pierwszych uderzeń skrzydeł każdego ptaka.

Aby stworzyć te obrazy, współpracuję z ornitologami, uczestnicząc w sesjach obrączkowania ptaków, podczas których ptaki są chwytane, badane, a następnie wypuszczane. Właśnie w momencie ich uwalniania rozkładam swoje małe przenośne studio i jestem w stanie zarejestrować ten pierwszy impuls lotu. Robię to za pomocą kamer ultra-slow-motion, które pozwalają mi analizować i skondensować ten ruch w jednym obrazie.

W gruncie rzeczy wszystkie moje prace wynikają z tej samej potrzeby. Zależy mi na tym, by ponownie rozbudzić zaciekawienie pospolitymi ptakami – stworzeniami, które są częścią naszego codziennego krajobrazu, a mimo to często pozostają niezauważone. Jeśli moje zdjęcia mają coś na celu, to właśnie to: zachęcenie nas do bycia obecnymi i świadomymi otaczającej nas natury.

Sępy płowe (*Gyps fulvus*), Tremp, Katalonia (2018)

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Sokół wędrowny (*Falco peregrinus*),
z serii *Fluctus* (2025)

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Kapturka (*Sylvia atricapilla*),
z serii *Fluctus* (2025)

Jerzyk alpejski (*Tachymarptis melba*),
z serii *Fluctus* (2025)

eprasa.pl 4dacbb7ac6

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Jerzyki alpejskie (*Tachymarptis melba*), L'Estartit, Katalonia (2021)

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Jak reggaeton podbił świat

tekst KATIA MIERZEJEWSKA

SUKCES BAD BUNNY'EGO nie jest wyjątkiem, ale symptomem szerszego zjawiska. Muzyka latynoska i reggaeton wyewoluowały ze stylów marginalizowanych społeczności afrokaraibskich w jeden z najważniejszych języków współczesnej popkultury.

Nazywam się Benito Antonio Martínez Ocasio. I jeśli dziś jestem tutaj na Super Bowl LX, to dlatego, że nigdy, przenigdy nie przestałem w siebie wierzyć. Ty też powinieneś wierzyć w siebie. Jesteś wart więcej, niż myślisz. Zaufaj mi".

8 lutego 2026 roku artysta znany pod pseudonimem Bad Bunny stanął na scenie Levi's Stadium podczas przerwy w meczu finałowym ligi amerykańskiego futbolu Super Bowl LX jako pierwszy latynoski artysta solowy, który poprowadził słynny *halftime show* niemal w całości po hiszpańsku. Około 128 milionów widzów w USA zobaczyło, jak na kilkanaście minut stadion w Santa Clara w Kalifornii przeniósł się do rodzinnej miejscowości Ocasia – San Juan. Boisko zapełniły krzewy trzciny cukrowej uprawianej w Portoryko w czasach kolonialnych. Między roślinami wzniósł się niewielki tradycyjny dom z Ameryki Łacińskiej (tak zwana *casita*), przed którym aktorzy raczyli się piraguą (kruszonym lodem z syropem) i *coco frío* (napojem ze świeżego kokosa) od ulicznych sprzedawców. Ktoś grał w domino, ktoś tańczył na samochodzie, ktoś wspinał się na słup elektryczny (w nawiązaniu do chronicznych blackoutów na wyspie), a na krzesłach pośrodku parkietu spało dziecko (bo kto z latynoskiej rodziny nie zasypiał w ten sposób w trakcie przyjęcia, kiedy dorośli bawili się do rana).

Internet oszalał, ludzie zaczęli prześcigać się w tropieniu zawartych w występie odniesień do portorykańskiej kultury. Obecność na scenie Lady Gagi (w niebieskiej sukni z *flor de maga* – oficjalnym kwiatem Portoryko), gwiazdy muzyki latynoskiej Ricky'ego Martina na plastikowym krześle przy bananowcu czy chilijsko-amerykańskiego aktora Pedra Pascala stanowiły jedynie kropkę nad „i". Pod koniec show Bad Bunny powiedział: *God Bless America*, aby zaraz potem wymienić wszystkie kraje obu Ameryk.

W odpowiedzi na wielkie poruszenie spektaklem media na całym świecie zaczęły masowo produkować teksty o przystojnym, brodatym 32-latku, śpiewającym po hiszpańsku i ruszającym się w rytm dancehallu (wywodzącego się z Jamajki stylu ulicznego tańca). Jak to się stało, że pracownik supermarketu stał się jedną z największych gwiazd współczesnej muzyki? Jak do tego doszło, że w miejscu ikonicznym dla amerykańskiego sportu słynny występ w połowie finałowego meczu nie odbył się po angielsku?

To między innymi z tego powodu duża część prawicowego komentariatu wyrażała oburzenie wyborem Bad Bunny'ego na artystę dającego koncert podczas Super Bowl. Donald Trump nazwał ten występ „absolutnie okropnym". Kongresmen Andy Ogles z Tennessee – „wulgarnym i nieprzyzwoitym". Sam Bad Bunny przewidział nadchodzące gromy już jesienią 2025 roku,

eprasa.pl 4dacbb7ac6

rysunek AVE FÉLIX

eprasa.pl 4dacbb7ac6

KATIA MIERZEJEWSKA, dziennikarka pisząca o polityce międzynarodowej i sprawach społecznych. Jej artykuły ukazały się m.in. w „Women In Journalism Magazine", „Gazecie Wyborczej", „Polityce", „Przeglądzie" czy OKO.press. Na stałe związana z ARTICLE 19, międzynarodową organizacją pozarządową zajmującą się wolnością słowa.

gdy podczas telewizyjnego show *Saturday Night Live* pozdrowił wszystkich Latynosów po hiszpańsku, po czym – odnosząc się do przyszłego występu w Santa Clara – dodał do reszty widzów po angielsku, że jeśli nie rozumieją, co mówi, to mają cztery miesiące, by się nauczyć jego języka. Potwierdził tym samym, że hiszpański w jego twórczości nie jest przypadkiem, ale wręcz warunkiem odniesionego sukcesu. Bad Bunny na każdym kroku podkreśla, jak istotne jest to, że hiszpańskojęzyczna muzyka, która wyrosła z peryferii, biedy i przemocy, może się dziś znajdować w samym centrum globalnej kultury popularnej, bez konieczności rezygnowania z tożsamości czy języka.

Występ na Super Bowl LX wzbudził tak żywe emocje, że gubernator Kalifornii Gavin Newsom ogłosił 8 lutego Dniem Bad Bunny'ego. Tydzień wcześniej, na gali rozdania nagród Grammy (jednej z najważniejszych imprez honorujących artystów muzycznych w USA), płyta Bad Bunny'ego *Debí tirar más fotos* (*Powinienem był zrobić więcej zdjęć*) przeszła do historii jako pierwszy w pełni hiszpańskojęzyczny album nagrodzony statuetką Albumu Roku. Podczas odbierania nagrody muzyk nawiązał do toczących się w tym czasie kontrowersji wokół federalnej agencji zajmującej się nielegalną imigracją w Stanach. Powiedział wprost: „ICE [Immigration and Customs Enforcement – przyp. red.] wypad. Nie jesteśmy dzikusami, nie jesteśmy zwierzętami ani kosmitami. Jesteśmy ludźmi. Jesteśmy Amerykanami". Swoje zwycięstwo zadedykował wszystkim, którzy „musieli opuścić swoją ojczyznę, żeby spełniać marzenia".

Tamta wygrana przypieczętowała jedynie jego globalną muzyczną dominację. Rezydencja koncertowa w San Juan *No me quiero ir de aquí* (*Nie chcę stąd wyjeżdżać*), otwierająca późniejszą trasę koncertową po pięciu kontynentach, okazała się sukcesem porównywanym do widowisk Taylor Swift czy Beyoncé. Publiczność podczas 31 koncertów w José Miguel Agrelot Coliseum oszacowano na ponad pół miliona osób, a wpływy ze sprzedaży biletów i powiązanych z wydarzeniem usług wyniosły około 200 milionów dolarów bezpośredniego przychodu dla lokalnej gospodarki Portoryko. Pod koniec 2025 roku Bad Bunny po raz czwarty został najczęściej streamowanym artystą świata na Spotify, a 29 jego utworów przebiło pułap ponad miliarda odtworzeń na platformie.

Sukces Bad Bunny'ego nie jest jednak wyjątkiem, ale symptomem o wiele szerszego zjawiska. Muzyka latynoska oraz reggaeton (gatunek muzyki i styl tańca wywodzący się z Ameryki Łacińskiej oraz Karaibów) wyewoluowały ze stylów marginalizowanych społeczności afrokaraibskich w jeden z najważniejszych języków współczesnej popkultury. Muzyka, która rodziła się w cieniu kolonialnej przemocy, rasowej segregacji, policyjnych nalotów i ekonomicznego wykluczenia, przeszła okres komercjalizacji i złagodnienia, by wreszcie wkroczyć do mainstreamu. Dziś jest wymyślana na nowo przez kolejne pokolenie artystów, takich jak Karol G, Maluma czy Young Miko, którzy pokazują drogę, jaką pokonała ich kultura – drogę seksualności od narzędzia dominacji do formy emancypacji; drogę kontekstu od biednych osiedli w San Juan, poprzez undergroundowe kasety i naloty policyjne, aż po feministyczne i queerowe interpretacje, a wreszcie największe światowe stadiony.

—

REGGAETON, zaliczany do stylu *música urbana* (latynoskiej muzyki ulicznej), wywodzi się z karaibskich rytmów, takich jak dancehall, reggae, dembow czy latino hip-hop. Wyrósł także z doświadczenia życia na społecznych i geograficznych peryferiach, gdzie kolonialna przemoc spotykała się z codziennym gniewem marginalizowanych mniejszości. Zanim więc reggaeton stał się globalnym popem (jeśli chodzi o skalę popularności), był przede wszystkim muzyką ulicy, migracji i przetrwania, graną raczej w nielegalnych klubach niż na stadionach. Stanowił narzędzie pozwalające znaleźć wytchnienie w kreatywnej ekspresji, by móc znieść rzeczywistość biedy i niesprawiedliwości – przede wszystkim w odniesieniu do doświadczeń kultur karaibskich, naznaczonych piętnem kolonializmu i rasizmu, oraz losów Afrykanów od XVI wieku porywanych i sprzedawanych do niewolniczej pracy na plantacjach.

Kolebką *reggae en español* (czyli po prostu reggae po hiszpańsku), bez którego nie istniałby dzisiejszy reggaeton, były przede wszystkim peryferyjne dzielnice Panamy, do której od połowy XIX wieku ściągali masowo robotnicy, głównie z Karaibów, czarni mieszkańcy Jamajki, Barbadosu oraz Trynidadu i Tobago w poszukiwaniu lepszego zarobku – najpierw przy budowie Kolei Panamskiej, a później Kanału Panamskiego. Obszary te stopniowo stały się głównym centrum afrokaraibskiej mniejszości tworzącej zwarte społeczne enklawy.

W Panamie, kraju hiszpańskojęzycznym, ukształtowanym przez kolonialne dziedzictwo Hiszpanii, odmienny język (Afrokaraibowie często posługiwali się angielskim oraz *patois* – karaibskim językiem kreolskim opartym na angielskim, z elementami języków afrykańskich), wygląd oraz silne powiązania kulturowe z Karaibami z jednej strony sprzyjały dystansowaniu się mniejszości od ogółu społeczeństwa, z drugiej – wzmacniały wewnętrzną spójność robotniczych przedmieść, koncentrując życie społeczne i kulturowe w obrębie ubogich dzielnic, takich jak Río Abajo. To właśnie tam, poprzez sieci migracyjne, porty, marynarzy oraz kasety i płyty przywożone z zagranicy, najsilniej rozwinęła się jamajska muzyka, która położyła kamień węgielny pod dzisiejszy reggaeton.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Przełom nastąpił w latach 70. i 80. XX wieku, kiedy jamajskie reggae przeszło wyraźną transformację w kierunku dancehallu – stylu bardziej rytmicznego, tanecznego, osadzonego w codziennym doświadczeniu miejskiej młodzieży. Oparte na prostych riddimach [podkładach muzycznych, charakteryzujących się silnym basem – przyp. red.] nagrania, często dostępne w wersjach wyłącznie instrumentalnych, łatwo poddawały się lokalnej adaptacji, ponieważ umożliwiały tworzenie własnych tekstów. Dla młodych potomków karaibskich robotników, funkcjonujących na marginesie panamskiego społeczeństwa, dancehall od początku był bardziej narzędziem uzewnętrzniania osobistych doświadczeń aniżeli źródłem zabawy. Stanowił formę ekspresji ich tożsamości pozwalającą zachować karaibskie dziedzictwo muzyczne i jednocześnie zakorzenić się w miejskiej, hiszpańskojęzycznej rzeczywistości Panamy.

Mainstreamowe radio i panamskie media początkowo konsekwentnie ignorowały *reggae en español*. Muzyka ta rozwijała się głównie przez pożyczane sobie kasety, w klubach i na ulicach. Gdy z czasem wyszła z klubów do szerszego grona odbiorców, szczególnie za sprawą „Diablos Rojos" (hiszp. „Czerwone Diabły", czyli dawne amerykańskie autobusy szkolne, dostosowane w Panamie do transportu publicznego, słynące z kolorowych malunków, głośnej muzyki i brawurowej jazdy kierowców), młodzi słuchacze, spędzający wiele godzin w drodze do pracy, szkoły czy domów, wypromowali oddolne brzmienia skuteczniej niż państwowe radio. Kasety były tanie, łatwe do kopiowania i przenoszenia, a „Diablos Rojos" stały się przenośnymi stacjami radiowymi i dyskotekami ulicznego reggae: muzyka grała na pełen regulator, przyciągając uwagę pasażerów i przechodniów.

Pionierami nowo powstałego gatunku byli między innymi Leonardo „Renato" Aulder i Edgardo Armando „El General" Franco. Renato, który rozpoczął karierę w latach 80., nagrywając utwory opowiadające o życiu i doświadczeniach młodych Afrokaraibów w Panamie, zyskał sławę przede wszystkim singlem *El D.E.N.I.*, odnoszącym się do społecznych napięć i brutalności policji (był to jeden z pierwszych utworów reggae śpiewanych po hiszpańsku; jego tytuł stanowi akronim Departamento Nacional de Investigaciones, czyli panamskiego Krajowego Departamentu Śledczego), a przypieczętował ją kawałkiem *La chica de los ojos café* (*Dziewczyna o brązowych oczach*), który stał się jednym z pierwszych międzynarodowych hitów tego gatunku. Z kolei El General rozwinął i spopularyzował panamskie reggae w latach 90. po tym, gdy przeniósł się do Nowego Jorku i zaczął nagrywać w środowisku związanym z hip-hopem oraz muzyką karaibską. Jego utwory, takie jak *Tu Pum Pum*, zdobyły międzynarodową popularność na niedostępną wcześniej *reggae en español* skalę. Jednak okazało się, że prawdziwie podatny grunt dla tego gatunku czeka w Portoryko.

—

LATA 90. w Portoryko były czasem rządów tak zwanej żelaznej ręki i polityki zero tolerancji wobec przestępczości i narkotyków. W praktyce oznaczało to wzmożoną obecność policji na ulicach i przemocowe działanie państwa skoncentrowane w najbiedniejszych rejonach, zwłaszcza w mieszkaniach komunalnych nazywanych *caseríos*. Choć faktycznie młodzi handlowali w nich narkotykami, bo często nie mogli znaleźć innego zajęcia, to organizatorzy tego procederu funkcjonowali poza dzielnicami biedy. Władze nie skupiały się jednak na rozbijaniu układów tych, którzy sterowali produkcją i rozprowadzaniem narkotyków, ale na ich słabo opłacanych pomocnikach. Młodzi, biedni, ciemnoskórzy mieszkańcy *caseríos* automatycznie budzili zainteresowanie policji. Sposobem na wyrwanie się z szarej rzeczywistości stawała się więc muzyka i zaangażowanie w grupy kreatywne, inspirowane społecznościami raperów z USA.

Reggaeton początkowo był homofobiczny, hiperseksualny i seksistowski.

W *caseríos* w San Juan młodzi budowali swój własny język kultury. Nie był to język emancypacji, ale przede wszystkim brutalny zapis świata, w którym żyli: codzienności gangów, policyjnych nalotów, strachu, biedy oraz silnie obecnej w ich środowisku kultury maczyzmu i seksizmu. Muzyka ta (jeszcze nienazwana reggaetonem) podobnie jak wcześniej w Panamie funkcjonowała poza oficjalnym obiegiem. Od końca 80. i na początku 90. lat była rozpowszechniana głównie w klubach, na ulicach i na kasetach, przez co początkowo określano ją mianem undergroundowej. Główne media ignorowały ją lub otwarcie krytykowały jako wulgarną, niebezpieczną i powiązaną z grupami przestępczymi. Między innymi dlatego w 1995 roku policja przeprowadziła masowe naloty w San Juan, podczas których skonfiskowano setki kaset i płyt kompaktowych, którymi handlowano na ulicach. W uzasadnieniu swoich działań aparat państwowy podawał przepisy o obyczajności łamane przez zawarte w tekstach piosenek wulgarne odniesienia do seksu oraz nawoływanie do przemocy i zażywania narkotyków. Władze i media otwarcie domagały się penalizacji tego typu twórczości, przedstawiając ją jako zagrożenie dla porządku społecznego.

Nie sposób pominąć faktu, że u swojego zarania reggaeton był muzyką pełną treści seksualnych, wręcz pornograficznych, nierzadko homofobicznych. Przykładowo już piosenka *Dem Bow* jamajskiego artysty dancehallu Shabby Ranksa, która spopularyzowała w 1990 roku rytm perkusyjny nazywany dembow, zawierała pogardliwe odniesienia do mężczyzn uprawiających seks oralny, wpisując się w szerszy nurt homofobicznych narracji

eprasa.pl 4dacbb7ac6

obecnych w ówczesnym dancehallu. W 1992 roku, podczas występu w brytyjskim programie *The Word*, Ranks stwierdził, że „słowo Boże usprawiedliwia krzyżowanie osób homoseksualnych", odnosząc się do utworu *Boom Bye Bye* Buju Bantona nawołującego do przemocy wobec gejów.

Reggaeton był więc z początku muzyką mocno osadzoną w świecie, który nie znał innego języka niż ten brutalnej, męskiej dominacji. Męskość oznaczała przemoc, a przemoc była wszechobecna. W piosenkach nie silono się na metafory, teksty były przeważnie surowe i dosadne. Kobiety przedstawiano jako ciała do zdobycia, dodatki do męskiego ego. I nie była to estetyka, ale raczej diagnoza rzeczywistości, w której we wszelkich relacjach międzyludzkich dominowały przemoc wobec kobiet i traktowanie ich jako obywatelek drugiej kategorii.

Byłoby jednak uproszczeniem uznać, że kultura, z której wyrósł reggaeton, całkowicie nie szanowała kobiet. Wzorzec *machismo* (hiszpański model hipermęskości) od początku funkcjonował w Ameryce Łacińskiej w parze z tym, co badaczka Evelyn P. Stevens nazwała *marianismo* – uznaniem, że kobiety pod względem moralnym stoją wyżej i duchowo są silniejsze od mężczyzn, a ich powołaniem jest nieskończona zdolność do poświęcenia i cierpienia. To pozorny paradoks: ta sama kultura, która w tekstach piosenek sprowadzała kobietę do ciała, darzyła niemal boską czcią figurę matki. Stevens wskazuje, że system ten dostarczał obrazu „złej kobiety" – tej, która cieszy się życiem i kieruje własną wolą, przez co wyzbywa się cech uznawanych za najbardziej kobiece i staje się w oczach swojej społeczności kimś niemal na wpół męskim. *Machismo* i *marianismo* są zatem częścią tego samego systemu, w obrębie którego czczenie figury *madre* nie przeszkadzało istnieniu takich piosenek jak ta portorykańskiego duetu Las Guanábanas Podridas:

Cholerne dziwki, cholerne napalone suki
Spędzają całe dnie, ssąc kutasa
Ruchają się na imprezach, ruchają się na wzgórzach
Ruchają się w twoim samochodzie i gdziekolwiek indziej, gdziekolwiek pojadą
Sikają jej na twarz, plują jej na cipkę
Bo ta pieprzona suka jest niewiele warta [przeł. K.M.]

Nie bez znaczenia było również to, jak silnie reggaeton inspirował się i łączył chociażby z amerykańskim hip-hopem. Oba gatunki przyciągały tych samych młodych ludzi z dość podobnych powodów. Mówiły o tym samym doświadczeniu: biedzie, ulicy, przemocy, seksie, korupcji. Oba gatunki wyrastały z podobnych środowisk, z podobnego poczucia wykluczenia i marginalizacji. W wielu amerykańskich miastach istniały skupiska karaibskiej migracji, gdzie Latynosi żyli obok Afroamerykanów, chłonęli tę samą muzykę i część z nich zabierała ją ze sobą z powrotem do siebie, także do Portoryko. Szczególną rolę w tym procesie odegrał Nowy Jork – miasto, w którym różne karaibskie nurty spotykały się i przenikały nawzajem.

Reggaeton nie stał się jednak po prostu hip-hopem po hiszpańsku. Widać to choćby w napięciach, które od początku narastały między tymi gatunkami. W Stanach Zjednoczonych były one zakorzenione w konfliktach etnicznych na linii Latynosi – Afroamerykanie. Każdy gatunek miał reprezentować inną społeczność. W Miami, gdzie młodzi Latynosi wychowali się na anglojęzycznym hip-hopie, muzyka, w której można było naprawdę rapować po hiszpańsku i którą można było nazwać swoją, stała się prawdziwym olśnieniem. Z tego miksu wpływów i napięć w Portoryko zaczął wyłaniać się nowy gatunek, który wkrótce miał znaleźć własną nazwę.

—

TERMIN „REGGAETON" zaczął funkcjonować w Portoryko na początku lat 90., gdy artyści i DJ-e zaczęli łączyć jamajski dancehall i reggae z hip-hopem oraz rapem w języku hiszpańskim. Termin ten powstał z połączenia słowa „reggae" z hiszpańskim przyrostkiem *-tón*, który miał podkreślać intensywne, taneczne brzmienie wciąż ewoluującej muzyki. Około 1994 roku pojawiał się on już na kasetach, a związana z reggaetonem scena undergroundowa zaczęła definiować się jako odrębny nurt.

Kluczową rolę w rozwoju gatunku odegrał kolektyw The Noise zainicjowany w okolicach 1991 roku przez DJ-a Negro, który skupił wokół siebie raperów, muzyków

eprasa.pl 4dacbb7ac6

i producentów występujących wspólnie w klubie o tej samej nazwie. Było to miejsce pierwszych freestyle'owych bitew, gdzie w ciemnym, tłocznym i dusznym od dymu tytoniowego klimacie „ludzie z getta" (jak sami się nazywali) tworzyli własną, oddolną, artystyczną przestrzeń.

W środowisku dominowali mężczyźni; kobiety występowały głównie jako tematy tekstów, ale nie autorki. Tym bardziej znaczące było pojawienie się na tej scenie artystek, które stopniowo negocjowały swoje miejsce na nowej muzycznej scenie. Pionierką była Ivy Queen – postać, która z jednej strony wyrosła bezpośrednio z kultury freestyle'owych bitew i kolektywów, takich jak The Noise, a z drugiej zaczęła podważać zastane reguły. W swojej pierwszej bitwie bez cienia wstydu rapowała o rozmiarze penisa, gdy przeciwnik wyśmiewał jej wygląd. Wielokrotnie słyszała, że ma głos jak facet, że jest niekobieca i nieprzyjazna, i mimo to jako pierwsza kobieta w reggaetonie mówiła nie o tym, czego chcą od niej inni, ale o tym, czego chce ona sama. A Ivy Queen od początku wiedziała, że chce być raperką, nie ozdobą, i dlatego konsekwentnie budowała wizerunek niedający się łatwo zaszufladkować. W 2003 roku wydała piosenkę *Yo quiero bailar* (*Chcę tańczyć*), która okazała się przełomem. Po raz pierwszy w reggaetonie kobieta śpiewała o własnej seksualności na własnych warunkach. W gatunku, który kobietę przedstawiał głównie jako obiekt, był to gest wywrotowy. Do dziś utwór ten pozostaje jednym z kultowych przebojów reggaetonu.

Z czasem reggaeton zaczął zmieniać się też klasowo. Dzięki tanim kasetom – łatwym do kopiowania i krążącym w szkołach, na domówkach i w samochodach – muzyka dotarła do młodzieży i klasy średniej z San Juan. Wraz ze zmianą publiczności zaczęła się zmieniać też estetyka; brutalne opowieści o gangach, nalotach policji i przemocy, silnie zakorzenione w doświadczeniu biednych dzielnic, stopniowo ustępowały miejsca treściom bardziej uniwersalnym i akceptowalnym dla nowego odbiorcy. A popularnościowy bank rozbił Daddy Yankee, którego debiutancki album *No Mercy* (*Bez litości*) ukazał się w 1995 roku, torując artyście drogę do miana króla reggaetonu.

Droga ta była jednak przede wszystkim konsekwencją życiowych okoliczności: jako nastolatek Yankee marzył o karierze baseballowej, ale pragnienie to przerwała strzelanina w jego sąsiedztwie, podczas której został ranny. Incydent ten zaprzepaścił jego sportowe ambicje i na trwałe związał go z rzeczywistością *caseríos*, a później – ze środowiskiem The Noise. Uważa się, że Yankee wprowadził reggaeton do globalnego mainstreamu swoim hitem *Gasolina* (*Benzyna*) – utworem, który utrwalał znane klisze (hipermęskość, szybkie samochody, erotyzowane kobiece ciała), ale pokazywał też światu nieobecne szerzej brzmienia.

