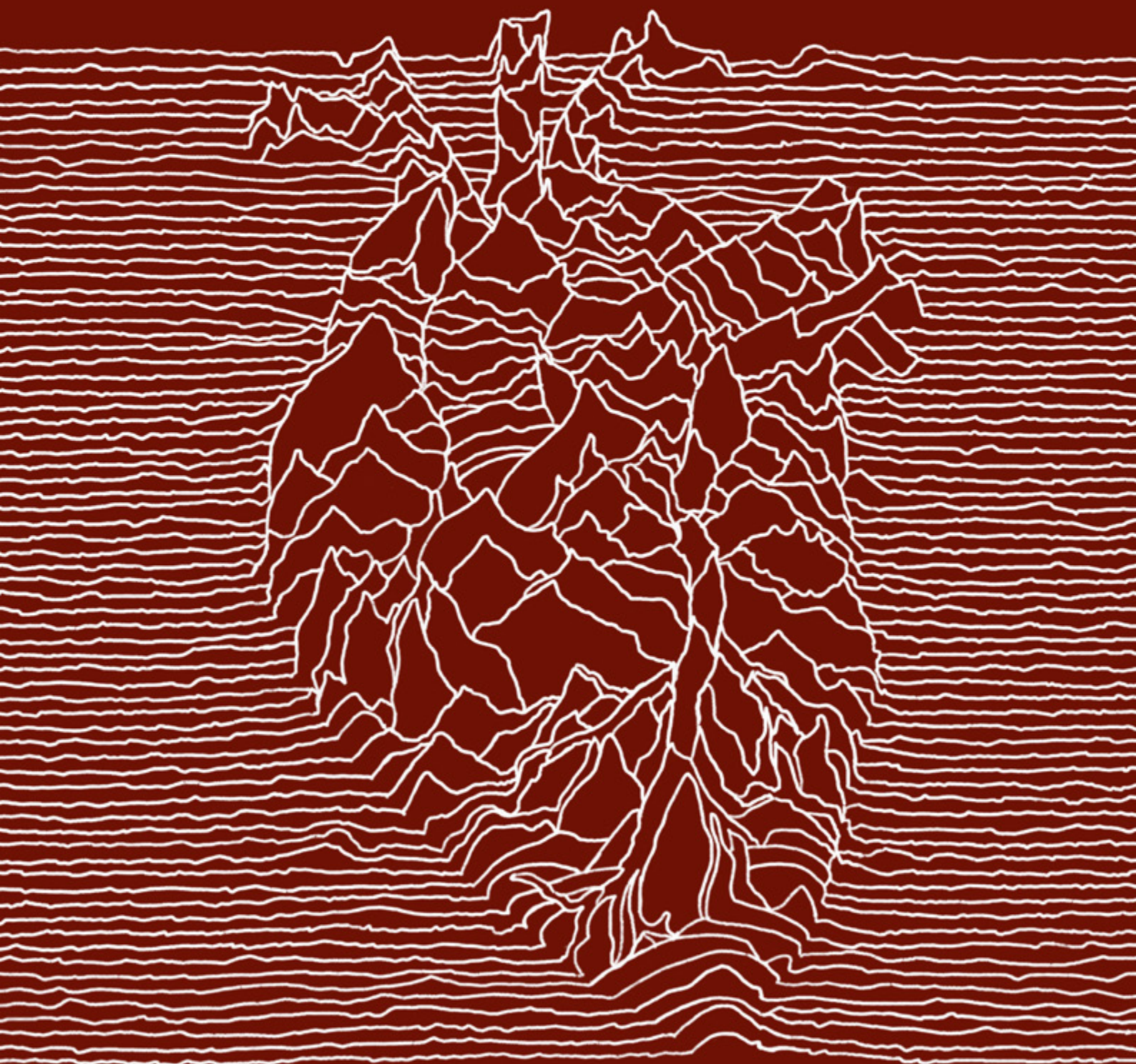




MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB



Ogłoszenia drobne

Pozdrawiam kochaną panią doktor, która odpowiedziała na jedno z moich legendarnych, durnych pytań. Otóż zapytałam: „A jak wygląda dawkowanie leków w anestezjologii dziecięcej? Kapiecie propofol do strzykawki?”. Pani doktor tylko się uśmiechnęła i powiedziała, że to uroczyste pytanie. Następnie wytłumaczyła sposób rozcieńczania. Zastanawiam się, co jeszcze wymyśli mój niedospany, skofeinizowany mózg.

Szukam małej i zadbanej owieczki koloru kości słoniowej. Ostatni raz widziana była 6 listopada na przystanku autobusowym przy Galerii Jurowieckiej. Dla znalazcy nagroda - suszona trawka najwyższej jakości.

Nieznajomy chłopaku, studencie/lekarzu z UDSK, muszę wiedzieć, gdzie kupiłeś przypinki do crocsów – reflektory. Były genialne, szkoda tylko, że niewłączone.

Pozdrawiam małą, rudą Baśkę, która chodziła po ścianie elewacji budynku w pewną środę. Uważaj jednak, pani doktor ma Cię na oku.

Ostatnio w bibliotece, w jednej z książek, znalazłam kartkę zapisaną w dialekcie góralskim z prawną afirmacją o zaliczeniu sesji. Proszę o kontakt, ktokolwiek zostawił te magiczne zaklęcie, bo też muszę się takiego nauczyć.

Ostatnio poszliśmy ze znajomymi „dotlenić się” po spotkaniu Radiosupła. Aż tu nagle biegnie do nas koleżanka i mówi, że ktoś leży na chodniku i potrzebuje pomocy. Włączyliśmy więc tryb „Słoneczny Patrol” i poszliśmy zobaczyć, co się dzieje. Na szczęście był to tylko pan Żulian, który postanowił pooglądać gwiazdy w pozycji horyzontalnej. Posadziliśmy go na ławce i zastanawialiśmy się, czy go tak zostawić. Wątpliwości rozwiąło pytanie: „Macie może szluga?”. I tak oto potencjalne zagrożenie życia leczy się niezawodną inhalacją z nikotyny.

Najlepsze zajęcia na 5. roku to zdecydowanie urologia. Od teraz już wiem, że nie mam palca wskazującego. Mam palec grzebalec.

