

Od
25
lat
z maturzystami

**MATURA
2019**

■ „Sklepy cynamonowe” – lektura
i wypracowanie ■ arkusz z matematyki
■ powtórka z klimatu na geografie

ZNAJDŹ POMYSŁ NA SIEBIE!

Cogito®

Miesięcznik dla licealistów

TE dziewczyny
na 1 miejscu
stawiają innych!

Twórz własne JA
– wzmocnij swoją
wartość

**Pułapka
nienawiści**

**Najfajniejsze
jest tu i teraz**

Seem

Cogito
GRUPA



ISSN 1231-160X indeks 324736

Pismo specjalistyczne, nakład: 15 000 egzemplarzy

Nr 3 (537) MARZEC 2019
cena 9,90 zł (w tym 5% VAT)

Oksford? Jest w twoim zasięgu!

Od redakcji:

Jedno słowo, jedno spojrzenie, jeden gest – mogą zniszczyć każdą relację, albo ją odbudować. W tym numerze pokazujemy, jak ważne jest, byśmy umieli ze sobą rozmawiać.

Jak twierdzi prof. Urszula Kusio: Mamy władzę nad językiem i musimy go dyscyplinować. Od małego.

W życiu liczy się tu i teraz – dodaje Seeme. A my podkreślamy, że nasza moc kryje się w tym, jak sami się odnosimy do siebie.

Przeczytajcie też, co ma do powiedzenia Zuza Patryas. Niedawno, będąc licealistką, pisała teksty do „Cogito”, a dziś jest studentką psychologii w Oksfordzie i... pomaga maturzystom w rekrutacji na tę uczelnię. Nie rezygnujcie z własnych marzeń.

Zapraszam do czytania

Ola Sienko

W tym numerze:

TWOJE ŻYCIE I ROZMOWY

4 Informator

6 Gość numeru: Najważniejsze jest tu i teraz – Seeme

9 Na topie: Co się pojawiło nowego w technologii?

10 Na temat: Open Minds – razem jest zawsze lepiej

12 Rozmowa: Ważmy racje – prof. Urszula Kusio

14 Zjawisko: Siła jest kobietą!

TWOJE EMOCJE I INSPIRACJE

16 Pomysł na siebie: Studygram – #motywacjaiscoming

18 Inspiracje: „Z łapanek”

20 Kurs na kompetencje: Jak nie wpasć w sidła nienawiści?

22 Strefa psyche: Poczuj swoją moc!

TWOJA PRZYSZŁOŚĆ

24 Studia news

26 Twoja kariera: Moja misja

30 Indeks za granicą: Oksford jest w twoim zasięgu

31 Studia: Publikowanie współczesne – kierunek dla fanów książek

34 Kultura: Książka, muza

36 Czas na debiut

TWOJA SZKOŁA I MATURA

38 Lektura na maturę:

„Sklepy cynamonowe”

44 Matura pisemna:

Miasto w rozprawce

48 Matura ustna: Pytania z zestawu

52 Biologia – kurs do matury:

Ekspresja informacji genetycznej

55 Geografia – kurs do matury:

Człowiek i klimat

58 Matematyka: Zadania z arkuszy

na poziom podstawowy i rozszerzony

10 Otwórz się na ludzi!

Cztery licealistki z Katowic i Bielska-Białej otwierają młodym umysły i pokazują, jak ważne są relacje międzyludzkie.



Cogito

REDAKTOR NACZELNA
Ola Siewko

WSPÓŁPRACOWNICY:
Monika Bartnik, Dominika Gnacek, Ludwik Janion, Aneta Kunowska, Ewa Nowak, Krzysztof Nowak, Dorota Nosowska

PROJEKT OKŁADKI, LAYOUTU I SKŁAD:
Wojciech Makowski

OKŁADKA:
fot. Paweł Małkowski

STUDIO DTP:
Remigiusz Cichocki (kierownik)

ADRES REDAKCJI:
e-mail: cogito@cogito.com.pl
03-812 Warszawa,
ul. Kamionkowska 45

BIURO REKLAMY:
Magdalena Głogowska (dyrektor)
magda@cogito.com.pl, tel. 510 273 659

KOLPORTAŻ:
Marcin Brona, kolportaz@cogito.com.pl,
tel./faks 22 610 11 64

PRENUMERATA:
Malwina Wysocka, prenumerata@cogito.com.pl,
tel. 22 610 11 71

SKLEP INTERNETOWY www.edukram.pl:
Anna Śledzińska, edukram@edukram.pl

WYDAWCA: GRUPA COGITO Sp. z o.o.

