

ZNAK

M I E S Z N I K

Jak wzmocnić odporność psychiczną

O tym, jak radzić sobie z emocjami i odważnie iść ku dobremu życiu mówią: Dłużewska, Woydyłło, Pragłowska, de Barbaro — s. 4–35

Rytuały pozwalają nie zwariować. Rok z wojną w Ukrainie — s. 36

Mieszkaniowe rewolucje. Gdzie będą mieszkać dzisiejsi 20-latkowie — s. 56

Stając się sobą. Czy jesteś tym samym człowiekiem, którym byłeś? — s. 72

Ilustracja: Paweł Jorica

ISSN 0044-488X

INDEKS 333716

Nr

813

CENA 26,99 zł

WYD. WŁ. LUTY (02) 2023

Jedna z najgłośniejszych ukraińskich powieści ostatnich lat

Książka wyróżniona Nagrodą Literacką Unii Europejskiej 2022



Kojąca opowieść o powrocie do domu

Siostry na życiowych zakrętach postanawiają schronić się przed trudnymi wyborami i spędzić lato w raju z dzieciństwa – otoczonym gąszczem malin, starym wiejskim domu babki Teo. Wkrótce dotacza do nich matka i trzy pokolenia kobiet, próbując zatrzymać czas i opóźnić podjęcie przełomowych decyzji. Do chwili, kiedy życie wkracza do ich wiejskiego raju.

Nim dojrzeją maliny niesie ze sobą ciepłe letnie światło, zapach owocujących drzew i poranny śpiew ptaków.
To opowieść o tym, co daje siłę, gdy codzienność zaczyna nas przytłaczać.





Dominika Kozłowska

Zanurzyć się w słabości

WŁAŚCIWIE DLACZEGO BYĆ ODPORNYM? ABY RADZIĆ sobie z zagrożeniami, trudnościami oraz przeciwnościami. Zachować równowagę i poczucie sprawstwa. Nie ulegać bezrefleksyjnie presji.

Osobiście mam jednak pewien kłopot ze słowem „odporność”. Choć przecież czuję się odporna. I wciąż dbam o wzmocnienie odporności własnej i bliskich. Im bardziej jednak jestem odporna, tym częściej myślę o słabości. O tym, co tracimy, kiedy odporność podnosi próg bólu. Zmniejsza wrażliwość na cierpienie. Empatię czyni jakby mniej czującą. Wszystko pozornie jest dobrze, jednak nasz język staje się jakby twardszy, bardziej zdecydowany, niecierpliwy.

Nie zachęcam nikogo do rezygnacji z troski o wzmocnianie własnych sił, zwłaszcza w obliczu choroby. Chciałabym jedynie odsunąć się od tej granicy, kiedy źle rozumiana odporność mogłaby się stać zapomnieniem, poczuciem wyższości. Kulturą opartą na sile. Tak się dzieje, gdy zaczyna osuwać się w swoje wypaczenie.

Wydaje nam się, że musimy dbać o odporność, bo żyjemy w trudnych czasach. Bądźmy jednak uczciwi, czy życie w przeszłości było łatwiejsze? Każda epoka

ma przecież swoje wyzwania. Wykonajmy małe ćwiczenie z przeszłości. Cofnijmy się do roku 1927, kiedy to na świat przyszedł Joseph Ratzinger, późniejszy papież Benedykt XVI (w związku z jego niedawną śmiercią piszemy o nim w tym numerze). Jak kształtowało się myślenie dziecka, a potem nastolatka w czasach nazizmu i antysemityzmu? Co umiał sobie wyobrazić, a czego wołał nie wiedzieć? Jaka część jego późniejszej działalności wynikała z determinacji, aby wbrew historii, wbrew destrukcyjnej logice dziejów zachować odporność i ciągłość (także instytucji Kościoła)?

Życie pełne jest doświadczeń, które gdy nas dotykają, zawsze zastają nas nieprzygotowanymi. Mimo ćwiczenia się w odporności i wysiłku zachowania kontroli nad własnym życiem. Odporność jest jednak być może najlepszą z możliwych na nie odpowiedź, z ducha stoicką, zakreśleniem granic sprawstwa możliwego do udźwignięcia. Na dobrze rozumianą odporność składa się też przecież szacunek do słabości, pogodzenie się z własnymi ograniczeniami i z zaskakującą nas po wielokroć rzeczywistością. Wypracowanie takiej postawy to wielka umiejętność. — 

SPIS TREŚCI



38

Ukraina walcząca

Katarzyna Łoza: Czy po wojnie uda się
Ukraińcom zbudować lepsze państwo?