Drugiego dnia świąt podbił do mnie w Herkulesach jakiś chłopak, opowiadając, że jest w stanie etycznie podać anestetyk karpom i humanitarnie dokonuje dekapitacji ryby. Nie wiem, co to za typ, ale podobno studiuje na pierwszym roku lekarskiego. Michał Herki, może zainteresuj się, kogo wypuszczasz...

Serdecznie pozdrawiam prowadzącego, który po 2 godzinach seminarium powiedział: „Zróbcie sobie przerwę i wróćcie jutro”.

Bardzo przepraszam kolegę z grupy, któremu zakładałam wenflon. Staza była tak długo, że w gazometrii wyszedł Ci stan przedagonalny. Ale mam nadzieję, że dostaniesz chociaż dzień zwolnienia, jak pokażesz wynik rodzinemu.

Kochane myszeczki, jeżeli kojarzycie owcę biegającą po Białymstoku, to uwaga: dowiedziałam się, że owca ma na imię Rysiek, a jak zrobi się cieplej, to odbędzie się z nią spotkanie!

Planuję podczas sesji rzucić studia. Mam do oddania dla biednego studenta jeden stłuczony kubek, trzy wygięte widelce i złamaną łyżkę. Wszystko pochodzi z mojego ulubionego ho-use design sklepu – kuchnia CoNieCo. Kontakt przez redakcję.

Czy zakład farmakologii może wystawić z okazji WOŚP na licytację 3 z egzaminu? Znam parę osób, które byłyby zainteresowane. Proszę o przemyślenie.

Kupię uszkodzony plik w formacie .pttx. Sami rozumiecie...

Użyczę za drobną opłatą moich narządów do nauki badań USG. Najlepsza jakość, potwierdzona przez kolegów z grupy, a nawet samą panią profesor słowami: „Piękne, widoczne narządy! Jak w atlasie anatomicznym...”. Kontakt przez redakcję.

Kochani Czytelnicy!

Witam się z Wami już w nowym roku 2025. I jak? Postanowienia, cele noworoczne już macie?

Uwielbiam ten moment w filmie „Dziennik Bridget Jones”. Coroczne noworoczne spotkanie w domu rodzinnym Bridget. Ona, w jednym ręku z kieliszkiem szampana, w drugim z odpalonym dopiero co papierosem, mówi do Marka Darcy’ego: „W nowym roku miałam nie pić i rzucić palenie. Jak widać świetnie mi idzie.”. Ta scena to esencja idei postanowień noworocznych. Zmienia się tylko dzień i cyferka w kalendarzu. My zostajemy cały czas ci sami, a nasze problemy, wady nie znikną magicznie. Nie dostaniemy nagłego przypływu motywacji czy dobrych chęci tylko dlatego, że jest już 1 stycznia. Jednak mimo to, nowy rok niesie ze sobą zawsze powiew świeżości. Nowy rok, nowe szanse, nowe rozdanie. To dobry czas, żeby podsumować rok ubiegły i z nadzieją (i dużą dozą realizmu) spojrzeć w kolejny. Nie jestem fanką ustalania sobie całej listy celów do zrealizowania. Nie mam takiej listy nawet na bardzo aktywne i zapracowane weekendy. Doświadczenie pokazało mi, że zawsze zapiszę sobie tyle rzeczy do zrobienia, nie zrobię nawet połowy, a na koniec czuję tylko frustrację. Więc przestałam ją robić. Układałam sobie w głowie tylko ogólny plan. I tak samo robię z planami noworocznymi. W tym roku postanowiłam po prostu, że przeżyję ten rok dobrze. Przede wszystkim dobrze dla siebie. Nie będę robić nic ponad swoje siły. I będę zaczynać ten rok pytaniem, czy to jest właśnie to, czego teraz naprawdę potrzebuję? Nie, czy tego chcę, czy da mi to chwilową satysfakcję, ale ogromnym kosztem. Bo mogę czegoś bardzo chcieć, ale wcale nie musi to być tym, czego teraz potrzebuję. Chcę przeżyć ten rok po prostu uważnie. I robić to, co naprawdę daje mi szczęście (tak, nawet jeśli jest to po prostu chwila odpoczynku przy ulubionym serialu). I tego Wam, drodzy Czytelnicy, życzę w tym nowym roku. Uważności, radości i spełnienia Waszych celów. Ale naprawdę „Waszych”. Nie babci/mamy/taty/znajomych/ciotki z Ameryki, której nie widzieliście 10 lat. Nikt nie zna Was tak dobrze jak Wy sami. Nikt nie wie, czego teraz potrzebujecie. I wiecie, co jest w tym wszystkim najlepsze? Możecie dać to sobie sami.



**Z najlepszymi życzeniami
i najlepszymi Medykami,**

Róża Maria Huszcza

Spis treści

- 4** EWELINA TRUSZKOWSKA
Hey, wassup? You are special!
- 5** KATARZYNA MARKOWSKA
„Wszystko było po coś...” – czy warto zaczynać studia z „opóźnieniem”?
- 6-7** MATEUSZ MALINOWSKI
W służbie kobiet: Wilhelm Mensinga
- 7-8** MAGDALENA ZIEMKIEWICZ
Młoda dorosła
- 9** KNUR W KITLU
Klub złych Kupidynów
- 10-11** KINGA GRZELIŃSKA
FOMO Sapiens: Od polowania na mamuty do polowania na trendy
- 12** JULIA MAJEWSKA
Opisz siebie w trzech słowach
- 12-13** PIOTREK WALICKI
„Człowiek z Żelaza” (1981) – potrzeba nam żywności, nie martyrologii
- 14-15** REDAKTORZY
Nasze rendez-vous

.....
Autorką okładki jest Zuza Borowska.
.....

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Róża Maria Huszcza

Zastępca: Natalia Olszewska

Sekretarz: Wiktoria Żakowicz

Dyrektor Korekty: Natalia Olszewska

Zespół Social Media: Wiktoria Żakowicz

Redaktorzy: Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Paweł Ciura, Miłosz Barańczuk, Michalina Kowalska, Piotr Walicki, Gabriela Pęska, Stanisław Krokosz, Karolina Karwowska, Miłosz Nesterowicz, Maja Talacha, Jakub Aleksiejuk, Tomasz Kredowski, Hubert Korowicki, Otton Czajkowski, Julia Majewska, Kinga Grzelińska, Weronika Makowska, Aleksandra Matyja, Aleksandra Renik, Agnieszka Woźnialis, Ewelina Truszkowska, Zuzanna Borowska, Bartosz Tyszkiewicz, Katarzyna Markowska, Mateusz Malinowski, Jan Kowalski, Magdalena Ziemkiewicz.