PREZES ZARZĄDU: ALINA KUŻMINA

DRUK: Opolgraf S.A.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótków, adiustacji, redagowania nadsyłanych tekstów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń. Wydawca miesięcznika „COGITO” ostrzega, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów naszego pisma po cenie niższej lub wyższej niż wydrukowana na okładce jest działaniem bezprawnym, przynoszącym szkodę wydawcy. W związku z tym osoby dokonujące nielegalnej sprzedaży „COGITO” będą pociągnięte do odpowiedzialności karnej i cywilnej.

Spis treści

12 *Nie umniejszaj mowy nienawiści*
– Stwierdzenie „rzucił hejtem” nie oddaje głębi problemu. Nie wynika z niego, że ktoś rzucił słownym nożem – uważa prof. Urszula Kusio, socjolog z UMCS.



14 *Siła jest KOBIETĄ!*
Nie mają medialnego promiennego uśmiechu, ani pół procenta egocentryzmu, pozy miłosierdzia czy heroizmu. Na pierwszym miejscu stawiają innych, nie siebie.



18 *Teatr inspiruje*
Teatr pomaga poznać samego siebie, dlatego go kocham. I nie tylko ja – pisze Martyna Rejczak, licealistka z Częstochowy.



Numer 4/2019 „Cogito”
ukaze się 20 marca.
Szukaj w kioskach, salonach
prasowych i empikach
lub zamów prenumeratę
– szczegóły na str. 66



26 *Twoja przyszłość – praca ze zwierzętami*

Kochasz zwierzęta i chcesz pracować z nimi, ale nie jako lekarz weterynaryz, a bardziej psycholog? Pomyśl o zawodzie behawiorysty zwierząt.

28 *Nie rezygnuj ze studiów w Oksfordzie*

Masz duże szanse zostać studentem najlepszej brytyjskiej uczelni – przekonuje **Zuza Patryas**, studentka Psychologii & Linguistics na Uniwersytecie Oksfordzkim



38 *„Sklepy cynamonowe” na maturze*

Powtórka z treści, motywów i zagadnień, wzorcowe wypracowania maturalne!



52 *Matura z biologii i geografii*
Najważniejsze działy i zadania.

58 *Matematyka*
Najtrudniejsze zadania z arkuszy.



Wyzwanie MAKRO Chefa – zwyciężyła ekipa z Torunia!

Uczniowie ze szkół gastronomicznych mają Wyzwanie MAKRO Chefa. Zadaniem konkursowym jest przygotowanie dania z polskiej kuchni historycznej. Co przygotowali uczniowie, którzy stanęli w tym roku na podium?

- 1. miejsce: **Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Toruniu** przygotował kiszkę z sandacza na musie z karczocha z karmelizowanym burakiem, puree z zielonego groszku, slice z borowika i białego czosnku, chips ze skorzonery;
- 2. miejsce: **Zespół Szkół Spożywczych, Chemicznych i Ogólnokształcących im. Marii Curie-Skłodowskiej w Jarosławiu** – czosnkową michę mięsową z dzika w asyście borowików, wędzonych śliwek i jałowca, podawaną z musem śliwkowym oraz smażonymi pierogami;
- 3. miejsce: **Zespół Szkół nr 4 w Suwałkach** przygotował konfitowaną pierś z gęsi z sosem śliwkowym na piasku z kaszy gryczanej w towarzystwie puree z topinamburu i szalszy. Mniam, mniam...



I Konkurs Poezji Śpiewanej w Staszicu

Uczestniczyliśmy w cudownym wieczorze pięknej muzyki w wykonaniu wspaniałej, utalentowanej młodzieży z XIV LO im. Stanisława Staszica w Warszawie. Dorota Nosowska, nasza autorka, ale też bibliotekarka „Staszica” zorganizowała w tym roku szkolnym Konkurs Poezji Śpiewanej. Czujemy się zaszczytzeni, że nasza redakcja mogła objąć patronatem medialnym ten konkurs. Jury w składzie: Antonina Krzysztoń (przewodnicząca), Ola Siewko (red. naczelna miesięcznika „Cogito”), Łukasz Czyż (absolwent XIV LO, student Akademii Muzycznej w Łodzi w klasie musicalu, reżyser szkolnych spektakli) wysłuchało siedmiu megazdolnych artystów. Każdy występ wzbudził ogromne emocje, wzruszenie, każdy był wyjątkowy.

Artyści zaprezentowali po dwie piosenki – utwory m.in. Jacka Kaczmarskiego, Wojciecha Młynarskiego, Antoniny Krzysztoń, a nawet ze znanych musicali. Repertuar uczestników obejmował piosenkę literacką, aktorską, musicalową, pop i rock.

Występujący artyści to: **Katarzyna Banecka, Przemysław Matyszek, Julianna Janaszek, Agata Lustyk, Izabela Ożdżeńka, Krystyna Bitner, Aleksandra Michalska.**

Dzień przedsiębiorczości – 20 marca

Ważne info dla tych, którzy wybierają przyszłość! Program „Dzień Przedsiębiorczości” pomoże w podejmowaniu trafnych decyzji o dalszej drodze edukacyjnej i zawodowej.

