

# ZNAK

M I E S I Ę C Z N I K

## Mądrość ciała

Jakie sygnały ostrzegawcze  
wysyła nam ciało?

W jaki sposób pracować  
ze swoimi emocjami?

Kiedy dziedziczymy traumę?

— s. 4-39

**Zabójstwa,  
ambicje, pieniądze.  
Filipińskie *House of  
Cards* — s. 40**

**Czy Niemcy zmieniają  
Kościół? Dokąd  
zaprowadzi Droga  
Synodalna — s. 66**

**Czytanie musi  
budzić emocje. Jak  
odświeżyć kanon  
lektur? — s. 94**

Ilustracja: Dorota Piechocińska

ISSN 0044-488X

INDEXS 38376

9 770044 488225

Nr

808

CENA 24,99 zł | VAT 8% WYKSIĘK (09) 2 022

Książka, którą kupiło już ponad 10 tysięcy Ukraińców,  
nagradzana i dodrukowywana w trakcie wojny.  
Wzmacnia ducha wolności i wiarę, że mimo wszystko  
uda się zwyciężyć



*„Mykoła Riabczuk napisał więcej niż przewodnik  
– tak bardzo nam dziś potrzebny –  
po ukraińskiej historii, tożsamości, wyzwaniach.  
To intensywna podróż pozwalająca nam  
zrozumieć sprawy najważniejsze”.*

Agnieszka Holland

Książka dostępna na:

**znak**  
KSIĘGARNIA



*Dominika Kozłowska*

## Ciało potrzebuje więcej

NASZ DOROCZNY RYTUAŁ, PRAKTYKOWANY OD LAT. Wspólny wyjazd nad jezioro. Spotkanie przyjaciół na co dzień mieszkających w odległych częściach Europy. Pierwsze dni spędzone na kocach na pomoście odsłaniają prawdę o minionym roku szybciej niż słowa. Ktoś schudł ze stresu i zmienił ubrania na rozmiar mniejsze. Inni zgodnie z pandemiczną statystyką przybrali na wadze. Ktoś trzyma się świetnie mimo wieku. Dzieci znów urosły i wyglądają na starsze, niż są. Nasze ciała zgodnie potrzebują słońca, pływania, spokojnego rytmu i snu na świeżym powietrzu.

Postanowienia czynię zwykle latem, nie w Nowy Rok. Czas urlopu pozwala przyjrzeć się krytycznie codziennym nawykom. Rutynie, która już za moment, wraz z nastaniem 1 września, dopadnie mnie ze wzmożoną siłą. Wolne chwile poświęcam na czytanie książek o konsumpcyjnych pułapkach. Zbieram siły na czas pogłębiającego się kryzysu, inflacji, wojennej niepewności. Praktykowanie dobrowolnych wyrzeczeń, ograniczeń może być dobrą strategią przetrwania trudnego okresu.

Wspólny czas pozwala przyjrzeć się sobie w innych. Obserwować siebie w sytuacji wyjętej z codziennego kontekstu. Każdego roku robimy pamiątkowe portrety. W tym samym miejscu. Na tle tego samego jeziora. Patrząc na fotografie sprzed lat i usiłuję odnaleźć w sobie tamtą osobę. Wracam myślami do pierwszych, jeszcze studenckich, wyjazdów do Ł., jeszcze sprzed epoki smartfonów, jeszcze bez pamiątkowych zdjęć. Staram się znaleźć ciągłość w zmieniającym się wyglądzie, zmieniającym się coraz bardziej ciele. Chciałabym wrócić na chwilę do tamtego ciała, tamtych odczuć. Zastanawiam się, gdzie są one we mnie zapisane, przecież gdzieś są. Przypominam sobie czasy, gdy latem z przyjemnością biegałam po lasach w Ł., choć nie miałam butów „do biegania”. Dawniej

wystarczyło zrzucić koszulkę i spodenki i w zawsze na wszelki wypadek ubranym kostiumie wskoczyć do wody. Teraz pływamy wyposażeni w okulary, bojki, materace, zatyczki do uszu i nosa (wiadomo – problem z zatokami).

Gdy przychodzimy na świat, nasze ciało potrzebuje niewiele. My sami potrzebujemy niewiele. Z czasem nasze potrzeby coraz bardziej się rozrastają, poszerzają o kolejne warstwy, nabudowywane pod wpływem kultury, społeczeństwa i marketingowych chwytów. Jak poruszać się w gąszczu tych wszystkich oddziaływań? Czy możliwe jest podążanie wyłącznie za własnymi potrzebami? Czy nasze ciało potrzebuje masażu, sauny i wege kosmetyków, aby pokonać napięcie wywołane nadmiarem wyzwań? Czy zaakceptować proces starzenia się, czy walczyć jak najdłużej o dobry wygląd? Jak się odżywiać? Czy przyjmować suplementy, czy może jedynie ćwiczyć, skoro nasz tryb życia jest z reguły niezdrowy? Jak troszczyć się o siebie z umiarem?