Korekta: Magdalena Burel, Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Maria Obrycka, Paweł Ciura, Maja Talacha, Miłosz Barańczuk, Julia Młyńczak, Gabriela Góra, Katarzyna Markowska, Jan Kowalski, Bartosz Tyszkiewicz.

Skład i druk: TOP DRUK, ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża
Siedziba Główna Redakcji: Dom Studenta Nr 1, ul. Akademicka 3, 15-267 Białystok

młodymedyk.redakcja@gmail.com

 / MŁODYMEDYK.UMB

 / MŁODYMEDYK_

Hey, wassup? You are special!

According to a Polish "proverb" for the second month of the calendar year: "February is coming, put on warm boots!" But is the message of this educational saying still relevant this season? The **fleeting hope of** experiencing that "true" frosty and snowy winter, where warm boots become the only reasonable choice, fades with each passing year. Nowadays, sneakers and long socks seem to do just fine. This is confirmed by the groups of students marching to classes every day.

However, there is one thing that remains relevant every February. It's a date that we "**thaw out**" annually, such as the artist Maryla Rodowicz, who graces the Polish music scene every New Year's Eve. This date, however, makes its mark on the Polish market every year (even in advance), filling stores with all kinds of heart-shaped gadgets, dominated by colors like red and pink. Of course, I'm talking about February 14th, mainly associated with Valentine's Day.

Valentine's Day is a time when we can give our loved ones a valentine—a card that's considered an expression of affection. Have you ever received a Valentine's card? This year, I'd like to give you a one-of-a-kind valentine filled with love for yourself. Read it aloud.

Special Valentines Card for Me

I am unique.

I embrace every one of my traits because they define my individuality.

I am grateful for the opportunity to live and grow.

I am wise. I have faced so many challenges and come out stronger each time.

I am so proud of myself. I chase my dreams, and nothing can stop me.

My sensitivity and empathy make the world around me a better place.

I am creative. I am full of passion, ideas, and dreams that deserve to come true.

I am brave. I am not afraid to fight for myself and my needs.

I have the right to rest and to do things that make me feel fulfilled.

I am capable. I can achieve great things if I set my mind to it.

What I carry within me is truly extraordinary.

I am enough. I don't need to prove anything to anyone.

I am exceptional: (write your name)

Remember to never give up. Such a simple phrase, yet it means so much. Because while you might

not have control over a **picturesque** winter like in a fairy tale, you have immense control over yourself and your life.

If you're not into such affirmations and claim that they don't persuade you, I have prepared 5 activities that you can do today just for yourself to **unwind** and take care of yourself. Enjoy!

1. Look for events in your city and attend one. You can go alone or with someone. Another option is to visit a place you have never been to before. **Put yourself out there!**
2. Make an appointment for a medical consultation. Admit it, how long have you been postponing a visit to the dentist? This is your sign.
3. Session shoot – put your makeup on (if you like), get dressed – do something that makes you feel pretty, handsome or confident and take some photos of yourself. Notice how good looking you are.
4. Name at least 5 things you are proud of. Appreciate how much you have already achieved.
5. Give your friend a call and say: Hey, can you come up with a fun challenge for me today? I have to do something interesting for myself." Trust their creativity and just **have a blast!**

Happy Valentine's Day!

P.S. Warm boots never hurt anyone and your **ankles** will surely thank you!

VOCABULARY

- **Wassup** – informal „what's up?"
- **Fleeting hope of** – a brief or short-lived hope
- **Thaw out** – to defrost or warm up
- **Picturesque** – visually attractive or charming
- **Unwind** – to relax or de-stress
- **Put yourself out there** – to step outside your comfort zone and open up for new opportunities
- **Have a blast** – to have a great time
- **Ankle** – the joint that connects the foot to the leg, allowing the foot to move up and down ■

Ewelina Truszkowska



„Wszystko było po coś...” – czy warto zaczynać studia z „opóźnieniem”?

Luźne refleksje przy herbatce

Tytułowe pytanie to sprawa z jednej strony niszowa, a z drugiej dotycząca coraz większej liczby osób. Niby popularna w social mediach, gdzie można spotkać rolki zachęcające, aby gonić za swoimi marzeniami, a często jednak osoba stojąca przed trudną decyzją czuje się raczej przebodźcowana przez tego typu przesłania niż zmotywowana. Za chwilę spróbujemy zastanowić się nad problemem rozpoczynania studiów nie od razu po maturze. Uwaga – ten tekst ma bardziej stanowić zbiór obserwacji i przemyśleń niż poradnik. To takie zastrzeżenie w stylu „przed użyciem skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą...”. Jeżeli zatem stoisz przed ważną decyzją, skonsultuj się raczej ze swoim sercem niż tym, co tu napisano.

Powodów, przez które ludzie nie startują na wymarzony uniwersytet od razu po maturze, jest tak wiele jak i tych osób. Każdy ma swoją historię. Najczęściej decyzja wynika z chęci poprawienia matury lub rezygnacji z jakichś studiów po pierwszym roku. Coraz popularniejsze staje się również robienie tzw. gap year. Oczywiście zdarzają się też bardziej skomplikowane sytuacje – problemy zdrowotne, sprawy rodzinne czy kwestie finansowe. Niektórzy natomiast – w tym ja – mają problem z wybraniem tego, czym chcą się w życiu zajmować.

Czy rozpoczynanie kolejnych w życiu studiów to powód do dumy? Moim zdaniem nie. Studia bez dodatkowego wkładu pracy to często tylko tytuł i dyplom do powieszenia na ścianie. Zawsze z podziwem patrzyłam na osoby, które od początku wiedziały, czego chcą, wyznaczały sobie cele i odnosiły sukcesy, podążając po tej obranej ścieżce. Zrealizowanie idealnego scenariusza w wieku 18 lat nie jest

jednak proste i nawet najodporniejszy psychicznie człowiek, twierdzący, że potrafi bronić swojego zdania, nie jest całkowicie pozbawiony wpływu otoczenia, wszechobecnych doradców (czy to wśród znajomych, rodziny czy w internecie), oglądania się na to, jakie decyzje podejmują koledzy z klasy, a także wykonywania kalkulacji finansowych, dotyczących wyboru najbardziej opłacalnego zawodu.