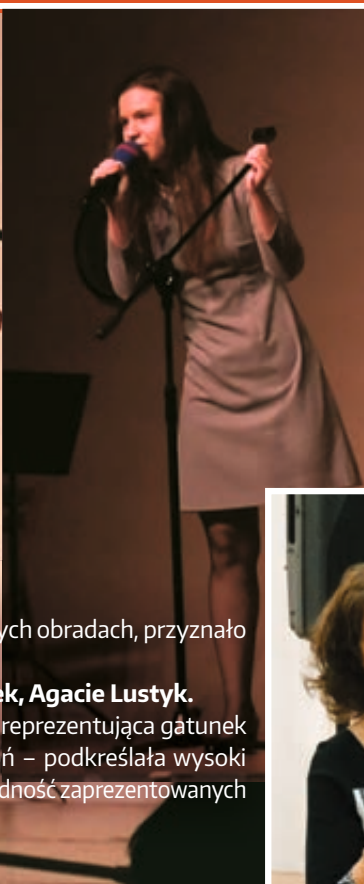
Dzięki kilkugodzinnym praktykom w wybranym przez ucznia miejscu pracy, weryfikuje on swoje wyobrażenia o wymarzonym zawodzie, zdobywa informacje o wymaganym wykształceniu, umiejętnościach i niezbędnych predyspozycjach.

Więcej informacji na: <http://www.dzien-przedsiębiorczosci.junior.org.pl/>.



Licealiści z Lublina pomogą polskim uczniom w nauce

Bartłomiej Rzepecki i Krzysztof Jastrzębski zaprojektowali innowacyjne narzędzie – zbiór aplikacji, które umożliwią uczniom efektywną naukę w domu. Wśród rozwiązań są m.in. Kreator Map Myśli, Kreator Celów i Harmonogram. System będzie integrować pracę nauczyciela i ucznia oraz upowszechniać rozwijanie pasji. – Aplikacja powstanie w oparciu o dopasowanie mnemotechnik do aktywności mózgu, z którymi mamy do czynienia, rozwiązując np. zadania intelektualne – wyjaśnia Bartłomiej Rzepecki. Projekt zespołu z Lublina zdobył główną nagrodę w konkursie Gumtree „Wygraj swój Start do Kariery”.



Ostatecznie jury, po długich i burzliwych obradach, przyznało trzy równorzędne pierwsze nagrody:

Krystynie Bitner, Juliannie Janaszek, Agacie Lustyk.

Przewodnicząca, wybitna wokalistka reprezentująca gatunek poezji śpiewanej, Antonina Krzysztoń – podkreślała wysoki poziom artystyczny konkursu i różnorodność zaprezentowanych utworów. GRATULUJEMY!



GOŚĆ NUMERU

Najfajniejsze
jest „tu i teraz”

Fot. Paweł Małkowski



***Lubię ciszę,
delikatne dźwięki,
to że mogę
usłyszeć wewnątrz
instrumentu,
oddech. Czasami
w ciszy można
więcej usłyszeć.***

Twój wokal, fortepian i teksty – krótkie historie... Na Twoim albumie jest kameralnie, wręcz intymnie... W tym muzycznym minimalizmie tkwi jednak siła. Też uważasz, że mniej znaczy więcej?

Mam takie poczucie, że w życiu codziennym nieświadomie od zawsze dążę do minimalizmu. Jakoś łatwiej mi się żyje w ten sposób, lepiej organizuje sobie czas i mam wrażenie, że wiem, czego chcę. Ważne są dla mnie podróże, nie tylko te dalekie, ale również te codzienne, przez życie. Pianino to instrument, który od zawsze bardzo lubiłam. To przy nim powstają moje piosenki, to do niego siadam nie tylko wtedy, gdy jest mi smutno, jak coś się we mnie nagromadza i chciałabym to z siebie wyśpiewać.

Pod którą z historii, które wyśpiewałaś, kryjesz się cała Ty?

Nie da się ukryć, że pod każdą, bo każda z nich to moje obserwacje lub doświadczenia. Na pewno „Miracle” to cała ja i moje patrzenie na świat. Taki mały bunt przed schematami życia, bo naprawdę wierzę, że na życie mamy wpływ i możemy działać po swojemu i w zgodzie ze sobą.

Przyznajesz, że zawsze śpiewałaś, pisałaś do szuflady, ale nie miałaś na tyle odwagi, żeby się tym podzielić. Kto lub co dało Ci odwagę, impuls, by pokazać swoje utwory światu?