Trudno wyrzec się niechęci do ciała. Trudno przestać zrzucać na nie winę za nasze życie. Wszak to ciało jest śmiertelne. Gdyby nie ono, nasze umysły byłyby doskonale nieograniczone. Gdyby nasz mózg działał sprawniej, moglibyśmy bez użycia Excela wykonywać w pamięci skomplikowane operacje, opanowywać 1000 nowych słów dziennie w dowolnym języku. Gdybyśmy potrzebowali mniej snu, ileż więcej moglibyśmy w życiu osiągnąć. Inwestycje w ciało są nietrwałe. Nieudolne. Cóż będę mieć z tysięcy złotych wydanych na spowalnianie procesów starzenia, jeśli i tak moja starość może upłynąć pod znakiem chorób degeneracyjnych.

Ciałopozytywność to coś więcej niż akceptacja cellulitu i nadmiernych kilogramów. To przede wszystkim zgoda na własną śmiertelność. Ograniczenia. Niedoskonałości. Ale to nie jawi się już tak sympatycznie. — **Z**

# SPIS TREŚCI



## 60 Stefana Wilkanowicza życie długie i owocne

Henryk Woźniakowski wspomina redaktora naczelnego „Znaku”, dobrego człowieka



## 66 Kościół przyszłości

Socjolog Hans Joas: Droga Synodalna to laboratorium dla zachodniego chrześcijaństwa



## 94 Klucz do kanonu

Grzegorz Leszczyński: Szkolne lektury mają średnio 100 lat – nie mówią o problemach naszych dzieci



fot. Bettmann / Getty / Danuta Węgiel / Fotomova / Arnulf Hettrich / Imago / East News / Il. dzięła uprzejmości Wydawnictwa Dwie Siostry

FRANCISZEK CZECH

# 40 Saga rodu Marcosów

Nowym prezydentem Filipin został Ferdinand Marcos jr., syn obalonego w 1986 r. dyktatora. Dzieje tej rodziny to historia politycznych zabójstw, olbrzymich ambicji i jeszcze większych pieniędzy – oraz opowieść o powojennych losach kraju

## TEMAT MIESIĄCA

### 6 Z głowy

Olga Gitekiewicz: *My, migrenicy*

### 14 Ciało to ja

Psycholożka Kaja Tomczyk w rozmowie z Ewelina Kaczmarczyk

### 22 Ankieta: Jak pracuję z ciałem?

Odpowiadają: Małgorzata Lebda, Filip Zawada, Mira Marcinów, Małgorzata Karga

### 32 Odrodzić się z traumy

Katarzyna Schier w rozmowie z Iloną Klimek: *Bliskość leczy*

## SPOŁECZEŃSTWO • ŚWIAT

### 40 Saga rodu Marcosów

Franciszek Czech

### 48 Chwast budzi opór

Anna Mateja o człowieku, który sadi łąki

## PUBLICYSTYKA

### 54 Prywatyzacja solidarności

Łukasz Pawłowski: *500 plus nie wystarczy*

## FELIETON

### 59 Kościół – mój dom?

Janusz Poniewierski

### 64 Feminatywy

Olga Gitekiewicz

### 65 Springer z trasy

Filip Springer

## POŻEGNANIE

### 60 Stefana Wilkanowicza życie długie i owocne

Henryk Woźniakowski

## IDEE

### 66 Kościół przyszłości

Hans Joas w rozmowie z Michałem Jędrzejkiem

### 75 Ogrodnik w Barbarii

Tadeusz Zatorski o Niemcach zauroczonych Rosją

## STACJA: LITERATURA

### 84 Ocalenie

Opowiadanie Andrzeja Muszyńskiego

## LUDZIE • KSIĄŻKI • ZDARZENIA

### 94 Klucz do kanonu

Grzegorz Leszczyński w rozmowie z Edytą Zielińską

### 102 Potencjał opowieści

Aleksandra Korczak: Jak się dzieci w rzeźnika bawily, czyli krótka historia literatury dziecięcej

