

Marta Paśławska

Reset

Otwieram nowy folder

Na życie

Na wspomnienia

Na wszystkie słowa

niewypowiedziane

Na chwile zwątpienia

Na ludzi

Każdy

w

oddzielnym

pliku

Otwieram nowy folder

Na życie

A potem znowu

ctrl+alt+delete



Joanna Han

Nar rator

eszcie

uszę

nię

wę

ęcze

cyzów

Ty

azie

a

Magdalena Domin

Więzy

Zamknięci

w klatce

objęci wspomnieniem dobroci

Zamknięci

w sobie

skuci nieprzyjacielskim chłodem

Zamknięci

w marzeniach

o gładkich obrysach

Zamknięci

w nadziei

na świat przyszłości

Wdech

wydech

oczekiwanie na świt



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

Drogi Czytelniku,

Widzę Cię. Siedzisz przy szatni w szpitalu albo na korytarzu gdzieś w budynku kampusu UMB. Czytasz zaciekle notatki albo zeszlóroczne pytania z telefonu - może jeszcze przed zajęciami uda Ci się wcisnąć między zakręty mózgu trochę informacji. Widzę jaki jesteś zmęczony, czasami Ci zimno z niedospania, a czasem jesteś głodny, ponieważ jeszcze się taki nie urodził, który by plan ułożył, jaki by pozwalał jeść regularnie 5 zrównoważonych posiłków dziennie.

Widzę jak manewrujesz między łóżkiem a kuchnią z komputerem z włączonymi porannymi zajęciami, aby upolować choć trochę kawy. Może nawet poszczęści Ci się i lokator jeszcze nie zdążył wypić Ci ostatnich mleka.

Wiesz, że niedługo będą walentynki - ja też to wiem. Wiem, że kogoś kochasz albo kochałeś. Wiem, że walczysz - ze sobą, aby się za szybko nie odobrazić, aby się zebrać na odrobinę odwagi, aby jeszcze raz zaufać. Widzę, że czasem uciekasz w wir pracy, a czasem w wir marazmu, aby zagłuszyć głos miłości.

W walentynki wszyscy chcemy kochać i być kochani. Chcemy mieć apetyt na życie, mieć siłę dobrze wyglądać i zrobić kurs online z etykiety dworskiej. Jednak to wcale nie jest takie proste - „kochać, jak to łatwo powiedzieć” - śpiewał nam jeszcze niedawno Piotr Szczepanik. Czasem zabraknie siły, czasu albo międzyczasu. Czasem narrator porwie naszego ukochanego na nar-ty albo nasza wymarzona muza zrobi nam control-alt-delete.

Miłość jest największą próbą naszych czasów. To nie pandemia zagraża nam teraz najbardziej, ale samotność. Jednak samotności nigdy nie wolno się bać, trzeba stawać z nią twarzą w twarz i szukać rozwiązań. To właśnie robimy w Młodym Medyku - spisujemy to, co nas cieszy i co nas boli. Jednoczymy się - w czasie pracy nad tym numerem do naszej redakcji dołączyło wiele wspaniałych osób, które zaskoczą Was bystrością oka korektora i bystrością riposty prawdziwego redaktora.

Drodzy czytelnicy, nie bójcie się kochać, nie bójcie się czuć - nawet jeśli jedyne, co was otacza od początku pandemii to samotność. Widzimy Was i chcemy pomóc Wam znaleźć siłę, aby znów się podnosić, kwestionować, dyskutować - żyć.

Zapraszamy do lektury i polemiki!



Spis treści

- MARIA SZAFIRSKA BARTŁOMIEJ NOGA
4 **„Nie zasłużył na ciebie”
czyli historia pójścia do sklepu
po chleb i wyjścia z pomidorem**
- ANIA JAKUBOWSKA
6 **Noworoczne kalkulacje**
- WIKTORIA MARIA IZDEBSKA
7 **„Miedzyczas”**
- MARTYNA SZCZERBAKOW
8 **Krucze rogaliki z dżemorem**
- AGNIESZKA RUCZAJ
9 **O kimś, kogo najtrudniej
pokochac**
- ALEKSANDRA LUBOWIECKA, KLUB „CONIECO”
10-11 **Piwniczko, piwniczko mała...!
Czemuś tak smutna i zła?**
- DOMINIKA TABAKA
11 **Planowanie**
- MARTA PASŁAWSKA
12 **Saffoskopia. Zima w obiektywie**
- S.
13 **Rozmowa(nie)dokonczona**
- KATARZYNA KOTARSKA
14 **„Ludzie potrafią świetnie udawać,
gdy chcą”**

Okładka: wiersz Marty Pasławskiej w oprawie graficznej Katarzyny Pietranis. Horoskopy wywodziła dyrektor artystyczna, Katarzyna Kotarska

SKŁAD REDAKCJA MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Wiktoria Maria Izdebska

Zastępca: Martyna Szczerbakow

Sekretarz: Kinga Danowska-Idziok

Dyrektor kreatywny: Katarzyna Kotarska

Dyrektor Social Media: Maciej Mikulec

Kolumny Stałe: Anna Jakubowska

Korekta: Natalia Olszewska, Tomasz Białobrzewski, Martyna Szczerbakow, Katarzyna Pikora, Karolina Niedzielska, Karolina Lewko, Zuzanna Juźwik, Joanna Han, Ewelina Wojciechowska, Izabela Demianiuk, Patrycja Mościcka, Karolina Pędzich, Zosia Kotula, Agnieszka Ruczaj, Paula Korolkiewicz

Poprawki graficzne: Marta Pasławska, Kinga Danowska-Idziok, Katarzyna Pietranis, Martyna Szczerbakow, Magdalena Domin

Zespół graficzny: Katarzyna Pietranis, Karolina Sabczewa, Marta Lewicka, Piotr Depta, Larys Lubowicki

Redaktorzy: Marta Pasławska, Piotr Walicki, Adrianna Mularz, Maciej Szablowski, Łukasz Danielski, Miłosz Nesterowicz, Anna Michalska, Jakub Kowalczyk, Adrianna Gołaszewska, Magdalena Domin, Dominika Tabaka

Skład i druk: Drukarnia Biały Kruk

Siedziba Główna Redakcji: Collegium Universum, ul. Adama Mickiewicza 2C, 15-001 Białystok

Kontakt: tel. 695 182 643 (Wiktoria Maria Izdebska)

facebook.com/mlodymedyk.umb;

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

Wiktoria M. Izdebska

„Nie zasłużył na ciebie”

czyli historia pójścia do sklepu po chleb i wyjścia z pomidorem

- Nie zasługiwał na ciebie.