Pisanie i muzyka od zawsze były moim azylem i moją pasją. Myślę, że czułam się trochę onieśmielona, w końcu to intymna sytuacja. Dlatego każdą swoją rzecz śpiewałam pod nosem w czterech ścianach, a robiłam to, bo czułam taką potrzebę. Wydaje mi się, że do wszystkiego trzeba zwyczajnie dojrzeć. I się nie spieszyć. Pewnego dnia zebrałam siłę, żeby zrealizować live sesję, o której marzyłam. Chciałam zrobić coś dla siebie, dla głowy. Postanowiłam wyjść ze strefy komfortu i zobaczyć, jak to jest stanąć sobie obok i na to popatrzeć. I przyznaję, że to ekstra uczucie, stawianie

Chciałam, żeby „Short stories” mógł usłyszeć każdy, kto świat i życie czuje podobnie jak ja – mówi Seeme. A jakie historie kryją się w jej życiu i muzyce? Jaka jest Kasia Makowiecka, wokalistka i autorka subtelnych, klimatycznych piosenek?

siebie w takich niewygodnych sytuacjach od czasu do czasu, bo działa to niezwykle rozwijająco.

Jesteś świadoma, że subtelność Twoich dźwięków wyzwała też delikatność w tym, kto Cię słucha?

To bardzo miłe. Delikatności chyba nigdy nie za wiele. Tak myślę.

Wychowałaś się w rodzinie muzycznej. Rodzice mają zespół Zayazd, brat – Tomek Makowiecki – jest wokalistą, muzykiem. Czy to miało wpływ na to, jak postrzegasz muzykę?

Rodzina jest super. To są takie kochane ludziki, które nie są po to, żeby cię zrozumieć, ale po to, żeby cię kochać ponad wszystko i na których zawsze można liczyć. Moja rodzina daje mi dużo ciepła. Moi rodzice są bardzo fajnymi, radosnymi podróżnikami przez życie, od zawsze robią to, co lubią i kierują się w życiu sercem. Oni to cała ja, a raczej na odwrót. Są pozytywnymi wariatami i trochę się tego od nich uczę w tej mojej kontemplacji dnia codziennego. Muzyka była i jest u nas w domu od zawsze, śpiewy na głosy, akustyczne gitary. Jak ja mogłabym żyć bez muzyki? Nie znam innego życia. (śmiech)

Jesteś trenerką jogi i tancerką. Czy świadomość ciała, którą daje joga i taniec, ma wpływ na to, w jaki sposób czujesz muzykę?

Taniec i joga odciskają się na moim samopoczuciu, to ma duży wpływ na proces twórczy. Jak dochodzą emocje i stres przed koncertami, moje ciało zaczyna dawać mi znaki, pomaga, ręce drżą, a serce bije mocniej. Muzykę czuję całą sobą, czasami, jak stoję w kolejce do kasy na stacji benzynowej i leci jakiś fajny numer, to zaczynam się ruszać, tańczyć i, serio, nie potrafię tego opanować. A czasami zwyczajnie ryczę jak bóbr, jak usłyszę jakieś melancholijne dźwięki północy. Potem rozwijam matę, żeby się ogarnąć (śmiech). Joga to stały punkt każdego dnia, przynosi mi równowagę. Dbam o higienę mojego ciała i głowy.

Gdy miałaś 16 lat, ruszyłaś w podróż do Indii. Czego się o sobie dowiedziałaś?

To był jeden z takich momentów w moim życiu, kiedy działałam na lekkiej nieświadomości. Dowiedziałam się, że kocham podróżować i nie mogę bez tego żyć. Że uwielbiam hinduskie jedzenie i zwiedzać świat z plecakiem. Dowiedziałam się, że potrafię funkcjonować w hałasie, a spotkania z nowymi ludźmi, nowe sytuacje oraz odmienna kultura uczą więcej niż... może nie powinnam tego mówić w wywiadzie do magazynu dla licealistów (śmiech), ale uczą więcej niż niejedna szkoła. Wyrываłam się z domu, żeby doświadczyć i zobaczyć



Kończąc szkołę, wzięłam sprawy w swoje ręce. Miałam więcej przestrzeni, żeby jeszcze bardziej się realizować, robić to, co lubię. I nic już nie musiałam.

trochę więcej niż w szkolnym podręczniku. I tak zostało, dowiedziałam się, że chcę próbować i chłonać jak gąbka to, co nowe i przeze mnie nieodkryte.

Co jest dla Ciebie najważniejsze? Co Cię inspiruje?

Na pewno ludzie. Oni mnie inspirują. Pracuję z nimi na co dzień. Weźmy takiego „Dżona”, to historia wynikająca z mojej nie jednej, a wielu obserwacji, która chwyciła mnie za serce i którą sobie wyśpiewałam. Tak naprawdę każdy dzień przynosi coś nowego i daje do myślenia. Zostawia jakąś frazę w głowie po sobie. A jak dochodzą do tego podróże i zaczyna „dziać się” we mnie wiele różnych spostrzeżeń, to od razu zapisuję je ołówkiem do notesu, który mam zawsze przy sobie.

