

KULTURA I DZIEDZICTWO

INTE GRA CJA

ISSN 1232-8510

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

5/2022 (175)



PANNA
APTECZKOWA

JĘZYKOZNAWCZE
DYLEMATY

POMYSŁ
NA BESTSELLER

KOMUNIKACJA
PRZEZ SZTUKĘ

DEPRESJA
I SAMOBÓJSTWO



niepełnosprawni.pl
www.integracja.org

TEATR,
TANIEC I BALET

FOTOGRAFIA
I GRAFIKA

REŻYSER
I WYDAWCA

Od 2011 r. Czytelnicy przyznają w konkursie „Człowiek bez barier” Nagrodę Publiczności. Zapraszamy do głosowania na portalu Niepełnosprawni.pl na jedną osobę z grona 20 półfinalistów (w tym roku do 17 listopada).

CZŁOWIEK BEZ BARIER 2022



Adrian Furman, 35 lat, Slotwina, przedsiębiorca i działacz społeczny; prezes Grupy AF – największej w Polsce firmy zatrudniającej specjalistów z niepełnosprawnościami oraz amerykańskiej spółki Poland It-Lab LCC. Założyciel Fundacji Biznes Bez Barier; członek Rady Dostępności w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej; laureat konkursu Wrocław Bez Barier; członek Global Compact przy ONZ.



Janek Gawroński, 16 lat, Łódź, samorzecznik w Fundacji Autism Team, Inicjatywie „Chcemy całego życia!”; organizator Klubu Świadomej Młodzieży, zrzeszającego młodych w spektrum autyzmu; koordynator akcji Jestem–Mogę–Będę i Lekcji Różnorodności; działa w Zespole Edukacji Włączającej i Zespole Praw Osób z Niepełnosprawnościami Inicjatywy „Nasz Rzecznik”; uhonorowany Lodolamaczem Specjalnym.



Agnieszka Filipkowska, 42 lata, Gliwice, lektorka jęz. niemieckiego na Politechnice Śląskiej; organizatorka akcji charytatywnych; założycielka Fundacji Qlavi; radna Rady Miasta Gliwice; laureatka nagród Diana 2014, Gliwiczanie Bez Barier, „Lodolamacz Specjalny” oraz Lady D. Inicjatorka akcji „Sprawie Gliwice” i „Z drogi progii”, dotyczących barier architektonicznych, zaangażowana w wypracowanie Miejskich Standardów Dostępności.



Kazimierz Jastrzębowski, 69 lat, Poznań, wolontariusz; w 2010 r. jego karierę naukową na uczelni technicznej we Francji przerwała białaczka limfatyczna, więc został wolontariuszem Hospicjum „Pallium” w Poznaniu, którego jest też podopiecznym; maluje motyle, które ofiarowuje na cegiełki w zbiorcach charytatywnych; wolontariusz Fundacji Niesiemy Nadzieję; uczestnik zbiórek i biegów charytatywnych.



Agnieszka Korczyńska, 45 lat, Warszawa, dziennikarka, blogerka i działaczka; dziennikarka podejmująca tematykę społeczną; wspiera i organizuje zbiórki na leczenie dzieci i dla osób, które dotknięte chorobą czy ubóstwo; współautorka akcji „Zły dotyk boli przez całe życie”; walczy z barierami architektonicznymi i piętnuje niewłaściwe zachowania wobec osób z niepełnosprawnością; organizatorka akcji „Wózki dla Ukrainy”.



Krzysztof Stern, 41 lat, Murowana Goślina, społecznik, instruktor sportów osób niepełnosprawnych; założyciel Stowarzyszenia Jedna Chwila; organizator CrossFit – Battle of Iron Wheels; pomysłodawca Iron Arena – boksu crossfitowego połączonego z rehabilitacją; wspiera osoby z niepełnosprawnością w Polsce i Ukrainie; prowadzi akcję Iron Help z Polską Misją Medyczną dla ponad 350 osób z Ukrainy i Polski.



Agnieszka Kubicka, 41 lat, Poznań, działaczka społeczna na rzecz osób z niepełnosprawnością; założycielka portalu Wózkowice.pl i Fundacji Wózkowice; w 2022 r. została ambasadorką komfortek w ramach akcji „Przewijamy Polskę”; organizatorka integrujących Bałw Radości; organizatorka i współorganizatorka akcji: „Spacer z wózkowiczami”, „Włącz Świadomość”, „Wolontariat z Klasą”.



Maciej Okszułski, 31 lat, Białystok, pierwsza w Polsce niemowięca osoba z autyzmem, posiadająca tytuł doktora nauk prawnych; pracownik Wydziału Prawa Uniwersytetu w Białymstoku; samorzecznik; zaangażowany w prace Podlaskiego Sejmiku Osób z Niepełnosprawnościami; autor projektu badawczego poświęconego osobom z autyzmem na rynku pracy.



Bartłomiej Butlewski, 58 lat, Poznań, przedsiębiorca, autor książek; założyciel i prezes firmy informatycznej; autor i producent wielu systemów i rozwiązań informatycznych; biegły i mediator sądowy; laureat nagrody Lodolamacze w kategorii pracodawców z niepełnosprawnością; działa społecznie, w tym przede wszystkim w obronie praw kierowców z niepełnosprawnością.



Mariusz Iwan, 33 lata, Dąbrowa Górnicza, informatyk i administrator stron www; pasjonat motoryzacji; dziecięce porażenie mózgowie uniemożliwia mu kierowanie pojazdami, ale miłość do samochodów ciężarowych zaowocowała autorskim projektem – JelczON, w ramach którego z pomocą przyjaciół naprawia i dostosowuje jelicze; uczestniczy w zlotach pojazdów ciężarowych i akcjach charytatywnych.



Bartosz Ostalowski, 36 lat, Łucyce, kierowca sportowy, artysta malujący stopą; stypendysta VDMFK, ma międzynarodową licencję wyścigową FIA, jedyny na świecie kierowca sportowy, który prowadzi stopą; rywalizuje z pełnosprawnymi w Driftingowych Mistrzostwach Polski i ligach europejskich; Driftingowy Mistrz Polski klasy PRO2; twórca programu *Pasja na Krawędzi*; wystąpił w „The Grand Tour”.



Marta i Magdalena Wróbel, 38 lat, Inowrocław, dziennikarki; blogerki; aktywistki na rzecz seniorów i lokalnych społeczności; absolwentki socjologii i administracji publicznej; laureatki nagrody Lady D. i wyróżnienia Ambasador Welcomony; autorki poradnika *Tak łatwo żyć razem. Jak pomagać osobom niepełnosprawnym*; realizują autorski program #MocSłabości.



Damian Wyciśło, 31 lat, Szydłowo, handlowiec, opiekun medyczny, tłumacz i nauczyciel języka migowego; założyciel Stowarzyszenia Osób Słabo- i niesłyszących „Migacze”; organizuje i współorganizuje pikniki integracyjne, zawody nordic walking, wystawy, zawody w boccie; działa jako wolontariusz w różnych organizacjach; od początku wojny w Ukrainie pomaga, m.in. zakładając free shop z darmową odzieżą dla uchodźców.



Miłosz Bronisz, 18 lat, Poznań, licealista; artysta malujący stopami; uczestniczy w spotkaniach w szkołach i domach kultury; panelista podczas Kongresu Kobiet i konferencji „Chcemy całego życia!”; wraz z przyjaciółką prowadzi profil na Facebooku „Gosia i Miłosz testują Poznań”, na którym opisuje dostępność architektoniczną; jeden z bohaterów książki Joanny Janowicz *Być sobą*.



Filip Walecki, 25 lat, Czarków, sportowiec, w 2021 r. wystartował w europejskich mistrzostwach lekkoatletycznych osób z zespołem Downa; jedyny na świecie ultramaratończyk z trisomią 21 – ukończył bieg na 52 i 73 km; w 2021 r. jako jedyna w kraju osoba z zespołem Downa zdobył Turystyczną Oznakę Jeździecką PTTK; wraz z rodzicami działa na rzecz większej samodzielności i możliwości rozwoju osób z zespołem Downa.



Piotr Pogon, 55 lat, Elbląg, fundraiser, prelegent motywacyjny; koordynator i uczestnik wypraw; zdobywca 5 szczytów Korony Ziemi; jako pierwszy na świecie człowiek bez płuca ukończył zawody triathlonowe Ironman; biegał charytatywne maratony w Nowym Jorku, Berlinie, Tokio, Waszyngtonie, po kenijskiej sawannie i ultradystansach w Bieszczadach; od 2004 r. w ramach działań fundraisingowych pozyskał ok. 28 mln zł.



Irena Awieruszek-Ptaszkiewicz, 48 lat, Bielsko-Biała, instruktorka Zumby; mimo choroby genetycznej układu kostno-stawowego prowadzi zajęcia sportowe; organizatorka m.in. 15 Międzynarodowych Maratonów Charytatywnych, w tym „Zumba daje Nadzieję w Chorobach Rzadkich” i maratonów bielskich Amazonek; założycielka fundacji „Siła Nadziei”; zdobywczyni Krysztalowego Serca i tytułu „Bohater miasta Bielsko-Biała”.



Przemysław Kowalik, 50 lat, Opalenica, pracuje w Fundacji „Mimo Wszystko” jako internetowy analityk rynku i fundraiser; wolontariusz w hospicjum „Pallium”; w 2009 r. przemierzył Polskę na wózku z północy na południe; odbył wyprawy m.in. z Poznania do Ouessant nad Atlantykiem; jako pierwsza osoba niepełnosprawna zjechał do 75-metrowej jaskini Studnicko; angażuje się w projekt Wings For Life.



Jagoda Gmachowska, 37 lat, Police, aktywistka; rzeczniczka praw człowieka i praw zwierząt; prezesa Stowarzyszenia Wiosna bez Barier; członkini Zespołów Roboczych Future Food 4 Climate!; bierze udział w konsultacjach Komisji Europejskiej dot. praworządności, praw zwierząt i klimatu; działa w Fundacji „Potrzebni od zaraz”; brała udział w protestach osób z niepełnosprawnością, klimatycznych i akcji One Billion Rising.



Robert Zarzecki, 41 lat, Warka, pedagog; był przewodnikiem na Niewidzialnej Wystawie; prezes Fundacji „Widzimy Inaczej”; założyciel gabinetu masażu Cuda Niewidy, w którym zatrudnia osoby niewidome i słabowidzące; w czasie pandemii wymyślił akcję „Pomocna dłoń”; rozwija w Polsce blind tenis; reprezentował Polskę na mistrzostwach świata w tej dyscyplinie; organizator akcji społecznej „Niewidomi za kierownicą”.

Więcej informacji o półfinalistach na portalu

niepełnosprawni.pl

■ FAKTY I OPINIE

- 3. Od redaktora... • Wspólne gniazdo
- 4. Z kraju • W polityce, prawie, kulturze, sporcie, PFRON, regionach, ngo...
- 7. Jak zamówić „Integrację”?

■ NASZE SPRAWY

- 8. Listy Czytelników
- 10. Gość Integracji • prof. Marek Łaziński: Sprawnym językiem o niepełnosprawności
- 14. Scenarzysta i reżyser • Optymizm to mój znak

■ WARTO WIEDZIEĆ

- 18. W przestrzeni tańca • Oryginalna jakość ruchu
- 21. Fotografia i grafika • Świat wyobraźni rzykanta
- 25. Non stop dyżur • Twórczość radosna i poważna
- 26. Nie tylko ceramika • Mówię do was rzeźbą
- 29. Standard, nie łaska • Nie oglądam polskich filmów, a tiktoki tylko z napisami

■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 30. Tradycja i dziedzictwo • Panna Apteckowa: przepis na sukces
- 36. Profesjonalna scena teatralna • Nie byłoby nas bez miłości
- 39. Wielkopolscy Ambasadorzy akcji „Przewijamy Polskę” • Całe życie Jeremiego
- 42. Słowo, wiara i sztuka • Wartość wspólnoty
- 44. Spektakl baletowy • Nie tak, ale idealnie
- 47. Inny punkt widzenia • Kultura dostępna dla niewidomych?
- 48. Cenne inicjatywy • Społecznie i artystycznie
- 50. Poradnik pacjenta • Uzależnienie od gier komputerowych

■ KULTURA I EDUKACJA

- 52. Rozmowa z ekspertem • Życie warte jest rozmowy
- 56. Tworzyć każdy może... • Debiutanci o sobie
- 58. Kalejdoskop • Książki i filmy
- 60. Prawnik odpowiada • Szukamy rozwiązań
- 62. Informator PFRON (35) • Po stronie dostępności
- 63. Rozkosze umysłu • Kultura dostępna
- 64. Linia wysokiego zaufania • Pokazać światu siebie
- 65. Informator ZUS (46) • Ubezpieczenia społeczne twórców i artystów



WSPÓLNE GNIAZDO

„Dla człowieka, podobnie jak dla ptaka, świat ma wiele miejsc, gdzie można odpocząć, ale gniazdo tylko jedno” – sentencją amerykańskiego pisarza i lekarza Olivera W. Holmesa pragnę zaprosić Czytelników do lektury najnowszego numeru „Integracji”, w całości poświęconego naszemu kulturowemu dziedzictwu. Jest to możliwe m.in. dzięki dotacji ministra kultury, co przyjmuję jako wyraz uznania naszego wkładu w twórczy dorobek kraju. Ta myśl jest szczególnie ważna przed 11 listopada, kiedy obchodzimy rocznicę odzyskania niepodległości i częściej niż zwykle mówimy o patriotyzmie, zaangażowaniu, tożsamości i trosce o następne pokolenia.

NIECH SŁOWA BUDUJĄ

Język twórczości nie ma granic, a przekonacie się o tym, poznając naszych bohaterów – z dużym dorobkiem, ale też debiutujących na scenach, rynkach wydawniczych, w międzynarodowych konkursach i... na naszych łamach.

Zapraszam do przeczytania rozmowy z prof. Markiem Łazińskim z Uniwersytetu Warszawskiego – o języku polskim, który się zmienia, staje się nowoczesny, elastyczny, inkluzywny, by chronić nas m.in. przed stygmatyzacją. Słowa torują bowiem drogę do dialogu i współpracy, ale mogą ją też zamykać – przed czym przestrzega suicydolog dr Halszka Witkowska.

WSZYSTKO JEST KULTURĄ

Zachęcam do poznania fascynujących twórców i ich dzieł, inicjatyw, które dzieją się w całym kraju, w miastach i na wsiach, są dużymi projektami albo indywidualnymi artystycznymi pomysłami na życie – jak marka Panny Apteckowej. Zaprosiliśmy na łamy wielu profesjonalistów, którzy wykorzystują swoje talenty dla dobra wspólnego, realizując życiową misję i czerpiąc ogromną satysfakcję.

Istotne jest to, co mają do przekazania, czym zaskakują i zachwycają, co zdobywają – a nie ich sprawność, choroby, ograniczenia czy orzeczenia. Szukamy ludzi z pasją. Ona pomaga żyć także nam jako publiczności.

WARTOŚĆ WSPÓLNOTY

Budowanie wspólnoty to proces żmudny i złożony, ale tylko taki niesie dobro. Chodzi też o moc tworzenia, rozwijanie talentów i radość z tego, że można uczestniczyć w wydarzeniach, które inspirują. Wspólnie usuwać bariery i budować mosty, by świat stawał się dostępny dla wszystkich; nie wykluczać, ale włączać.

Ogromnie cieszy mnie to, że możemy spotkać się podczas 27. Wielkiej Gali Integracji i 20. edycji Konkursu „Człowiek bez barier”. Każdy z Was może uczestniczyć w nich osobiście lub online – zapewniamy bowiem transmisje na portalu Niepełnosprawni.pl. Każdy z Was może też mieć udział w przyznaniu Nagrody Publiczności jednemu z półfinalistów konkursu „Człowiek bez barier” – szczegóły na stronie obok. Bądźcie aktywni i twórczy! ■

Ewa Pawłowska, redaktor naczelna

W POLITYCE



ROZWÓJ USŁUG SPOŁECZNYCH

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przeznaczyło w ramach konkursu grantowego 32 mln zł na rozwój usług społecznych. Wsparcie, dotyczy m.in. rozwoju usług asystenckich, sąsiedzkich, opieki wytchnieniowej, zwiększenia dostępności usług transportowych, tworzenia mieszkań wspomaganych i trenin-gowych, ale też utworzenia i prowadzenia strefy kreatywności osób niesamodzielnych (w szczególności z niepełnosprawnością intelektualną), pilotażowego programu wsparcia osób w kryzysie bezdomności i rozwoju rodzinnej pieczy zastępczej. (mriips.gov.pl)

NA RYNKU PRACY



„LODOŁAMACZE 2022”

Po raz 17. nagrodzono firmy, instytucje i ludzi działających na rzecz aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnością.

W kat. „Zakład pracy chronionej” statuetkę otrzymała Naprzód Hospital Sp. z o.o. Spośród firm z otwartego rynku pracy za najlepszą uznano Spółdzielnię Socjalną MULTI-SERVICE. W kat. „Instytucje” nagrodzono Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Szczecinie, w kat. „Rehabilitacja społeczno-zawodowa” – Zakład Aktywności Zawodowej z Giżycka, a w kat. Przyjazna przestrzeń – dostępność cyfrowa – Wydział Chemii Uniwersytetu Wrocławskiego. Dziennikarzem bez barier został Tomasz Wolny, Super Lodołamacz 2022 otrzymali twórcy filmu *Sonata*, a Lodołamacz Specjalny – Marek Kamiński. (inf. pras.)

WZROST MINIMALNEGO WYNAGRODZENIA

Rada Ministrów przyjęła rozporządzenie w sprawie wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej.



Od nowego roku nastąpi więc wzrost płacy minimalnej; stanie się to w dwóch etapach: od 1 stycznia najniższa pensja będzie wynosiła 3490 zł brutto, a od 1 lipca 3600 zł brutto. (nhg)

W ŚWIADCZENIACH

WZROST NAJNIŻSZYCH EMERYTUR I RENT

Przyjęcie w 2023 r. zasady waloryzacji procentowej z gwarantowaną minimalną podwyżką na poziomie 250 zł spowoduje, że świadczenia wypłacane w kwocie do 1811,60 zł miesięcznie będą podwyższone w stopniu większym (niż gdyby przeprowadzono waloryzację według obecnie funkcjonujących zasad, czyli wyłącznie wskaźnikiem waloryzacji, bez gwarancji podwyżki najniższych świadczeń). Oznacza to, że najniższa emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renta rodzinna i renta socjalna wzrosną w 2023 r. z 1338,44 zł do 1588,44 zł. Natomiast najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy wzrośnie do 1191,33 zł. (mriips.gov.pl)

W KULTURZE

FILM O TEATRZE 21

Podczas Międzynarodowego Festiwalu Filmów Dokumentalnych i Animowanych DOK Leipzig odbyła się światowa premiera filmu *Rewolucja 21* w reż. Martynty Peszko. Opowiada on o powstawaniu spektaklu *Rewolucja, której nie było*, przygotowanym przez warszawski Teatr 21 – grupę teatralną aktorów z zespołem Downa. Punktem wyjścia był protest osób z niepełnosprawnością i ich rodziców, który trwał w Sejmie od 18 kwietnia do 27 maja 2018 r. (inf. pras.)



KAMPANIA „JESTEM ARTYSTĄ!”

Rozpoczęła się kampania społeczna „Jestem artystą!” na rzecz inkluzywności w sztuce. Jej celem jest zwrócenie uwagi na twórcze dokonania artystów i artystek z niepełnosprawnością, a nie na ich niepełnosprawność. Bohaterami kampanii jest sześciu artystów z różnymi rodzajami niepełnosprawności, m.in. osoba niskorosła, z alternatywną motoryką, dziecięcym porażeniem mózgowym i zespołem Downa. Organizatorem kampanii jest British Council. (inf. pras.)



LIDER DOSTĘPNYCH WYDARZEŃ

Podczas Gali Kultury bez Barier przedstawiono oficjalnych zwycięzców plebiscytu Lider Dostępnych Wydarzeń. Tytuł w kat. „Najlepsze dostępne wydarzenie” powędrował do Orange Warsaw Festival (Alter Art).

Tytuł Lidera Dostępnych Wydarzeń w kat. „Najlepsza dostępna oferta na przestrzeni lat 2020–2022” Urzędu i Jednostek Samorządu Terytorialnego M.St. Warszawy otrzymało Muzeum Sztuki



Nowoczesnej w Warszawie; tytuł Lidera Dostępnych Wydarzeń w kat. „Najlepsza dostępna oferta na przestrzeni lat 2020–2022” dla podmiotów innych niż Urząd i Jednostki Samorządu Terytorialnego M.St. Warszawy zdobył Teatr 21. Nagrodę Publiczności otrzymał Mazowiecki Instytut Kultury. (nhg)

JUBILEUSZOWA KULTURA BEZ BARIER

Po raz 10. osoby z różnymi potrzebami, szczególnie niepełnosprawnościami, mogły korzystać z dostępnych spektakli, koncertów, pokazów filmowych, wystaw, warsztatów i spotkań odbywających się w ramach Festiwalu Kultury bez Barier. W programie uwzględniono wydarzenia w języku ukraińskim, a w nim m.in. warsztaty dla szkół w Teatrze Lalka, pokaz filmowy w Małopolskim Instytucie Kultury oraz oprowadzanie z przewodnikiem

w Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie i Państwowym Muzeum Etnograficznym w Warszawie. Festiwal trwał od 30 września do 9 października. (inf. pras.)



W REGIONACH

WROCŁAW: SŁAWOMIR PIECHOTA DOKTOREM HONORIS CAUSA

Wrocławska Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków przyznała honorowy doktorat Sławomirowi Piechocie, prawnikowi i postowi na Sejm RP. Uroczystość odbyła się 21 października br. podczas Święta Akademii jako jej najważniejsze wydarzenie. Laudację przedstawił prof. dr hab. Marek Woźniewski, a laureat wygłosił wykład zatytułowany *O naszej niepełnosprawności powszechnej*. (as)

W SPORCIE

70-LECIE PZSN START

Organizacja o największych w kraju zasługach na rzecz sportu paraolimpijskiego, Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych START, obchodzi w tym roku 70-lecie. „Jubileusz można podsumować liczbami: 70 lat tradycji, 743 medale, tysiące odmienionych losów

osób z niepełnosprawnością” – napisano na portalu Parasportowcy.pl. Gala z tej okazji, zorganizowana 21 października br. była okazją do wspomnień i wyróżnienia odznaczeniami państwowymi i resortowymi zasłużonych zawodników, trenerów i działaczy – aktywnych na arenach sportowych całego świata. (as)

GUTTMANNY 2022

Do 3 listopada br. można było zgłaszać kandydatury na Sportowca Roku w 4. Plebiscycie Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego. Statuetki im. sir Ludwiga Guttmanna czekają na najlepszych: sportowca, trenera, organizację i wydarzenie minionego roku. W drugim etapie Kapituła dokona wyboru 20 nominowanych spośród sportowców i po pięcioro w pozostałych kategoriach. Trzeci etap Plebiscytu będzie polegał na głosowaniu internautów. Gala Finałowa Plebiscytu planowana jest na 7 grudnia w Hotelu Arche w Warszawie. (paralympic.org.pl)



W NGO

POWITALNIK DLA RODZICÓW

Stowarzyszenie „Mudita” tworzy *Powitalnik* – narzędzie, które będzie wsparciem dla rodziców mierzących się z informacją o możliwej niepełnosprawności, chorobie bądź szczególnych potrzebach rozwojowych nowo narodzonego dziecka. *Powitalnik* wskaże kroki niezbędne do skorzystania z przysługujących praw, ale też sposobów poradzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami oraz z sieci wsparcia ze strony Rodziców-Przewodników, którzy przeszli przez doświadczenie diagnozy dziecka i są gotowi towarzyszyć rodzicom w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości. Więcej informacji można uzyskać, pisząc na adres: powitalnik@stowarzyszeniemudita.pl. (inf. pras.)



KONGRES AUTISM-EUROPE

Prelegenci z całego świata, trzy perspektywy pokazujące spektrum autyzmu (oczami osoby autystycznej, praktyka i badaczka), dostęp do licznych paneli dyskusyjnych, warsztatów i sesji, a także możliwość uczestnictwa online – tak w skrócie wyglądał 13. Międzynarodowy Kongres Autism-Europe, który odbył się na początku października w Krakowie. Organizatorem kongresu była Fundacja JiM, a jego hasło przewodnie brzmiało: „Szczęśliwa podróż przez życie”. Kongres odbywa się raz na trzy lata. Wywiady z ekspertami, którzy wystąpili podczas Kongresu, można znaleźć na portalu Niepełnosprawni.pl. (mr)

VIII KONGRES

Tematem przewodnim tegorocznego Kongresu Osób z Niepełnosprawnościami, który odbędzie się 15 listopada w Warszawie, będzie *Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych* i to, jak jest realizowana w Polsce. Szczególną uwagę organizatorzy zwrócą na edukację włączającą. Tegoroczny Kongres organizuje Polskie Forum Osób z Niepełnosprawnościami we współpracy z European Disability Forum i organizacjami pozarządowymi z całego kraju. Wydarzenie objął honorowym patronatem Rzecznik Praw Obywatelskich. W Kongresie będzie można wziąć udział stacjonarnie lub zdalnie. W razie pytań i wątpliwości organizatorzy proszą o kontakt e-mailem: ewa.szmyt@pfon.org lub pod nr. tel.: 513 228 819. (inf. pras.)



ROZWIĄZANIE KOALICJI

Po 18 latach zakończyła działanie Koalicja na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością – parasolowa platforma 43 organizacji pozarządowych, zawiązana w 2004 r. Jej prezesem była Anna Woźniak-Szymańska (do 2022 r. prezes Polskiego Związku Niewidomych, obecnie Honorowa Prezes PZN), a wiceprezesem Piotr Pawłowski, prezes Integracji, zmarły w 2018 r. (as)

W INTEGRACJI

27. WIELKA GALA

Tegoroczna Wielka Gala Integracji odbędzie się 5 listopada 2022 r. w Warszawie, w Arenie Ursynów przy ul. Pileckiego 122. O warstwę muzyczną wydarzenia zadbają Paulina i Bartek Gruszecy – śpiewające małżeństwo, które miłość do muzyki doprowadziła do finału I edycji programu *Śpiewajmy Razem. All Together Now*. Wśród artystów zobaczymy też Joannę i Dariusza Popławskich, mistrzów świata w tańcu towarzyskim niewidomych w stylu latynoamerykańskim i wicemistrzów świata w stylu standardowym. Muzyczną gwiazdą wieczoru, będzie Piotr Cugowski – mający jeden z najciekawszych męskich głosów w Polsce. (red.)



„CZŁOWIEK BEZ BARIER 2022”

25 października br. odbyło się posiedzenie jury 20. konkursu „Człowiek bez barier”, promującego osoby z niepełnosprawnością, które są inspiracją, biorą los w swoje ręce, pokazując, jak mimo ograniczeń można uczynić życie swoje i innych pełniejszym. Do udziału w konkursie zgłoszono 42 kandydatury. Wśród nich czytelnicy portalu Niepełnosprawni.pl wybiorą zdobywców Nagrody Publiczności i tegoroczną Osobowość Internetową. W tym roku po raz pierwszy przyznana zostanie też nagroda „Młody Człowiek bez barier” dla osób w przedziale wiekowym 14–20 lat. Laureatów poznamy 6 grudnia br. podczas gali na Zamku Królewskim w Warszawie. (red.) **Lista półfinalistów na s. 2**

„LIDER DOSTĘPNOŚCI 2022”

Znamy wyniki VII edycji konkursu „Lider Dostępności”, organizowanego przez Integrację i Towarzystwo Urbanistów Polskich, pod patronatem Prezydenta RP. 28 października br. podczas uroczystości w Pałacu Prezydenckim przyznano nagrody w siedmiu kategoriach. Nagrodzono: prof. Ewę Kuryłowicz (kat. Architekt/Urbanista), Dom Pomocy Społecznej nr 1 w Poznaniu (Grand Prix, Obiekt mieszkalno-hotelowy), Teatr Baj (Obiekt zabytkowy), Środowiskową Bibliotekę Nauk Ścisłych i Technicznych Politechniki Wrocławskiej (Duży obiekt użyteczności publicznej), Szkołę Podstawową nr 1 w Wilanowie (Obiekt usług lokalnych), a także Browary Warszawskie i Trasę Turystyczną od Kopy do Równi pod Śnieżką (Przestrzeń publiczna). (red.) **Więcej w następnym numerze „Integracji”, 6/22**

„INTEGRACJA” TYLKO O KULTURZE

Bieżący numer „Integracji” poświęcony jest szeroko rozumianej kulturze – dostępnej dla osób z niepełnosprawnością, przez nie tworzonej albo traktującej o niepełnosprawności. To drugi taki numer w 28-letniej historii magazynu. Pierwszy ukazał się w 2020 r.

Wydanie obydwu numerów o kulturze dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, pochodzących z Funduszu Promocji Kultury. (as)

STYPENDYSTA II EDYCJI

Patryk Grab, członek Stowarzyszenia „Dobry Dom” i pracownik Zakładu Aktywności Zawodowej w Nowej Sarzynie, został zwycięzcą



II edycji konkursu stypendialnego w ramach Funduszu Wieczystego im. Piotra Pawłowskiego. Patryk Grab był w 2020 r. jednym z finalistów konkursu „Człowiek bez barier”. Dzięki stypendium nadal będzie aktywnie działał na rzecz promowania osób z niepełnosprawnością i zmiany ich sytuacji. Otrzyma 10 tys. zł na wydatki związane ze swoją działalnością, a ponadto wsparcie mentorskie założycieli Funduszu. (as)



WYDAWCA

**Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji,
Fundacja Integracja**
ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa
tel.: 22 530 65 70, 831 85 82
faks: 22 635 11 82
e-mail: redakcja@integracja.org
www.integracja.org
Infolinia: 801 801 015

REDAKCJA

redaktor naczelna **Ewa Pawłowska**
sekretarz redakcji **Agnieszka Sprycha**
listy **Janka Graban**

dziennikarze **Dominika Kopańska, Mateusz Różański**
Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**
opracowanie graficzne **Mariusz Bączkowski**
korekta **Anna Postawska**

WSPÓŁPRACOWNICY

Jan Arczewski, Ilona Berezowska, o. Bernard, Sylwia Błach,
Jonasz Błajet, Natalia Haus-Gotaszewska, Jacek Hołub,
Agata Jabłonowska-Turkiewicz, Julita Kuczkowska, Ada
Mazurek, Monika Merkel, Róża Matuszewska, Hanna
Pasterny, Dorota Próchniewicz, Anita Siemaszko,
Piotr Stanisławski, Aneta Wawrzyńczak, Jola Wiszowata

REKLAMA

Aneta Dąbrowska-Kodym, tel.: 505 602 722
e-mail: reklama@integracja.org

DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Centrum Dystrybucji Quad/Graphics Sp. z o.o.
ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszaków

Infolinia: 67 21 08 650; MailingCallCenter-Poland@qg.com
e-mail: ZSALWIN@quad.eu

DRUK

Quad/Graphics Sp. z o.o.
ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszaków

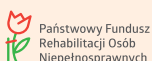
PAPIER LEIPA ultraSKY



OBSŁUGA INTERNETOWA



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW



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

PARTNER



NAKŁAD 20 000 egz.

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.
Zastrzegamy sobie prawo skracania, zmiany tytułów
i redagowania tekstów.

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.
Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2022.
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.



na Facebooku
www.facebook.pl/integracja



na Twitterze
[@Niepe_pl](https://twitter.com/Niepe_pl)



na Instagramie
[fundacjaintegracja](https://www.instagram.com/fundacjaintegracja)



na YouTube
[integracja](https://www.youtube.com/integracja)

Zaloguj się do aplikacji
Citi Mobile,
zeskanuj kod
i przekaż 5 zł
na cele statutowe Integracji.



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!



BEZPŁATNIE!

**Wszyscy Czytelnicy i Przyjaciele Integracji,
którzy chcą wesprzeć nasze działania,
mogą wpłacać dowolne kwoty na cele statutowe
Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji; nr konta:**

05 1600 1462 1815 1544 4000 0019

**Zapraszamy także urzędy, szkoły, poradnie,
organizacje pozarządowe... do zamawiania
bezpłatnej prenumeraty pojedynczych numerów
„Integracji” lub dołączenia do wyjątkowego grona
naszych wolontariuszy dystrybuujących pismo,
czyli do PACZKI INTEGRACJI (od 15 do 100 egz.).**

Zgłoszenia prenumeraty i do Paczki Integracji:

agnieszka.sprycha@integracja.org
tel.: 519 066 481

Zgłoszenia tylko do Paczki Integracji:

mmichalik@quad.com
tel.: 67 21 08 650

Więcej informacji:

Niepełnosprawni.pl
www.integracja.org/informujemy/
magazyn-integracja

Kochani, czy znacie swoje talenty? Które wykorzystujecie, a które ukrywacie nawet przed sobą? Poszukajcie w *Biblii* przypowieści o talentach (Mt 25, 14-30 i Łk 19, 12-27). Talent w językach łacińskim i greckim oznacza m.in. ciężar. Był jednostką miary, masy i pieniądza. Morał z biblijnej przypowieści jest oczywisty. Bóg rozdaje zdolności według swojego widzimisię – nie umiemy wyjaśnić, dlaczego jednemu daje dużo, a innemu mało. Każdy mimo to będzie rozliczony z tego, co dostał i co z tym zrobił.

A jak jest z nami? Czy niepełnosprawność nie jest wymówką, aby nie troszczyć się o otrzymane zdolności, zalety i umiejętności? Jezus obiecał: „Każdemu bowiem, kto ma, będzie dodane, tak że nadmiar mieć będzie. Temu zaś, kto nie ma, zabiorą nawet to, co ma” (Mt 25, 14-30). W ten sposób otrzymujemy napomnienie, że niewykorzystywanie, nierozwijanie swych możliwości jest po prostu grzechem. Starajmy się więc nie grzeszyć...

OTWARCI NA POEZJĘ

Tworząc drugi zbiór wierszy, szukałem wydawnictwa przyjaznego dla poetów, i tak trafiłem na Fundację Otwartych Na Twórczość (FONT) i panią Łucję Dudzińską, poetkę, redaktorkę i wydawcę. W moich wszelkich działaniach wspierają mnie przede wszystkim rodzice. Otoczony jestem również gronem życzliwych osób, które mnie motywują i czekają na moje kolejne wiersze. Wydawnictwo wydaje autorów piszących poprawnie i ciekawie, i okazało się, że moje wiersze spełniły ich oczekiwania. Mam już postłowie napisane przez panią Beatę Sudoł-Kochan. W FONT profesjonalnie zadbał o moje wiersze od strony redakcji, układu treści, korekty, grafiki – aby uzyskać dobry poziom literacki i piękną oprawę graficzną. Uzyskałem patronat Stowarzyszenia Pisarzy Polskich. Mój tomik wierszy będzie wystany do recenzji i ogólnopolskich nagród literackich. Projekt okładki i ilustracje wykonała Renata Cygan, a skład Maria Kuczara. Łucja Dudzińska, która nad wszystkim czuwała i redagowała wiersze – za co jestem niezmiernie wdzięczny – poświęciła wiele czasu, dbając przy ich wydaniu o każdy detal. Każdemu, kto pisze i chce wydać prawdziwą książkę poetycką, z głębi serca polecam wydawnictwo FONT. Bardzo miłe wspominać tę współpracę.

Chciałbym zachęcić osoby z niepełnosprawnością do spełnienia marzeń. Szukajcie swoich pasji, realizujcie się. Możemy żyć jak wszyscy. Chociaż każdy z nas ma inny rodzaj niepełnosprawności, musimy – powinniśmy – żyć chwilą i udowadniać sobie i innym, że jesteśmy



CZEKAMY NA WASZE LISTY

Piszcie na adres redakcji:

„Integracja”, ul. Dzielna 1

00-162 Warszawa

e-mail: janka.graban@integracja.org

w stanie pokonywać przeszkody mimo ograniczeń i codziennych problemów. Możemy być nawet wzorem dla innych – tylko uwierzmy w siebie. Wydanie tomiku wierszy dało mi wiele radości i poczucie dumy.

Wojtek Wątor

■ **OD REDAKCJI:** Panie Wojtku, gratulujemy z całego serca. Tomik omawiamy w rubryce „Warto przeczytać”, ponieważ Autor – podobnie jak przy swoim debiucie poetyckim – подарował Czytelnikom „Integracji” 2 egz. swojego dzieła *Jak je zdobyć*, dowiecie się na s. 59. Poecie dziękujemy i życzymy trzeciego tomiku, a potem następnych. Czytelnikom mówimy: czytajcie poezję, bo ona otwiera na świat emocji, odczuć, przeżyć metafizycznych. Nie trzeba wszystkiego rozumieć, wystarczy bowiem czuć SŁOWO i autorską aurę. Dla zachęty fragment wiersza Pana Wojtka, zatytułowany *Spokojnie*. Zobaczcie, jak parę słów szkicuje krajobraz nasycony kolorami i zapachem: *Tak dużo uspiionych chwil / do przeżycia / w cichości przychodzą i odchodzą / wabią jak zapach letnich traw / patrzysz w niebo (...) / zamykam oczy i znikam...*

KULAWA KSIĄŻECZKA

Jestem autorem książeczki z bajkami dla dzieci, starającej się oswoić dzieci z tematyką dotyczącą niepełnosprawności i w ogóle inności. *Kulawa książeczka* to opowieść o tym, że każdy z nas jest wyjątkowy, a jednocześnie wszyscy jesteśmy podobni. Bohaterowie mojej książeczki w nienachalny i łagodny sposób motywują do działania, zachęcają do spełniania marzeń i realizacji celów. *Kulawa książeczka* adresowana jest do dzieci doświadczających na co dzień trudów niepełnosprawności – ale także tych, których ten problem nie dotyczy – aby wyjaśnić im, że ktoś, kto wygląda nieco inaczej, ma takie marzenia i potrzeby jak one. *Kulawa książeczka* skłoni do refleksji też osoby dorosłe, pozwalając im spojrzeć na świat z zupełnie innej perspektywy.

Powstawała przez kilka lat. Sam ją pisałem, rysowałem ilustracje, a później składałem w programie graficznym. Dzielnie wspierały mnie dzieci, które stworzyły tła do bajek. Prace nad książką traktowałem jako hobby i sposób na odreagowanie codziennych trudów. W końcu przyszedł jednak czas na jej wydanie i okazało się, że nie mam wystarczających funduszy. Postanowiłem założyć w internecie zbiórkę pieniędzy, która pozwoliła na wydanie 750 egzemplarzy. Teraz dystrybuuję książeczkę (można ją nabyć, pisząc do mnie na Facebooku).



Od ośmiu lat jestem asystentem osób z niepełnosprawnością, pracuję w mieszkaniach treningowych realizowanych przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka „PODAJ DALEJ” w Koninie. Idea i pomysł na książeczkę to m.in. efekt zebranych doświadczeń, a także rozmów i przygód z lokatorami mieszkań treningowych. Motorem napędowym do napisania książeczki byli też moi synowie, którzy codziennie przenoszą mnie do świata dziecięcej fantazji, bajek, ale też swojej ciekawości, zadając pytania, na które koniecznie muszę odpowiedzieć.

Projekt *Kulawa książeczka* jeszcze się nie skończył. Mam zaproszenia do wielu szkół i przedszkoli z prośbą o opowiadanie dzieciom o niej, mojej pracy oraz tym, jak spełniać marzenia. W najbliższym czasie zamierzam opowiadać o niepełnosprawności i inności wszędzie tam, gdzie będzie taka potrzeba, a w nieco bardziej odległych planach mam wydanie kolejnej książki. Na razie nie zdradzę szczegółów, bo sam jeszcze nie wiem, w którą stronę potoczy się moja przygoda z *Kulawą książeczką*.