Sunę zmęczonymi oczami z dużego monitora komputera na wyświetlacz telefonu. Ciekawe skąd pomysł na taki tekst?

- Nie wiem, czy naprawdę tak uważasz. - Krzywię się, pisząc to. - Jesteś jego najlepszym przyjacielem.

- To jest tekst z książki tekstów, ja jej nie napisałem. Ta konwencja zasługiwania na osoby jest jakaś dziwna, ale niektórym pomaga.

Mam ochotę uśmiechnąć się na te słowa, bo lubię zgadzać się z cynikami. Odpycham się od biurka rękami i przejeżdżam na biurowym fotelu przez pokój. Chyba na dzisiaj wystarczy pracy, czas na rozmowy niedokończone...

Rzeczywiście idea „zasługiwania” nie idzie w parze z moim światopoglądem, gdyż sugeruje predestynację wyższego stopnia niż jestem w stanie zaakceptować.

Rzeczywiście idea „zasługiwania” nie idzie w parze z moim światopoglądem, gdyż sugeruje predestynację wyższego stopnia niż jestem w stanie zaakceptować. Tak jak rozumiem powołanie do pracy w szpitalu czy życia w klasztorze, tak myślę, że zasługujemy na kogoś i dlatego postanawiamy spędzić z nimi część swojego ziemskiego życia, odbiera nam jakąkolwiek decyzyjność. Finalnie to ja podejmuję decyzję (mniej lub bardziej świadomą), iż będę danej osobie poświęcać czas, uwagę, myśli, troskę i może nawet troszeczkę miłości. Oto moje zdanie, chociaż w tej rozmowie postaram się zachować je dla siebie. On lubi ładnie mówić, a ja lubię słuchać wizjonerów.

- Z tego zasługiwania to można by dość szeroką rozprawę napisać - trudno się nie uśmiechnąć na te słowa - ale ostatecznie jak przyjdiesz do sklepu po chleb, a dostaniesz pomidora, to dlatego, że chleba nie było, a nie dlatego, że ktoś nie zasłużył.

Tym mnie kupił, jednak się z nim zgodzę. A Ty, Czytelniku, zgadzasz się z nami? Czy miałaś kiedyś okazję iść po chleb, a wyjść z pomidorem?

- To też jest tak, że czasem pójdziesz do sklepu po chleb, ale zobaczysz pomidora, więc go bierzesz, a potem w domu się połapiesz, że ani nie masz tego, czego potrzebowałeś, ani właściwie nie lubisz smaku pomidorów - dodaję. Ciekawe, czy wie już o kim mówimy; ciekawe, ile oboje znamy osób, które nie cierpią pomidorów i ciekawe, na ile sposobów każde z nas może nazwać swoje pomidory.

Odszukuję w głowie te pomidorowe imiona, cofam się wspomnieniami do swoich historii i historii moich przyjaciół (w końcu przyjaźń to przecież taka niekończąca się rozmowa telefoniczna, w której jedna strona pociesza drugą, aż ta druga zacznie pocieszać pierwszą). Ile pomidorów zjedliśmy, chociaż nie mieliśmy na to ochoty? Bo były piękne i słodkie, bo „dobrze rokowały” albo akurat tak wyszło, że na parkiecie leciał ulubiony kawałek ABBY, a barman w Herkulesach za jeden uśmiech wykroił na miarę proporcje alkoholu do reszty drinka.

Ile razy byliśmy pomidorami? Ile razy chcieliśmy być w rękach jakiegoś przygodnego kupca w Żabce, żeby się ogrzać, żeby wiedzieć, że umiemy zachwyć, żeby spróbować przekonać go do smaku pomidorów, nawet jeśli on potrafi jeść tylko ogórki kiszone.

-Kurde... Ale tu jeszcze jest inne dno z tym zasługiwaniem - odpisuję pospiesznie, próbując stać się adwokatem diabła. Intelktualiści lubią wysublimowane prowokacje, więc silę się na taką. - Bo czasami to brzmi, przynajmniej kiedy mówią mi to bliscy z dobrymi intencjami, jak: „Nie zasługiwać to znaczy dostać coś, co nie było potrzebne, coś nadmiarowego, coś ponad czyjeś możliwości; więc nie zostało potraktowane należycie, bo nie mogło być tak potraktowane - przez niemożność, przez niezrozumienie wartości”.

- Czasem wejdziesz i widzisz pomidora, i coś cię tknie. Widzisz tę czerwoną napiętą skórkę. Jest śliczna. Jakimś cudem ten idealny pomidor trafił na półkę w Żabce.

Jak przyjdiesz do sklepu po chleb, a dostaniesz pomidora, to dlatego, że chleba nie było, a nie dlatego, że ktoś nie zasłużył.

Nawet bije od niego jeszcze promień słońca z dnia, kiedy został zerwany, przebijając się przez elektronowe światło świetlówek. Chciałabyś go poczuć, ale tylko na chwilę, bo przecież wcale nie lubisz pomidorów. Więc ukradkiem chowasz go w rękawie i za zamrażarką, przy wyjściu z zaplecza spotykasz tę promieniującą, rumianą skórkę ze swoim językiem. I już. I wcale nie chcesz więcej. Odkładasz go na półkę, płacisz za chleb. Wychodzisz.