Dlatego, jeśli miałabym krótko odpowiedzieć na pytanie, czy warto rozpoczynać studia z opóźnieniem – to oczywiście tak. Głównie dlatego, że w klasie maturalnej nie zawsze jesteśmy w stanie podjąć właściwą decyzję. Popularne stwierdzenie „na marzenia nigdy nie jest za późno” uważam za prawdziwe, ale z pewną modyfikacją – „na marzenia nigdy nie jest za późno, ale są na nie lepsze i gorsze momenty”. Także jeżeli lepszy moment już przeminął, dalej piłka jest w grze, ale będzie po prostu trudniej. I tutaj znowu – każda sytuacja jest indywidualna. Inaczej będzie to wyglądało z perspektywy osoby mającej dwadzieścia lat, która zrobiła jedynie rok przerwy na poprawę matury, a inaczej osoby mającej już inny zawód i własną rodzinę. Dość nieoczywistą sprawą, która mnie osobiście zaskoczyła po rozpoczęciu studiów na uniwersytecie medycznym, może być to, że nasz mózg potrafi odzwyczaić się od chłonięcia informacji jak gąbka. Przyswajanie materiału trwa dłużej i oporniej niż na przykład w liceum. Są również dobre strony – człowiek jest dojrzałszy i mniej stresuje się pewnymi sytuacjami, które pierwszaków zwykle przyprawiają o ból głowy.

Oczywiście dałoby się wymienić zarówno mnóstwo plusów, jak i minusów rozpoczynania studiów z „opóźnieniem”, ale czy to słowo w ogóle jest właściwe? Kojarzy się trochę negatywnie. Gdy pociąg ma opóźnienie, oznacza to czekanie na dworcu i marnowanie czasu. Czy okres, który doprowadził nas do decyzji o podążaniu za marzeniami jest zawsze zmarnowany? Oczywiście, że nie. To czas, w którym kształcimy swoją osobowość, umiejętności miękkie oraz poznajemy wspaniałych ludzi. To czas, bez którego być może nigdy nie znaleźlibyśmy się tam, gdzie chcieliśmy. Zatem, jak powiedział Pan Rektor w marcowym wywiadzie w Radiosuple: „wszystko jest po coś”. ■

Katarzyna Markowska

**Posłuchaj
tego artykułu**



 @scr_radiosuple



W służbie kobiet: Wilhelm Mensinga

„Z niezbadanej woli boskiej zmarła dziś w położu moja droga, ukochana małżonka Theresa, w wieku zaledwie trzydziestu dwóch lat. [...] Nieutuleni w żalu, otaczamy z dziesiątką dzieci jej trumnę. N.N. Petriabauer.”

Te dramatyczne słowa ilustrują tragedię, która w XIX wieku i wiekach wcześniejszych dotykała wielu rodzin. Kobiety rodziły liczne potomstwo, często płacąc za to własnym zdrowiem, a nawet życiem. Ogłoszenie to stało się także początkiem zmiany, która wkrótce miała nadejść za sprawą Wilhelma Mensingi – lekarza z Flensburga, który postanowił zmienić losy kobiet, podejmując się pionierskich badań nad antykoncepcją.

Życie Wilhelma Mensingi zmieniło się w 1851 roku, kiedy poznał Elise – „błądą, delikatną, uroczą dziewczynę”. Ludzie mówili: „Ona pójdzie [...] drogą matki”. Matka Elise zmarła na gruźlicę w piątym tygodniu położu. To właśnie w tym momencie Wilhelm postanowił zostać lekarzem, aby móc wyleczyć ukochaną. Rozpoczął studia w Jenie i Lipsku, gdzie po raz pierwszy zetknął się z cierpieniem rodzących kobiet. Były to pacjentki, którym lekarze odradzali kolejne ciąży w obawie o ich życie, lecz te, mimo ostrzeżeń, ponownie zachodziły w ciążę, co często kończyło się ich śmiercią. W 1863 roku poślubił swoją ukochaną z dzieciństwa, Elise. Szczęście pary zostało jednak zakłócone przez jej problemy zdrowotne, które narastały z biegiem lat. Latem 1870 roku Elise, po przedwczesnym porodzie martwej dziewczynki, powoli dokonała żywota w ramionach Mensingi

z powodu komplikacji gruźlicy w ciąży, pozostawiając go w żałobie i z głębokim poczuciem niesprawiedliwości wobec losu, który spotykał tak wiele kobiet. Ta osobista tragedia stała się impulsem dla Mensingi, by skupić się na opracowaniu metod, które mogłyby zapobiegać nadmiernej liczbie ciąży i chronić kobiety przed wycieńczeniem. W 1873 roku, przy pomocy Friedrichsena, przygotował prototyp pesarium zamykającego – lekkiego, gumowego kapturka ze sprężynującym brzegiem, które miało zamykać nie tylko *portio*, ale także całe tyłne sklepienie pochwy. Swój wynalazek „przetestował” na swojej drugiej żonie – Christine (którą poślubił spełniając ostatnią wolę Elise). Córki doktora przyszły na świat w „planowanych odstępach czasu”, co było potwierdzeniem skuteczności pesarium – odpowiednio w 1874 i 1878 roku. Ginekolog, wraz z Friedrichsenem, stworzył pięć rozmiarów kapturków, aby zapewnić w każdym przypadku odpowiednie zamknięcie. Kiedy do doktora zgłaszała się odpowiednia pacjentka, doktor osobiście podejmował pierwszą próbę dopasowania i kiedy znalazł odpowiedni rozmiar, uczył pacjentkę, jak je zakładać. Urządzenie należało co tydzień oraz przed rozpoczęciem miesiączki wyjąć, umyć i ponownie włożyć. Można je było stosować od półtora roku do trzech lat.

W 1881 roku Mensinga opublikował pod pseudonimem C. Hasse pracę zatytułowaną *O czasowej bezpłodności*, w której przedstawił koncepcję wkładki domacicznej. Praca spotkała się z ogromnym oporem ze strony środowiska medycznego, a pseudonim nie uchronił autora przed falą oburzenia, ponieważ jeden z flensburskich lekarzy rozpoznał w Mensindze prawdziwego autora. Cała śmietanka berlińskiej ginekologii, na czele z Adolfem Gusslerem i Carlem Schroederem, krytykowała pracę Mensingi, prześcigając się w tworzeniu obelg w stronę flensburskiego ginekologa. Wszystkie czasopisma medyczne odrzucały jego publikację i pesarium z powodów etycznych bądź medycznych, a wielu ginekologów nie chciało uznać wartości jego pracy. Mensinga, choć zdruzgotany, nie poddał się, kontynuując swoją działalność na rzecz kobiet.