Lubisz wracać do przeszłości, do czasów liceum?

Na szczęście nie było to tak dawno, więc sporo pamiętam (śmiech). Bardzo dużo wydarzyło się w moim życiu od tamtego czasu. Kończąc szkołę, po prostu wzięłam sprawy w swoje ręce. W końcu miałam więcej przestrzeni, żeby jeszcze bardziej się realizować, robić to, co lubię. I nic już nie musiałam. A tak poza tym to wciąż się nie maluję. Jak tylko mogę, to wolę dłużej pospać, niż stać przed lustrem. I cały czas przebiegam między wieszakami w sklepach „vintage”. Chętnie wpadłabym na lekcję geografii i fizyki, ale to tak wiesz... jako wolny słuchacz. (śmiech) Jak dowiedziałam się, że będę miała wywiad dla „Cogito”, przypomniały mi się półki licealnej biblioteki, na której zawsze leżał wasz magazyn. Fajne to były czasy, ale najfajniejsze jednak to te „tu i teraz”.

Rozmawiała Ola Siewko

Co się dzieje w świecie technologii? Co nowego się pojawiło?

na

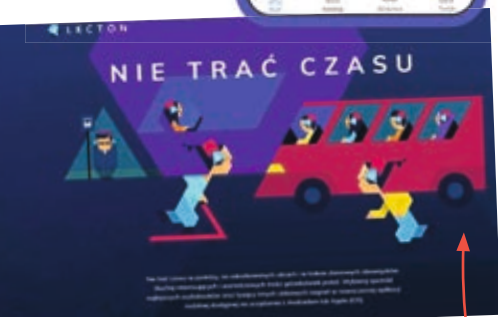
topie

APKA BABBEL = KRÓTKIE DIALOGI + SŁOWNICTWO TEMATYCZNE

Superwiadomość dla osób, które chcą z apką nauczyć się języka angielskiego lub niemieckiego. Babbel to ceniona i wiarygodna aplikacja mobilna do nauki języków obcych, znana na świecie. Oferuje kursy językowe dla początkujących i bardziej zaawansowanych, a także tematyczne, takie jak: Business English, English for Medical Professionals, Gastronomy, Hospitality & Hotel Staff.

Aplikacja dostępna jest w polskiej wersji językowej na stronie www.babbel.com lub po pobraniu aplikacji na urządzenia mobilne w systemach Android i iOS.

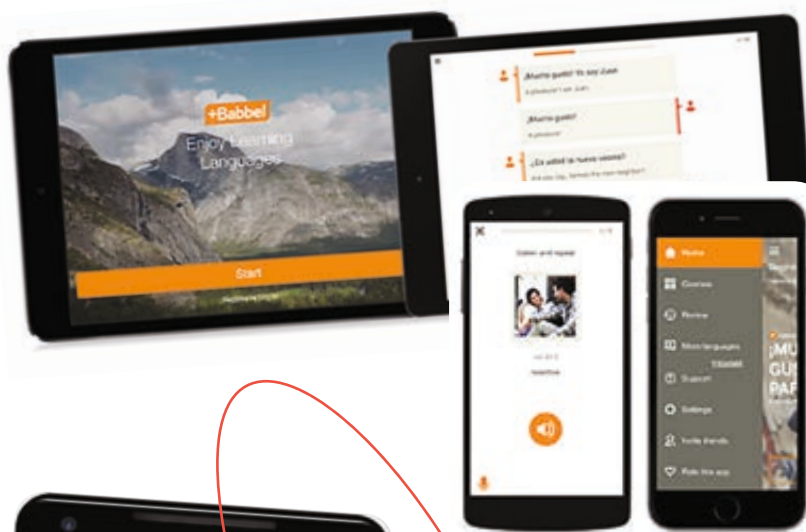
Ceny subskrypcji zaczynają się od 19,99 zł na miesiąc.



LECTON – TYSIĄCE AUDIOBOOKÓW I PODCASTÓW

2000 audiobooków po polsku. Najciekawsze i najlepsze podcasty m.in. z wykładami psychologicznymi np. z Uniwersytetu SWPS, a także o sztuce, ekonomii czy medycynie. Kryminały Mroza, opowiadania z „Wiedźmina”... Ważne lektury szkolne. Audioseriale i nagrania relaksacyjne... To wszystko mieści się w jednej darmowej aplikacji na smartfony i tablety z Androidem. Dzięki tej apce możesz posłuchać wybranych programów z Player.pl, Onetu czy audycji RMF FM. Lecton udostępnia wywiady i rozmowy, a nawet przebieg prób do spektaklu w teatrze.