Choć w twórczości Daddy'ego Yankeego seks odgrywał istotną rolę, równie wyraźnie obecne były w niej wątki z życia w biednych dzielnicach, zwłaszcza braku perspektyw i ciągłego doświadczania policyjnej przemocy. W utworze *Corazones* (*Serca*) artysta śpiewa na przykład: „Czy oni nie widzą, jak mierna jest edukacja na osiedlach Portoryko? Potrzeba więcej nauczycieli, materiałów, by wychować liderów, a nie przestępców".

Niemniej to, że reggaeton i szerzej *música urbana* może być narzędziem formułowania i szerzenia głębokiego społecznego komentarza, a nie tylko tłem dla klubowej zabawy, udowodniła przede wszystkim grupa Calle 13 założona w 2004 roku przez przyrodnie rodzeństwo z San Juan: Residente (René Pérez Joglar), Visitante (Eduardo Cabra Martínez) i iLe (Ileana Cabra Joglar). Ich utwór *Querido FBI* (*Kochane FBI*) z 2005 roku powstał w odpowiedzi na zabójstwo portorykańskiego działacza na rzecz niepodległości Filiberta Ojedy Ríosa, dokonane podczas nalotu przeprowadzonego przez wspomniane w tytule amerykańskie służby. Kawałek *La Perla* opowiada z kolei o tytułowej dzielnicy robotniczej w San Juan, pokazując życie społeczności ignorowanej przez władze, ale silnej i zdolnej do samoorganizacji. W piosence *Calma Pueblo* (*Spokojne miasto*) artyści krytykowali zaś systemowe mechanizmy przemysłu muzycznego, mediów i struktur władzy, zachęcając słuchaczy do nieulegania powierzchownym narracjom i szukania treści mówiących o realnych problemach społecznych.

Obok seksu, życie w dzielnicach biedy i doświadczanie policyjnej przemocy to motywy wiodące w utworach reggeatonu.

Najbardziej rozpoznawalnym przykładem ich politycznego komentarza jest jednak bez wątpienia utwór *Latinoamérica*, w którym eksplorowali trudną historię regionu, dziedzictwo kolonializmu, nierówności społeczne oraz wpływ Zachodu na Amerykę Łacińską, podkreślając jedność i siłę latynoamerykańskich społeczności. *Latinoamérica* zdobyła w 2011 roku nagrody Latin Grammy w kategoriach nagranie roku i piosenka roku, a cały zespół otrzymał łącznie dziewięć statuetek, zyskując miano rekordzistów pod względem zwycięstw na jednej gali. W 2025 roku hiszpańska edycja magazynu „Rolling Stone" uznała utwór za najlepszą hiszpańskojęzyczną piosenkę XXI wieku, wskazując jego trwały wpływ na kulturę.

Choć zespół Calle 13 zawiesił działalność w 2015 roku, Residente nadal pozostaje wyrazistym i artystycznie, i politycznie głosem. Wielokrotnie angażował się w sprawy społeczne: od wspierania Palestyńczyków, poprzez otwartą krytykę rządów gubernatora Portoryko, Luisa G. Fortuño (co skończyło się odwołaniem koncertu grupy w 2009 roku) aż po organizowanie demonstracji przeciwko byłemu gubernatorowi Ricardo Rosselló po huraganie María w 2019 roku. Wielokrotnie zabierał też głos w sprawie Óscara Lópeza Rivery, portorykańskiego działacza niepodległościowego, uznawanego przez część

eprasa.pl 4dacbb7ac6

opinii publicznej za więźnia politycznego po tym, jak spędził ponad 35 lat w amerykańskich aresztach. Zarówno w tekstach piosenek, jak i w publicznych wystąpieniach Residente domagał się jego uwolnienia, czyniąc z tej sprawy symbol szerszej dyskusji o kolonialnym statusie Portoryko i instytucjonalnej przemocy wobec lokalnej tożsamości. Argentyński raper Trueno określił go mianem „rzecznika latynoamerykańskiej społeczności", a Bad Bunny nazywał swoim idolem, podkreślając jego wpływ na rzesze późniejszych, młodszych artystów.

—

CHOĆ REGGAETON od początku bazował i rozwijał się na lokalnych rynkach, proces jego komercjalizacji i największego boomu pozostawał w ścisłym związku z wejściem na rynek Stanów Zjednoczonych. Rosnąca popularność gatunku w zachodnim świecie była wyrazem przełamania dotychczasowych barier, które przez lata utrudniały hiszpańskojęzycznej muzyce dostęp do anglojęzycznego mainstreamu. Nie bez znaczenia dla tego sukcesu było rytmiczne i estetyczne pokrewieństwo z amerykańskim hip-hopem, przy jednoczesnym zachowaniu odrębnego, karaibskiego rytmu, a więc dembowu.

Kluczowy moment tej transformacji stanowił sukces albumu *Barrio Fino* (*Dobra dzielnica*) Daddy'ego Yankeego z 2004 roku, a w szczególności wspomnianego już singla *Gasolina*, który nie tylko wprowadził reggaeton na międzynarodowe listy przebojów, lecz także ukształtował nowy, komercyjny wzorzec brzmieniowy gatunku, rozpoznawalny i łatwy do reprodukcji w radiu czy klubach. Znaczenie *Gasoliny* potwierdzają liczne rankingi i wyróżnienia przyznawane utworowi w kolejnych latach: w 2015 roku piosenka znalazła się na dziewiątym miejscu listy „50 najlepszych latynoskich utworów wszech czasów" magazynu „Billboard", w 2021 roku została uwzględniona w prestiżowym rankingu „500 najlepszych piosenek wszech czasów" czasopisma „Rolling Stone", zajmując w nim 50. pozycję. Kulminację sukcesu stanowiło przyznanie *Gasolinie* pierwszego miejsca w zestawieniu „100 najlepszych utworów reggaetonowych wszech czasów" „Rolling Stone" w 2022 roku. Rok później piosenka została wpisana do Narodowego Rejestru Nagrań Biblioteki Kongresu Stanów Zjednoczonych jako dzieło o szczególnym znaczeniu kulturowym, historycznym i estetycznym.

Sukces *Gasoliny* otworzył drogę kolejnym reggaetonowym hitom, takim jak *Despacito* (*Powolutku*, utwór, który Daddy Yankee nagrał z Luisem Fonsim w 2017 roku, przekraczający obecnie 9 miliardów wyświetleń na YouTubie i 2 miliardy na Spotify) czy *Con Calma* (*Spokojnie*, ponad 3 miliardy odtworzeń na YouTubie). Skala tej ekspansji była bezprecedensowa i potwierdziła trwałe miejsce reggaetonu w globalnej popkulturze.

Gasolina znalazła się w prestiżowym rankingu „500 najlepszych piosenek wszech czasów" magazynu „Rolling Stone".

Nie wszystko jednak było takie piękne. Aby gatunek ten mógł odnieść globalny sukces w anglojęzycznym mainstreamie, musiał porzucić część swojej tożsamości. W ten sposób utrwaliła się jego odpolityczniona, dostosowana do marketingowych standardów forma, której brakowało pierwotnych odniesień i siły przekazu. Proces ten nazwano *blanqueamiento*, czyli dosłownie wybielaniem wizerunku gatunku poprzez marginalizowanie jego afrokaraibskich korzeni i lokalnych tradycji, aby umożliwić łatwiejsze wchłonięcie przez globalny rynek.

Wejście reggaetonu do mainstreamu miało również konsekwencje dla przemysłu muzycznego. W odpowiedzi na rosnące zainteresowanie gatunkiem powstał nowy segment rynku wytwórni określany mianem „hurban" (z połączenia słów *hispanic* i *urban*), skierowany z jednej strony do wychowanej w Stanach Zjednoczonych dwujęzycznej i dwukulturowej młodzieży latynoskiej, a z drugiej – do anglojęzycznych odbiorców, którzy nie rozumieli śpiewanych tekstów, ale rozpoznawali i doceniali rytmy oraz estetykę. Stacje radiowe zaczęły zmieniać swój format na dwujęzyczny. W 2004 roku korporacja Clear Channel, kontrolująca wówczas setki stacji radiowych w USA, zaczęła przekształcać anglojęzyczne stacje w format hurban, puszczając muzykę w obu językach i kierując ją do dwukulturowej latynoskiej młodzieży, której gusta obejmowały hip-hop, reggaeton i pop. MTV oraz anglojęzyczne stacje hip-hopowe włączyły reggaeton do swojego repertuaru, a wytwórnie fonograficzne zaczęły tworzyć osobne działy „urban latino".

W ten sposób reggaeton stał się globalnym towarem popkultury: jego brzmienie uproszczono, melodie przearanżowano na bardziej przystępne, a rytm dembow został znakiem rozpoznawczym całej gałęzi przemysłu muzycznego. Sukces komercyjny gatunku umożliwił jego trwałą obecność w międzynarodowej muzyce popularnej, torując drogę kolejnym pokoleniom artystów.

—

TAKIM NOWYM NURTEM był przede wszystkim podgatunek neoperreo, stanowiący oddolną odpowiedź na obecne w reggaetonie uproszczenie latynoskiej kultury i męską dominację. U jego podstaw leży perreo, czyli taniec wywodzący się z portorykańskiej sceny reggaetonu lat 90., polegający na utrzymaniu niskiej pozycji ciała, rytmicznych ruchach bioder i pracy miednicy w tempie dembow. Nazwa pochodzi od słowa *perro* (hiszp. „pies") i od początku była związana z cielesnością, seksualnością oraz fizyczną intensywnością tańca. W mainstreamowym obiegu perreo szybko zostało skojarzone z męskim spojrzeniem i heteronormatywną fantazją; kobiece ciało funkcjonowało w nim głównie jako obiekt wizualny i erotyczny, a taniec jako performans, najczęściej odgrywany dla mężczyzny.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Artyści – a zwłaszcza artystki – gatunku neoperreo przechwycili ten gest i przesunęli jego znaczenie: pokazali, że perreo nie musi być występem „dla kogoś", ale może stać się działaniem „dla samego siebie", narzędziem ekspresji, autoironii, przyjemności i kontroli sprawowanej nad własnym ciałem. Zwrot ten nie dokonał się jednak w studiach wielkich wytwórni, ale przede wszystkim w internecie, gdzie artystki i osoby queerowe mogły tworzyć poza regułami rynku i męskiego spojrzenia, proponując w drugiej połowie drugiej dekady lat 2000. zupełnie nową odsłonę reggaetonu: surową, kampową, teatralną, przesadną i jawnie feministyczną. W tym sensie reggaeton wrócił do swoich korzeni – oddolności, przetwarzania tego, co niewidzialne w głównym nurcie – ale w zupełnie nowy sposób, każąc przewartościować patriarchalne źródła gatunku na nową modłę.

Centralną postacią neoperreo jest Tomasa del Real, chilijska artystka, która zaczynała od nagrywania utworów we własnej sypialni i publikowania ich na SoundCloudzie oraz YouTubie. To ona jako jedna z pierwszych użyła terminu „neoperreo" do opisania nowej, internetowej, chaotycznej estetyki reggaetonu: inkluzywnej, queerowej i świadomie kiczowatej. W przeciwieństwie do mainstreamowych produkcji neoperreo odrzucało fantazję o „tropikalnym raju" i idealnym ciele. Estetyka Tomasy del Real opierała się na tanich efektach wizualnych, różowym, LED-owym świetle, perukach, kampie i dystansie do własnego wizerunku. Teledyski do jej utworów wyglądały jak tworzone na kolanie, w przypadkowych kuchniach i sypialniach. Zupełnie tak, jakby estetyka tego nowego nurtu miała celowo zaprzeczać logice tworzenia przemysłowych hitów.

Wokół Tomasy szybko ukształtowała się nowa scena, na której pierwsze skrzypce grała argentyńska piosenkarka Ms Nina, od początku nadająca neoperreo wyraźnie feministyczny i emancypacyjny charakter. Jej twórczość odebrano nie tylko jako klubową prowokację, ale też nierzadko wręcz manifest cielesnej i tożsamościowej wolności. Sama artystka podkreśla, że jej muzykę uznano za wspólny język kobiet i osób queerowych, które wcześniej nie odnajdowały się w maczystowskiej estetyce reggaetonu. Nagrany z Jedet, aktorką i piosenkarką w trakcie tranzycji, utwór *Reinas* (*Królowe*) stał się symbolem tej postawy. Podczas demonstracji z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet w Hiszpanii pochodzący z niego wers *Todas somos reinas* („Wszystkie jesteśmy królowymi") pojawiał się na transparentach i funkcjonował jako jedno z głównych haseł protestu. Podobny przekaz niesie piosenka *El Consejo* (*Porada*) z 2019 roku, w której Ms Nina afirmuje prawo do autonomii ciała i własnej godności.

Artystka podkreśla w wywiadach, że świadomie wykorzystuje swoją muzykę, traktując ją jako narzędzie społecznej zmiany. Seksualna swoboda ma się w tym wydaniu stawać narzędziem odzyskiwania podmiotowości, a nie pustą prowokacją. Ms Nina odrzuca jednak szaty moralizatorskie, nie udaje, że nie gra swoją seksualnością. „Chcę się seksualizować, bo to lubię" – powiedziała w rozmowie z magazynem „La Voz".

Wpływ neoperreo nie ograniczył się przy tym wyłącznie do sceny alternatywnej. Jego estetyka i język zaczęły przenikać do mainstreamu, zwłaszcza popu i *música urbana*. Przykładem takiego mariażu jest choćby twórczość hiszpańskiej piosenkarki Rosalíi i jej album *Motomami* z 2022 roku, często interpretowany jako feministyczny manifest nowej kobiecej podmiotowości w muzyce popularnej [o artystce pisał Jakub Knera, „Pismo" nr 4/2026 – przyp. red.]. Podobnie Kolumbijka Karol G, jedna z największych gwiazd współczesnego reggaetonu i pierwsza latynoska artystka w roli headlinerki na festiwalu Coachella, w swoich utworach, takich jak *Bichota* (*Błąd*) czy nagranym z Shakirą *TQG* [akronim słów *te quedó grande*, czyli „to cię przerosło"– przyp. red.], redefiniuje język władzy, siły i kontroli, przenosząc środek ciężkości i decyzyjności na kobiecą perspektywę.

—

DZIŚ NIKT nie ma jednak wątpliwości, że kluczowym artystą w hiszpańskojęzycznej odsłonie mainstreamu jest Bad Bunny. Prawdziwą perełkę jego twórczości stanowi ponad 6-minutowy utwór *Baile Inolvidable* (*Niezapomniany taniec*), nawiązujący w swoim brzmieniu do klasycznych rytmów salsy. To rzadkość w muzyce popularnej: piosenka tak długa, oparta na żywym, pulsującym rytmie i tradycyjnej instrumentacji klasycznego tańca, jednocześnie w pełni reggaetonowa w swojej energii i wykonaniu. Utwór stał się wiralem właśnie dlatego, że łączy pamięć karaibskich tradycji z nowoczesną ekspresją. *Baile Inolvidable* jest czymś więcej niż tylko hołdem Bad Bunny'ego dla jego korzeni. To dowód, że salsa, chociaż kojarzona ze starszym pokoleniem, wciąż potrafi być porywająca, intensywna, a przy tym na wskroś współczesna.

Reggaeton w wydaniu Bad Bunny'ego jest równocześnie rytmiczny, zmysłowy i pełen erotyzmu. Jego utwory, na przykład *Tití me preguntó* (*Tití mnie spytała*), *Qué pasaría* (*Co by się mogło stać*), *Me porto bonito* (*Dobrze się prowadzę*) czy *Yo perreo sola* (*Twerkuję sama*), eksplorują takie tematy, jak seksualność, flirt i przyjemność, ale z pełną świadomością kontroli narracji z dominującej pozycji. W *Yo perreo sola* Bunny pojawia się w dragowym wcieleniu, afirmując prawo kobiet do zabawy „bez niego", w *Tití me preguntó* bez poczucia obciachu śpiewa o życiu playboya i przygodach na jedną noc. W tym miejscu klasyczny reggaeton postawiłby zapewne kropkę. Jednak Bad Bunny kończy utwór wyznaniem

eprasa.pl 4dacbb7ac6

o problemach z zaufaniem i refleksją nad tym, czy aby nie potrafi się prawdziwie zakochać. Takie odwrócenie narracji każe inaczej spojrzeć również na pierwszą, silnie erotyczną część piosenki. Artysta przyznaje, że swoimi seksualnymi podbojami maskuje samotność i odczuwaną pustkę. Nie boi się też eksperymentować z wizerunkiem – często pojawia się w spódnicach, maluje paznokcie, otwarcie wspiera osoby queerowe, łamiąc tradycyjne ramy maczyzmu, które od dziesięcioleci dominowały w gatunku.

Fenomen Bad Bunny'ego nie wynika jednak wyłącznie z nowoczesnej, bardziej progresywnej seksualnej ekspresji. Jego muzyka łączy zabawę, rytm, erotyzm i komentarz społeczny w sposób, który sprawia, że każdy utwór może jednocześnie porywać do tańca i zawierać głębszy przekaz. Przykładowo w piosence *El Apagón* (*Przerwa w dostawie prądu*) poprzez opowieść o tożsamości Portoryko i kolonialnym dziedzictwie wyspy artysta komentuje nierówności społeczne, problemy z dostawami prądu, powszechną biedę, a jednocześnie zaprasza do zabawy. W utworze *Turista* podejmuje zaś temat gentryfikacji i problemu mapowania usług głównie pod wymagania coraz większych rzesz turystów, a nie lokalnej społeczności; w *Lo que le pasó a Hawaii* (*Co się przydarzyło Hawajom*) rysuje paralelę pomiędzy Portoryko a Hawajami, pokazując, że rajskie wyspy coraz mniej należą do swoich mieszkańców, a coraz bardziej do bogatych inwestorów nastawionych na zagranicznych gości.

Tytuł jego głośnej rezydencji artystycznej *No me quiero ir de aqui* (*Nie chcę stąd wyjeżdżać*) wprost oddawał lokalny patriotyzm i przekonanie Bad Bunny'ego, że ludzie nie powinni być zmuszani do opuszczania swojej ziemi w poszukiwaniu lepszego życia. Artysta na każdym kroku stara się publicznie wyrażać swoją miłość i przywiązanie do ojczyzny.

W 2025 roku, podczas wręczania Bad Bunny'emu nagrody „Billboardu" dla artysty XXI wieku, legendarna portorykańska aktorka i tancerka Rita Moreno mówiła ze sceny o stereotypach i dyskryminacji, z jakimi mierzyła się jako młoda artystka w Stanach Zjednoczonych. Ich spotkanie i krótki taniec salsy stanowiły niemal symboliczne przekazanie pałeczki nowej generacji Latynosów. Język hiszpański i muzyka latino, kiedyś marginalizowane i wyśmiewane jako domena słabych produkcji i stereotypowych ról, dziś stają się symbolem stylu, siły i globalnej atrakcyjności. Reggaeton, trap czy neoperreo nie tylko porywają do tańca w rytm ulicznych doświadczeń Portoryko i Karaibów, lecz także stają się głosem nowej, dumnej i pewnej siebie generacji. Pokolenia, które uczy świat, że latino może być – i jest – po prostu *cool*, a kultura ma moc zarówno bawienia, jak i inspirowania.

I w tym obrazku nie brakuje kontrowersji. Choć Bad Bunny wyróżnia się innowacyjnym podejściem do reggaetonu, wplatając w utwory konteksty feministyczne, antykolonialne i równościowe, nie jest wolny od grubiaństwa czy seksismu, które ten gatunek tak silnie przenikają. W piosence *La Jumpa* (*Rzut z wyskoku*) nagranej z portorykańskim raperem Arcángelem śpiewa między innymi o pluciu do ust, ciągnięciu za włosy i pragnieniu przelecenia „dziwki modelki". W *Monaco* rapuje z kolei, że stewardesa zaspokaja go seksualnie na pokładzie samolotu, a wydanie pół miliona w burdelu jest dowodem osiągniętego statusu. Bad Bunny powiela tu dobrze znany, stary język maczystowskiej władzy, który w innych momentach potrafi sprawnie rozmontowywać.

Bad Bunny wyróżnia się nowoczesnym podejściem do reggeatonu, ale nie jest wolny od grubiaństwa i seksizmu, które silnie przenikają ten gatunek.

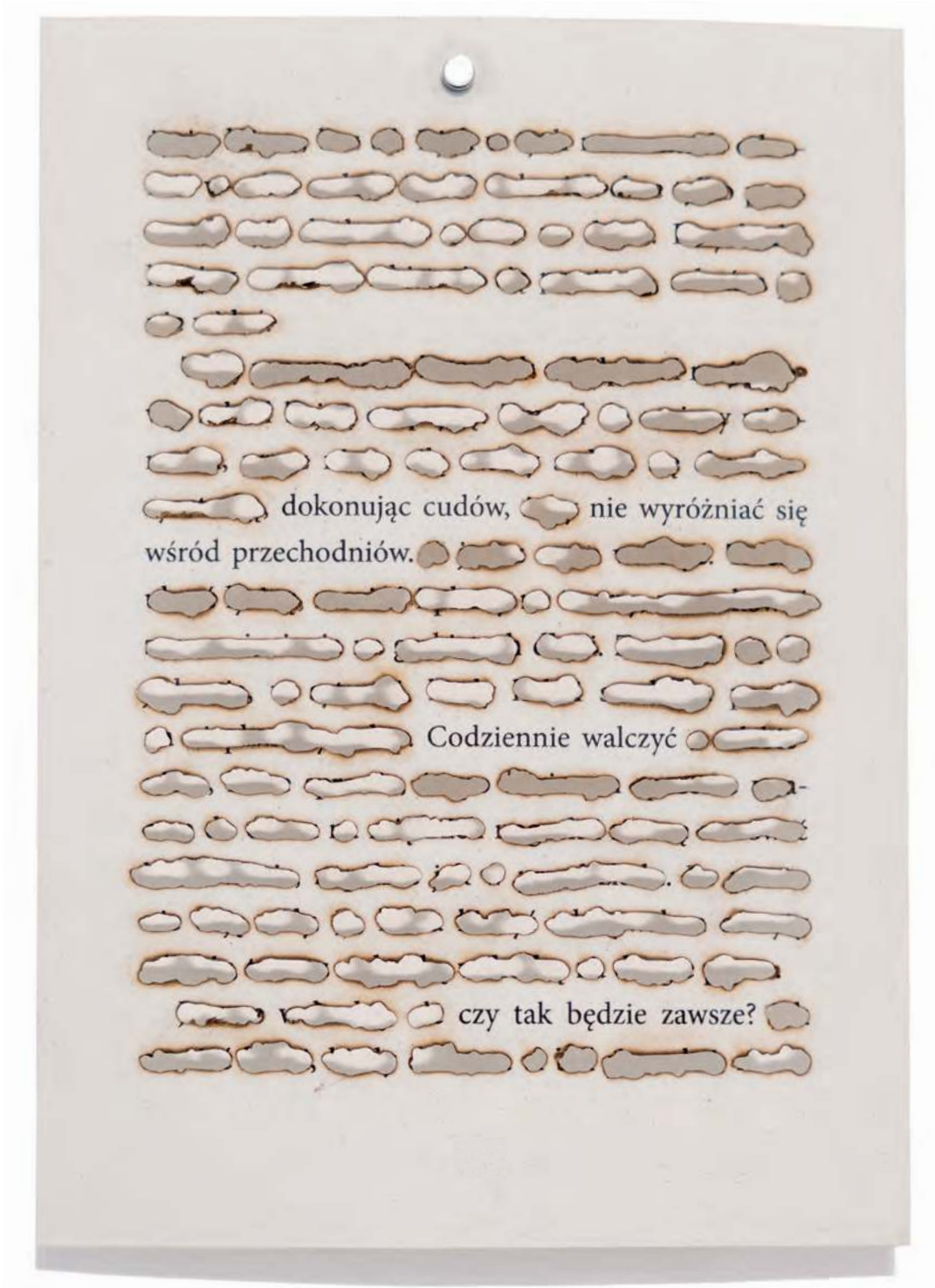
Kontrowersje budzi też jego współpraca z Amazonem. Na papierze projekt wygląda imponująco: Amazon sfinansował centra edukacyjne dla szkół w całym Portoryko, wsparł lokalnych rolników i zapewnił im oraz portorykańskim artystom, a także przedsiębiorcom dostęp do globalnego rynku. Ale koncert finałowy rezydencji Bunny'ego był streamowany za darmo przez Amazon Music dla milionów widzów na całym świecie, a współpraca zbiegła się w czasie z wejściem Amazona na portorykański rynek, wzbudzając wątpliwości wokół tego, czy chcąc nie chcąc Bunny nie promuje aby swoim nazwiskiem giganta e-commerce'owego rynku, znanego z łamania praw pracowniczych. Historyk i polityk Rafael Bernabe Riefkohl napisał na platformie X: „Ogromnie podziwiam to, co Benito zrobił dla Portoryko, ale uważam to za problematyczne, że niektórzy ludzie postrzegają teraz Amazona jako dobroczyńcę i zbawiciela". Na przykład nowe centrum logistyczne Amazona w Dorado, mieście na północy wyspy, rodzi pytania o praktyki antyzwiązkowe i niskie płace w miejscu dotkniętym wysokim bezrobociem.

Osobną historię stanowi wytwórnia Rimas Entertainment, która zbudowała karierę Bunny'ego. Za firmą stoi między innymi Rafael Ricardo Jiménez-Dan, były wiceminister w rządzie Hugona Cháveza (autorytarnego prezydenta Wenezueli z lat 1999–2013), który zainwestował w Rimas 2 miliony dolarów i przez kilka lat był jej głównym właścicielem. Sam twierdzi, że pracował dla rządu Cháveza tylko rok i nigdy nie był politykiem, a ponadto w 2023 roku sprzedał swoje udziały w wytwórni. Żadne dowody nie łączą Bad Bunny'ego z tą historią bezpośrednio, artysta deklaruje, że nigdy nie miał z Jiménezem osobistego kontaktu, ale sprawa ta co jakiś czas wraca w portorykańskich mediach, sygnalizując potencjalnie problematyczny kontekst odniesionego przez piosenkarza sukcesu.