Dawid Truskolas

■ **OD REDAKCJI:** Panie Dawidzie, serdecznie gratulujemy, piękna robota merytoryczna i wydawnicza (notka o Pańskiej książce na s. 59). Publikujemy wypowiedź Autora, aby pokazać kolejną drogę do wydania swojego dzieła. Napisanie książki wyzwala piszącego, przeobraża go, ale proces ten działa także na czytelnika. Może zmienić jego życie, być zacznem zmiany albo jej umocnieniem mimo ograniczeń. Przywołam śp. Piotra Pawłowskiego, który po poznaniu Joni Eareckson-Tady, amerykańskiej działaczki na rzecz osób z niepełnosprawnością, wydał w Polsce jej książkę pt. *Nowa Joni*. Autorka (lat 72!) porusza się na wózku po tym, gdy jako 17-latką złamała kręgosłup, skacząc do płytkiej wody. Z jej książek Piotr Pawłowski nauczył się patrzeć na życie przez pryzmat możliwości, a nie ograniczeń. Poznanie tej wyjątkowej osoby było jak wiatr w żagle, bo zaczął niepełnosprawność traktować jako drogę prowadzącą do odkrywania własnych talentów i wykorzystywania ich dla dobra wspólnego. Oczywiście nie każdy może być pisarzem czy społecznikiem, ale każdy – czytelnikiem.

LIST NUMERU

MY, PISZĄCY

Dla mnie pisać to osoba, która pisze i publikuje bardzo dużo książek. Ale też każdy z nas co jakiś czas bywa „pisarzem”. Nie sądziłem, że kiedykolwiek ja będę pisał artykuły i będzie to nawet źródło jakiegoś dochodu. Pisanie pracy magisterskiej było dla mnie bardzo trudne pod względem stylistycznym i ortograficznym. Na koniec musiałem zlecić korektę stylistyczną. Po otrzymaniu dyplomu rozpocząłem ścieżkę kariery. Byłem pracownikiem biurowym w różnych firmach zarówno na stażu, jak i w pracy na etacie. Na szczęście nie musiałem wtedy pisać dłuższych raportów i sprawozdań. Do moich obowiązków należało wpisywanie danych do systemu i tworzenie dokumentacji przed- i poszkolniewej. Czuję, że nie jest to zajęcie, które chciałbym wykonywać przez całe życie. Podjąłem więc studia pedagogiczne. Na nich już musiałem pisać dużo prac i tworzyć prezentacje. W drugim semestrze zacząłem pisać pracę magisterską. Miałem bardzo skrupulatną promotorkę, wyłapywała każdy mój błąd. Czasami miałem dosyć pisania, ponieważ ciągle musiałem poprawiać pierwszy rozdział. Nie mogłem przejść do kolejnego etapu. Na domiar złego osoba sprawdzająca moje teksty zapytała kiedyś, czy prowadząca czytała tę pracę. To był znak, że praca jest słaba pod względem językowym, ale uznałem, że nie może mnie to załamać i zniechęcić do pisania. Sił dodawał mi wybrany temat, bo od zawsze interesowałem się problemami osób niepełnosprawnych na terenach wiejskich. Pisałem pracę pt. „Sytuacja społeczna zawodowa i rodzinna osób niepełnosprawnych na przykładzie gminy Strzeleczki.

Udało się obronić pracę; dziękuję wszystkim, którzy mnie wspierali i dawali motywację do działania. W międzyczasie napisałem też pierwszy artykuł o sobie. Został przyjęty, więc postanowiłem pójść za ciosem i działać w tym kierunku. Zająłem się pisaniem artykułów, w których tematem przewodnim jest niepełnosprawność. Dzięki temu cały czas się rozwijam, pobudzam szare komórki. Wiem, że dużo pracy przede mną. Nie zasługuję na miano pisarza, ale jestem twórcą tekstów. Zaczynam pracę od znalezienia tematu. Potem piszę krótki wstęp, rozwijam swoje myśli, daję kilka porad czytelnikom i podsumowuję. Na koniec przechodzę do sprawdzania tekstu programem komputerowym, który wychwytuje błędy językowe. Następnie czytam całość na głos kilka razy i daję komuś do sprawdzenia. Jeżeli istnieje możliwość, to dodaję zdjęcie. To czasochłonne zajęcie, ale mam poczucie realizacji wyznaczonych celów mimo swojej niepełnosprawności sprzężonej. Mogę pisać, dzielić się przeżyciami swoimi i innych. Zachęcam do pisania o życiu, na pewno z każdy z Was może opowiedzieć niesamowitą historię. Pisanie to praca i rehabilitacja, które polecam. Odkryłem, że przez pisanie mogę dawać nadzieję osobom pogrążonym w smutku ze względu na chorobę, wypadek, swoją sytuację albo to, co dzieje się na świecie.

Krystian Cholewa

Wypowiedź nagradzamy książką Ewy Zgrabczyńskiej pt. *Tygrysie serce* (wyd. Znak 2020).



SPRAWNYM JĘZYKIEM O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Potrzebujemy zmian w języku, by zmieniać sposób postrzegania osób z niepełnosprawnością. Dziś podkreślamy, że niepełnosprawność to tylko jedna z cech danej osoby, jedna z wielu informacji na jej temat. A „osoba z niepełnosprawnością” to już nie „osoba niepełnosprawna”.



Dorota Próchniewicz – dziennikarka, redaktorka, autorka, pedagoga, prowadzi blog dorotaaprochniewicz.blogspot.pl; mama dorosłego Piotra z autyzmem. Współpracuje z mediami i organizacjami pozarządowymi w zakresie podnoszenia świadomości autyzmu.

Dorota Próchniewicz: Panie Profesorze, co zmienia to jedno małe słówko „z”?

Prof. dr hab. Marek Łaziński: Z językowego punktu widzenia te nazwy różnią się konstrukcją składniową. Nie można mówić o tej zmianie, czyli o użyciu przyimka „z” – tylko w kontekście tej grupy. Dotyczy ona wielu grup mniejszościowych, w jakimś stopniu dyskryminowanych, stygmatyzowanych, którym jest w społeczeństwie trudniej, bo są pod jakimś względem inne. W językach europejskich już od kilku dekad trwa proces polegający na tym, że nazwy określające grupy mniejszościowe stopniowo przechodzą z rzeczownika na określenie najpierw przymiotnikowe, a potem na określenie jeszcze bardziej peryferyjne składniowo, czyli na wyrażenie przymiokowe. Może tu chodzić o kolor skóry, pochodzenie etniczne, orientację płciową, niepełnosprawność. Zamiast „homoseksualiści” mówimy często „osoby homoseksualne” lub używamy szerszego określenia: „grupy LGBT+”; rzeczownik „Murzyn” zastępujemy przez „czarnoskóry”. To samo stało się w odniesieniu do grupy, o której rozmawiamy, tylko że w tym wypadku zmiany gramatyczne budzą mniej kontrowersji, mniej osób sprzeciwia się zmianom w obronie swoiście pojętej tradycji. Najpierw pojawił się przymiotnik „niepełnosprawny”, który zastąpił takie rzeczowniki jak: „inwalida” czy „kaleka”, z czasem zaczęliśmy dodatkowo używać wyrażenia „osoba z niepełnosprawnością”. Przypomnę, że przymiotnik „niepełnosprawny” zaczął być używany dopiero

w latach 90., choć nam się czasem wydaje, że mówiliśmy tak od zawsze. W latach 70. i 80. powszechnie mówiono właśnie „inwalida” i „kaleka”. Wywieszano nawet informacje w sklepach, że „osoby o widocznym kalectwie są obsługiwane poza kolejnością”.

Dlaczego rzeczowniki stały się problematyczne?

Bo ograniczają narrację. Gdy nazwiemy kogoś „inwalidą” czy „inwalidką” – a przez długi czas tylko takie słowa mieliśmy do dyspozycji – blokujemy możliwość przekazania innych informacji, powiedzenia czegoś jeszcze o danej osobie, o innych jej cechach niż niepełnosprawność. To jest właśnie stygmatyzacja: niemożliwość odłączania tej szczególnej cechy, np. niepełnosprawności, w żadnej sytuacji, w której mówimy o danej osobie. Kiedyś „inwalidkę” mogliśmy na przykład tylko alternatywnie nazywać „klientką” czy „studentką”, teraz daną osobę możemy nazwać klientką czy studentką z niepełnosprawnością. Działa inna reguła językowa, dająca więcej stylistycznej swobody. Nie została ona zapisana w podręcznikach gramatyki. Po prostu funkcjonuje w języku, przydaje się w komunikacji, nie jest czymś sztucznie wymyślonym. Wcześniejsze nazwy, czyli wspomniane rzeczowniki, stały się najpierw dziwne, potem przestarzałe, a wreszcie stygmatyzujące. Dziś prawie nie używamy słowa „kaleka”. Zdajemy sobie sprawę, że jest co najmniej niedelikatne, nawet jeśli nie mamy szerszej wiedzy o zmianach społecznych i tych w obrębie języka.

Co spowodowało zmianę, która dokonana się na przelomie lat 80. i 90.?

Grupy mniejszościowe, czujące się słabsze, żyjące z poczuciem stygmatyzacji, upomniały się o to, że chcą być nazywane inaczej niż do tej pory. To ogólna tendencja, naturalny rozwój języka. Różne wyrazy określające przynależność do grupy stopniowo się zmieniają. Wcześniejsze nazwy osób z niepełnosprawnością podlegały tym samym

” Przymiotnik „niepełnosprawny” zaczął być używany dopiero w latach 90., choć nam się czasem wydaje, że mówiliśmy tak od zawsze. ”

Prof. dr hab. Marek Łaziński

Pracuje w Instytucie Języka Polskiego Uniwersytetu Warszawskiego, jest członkiem Rady Języka Polskiego. Wykładał jako profesor wizytujący na uniwersytetach w Berlinie i Moguncji. Bada kategorie gramatyczne polszczyzny, m.in. aspekt czasownika i rodzaj rzeczownika, oraz interpretacje psychologiczne tych kategorii. Stara się dostrzegać w języku zmiany wynikające ze zmieniającej się rzeczywistości społecznej. Autor ponad 150 publikacji naukowych. Współtworzył Narodowy Korpus Języka Polskiego. Za książkę *Wykłady o aspekcie polskiego czasownika* otrzymał w 2021 r. nagrodę Komitetu Językoznawstwa PAN oraz Nagrodę Ministra Nauki. Z doświadczeń w najbliższej rodzinie wie, co to jest niepełnosprawność.



prawom. Ta pierwsza zmiana: przeniesienie nazwy określającej cechy danej grupy z rzeczownika na przymiotnik miała ogromne znaczenie. Dokonała się w angielskim, francuskim, niemieckim. Była rewolucyjna. Ważniejsza w historii języka niż obecna zmiana określeń przymiotnikowych na wyrażenia przyimkowe. To już tylko kolejny etap.

Wydaje się, że dzięki „osobie z niepełnosprawnością” staliśmy się prekursorami zmian w polszczyźnie. To określenie jest neutralne, a wciąż przecież krytykowane i odrzucane są feminatywy czy wyrażenia, którymi chcą być określane osoby nieheteronormatywne.

Rzeczywiście ta zmiana była prekursorska. Ale nie jest już jedyna. Staje się zasadą, która działa też w przypadku innych grup. Już wtedy, gdy pojawił się przymiotnik „niepełnosprawny” czy analogicznie: „niepełnosprawna”, osoba nim określana mogła poczuć się sobą, łącząc z nim jakiś wybrany rzeczownik. Co, jak już mówiłem, było trudniejsze, gdy nazywano ją „inwalidą” lub „inwalidką”, zaznaczając wyłącznie jej niepełnosprawność. Dysponując wyrażeniem przyimkowym, mamy jeszcze więcej wolności. Przed wyrażeniem „z niepełnosprawnością” możemy postawić dowolny rzeczownik, informujący o jakiejś cesze danej osoby, na przykład o płci. Można też te informacje ukryć. Są grupy, które dla zwiększenia inkluzywności unikają informowania o płci, stosując osobatywy, jak właśnie „osoba z niepełnosprawnością”, tak samo jak „osoba studencka”.

Nietrudno znaleźć słowniki adresowane do administracji, biznesu, zalecające, jak należy

komunikować o niepełnosprawności, jakich słów używać, aby być w zgodzie z Konwencją o prawach osób niepełnosprawnych. Ale w polskim tłumaczeniu zabrakło tego małego, ale ważnego „z”, o którym mówiliśmy. Czy to jest błąd, czy tylko nieściśłość?

Zależy, jak sformułowano tytuł oryginału, z którego tłumaczono *Konwencję*.

Convention on the Rights of Persons with Disabilities.

W naszej rozmowie ważne jest jeszcze to, żeby mówić o rekomendacjach, nie o zakazach i nakazach.

O ile stanowczo odradzam słowo „kaleka”, którego brutalną dosłowność chyba i tak każdy sam czuje, o tyle nie uważam, że nie wolno w ogóle używać przymiotnika „niepełnosprawny”. W wielu sytuacjach przymiotnik jest po prostu wygodniejszy w użyciu niż określenie przyimkowe. A język musi być wygodny!

Użycie języka można podzielić według dwóch osi. Pierwsza oś dzieli język na oficjalny i codzienny. Zmiany, o których od początku mówimy, odnoszą się głównie do języka oficjalnego, pisanego.

Druga oś oddziela mówienie o konkretnych osobach w konkretnych sytuacjach od mówienia o całej grupie lub grupach. Gdy mówimy o grupie, oczekuje się od nas większej delikatności i ostrożności w stosowaniu nazw identyfikujących. Dlatego oficjalnie mówimy „osoby z niepełnosprawnością i ich potrzeby” czy „ułatwienia dla osób z niepełnosprawnościami”. Takie mówienie w sytuacjach codziennych bywa niewygodne, sztuczne. Jeśli kto zaprosił nas na kolację i chcemy go uprzedzić o stanie osoby towarzyszącej, raczej nie powiemy: „przyjdę z osobą/żoną/mężem z niepełnosprawnością”, bo jest to konstrukcja sztuczna i skomplikowana.

„ Są osoby, które dla zwiększenia inkluzywności unikają informowania o płci, stosując osobatywy, jak właśnie „osoba z niepełnosprawnością”, tak samo jak „osoba studencka”. ”

W apelu Rzecznika Praw Obywatelskich, dotyczącym stosowania Konwencji, znalazłam wyrażenie: „osoba wymagająca bardziej intensywnego wsparcia”.

Kiedy się pogubimy?

Proces odsuwania informacji o cesze stygmatyzującej na coraz bardziej peryferyjne pozycje w składni zdania jeszcze się nie skończył, nie wiemy, co będzie dalej. Chcę jednak powtórzyć, że ten proces dotyczy głównie nazw całych grup w języku oficjalnym. W języku codziennym można, a nawet trzeba pozwolić sobie na większą swobodę.

Przyjrzyjmy się tej swobodzie. Mówimy: „świrnięty”, „stuknięty”, „ślepy zaułek”, „głuchy telefon”, „przykuty do wózka”... Czy to jest w porządku?

W języku polskim, i nie tylko w nim, rzeczywiście jest dużo określeń, które odwołują się do potocznych nazw różnych niepełnosprawności. Chciałbym jednak spróbować usprawiedliwić język potoczny, przypomnieć, że rządzi się on zasadą: im bardziej obrazowe i skrajne będzie porównanie czy metafora, tym bardziej będzie zrozumiała. W wyrażeniach „ślepy zaułek” czy „głuchy telefon” widziałbym tę samą zasadę, która sprawia, że o rywalizacji ekonomicznej czy sportowej mówimy jak o wojnie. Nie chcemy przecież powiedzieć, że osoby rywalizujące powinny się nawzajem pozabijać. Wojna, mimo że straszna, jest podstawą wielu metafor. Podobnie sytuacje, stany, które z punktu widzenia człowieka bez istotnych problemów zdrowotnych są niewyobrażalne, na przykład to, że ktoś jest niewidomy czy głuchy.

Powszechnie używane są też różne nazwy odnoszące się do zaburzeń psychicznych, intelektualnych.

Nie jest to tylko polska specjalność. Prawdopodobnie nie zbudujemy takiego języka, w którym nikt nigdy nie powie o innym, że się zachowuje jak świr. Żle jest wtedy, jeżeli mówi się tak o kimś, kto naprawdę ma problemy ze zdrowiem psychicznym. O nim trzeba mówić odpowiednimi terminami diagnostycznymi. Publicyści, autorzy tekstów, osoby wypowiadające się publicznie, powinny z takimi porównaniami uważać.

Pamięta Pan kampanię pod hasłem „Nie świruj, idź na wybory”? Brali w niej udział znani aktorzy, szanowani ludzie, a wywołała oburzenie jako jawnie stygmatyzująca osoby z zaburzeniami psychicznymi.

Podobne oburzenie wywołała kampania promocyjna z hasłem „Nie dla idiotów”. Staram się podchodzić do zmian językowych ostrożnie, przypatruję się, jak daleko zaszła dana tendencja, czego można się spodziewać w jej dalszym rozwoju. Na tej podstawie staram się udzielać rad. Nie wierzę, byśmy przestali używać słowa „idiot”. To jakby wymagać od ludzi, by przestali w ogóle wyrażać agresję.

” Człowiek na wózku staje się obiektem (...) w tym słowie nie ma podmiotowości. Po angielsku mówimy *wheelchair*, czyli krzesło na kółkach, a u nas jest wózek, na dodatek inwalidzki.”

Ja czasem mówię „świrnięty”.

Mnie też się zdarza. Jednak rzeczywiście w polszczyźnie za rzadko pamiętamy, że powinna istnieć wyraźna granica między tym, co wolno powiedzieć na spotkaniu z kolegami, a co w sytuacji publicznej. W różnych sytuacjach rozmawiamy różnymi stylami – raz możemy sobie pozwolić na więcej, innym razem na mniej. To, co powiem kilku znajomym w czterech ścianach, ma mniejszy ładunek szkodliwości, obraźliwości

niż to samo powiedziane publicznie. Politycy wnoszą do publicznych wypowiedzi zbyt dużo potoczności, nawet wulgarności. Tej granicy zbyt często nie dostrzegamy.

Jak wyznaczać granicę, gdy media, które mają ogromny wpływ na język, nie uważają? Bezskutecznie domagamy się na przykład, by nie pisać, że ktoś „choruje na autyzm” lub „cierpi na zespół Downa”, gdy można prościej, bardziej prawdziwie, inkluzywnie: ma autyzm, jest osobą z zespołem Downa.

Nie możemy wymagać, by większość, która nie ma na co dzień takich problemów, nie używała słów, które w ich pojęciu są głęboko empatyczne, jak „cierpieć”. Choć z drugiej strony te określenia działają mniej więcej tak jak dawniej rzeczownik „inwalida”. Na tym polega stygmatyzacja. Ale stygmatyzacja to jeszcze nie pogarda.

Gdy media używają stygmatyzujących słów, chodzi o tzw. klikalność, nie o empatię.

Empatię kojarzymy z relacjami osobistymi, z bliskością. Wymaganie, żeby ludzie zapomnieli na przykład o słowach „cierpieć” czy „cierpiący” w omawianym kontekście, jest wymaganiami zbyt daleko idącym, nierealnym.

Dużo gorsze jest sformułowanie „przykuty do wózka”. Ten frazeologizm jest też dużo starszy. Takie osoby traktowaliśmy jako „przykute”, czyli całkowicie zależne od wózka. Zwróćmy uwagę na ten nieszczęsny wózek. Pojazd do transportu, na którym coś się wozi. Człowiek na wózku staje się obiektem, rzeczą. W tym słowie nie ma podmiotowości. Po angielsku mówimy *wheelchair*, czyli krzesło na kółkach. Podobnie jest w innych językach europejskich. Krzesło to mebel, na którym siadamy z własnej woli. A u nas wciąż jest wózek, na dodatek inwalidzki. W innych językach słowiańskich także, na przykład w rosyjskim – *koliaska*. Traktujemy osobę jak dziecko wymagające wozenia. Nie miałbym nic przeciwko temu, by „wózek” zastąpić wspomnianym „krzesłem” lub innym słowem, które nie byłoby stygmatyzujące. Nie sądzę jednak, by ta propozycja spotkała się ze zrozumieniem; zaraz odezwą się obrońcy tradycji.

Może redakcja magazynu „Integracja” ogłosi konkurs na określenie zastępujące „wózek inwalidzki”?



Niedawno Czytelnicy wymyślali określenie, którego dotąd w języku polskim nie było. Czy zna Pan słowo „komfortka”?

Nie znam.

Wygrało konkurs na określenie miejsca, w którym można przewinąć dorosłą osobę z niepełnosprawnością. Po angielsku mówi się *changing places*. W języku polskim nie było takiego słowa, bo nie było takich miejsc, dopiero zaczynają się pojawiać.

To nie jest jedyna sytuacja, gdy język wzbogacamy metodą konkursów. Efektem konkursu jest na przykład słowo „czołg”, jako nazwa nowej broni. Wracając do komfortki, z jednej strony mi się podoba, bo nie jest zbyt dosłowne, nie zwraca uwagi, że to coś dla niepełnosprawnych, którym trzeba pomóc. Z drugiej – zbyt abstrakcyjne i odległe, bo kojarzy się ze wszystkim, co komfortowe. Pomysł dobry, ale obawiam się niejednoznaczności. Ponieważ jednak nie znam komfortki w innych znaczeniach, uznaję to za dobry pomysł.

Jak używać słów „normalny” i „nienormalny”?

Przymiotnika „nienormalny” absolutnie nie należy używać jako określenia osoby, która ma problemy związane ze zdrowiem psychicznym, depresją, autyzmem i dlatego wydaje nam się inna, specyficzna. Wtedy określenie „nienormalny” bez dwóch zdań stygmatyzuje. Jeśli ktoś chce wykazać empatię, powinien w takich sytuacjach usunąć je z swojego języka. Ale nie jesteśmy w stanie zakazać komukolwiek mówienia: „No co ty, nienormalny jesteś?!” w sytuacjach potocznych i w żartach. Zwróćmy uwagę, że w ogóle pojęcie normy, normalności jest trudne do określenia. Czy normalne jest to, co jest prawidłowe, czy to, co jest typowe?

Na poziomie semantyki nazywanie kogoś „nienormalnym” nie musi oznaczać, że uważa się go za gorszego, a jedynie to, że jest nietypowy, inny niż większość.

Nie należy też przesadzać z próbą zmiany języka. W latach 90., gdy zaczęto u nas mówić o politycznej poprawności i jednocześnie z niej ironizować, pojawiło się określenie „sprawny inaczej”. Nie przyjęło się. A ja do dziś nie jestem pewien, czy ta propozycja była poważna, czy prowokacyjna, ironizująca.

Czy zna pan język migowy?

Nie znam. Ale wysłuchałem kilku wykładów i przeczytałem kilka artykułów na jego temat. Pracownia Lingwistyki Migowej, zajmująca się językiem Głuchych, znajduje się po sąsiedzku na Wydziale Polonistyki.

Językiem Głuchych, nie głuchoniemych. To drugie określenie stało się stygmatyzujące. O czym przeciętna niegłucha osoba najpewniej nie wie.

Osoby głuche nie są nieme. I z racji fizycznych możliwości wydobywania dźwięku, ale przede wszystkim

dlatego, że mają swój pełnoprawny, niefoniczny język, którym się porozumiewają. Komuś może się wydawać, że słowo „głuchy” jest tak samo brutalne jak „ślepy”, a przecież dziś mówimy o osobach niewidomych. Ale „głuchy” jest nazwą samoidentyfikującą się, czyli ta grupa sama siebie tak nazywa, pisze „Głusi” dużą literą, traktując siebie jako odrębną wspólnotę kulturową, językową. Możemy nadal mówić o niesłyszących, ale już nie o głuchoniemych.

„Chory”, „zaburzony”, „niepełnosprawny”... – tych słów używa się zamiennie, a przecież nie znaczą dokładnie tego samego.

Jeśli na przykłady wiem, że dziecko, które przyjdzie do naszego dziecka pobawić się na godzinę, wymaga szczególnego traktowania, i nie chcemy zbyt dokładnie wyjaśniać, co mu dolega, powiem, że przyjdzie dziecko, które jest chore. Może nikt nie zapyta, czy się przeziębiło. Nie dziwię się, że ludzie używają eufemizmów. Wszystko, co jest trwałą chorobą, nieszczęściem, podlega w języku tabuizacji. Po to są eufemizmy, by o pewnych rzeczach nie mówić wprost. Są takie konteksty, gdy tabu trzeba poruszyć. Ale są i takie, gdy lepiej tego nie robić, co świadczy o naszej uważności i delikatności.

Zbierzmy najważniejsze wskazówki, którymi trzeba się kierować w języku. Po pierwsze: pamiętajmy o podziale na wypowiedzi oficjalne i prywatne...

Po drugie: inaczej mówimy o całej grupie, inaczej o reprezentancie tej grupy. Tu możemy uspokoić osoby z niepełnosprawnością, które nie chcą być tak nazywane, a chcą być nazywane przymiotnikiem „niepełnosprawny”, że mają prawo być nazywane tak, jak sobie życzą, w komunikacji bezpośredniej. Jednak

nie zatrzymają przez to szerszych procesów językowych – urzędy będą zmieniać nazwy w dokumentach, język oficjalny będzie nadal szedł w kierunku inkluzywności i zmian nazw grupowych, które ulegają stygmatyzacji.

Język zmienia się powoli. Ludzie nie nauczą się z dnia na dzień nowych słów z inkluzywnego słownika.

W zdecydowanej większości sytuacji, jeśli osoba z niepełnosprawnością słyszy o sobie słowa, które może uznać za stygmatyzujące, nie zostały one wypowiedziane z intencją świadomego krzywdzenia. Uważam, że może to być 99 procent takich sytuacji. Mówiący nie jest świadom, co jest dla danej grupy stygmatyzujące, a co nie jest. Jesteśmy w trakcie zmiany. Dla jednej osoby dane określenie jest w porządku, inna powie, że ją ono dotyka, boli.

Mów tak, jak byś chciał, by o tobie mówiono, stosuj zasadę empatii – lepszej rady nie ma. Pamiętajmy jednocześnie, że komunikacja oficjalna i mówienie o grupach rządzi się sztywniejszymi regułami.

Bardzo dziękuję za rozmowę. ■

” Przymiotnika „nienormalny” absolutnie nie należy używać jako określenia osoby, która ma problemy związane ze zdrowiem psychicznym, depresją, autyzmem. ”

Optymiści nagrodzeni podczas festiwalu w Rzeszowie to także Monika i Stanisław Kmiciekowie



Monika Meleń

Reżyserka, scenarzystka, redaktorka, która porusza w swoich filmach i reportażach tematykę osób z niepełnosprawnością. Robi to skupiona na bohaterze, stara się go poznać i zrozumieć. Dba o szczegóły, autentyczność i prawdziwe emocje bohatera. Jej filmy podobają się zarówno krytykom, jak i widzom. Lista nagród, które otrzymała jest długa. Jest m.in. „Dziennikarzem bez Barrier” w małopolskiej edycji Konkursu „Lodołamacze” i twórczynią najlepszego filmu krótkometrażowego podczas tegorocznego Ogólnopolskiego Festiwalu Sztuki Filmowej „Prowincjonalia”. Kilka tygodni temu dostała specjalną „Złotą Rybę” podczas 20. edycji Festiwalu Filmów Optymistycznych Happy End w Rzeszowie. Trudno wymienić wszystkie jej wyróżnienia i statuetki. W dorobku ma ponad 500 reportaży, ponad 50 programów cyklicznych realizowanych w kanałach TVP i ponad 1000 tekstów dziennikarskich. Największą nagrodą dla niej jest to, że może przybliżyć widzom świat osób z niepełnosprawnością, a czasem zmienić czyjeś życie.

OPTYMIZM TO MÓJ ZNAK



Ilona Berezowska – dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej

Ilona Berezowska: Pani stronę internetową otwiera maksyma: „Trzeba natychmiast żyć. Jest później, niż się wydaje”. Jakie ma ona dla Pani znaczenie?

Monika Meleń: To wszystko dzięki moim bohaterom. Zaczęło się od Bożenki Woźniak, chorej na SLA (stwardnienie zanikowe boczne). 10 lat temu zrobiłam o niej reportaż *Warto żyć*. Ja wtedy niekoniecznie byłam w tej tematyce. To znaczy trochę już zrobiłam, ale nie byłam tak zakochana jak teraz. Gdy zobaczyłam jej cudowne, niebieskie oczy i tom w jaki sposób ona, pomimo cierpienia, pomimo że życia w niej już niewiele zostało, zaczęła mi śpiewać piosenkę Edyty Geppert *Kocham Cię*, życie, poczułam, że miłość do życia, docenianie każdej chwili, to musi być coś niesamowitego.

Wprowadziła to Pani w swoje życie?

Tak. Zdecydowanie zaczęłam doceniać każdą chwilę. Nauczyłam się nimi cieszyć. Przede wszystkim nie czekać. Dużo ludzi mówi, że ciągle na coś czeka; czeka, aż przyjdzie lepszy czas, na zasadzie, że jak zrobię to albo tamto, to będę szczęśliwa. Zaczęłam rozumieć, że trzeba być szczęśliwym tu i teraz. To są nasze chwile życia. Trzeba wykorzystać te, które mamy i dawać siebie innym. Tego nauczyła mnie Bożenka. Mimo swojej wtedy kiepskiej kondycji prowadziła infolinię dla osób chorych i ciągle – chociaż podnoszenie słuchawki było dla niej trudne – przekonywała ich, że dadzą radę. Do tej pory wzruszam się, gdy o tym sobie przypominę. Bożenka umarła dwa lata temu, ale ukradła od życia 15 lat. Diagnoza SLA w jej wieku to dwa lata życia. Reportaż jest dostępny na YouTube. Zachęcam do jego oglądania, dzięki temu w jakiś sposób ciągle będzie żyła. W filmie jest scena, w której Bożenka upada, ale wstaje i zaczyna śpiewać *Kocham Cię*, życie. To spotkanie zmieniło moje życie i pokazało, jak trzeba żyć.



Ukończyła Pani wydział radia i telewizji, jak i dziennikarstwa. Miała Pani do wyboru kilka dróg. Co wpłynęło na decyzję, że zaczęła Pani robić filmy dokumentalne?

Od zawsze byłam artystyczną duszą. Myślałam, żeby zostać aktorką. W liceum skończyłam rodzaj studium aktorskiego, w którym spotkałam się m.in. z Janem Fryczem i nieżyjącym już Jerzym Trelą. Powiedzieli mi, że jestem zbyt delikatna do tego zawodu, że mam za dużą wrażliwość. Wtedy tego nie rozumiałam, ale teraz wiem, że mieli rację. Nie zdawałam do szkoły teatralnej, ale wiedziałam, że będę chciała iść w tym kierunku. Dziennikarstwo wydawało się bardzo zbliżone. Z miłości do radia zaczęłam swoją pracę właśnie tam, potem pojawiła się telewizja. Gdy zobaczyłam, że można opowiadać obrazem, wydało mi się to czymś wspaniałym. Radia długo nie porzucałam i gdybym miała okazję, to chętnie bym w nim znowu pracowała. Oczywiście łącząc to z telewizją, z obrazem.

Do telewizji i radia trzeba jeszcze dodać pisanie tekstów, prowadzenie bloga, spotkań i mnóstwo innych zajęć...

No tak. Czasami się śmieję, że życia mi brakuje. Chcę bardzo dużo rzeczy robić, ale mam dwójkę wspaniałych dzieci i im też chcę dużo czasu poświęcać. Wiadomo, że bardzo dużo się nie da, ale staram się tyle, ile mogę. Czas bywa różnie rozumiany. Można poświęcać dzieciom czas i być w to zaangażowanym na 100 procent, a można być cały dzień z dziećmi i w ogóle z nimi nie być. Mój czas z dziećmi jest bardzo intensywny, ważny i wykorzystuję go na maksa. Czasami doba jest za krótka, ale mam wrażenie, że trzeba teraz żyć szybko i robić jak najwięcej, bo nikt z nas nie wie, co przyniesie jutro.

O czym był Pani pierwszy materiał dziennikarski?

To materiał do radia. Zrobiłam go podczas studiów. Był o niewidomym pływakowi. Los już wtedy mi pokazywał, że powinnam iść tą drogą. Zawodnik (Damian Pietrasik) był z Olkusza, czyli miasta mojej młodości. To krótka relacja dotycząca srebrnego medalu z paraolimpiady w Pekinie. W telewizji mój pierwszy reportaż był o mieszkańcach wsi Morawice, którzy mieli problem z nisko latającymi samolotami. Taki temat interwencyjno-społeczny. Później powstał wspomniany materiał o Bożence, który zmienił moje życie.

To wtedy zapadła decyzja, że będzie się Pani zajmować niepełnosprawnością?

To nie była decyzja. Robię wiele innych rzeczy. Mam teraz program podróżniczo-kulinarny, robię program turystyczny dla Polonii, programy o Polakach mieszkających za granicą. Jednak cały czas czuję, że robiąc materiały społeczne o osobach z niepełnosprawnością, robię coś więcej. Realizuję życiową misję, żeby pokazać, oswajać ludzi z tą tematyką, odczarować mity, a przede wszystkim dać innym przykład, że życie może być piękne pomimo wszystko. Trafiam na bohaterów, którzy mają pod górę, a mimo to się uśmiechają i cieszą, że żyją, a tak wiele jest wokół nas osób, które nie doceniają, że mają ręce, nogi, zdrowie, wzrok, słuch. Robię wiele rzeczy, z których jestem dumna, ale to traktuję jako swoją misję. To dla mnie bardzo ważne.

Jak Pani przekonuje bohaterów, by pozwolili się nagrywać, wzięli udział w Pani filmie?

Nie umiem na to odpowiedzieć. To kwestia zaufania. Może to zabrzmie nieskromnie, ale podobno mam to coś, co sprawia, że można mi zaufać. To wynika z tego, że naprawdę chcę opowiedzieć te historie, mnie one interesują i ja naprawdę tych bohaterów podziwiam. Bardzo często pozostajemy przyjaciółmi. Odwiedzamy się, jesteśmy ze sobą. Oni muszą czuć, że chcę być z nimi, wejść w ich buty, zrozumieć. Nigdy w życiu nie chciałam nikogo skrzywdzić. Mam prostą zasadę, że muszę móc spokojnie patrzeć na siebie w lustrze. Nigdy nie zrobię czegoś, co by sprawiło, że będę tego żałować albo kogoś skrzywdzę. Bohaterowie wiedzą, z kim mają do czynienia. To mały świat, pytają jeden drugiego, oglądają moje rzeczy. Największy komplement, jaki mnie spotkał w pracy, to gdy zadzwoniłam do bohatera, którego sobie upatrzyłam, a on powiedział: „Sprawdziłem panią, obejrzałem, pani może o mnie opowiedzieć”. Często jestem sprawdzana. Nie mogę sobie pozwolić, żeby dać coś, co obiecałam, że się nie ukaże. Często jest tak, że podczas wywiadu ktoś powie za dużo albo się rozplacze i prosi, żeby tego nie pokazywać. Dobro tych ludzi jest najważniejsze. Nieważne jest dzieło, ważne tylko to, kto za tym stoi. Gdy skończę reportaż, to wysyłam do bohatera i pytam, czy jest dobrze, czy na wszystko się zgadza, czy nie pokazałam za dużo. Jeszcze mi się nie zdarzyło, żeby ktoś powiedział: zmień to, wykreśl coś.

Wśród Pani bohaterów byli m.in. Stanisław i Monika Kmicikowie, Artur Rogalski, Gosia i Krystian z reportażu *Moto love story*. Jak Pani znajduje bohaterów do reportażu i filmów?



Jednym z bohaterów Moniki Meleń jest Patryk Grab, wyróżniony w 2020 r. w Konkursie „Człowiek bez barier”, a w 2022 r. zdobywca Stypendium im. Piotra Pawłowskiego

Obracam się w tym kręgu. Mam wielu przyjaciół z niepełnosprawnością. To ograniczony rozmiarom świat i te osoby o sobie wiedzą. Dobrym źródłem jest Facebook. Mam tam wszystkich swoich bohaterów i widzę, gdy pojawia się u nich coś nowego. Udostępniają np. artykuł, że jakaś dziewczyna zrobiła coś interesującego. Czytam i myślę, że fajnie byłoby o niej opowiedzieć. Przeważnie jednak dowiaduję się o kimś podczas rozmów czy spotkań np. na festiwalach. A czasami spadają z nieba, bo widocznie to akurat ja mam opowiedzieć ich historie. Nie szukam bohaterów do kolejnych filmów. To się dzieje samo.

Ile trwa przygotowanie reportażu, stworzenie więzi?

Mam szczęście do ludzi. Uważam, że nic się nie dzieje przypadkowo i bohater jest mi w jakiś sposób przypisany. Jeśli ma być mój, to jakoś w te moje ręce wpadnie. Nie szukam ich na siłę. Ktoś mi coś powie, coś zobaczę i w głowie pojawia się myśl, że to powinien być mój bohater. Zaczyna się nawiązywanie relacji, rozmowy, piszemy do siebie. Na 12-minutowy reportaż mam dwa dni w terenie. Po przyjeździe przez pierwsze dwie godziny rozmawiamy, pijemy kawę, siedzimy. Bohater musi zaakceptować mnie i całą ekipę. Dziennikarstwo to praca zespołowa. Muszę wiedzieć, kogo biorę ze sobą na zdjęcia, jakiego operatora, dźwiękowca, a nawet kierowcę, który nas zawiezie. To wszystko ma znaczenie. Nasz bohater musi „kupić” całą ekipę. Wtedy dopiero udaje się zarejestrować kamerą prawdziwe życie.

Jak reagują bohaterowie na gotowy materiał? Nie mają obaw, że otoczenie zobaczy ich słabych, w trudnych sytuacjach, chorych, potrzebujących wsparcia?

Opowiadam im, jak to będzie wyglądać. Znają moje filmy i wiedzą, czego się spodziewać. Nie robimy na planie niczego, czego by nie chcieli. Przy okazji powiem o sytuacji, którą uważam za sukces. To było po emisji reportażu pt. *Zobaczyć miłość* – o Wandzie, która adoptowała autystyczną córkę. Spotkała ją w Indiach i przywiozła do Polski. To piękna i bardzo skomplikowana historia. Jest również dostępna na YouTube. Wanda wychodziła ze swoją córką na spacer. Któregoś dnia zatrzymała ją sąsiadka i powiedziała, że gdy zobaczyła w telewizji, że tak otwarcie wszystko pokazała, to ona po raz pierwszy (!) wyszła na spacer ze swoim 30-letnim niepełnosprawnym synem. Gdy o tym usłyszałam, pomyślałam, że moja praca ma sens. To coś, co rzeczywiście może zmienić czyjeś życie. Wstyd nadal jest obecny w społeczeństwie. Ta historia jest z Warszawy, nawet w stolicy zdarza się, że rodzice wstydzą się niepełnosprawnych dzieci. Jeżeli dzięki temu reportażowi udało się to odczarować, to największa nagroda.

Niemal każda Pani działalność kończy się nagrodą. Już pierwsze programy o schizofrenii je przyniosły.

Rzeczywiście, na początku mojej pracy robiliśmy cykl o schizofrenii. Pracowałam wtedy w duecie z Joanną Adamik. Bardzo dużo się od niej nauczyłam. To bardzo dobra dziennikarka, która trochę odeszła od zawodu, ale mam nadzieję, że wróci. Ten cykl był zetknięciem się z tematyką społeczną. Otworzył mnie i pokazał, że choroby psychiczne są, że ludzie z nimi żyją obok nas i trzeba im dać szansę na pracę. W programach pokazywaliśmy, jak dzięki różnym organizacjom osoby po kryzysach psychicznych wracają do pracy. Pokazywaliśmy, że ze schizofrenią można żyć. Niedawno wróciłam do tematu osób chorych psychicznie, opowiadając o domu dla seniorów po kryzysach. Chciałabym też zrobić materiał o depresji u dzieci. Ciągle mam w głowie tematy, o których chcę opowiedzieć. Wszystko po to, żeby ludziom troszeczkę otworzyć oczy. Wiem, że jestem jak kropla w morzu, że może obejrzy to 100 albo 1000 osób, ale jeśli zmieni się życie choć jednej, to już warto.