Wcale nie - myślę sobie. Wcale nie jest tak łatwo nie chcieć nic więcej - od życia, od znajomości. Nie będę się kłócić - zastosuję unik. Boję się, że mnie przejrzy.

- Ale z tymi pomidorami... Czasami wystarczy, że taki pomidor zainteresuje się tobą. Bierzesz go, bo on tego chce. Wracasz z nim do domu, bo on tego chce.



Bo ty błyszczysz najjaśniej w tych świetlówkach albo przynajmniej przypominasz byłego, którego lubiła.

- No i w tamtym pomidorze było aż tyle miększu? - pyta, oboje wiemy o kogo chodzi. Nie jada pomidorów i obwarował mięsz swojego pomidorowego mózgu na tyle skrupulatnie, aby zatrzymać na dłużej moją uwagę przy sobie. Nie wiem, jaka jest poprawna odpowiedź, spróbuję więc wymyślić coś najbardziej zbliżonego do prawdy:

- Tak. Albo wystarczająco trudno było się do niego wgryźć. To też czasem wystarczy. I okazał się zaskakująco podobny w konsystencji do mnie. W konsekwencji, w uporze, w bezwzględności.

- Jak go włożyć do lodówki - zaskakująco szybka odpowiedź, jakby już to dawno temu przemyślał - i przyjdiesz później, to może się okazać, że to ty byłaś głodna, a dzień był ładny.

Cóż, ciężko się nie zgodzić, prawda? Czasem dzień jest ładny, czasem barman w Herkulesach doleje więcej wódki do coli, czasem się jest bardzo głodnym i nie ma już różnicy, czy zjesz chleb czy pomidora.

Wiele razy jesteśmy pomidorem, znacznie rzadziej chlebem. Jednak głęboko wierzę, że tak długo jak próbujemy, w każdej z możliwych powyższych konfiguracjach spożywczych miłość ma rację bytu. Oczywiście lepiej jest być tym, kogo się potrzebuje (chlebem) niż tylko czymś, co ładnie błyska na półce (pomidorem), ale chcemy wierzyć, że wielbiciel ogórków kiszonych dadzą szansę pomidorom. Pomidor może nie jest najważniejszą częścią sycącego posiłku, jednak czy próbowaliście kiedyś namoczyć chleb w posiekanych pomidorach? Wyborne! ■

MARIA SZAFIRSKA BARTŁOMIEJ NOGA

HOROSKOP

Nowy Rok! Moje pierścienie Saturna ustawiły się na linii Twojej kanapy z lodówką, a więc uważaj na zbędne kalorie, które mogą zostać z Tobą na dłużej. Na szczęście filuterny Mars objął Cię swoim ramieniem i wprowadzi w dobry nastrój, dlatego w przyszłym miesiącu Twoją wielką pasją stanie się sport i zgubisz parę kilogramów... jeżeli natychmiast przestaniesz ciągle wcinać te ciasteczka! Tak, czuję to...

Szanowni czytelnicy, od Nowego Roku postanowiłam coś zmienić i po konsultacji z naszą dyrektorką naczelną podjęłyśmy decyzję o przekształceniu dotychczasowego działu pt. „Ogłoszenia matrymonialne” na dział o nazwie „Reklamy” (który oczywiście wciąż będzie miał charakter satyryczny). Aby pożegnać się ze starą formą, a przywitać nową, postanowiłam napisać twój pośredni pomiędzy nimi dwoma.

Wasza dyrektorka kreatywna,
Katarzyna Kotarska

REKLAMA/OGŁOSZENIE:

Tu powinna znaleźć się reklama mojej osoby, ale nie musi, ponieważ jestem boski sam w sobie. Twarz i maniery Bruce'a Wayne'a, tylko z kasą trochę gorzej.

On ponoć był gejem.

Co...?

Noworoczne kalkulacje

Jak często powtarzamy sobie „kiedy życie daje ci cytrynę, zrób z niej lemoniadę”? Lemoniadę jednak można przygotować na kilka sposobów. Wydaje mi się, że zależnie od sytuacji i osoby działamy według różnych przepisów. Nowy rok to zawsze nowy początek. Tak przynajmniej myśli większość z nas i właśnie to jest główną motywacją do zapisywania wspaniałych list, które mają zmienić większość aspektów naszego życia. Robiąc swoją własną listę, pomyślałam, że przypomina to tworzenie nowego przepisu. Cytryny znajdują się w każdym roku, czasem cały koszyk, a czasem kilka sztuk, ale bardziej kwaśnych. Nie da się uciec przed cytrusami, za to można zastanowić się nad sposobem zamiany ich w słodki napój.

Kto nie robi noworocznej listy postanowień? Myślę, że większość z nas, choćby od niechcienia, w głowie, podczas sylwestrowych zakupów. Zakończenie jednego roku i powitanie nowego zawsze skłania do refleksji. Zawsze jest coś, co chcielibyśmy zmienić, a jak powszechnie wiadomo najlepiej dokonywać zmian w obliczu jakiś większych wydarzeń. Od kiedy funkcjonuje ta tradycja? Kim były pierwsze osoby, ogarnięte wirem noworocznej motywacji? Na te pytania raczej nigdy nie znajdziemy odpowiedzi. Sama szukając informacji, dotarłam do jednego ze źródeł, według którego początek tradycji postanowień noworocznych sięga czasów rzymskich. Nazwa styczeń pochodzi od imienia jednego z rzymskich bogów - Janusa. Jego cechą charakterystyczną było posiadanie dwóch twarzy. Jedna odwrócona jest w stronę starego roku, a druga spogląda już na nowy. Rzymianie powierzali mu swoje postanowienia, do czasów przyjęcia chrześcijaństwa, kiedy zostało to zmienione na post i modlitwy. Jak widać, nie udało się jednak pozbyć tego zwyczaju.