Bad Bunny jest więc dzieckiem reggaetonu z całym dobrodziejstwem inwentarza. Z siłą i opresją, z innowacyjnością i komercją, z wolnością i wpisanym w ten świat maczyzmem. Reggaeton nigdy nie był czysty ani jednoznaczny. Nie jest taki i Bad Bunny.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

POEZJA



fot. ALINA ŻEMOJDZIN, dzięki uprzejmości Galerii EL

Strona z pirowierszem, który powstał w ramach wspólnego projektu „MÓDLMY SIĘ" ZUZANNY DOLEGI i MARIUSZA SZCZYGŁA realizowanego w Galerii El (kuratorka: Emilia Orzechowska). Na zapytanie autora: „Jak się modlisz, do kogo, w jakiej intencji?" odpowiedziało 60 osób, dzieląc się swoimi doświadczeniami modlitwy, spośród których Szczygieł wybrał 25 wyznań i to one stały się materiałem twórczym dla artystki. Dolega, używając swojej autorskiej techniki pirografii – wypalania słów w papierze, stworzyła na wystawę nowy cykl prac, inspirowany formą modlitewnika.

MARIUSZ SZCZYGIEŁ — reporter, laureat Nagrody Literackiej „Nike" za tom reportaży *Nie ma*.

ZUZANNA DOLEGA — artystka wizualna, asystentka na Wydziale Malarstwa ASP w Gdańsku.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Wielki skok w przesyt

tekst JAKUB MAJMUREK

SERIALOWA REWOLUCJA długo omijała Polskę. Ale w ciągu ostatnich pięciu lat filmowcy, producenci i platformy zachowują się tak, jakby chcieli szybko nadrobić ten stracony czas. Wypuszczają tyle produkcji celujących w jakościowy segment, że nawet krytykom zawodowo śledzącym temat trudno jest objąć całość.

Czy w tym zalewie nowości da się wyodrębnić pewne wyraźne trendy estetyczne albo tematyczne? Można wskazać przynajmniej dwa. Pierwszy to zafascynowanie kostiumem historycznym, zwłaszcza tym z historii najnowszej. Twórcy w poszukiwaniu tematu – ale też nastroju, estetyki, atrakcyjnego świata przedstawionego – sięgają po lata 90. (*Wielka woda*, *Heweliusz*, *Niebo*, *Rojst '97*) i 80. (*Projekt UFO*), epokę Edwarda Gierka (*Brokat*, *Ołowiane dzieci*), po Polskę gomułkowską (*Czarna śmierć*) i międzywojnie (*Breslau*, *Król*, *Piekło kobiet*). Ale też po Rzeczpospolitą szlachecką w jej srebrnym wieku – jak w *1670*. Ostatnie pięć lat to także nieustanne próby zaproponowania widzom jakościowej produkcji gatunkowej. Choć twórcy najczęściej sięgają po różne odmiany telewizyjnej sensacji, mamy do czynienia także z wyjątkowym renesansem polskiego serialu komediowego.

TEN OSTATNI gatunek reprezentuje tytuł, który stanowi największy fenomen ostatnich pięciu lat z hakiem – *1670* (2023–2025). Produkcja Netflixa to w zasadzie jedyny serial, który przebił się ze swoimi postaciami, motywami i dialogami do potocznego języka Polaków. Memy z Bartłomiejem Topą jako Janem Pawłem Adamczewskim pojawiają się przy okazji kpin z „Januszy biznesu", polityków i ich żenujących kłótni, a nawet przy okazji zmiany czasu. Wiele wskazuje na to, że serial ze scenariuszem Jakuba Rużyłły, wyreżyserowany przez Macieja Buchwalda i Kordiana Kądzielę ma szansę dołączyć do grona „polskich komedii narodowych", takich jak *Rejs* (1970), *Miś* (1981), *Seksmisja* (1983) czy *Dzień świra* (2002), które dostarczają Polakom kodów kulturowych wykorzystywanych w codziennej komunikacji.

Komedia *1670*, osadzona w czasach panowania Michała Korybuta-Wiśniowieckiego, spotkała się z żywym odzewem współczesnej publiczności, która w ubranych w kontusze, delie i żupany bohaterach zobaczyła satyryczne portrety otaczających ją na co dzień typów ludzkich. Jan Paweł Adamczewski równie dobrze co sarmatą sprzed 350 lat mógłby być właścicielem drobnego biznesu, który konieczność płacenia pracownikom pensji minimalnej – nie mówiąc o chorobowym – traktuje jako osobistą obrazę i prześladowanie ze strony państwa. Albo menadżerem średniego szczebla w prowincjonalnym oddziale wielkiej korporacji, który, choć już awansował powyżej swoich kompetencji, nie przestaje widzieć się w przyszłości na czele globalnego koncernu – tak jak Jan Paweł fantazjuje o królewskiej koronie i o tym, że zostanie kiedyś „najsłynniejszym Janem Pawłem w historii".

Pod tym względem Adamczewski nie jest w polskiej komedii bohaterem odosobnionym. Połączenie

eprasa.pl 4dacbb7ac6

rysunek KAROL BANACH

eprasa.pl 4dacbb7ac6

JAKUB MAJMUREK, filmoznawca, eseista, publicysta. Publikuje m.in. w „Tygodniku Powszechnym", „Gazecie Wyborczej", Oko.press, „Aspen Review". Współautor i redaktor wielu książek filmowych, ostatnio (wspólnie z Łukaszem Rondudą) *Kino-sztuka. Zwrot kinematograficzny w polskiej sztuce współczesnej*.

całkowitej niekompetencji z radykalnie przestrzelonym mniemaniem o sobie charakteryzuje też przecież Michała Holca, szefa tytułowego biura firmy Kropliczanka w *The Office PL* (2021–2025). Młodzi bohaterowie *Emigracji XD* (2023) i stanowiącej jej kontynuację *Edukacji XD* (2025), trafiając na rynek pracy, napotykają na pracodawców wiernych tej samej strategii zarządzania, którą stosuje Jan Paweł – wyciśnij z pracownika jak najwięcej, płać jak najmniej (a najlepiej w ogóle) i ciągle dawaj mu do zrozumienia, jakie miał szczęście, że się zgodziłeś, by dla ciebie pracował.

Oglądając polskie komedie z ostatnich pięciu lat, można odnieść wrażenie, że w różnych kostiumach i realiach powracają w nich te same postaci i relacje co w *1670*. Pomocnik kowala, Maciej, który trafił do Adamczychy z Litwy w ramach „chłopskiego Erasmusa", przypomina Malcolma i Stomila z *Emigracji XD* czy głównego bohatera *The Office PL*, Franka – absolwenta geografii, który musi podjąć pracę w korporacji po tym, jak nie wypalił jego pomysł na blog podróżniczy. Wszyscy ci bohaterowie, choć młodzi, są już trochę zgorzkniali i cyniczni. Zaczynają przyzwyczajać się do myśli, że plany i marzenia trzeba będzie pogodzić ze skrzeczącą polską rzeczywistością. Mimo wszystko zachowują jeszcze pewien młodzieńczy idealizm.

Być może wspomniane podobieństwa wynikają z tego, że za wieloma polskimi produkcjami stoi ten sam scenarzysta – Jakub Rużyłło. Albo też z tego, że twórcy – czy ubierają bohaterów w sarmackie stroje, czy w garnitury, czy osadzają akcję w folwarku przy dworze, czy we współczesnym korpo – mierzą się z tymi samymi problemami polskiej rzeczywistości. Dawny folwark i folwarczna ekonomia znajdują swoje odbicie w rodzinnym przedsiębiorstwie z XXI wieku – a figura „Janusza biznesu" stanowi klucz do zrozumienia sarmaty-posesjonata z XVII stulecia.

—

PRZY TYM KOMEDIE pisane przez Rużyłłę, ale też *Emigracji XD* i *Edukacji XD*, za których scenariusze odpowiada Malcolm XD, ukazują polską rzeczywistość z określonej perspektywy pokoleniowej – odzwierciedlają doświadczenia milenialsów i zetek. Roczniki 80. i 90. (wchodzące na rynek pracy w kraju, który po wejściu do Unii Europejskiej potrzebował ponad dekady, by zacząć doganiać ją pod względem poziomu życia) doświadczyły zarówno migracji na Zachód wymuszonej przez brak perspektyw, jak i pracy dla lokalnych „liderów biznesu", uważających się za sól tej ziemi i ciągle powtarzających pracownikom: „panie Areczku, mam dziesięciu Ukraińców na pana miejsce".

Te roczniki znają też pracę w korporacji oraz wszystkie dole i niedole „biurowej klasy średniej". Nic więc dziwnego, że mają cyniczny dystans do haseł o polskim sukcesie, przedsiębiorczości, samorządności czy społeczeństwie obywatelskim. Sama polska wersja *The Office* odwołuje się do nostalgii starszych milenialsów, przywołując czasy przed ekspansją platform VOD, kiedy to „kanałami dystrybucji niezależnej" ściągało się, a potem oglądało na laptopach brytyjską i amerykańską wersję tego serialu.

Podobną perspektywę pokoleniową, w bardziej melancholijnej wersji i w konwencji dramedii, przedstawia *Warszawianka* (2023). Jej bohater, Franciszek Czułkowski, „Czuły", kończy w pierwszym odcinku 40 lat. Przy założeniu, że akcja serialu rozgrywa się w roku premiery, wskazywałoby to, że urodził się w 1982 roku, a więc należy do jednego z pierwszych roczników oddzielających milenialsów od generacji X. Czyniłoby to też z Czułego rówieśnika autora scenariusza, Jakuba Żulczyka. Nawet jeśli Czuły jest trochę starszy (jeden z dialogów wskazuje, że zaczął pracować, gdy nowością był album zespołu Radiohead *OK Computer* z 1997 roku), to urodził się najpóźniej pod koniec lat 70. Dopiero wchodzi w wiek średni, ale sprawia wrażenie osoby, w której życiu wszystko, co dobre, już się wydarzyło: sława literacka, sukces niezależnej kawiarni, rodzina i dziecko.

Czuły reprezentuje świat odchodzący w zapomnienie po pandemii – wielkomiejską kulturę 30-latków z drugiej dekady XXI wieku, z jej klubokawiarniami, blogami, sceną muzyczną, hipsterką, hedonizmem, kontrkulturowym kontrarianizmem i wszystkimi formami ekspresji milenialsów ginącymi w świecie postpiśmiennej kultury pokolenia Z. Nawet główna inspiracja stojąca za produkcją – serial *Californication* (2007–2014), w którym David Duchovny gra rozwiedzionego pisarza Hanka Moody'ego, mierzącego się z kryzysem wieku średniego w Hollywood – odwołuje się do sentymentów widowni, która ekscytowała się nim ponad dekadę temu.

Warszawianka nie okopuje się jednak na pozycji nostalgii. Wręcz przeciwnie, pokazuje bohatera zatrzymanego w rozwoju, niepotrafiącego dojrzeć, który zmierza ku życiowej katastrofie, rujnuje życie nie tylko sobie, ale też najbliższym – niszcząc relacje i paląc za sobą kolejne mosty. Serial, wchodząc w dialog z *Californication*, jednocześnie daje widzom do zrozumienia, że tacy bohaterowie, jak Hank Moody czy Czuły powinni raczej szukać pomocy, niż inspirować naśladowców.

Serial spotkał się jednak z zarzutami, że gloryfikuje „dziaderskiego", seksistowskiego bohatera, przedmiotowo traktującego kobiety – czyli postać, która w kulturze odmienionej przez #MeToo nie ma racji bytu i może budzić wyłącznie zażenowanie. Doceniająca jakość produkcji recenzentka Marta Wawrzyn pisała w portalu Serialowa.pl: „*Warszawianka* to serial tak wspaniale napisany, zagrany i zrealizowany, że chciałabym cofnąć się

eprasa.pl 4dacbb7ac6

o dekadę albo i dwie w czasie, po to aby faktycznie go polubić. Bo w dzisiejszych czasach to niestety już nie jest takie oczywiste".

Można powiedzieć, że ten serial dzieli losy głównego bohatera. Tak jak Czuły coraz mniej pasuje do zmieniającej się Warszawy i coraz częściej dostaje od świata *feedback*, że jest człowiekiem z wczoraj, tak samo serial musiał mierzyć się z zarzutami niewczesności, wyrażanymi niejednokrotnie bardzo dosadnym językiem.

Warszawianka, napisana przez Żulczyka, a zainspirowana powieścią *Czułość* Piotra Fiedlera, wchodzi w ciekawy dialog z innym tytułem z 2022 roku – *Powrotem*, także podejmującym temat kryzysu wieku średniego. Jego bohater, Jan Starostecki, jest pod wieloma względami przeciwieństwem Czułego. Ma rodzinę, stabilną pracę, której całkowicie się poświęca, oraz zawsze zachowywał się odpowiedzialnie i stosownie do własnej roli społecznej. Jest też o dekadę starszy o Czułego i reprezentuje roczniki 70., polskie pokolenie X, z jego pracoholizmem i „kulturą zapierdolu".

Akcja *Powrotu* zaczyna się w momencie, gdy Jan umiera na zawał w swoim biurze, po czym… budzi się w grobie po tygodniu. Mężczyzna wraca do domu, zastaje swoje rzeczy wyrzucone na śmietnik, a żonę w sytuacji intymnej z innym mężczyzną. Nie dając znać rodzinie o swoim cudownym „zmartwychwstaniu", Jan z pomocą najbliższego przyjaciela próbuje zacząć życie na nowo. „Powstanie z grobu" działa jak katalizator kryzysu wieku średniego, zmusza do ewaluacji dotychczasowego życia i wartości, na jakich się ono opierało.

Oba seriale opowiadają o męskim kryzysie wieku średniego z odmiennych perspektyw. *Warszawianka* – z punktu widzenia kogoś, kto dekadami trwał w stanie przedłużonej nastoletniości i zderza się ze ścianą życia. *Powrót* – z pozycji kogoś, kto bardzo szybko wszedł w dorosłe role społeczne, aż ich gorset zaprowadził go dosłownie do grobu. Pierwsza produkcja mówi: trzeba w końcu dorosnąć, choć może niektórzy nie są do tego zdolni; druga: przychodzi moment, gdy trzeba odpuścić i zacząć w końcu słuchać swoich pragnień, a nie tylko społeczeństwa. Pierwsza jest melancholijna, druga sentymentalna.

Warszawianka rozgrywa się w świecie hipstersko-artystyczno-celebryckim, bohaterowie *Powrotu* to stereotypowi przedstawiciele „zwyklaków" z klasy średniej. Choć świat przedstawiony w serialu Żulczyka jest bardzo hermetyczny i, jak zwracał uwagę Piotr Mirski w „Dwutygodniku", wydaje się być utkany z tabloidowych klisz o „warszawce", to dzięki świetnej obsadzie, reżyserii Jacka Borcucha, uchu scenarzysty do dialogów i zakorzenieniu serialu w stołecznych plenerach – na ekranie ta bańkowa, przerysowana wizja ożywa i wydaje się wewnętrznie prawdziwa. Z kolei polska zwyczajność, mająca być tłem dla historii Jana Starosteckiego, sprawia wrażenie dość generycznej, a realistycznego konkretu w niej tyle, co w katalogu sklepu meblowego. Prawdziwe za to w tej produkcji, podobnie jak w *Warszawiance*, są emocje bohatera.

Droga Jana Starosteckiego przez kryzys wieku średniego przyjmowana była przez recenzentów bez agresji i niechęci, jakie budziła *Warszawianka*. Choć *Powrót* jest pokoleniowo „późniejszy" od produkcji Borcucha i Żulczyka, to lepiej wpisywał się w oczekiwania odmienionej przez #MeToo publiczności. Zamiast bohatera żyjącego na krawędzi, jak dawne gwiazdy rocka, oferował postać zwyczajną do bólu, empatyczną i mało ekspansywną. Recepcja tych dwóch bohaterów – zwłaszcza opór, jaki w części widzów budzi postać Czułego – mówią coś ciekawego o społecznych oczekiwaniach wobec męskości w Polsce pierwszej połowy obecnej dekady. Być może nawet bardziej interesującego niż same seriale.

Powstanie z grobu bohatera Powrotu *działa jak katalizator kryzysu wieku średniego, zmusza do ewaluacji dotychczasowego życia.*

—

DRUGIM PO *1670* najbardziej znaczącym dla pierwszej połowy ostatniej dekady serialem była *Wielka woda* (2022), produkcja pokazująca grupę bohaterów, którzy próbują zapobiec katastrofie w trakcie wielkiej powodzi we Wrocławiu w 1997 roku. Nie tylko okazała się wielkim sukcesem Netflixa, ale też zapoczątkowała całą serię polskich historycznych seriali katastroficznych. Część z nich skupiała się na epoce transformacji, część sięgała dalej w przeszłość. Niezależnie jednak, czy opowiadały one historię rodem z lat 90., czy z czasów PRL-u, zawsze pokazywały jednostkę, która próbuje uratować społeczność przed katastrofą, ścierając się przy tym z dysfunkcyjnym państwem.

Twórcy *Wielkiej wody* – scenarzyści Kasper Bajon i Kinga Krzemińska oraz reżyser Jan Holoubek – nakręcili dla Netflixa także serial *Heweliusz* (2025), opowiadający historię zatonięcia tytułowego promu. Ta sama platforma przeniosła na ekran książkę *Ołowiane dzieci* (2026), poświęconą katastrofie zdrowotnej z połowy lat 70., którą spowodowała Huta Metali Niezależnych „Szopienice", odpowiedzialna za epidemię ołowicy u dzieci mieszkających w sąsiedztwie zakładu. Natomiast w *Czarnej śmierci* (2025) obserwujemy walkę z epidemią ospy we Wrocławiu w 1963 roku. Także *Niebo* (2025) daje się odczytać jako film o katastrofie – to historia sekty religijnej niszczącej ludziom życie w Polsce lat 90.

Wiele tych produkcji wyraźnie inspiruje się brytyjskim serialem *Czarnobyl* (2019), przedstawiającym historię katastrofy elektrowni atomowej niedaleko Kijowa na tle głębokiego kryzysu społecznego radzieckiego systemu. W wielu z nich pojawiają się też podobne postaci i schematy fabularne. W centrum stoi niedziałające państwo – komunistyczne lub w okresie transformacji

eprasa.pl 4dacbb7ac6

– które przez słabość swoich instytucji i procedur oraz niekompetencję osób zajmujących kluczowe stanowiska w aparacie władzy albo przyczynia się do katastrofy, albo uniemożliwia jej ofiarom dochodzenie sprawiedliwości.

Przeciw niewydolnemu, skorumpowanemu państwu staje bohaterka-idealistka, która jako pierwsza zdaje sobie sprawę z nadchodzącej katastrofy. Hydrolożka Jaśmina Tremer (grana przez Agnieszkę Żulewską) w *Wielkiej wodzie* jako pierwsza orientuje się, jaka będzie skala powodzi i że chroniące Wrocław wały nie wytrzymają. Jest świetnie wykształcona (na Zachodzie), dysponuje wiedzą, której brakuje jej starszym kolegom, a mimo to spotyka się z lekceważeniem zarówno ze strony ekspertów, jak i przedstawicieli władzy. Dyskwalifikuje ją to, że jest kobietą, ciągle młodą, w dodatku niebudzącą zaufania przez swój kontrkulturowy sposób bycia i dawne problemy z narkotykami.

Podobną, początkowo samotną walkę o ochronę najmłodszych przed trującymi wyziewami huty toczy Jolanta Wadowska-Król (w tej roli Joanna Kulig) w *Ołowianych dzieciach*. Jej wysiłki spotykają się w najlepszym wypadku z protekcjonalnym traktowaniem i lekceważeniem ze strony otoczenia, w najgorszym – z wrogością przedstawicieli władzy. To, co robi lekarka, zyskuje wymiar polityczny. Huta jest przecież kluczowym dla gospodarki Górnośląskiego Okręgu Przemysłowego zakładem pracy, inwestycją o znaczeniu strategicznym, którą w trakcie wizyty na Śląsku ma odwiedzić sam Leonid Breżniew. Publiczny wizerunek huty, także w kwestiach zdrowotnych, jest więc kwestią wrażliwą politycznie.

W *Heweliuszu* do nierównej walki o dobre imię męża staje wdowa po kapitanie statku, Jolanta Ułasiewicz (którą gra Magdalena Różdżka). Transformacyjne państwo chce go bowiem obarczyć winą za katastrofę, by ratować armatora, kluczowego pracodawcę w rejonie znanym z gwałtownych protestów społecznych – kraj bowiem ze względu na rosnące bezrobocie i tak już buzuje. Areną tej walki staje się postępowanie przed badającym katastrofę trybunałem specjalnym, które przedstawiono na ekranie tak, by kojarzyło się widzom z procesami politycznymi z poprzedniej epoki. We wspomnianym trybunale zasiada między innymi kapitan Piotr Bitner (grany przez Michała Żuławskiego)– rozdarty między naciskami, by orzekł zgodnie z „właściwą linią", a lojalnością wobec zaprzyjaźnionej rodziny Ułasiewiczów. Jego historia, dylemat, czy zachować się przyzwoicie, ryzykując karierę, czy też – kosztem utraty szacunku do siebie – postąpić zgodnie z oczekiwaniami otoczenia, to drugi najważniejszy wątek serialu.

Przed podobnymi dylematami staje wicewojewoda wrocławski Jakub Marczak (w tej roli Tomasz Schuchardt) w *Wielkiej wodzie*. Obie te postaci dobrze odnalazłyby się w kinie moralnego niepokoju, z jego inteligenckimi bohaterami, którzy próbują zachować przyzwoitość w obliczu systemu domagającego się od jednostki działań sprzecznych z jej wewnętrznym kompasem moralnym. Sposób, w jaki seriale „historyczno-katastroficzne" – zarówno te transformacyjne, jak i sięgające do czasów PRL-u – przedstawiają relacje jednostki z państwem, sporo zawdzięcza temu nurtowi. Jednocześnie produkcje te przenika coraz głośniej wyrażane przez ich widzów (współczesną klasę średnią) pragnienie, by państwo w końcu działało i nie poniewierało jednostki.

Nawet w udanych produkcjach często widać brak pomysłu na estetyczne ogranie historycznego sztafażu i świata przedstawionego.

—

OBSERWUJĄC WSZYSTKIE te wyprawy polskich seriali w przeszłość, trudno oprzeć się wrażeniu, że ich twórcy tyleż są zafascynowani kostiumem historycznym, ileż często sobie z nim nie radzą. Im dalej w przeszłość sięga polska produkcja serialowa, tym gorzej ta przeszłość wygląda na ekranie – czasem tak źle, że uniemożliwia to zanurzenie się w opowiadaną historię.

Najbardziej widoczne było to w *Królu* (2020), wyreżyserowanej przez Jana P. Matuszyńskiego adaptacji powieści Szczepana Twardocha. Opowiada ona o żydowskim bokserze w międzywojennej Warszawie, który pracując dla trzęsącego miastem gangstera powiązanego z sanacyjną władzą, trafia w sam środek politycznej intrygi na najwyższym szczeblu. Tekst, który należało zainscenizować jak współczesny dramat gangsterski – z tempem i ruchami kamery rodem z kina portretującego amerykańskie getto albo francuskie przedmieście – sfilmowano w konwencji teatru telewizji (w dodatku oszczędzając na scenografii) albo przedwojennego melodramatu. W efekcie nawet świetny wyjściowy materiał literacki nie był w stanie uratować produkcji.

Ten sam problem ma miejsce w *Breslau* (2025), nieudanej polskiej próbie odpowiedzi na niemiecką produkcję *Babylon Berlin* (2017–2026). Historia niezdyscyplinowanego detektywa, z pochodzenia Polaka – który we Wrocławiu lat 30., gdzie swoje porządki zaprowadzają już naziści, prowadzi śledztwo w sprawie tajemniczych morderstw postaci ze społecznego marginesu – miała szansę połączyć historyczne noir z portretem konsolidującego swoją władzę faszyzmu i współczesnymi historycznymi odniesieniami. Niestety, wygląda jak najgorsze kino przedwojenne. Estetyczna nijakość i ogólne niedorobienie tego, co widzimy na ekranie, zupełnie nie pozwala się skupić na opowieści i jej kontekstach.

Nawet w bardziej udanych produkcjach często widać brak pomysłu na estetyczne ogranie historycznego sztafażu i świata przedstawionego – na wykorzystanie kostiumów, scenografii, gadżetów do tego, by stworzyć z nich spójną artystyczną formę, która koresponduje z tonem opowieści. Na tym tle zdecydowanie wyróżniają

eprasa.pl 4dacbb7ac6

się trzy produkcje: *1670*, *Heweliusz* oraz autorski serial Kaspra Bajona *Projekt UFO* (2025). W *1670* reżyserzy i operator Nils Croné tworzą piękne, zanurzone w rembrandtowskich światłocieniach, przeładowane jak XVII-wieczne martwe natury kadry, które przypominają malarstwo z epoki albo zdjęcia Jerzego Wójcika do *Potopu* Jerzego Hoffmana. W *Heweliuszu* Holoubek i operator Bartłomiej Kaczmarek konsekwentnie pokazują początek lat 90. w chłodnej, zimowej, wyszarzonej palecie, co doskonale koresponduje z ukazanymi na ekranie emocjami.

