

ZNAM

M I E S I Ę C Z N I K

Frantz Fanon:
Czy można zabijać
w słusznej sprawie?

— s. 56

Jak niedźwiedź stał się
miśsiem. Piotr Oczko
o historii pluszaków

— s. 66

„To nie jest bajka
o Jasiu i Małgosi”
– nowy kryminał
Anny Kańtoch

— s. 86

Zostaw alkohol, chodź tańczyć

Jak picie wzmacnia
stres i stany lękowe?
Czy jesteśmy narodem
dzieci alkoholików?
Skąd się wzięła
moda na trzeźwość?

s. 4–31

Ilustracja: Dorota Piechocińska

ISSN 0044-488X

INDEXS 333716

Nr

838

CENA 29,99 zł | VAT 8% | MARZEC (03) 2025

Obudź umysł na wiosnę z prenumeratą ZNAKu!



**NAJTANIEJ
W PRENUMERACIE!**

Dostawa kurierem w cenie
Co miesiąc **nowe wydanie papierowe**
Dostęp do wydań na czytniki
Dostęp do wszystkich treści
online i archiwum
Gadżety i niespodzianki
bilety na wydarzenia kulturalne
i specjalne promocje

29⁹⁹
złotych
miesięcznie

Zamów na miesiecznik.znak.com.pl/prenumerata



Karolina Broda
redaktorka Tematu Miesiąca

Pokolenie dzieci alkoholików

BARDZO SZYBKO ZORIENTOWAŁAM SIĘ, ŻE DORASTAJĄC z problemem alkoholowym w rodzinie, nie jestem wcale odosobnionym przypadkiem. Wymiana doświadczeń z rówieśnikami i rówieśniczkami uświadomiła mi, że mam do czynienia z szerokim zjawiskiem. To wtedy zaczęłam się zastanawiać, czy pokolenie Z, którego jestem przedstawicielką, nie jest generacją dzieci alkoholików. I że może właśnie dlatego widać w nim świadomy odwrót od picia. W końcu coraz częściej wśród osób urodzonych po 1995 r. do głosu dochodzą narracje o modzie na trzeźwość, randki i imprezy bez procentów. Obserwacja tej zmiany stała się jedną z inspiracji stojących za marcowym wydaniem „Znaku”. Już samym tytułem okładowym nawiązujemy do imprezy bez alkoholu o tej samej nazwie organizowanej w ramach cyklu Soberave przez Martę Markiewicz. Dyskusja o roli alkoholu w naszym życiu zatacza znacznie szersze kręgi. Warto wymienić choćby wydaną niedawno książkę Marka Sekielskiego *Polska na odwyku* czy głośny debiut *Mireczek. Patoopowieść o moim ojcu* Aleksandry Zbroi zanurzającej się w autofikcyjnym geście w mroczne odmęty tego, co alkohol może zrobić rodzinie.

Przesadny samokrytycyzm, strach przed nawiązywaniem bliskich relacji, skłonność do nadmiernej

kontroli partnera – wymienię niektóre z rozlicznych cech syndromu DDA, czyli dorosłego dziecka alkoholika. To zresztą niejedyny termin, który służy do opisu tego, jak alkohol wpływa na relacje międzyludzkie, zniekształcając ich prawidłowy przebieg. Wysokofunkcjonujący alkoholik czy osoba współuzależniona – takie określenia pomagają zrozumieć, w jaki sposób etanol nie tylko upośledza organizm osoby uzależnionej (co w numerze obszernie tłumaczy Joanna Wojsiat), ale i często nieodwołalnie wyniszcza psychikę osób najbliższych. Tego wszystkiego doświadczyłam na własnej skórze. Życie z choć jedną osobą uzależnioną oznacza, że cała rodzina choruje.

Nie ma wątpliwości, że alkohol wyrządza społeczne szkody, otwarte jednak pozostaje pytanie o to, czy ta powszechnie w Polsce dostępna używka rzeczywiście zmienia swój status. „Statystyki są alarmujące – w 2023 r. Polacy wydali prawie 17 mld na wódkę i 23 mld na piwo” – mówi Wojsiat. Poza nowym podejściem do picia generacji Z są pewne promyki nadziei: uchwały polskich miast o zakazie sprzedaży alkoholu w nocy bądź walka z reklamą trunków w mediach społecznościowych. Czy to wystarczy, żeby nie pojawiły się kolejne pokolenia z masowym piętnem DDA? — **Z**

SPIS TREŚCI



- 38** **Za biedni na studia**
Jędrzej Dudkiewicz: W całym kraju mamy na uczelniach dwie publiczne stołówki



- 56** **Wieczny powrót Frantza Fanona**
Przemysław Wielgosz: Niby odrzucamy przemoc, ale potrafimy zracjonalizować ludobójstwo w Strefie Gazy