64

Prymat litery. Kłopoty z teologią Josepha Ratzingera

ks. Eligiusz Piotrowski



98

Rodzimy się śmiertelni

Michał Choiński o Louise
Glück, noblistce, poetce ludzkiej
przygodności



fot. Shiver Productions / Evgenij Maloletka / AP / East News / Rainer Binder / Ullstein Bild /
Getty / Carolyn Kaster / AP / East News

72

JOSHUA ROTHMAN

Stając się sobą

Czy mając cztery lata, jesteśmy tymi samymi ludźmi,
którymi będziemy w wieku 24, 44 lub 74 lat?

TEMAT MIESIĄCA

6 Jak płakać w miejscach publicznych

Opowieść Emilii Dłużewskiej

12 Wystarczająco czas i rozmowa

Ewa Woydytko w rozmowie z Iloną Klimek

22 Krótki przewodnik po emocjach

24 Iść w stronę dobrego życia

Ewa Pragłowska w rozmowie z Martyną Słowik

32 20 rad: Jak zadbać o odporność psychiczną, gdy wokół dzieje się zło?

Bogdan de Barbaro

SPOŁECZEŃSTWO • ŚWIAT

38 Ukraina walcząca

Reportaż Katarzyny Łoży

47 Rosjanie: naród sterowany

Katarzyna Chawryło o rosyjskiej propagandzie

FELIETONY

54 Feminatywy

Olga Gitekiewicz

55 Springer z trasy

Filip Springer

PUBLICYSTYKA

56 Mieszkanie prawem i towarem

Joanna Erbel w rozmowie z Szymonem Żyską

POŻEGNANIE: BENEDYKT XVI

64 Prymat litery. Kłopoty z teologią Josepha Ratzingera

ks. Eligiusz Piotrowski

71 Papież, który umiał odejść

Janusz Poniewierski

IDEE

72 Stając się sobą

Joshua Rothman

82 Gwiazda Judyty

Piotr Oczko o dawnych malarzach

STACJA: LITERATURA

92 Podczas gdy Ernest Nemceczek podziwiał Feriego Acza...

Opowiadanie Marka Maraszka

LUDZIE • KSIĄŻKI • ZDARZENIA

98 Rodzimy się śmiertelni

Michał Chojński

106 Pisać jak najbliższej rzeczywistości

Karolina Rychter czyta Bliskich Annie Ernaux

108 Z wielu historii, z wielu liter

Kamila Dzika-Jurek o Chamie i panie

110 Nadać formę bólów

Iwona Boruszkowska, Weronika Kułacz

112 Odkrywanie literackiej Afryki w Polsce

Błażej Popławski

114 Noty o książkach

116 Ale książka!

Poleca pisarka Anna Cieplak

118 Moi, mistrzowie

Wojciech Bonowicz czyta wiersz

Urszuli Koziół

120 Kadry – znaki szczególne

Filmowa propozycja Diany Dąbrowskiej

ZNAK

M I E S I Ę C Z N I K

ul. Tadeusza Kościuszki 37, 30-105 Kraków
tel. (12) 61 99 530, fax (12) 61 99 502
e-mail: miesiecznik@znak.com.pl
www.miesiecznik.znak.com.pl

redakcja: Mateusz Burzyk (sekretarz redakcji), Michał Jędrzejek, Karol Kleczka, Ilona Klimek, Dominika Kozłowska (redaktor naczelna), Janusz Poniewierski, Agnieszka Rzonca, Henryk Woźniakowski

zespół: Michał Bardel, Wojciech Bonowicz, Halina Bortnowska, Bohdan Cywiński, Bartłomiej Dobroczyński, Tomasz Fiałkowski, Tadeusz Gadacz, ks. Michał Heller, Jerzy Ilg, Piotr Kłotkowski, Maria Makuch, Janina Ochojska-Okońska, abp Grzegorz Ryś, Władysław Stróżewski, Karol Tarnowski, Łukasz Tischner

współpraca: Ewa Bolińska-Gostkowska, Andrzej Brzeziecki, Marta Duch-Dyngosz, Magdalena Falińska, Monika Gałka, Ewelina Kaczmarczyk, Krzysztof Kornas, Dobrosław Kot, Elżbieta Kot, Artur Madaliński, Barbara Matecka, Marek Maraszek, Anna Marchewka, Anna Mateja, Andrzej Muszyński, Małgorzata Nocur, Urszula Pieczek, ks. Eligiusz Piotrowski, Martyna Słowik, Marcin Wilk, Edyta Zielińska, Marcin Żyła

projekt graficzny pisma: Władysław Buchner, Rafał Buchner

automatyzacja składu: Paweł Żeleznikowicz (Kobugi)

dyrektor artystyczny: Władysław Buchner

łamanie: Ilona Klimek

fotoodycja: Marcin Kapica

korekta: Barbara Gąsiorowska, Magdalena Wołoszyn-Cępa

ilustracje portretowe: Patrycja Podkościelny

nakład: 2600 egz.