Kończący się rok chcemy oddzielić grubą kreską i w jeden wieczór przejść totalną metamorfozę, rodem z programów Mai Sablewskiej. Tymczasem wpadamy w otchłań prokrastynacji.

Pisząc listy, myślimy głównie o sobie. Cele dedykujemy sobie samym, licząc na determinację i siłę motywacji. Można powiedzieć, że każdy z nas na przełomie grudnia i stycznia, na wzór Janusa, przybiera dwie twarze, chcąc być trochę lepszym niż rok temu, osiągnąć coś więcej. Według ankiet najczęściej powtarzające się postanowie-

nia z kategorii „zdrowie” to: schudnąć, rzucić palenie, zapisać się na siłownię. Te związane z życiem osobistym dotyczą najczęściej znalezienia partnera, zaś dotyczące życia zawodowego - podjęcia nowej pracy. Niestety często plany spełniają na niczym. Być może wynika to z ich radykalności. Kończący się rok chcemy oddzielić grubą kreską i w jeden wieczór przejść totalną metamorfozę, rodem z programów Mai Sablewskiej. Tymczasem wpadamy w otchłań prokrastynacji. Tak już chyba jest i będzie. Ale sam zwyczaj wart jest kontynuowania, bo wiąże się z autorefleksją, na którą w dzisiejszych czasach nie mamy zbyt wiele czasu.

Niezależnie od tego czy noworoczne cele są natury estetycznej, czy bardziej duchowej, chcę nam wszystkim życzyć powodzenia.

Ja, jak większość ludzi, podchodzę do tego z dystansem. Interesuje mnie bardziej podsumowanie mijającego roku i zastanowienie się czego wolę unikać w nowym. Takie podejście jest chyba najpopularniejsze. Jednak znajdują się również osoby z umysłem matematycznym, obliczające szanse sukcesu w tej dziedzinie. Szukając wyjaśnienia ich teorii, trafiłam na artykuł o tytule „Jak zwiększyć o 74% szansę spełnienia postanowień noworocznych”. Otóż według tekstu, recepta na sukces to podjęcie jednego postanowienia, zapisanie go, zredagowanie planu realizacji i śledzenie postępu. Brzmi to sensownie, aczkolwiek większość z nas po czasie poświęconym na planowanie, byłaby pewnie zbyt wypalona, by podjąć faktyczne działanie. Warto jednak zaznaczyć, że samo zapisanie postanowienia, nawet na skrawku starego paragonu, dodaje 22% do szansy jego realizacji. Naprawdę wydaje się to godne uwagi, dlatego sama w tym momencie zapisuję swoje postanowienia.

Niezależnie od tego czy noworoczne cele są natury estetycznej, czy bardziej duchowej, chcę nam wszystkim życzyć powodzenia. Możliwe, że nie zmienimy się w tym roku całkowicie, ale zawsze można być przecież trochę lepszym niż rok temu. ■

ANIA JAKUBOWSKA

„Międzyczas”

Podobno na prawdziwą miłość jest zawsze czas. Myślałam, że nie stać nas na czas, ale znalazła się miłość na naszą miarę. Miłość mierzona w długich sekundach, które spływają po wskazówkach Twojego zegarka na komodzie. Leniwe momenty, niespieszne, z gracją baletmistrza opadają z cyferki na cyferkę. Miłość cierpliwa, bo tylko ona jedna wie, ile razy tych chwil zabrakło.

Czasu brakuje chronicznie niezaprzeczalnie każdej istocie ludzkiej na tym świecie. Nie ważne, jak bardzo wydłużymy średni wiek przeżywalności choroby- szara egzystencją- zawsze okaże się, że na coś zabrakło czasu. Cwany nam umyka, jak ostatnia kropla kawy z dna filiżanki. Jak pozostałość drinka w słonce, której już nie posmakujesz. To te momenty, kiedy nie masz siły patrzeć w ekran. Kiedy czekasz, aż ekspres zrobi Ci kawę. To, co umyka, tworzy nasz Międzyczas. A ja...

...Pokochałam Cię w międzyczasie. W międzyczasie zaprosiłeś mnie na kawę, a ja w międzyczasie się na nią przygotowywałam. Między notatkami a podręcznikiem nakładałam czerwoną szminkę, a Ty między jednym a drugim artykułem układałeś włosy. Przy okazji zabrałam Cię na wesele, a Ty mnie na ślub znajomych. Wydawało nam się to zorganizowane na ostatni moment lub tylko na chwilę, a stało się częścią naszej codzienności.

To, co postrzegamy jako ważne, staje się niczym w obliczu potęgi Międzyczasu. Właśnie on pozwala nam osiągać sukcesy, zakochać się, założyć firmę czy rodzinę. Między zajęciami, studiami, pracą i dojazdami- wtedy ze sobą jesteśmy i rozmawiamy. Właśnie wtedy, kiedy masz przerwę w pracy, dzwonicz do mnie, a ja odbieram, bo akurat nie robiłam nic ważnego.

Czy naprawdę grafik i porządek naszego życia są tak istotne? Czy nie te wszystkie drobne wydarzenia- fluktuacje w harmonogramie, nagle decyzje o wyjściu na spacer- czy nie one są ważniejsze? Przecież to właśnie dzięki temu, co nie jest stałe, narodziło się uczucie, któremu chciałabym oddawać cały swój Międzyczas. ■

WIKTORIA MARIA IZDEBSKA



Krucze rogaliki z dżemorem

Mamy już luty, więc zakładam, że większość z Was zde-rzyła się z rzeczywistością i zapomniała o dietetycznych postanowieniach noworocznych. Świetnie się składa, bo mam dla Was prosty przepis na podbicie glikemii oraz poziomu lipidów we krwi. Kruche rogaliki z ulubionym dżemorem rozpieszczą kubki smakowe nawet najbardziej wybrednym wielbicielom glutenu.