- 86** **Trzy życia**
„To nie jest bajka o Jasiu i Małgosi” – fragment nowego kryminału Anny Kańtoch



fot. Marcin Barczyk / Jakub Włodek / Agencja Wyborcza.pl / il. Magdalena Pelc / Agnieszka Wrzosek / Anna Krztoń / fot. Adam Sępień / Agencja Wyborcza.pl / Best Film

66

PIOTR OCZKO

Niedźwiedź i miś

Groźny niedźwiedź stopniowo poddawał się antropomorfizacji i infantylizacji. Zwierzęcy pysk przekształcił się w okrągłą twarz o niemowlęcej fizjonomii z dużymi oczkami i małym noskiem. Dlatego właśnie pluszowe misie wydają się godne zaufania i przyjazne – aż chce się je przytulić

TEMAT MIESIĄCA

- 4 Jak etanol traci urok**
Neurobiolożka Joanna Wojsiat
w rozmowie z Krzysztofem Kornasem

- 14 Ja nie mam problemu**
Komiks Anny Krztoń



- 20 Skończmy z patoalkoholem**
Jan Śpiewak w rozmowie z Olgą Gitkiewicz

- 26 Trzeźwy umysł**
Jędrzej Pasierski: Odmowa picia może
stanowić pierwszy krok ku asertywności

FOTOREPORTAŻ

- 32 Kraj winorośli**
Greg Baker w chińskich winnicach

SPOŁECZEŃSTWO ŚWIAT

- 38 Za biedni na studia**
Reportaż Jędrzeja Dudkiewicza

DRUGI PLAN

- 48 Nuty zamiast murów**
Anna Mateja: Syryjski muzyk Wassim Ibrahim
w Krakowie znalazł nowy dom

IDEE

- 56 Wieczny powrót Frantza Fanona**
Przemysław Wielgosz

PRZEDMIOTY RÓŻNE, DUŻE I MAŁE

- 66 Niedźwiedź i miś**
Piotr Oczko

PO SWOJEMU

- 76 Lubię myślnik**
Krystyna Dąbrowska w rozmowie z Pauliną Wilk:
Poezja to praca, która utrzymuje język
w stanie świeżości



STACJA: LITERATURA

- 86 Trzy życia**
Anna Kańtoch

CHWILA DLA CIEBIE

- 31 Krzyżówka**
Odgadnij Temat Miesiąca numeru kwietniowego

- 108 Pele-mele**
Urszula Honek: Przyszłym pokoleniom
zostawiłabym jedno słowo – miłość

LUDZIE • KSIĄŻKI • ZDARZENIA

- 94 Z winylu i z kompakt dysku**
Joanna Tracz: Co łączy raperów i Homera?



- 102 Rondo Melancholia**
Maciej Robert o Marku Bieńczyku,
perypatetyku grochowskim

- 107 Co się wydaje: zbiory opowiadań**

- 110 Wśród możliwości**
Ilona Klimek-Gabryś
czyta wiersz Lisy Robertson

- 112 Kadry – znaki szczególnie**
Filmowe polecanki Diany Dąbrowskiej

RYSUNKI I FELIETONY

- 25 Ola Szmid**

- 55 Małgorzata Rejmer**

- 65 Janusz Poniewierski**

- 75 Eliza Mórańska-Kmita**

- 101 Bardzo brzydkie rysunki**

ZNAK
M I E S I Ą C Z N I K

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

Dofinansowano ze środków
Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

ul. Tadeusza Kościuszki 37, 30-105 Kraków, tel. (12) 61 99 530, e-mail: miesiecznik@znak.com.pl, www.miesiecznik.znak.com.pl
REDAKCJA: Mateusz Burzyk (redaktor naczelny), Maja Cyroń, Michał Jędrzejek, Karol Kleczka, Ilona Klimek-Gabryś, Barbara Matecka;
ZESPÓŁ: Michał Bardel, Wojciech Bonowicz, Bohdan Cywiński, Bartłomiej Dobroczyński, Tomasz Fiatkowski, Tadeusz Gadacz, ks. Michał Heller, Jerzy Ilg,
Piotr Kłodkowski, Dominika Kozłowska, Maria Makuch, Janina Ochojska-Okońska, Janusz Poniewierski, kard. Grzegorz Ryś, Władysław Stróżewski,
Karol Tarnowski, Łukasz Tischner, Henryk Woźniakowski; **WSPÓŁPRACA:** Karolina Broda, Elżbieta Łapczyńska, Anna Marchewka;
DYREKTOR ARTYSTYCZNY: Władysław Buchner; **ŁAMANIE:** Ilona Klimek-Gabryś, Karolina Korbut; **FOTOEDYCJA:** Marcin Kapica;
KOREKTA: Barbara Gąsiorowska, Magdalena Wotoszyn-Cępa; **ILUSTRACJE PORTRETOWE:** Agata Nowicka; **NAKLAD:** 5000 egz.;
PROMOCJA I REKLAMA: tel. (12) 61 99 530, e-mail: miesiecznik@znak.com.pl; **PRENUMERATA I SUBSKRYPCJA:** e-mail: prenumerata@znak.com.pl.
Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania.
Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.