Wśród krytyków Mensingi wyróżniał się doktor Carl Capellmann, lekarz naczelny klasztoru Mariaberg pod Akwizgranem, który w broszurze „Czasowa bezpłodność bez naruszania praw obyczajowych” zaprezentował poglądy, które od 1883 roku aż po dziś dzień stanowią stanowisko Kościoła w sprawie



Zdjęcie pochodzi z zbiorów Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch, Austria

antykoncepcji. W sytuacji gdy ciąży zagrażają życiu kobiety Capellmann uważał, że istnieje tylko jeden dopuszczalny środek (poza całkowitą wstrzemięźliwością), a mianowicie częściowa wstrzemięźliwość, czyli ograniczenie stosunków do dni bezpłodnych u kobiety. Jednak w sytuacji kiedy „mąż nie chce zgodzić się na wyżej wspomnianą czasową abstynencję [...] nie pozostaje jej jednak nic innego, jak mężnie stawiać czoło smutnym następstwom przyjętych wraz z małżeństwem obowiązków”. Capellmann wskazywał na pierwsze czternaście dni po rozpoczęciu menstruacji oraz trzy do czterech dni przed kolejną, choć jego teoria opierała się na badaniach prowadzonych na zwierzętach przez Poucheta i Lecomte’a, a nie na kobietach. Kościół pośpiesznie zaakceptował te tezy, mimo że późniejsze badania wykazały ich błędność – wskazane przez Capellmanna „bezpieczne dni” przypadają na najpłodniejszą fazę cyklu, co tylko pogłębiało problem.

Profesorowie Ferdinand Kehrler i Ludwig Blumenreich poddali próbie wkładkę Mensingi i stwierdzili jej skuteczność. Bernard Kröning stwierdził, że ginekolog ma niekiedy obowiązek udzielenia porady dotyczącej antykoncepcji. Stanowili oni jednak wyjątek.

Przełom w wykorzystaniu wynalazku Mensingi nastąpił w 1884 roku w Holandii, gdzie doktor Aletta Jacobs, pierwsza kobieta-lekarka w kraju, otworzyła pierwszą na świecie klinikę kontroli urodzeń. Placówka zajmowała się edukacją kobiet w zakresie antykoncepcji i udostępnianiem wkładki domacicznej

Mensingi. Działalność Jacobs była możliwa dzięki cichemu wsparciu ministra van Houtena, który w 1879 roku zachęcał lekarzy do ograniczania liczby urodzeń w rodzinach żyjących w trudnych warunkach, co wywołało oburzenie środowiska medycznego. Jacobs, podobnie jak Mensinga, spotkała się z krytyką, lecz mimo sprzeciwu lekarzy, jej praca nie była ograniczana przez urzędy. Działalność Jacobs i Mensingi zapoczątkowała społeczne zmiany, dając kobietom narzędzia do świadomego planowania rodziny.

Wilhelm Mensinga, choć za życia nie doczekał się uznania, stał się prekursorem w walce o prawo kobiet do decydowania o własnym ciele. Jego wkładka domaciczna była krokiem milowym w historii antykoncepcji, a jego działalność zainspirowała kolejne pokolenia lekarzy i działaczy społecznych.

Prace Mensingi zapoczątkowały dyskusję na temat roli antykoncepcji w społeczeństwie, która trwa do dziś. Dzięki jego odwadze i determinacji, miliony kobiet na całym świecie zyskały dostęp do bezpiecznych metod planowania rodziny, a jego wynalazek stał się jednym z fundamentów współczesnej ginekologii.

Historia Mensingi przypomina, że postęp często wymaga pokonania oporu społecznego i naukowego, ale także o tym, że wartość działań pionierów jest niezaprzeczalna, nawet jeśli ich sukces zostaje doceniony dopiero po latach. ■

Mateusz Malinowski

Młoda dorosła

Matczak stwierdził, że w życiu nie ma znaków, są tylko przypadki.

Czasami zastanawiam się, czy wyjazd do Pra- gi zadecydował o przyszłości tej relacji. Zdarza mi się myśleć nad tym, czy jakkolwiek podjęta przeze mnie decyzja miała wpływ na to, jak teraz wygląda moje życie. Można by powiedzieć, że to logiczne. Każda decyzja skutkuje takim, a nie innym biegiem wydarzeń. To, jaki profil wybierzesz w liceum, prawdopodobnie zaważy na tym, na jakie pójdziesz studia. To, czy weźmiesz ze sobą parasolkę nad tym, czy zmokniesz wracając do domu. Nawet małe wybory mogą zadecydować o tym, jaki będzie twój dzień, miesiąc, rok. Chciałoby się rzec, że w takim razie mam odpowiedź na swoje pytanie. Każda z moich decyzji wpływa na to, jakie wydarzenia czekają mnie w przyszłości.

Przechodziłam właśnie obok stolików w Herku- lesach, kiedy pociągnął mnie za ramię. Na moje szczęście był wyjątkowo spostrzegawczy i podniósł pierścioneł, który zsunął mi się z palca. Chociaż w pierwszej chwili byłam nieco zdezorientowana, szybko odnaleźliśmy wspólny język. On też lubił pierścionki. Na znak powodzenia na pierwszym roku studiów postanowiliśmy się nimi wymienić do końca roku akademickiego.

Może więc błędnie je sformułowałam. Być może powinno ono brzmieć: czy to ja podejmuję decyzję? Kiedy myślimy, że wszystko, co nas spotyka w życiu jest następstwem naszych działań, odpowiedź wydaje się całkiem logiczna. Wybrałam profil biologiczno-chemiczny w liceum, więc teraz studiuje na UMB. Co jeśli jednak wcale nie planowałam uczyć się biologii? Nawet jej nie lubiłam. Nie wiem, dlaczego tak wybrałam. Często podejmuję decyzje, które są wynikiem wyłącznie intuicji. Tylko czym ona jest?

Nie jest z Polski. Tuż przed jego powrotem do rodzinnego domu na czas wakacji oddaliśmy sobie swoje pierścionki. I choć powiedział „I have an interest in you”, od tamtej pory w zasadzie nie rozmawialiśmy. Nie rozmawialiśmy do czasu, kiedy w Paryżu kupiłam najpiękniejszy pier-

ścioneek, jaki kiedykolwiek widziałam. Wtedy nie tylko ten pierścioneek wydał mi się najpiękniejszy, ale także Paryż i On.