Składniki:

- 200g schłodzonego masła
- 400g mąki tortowej
- 40g cukru pudru
- 10g cukru z prawdziwą wanilią
- 2 żółtka
- 2 łyżki śmietany 18%
- szczypta soli
- ulubiony dżem

Dodatkowo:

- cukier puder do posypania
- 2 białka

Przygotowanie:

Przesianą mąkę wymieszać z cukrem pudrem, cukrem z prawdziwą wanilią oraz ze szczyptą soli. Dodać pokrojone schłodzone masło, żółtka i śmietanę. Zagnieść na gładką masę i wstawić do lodówki na około 45 min. Ciasto podzielić na mniejsze części, z których każdą należy ponownie zagnieść i następnie rozwałkować na okręgi o grubości ok. 3mm. Używając noża, pokroić na równe trójkąty. Na środek każdego trójkąta położyć łyżeczkę dżemu i zawijać od podstawy ku wierzchołkowi trójkąta (to jest właśnie ten jedyny moment, kiedy wykorzystacie swoją wiedzę matematyczną z zakresu geometrii).

Gotowe rogaliki przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i starannie posmarować białkiem jajka. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15 min do zrumienienia.

Upieczone rogaliki posypać cukrem pudrem i odstawić na kratkę do wystudzenia - wtedy zrobią się ultrakrucze. Tak ultrakrucze, że trudno będzie ukryć swoje dowody łakomej zbrodni.

Besos!

MARTYNA SZCZERBAKOW

O kimś, kogo najtrudniej pokochać

Na początku mam dla Ciebie zadanie. Wymień wszystkie osoby, które kochasz. Już? Zastanowiłeś się? Świetnie. W której kolejności wymieniałeś samego siebie? Czy w ogóle znalazłeś się na tej liście?

Spotykasz w życiu wielu ludzi. Do niektórych zaczynasz czuć sympatię już po krótkiej chwili, innych z trudem tolerujesz. Często jednak to właśnie miłość do samego siebie okazuje się tą najtrudniejszą. Miłość? Czasem przecież trudno siebie nawet zaakceptować! Co zatem zrobić, aby zacząć mieć dobrą relację z sobą samym?

1. Poznaj siebie

Brzmi jak banał? Możliwe. Ale to właśnie pierwszy krok do celu. Spróbuj wypisać na kartce swoje cechy charakteru, a także własne wartości i przekonania. Zwróć uwagę na to, czy potrafisz je nazwać. Przyjrzyj się też temu, czy jesteś w stanie dostrzec w sobie pozytywne cechy. Wielokrotnie bowiem zdarza się tak, że chociaż wady udaje się wymienić bez trudu, znalezienie zalet kosztuje dużo wysiłku, o ile jest w ogóle możliwe.

2. Bądź dla siebie dobry

Dbanie o siebie można rozumieć na wiele sposobów, a każdy z nich jest istotny, abyś mógł w swoim towarzystwie czuć się komfortowo. Na pewno trzeba zatroszczyć się zarówno o swój dobrostan fizyczny - nie lekceważyć niepokojących objawów wysyłanych przez organizm, a także o zbilansowaną dietę, odpowiednią ilość płynów i kondycję. Nie poprzestawaj jednak na tym i pamiętaj, że sfera psychiczna również wymaga zaopiekowania. Nie zapominaj o odpoczynku, przestań obserwować w mediach społecznościowych konta, które pogarszają Twoje samopoczucie. Nie czuj się zobowiązany do tego, żeby przez 100% czasu czuć się dobrze i wciąż pracować na najwyższych obrotach. Pozwól sobie na smutek.

3. Przyjmuj komplementy

Ktoś chwali Cię za Twój sukces. A Ty? Szybko zaczynasz umniejszać swoje osiągnięcie i wskazywać na farta, sprzyjające okoliczności. Trudno Ci przyjąć, że włożyłeś w to przedsięwzięcie dużo pracy i jest to Twoja zasługa. Może następnym razem, spróbuj przyjąć gratulacje i podziękować za dobre słowo? Postaraj się także czasem, nawet w myślach, pochwalić samego siebie. Być może w Twojej głowie do głosu dochodzi niemal wyłącznie Twój wewnętrzny krytyk, który

nieustannie wątpi w Twoje możliwości, a nawet Cię wyzywa. Jeśli to zauważyłeś, spróbuj - na początek przynajmniej raz na jakiś czas - przeciwstawić się temu głosowi i docenić swoje wysiłki.

4. Szukaj inspiracji

Praca nad sobą bywa wyczerpująca, dobrze więc mieć źródła, z których można czerpać motywację i pomysły. Jeżeli sporo czasu spędzasz w mediach społecznościowych, warto obserwować profile, które mogą okazać się pomocne. Jedną z cennych inicjatyw jest projekt Załóż Pewność Siebie (możesz go znaleźć na Facebooku pod tą właśnie nazwą oraz na Instagramie jako @zalozpewnoscsiebie). Pomysłodawcami są młode osoby, które zmagają się (lub nadal zmagają) w swoim życiu z trudnościami takimi jak zaburzenia odżywiania, depresja czy myśli samobójcze, a mimo to (a może - właśnie dlatego?) chcą pomagać innym. Młodzież pracuje pod okiem zespołu dorosłych, do którego mam przyjemność należeć, a nad wszystkim czuwa Fundacja „Zobacz... Jestem”. Na naszym profilu znajdują się teksty dotyczące szeroko rozumianej pewności siebie oraz dbania o dobry stan psychiczny, dlatego każdy znajdzie tutaj coś dla siebie.