Jak etanol traci urok

To alkohol – spośród wszystkich substancji psychoaktywnych – powoduje największe szkody społeczne. Wyprzedza nawet heroinę i kokainę. Mimo to funkcjonuje u nas niemal na prawach żywności

Joanna Wojsiat
w rozmowie
z Krzysztofem Kornasem

Z Kulturowa dominacja alkoholu sprawiła, że stał się on prawie niewidzialny. Etanol jest dziś dostępny i spożywany tak powszechnie, że znika gdzieś w tle naszej codzienności: od kieliszka wina do obiadu, przez towarzyskie piwo po pracy, po suto zakrapiane imprezy w weekend. W ostatnich latach coraz częściej podważamy jednak oczywistość jego wszechobecności. Na co w tym procesie odczarowywania alkoholu zwraca uwagę naukowcy, neurobiolożka?

Na złożoność problemu. Zbyt rzadko przyglądamy się etanolowi kompleksowo, z uwzględnieniem nie tylko kwestii biologicz- ➤

nych (zwłaszcza tych dotyczących zdrowia mózgu), lecz także psychologicznych oraz społecznych. Nie rozumiemy zadziwiającej złożoności jego działania oraz skali zniszczenia, jakie na co dzień sieje, jeśli nie uznamy wieloaspektowości jego stosowania. Zakwestionowanie kulturowej dominacji alkoholu wymaga przekroczenia granic oczywistości – musimy dostrzec, że nie ma nic naturalnego w tym, iż najbardziej destrukcyjna społecznie substancja psychoaktywna jest jednocześnie najpowszechniej akceptowana.

Z *Iluzja „bezpiecznego” picia powoduje, że mimo rosnącej wiedzy o jego negatywnych konsekwencjach niektóre z kontekstów spożywania alkoholu wciąż wydają się neutralne. Przykładowo – lampka czerwonego wina do posiłku. Obiegowa „mądrość” głosi, że w tym przypadku możemy mówić nawet o działaniu prozdrowotnym. Ile w tym prawdy?*

To kulturowe echo zagadnienia w literaturze naukowej nazywanego „francuskim paradoksem”. Z badań prowadzonych we Francji ok. czterech dekad temu wnioskowano, że obserwowane mniejsze prawdopodobieństwo m.in. chorób sercowo-metabolicznych wśród Francuzów miałoby się wiązać z prozdrowotnym wpływem czerwonego wina, które ci z zamiłowaniem spożywają. Ta konkluzja jest jednak coraz częściej podważana m.in. ze względu na niestaranność analiz i niewłaściwą metodologię ówczesnych badań. Dziś w ogóle podaje się w wątpliwość twierdzenie, że Francuzi na te choroby

rzadziej zapadają, zwracając uwagę na ich duże niedodiagnozowanie. Jednocześnie prozdrowotna jest sama dieta śródziemnomorska bogata w polifenole o właściwościach przeciwutleniających i promózgowych (nie chodzi oczywiście o tłuste sery, mięsa czy bagietki). Niski wskaźnik chorób sercowo-naczyniowych charakteryzuje także Włochów, co pozwala przypuszczać, że rola tej diety jest tutaj szczególnie istotna. Warto podkreślić też, że dziś ma niestety miejsce ujednolicenie oferty gastronomicznej na modłę zachodniego fast foodu, co dodatkowo komplikuje obraz.

Mówiono o istotnej roli zawartego w czerwonym winie resweratrolu – z tego względu wino można znaleźć np. w zaleceniach promózgowej diety MIND jako czynnik pozytywnie wpływający na długowieczność. Prawda jest jednak taka, że jeśli chcielibyśmy przyswoić resweratrol z wina w realnie poprawiającej zdrowie dawce, to musielibyśmy wypić tego wina tyle, że spożyty etanol zaszkodziłby nam dużo bardziej, niż resweratrol by pomógł.

Z *Czyli wiązanie czerwonego wina z lepszym zdrowiem (przy założeniu, że Francuzi rzeczywiście mogliby się nim pochwalić) byłoby przypadkiem mylenia korelacji ze związkiem przyczynowym?*

Tak. Musimy myśleć wieloczynnikowo, czyli uwzględniać specyfikę jadłospisu i inne aspekty stylu życia w danym regionie. Pamiętajmy, że resweratrol znajduje się też w samych winogronach, w borówkach, w morwie białej, w kakao.