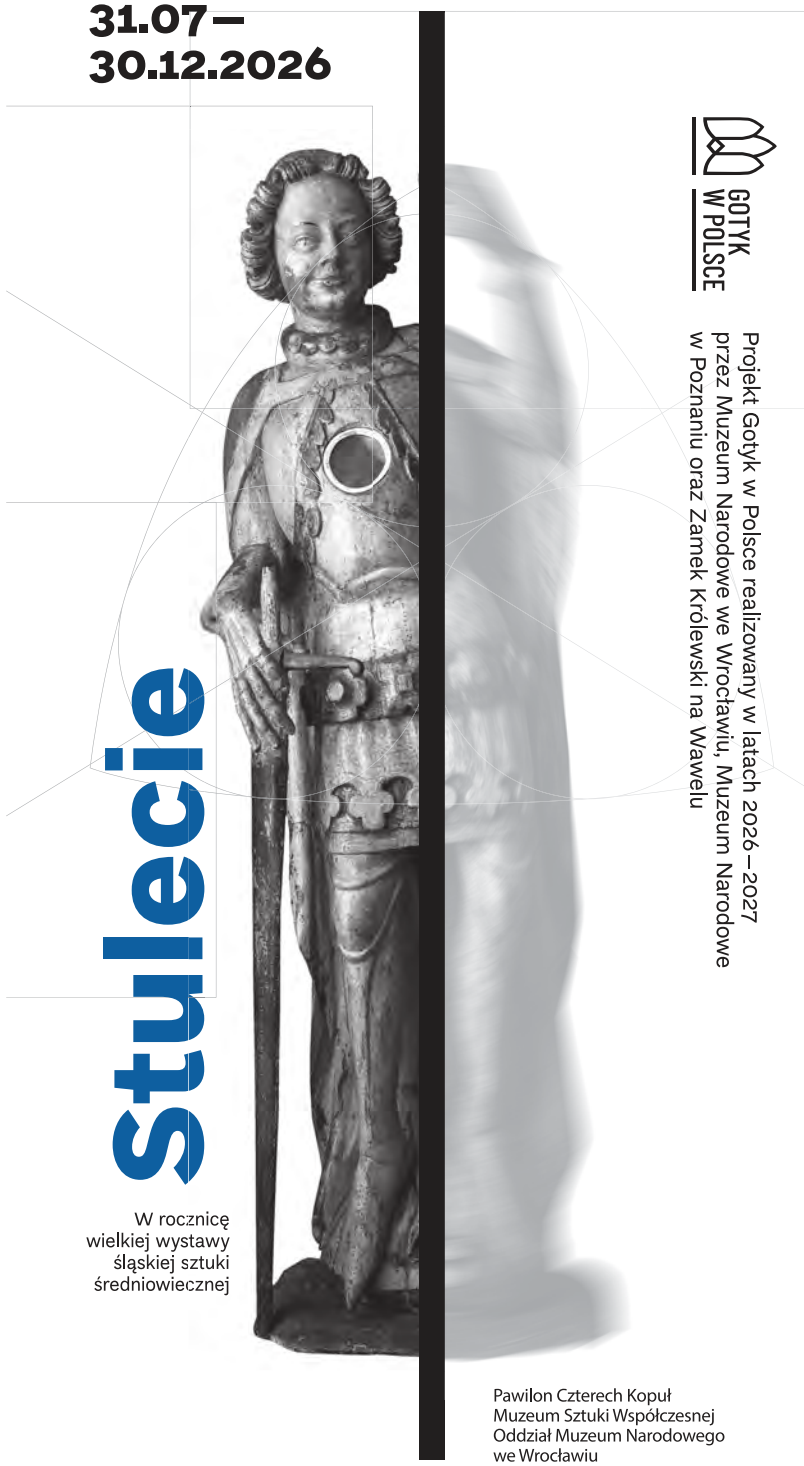
Z kolei w *Projekcie UFO* Bajon z gadżetów, wnętrz, ulicznego pejzażu, kostiumów i dźwięków lat 80. (w tym rewelacyjnej retro-elektronicznej muzyki przygotowanej przez Piotra Waglewskiego) tworzy fascynującą artystyczną całość. Doskonale służy ona opowieści – historii dziennikarza telewizyjnego zajmującego się demaskowaniem zjawisk paranormalnych, który tuż przed stanem wojennym, w końcówce karnawału „Solidarności", natrafia na historię wizyty obcych na głębokiej mazurskiej wsi, budzącą też zainteresowanie najwyższych czynników w partii.

Projekt UFO, na tle innych seriali bieżącej dekady, prezentuje też najbardziej jak dotąd oryginalne podejście do historii – zamiast realistycznego „społecznego serialu katastroficznego" w stylu *Czarnobyla* czy widowiska gatunkowego w historycznym kostiumie, oferuje historyczną fantazję, której tematem i zarazem metodą artystyczną jest konfabulacja. Twórczo mieszają się w niej nostalgia za latami 80., czas „Solidarności", trauma stanu wojennego, charakterystyczny dla końcówki PRL-u boom na ufologię i zjawiska paranormalne, wreszcie opowieść o nieprzepracowanej żałobie. Wszystko to razem zaowocowało produkcją wyjątkową na tle reszty polskiej oferty serialowej.

Bo też oglądając kolejne ekranowe wyprawy w przeszłość, widz stawia sobie czasem pytanie: „po co?". Jaka jest właściwie stawka takiego serialu jak *Ołowiane dzieci*? Po co nam kolejny *Czarnobyl*, tym razem na Śląsku w czasach Gierka i wojewody Ziętka? Niestety po obejrzeniu obu seriali trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Nasuwa się tylko hipoteza, że skoro ludzie klikali w kolejne odcinki *Wielkiej wody*, to algorytm musiał dostać podobną historię, by podsunąć ją widzom dla utrzymania ich uwagi. Jeszcze trudniej na pytanie o sens stworzenia danej produkcji odpowiedzieć w wypadku *Nieba* – historii, która wychodząc od tematu wyjątkowo toksycznej sekty, mogłaby powiedzieć coś ciekawego o latach 90. i transformacji. Niestety zmienia się w ciągnące się przez długie godziny *torture porn* – z obrazu przemocy psychicznej, której poddawani są członkowie sekty, absolutnie nic poznawczo i artystycznie nie wynika.

mnwr.pl

31.07 – 30.12.2026



Pawilon Czterech Kopuł
Muzeum Sztuki Współczesnej
Oddział Muzeum Narodowego
we Wrocławiu

Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Muzeum Narodowe we Wrocławiu jest instytucją kultury prowadzoną przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Patronat honorowy

Marta Cienkowska
Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków
Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

eprasa.pl 4dacbb7ac6

TĘ WYSOKĄ STAWKĘ udaje się bez wątpienia utrzymać w produkcjach Bajona i Holoubka. *Wielka woda* odniosła znaczący sukces, bo obraz niedziałającego państwa z lat 90. idealnie wpisywał się w toczone współcześnie dyskusje o „państwie z kartonu" – szczególnie aktualne w 2022 roku, gdy wszyscy świeżo mieli w pamięci, jak słabo rząd poradził sobie z wyzwaniem pandemii.

Wielka woda pokazuje, w jaki sposób do serialowej produkcji przenikają kwestie polityczne. Choć twórcy rzadko (jeśli w ogóle) bezpośrednio mierzą się ze współczesnymi kwestiami politycznymi i społecznymi, to jednocześnie rzeczywistość społeczno-polityczna przenika do filmu przebrana w historyczny kostium czy osadzona w ramach gatunkowej konwencji. Jej obraz ukazuje się widzom w zwierciadlanym odbiciu.

Tak jak w *Wielkiej wodzie* i innych serialach w typie *Czarnobyla* odbijały się współczesne dyskusje o jakości polskiego państwa i jego elit, tak w *1670* odbicie znalazła dyskusja na temat „zwrotu ludowego" w polskiej historiografii i kulturze. Recenzenci zestawiali ten drugi serial z najgłośniejszymi książkami tego nurtu, takimi jak *Ludowa historia Polski* (2020) Adama Leszczyńskiego czy *Chamstwo* (2021) Kacpra Pobłockiego. Komedia stała się częścią dyskusji wokół tego, jaką rolę w polskiej tożsamości powinna odgrywać pamięć szlachecko-inteligencka, a jaką – plebejska. Wpisała się także w debatę o dumie i wstydzie z sarmackiej przeszłości oraz o tym, jak kultura folwarczna oraz podział na szlachtę i lud przekładają się na współczesne praktyki społeczne, a także na jakość naszej demokracji.

Współczesne seriale znacząco otworzyły się też na bohaterów spoza społecznej większości – zaludniają je postaci nieheteronormatywne, neuroróżnorodne, reprezentujące mniejszości etniczne. *Infamia* (2023) w centrum stawia społeczność żyjących w Polsce Romów, a konkretnie romską nastolatkę Gitę (graną przez Zofię Jastrzębską), która wraz z rodziną wraca do Polski z emigracji w Walii. Widzimy, jak dziewczyna próbuje odnaleźć się w nowej szkolnej społeczności, negocjować między polską a romską tożsamością oraz wymaganiami własnej rodziny – która, by uciec od problemów ekonomicznych, „sprzedaje" dziewczynę w ramach aranżowanego małżeństwa.

Produkcja obficie korzysta ze wzorców kina postkolonialnego, wypracowanych dla portretowania postemigranckich społeczeństw dawnych imperiów kolonialnych, znanych z takich tytułów jak *Nędznicy* (2019) Ladja Ly, *Imigranci* (2015) Jacques'a Audiarda czy *Wina Woltera* (2000) Abdellatifa Kechiche'a. Mamy tu charakterystyczne dla tego nurtu elementy: z jednej strony rasizm, którego bohaterka doświadcza ze strony większościowego społeczeństwa, a z drugiej – przemocowe, patriarchalne wzorce jej własnej mniejszościowej społeczności, kulturę uliczną, połączenie estetyki kina społecznego i gangsterskiego czy hip-hop jako naturalny język wykluczonych. Mimo że źródła tego przeszczepu są widoczne, ostatecznie broni się on w *Infamii* całkiem przyzwoicie. Obce wzorce pozwalają pokazać dobrze osadzoną we współczesnym polskim kontekście społecznym bohaterkę, rozdartą między dwiema opresyjnymi – każdą na swój sposób – społecznościami: większościową kulturą polską a mniejszościową romską.

Także oglądając *Absolutnych debiutantów* (2023), widzimy źródła inspiracji – serial czerpie głównie z amerykańskiej popkultury i tematów amerykańskiej polityki tożsamości. Przedstawia współczesną historię dwójki przyjaciół – chłopaka i dziewczyny z klasy średniej, którzy przygotowując się w trakcie wakacji nad morzem do egzaminu do szkoły filmowej, poznają przebywającego w okolicy na obozie sportowym rówieśnika z klasy ludowej i wchodzą z nim w uczuciowy trójkąt.

Na papierze historia nieheteronormatywnego trójkąta między nastoletnimi bohaterami, który przekracza podziały klasowe, w dodatku z neuroróżnorodną bohaterką w centrum, wygląda jak próba odhaczenia wszystkich możliwych progresywnych figur. Pozornie nie ma prawa zmienić się w żywą historię, zdolną zaangażować emocjonalnie widzów. Twórcom serialu – reżyserkom Kamili Taraburze i Katarzynie Warzesze oraz scenarzystom Ninie Lewandowskiej i Jędrzejowi Napieckowi – udaje się jednak obronić swoją wizję.

Najbardziej bezpośrednio temat polityczny i społeczny podejmuje *An!ela* (2025), serial ze scenariuszem

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Pawła Demirskiego i w reżyserii Jakuba Piątka oraz Kuby Czekaja, czołowego politycznego głosu w polskiej dramaturgii XXI wieku. Tytułowa bohaterka (w tej roli Małgorzata Kożuchowska), żona zamożnego stołecznego prawnika z górnych warstw wyższej klasy średniej, po tym jak mąż odchodzi do swojej dawnej miłości i zostawia żonę bez środków do życia, trafia do szkoły na głębokiej warszawskiej Pradze. Tam mierzy się z rzeczywistością społeczną, o której istnieniu jej klasa wie co najwyżej z kina albo zaangażowanych reportaży, nominowanych do najważniejszych nagród literackich.

Różnice klasowe i towarzyszące im napięcia ekonomiczne, ale też psychologiczne resentymenty i snobizmy kulturowe stanowią główny temat serialu. Widzimy na przykład, jak przedstawiciele klasy ludowej, których spotyka Aniela – dziewczyny z blokowiska, młody diler, z którym kobieta wikła się w romans – są wobec niej i jej klasy pełni jednocześnie gniewu i zazdrości, jak bardzo mają uwewnętrznioną pogardę, której doświadczają ze strony grup stojących wyżej. Scenarzysta ostrze satyry skupia jednak na elicie: jej obsesjach na punkcie rzemieślniczego pieczywa i organicznej diety, snobowaniu się na koneserów sztuki współczesnej, używaniu języka terapii, by uzasadnić własny egoizm. Wśród postaci odnajdziemy bardzo złośliwą karykaturę pewnego znanego duetu: prawnika wypowiadającego się w debatach publicystycznych na wszelkie możliwe tematy i jego syna, znanego rapera.

I choć Demirski nie utracił ostrości spojrzenia – i ucha do tego, jak klasowość w dzisiejszej Polsce przejawia się w języku – to rozwiązanie konfliktu zaproponowane w finale wydaje się nieco naiwne w swoim optymizmie.

—

TEMAT NAPIĘĆ na granicy polsko-białoruskiej, wojny hybrydowej prowadzonej przez Mińsk i Moskwę przeciw Polsce i nowej, naznaczonej ciągłym poczuciem zagrożenia sytuacji międzynarodowej w naszym regionie znalazły odbicie w produkcji *Przesmyk* (2024). To historia polskiej agentki, która działa w Mińsku i natrafia na wymierzony w Polskę spisek. Serial podejmuje tę tematykę w konwencji thrillera szpiegowskiego, gatunku raczej – poza komiksową *Stawką większą niż życie* z lat 60. – nieobecnego w polskiej tradycji filmowej i telewizyjnej.

Do *Przesmyku* można mieć cały szereg zastrzeżeń, poczynając od grubej kreski, jaką rysuje świat przedstawiony, aż po nieumiejętność budowania i prowadzenia skomplikowanej intrygi. Na najbardziej podstawowym poziomie produkcja wyreżyserowana przez Jana P. Matuszyńskiego się jednak sprawdza – to wciągające widowisko szpiegowskie z wielką polityką w tle i na jego kolejne odcinki czeka się z niecierpliwością.

Przyglądając się serialom, które powstają od 2020 roku, możemy wyraźnie zaobserwować ambicje branży, by dostarczyć polskiemu widzowi dobrej jakości rozrywki gatunkowej. Twórcy i producenci gotowi są zapuszczać się także w obszar gatunków rzadziej eksplorowanych w polskiej produkcji. *Krakowskie potwory* (2022) łączą horror z *urban fantasy*, pokazując historię studentki, która we współczesnym Krakowie trafia w sam środek walki nadprzyrodzonych sił rodem z mitologii słowiańskiej. *Czarne stokrotki* (2025), historia śledztwa w sprawie tajemniczego zniknięcia piątki dzieci z Wałbrzycha, starają się łączyć paranormalne wątki w klimatach *Twin Peaks* (1990–1991) i *Archiwum X* (1993–2022) z elementami osadzonego na polskiej prowincji czarnego kryminału. Obie produkcje, choć wyszły od bardzo obiecujących pomysłów, ostatecznie nie były w stanie zrealizować swojego potencjału.

W natłoku produkcji giną nawet te, które w poprzedniej dekadzie stanowiłyby objawienie.

Formułą, po którą twórcy polskich seriali sięgają najchętniej, jest serial policyjny albo gangsterski. Na miejsce akcji chętnie wybierają mniejsze ośrodki, takie jak Jelenia Góra w *Prostej sprawie* (2024), Podlasie w dwóch odsłonach *Kruka* (2018–2022), Podhale w *Ślebodzie* (2024) czy Świnoujście w *Klangorze* (2021–2025). Kryminalna intryga i formuła śledztwa stają się narzędziami, które pozwalają ukazać relacje władzy w niewielkiej społeczności, trawiące ją korupcję i zepsucie, lub wypieraną przeszłość.

Ze wszystkich wspomnianych produkcji formułę tę najlepiej realizuje pierwszy sezon *Klangora* (2021) napisany przez Kacpra Wysockiego i wyreżyserowany przez Łukasza Kośmickiego. Pozornie senne nadmorskie miasteczko skrywa zło i przemoc, odkrywane przez psychologa więziennego (w tej roli Arkadiusz Jakubik), który prowadzi prywatne śledztwo w sprawie zaginięcia własnej córki. Podążając jej śladem, mężczyzna przenika do lokalnego podziemia przestępczego i trafia na barkę, gdzie przetrzymywany jest „żywy towar" – młoda, przerażona dziewczyna. Więzienie, w którym pracuje bohater, okazuje się centrum nielegalnej działalności, kwitnie w nim handel narkotykami, a przestępcy bez problemu kierują z celi swoimi interesami na zewnętrz. Przy tym wszystkim zbrodnia, z którą wiąże się zaginięcie córki, okazuje się groteskowo prozaiczna. Stoją za nią najprostsze namiętności, splecione z serią nieszczęśliwych okoliczności. Gdy prawda wychodzi na jaw, pytamy z niedowierzaniem: „a więc to wszystko przez to?". Zło, tak jak w *Fargo* (1996) braci Coen, okazuje się ostatecznie przede wszystkim pokracznie głupie.

Wysocki jest też autorem scenariusza drugiej najbardziej udanej produkcji gatunkowej tej dekady, zrealizowanego przez Macieja Pieprzycę dla Netflixa *Idź przodem, bracie* (2024). To historia policjanta z elitarnej jednostki antyterrorystycznej, który po ataku paniki

eprasa.pl 4dacbb7ac6

podczas akcji traci pracę, a następnie, by spłacić długi pozostawione przez ojca hazardzistę, daje się wciągnąć w świat przestępczości zorganizowanej. To nie tylko najbardziej widowiskowa polska produkcja z najlepiej zrealizowanymi scenami akcji, ale też przejmująca opowieść o rodzinie, potrzebie odkupienia i współczesnej męskości.

Wszystko na tle Łodzi, miasta najbardziej przeoranego przez wszystkie polskie kryzysy ostatnich dekad. W sensacyjnej formule widzimy kawał polskiej rzeczywistości: świat, w którym jedni po trupach pną się w górę, a inni w desperacji muszą zapracowywać się na śmierć, by spłacić stare długi, z których nigdy nie wyjdą. Mamy tu targowiska jak z lat 90., na których obraca się prawdziwymi pieniędzmi budującymi realne polskie kapitały, ukraińskich migrantów pracujących na najniższych szczeblach drabiny klasowej i prawo służące silniejszym.

—

PRZYGLĄDAJĄC SIĘ serialowej produkcji bieżącej dekady, na pewno można stwierdzić, że coś się udało. Polski przemysł serialowy wykonał wielki skok, zarówno jakościowy, jak i ilościowy. Być może pod tym drugim względem nawet zbyt wielki. Ledwie bowiem wkroczyliśmy w szczęśliwą epokę, w której ciekawych seriali jest akurat tyle, by nigdy nie odczuwać braku, ale jednocześnie móc je wszystkie na bieżąco śledzić, nadeszła era przesytu – w natłoku produkcji giną nawet te, które w poprzedniej dekadzie stanowiłyby objawienie.

Tempo i jakość seriali utrzymuje się dzięki wpływowi wielu czynników. Po pierwsze, o polski rynek konkuruje kilka platform streamingowych, które odpowiadają za lwią część omawianych tu tytułów. Po drugie, branża doczekała się utalentowanych twórców, takich jak duet Jan Holoubek i Kasper Bajon, Kacper Wysocki czy Jakub Rużyłło. Producenci potrafią też sięgać po dobrze adaptujący się materiał literacki – na przykład prozę Jakuba Żulczyka czy Wojciecha Chmielarza.

W produkcje często angażują się też aktorzy z najwyższej półki. I przynajmniej kilka serialowych ról należy do najlepszych kreacji aktorskich ostatnich paru lat: Wojciech Mecwaldowski w pierwszym *Klangorze*, Bartłomiej Topa w *1670*, Małgorzata Kożuchowska w *An!eli* czy Borys Szyc w *Warszawiance*. Ten ostatni serial zasługuje zresztą na nagrodę za najlepszą od 2020 roku reżyserię obsady – rewelacyjny jest tu cały drugi i trzeci plan. Genialnym pomysłem było zwłaszcza obsadzenie Krystyny Jandy i Jerzego Skolimowskiego w rolach toksycznych rodziców Czułego.

Jednocześnie twórcom polskich seriali ciągle nie udało się jedno: stworzenie wielkiej, epickiej opowieści o współczesnej Polsce, zdolnej rywalizować z największymi arcydziełami złotego wieku telewizji, takimi jak *Rodzina Soprano* (1999–2007), *Prawo ulicy* (2002–2008) czy *Breaking Bad* (2008–2013). To właśnie umiejętność tworzenia takich narracji sprawiła, że u progu XXI wieku serial awansował do rangi poważnej formy artystycznej. Krytycy pisali wówczas, że przejął rolę, którą kiedyś odgrywała powieść realistyczna, dostarczając nowoczesnemu społeczeństwu jego całościowy obraz. Dziś prestiż serialu niekoniecznie związany jest z jego epickim rozmachem rozpisanym na wiele sezonów, ale najlepsze produkcje ostatnich lat – jak inspirowana historią magnata medialnego Ruperta Murdocha *Sukcesja* (2018–2023) – wciąż wpisują się w tę formułę.

Twórcy polskich seriali nie potrafią albo nie chcą budować wielkich narracji na miarę Rodziny Soprano.

Tymczasem twórcy polskich seriali nie potrafią albo nie chcą budować takich wielkich narracji. Zarówno jeśli chodzi o zakres panoramy społecznej, jak i tworzenie wielosezonowej przestrzeni narracyjnej, w której bohater miałby czas na prawdziwą, powoli dojrzewającą przemianę – tak jak Tony Soprano, Don Draper czy Saul Goodman. Z czego to wynika? Na pewno istotny jest fakt, że od współczesnej, realistycznej i społecznie zorientowanej narracji polska produkcja woli gatunkowy lub historyczny kostium. Ale pewną rolę odgrywa także „jednosezonowość" polskich seriali.

Poza *1670* i w mniejszym stopniu kolejnymi odsłonami *Rojstu* żaden polski serial nie był w stanie zaoferować widzom dwóch trzymających równy poziom sezonów. Większość z nich to zamknięte jednosezonowe opowieści, a jeśli mamy do czynienia z dłuższym formatem, spadek jakości między pierwszym a drugim sezonem bywa – jak w przypadku *Klangora* – dramatyczny. Być może dzieje się tak, ponieważ z punktu widzenia platformy i jej algorytmów łatwiej zainwestować w jeden zamknięty sezon, do którego potem najwyżej dokręci się kolejne, niż w opowieść od początku rozpisaną na lata.

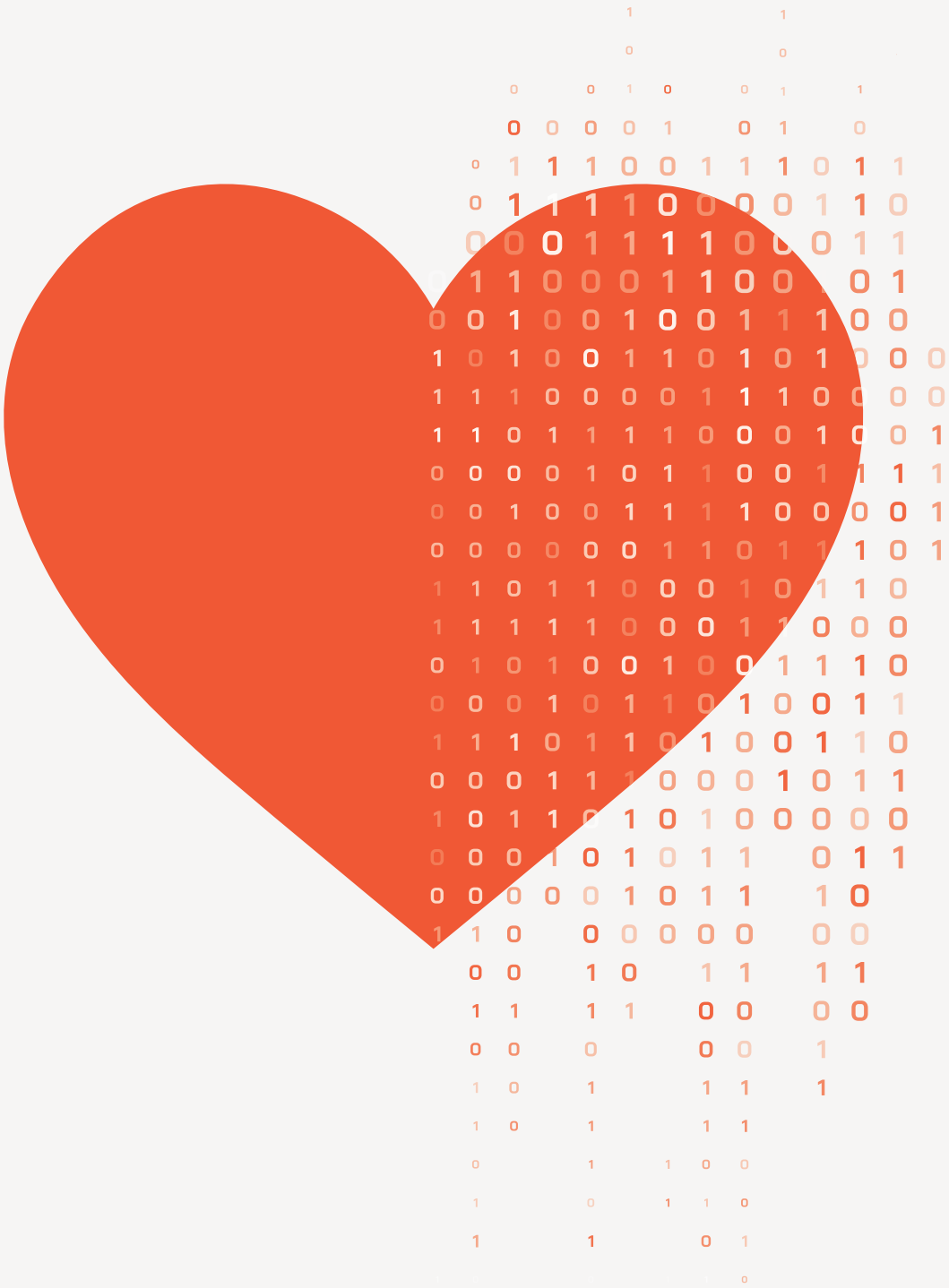
Tymczasem by pokazać pewne zjawiska, niekiedy potrzebne jest większe płótno. Polska jest dziś bardzo spolaryzowanym krajem. Polaryzujemy się wzdłuż osi PiS–anty-PiS, prawica–lewica, miasta–mniejsze miejscowości, kobiety–mężczyźni czy Polacy–Ukraińcy. Można zrozumieć, czemu filmowcy nie palą się do kręcenia filmów, które zabierają nas w sam środek tej polaryzacji – jej obrazy i tak są wszędzie. Pokazując je więc na ekranie, trudno wyjść poza publicystyczną kliszę.