Czy przy tematyce społecznej trzymają Panią własne doświadczenia?

No właśnie nie. Nie dotknęło mnie to, ale moście dlatego, że mam zdrowe dzieci, to chcę za to podziękować. Chcę moją pracą okazać szacunek kobietom, które nie miały tyle szczęścia. To dla mnie matki-bohaterki. Oczywiście spotykam również wyjątkowych ojców, ale matek jest więcej. Nie zdajemy sobie sprawy, z czym się mierzą na co dzień. Może dlatego, że mam szansę zając się pracą zawodową, że mogę liczyć na pomoc

mamy, to zajmuję się taką tematyką. Ciągle ktoś mi mówi, że bym się zajęła czymś innym, bo jestem już w szufladce zawodowej. Pewnie tak jest, ale mi dobrze w tej szufladzie. Niech inni zdobywają Grand Pressy i ujawniają ważne afery. To bardzo potrzebne, ale ktoś musi też pokazać bohaterów codzienności, którzy bywają niezauważalni, i ja postanowiłam to robić.

Domyślałam się, że nie zawsze jest łatwo przekonać wydawców do kolejnego bohatera z niepełnosprawnością?

No i doszliśmy do brutalnej rzeczywistości (śmiech). Tak, to nie jest proste. Zdarzało się, że się odbijałam od ściany i słyszałam; „bo ty znowu chcesz gadać o tym temacie”, „zrób coś innego”. Czasami robię inne rzeczy, np. ciekawą historię o hejnaliście w Krakowie, ale ciągle wracam do swojej tematyki. Czasami się umawiam, że dobrze, zrobię o czymś twoim, ale ty, wydawco, pozwolisz mi zrobić o czymś moim. Różne sposoby wykorzystuję, żeby przekonać. W programie „Głębia ostrości” wspinałym wydawcą jest Maria Stepan.



Z Małgorzatą w filmie *O jeden dzień dłużej*



Ona rozumie potrzebę poruszania takich tematów. Kiedyś dostałam od niej pięknego mejla, w którym napisała: „Dziękuję, że konsekwentnie chcesz poruszać takie tematy”. Jest trochę ludzi w telewizji, którzy idą mi w tym względzie na rękę.

Czy oglądalność jest ważnym kryterium przy ustalaniu tematu? Jest Pani z tego rozliczana?

Przy reportażu tak nie jest. Od 18 lat trwam we współpracy z telewizją publiczną, bo wierzę w misyjność tego medium. Nie wszystko jest poddawane oglądalności i wierzę, że jest miejsce na takie właśnie reportaże. Oglądalność ma program „Na tropie przypraw”. Ludzie lubią rozmawiać o jedzeniu, ale nawet w tej formule jest miejsce na poważne sprawy, np. rozmowę o głodzie na świecie.

Jaki reportaż bardzo chciałaby Pani zrobić?

No, mam taki jeden. Poważnie myślę o filmie na temat miłości fizycznej osób z niepełnosprawnością. Wszyscy jej potrzebujemy, mamy do niej prawo, a osoby z niepełnosprawnością niekoniecznie mają do niej dostęp. Wielu bohaterów mi to uświadomiło. Mówią wprost: „to, że jesteśmy na wózku, nie znaczy, że nie mamy potrzeb”. Myślę, że to będzie ważny film i dla mnie, i dla nich. Mam nadzieję, że pod koniec roku usiądę do scenariusza, a w przyszłym roku postaram się o granty.

Jakie przeszkody musi pokonać realizacja tego filmu?

Kolejna brutalna sprawa i ostatnia rzecz, o której zawsze myślę przy realizacji filmu, chociaż muszę. Na film trzeba dużo pieniędzy, zwłaszcza na taki, jaki mam w planach. Jego realizacja potrwa dwa lata. Zaczę od pisania scenariusza, a później będę się ubiegała o dotacje. Muszę też przekonać jakąś telewizję, aby chciała dołożyć środki do produkcji filmu i w przyszłości zapewniła emisję. Potem trzeba będzie przekonać bohaterów, żeby opowiedzieli o tak intymnej rzeczy. Zastanawiam się, jak to pokazać w delikatny i piękny sposób.

Gdy już film jest gotowy, to dba Pani o jego dostępność, o pokazy w miejscach dostępnych?

Tak. Staram się o to. Na pokazach *Filmu dla Stasia* była wersja z audiodeskrypcją. Zawsze pytam o możliwość wjechać na miejsce pokazu. Nie zawsze to możliwe. Podczas premiery filmu *Jeden dzień dłużej* w kinie „Pod Baranami” nie było niestety takiej możliwości. Pokaz odbywał się na I piętrze bez windy. To stara kamienica, kiedyś tam będzie winda, ale na razie nie było to możliwe. Impreza z moją bohaterką toczyła się po projekcji na dole budynku. Z dostępnością ciągle jest trudno, ale walczymy. Wrzucam też reportaże na YouTube’a, żeby były dostępne w każdym domu i żyły swoim życiem. W telewizji po kilku emisjach film znika, a w internecie przydaje się także bohaterom, którzy odtwarzają go np. w chwilach kryzysu. Cieszę się, że dzięki internetowi filmy są pod ręką. Na pokazach zwracam uwagę na reakcje widzów. Mimo trudnej tematyki wychodzą z sali z uśmiechem, bo puenta jest taka, że życie jest fajne i trzeba je przeżyć jak najlepiej. Trzeba korzystać z każdej chwili, nawet gdy można ruszać tylko oczami.

O co pytają widzowie filmów na festiwalach?

O powód zajmowania się taką tematyką, co dalej, jakie mam plany. Pojawiają się też pytania, jak dają sobie radę z trudnymi tematami, czy to ze mną zostaje. Odpowiadam, że każdy reportaż zostaje na całe życie. Każdy bohater mnie ubogaca. To dla mnie zawsze niesamowite historie. Był taki reportaż *Mali bohaterowie* o rodzicach dzieci z zespołem Leigha. To bardzo rzadka choroba, ciężka. Dzieci umierają w dzieciństwie, tracąc siłę w mięśniach, a na końcu oddech. Co roku jestem na zjazdach „Małych bohaterów” i to dla mnie coś niesamowitego. Spotykam rodziców, którzy wiedzą, że za chwilę ich dziecko umrze, a potrafią być szczęśliwi i cieszyć się każdą chwilą. To mnie porusza. Są też sytuacje, które mną wstrząsają. Dawno temu matka niepełnosprawnego dziecka powiedziała mi, że chciałaby, żeby jej dziecko umarło chwilę przed nią. Najpierw poczułam bunt, ale przez lata zroszczałam to marzenie o śmierci dziecka, któremu nikt nie da takiej akceptacji jak matka. Największe zmartwienie matek dotyczy tego, co się stanie z dziećmi po ich śmierci.

Reportaż o bohaterach z trudnymi doświadczeniami, depresją, chorobami to wystawianie się na ryzyko traumy niemal takiej jak u reporterów wojennych. Ich zmagania są ogólnie akceptowane, a czy Pani ryzyko znajduje zrozumienie w redakcji, u wydawców i szefów?

Nie zawsze jest doceniane. Miałam okazję przekonać się, co znaczy trauma reporterów wojennych. Przez dwa miesiące relacjonowałam sytuację na granicy. Robiłam cykl „Bezgraniczna pomoc”. Co dwa dni byłam na granicy i to było ciężkie, bardzo obciążające psychicznie. Musiałam się później od tego odciąć. Na szczęście jest program „Na tropie przypraw” i trochę się to uspokoiło. Wojna, do której niestety się przyzwyczailiśmy, jest dla mnie trudna. Myślę o ludziach, których spotkałam, zdarzało mi się z nimi płakać. Tam ciągle jest piekło.

Wśród licznych Pani nagród są także związane z optymizmem. Za co są przyznawane?

We wszystkim staram się widzieć plusy. Na jednym z moich ulubionych festiwali – Festiwalu Filmów Optymistycznych – dostałam „Złotą Rybę”. A w tym roku Nagrodę Specjalną: „Złotą Rybę dla optymistki dekady”. Staram się temu sprostać i tak patrzeć na świat. Moje filmy mimo tematyki są optymistyczne. Każdy temat przechodzi przez reżysera. Każdy zrobiłby go inaczej. Ale w moich filmach jest moja osobowość. Może właśnie optymizm jest moim podpisem, moim autorskim znakiem na filmie.

O czym Pani marzy?

Mam bardzo dużo marzeń. Chciałabym, żeby moje dzieci były szczęśliwe, żeby ludzie wokół mnie byli szczęśliwi i może teraz powiem jak dziewczyny na wyborach Miss Świata, ale chciałabym pokoju na świecie. Za dużo widziałam wojennych obrazów i to nie jest tylko puste gadanie. Chciałabym też długo cieszyć się dobrym zdrowiem, bo jeszcze dużo chciałabym zrobić. Uważam, że wiele jeszcze przede mną i w życiu na nic nie jest za późno. ■

ORYGINALNA JAKOŚĆ RUCHU



Adela Prochyra – autorka tekstów o tańcu, wieloletnia redaktorka największego w Polsce medium o tańcu taniecPOLSKA.pl

Rafał Urbacki nie żyje, a miejsca po nim nie zajął nikt. Nie znaczy to jednak, że przestrzeń tańca w wykonaniu artystów z niepełnosprawnością jest pusta. Nazwiska kolejnych osób pojawiają się na afiszach mniejszych i większych instytucji artystycznych i w programach festiwali. Otworzyła się dla nich także przestrzeń laboratoryjna i warsztatowa. Zmiana jest bardzo powolna, ale zachodzi.

Rafał Urbacki, artysta powszechnie znany, „biedny kaleka” – jak sam się prowokacyjnie nazywał – zmarł 22 maja 2019 r. Zostawił po sobie wyrwę na polskiej scenie tańca, teatru i performansu. Chociaż tematem większości jego prac była niepełnosprawność – własna i współtwórców – trudno myśleć o nim wyłącznie przez jej pryzmat.

Urbacki był jednym z tych artystów, którzy potrafia przekładać prywatne doświadczenie na kategorie uniwersalne i wykorzystać je do tworzenia teatru zaangażowanego społecznie, odważnego, przenikliwego, krytycznego, ale przede wszystkim wybijającego widza z wygodnej pozycji bezstronnego obserwatora. Posługiwał się przykładem własnego – od bioder w dół unieruchomionego – ciała, które, choć wyraźnie inne od ciał uznawanych za „normatywne”, poruszało się w taki sposób, że chciało się je oglądać. Nie możliwości techniczne, choć były niemałe, były tu jednak istotne. Urbacki przede wszystkim bezlitośnie rozprawiał się z kategorią litości w sztuce. Wystawiając na widok publiczny między innymi swoją niepełnosprawność, pokazując swoje prace w teatrach, w Instytucie

Teatralnym w Warszawie, śmiało wprowadzał alternatywną motorykę na scenę i nadawał jej wagę równą sztuce tworzonej przez pełnosprawnych.

Piszę o Rafale, którego nie ma z nami od trzech lat, ponieważ obecnie trudno wskazać w tańcu artystkę czy artystę z niepełnosprawnością, którzy dorównaliby jego charyzmem. W lutym 2020 r. na portalu taniecPOLSKA.pl ukazał się przekrojowy artykuł doktorantki Uniwersytetu Jagiellońskiego Alicji Müller pt. *Taniec a niepełnosprawność w Polsce*. Pisała wprost, że poza pracami Urbackiego i *Poruszeniem* Zofii Noworól (2019) trudno znaleźć na polskiej scenie „inne prace choreograficzne, w których performerki i performerzy z niepełnosprawnościami wchodzą w przestrzeń profesjonalnego teatru i tworzą choreografie krytycznie diagnozujące zastany porządek”^{*}.

Obecnie perspektywa nie jest jeszcze dobra, ale nieco bardziej optymistyczna. Wciąż o wiele za mało jest prac artystów z niepełnosprawnością na profesjonalnych scenach, ale zaczynają się pojawiać, a alternatywna motoryka zaczyna być powoli rozpoznawana jako pełnoprawny środek wyrazu.

KATARZYNA ŻEGLICKA

7 września 2022 r. w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu odbyła się premiera spektaklu *Gra w kontra-s-TY* Katarzyny Żeglickiej i Antka Kurjaty. Spektakl powstał podczas kilkutygodniowej inicjatywy „Rezydenci w Rezydencji”, organizowanej w CK ZAMEK i adresowanej do profesjonalnych artystów. Żeglicka, która jako performerka działa od kilku lat i podobnie jak Urbacki jest wygadana i charyzmatyczna, podkreśla, że podeszła do otwartego naboru na równi z innymi. W aplikacji zaznaczyła, że jest osobą niskorosłą i zależy jej na tym, aby w procesie rezydencyjnym wypracować metody współpracy artystycznej między osobą z niepełnosprawnością i osobą pełnosprawną, natomiast sam spektakl dotyczył już wyłącznie kontrastów.

– *Jestem prawdopodobnie pierwszą artystką z niepełnosprawnością, która brała udział w takiej rezydencji* – mówi.

Jeśli chodzi o rezydencje, ma rację. Jeśli o otwarcie tej instytucji na różnorodność ciał i motoryki – na szczęście nie. W marcu br. z choreografami gwiazd: Yasmeen



Godder i Trishy Brown występowała tam słynna inkluzywna grupa taneczna Candoco Dance Company, określana mianem „ikony brytyjskiego tańca współczesnego” i było to wydarzenie na skalę kraju.

Zdaje się, że Candoco udało się to, o co niegdyś walczył Urbacik, a dziś Żeglicka, czyli żeby sztuka osób z niepełnosprawnością była traktowana po prostu jako sztuka, a nie sztuka osobnej kategorii, z czym do dziś boryka się popularny skądinąd Teatr 21. Ale to nie wydarzy się – jak podkreśla Żeglicka – dopóki nienormatywne ciała nie wejdą do mainstreamu. I to nie tylko jako artyści, ale też pracownicy biur itp. Dopóki nienormatywność na scenie nie stanie się codziennością.

Żeglicka bierze aktywny udział w licznych międzynarodowych festiwalach, warsztatach, sympozjach, konferencjach itd., ale podkreśla, że nawet w Skandynawii, Niemczech czy we Włoszech są to zwykle dodatki do imprez głównych, a jedynie tam przychodzą osoby mające władzę i podejmujące decyzje.

– *Staram się nie brać udziału tylko w warsztatach dotyczących tańca i niepełnosprawności. To dla mnie gettoizacja. Skończyłam kurs choreografii scenicznej u Iwony Olszowskiej, prowadzę warsztaty* – podkreśla.

W styczniu 2023 r. w Cricotece w Krakowie odbędzie się

premiera jej spektaklu *Dzikorostła*, na który dostała Stypendium Twórcze Miasta Krakowa (2022).

JAK WSPIERAJĄ INSTYTUCJE

Wbrew pozorom jest to temat, który bywa poruszany na dość wysokich szczeblach. W kwietniu 2019 r. Narodowy Instytut Muzyki i Tańca we współpracy z British Council, Instytutem Teatralnym im. Z. Raszewskiego i Ministerstwem Kultury i Dziedzictwa Narodowego zorganizował międzynarodową konferencję „Sztuka i niepełnosprawność: przekraczanie granic”, która zreszły liczne grono słuchaczy. Wśród gości znalazła się m.in. słynna tancerka poruszająca się o kulach, Claire Cunningham; zaproszono też przedstawicieli znamienitych instytucji, jak: Tate Gallery w Londynie czy warszawskiej Narodowej Galerii Sztuki Zachęta. Przeprowadzono burzliwy panel dyskusyjny „Jak możemy wspierać artystów z niepełnosprawnością?” z udziałem malarki Joanny Pawlik i performerki Katarzyny Żeglickiej, moderowany przez producenta Filipa Pawlaka.

W 2020 r. British Council z Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca zaczął organizować laboratoria „Taniec i niepełnosprawność”, prowadzone przez wyjątkowe postaci tańca, m.in.: Davida Toole’a i Amy Butler, Ewę Sobiak i Justynę Dudę, Sylwią Hefczyńską-

Katarzyna Żeglicka
w spektaklu *PokaZ*
w reż. Justyny
Wielgus





-Lewandowską i Marka Brew, Iwonę Olszowską i Kate Marsh. Kolejne edycje może nie rozwiązywały najbardziej

palących problemów w edukacji i dostępie do scen artystów z niepełnosprawnościami, ale otworzyły przestrzeń do dyskusji, eksploracji i nauki. Namacalnym, bardzo cennym efektem były współprace, które się podczas nich zawiązały, np. wspomniana Katarzyna Żeglicka z Antkiem Kurjata, czy Patrycja Jarosińska i Dominika Feiglewicz, których spektakl *Siostrzeństwo* doczekał się premiery w Domu Rzemiosł Teatralnych w Krakowie – magazynie Teatru im. Juliusza Słowackiego (13.12.2021).

Bardzo ciekawą współpracę nawiązał też wspomniany Teatr 21 z portugalską tancerką klasyczną Dianą Bastos Niepce, która po wypadku porusza się na wózku. Brała ona udział w spektaklu Justyny Wielgus *PokaZ* (w którym grali także: Maciej Kasprzak, Michał Pęczyński, Aleksandra Skotarek, Wojciech Stępień, Helena Urbańska, Katarzyna Żeglicka, Emil Zaremba i Maciej Basta) i poprzez kolejne współprace z polskimi tancerzami zaczyna „wrastać” w krajobraz polskiego tańca. Tej jesieni wzięła udział w cenionym festiwalu tańca współczesnego *Ciało/Umysł*, gdzie pokazała spektakl *Anda, Diana!* (Teatr Studio w Warszawie, 14.10.2022).

SCENY MAŁO DOSTĘPNE

Istnieją festiwale, jak *Ciało/Umysł* (ambasadorem jego 21. edycji jest głuchy artysta Daniel Kotowski), i instytucje kultury, jak Teatr Rozbark w Bytomiu, krakowska Cricoteka czy CK ZAMEK w Poznaniu (trwa w nim dwuletni performatywny projekt teatralny „Obecność”, na którego realizację pieniądze CK ZAMEK pozyskał we współpracy z CODA Oslo International Dance Festival i Teatrem 21. Ich celem jest „ukazanie piękna różnorodności” i próba „renegocjacji utrwalonego społecznie sposobu rozumienia normatywności w teatrze”),

(1,2) Katarzyna Żeglicka i Antek Kurjata w spektaklu *Gra w kontra-s-TY* (Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu) i sama (3) w spektaklu *PokaZ*

mające fokus na nienormatywne ciała. Te miejsca można policzyć na palcach jednej ręki. Absolutna większość polskich scen jest dla artystów z niepełnosprawnością zwyczajnie niedostępna, także pod względem architektonicznym. Największa bariera, jeśli chodzi o rozwój polskiego środowiska tańca w kierunku różnorodności ruchowej? Brak profesjonalizacji, czyli brak dostępu osób z niepełnosprawnością do wyższych szkół artystycznych. To powoduje, że ci artyści skazani są na trudną do zderzenia łatkę amatorstwa lub uprawiania terapii przez sztukę. Tymczasem w teatrze tańca, nowej choreografii, performansie nie odwołujemy się do kategorii „normy”, nie ma mowy o wirtuozostwie wykonania, jak choćby w (szalenie trudnym technicznie) tańcu klasycznym. Są to gatunki posługujące się różnymi technikami i praktykami, w tym z natury inkluzywnymi: kontakt improwizacją, Body-Mind Centering®. Gatunki te są tak pojemne, że spokojnie znajdzie się w nich miejsce dla ludzi o różnych ciałach, których oryginalne jakości ruchu mogą okazać się wręcz walorem. To, co udało się niezapomnianemu zespołowi DV8, którego tancerzem był David Toole, czy Candoco, pokazuje, że taniec w wykonaniu ludzi o różnym stopniu sprawności jest możliwy także na profesjonalnym poziomie. Tworzone coraz częściej przestrzenie dla alternatywnej motoryki w profesjonalnym obiegu są na razie rozproszone i drobne. Chętnych do udziału nie brakuje. Efekty mogą być bardzo interesujące, jak w przypadku tancerki o alternatywnej motoryce Tatiany Cholewy, kilkakrotnej uczestniczki warsztatów „Taniec i niepełnosprawność”, która prowadzi warsztaty, występuje we współtworzonym przez siebie, Annę Jurek i Łukasza Wójcickiego *Perfect Man*, wystawianym w krakowskiej Cricotece, ale też rozwija międzynarodowe współprace – występuje np. w spektaklu *Im/Mobility* niemieckiej choreografki Lotte Mueller. ■



ŚWIAT WYOBRAŹNI RYZYKANTA



Ilona Berezowska – dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej



Balony z orzechów laskowych lecące nad czekoladową rzeką. Kokosowe zaspasy śniegu, morelowe wyspy, figowy wigwam, pistacjowe kamienie. Krainy stworzone z produktów spożywczych to efekt niezwykłej wyobraźni Artura Rogalskiego. Zainspirowany dziełami Carla Wagnera i Giuseppe Arcimbolda wykreował niepowtarzalny świat fantazji. Nie może samodzielnie obsłużyć aparatu, ale od 10 lat codziennie wykonuje zlecenia biznesowe dla klientów, prowadzi firmę i tworzy prace, które zachwycają. Wygrywa konkursy, jego praca znalazła się w Muzeum Narodowym w Krakowie. Artystka-grafik, fotograf kompletny, który nie zgadza się, by SMA przestała jego twórczość. Klientom nie zdradza, że jest osobą z niepełnosprawnością i boi się ostrożności życiowej.

Ilona Berezowska: W wystąpieniu dla TEDx powiedział Pan, że zbyt duża ostrożność jest ryzykowna. Co to znaczy? Pamięta Pan chwile, kiedy łatwiej było nie ryzykować, a mimo to podjął Pan ryzyko?

Artur Rogalski: Takich sytuacji było mnóstwo, bo przecież łatwiej jest nic nie robić, nie ryzykując... niż zaryzykować, wysilić się i spróbować zrealizować cele. Trzeba pamiętać, że bez działania nie możemy oczekiwać zbyt wiele od życia. Chcąc w życiu coś osiągnąć, często trzeba wyjść z pozornie bezpiecznej strefy komfortu.

Zbyt duża ostrożność zazwyczaj nas hamuje, a przez to nie rozwijamy się, nie polepszamy swojego życia. To sprawia, że w przyszłości ryzykujemy utratą wiary we własne możliwości, wycofaniem społecznym, kryzysem finansowym, spadkiem poczucia bezpieczeństwa itd.

Oczywiście łatwiej byłoby np. nie jeździć co dwa tygodnie na studia do innego miasta, twierdząc, że wyjazdy będą ryzykowne, ale tak naprawdę, siedząc w domu, ryzykowałbym bardziej, bo bez szkoły i zdobycia pewnych umiejętności, może nie miałbym z czego żyć.

Podjmując ryzykowne działanie, czasem zastanawiam się, czym ryzykuję, jeśli się go nie podejmę. Inwestując w sprzęt do studia, z jednej strony ryzykuję tym, że zakup mi się nie zwróci, ale bez inwestycji nie mógłbym rozwijać firmy i wykonywać części zleceń.

Podjmując ryzyko, warto być przygotowanym na porażkę i nie zniechęcać się, gdy coś się nie uda. Doskonale pamiętam sytuację z czasów, gdy rejestrowałem działalność gospodarczą. Otrzymałem dofinansowanie, które jako fotograf przeznaczyłem na zakup sprzętu. Sprzęt zamówiłem w internecie, ale zostałem oszukany. Zostałem bez pieniędzy z dofinansowania, bez sprzętu, możliwości pracy. A ZUS trzeba było płacić. Ponadto, nie mając sprzętu, nie miałem jak rozliczyć się z dofinansowania, a gdybym nie zrobił tego w określonym terminie, musiałbym zwrócić pieniądze z własnej kieszeni. Na szczęście ogarnąłem sytuację, ale nie obyło się bez pożyczek, spraw w sądzie, pisania skarg na działania policji i prokuratury. Dofinansowanie rozliczyłem w terminie, a pieniądze odzyskałem. Było trochę stresująco, ale każde doświadczenie czegoś uczy.

Ryzyko dostrzegam praktycznie wszędzie, ale jestem przyzwyczajony. Zwłaszcza że może być także motywujące. Chcąc spotkać się z dziewczyną poznaną na Tinderze, mam obawę, że podczas spotkania po którejś ze stron czar pryśnie, ale z drugiej strony, jeśli się nie spotkam, nie dowiem się, jaka jest, i może stracę szansę na miłość życia.

Skąd ta łatwość ryzykowania? Podkreśla Pan rolę rodziców w wychowaniu. To oni nauczyli Pana odwagi?

W kwestii ostrożności i ryzyka trzeba podkreślić, że tu nie chodzi tylko o moje decyzje i podejmowanie ryzyka przede mną, ale także o decyzje rodziców. Wiele zależy właśnie od tego, czy nauczyli nas ryzykować i czy dają do tego przestrzeń. Mama, zapisując mnie do normalnej szkoły, ryzykowała, że np. nie poradzimy sobie z barierami architektonicznymi, a ja doświadczę przykrości ze strony rówieśników, a było odwrotnie. Miałem mnóstwo przyjaciół, którzy zawsze mi pomagali. Wnosili z wózkami po schodach, wyciągali książki z tornistra, podawali kanapkę albo zjadali ją za mnie (w tajemnicy przed mamą), gdy była z czymś, czego nie lubię. Przesadnej ostrożności nie było też poza szkołą. Mogłem np. wracać późnymi wieczorami do domu. Bywało tak, że moi w pełni zdrowi koledzy musieli wracać do domów wcześniej niż ja. Oczywiście ten luz ze strony rodziców nie był nieograniczony. Gdy miałem wrócić o 23:00, a wróciłem o 2:00, była gruba awantura.

Początkowo nauczyciele i dyrekcja w szkole podstawowej próbowała odwieść moją mamę od pomysłu zapisania mnie do zwyczajnej szkoły. Było mi trochę łatwiej, ponieważ szlaki przetarła siostra, która również choruje



Artur Rogalski w swoim studiu, w którym jest wszystko, czego potrzebuje

na SMA. W tamtych czasach nie było klas integracyjnych, nauczycieli wspomagających itd. – jedynie szkoły normalne i specjalne. W szkole specjalnej pewnie mógłbym liczyć na wyrozumiałość nauczycieli, ulgowe traktowanie itd., ale wiem, że to by mnie zniszczyło. Zamknąłbym się w gronie osób z niepełnosprawnością i pewnie bałbym się nawiązywać relacje ze zdrowymi rówieśnikami. Czułbym się zamknięty w szufladzie, z której bardzo ciężko jest się wydostać.

Jak wyglądała Pana lekcja W-F, a jak plastyki? Czy już wtedy myślał Pan o kierunku artystycznym?

Na lekcje W-F niestety nie uczęszczałem, ale w tym czasie mogłem spisać pracę domową z historii, pouczyć się do klasówki lub zjeść kanapkę. Starłem się sensownie wykorzystywać czas. Nie unikałem sportu. Jeżdżąc na wymarzonej wózku elektrycznym, grałem z kolegami w piłkę na małą uczęszczanej ulicy osiedlowej. Granice bramek oznaczaliśmy kamieniami, a ja byłem bramkarzem. Nasze bramki nie miały poprzeczek i musieliśmy uważać, żeby piłka nie wpała na czyjeś podwórko, dlatego wszystkie strzały musiały lecieć dołem, a dzięki temu miałem szansę je obronić, przyjmując je na solidny wózek. Później pojawiły się w nim zauważalne wgniecenia. Raz dostałem piłką dość mocno w twarz, ale... obroniłem!

Natomiast w przypadku plastyki było klasycznie. Wtedy miałem jeszcze dość sprawne ręce, tzn. na tyle, żeby móc malować farbami, rysować kredkami itd. Lubiłem rysować, ale nie byłem świadomy tego, że kierunek artystyczny to coś poważnego. Zawsze ciągnęło mnie do komputerów i to w tej branży widziałem swoją przyszłość. Mimo że nie jestem informatykiem ani programistą, komputery są niezbędnymi narzędziami w mojej pracy.

Przy wyborze studiów namawiano Pana na programowanie. Co się Panu nie podobało w tej propozycji? Dlaczego wybrał Pan fotografię?



W technikum zajmowałem się hobbystycznie tworzeniem stron internetowych, doświadczyłem także amatorskiej pracy jako programista i grafik. Nawet w klasie maturalnej byłem prawie zdecydowany na branżę IT. Jednak była jedna rzecz, która mi nie pasowała. Ciągłe siedzenie przy komputerze to brak kontaktu z ludźmi i straszna nuda. Na szczęście przed maturą wziętem udział w lokalnym konkursie fotograficznym. Wygrana była dla mnie na tyle silną motywacją, że zdecydowałem się na zmianę swojej drogi na bardziej artystyczną, ale wciąż związaną z komputerami. Wybrałem studia grafiki komputerowej, na której były także zajęcia z fotografii. Drugim, może mniej znaczącym powodem, była świadomość, że mój przyjaciel z ławki też wybrał grafikę. Razem na studiach było różnie. Hm... teraz wyszło na to, że nie chciałem wyjść ze strefy komfortu i iść samemu na studia programistyczne. Hm... może gdybym wtedy nie był tak ostrożny, teraz jako programista zarabiałbym więcej? Oczywiście żartuję.

Kiedy zobaczył Pan po raz pierwszy dzieła Giuseppe Arcimbolda i Carla Wagnera? Jakie zrobiły na Panu wrażenie? Co Pan o nich pomyślał?

Myślę, że nauka fotografii w dużej mierze polega na oglądaniu i analizowaniu prac wybitnych twórców. Podczas studiowania miałem na to sporo czasu i właśnie wtedy trafiłem na prace tych artystów. Są wybitne nie tylko pod względem kreatywności, ale także trudne do wykonania pod względem „technicznym”. Chcąc podszkolić swój warsztat, chciałem sprawdzić, czy technicznie jestem w stanie osiągnąć podobny efekt, realizując swój pomysł. Udało się, bo po opublikowaniu kilku zdjęć w internecie zgłosiła się do mnie korporacja ze zleceniem na zdjęcia do kalendarzy.

Co było na Pana pierwszym zdjęciu? Jak powstało? Na jakim sprzęcie, z czyją pomocą, w jakich warunkach?

Pierwszego zdjęcia nie pamiętam, ale podejrzewam, że było całe czarne lub białe, bo nie wiedziałem, jak obsługiwać aparat. Natomiast pamiętam zdjęcie, dzięki któremu wygrałem pierwszy konkurs fotograficzny. Przedstawiało zegarek, który nawiązywał do tematyki konkursu, ale proszę nie prosić, żebym je pokazał. To było bardzo dawno temu.

W tamtym czasie używałem amatorskiego aparatu, który kupiłem do robienia zdjęć na wakacjach. To był kompakt z matrycą 5 Mpix (dzisiejsze smartfony mają matrycę 100 Mpix). Zamiast profesjonalnego oświetlenia używałem latarek, lampy pokojowej, kartek A4 i taśmy klejącej, natomiast statywem było wszystko, na czym da się postawić aparat, np. książki i plastelina. Większość pierwszych zdjęć konkursowych stworzyłem w pokoju, w którym spędzałem większość dnia. Chorując na zanik mięśni, nie miałem siły na to, aby ustawić aparat, oświetlenie, elementy widoczne w kadrze. Nie miałem siły nawet na to, aby wciskać przyciski w aparacie. Do pomocy potrzebowałem rąk bliskich, rodziny i znajomych.

Podziwiam ich cierpliwość, bo nie mając pojęcia o tym, co robią, godzili się przyklejać kartki do lampy, przesuwać każdy element kadru o 2 cm w lewo, 1 cm w przód, obrócić o kilka stopni itd. Do tego wciskać konkretne przyciski w aparacie, aż w końcu po dłuższym czasie powstanie zdjęcie, które pokrywało się z tym, co sobie wymyśliłem. Czasem ta cierpliwość się kończyła, dlatego musiałem nauczyć się dopracowywać zdjęcia w Photoshopie.

Nie miał Pan obaw, żeby pokazywać swoje prace, wysyłać je na konkursy, ale nie ujawniać Pan SMA i wózka. Dlaczego?

Nie, nigdy nie miałem obaw. Robiłem zdjęcia właśnie po to, żeby je komuś pokazać. Bliscy zawsze twierdzili, że moje zdjęcia są „piękne”, ale im nie wierzyłem, bo pewnie wiedzieli, że przy tworzeniu kolejnego chciałbym dopracować je jeszcze bardziej. Zdjęcia zacząłem publikować na forach fotograficznych. Tam mogłem liczyć na szczerą, która wynikała z anonimowości. Nie ujawniałem, że jeżdżę na wózku, bo to w pewnych ludziach wzbudza litość, a ona ogranicza szczerą. Mogłem liczyć też na konstruktywną krytykę, bo na forum pisali głównie fotografowie. Dzięki szczerzej krytyce wiedziałem, nad czym muszę jeszcze popracować.

Natomiast jeśli mowa o konkursach fotograficznych, jury fotograficzne to nie ZUS; wysyłających zgłoszenie, zazwyczaj nie pytają o stan zdrowia, więc po co miałbym o tym mówić? W konkursie liczy się praca, a nie to, czy ktoś jeździ na wózku, ile ma siły, czy nie ma nogi, ucha albo jaki ma kolor włosów. To nieistotne.

Większość z moich klientów obsługuje zdalnie. Im też nie „chwalę się” swoją niepełnosprawnością, bo to nie ma znaczenia. Istotne jest to, co tworzę, w jakiej cenie i w jakim terminie. Czasem klienci po czasie dowiadują się przypadkiem o tym, że jeżdżę na wózku. Fajnie jest patrzeć na ich zaskoczenie.

Jeszcze na studiach Pańskie prace dostrzegli klienci biznesowi. Czy to wtedy powstał pomysł, by założyć firmę?

Tak, już podczas studiów miałem możliwość tworzenia zdjęć reklamowych dla jednej z największych firm spożywczych w Polsce. Wtedy było to wyzwanie, zwłaszcza że dysponowałem jedynie amatorskim aparatem, statywem i jedną zwykłą lampą. Nie było mnie stać na nic więcej.

Pomysł na założenie firmy pojawił się nagle, po obronie licencjatu. Od zawsze w głowie mam plan. Wiem, czego chcę od życia i do czego dążę. Plan można porównać do schodów, tzn. żeby wejść na pewien stopień, osiągając wyznaczony cel, muszę najpierw wejść na stopnie, które są niżej. Nie da się pewnego stopnia pominąć. Zresztą łatwiej jest wykonać kilka małych kroków niż jeden duży. Na szczycie moich celów jest m.in. szeroko pojęta niezależność; aby ją osiągnąć, muszę zdobyć pieniądze, dlatego na niższych stopniach są inwestycje i ciężka praca. Gdy byłem na studiach, jednym z najbliższych celów był zakup dobrego aparatu i monitora. Właśnie wtedy pojawiła się możliwość zakupu tych rzeczy z dofinansowaniem na założenie firmy.

Jak to zakładanie firmy wyglądało? Jak reagowali urzędnicy, otoczenie?

Na pewno była ekscytacja i duma, ale też obawa, czy zarobię na opłaty. Zwłaszcza że otrzymując dofinansowanie jako osoba niepełnosprawna, musiałem utrzymać firmę min. dwa lata, podczas gdy inni w razie niepowodzenia mogli zamknąć firmę już po roku. Musiałem też pokonać kilka przeszkód związanych ze wspomnianym oszustwem sprzedawcy, a także policją i prokuraturą, która nie chciała wszcząć postępowania.

Otrzymał Pan wiele nagród. Która z nich ma dla Pana szczególne znaczenie, za co Pan ją otrzymał?

Każda nagroda jest dla mnie ważna, ale myślę, że to wygrana w pierwszym lokalnym konkursie najbardziej wpłynęła na moje życie. Ważne są też nagrody, które otrzymała Agencja PR z Warszawy, z którą współpracowałem jako reżyser przy produkcji spotu reklamowego. Nagrody zostały przyznane za kampanię, która opierała się na wspomnianym spocie. Ważne jest też ostatnie wyróżnienie Na Biennale Sztuki Osób Niepełnosprawnych, gdyż zdjęcie konkursowe trafiło do Muzeum Narodowego w Krakowie. Przedstawia moją rękę wiszącą na sznurkach. Jego interpretację pozostawię odbiorcom.

Zawsze jednak powtarzam: moim priorytetem nie jest wygrywanie konkursów, ale tworzenie zdjęć dla klientów, którzy potrzebują skutecznej i profesjonalnej reklamy. Największą nagrodą jest świadomość, że klient, dla którego pracuję kilka lat, przez ten czas kilkakrotnie zwiększył sprzedaż albo wg analiz Google reklama mojego autorstwa ma skuteczność powyżej średniej.

Jak w praktyce wygląda tworzenie owocowych pejzaży? Dzisiaj ma Pan profesjonalne studio, ale ułożenie makiety, obsługa aparatu i wiele innych czynności wymaga wsparcia.

Studio jest niewielkie, ale mam w nim wszystko, czego potrzebuję. Oczywiście przydałaby się rozbudowa, ale na to przyjdzie czas. Moją pracę można podzielić na dwa etapy. Praca w studio i postprodukcja komputerowa. W studio zawsze muszę korzystać z pomocy asystentki, która jest moimi dłońmi. Mówię jej, krok po kroku, co należy zrobić, aby powstały zdjęcia.

W przypadku spożywczych pejzaży to dość pracochłonne, gdyż często w kadrze przeszkadzają mi nawet pojedyncze ziarenka. Wszystko zaczyna się od planu, zakupów w sklepie spożywczym, stworzenia makiety i wszystkich elementów scenografii, odpowiednim oświetleniu i zrobieniu wielu zdjęć, które zostaną na siebie nałożone, np. aby uzyskać większą głębię ostrości. Do obsługi aparatu używam oprogramowania, dzięki któremu mogę sterować funkcjami aparatu bezpośrednio z laptopa. Na ekranie widzę to, co aparat. To o tyle istotne, że siedząc na wózku, nie jestem w stanie nachylić się do aparatu, aby zobaczyć podgląd zdjęć.

Kolejnym etapem jest postprodukcja. Przy komputerze pracuję samodzielnie. Do obsługi używam bardzo czułej myszki i urządzenia, które za pomocą wzroku wspomaga

ruch kursora na ekranie. Dzięki tym urządzeniom jestem w stanie również sprawnie pisać za pomocą wzroku oraz zachować dużą wydajność pracy.

Jak wygląda Pana codzienność z SMA? Czego nie może Pan zrobić samodzielnie?

Czego nie mogę zrobić samodzielnie? Wszystkiego! Ubrać się, położyć, zjeść, podrapać po głowie itd. Nie jestem w stanie podnieść nawet dłoni. W codziennych czynnościach pomagają mi rodzice, głównie mama. Samodzielnie jestem w stanie obsłużyć swój dostosowany komputer i wózek elektryczny. Jako osoba z niepełnosprawnością liczę nie tylko na rozwój medycyny, ale także technologii, która ułatwia mi życie i przybliży do niezależności. Wiele lat temu ostatełem na tyle, że nie byłem w stanie korzystać ze smartfona. Na szczęście technologia częściowo rozwiązała ten problem. Mogę korzystać z Asystenta Google i w pełni sterować telefonem przy użyciu komputera.

W pracy standardowo pomagają mi asystentki, a w przypadku większych zleceń mój team rozszerza się o dodatkowe osoby, tj. modelki, wizażystki, fryzjerów, operatora kamery itd. Wszystko jest zależne od projektu.

Powiedział Pan niedawno, że od 10 lat, każdego dnia ma Pan zlecenie i pracuje. Czy nie obawia się Pan wypalenia, kryzysu twórczego, niemocy? Jakie są Pana sposoby na rozwijanie kreatywności.