Lecton 3.0.45 (Android) posiada interfejs po polsku. Większość materiałów jest bezpłatna, do niektórych uzyskasz dostęp, aktywując subskrypcję na: <https://lectonapp.com/pl/>.



NA POPRAWĘ HUMORU – MEME STICKERS

Meme stickers 0.0.0-34 (Android) to aplikacja mobilna, która pozwala instalować kolorowe naklejki z wizerunkami z najśmieszniejszych internetowych memów. Oprócz klasycznych grafik, które królują na forach i w komentarzach na portalach społecznościowych, są też znani ze świata filmu i popkultury. Grafiki posegregowane są w grupy tematyczne. Naklejki zaś można wykorzystać na WhatsAppie lub Messengerze oraz w wiadomościach prywatnych i iMessage.

Oprogramowanie na smartfony i tablety oparte na systemie operacyjnym Android.



OPEN MINDS

– razem jest zawsze lepiej

Młodzi chorują na depresję, dopada ich przewlekły stres, mają lęki i nerwice... I wstydzą się prosić o pomoc. Jeżeli nie rozmowa z psychologiem, to może rozmowa z drugim młodym człowiekiem pomoże?

Licealistki z zespołu Open Minds Project mają nadzieję, że tak!

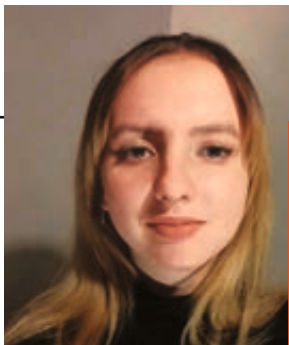


Zamykamy się na siebie – na uczucia, problemy i potrzeby innych. Zapominamy, jak ważną rzeczą jest rozmowa lub spędzenie razem kilku chwil – zauważa licealistka Zuzanna Borowska. Wspólnie z koleżankami z Katowic i Bielska-Białej stworzyła wyjątkowy projekt Open Minds po to, aby otwierać ludzkie umysły. – Ludzie zmagają się z problemami psychicznymi jak: depresja, nerwice, różnego rodzaju uzależnienia i ze stresem. Chcemy pomagać im poprzez spotkania i rozmowy z innymi. Przekonać, że razem jest zawsze lepiej!

– Nasz projekt skupia się na psychologii – poszerzaniu świadomości młodych ludzi, otwieraniu ich na relacje międzyludzkie – dodaje Martyna Stryczek. – Zależy nam, by młodzież nie bała się mówić o swoich problemach, znała sposoby, jak z nimi radzić, a także by była bardziej otwarta na świat.



Za mało czasu spędzamy z innymi ludźmi, wybierając elektronikę i kontakty przez social media, które nie zastąpią prawdziwej rozmowy twarzą w twarz – MARTYNA GIZICKA.



Teraz jest czas, by działać i realizować marzenia. Później przyjdą smutne obowiązki i zobowiązania. I będzie za późno
– JULIA ŁUSICKA.

– Zdrowie psychiczne jest interesującym zagadnieniem dla młodych osób. Sporo ludzi korzysta z pomocy psychologa albo jej potrzebuje. Mało kto jest szczęśliwy i zadowolony z tego, kim jest – zauważa Julia Łusicka. – Dla wielu osób spotkanie z psychologiem może być więc ciekawe, bo dowiedzą się czegoś o sobie, a jeśli nie, to poszerzą swoją wiedzę, co też jest ważne.

– Nasz cel? Chcemy promować interakcję i rozmowę, poszerzać wiedzę na temat psychologii i problemów psychicznych – puentuje Martyna Gizicka.

Po co otwierać umysł?

– Ludzie o otwartych umysłach to ludzie bardziej pewni siebie, bardziej świadomi własnych emocji i tego, co czują inni – mówi Zuzia Borowska. – Chcę pokazać młodym ludziom, że ich najlepsi przyjaciele są obok nich. Trzeba ich zauważyć, oderwać myśli od własnych problemów i otworzyć swój umysł!

– Każdy z nas przeżywa trudne chwile, ale jest mnóstwo sposobów, by sobie z nimi radzić! Czasem wystarczy zwykły uśmiech, miłe słówko, by dzień był lepszy. Gdy mamy otwarty umysł i otwarte serce, nasze życie może stać się o wiele szczęśliwsze – dodaje Martyna Stryczek.

Mieć pomysł to podstawa

W ramach projektu dziewczyny z Open Minds prowadzą warsztaty i spotkania, podczas których uświadamiają, że psychologia i problemy psychiczne są wśród nas i dotyczą nas wszystkich.

– To temat, o którym trzeba głośno mówić – i to zamierzamy robić! – przekonuje Zuzia Borowska.