5. Nie poddawaj się

Zmiana to proces. Pewne wzorce zachowań czy schematy myślenia były z Tobą przez lata, dlatego nie jest możliwe, aby zmienić je w kilka chwil. Nie poddawaj się jednak, pamiętaj, że jakość Twojego życia w dużej mierze zależy od tego, czy dobrze czujesz się sam ze sobą. Dlatego polubienie siebie samego obierz za swój cel. Nie zniechęcaj się niepowodzeniami. Skoro wyruszyłeś już w tę wędrówkę, obrałeś dobry kierunek i z każdym dniem (nawet, gdy tego nie dostrzegasz) przybliżasz się do celu. Powodzenia! ■

AGNIESZKA RUCZAJ

Piwniczko, piwniczko mała...¹

Czemuś tak smutna i zła?

Zamknięcie uczelni. Obowiązek noszenia masek. Powrót do domu. Nauczanie zdalne. Odwołanie koncertów. Konferencje online. Powrót na uczelnię. Sesja zdalna. Zamknięcie Klubu „CoNieCo”.

Zajrzyj do „CnC”, tam zastaniesz szła¹

W zeszłym roku akademickim nasza piwniczka gromadziła niebywałą liczbę gości. Pomijając flagowe wydanie - kabaret „Schodki”, zorganizowaliśmy dwa razy „Spotkanie pod Schodkami”, przygotowaliśmy się do „PKS-u” i „Dzięcioła” oraz współtworzyliśmy planszówki samorządowe i królewskie otrzęsiny. Nie zabrakło także wewnętrznych wydarzeń. Klubowa potyczka sportowa, największa - jaką pamiętam - wigilia, wieczorek winylowy, gotowanie naleśników czy remont. Do tego spontaniczne posiedzenia klubu w piątki, a czasami sobotnie kontynuacje tychże spotkań. „Befory” przed herkulesami i „aftery” po herkulesach.



Usiądź przy stoliku, blisko przy orkiestrze¹

No i marcowy koncert zespołu „Blue Buddies” - ostatnia impreza przed pandemią. Może ktoś jeszcze pamięta? Wydarzenie to było popisem scenicznym Elvisa, jednego z naszych klubowiczów. Tego wieczoru nacieszyliśmy ucho i oko interpretacją piosenek z lat 50. i 60.

Z tej okazji rozstawiliśmy stoliki barowe. Przygotowaliśmy obrusy w kratkę i świeczki. Jednak klimat został stworzony przez studentów, którzy zawitali do piwniczki. Kocie oczy, rozkloszowane albo geometryczne sukienki, klipsy na uszach, kolorowe chustki, szelki, koszule i staromodne garnitury. Niemalże wszyscy przygotowali stylizacje! Potem przyciemniliśmy światła, zapaliliśmy świece i daliśmy się porwać muzyce. W przerwie odbył się konkurs na najlepszy taniec inspirowany sceną z „Pulp Fiction” z Johnem Travoltą, Umą Thurman i Chuckiem Berrym w rolach głównych. To był magiczny wieczór.

Dobranoc, piwniczko ma¹

Potem uczelnia została zamknięta. Utraciliśmy możliwości, jakie oferowała nam dotychczasowa rzeczywistość. Wiecie najlepiej, z czym to się wiązało, więc nie będę zbyt dramatyzować.

Chciałabym Wam powiedzieć, jak piwniczka wygląda dziś. W gramofonie znajduje się winyl słuchany w marcu. W kuchni na stole leżą resztki przypraw z bigosu przygotowywanego na lutowe schodki, a gdzieś w oddali kurzą się narzędzia używane przy remoncie. Wydawać by się mogło, że klub jest zamrożony. Zarówno metaforycznie, jak i dosłownie. A jednak czas płynie nieubłaganie. Zbliża się kolejna sesja, a my, studenci, jesteśmy coraz bliżej opuszczenia naszej Alma Mater. I nie wiemy, kiedy wrócimy.



Dzisiaj każdy student... siedzi w domu¹

Co chcę przez to powiedzieć? Mówiąc wprost, cieszę się, że Klub wyposażył mnie we wspaniałe wspomnienia. W tym czasie są one cenniejsze niż dotychczas.

Dlatego zachęcam Was, żebyście w pełni korzystali z tego, co oferuje nasza uczelnia. Obiecacie mi, że jak już Klub zostanie odmrożony to wpadniecie na Schodki czy



na „Spotkanie pod Schodkami” i pokażecie swoje talenty. Obiecacie, że wstąpicie na planszówki. Że wybawicie się z nami do rana. Że przyjdziecie na zebranie otwarte. Że klikniecie „wezmę udział” w KAŻDYM wydarzeniu, które udostępniemy i zaśmiejecie się z każdego żartu nawet, jeśli będzie bardzo suchy.

A tak na poważnie, to tęsknimy. Wciąż jesteśmy i nie możemy się doczekać reaktywacji. Mamy nadzieję, że już niebawem się zobaczymy. W poniedziałek. O 20:00. W Domu Studenta nr 1.

P.S. Na potrzeby tekstu przekolorowałam informacje odnośnie bałaganu. Jest porządek, rzecz jasna. ■

ALEKSANDRA LUBOWIECKA, KLUB „CONIECO”

¹ fragment „Piwniczki”, piosenki klubowej śpiewanej na każdych „Schodkach”

Planowanie

Człowiek planuje, a Pan Bóg się śmieje – przysłowie, które zapewne każdy z Was kojarzy, w minionym roku sprawdziło się idealnie, gdyż nasze wszystkie plany zostały pokrzyżowane przez rozwój pandemii Sars-CoV-2.