Wypalenia zawodowego się nie boję. Mam masę pomysłów zarówno artystycznych, jak i komercyjnych, które czekają na realizację. Wydaje mi się, że kreatywność wynika z ilości doświadczeń i obserwacji wszystkiego, co dzieje się dookoła. Może dlatego tak bardzo lubię doświadczać świata.

Zawsze bałem się niemocy, ale fizycznej. Nawet wtedy, gdy zaczynałem pracę. Wiedziałem, że z czasem będę miał coraz mniej siły, bo zanik mięśni jest chorobą postępującą. Wiedziałem, że muszę rozwijać się szybciej, niż postępuje choroba. Na szczęście kilka lat temu wynaleziono lek, który w moim przypadku hamuje postęp choroby.

Pańska twórczość pojawia się w muzeach. Jest Pan artystą, który może utrzymać się z pracy i pasji. Wydaje się więc, że ma Pan wszystko i mógłby odcinać kupony od sukcesów, ale tak nie jest. O czym marzy, co jeszcze chciałby Pan zrobić?

Nie sądzę, abym osiągnął jakiś wielki sukces. Wciąż się rozwijam, dlatego mam nadzieję, że największy sukces jeszcze przede mną. Oczywiście mam marzenia, ale bardziej skupiam się na celach. Cele, nawet jeśli są bardzo odległe, to wciąż realne i zależą głównie od działań. Cały czas dążę do niezależności, ale wiem, że w dużej mierze zależy to od rozwoju mojej firmy. Dlatego chciałbym rozbudować studio, kupić więcej sprzętu studyjnego, bo dzięki temu będę mógł obsłużyć więcej klientów i zrobić kolejny krok ku niezależności.

Natomiast co do marzeń... niech pozostaną moją tajemnicą. ■



DOROTA PRÓCHNIEWICZ – mama dorosłego Piotra z autyzmem. Dziennikarka, redaktorka, autorka, pedagoga. Współpracuje z mediami i organizacjami pozarządowymi w zakresie podnoszenia świadomości autyzmu oraz poprawy sytuacji osób z niepełnosprawnością i ich rodzin w Polsce. Związana z nieformalną inicjatywą „Chcemy całego życia”. Prowadzi blog dorotaaprochniewicz.blogspot.pl. Stara się pogodzić samotne rodzicielstwo, pracę, walkę o godne życie i mieć czas na swoje pasje.



TWÓRCZOŚĆ RADOSNA I POWAŻNA

Szkoda, że określenie „radosna twórczość” obrosło ironicznymi konotacjami. „Kultura wysoka” brzmi patetycznie. Brakuje słów, pojęć, by mówić o kulturze i sztuce bez stygmatyzacji, ironii, nadęcia. Jeszcze trudniej w naszym środowisku. Zapisalam kilka refleksji.

Przyjaciółka jest malarką. To jej zawód. Wyuczony i wykonywany. Wiele razy wystawiała swoje prace. Przyjaciółka ma pod opieką dwójkę dzieci z orzeczeniami, co znacząco wpływa na jej twórczość, a najbardziej na samą czynność tworzenia: nie może zamknąć się w pracowni na długie godziny, musi chować farby, bo dzieciom, które mają zaburzenia sensoryczne, trudno znieść ich zapach. Ta sytuacja kształtuje jej indywidualną opowieść o tworzeniu, jaką ma każdy artysta. Ta informacja nie powinna definiować postrzegania jej twórczości, a tak bywa. Chciałaby zorganizować wystawę w stolicy. Poprosiłam paru znajomych, by podpowiedzieli, gdzie i do kogo można się zwrócić. Nawet nie przyszło mi do głowy podawać informacji o jej sytuacji rodzinnej. Dostałam sporo kontaktów do galerii i organizatorów wystaw.

W miejscu, gdzie został ujawniony fakt, że przyjaciółka ma w życiu tak, jak ma, sprawy potoczyły się inaczej. Potraktowano ją jak kogoś, komu trzeba pomóc, by miał szansę pokazać „obrazki” malowane przez matkę niepełnosprawnych dzieci... Niech ludzie przyjdą, zobaczą, żeby mamie było miło. Podpowiadano, że najlepiej byłoby zrobić imprezę z kiermaszem rękodzieła i występami niepełnosprawnych dzieci. Przerażona X szepnęła do mnie: „Nie potrzebuję cyrku wzbudzającego litość, tylko rzetelnej promocji”.

Szkoda, że określenie „radosna twórczość” zostało zepsute ironią. To dobre słowa, przypominające, że tworzenie może dać wiele radości. Indywidualnie i wspólnotowo. Nie ma nic złego w kiermaszach, sprzedawaniu i kupowaniu przedmiotów zrobionych przez osoby, które cieszy taka praca. Kupić znaczy pomóc. W zamian

– pamiętka, jakiś drobiazg wywołujący uśmiech. Obie sytuacje są jakimś dobrem, ale nie należy ich mieszać.

Ruszyła największa w Polsce kampania społeczna „Jestem artystą!”. Jej bohaterowie: aktorzy, tancerze, muzycy z niepełnosprawnością chcą być traktowani jak inni twórcy, nie tłumaczyć się z wyboru tematów ani tym bardziej z tego, co w ich ciałach czy sposobie funkcjonowania jest nienormalne. „Nie jestem ciekawostką” – mówi performer Filip Pawlak.

Druga przyjaciółka miała kiedyś etat w filharmonii. Teraz siedzi w domu z dzieckiem, które non stop wymaga uwagi. Czasem od kogoś usłyszy: „To pani gra na skrzypcach? Ojej, niesamowite!”

Mój syn bardzo lubi zajęcia plastyczne, zwane czasem arteterapią (choć po pierwsze – to szersze pojęcie, po drugie – czasem lepiej powiedzieć: zajęcia plastyczne). Miał szczęście, że prowadziły je osoby, które zajmowały się sztuką i uczyły sztuki. Okazywało się na przykład, że P. interesująco łączy kolory. Jego prace zaskakiwały, pokazywały jakieś innego człowieka niż ten, który nie bardzo umie mówić, skacze i macha rękami.

Określenia: „amatorski”, „profesjonalny”, „prawdziwy artysta” oraz podział na kulturę wysoką i niską są dziś pretensjonalne. Warto dyskutować o sztuce, nawet wychodząc od tego, czy się coś podoba czy nie, ale szukając kontekstów.

Anna Szalast, dyrektorka (wyjątkowa!) MOPR w Chełmie, napisała monodram, udzielając głosu matce dorosłego mężczyzny z głębokim autyzmem. W Teatrze Propozycji Dialog im. Henryki Rodkiewicz powstał spektakl. *Całe życie w dresach* to tytuł monodramu Justyny Tomczak-Boczko. Kilka lat temu autorka, aktorka, mama Jeremiego [więcej o nich na s. 39–41 – red.], opowiedziała ze sceny o tym, że żyje na siłowni...

Nie widziałam tych przedstawień. Nie ma kiedy, nie ma jak. Szkoda. Może kiedyś.

Jestem przekonana, że gdy w sztuce pojawia się temat niepełnosprawności, w powietrzu zastyga pytanie: Czy wolno krytykować? Czy wypada? Odpowiedź powinna być oczywista: wolno. Tylko mało jest materiału do omawiania. Brakuje tekstów, prac, wydarzeń adresowanych do szerokiego odbiorcy, wychodzących poza „niepełnosprawne” nisze. Gdyby było ich więcej – a powinno być – tobyśmy o nich dyskutowali. Świat jest przecież tak różnorodny. Taka powinna być sztuka. ■

MÓWIĘ DO WAS RZEŹBĄ



Katarzyna Królikowka-Pataraja od dziecka tworzyła własny artystyczny świat. Dziś to dyplomowana farmaceutka, uzdolniona tkaczka, doktor nauk rolniczych i wybitna ceramiczka. Kiedy w 2011 r. stała się osobą z głębokim niedosłuchem, ceramika stała się jej sposobem komunikacji ze światem. Przez ceramikę nawiązuje dialog z otoczeniem, które niechętnie reaguje na osobę z aparatem słuchowym.



Katarzyna Rzeżak – historyczka sztuki, specjalistka ds. dostępności w Integracja LAB

Katarzyna Rzeżak: Dlaczego wybrała Pani ceramikę?

Katarzyna Pataraja: Zawsze szukam czegoś, co najlepiej odda mój stan ducha, pozwoli przekazać emocje towarzyszące procesowi tworzenia. Odda nastrój chwili, stanie się zapisem uczuć. Ceramika jest wypadkową innych, wcześniejszych działań. Masa solna, papier mâché, glina samoutwardzalna – to one mnie do niej zaprowadziły.

Widzę wielki talent i sprawność manualną: konserwacja, drewno, tkanina, ceramika. Czy od dziecka dbano o Pani rozwój w tym kierunku? A może była Pani dziewczynką, która samotnie „dłubała” w kąciku?

Niestety, częściej słyszałam, że nabrudziłam, że trzeba posprzątać niż: „ale fajnie”, „ładnie”. Tak, samotnie „dłubałam” – dosłownie i w przenośni, bo miałam nawet zestaw dłut rzeźbiarskich. Rzeczywiście sporo się wtedy kurzyło i pełno było drewna, które z uporem znosiłam do domu. Nikt nie pochwalał moich zainteresowań sztuką, nie byłam pchana do jakiegokolwiek działalności w tym kierunku, nie chodziłam do kółka plastycznego. Był moment, że kupowałam kredki – suche pastele i rysowałam. I znowu słyszałam, że „nabrudziłam”.

Pani pierwsze wykształcenie to farmacja. Jakie były motywy Pani wyborów: farmacji, konserwacji, tkaniny?

Po maturze zdawałam na biologię na UW, ale niestety nie przyjęli mnie, z powodu dużej liczby kandydatów.

Miałam wolny rok. Rodzice stwierdzili, że nie będę siedziała w domu. Postanowiono, że będę chodziła do studium medycznego, a za rok znowu spróbuję zdać. W studium wytrzymałam dwa tygodnie. W międzyczasie znalazłam pracę jako opiekunka do dzieci – dzięki temu miałam swoje pieniądze, nieduże, ale zawsze coś. Niedaleko miejsca zamieszkania, w domu kultury pojawiło się ogłoszenie o kursie tkactwa. W związku z tym, że sztuka zawsze była dla mnie ważna, postanowiłam zaryzykować i zapisałam się na zajęcia. Zamiast na biologię postanowiłam zdać na farmację. Moja mama ukończyła ten kierunek studiów, ale nie kierowałam się tradycjami rodzinnymi. W trakcie studiów okazało się, że na farmacji są przedmioty, które pokrywają się z moimi zainteresowaniami, np. genetyka. Nie namyślając się długo, podjęłam decyzję o rozpoczęciu studiów na Akademii Medycznej. Gdy byłam studentką IV roku, rozchorowałam się i musiałam wziąć urlop zdrowotny. Zanim wróciłam, aby kontynuować studia, podjęłam pracę (koleżanka mi powiedziała, że jest ogłoszenie na wydziale chemii UW, iż na wydziale konserwacji potrzebują osoby na stanowisko techniczno-inżynierskie). Poszłam na rozmowę, to był wrzesień 1996 r. Minęło 26 lat... Oczywiście kontynuowałam naukę na farmacji, jednocześnie pracując na Wydziale Konserwacji i Restauracji Dzieł Sztuki.

Pracę magisterską robiłam z zagadnień związanych z konserwacją drewna archeologicznego, obroniłam ją na wydziale farmaceutycznym. W 2019 r. obroniłam doktorat w Poznaniu. Pracując na uczelni, prowadziłam zajęcia z chemii organicznej i nieorganicznej. Obecnie prowadzę wykłady i ćwiczenia dla studentów Konserwacji i Restauracji Tkanin Zabytkowych oraz Konserwacji i Restauracji Starych Druków i Grafiki, ponadto badania do obiektów kursowych i dyplomowych.

Czy na któryś z tych wyborów miał wpływ Pani niedosłuch?

Jestem osobą niedosłyszącą od 2011 r. Obecnie to głęboki niedosłuch. Pierwotnie lekarze mówili, że to nagła głuchota idiopatyczna, potem pojawiła się teoria, że przez boreliozę, a ostatnio – zespół antyfosfolipidowy. W moim organizmie tworzą się skrzepy, może takowy powstał w naczyniach w mózgu? Pani doktor powiedziała, że mój przypadek jest wyjątkowo nietypowy. Osobie niedosłyszącej nie jest łatwo



prowadzić ćwiczenia czy wykłady. Staram się jednak, aby problem, z którym się zmagam, miał jak najmniejszy wpływ na to, co robię.

Kiedy zaczęła Pani tworzyć swoje charakterystyczne rzeźby, czy to był impuls czy wynik jakiejś drogi?

To była konsekwencja pewnych wcześniejszych działań. Medium, jakim jest glina, jest konsekwencją poszukiwań, dążeń do jak najlepszego surowca, który pozwoli mi w pełni wyrazić siebie. Teraz to glina z grubym szamotem, szorstka masa, chropowata, której ziarna wyczuwalne są w palcach. Gdy tktałam, nie bawiły mnie piękne krajobrazy, portrety czy martwe natury. Wolałam wykorzystać grube sznury sizalowe, cięłam płótno na kawałki i to stanowiło wątek tkacki. Uzyskiwałam niezwykłą fakturę i kolor. Owszem, uczyłam się pewnego „alfabetu”. Jednak najciekawsza była dla mnie wolność w wyrażaniu siebie, a nie działania odwrotne. Potem zaczęła się przygoda z masą solną. Dostałam aniołka z takiej masy i nagle pojawiło się w mojej głowie pytanie: „Czy ja potrafię zrobić coś takiego?” Długo nie czekałam na odpowiedź – spróbowałam i wszystko było jasne. Pierwsze były oczywiście aniołki do powieszenia na ścianie, potem siedzące, obok nich zaczęłam robić bajkowe ludki („Fisie”). Anioły robiłam także z papier mâché. Następnie pojawiła się glina samoutwardzalna, a wraz z nią postacie kobiet. Pani z galerii, z którą współpracowałam, zasugerowała, żebym zaczęła lepić w glinie, którą należy wypalić, szkliwić itp.



Zegarmistrz światła

I to był impuls, nie zastanawiałam się zbyt długo i kupiłam 10 kg gliny. Był 2009 r. Każdy etap mojego działania to impuls, który pchał mnie do czegoś nowego, do znalezienia najlepszej materii. Pierwsze prace – postaci kobiet były biało-czarne. Uwielbiam to połączenie kolorów i często do niego wracam.

Kto jest Pani mistrzem ceramicznym? Jacy są w ogóle Pani mistrzowie w sztuce?

Mistrza ceramicznego nie mam, ale mam mistrzów niedościgłych, takich, których prace zapierają dech w piersi. To Michał Anioł, Auguste Rodin, Camille Claudel, Xawery Dunikowski. Wielcy, utalentowani artyści. Formy, ekspresyjność prac, rzeźby pełne zmysłowości, a zarazem subtelności to jest coś, na co zwracam uwagę,

i coś, co jest dla mnie bardzo ważne.

Uwielbiam prostotę formy, coś, co zmusza odbiorcę do zastanowienia się, każe się zatrzymać. Michelangelo Buonarroti, jeden z wielkich mistrzów włoskiego renesansu, był człowiekiem wielu talentów, artystą skupiającym się na człowieku i jego przeżyciach. Podobno nie miał daru zjednywania sobie przyjaciół i mimo że był wybitnym artystą, to nietatwym w kontaktach z ludźmi. To jest mi niezwykle bliskie. Zazdroszczę mu tego opętania sztuką, niezwykłych zdolności, dzieł, od których nie sposób oderwać wzroku, które pozostają na zawsze z człowiekiem.

Jaka jest technika Pani rzeźb?

Najpierw powstają nogi, tak zwyczajnie, z dwóch wateczków gliny. Następnie tułów, a potem kawałek po kawałku powstaje głowa. Ułożenie ciała dzieje się w trakcie tworzenia głowy. Potem praca schnie, trafia do pieca i jest szkliwiona albo... hulaj dusza!

Dlaczego wybrała Pani postać kobiety?

Dlaczego kobiety? Jestem jedną z nich. Mimo że odbiegam kształtem od moich rzeźbionych postaci, nie mam tak smukłych nóg, już nie noszę włosów spiętych w ten sposób, to jednak mamy dużo wspólnego. Fizycznie kobiety są mi bliższe. W tych postaciach skrywa się też moje widzenie świata, wrażliwość, tęsknoty.

Jak widzowie reagują na Pani rzeźby, kto je kupuje? Czy są kolekcjonerzy, którzy mają dużo Pani prac?

Jedna osoba ma około 10 moich prac albo i więcej. W 2004 r. moje prace zniknęły błyskawicznie z galerii. Jeżeli ludzie wchodzą do galerii i szukają moich rzeźb, to oznacza, że się podobają. Myślę, że odnajdują w nich cząstkę siebie. Czasami zwracają uwagę na kolor, jeden klient lubi czerwony, komuś innemu podoba się kapelusik lub fragment odcisniętej koronki.

W jakich zbiorach są Pani prace, czy z jakiegoś miejsca jest Pani szczególnie dumna?

Moje prace są w kolekcjach we Włoszech, i to moja duma. Są w Muzeum w Polo Museale Gualdo Tadino w Umbrii, w Benevento i Albissola Marina. Każde z tych miejsc napawa mnie radością i dumą.

Proszę powiedzieć, skąd Włochy w Pani życiu.

Włochy są mi bliskie z bardzo prostego powodu. W 2017 r. po raz pierwszy na międzynarodowym konkursie prezentowałam swoją pracę i dostałam wyróżnienie. To dodało mi odwagi do dalszych międzynarodowych działań. Poczułam się pewniej. Była to bardzo ważna lekcja. Każdy konkurs i wystawę traktuję jak lekcję, z której staram się wynieść, ile tylko zdołam.

Jak życie rodzinne wpływa na życie artystyki?

Rodzina, dzieci mają duży wpływ na każdy aspekt mojej działalności. Gdy dzieci były młodsze (córka ma 8 lat, syn 14), mówiłam: „A teraz mama będzie rzeźbić, proszę o ciszę, nie wolno przeszkadzać”. Zdarzały się też dni, że czekałam, aż pójdą spać. Musiałam mieć ciszę, spokój, żeby „wyrzucić” z siebie to, co się nagromadziło. Teraz dzieci są już tak duże, że potrafią zająć się sobą, a ja mam chwilę dla siebie. Syn rysuje i wiele razy rysowaliśmy coś jednocześnie. Córka ma potrzebę naśladowania. Pyta: „A nauczysz mnie tak rzeźbić? Rysować? Ja też tak chcę”.

Czy widzi Pani różnicę w stosunku do osób z niepełnosprawnością w Polsce i za granicą?

Polska jest mało tolerancyjnym i wyrozumiałym krajem. Od kilku protetyków słuchu usłyszałam, że na Zachodzie, kupując aparat, ludzie proszą, żeby był kolorowy. Dla innych jest to prosta informacja: „Mam problem ze słuchem”. U nas najlepiej, żeby nie było go widać, dobrze, jeżeli ma kolor zbliżony do koloru skóry. Po co się narażać na niemile komentarze i uwagi.

*Wiosna
w Wenecji*



Ktoś, kto ma problem ze słuchem, uważany jest za głupiego, wariata, nieinteligentnego.

Kupując okulary, dobieramy je do kształtu twarzy, wybieramy kolor oprawki, projektanta. Potem ważne są dla nas uwagi: „Ale ładnie wyglądasz”, „poważniej”, „młodziiej”. To coś, co sprawia, że jest nam miło. Wzbudzamy zachwyty innych, zainteresowanie.

Aparat słuchowy życia nie ułatwia. Nawet informacja przekazana otoczeniu, że źle się słyszy, prośba o powtórzenie powodują irytację. „Co, nie słyszałaś?”. Te próby wymuszenia, żeby ktoś, gdy rozmawia, patrzył na nas. Lekceważący stosunek innych, pracowników urzędów, banków, ochrony zdrowia. Zwracają uwagę na niepełnosprawność ruchową, do niej dostosowując przestrzeń publiczną, likwidując bariery architektoniczne. Mam wrażenie, że osoby zmagające się z podobnym problemem jak mój zostawione są same sobie.

Domownicy też nie mają lekko. Proszę męża wielokrotnie o to, żeby zadzwonił do przychodni i zapisał mnie lub dzieci do lekarza. To niby nic, a jednak dla mnie duży problem. Dzwonię tam, gdzie wiem, że mogę spokojnie porozmawiać, że będę wszystko rozumiała. Codzienne rozrywki, czyli oglądanie telewizji, też są wyzwaniem. Oglądałam te programy i filmy, które mają napisy. Inaczej mam tylko obraz...

Co Pani uważa za swój największy sukces artystyczny? A co za największą artystyczną radość? Może to samo?

Radością jest to, że nadal mogę tworzyć, a osiągnięty sukces niesie radość. Mój sukces ma niejedno oblicze. To nie tylko liczne udziały w wystawach i nagrody. To wypracowany własny styl. Miarą tego sukcesu jest także wolność. To też sztywny „kręgosłup moralny”.

W dzisiejszym świecie łatwo zatracić pewne wartości, każde zdarzenie odciska na nas piętno, zostawia ślad. Zmieniłam się na skutek różnych wydarzeń, ale mimo wszystko nadal wyznaję zasady, którymi kierowałam się 20 lat wcześniej. Wiem, że droga, którą obrałam, jest słuszna. Z tego, co robię, czerpię ogromną radość. ■



ANTONINA TULEYA – 19-letnia studentka medycyny z niedosłuchem, szczęśliwa posiadaczka aparatu słuchowego. Pływa jak ryba w kulturze masowej, ale równie łatwo zanurza się w literaturze amerykańskiej, poezji polskiej i światowej kinematografii. Słucha muzyki (głośno) i irytuje się rzeczywistością (cicho).



NIE OGLĄDAM POLSKICH FILMÓW, A TIKTOKI – TYLKO Z NAPISAMI

W ostatniej edycji programu *Top Model* bierze udział niedosłysząca Weronika Pawelec, ale osoby takie jak ona – g/Głuche lub z niedosłuchem – nie były w stanie obejrzeć na bieżąco pierwszych odcinków, w których wystąpiła.

Stacja TVN i jej serwis Player przez 11 lat trwania programu nie wprowadziły polskich napisów ani tłumacza lub tłumaczki Polskiego Języka Migowego. Dopiero po głośnym internetowym apelu, rozpoczętym przez Annę Sachę i Antoniego Nowickiego oraz znaną mi wcześniej z Instagrama @nie.pelnosprytna Malwinę, stacja ugięła się i w okolicach Światowego Dnia Głuchych udostępniła napisy oraz w końcu umieściła na ekranie postać tłumaczki języka migowego.

Poczułam się jak Kopciuszek obdarowany przez dobrą wróżkę. Mój laptop przestał rzeźić przez otwarte okno na całe osiedle, sąsiedzi nie uderzają już miotłą w sufit i podłogę, a ja ogłupiam się kolejnymi

odcinkami oglądanymi w pełnym komforcie w środy wieczorem.

Albo co, jeśli spożywanym przeze mnie cotygodniowo programem byłaby *Ukryta prawda*, a używanym urządzeniem nie laptop, ale telewizor? Zdarzyło mi się podjąć próbę włączenia napisów pod jednym z odcinków i nawet nie zaskoczyło mnie, gdy odpowiednie linijki tekstu pojawiały się minutę (!) po wybrzmieniu dialogów.

Zamiast karocy z dyni pojawił się Netflix i inne podobne mu zachodnie aplikacje. Nie ma tam tłumacza/tłumaczki języka migowego, ale napisy w języku, w którym nagrane jest audio, włączyć można bez zastanowienia. I nikt ich nie prosił, nikogo to nie dziwi. Dostępność mediów jest najwykolejszym standardem cywilizacyjnym, najwyraźniej podtrzymywany (albo i nie) z wielkim trudem przez polskich gigantów medialnych.

Aż smutne, jak małe są koszty w porównaniu z korzyściami, jakie można osiągnąć. A przecież nie tylko g/Głusi i słabosłyszący korzystają z napisów, ale też osoby oglądające w obcych językach, uczące się ich. Bo przecież łatwiej jest nam przeczytać i zrozumieć zdanie po angielsku, niż wysuptać je ze skomplikowanej wymowy. Każdemu może też zdarzyć się zgubienie słuchawek, a wtedy z pomocą przychodzą ułożone w szeregi na dole ekranu słowa!

Czy na myśl o napisach powinno robić mi się ciepło na sercu? Dalej czekam, aż media przyzwyczają nas do dostępności jako standardu, a nie wielkiej łaski czy podarunku dobrej wróżki. ■

PANNA APTECZKOWA: PRZEPIS NA SUKCES



Paulina Pietrusik – twórczyni marki osobistej Panna Apteczka, popularyzatorka tradycji kulinarnych Podlasia Południowego, prowadzi na Facebooku i Instagramie profil „Frykasy z Kodnia”

W czasach książąt Sapiehów linii kodeńskiej zawiadywała dworską apteczką i troszczyła się o zdrowie i dobre samopoczucie mieszkańców dworu. Pełniła kilka niezwykle istotnych powinności: była zielarką, zaopatrywała apteczkę w niezbędne składniki do sporządzania leczniczych specyfików, znała przepisy na wyśmienite konfitury, jak chociażby z orzecha włoskiego czy derenia. Posiadała wiedzę na temat ziół, zbierała je i wykorzystywała ich uzdrawiające właściwości. To ona zajmowała się tworzeniem nalewek i naparów ziołowych. Piekła pierniki. Była to osoba z wiedzą i doświadczeniem, zapewne piśmienna. Wydawać się może, że czasy te odeszły w zapomnienie, a jednak nie...

Panna Apteczka istnieje i jest lokalną orędowniczką tradycyjnych smaków ze wschodniego krańca Polski. Mieszka w niewielkiej, zapierającej dech w piersiach wsi Kodeń, niegdyś miasteczku należącym do Wielkiego Księstwa Litewskiego, swój rozwój i okres największej świetności w XVI w. zawdzięczającemu magnackiemu rodowi Sapiehów.

HISTORIA, TRADYCJA I RODZINA

Witając turystów, zwykle przedstawiam się oficjalnie, imieniem i nazwiskiem, choć bardziej znana jestem jako Panna Apteczka.

Jestem absolwentką turystyki, ale zamarzyłam, aby po studiach wrócić do rodzinnej miejscowości nad Bugiem. Żeby w niej żyć, musiałam znaleźć na siebie pomysły. Zgodnie z kierunkiem studiów zajmuję się turystyką, a wyspecjalizowałam się w turystyce kulinarnej. Mój pomysł na siebie to... przepis, a dokładnie „Przepis na sukces”. Wykreowałam markę osobistą, a mój rozpoznawalny wizerunek bazuje na postaci historycznej. Tworząc go, nawiązałam do dawnych obyczajów i dzięki temu stworzyłam nową ofertę turystyki kulinarnej z niespotykanym produktem turystycznym.

Pierwowzoru postaci, dzięki której mi się to udało, należy upatrywać w historii, w czasie świetności rodu Sapiehów, kiedy Panna Apteczka urzędowała na dworze Elżbiety z Branickich Sapieżyny, miała klucze do tzw. apteczki i pełniła kilka ważnych funkcji: wytwarzała syropy, maści, zbierała i suszyła zioła, sporządzała lecznicze herbatki i nalewki.



Pomysł na sukces to jedno, a realizacja – drugie. Zwykle poszukujemy szybkich i prostych pomysłów na siebie, ale moja realizacja zajęła kilka lat. Polegała na wdrożeniu się w zasady funkcjonowania lokalnej turystyki, zdobywaniu doświadczenia i promowaniu kolejnych produktów kulinarnych. Byłam inicjatorką założenia na Facebooku i Instagramie profilu „Frykasy z Kodnia”.

Inspiratorką zagłębiania się w tajniki regionalnej kuchni jest moja Mama. To ona i jej pasja stanowią dla mnie motywację do dalszych działań i ciągłego podnoszenia kwalifikacji. Moja rodzina ze strony Mamy i Taty (emerytowanego leśnika) od kilku pokoleń jest związana z Kodniem. Mama jest mistrzynią w przyrządzaniu tradycyjnych dań. Od zawsze miała aspiracje, aby w jej spiżarni znajdowały się niepowtarzalne produkty. Coś, czego inni nie potrafią przygotować albo nie są na tyle otwarci, by zaryzykować połączenie nieoczywistych z pozoru smaków. Mama nauczyła mnie pieczenia chleba, bułeczek drożdżowych z suszem owocowym, dyni na ostro, sporządzania konfitury z orzecha włoskiego,

berbersu, przygotowywania kisielu z owsa czy dań z dziczyzny. Mama pierwsza zaczęła odszukiwać dawne receptury. Wyjeżdżała na konkursy kulinarne, kiedy jeszcze byłam w liceum. Starła się o wpisanie naszych produktów na Ministerialną Listę Produktów Tradycyjnych. Od lat wspólnie z rodzicami staramy się angażować w wydarzenia lokalne i regionalne.

Trud mój i rodziny wynagradzają kolejne nagrody na festiwalach i konkursach kulinarnych. Mamy pięć wpisów na Ministerialną Listę Produktów Tradycyjnych, 37 tytułów „Najlepszy Smak Lubelszczyzny” i dwie nagrody w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”. Ten konkurs jest krajowym przedsięwzięciem identyfikującym i promującym produkty regionalne i tradycyjne. Wyróżnia produkty wysokiej jakości. Najlepsze – nominowane w czasie finałów regionalnych – otrzymują oryginalną statuetkę: Perłę.

Nasze działania zostały też zauważone przez media, wśród nich są m.in. udział w akcji „Podróż Coca-Cola po wielokulturowości” i sześciodcinkowa seria podróżniczo-kulinarna „Smaki Bez Granic” na portalu Onet.pl. W drugim odcinku niezwyklej podróży łączącej tradycję i skarby Polski z wielokulturowością i smakami ze wszystkich stron świata do Kodnia zawitał pochodzący z Meksyku bloger „Chido-Fajny”. Gościliśmy w TVP3 Lublin, „Pytaniu na Śniadanie” TVP i programie „Dzień dobry” TVN. Dla TVN-u nagrywaliśmy *Wielkanoc w Kodniu* i *Boże Narodzenie na Podlasiu*. Gniazdo rodzinne rodu Sapiehów i Pannę Apteczkową odwiedził też Mikołaj Rey, znany z formatu #Reygotuje, finalista pierwszej edycji programu „MasterChef”. Jest reporterem kulinarnym „Dzień dobry” TVN, prowadzi kanał na YouTube #DaniaMikolaja. Pochodzi z Francji i jest spokrewniony z rodami Branickich i Sapiehów. Razem z Mikołajem odkrywałam jesienne smaki Kodnia, było to wzruszające spotkanie, zważywszy na odtwarzaną przeze mnie historię rodu Sapiehów.

NIE SPOCZYWAM NA LAURACH...

Studiowałam turystykę i rekreację na Wydziale Agrobiotechnologii Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, miałam zajęcia m.in. z technologii produkcji roślinnej i turystyki wiejskiej, zapoznawałam się z roślinami, a pracę magisterską pisałam o sylwanoturystyce na Uniwersytecie im. Marii Curie-Skłodowskiej na Wydziale Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej. Musiałam zebrać dużo informacji o leczniczych właściwościach drzew.

Na studiach zaczęłam interesować się tym, kim były panny apteczki. Dużo informacji udało się

odnaleźć w lokalnych bibliotekach oraz w zbiorach własnych mieszkańców wywodzących się z tego terenu. W literaturze potwierdziłam informację, że panna apteczka była w Kodniu za czasów Elżbiety Sapieżyny Branickiej. Dowiedziałam się, że w Sapieżyńskim domu, hołdującym staropolskiej tradycji „uzapaszona” (czyli: wypelniona po brzegi, dokładnie zaopatrzona), spiżarnia była miejscem niezbędnym. Gdy na dworze pojawiali się goście, wzrastała różnorodność potraw, a ze spiżarni wyjmowano to, co najlepsze. Aż do XX wieku profesjonalni medycy nie cieszyli się na wsiach wielką estymą – pomocy często szukano we dworze. Lista zadań i umiejętności panny apteczki nie miała końca. Należało do niej m.in. zbieranie i suszenie roślin leczniczych, przygotowywanie driakwi (uniwersalnego leku na wszystkie choroby, złożonego z mnóstwa składników), maści, octów, herbat, a przede wszystkim nalewek.

Po studiach zamieszkałam w odziedziczonym po dziadkach domu w sielskiej miejscowości Kodeń i oficjalnie stałam się Panną Apteczkową. Z pasją zbieram i badam przekazywane ustnie receptury i prowadzę zajęcia na ich temat. W młodym wieku znalazłam swoje miejsce na wsi i z dużym zaangażowaniem popularyzuję produkty tradycyjne i lokalne z Kodnia i okolic. Realizuję wspaniałą myśl nie tylko na siebie, ale też na promowanie turystyki kulinarnej na Południowym Podlasiu.

Powinnością pań apteczkowych w dawnych czasach była zapobiegliwość, gospodarność i dbanie o gospodarstwo domowe. Czasami zdarza się, że jestem utożsamiana z zielarką. Mam wprawdzie wiedzę na temat ziół i ich właściwości, zastosowań i ziołolecznictwa, jednak nie jestem zawodowym zielarzem. Nie leczę ludzi – mogę im jedynie wskazać zioła, które pomagają na pewne dolegliwości – na podstawie wiedzy, którą posiadam, albo tego, co sprawdziłam na sobie.

Staram się poszerzać wiedzę; jeżeli mam możliwość, to uczestniczę w seminariach na temat ziół. Wyszukuję artykuły w prasie medycznej, książkach i na blogach. Dzięki zajęciom zawodowym, które prowadzę w Klubie Seniora, mam kontakt z najstarszymi mieszkańcami swojej gminy i zdobywam wiedzę ludową przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Doceniam i z dużym zainteresowaniem zgłębiam informacje przekazywane z ust do ust przez mieszkańców mojej wsi i znajomych, którzy zajmują się podobną tematyką w swoich regionach. W zakresie moich zainteresowań mieści się zarówno strona praktyczna, czyli zbiór ziół i ich przetwarzanie, jak i historyczno-etnograficzna, czyli zdobywanie wiedzy, a zwłaszcza intrygujących ciekawostek.

Wysoko cenię wydaną przez UMCS publikację *Tradycyjne pożywienie chłopskie na Lubelszczyźnie* Marioli Tymochowicz, książkę, w której opisane jest zastosowanie produktów spożywczych i potraw w lecznictwie ludowym, są opisy pożywienia we wróżbach i przepowiedniach, obrazach sennych i zabiegach rytualno-magicznych.

Wokół postaci Panny Apteczki tworzę produkty tradycyjne, a turyści przyjeżdżają, bo chcą poznać osobę nawiązującą do tradycji i historii. Odtwarzam tradycyjne produkty, którym nie można się oprzeć. Dzięki moim działaniom wiele osób otworzyło swój zmysł smaku na to, co lokalne, i poznało tajniki kuchni z wielokulturową tradycją. Można powiedzieć, że smaki zepchnięte często na kulinarny margines z powodu swojej zwyczajności obudziły się do życia.

Mieszkańcy Kodnia i okolic są pozytywnie nastawieni do Panny Apteczki, postaci, którą staram się odtwarzać. Bywa, że kontaktują się, ponieważ nie potrafią rozpoznać jakiejś rośliny albo skończyły im się domowe zapasy. Po programie *Historie szczęśliwe*, wyemitowanym przez TVP Lublin, zaczęły też napływać na mój Facebookowy profil Frykasów z Kodnia wiadomości od osób mieszkających w Polsce, a wywodzących się z tych terenów, albo mieszkających za granicą – z podziękowaniami za odtwarzanie historii i kultywowanie tradycji, za promowanie Kodnia.

Nigdy nie myślę tylko o sobie, a karierę zawodową mogłam próbować rozwijać w innym miejscu, cieszę się jednak, że także ze względu na rodzinę zostałam w Kodniu.

NASZE PRODUKTY

W naszej domowej spiżarni znajdują się trzy produkty szczególnie związane z Sapiehami; są to słynny już „Sekret Sapiehów”, czyli wędlina dojrzewająca, nagrodzona w tym roku Perłą 2022, „Musztarda”, nagrodzona Perłą 2018, oraz „Herbatka księcia Sapiehy”, wpisana na Ministerialną Listę Produktów Tradycyjnych.

„Herbatka księcia Sapiehy”, sporządzana na bazie dziurawca, głogu, melisy, nawłoci i rumianku, ma wiele dobroczynnych właściwości, m.in. przeciwdziała zmęczeniu i bezsenności, regeneruje osłabiony organizm oraz przywraca równowagę. Herbatka, którą stworzyłam z dawnych receptur, była też popijana przez lud podlaski zawsze wtedy, gdy brakowało sił do życia, gdy głowę zalewał potok czarnych myśli, a ciało, psychika i duch potrzebowały wsparcia.

Tradycja zbierania ziół na terenie Kodnia jest bardzo żywa. Okoliczni mieszkańcy składają w Święto Matki Boskiej Zielnej



Pokaz regionalnych produktów Podlasia Południowego w Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie k. Siedlec

Fot. Piotr Tołwiński (sesja fotograficzna w Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie k. Siedlec)

(15 sierpnia) wianki z ziół Matce Bożej Kodeńskiej – w słynnym sanktuarium w Kodniu. Jest to bardzo ważny element dziedzictwa kulturowego i tradycji tego regionu.

W naszych lasach rośnie dużo grzybów, na łąkach – krzewów i ziół, a nad Bugiem są wielkie potacie dzikiej mięty. Zabieram turystów na spacer, pokazuję im to wszystko i opowiadam, co można zrobić, albo robimy coś razem, jak np. lemoniadę z owoców i kwiatów akacji.

RYWALIZUJĘ Z... CZASEM

Wiem, że zgodnie z zasadą: przez żołądek do serca zainteresowanie turystów można rozbudzić nie tylko przez tradycyjne atrakcje. Coraz częściej bowiem szukają oni oprócz interesujących zabytków i oferty kulturalnej, także smacznej, niemiasowej i oryginalnej kuchni regionalnej, która jest charakterystyczna dla danego miejsca.

Staram się być autentyczna; jeżeli o czymś opowiadam, to z reguły potrafię też to zrobić, ugotować, podać. Swoją działalnością i umiejętnościami daję przykład innym. Zwracam uwagę na produkty wysokiej jakości i to, jaki mają wpływ na funkcjonowanie organizmu. Podkreślam też, że ciągle się uczę i nieustannie zgłębiając tajniki sztuki kulinarnej, historii regionu, ziołolecznictwa, ziół. Przekonuję, że warto interesować się kuchnią regionalną, bazującą na lokalnych produktach i je wykorzystującą, w tym na ziołach leczniczych, bo dzięki poznawaniu kuchni mamy możliwość poznania miejsca z jego

historią, tradycją i ludźmi, którzy to miejsce tworzą.

Mam wrażenie, że moja działalność ma naśladowców. Najbardziej cieszę się jednak, gdy jestem motywacją dla uczniów i studentów. Za pośrednictwem mediów społecznościowych uczniowie pokazują mi efekty swoich zadań na zajęciach, w których występuję jako Panna Apteczkowa, a studenci kierunków związanych z turystyką zasięgają moich porad, cytują mnie, pisząc swoje prace. To budujące z perspektywy tego, czym się zajmuję, bo przecież robię to nie tylko dla siebie, ale też dla przyszłych pokoleń. Czuję się łączniczką tradycji z nowoczesnością, liderką innowacji na swoim terenie.