### 104 Chichozof

Jerzy Franczak o Rolandzie Toporze

### 108 Praktyka serca i umysłu

Ilona Klimek: *Bądź jak mały ptaszek, nie jak nosorożec*

### 111 Biografia przemilczeń

Magdalena Kargul: *Maya Angelou tańczy*

### 114 Noty o książkach

### 116 Książki zapomniane

Monika Świerkosz na tropie zwierzątek

### 118 Jeź na autostradzie

Julia Fiedorcuk czyta wiersz Szymona Biry

### 120 Kadry – znaki szczególne

Diana Dąbrowska: *Kiedy Sandro Boticelli spotkał Marilyn Monroe*

# ZNAK

M I E S I Ą 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](http://www.miesiecznik.znak.com.pl)

**redakcja:** Mateusz Burzyk (sekretarz redakcji), Michał Jędrzejek, Ewelina Kaczmarczyk, 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, Stefan Wilkanowicz

**współpraca:** Ewa Bolińska-Gostkowska, Andrzej Brzeziecki, Marta Duch-Dyngosz, Monika Gałka, Krzysztof Kornas, Dobrosław Kot, Elżbieta Kot, Daniel Lis, Artur Madaliński, Marek Maraszek, Anna Marchewka, Anna Mateja, Andrzej Muszyński, Małgorzata Nocuń, Urszula Pieczek, ks. Eligiusz Piotrowski, Marcin Wilk, Marcin Żyła

**projekt graficzny pisma:**  
Władysław Buchner, Rafał Buchner

**automatyzacja składu:**  
Paweł Zeleznikowicz (Kobugi)

**dyrektor artystyczny:**  
Władysław Buchner

**łamanie:**  
Ilona Klimek

**fotoodycja:**  
Marcin Kapica

**korekta:**  
Barbara Gąsiorowska, Magdalena Wołoszyn-Cępa

**ilustracje portretowe:**  
Patrycja Podkościelny

**nakład:**  
2700 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.



# Nie tylko maszyna

„Im mniej rozpoznaję się w swoim ciele, tym bardziej czuję się zobowiązana do tego, by o nie dbać. Zostało mi ono powierzone: pielęgnuję je niczym przyjaciela, którego potrzebuję” – pisała Simone de Beauvoir. Ciało to niezwykle istotny element naszej tożsamości. Mimo że często zaczynamy się na nim koncentrować, dopiero gdy przestaje spełniać swoje podstawowe funkcje, nie można sprowadzić jego istnienia jedynie do zwykłej mechaniczności. W ciele zapisana jest wielka mądrość. Gdy jesteśmy zmęczeni i najwyższy czas, by zwolnić, to ono często jako pierwsze wysyła sygnały wskazujące, że trzeba się o siebie zatroszczyć.

Jakie sygnały ostrzegawcze daje nam ciało? W jaki sposób doświadczamy emocji? Czego możemy się nauczyć, pracując ze swoim ciałem? Kiedy dziedziczymy traumę?

---

**Odpowiadają:**

**Olga Gitkiewicz, Kaja Tomczyk, Małgorzata Lebda, Filip Zawada, Mira Marcinów, Małgorzata Karga i Katarzyna Schier**

---

s. 6–39

# Z głowy

OLGA GITKIEWICZ

*Migrenik czy migreniczka w oczach wielu jest tą osobą, której nie chce się pracować, pójść na imprezę, spotkać z kimś, zająć dziećmi. Nieraz słyszałam uszczypliwe uwagi i żarty o jaśniepańskich skłonnościach. Bo przecież każdego czasem boli głowa, prawda?*

**T**O MOŻE BYĆ ŚWIATŁO STOPU SAMOCHODU, KTÓRY HAMUJE TUŻ przede mną: jaskrawa czerwień wbija mi się w mózg. Zielone na sygnalizatorze świetlnym pulsuje. Albo zapach, jeden konkretny, duszący, orientalny, męski, ambra, heliotrop, wanilia. Czasem tak pachną drzewka zapachowe w taksówkach.

I nawet wiem, że powinnam zareagować jak najszybciej, zażyć coś, ale mam też kłopoty z koncentracją, z kojarzeniem faktów, więc reaguję z opóźnieniem, gdy już znikam, rozkładam się, mój mózg zaczyna toczyć proces gnilny.

## Nie tylko ból głowy

CHCIAŁABYM ODRĄBAĆ SOBIE CZĘŚĆ TWARZY. ZAMROŻONĄ UPRZEDNIO siekierą. Polewam się amolem, obkładam głowę mrożonkami, gdybym miała

otwartą ranę, posypywałabym ją solą, żeby tylko poczuć ból w innym miejscu.