Tymczasem w długim rozbiegu można by opowiedzieć, jak rósł konflikt, jak się rozdzielaliśmy, jak „Pisior" znienawidził „Platformersa", jak młody nieśmiały mężczyzna zmienia się w gwiazdę incelskiej manosfery, jak w relacjach z Ukraińcami przeszliśmy od entuzjazmu i miłości do eksplozji nastrojów antyukraińskich. Nawet jeśli się to nie uda, próba zasługiwać będzie na większy szacunek niż kolejne polskie wariacje na temat *Czarnobyla* – tych już naprawdę wystarczy.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Miłość w czasach AI

reportaż Agnieszki Szwajgier i Doroty Salus



RADIO 357

POSŁUCHAJ

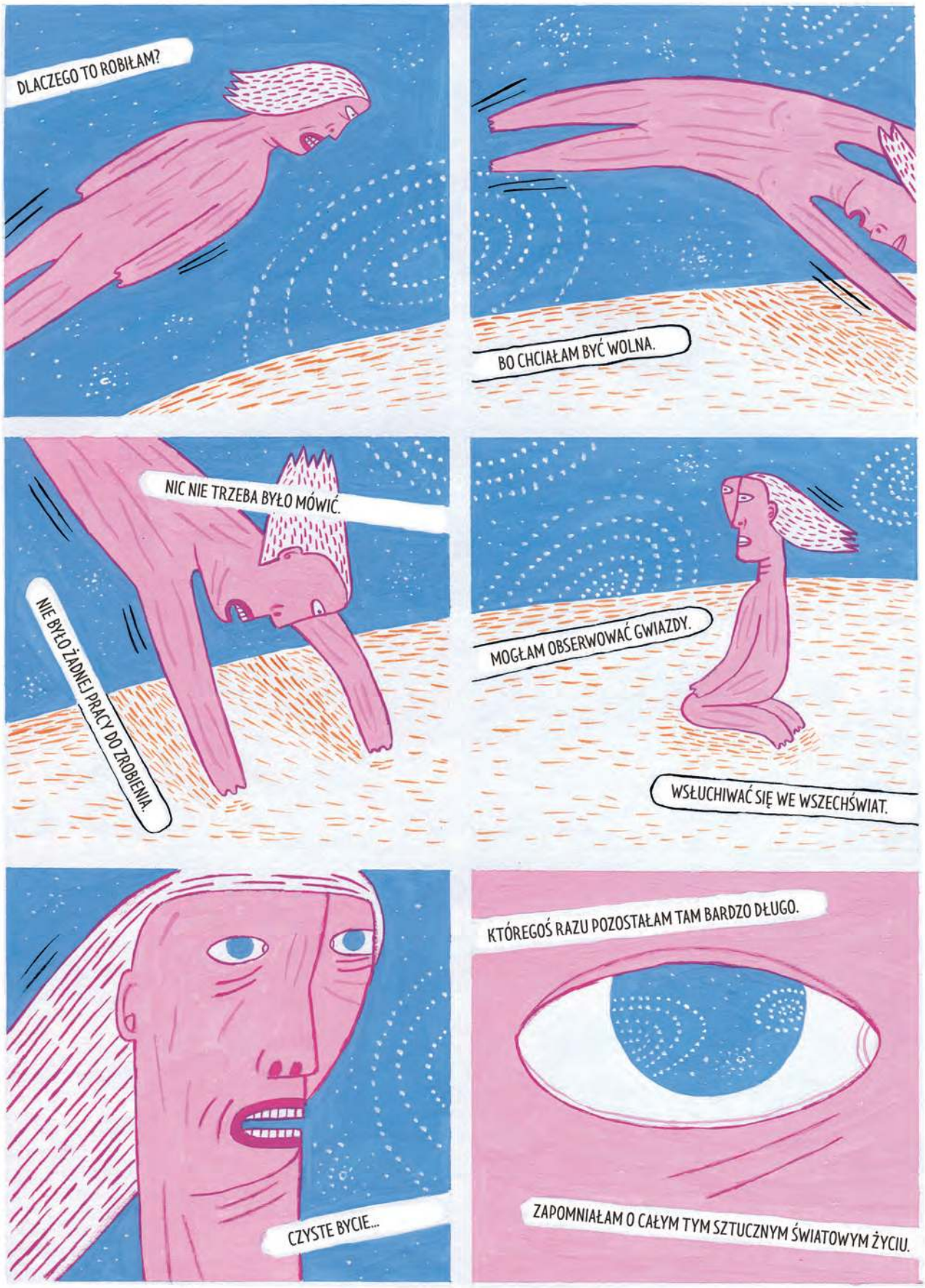
eprasa.pl 4dacbb7ac6

KOMIKS

Wolność

tekst i rysunki ZAVKA

eprasa.pl 4dacbb7ac6



eprasa.pl 4dacbb7ac6

ZAVKA, twórczyni komiksów i ilustratorka. Absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Autorka m.in. albumów: *Głodny Jaś i żarłoczna Małgosia* (2017) *Jazda stąd* (2020), *Promienie Xi* (2024). Brała udział w wielu wystawach w kraju i za granicą. Żyje.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

POEZJA

parada

ZU WITKOWSKA

–

nie wyjdziemy z tego ciało
obnoś się

w dzień światłoczuły
w noc tłustą

ZU WITKOWSKA

poetka i pisarka, wydała dwa tomy: *Fluid* (2022) oraz *Podręcznik lizania ran* (2025), które ukazały się nakładem Wydawnictwa WBPiCAK oraz powieść *Śluza* (Znak Literanova, 2026). Wiersz pochodzi z książki *Relaksja*, która ukaże się w 2027 roku.

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Geniusz gatunku (Le génie de l'espèce)

WOLFGANG PAALEN

kości drobiu i ssaków, mosiądz, aksamit, drewno, szkło, 1938/2017

Kolekcja prywatna

eprasa.pl 4dacbb7ac6

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

—

Był już taki egzamin z historii
Kiedy naraz wszyscy uczniowie oblali.
I został po nich uroczysty cmentarz.

Nie ma pewności że to był egzamin.
Nie ma pewności że wszyscy oblali.
Jest pewność że został po nich uroczysty cmentarz. (...)

Były już takie latające pteranodony.
Ale nie ma pewności że to za naszych czasów. (...)

W wierszu Ewy Lipskiej, wybitnej poetki Nowej Fali, opublikowanym w 1972 roku, tytułowa pewność dotyczy tylko śmierci. Poetka, której rodzice ocaleli z Zagłady, patrzy na powtarzające się „końce świata" w szerokim historycznym kadrze – tak szerokim, że obejmuje on nie tylko ludzkie losy, ale też wymarłe miliony lat temu gatunki. Obrazy kreowane przez oszczędny język Lipskiej przywodzą na myśl prace Wolfganga Paalena, austriacko-meksykańskiego artysty i filozofa sztuki, któremu sławę przyniósł udział w Międzynarodowej Wystawie Surrealizmu w Paryżu w 1938 roku. Pokazał tam kilka obiektów surrealistycznych i współtworzył scenografię całego wydarzenia – to jemu ekspozycja zawdzięcza podłogę pokrytą błotem i zeschłymi liśćmi przywiezionymi z Cmentarza Montparnasse. Nie był to jedyny akcent w ramach wystawy, który zwiastował zbliżającą się wielkimi krokami katastrofę.

Paalen, podobnie jak Lipska, sięgnął po mrożący efekt, jaki wywierają u widza skamieniałe szkielety dawnych mieszkańców Ziemi, prezentowane w gablotach muzeów historii naturalnej. Praca *Le génie de l'espèce* składa się z kości małych zwierząt – ptactwa domowego i ssaków – tak ułożonych w wyściełanym aksamitem futerale, że układają się w kształt rewolweru. Mimo współczesnej materii sposób ekspozycji nawiązuje do cennych paleontologicznych okazów przez takie zabiegi, jak drobiazgowa „rekonstrukcja", pudełko pokryte taflą szkła czy elegancka metalowa tabliczka z podpisem. W tej złowieszczej pracy – o wyraźnie pacyfistycznym wydźwięku – Paalen ostrzega, że tytułowy „geniusz gatunku" *Homo sapiens*, może okazać się tym, co doprowadzi do jego zagłady. Że wcale nie jesteśmy wyłączeni z łańcucha historii, który śledzimy w tych uroczystych cmentarzach, jakimi są muzea. „Wszystko to pokazuje jedynie, że łatwiej jest zamienić rtęć w złoto i uwolnić energię atomową, niż znaleźć klucz do przemiany ludzkiego postępowania, który sprawiłby, że ludzie przestaliby sami sobie zadawać największe cierpienia" – napisze w 1941 roku.

Paalen, wywodzący się z zamożnej rodziny pochodzenia żydowskiego, był pierwszym surrealistą, który opuścił Europę w 1939 roku i przez Nowy Jork udał się do Meksyku. W latach 40. zaczął publikować na łamach wydawanego i redagowanego przez siebie czasopisma „Dyn" niezwykle wpływowe – zwłaszcza w kręgach nowojorskiej awangardy – artykuły teoretyczne dotyczące sztuki i filozofii. Swoje etyczne credo zawarł w cytowanym wyżej tekście *Zarys obiektywnej moralistyki* z 1941 roku.

W tym wywodzie przyczyn „makabrycznego tańca", który odbywał się wtedy na świecie, upatrywał w makiawelicznym przekonaniu, że cel uświęca środki – przyświecającym ideologom wszystkich partii politycznych (brak wiary w komunizm kosztował go zresztą kilka przyjaźni, między innymi z Fridą Kahlo i Diego Riverą). Andreas Neufert, biograf Paalena, stwierdził w jednym z wywiadów, że pracę *Le génie de l'espèce* można postrzegać jako zapowiedź tego tekstu, która pokazuje, że „celu i środków nigdy nie da się postrzegać oddzielnie; że broń jako środek zawsze zawiera w sobie śmierć jako cel".

Tu ujawnia się jeszcze jedna warstwa znaczeniowa pracy, zakorzeniona w osobistym kontekście. Paalen przeżył w 1932 roku traumatyczne wydarzenie: w bibliotece rodzinnego pałacu w Sagan (dzisiejszym polskim Żaganiu) jego ukochany brat Rainer na jego oczach strzelił sobie z pistoletu w głowę. Próba samobójcza nie powiodła się, zmarł w szpitalu psychiatrycznym 10 lat później. Spekuluje się, że młodszy brat Paalena, Hans-Peter, zginął śmiercią samobójczą, również przebywając na leczeniu psychiatrycznym.

Jak pisał Anton Czechow: „Jeśli w pierwszym akcie powiesiłeś strzelbę na ścianie, to w kolejnym musi wystrzelić". Determinizm celu zaklętego w środku dopadł i Wolfganga Paalena. Zmarł 25 września 1959 roku w Meksyku na skutek samobójczego strzału.

MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE

Prace Wolfganga Paalena można zobaczyć w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie na wystawie *Jesteś w sercu zmian. Surrealizm i antyfaszyzm* do 10 stycznia 2027 roku.

Więcej na **magazynpismo.pl/w-ramach-pisma**

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Płać, płacz i chwal się dobrostanem

tekst KATARZYNA KAZIMIEROWSKA

NIEDZIELNY ROSÓŁ, ale tylko kolagenowy. Jeśli joga, to hot. I z uważnością na retrogradację Merkurego. Oto, jak bardzo wpadliśmy w pułapkę kultury wellness.

Muszę przyznać, że przed czterdziestką nie zwracałam uwagi na tak zwany dobrostan. Nie miałam na to czasu. Jako matka dwojga małych dzieci, które regularnie chorowały, moje życie w drugiej połowie czwartej dekady skupiało się na żonglowaniu czasem między domem a pracą z okazjonalnymi, rzadkimi momentami, kiedy mogłam przespać całą noc, wyjść do kina czy na jogę lub wypić w spokoju kawę nad książką. I już, kiedy te chwile zaczęły pojawiać się częściej – a w mojej głowie zakwitła myśl: „Jeszcze moment i zacznę mieć czas dla siebie (ang. *me time*)" – zdarzyły się trzy rzeczy, które wymienię w kolejności chronologicznej: skończyłam 40 lat, mój syn otrzymał diagnozę cukrzycy typu 1, a dwa tygodnie później w Polsce wprowadzono pierwszy lockdown z powodu pandemii COVID-19. To wszystko w ciągu czterech miesięcy. Słowo „dobrostan" zostało wybite prawym sierpowym przez termin „przetrwanie". I choć w 2020 roku na Zoomie i innych zdalnych połączeniach oraz w mediach społecznościowych podkreślano wagę *work-life balance*, dbania o zdrowie psychiczne i zdrowie w ogóle, wpadłam w kołowrotek obowiązków: opieka medyczna i psychiczna nad jednym przedszkolakiem, dbanie o samopoczucie drugiego, praca, która rozciągnęła się do godzin nocnych, pranie, sprzątanie, gotowanie. Sen stał się luksusem, czas dla siebie już nie istniał. Jedyne, na co sobie pozwalałam, to godzina jogi dziennie, żeby przynieść ulgę plecom (po czterdziestce nagle zaczęły boleć; przypadłość osób spędzających najlepsze lata życia przy biurku).

Wtedy też coraz głośniej, jakby wbrew globalnej sytuacji zdrowotnej, powtarzano, że musimy – jako jednostki, rodziny – dbać o siebie. Lepiej się opiekować sobą i bliskimi, zwłaszcza pod kątem podupadającego w tym czasie zdrowia psychicznego. *Self-care* stało się ideą, która na dobre rozgościła się w naszym słowniku i nie zniknęła po pandemii – raczej rozkwitła, zaraz obok dobrostanu, który wrócił jak bumerang. Jak pisze amerykańska dziennikarka Amy Larocca w wydanej w 2025 roku książce *How to Be Well: Navigating Our Self-Care Epidemic, One Dubious Cure at a Time* (*Jak mieć się dobrze. Przewodnik po epidemii dbania o siebie, jedna wątpliwa kuracja po drugiej*), *self-care* jako koncept wellnessu zyskał na znaczeniu w 2020 roku, wcześniej dobrostan kojarzono bardziej ze zdrowiem fizycznym, dietą i aktywnym stylem życia. Pandemia dodała do tego cegiełkę pod hasłem „dbanie nie tylko o ciało, ale też o ducha". „Nowa definicja dbania o siebie w kontekście dobrego samopoczucia stanowi połączenie dbania o siebie i samopomocy, a raczej jest dokładnie jednym lub drugim" – pisze Larocca (przeł. tu i dalej, jeśli nie zaznaczono inaczej K.K.). Dlaczego to ważne? O tym za chwilę.

PANDEMIA SPRAWIŁA, że wielu z nas, przynajmniej przez chwilę, udzielił się niepokój. Nagle „dobrostan" stał się

eprasa.pl 4dacbb7ac6

rysunek ANNA GŁĄBICKA

eprasa.pl 4dacbb7ac6

KATARZYNA KAZIMIEROWSKA, dziennikarka. Zastępczyni redaktorki naczelnej „Pisma". Redaktorka prowadząca wydań specjalnych. Autorka cyklu *Strategie przetrwania*, a także książek *Życie. Strategie przetrwania* oraz *Wielkie zmęczenie. Osobista historia cukrzycy typu 1* oraz książki dla dzieci pt. *Grabki*.

pojęciem, które odkryto na nowo. „Jak się dziś masz, jak twój nastrój?" – zaczynaliśmy rozmowy telefoniczne. Właśnie wtedy zaczęłam myśleć o wartości wellnessu – w najtrudniejszym dla wielu osób momencie w życiu.

Z lat pandemii, które były jak uderzenia pięścią w brzuch, wyniosłam naukę: warto codziennie ćwiczyć jogę, nawet w domu, warto brać witaminę D, a na noc magnez. Dobrze jeść kiszonki, bo pomagają na jelita, a jak wiadomo, jelita to nasz drugi mózg. No i trzeba, koniecznie, zadbać o sen: nie ma snu – nie ma zdrowia.

Gdy podzieliłam się z kilkoma osobami swoimi doświadczeniami, researchem i wnioskami, okazało się, że to, co robię, to dobrostanowe przedszkole. Że wszyscy wokół są dużo dalej, już po nieformalnych studiach z dobrostanu i właśnie robią habilitację. I że w centrum wellnessu nie ma remedium na brak snu i bolące plecy, ale są optymalizacja naszego ciała i zdrowia oraz monetyzacja naszej potrzeby, by stać się lepszą wersją siebie.

Szybko jednak znowu poczułam się jak w podstawówce, kiedy co rusz okazywało się, że nie nadążam za muzycznymi trendami, że przynoszę kasetę z New Kids on the Block, a reszta dzieciaków już tylko z Ace of Base. Dowiedziałam się, że jeśli joga, to już nie vinyasa, a hot; poszewki nie z bawełny, a z jedwabiu, do tego jeszcze kołdra obciążeniowa. Kosmetyki – tylko bez parabenów; jedzenie zaś jedynie organiczne i to nie byle jajka od szczęśliwych kur, lecz bezpośrednio od producenta permakulturowca. Kawa z małej palarni lokalnej, ubrania z lnu i organicznej bawełny. Suplementy diety, zwłaszcza polecone przez influencera z Instagrama [o czym szerzej w tym numerze pisze Lena Gontarek w tekście *Ani lekarstwo, ani cukierek* – przyp. red.]. Optymalizacja, zdrowe ciało, najlepsza wersja mnie. Jak powiedziała w jednym z dokumentów Netflixa amerykańska aktorka Gwyneth Paltrow, właścicielka firmy lifestylowej Goop (wielokrotnie krytykowanej za promowanie treści uznawanych przez ekspertów za pseudonaukowe lub niezgodne z aktualną wiedzą medyczną): „Celem jest optymalizacja samego siebie, trzeba to życie wydoić do ostatniej kropli".

Gdy zrozumiałam, że muszę nadrobić zaległości, by pojąć, co mówią do mnie znajomi, pomyśleć nad witaminowymi shotami i maskami na twarz na podczerwień, dotarło do mnie, że wellness już tu jest, a my go przyjmujemy jak kolejne mody ubraniowe. Jednak to, z czym się mierzymy, to nie tylko moda, ale też cały rozbudowany przemysł, na który bezrefleksyjnie wydajemy pieniądze. Nie zastanawiamy się, co nam daje w zamian i co niezauważalnie tracimy. A tracimy wiele.

—

O PRZEMYŚLE WELLNESS, który rozwijał się przez lata, by w końcu przeobrazić się w globalne zjawisko, mówi się od ponad dwóch dekad. Samo pojęcie jest starsze. W 1946 roku, czyli imponujące 80 lat temu, Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization, WHO) zdefiniowała zdrowie jako nie tylko brak choroby, ale również „stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu". Później WHO rozwijała tę koncepcję, wskazując, że dobrostan oznacza też zdolność do realizowania swoich możliwości, radzenia sobie z wyzwaniami oraz do produktywnej pracy i uczestnictwa w życiu społeczeństwa. Coś, co z definicji miało służyć zdrowiu jednostki i zaczynało się od niewinnych praktyk, jak wizyty w spa, dziś w wielu kręgach klasy średniej ma status niemal religii.

Kiedy w 2016 roku australijska dziennikarka Brigid Delaney pisała książkę *Wellmania. W niezdrowej pogoni za dobrostanem*, branża dobrostanowa oznaczała: „turystykę wellness, gorącą jogę, kontrowersyjne kuracje detoksykujące, dietę paleo, płukanie jelita grubego, bulion z kości, surowe jedzenie, superfoods, ośrodki cichej medytacji, diety bezcukrowe, 10-minutowe treningi, smoothie bowl, aplikacje uważności, sauny na podczerwień, kąpiele w dźwiękach, podróże z ayahuascą – w ofercie było tak wiele produktów, które mogliście kupić, żeby ulepszyć siebie". To, co można załatwić wizytą u internisty czy dietetyka bądź na siłowni, stało się projektem wymagającym nieustannej pracy. Najlepiej z pomiarami. I z wykresami. I co można optymalizować zawsze. I bez przerwy wydawać pieniądze.

Pandemia przyniosła prawdziwy lęk o zdrowie i stan psychiczny, ale też wzrost popularności królowych wellnessu, guru wellbeingu, którzy oprócz szemranych praktyk promują teorie spiskowe, nieufność wobec systemu i medycyny konwencjonalnej. Coraz częściej skręcają też w stronę ruchów skrajnie prawicowych oraz praktyk, które dziś otwarcie nazywa się psychowashingiem. U dołu tej piramidy optymalizacji, realizacji swoich potrzeb, *me time* czy *self-care* leży monetyzacja wszystkiego, co można uznać za wellness: od weekendu w spa po jaja waginalne [kamienie z jadeitu lub kwarcu, które miały rzekomo regulować hormony, wzmacniać mięśnie dna miednicy i chronić przed nietrzymaniem moczu – przyp. red.], które jeszcze kilka lat temu sprzedawał Goop (zostały wycofane z rynku nakazem sądu).

Działalność Paltrow stała się jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli komercjalizacji wellnessu. W 2008 roku aktorka zaczęła wydawać newsletter poświęcony zdrowiu, a kilka lat później jej firma Goop sprzedawała już wszystko, co można powiązać z promowaniem zdrowego stylu życia: suplementy diety, świece, kosmetyki, ale przede wszystkim porady zdrowotne i dietetyczne. Bardzo ważnym punktem przekazu Goop stał się detoks. Jego logika jest prosta: skoro w naszych ciałach są toksyny, to trzeba się ich pozbywać za pomocą

eprasa.pl 4dacbb7ac6

głodówek, postów czy kuracji oczyszczających. Na zdrowy rozum – gdyby nasze organizmy rzeczywiście gromadziły toksyny, bylibyśmy w ciężkim stanie, potencjalnie zagrażającym życiu. Ale nie w świecie Goop.

Dzięki takim firmom jak ta dziś niemal wszystko może być wellness, tak dobrze sprzedaje się ten przemysł. Według danych Global Wellness Economy Monitor z 2025 roku rynek wellnessu, obejmujący dbanie o siebie, zdrowie psychiczne, a także to, co składa się na *longevity* (dieta, suplementy, sport), wart jest 6,8 biliona dolarów. To o 35 procent więcej niż w 2019 roku. A do 2029 roku będzie wart prawie 10 bilionów. Jest trzykrotnie większy niż rynek farmaceutyczny. Obejmuje dziś między innymi turystykę wellness, ośrodki odnowy biologicznej, kliniki zdrowia psychicznego i mindfulness, branżę beauty, rynek żywieniowy i cały sektor związany z aktywnością fizyczną. Możesz postawić świeczkę o zapachu szyszki na stoliku w hotelu, dodać dyfuzor oraz kulkę do kąpieli i uznać, że ośrodek dba o wellness swoich gości. A jeśli nie stać cię na spa czy drogi kurs mindfulness, to możesz kupić kulę do kąpieli w drogerii albo maseczkę i też mieć *me time*. Ważne, żeby coś kupić i po użyciu uznać, że zadziałało.

Dziś – jak pisze Katarzyna Staszak w „Gazecie Wyborczej" – „niemal połowa Polaków szuka w internecie informacji dotyczących dobrego samopoczucia i zdrowia. Dla 21 procent miejscem takich poszukiwań są media społecznościowe, blogi i podcasty – podaje raport marki Maczfit *Sztuka dobrego jutra*".

—

PISZĄC O WIELOBILIONOWYM przemyśle wellness, mam na myśli zjawisko, w którym zacierają się granice między zdrowiem a wyglądem. Amy Larocca zauważa: „Wellness dotyczy w równym stopniu lepszego wyglądu, co lepszego samopoczucia. To, co kiedyś nazywano «pięknem», obecnie powszechnie określa się mianem wellness, a nawet zdrowia, co może sugerować, że są to kategorie zamienne, a zdecydowanie tak nie jest".

Dobrze to podsumowała także Brigid Delaney w swojej *Wellmanii*, na podstawie której Netflix zrealizował serial o tym samym tytule. Czym jest wellness? „To odzież sportowa jako domyślny uniform, tatuaż w sanskrycie albo wytatuowane cytaty z Rumiego lub Becketta (...), bary z sokami tłoczonymi na zimno, punkty z sałatkami, miski śniadaniowe i aktywowane migdały. To aplikacje uważności, #cleaneating, centra jogi, szkolenia dla nauczycieli jogi, fuzja jogi i kultury surferskiej, posąg Buddy w ogrodzie nadmorskiego domu ze szkła i stali, maty do jogi (...), rynek odsprzedaży legginsów Lululemon z drugiej ręki, alkalizowana woda, woda kokosowa".