Jesteśmy zbiorami zakodowanych informacji genetycznych. Każdy z nas. To one decydują o procesach zachodzących w naszych organizmach. Może świat nie różni się wcale od gry komputerowej. Ona też jest zbiorem kodów. Jeżeli przyjmiemy, że każde nasze działanie jest z góry zaplanowane, życie nabiera o tyle sensu, że wszyscy gramy w nim pewną rolę. Traci go zaś o tyle, że nie jesteśmy w stanie nic w nim zmienić. Jaki byłby wtedy cel złudnego poczucia wolności, posiadania kontroli? Kiedy do głosu dochodzą myśli z rodzaju „kim jestem i jak się tu znalazłem?” nic nie jest oczywiste.

Rozmawialiśmy ze sobą całe wakacje. On planował, co będziemy robić, gdy wróci w październiku, a ja przerabiałam różne scenariusze, jak dać mu znać, że być może też mi się trochę podoba. To były najdłuższe dwa miesiące mojego życia. Tak bardzo chciałam go wtedy spotkać i powiedzieć „I have an interest in you too”.

Od dzieciństwa byłam przekonana, że się nie zakocham. Wydawało mi się, że nie poznam nikogo, z kim chciałabym dzielić to, co moje. A mimo wszystko nadzwyczaj przypadkowe, spontaniczne wyjście do Herkulesów namieszało mi w głowie. Może więc celem poczucia wolnej woli w zakodowanym świecie byłoby coś ważniejszego niż wolność. Może to nie ona byłaby pierwszoplanową aktorką, a zrozumienie tego, co nam pisane. Tego, do czego zostaliśmy zakodowani, stworzeni. Odegranie swojej roli w pełnym zrozumieniu jej istoty.

Prawie miałam szansę to zrobić. Prawie, bo kiedy On będąc na chwilę w Polsce zaproponował spotkanie, ja byłam w drodze do Pragi. Musiałam czekać jeszcze tych kilka dni zanim go zobaczę. W międzyczasie czerpałam z wyjazdu garściami. Bawiłam się na tyle dobrze, że zgubiłam paryski pierścioneek.

Sceptycy mogliby powiedzieć, że metafizyczne zjawiska nie istnieją. Podjęłaś decyzję, liczyć się

z konsekwencjami. Ale czy naprawdę nikt nigdy, zupełnie bez powodu, nie przesunął się o dwa kroki w lewo, unikając konfrontacji z gołębimi odchodami? Nikomu nie zdarzyło się wyśnić zagadnień na jutrzejszy egzamin? Nie chciałam studiować na UMB, ale to tutaj poznałam kogoś, kto odegrał ważną rolę w moim życiu. Więc może to nie przypadku. Czy nie chcielibyśmy przez chwilę uwierzyć, że każdy z nas ma wyznaczone miejsce we wszechświecie? Czy choć zaburzymy koncepcję wolnej woli, nie byłoby przyjemnie wierzyć, że wszystko, co nas spotyka, to część większego planu?

Nie spotkałam go już nigdy więcej. Od mojego wyjazdu do Pragi rozmawialiśmy tylko raz. Powiedział mi, że kogoś poznał. Zastanawiam się czasem, czy gdybym wtedy nie wyjeżdżała, ta historia zakończyłaby się inaczej. Czy powiedziałabym wszystko, co chciałam mu powiedzieć przez całe wakacje.

Nie wiem, czy ważne dla mnie wydarzenia są dziełem przypadków. Nie wiem też, czy są mi przeznaczone. Wiem, że to ciągi podejmowanych intuicyjnie decyzji, dzięki którym każdego dnia dowiaduję się o sobie czegoś nowego. Być może nie myślę racjonalnie. Mam złamane serce i chciałabym znaleźć w tym sens. Pamiętam, jak przeczytałam kiedyś w „Bezradniku” Matczaka, że kiedy oficjalnie został profesorem dzień po śmierci swojego ojca, nie doszukiwał się w tym większego znaczenia. Nie wiem, czy miał rację. Nie wiem, czy wpływ na moje złamane serce miały decyzje, które podjęłam. Czy wszystko to było już dawno gdzieś zaplanowane. Może ten pierścioneek to wyraźny symbol kolejnego etapu. Etapu, w którym odkrywam kolejną sferę odgrywanej przez siebie roli. Matczak stwierdził, że w życiu nie ma znaków, są tylko przypadki. A ja? Myślę, że ja chciałabym wierzyć w znaki. ■

Magdalena Ziemkiewicz

Klub złych Kupidynów

Nie wiem, co szykują moi koledzy i koleżanki z redakcji, ale na pewno ten numer jest pełen miłości. W poprzednim roku były (nie)udane randki, więc w tym pewnie też motyle w kształcie serc będą wylatywały po odwróceniu każdej następnej kartki. Jeśli więc nie jesteś w sosie, by patrzeć się na te wszystkie pary, ściskające rączki przy krzyku cygana z akordeonem, to zapraszam tutaj. Nieważne, czy kiedyś zakończyłeś dwumiesięczny związek traumą na całe życie, czy nigdy w swoim życiu nawet nie miałeś takiej okazji, tutaj jesteś wśród swoich.

Kolego, jakie to uczucie być odpadem atomowym? Pewnie nie za wesołe. Od ilu lat patrzysz się na tych lepszych ludzi, biorących udział w tych lepszych zajęciach w młodych, dynamicznych zespołach? Od kiedy tylko śmiali się z ciebie w przedszkolu, nie złapałeś pewnie chwili przerwy. Łatwo jest innym mówić, żeby przestać tak się przejmować czymś, co zdarzyło się tyle lat temu, ale jednak nie możesz nie odnieść wrażenia, że dzisiejsze wydarzenia są echem tego, co zostało wtedy powiedziane. Może na przykład pani od matematyki na wywiadówce zasugerowała, żeby twoi rodzice zapisali cię do klasy specjalnej? Bez znaczenia, co to konkretnie było. Ważne, że od tamtej pory miałaś na czole napisane „inny”.