promocja i reklama: tel. (12) 61 99 530
e-mail: miesiecznik@znak.com.pl

prenumerata: tel. (12) 61 99 561
e-mail: prenumerata@znak.com.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.



Tarcza obronna

Odporność psychiczna to umiejętność powrotu do równowagi po trudnych doświadczeniach lub stresie.

Przypomina tarczę obronną, która pozwala nam chronić się przed problemami, z którymi w większym lub mniejszym stopniu każdy z nas boryka się na co dzień. Składają się na nią poczucie wpływu, zdolność do działania, właściwe podejście do wyzwań oraz pewność siebie. Nie jest ona czymś danym raz na zawsze, możemy ją kształtować i wzmacniać.

Dbanie o nią jest absolutnie kluczowe, byśmy mogli dobrze funkcjonować w rzeczywistości pełnej niespodzianek oraz troszczyć się o świat, innych ludzi i samych siebie.

Co kształtuje naszą odporność psychiczną? W jaki sposób ją wzmacniać? Jak lepiej radzić sobie z emocjami? Czy trudne doświadczenia z młodości przekreślają szansę na dobre życie?

Odpowiadają:

**Emilia Dłużewska, Ewa Woydytło, Ewa
Pragłowska i Bogdan de Barbaro**

s. 6–35

Jak płakać w miejscach publicznych

EMILIA DŁUŻEWSKA

Większość psychologów zgadza się, że moja historia nie zaczęła się wraz z narodzinami (ani nawet z poczęciem). Wylewkę pod moją konstrukcję psychiczną położyli moi rodzice, których wylewkę położyli z kolei ich rodzice, itd. Jeśli się weźmie pod uwagę, że nikt z nich nie miał w tej sprawie doświadczenia, trudno się dziwić, iż bywam nieco chybotliwa

ZAKŁÓCENIA

KRYZYSY POJAWIAJĄ SIĘ NAGLE, JAK *GLITCH* na zużytej taśmie wideo. Jadę sobie tramwajem albo kupuję bułki, albo właśnie jestem na wakacjach, jest pięknie i słonecznie, w oddali migoce bardzo niepolskie morze i nagle rzeczywistość wybrzusza się jak cerata, pod którą dostał się bąbelek powietrza ze mną w środku. Wszystko wokół jest niby bliskie, jednak lekko wykrzywione, jakbym patrzyła na świat przez odwróconą lornetkę. Zwinięty pod mostkiem lęk zaczyna rosnąć, podchodzi do gardła, rozlewa się po palcach. Próby jego opanowania są równie skuteczne, co upychanie zgniecionej paczki po chipsach w przepelnionym śmietniku – nawet jeśli przez chwilę wydaje się, że się udało, najdalej za kilka minut i tak wyskoczy na podłogę.

Najgorsze nie jest nawet to, jak się czuję, a to, że z zewnątrz wyglądam zupełnie normalnie. Ludzie pytają mnie o godzinę, opowiadają o wakacjach albo dzieciach, przypominają o planach na weekend. Prowadzę te rozmowy tak, jak odgrywa się scenki na kursach językowych: pytanie – odpowiedź; teraz ty pytasz; słuchasz; śmiejesz się z żartu; czekasz kolejkę. Zdania schodzą z języka płynnie, moje i obce zarazem, jak głos nagrany na dyktafon – nikt poza mną nie słyszy, jak dziwnie brzmią, nikt nie wie, że najchętniej połknęłabym je z powrotem, przeżuła, napchała się nimi, żeby nie było już miejsca na nic innego. Ale wtedy nie dałoby się już uciec od tłumaczenia, co się ze mną dzieje, czy wszystko w porządku, co się stało, czy chcę usiąść, szklanke wody może – całej tej szczerej, pełnej dobrych intencji, przytłaczającej troski, oferowanej mi w momencie, gdy marzę tylko o tym, by wtopić się w ścianę i zniknąć. Trudno tłumaczyć, co jest ze mną nie tak, gdy wszystko, co mówię, brzmi jak kiepsko wyuczona kwestia. Im gorzej się czuję, tym uporczywiej zmuszam się więc do zagadywania tego stanu, paplania jak najwięcej, by nikt nie zauważył wzbierającej we mnie paniki. Wyciąga to ze mnie wszystkie siły, lecz pozwala uniknąć konfrontacji.