– By zachęcić młodych ludzi do relacji międzyludzkich, organizujemy serię spotkań, na których mają

możliwość poznania profesjonalistów w dziedzinie psychologii oraz rówieśników. W planach są konkursy, gry i zabawy, dzięki którym młodzież otworzy się na siebie. Będzie to świetna okazja, by dowiedzieć się czegoś nowego, zadać pytania, które baliśmy się zadać – zapewnia Martyna Stryczek.



Czasem wystarczy uśmiech, by sobie i drugiemu człowiekowi poprawić humor. Nie powinniśmy się bać kontaktów z innymi ludźmi. Łatwo czuć się osamotnionym, a trzeba naprawdę mało, by to zmienić
– MARTYNA STRYCZEK.

– Przeprowadzamy akcje na mieście, rozmawiając z ludźmi, opowiadając im o naszym projekcie i zapraszając na spotkania – dodaje Zuzia. – Uśmiech na ich twarzach to najwspanialsza nagroda za naszą ciężką pracę! ☺

Otworzyć innych, ale i siebie

– Czasem trzeba opuścić strefę komfortu i dać sobie oraz innym szansę – wyznaje Julia Łusicka. – Współtworząc projekt, spotykam nowych ludzi i poznaję samą siebie

w nowych sytuacjach. Wymienianie się doświadczeniem z innymi jest kluczowe, daje mi dużo inspiracji i wzmacnia moją chęć do życia.

– A ja dzięki projektowi Open Minds Project zrozumiałam, że nie trzeba bać się rozmów z innymi osobami. Najbardziej zaskoczyło mnie to, że podchodzenie i zagadywanie innych ludzi nie jest tak straszne, jakby się mogło wydawać. Za pierwszym razem się stresowałam, ale potem nie było problemu – opowiada Martyna Gizicka.

– Jestem odważniejsza, niż myślałam – przyznaje Martyna Stryczek. – Nie bałam się walczyć o projekt, prosić o wsparcie. Okazało się, że jeśli bardzo mi na czymś zależy, to zrobię to, mimo że wymaga wielu godzin ciężkiej pracy. I najważniejsze: teraz wiem, że razem możemy zdziałać więcej. Przy dobrych chęciach mogą działać się cuda.

Zuzia również uwierzyła w siebie, a także w ludzi dookoła niej i w to, że ten świat da się uratować!



Czułam potrzebę, by zrobić coś dla innych, zmienić ich życie na lepsze. Znalazłam cudowny zespół, który chce zrobić to ze mną. I to się naprawdę dzieje! – ZUZANNA BOROWSKA.

Ważmy racje

– Anglojęzyczne określenie banalizuje mowę nienawiści. Stwierdzenie „rzucił hejtem” nie oddaje głębi problemu. Nie wynika z niego, że ktoś rzucił słownym nożem – uważa prof. Urszula Kusio, socjolog z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie.

Czy obrażanie innych to dla Polaków najłatwiejsza forma dialogu?

Obrażają się wszystkie nacje. Wystarczy posłuchać obrad europejskich parlamentów. Niektórzy politycy nie tylko znieważają kolegów słowami, ale wręcz dochodzi do rękoczynów. Ostre są dyskusje w Izbie Gmin na temat Brexitu. A przecież to kraj dżentelmenów i debat oksfordzkich! Zwykli Anglicy protestują na ulicach i ubliżają swojej premier. Nie powinniśmy się czuć „wyjątkowi”.

Polacy obrażają siebie nawzajem, ale także mieszkańców innych krajów.

Naród polski ma zamiłowanie do przedstawiania siebie jako ofiary i podkreślania, że jego losy są niezwyczajne. Tak może mówić ktoś, kto nie zna historii światowej. Finlandia np. była okupowana przez Szwedów i Rosjan przez wieki. W wyniku wojen i głodu, Finowie stracili 3/4 narodu. A jednak się podnieśli. Historycy idei podkreślają, że kraje protestanckie mają inną perspektywę dziejów niż katolickie. Pa-



mięć jest dla nich ważna, ale potrafią z przeszłości wyciągnąć wnioski na przyszłość. Narody katolickie mają głowę odwróconą do tyłu. Pielęgnowujemy niepowodzenia. Odpowiedzialność za klęskę zrzucamy na innych.

Jeśli historia jest nauczycielką życia, to Polacy nie są zbyt pilnymi uczniami.

Przede wszystkim nie doceniaamy długiego okresu pokoju i bezpieczeństwa w naszej części świata. Rośnie kolejne pokolenie, które wojny nie pamięta. Nie rozumie, że możliwość chodzenia do szkoły czy podróżowania, to nie jest pewnik. Niewiele trzeba, by to runęło.

Pamiętam jedną z rozmów z Kanadyjczykami. Zapytali, dlaczego w Polsce nie lubi się Rosjan, na co pewna pani odpowiedziała: z powodu wojny. Nie mogli tego pojąć. Pół wieku minęło i nam się jeszcze odbija temat?! Nam odbija. Świat idzie do przodu. Każdy ma zasługi i każdy coś przeszkrobał, ważmy racje.