Większość z nas lubi planować, mieć wszystko dopięte na ostatni guzik. Bullet journal (w którym nigdy nie wypełniłam więcej niż jednego miesiąca), dwa planery, trzy kalendarze, oczywiście w każdej torebce inny. Wszystko to działa do czasu, aż w końcu pierwszy planer odchodzi w zapomnienie, zaczynasz używać tylko kalendarza uczelnianego, gdzie masz zaznaczone wszystkie najważniejsze daty z życia Uczelni (czyt. dni wolne). W tym roku zwolnij, nie kupuj czwartego kalendarza na rok 2021. I tak z dnia na dzień dowiadujemy się o możliwości stacjonarnego odbycia zajęć na oddziale. Nie ma sensu niczego plano-

wać, bo los ostatecznie da nam pstryczka w nos, liczba zachorowań znowu wzrośnie i jednak nie pójdziemy jutro do szpitala. Jedyne czego możemy być w miarę pewni to egzaminy w sesji. ;)

Trochę to nostalgiczne, ale mi jako planer-freakowi i osobie zorganizowanej, bardzo ciężko było dopasować się do tej nowej rzeczywistości, gdzie nie ma możliwości zaplanować czegokolwiek. Ten artykuł jest w zasadzie radą ode mnie dla mnie, ale może wśród czytelników znajdzie się moja bratnia planerowa dusza, która ma podobne przemyślenia? ■

DOMINIKA TABAKA

Saffoskopia

Zima w obiektywie

My się zimy nie boimy ;), za to chętnie ją fotografujemy! Kilka dni temu wybraliśmy się na SAFFowy plener w okolicy Białegostoku. Niektórzy odkurzyli aparaty analogowe, inni chwycili za cyfrowki, i tak oto powstały ujęcia przykrytej śniegiem krainy. Mimo że fotografowaliśmy te same krajobrazy, każde zdjęcie wyszło trochę inne... Przekonajcie się sami! ■

MARTA PASŁAWSKA



Fot. Magdalena Antonowicz



Fot. Hubert Lawda



Fot. Patryk Zalewski



Fot. Marta Paślawska

Rozmowa (nie)dokończona

Porozmawiajmy o śmierci. Ale nie o śmierci komórek w wyniku apoptozy czy nekrozy. Nawet nie o śmierci mózgu i ustaniu pracy serca. Bo człowiek, który ze śmiercią się mierzy i o śmierci myśli, czasem zwyczajnie porozmawiać chce. Bo ma swoje emocje, swoje odczucia i swoje lęki. To co, chcesz pogadać? Jeśli tak, zapraszam po kilka refleksji jak ugryźć ten temat tak, żeby przy okazji nie połamać zębów. Swoich lub cudzych.

1. Nie ironizuj.

Żarty na bok. Wiem, że widziałeś fajny mem z konduktem pogrzebowym na pierwszym planie. Nie o taką rozmowę chodzi. Naprawdę. Jesteśmy dorośli. Nie zaśmiewajmy śmierci i bólu, bo one są. I będą, cokolwiek byś zrobił. Więc może tym razem podejść do tematu dojrzałe. Tak, wiem, to budzi lęk. Ale z trudnymi zagadnieniami też trzeba czasem stanąć twarzą w twarz.

2. Słuchaj.

Nie mówię, że przykładowo osobie chorej przewlekle masz zarzucić temat umierania, gdzieś między kolejnymi gryzami kanapki. Ale zwyczajnie dobrze by było, gdybyś nie udawał, że sprawy nie ma. To, że ktoś chce spisać testament, świadczy o tym, że chce uporządkować swoje sprawy. I ma do tego prawo. Nie wymyślaj więc wymówek, dla których miałby tego nie zrobić. I nie zmuszaj do tego, żeby o śmierci milczał. Bo czasem jeśli komuś się coś opowie, to robi się lżej.

3. Nie strasz.

Jak nie te słynne memy, to może chociaż historia? Bo przecież jak sąsiadka Twojej babci umierała to... tak, tak... Naprawdę, zachowaj to dla siebie, bo prawdopodobnie skończy się to tak, że tylko swojego rozmówcę wystraszysz. To nie jest odpowiedni moment na te mrożące krew w żyłach opowieści.

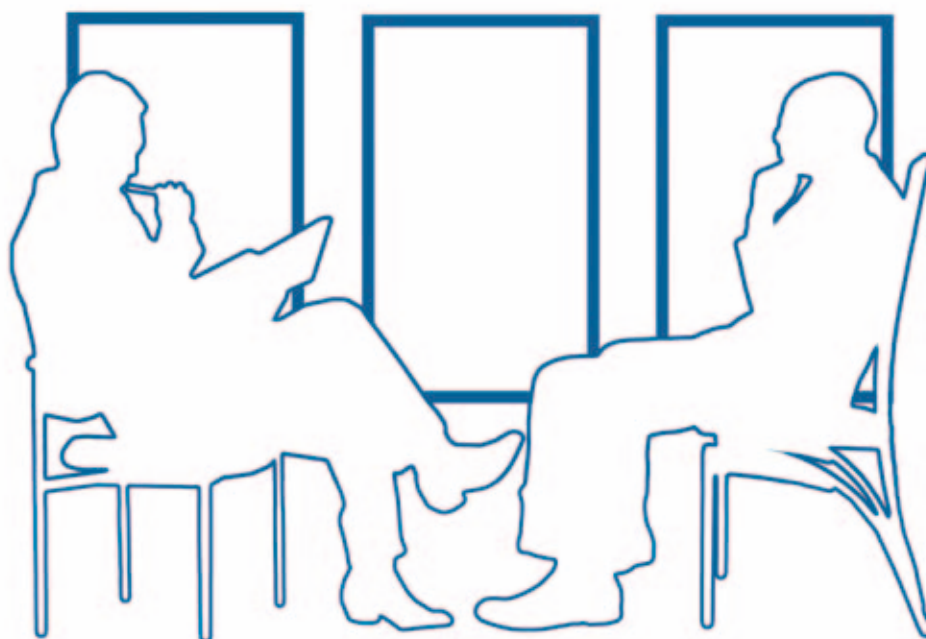
4. Bądź.