To jak z butami biedaka – co z tego, że opłacałoby się kupić droższe, na wiele sezonów, skoro stać cię tylko na te, które rozpadną się po kilku miesiącach?

AUTOMATY

„PROBLEM Z LĘKIEM JEST TAKI” – lubię tak zaczynać. Jakby całe to doświadczenie można było nie tylko

nazwać i opisać, ale też podsumować w kilku punktach. Panie i panowie, zapraszam na prezentację o lęku: najpopularniejsze problemy, najmniej skuteczne strategie. Jakby życie z lękiem nie było nieustannym odkrywaniem nowych problemów ani wymyślaniem patologicznych rozwiązań.

Po angielsku lęk jest *free-floating*, wolno płynący. Średnio trafne określenie, sugeruje szerokie rozlewiska lęku, niespieszne poruszenia, drobne zmarszczki. Wolałabym: lęk mokrego termometru. Temperatura mokrego termometru określa granicę, po której ciało człowieka nie jest w stanie skutecznie się ochłodzić: na zewnątrz jest zbyt gorąco i zbyt wilgotno; choćbyś pocił się jak wściekły, całe ciepło zostaje w środku. Z uogólnionym lękiem rzecz ma się podobnie – możesz racjonalnie analizować sytuację i mówić sobie, że nic złego się nie dzieje, możesz się zabezpieczać, wymyślać plany B i C, odgrywać w głowie zapasowe scenariusze. Możesz robić listy i harmonogramy albo zawiązać sobie na nadgarstku czerwoną wstążeczkę; ostatecznie będzie miało to tyle samo sensu co nierobienie niczego.

W każdym razie problem z lękiem jest taki, że przez większość życia funkcjonujesz w dwóch trybach: udajesz, że nie istnieje, albo dajesz się przynieść. Jak w automacie, do którego wrzuca się monety tak długo, aż jedna z nich spadnie w odpowiedni punkt i srebrny stos wysypie się na zewnątrz. Tylko że ten automat jest oklejony folią albo bannerem reklamowym i nikt z zewnątrz nie widzi rosnącego stosu. To dlatego ta laska z waszego biura potrafi nic nie mówić przez tydzień, a potem nagle zrobić awanturę o ślady po kubku w kuchni; dlatego niepozorni księgowi niespodziewanie dla siebie stają na czele strajków, a rzutcy, pewni siebie przedstawiciele handlowi równie nagle nie są w stanie wstać z łóżka. I dlatego kompletnie obca osoba nagle opowiada wam historię swojego życia z uwzględnieniem traum, kryzysów w związku, diagnoz psychiatrycznych, stanu konta i jakości orgazmów. Po prostu akurat wasza moneta przeważyła i pach, drobne rozpryskują się wokół butów.

Wytrzeszczam oczy, gdy moja terapeutka pyta, czy może podzielić się czymś z superwizorem. „Wie pani, ja to wszystkim mówię” – odpowiadam.

JOLKA

„DLACZEGO WŁAŚCIWIE TAK TO PANIĄ MARTWI?” – PRZERYWA MI FACETKA. Skąd mam wiedzieć dlaczego, nie mam czasu się zastanawiać, bo jestem kompletnie pospinana ze zmartwienia i to pytanie wcale mi nie pomaga. To znaczy pomaga, bo mam ochotę udusić swoją terapeutkę, i faktycznie zajmuje mnie to na tyle, że przestaję się martwić. Na chwilę. Martwię się, że jestem złą córką, przyjaciółką, dziewczyną. Martwię się, że brzydnę. Martwię się, że pod sympatią kryje się litość.

Martwię się, że wszystkie niedopalki, jakie kiedykolwiek rzuciłam na ziemię, zamiast trafić do śmietnika, spłynęły do oceanu i właśnie teraz dławią się nimi żółwie.

Martwię się, że w przeszłości dokonałam złego wyboru i bezpowrotnie weszłam na ścieżkę przegrywu, a w dodatku nigdy się nawet nie zorientuję. Martwię się, że mój chłopak umrze przede mną i będę musiała



wyrzucać jego stare bilety, notatki ze studiów, płyty DVD i wszystkie inne szpargały, które trzyma nie wiadomo po co.