Chociaż to nie jest po prostu ból. To cała obezwładniająca sekwencja: ucisk zaczyna się z jednej strony głowy albo za okiem. A zaraz potem mam wrażenie, że mózg puchnie mi do granic możliwości i za chwilę rozsądzi czaszkę. Światło mnie razi, każdy zapach powoduje mdłości, nie mogę jeść, z trudem utrzymuję się w pionie, trzęsę się i tracę siły. Czasem zasypiam ze zmęczenia i kiedy się budzę, przez chwilę myślę, że wszystko minęło. Ale gdy podnoszę głowę, boli, łupie, pulsuje. Zresztą do bólu po tylu dekadach można przywyknąć, oswoić go, przetrwać. Gorsze są obezwładniająca słabość, niemożliwość skupienia wzroku i utrzymania się w pionie. Jeszcze gorsze mdłości, torsje, zimny pot na skroniach, a czasem na karku, plecach. Drżączka. I świadomość, że to nigdy nie jest kwestia jednego dnia. Częściej trzech, czterech, a mam w swoim pamiętniku migreniczki ataki trwające ponad tydzień.

Czasem mi się zdawało, że potrzebuję egzorcyzmów, a nie leków. Zwłaszcza pod koniec, gdy już naprawdę miałam dość etatu, gdy śniłam o złożeniu wypowiedzenia, mój mózg fundował mi cztero-, pięciodniowe migreny, w czasie których jedyną czynnością, na jaką mogłam sobie pozwolić, było leżenie w kącie pod ścianą z mokrą szmatą na głowie, podczas gdy moje koleżanki gasiły wszystkie światła, zasłaniały okna i mówiły szeptem.

Czasem z tej podłogi zabierało mnie pogotowie, a potem

krażyliśmy po mieście, szukając szpitala, który zgodzi się mnie przyjąć. Kiedyś wyłądownałam na ginekologii, miejscu oczywistym dla kobiety wymiotującej. Dyżurująca lekarka nie chciała mi niczego podać do czasu wykluczenia ciąży, wypisałam się na własne żądanie, nie pamiętam, jak wróciłam do domu.

Próbowałam się potem leczyć, diagnozować. Rezonans, USG, okulista, kardiolog. Na skierowaniu do poradni neurochirurgicznej neurołożka, do której wtedy chodziłam, zapisała mi CITO i trzy wykrzykniki. Życie przetłumaczyło „cito” na trzy miesiące, po których od uznanego neurochirurga dowiedziałam się, że „gdyby to był guz mózgu, toby pani tych trzech miesięcy nie przeżyła, do widzenia”.

Nie dostałam skierowania do specjalistycznej poradni leczenia migreny, bo taką uruchomiono we Wrocławiu dopiero w styczniu tego roku przy Klinice Neurologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego. Jej pełna nazwa to Poradnia Leczenia Migreny i Innych Bólów Głowy, jest pierwszą i jak na razie jedyną w Polsce publiczną placówką tego typu.

Do poradni trafiają pacjenci, którzy mówią, że przerobili już wszystko, leczyli się na kręgosłup, na serce, przeszli wiele specjalistycznych badań, które niczego nie wykazały. Są i tacy, którzy mając 40, 50 lat, nie słyszeli, co to jest tryptan (lek stosowany do przerywania epizodów migrenowych), którzy byli zaniedbywani przez lata, skazani na zażywanie przeciwbólowych tabletek bez recepty, tłumaczy Marta Waliszewska z Kliniki Neurologii USK we Wrocławiu, koordynująca poświęcony migrenie projekt badawczy i poradnię. Sama jest migreniczką, więc rozumie, o czym opowiadają jej pacjenci. Choć do pełnego zrozumienia potrzebna jest nie tylko wspólnota doświadczeń, ale i czas. Dlatego konsultacje w poradni trwają minimum pół godziny.

– Nie konsultuję w krótszym czasie dlatego, że każda wizyta pacjenta z bólem głowy, która trwa krócej, nic nie wnosi. Bo to nie jest tylko kwestia samego bólu, trzeba przecież zapytać, jak ten pacjent żyje, jak pracuje, jakie ma dodatkowe problemy, jakie ma nawyki życiowe, czy pije odpowiednią ilość wody, jak przebiegają napady – wylicza Marta Waliszewska i dodaje, że migreny nie należy utożsamiać jedynie z bólem głowy. – To choroba taka jak padaczka, jak stwardnienie rozsiane, która polega na tym, że mózg trochę inaczej pracuje i mamy stałą tendencję do tego, że w każdej chwili może u nas wystąpić napad, dokładnie tak jak w padaczce. Mimo to ja ją bardzo lubię leczyć, bo można ją wreszcie leczyć skutecznie. Mamy konkretne wytyczne, wiemy, co się dzieje z pacjentami.