Nie wiem, co musiałoby się wydarzyć, by młodzi potrafili „wejść w cudze buty”. W latach 90. XX w., kiedy rozpadała się Jugosławia, czystki etniczne miały miejsce o dzień drogi samochodem od Polski. A wojna w Syrii, dramat Rwandy? Skupiamy się na polskich sprawach i marginalizujemy inne. Sprawy „za miedzą” są również naszymi. Podobne konflikty mogą wybuchnąć i u nas.

Migawki z newsami w telewizji przypominają grę komputerową. A w szkołach się o tym nie mówi.

Szkoła nie uczy empatii. Jeśli kolega z klasy dostanie jedynekę albo zostanie pobity, to choć nie umiem mu pomóc, mogę wyrazić mu moje współczucie. Może on kiedyś wesprze mnie? Z czasem młody człowiek przełoży to zrozumienie na szersze struktury, na kraj, na świat. Nie będzie pisał komentarzy, że np. młodzi ludzie z Syrii powinni tam zostać i walczyć. Tak się mówi z perspektywy bezpiecznego fotela i pełnego brzucha. Tak mówią ludzie niedojrzali, którzy nie rozumieją świata.

I tak dochodzimy do hejtu.

Nie podoba mi się to anglojęzyczne określenie. Banalizuje mowę nienawiści. Hejtowanie brzmi jak serfowanie. Dlatego stwierdzenie „rzucił hejtem” nie oddaje głębi problemu. Nie wynika z niego, że ktoś rzucił słownym nożem. Słowo zostało wypowiedziane i nie da się tego odwrócić. Ono rani i ten ból zostaje w człowieku na zawsze.

Głośna była sprawa lekarza z Milicza, który obraził czarnoskórą dziewczynę. W sądzie tłumaczył się, że to był żart.

Mamy władzę nad językiem i musimy go dyscyplinować. Od małego. Dzieci mają niewielki zasób słów, nie potrafią używać przymiotników. Dlatego kiedy przyjdzie im wyrazić emocje, to korzystają z kalek, które wyczytają w internecie lub usłyszą od innych.

Dlaczego większość komentarzy jest negatywnych? Na przykład zamiast cieszyć się z nominacji do Oscara dla „Zimnej wojny”, krytykowano rolę Joanny Kulig, choć piszący nie widzieli filmu.

Filozofowie (np. Alexis de Tocqueville, José Ortega y Gasset) nie mieli najlepszego zdania o człowieku masowym, który nic nie czyta, nie kończy szkół, ale zna się na wszystkim. Media dają możliwość takiej wszechwiedzy, ale jest ona złudna – taki człowiek w rzeczywistości nie zna się na niczym. Dlatego łatwiej mu obrzucić błotem, niż wskazywać atuty. Deprecjonując innych, jak np. Joannę Kulig, czuje się lepiej. I nie jest to tylko cecha Polaków.

Dr Misio śpiewa: „Pokochaj swego hejtera, to przecież mogłeś być ty”. Czy każdy może być hejterem?

„Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono”. Nikt nie jest w stanie stwierdzić, jak by się zachował w ekstremalnej sytuacji – wystarczy przypomnieć więzienny eksperyment Philipa Zimbardo. Nie wiem, jak bym się zachowała np. w stosunku do hejtera, który zraniłby moich synów z premedytacją. Mam nadzieję, że potrafiłabym zapamiętać nad emocjami, ale nie mogę tego zagwarantować. Natomiast nie wyobrażam sobie sytuacji, że denerwuje mnie wypowiedź Dody, a ja siadam i wypisuję w internecie przykre dla niej rzeczy. Zawsze zastanawia mnie, skąd ludzie biorą na to czas?

Aleksandra Dulciewicz, pełniąca obowiązki prezydenta Gdańska, na pogrzebie Pawła Adamowicza apelowała: „bądźmy otwarci, gościnni, solidarni, szanujmy tych, którzy myślą inaczej”. Czy w Polsce to możliwe?

Trzeba próbować. Ludzie potrafią sobie wybaczać. Gdybyśmy nie byli otwarci na innych, nie znajdowali w sobie dozy tolerancji i wyrozumiałości, także dla swoich słabości, to nie byłoby pokoju po II wojnie światowej, a Rwanda jako państwo, by nie istniała.

Od czego zacząć?

Od siebie! Zanim wyślesz obraźliwy komentarz, pomyśl. Kilka słów, które wystukałeś na klawiaturze, być może z nudów, może mieć dramatyczne konsekwencje. Czy chciałbyś, żeby ktoś pisał w taki sposób o tobie, twojej dziewczynie czy chłopaku, rodzinie?

Rozmawiała Magda Opoka