Najbardziej jednak martwię się, że jestem głupia.

Budowałam swoją tożsamość raczej na wiedzy niż na wyglądzie. Nie miałam szlachetnych pobudek. Nie zawsze byłam ładna, za to całe życie chciałam być mądra. Wiedziałam, że nie ma się co skupiać na wyglądzie, gdy twoje ciało gra przeciwko tobie. Nawet jeśli jeszcze tego nie widzisz, włókna kolagenowe trzeszczą i pękają, skóra grubieje i wyciąga się, wypełnione tłuszczem fragmenty ciąży ku ziemi, działają miękko, skóra wokół ust marszczy się w niesmaku. Wszystko jest tylko kwestią czasu.

Nie byłam na tyle mądra, by zrozumieć, że mózg należy do tej samej drżyny: on też się zużywa i wyciera, część połączeń neuronalnych więdnie, inne neurony na zmianę stykają i przerywają jak stary kabel do ładowania. Można fundować sobie mentalny botoks, karmić mózg wywarem z żeń-szenia, łykać piracetam, rozwiązywać krzyżówki typu „Jolka”, codziennie wieczorem powtarzać tabliczkę mnożenia i alfabet od tyłu, może i uda się w ten sposób co nieco spowolnić, ale ostatecznie i tak większość z nas pożre mgła. I dobrze. Najsmutniejsze nie jest jednak to, że nasz świat zmieni się w *smoothie* z przeszłości, teraźniejszości, powieściowych wątków i telenowel, lecz fakt, że nie będziemy już mogli docenić zalet tego stanu. Całe to starzenie

się i umieranie to nie są eleganckie sprawy, za mało w nich metafizyki, za dużo fizjologii, krępujących wycieków, męczącej zadyszki. Dużo łatwiej oglądać je z dystansu, nie do końca świadomie, bez wpatrywania się w detale.

W gruncie rzeczy to samo można powiedzieć o życiu.

KRZYŻÓWKI

BYĆ MOŻE JESTEM NIESPRAWIEDLIWA, CZEPIAJĄC SIĘ TERAŹNIEJSZOŚCI. Większość psychologów zgadza się, że moja historia nie zaczęła się wraz z narodzinami (ani nawet z poczęciem). Wylewkę pod moją konstrukcję psychiczną położyli moi rodzice, których wylewkę położyli z kolei ich rodzice, itd. Jeśli się weźmie pod uwagę, że nikt z nich nie miał w tej sprawie doświadczenia, trudno się dziwić, iż bywam nieco chybota.

Zwłaszcza że rodziny mojego ojca i mojej matki zupełnie nie były do siebie podobne. Moja matka też miała sztucze z monogramem. Wielkie i nieporęczne, trzymane razem z wazą do zupy, ręcznie malowanymi salaterkami ze złotym brzeżkiem, widelczykami do ciasta i całą resztą tego ostentacyjnie pięknego mieszczaństwa, które na ogół leżało w kredensie, czekając na

święta. Smaruję jajka majonezem, a ona grzebie w pudełku. „Czekaj – mówi – te nie, ZF to babcia ojca, te też nie, o, AR, to te, szabrowane”.

Matka wierzyła w edukację tak, jak wierzą w nią tylko dzieci, które jako pierwsze w rodzinie zdobyły tytuł magistra. Pochłaniała wiedzę, by potem przekazać ją nam, jak zwierzę, które karmi młode przetrawioną papką: nie przepuściła żadnej okazji, by dać

Przeciętnego polskiego millenialsa
od piekła oddziela jedno pokolenie.
Jak tak o tym pomyśleć, to zaczyna
być człowiekowi głupio, że się czepiał
rodziców, bo jak na bycie pokoleniem
buforowym większość z nich poradziła
sobie naprawdę nieźle

nam miniwykład o fotosyntezie, freskach w Kaplicy Sykstyńskiej albo układzie trawiennym; poinformować, że domofon w naszym bloku gra melodię *Dla Elizy*, pouczyć, że siniak nie jest na nodze, tylko na rzepce albo na kości piszczelowej (przysięgam, mówiła „kość piszczelowa”). Gardziła wszystkim, co uznawała za pospolite: japońskimi kreskówkami i komiksami z Kaczorem Donaldem, cekinami, białą czekoladą, transmisją z Eurowizji i stacjami radiowymi niebędącymi Trójką. Nigdy nie czytała Bourdieu, ale wyczuwała jego tezy bezbłędnie: gust to kamuflaż, ➔