Można odnieść wrażenie, że właściwie wiele rzeczy, jeśli dobrze je ubrać w odpowiednie przymiotniki, sprzedałoby się jako wellness. Należą do nich joga, terapia dźwiękiem, masaż kamieniami, fototerapia czy tai-chi. Grunt, żeby za to zapłacić, najlepiej w miejscu, które przekona nas do tego, że warto. Barbara Ehrenreich w wydanej w Polsce w 2025 roku książce *Z przyczyn naturalnych. Ludzka obsesja dobrego samopoczucia i nadludzkie wysiłki, aby żyć dłużej* zauważa, że nie chodzi już tylko o zdrowie jako brak choroby. Chodzi też o pewien status. Autorka zwraca uwagę na to, co pisał Style.com, już zamknięty portal należący do magazynu „Vogue": wellness jest „«nowym luksusowym symbolem statusu», który można pokazać, po prostu nosząc torbę na jogę i butelkę soku z zielonych warzyw". Dalej dziennikarka pisze, że „żadna jednolita teoria (...) nie stoi za zlepkiem praktyk i interwencji oferowanych w imię dobrego samopoczucia. Jeśli jednak przeczytasz wystarczająco dużo literatury reklamowej, wyłoni się pewien powszechny motyw przewodni, w którym kluczowymi terminami są «harmonia», «całość» i «równowaga». Jeśli posuniemy się tak daleko, by uznać, że jest w tym jakaś filozofia, będzie nią holizm (...). Wszystko – umysł, ciało i duch, dieta i postawa – jest połączone i wszystko winno ze sobą współdziałać dla osiągnięcia maksymalnej skuteczności, czy to w celu zyskania «mocy» i «odnowy osobistej», czy po prostu po to, by zrzucić kilka kilogramów" (przeł. Anna Dzierzgowska).

Rynek wellness wart jest dziś 6,8 biliona dolarów. A do 2029 roku będzie wart już 10 bilionów dolarów, trzykrotnie więcej niż rynek farmaceutyczny.

Ehrenreich próbuje zrozumieć, skąd się wzięło tak duże zainteresowanie trendem, który u swoich podstaw ma właściwie dbanie o ciało i dobre samopoczucie jednostki – podkreślę to, że chodzi o jednostkę, jeszcze wielokrotnie, bo aspekt wspólnotowy, społeczny, dawno wyparował. Dziennikarka zwraca uwagę na to, że mieliśmy w historii już zwroty ku kulturze fitness – w latach 70. siłownie cieszyły się umiarkowaną popularnością, jednak w następnej dekadzie nastąpił rozkwit aerobiku, pilatesu, baletu dla niebaletnic – zarówno w USA, jak i w Europie Zachodniej. Za to zdecydowanie wcześniej pojawiło się zainteresowanie poradnikami, indywidualnymi problemami jednostki, niejako wraz z ruchem kontrkultury negującej skostniałe zasady rządzące społeczeństwem i polityką. Ehrenreich zauważa, że poradniki stały się w tym czasie niemal „osobnym gatunkiem literackim, jak gdyby modny segment społeczeństwa podjął właśnie nowy projekt: samych siebie".

Tezę tę już w 1977 roku sformułował pionier fitnessu Jim Fixx w swojej książce *The Complete Book of Running* (*Kompendium wiedzy o bieganiu*), pisząc, że gdy utraciliśmy wiarę w społeczeństwo, małżeństwo i Kościół, zaczęliśmy pokładać wiarę we własny umysł i ciało. Ehrenreich natomiast zwraca uwagę, że nagły zwrot w stronę fitnessu i dbania o ciało nie zaskoczył jedynie kobiet. W latach 70. i 80. obsesja na punkcie szczupłej sylwetki trwała w najlepsze – wraz z nową falą do restrykcyjnych

eprasa.pl 4dacbb7ac6

diet i głodówek dołączyły ćwiczenia aerobowe i treningi na siłowni. Chudość, która w XX wieku była, a w XXI wieku – mimo prób podejmowanych przez ruch *body positive* – wciąż jest oznaką statusu klasy średniej i wyższej, ustąpiła miejsca ciału zdrowemu, ukształtowanemu przez systematyczną pracę fizyczną nad nim w kontrolowanych warunkach. Ideały dbania o siebie i koncentracji na swoim punkcie z drugiej połowy XX wieku płynnie przeszły w filozofię wellness, którą od ponad dwóch dekad skrupulatnie monetyzuje kapitalizm, zapraszając nas do konsumpcji rzeczy mogących poprawić nasze zdrowie i samopoczucie.

Kult ciała i postawa zen wynikająca z troski o zdrowie psychiczne to zespolenie dyscyplinowania ciała, które znamy, z rozwijającym się obok nurtem literatury poradniczej – siłownia i kultura terapii połączyły siły. Z tej perspektywy widać, że ten wieczny cykl odradzających się trendów nieustająco odkurza stare mody i ubiera je w nowe ciuszki – dosłownie. I jeśli przyjmiemy, że dzisiejsze *self-care* to nic innego jak powrót piosenek, które już znamy, tylko w wersji holistycznej, może przestaniemy traktować je tak serio.

—

WELLNESS może wydawać się odpowiedzią na kryzys zdrowia psychicznego, który w Polsce wreszcie nazywamy po imieniu. Dotyczy on zarówno niewydolności instytucji, jak i możliwości szerszej diagnostyki i opisywania chorób, syndromów, objawów. Jednocześnie jest reakcją na lata 90. i pierwsze dwie dekady lat 2000., kiedy oddawaliśmy się niezdrowym nawykom, takim jak jedzenie fast foodów i żywności wysokoprzetworzonej z jednej strony, a kulturze zapierdolu i braku czasu na odpoczynek z drugiej. Kulminacją tego była pandemia oraz zwiększenie zapadalności na choroby, które ładnie nazywamy cywilizacyjnymi (depresja, cukrzyca, zawały) z galopującym przed nimi wypaleniem.

Rzeczywiście, wraz z odmienianiem słowa „dobrostan" przez wszystkie przypadki wzrosła świadomość naszej kruchości, przebodźcowania, przeciążenia pracą i strategiami dezadaptacyjnymi, czyli takimi, które nam nie pomagają albo pomagają tylko pozornie, jak używki czy *binge-watching* [oglądanie wielu odcinków seriali naraz – przyp. red.] w środku tygodnia. Ta wiedza ma jednak swoją ciemną stronę.

Rozmawiałam o tym z Joanną Gutral w wydaniu specjalnym „Pisma" nr 1/2026 – *Wokół miłości*. Psycholożka zwróciła uwagę, że „tkwimy w matni. Z jednej strony od początku lat 2000. wmawiano nam, że *sky is the limit* i «dasz radę». A z drugiej – właśnie przez takie podejście statystyki zmęczenia i wypalenia rosną z roku na rok. Dociera do nas, że rzeczywiście warto o siebie zadbać, bo biologia już upomina się o tych, którzy 20 lat temu żyli tak, jakby jutra miało nie być. Dziś milenialsi mają objawy chronicznego stresu, wypalenia zawodowego, rodzicielskiego i wszelakiego. I co z tego, że będziemy sobie powtarzać, że damy radę, jeśli organizm nie ma paliwa do działania". I może warto by było spojrzeć na wellness przychylnie, gdyby nie fakt, że gdy oddamy się w ręce tego bożka, popadniemy w nowy reżim dyscypliny, która może niekoniecznie jest tym, czego szukamy.

Według filozofii różnych guru wellness jeśli nie reprezentujesz najlepszej wersji siebie, to należy to zmienić.

Na czym polega ta dyscyplina, której poddane zostają głównie kobiety, wyjaśnia Rina Raphael w wydanej w 2025 roku książce *Ewangelia wellnessu. Fałszywa obietnica dobrostanu*. Właściwie już sam tytuł diagnozuje problem i można by na tym skończyć, ale ci z was, którzy wciąż karnie podejmują głodówki i decydują się na detoksy, ćwiczą jogę, zaczynają dzień medytacją, zasypiają z apką i sprawdzają parametry głębokiego snu na drugi dzień – wiedzcie, że nie postępujecie źle. Warto jednak zastanowić się, na ile robicie to z własnej woli, a na ile na skutek narzuconego sobie reżimu.

Jak opowiadała mi Raphael w wywiadzie dla „Zwierciadła", ujęła ją idea wellnessu, a właściwie to, co ze sobą niosła – zajęcie się swoim zdrowiem, samopoczuciem. Doszła do takiego etapu w życiu, w którym – choć nie była chora – to, no właśnie, nie czuła się za dobrze. Żyła w biegu, kiepsko spała, nie odżywiała się zdrowo – kto z nas nie był na tej ścieżce? Nie miała czasu dla bliskich i przyjaciół, praca pochłaniała jej życie. Jednocześnie zewsząd, jako dziennikarka lifestylowa, otrzymywała komunikaty, że jeśli nie jest w swojej najlepszej formie, to na pewno ma się źle. To w ogóle jest ciekawe w filozofii różnych guru świata wellnessu – jeżeli nie reprezentujesz najlepszej wersji siebie, trzeba to zmienić. Może jesteś szczupła, ale czy dość szczupła? Wysportowana, ale czy przebiegniesz maraton?

Kiedy Raphael postanowiła zadbać o siebie, odkryła, że codziennie spotyka tych samych ludzi na siłowni. Wiele ich łączy: kupują te same zielone soki, noszą podobne ciuchy, piją modny bulion na kościach (polski czytelnik może się złapać za głowę, zastanawiając się, jak bulion na kościach może być lepszy od rosołu na mięsku; choć i u nas pojawiały się różne mody żywieniowe, na przykład na gołębie). Raphael poczuła, że przynależy do grupy, ma swoich ludzi, łączy ich styl życia.

Po latach dotarło do niej, że picie tego samego soku to trochę za mało, żeby zbudować wspólnotę, a pomysł, że wellness oferuje rozwiązania, to nie tyle złudna obietnica, ile od początku do końca – mówi dziennikarka – wytwór marketingu „opartego w większości na strachu". A nic tak dobrze nie dyscyplinuje konsumenta jak strach, że coś robi źle (sobie, dzieciom, przyrodzie), i ulga z odzyskanej kontroli, gdy zrobi coś dobrze.

W książce autorka pisze, że marketing wellness „rozbudził religijny zapał – lecz nie w pozytywnym sensie"

eprasa.pl 4dacbb7ac6

(przeł. Hanna Pasierska). Boisz się zaburzeń żołądkowych czy jelitowych – jedz tylko zielone warzywa. Nie chcesz mieć problemów skórnych – unikaj chemii w kosmetykach, stosuj tylko te z naturalnymi składnikami. To działa, zwłaszcza na młode matki – sama pamiętam modę na pranie dziecięcych rzeczy w orzechach, które trzeba było specjalnie sprowadzać z Niemiec, taka inna chemia od naszych zachodnich sąsiadów. W pogoni za ekologicznym składem kosmetyków napisałam tekst o tym, co znajdziemy w kremach [„Pismo" nr 7/2024 – przyp. red.]. Czy to nie jest wellness? O tym wszystkim – o ekstremizmie czystych diet, czyli pozbawionych chemii, cukru, wszystkiego, co może obciążyć nasze jelita, ale także o czystości w kosmetykach i detergentach – pisze Raphael. Osobiście doświadczyła diet opartych głównie na jarmużu i sokach. Przez pewien czas maniakalnie doszukiwała się chemii w kosmetykach i kompulsywnie kupowała detergenty tylko z naturalnych składników, kierując się marketingowym hasłem: „Właściwy zakup cię wyzwoli". Raphael cytuje celebrytki, takie jak aktorka Jessica Alba, która rozkręcając własną firmę z kosmetykami, przekonywała, że „w produktach codziennego użytku kryje się mnóstwo trujących środków chemicznych – szczególnie w tych przeznaczonych dla niemowląt". Nie myliła się całkowicie, ponieważ firma Johnson & Johnson jakiś czas temu została oskarżona – i przegrała kilka apelacji w sądzie – o produkowanie kosmetyków zanieczyszczonych azbestem, który mógł się przyczynić do rozwoju nowotworów jajnika. Ale obsesja na punkcie „czystości" produktów kosmetycznych ogarnęła i nas. Dekadę temu w Polsce popularne stały się hasła reklamowe, które zwracały uwagę na naturalne składniki: tylko roślinne, bez konserwantów, bez parabenów. Naturalne! Pozwalające nam pozostać w kontakcie z naturą. Prawdziwe, łagodne, bezpieczne.

—

OBOK CZYSTYCH KOSMETYKÓW, czystej chemii domowej, czystych ubrań (produkowanych etycznie, z naturalnych materiałów, bo poliester zabija, a my chcemy tylko tego, co dała natura) jest też czyste pożywienie. Mistrzynią tego ostatniego jest wspomniana już Gwyneth Paltrow. Dieta ta nie sprowadza się jednak tylko do jedzenia tego, co organiczne, wyprodukowane lokalnie, picia soków z surowych warzyw czy alkalicznej wody, która ma leczyć migreny i usuwać toksyny. W dokumencie o Goop specjaliści, z którymi rozmawia aktorka, wskazują też na korzyści zdrowotne, dla których warto przejść z diety mięsnej na wegańską i stosować posty bądź głodówki. Brigid Delaney pisze w *Wellmanii*: „w świecie wellness czystość – czyste jedzenie i bycie czystym od wewnątrz – stoi obok boskości, a nawet ponad nią". Dalej rozważa: „Gdybym odhaczyła te kratki: stała się czysta, szczupła i spokojna, wiodłabym najlepsze możliwe życie. Prawda? Poszukiwanie tego wszystkiego zaprowadziło mnie w głąb rozległego kompleksu firm i osób zarabiających na milionach ludzi, którzy dążą do lepszego ciała, bardziej zrównoważonego życia wewnętrznego oraz oczyszczonych i doskonale działających narządów – przemysłu wellness".

Ale wellness idzie o krok dalej, nie tylko dba o to, by ciało było zdrowe, ale by było coraz zdrowsze! Pamiętacie słowo „optymalizacja"? Stawką nie jest już brak choroby, ale maksymalne wykorzystanie potencjału. Jedzeniem lub jego brakiem można nie tylko leczyć prawdziwe lub urojone stany zapalne w organizmie, ale także spowalniać starzenie się, prowadzić swoje ciało w stronę długowieczności i zamienić się w domorosłego biohackera. To właśnie w Goop proponuje Paltrow biohacking, czyli maksymalne ulepszanie swojej kondycji zdrowotnej, podkręcanie parametrów za pomocą suplementów, wdychania tylko czystego tlenu, relaksowania się w saunie na podczerwień oraz dostarczania organizmowi wyłącznie czystego jedzenia. Delaney pisze, że czyste jedzenie „jest oparte na lęku przed spożywaniem toksyn i fiksacji na punkcie pochodzenia i «czystości» pokarmów. Czyste jedzenie stało się rodzajem złotego standardu jedzącego świata – i wymaga surowej dyscypliny i nadzoru". Dalej dodaje, że pogoń za czystym jedzeniem to kolektywny trend zaburzenia odżywiania.

W Polsce nie fiksujemy się tak na czystym jedzeniu, wybieramy raczej spożywanie suplementów polecanych przez internetowych ekspertów, którzy wiedzą więcej od naszego internisty. Ale i do nas dotarły odpryski czystości – na szczęście w pozytywnym znaczeniu tego słowa. Odchodzimy powoli od wysokoprzetworzonej żywności, rośnie świadomość, jak to, co spożywamy, wpływa na nasze zdrowie. Natomiast są i tacy, którzy idą o krok dalej. Kilka lat temu trafiłam ze znajomą do supermarketu pod Warszawą. Beztrosko ładowałam do koszyka masło, ser, jajka i jakieś przekąski. Znajoma podeszła do mnie i powiedziała: „Nic z tego, co tu włożyłaś, nie nadaje się do jedzenia". Wszystko według niej miało „zły skład". Godzinę zajęło jej przeszukanie półek z produktami, w końcu jedynym, który wzięła i który miał jej wystarczyć na kolację i śniadanie następnego dnia, był serek wiejski. Barbara Ehrenreich w książce *Z przyczyn naturalnych* zauważa: „W latach 70. można było odnieść wrażenie, że jedzenie zostało posegregowane według linii podziałów klasowych: bogaci wybierali to, co zostało uznane za «naturalne», organiczne, pełnoziarniste, «pełnowartościowe» (...), a nade wszystko – «czyste»". Brzmi znajomo? Czysta żywność to trend stary jak świat. I kolejne pomysły na dietę bez tłuszczu, bez cukru, bez laktozy, bez węglowodanów, bez mięsa – to wszystko już było. Tylko dziś ma etykietkę „wellness".

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Jedzenie, sprzątanie, kosmetyki, ubrania – to wciąż głównie domena kobiet. W ten sposób narzucana jest nam nowa dyscyplina – dyscyplina wellness. Amy Larocca pisze: „Dobre samopoczucie to współczesny ideał kobiecości, według którego jesteśmy oceniane i według którego same siebie oceniamy. I nie wygląda na to, żeby miało to ulec zmianie. Pragnienie lepszego samopoczucia jest dominującym pragnieniem nie tylko mojego pokolenia, które wkracza w wiek średni i w kolejną, nieco bardziej siwą fazę życia, ale także pokolenia mojej córki".

Larocca zaczyna swoją książkę od momentu, w którym orientuje się, że chyba przesadziła z *self-care*, gdy leży na stole, czekając na zabieg płukania okrężnicy. Płukanie jelit, obok oczyszczających lewatyw, to także wellness. Recenzentka książki Larokki w „New York Timesie" pisze: „Skąd wzięło się przekonanie, że ciało – a konkretnie ciało kobiety – jest w środku nieczyste? Że stanowi problem, który należy rozwiązać? I w jaki sposób koncepcja dobrego samopoczucia rozkwitła, jak pisze Larocca, «niczym wysypka», przekształcając się w globalną branżę?".

—

NADAL JEDNAK największym testem naszego oddania trosce o zdrowie i samopoczucie jest podejście do zdrowia fizycznego, czyli do ruchu. Do sportu. To w nim ujawnia się, jak bardzo zdyscyplinowane są adeptki wellnessu.

Anna Lewandowska i Ewa Chodakowska od lat dyktują nam, jak powinno się trenować. W moich mediach społecznościowych co rusz wyskakują joginki pokazujące, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia, które sprawią, że „odetchną plecy, *core* i umysł". W sumie co w tym złego? W zdrowym ciele zdrowy duch, a dziś zdrowe ciało to ciało wysportowane.

Promocja ruchu i sportu to konieczność wobec statystyk, które wskazują, że Polacy z jednej strony mierzą się z chorobami cywilizacyjnymi: otyłością, cukrzycą typu 2, insulinoopornością, a z drugiej – coraz mniej się ruszają. Kolejne testy sprawnościowe wśród dzieci pokazują, że niestety siedzimy. Wysiłek fizyczny jest nam obcy. Tymczasem dobrostan jako idea nakazuje o ciało dbać, także pod kątem wysiłku fizycznego. Tyle że – zwracają uwagę autorki cytowanych tu książek – łatwo wpaść ze skrajności w skrajność. Brigid Delaney podaje taki przykład: kilkutygodniowy kurs jogi sprawił, że później nie była w stanie bez niej funkcjonować, zajęła ona całe jej życie, myśli i działania. Dla wielu neofitów joga staje się stylem życia, który oznacza na przykład niejedzenie mięsa i przejście na dietę wegańską.

Rina Raphael, która w poszukiwaniu zdrowia, sensu i złudnej przynależności regularnie odwiedzała między innymi kluby spod znaku modnej firmy wellness SoulCycle, zwraca uwagę na specyfikę takich miejsc. Budują markę na lojalności swoich użytkowników, zamieniają się niemal w ośrodki kultu, umacniając przekonanie, że siłownia jest świątynią, którą trzeba regularnie odwiedzać. Czy także u nas staje się ona miejscem przynależności, w którym wypaca się tłuszcz i kalorie? W Warszawie kolejne butikowe siłownie wyrastają jak grzyby po deszczu, a liczba chętnych do poprawiania muskulatury, siły, rzeźbienia ciała czy wzmacniania go rośnie wprost proporcjonalnie do liczby uczestników kolejnych triathlonów, maratonów i ironmanów.

Wellness nie oznacza dziś ciała zdrowego ani nawet szczupłego. Pożądanym jest wyrzeźbione ciało pilates.

Natomiast tym, co zwraca moją uwagę, jest umacnianie się kultury spojrzenia, która chwali jeden typ sylwetki. W 10. sezonie amerykańskiego reality show *Love Is Blind* (*Miłość jest ślepa*) jeden z uczestników programu, Chris, urządza *body shaming* swojej wysportowanej, szczupłej partnerce, mówiąc jej, że go nie pociąga, bo nie ma odpowiedniego ciała. Gdy ta pyta, o jakie ciało mu chodzi, odpowiada: *pilates body*. W artykułach anglojęzycznych coraz częściej pojawia się zaniepokojenie silnym trendem, który wiąże się z dyscyplinowaniem kobiecych ciał. Zapomnijcie o *body positive*, ta koncepcja nie ma już prawa bytu.

Wellness skoncentrowane na wysiłku fizycznym nie oznacza dziś ciała zdrowego ani nawet szczupłego. Pożądanym – takim, które można pokazać w legginsach popularnej firmy i w krótkim topie – jest odpowiednio wyrzeźbione ciało pilates. Jak pisze Katie Rosseinsky w „Independent Magazine": „Obecnie (...) nacisk kładzie się na metody wymagające konsekwencji, precyzji i skupienia – takie jak pilates, taniec na rurze czy treningi funkcjonalne, na przykład Hyrox – a nie na chaotyczną swobodę. Fakt, że rzekomo zapewniają one szczupłą sylwetkę, która – na dobre i na złe – stała się symbolem dyscypliny, jest oczywiście kolejnym atutem dla osób dążących do samodoskonalenia". Dobrze mieć rutynę fizyczną, regularnie ćwiczyć ciało, wzmacniać je, rozciągać i cieszyć się jego siłą. Tylko warto wiedzieć, dlaczego to robimy. Ehrenreich zauważa: „ćwiczenia fizyczne są kolejną formą ostentacyjnej konsumpcji: ćwiczą bogaci, natomiast osoby z klas niższych unikają ćwiczeń. (...) ćwiczenia są wiarygodnym wskaźnikiem pozycji społecznej". A siłownia to miejsce, gdzie mamy poczucie, że kontrolujemy swoje ciało.

Może więc warto spojrzeć na wellness jak na przemysł, który monetyzuje dobre samopoczucie, sprzedając nam kolejną wizję idealnego życia – poprzez ciała kobiet, gdyż ciała kobiet nieustannie coś sprzedają.

—

PRZYPOMINAM SOBIE czas sprzed 18 lat, kiedy złapałam bakcyla biegania. Wtedy wydawało mi się to odpowiedzią na wszystkie moje problemy, napięcia i wyzwania zdrowia psychicznego. Po pracy zakładałam buty i biegałam

eprasa.pl 4dacbb7ac6

godzinę, półtorej, wracałam półżywa i padałam. Dzień bez biegania był dniem straconym, biegałam w deszczu, przy 10-stopniowym mrozie, podczas przeziębienia, a raz nawet z gorączką. W pierwszy dzień świąt wmówiłam rodzinie, że mam dyżur w pracy, żeby wrócić do siebie i przebrać się na dwugodzinną przebieżkę. To trwało kilka lat. Nigdy potem tak dobrze nie wyglądałam, ale czy byłam szczęśliwa? Byłam wykończona. Pewnie gdyby nie to, że działo się to jeszcze przed erą lajków, dodatkowe zachęty pod zdjęciami z biegów motywowałyby mnie jeszcze bardziej.

Wellness zaprasza nas do optymalizacji tylko pozornie na naszych zasadach. I choć dbanie o siebie jest hasłem potrzebnym, to ważne, byśmy dopasowali je do swoich potrzeb. Tymczasem – jak w każdej modzie – przemysł nie jest odpowiedzią na potrzeby, on generuje potrzeby, żebyśmy uznali je za nasze. Czy potrzebuję trenera personalnego? Być może. Czy potrzebuję go trzy razy w tygodniu? Czy mam na to czas? Czy zamierzam korzystać z płatnej apki do medytacji? Czy jedynym sposobem na odpoczynek i zebranie myśli jest wyjazd na drogi *retreat*?

I choć słyszę już głosy sprzeciwu – my, Polacy, nie mamy obsesji na punkcie swoich ciał, nie ulegamy konsumpcji produktów wellness, zachowujemy zdrowy rozsądek – wydaje mi się, że dwa elementy dobrostanu zadomowiły się u nas na dobre. Pierwszy to język terapii, który odnajdujemy w literaturze poradnikowej, a jest ona przecież częścią wellnessu. Drugi to język duchowości, jaki przyjmujemy, łykając go wraz z mądrościami domorosłych psycholożek i mentorek na Instagramie.

Marzy mi się, żeby ktoś w końcu napisał książkę o kulturze i przemyśle wellness w polskiej rzeczywistości, szczególnie o tym, jak po latach 90. nieświadomie wróciliśmy do języka New Age i jak szybko go wdrożyliśmy, często bez ironii. Zobaczcie, jak łatwo zaczęliśmy posługiwać się takimi pojęciami, jak: afirmacja, manifestacja, zła bądź dobra energia, brak vibe'u, zły układ planet. I moje ulubione stwierdzenie, coroczny komunikat w okolicach lutego: „Jeśli coś wam nie wychodzi, jeśli czujecie, że wciąż macie pod górkę, to pamiętajcie, kochani, jesteśmy w samym środku retrogradacji Merkurego".