Nie ma wielu osób w moim wieku zajmujących się produktami tradycyjnymi. Jeżeli się na kimś wzoruję, to najczęściej są to osoby z branży turystycznej/zielarskiej, dzięki którym mobilizuję się do podnoszenia kwalifikacji, zdobywania nowych kompetencji, ciekawych sposobów prowadzenia zajęć, doskonalenia warsztatu szkoleniowego. Zdarza mi się rywalizować... z czasem, kiedy chcę dowiedzieć się czegoś więcej czy więcej zebrać – np. kwiatów mniszka lekarskiego, gdy pogoda czy inne obowiązki mi to utrudniają.

Do tematu rywalizacji międzyludzkiej podchodzę raczej z dystansem, ponieważ mam swój cel, swoją

drogę i nie mam potrzeby ścigania się z nikim, ponadto to, czym się zajmuję, w obrębie najbliższej okolicy jest raczej niszowe.

Moja praca związana jest nie tylko z turystyką. Skupiam się też na zajęciach w Klubach Seniora. Opiekuję się dwoma klubami w swojej gminie – w miejscowości Kostomłoty i Dobromyśl. Przez dwa lata byłam też opiekunem Klubu Seniora w Zabłociu, gdzie zaczynałam prowadzić zajęcia z seniorami. Do moich zawodowych zadań należy prowadzenie animacyjnych wykładów i warsztatów kulinarnych.

Ważnym aspektem w pracy z seniorami jest umiejętność nawiązywania relacji i dobra komunikacja. Wspieram ich w codziennych czynnościach, starając się spokojnie rozwiązywać pojawiające się problemy. Wobec osób starszych trzeba wykazywać się dużym zrozumieniem i opanowaniem. W czasie studiów skończyłam kurs dotyczący podjęcia pracy z seniorami – tak, jakbym przewidziała swoją przyszłość. Jako Panna Apteczkowa odwiedzam też Uniwersytety Trzeciego Wieku i Kluby Seniora w sąsiednich gminach. Nawiązałam również współpracę z miejscowym Środowiskowym Domem Samopomocy w Kodniu i prowadziłam zajęcia kulinarne z podopiecznymi. Uczestnicy zajęć bardzo lubią sprawdzać swoje umiejętności kulinarne, chętnie biorą udział w zajęciach, często dopytując się opiekunów, kiedy zorganizują im kolejne. Podopieczni ŚDS uczą się korzystania z przepisów kulinarnych, przyrządzania posiłków codziennych, a także okazjonalnych, jak np. śniadanie wielkanocne czy wieczerza wigilijna. Kultuwują i podtrzymują tradycję. Zajęcia z nimi w pracowni kulinarnej to nie tylko praca, ale też miło spędzony czas w gronie przyjaciół.

Chcąc realizować się w pracy z seniorami czy młodzieżą, w tym młodzieżą ze specjalnymi potrzebami, należy ukończyć odpowiednie kursy. Podyplomowo zdobyłam kwalifikacje pedagogiczne, skończyłam kurs języka migowego i czasami organizuję zajęcia dla dzieci głuchych. Nawiązałam współpracę ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Nieśłyszących im. Marii Grzegorzewskiej w Radomiu. Podopieczni ośrodka przyjeżdżają do Kodnia, zajęcia prowadzimy w gospodarstwie agroturystycznym mojego wujka. Tematem jest kuchnia kresowa. To forma zajęć poza szkołą: zaczynamy je od zwiedzania miejscowości Kodeń, której historia sięga XV wieku. Wtedy jej tereny zostały zakupione przez Jana Sapiechę, który w 1511 r., na mocy przywileju króla Zygmunta Starego, założył tu miasto. Sapiecha wznosił w Kodniu obwarowany zamek, wielokrotnie

przebudowywany w późniejszych latach. Uczniowie wraz z opiekunami udają się też do sanktuarium z cudownym obrazem Matki Bożej Kodeńskiej, którego historia jest ściśle związana z rodem Sapiechów. Po zapoznaniu się z przeszłością miejscowości zaczynamy zajęcia i warsztaty. Zaznajamiam uczniów z ziołami powszechnie używanymi w kuchni kresowej oraz lokalnymi produktami z Kodnia. Wśród kulinarnych ciekawostek są: zupa pokrzywowa, kodeńskie chleby, lemoniady miętowa, akacjaowa i rabarbarowa, frykasy z ogniska z musztardami oraz chrzanem po litewsku, lokalne pierogi z duszą i tartymi ziemniakami oraz tort z konfiturą i owocami. Temat zajęć opracowuję wspólnie z nauczycielami tak, żeby część teoretyczną zajęć przeprowadzić na zewnątrz, w otoczeniu przyrody, m.in. w ziołowych ogrodach kodeńskich, w lesie i ekologicznym gospodarstwie agroturystycznym, a część praktyczną w gospodarstwie agroturystycznym. Jeśli pogoda pozwala, to także degustacja odbywa się w plenerze.

Mam nadzieję, że „Lekcje z Panną Apteczkową” są ciekawe i wnoszą dużo nowych rozwiązań, które zostaną wykorzystane przez uczestników, np. w ich późniejszej pracy jako kucharzy.

PROMUJĘ SMAKI I CIEKAWOSTKI

Niedawno odwiedziłam Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie w pobliżu Siedlec, gdzie odbyła się prelekcja zatytułowana „Ziemiański smak”. Każdy z gości mógł tam skosztować m.in.: konfitury z zielonego orzecha, wędliny dojrzewającej, pasztetu grzybowego, musztardy jabłkowej oraz napić się sekretnej „Herbatki księcia Sapiehy”.

Chętnie biorę udział w działaniach charytatywnych, w zeszłym roku wspartam mikołajkową akcją na rzecz domów dziecka „Pomaganie przez gotowanie w dworskiej kuchni” – świąteczny event w dworze Droblin w Janowie Podlaskim. Przygotowałam na ten szczytny cel stoisko Frykasów z Kodnia i zestaw Panny Apteczkowej na licytację, by zebrane środki przekazać na rzecz potrzebujących dzieci.

Kodeń jest jeszcze stosunkowo nieodkryty, turyści, którzy do nas trafiają, wspominają go potem z sympatią, sentymentem, lubią wracać. Moja Panna Apteczkowa pozwala poznać go od strony historii, kulinariów i przyrody, a u nas wszystko to się łączy. Mamy pozostałości po świetności rodu Sapiechów: choć z ich zamku zostały tylko resztki murów, to jest kaplica, zbrojownia, a w letniej rezydencji działa dom opieki społecznej. W Kodniu zachowały się ogrody założone w stylu włoskim – w kształcie rozwijających się płatków róży. Podczas warsztatów

zwracam uwagę także na to, że niektóre zioła i produkty działają jak afrodyzjaki.

Dużym zainteresowaniem cieszy się odtworzona przeze mnie historia związana z Branickimi, Sapiehami, Panną Apteczkową i słynnym uwodzicielem Casanovą – znanym także z upodobań do czekolady z chili i cynamonem. Ten specyfik spróbowałam odtworzyć, a zagościł nawet na Europejskim Festiwalu Smaków w Lublinie podczas pokazu Włoski Kodeń. Na scenie u boku Panny Apteczki pojawił się słynny Giacomo Casanova, awanturnik, podróżnik, literat i przedsiębiorca. Bywał nad Bugiem w pobliskich Neplach i pojedykował się z bratem Elżbiety Branickiej Sapieżyny o pewną tancerkę. Czy Panna Apteczka oparła się urokowi słynnego uwodziciela? Hm... Jeżeli uda się mnie spotkać w Sugrach nad Bugiem, to koniecznie zapytajcie. Ponoć spotkanie kodeńskiej Panny Apteczki przynosi szczęście w miłości, ale musi to być spotkanie nad Bugiem, tam, gdzie ja spotkałam słynnego Casanovę.

Ten najślynniejszy uwodziciel zapisał się w historii nie tylko z powodu swoich romansów. W pamiętniku, który prowadził, zawarł pełne pasji, fantazji i romantyzmu opisy ówczesnie panujących obyczajów. Bywał na salonach Europy i czarował erudycją współbiedników. Zwracał uwagę nie tylko na smak dań, ale także jakość zastawy stołowej, uwielbiał jadać na eleganckiej porcelanie i używać srebrnych sztuców. Cenił potrawy o wyrazistych aromatach, pasztety, dziczyznę i sery. Kodeńska spiżarnia to także skarbnica smaków w stylu Casanovy i nie mam tu na myśli słynnego afrodyzjaku, czyli pitnej czekolady!

INWESTYCJE, WYZWANIA I NOWOŚCI

Jednym z ważniejszych wyzwań jest dla mnie wzmocnienie pozytywnego wizerunku Kodnia w kontekście miejsca z potencjałem turystycznym oraz stworzenie znanej destynacji kulinarnej w Polsce – z innowacyjnym wykorzystaniem infrastruktury do prezentacji dziedzictwa kulturowego.

Wisienką na torcie w moim „przepisie na sukces” będzie ukończenie inwestycji związanej z rozbudową miejsca i zaplecza do prowadzenia warsztatów i wytwarzania lokalnych produktów. Będzie to siedziba Frykasów z Kodnia. Obecnie modernizujemy obiekt na pozostałościach budynków gospodarczych po dziadkach, w miejscu, gdzie od lat jest rodzinne gniazdo. Będę tu mogła prowadzić zajęcia we własnej kuchni. Postaram się stworzyć miejsce dogodne do współpracy z ŚDS, ośrodkami dla dzieci



i młodzieży niepełnosprawnej, seniorów i wszystkich zainteresowanych. Może uda się też mój „przepis na sukces” opublikować we własnej książce kulinarnej, wzbogaconej oczywiście zdjęciami produktów z naszej spiżarni. Mam nadzieję, że dobrze wykorzystam potencjał tego miejsca, postaci Panny Apteczki i produktów, które stworzyliśmy wspólnie z Rodziną.

Do zobaczenia! ■

NIE BYŁOBY NAS BEZ MIŁOŚCI

„Zależało mi na tym, żeby oni byli prawdziwymi amantami i amantkami” – mówi Dorota Bielska, reżyserka. Julie ubrane są w białe sukienki, mają długie włosy i subtelny makijaż. Do pary dla każdej Julii jest jeden Romeo – poważny, elegancki, w garniturze, cały na biało.



Monika Merkel
– teatrolożka, koordynatorka
Centrum Integracja w Gdyni

Centralnym elementem, wokół którego zbudowano scenografię spektaklu, są na scenie drzwi. Czasem otwierane, częściej symbolicznie zamknięte. Tak jak dla osób z niepełnosprawnością intelektualną zamknięty bywa świat. Na progach siedzą Romeowie. Przekomarzają się, przedrzeźniają. „Jesteś Capu-down! A ty Maku-down” – słyszą.

Dziewczyny w białych sukienkach szukają w baśniowym świecie ze sztuki Szekspira swoich chłopaków. Na ekranach nad nimi poważne i zadumane głowy rodziców, jak współcześni reprezentanci rodów Montecchich i Capuletich, na biało-czarnych nagraniach opowiadają z troską, dlaczego się boją marzeń swoich dzieci. Mówią o tym, jak trudno im odbierać to, że one się zakochują, planują swoje związki, miłość, rodziny.

PROTEST AKTORÓW

Jak te wymyślone historie, opowiedane przez synów i córki żyjących w świecie bajki, zestawić z realnością i lękiem rodziców, którzy mierzą się z tym, że nie mogą

dać dzieciom tego, czego one potrzebują, bo świat na to nie pozwala? Jak skonfrontować to z rzeczywistością, która zamyka osobom z niepełnosprawnością opcję małżeństwa, związków, rodzicielstwa? W Polsce wciąż urzędnik ma prawo odmówić ślubu „osobom z niedorozwojem umysłowym”. Jak to się ma do *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*? I tego, że wszyscy mają prawo do miłości?

Scenariusz spektaklu *Podchodzisz moją samotność*, który właśnie miał premierę w Gdańskim Teatrze Szekspirowskim, powstał na motywach *Romea i Julii*. Trudno o bardziej uniwersalny tekst o miłości niemożliwej, niespełnionej, zakończony tragicznie.

Ale tym razem jest inaczej. Aktorzy zaprotestowali i wymyślili zakończenie: oto w finale po scenie dumnie kroczą pary, którym Mistrz Ceremonii, magiczny Człowiek-Drzewo, udziela ślubów. Każda Julia znalazła swojego Romea, każdy Romeo ma swoją Julię. Trochę jak bajka, o której mówiła biało-czarna Głowa: „Jak mam powiedzieć mojej córce, że ona nigdy...”.

*Niechajże zagra Terpsychory lira
Niechaj przybędzie Erato z Kitarą
W planach dziś naszych odmienić Szekspira
Gdy nie umyślem to namiętną wiarą*



Każda Julia ma
do pary Romea.
Wszyscy są
w białych strojach



*My wyrzuceni przez Boga w przestworza
Szybować pragniemy chociaż skrzydeł brakło
Ale czyż nie jest to wszak wola boża
Że nas tak stworzył, by latania taknąć?*

*Mocno chwycimy się razem za ręce
Krzyknijemy w Boga oblicze przysięgi
Niech da nam prawa, kiedy dał nam serce
Niech da nam skrzydła miast nam spuszczać cięgi
Miłość niech nasza w niebiosach polecie
A słowo niechaj – idzie w pokolenia
Romeo z Julią żyją, mają dzieci
Bo sądy swoje nawet i Bóg zmienia!*

*To co, ślub?
Ślub!!!*

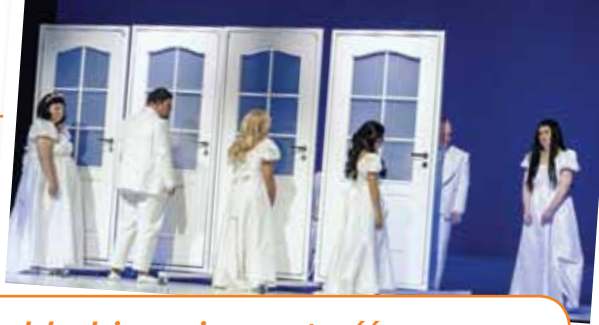
Nauczenie się tego finałowego manifestu, najdłuższego tekstu ze scenariusza, było dla aktorów naprawdę trudne i na początku wygłaszany był bez emocji i bez energii. Dopiero kiedy aktorzy na próbie obejrżeli nagrania z tekstami „rodziców”, poszło z całą mocą, tak głośno i wyraźnie, że realizatorów zamurowało. Podobnie – absolutną ciszą i wzruszeniem – reagowała na manifest premierowa publiczność.

ŚWIETNA TEATRALNA ROBOTA

Czy teatr osób z niepełnosprawnością jest innym, osobnym rodzajem sztuki? Czasem stawia się tu znak równości z arteterapią. W ramach zajęć z arteterapeutami powstają spektakle w ośrodkach, DPS-ach, szkołach specjalnych. Często przy ogromnym zaangażowaniu i za niewielkie środki. Potem są pokazywane na festiwalach sztuki osób z niepełnosprawnością. Najczęściej oglądane przez inne osoby z niepełnosprawnością, rodziny, zaproszonych gości. Są oklaski za niepełnosprawność, przymykanie oczu na niedociągnięcia czy niedoróbki.

Jarosław Rebeliński, twórca Teatru Razem, od ponad 20 lat związany jest ze środowiskiem osób z niepełnosprawnością. Ma na koncie m.in. warsztaty teatralne przy Teatrze Wybrzeże, współpracę z gdańskim Kołem Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną i realizację festiwalu „Świat mało znany”. Teatr Razem powstał w 2005 r. przy Klubie Winda w Gdańskim Archipelagu Kultury, w którym działał w sposób ciągły przez 15 lat. Jeśli jest to terapia, to rekordowo długa.

Jarosław Rebeliński twierdzi, że działania w ramach arteterapii w ogóle nie powinny kończyć się powstawaniem spektakli. Że to dwie różne sprawy: teatr i terapia. Miarą teatru jest spektakl, i to on powinien być oceniany.



Dobry spektakl potrzebuje dobrych twórców, ekspertów od teatralnej roboty, środków finansowych, zaplecza. Takie warunki nie występują podczas zajęć z arteterapii, więc spektakle powstające dlatego, że jest nacisk na finalizację procesu, niekoniecznie są (a raczej z zasady nie są) dobrym materiałem.

Przyzwyczajeni do efektów arteterapii szukamy szufladek, bo trudno wyjść poza własne ograniczenia i z zupełnie czystą głową oglądać po prostu spektakl teatralny. Bo to, co się zdarzyło na scenie Teatru Szekspirowskiego, jest po prostu dobrym spektaklem, świetną teatralną robotą. Ale jednocześnie aktorzy są prawdziwi i nie udają, nikt nie tuszuje ich niepełnosprawności, nikt nie mówi za nich, nie dzierżą halabardy w tle za profesjonalnym aktorem w roli głównej. I treść sztuki wybrzmiewa wyjątkowo mocno, bo literacki pierwowzór staje się punktem wyjścia do opowieści o nich samych.

– *Jasne, że budowałam wokół nich* – mówi Dorota Bielska, reżyserka. – *Robiąc spektakl, muszę zawsze uwzględnić zespół aktorski, szukać jego potencjału. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną zawsze będą czytane przez pryzmat swojej niepełnosprawności, nie uciekniemy od tego. Zawodowo było to niezwykle doświadczenie, bo oni są bardzo prawdziwi i ta prawda jest widoczna na scenie. Z zawodowymi aktorami o tę prawdę się walczy. Ale jednocześnie są pewne ograniczenia wynikające np. z możliwości pamięciowych, trudności tekstu. Tu są bardzo różne osoby, różnie funkcjonujące, a mnie zależało na tym, żeby oni wszyscy się pokazali, każdy w swoim potencjale. Mam jednak poczucie, że udało się zrobić profesjonalne przedstawienie. Często w pracy z takim zespołem pojawia się lęk – żeby ich nie skrzywdzić, nie cisnąć, nie dawać trudnych zadań, bo przecież są niepełnosprawni. My pracowaliśmy codziennie po osiem, a czasem 12 godzin, bez taryfy ulgowej; mówiłam im, kiedy coś szło nie tak, czasem się obrażali, czasem przyjmowali, czasem kłócili. Normalnie.*

INKLUZYWNIE I DOSTĘPNIE

Ten spektakl w takiej formie i z takim rozmachem nie powstałby, gdyby nie Teatr Szekspirowski, który dla Teatru Razem, działającego w Gdańsku już od 18 lat, stał się przepustką do zawodowstwa i profesjonalizmu. Gdańska scena zrobiła już bardzo dużo w zakresie walki z barierami. Od 2015 r. osoby z niepełnosprawnością intelektualną pracują podczas spektakli w obsłudze widowni. Za dostosowanie architektoniczne obiekt został wyróżniony w 2018 r. tytułem Lidera Dostępności. Obecność aktorów z niepełnosprawnością, rezydentów teatru, zmienia teatralną rzeczywistość. Mają wpływ na zespół techniczny, pracowników. Oni sami, pracując z profesjonalnym zespołem, także się zmieniają i przekraczają swoje możliwości. Mówią głośniejszym głosem, wyraźniej, bo lubią Tomka, akustyka, który bardzo im pomaga, a teraz siedzi za konsolą.

Podchodzisz moją samotność

Spektakl w Gdańskim Teatrze Szekspirowskim (ul. W. Bogustawskiego 1; www.TeatrSzekspirowski.pl) na motywach *Romea i Julii* Williama Szekspira w przekładzie Józefa Paszkowskiego; scenariusz i reżyseria: Dorota Bielska; scenografia, kierownik zespołu: Jarek Rebeliński; muzyka na żywo: Jan Elf Czerwiński; choreografia: Joanna Wolańska; wokół: Zuzanna Bielska.

W spektaklu występują: Małgorzata Błaszczak, Jarosław Fryckowski, Łukasz Gawlik, Agata Komorowska, Marysia Krzempek, Michał Milka, Jakub Moszyński, Agata Prud, Michał Tyburski, Sylwia Zaremska, zespół towarzyszący: Remont Pomp pod kierunkiem Jarka Marciszewskiego (Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną) oraz: Krzysztof Matuszewski, Cezary Rybiński, Katarzyna Kaźmierczak, Urszula Kowalska, Jadwiga Sankowska.

Melania Szymerowska, producentka spektaklu, oddelegowana z ramienia Teatru Szekspirowskiego, mówi, że kiedy Teatr Razem zgłosił się z chęcią podjęcia rezydentury, dyrektorka Agata Grenda od razu była na tak. Teatr zapewnił przestrzeń na próby oraz pomoc w zdobywaniu grantów i dofinansowania.

– *Podeszliśmy do tego jak do prawdziwej premiery* – podkreśla.

Przy spektaklu *Podchodzisz moją samotność* pracowali tylko profesjonalści. Dorota Bielska, reżyserka, absolwentka PWST we Wrocławiu, od 2010 r. pracowała w teatrach repertuarowych, jest także autorką scenariuszy i wydanej przez Wydawnictwo Bernardinum książki *Łącząc światy* o Michale Milce, aktorze Teatru Razem, człowieku z zespołem Downa, który od programu „Down on the Road” stał się ambasadorem osób z zespołem Downa i ich walki o niezależne życie; został reż. finalistą konkursu „Człowiek bez barier”. Scenografię przygotował Jarosław Rebeliński, autorką choreografii jest Joanna Wolańska. Muzyka w spektaklu jest w wersji na żywo – skomponował ją Jan Elf Czerwiński, a wokalnemu wspiera go Zuzanna Bielska. Do oprawy muzycznej spektaklu zaproszono również zespół Remont Pomp pod kierunkiem Jarosława Marciszewskiego.

Aktorzy Teatru Razem rozpoczęli w Gdańsku nowy rozdział – po raz pierwszy zagraли w zawodowym spektaklu na profesjonalnej scenie i za swoją pracę otrzymali prawdziwe honoraria. Spektakl trafił do repertuaru teatru. Na najbliższe spektakle zapraszają 13 i 14 grudnia. ■

CAŁE ŻYCIE JEREMIEGO



Ilona Berezowska – dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej

Jeremi Boczek, wielkopolski ambasador koalicji Przewijamy Polskę i komfortek, nazywany jest przez rodziców „małym Buddą”. Ma dopiero 11 lat, cytomegalię, czterokończynowe porażenie i padaczkę lekooporną. Trudno go wyprowadzić z równowagi. Jest zawsze pogodny, uśmiechnięty i cierpliwy. Skłonny do kompromisów, chociaż nie w najważniejszych dla niego sprawach. Nie mówi, ale szerokim repertuarem westchnień, grymasem, uśmiechem, wskazaniem na odpowiedni obrazek komunikuje, czego chce, kogo nie lubi, czy mu się nudzi i na co ma w danej chwili ochotę.

Jeśli nie jest zmęczony i może wybrać aktywność, zachowuje się jak każdy chłopak w jego wieku. Wybiera komputer, który obsługuje rejestratorem ruchu gałek ocznych. Szczególnie kocha gry związane z jazdą samochodem – mówi Justyna Tomczak-Boczek, mama Jeremiego, która uczy się od niego cierpliwości. – Sytuacja z Jeremim to życiowy uniwersytet. Ja zawsze chcę wszystkiego i żeby to „wszystko” zdarzało się teraz. On mi pokazuje, że tak się nie da – dodaje.

Innego podejścia do życia Jeremi uczy swojego tatę. – Nie dość, że sam się niczym nie denerwuje, to jeszcze dba o nasz komfort psychiczny. Nie chce, żebyśmy się o niego martwili. Gdy ostatnio byliśmy w szpitalu, nawet się nie skrzywił przy wktuwaniu wenflonu – mówi Borys Boczek, tata Jeremiego.



NIEZBĘDNE KOMFORTKI

Ambasador toalet wyposażonych w leżanki i podnośniki nie toleruje innego hałasu niż ryk silników. Samochody to jego pasja. Uwielbia też koncerty, zwłaszcza jazzowe i muzyki klasycznej, ale każde wyjście z domu to wielkie logistyczne przedsięwzięcie. Trzeba sprawdzić czas trwania imprezy i rozlokowanie toalet, a potem zabrać się do pakowania. Do wielkiej torby zapakować pieluchy i ubrania na zmianę.

– Do tej pory przewijałam go, przekładając przez rękę. Gdy podrośł, robiłam to, korzystając z przewijaków dla dzieci, a teraz zrobił się na to za duży i marzę o komfortkach. A właściwie to nie jest marzenie. Marzenie powinno dotyczyć rzeczy wielkich, a komfortki powinny być powszechne, codzienne, zwyczajne – mówi Justyna.

Jako tłumaczkę i badaczkę języka podoba się jej nazwa komfortek.

– To bardzo dobrze przemyślana nazwa i ma pozytywną prozodię semantyczną, czyli kojarzy się z pozytywnymi słowami. Komfort jest pozytywny. Nie ma takich złożeni językowych, żeby komfort był negatywny. To zgrabna nazwa, która nie jest opisowa. Nawet gdy ktoś nie wie, o co chodzi, to słyszy po prostu fajne słowo.

Jeremi z tatą
Borysem w Centrum
Inicjatyw Rodzinnych
w Poznaniu



Od nazwy ważniejsza jest funkcjonalność komfortek. Justyna nie wkłada do torby Jeremiego dużego worka na śmieci na wypadek konieczności położenia syna na podłodze.

– *Przeczytałam, że taki worek zabiera mama wielkopolskiej ambasadorki komfortek Agnieszki Nowak. Ja jeszcze nie przekroczyłam tej granicy, ale byłam blisko. W Gnieźnie zabrałam Jeremka na spotkanie. Przeciągnęło się, a on się przesikał. Oprócz zmiany pieluchy musiałam go przebrać. Poszliśmy do toalety i pojawił się problem. Wtedy pomyślałam o worku na śmieci. Na szczęście na spotkaniu był kolega, który również jest rodzicem dziecka z niepełnosprawnością. Kombinowaliśmy razem i dzięki jego pomocy udało się uniknąć przewijania syna na podłodze. Nie było to dla nas miłe.*

Brak komfortek wymusza też kosztowne decyzje. Gdy Jeremi był młodszy, łatwiej mu było podać doodbytniczo preparat do wlewek antypadaczkowych. Teraz jest na to za duży. Nie można już tego zrobić, trzymając go na rękach, dlatego wlewki zostały zamienione na dużo droższy lek doustny.

– *Komfortki są nam bardzo potrzebne. Pozwoliłyby poruszać się po centrum Poznania bez takich akcji, że nagle musimy wszystko przerwać, zwijać się, wracać do domu. Zapewniłyby nam komfort. Na razie jest tak, że idziemy na jakąś imprezę, koncert i mamy perspektywę przewijania go na korytarzu albo w końcu na podłodze. Byłoby przesympatycznie, gdyby duże instytucje kultury posiadały taką komfortkę – mówi Borys.*

Tata Jeremka czeka na zmiany w prawie budowlanym, ale nie siedzi beczynnie. Za sprawą jego działań komfortka pojawiła się na Winogradach, na jednej z miejskich pływalni, z której korzysta Jeremi.

Wielkopolski ambasador Jeremi Boczek jest wielkim smakoszem. Jego posiłki są zmiksowane i ketogeniczne, a przy tym wykwentne. Najbardziej lubi kaczkę z jabłkami i rybę po grecku. Justyna gotuje według swoich przepisów, lubi sezonowe produkty, urozmaica potrawy. Wszystko ma rozpisane w Excelu.

– *Nauczyłam się Excela dopiero przy gotowaniu. Jestem tak dokładna, że Borys mówi, iż mam rękę żony diler. Gdy potrzebuję 100 g masła, to ukroję dokładnie 100 g.*

Gotowanie umiła sobie oglądaniem seriali i słuchaniem podcastów. Książki czyta nocami. Wtedy też myśli, planuje, pracuje. Nocami pisała sztukę teatralną zatytułowaną *Całe życie w dresach*. To monodram o życiu rodziców dziecka z niepełnosprawnością. Napisała go sobie w prezencie na 40. urodziny. Sztuka była wentylem bezpieczeństwa. Sposobem na oczyszczenie głowy.

CAŁE ŻYCIE W DRESACH

– *Byłam zmęczona absurdami i przypisaniem tylko do domu. Jestem bardzo energiczną osobą, nasz dom jest dla mnie za mały. Przez pierwsze trzy-cztery lata życia Jeremka pisałam na Facebooku. Miałam potrzebę dzielenia się ze znajomymi swoim życiem. Chciałam je odczarować. Chciałam, żeby znajomi nie bali się do nas przychodzić. Monodram był przedłużeniem wpisów na Facebooku. Po prostu musiałam się wygadać, wyjść do ludzi.*

Na deski teatru weszła dawno temu. I chociaż dzisiaj jest tłumaczką, aktorstwo nie jest jej obce. Zadebiutowała jako 10-latką.

– *Rzeczywiście wtedy zagrałam w sztuce, ale po liceum nie zdecydowałam się zdawać do szkoły teatralnej. Zabrakło mi odwagi. Na studiach intensywnie szukałam, gdzie mogę rozwijać tę pasję, i trafiłam do jednego*

z poznańskich teatrów alternatywnych. To była świetna przygoda. Do dziś zostało mi z tego okresu wiele przyjaźni.

Justyna zagrała także w teatrze w Meksyku, gdy robiła tam roczne badania terenowe. Przypadła jej w udziale męska rola króla Ubu. Rolę kobiecą grał aktor. Między nimi toczyła się walka o władzę. Kolejny scenariusz, na podstawie *Szklanego klosza* Sylvii Plath, napisała z Beto Ruizem (meksykańskim reżyserem, aktorem i tancerzem). Spektakl był grany w Polsce i Meksyku.

Monodramem *Całe życie w dresach* Justyna zaskoczyła męża.

– Nie znałem scenariusza i nie miałem na niego wpływu. Na premierze się popłakałem, bo nie zdawałem sobie sprawy, jak wygląda nasze życie z zewnątrz. To dobry spektakl, dynamiczny, ale jego wymowa jest dla mnie ciężka. Ta sztuka pozwala ludziom zrozumieć, jakie emocje przeżywa rodzic dziecka niepełnosprawnego – mówi Borys.

Publiczność przyjęła spektakl bardzo dobrze. Widzowie wybuchają śmiechem, bo chociaż nie zawsze się da, to cała rodzina radzi sobie z problemami, obśmiewając je. Śmiech na widowni następuje m.in. po słowach: „Najważniejszą cechą dresów jest to, że nie ma rozmiaru, do którego się nie rozciągną”. Czasem spektakl wbija w zadumę, wywołuje zdumienie, smutek, wzruszenie, konsternację, by za chwilę znowu bawić.

BRAK TELEWIZORA TO CZAS NA AKTYWNOŚĆ

Justyna nie spoczywa na laurach. Chociaż doba bywa za krótka, właśnie przyjęła kolejne wyzwanie. Rozpoczyna pracę w Instytucie Językoznawstwa na Uniwersytecie Szczecińskim. Od dawna chodzi jej po głowie, by zająć się obrazem niepełnosprawności w języku. Chciałaby porównać sytuacje w różnych krajach i przeprowadzić w nich wywiady z osobami z niepełnosprawnością.



W komfortce na basenie w dzielnicy Winogrody w Poznaniu

– Że znowu będzie ciężko? To nic. Nie mamy telewizora od 20 lat i to dużo ułatwia. Nie tracimy na niego czasu. Poznaliśmy się po moim pobycie w Meksyku i Borysa w Islandii. Jesteśmy aktywni na wielu polach. Nawzajem się napędzamy. Wszystko można pogodzić, ale czasami coś trzeba odpuścić. W tym tygodniu byłam tłumaczem na targach, więc mam bałagan w domu i niezrobione pranie. Zrobię je w najbliższy weekend. Jak ogarnę dom, a w tygodniu Jeremi pójdzie do szkoły, to będę siedziała przy komputerze i pisała.

Borys ma podobne podejście do obowiązków. Udziela się społecznie i politycznie. Wszystko robi z rozmachem. Przez pierwsze trzy tygodnie po wybuchu wojny w Ukrainie zawiesił wszystkie bieżące działania. Justyna w całości przejęła domową logistykę, on zaś pomagał, organizował transporty pomocy humanitarnej, szukał mieszkań, wspierał.

– Tyle ludzi nam pomaga, robiąc różne akcje charytatywne na rzecz Jeremiego, że czuję się zobowiązany, by się odwdzięczać. Zajmuję się nadzorem budowlanym, mam jednoosobową działalność gospodarczą, dlatego mogę się zajmować innymi rzeczami. Sam wybieram, gdzie i kiedy pracuję, mogę mieć elastyczne podejście do zleceń – wyjaśnia Borys, który znalazł czas także na pszczelarstwo i uprawę roślin. – Dla syna kupiliśmy dom z ogrodem i mogę wreszcie uprawiać wymarzone winogrona. Mam aż 11 gatunków. Robię z nich wino. Skoro mam ogród, to pomyślałem o bartnictwie. Ukończyłem nawet technikum pszczelarckie. W ogrodzie stoi osiem uli. Dla pszczoł zacząłem w okolicy uprawiać różne rośliny. Wsadziłem 500 sadzonek i ponad 2,5 tys. drzew i krzewów.

Borys dba o to, by pszczoły miały co jeść od lutego do listopada. Opracował autorski kalendarz kwitnienia i udostępnił go pszczelarzom. Od dwóch lat jest członkiem Partii Zielonych. Nie wyklucza startu w wyborach do rady miasta.

– Interesują mnie te obszary działania, w których źle się dzieje. A źle mają się w naszym kraju rośliny, zwierzęta, środowisko, osoby z niepełnosprawnością. Są wyrzucane poza nawias. Ostatnio poznałem termin radykalnej inkluzji i uważam, że warto na siłę włączyć do społeczności osoby z niepełnosprawnością.

W rodzinie Boczków jeszcze jedna osoba zdradza artystyczne zdolności. Pola, 15-letnia siostra Jeremiego, gra na perkusji, nie opuszcza żadnej lekcji. Zawzięcie ćwiczy też w domu.

– Nie wiem, czy to będzie jej droga. Na pewno robimy wszystko, by nie była opiekunką Jeremka, będziemy ją wspierać w każdym wyborze – zapewnia Justyna i planuje kolejne projekty. – Gdybym powiedziała sobie teraz, że to już jest wszystko, co mogę zrobić, nie byłabym szczęśliwa.

Najbliższe spektakle monodramu *Całe życie w dresach* można zobaczyć 18 listopada w Olsztynie. ■

WARTOŚĆ WSPÓLNOTY



Dominika Kopańska – dziennikarka, redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl, doktorantka filozofii na UMCS w Lublinie, wyróżniona w konkursie dziennikarskim „Kryształowe Pióra”



Natalia Haus-Golaszewska – dziennikarka, redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl, autorka powieści *Amo*, wyróżniona w publikacji XV Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego im. Wacława Iwaniuka *Smak niepewności*

W Ustroniu – znanym uzdrowisku w województwie śląskim – jest wyjątkowe miejsce: Ewangelickie Stowarzyszenie „Maria-Marta”, obchodzące w tym roku 25-lecie istnienia.

Na jego czele stoi Karina Wowry, żona charyzmatycznego założyciela, śp. pastora Piotra Wowry (1966–2018). Społeczność wokół stowarzyszenia i parafii wzajemnie się inspiruje, wspiera w dobrych i złych momentach, odrzucając dzielące bariery. Tutaj najważniejszy jest człowiek, który ma nie tylko opiekę, ale przede wszystkim jest zauważany bez względu na przeszłość, pochodzenie, umiejętności czy sprawność.

BEZINTERESOWNIE DLA DOBRA WSPÓLNEGO

Jak powstała ta silnie związana ze sobą wspólnota? Jaką ma misję, jakie sukcesy?

„Do nazwy stowarzyszenia zostały wpisane imiona dwóch biblijnych postaci: Marii i Marty. Kobiety te są przedstawicielkami dwóch podstawowych kierunków chrześcijańskiej pobożności wynikającej ze słuchania Słowa Bożego. Chrześcijanin, który pragnie naśladować Chrystusa, musi być stale w społeczności Słowa i modlitwy ze swoim Panem. Wiara czynna w miłości zaś jest diakonią w praktycznym naśladowaniu Chrystusa” – mówił śp. Piotr Wowry.

Podczas obchodów 25-lecia Ewangelickiego Stowarzyszenia „Maria-Marta”, które odbyło się 10 września br., prezes Karina Wowry wspomniała

o początkach kształtowania się społeczności. Zaczęło się od wizyt domowych, podczas których zauważono, że wielu osobom towarzyszy samotność, izolacja, i brak wsparcia w życiu codziennym ze strony instytucji. Dlatego śp. Piotr Wowry zainicjował różnorodne działania i zarejestrował organizację pod nazwą Ewangelickie Stowarzyszenie „Maria-Marta”, którego niezwykle silne fundamenty i mury zostały stworzone i są w dalszym ciągu chronione przez osoby z niepełnosprawnością, ich opiekunów i wolontariuszy. Dają z siebie wszystko, jednocześnie znajdując i czerpiąc ciepło, miłość i dobro od drugiego człowieka.

– *Duma rozpięra mnie i rozpięrała mojego męża, śp. Piotra Wowry, na myśl o tym, że przez tyle lat Stowarzyszenie nie musiało zatrudniać pracowników, ponieważ bezinteresownie pomagało nam stałe grono osób oraz ci, którzy doraźnie realizowali się jako wolontariusze* – mówiła Karina Wowry podczas uroczystości 25-lecia.

Jeszcze ćwierć wieku temu osoby z niepełnosprawnością nierzadko były izolowane, wysyłane do domów opieki lub pozostawiały na utrzymaniu bliskich, którzy czuli obowiązek i najczęściej ciężar, który mają dźwigać. Ważnym momentem dla początków Stowarzyszenia było przekazanie w 1997 r. przez Kościół luteranski w Szwecji kilku ton sprzętu rehabilitacyjnego. Zaczęła wtedy funkcjonować specjalistyczna wypożyczalnia, dzięki której powoli otwierały się dla osób z niepełnosprawnościami drzwi do otaczającego ich świata, pojawiły się szanse integrowania się z ludźmi i kształtowania się wspólnoty.

BYĆ GDZIEŚ I UCZESTNICZYĆ W CZYMŚ

Kultura to nie tylko tworzenie dzieł artystycznych, a także potencjał ludzi, którzy czując przynależność, więź z grupą, łączy siły, by w efekcie powstały wspólnie owoce ich pracy. W tym wypadku są to relacje, wspólnie spędzony czas, radości, smutki, wsparcie czy motywacje. Podczas rozmów z Kariną Wowry i wolontariuszkami miałyśmy ogromną przyjemność poczuć się jak przy rodzinnym stole, przy którym opowiadane są fascynujące historie. Chwile te były wyjątkowe, a opowieści wręcz intymne, uzupełniane o zdjęcia z tradycyjnie tworzonej kroniki, prowadzonej przez tę społeczność. Przewracając



Prezeski bratnich organizacji:
Karina Wowry
(Stowarzyszenia „Maria-Marta”)
i Ewa Pawłowska
(Fundacji Integracja)



Pastor Piotr Wowry (1963–2020),
patron wspólnoty luteranckiej
w Ustroniu



osoby z niepełnosprawnością, siedzieliśmy w domach. To była taka stereo-typowa sytuacja, w której osoby z niepełnosprawnością są pod kloszem i on w pewnym momencie pęka... – analizuje pan Radosław. – My potrzebujemy społeczeństwa i społeczeństwo nas potrzebuje. Musimy się wzajemnie wspierać i pokazywać, że obie strony mają swoje wartości i potrzeby. Potrzebujemy być gdzieś i uczestniczyć w czymś – dodaje.

To prawda, bo nawet podczas naszej krótkiej wizyty poczułyśmy się częścią tej wspólnoty.

„ROZBIJAJ TEN KLOSZ MŁOTKIEM, GŁOWĄ, CZYMKOLWIEK”

„Miarą rozwoju cywilizacji oraz wielkości i spójności społeczeństwa jest to, w jaki sposób potrafimy opiekować się osobami słabszymi, które z różnych powodów nie potrafią dotrzymać nam kroku w coraz szybciej zmieniającej się rzeczywistości. Nie możemy zapomnieć, że na każdym etapie życia człowiek jest zagrożony wykluczeniem społecznym, że życie każdego dnia niesie ze sobą ryzyko stania się słabszym ogniwem” – powiedziała prezes Karina Wowry podczas 25-lecia Stowarzyszenia „Maria-Marta”.