Z *Po co fermentować – jedźmy świeże.*

Właśnie tak. Co więcej, nawet jeśli na siłę dopatrywalibyśmy się jakiejś prozdrowotnej wartości umiarkowanego picia czerwonego wina, to nad Wisłą wzorce picia są zdecydowanie inne niż nad Sekwaną. Przy czym o to prozdrowotne działanie naprawdę trudno. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jednoznacznie stwierdza, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu. Reakcja na alkohol jest wysoce zindywidualizowana i zależy od wielu czynników biologicznych – receptorów, polimorfizmów genetycznych, a nawet od szerokości geograficznej, w której żyjemy. Dlatego nawet lampka wina może być dla kogoś szkodliwa.

Z *Jakie są najnowsze doniesienia na ten temat?*

Przełomowe badanie zostało opublikowane w „Nature” w 2022 r. Wykorzystano w nim funkcjonalny rezonans magnetyczny u 36 tys. osób i pokazano coś niezwykle niepokojącego. U 50-latką spożywającego zaledwie dwa piwa dziennie (co mieści się w „bezpiecznych” limitach według wytycznych podawanych niegdyś przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych) mózg wykazuje negatywne zmiany charakterystyczne dla osób 10 lat starszych. Co więcej, każda kolejna jednostka alkoholu pogłębia ten efekt, powodując kurczenie się tkanki mózgowej i przyspieszając proces starzenia się. To szczególnie istotne, bo mówimy tu o dawkach, przy których człowiek nawet nie odczuwa upojenia alkoholowego. Te odkrycia podważają istnienie „bez-

piecznej dawki” alkoholu i stawiają w nowym świetle wspomniany „francuski paradoks”.

Z *Warto dodać, że w tych wszystkich badaniach zakłada się, iż osoby, które konsumują te rzekomo prozdrowotne dawki, są ogólnie zdrowe.*

Kiedy mówimy o umiarkowanym spożyciu alkoholu, często mamy na myśli osoby prowadzące generalnie zdrowy tryb życia – uprawiające sport, dbające o dietę. To może zniekształcać statystyki, tworząc fałszywy obraz „bezpiecznego picia”. W Polsce obserwujemy zmianę wzorców konsumpcji alkoholu – zamiast piwa pojawia się „kulturalne” picie prosecco do śniadania czy wieczorny drink w eleganckim wydaniu.

Z *Ciekawe jest też to, jak zmienił się społeczny dyskurs o alkoholu. Mówimy, przykładowo, o „rzemieślniczym piwie”, zachwycamy się whisky single malt – niemal tak, jakby były to produkty kultury wysokiej. Tworzymy złudzenie, że pewne rodzaje alkoholu mogą być „lepsze”, a więc pewnie też „bezpieczniejsze” od innych, np. tańszych odpowiedników. To jednak wciąż ta sama toksyna – różni się jedynie opakowaniem*

i smakiem. Szkody wyrządza takie same.

To prawda. W dodatku nie są to tylko szkody dla jednostki. Przełomowe badanie, którego współautorem jest David Nutt, brytyjski psychofarmakolog, opublikowane w czasopiśmie „The Lancet” pokazało, że poza szkodliwością biologiczną alkohol generuje największe szkody społeczne spośród najczęściej zażywanych substancji psychoaktywnych. Badanie jednoznacznie wykazało, że gdyby etanol został odkryty współcześnie, nigdy nie zostałby dopuszczony do obrotu jako produkt spożywczy.

Z *Na czym dokładnie ono polegało?*

Nutt zastosował 16 kryteriów szkodliwości, dzieląc je na indywidualne (np. problemy zdrowotne, uzależnienie) i społeczne (konflikty rodzinne, przemoc, koszty ekonomiczne). Alkohol ostatecznie uplasował się na pierwszym miejscu, wyprzedzając nawet heroinę i kokainę. To szczególnie zatrważające w kontekście jego powszechnej dostępności i społecznej akceptacji. Mimo tych ustaleń alkohol funkcjonuje przecież w społeczeństwie niemal na prawach żywności. To fundamentalny dysonans pomiędzy wiedzą naukową a społeczną percepcją tej substancji. Krytycy badania Nutta argumentowali, że porównanie szkodliwości alkoholu z heroiną czy z kokainą jest nieadekwatne ze względu na różnice w powszechności używania tych substancji. Jednak to właśnie powszechna dostępność alkoholu stanowi jego największe zagrożenie społeczne. Podczas gdy heroina czy kokaina pozostają trudno dostępne

Lekarze zajmujący się zaburzeniami snu jednoznacznie zalecają unikanie alkoholu – nawet w niewielkich, pozornie relaksujących dawkach