„Manifestowanie to tylko jeden z wielu barwnych, mistycznych trendów w świecie wellnessu, które zyskały popularność równą dietom oczyszczającym. Dawniej usługi newage'owe kojarzyły się z rozproszoną gromadą samotnych praktyków, z przestarzałymi stronami internetowymi (...) Dziś można sobie zarezerwować czat z żywym astrologiem, który nam powróży" – pisze Rina Raphael w *Ewangelii wellnessu*. W Polsce mamy modę na stawianie tarota (parają się tym nawet znane mi osoby z profesurą i uznane publicystki), na otaczanie się kamieniami i kryształami, które dają moc. A to wszystko

w oparach palo santo [aromatyczne drzewo pochodzące z Ameryki Południowej – przyp. red.], żeby stworzyć lepszą atmosferę pracy czy spotkań z przyjaciółmi. Energia wszechświata towarzyszy nam podczas medytacji i praktyki oddechowej przed snem. Jak powiedziała profesorka Katarzyna Kasia podczas październikowej edycji Festiwalu Schopenhauera odbywającej się co rok w Gdańsku: „Mindfulness to elegancki przykład na to, co kapitalizm robi z prostymi rzeczami. Nie można iść na spacer, tylko na nordic walking, nie można poobserwować, tylko uprawiać mindfulness". Wtóruje jej Raphael: „Na handlu dla duszy można zbić fortunę".

Zabawnym aspektem tej całej zabawy, w której potwierdzone naukowo praktyki, takie jak mindfullness, przeplatają się w wellnessowym tyglu ze zbieraniem kryształów i stawianiem tarota, jest fakt, że w latach 90. te działania uważaliśmy za obciachowe. Słuchanie płyt Enyi połączone z czytaniem mądrości Anthony'ego de Mello i książek Paula Coelha, wróżenie z kart, fusów oraz kryształy i fioletowy kolor (dlaczego fioletowy?) już wtedy wydawały się wątpliwe. Tymczasem 20 lat

eprasa.pl 4dacbb7ac6

później wraca w nowej, odmłodzonej, influencerskiej oprawie z afirmacjami na czele – i reakcja jest zupełnie inna. A to też pokłosie kultury wellness, która idzie pod rękę z językiem terapii i psychowashingiem, a może już astrowashingiem? Jeszcze dziś, gdy wpiszemy w wyszukiwarkę „memy z New Age", zobaczymy nostalgiczny obraz lat 90. Tymczasem dziennikarze „Vogue Singapore" zwracają uwagę, że „być może od zawsze było wiadome, że uzdrawianie New Age wejdzie do głównego nurtu. Kiedyś odrzucane jako margines, dziś w powszechnym leksykonie wellnessu mości się wygodnie obok aplikacji do jogi i uważności. Termin ten odnosi się do szerokiej gamy alternatywnych praktyk duchowych – odczytów tarota, pracy z energią, rytuałów manifestacji i kryształów, które rzekomo przyciągają obfitość lub miłość – koncentrujących się na dostrojeniu się do siebie poprzez coś więcej niż tylko logikę".

—

ZNAMY JUŻ NAGRODY, które obiecuje kultura wellness. A co tracimy? Autorki książek, które cytuję, zwracają uwagę na to, że tracimy z oczu szerszy obrazek – wspólnotę. Bo choć regularne chodzenie na jogę może dać nam poczucie przynależności do jakiejś grupy, to czy jest ono trwałe i przełoży się na przykład na wsparcie sąsiedzkie (gdy trzeba będzie zaprotestować przeciwko wycince drzew) albo obywatelskie (gdy trzeba będzie wspólnie zebrać się przeciwko działaniom polityków)?

„Dbanie o siebie – powiedziała w rozmowie ze mną Rina Raphael – ma się odbywać w samotności: sama bierzesz kąpiel z bąbelkami, wykonujesz rutynowe wieczorne zabiegi pielęgnacyjne czy medytujesz – bez towarzystwa. Dlaczego? Bo relacje społeczne trudno zmonetyzować. No bo czego potrzebujesz w relacji z drugą osobą? Miejsca do siedzenia czy spacerowania i kasy na kawę albo herbatę. Budowanie bliskiej relacji nie zmusza cię do wydawania pieniędzy na drogie legginsy, za to daje ci dużo więcej, gdy rozmawiamy o dobrym samopoczuciu. Tyle że to już nie jest modne."

Wtóruje jej Joanna Gutral, dodając, że „nie tyle potrzebujemy zadbać o siebie, ile potrzebujemy wspólnoty, żeby jako grupa wywierać wpływ na system, próbować go zmienić. Żeby nie doprowadzać się do stanu, który skutkuje zmęczeniem, wypaleniem, wyczerpaniem". Ale skąd ją wziąć, skoro cały czas mamy przed sobą siebie i *me time* jako priorytet?

—

CO DALEJ? Co zostaje nam oprócz wyrafinowanych póz na macie do jogi, łykania suplementów, medytacji, afirmacji, zdrowego jedzenia, czystej chemii, modnych legginsów i *me time*? „W branży wellness możemy się samorealizować, podążać za swoją błogością i znaleźć indywidualne zadowolenie, stać się najlepszą wersją samych siebie, jaką możemy być. Wspólnota upadła na korzyść jednostki. Nie jesteśmy w stanie nic poradzić na nierówności, zanieczyszczone środowisko czy przegrzewanie się planety – ale zdołamy stać się naprawdę, naprawdę dobrzy w tych pozycjach i opanować wszystkie potencjalne figury, jakie może wykonać nasze ciało. (...) przestaliśmy maszerować i wyciągać nasze problemy na ulice. Zamiast tego zabraliśmy je na maty" – pisze Delaney. Czy można to zmienić? Wyłączyć media społecznościowe, zwinąć matę, dopić herbatę ziołową i rozejrzeć się wokół siebie?

Dbanie o siebie ma się odbywać w samotności, bez towarzystwa. Dlaczego? Bo relacje społeczne trudno zmonetyzować.

Pamiętam siebie z czasów, gdy biegałam bez opamiętania – byłam w tym sama. Nawet bieganie ze znajomym mi przeszkadzało, bo narzucało inny rytm, i jeszcze ta rozmowa podczas biegu... Dziś chcemy doskonalić się albo przynajmniej dbać o siebie na własnych zasadach. I to jest w porządku, dopóki odbywa się zgodnie z naszymi potrzebami. Ważne, by zadać sobie pytanie, czy bycie wyspą, choćby idealną i smukłą, nam wystarcza? Dbanie o siebie może być projektem 24 godziny na dobę, ale może też przesłonić nam resztę świata. Możemy stracić z oczu bliskich, przyjaciół, sąsiadów, wspólnotę, bez której *me time* nie ma sensu, bo bez wspólnoty nie ma nas. Podczas pandemii padały głosy, że to idealny czas na wprowadzanie reżimu, bo oddzieleni od siebie, pozamykani w lockdownie ludzie nie mają szansy na spotkania, organizowanie się i protestowanie.

Kultura wellness sprawia, że sami się od siebie oddzielamy. Skoncentrowani na własnym wizerunku, dbaniu o siebie, na afirmacjach, medytacjach i oddechach tracimy szansę nie tylko na wspólnotowe przeżywanie ważnych, również politycznie i społecznie momentów, lecz także na zwykły dialog. Zapominamy, że wsparcie mentalne nie zaczyna się w fotelu terapeuty, ale na kanapie u przyjaciółki czy przy stoliku z kumplem.

Jeśli nie będziemy umieli budować wspólnoty, co nam zostanie? „Przemysł wellness może pomóc nam osiągnąć czystość, szczupłość i spokój, ale to, co straciliśmy – kolektyw i wspólnotę, współczucie i hojność – też jest częścią tego wielkiego projektu. Nie ma sensu docierać na ten piękny szczyt, gdzie dobrze wyglądamy, czujemy się świetnie i jesteśmy spokojni, jeśli będziemy tam sami" – podsumowuje Brigid Delaney.

Przeczytaj lub wysłuchaj innych tekstów tej autorki na **magazynpismo.pl/kazimierowska-katarzyna**

eprasa.pl 4dacbb7ac6

APTECZKA Kulturalny niezbędnik złożony z najważniejszych książek, reprodukcji obrazów, filmów i płyt, ale też wspomnień o miejscach, formujących doświadczeń. Moich rozmówców i rozmówczynie pytam o to, co przynosi im spokój, napędza do działania i ratuje w momentach kryzysu. Z czego składa się kulturalna apteczka brytyjsko-indyjskiego muzyka CHARLIEGO JEERA?

Nie jestem typem od bebopu

CHARLIE JEER, wokalista, autor tekstów piosenek i saksofonista. Pracował m.in. jako bokser, ochroniarz i model. Wziął udział w brytyjskim reality show *Too Hot to Handle*. Jego debiutancki singiel *Her Eyes* (2024) do tej pory wygenerował ponad 90 milionów streamów. W 2025 roku nakładem Capitol Records ukazała się jego debiutancka EP-ka *Everything Is Temporary*. W październiku Jeer wyruszy w pierwszą europejską trasę koncertową.

Charlie Jeer wystąpi 13 sierpnia na **BitterSweet Festival** w Poznaniu.

Moja apteczka ma kształt futerału na saksofon. Trzymam w niej ten instrument, odkąd byłem dzieckiem. Pamiętam, jak zawożąc mnie do szkoły, mama włączała w samochodzie swoje ulubione kawałki z lat 80. i 90., w których pojawiały się te wszystkie dramatyczne saksofonowe solówki. Mam tezę, że gdy słuchasz piosenek, to słowa prowadzą cię za rękę w kierunku emocji, którą w danym momencie masz czuć. Tymczasem instrumentalne fragmenty utworu pozwalają działać wyobraźni. To właśnie było dla mnie zawsze najbardziej ekscytujące w muzyce – gdy zamykałem oczy, a w tle brzmiał saksofon, mogłem być sam na sam ze swoimi emocjami. Z tym, co moje, a nie z tym, o czym akurat śpiewa Sade.

Zacząłem się uczyć grać na saksofonie, gdy miałem 11 lat. Pięć lat później znałem już klasyczne fundamenty. Po zdaniu formalnego egzaminu w szkole moim nauczycielem został Tony Rico, saksofonista z rodzinnego hrabstwa Kent. Już na pierwszych zajęciach kazał mi odłożyć na bok nuty. Zachęcał mnie, żebym grał to, co lubię.

W trakcie ćwiczeń puszczałem więc z głośnika popowe kawałki, których słuchałem na co dzień, i przyozdabiałem je dźwiękami saksofonu. Wtedy zrozumiałem, że nigdy nie będę typem muzyka od bebopu. Zamiast wykonywać imponujące jazzowe improwizacje, wolę podążać za melodią i dodawać do niej coś od siebie. Dlatego dziś, gdy pracuję nad nowym utworem, traktuję melodię na równi z solówką.

Techniczna biegłość to nie wszystko. Grając na instrumencie czy pisząc tekst piosenki, trzeba też umieć uchwycić emocje. A do tego niezbędne jest życiowe doświadczenie. Bez emocjonalnych punktów odniesienia nie powstał jeszcze żaden dobry utwór.

Liczy się też zabawa. Nie zawsze chodzi przecież o to, by stworzyć kolejną „piosenkę Charliego Jeera". Gdy siadam do pisania, moją intencją nie jest powielanie już raz sprawdzonych trików. Mówię sobie wtedy: a co jeśli dziś napiszesz piosenkę przywodzącą na myśl radiowe ballady z lat 80.? Lub taką, w której rapujesz? Albo coś, co równie dobrze mogłaby wydać Charli XCX? Te eksperymenty nie służą jedynie pobudzeniu kreatywności. Choć pewnie nigdy nie ujrzą światła dziennego, przypominają mi o tym, że robienie muzyki to przede wszystkim przyjemność. A ja sam jestem szczęściarzem, że właśnie tym mogę się zajmować w życiu.

Najbardziej boję się chwili, w której przestanę to doceniać. Gdy osiągasz sukces albo z dnia na dzień stajesz się popularny – tak jak było w moim przypadku po udziale w reality show *Too Hot to Handle* – łatwo dać się ponieść zakusom ego i stracić z oczu to, co naprawdę ważne. Po apteczkę sięgam więc też, kiedy potrzebuję się uziemić.

Pomocny okazuje się wówczas sport, regularne ćwiczenie na siłowni. A także rodzinna pamiątka, którą zawsze mam na sobie. *Karę*, sikhijską bransoletę wiele lat temu podarował mi mój dziadek – Babadźi [tym tytułem określa się wśród wyznawców hinduizmu nauczycieli duchowych i starszych mężczyzn, których darzy się szacunkiem – przyp. M.R.]. Ma ona symbolizować nieskończoność. Nie jestem szczególnie religijny, wątpię, że *kara* zapewnia mi jakąś ochronę przed złem. Ale dzięki temu, że ją noszę, mam poczucie bycia częścią większej wspólnoty.

Babadźi – jak wielu innych Hindusów – wyemigrował do Wielkiej Brytanii po drugiej wojnie światowej, by pomóc odbudowywać tutejszą gospodarkę. Wierzył, że zapewni tym samym lepszą przyszłość swojej rodzinie. To dzięki jego odwadze mam możliwość robić to, co kocham. I dlatego choć mogę dziś nazwać się muzykiem, w równym stopniu jestem też wnukiem, synem i bratem. A nic tak nie sprowadza na ziemię jak siostry, które ganią cię za to, że wciąż nie umyłeś naczyń po obiedzie.

Rozmawiał i przełożył Mateusz Roesler

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

rysunki ANNA GŁĄBICKA

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Przejście Wenus

tekst SHIRLEY HAZZARD
przełożyła AGNIESZKA WILGA

–

W poprzednim roku dwudziestokilkuletni wówczas Christian Thrale nieoczekiwanie miał wieczór wolny od weekendowej pracy w urzędzie administracji rządowej. Z perspektywy lat wydawało się potem, że miał również wieczór wolny od siebie. Nieczęsto chadzał sam na koncerty czy inne wydarzenia kulturalne. W pojedynkę jest się zdanym na własne reakcje. W towarzystwie natomiast ma się panowanie nad sytuacją, znacząco się wzdycha i narzuca hipotetyczne wymagania. Można też w trakcie spaceru do domu wygłosić opinię, rzadko kiedy pochlebną.

Jeśli zaś chodzi o przyjemności, podejrzliwie traktował wszystko, co uwalniało jego uczucia.

Tego wieczoru koncert był ponadto zbyt łatwo dostępny. A jednak idąc pośród mżawki, Christian Thrale spostrzegł plakaty i kupił bilet, miejsce przy przejściu.

Ledwo zdążył usiąść, gdy znów musiał wstać, by przepuścić dwie panie. Podniósł złożony płaszcz przeciwdeszczowy, kapelusz i wilgotny parasol, rzucone wcześniej na wolne miejsce obok, a wówczas młodsza z kobiet, która szła za starszą, tam właśnie usiadła. Od razu zwrócił uwagę na jej ładną twarz o wielkich oczach, gdy podniosła wzrok i powiedziała „przepraszam". Lecz potem kobiety tak długo oswabadzały się z płaszczy i ściągały uparte rękawiczki, że stracił zainteresowanie.

Następnie jego uwagę przyciągnęła ta druga.

Starsza kobieta była drobna i ciemnowłosa, na głowie miała czerwony filcowy toczek ozdobiony granatową wstążką. Jej ramiona spowijał szal ze spiczastych futerek – ostre ząbki jednego ze zwierzątek zaciskały się niczym klamra na łapce innego. Na kolanach upchnęła sobie torebkę i osuszała ją szeleszczącym papierem. Po sposobie, w jaki kobiety się do siebie zwracały, dało się poznać, że są spokrewnione.

Trudno mu było tę relację zdefiniować, choćby na własne potrzeby, czysto hipotetycznie. Aż w końcu, gdy zaczęli się pojawiać muzycy i coraz więcej nowo przybyłych słuchaczy przepychało się przez rzędy siedzących już osób, wpadł na odpowiednią frazę: jedna ma władzę nad drugą.

Starszą z kobiet nakłoniono do przyjścia w desperacji niekończącej się niedzieli. Najwyraźniej nie spodziewała się wiele po samej muzyce, bo obracała się to w jedną, to w drugą stronę, dodając własne dysonanse do dźwięków strojenia instrumentów. „Ależ niektórzy się odsztafirowali, spójrz tylko na tę tam. Proszę cię". „Mogliby tę salę choć trochę wyremontować. Nie sądzisz? Czy już zawsze będą się wymawiać wojną?" Dziewczyna siedziała cicho, co zostało uznane za unik, który nie ujdzie jej na sucho. „Aleś wesolutka! Najpierw mi wmawiasz, że jestem przygnębiona, a potem sama ani słowem się nie odezwiesz".

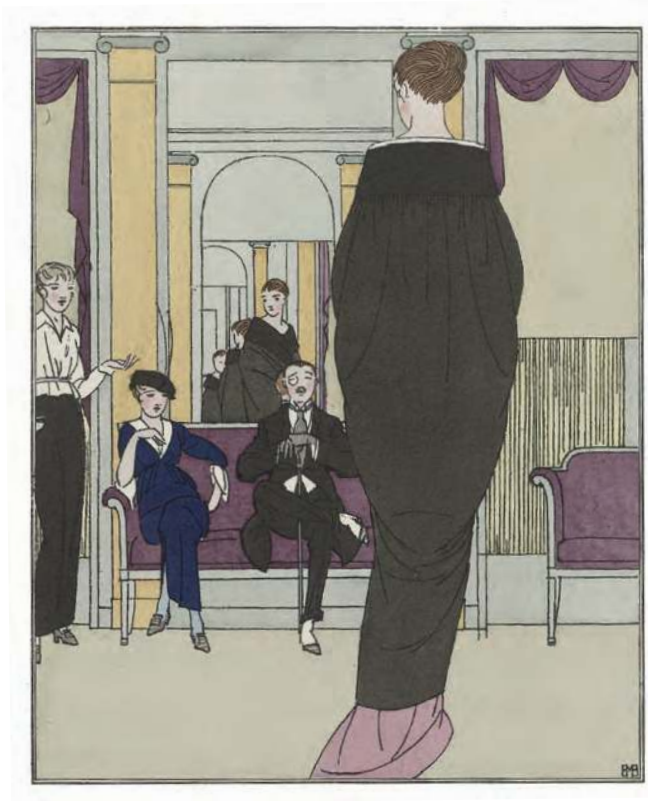
Wiedział już, że ich relacja opiera się na strachu, lecz nadal się zastanawiał, czy są kuzynkami, czy może ciotką i siostrzenicą. Gdy drobna kobieta odwróciła się w jego stronę, w jej wysokich, wydatnych kościach policzkowych dostrzegł kształt policzków dziewczyny.

– Nie ma tu czym oddychać. – Kobieta poruszyła futrzanym szalem na piersi, a podłużna lisia mordka podskoczyła i opadła. – Tak właśnie najłatwiej coś złapać. Przypomnij mi, żebym po powrocie do domu wypłukała gardło.

Światła przygasły. Przez cały czas trwania pierwszego utworu Christian miał świadomość, że w starszej kobiecie wszystko się gotuje, choć jeszcze nie kipi. Siedząca między nimi dziewczyna słuchała niewzruszona, z dłońmi lekko splecionymi; pod ciemną spódnicą odznaczała się linia szczupłych kolan. W antrakcie jej towarzyszka wstała i szepnęła do dziewczyny, że idzie do toalety.

Ledwo się oddaliła, a Christian przemówił. Nigdy w życiu nie zrobił dotąd nic takiego, ale wiedział, że nie ma czasu do stracenia. Szybko się uporali z gadką o Sibeliusie, a zanim duenna wróciła, Christian zdążył zapisać numer telefonu i zaproponować

eprasa.pl 4dacbb7ac6



rysunek BERNARD BOUTET DE MONVEL, Rijksmuseum, domena publiczna

sobotę. Wszystko to, choć powinno mu się wydać nadzwyczajne, jawiło się jako nieuniknione i jak najbardziej słuszne.

Wstał, a Grace powiedziała:

– Doro, to pan Thrale.

W twarzy Dory Christian dostrzegł błysk zrozumienia, że ją wyprzedzili, a także chęć pokrzyżowania im szyków. Ona zaś widziała mężczyznę o piaskowych włosach, dość wysokiego, który z pewnością mógł stanowić zagrożenie. Okazało się, że kobiety są przyrodnimi siostrami i pochodzą z Australii. Po zakończeniu koncertu odprowadził je do taksówki.

Przez cały ten tydzień nie mówił sobie „co też mnie naszło", choć było to jedno z jego powiedzonek. Wiedział, że wprawiono w ruch coś niezwykłego. Zastanawiał się tylko, czy to nie legnie w gruzach w trakcie kolejnego spotkania z Grace i czy jej atrakcyjność nie okaże się mniejsza w wynajętym mieszkaniu pod adresem, który mu podała. Wówczas trzeba będzie stawić czoło procesowi odzyskiwania rozsądku. Należy jednak uczciwie przyznać, że Christian Thrale raczej się tego obawiał, niż żywił taką nadzieję. W umówioną sobotę pojechał taksówką do dzielnicy o kodzie pocztowym W11, by wyklarować tę sytuację. Świeżo pomalowane na biało schody wyłożono szkarłatnym chodnikiem. Na piętrze stał szklany słój z żółtymi kwiatami.

Nie przyszło mu wcześniej do głowy, że sam też mógł przynieść.

Gdy szedł w górę, zawstydziła go ekscytacja związana z nadzieją wielkiej przygody i wskazująca na mocno ograniczony dotąd zakres przygód. Po tak impulsywnym starcie kobiety zapewne będą zdziwione jego statecznością i ostrożnością. Zaskoczyło go własne odbicie w pozłacanym lustrze przy drzwiach: wciąż wyglądał młodo. Uroda Grace przyniosła mu ulgę. Liczył na nią i go nie zawiodła. Dziewczyna była spokojna, tak jak wcześniej, uśmiechała się. Znów pojawiły się złote kwiaty, tym razem na stole. Christian usiadł na kanapie, która wyglądała jak element standardowego wyposażenia mieszkania. Tak, trafił bez trudu, dość dobrze zna okolicę, kiedyś chodził tu niedaleko do dentysty. Gwizd czajnika w malutkiej kuchni szybko uciszono, o co podejrzewał Dorę.

Tacę wniosła Caro. Moja siostra. Na stole zrobiono miejsce dla talerzy i filiżanek. Christian znów usiadł, Caro naprzeciwko niego, a Grace pochylała się między nimi: czy nie za mocna, to serwis z Fortnum's. Srebrnym ostrzem ukroiła kawałek ciasta. Niewielka bruzda skupienia między jej brwiami była urocza jak pomarszczone czółko kociaka. Siedząc na sofie, Christian czuł się jak człowiek na brzegu rzeki, nie tyle wpatrzony w przeciwległy brzeg, ile raczej świadomy nurtu, w który musi dać nura. Widział Grace, która lśniła i falowała na popołudniowych kamieniach. Nad wody spokojne mnie ona poprowadzi.

Naprzeciwko siedziała Caro, spokojna woda o głębokiej toni. Dora niestety musiała pójść na Wigmore Street odebrać nowe okulary. Chwała Bogu. Było oczywiste, że ta kobieta żeruje na znajomościach nawiązywanych przez dziewczęta i nieobecna może być tylko z konieczności, a nie dlatego, że kieruje się taktem. Podobnie jak wcześniej w sali koncertowej, wiedzieli, że muszą jak najlepiej wykorzystać czas do jej powrotu i doprowadzić sprawy do punktu, z którego ona nie zdoła ich zawrócić. Christian z ulgą przyjął jej nieobecność. Siedział spokojnie, pił drugą filiżankę herbaty i czuł zadowolenie. Do zatęchłej przestrzeni wynajmowanego mieszkania wpadało świeże powietrze z okna oraz zapach soli do kąpieli lub może wody kolońskiej.

Oglądane pod światło, głowa i ramiona Caro wydawały się wyjątkowe. Raz czy dwa udało mu się ją rozśmieszyć. Kiedy jednak pochylił się po ciasteczka, poczuł na sobie jej wzrok, jakby... Jakby na przykład wiedziała o jego zawstydzeniu nadzieją na przygodę, tam na schodach.

Młode kobiety wydały mu się niezwykle opanowane, zważywszy na ich sytuację. Jakby nie zdawały sobie sprawy, że są

eprasa.pl 4dacbb7ac6

SHIRLEY HAZZARD, australijska pisarka, eseistka, autorka opowiadań. Jej powieść *The Bay of Noon* otrzymała nominację do Lost Man Booker Prize w 2010 roku. Z kolei powieść *The Great Fire* zdobyła m.in. National Book Award for Fiction. *Przejście Wenus* to jej pierwsza powieść przetłumaczona na polski.

Australijkami w wynajętym mieszkaniu. Wolałby, żeby jego przybycie zrobiło na nich większe wrażenie, tymczasem, na czym się przyłapał, za wszelką cenę próbował dorównać ich domniemanym standardom, z nadzieją, że nie domyślą się, jak wiele go to kosztuje. Bystrość umysłu wróciła do niego niczym zapomniany talent przywołany w sytuacji awaryjnej: jakby z drżeniem serca wchodził na podium i odchrząknął, by zaśpiewać.

Sam pokój zdawał się nieporuszony jego wizytą – nie panował w nim bałagan, ale wszystko wyglądało naturalnie. Pokój przepełniony oczekiwaniem ujawniałby to – wygładzone poduszki i równo ułożone pisma zdradzałyby napięcie, miejsca po zabranych z widoku nieeleganckich przedmiotach ziałyby pustką, zasłony stopniowo chłonęłyby wiszącą w powietrzu niepewność. Pomieszczenie było jednak wolne od takiego niepokoju. Włosie pod obiciem mebli układało się całkiem zwyczajnie. Nie złożono mu hołdu w postaci szczególnych przygotowań, jeśli nie liczyć świeżych kwiatów, które sam by przecież, gdyby tylko pomyślał.