Co dają spotkania, przebywanie we wspólnej przestrzeni i czerpanie siły ze wspólnoty? Odpowiedź jest jednoznaczna: pozwalają się otwierać na ludzi i przełamywać własne ograniczenia.

– *Wolno marzyć! Marzenia są po to, by je spełniać. Spełniajcie te marzenia, rozbijając klosz młotkiem, głową, czymkolwiek. Rodzicom chciałbym poradzić, by nie podcinali skrzydeł i chcieli uczestniczyć z dziećmi w tym rozbijaniu kloszy. Proszę, żeby jeśli nie potrafią przełamać się i tego zrobić, poszukali profesjonalnej pomocy – radzi pan Radosław Krezmer i całkowicie go popieramy. ■*

ją karta po karcie, analizowałyśmy mnóstwo zdjęć, ręcznych prac, wyklejanki i notek. Znalazłyśmy zdjęcia założyciela i prezesa Integracji, Śp. Piotra Pawłowskiego, m.in. ze spotkania promującego wydaną przez Integrację książkę Joni Eareckson-Tady (2001).

Siedzibę Stowarzyszenia zdobiją od wejścia obrazy i przedmioty ręcznie robione, m.in. z gliny. Stowarzyszenie dba o to, by zachowana była pamięć o każdym z członków wspólnoty.

Nie dało się przejść obojętnie m.in. obok prac Radosława Krezmera. Jest w Stowarzyszeniu od początku.

– *Tworzenie jest dla mnie czymś żywiołowym; rysuję, co mi w duszy gra. Nasze Stowarzyszenie to niesamowite miejsce, to wielka rzecz zobaczyć się tu ze wszystkimi na żywo, powymieniać doświadczeniami, ponarzekać czy wspólnie pomilczeć. Po prostu pobyc razem. Czuję ogromną potrzebę tutaj przyjeżdżać – mówi pan Radosław, podkreślając, że gdy bierze do ręki papier i może tworzyć, czuje radość.*

Wspólnota zaspokaja potrzebę przynależności, wzmacnia człowieka.

– *Sztuka uczy pewności siebie i pozwala na wyjście do ludzi. To był przełomowy moment, gdy Śp. Piotr Wowry razem z żoną Kariną postanowili stworzyć koło, a potem Stowarzyszenie „Maria-Marta”. W tamtym czasie my,*

NIE TAK, ALE IDEALNIE



Ilona Berezowska – dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej

Florida nie widzi od urodzenia. Nie wahala się jednak, gdy dostała propozycję udziału w spektaklu baletowym. Nie ma poczucia własnego ciała, przestrzeni ani równowagi. Ma za to chęć przygody i spróbowania czegoś nowego. Zastrzeżenie do występu baletowego zgłosiła tylko jedno.

W tradycyjnym stroju baletnicy nie wyjdę na scenę i pupy nie pokażę. Jestem Romką i muszę mieć zakryte uda, a najlepiej jeszcze więcej – zaznacza, ale nie trzyma się tego konsekwentnie. – *Chociaż może ja też zasługuję na to, żeby pokazać siebie. Inne dziewczyny będą podkreślać figurę, a ja nie mogę? Może trochę pokażę...* – zastanawia się.

Na co dzień jest przewodniczką po „Niewidzialnej Ulicy” w Poznaniu, wystawie, na której osoby widzące mogą w zupełnej ciemności sprawdzić się w typowych sytuacjach miejskich: wsiąść do tramwaju, zrobić zakupy, rozpoznać dotykiem przedmioty, trafić do drzwi.

Florida na zajęciach baletowych z determinacją walczy o utrzymanie figur i pozycji.

– *No trudno, nie umiem i to się nie zmieni. Tancerki baletowe, żeby zrobić piruet, patrzą w jeden punkt, ja tego zrobić nie mogę. Szczerze mówiąc, nie znałam Jeziora Łabędziego, nie wiedziałam, czego się spodziewać, ale na pewno choreograf wie, co robi.*

NIE TAKI, CZYLI W SAM RAZ

Choreograf, o którym mówi, to Tobiasz Berg. Pomysł baletu ze słabowidzącymi i niewidomymi tancerkami amatorkami chodził mu po głowie sześć lat, ale „Projekt Łabędzie” nie jest jego pierwszym nietypowym spektaklem. Pracował już z osobami na wózkach, więźniami i osobami głuchymi. Absolwent Wydziału Teatru Tańca Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie naukowo zajmuje się alternatywnymi formami wykorzystania tańca współczesnego w pracy w środowisku osób zagrożonych wykluczeniem lub wykluczonymi. Artystycznie bliskie jest mu pokonywanie barier, zerwanie z dążeniem do ideału.

– *Tym, co mnie definiuje jako artystę i skłania do pracy, są wykluczenia. Dla mnie słowo „wykluczony” znaczy: „nie taki”. Tancerki biorące udział w tym projekcie mierzą się z tym, że wiele lat były nie takie. Nie widziały, więc były nie takie. Nie mogły przyjść do opery, bo były nie takie. Nie mogły zostać artystkami, bo były nie takie. Ja to rozumiem. Byłem nie taki jako młody chłopiec z małej miejscowości bez centrów rozwoju sztuki. Jako artysta w przeciętnej małomiasteczkowej szkole też byłem nie taki. Zawsze mnie to pchało do przodu i było ciekawym motorem do opowieści scenicznej – mówi Tobiasz Berg.*

Pracę z tancerkami rozpoczął od szukania w nich kreatywności. Starał się zrozumieć, jak myślą o ruchu. Omawiał z nimi spektakle baletowe z audiodeskrypcją.

– *Na pierwszych zajęciach mogłyśmy robić figury, ruszać się, tańczyć, krzyczeć, wydawać dźwięki, choreograf uczył nas oddechu. To mi się bardzo podobało – opowiada Jolanta Zielińska-Kaźmierczak, założycielka „Niewidzialnej Ulicy”, która była w swoim życiu intendentką i projektantką wnętrz. Prowadziła też warsztaty kulinarne, gotowała w telewizji, nigdy jednak nie marzyła, by zostać tancerką. – Oczywiście zawsze lubiłam tańczyć, chodziłam na różne zajęcia, ale w życiu dorosłym to już tylko towarzysko – dodaje.*

Ona przekonała Floridę do udziału w projekcie. Przekonała też Elżbietę, także przewodniczkę po „Niewidzialnej Ulicy”, która wzrok traci od 10 lat. Ona także coraz rzadziej uczestniczy w życiu kulturalnym miasta. W spektaklu wystąpi też Jolanta, choć jest osobą widzącą.

– *Nie wiem, co sobie myślałam. Mimo że mogę stanąć przed lustrem, skorzystać z YouTube’a, nie jest mi łatwo. Nie wyobrażam sobie, jak to będzie podczas premiery. Mam problem z utrzymaniem pozycji, o wszystkim trzeba pamiętać, skoordynować, a ja nie mogę zachować równowagi. Naprawdę podziwiam niewidome dziewczyny. Dla nich musi to być jeszcze trudniejsze – analizuje.*

Wyzwania stojące przed niewidomymi tancerkami podkreśla też choreograf. Gdy pracował z tancerkami niesłyszącymi, miał wrażenie, że rozmawiają w obcym języku, którego on nie zna. Osoby z niepełnosprawnością wzroku zupełnie jednak zmieniają zasady gry. Nie widzą powierzchni sali, własnego ciała, nigdy nie widziały spektaklu baletowego.

– *To stwarzanie nowego, innego świata. Florida ma wiele do pokonania. Ona nie ma poczucia przestrzeni. Nie wie, czym są kolory. Kształty ograniczają się u niej do możliwości badania przez ciało. Poczucie równowagi i odnalezienie się w przestrzeni też działa zupełnie inaczej. W przypadku tancerek, które nie widzą od urodzenia, nie działa poczucie kodu kulturowego, który przyswajamy przez obserwację.*



Próby z choreografem
Tobiaszem Bergiem



One nie miały takiej okazji, stąd czasem prowadzimy ciekawe, ale też abstrakcyjne rozmowy o niektórych zjawiskach, które dla nas, widzjących, są instynktowne, normalne i powszechne – mówi choreograf.

Florida jako dziecko marzyła o scenie. Dzisiaj marzenie to realizuje, śpiewając na różnych imprezach. Nigdy nie była w operze ani na spektaklu baletowym. Wystawy są dla niej niedostępne. Nie bywa w teatrze.

– Nawet do kina nie chodzę. Są filmy z audiodeskrypcją, ale dla mnie kłopotliwe. Przekazują mi za dużo informacji. Zamiast się skupić na akcji, dowiaduję się jakiego koloru były kwiaty wazonie, obok którego przeszedł bohater. Z aktywności kulturalnych zostaje mi muzyka – mówi.

Elżbieta po zmroku staje się niesamodzielna. Nie może pójść na spektakl ani w ciemnościach wrócić do domu. Tańczy towarzysko tylko wtedy, gdy może zaufać, że partner odprowadzi ją do stolika.

– Moje widzenie jest coraz słabsze. Coraz częściej się pochylam, żeby coś dostrzec. Chodzę przygarbiona. Od dawna myślałam nad jakąś formą ruchu. Podobały mi się sylwetki tancerek – mówi Elżbieta. Gdy dostała propozycję, najpierw odmówiła: – To nie dla mnie, nigdy nie brałam udziału w czymś takim, no i nie ten wiek. Jolancie wiek nie przeszkadza.

– Może to i lepiej, że jestem dojrzałą kobietą. Nie przejmuję się już, że ktoś pomyśli, czy jestem ładna czy brzydka, zgrabna czy nie. Kiedyś bym o tym myślała. Teraz doceniam dobrą zabawę – stwierdza i dodaje, że zaskoczył poziom trudności zajęć. – Nie sądziłam, że tak będzie. Zawsze uprawiałam jakieś sporty: narty, windsurfing, rower, siatkówkę. Po operacji kręgosłupa został tylko rower, ale jestem sprawna. Tymczasem strasznie bolą mnie mięśnie, ale to jest cudowne – zapewnia.

Taniec nie tylko wyraża emocje, ale wpływa też na stan ciała. Pobudza równowagę, poprawia koordynację ruchu-

wą, rozbudowuje orientację w przestrzeni. Przed tancerkami otwiera nowe możliwości. U Elżbiety zwyciężył wymiar terapeutyczny tańca.

– W końcu się zgodziłam i nie żałuję. Nie jest to dla mnie łatwe, w niczym nie przypomina ruchu znanego z klubu fitness. Trzeba tyle robić naraz i o wszystkim pamiętać, ale cieszę się, że biorę w tym udział – mówi.

SZTUKA DLA KAŻDEGO

– Wiem, że spektakl może szokować przez swoją szczerość i prostotę oraz odważne podejście tancerek – mówi choreograf, który zaskoczy widzów na premierze.

Spektakl ma formę próby do Jeziora Łąbedziego.

– Forma próby była dla nas o tyle ważna, że najcenniejsze rzeczy, wzruszające i rozwojowe, wydarzyły w części warsztatowej projektu. I o tym to jest. O przebywaniu tancerek z różnymi zaproszonymi przeze mnie współrealizatorami. Chcieliśmy zaprosić widzów jak najbliżej tego momentu rozwoju. To spektakl oparty na szczerości, osobowościach i charakterach. Nie szlifujemy ruchu, który ma wydawać się piękny i pod linijkę. W tej konwencji wiele rzeczy może się wydarzyć i wiele rzeczy może być nieidealnych. Trochę w tym spektaklu negocjujemy i podajemy w wątpliwość doskonałość baletu, który zazwyczaj musi być perfekcyjny; noga ma być uniesiona pod odpowiednim kątem, na odpowiedniej wysokości. Nieidealność jest ciekawa, bo naturalna. To będzie zaleta spektaklu – przekonuje Tobiasz Berg, który chciał pokazać, że chociaż nie każdy może chodzić do szkoły baletowej i zostać tancerzem, to każdy ma marzenia, dążenia i chęci. Nie zawsze są jednak możliwe do zrealizowania. – Odrzuca ich system szkolnictwa, więc w spektaklu bardzo mocno stawiamy na wrażliwość, pasję i odwagę tancerzy. Pokazujemy mierzenie się ze swoim ciałem i ograniczeniami, które nie przeszkadzają w byciu artystą i uczestniczeniu w zdarzeniu na scenie – dodaje.

NIE TAKI, CZYLI ZBYT AWANGARDOWY

Zanim doszło do rozmów z Teatrem Wielkim w Poznaniu, Tobiasz Berg pokazał swój pomysł w kilku miejscach, żeby zebrać opinie. Nie były pozytywne. Odejście od perfekcji tańca, baletu spotkało się z niezrozumieniem.

– Ten spektakl też okazał się nie taki. Dla wielu placówek był zbyt awangardowy. Spektakl eliminuje dziwną i sztuczną perfekcyjność społeczną. Dążymy do perfekcji, która powoduje wiele blokad, stresu i frustracji. W tym projekcie to odwracamy. Można być tancerką z niepełnosprawnością i podjąć się rekonstrukcji drugiego aktu Jeziora Łąbedziego.

Tobiasz Berg miał nadzieję, że Teatr Wielki w Poznaniu dostrzeże potencjał jego pomysłu. Nie pomylił się. Ta wybijająca się na scenie operowej placówka nie pierwszy raz realizuje awangardowy projekt. W poprzednim sezonie prowadziła działania pod nazwą „Zamigaj Moniuszkę”, realizowane z osobami głuchymi.

– Skoro mogliśmy zaprosić osoby g/Głuche do wspólnego migania pieśni Moniuszki, to dlaczego by nie zatańczyć z osobami niewidomymi. Nie boimy się wyzwań. Jesteśmy oczywiście świadomi, że to się wiąże z różnymi trudnościami, ale sztuka jest dla wszystkich. Także jej tworzenie jest dla wszystkich – mówi koordynatorka projektu w Teatrze Wielkim w Poznaniu, Katarzyna Frątczak. – Wiedzieliśmy, że ten reżyser i choreograf ma doświadczenie we współpracy z osobami niewidomymi. Zainteresowały nas jego poszukiwania nowej ścieżki rozmawiania o balecie. My także szukamy nowych ścieżek, by operę i balet otworzyć dla nowych widzów. Projekt był więc dokładnie tym, czego szukamy. W naszym teatrze jesteśmy od tego, by łamać stereotypy – dodaje.

Pracownikom teatru spodobał się też sposób pracy Tobiasza Berga, który nie narzuca tancerzom gotowego materiału. Nie byłoby to zgodne z ideą projektu. Materiał, który ma zobaczyć widownia, powstaje w trakcie prób.

– Wynika z ruchu i interpretacji naszych uczestników, nie zaś z narzuconej im wizji – podkreśla Katarzyna Frątczak.

BALET Z AUDIODESKRYPCJĄ

Premiera spektaklu, który już został nominowany do prestiżowej nagrody Fedora Prizes, odbędzie się pod koniec października br. Zainteresowanie nim przerosło oczekiwania teatru.

– W ciągu kilku dni rozeszły się wszystkie wejściówki. Mieliśmy do zaoferowania dwa dni pokazów. Bardzo się staraliśmy dołożyć jeszcze jeden spektakl, bo zabrakło miejsc na wcześniej przygotowane, a zapotrzebowanie nie słabło – mówi koordynatorka projektu.

Scenografia do baletu pochodzi z recydingu, kostiumy zrobiła poznańska projektantka Edyta Jermacz. Powstały we współpracy z uczestniczkami. Trwały długie rozmowy o oczekiwaniach, ale też o indywidualnym pojmowaniu magii teatru i wyobrażeniach. Kostiumy są sensoryczne. Mają różne faktury, różne nadrukowane elementy. Można je dotknąć i poczuć.

Elżbieta miała wpływ nie tylko na kostium. Brała także udział w projektowaniu plakatu do spektaklu. Zanim zaczęła tracić wzrok, pracowała przy dekoracjach stołów weselnych. Marzeniem, którego nie zdążyła spełnić, było projektowanie ogrodów.

– I właśnie kreatywność, twórczość naszych uczestników była dla nas najważniejsza, a nie ich niepełnosprawność – zapewnia Katarzyna Frątczak.

Spektakle będą dostępne dla widzów z niepełnosprawnością. Nie odbędą się na głównej scenie, ale we foyer pierwszego piętra teatru. Przestrzeń jest dostępna dla osób poruszających się na wózkach. Przewidziana jest również audiodeskrypcja.

– Mamy za sobą pierwsze tego rodzaju doświadczenia. We współpracy ze Stowarzyszeniem „De Facto” zrobiliśmy audiodeskrypcję baletu Dziadek do orzechów. To był pewien eksperyment i według odbiorców udany. O wsparcie poprosiliśmy wtedy naszą tancerkę Agnieszkę



Florida i Elżbieta powtarzają pozycje baletowe

Wolną-Bartosik, która zadbała o merytorykę, a sam skrypt stworzyła aktorka Katarzyna Anzorge. Osoby niewidome zapoznały się wcześniej z rekwizytami i kostiumami, a nawet zbadały układ sceny. Teraz robimy kolejny eksperyment. Oprócz audiodeskrypcji część wydarzeń spektaklu będzie komentowana przez narratorkę.

NAPIĘCIE ROŚNIE

Przed premierą u tancerek zaczęła narastać trema. Florida zdecydowała, że nie zaprosi rodziny w obawie przed negatywną oceną, Jolanta rozważa użycie peruki, by mieć pewność, że nikt jej nie pozna.

– Tak naprawdę nie myślę o peruce na poważnie, zaprosiłam nawet przyjaciół związanych ze środowiskiem osób z niepełnosprawnością, ale już faceta, który by mi się podobał, raczej bym nie zaprosiła – mówi.

Elżbieta zaprasza przyjaciół i bliskich, ale robi to z pewnym zastrzeżeniem.

– Mówię, że to może będzie satyra i będą się śmiać. Mają być na to gotowi, ale tak naprawdę sam fakt bycia w tym spektaklu jest dla mnie ogromnym wyróżnieniem i chcę, żeby to była wyjątkowa chwila. Liczę, że ocenią nas życzliwie – zakłada.

Żadnych obaw nie ma koordynatorka projektu ze strony Teatru Wielkiego w Poznaniu.

– Jestem absolutnie i całkowicie spokojna. Wiem, że zaprosiliśmy fantastycznych ludzi do współpracy. Zdaję sobie sprawę, że dla uczestniczek będzie to ogromny stres, ale nie mam wątpliwości, że wszystko się uda – zapewnia.

Projekt dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego, dlatego wejściówki były dostępne za darmo. ■



HANNA PASTERNY – konsultantka ds. osób niepełnosprawnych w Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych CRIS w Rybniku, osoba niewidoma, finalistka Konkursu „Człowiek bez barier 2011”, autorka książek: *Jak z białą laską zdobywałam Belgię*, *Tandem w szkocką kratkę* i *Moje podróże w ciemno*. W 2017 r. znalazła się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W 2020 r. otrzymała Nagrodę Rzecznika Praw Obywatelskich im. dr. Macieja Lisa Więcej: www.hannapasterny.pl.

KULTURA DOSTĘPNA DLA NIEWIDOMYCH?

W ostatnich latach w instytucjach kultury znacznie wzrosła świadomość dotycząca dostępności. Film czy spektakl z audiodeskrypcją można obejrzeć już nie tylko w Warszawie. Audiodeskrypcja to werbalny opis treści wizualnych, który ułatwia osobom niewidomym i słabowidzącym zrozumienie filmu czy odbiór dzieła sztuki. Filmy z audiodeskrypcją możemy zobaczyć także na portalach Ninateka i Adapter oraz w niektórych programach telewizyjnych. Niestety, osoba niewidoma nie zawsze jest w stanie samodzielnie włączyć tę dodatkową ścieżkę dźwiękową. Większość telewizorów i dekoderów nie ma udźwiękowionego menu.

Na etapie tworzenia przepisów dotyczących dostępności programów telewizyjnych postulowaliśmy, by audiodeskrypcja uruchamiała się automatycznie. Wyjaśnialiśmy, że osoba widząca bez problemu mogłaby ją wyłączyć. Niestety, postulat nie został uwzględniony. To niezrozumiałe, tym bardziej że tłumaczenie na język migowy jest automatyczne. Głuchy widz nie musi niczego włączać.

W wielu muzeach możemy wypożyczyć audioprzewodnik. Czasem dostępna jest też makieta, ale nie zawsze z opisem w brajlu, więc zorientowanie się na niej wymaga pomocy osoby widzącej. Zdarza się, że na stronie internetowej muzeum są zamieszczane nagrania. To bardzo wygodne, bo niekiedy nie mamy czasu na wysłuchanie całego audioprzewodnika w trakcie zwiedzania. Kilka miesięcy temu zwiedziłam Muzeum Pana Tadeusza we Wrocławiu. Mile zaskoczyła mnie ścieżka dotykowa na podłodze ułatwiająca osobom niewidomym odnalezienie się w przestrzeni. Wypożyczono mi też brajlowską broszurę. Odnoszę wrażenie, że wielu pracowników muzeów wykazuje dużo dobrej woli i zaangażowania na rzecz zwiększenia dostępności. Niestety, często powielane są te same błędy. Nie uniknęło ich także wrocławskie muzeum. Po pierwsze, jakość i poprawność brajlowskich napisów chyba nie jest konsultowana z nikim znającym brajla. Efekt jest taki, że w publikacjach są błędy, w napisach pod eksponatami lub na makietach brakuje brajlowskich punktów albo napisy są zamieszczone do góry nogami. Wówczas są całkowicie beużyteczne, bo nie da się ich przeczytać. Po drugie, zabrania się dotykania eksponatów, które kiedyś można było

dotknąć. Zamiast tego niewidomi mają się zadowolić dotykowymi reliefami i tyflomapami. Dla wielu z nas wypukłe rysunki są niezrozumiałe. Poza tym opis słowny czy wypukły rysunek nie dają wyobrażeń np. o fakturze drewna, z którego zrobiono mebel, czy o wyglądzie sukienki. Zamiast inwestować w drogie tyfloplany, dużo lepiej byłoby dać do ręki osobie niewidomej fragment tkaniny, replikę stroju z epoki lub pozwolić dotknąć rzeźbionej szafy. Opis słowny i wypukłe kreski nie są w stanie zastąpić wrażeń dotykowych. Bez tego wizyta w muzeum jest dla mnie męcząca i nudna, więc bywam w muzeach znacznie rzadziej niż kiedyś.

Ważną kwestią dla niewidomych jest też dostęp do literatury. Dzięki technologii stał się znacznie łatwiejszy niż kilkanaście lat temu. Mamy książki w brajlu, audiobooki, mniej lub bardziej dostępne e-booki, możliwość zeskanowania interesującej pozycji. Bywa, że jakiś wydawca wyraża zgodę na udostępnienie osobie niewidomej pliku z książką wydaną tylko w wersji papierowej. W 2014 r. Polska podpisała Traktat z Marrakeszu, co powinno przyczynić się do łatwiejszego dostępu osób niepełnosprawnych do literatury. Tymczasem, odkąd administratorem brajlowskiej biblioteki w Warszawie nie jest już Polski Związek Niewidomych, lecz Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, zaprzestano wypożyczania brajlowskich książek za granicę. Dziwi to tym bardziej, że niewidomi Polacy mogą korzystać z zasobów zagranicznych bibliotek. Brajlowskie książki wypożyczam z Genewy, Brukseli i Paryża. Dlaczego więc Polska blokuje mieszkańcom innych państw dostęp do brajlowskich zasobów? ■

SPOŁECZNIE I ARTYSTYCZNIE



Mateusz Różański – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

„Dawno, dawno temu. Na zielonej wyspie wszyscy razem żyli i szczęśliwi byli” – tak zaczyna się *Baśń o Królowej Wyspy Wolin*, słuchowisko stworzone przez przedsiębiorstwo społeczne Fundacji Teatr Teatr. Bohaterami są Żubr i Jeleń, dwaj przyjaciele, którzy wyruszyli w podróż, by odnaleźć odpowiedź na pytanie, co sprawia, że ludzie są szczęśliwi i chcą żyć w zgodzie. W podobną podróż wyruszyła Brygida Borecka, nauczycielka muzyki, instruktor i akompaniator, regionalistka.

Przez lata zajmowała się edukacją artystyczną, prowadziła chóry i zespoły dla młodzieży. Teraz prowadzi przedsiębiorstwo społeczne, które dzięki m.in. wsparciu z Banku Gospodarstwa Krajowego odkrywa i rozwija talenty artystyczne mieszkańców wiejskich gmin na Pomorzu Zachodnim.

– *Mieszkamy przy ścianie lasu. Kupiliśmy kawat pola. Postawiliśmy na nim naszą pierwszą pracownię, która miała 18 mkw. Teraz dołączyło studio, w którym nagraliśmy m.in. naszą audycję pt. Baśń o Królowej Wyspy Wolin* – opowiada Brygida Borecka.

W 2014 r. założyła w zachodniopomorskim Domostowie Fundację Teatr Teatr, która prowadzi edukację artystyczną dla mieszkańców powiatu kamieńskiego.

PRZEDSIĘBIORSTWO SPOŁECZNE

W 2021 r. Fundacja powołała do życia przedsiębiorstwo społeczne. Rozwija się ono dzięki zaangażowaniu pracowników i zainteresowaniu ze strony mieszkańców, ale też wsparciu ze strony m.in. Banku Gospodarstwa Krajowego (BGK). Bank w ramach Programu Wsparcia Podmiotów Ekonomii Społecznej udzielił za pośrednictwem Towarzystwa Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych (TISE) pożyczki w wysokości 55 tys. zł. Została udzielona

na preferencyjnych warunkach – jej oprocentowanie to zaledwie 1,8 proc., czyli dużo mniej niż przy pożyczkach oferowanych przez banki komercyjne. Dzięki tym pieniądzom udało się stworzyć kolejną pracownię i kupić samochód. Ostatni zakup jest bardzo ważny na terenie wiejskim, gdzie do wielu miejsc nietatwo lub nie można dojechać, a mieszkańcy mają utrudniony dostęp do kultury i aktywności społecznej.

WAŻNY PARTNER SPOŁECZNY

– *Otrzymanie pożyczki z TISE pozwoliło naszej Fundacji stać się prawdziwym przedsiębiorstwem społecznym, partnerem, a naszym uczniom i zespołom dało możliwość rozwoju i udziału w tworzeniu lokalnej kultury. Gdybyśmy byli tylko w jednej lokalizacji, nie osiągnęliśmy tego wszystkiego* – zaznacza prezes Borecka. – *Wykonaliśmy bardzo dużą pracę, by osiągnąć to, co mamy. Początki nie były łatwe. Bardzo odpowiada nam forma przedsiębiorstwa społecznego, które swoje zyski przeznaczają na działalność prospołeczną* – podkreśla założycielka Fundacji.

W zakresie działalności Fundacji Teatr Teatr znajdują się:

- ✓ warsztaty muzyczne i plastyczne,
- ✓ prowadzenie chórów i zespołów,
- ✓ galerie i wystawy,
- ✓ oprawa muzyczna i plastyczna uroczystości,
- ✓ koncerty kameralne,
- ✓ nauka gry na fortepianie i gitarze,
- ✓ nauka emisji głosu.

Zajęcia edukacji artystycznej fundacja realizuje w ramach odpłatnych i nieodpłatnych działań pożytku publicznego. Odpłatność za zajęcia indywidualne (nauka gry na fortepianie, gitarze, nauka emisji głosu) wynosi 60 zł za godzinę lekcyjną. Odpłatność za zajęcia grupowe (chóry, zespoły, warsztaty plastyczne i muzyczne) ustalana jest w zależności od liczby uczniów.

Fundacja Teatr Teatr zatrudnia trzy osoby, które są instruktorami muzycznymi, ale także pełnią obowiązki oświetleniowca, realizatora nagrań, akustyka, scenografa, reżysera, projektanta itd. Te stanowiska powstały dzięki dotacji na utworzenie miejsc pracy w ramach projektu Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej w Szczecinie.

TEATR, CHÓR I ZESPÓŁ

– *W czasie naszej ośmioletniej działalności współtworzyliśmy grupy artystyczne, które mogły dzięki ustawicznej pracy podnosić swój artystyczny poziom. Od ponad pięciu*



Grupy artystyczne: Chór Świerzno Śpiewa i Zespół Domysłów działają pod opieką Kół Gospodyń Wiejskich

Lat pracują dwie z założonych przez nas grup: Chór Świerzno Śpiewa i Zespół Domysłów. Obie artystyczne grupy pracują w ramach i pod opieką Kół Gospodyń Wiejskich, wspólnie ze sobą współpracują i osiągają wiele satysfakcji artystycznej, mimo że droga artystyczna wielu uczestników zaczęła się w wieku senioralnym. Chór Świerzno Śpiewa tworzy 14 osób, Zespół Domysłów rozpoczął działalność od zaangażowania się dziewięciu osób – opowiada Brygida Borecka.

Fundacja Teatr Teatr wspomaga obie grupy w przygotowaniu repertuaru, ale też poza nagłośnieniem i oświetleniem, w tworzeniu strojów ludowych, komponowaniu pieśni, a także realizacji przedstawień scenicznych.

Fundacja prowadzi teatr społeczny. To w nim aktorzy stworzyli *Baśń o Królowej Wyspy Wolin*, przedstawienie, które prapremierę miało w 2016 r. Dzięki własnemu studiu nagraniowemu udało się nagrać płytę ze słuchowiskiem na podstawie przedstawienia i baśń może teraz trafić do szerszego grona odbiorców.

Inspiracją do stworzenia *Baśni o Królowej Wyspy Wolin* było piękno otaczającej przyrody, a w szczególności Wolińskiego Parku Narodowego leżącego na niezwyklej wyspie. Baśń opowiada o przyjaźni, wzajemnym szacunku i poszukiwaniu szczęścia.

Do sukcesów Fundacji można też zaliczyć udany występ na tegorocznym Ogólnopolskim Festiwalu Kultury Ludowej „Jawor u źródeł kultury”. Występy Chóru Świerzno Śpiewa i Zespołu Domysłów są też stałym elementem lokalnych świąt i festynów.

POŻYCZKI SKROJONE DO POTRZEB

Fundacja Teatr Teatr pokazuje, że można łączyć prowadzenie przedsiębiorstwa realizującego działania na rzecz lokalnych społeczności z edukacją kulturalną i aktywnością artystyczną. Jest to możliwe dzięki



Na podstawie przedstawienia Fundacja Teatr Teatr nagrała we własnym studiu płytę ze słuchowiskiem

współpracy z partnerami publicznymi, w tym z Bankiem Gospodarstwa Krajowego.

Bank w ramach Programu Wsparcia Podmiotów Ekonomii Społecznej udziela pożyczek m.in. organizacjom pozarządowym, spółdzielniom socjalnym i przedsiębiorstwom społecznym. Cztery rodzaje pożyczek są stworzone z myślą o różnych etapach rozwoju danego podmiotu.

Aby uzyskać odpowiednią dla siebie pożyczkę, należy skontaktować się z jednym z partnerów BGK.

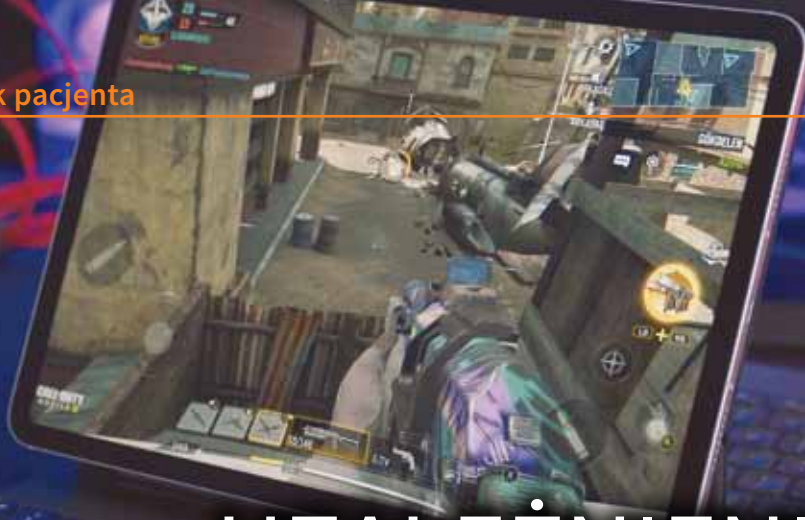
• pożyczka na start i pożyczka na rozwój:

- ✓ Towarzystwo Inwestycji Społeczno-Ekonomicznych S.A.
- ✓ Fundacja Rozwoju Przedsiębiorczości w Suwałkach.
- ✓ Fundacja Agencja Rozwoju Regionalnego w Starachowicach.

• pożyczka płynnościowa dla PES i pożyczka misyjna:

- ✓ Fundusz Regionu Wałbrzyskiego,
- ✓ Polska Fundacja Przedsiębiorczości,
- ✓ Stowarzyszenie Ostrowskie Centrum Wspierania Przedsiębiorczości.

Warunkiem ubiegania się o pożyczkę jest złożenie wniosku u pośrednika finansowego. Wszyscy wyżej wymienieni udzielają pożyczek na terenie całego kraju. ■



UZALEŻNIENIE OD GIER KOMPUTEROWYCH



Ada Mazurek – dziennikarka zajmująca się tematyką zdrowotną dzieci i młodzieży, a także innowacjami z zakresu medycyny



Konsultacja: Marta Bogucka – psycholog, psychoterapeuta, pracuje z młodzieżą i dorosłymi w Centrum Psychoterapii Introsfera

Każdy z nas jest zaznajomiony z telefonem, komputerem i możliwościami, jakie daje internet. Coraz młodsze dzieci spędzają godziny przed komputerem lub telewizorem, a gry na te nośniki czy aplikacje na telefon stają się sposobem spędzania wolnego czasu. Nadmiar zawsze jest jednak szkodliwy.

Gry komputerowe kojarzone są przede wszystkim z młodym pokoleniem – dzieci uczą się grać bardzo wcześnie i trwa to przez lata. Zaawansowana technologia i możliwość zarabiania na graniu przyciągają także osoby starsze. Gry potrafią być bardzo wciągające, łatwo więc stracić rachubę czasu. Granie z umiarem nie niesie konsekwencji, natomiast spędzanie każdej wolnej chwili przed konsolą może świadczyć o rozwoju uzależnienia.

JAK ROZPOZNAĆ UZALEŻNIENIE

Zwróć uwagę na poniższe zachowania. Czy któreś z nich dotyczy właśnie Ciebie lub dziecka?

- Okłamywanie rodziców lub bliskich w kwestii czasu spędzanego na graniu.
- Zaniedbywanie obowiązków, nauki kosztem grania.
- Rozdrażnienie i nerwowość w przypadku braku możliwości grania.
- Unikanie towarzystwa kosztem grania.
- Zaburzenia snu.
- Problemy z koncentracją, ciągłe zastanawianie się nad tym, co dzieje się w grze.

Objawy, które także powinny zaniepokoić, to częste zmiany nastroju, zaburzenia lękowe oraz wydawanie dużej ilości pieniędzy na gry.

Uzależnienie od gier komputerowych może dotyczyć każdej grupy wiekowej. Wielu dorosłych rekompensuje sobie grami komputerowymi nudę, mogą one też być sposobem na rozładowanie napięcia, a także zamiennikiem relacji międzyludzkich. Nie jest to dobre rozwiązanie, dlatego w sytuacji, kiedy gry komputerowe stają się całym światem, należy szukać pomocy.

ZASTĘPUJĄ CAŁY ŚWIAT

Zaawansowana technologia wykorzystywana w grach komputerowych sprawia, że dzięki nim możemy poznać inne kraje, obce kultury, nauczyć się języka, nawiązać znajomości na całym świecie, a ponadto gry kuszą ciekawą fabułą, która nierzadko jest dużo „fajniejsza” niż codzienne życie. W grze każdy może wykreować swoją postać zgodnie z marzeniami. Fikcja, która dla osób uzależnionych staje się rzeczywistością, powoduje, że zaczynają zaniedbywać kontakty z bliskimi, pracę, codzienne obowiązki, aby móc jak najwięcej czasu spędzić w wirtualnym świecie. Poprzez zaspokajanie



w grach potrzeby społecznej łatwo zapomnieć o rzeczywistych znajomych.

Przyczyn uzależnienia od gier komputerowych można doszukiwać się w sferze społeczno-rodzinnej. Co to oznacza? Jeśli ktoś nie ma poczucia bezpieczeństwa w rodzinie, przynależności do grupy społecznej, ma trudności w nawiązywaniu kontaktów, to ucieczka do świata gier wydaje się atrakcyjna. Łatwiej uzależnić się też osobom z niskim poczuciem wartości, gdyż w grze mają możliwość wykreowania potężnej postaci.

Szukanie akceptacji i zrozumienia w świecie gier jest powszechnym problemem. Jak zatem się nie uzależnić?

PRZED WSZYSTKIM UMIAR

Uzależnienie od gier komputerowych przekłada się na funkcjonowanie – osoba uzależniona, nawet jeśli nie gra, myślni jest w grze. Zastanawia się, co się dzieje z jej postacią, co może zrobić lepiej, jak „rozebrać” daną sytuację. Przekłada się to na zaniedbywanie obowiązków, rozkojarzenie, problemy z koncentracją. U dzieci często pojawiają się problemy w szkole, gorsze stopnie, u dorosłych – kłopoty w pracy.

Warto ustalić sobie (lub dziecku) harmonogram, np. nie więcej niż godzinę gry dziennie. Dziecku trzeba pokazać, że ciekawe jest także spędzanie wolnego czasu poza graniem. Alternatywa to spacer, jazda na rowerze, wyjście na wystawę, koncert, a nawet rodzinna gra w planszówki. Spędzając czas z dzieckiem i poświęcając mu uwagę, rozmawiając, dajemy dobry przykład. Dzieci, których rodzice są zaangażowani w wychowanie, nie potrzebują uciekać do świata gier, aby tam zyskać akceptację. Czują się kochane przez rodziców.

Dorośli, którzy mają problem z graniem, także powinni poszukać alternatyw, m.in. zajęć na basenie czy w klubie fitness, wyjść do kina, teatru, na koncert, a także częstszych spotkań ze znajomymi.

Nie bez znaczenia wspominamy o aktywności fizycznej. Ciągłe siedzenie przed komputerem czy konsolą może prowadzić do negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Lekarze od dawna zalecają minimum 45 minut aktywności fizycznej w ciągu dnia. Pozycja siedząca, która jest przyjmowana na czas grania, może prowadzić do:

- ▶ bólów głowy i kręgosłupa,
- ▶ wad postawy,
- ▶ problemów z układem krążenia.

Ponadto spędzanie zbyt dużej ilości czasu przed ekranem prowadzi do:

- ▶ problemów ze wzrokiem,
- ▶ chorób układu pokarmowego, związanych z niewłaściwym odżywianiem się,
- ▶ padaczki ekranowej.

Dzieci i młodzież, jeśli spędzają za mało czasu na świeżym powietrzu, mają osłabioną odporność, a ich układ kostny i mięśniowy nie rozwijają się tak, jak powinny. Uzależnienie od gier komputerowych może także prowadzić do depresji.

CZY WSZYSTKIE GRY UZALEŻNIAJĄ?

– *Niekoniecznie* – mówi psycholog Marta Bogucka z Centrum Psychoterapii Introsfera w Warszawie.