Obecność jest ważna. Poczucie, że na drugiego człowieka można liczyć i się o niego oprzeć. Że ktoś jest obok nie tylko w radości, ale też w tych trudnych chwilach. Po prostu. Bez oceniania. Jak najbardziej naturalnie. Może czasem nawet nie trzeba słów, bo bywa i tak, że wystarczy wspólne milczenie. Bezcenne okazuje się też przytulenie, bo w ramionach kochającej osoby jakoś i strach łatwiej znika.

Odwagi w rozmowach tych codziennych i tych trudnych życzę Tobie i sobie! ■

■

S.



„Ludzie potrafią świetnie udawać, gdy chcą”

Wszyscy jesteśmy ludźmi i z pewnością poczułaś/-eś kiedyś ból w sercu (chyba że jesteś wypraną/-ym z uczuć socjopat(k)ą). Nie był to ból fizyczny tylko psychiczny. To coś okropnego, prawda? Zwłaszcza gdy nie chce ustać. Oczywiście, jego charakter i moc zależą od powodu, który go spowodował. Czasem uczucie to jest tak dojmujące, że nie jesteś w stanie rano wstać z łóżka. Niekiedy tak po prostu się zdarza. Gdzie jest ta cienka granica, gdy wpadasz w ramiona depresji? Gdzie?

Odczuwasz to we wszystkich chorobach, które nazywam... Głębszymi*. Nie uważam, że niektóre przypadłości są bardziej lub mniej znośne - wszystko zależy od osoby, od punktu widzenia.

Piszę o małym złodzieju naszego szczęścia, który z czasem zamiast słabnąć, goić i zasklepiać rany – rośnie w siłę. D e p r e s j a...

Może dotknąć każdą i każdego z nas. Jedną z tych bardziej demokratycznych chorób. Ile razy widziałaś/-eś kogoś w szczęśliwym związku, ze wspaniałą pracą, podróżującą, posiadającego pieniądze, spełniającą marzenia i zazdrościłaś/-eś jej/mu?

Później, przypadkiem od znajomych pocztą pantoflową, dociera do Ciebie informacja, że wszystko wygląda zgoła inaczej. Że to tylko iluzja, a ona codziennie go bije (to statystycznie rzadsze zjawisko**, ale spotykane; trzeba dodatkowo wziąć pod uwagę, że dane te mogą być niedoszacowane z powodu wstydu wielu mężczyzn).

Być może, ich dziecko cierpi na ciężką chorobę od urodzenia, a utrzymanie go przy życiu kosztuje astronomiczne sumy. Możliwe, że teściowa robi jej piekło z życia, stosuje pasywno-agresywne formy znęcania się nad nią i nastawia męża przeciwko niej, bo nie jest odpowiednia dla jej synusia!!! (według samej teściowej). Albo on coraz więcej pije, bo wstyd nie pozwala mu pójść na policję. „Przecież oni mnie wyśmieją – myśli. - Przecież jest ode mnie dwa razy mniejsza, do cholery!!! Co za mnie za facet...”. Pije dalej, aż przekracza dwie cienkie linie niemal w tym samym momencie – depresji i alkoholizmu (o tym zjawisku równie smutnym co niebezpiecznym pisałam w jednym z moich poprzednich felietonów).

Małżeństwo rozpada się kawałek po kawałku, z każdą kolejną nieudaną terapią i pogorszeniem stanu zdrowia - z każdym takim zdarzeniem z ich wspólnego

serca odrywany jest kawałek. Rana, która nigdy nie przestanie krwawić, powiększa się.

Dziecko umiera po długiej walce, a z obojga nie pozostaje nic poza pustymi skorupkami, niemogącymi dać z siebie nic więcej poza smutkiem i goryczą. Ona stara się coraz bardziej i bardziej, a teściowa wciąż jest niezadowolona. Kobieta zagłębia się w beznadziei coraz bardziej i bardziej. Zapada się w sobie, aż z jej poczucia własnej wartości nie pozostaje nic poza zgliszczami...

Z zewnątrz wszystko wydaje się być w porządku. Podbite oko zawsze można wytłumaczyć wypadkiem przy pracy, a gorszy nastrój bólem głowy. Ludzie potrafią świetnie udawać, gdy chcą.

Obserwuj ludzi wokół siebie, zwłaszcza najbliższych. Myślisz sobie: „przecież bym zauważył(a)!”. Żona Robina Williama nie wiedziała, że cierpi on na depresję, aż do jego samobójstwa w 2014 r. Ludzie są naprawdę dobrymi aktorami. Z pewnością to wiesz, choćby po sobie.

Mam dwie przyjaciółki***, obie mają niezwykle zmysł obserwacji. Dla swoich najbliższych zrobiłyby wszystko. Wiem, że gdyby coś takiego przytrafiło się choćby mi, one wyciągnęłyby mnie z tego nawet gdybym nie chciała (w depresji człowiek z zasady ma ochotę na niewiele rzeczy). Różnica pomiędzy dziewczynami jest diametralna. Dlaczego? Bo są zupełnie innymi ludźmi (xD)! Każda jest w stanie pocieszyć mnie na swój własny sposób, doradzić mi zależnie od sytuacji. Nie bój się prosić o pomoc, bo po to są przyjaciele i rodzina. Bądź jak moje przyjaciółki – niczym Cerber swoich bliskich. ■

KATARZYNA KOTARSKA

* nazywam je tak, ponieważ dotyczą one naszego umysłu nie w sensie anatomicznym, lecz psychicznym

** do dokładniejszych danych odsyłam na stronę internetową: <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/przemoc-w-rodzynie/50863,przemoc-w-rodzynie.html>

*** G., D., dziękuję Wam obu.