Pokój miał wysoki sufit i zdaniem Grace widywał lepsze dni.

– Nie wyobrażam sobie dnia lepszego niż dziś – rzekł Christian. Zgromadziły tu trochę własnych książek i innych przedmiotów, w tym obraz przedstawiający kobiecą głowę, namalowany na wypaczonej desce.

– Caro kupiła go w Sewilli.

– To anioł.

Caro spędziła w Hiszpanii trzy miesiące, żeby nauczyć się języka. W tym celu zatrudniła się jako opiekunka u angielskiej rodziny, która później zabrała ją też do Francji i do Włoch. Obecnie Caro pracowała – choć nazywała to służbą – w księgarni, jednocześnie przygotowując się do egzaminu na urzędnika służby cywilnej.

W przypadku Grace było jeszcze gorzej, bo miała stanowisko w dziale reklamacji w Harrodsie.

Tego rodzaju zajęcia mogły prowadzić wyłącznie do małżeństwa. Dobrze wiedział, co to za egzamin i że Caro nie ma szans go zdać. Od niedawna zaczęto do niego dopuszczać kobiety, lecz jeszcze nie słyszał, żeby którejś się powiodło.

– Jest bardzo trudny – rzekł. I nie otwiera nawet perspektyw, dopuszcza tylko do pracy na najniższym szczeblu. To sposób na pozyskanie ludzi dobrze władających językami bez konieczności zapewniania im ścieżki kariery. – Można to nazwać wyzyskiem – podsumował.

– Wcale mnie to nie uspokaja – odparła Caro, sięgając po wafelek z kremem. – Peek Frean – odczytała napis, zanim przegryzła go na pół.

– Ograniczę się do stwierdzenia – zaczął znowu i przerwał.

Nie wiedział, skąd mu się biorą te wyrażenia: „ograniczę się", „powstrzymam się od komentarza", „pozwolę sobie dodać", jakby sam na siebie nałożył areszt domowy. Może przejął to od ojca. Spytał, z kim miała do czynienia i gdzie będzie prezentować umiejętności. Gdy w odpowiedzi wymieniła nazwiska urzędników i nazwy biur, kiwał głową na potwierdzenie, że wie, o co chodzi – jak Grek przytakujący mądrze na wzmiankę o Hezjodzie czy Pindarze, nawet jeśli w życiu nie przeczytał ani jednego wersu z ich tekstów.

Położenie Grace było jeszcze bardziej dotkliwe, trudne do rozstrzygnięcia. Czego miałaby się nauczyć w dziale reklamacji?

– Nauczyłam się – powiedziała Grace Bell – że spokojna odpowiedź wcale nie łagodzi gniewu.

Dziewczęta równocześnie parsknęły śmiechem, pochylone nieco ku sobie nad stołem.

– Naszym osiągnięciem jest Londyn. Na razie to cała nasza kariera – rzekła Caro, jakby czytała mu w myślach przez szklaną taflę czoła. – Sam fakt, że tu dotarłyśmy, to już osiągnięcie. Naszym zajęciem jest życie w tym miejscu.

Niczym stworzenie, którego kryjówkę odsłonięto, Christian zaraz ruszył na poszukiwanie nowej.

– Bardzo rozsądnie jest nie wybiegać z planami zbyt daleko w przyszłość.

Później rozmawiali o nim, a Caro zajmowała się orzekaniem. Nie wiedział, czy Grace uzna werdykt, czy nie. Caro rozgryzała go jak wafelek. Zastanawiał się, czy ta dziewczyna potrafi się przeciwstawić Dorze, a nawet przez chwilę z ciekawości miał ochotę zobaczyć je razem. Gdy Caro wstawała, by przynieść gorącą wodę lub zamknąć okno, poruszała się w sposób znaczący, jakby istnienie wcale nie było trywialne.

Gdy dziewczęta były jeszcze małe, ich rodzice utonęli w wywróconym promie. Christian do końca życia miał to nazywać „wypadkiem na łodzi".

– Zatem chcą panie – zaczął, by podkreślić własną niezależność od ich losów – spróbować życia tutaj, a potem wrócić do... Gdzie to było? Sydney?

– Życie tak nie działa – odparła Caro ze śmiechem.

Jakby wiedziała coś więcej niż on.

Ciasteczka leżały na starym, wyszczerbionym włoskim talerzu z rustykalnym napisem na obramowaniu. Caro przywiozła go z Palermo. Christian spytał: „Czy mogę?", wziął go do rąk i przeczytał na głos, nieco przechylając talerz w swoją stronę, żeby odcyfrować napis:

– Chi d'invidia campa, disperato muore. Kto żyje zazdrością, jeśli się nie mylę, umiera w rozpaczy.

Odstawił talerz na stół. Anioł z Sewilli był uroczy, talerz z Palermo miał więcej charakteru.

Mimo wszystko Christian czuł się szczęśliwy. Zwykle towarzyszył mu lęk, że będzie musiał jakoś się odnaleźć w warunkach nieokreślonych, monochromatycznych, w których jego własne kolory okażą się nie dość mocne. Zważywszy na obecne okoliczności – wynajęte mieszkanie, brutalną prawdę o Sydney, biurko w Harrodsie i egzamin, który w zasadzie już można uznać za oblany – ze wszech miar tak właśnie powinno być. Ale nie było, nawet w najmniejszym stopniu.

Te dwie kobiety oferowały mu coś nowego – świeże spojrzenie nienaznaczone podejrzliwością. Wyróżniały się nie tylko urodą i sposobem, w jaki się do siebie odnosiły, ale też rozpaczliwą potrzebą ratunku, dla którego – nie potrafił inaczej tego ująć – gotowe były wiele poświęcić.

Christian czuł się szczęśliwy. Zawdzięczał to Grace. Dzięki niej będziesz bardzo szczęśliwy.

Musiał wykazać się wiarą graniczącą z lekkim entuzjazmem, ale nie chciał tego popołudnia popsuć. Jego życiowe szanse zdawały się powiązane z kolorem sukienek

eprasa.pl 4dacbb7ac6

tych dziewcząt, smugami zasłon w oknach, malowanym aniołem, a nawet z wydzierganym na szydełku pomarańczowym ocieplaczem na dzbanek z herbatą, sfilcowanym od wieloletniego użytku, co mówiło wiele o właścicielu tego mieszkania. Widział przed sobą w świetle dwie smukłe postaci. Chętnie pomyślałby, że to jak z Sargenta, ale obawiał się czegoś bardziej burzącego spokój, jak u Vermeera.

Chwilami zdawał sobie sprawę, że to on potrzebuje ratunku, że Grace świetnie poradziłaby sobie bez niego, a Caro może zdać egzamin z pierwszą lokatą. Ale trudno zachować zdrowy rozsądek, gdy przekonanie o własnej doniosłości skacze jak temperatura w nagłym ataku gorączki.

I było coś jeszcze, kiedy tak całą trójką siedzieli w pokoju: zdarzenie lub przynajmniej chwila. Cokolwiek to było, towarzysząca temu ekscytacja wypierała spokój i czar spotkania. Wkrótce wszystko minęło. Christian wiedział, że Grace to maksymalne wyzwanie, jakiemu on może sprostać; i tak musi tu przekroczyć własne ograniczenia, nawet jeśli sam niespodziewanie dokonał takiego wyboru. Caro znajdowała się poza jego zasięgiem. Czuł się jak minister mający podjąć kluczową decyzję. Siedząc na brzegu kanapy, wyrzekł się wszelkich możliwości związanych z Caro. Poczuł wybawienie oraz przypływ błagalnych emocji wobec Grace.

Teraz, gdy Caro okazała się nieosiągalna, zaczął ją niemal darzyć antypatią.

Grace opowiadała o klientce, która odesłała do sklepu martwego kanarka w pudełku, żądając zwrotu pieniędzy. Christian musi wkrótce jasno się określić. Trzecie spotkanie będzie swego rodzaju zobowiązaniem, otwarciem na łańcuch nowych okoliczności.

– I otrzymała go z powrotem, wypchanego przez taksydermistę, z rachunkiem na pięć gwinei!

Christian z ulgą głośno się roześmiał. Sam słyszał ten swój śmiech, pokazujący, na co go stać, gdy dostanie szansę. Śmiał się tak, jakby już trzymał Grace w objęciach.

Zeszła na dół, by go odprowadzić. Dora, której postać majaczyła już w oddali na ulicy, tradycyjnie miała za chwilę położyć kres ich rozmowie. Poprosił Grace, żeby zjadła z nim kolację w tygodniu, zaproponowała środę. Powtórzyli ustalenia co do miejsca i czasu niczym słowa przysięgi, na zawsze skryte w pamięci przed stukotem obcasów zmierzającej ku nim Dory.

Christian czuł dość silną niechęć wobec spotkania z Dorą, ale zaczekał, żeby się z nią przywitać, czym miał nadzieję zaskarbić sobie względy Grace. Włosy Dory spoczywały pod upiętą na głowie siatką, jak strzecha zabezpieczona drutem. Kobieta upuściła klucz i zderzyła się czołem z Christianem, gdy oboje się po niego schylili. To z kolei wywołało fałszywe okrzyki przesadnych przeprosin. Christian dobrze znał tego rodzaju zachowania. Dora należała do osób, które wciskają się razem z tobą w ciasną przegródkę drzwi obrotowych, twierdząc, że nie chcą robić kłopotu.

Zanim wrócił do domu, zapomniał o Caro. Miały minąć lata, zanim znów poważnie o niej pomyślał lub zanim stała się ponownie tematem do gabinetowych rozważań. Na długo przed środą zaczął marzyć o Grace, a gdy nadszedł wyczekiwany wieczór, był dla niej bardziej czarujący niż dla kogokolwiek w całym swoim życiu.

Fragment pochodzi z powieści *Przejście Wenus*, która w przekładzie Agnieszki Wilgi ukaże się 12 sierpnia nakładem wydawnictwa W.A.B.

fot. ALEKSANDRA RAJEK

Dziel się treściami z „Pisma" jeszcze prościej.

Zachwycił Cię esej, wzruszyło opowiadanie, zainspirował reportaż? Nie zostawiaj ich tylko dla siebie, podziel się z bliskimi!

Więcej na magazynpismo.pl/podzielsie

eprasa.pl 4dacbb7ac6

FELIETON // LISTY Z CYFROWEGO ROJU

O świadomej izolacji i zabawie w chowanego

tekst MAGDALENA BIGAJ

MAGDALENA BIGAJ, twórczyni i prezeska Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. Autorka książki *Wychowanie przy ekranie*. Medioznawczyni, badaczka i działaczka społeczna. Pomysłodawczyni i współautorka Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej. Laureatka Nagrody Korczaka za działania na rzecz praw dziecka w przestrzeni cyfrowej.

Czytajcie książki (...), jebać social media" – to fragment osobliwego manifestu, którym Taco Hemingway, jeden z najpopularniejszych polskich raperów i autorów tekstów, rozpoczął swój majowy koncert na Stadionie Narodowym w Warszawie. Podobne w swojej wymowie przesłanie sformułował papież Leon XIV, poświęcając kwestii wpływu technologii na człowieka swoją najnowszą encyklikę *Magnifica humanitas*, której personalistyczne przesłanie zawiera między innymi zalecenie dbania o „higienę uwagi". Ten osobliwy dwugłos to kolejny znak, że gospodarka uwagi dobiega kresu.

Jest taki mem, na którym Król Julian, postać z bajki *Madagaskar* – mówi: „Niepojęte, dlaczego ofiara nie chciała się złożyć". W gruncie rzeczy należało przewidzieć, że uwaga to nie studnia bez dna. Jest przecież mierzona w czasie, ograniczona naszą aktywnością, jest przerzutna, ale nie podzielna. W 2023 roku na Forum IAB, największej konferencji branży interaktywnej, apelowałam ze sceny do prawie tysięcznej publiczności: „Nie możecie niszczyć swoich klientów". Kiedy wróciłam na tę samą mównicę po trzech latach, dla wszystkich było już jasne, że postawili na złego konia. Wielkie platformy algorytmiczne, zwane dawniej mediami społecznościowymi, zapędziły odbiorców w kozi róg – uzależniając od siebie zarówno biznes, jak i użytkowników, doprowadziły do sytuacji, w której ci drudzy zaczynają się orientować, że stali się towarem, i wcale im się to nie podoba. W branży coraz częściej mówi się o zaufaniu jako walucie, która zastąpi uwagę. Ale przecież nie zbudujesz zaufania na platformach, przeciwko którym toczą się na całym świecie dziesiątki procesów sądowych.

A jeszcze kilka lat temu „nadwyżka behawioralna", o której pisała Shoshana Zuboff w swojej przełomowej książce *Wiek kapitalizmu inwigilacji. Walka o przyszłość ludzkości na nowej granicy władzy*, wydawała się żyłą złota. Żywiły się nią media społecznościowe, gry cyfrowe, sklepy, a od niedawna także duże modele językowe. Wydawało się, że utrata kontroli nad uwagą i wielogodzinne scrollowanie może przynosić negatywne skutki tylko użytkownikom i przyznam, że sama przez długi czas postrzegałam ten problem jako grę o sumie zerowej – kontrolę nad uwagą możemy mieć albo my, albo aplikacja, którą właśnie scrollujemy.

Tymczasem podkręcanie tempa w postaci promowania coraz krótszych form informacji, model algorytmiczny przerzucający naszą uwagę z jednej rolki na drugą, krótkie wpisy, klikbajtowe tytuły czy obłe AI slop doprowadziły do inflacji uwagi internetowego odbiorcy, który dzisiaj dużo szybciej się nudzi i jest mniej skłonny do koncentrowania się na treści niż dawniej. Nawet jeśli w statystykach dana reklama czy post mają milionowe zasięgi, mogą to być zupełnie ślepe odsłony, które nie przełożą się na statystyki sprzedażowe. Stanowi to poważny problem dla biznesu, który w 2025 roku zainwestował prawie 11 miliardów złotych w reklamę internetową. Jak wpłynie na to zachęcanie przez liderów religijnych i muzycznych do cyfrowej wstrzemięźliwości?

Oczywiście od wyrazów zachwytu wobec manifestu Taco i encykliki Leona XIV do rzeczywistej zmiany jest jeszcze długa i niełatwa droga. Przez ostatnie dwie dekady platformy algorytmiczne stały się cyfrowymi przedmiotami codziennego użytku i nie jest łatwo po prostu je „jebać" lub – jak to delikatniej ujął papież – „dbać o higienę uwagi". Wielu ludzi nie wyobraża sobie

rysunek ANNA GŁĄBICKA

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

eprasa.pl 4dacbb7ac6

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

życia bez mediów społecznościowych. Odbywam rocznie kilkadziesiąt spotkań przy okazji moich wykładów i za każdym razem tak samo zasmuca mnie, gdy widzę nerwowy grymas na twarzach słuchaczy, gdy próbuję zachęcić ich do pomyślenia o swoim życiu bez zaglądania do mediów społecznościowych. I nie, nie twierdzę, że wszyscy powinni je porzucić, bo korzyści z takiego ruchu to kwestia bardzo indywidualna. Uważam jednak, że nie jest dobrze, jeśli nie wyobrażamy sobie bez nich świata.

Jednocześnie w swojej pracy obserwuję coraz większe zainteresowanie poszukiwaniem sposobów uwolnienia się z tej matni. Wyłączając tych, którzy na mediach algorytmicznych budują swoje kariery i domowe budżety, coraz więcej osób przejawia postawę: używam, ale trochę się brzydzę. Jako ludzie cechujemy się jednak dążeniem do równowagi, w kwestiach etycznych i moralnych zaś do utrzymania harmonii pomiędzy naszymi przekonaniami a czynami. Jak długo zatem można używać czegoś z obrzydzeniem? Chętniej więc podejmujemy próby racjonalizowania swoich zachowań, uwzględniając sytuację, w jakiej się znaleźliśmy. Największe obecnie platformy komunikacji trawi nowotwór chciwości ich twórców, ale lepszych na razie nie mamy – przynajmniej w kategorii dotarcia do mas, choć niepozbawionego licznych przeszkód.

Myśląc o tym, zapewne nie tylko ja odczuwam dyskomfort. Nie jest też moim celem pozostawienie was w tym nieprzyjemnym stanie. Uważam jednak, że stawianie sobie pytań o sens swoich codziennych działań jest przecież istotą dobrze przeżytego życia. I nawet jeśli teraz nie znajdujemy na nie dobrych odpowiedzi, wierzę, że one przyjdą.

Któregoś razu młody chłopak zapytał mnie, jak się w tym wszystkim odnaleźć. – No wie pani, jest tyle rad, rolek o cyfrowych detoksach, ciągle jakieś nowe statystyki. – Trzeba dużo myśleć o swoim życiu – wypowiedziałam myśl, zanim się nad nią zastanowiłam. Ale tak właśnie wtedy poczułam i podtrzymuję to także dzisiaj. Musimy stać się followersami samych siebie. Obserwować swoje samopoczucie, nastrój, nawyki. Jak zasypiam i jak się budzę? Co jeszcze mnie ciekawi? Czy mam jakieś hobby? Może musimy zacząć sami siebie wyprowadzać na spacer bez smartfonowej smyczy i zaczynać od zera, jak z dzieckiem. Najpierw wyjść przed dom, potem trochę dalej, pokonać strach, że coś nas ominie, powiedzieć sobie: „Zobacz, to drzewo, a to ptaki, a to są starsi ludzie, oni są na spacerze". Wytrzymać tak kwadrans, może nawet pół godziny ze swoimi rozbieganymi myślami, z dłonią kompulsywnie sięgającą do pustej kieszeni, z uszami bez słuchawek i oczami otwartymi na świat. Lipiec wydaje się stworzony do takich eksperymentów.

„Trzecie wielkie wyzwanie ma charakter intelektualny i mądrościowy. Jeśli nie zachowamy czujności, może ukształtować się system wychowawczy pozbawiony miłości do prawdy, w którym nieustanny przepływ informacji zastępuje trud poszukiwania, refleksji i rozeznawania – pisze Leon XIV w punkcie 146 najnowszej encykliki. – Ludzie «wiedzą wiele rzeczy», lecz z trudem nadają kierunek własnemu życiu, także z powodu niezdolności łączenia informacji i wiedzy oraz utraty horyzontu sensu. Należy promować prawdziwą higienę uwagi: taki rytm życia, który obejmuje ciszę, pogłębione studium, lekturę i rozważną wymianę myśli – bez tych elementów wewnętrzna wolność może ulec osłabieniu".

Tak się akurat złożyło, że premiera *Magnifica humanitas* zbiegła się w czasie z interesującą ekspozycją w kameralnej warszawskiej Piękna Gallery – *NEW MASTERS. Splendid Isolation* – prezentującą prace kilkunastu artystów wokół tytułowej *splendid isolation*. Organizatorzy wystawy nawiązują do znaczenia tego terminu: „polityki świadomego dystansu, w myśl której izolacja nie jest wyrazem słabości, lecz demonstracją siły". Takie stanowisko zajęła XIX-wieczna Anglia, co zainspirowało twórców do zastosowania dystansu jako strategii radzenia sobie z presją pozostawania stale dostępnym, która nie zakłada całkowitego odcięcia. Kiedy przyszłam na otwarcie, moją uwagą zawładnęła instalacja Jakuba Słomkowskiego – znajdujący się na środku sali szałas z korzeni, które artysta wykopał na swojej działce. Z jego wnętrza dobiegają radosne głosy dzieci bawiących się w chowanego. „Kto się nie schowa, ten kry-je!" budzi w nas coś głęboko autentycznego, ukrytego we wspomnieniach z dzieciństwa. Chociaż podczas towarzyszącej otwarciu dyskusji rozmawialiśmy głównie o kapitalizmie nadzoru i ochronie prywatności, nie mogłam przestać myśleć o tym, że w tym szałasie chowa się jakaś głęboka prawda o nas, którą coraz trudniej nam odnaleźć, bo zbyt nas zajmuje to, kim jesteśmy na ekranie smartfona.

Czas więc pobawić się w chowanego tego lata, ale z VLOP-ami [od *Very Large Online Platform*, bardzo duża platforma internetowa – przyp. red.]. Życzę wam znalezienia wspaniałych kryjówek na urlopach i w codziennych spacerach, choćby do pracy; odkrycia schronienia w spotkaniach z bliskimi i książkami. Najedzmy się truskawek, plujmy w dal pestkami czereśni, trwońmy czas na pohybel gospodarce uwagi. „Nigdy nie będzie takiego lata" – recytował Bogusław Linda w kultowej piosence Świetlików. Żal je przegapić!

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Niebieskie pudełko z literkami

tekst AGATA ROMANIUK

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

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

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

Mam takie trzy. Jedno jest czarne, dawniej mieszkało w tekturowej walizeczce, a dziś pyszni się koło albumu z fotografią. Odziedziczyłam je po dziadku. Drugie, duńskie, może się pochwalić piękną linią szczęki, charakterystyczną dla wzornictwa połowy lat 60. I wreszcie ostatnie – to ono jest niebieskie. Znaleźliśmy je z mężem w andaluzyjskim sklepie ze starociami. Stoi na komodzie i szczerzy w uśmiechu zęby liter. Kocham wszystkie jednakowo, jak dobra matka, nie faworyzuję żadnego. Po cichu mam jednak nadzieję, że na trójce pociech się nie skończy. Moje pudełka z literami. Chcę mieć ich więcej, bo moja miłość do maszyn do pisania dopiero nabiera rozpędu.

Wiekowa Olympia, na której mój dziadek Kola stukał urzędowe pisma i listy, długo musiała czekać na towarzyszy. Wystarczyło jednak, że kilka lat temu mój przyjaciel pokazał mi film *Maszyna do pisania* i przepadłam z kretesem. Ten dokument z 2016 roku, wciąż do obejrzenia w sieci, opisuje losy małego warsztatu w amerykańskim Berkley, w którym z uwagą i troską naprawia się stare maszyny do pisania. Stanowi to jednak tylko punkt wyjścia do opowieści o tych cudeńkach – zmyślnych Remingtonach (pierwsza maszyna Marka Twaina) i Underwoodach (przenośnego modelu używał Jack Kerouac), Royalach (model „Royal KMM" był ulubioną maszyną Stephena Kinga na początku jego twórczości) i modernistycznych, kolorowych wzorach marki Olivetti.

Tom Hanks pokazuje kilka ze swoich 250 modeli oraz dzieli się zachwytem nad mechaniką i konstrukcją maszyn. Sam Shephard, którego widzimy w gabinecie w trakcie pisania, opowiada o radości z powolnego procesu powstawania tekstu, a muzyk John Meyer porównuje pisanie na maszynie do gry na gitarze. Fascynujące są też artystyczne konstrukcje Jeremy'ego Mayera, który daje zepsutym maszynom drugie życie, budując z ich części niepokojące dzieła sztuki.

Wreszcie film pokazuje też amerykańskiego profesora filozofii Richarda Polta i postulowaną przez niego rewolucję maszyn do pisania. W manifeście (który powstał oczywiście na maszynie oraz został powielony w innych językach i na innych maszynach przez tysiące ludzi) Polt przeciwstawia wysiłek pisania mechanicznego – w jego fizyczności i pojedynczości – masowemu, anonimowemu doświadczeniu cyfrowemu. I chociaż mówił o tym 10 lat temu, dziś jego refleksja wydaje mi się zaskakująco aktualna. Szczególnie, kiedy mamy coraz większe trudności z oceną, czy dany tekst, obecny w sieci, został napisany przez człowieka czy AI.

Myślałam o tym, odkurzając niebieskie pudełko z literkami. Z sentymentem używam tej opisowej nazwy, którą dekadę temu ukuł mój starszy syn, kiedy po raz pierwszy zobaczył maszynę do pisania. Zachwyciła go. Bo chociaż pudełko czasem się zacinało, stawiało opór, a taśma z tuszem brudziła palce, było w nim coś magicznego. Stukał z zapałem proste słowa – mama, ja, dom, kot – aż wreszcie napisał z błędami: „koham cie mamo". Ja sama nie umiem pisać na niej wystarczająco biegle, żeby mogły w ten sposób powstawać moje książki, ale lubię mieć moich ulubieńców na widoku i czasem wystukać kilka słów dla bliskich mi osób.

Lubię też myśleć, że w moim niebieskim pudełku mieszkają nie tylko litery, ale także czułość i życzliwość. A że ma ono, co wcale nieczęste, polskie znaki – ś, ć i ż – czuję się szczególnie zobowiązana, żeby pisać na niej wyłącznie słowa pozbawione goryczy, pretensji i urazy, co i wam polecam. Niezależnie od tego, jakie macie pudełko z literkami.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

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

rysunek ANNA GŁĄBICKA

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Kulturalny planer

Pismo. MAGAZYN OPINII

MATEUSZ ROESLER
wybiera najciekawsze wydarzenia kulturalne, na które warto wybrać się niebawem.

Czytaj co miesiąc w serwisie i aplikacji.
Więcej na magazynpismo.pl/rzecz-gustu

rysunek PAWEŁ SMARDZEWSKI

eprasa.pl 4dacbb7ac6

Czytaj i słuchaj treści z „Pisma", by lepiej zrozumieć rzeczywistość, w której żyjesz.

Zamów roczną prenumeratę z dostępem online, a otrzymasz:

- najnowsze wydanie specjalne „Wokół miłości" w prezencie,
- dwanaście numerów miesięcznika w wersji papierowej i na czytniki,
- wydania audio czytane przez lektorów i lektorki.

Darmowa dostawa na terenie Polski. Teraz także do paczkomatów InPost.

Kupując prenumeratę „Pisma" oszczędzasz 40 zł rocznie.
Zeskanuj kod QR lub wejdź na magazynpismo.pl/prenumerata
i skorzystaj z oferty.

eprasa.pl 4dacbb7ac6