Tak szedłeś przez życie, dopóki nie nastąpiła kulminacja tych superważnych lat nastoletnich, czyli studniówka. Albo poszedłeś na nią nachlać się z kolegami, równie zdeformowanymi jak ty, albo poszedłeś na nią sam, albo przeżyłeś tam rozłakę życia, albo nie poszedłeś; znowu - bez znaczenia. Ważne, że wtedy zdałeś sobie sprawę z kolejnej rzeczy: nie dość, że jesteś inny, to jeszcze masz pod „inny” wytatuowane „wyklęty”. Tak wychodzisz w świat, potatuowany jak charakterniak, zdając sobie sprawę, że nieważne, jaki wybór podejmiesz, nie będzie on dobry. Tylko wy we dwoje: ty i ogarniająca cię, powoli i subtelnie, czern.

Niewątpliwie jest to kawałek emocjonalnego bagażu do udźwignięcia. Nie mówiąc już o doświadczeniu, głównie składającym się z ludzi okładających cię kijami i krzyczących „do budy!”, podczas gdy ty patrzysz się dookoła i desperacko próbujesz pogodzić otaczającą cię rzeczywistość z hasłem „jesteś ważny i wyjątkowy”, które było ci powtarzane jak „Zdrowaś Maryjo” w różańcu.

Być może teraz żyjesz już bardziej z przyzwyczajenia niż z chęci, czekając na cud lub śmierć, cokolwiek przyjdzie pierwsze. I oto zbliża się kolejny tatusz: „niegodny normalności”.

Nie będę udawał, że jest inaczej - pozostanie samemu do końca życia to realna opcja. Chwała tobie, jeżeli robisz to z własnego wyboru. Jeśli nie, to nie muszę chyba nawet mówić, że czekają cię lata zastanawiania się, co tak właściwie jest przyczyną twojego braku normalności i czemu dolne piętro w hierarchii społecznej zostało ci zarezerwowane głównie nie z twojej winy. To normalne, ale nie doszukuj się na siłę sensu tam, gdzie go nie ma. Faktem jest, że zwyczajnie dano ci złe karty do gry, a ty sam jeden nie możesz być przyczyną wszystkiego, co spotkało cię do tej pory.

Więc rób, co możesz, żeby nie utonąć. Tylko nie wkładaj innym głowy pod wodę, żeby samemu zostać na powierzchni. ■

Knur w Kitlu



FOMO

Sapiens:

Od polowania na mamuty do polowania na trendy

Dla naszych przodków brak obecności podczas polowania oznaczał głód, a nawet zagrożenie życia. Dziś, zamiast walczyć o przetrwanie, walczymy o bycie na bieżąco. Od lajków na Instagramie po najnowsze trendy w modzie – nasz współczesny „instynkt przetrwania” wydaje się koncentrować na wirtualnej rzeczywistości. Dlaczego więc jako gatunek ewoluowaliśmy w kierunku „polowania na trendy” i jak to wpłynęło na naszą psychikę? Czy FOMO – *Fear of Missing Out* – jest tylko nowoczesnym zjawiskiem czy zakorzenionym w naszych genach mechanizmem adaptacyjnym, który przekształcił się w erze mediów społecznościowych?

FOMO to termin, który pojawił się w połowie lat 90. XX w. Jako pierwszy użył go Dan Herman i zdefiniował jako: „obawa przed niewykorzystaniem wszystkich dostępnych możliwości i jednoczesna utrata spodziewanej radości, związanej z wyczerpaniem wszystkich tych możliwości”. Obecnie za sprawą światowych środków przekazu, FOMO oznacza lęk lub niepokój związany z przekonaniem, że inni doświadczają bardziej interesujących, emocjonujących lub satysfakcjonujących wydarzeń lub aktywności, a my, nie biorąc w nich udziału, przegapiamy coś ważnego.

Z raportu „FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem” (2022) wynika, że FOMO jest szczególnie silne wśród młodych ludzi. Najbardziej narażoną grupą są osoby w wieku 15-24 lata – aż 90% z nich doświadcza wysokiego lub średniego poziomu tego zjawiska. W grupie 25-34 lata ten odsetek wynosi 86%, wśród 35-44-latków 79%, a u osób powyżej 55. roku życia – 70%.

Ciekawostką jest wpływ pandemii COVID-19 na wzrost tego zjawiska. W 2021 roku liczba fomersów wzrosła o 2%, co pokazuje, jak ważne stało się dla nas utrzymywanie kontaktu ze światem w czasie izolacji.

W dobie internetu charakterystyczne oznaki FOMO to natychmiastowa reakcja na każde powiadomienie z telefonu, korzystanie z telefonu w obecności innych osób, nieustanne noszenie telefonu przy

sobie, spędzanie długich godzin w social mediach, sięganie po telefon zaraz po przebudzeniu, korzystanie z telefonu chwilę przed zaśnięciem, nieustanne porównywanie się z innymi osobami, które znajdujemy w social mediach.

Fear of Missing Out może pojawić się w wielu sferach naszego codziennego życia, nie tylko tych związanych ze smartfonem. Oto kilka sytuacji, w których często możemy poczuć, że coś nas omija:

Portale społecznościowe

Scrollowanie Instagrama czy TikToka? Sprawdzanie, co robią znajomi, gwiazdy i influencerzy to klasyczny przykład FOMO. Gdy widzimy ich idealne życie, czujemy, że nasze jest jakieś... mniej interesujące.

Świat newsów

Nie ma dnia bez odświeżania wiadomości? Nie ważne, czy chodzi o globalne wydarzenia, wyniki meczu, czy najnowsze plotki – strach przed przeoczeniem czegoś ważnego trzyma nas na bieżąco z każdą aktualizacją.

Szkoła, praca, uczelnia

Nie byłeś na zajęciach albo ominąłeś spotkanie zespołu w pracy? Martwisz się, że wydarzyło się coś istotnego, o czym nie wiesz. Na uczelni to klasyka: „A co, jeśli wykładowca powiedział o egzaminie coś, czego nie mam w notatkach?”

Życie towarzyskie i rodzinne

Nie mogłeś być na imieninach cioci albo na wieczornym wyjściu na kręgle? Myślenie o tym, co się tam działo i czego nie doświadczyłeś, to typowy przykład FOMO.

Okazje i wyprzedaże

Black Friday, limitowane kolekcje, błyskawiczne promocje – obawa, że stracimy jedyną szansę na „idealny zakup” sprawia, że FOMO wchodzi na wyższy poziom.

Spektakle, koncerty, mecze

Wszystkie bilety na mecz lub koncert ulubionego zespołu wyprzedały się jak świeże bułeczki? Nagle czujesz, że przegapiłeś wydarzenie roku – to FOMO w czystej postaci.