## Z aurą lub bez

ŻEBY ROZPOZNAĆ MIGRENĘ, NIE SĄ POTRZEBNE SPECJALISTYCZNE BADANIA ani zaawansowany sprzęt medyczny. Nie ma też konkretnego markera, który powie: tak, to jest migrena.

Od lat – a właściwie od lat 40. poprzedniego stulecia – przyjmuje się, że jest to choroba dająca szereg objawów neurologicznych i mająca związek z grą naczyniową. Z prowadzonych właśnie wtedy badań neurologa Harolda Wolffa wiadomo, że w napadzie migreny można wyróżnić trzy fazy. ➤

Pierwsza jest faza prodromalna, kiedy pojawiają się pewne zwiastuny. Najczęściej migrenik czuje, że atak nadejdzie. W tej fazie pacjenci mogą ziewać, być nieadekwatnie zmęczeni albo, przeciwnie, pobudzeni.

Najbardziej dojmującą manifestacją tej fazy jest aura migrenowa. W czasie aury niektórym osobom ich mózg odcina pole widzenia, zdarzają się mroczki, błyski, powszechne są też inne objawy neurologiczne: zaburzenia mowy, niedowłady, drętwienie którejś połowy ciała. Ale migrena z aurą to najrzadsza postać, choruje na nią ok. 20% wszystkich chorych.

Potem pojawia się ból. Bardzo charakterystyczny, jednostronny, najczęściej zaczyna się od oka. Jest pulsujący, towarzyszy mu nadwrażliwość zmysłowa na światło, dźwięki, zapachy lub dotyk. Mogą się pojawić nudności i wymioty.

Kiedy ból minie – albo kiedy się go okiełzna lekami – nadchodzi faza postdromalna.

– Głowa już niby nie boli, lecz dalej jest taka beznadziejna, jakby ktoś nam ją wczoraj skopał, ktoś do nas coś mówi, a my wciąż niewiele kojarzymy – objaśnia Waliszewska. – Z kolei jeśli chodzi o nadwrażliwość zmysłową, mam pacjentów, którzy nawet kiedy nie mają napadu migreny, nie są w stanie wejść do perfumerii czy niektórych sklepów. Albo gdy np. odwiedza ich ktoś bardzo uperfumowany, oni wręcz wpadają w furję. Mam taką ciekawą obserwację z czasów pandemii: kilku moich pacjentów, którzy mieli pocovidowe zaburzenia węchu, mówiło, że chociaż generalnie kiepsko jest nic nie czuć, byli szczęśliwi, odczuwali ulgę, kiedy ich węch nie był tak wrażliwy jak dawniej.

### Lękowi migrenicy

„NAJGORSZA W MIGRENIE JEST NIEUCHRONNOŚĆ JEJ NADEJŚCIA – PISZE MI koleżanka w bólu. – I te dodatkowe objawy neurologiczne typu mroczki, drętwienia i takie ogólne napięcie”.

„Najbardziej nienawidzę tej świadomości, że atak wyjmie mi z życiorysu przynajmniej trzy, cztery dni – podsumowuje inna. – Gdy mi się trafia kilka tygodni spokoju, zawsze z lękiem czekam, kiedy znowu ból mnie dopadnie”.

Lęk jest uczuciem dla migreników typowym. Sama się boję. Analizuję, co ból mi uniemożliwi, jakie plany pokrzyżuje. Boję się, że tabletki, które zażywam, przestaną się sprawdzać.

– My, migrenicy, wszyscy jesteśmy trochę lękowi. Nie wiemy, kiedy dostaniemy napadu – zauważa Marta Waliszewska. – Cokolwiek planujemy, idziemy na urlop, zastanawiamy się: uda się w tym roku bez tej migreny? Obserwuję sporo stanów lękowych u pacjentów, którzy mają migrenę z aurą. U niektórych, zwłaszcza z migreną przewlekłą, rozwija się depresja.

Wiele osób czuje się stygmatyzowanych, nie-rozumianych. Migrena jest dla pracodawców, zna-

Składałam się z tabletek przeciwbólowych, a mój świat ze schowków na proszki. Mam je wszędzie: w szufladzie w kuchni, w komodzie w sypialni, w torebce, w plecaku, w samochodzie. Kiedy się kończą, jestem w rozsypce