– *Dobrze dobrane gry super wpływają na funkcje poznawcze (pamięć, koncentrację, myślenie) i mogą podnieść o 40 proc. wydajność mózgu. Najlepiej wybierać gry strategiczne, edukacyjne, logiczne – te rozwijające. Nie muszą to też być gry komputerowe, ciekawe i rozwijające są także tradycyjne planszówki.* – Psycholog zwraca przy tym uwagę na pewne mechanizmy: – *Dzieci uzależniają się szybciej, gdyż ich mózg jest plastyczny i bardziej podatny na uzależnienia. Warto zdawać sobie sprawę, że producenci gier komputerowych starają się przyciągnąć jak najszersze grono odbiorców, stosując różne chwytły. Mechanizmy, jakimi się to osiąga, to: pozytywne wzmocnienie (zbieram punkty, przechodzę etapy, a więc jestem świetny w tym; rodzice mnie nie chwala, ale gra mnie chwali), samodoskonalenie się i satysfakcja (przeszedłem już pięć poziomów, jestem coraz lepszy), i afiliacja, czyli przynależność do grupy (ludzie zbierają się w grupę i grają, pojawiają się wirtualni przyjaciele, gracze czują się lepiej, przynależą do grupy).*

LECZENIE

Terapia jest trudna i długoterminowa, a uczestniczą w niej często całe rodziny.

– *Należy pamiętać, że to rodzice modelują postawy dzieci; jeśli mama lub tata grają, to dziecko nie rozumie, dlaczego jemu zabraniają. To podobny mechanizm jak przy uzależnieniu od telefonu – rodzice wracają do domu i „spędzają czas w telefonie”, a dziecku zabraniają. Młody człowiek uczy się przez obserwację rodziców i nie potrafi sobie wytłumaczyć, dlaczego zabraniają mu tego, co sami robią* – zauważa Marta Bogucka.

Do leczenia uzależnienia od gier komputerowych stosowana jest metoda poznawczo-behawioralna. Czasami jest jednak niewystarczająca.

– *Jeśli dziecko jest niepełnoletnie, a widać uzależnienie: nie je, nie śpi, zarywa noce, rezygnuje z czynności na poczet grania, to musi być szybkie cięcie i leczenie odbywa się w ośrodku zamkniętym* – mówi psycholog.

W gabinecie psychologicznym leczenie rozpoczyna się od obserwacji (zarówno dorosłych, jak i dzieci). Osobą uzależnioną rządzą trzy mechanizmy: wyparcia, zaprzeczenia lub racjonalizacji. To one podtrzymują uzależnienie.

– *Po sprawdzeniu motywacji do zmiany badamy, czy osoba wie, że jest uzależniona i potrzebuje terapii, a potem dopiero do niej kwalifikujemy. W leczeniu chodzi o korektę postaw, np. bardzo często wstajemy i otwieramy komputer, a może jednak zaczęlibyśmy dzień od śniadania? W trakcie terapii pracujemy nad nowymi postawami i zmianą nawyków, sposobu myślenia i podejścia do życia. Mechanizmy prowadzące do uzależnienia są indywidualne, mogą być różne: nawykowe, napięciowe, inne. Do pacjenta zawsze trzeba podejść indywidualnie, aby móc uzyskać jak najlepsze efekty* – dodaje psycholog. ■

Dr Halszka Witkowska

suicydolog, ekspert Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, wykładowca na Wydziale Artes Liberales Uniwersytetu Warszawskiego, autorka książki *Życie mimo wszystko. Rozmowy o samobójstwie*, koordynator projektu „Życie warto jest rozmowy”. W ramach projektu powstała m.in. strona zwjr.pl, na której można znaleźć sprawdzone informacje i podpowiedzi m.in. gdzie zadzwonić, gdy potrzebujemy wsparcia.



ŻYCIE

WARTE JEST ROZMOWY

Samobójstwo może prowadzić do niepełnosprawności. I niejednokrotnie prowadzi, choć niewiele się o tym mówi. Komenda Główna Policji podała, że w 2021 r. próbę samobójczą podjęło 1496 dzieci i nastolatków, a aż 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W stosunku do 2020 r. jest to wzrost odpowiednio o 77 proc. zachowań samobójczych i o 19 proc. przypadków śmiertelnych. O problemach, które prowadzą do dramatycznych wyborów, mówi suicydolog dr Halszka Witkowska.



Anna Gmiterek-Zabłocka – dziennikarka Radia TOK FM, autorka programu *Twój Problem – Moja Sprawa*, zajmująca się głównie tematyką społeczną, laureatka Nagrody Grand Press w kategorii reportaż radiowy.

Anna Gmiterek-Zabłocka: Według danych WHO depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. W Polsce codziennie 15 osób odbiera sobie życie, a 225 próbuje to zrobić. To przerażające i bardzo smutne dane, o których wspomina Pani w swojej niedawno wydanej książce *Życie mimo wszystko. Rozmowy o samobójstwie*. O kim – pisząc ją – Pani myślała?

Dr Halszka Witkowska: Moim celem było przede wszystkim zdjęcie tabu z tematyki zachowań samobójczych, bo ten problem dotyka wielu osób



w Polsce. Mam tu na myśli nie tylko tych, którzy podjęli próbę samobójczą czy mierzą się z kryzysem samobójczym, ale też osoby, które straciły kogoś w wyniku samobójstwa lub wspierają kogoś, kto jest w kryzysie albo po próbie samobójczej. Przy pisaniu książki istotne było dla mnie też to, że zdjęcie tabu z tej tematyki otworzy nowe możliwości wsparcia w ramach pierwszej pomocy emocjonalnej. Chodzi o to, abyśmy wszyscy byli świadomi, że osobie w kryzysie samobójczym pierwszej pomocy może tak naprawdę udzielić każdy z nas. Celem tej książki było także to, by choć trochę wytłumaczyć, czym jest kryzys suicydalny, z czym mierzy się człowiek w kryzysie i co każdy z nas może zrobić.

Wspomniała Pani, że tematyka związana z samobójstwami to tabu. Podobnie jak rozmowy o śmierci, które dla bardzo wielu z nas są trudne i jak najdalej je od siebie odsuwamy. Z czego to Pani zdaniem wynika?

Myślę, że przede wszystkim nasza współczesna kultura wypycha śmierć. My się śmierci wstydzimy, boimy, nie chcemy jej zrozumieć i ją od siebie oddalamy, zapominając, że jest najbardziej naturalnym etapem naszego życia, bo życie tym się kończy. Współczesna kultura skupia nas tak bardzo na fizyczności, codzienności, doczesności, że próbujemy tej śmierci nie widzieć, odcinamy się od niej. Warto zwrócić też uwagę na to, jak obchodzimy się obecnie z osobami zmarłymi. Takie zwyczaje jak czuwanie przy bliskim albo obmywanie czy ubieranie zwłok to czynności, które wykonujemy coraz rzadziej. Często cały ten proces przejmują za nas firmy, które się w tym specjalizują. Nasz bliski odchodzi, a my wykonujemy jeden telefon i zakład pogrzebowy zapewnia niemal całą opiekę; niewiele sami musimy zrobić, jeśli chodzi o pragmatyczne kwestie. Istotne jest też w tym kontekście to, jak trudno nam mówić o żałobie.

Często, gdy ktoś jest w żałobie, nie bardzo wiemy, jak rozmawiać, jak zaoferować pomoc.

Część z nas uznaje, że nie wypada o tym mówić; nie wiemy, jak się zachować, gdy jesteśmy w towarzystwie kogoś w żałobie. Boimy się tego tematu, a z drugiej strony mamy ogromną potrzebę o tym mówić, bo każdy z nas kiedyś kogoś pożegnał, kogoś bliskiego. I w takiej sytuacji ból musi wybrzmieć, nie można go w sobie dusić. Ale społecznie nie dajemy do tego przestrzeni. Myślę, że o tabu dotyczącym śmierci mogłybyśmy rozmawiać długo, ale główna myśl, którą chcę przekazać, jest taka, że we współczesnej kulturze na śmierć nie ma miejsca.

Podobnym tabu jest też samobójstwo.

Czy od zawsze?

Tak, samobójstwo zawsze było tematem tabu, bo jest to śmierć nienaturalna. A w związku z tym, że nienaturalna i nie do końca zrozumiana w takim społecznym podejściu, to narastają wokół niej fałszywe przekonania i mity. Próbuje się oswoić, wytłumaczyć taką śmierć, nie zawsze biorąc pod uwagę jej złożoność i wszystkie okoliczności. Stąd też budują się w kulturze wyobrażenia skonstruowane na tych fałszywych przekonaniach.

Bywa, że samobójstwem kogoś straszmy – gdy np. dojdzie do kilku samobójstw w rodzinie, mówi się, że to klątwa. W dawnych czasach, gdy ktoś odebrał sobie życie, bano się tej osoby. Były różne rytuały, jak np. chowanie jej plecami do góry czy przebijanie kołkiem – wszystko po to, by niespokojna dusza nie wróciła. Mówimy tu o antropologicznym podłożu strachu – zawsze samobójstwo kojarzono z krwią przelaną gwałtownie. Mówiono, że taki ktoś może wracać i niepokoić żywych.

Chrześcijaństwo też odnosi się do samobójców nie najlepiej.

Rzeczywiście, mieliśmy pogrzeby poza cmentarzem czy napiętnowanie samobójcy jako grzesznika. Przez to tabu również zostało wzmocnione. Ale oprócz strachu – przy postrzeganiu samobójstwa występuje też jego romantyczne wyobrażenie zbudowane na fałszywych przekonaniach – na przykład takim, że śmierci samobójczej dokonują osoby, które są wyjątkowo wrażliwe, ogromnie zakochane albo oddają swoje życie za jakąś sprawę. Trzeba tu wspomnieć o samobójstwach altruistycznych, które w polskiej kulturze dość mocno zaistniały. Mieliśmy wręcz topos samobójstwa altruistycznego. Natomiast współcześnie śmierć samobójcza – przez to, że zawsze budziła u ludzi zainteresowanie, ale i strach – stała się narzędziem do tego, by budować wokół tej tragedii fabułę filmu czy książki. Fabułę, która przeplata się z tajemnicą czy grozą, czymś niewyjaśnionym.

W fabule seriali, filmów śmierć samobójcza jest pokazywana – można by powiedzieć – pięknie i niejednokrotnie krok po kroku.

Tak, bardzo często bywa wyidealizowana. Jak chociażby w głośnym serialu „Trzyście powodów”, w którym śmierć samobójcza nastolatki została pokazana w sposób estetyczny, pozbawiony bólu, wręcz przepiękny spokojem. Dziewczyna była bardzo ładnie ubrana, miała makijaż. I pojawił się tu wizerunek samobójcy jako osoby wyjątkowej, która odchodzi w pięknych okolicznościach. Ta romantyzacja śmierci samobójczej w rzeczywistości ma bardzo mało wspólnego z romantyzmem. Jest ogromnym cierpieniem, bólem w samotności, brakiem zrozumienia, odrzuceniem. I nie ma nic wspólnego z romantycznymi obrazami, które otaczają nas w kulturze.

Wspominamy o filmach, książkach, serialach.

Czy część młodych ludzi się nimi kieruje?

Naśladuje to, co widzi na ekranie, o czym czyta?

Przed wszystkim samobójstwo ma w sobie charakterystyczną cechę, jaką jest naśladowanie. To zostało już dawno zbadane przez naukowców i nazwane tzw. efektem Wertera. Naukowcy potwierdzili, że gdy publikujemy w mediach informację dotyczącą śmierci samobójczej, gdy opisujemy konkretny przypadek, metodę albo gloryfikujemy śmierć, może to wpłynąć na zwiększenie się liczby zachowań samobójczych. Natomiast mało się mówi o tym, że tak samo można wywołać tzw. efekt Papageno.

Co to takiego?

Rodzaj zapobiegania. Mówiąc o samobójstwie w sposób prawidłowy, mówiąc o tym, gdzie można uzyskać pomoc, burząc fałszywe przekonania czy mity, można spowodować zmniejszenie liczby zachowań samobójczych.

Dlatego zawsze podejmując temat samobójstw, w książkach czy filmach, warto pamiętać, że może to wpłynąć negatywnie na osoby już będące w kryzysie. Gdy człowiek, który mierzy się z kryzysem psychicznym, ma myśli samobójcze i natrafi na materiał o tym, może to być bodziec zachęcający do podjęcia decyzji.

Do tego dochodzi internet, w którym jest ogrom tego typu historii, opisów, szczegółów. Są nawet podpowieździ. To pewnie też sprzyja zachowaniom samobójczym.

Tak, to bardzo szeroki wątek – planuję nawet wykład online na ten temat. W kontekście internetu mamy wiele zjawisk, które łączą się z tematyką dotyczącą samobójstw. Mówimy m.in. o paktach samobójczych. Wcześniej były zawiązywane wyłącznie między ludźmi, którzy się znali, znajomymi, rodziną. Dziś jest inaczej. Pakty samobójcze są zawierane przez zupełnie obce osoby, na dwóch krańcach świata. Mamy do czynienia z pożegnaniami, czyli listami pożegnalnymi publikowanymi w internecie. Wreszcie mamy do czynienia z samobójstwami online. Dlatego bez wątplenia internet wpłynął na zjawisko, jakim jest samobójstwo.

Internet jest pełen agresji, przemocy, zachowań destrukcyjnych, niejednokrotnie niestety szczegółowo opisanych

Jest tego bardzo dużo. Zapominamy też o tym, że technologie, które są skonstruowane w pewnym celu, czasem zaczynają działać w innym. Proszę zwrócić uwagę na działanie algorytmów na portalach społecznościowych. Raz coś klikniemy, a potem algorytm nam takie treści podpowiada. Proszę sobie wyobrazić, że młody człowiek kliknie np. post dotyczący samobójstwa czy jakąś o tym książkę, a potem algorytmy zaczynają mu podsyłać analogiczne treści. Podobnie jest np. z hashtagami #samobójstwo czy #samookaleczenia. Ktoś raz w to wejdzie, zaczyna być zalewany tego typu treściami.

Treści, których być może nie chcielibyśmy czytać, zaczynają nas przytłaczać. Poza nimi są też konkretne wskazówki, porady.

Tak, i robią to w wielu przypadkach osoby, które zupełnie się na tym nie znają. Na przykład ktoś zaczyna opisywać szczegóły swojej próby samobójczej. Chce się podzielić trudnym przeżyciem, chciałby może wesprzeć innych, ale przy okazji opisuje metodę, sposób, w jaki podjął próbę samobójczą. I z dobrych intencji może wyjść coś bardzo szkodliwego dla innych.

Mamy też modę na to, by opowiadać o swoim kryzysie, udzielając porad.

Tu też trzeba być bardzo ostrożnym. Bo nie każde prywatne doznanie, nie każdy sposób, w jaki sobie poradziłyśmy, pomoże szerszemu gronu odbiorców. Zwłaszcza gdy wypowiadamy się o kryzysie suicydalnym, trzeba to robić bardzo ostrożnie, znając pewne standardy i zasady. Dlatego w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, w Biurze ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym, został powołany zespół ekspertów, który monitoruje media pod względem tego, jak piszą one o samobójstwie. Udzielają też porad dziennikarzom i wszystkim osobom, które chcą pracować z tym tematem. Zostały stworzone rekomendacje dla dziennikarzy i standardy dotyczące tego, jak informować o zachowaniach samobójczych. Właśnie po to, by wywołać efekt Papagena, a nie efekt Wertera.

Wspomniatyśmy o idealizowaniu śmierci we współczesnej kulturze. Ale bywa też inaczej. Mieliliśmy głośny film *Sala samobójców* w reżyserii Jana Komasy. Mocny, obrazowy, zupełnie niepiękny i nieromantyczny

Tak, oglądałam ten film na zajęciach ze studentami i pokazuję jako przykład. Bo zostawiając na boku to, czy nam się film podoba czy nie, warto wiedzieć, że pewne rzeczy dotyczące samobójstwa są w nim bardzo dobrze podjęte. Chociażby śmierć – główny bohater umiera w brudnej, obskurnej toalecie, wśród obcych ludzi, którzy się z niego śmieją; prosi o pomoc, ale nikt go nie rozumie. Wszystko pokazane jest tak, że nie ma nic wspólnego z pięknem. I warto podkreślić, że dziś zaczyna się mówić o samobójstwach w taki sposób. W Stanach Zjednoczonych pojawiają się kampanie, które pokazują, że śmierć samobójcza nie ma nic wspólnego z romantycznymi wyobrażeniami. Oprócz bólu, krzywdy, tego, że jest ryzykowna i może skończyć się niepełnosprawnością, przynosi ogromny ból rodzinie i otoczeniu. Cały czas powinniśmy mówić o tym, że samobójstwo nie jest rozwiązaniem problemu. To jest najważniejszy przekaz, który powinien być powtarzany jak najczęściej.

Pani doktor, jesteśmy po długim okresie pandemii, zamknięcia w domach, to był czas trudny także dla młodzieży. Komenda Główna Policji zanotowała, że w 2021 r. próbę samobójczą podjęło 1496 dzieci i nastolatków, a aż 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W stosunku do 2020 r. to wzrost odpowiednio o 77 proc. zachowań samobójczych i o 19 proc. śmierci. Co jest najczęstszą przyczyną tych dramatów?

Najczęstszą przyczyną jest doznanie przemocy fizycznej, przemocy psychicznej, przemocy seksualnej,

Powieść Ewy Nowak, konsultowana z dr Halszką Witkowską, została uznana przez Polską Sekcję IBBY za Książkę Roku 2020





ale także zaniedbanie emocjonalne. Mało się o nim mówi, ale to powoduje kryzys psychiczny u dziecka. Najważniejsza jest rozmowa z synem/córką, siostrą/bratem. O lękach, obawach, radościach, smutkach, codzienności, życiu. I nie chodzi o pytania „Czy odrobiłeś lekcje?”, „Czy zjadłeś obiad?”. Jeśli dziecko mówi, że spotyka się z przemocą rówieśniczą, nie bagatelizujemy tego. Rozmawiamy, słuchamy, starajmy się wesprzeć, pomóc.

Dla osób w kryzysie i ich bliskich podjęliście kampanię społeczną „Życie warte jest rozmowy”. Jaki jest jej cel?

Chcieliśmy nie tylko zdjąć tabu z tematu samobójstw, ale też promować pierwszą pomoc emocjonalną. Dlatego że ona też może uratować komuś życie, tak jak pomoc przedmedyczna. A trzeba pamiętać, że pierwszej pomocy emocjonalnej może udzielić każdy z nas. Wszystko zaczyna się od rozmowy, od zauważenia drugiego człowieka, od wysłuchania go, niebagatelizowania jego problemów. To jest bardzo ważne, zwłaszcza w kontekście młodych ludzi, dzieci. Otoczenie, rodzice, nauczyciele bardzo często bagatelizują problemy młodych osób, mówiąc im, że niepotrzebnie przejmują się kryzysem w szkole czy problemem z rówieśnikami.

Bywa, że nastolatek słyszy: „A, daj spokój, to nie są żadne problemy. Jak dorośniesz, to dopiero zobaczysz”. To powoduje, że młody człowiek zaczyna się zamykać w sobie, w poczuciu osamotnienia, zaczyna doznawać bólu psychicznego, który wiąże się z poczuciem bezradności, ale też bezradności. I nasza kampania, w wyniku której powstał serwis internetowy Życie warte jest rozmowy (zwjr.pl) dotyczyła przede wszystkim tego, by zachęcić do udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej. Do tego, abyśmy szeroko mówiąc o problemie, mogli pomóc coraz większej grupie ludzi.

Kampania ma ciąg dalszy – właśnie specjalną stronę, o której Pani wspominała. To niezwykle ważne miejsce, gdzie są wskazówki, wsparcie, rzetelna wiedza. Jakiś czas temu powstała książka Ewy Nowak, zatytułowana *Orkan. Depresja, o 16-letnim Borysie, który mierzy się z kryzysem. Wiem, że jej zakończenie miało być inne, ale autorka w trakcie pracy skontaktowała się z Panią.*

Tak, to prawda. Bardzo się cieszę, że coraz częściej twórcy kultury zwracają się do ekspertów, chcąc podjąć temat zachowań samobójczych – czy to w książce, serialu czy w filmie. Z taką inicjatywą zgłosiła się do mnie Ewa Nowak. Chciała napisać książkę, w której poruszy temat samobójstw dzieci i młodzieży. Chciała opisać to w sposób prawidłowy, aby po przeczytaniu jej książki nie pogorszył się stan emocjonalny czytelnika, by nie nasilił się jego kryzys suicydalny, a wręcz odwrotnie. Autorka chciała przez swoją książkę otworzyć oczy na problem, pomóc, pokazać problem z trochę innej strony.

Na początku założenie autorki było takie, że próba samobójcza skończy się śmiercią, ale ostatecznie finał historii jest inny, choć nie ma tu szczęśliwego zakończenia.

Praca nad książką trwała jakiś czas, konsultacje odbywały się na różnych etapach jej tworzenia. Myślę, że kluczowe jest to, że twórcy kultury coraz częściej zdają sobie sprawę, że temat samobójstw jest czymś innym niż problemy dotyczące narkotyków, kradzieży, uzależnienia od alkoholu. Między innymi z uwagi na to, o czym już mówiliśmy, czyli naśladownictwo. Cieszę się, że w wyniku pracy z Ewą Nowak udało się stworzyć książkę, która burzy wiele fałszywych przekonań i pokazuje złożoność kryzysu suicydalnego. Książka mówi wprost, że śmierć samobójcza niczego nie rozwiązuje, sprawia za to bardzo dużo bólu i może nie skończyć się śmiercią, ale czymś zupełnie innym.

To, o czym mówi się rzadko, to fakt, że próby samobójcze mogą prowadzić i prowadzą do niepełnosprawności.

Tak, dzieje się tak, gdy osoba przeżyje próbę samobójczą, ale doznaje trwałych uszkodzeń w organizmie. Nie mamy statystyk, ile prób samobójczych kończy się w Polsce niepełnosprawnością. Znam jednak osoby, które po podjęciu próby samobójczej mają problemy zdrowotne, są osobami niepełnosprawnymi. O tym się niestety zapomina, ale taki może być finał: utrata kończyn, paraliż ciała, osłabienie organów wewnętrznych albo też utrata wzroku czy mowy – w zależności od rodzaju obrażeń osoby, która podejmie próbę samobójczą.

W naszej rozmowie mówimy o śmierci i samobójstwie w kulturze. Chcę poruszyć jeszcze jeden wątek: listów samobójców. Czy te listy są pewnym gatunkiem wypowiedzi, faktem kulturowym?

Listy pożegnalne mają formę kulturową, którą my im wymyśliliśmy, narzuciliśmy. Uznaliśmy, że to piękny tekst, poetycki, że są to zapisy wyjątkowe. Tymczasem listy pożegnalne to krótkie, przedśmiertne notatki, w których jest mnóstwo bólu i cierpienia, które często dotyczą rzeczy pragmatycznych, bardzo konkretnych. Nie ma jednego wzoru zapisu pożegnalnego. Ludzie się różnią – tak jak każdy inaczej umiera, tak też inaczej się żegna. To, co jest wspólne dla tych zapisów, to słowa, które się w nich pojawiają: „przepraszam” czy „wybaczcie mi”. W tych tekstach mieści się oprócz smutku też wielki wstyd, poczucie samotności i zupełny brak wiary w to, że cokolwiek dobrego może się jeszcze w życiu wydarzyć. Jest w nich też przekonanie, że bliskim będzie lepiej bez tej osoby...

Czyli należy na koniec podkreślić, że życie warte jest rozmowy. Bardzo dziękuję. ■



życie warte jest rozmowy

zwjr.pl



DEBIUTANCI O SOBIE



Dominika Kopańska – dziennikarka, redaktorka portalu Niepelnosprawni.pl, doktorantka filozofii na UMCS w Lublinie, wyróżniona w konkursie dziennikarskim „Kryształowe Pióra”



Natalia Haus-Gołaszewska – dziennikarka, redaktorka portalu Niepelnosprawni.pl, autorka powieści *Amo*, wyróżniona w publikacji XV Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego im. Wacława Iwaniuka *Smak niepewności*

Pisanie jest procesem intensywnym i bardzo wyczerpującym, kiedy w planie jest wydanie książki. Czym innym jest ona dla twórcy, a czym innym dla odbiorcy, który zdecyduje się ją poznać. David Nicholls twierdzi, że „...pisanie i czytanie to dwie kompletnie różne rzeczywistości – niestety nie możesz nasiąknąć prozą, żeby następnie ją z siebie wycisnąć” (Jeden dzień). Pretekstem do naszych refleksji są dwie pozycje debiutanckie i autobiograficzne.

DOMINIKA KOPAŃSKA: I piszący do szuflady, i mole książkowe wiedzą o tym, że bestseller bestsellerowi nierówny... W księgarniach widzimy wiele książek układających się w kategorie: „To się teraz czyta”, „Polecamy”, „Bestsellery”... Czytelnicy kierują się swoimi zamiarami lub spontanicznie sięgają po którąś pozycję. Dlaczego akurat tę?

Czytam wiele książek naraz i regularnie bywam w księgarniach. Najczęściej sięgam po polską literaturę piękną, biografie i autobiografie, reportaże, ale też zdarza mi się co jakiś czas zmienić ulubiony gatunek i sięgam np. po kryminał. Oprócz ogromnej miłości do książek kieruje mną też ciekawość. Często zastanawiam się, co autor miał na myśli, jakie uczucia nim kierowały. Oczekuję też – jak pewnie wielu czytelników – że będzie to książkowa uczta, po której mój czytelniczy głód zostanie zaspokojony.

Jestem otwarta na poznawanie nowych autorów, często więc zdarzają mi się niezwykle intensywne „potyczki” z książkami, które mocno mnie rozczarowały, mimo że okrzyknięto je bestsellerami. W domowej bibliotece prowadzę wtedy „głośne rozmowy”. Nie chodzi tylko o indywidualny gust. Często zadaję sobie pytanie, co czyni książkę bestsellerem i dlaczego niektóre stały się nimi, mimo że okazują się literackimi przeciętniakami?

Czy wpływ na to ma autor, który już wcześniej zdobył rozgłos? Czy może porusza modny temat? Jak się zabrać do pisania i czy każdy może napisać i wydać książkę?

NATALIA HAUS-GOŁASZEWSKA: Pisanie nie jest łatwym kawałkiem chleba. Nieprzespane noce, chwile zwątpienia, brak wiary we własne możliwości, niekiedy pomysłu co do treści, poczucie beznadziejności – to wyboje na drodze, którą przechodzą osoby próbujące swoich pisarskich sił. A to dopiero początek żmudnej pracy. Napisanie książki to jedno, a jej wydanie to wejście do nowego świata. Dotykając książek, oglądając okładki czy czytając blurby, widzimy gotowy produkt, efekt końcowy. A proces wydawniczy – od podpisania umowy, przez redakcję, korektę, skład, projekt okładki – trwa nawet do 12 miesięcy.

Z doświadczenia wiem, co oznaczają godziny spędzone przed komputerem, znam tży frustracji, a w najgorszych momentach brak wiary w pomysł i siebie. Bo pisanie książki nie polega na stukaniu w klawiaturę. Polega na przelewaniu myśli na papier, przekazywaniu emocji słowem, czarowaniu stylem, a przede wszystkim na wciągnięciu czytelnika w swój świat, wręcz porwaniu go do niego. Tylko od autora zależy, co zrobi ze swym pisarskim dzieckiem. Jaki ma plan na jego dalsze życie? Czy schowa do szuflady? A może jednak przełamie wstyd, pokona bariery i wyśle do wydawnictwa? Bez prób nie ma błędów, a przez nie poznaje się odpowiedzi na swoje pytania, odstania się niewiadome czekające na każdego próbującego sił ze słowem pisanym.

Moja historia miała zakończyć się na postawieniu ostatniej kropki w pliku, nie planowałam rozsyłania książki jako propozycji do wydawnictw. Nikt z grona najbliższych długo nie wiedział, że piszę. Pisałam autoterapeutycznie, chciałam przelać na papier skumulowane od lat emocje, wyrzucić z siebie słowa. Chciałam też udowodnić sobie, że jestem w stanie napisać książkę. Zrealizować marzenie i odhaczyć na mapie planów kolejny punkt. Mąż, czytając fragmenty, przekonał mnie, że powinnam rozesać propozycję wydawniczą. I tak zrobiłam. Teraz, z perspektywy czasu piszę już pod kątem wydawniczym. To wciąż, uzależnia, ale daje też poczucie ogromnej dumy. Jest przeżyciem nie do opisanego, gdy zobaczy się swoje nazwisko obok nazwisk znamienitych pisarzy.

Na temat tego, czego unikać w trakcie podpisywania umowy wydawniczej, powinna powstać specjalna pozycja dla debiutantów. Jest mnóstwo pułapek. Wydawcy nie zawsze są wobec nich uczciwi, wykorzystują niewiedzę, brak doświadczenia, a z drugiej strony u debiutanta pojawia się zwykła pycha i zapędy narcystyczne. Prowadzi to młodego autora na manowce, ponieważ chęć wydania książki bywa silniejsza niż zdrowy rozsądek, a sygnały ostrzegawcze są ignorowane. Wtedy jest jednak za późno, a podpis złożony.

Porażony życiem Rafała Miszkiela jest pewnego rodzaju katharsis. Przelane na papier słowa są opowieścią autobiograficzną. Jego przemyślenia, ból,





momentami bezradność, ale przede wszystkich hart ducha oraz stopniowe podnoszenie i poniekąd życie od nowa – to *clou* opowiadanej historii. Stykamy się z tematem trudnym, wzbudzającym w czytelniku skrajne emocje.

„Na mojej drodze stał stęp wysokiego napięcia. Wspiąłem się na niego bez trudu. Spadłem po tym, jak złapałem przewody i poraził mnie prąd. Nic więcej nie pamiętam. Błysk. Karetka. Patrzę na moją czarną, spaloną rękę. Ciemność” – chwila, impuls, zła decyzja spowodowała zmianę życia, jego postrzegania, a przede wszystkim niepełnosprawność.

Czytelnik wchodzi w rolę Rafała, autor jest jak otwarta księga, uzewnętrznia się, obala tabu, jednocześnie uświadamiając, że tak naprawdę są to życiowe dylematy osób z niepełnosprawnością. Przetłumacza stereotypy, pokonuje bariery – i te fizyczne, i te w głowie. Pokazuje, jaką wartość mają bliscy i że czasem miłość ma gorzkie oblicze.

„Tak bardzo się cieszę, że wyszedłem z tego gówna, że nie ma mnie już w szpitalu, bo mimo wspomnień, które dziś do mnie wracają, ten pobyt w gruncie rzeczy nie był niczym przyjemnym. Kto chciałby spędzić w szpitalu pół roku? Powrót do domu daje nadzieję, że uda mi się stać samodzielną osobą, że będę mógł nad tym pracować”.

DOMINIKA KOPAŃSKA: Dla Przemysława Kondratowicza, autora *Pod napięciem. Historii prosto spod nosa, która nie powinna się zdarzyć*, mającego dziecięce porażenie mózgowe, pisanie książki nie było terapią, a zadaniem, które chciał wykonać. Napisał autobiografię pełną subiektywnych przemyśleń. Znajdziemy tu sukcesy i porażki, poznamy codzienne funkcjonowanie w sferze zawodowej, edukacyjnej, rodzinnej, emocjonalnej i intymnej, ale zetkniemy się też z dużą niezgodą i bólem z powodu życia w ciągłym napięciu ciała i niemożliwością odreagowania. Spotkamy się z tęsknotą za życiem i możliwościami, które większość osób ma, lecz ich nie docenia.



„Wiem, że jestem niesprawiedliwy, ale irytuje mnie jak sprawni ludzie narzekają na swój los. Nie są fizycznie ograniczeni, a zachowują się, jak gdyby nimi byli. Dlatego chcę zaciekawic książką tych, którzy uważają, że samodzielność to jest coś zwyczajnego, podczas gdy jest inaczej, gdyż to tylko dzięki niej można być kim się chce i robić to, co się kocha. Mi taka możliwość została niestety zabrana”.

Zauważymy też niezwykle silną chęć życia, pomimo napięcia ciała, które towarzyszy mu na co dzień. Czym jest dla autora?

„(...) to nieustanny deficyt zgodności między wolnym rozumem a porażonym ciałem, to konfrontacja ambicji i marzeń z rzeczywistością, nieustające starcie naturalnych potrzeb z nienaturalną niemożnością ich zaspokojenia. Walka zarówno fizyczna, jak i mentalna. Pogodzenie się z nieuchronnością przegranej ze schorzeniem, w którym stawką jest zaspokojenie głodu osobistej oraz zawodowej samorealizacji”.

Otwierając książkę, stukaną przez pięć lat nosem, zauważymy notę od redakcji: „Redaktorom zależało na zachowaniu stylu

Autora. Ze względu na specyfikę książki i jej pamiętnikarski charakter postanowiliśmy nie ingerować w szyk zdań”. Czy to dobra decyzja? Z jednej strony książka sprawia wrażenie niezwykle intymnej, dzięki czemu możemy być bliżej świata, do którego nas autor zaprosił, z drugiej zaś – czy wydanie książki, która nie spełnia redakcyjnych wymogów, jest zgodne z wydawniczym *savoir-vivre*’em? Co wpłynęło na to, że książka została tak wydana? Odpowiedź nie jest łatwa. Składa się na nią wiele czynników.

NATALIA HAUS-GOŁASZEWSKA: Czy pisanie jest opłacalne? Najpierw trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, co się chce osiągnąć. Niewielu jest autorów, którzy osiągnęli sukces. A co jest sukcesem? Pytania pozostają bez odpowiedzi, a rynek zalewany książkami.

O sukcesie wydawniczym mogą mówić autorzy o ugruntowanej pozycji, będący na rynku kilka lat. Wydawnictwa o nich zabiegają, ponieważ przyjdzie za nimi rzesza czytelników. Czysty marketing. Natomiast autorzy na początku kariery pisarskiej są *de facto* na końcu łańcucha pokarmowego. Wydawnictwo decyduje, czy wyda debiutancką pozycję, bo ona albo wbije się w potrzeby rynku, albo zmieści się do planu wydawniczego na dany rok. Autor wydaje książkę, ale to nie on stawia warunki współpracy, zaledwie czasem uda się coś uszczknąć, zmodyfikować, lecz prawda jest smutna: przy debiucie niewiele się wie o prawach rynku. Czas uczy pokory, błędy poszerzają wiedzę, a dobry marketing i czytelnicy ugruntowują pozycję na rynku.

Patrząc na rynek wydawniczy, który zalewany jest nowościami, można stwierdzić, że więcej osób pisze, niż czyta. O nadsytności propozycji wydawniczych wspominał na jednym ze spotkań Jakub Żulczyk. Pomimo wytycznych wysłał do wydawnictwa Lampa i Iskra Boża mail, a nie skrypt, i na tamte czasy to był strzał w dziesiątkę, ponieważ skrypty piętrzyły się jeden na drugim. Dziś wydawnictwa nie chcą już przechowywać wersji papierowych. W dobie internetu i życia cyfrowego, aby się przebić przez gąszcz maili z propozycjami wydawniczymi, trzeba zaoferować wartościową książkę o niebanalnej fabule. Teoretycznie. Niestety, patrząc na rynek czytelnicy, trzeba stwierdzić, że zalewany jest książkami, które z wymienionymi cechami mają mało wspólnego.

W Polsce najchętniej czytane są kryminały i romanse. Książki wydawane są tematycznie, fabuła i postaci mają zaspokajać potrzebę czytelnicy. Powstały strefy książek, które nastawione są na konkretną grupę odbiorców. Nie dotyczy to książek osób znanych z mediów, show-biznesu czy świata internetowego, tzw. influencerów. Ich nazwisko jest marką, więc bywa dla wydawnictwa opłacalne, a dodatkowo może zaowocować nawet filmem czy serialem.

Sam pomysł jest ziarnem, które w pewnym momencie zacznie kiełkować. Czas i cisza to główne potrzeby pisarza, aby spokojnie mógł przelać pomysł na papier, zbudować historię, odpowiednio scharakteryzować postać albo nadać jej swoje cechy. Rafał Miszkiewicz i Przemysław Kondratowicz mieli silną potrzebę pokazania, że mimo barier można funkcjonować w społeczeństwie. Ich losy są doskonałymi tego przykładami; obaj pokazują, że nie ma rzeczy niemożliwych. ■

WARTO OBEJRZEĆ W KINIE, NA DVD, PORTALU FILMOWYM



ŚWIĘTO PIOSENKI

Festiwal Zaczarowanej Piosenki im. Marka Grechuty (2005 r.). Pomysłodawcy: Anna Dymna, Mateusz Dzeduszycki i Marta Kądziała. Współorganizatorzy: Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko”, Narodowe Centrum Kultury i TVP, przy wsparciu PFRON, MKiDN oraz Fundacji im. Leopolda Kronenberga.

Od 2006 do 2015 r. konkurs nosił imię Marka Grechuty. Od 2006 r. corocznym jurorem koncertu finałowego jest Danuta Grechutowa, wdowa po patronie. W 2007 r. stały patronat honorowy nad wydarzeniem objął Prezydent RP. Duchową patronką festiwalu jest Irena Santor. Podczas koncertów finałowych wokalistów z niepełnosprawnością wspierają gwiazdy polskiej estrady, a towarzyszy im Grupa Kameleon Radosława Kiszewskiego. Dla finalistów organizowane są tygodniowe warsztaty, które poprzedzają koncert finałowy na krakowskim Rynku Głównym. Zwycięzcy otrzymują statuetki Zaczarowanego Ptaszka i stypendia. W tym roku 17. edycja festiwalu nie odbyła się, ale organizatorzy wierzą, że za rok powrócą do tradycji. Archiwalne odcinki można oglądać na Vod.tvp.pl.



JAK ŻYĆ I UMRZEĆ

Johnny, reż. Daniel Jaroszek, scen. Maciej Kraszewski, zdj. Michał Dąbał, muz. Michał Kush, prod. Polska 2022

Filmowy hołd złożony pamięci wyjątkowego księdza, śp. Jana Kaczkowskiego (kolejna superrola Dawida Ogrodnika!). Scenariusz napisał bliski znajomy księdza; w pracach przygotowawczych pomagała rodzina, przyjaciele, współpracownicy duchownego oraz Patryk Galewski (Piotr Trojan), wychowanek księdza – chłopak bez perspektyw, uzależniony od twardych narkotyków. W ramach prac społecznych został skierowany do puckiego hospicjum. Takich „Patryków” w życiu ks. Kaczkowskiego było kilku. Nazywał ich „synkami”, ponieważ – jak często powtarzał – nigdy nie miało się spełnić jedno z jego marzeń – bycie ojcem. Chłopakom z marginesu dawał szansę. Jeden z podopiecznych został księdzem. Drugi, wcześniej diler narkotykowy, jest teraz dilerem Audi na Wybrzeżu. Patryk Galewski jest szefem kuchni w dwóch restauracjach.

W filmie sacrum przeplata się z profanum, a psalm z rapem. Ten wyraźny na początku styl z czasem się jednak rozmywa, ale to przyzwoite kino; człowiek jest tu najważniejszy, a widz zostaje poruszony do trzewi.

Film w kinach, wkrótce w internecie.



KRUCHA I PEŁNA PASJI

Maudie, reż. Aisling Walsh, scen. Sherry White, zdj. Guy Godfree, muz. Michael Timmins, prod. Irlandia / Kanada 2016

Film biograficzny o życiu artystki ludowej Maud Lewis (1903–1970), która malowała w Nowej Szkocji. Jej twórczość była pełna kolorów i radości, niczym prace dziecka. Opowieść o romansie między samotnikiem a kruchą, ale pełną energii kobietą, uważaną za jedną z najważniejszych kanadyjskich malarek. W tej historii Maud (Hawkins) zmaga się z reumatoidalnym zapaleniem stawów, wspomnieniem utraconego dziecka i rodziną, która wątpi w jej zdolności – zanim zamieszka z gburowatym handlarzem ryb (Ethan Hawke) jako gospodyni domowa. Mimo choroby jest pełna energii. Chce być niezależna, żyć z dala od nadopiekuńczej rodziny – i przede wszystkim pragnie z wielką pasją malować swoje obrazy, a słynęła z barwnych pejzaży. Film został nakręcony w Nowej Funlandii i Labradorze. Miał premierę na Festiwalu Filmowym w Telluride. Zdobył wiele nagród, m.in. siedem Canadian Screen Awards, w tym dla najlepszego filmu. Popularność dzieła wywołała powrót zainteresowania sztuką artystki, która malowała do końca życia, a w ostatnim roku przed odejściem wykorzystywała czas, kiedy nie była w szpitalu.

Szukajcie filmu np. na Vod.pl.



WARTO PRZECZYTAĆ...

NIEPOKONANY

Rafał Miszkiel, Ewa Raczyńska,
Porażony życiem. Jak wyjechać z piekła, wyd. Otwarte 2022

„Na mojej drodze stał słup wysokiego napięcia. Wspiąłem się na niego bez trudu. Spadłem po tym, jak złapałem przewody i poraził mnie prąd. Nic więcej nie pamiętam... Ciemność...” – tak Autor trafił do piekła. Zdecydował jednak szybko, że w nim nie zostanie. Chciał nie tylko żyć, ale też być szczęśliwym. Dokonał tego, ale nic nie przyszło samo. Przestał słuchać tych, którzy go ograniczali, i zaczął podejmować kolejne wyzwania, opowiadając o nich za pośrednictwem filmików na kanale „Życie na wózku”, prowadzonym na YouTube. Otrzymał za to tytuł „Osobowość Internetowa 2016” w Konkursie „Człowiek bez barier”, organizowanym od 2003 r. przez Integrację.

Napisał książkę nie tylko dla siebie – bardzo chce, aby jego historia zainspirowała innych do osiągania niemożliwego i pokochania życia takim, jakie jest.



Polskich, grupy literacko-muzycznej „Terra Poetica” oraz Warszawskiego Stowarzyszenia Twórców Kultury.

OBYWATEL MIASTA

Przemysław Kondratowicz,
Pod napięciem, Historia prosto spod nosa, która nie powinna się zdarzyć, wyd. Drukarnia W&P Malbork 2022

Autor (lat 41) urodził się z dziecięcym porażeniem mózgowym. Ukończył politologię na Uniwersytecie Gdańskim, prowadzi działalność gospodarczą i udziela się społecznie na rzecz swojego środowiska. Jest znany w rodzinnym Malborku, ponieważ jeździ po nim trójkołowym rowerem, wożąc reklamy i turystów. W książce opisuje życiowe doświadczenia. Pisał ją pięć lat, wystukując literę... nosem na klawiaturze. Opowiada o obiektywnych zdarzeniach i subiektywnych przemyśleniach. Przedstawia sukcesy i porażki, przybliża funkcjonowanie osoby z niepełnosprawnością na płaszczyźnie fizycznej, emocjonalnej i intymnej. Wydanie książki zostało sfinansowane ze środków Starostwa Powiatowego w Malborku. Promocja tytułu w starostwie pokazała, jaką estymą i szacunkiem cieszy się autor i jego aktywność.



UKRYTE EMOCJE

Wojciech Wątor, *Dłonie pełne chwil*, wyd. Fundacja Otwartych Na Twórczość (FONT), Poznań 2022

Autor, rocznik 1992, w wieku 7 lat miał wypadek samochodowy, który spowodował uraz czterokończynowy i niewydolność oddechową. Oddycha za pomocą respiratora. Potrafi poruszać mięśniami twarzy, dzięki czemu może sterować komputerem i wózkiem elektrycznym. Mówi, że jest przeciętnym Polakiem i funkcjonuje dzięki wspaniałym Rodzicom, którzy dla niego są – jeśli potrzeba – całą dobę lekarzami i opiekunami.

Interesuje się informatyką, cybernetyką i automatyką, robotyką, obroną narodową, zjawiskami paranormalnymi. „Dawno nie miałam w ręku publikacji, której lektura otwiera drzwi naprawdę. Żadne użyte w książce słowo nie zatrząskuje ich, a każde pozostawia (...) po sobie ślad i wspomnienia. Oczyszcza myśli i pozwala wyrzucić to, co boli, rani, sprawia przykrość. A tytułowe uśpione pragnienia wybudzają w czytelniku bogactwo uczuć i przeżyć...” – napisała o tomiku Izabela Zubko, członkini Związku Literatów Polskich, Stowarzyszenia Autorów



MIĘDZY ŚWIATAMI

Dawid Trzuskołas, *Kulawa książeczka*, rys. Dawid, Mateusz, Piotr Trzuskołas, Konin 2022

Autor pracuje jako asystent osób z niepełnosprawnością w Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej” w Koninie. Jest szczęśliwym mężem i tatą dwóch chłopców. „Coś mnie natchnęło, żeby napisać bajki dla dzieci. Jestem tatą i gdyby nie to, pewnie nie byłbym w dziecięcym klimacie” – wyznał. Książeczka skierowana jest do dzieci pełnosprawnych, by pomóc im zrozumieć świat osób z niepełnosprawnością. Mogą zobaczyć, że ze wszystkim można sobie poradzić, gdy się jest wytrwałym lub ma pomysł, jak wybrnąć z czegoś trudnego. Drugim odbiorcą są dorośli, bo to na nich spoczywa odpowiedzialność za postawy, które wynosimy z domów i za pomosty między światami. Z autorem można skontaktować się przez stronę Projektu Kulawa Książeczka.



Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów jest krótka opowieść o tym, jakie posiadacie talenty i jak je pożytkujecie? Odpowiedzi przysyłajcie listownie pod adres: Janka Graban, Magazyn Integracja, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa lub: janka.graban@integracja.org, z dopiskiem wybranego tytułu, który pragniecie otrzymać. Będzie to dla nas cenna podpowiedź, ale nie gwarancja tego, że dany tytuł otrzymacie

SZUKAMY ROZWIĄZAŃ

Zachęcamy do dzielenia się wątpliwościami i opisywania problemów dnia codziennego: opieki, pracy, orzeczeń, ulg i uprawnień oraz wszelkich innych spraw i sytuacji.



Na Państwa listy odpowiada
ANITA SIEMASZKO, prawnik.
Listy prosimy kierować na adres e-mail:
redakcja@integracja.org

SPRZEDAŻ OBRAZÓW

Jestem niepełnosprawnym malarzem obrazów, od 5 lat też członkiem grupy plastycznej. Spotykamy się raz w tygodniu i malujemy pod opieką instruktora, który jest wykładowcą na uczelni artystycznej w naszym mieście. Zostałem wytypowany na wystawę indywidualną, gdzie będę mógł sprzedawać swoje dzieła. Bardzo się stresuję, ponieważ nie wiem, jakie muszę podjąć działania, co i kiedy zgłosić do urzędu skarbowego, jakie są ulgi czy zwolnienia dla osoby niepełnosprawnej.

Paweł H.

Odpowiadam w dużym uproszczeniu, bo sprawy podatkowe, niestety, do łatwych nie należą.

Jeżeli na wystawie Pana obraz zostanie zakupiony przez instytucję (np. galerię), to ta instytucja bierze na siebie rozliczanie kwestii podatkowych.

Jeśli sprzeda Pan obraz osobie prywatnej, to przychód, który Pan uzyska, np. 1000 zł, będzie musiał Pan wykazać w zeznaniu rocznym PIT-36 w rubryce Prawa autorskie i inne prawa, o których mówi art. 18, w terminie do końca kwietnia 2023 r. Uwaga! Może Pan korzystać z odliczenia kosztów przychodów 50 proc.

Jak to powinno wyglądać? Uzyskane ze sprzedaży 1000 zł to przychód, 500 zł to 50-procentowe koszty uzyskania przychodu. 1000 zł – 500 zł = dochód w kwocie 500 zł. Inaczej mówiąc, zapłaci Pan podatek od 500 zł dochodu. Jeśli cały Pana dochód za 2022 r. nie przekroczy 120 tys. zł, to zapłaci Pan 12 proc. podatku, czyli w tej sytuacji 60 zł. Jeśli z kolei Pańskie dochody w 2022 r. będą niskie i wraz z dochodem ze sprzedaży obrazów nie przekroczą 30 tys. zł, to nie zapłaci Pan podatku w ogóle. Niepełnosprawność nie ma w tej sytuacji znaczenia, występuje Pan jako artysta.

Gdyby Pan miał pytania, to może Pan skorzystać z infolinii podatkowej: 22 330 03 30.

UMOWA WYDAWNICZA

Ratujcie mnie, bo nie mam zielonego pojęcia o takich sprawach. Jestem osobą z ciężką

niepełnosprawnością i opisałem swoje życie, aby „dać kopa” tym, którzy zaczynają życie z niepełnosprawnością. Wydawnictwo przyjęło moją książkę z entuzjazmem i przygotowało umowę. Tylko jak taką umowę czytać? Na co zwracać uwagę, czego szukać? Co powinno w niej być, a jeśli nie ma, to co robić? Zastanawiam się, czy nie wynająć prawnika, aby ze mną poszedł na podpisanie umowy.

Andrzej K.

W pewnym uproszczeniu: umowa wydawnicza może zostać skonstruowana na dwa sposoby:

- a) autor dokonuje przeniesienia praw autorskich do dzieła na wydawnictwo, czyli sprzedaje dzieło. W tej sytuacji autor otrzyma jednorazową zapłatę od wydawnictwa. W przyszłości natomiast nie będzie już miał prawa do dodatkowych honorariów, nawet jeśli wydawca zdecyduje się na dodruk.
- b) autor zezwala na odpłatne korzystanie ze swojego utworu przez określony czas, tj. chce zawrzeć umowę licencji. Wówczas, jeśli autor udzieli licencji, będzie miał prawo do honorarium przez określony czas, przy jednoczesnym pozostaniu właścicielem dzieła. Po upływie czasu licencji prawa do korzystania z utworu wracają do autora, chyba że strony umowy zdecydują się ją przedłużyć. Licencja może mieć charakter wyłączny (wówczas autor pozwala korzystać z utworu tylko jednemu podmiotowi) oraz niewyłączny (wtedy autor może pozwolić na korzystanie z utworu nieograniczonej liczbie podmiotów w tym samym czasie).

ZASIŁEK A ŚMIERĆ PODPIECZNEGO

Byłam opiekunem osoby niepełnosprawnej i z tego tytułu pobierałam specjalny zasiłek opiekuńczy. Od września ustało prawo do zasiłku z powodu śmierci tej osoby. Mój stan zdrowia jest bardzo zły i otrzymałam od lekarza zwolnienie L4. Czy mogę starać się o płatność z tytułu zwolnienia i od kogo?

Aniela D.



Z Pani listu nie wynika, ile ma Pani lat, jaki staż pracy, ile czasu opiekowała się Pani osobą z niepełnosprawnością. Mogą wystąpić dwie sytuacje:

1. BEZROBOCIE

Osoby pobierające specjalny zasiłek opiekuńczy lub zasiłek dla opiekuna nieprzerwanie co najmniej 365 dni mają po śmierci podopiecznego prawo do zasiłku dla bezrobotnych. Okres pobierania zasiłku wynosi 365 dni – dla osób bezrobotnych powyżej 50. roku życia oraz posiadających jednocześnie co najmniej 20-letni okres uprawniający do zasiłku. Powinna się Pani wówczas zarejestrować w urzędzie pracy jako bezrobotna, a w przypadku choroby wziąć zwolnienie lekarskie wystawione na urząd pracy (NIP urzędu pracy można znaleźć na jego stronie). O zwolnieniu należy poinformować urząd w ciągu 2 dni, a w ciągu 7 dni dostarczyć druk do urzędu – jeśli nie jest to zwolnienie elektroniczne. Kolejnego dnia po zakończonym zwolnieniu należy zgłosić się do urzędu pracy w celu potwierdzenia zdolności i gotowości do podjęcia zatrudnienia. Jeśli zwolnienie jest długotrwałe, należy liczyć się z utratą statusu osoby bezrobotnej. Urząd pracy ma prawo wyrejestrować bezrobotnego, który pozostaje niezdolny do pracy wskutek choroby lub przebywania w zakładzie leczenia odwykowego przez nieprzerwany okres 90 dni. Przerwy krótsze niż 30 dni nie wpływają na liczenie 90-dniowego okresu od nowa.

2. ŚWIADCZENIE PRZEDEMERYTALNE

Być może spełnia Pani przesłanki, by pobierać świadczenie przedemerytalne. *Ustawa z dnia 30 kwietnia 2004 r. o świadczeniach przedemerytalnych* mówi w Art. 2., że prawo do świadczenia przedemerytalnego przysługuje osobie, która: zarejestrowała się we właściwym powiatowym urzędzie pracy w ciągu 60 dni od dnia ustania prawa do specjalnego zasiłku opiekuńczego, pobieranego nieprzerwanie przez okres co najmniej 365 dni, jeżeli utrata prawa do nich była

spowodowana śmiercią osoby, nad którą opieka była sprawowana, i do dnia, w którym ustało prawo do specjalnego zasiłku opiekuńczego, ukończyła co najmniej 55 lat (kobieta) oraz 60 lat (mężczyzna) i osiągnęła okres uprawniający do emerytury, wynoszący co najmniej 20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn.

Proszę więc zarejestrować się w urzędzie pracy, zapewne tam też uzyska Pani więcej informacji.

Podstawa prawna:

Ustawa o z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 690; *Ustawa z dnia 30 kwietnia 2004 r. o świadczeniach przedemerytalnych*, t.j. Dz.U. 2021 poz. 1867. ■



Rzeczpospolita
PolskaUnia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

PO STRONIE DOSTĘPNOŚCI

W całym kraju 164 instytucje kultury – a nie tylko 100, jak początkowo zakładano – rozpoczynają właśnie działania zmierzające do poprawy dostępności swojej oferty i zasobów dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym z niepełnosprawnościami. Czas na realizację przedsięwzięć grantowych mają do połowy czerwca 2023 r.

Zainteresowanie tematem dostępności kultury to efekt projektu „Kultura bez barier”, którego celem jest pilotażowe przetestowanie „Modelu zapewniania dostępności oferty i zasobów instytucji kultury dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym z niepełnosprawnościami”. Projekt jest realizowany wspólnie przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Fundację Kultury bez Barier i Kompetenzzentrum für Kulturelle Bildung im Alter und inklusive Kultur, partnera z Niemiec. Polskie instytucje kultury rozpoczynające działania są zaś beneficjentami konkursu grantowego, w którym rozdysponowano na ten cel ok. 25 mln zł.

WSZĘDZIE I DLA KAŻDEGO

Prowadzone w ramach projektu likwidowanie barier w dostępie do kultury będzie można dostrzec w całym kraju. Największe natężenie nastąpi w Małopolsce, na Mazowszu i Śląsku – w każdym z tych regionów do pracy przystępuje ponad 20 instytucji kultury. Wszystkie wybrane w ramach konkursu grantowego instytucje otrzymały dofinansowanie w wysokości do 250 tys. zł na prace nad udostępnieniem swojej oferty i zasobów. Planowane przedsięwzięcia musiały być zgodne z wypracowanym wspólnie przez PFRON, MKiDN, FkBB i KUBIA modelem, zawartym w specjalnie przygotowanym dokumencie. Rozpisuje on działania w zakresie dostępności na 8 kroków, wprowadza koncepcję podróży odbiorcy oferty instytucji kultury i zakłada konieczność współpracy instytucji ze środowiskami osób ze szczególnymi potrzebami.

Wpłynęło ponad 400 wniosków. Wszystkie były na tyle interesujące, że osoby odpowiedzialne za prowadzenie projektu postanowiły postarać się o zwiększenie puli środków przeznaczonych na granty, co zakończyło się sukcesem. Wśród beneficjentów projektu znalazły się rozmaite instytucje kultury – począwszy od małych,

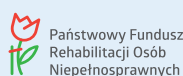
lokalnych, działających z dala od dużych ośrodków miejskich domów kultury i bibliotek, przez miejskie muzea, galerie, skanseny i teatry, a skończywszy na podmiotach największych, niejako centralnych, takich jak Biblioteka Narodowa czy Teatr Wielki.

TRANSFER WIEDZY

Zgodnie z założeniami projektu „Kultura bez barier”, wszyscy grantobiorcy mogą liczyć na stałe, różnorodne wsparcie w trakcie realizacji przedsięwzięć grantowych. Praca z tutorami już została rozpoczęta, odbyły się pierwsze webinaria i szkolenia mające ułatwić dokumentowanie i rozliczanie podejmowanych działań, a w najbliższych tygodniach planowane są kolejne aktywności. Wydarzeniem, na które wszyscy jeszcze czekają, są dwudniowe warsztaty, które pozwolą spotkać się ze wszystkimi włączonymi w projekt „Kultury bez barier”. Warsztaty będą okazją do podzielenia się wiedzą, wymiany doświadczeń, ale też do wspólnego odpowiadania na rodzące się pytania. Zdobywanie wiedzy jest właściwie jednym z najbardziej pożądaných efektów prac. Wszystkim zależy na tym, by po realizacji przedsięwzięć grantowych jak największa liczba instytucji kultury była gotowa do samodzielnej pracy nad dalszym zwiększaniem dostępności i aby jak największa liczba ich pracowników i współpracowników wiedziała, jak mądrze i efektywnie likwidować bariery. Widzowie ze szczególnymi potrzebami będą mogli natomiast cieszyć się uczestnictwem w różnych przejawach dostępnej kultury.

Projekt „Kultura bez barier” jest finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi priorytetowej IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie 4.3 Współpraca ponadnarodowa Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014–2020.

LIDER PROJEKTU



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER PONADNARODOWY



PARTNER POZARZĄDOWY





SYLWIA BŁACH – programistka, pisarka, blogerka, działaczka społeczna, modelka. Wyróżniona przez markę Panache w konkursie Modelled by Role Models Nowy Wymiar Piękna jako „Wzór do Naśladowania”. Pojawiła się na okładce ostatniej edycji magazynu „Harper’s Bazaar” jako finalistka konkursu „Evoque – I’m on the move” – dla kobiet wprawiających inne kobiety w ruch, i na okładce „Integracji” – w numerze o kulturze (5/2020). Tworzy sklepy i strony internetowe. Choruje na rdzeniowy zanik mięśni, porusza się na wózku. W 2017 r. znalazła się w I edycji *Listy Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W nr. 1/22 magazynu „Forbes Woman Polska” znalazła się na liście 22 kobiet, które warto obserwować w tym roku. Więcej: sylwiablach.pl.

KULTURA DOSTĘPNA

Kiedy ulubiony zespół z młodości gra koncert w twoje urodziny, marzysz o sentymentalnej podróży w czasie. Gotowa zrobić wszystko, by stanąć pod sceną i zatańczyć, wysyłasz pytanie o bilet. W końcu jesteś niepełnosprawna – regulamin nakazuje napisać, nim dokonasz zakupu. To procedura, która... nie działa. Po pięciu dniach od wystania zapytania otrzymałam odpowiedź, że bilety się wyprzedały w systemie. I choć przeproszono za zwłokę, to przeprosiny nic nie zmieniły, gdyż urodzinowe marzenie zamieniło się w pył.

Obcowanie ze sztuką – muzyką, filmem, rzeźbą, teatrem i innymi jej formami – zmienia nasze życie. Nie bez powodu Yuval Noah Harari w książce *21 lekcji na XXI wiek* powiedział, że „Ludzie potrzebują sztuki, ponieważ odnajdują w niej siebie”, a francuski powieściopisarz Jean-Paul Sartre nazwał sztukę winem życia. Sztuka umożliwia zrozumienie siebie, jak również spojrzenie na świat innymi oczami. Dzięki niej radzimy sobie z lękami i oczyszczamy głowę ze złych emocji, ale też doświadczamy swoistego odrodzenia, gdy dzieło sztuki przemawia wprost do naszego serca. Kultura może być „wysoka”, ale jej siostra „popkultura” też realizuje wszystkie wymienione role. Każdy z nas ma inne spojrzenie na świat i inaczej przetwarza rzeczywistość, dlatego tak wspaniałym uczuciem jest zarówno spojrzenie na życie oczami artysty za pomocą jego dzieła, jak i odnalezienie w tym dziele swojego odbicia. Cyprian Kamil Norwid napisał: „Niech żyje sztuka!”, dodając, że „człowiek zginąć musi”. I choć miał na myśli nieśmiertelność sztuki i przemijanie ludzi, to ja widzę w tym też analogię egzystencjalnej śmierci, gdy człowiek umiera wewnątrznie z braku dostępu do kultury. Ten brak dostępności dotyka wiele osób z niepełnosprawnością.

Dużo się mówi o braku dostępności architektonicznej. Doświadczam jej regularnie, gdy chcę iść na koncert

do małego klubu, a prowadzą do niego schody. Gdy siadam w kinie w pierwszym rzędzie, zła, że znowu po seansie będzie mnie bolał kark. Gdy wchodzę do z pozoru przygotowanej sali koncertowej w Warszawie, a okazuje się, że z balkonu – miejsca dla osoby na wózku – ledwo widać scenę. Albo gdy czytam, że kolejny festiwal nie przygotował miejsc dla osób z niepełnosprawnością.

Jednak sytuacja z biletami, która mnie spotkała, sprowokowała wiele rozmów i uświadomiła mi, że niedostępność architektoniczna jest tylko jednym z problemów w dostępie do kultury. Dowiedziałam się, że popularne firmy sprzedające bilety właśnie tak traktują osoby z niepełnosprawnością – odpisują po czasie, gdy biletów już nie ma. Albo nie odpisują wcale.

Tworzenie oprogramowania, które jest niepełne w funkcjonalności i wymaga kontaktu osobistego z pracownikami, jest rozwiązaniem nieintuicyjnym i nastrożającym wielu trudności. Zastanawiam się, ile osób pełnosprawnych przeczytało kiedykolwiek przed zakupem biletu regulamin. Ja musiałam dokładnie go przeanalizować, by znaleźć informację, w jaki sposób kupić bilet dla osoby na wózku i jej asystenta.

Problemem są ludzie, przeciążeni i zmęczeni, którzy nie odpowiadają w ciągu 24 godzin. Mam znajomych, którzy kupują bilety na ostatnią chwilę. Znam osoby, które polują na okazję albo miejsce na sali. Osoba z niepełnosprawnością ruchową nie ma tej możliwości.

Mówimy bardzo dużo o korzystaniu z kultury i zwiększaniu jej dostępności. W Polsce jest coraz lepiej – budynki są przystosowywane, choć nie zawsze wybrane rozwiązania się sprawdzają. Różne fundacje dostają bilety za darmo albo organizują wyjścia. Będąc na lokalnym koncercie plenerowym w Poznaniu, widziałam oznaczenia pętli indukcyjnej. W lesie, nad jeziorem, zagwarantowano dostępność, której nie widuje się w najlepszych salach koncertowych w Polsce. W muzeum sztuki w Monachium wystawa fotografii była dodatkowo opisana językiem łatwym do czytania i rozumienia.

To wszystko doceniam. Cieszę się, że świat się zmienia. Ale choćbyśmy nie wiem jak dostępny uczynili świat, nie zaktywizujemy osób z niepełnosprawnością do udziału w wydarzeniach kulturalnych, jeśli ich marzenia umrą na etapie zakupu wejściówki. ■

JAN ARCZEWSKI – Od dzieciństwa choruje na rdzeniowy zanik mięśni i porusza się na wózku. W Domu Pomocy Społecznej Kalina w Lublinie, w którym od ponad 35 lat mieszka i pracuje jako psycholog, stworzył Telefon Zaufania dla Osób Niepełnosprawnych (81 747 98 21). Odbył tysiące rozmów dotyczących wszystkich sfer życia, nie tylko psychologicznej czy egzystencjalnej. Jest finalistą Konkursu „Człowiek bez barier 2004” i laureatem Nagrody Prezydenta RP „Dla Dobra Wspólnego” (2016). W 2017 r. znalazł się w *Liście Mocy*, publikacji Integracji z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością, w 2017 r. otrzymał też Nagrodę TOTUS Fundacji Dzieła Nowego Tysiąclecia. W 2021 r. został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi.



POKAZAĆ ŚWIATU **SIEBIE**

Kultura ma wiele znaczeń; jest np. materialna obejmująca wytwory człowieka, jego umiejętności, a zwłaszcza twórczość artystyczną. Nie chodzi mi o sam proces tworzenia, ale to, w jaki sposób wpływa on na sposób komunikowania się z otoczeniem, na otwieranie się na ludzi, ukazywanie wnętrza, swojej wartości, samego siebie. Nie wszyscy – z różnych powodów – potrafią to robić, czasem jednak warto. Droga do odkrywania swego wnętrza bywa różna, a niekiedy zatrzymuje się przed szlabanem niewiary w siebie.

Kamil dzieciństwo spędził w domu, bo jego niepełnosprawność uniemożliwiła uczęszczanie do szkoły stacjonarnej. Miał również z tego powodu ograniczony kontakt z rówieśnikami. Nadmiar wolnego czasu sprawił, że rodzice – aby mu go wypełnić, ale też mieć czas na codzienne obowiązki – zostawiali chłopca z zestawem kredek i ołówków. Rysował, zamykając się w swoim świecie, bo „nie chciał przeszkadzać nikomu z rodziny”. Na szczęście jego prace nie trafiały do kosza, tylko do szuflady. W szóstej klasie nauczyciel plastyki zlecił mu zadanie na temat wspomnień z wakacji. Miała to być praca na konkurs. Okazało się, że nie tylko wygrała, ale też zadziwiła szkolnych jurorów walorami artystycznymi. Kiedy informacja o wygranej dotarła do rodziców, ojciec Kamila pokazał nauczycielowi inne prace, a ten przekonał chłopca do udziału w kolejnych konkursach, o szerszym zasięgu. Nie było to łatwe, bo chłopiec uważał, że prace są mało warte i „obawiał się ośmieszenia”. Szybko pojawiły się sukcesy. Dziś jego prace są wystawiane w kraju i za granicą. Sukcesy sprawiły, że Kamil uwierzył w siebie, otworzył na świat i ludzi. Jeździ na plenery i ma wielu przyjaciół.

Joanna od zawsze ma ogromne problemy z mową. Właściwie dla kogoś, kto jej nie zna, zrozumienie jej jest prawie niemożliwe. Z tego powodu porozumiewa się, głównie pisząc. Od zawsze zapisywała swoje myśli, emocje i odczucia w formie wierszy. Jako licealistka zaczęła szukać informacji o konkursach poetyckich, ale otwartych dla wszystkich. Wygrała ich wiele. Sukcesy sprawiły, że zaczęła wydawać tomiki poezji. Dziś jest uznaną poetką. Ma za sobą wiele wieczorów poetyckich, w czasie których słuchacze przekonują się,

że słabości czy niepełnosprawność nie są przeszkodą w byciu kimś znaczącym. Poezja Joanny to też informacja o niej, bogatym wnętrzu, prawie do uczuć, potrzebie życia tak jak inni.

Twórczość staje się czasem przyczyną zamknięcia przed światem. Marcin zaczął odkrywać swój talent w malarstwie. Dużo pracował. Właściwie szybko zakończył edukację, zatracając się w swej pasji. Odizolował się od ludzi. Ciężka praca połączona z talentem sprawiła, że szybko przyszedł do niego sukcesy i pieniądze. Pisane przez niego ikony wzbudzały i wzbudzają ogromne zainteresowanie. Marcin zaczął jednak popijać. Z czasem ręce nie pozwalały mu na precyzję, co sprawiło, że tracił radość z efektów tworzenia, a niezadowolenie tylko nasilało nałóg. I tak wpadał w błędne koło. Na szczęście przestojami w pracy artystycznej pokazał światu swoją słabość. Znalazł się ktoś, kto to zauważył. Obecna żona pomogła mu wyrwać się ze szponów nałogu i na nowo pokazała mu, kim naprawdę jest. Dziś znów pisze ikony, wnosząc w ich treść całego siebie.

Trzy postacie i trzy sposoby pokazania światu siebie, swojego wnętrza, piękna i wartości, ale też zwątpienia w możliwości i słabości ukrytej w nałogu. To też doskonałe przykłady tego, jak można, współtworząc kulturę, odkrywać powołanie. Czasem potrzeba do tego przewodnika, a czasami upartego dążenia do celu, popartego wiarą w swoje zdolności. Warto pamiętać, że w odkrywaniu siebie ogromne znaczenie mają inni. Oby tylko byli pomocą, a nie przeszkodą; wsparciem, a nie utrudnieniem. Tylko wtedy będą mogli z tych odkrytych światów wnieść coś wartościowego w swoje życie. ■



UBEZPIECZENIA SPOŁECZNE TWÓRCÓW I ARTYSTÓW

Twórcy i artyści mogą ubiegać się o emeryturę, rentę oraz inne świadczenia z ZUS. Wysokość emerytury zależy przede wszystkim od sumy składek opłacanych w czasie aktywności zawodowej. Oznacza to, że każdy sam musi zadbać o swoją emerytalną przyszłość. Przedstawiamy, jak to zrobić i jakie warunki trzeba spełnić.

KTO JEST TWÓRCĄ, A KTO ARTYSTĄ

Twórca to osoba, która tworzy dzieła z zakresu: architektury, architektury wnętrz, architektury krajobrazu, urbanistyki, literatury pięknej, sztuk plastycznych, muzyki, fotografii, twórczości audiowizualnej, choreografii i lutnictwa artystycznego oraz sztuki ludowej. Dzieła te muszą być przedmiotem prawa autorskiego.

Artysta wykonuje działalność artystyczną, na której zarabia. Może to być działalność w dziedzinach:

- ✓ sztuki aktorskiej i estradowej,
- ✓ reżyserii teatralnej i estradowej,
- ✓ sztuki tanecznej i cyrkowej,
- ✓ dyrygentury, wokalistyki, instrumentalistyki,
- ✓ kostiumografii, scenografii,
- ✓ produkcji audiowizualnej reżyserów, scenarzystów, operatorów obrazu i dźwięku, montażyстів i kaskaderów.

DZIAŁALNOŚĆ TWÓRCZA I ARTYSTYCZNA

Samo wykonywanie działalności artystycznej lub twórczej to za mało. Trzeba uzyskać formalne potwierdzenie, że działalność ma charakter twórczy lub artystyczny.

KOMISJA DS. ZAOPATRZENIA EMERYTALNEGO TWÓRCÓW

Odpowiednią decyzję w tej sprawie wydaje Komisja ds. Zaopatrzenia Emerytalnego Twórców, która działa przy ministrze kultury. To ona uznaje daną działalność za twórczą lub artystyczną oraz ustala datę jej rozpoczęcia.

JAKIE DOKUMENTY SĄ POTRZEBNE

Komisja wydaje decyzje, które potwierdzają czas i charakter działalności twórczej bądź artystycznej, na podstawie:



- ✓ umowy o pracę, umowy o dzieło, umowy zlecenia, a także katalogów z wystaw, recenzji, przyznanych nagród i wyróżnień;
- ✓ dyplomu ukończenia szkoły artystycznej odpowiedniego typu lub szkoły wyższej na kierunku odpowiednim do wykonywanej działalności twórczej lub artystycznej albo wydanego przez właściwe stowarzyszenie zrzeszające twórców lub artystów zaświadczenia o nabyciu w drodze praktyki umiejętności zawodowych.

WAŻNE! Aby otrzymać decyzję z potwierdzeniem wykonywania działalności twórczej lub artystycznej, trzeba złożyć pisemny wniosek do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, które obsługuje Komisję, i załączyć potrzebne dokumenty.

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO UBEZPIECZENIA

Twórca lub artysta, który uzyskał pozytywną decyzję Komisji, powinien osobiście zgłosić siebie do ubezpieczeń w ZUS. Musi to zrobić w ciągu 7 dni od otrzymania decyzji. Opłaca składki do 20. dnia każdego miesiąca, licząc od miesiąca, w którym otrzymał decyzję.

PODSTAWA WYMIARU SKŁADEK

Podstawę, od której oblicza się składki na ubezpieczenia społeczne twórców i artystów (tzw. podstawę wymiaru składek), stanowi kwota, którą zadeklaruje twórca lub artysta. Kwota ta nie może być niższa niż 60 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego. Składka obowiązuje od 1 stycznia do 31 grudnia danego roku.

OPŁACANIE SKŁADEK

Twórca i artysta opłacają składki na wszystkie ubezpieczenia i fundusze jednym przelewem na swój numer rachunku składowego (NRS). Numer ten jest nadawany przez ZUS przy założeniu konta płatnika. W tym celu należy zgłosić się do ZUS.

PRZEDAWNIE NIE SKŁADEK

Składki na ubezpieczenia społeczne przedawniają się po upływie 5 lat, licząc od dnia, w którym stały się wymagalne. Twórca i artysta nie mogą dobrowolnie opłacić składek, które uległy przedawnieniu.

ZUS nie będzie również egzekwował tych należności.

SKŁADKI W 2022 R.

W 2022 r. zadeklarowana kwota nie może być niższa niż 3553,20 zł. W związku z tym składki na ubezpieczenia społeczne twórców i artystów muszą wynosić co najmniej:

- ✓ 693,58 zł, czyli 19,52 proc. – na ubezpieczenie emerytalne;
- ✓ 284,26 zł, czyli 8 proc. – na ubezpieczenia rentowe;
- ✓ 87,05 zł, czyli 2,45 proc. – na ubezpieczenie chorobowe.

RODZAJ UMOWY A UBEZPIECZENIA SPOŁECZNE

Jeśli twórca lub artysta nie ma decyzji potwierdzającej jego status, ubezpieczenie zależy od rodzaju umowy, w ramach której prowadzi działalność.

Twórcy i artyści mogą pracować na podstawie umowy o dzieło lub umowy zlecenia. Umowa o dzieło nie podlega ubezpieczeniom społecznym. W ramach takiej umowy ZUS nie obejmuje ubezpieczeniami społecznymi i ubezpieczeniem zdrowotnym ani obowiązkowo, ani dobrowolnie.

Z tytułu umowy zlecenia natomiast trzeba obowiązkowo opłacać składki na ubezpieczenia społeczne i ubezpieczenie zdrowotne. Za zleceniobiorcę w ubezpieczeniach społecznych ZUS uznaje osobę zatrudnioną na podstawie:

- ✓ umowy agencyjnej;
- ✓ umowy zlecenia;
- ✓ umowy na świadczenie usług, do której zgodnie z *Kodeksem cywilnym* stosuje się przepisy dotyczące zlecenia.

WAŻNE! Jeśli twórca lub artysta podpisze wymienione rodzaje umów cywilnoprawnych ze swoim pracodawcą albo z innym podmiotem, ale wykonuje ją na rzecz pracodawcy, to jest traktowany jak pracownik.

EMERYTURA DLA TWÓRCÓW I ARTYSTÓW

Twórca lub artysta może przejść na emeryturę, zanim osiągnie powszechny wiek emerytalny, czyli zanim skończy 65 lat (mężczyzna) lub 60 lat (kobieta). Musi jednak spełnić określone warunki. Na taką wcześniejszą emeryturę może przejść osoba, która:

- ✓ urodziła się w latach 1949–1968;
- ✓ nie jest członkiem otwartego funduszu emerytalnego (OFE) lub złożyła wniosek, żeby środki na rachunku w OFE przekazać na dochody budżetu państwa oraz
- ✓ do 31 grudnia 2008 r. osiągnęła wiek emerytalny określony dla pracowników wykonujących działalność twórczą lub artystyczną, ma wymagany staż pracy: kobiety – 20 lat, mężczyźni – 25 lat (w tym co najmniej 15 lat działalności artystycznej lub twórczej);

LUB

- ✓ urodziła się po 1948 r.;
- ✓ nie jest członkiem otwartego funduszu emerytalnego (OFE) lub złożyła wniosek, żeby środki na rachunku w OFE przekazać na dochody budżetu państwa;
- ✓ osiągnęła wiek emerytalny określony dla pracowników wykonujących działalność twórczą lub artystyczną;
- ✓ do 1 stycznia 1999 r. osiągnęła wymagany staż pracy: 20 lat (kobiety), 25 lat (mężczyźni) – w tym co najmniej 15 lat działalności artystycznej lub twórczej.

W przypadku twórców i artystów wiek emerytalny uzależniony jest od rodzaju działalności i wynosi:

- ✓ dla tancerza, akrobaty, gimnastyka, ekwilibrysty, kaskadera – 40 lat (kobiety) lub 45 lat (mężczyźni);
- ✓ dla solisty wokalisty, muzyka grającego na instrumentach dętych, tresera zwierząt drapieżnych – 45 lat (kobiety) lub 50 lat (mężczyźni);
- ✓ dla artysty chóru, zonglera, komika cyrkowego, aktora teatru lalek – 50 lat (kobiety) lub 55 lat (mężczyźni);
- ✓ dla aktorki, dyrygentki – 55 lat;
- ✓ dla muzyka grającego na instrumentach smyczkowych, perkusyjnych oraz klawiszowych, operatora obrazu filmowego, fotografika – 55 lat (kobiety) lub 60 lat (mężczyźni).

WAŻNE! ZUS nie przyzna tej emerytury, jeśli twórca lub artysta osiągnął już powszechny wiek emerytalny.

JAKIE DOKUMENTY TRZEBA ZŁOŻYĆ

Wniosek o emeryturę (EMP) można pobrać ze strony www.zus.pl lub otrzymać w placówce ZUS. Do wniosku trzeba dołączyć dokumenty, które potwierdzają staż pracy jako twórcy lub artysty. Wniosek trzeba złożyć najpóźniej ostatniego dnia przed ukończeniem 60 lub 65 lat (czyli przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego).

Więcej informacji jest na stronie www.zus.pl ■



Bitdefender®

Antywirus.com

KOD PROMOCYJNY:

BDBOX

CENA BRUTTO

99,00
PLN



Najlepsza ochrona antywirusowa dla Ciebie i Twoich bliskich

- Ochrona w czasie rzeczywistym przed wszystkimi wirusami i oprogramowaniem ransomware
- Zapobieganie wyciekowi informacji i oszustwom podczas zakupów i przeglądania stron www
- Ochrona do 15 urządzeń na jednej licencji



Użyj kodu rabatowego **BDBOX** na stronie www.antywirus.com/integracja
i wybierz **Bitdefender Family Pack BOX** na 15 stanowisk
w cenie **99 PLN** z 257 PLN

Bitdefender Family Pack 2020 Edycja Limitowana dostępna tylko jako produkt fizyczny (BOX). Produkt wysyłany jest kurierem InPost.

Naszym celem jest zapewnienie bezpieczeństwa i dostarczenie niezawodnego programu antywirusowego dopasowanego do potrzeb klienta. Zespół nasz składa się ze specjalistów od lat zajmujących się cyberbezpieczeństwem. Bez przerwy rozszerzamy zakres wiedzy na temat branży cyberbezpieczeństwa, dzięki temu oferujemy usługi na najwyższym możliwym poziomie.

Promocja trwa do 30 listopada 2022 r. Szczegóły w regulaminie: www.antywirus.com, kontakt@antywirus.com

SCENA
 ADAPTACJA
 GRAFIKA
 FILHARMONIA
 MUZYKA
 CHÓR
 SŁOWO
 DOSTĘPNOŚĆ
 GRA
 JĘZYK
 RZEŹBA
 POWIEŚĆ
 PUBLICZNOŚĆ
 FESTIWAL
 TŁUMACZ
 ARCHITEKT
 DOKUMENT
 AUDIODESKRYPCJA
 SPOT
 REŻYSER
 TEATR
 PORTAL
 PODCAST
 KULTURA
 FILM
 AKADEMIA
 DEBIUT
 WYSTAWA
 INSTRUKTOR
 WYSTĘP
 MONODRAM
 KRYTYK
 GRAND PRIX
 STYPENDIUM
 TANIEC
 WYDAWCA
 MALARZ
 KSIĄŻKA
 BOHATER
 FOTOGRAFIA
 KONCEPCJA
 PROJEKT
 DOTACJE
 AUTOR
 SPEKTAKL
 KULINARIA
 REDAKCJA
 BALET
 RECENZJA
 CERAMIKA

Numer 5/2022 „Integracji” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

INTE
 GRA
 CJA



Ministerstwo
 Kultury
 i Dziedzictwa
 Narodowego