Zjawiska astronomiczne

Pełnia Krwawego Księżyca, zorza polarna nad Polską czy zaćmienie Słońca? Każde rzadkie zjawisko, którego możemy nie zobaczyć, od razu budzi w nas strach, że tracimy coś spektakularnego.

Tych przykładów jest o wiele, wiele więcej, a wszystko to nie pozostaje bez wpływu na człowieka. Skutki FOMO to przede wszystkim obniżenie samooceny, zwiększony poziom niepokoju, bezsenność, bóle głowy, a nawet problemy z trawieniem, choroby serca czy depresja. Sfomowana osoba często zaniedbuje relacje z bliskimi na rzecz bycia na bieżąco, czy sięga po tele-

fon w najmniej odpowiednich momentach - w trakcie zajęć czy ważnych spotkań, podczas mszy, przechodząc przez ulicę, w teatrze lub podczas seansu w kinie czy podczas prowadzenia auta. W skrócie, ciągle polowanie na newsy robi nam papkę z mózgu i bezczelnie kradnie dobre samopoczucie, dlatego warto zacząć z tym walczyć!

Sposobem na walkę z FOMO jest osiągnięcie JOMO czyli *Joy of Missing Out*. A w jaki sposób go osiągnąć? Przede wszystkim małymi krokami i silną wolą. Po pierwsze, zacznij od ograniczenia czasu, jaki poświęcasz na scrollowanie w ciągu dnia. Jeśli korzystasz z internetu 6 godzin na dobę, ustaw limit 5 godzin. Po drugie, wprowadź nawyk sięgania po telefon nie wcześniej niż np. godzinę po obudzeniu i najpóźniej na pół godziny przed snem. Po trzecie, jeśli wykorzystujesz social media do utrwalania ważnych dla Ciebie chwil, spróbuj tworzyć papierowy dziennik i tam zapisywać najważniejsze wydarzenia ze swojego życia. Możesz też wklejać tam zdjęcia (prawie jak na Instagramie). Po czwarte - staraj się podejmować aktywności poza internetem - zamiast rozmowy na Messengerze wybierz spotkanie w pobliskiej kawiarni albo idź na długi spacer. Po piąte, mindfulness - skup się na „tu i teraz”. Bez rozpamiętywania przeszłości i nadmiernego rozmyślania o przyszłości. I na koniec: niech każdego dnia towarzyszy Ci praktyka wdzięczności i radość z małych rzeczy!

Czasami może zdarzyć się tak, że masz tak wysoki poziom FOMO, że nie jesteś w stanie poradzić sobie z nim sam. Warto wtedy skorzystać z pomocy specjalistów, takich jak psycholog, psychiatra czy psychoterapeuta. W końcu ciągła potrzeba korzystania z sieci to uzależnienie, a bardzo często doświadczane przez nas FOMO ma ogromny wpływ nie tylko na nas samych, ale i na nasze otoczenie.

Sprawdź, czy znajdujesz się wśród 4 milionów fomersów w Polsce! Przeczytaj wszystkie pytania i zaznacz odpowiedź, która najlepiej Cię opisuje. ■

Kinga Grzeleńska



1. Jak często sprawdzasz media społecznościowe?

- a) Kilka razy dziennie, kiedy mam wolną chwilę (1 pkt)
- b) Co godzinę lub częściej (2 pkt)
- c) Nie mogę wytrzymać 15 minut bez sprawdzenia telefonu (3 pkt)

2. Jak się czujesz, gdy nie masz dostępu do internetu przez kilka godzin?

- a) Trochę mnie to irytuje, ale daję radę (1 pkt)
- b) Czuję niepokój i stres (2 pkt)
- c) Mam wrażenie, że coś ważnego mnie omija i jestem sfrustrowany/a (3 pkt)

3. Kiedy widzisz zdjęcia znajomych z imprezy, na którą nie poszedłeś/poszłaś, co myślisz?

- a) „Fajnie, że dobrze się bawią” (1 pkt)
- b) „Szkoda, że mnie tam nie było, coś mnie ominęło” (2 pkt)
- c) „Dlaczego mnie nikt nie zaprosił?” (3 pkt)

4. Czy zdarza Ci się kupować coś tylko dlatego, że jest to limitowana edycja lub na promocji?

- a) Rzadko, tylko jeśli naprawdę tego potrzebuję (1 pkt)
- b) Czasem ulegam pokusie, ale nie przesadzam (2 pkt)
- c) Prawie zawsze – bo co, jeśli potem tego nie będzie? (3 pkt)

5. Jak reagujesz, gdy dowiadujesz się o ciekawym wydarzeniu (np. koncert, spektakl), na które nie możesz się wybrać?

- a) Przyjmuję to na spokojnie – będą inne okazje (1 pkt)
- b) Jest mi przykro, ale próbuję o tym zapomnieć (2 pkt)
- c) Czuję, że straciłem/am coś wyjątkowego i długo to przeżywam (3 pkt)

6. Czy zdarza Ci się zostawać dłużej na uczelni, w pracy lub na spotkaniu, bo boisz się, że przegapisz coś istotnego?

- a) Nie, jeśli uważam, że zrobiłem/am wystarczająco (1 pkt)
- b) Czasem, ale nie zawsze (2 pkt)
- c) Tak, prawie zawsze – co, jeśli coś się wydarzy bez mojej wiedzy? (3 pkt)

WYNIKI:

6-9 pkt – Luzak offline

Gratulacje! FOMO raczej Cię nie dotyczy. Potrafisz cieszyć się chwilą i nie martwić się tym, co dzieje się poza Twoją strefą wpływu. Świetnie sobie radzisz w cyfrowym świecie – tak trzymaj!

10-14 pkt – Umiarkowany fomersiak

Masz lekkie tendencje do przejmowania się tym, co dzieje się wokół, ale potrafisz zachować równowagę. Spróbuj czasem zrobić sobie przerwę od internetu i bardziej skupić się na tu i teraz.

15-18 pkt – FOMO w pełnej krasie

FOMO to Twój cichy towarzysz! Media społecznościowe, wydarzenia i promocje mają na Ciebie duży wpływ. Zastanów się, czy Twoje nawyki nie ograniczają Cię w codziennym życiu. Może czas na cyfrowy detoks i odwiedzenie specjalisty?

Opisz siebie w trzech słowach

Obserwując świat, który nas otacza, jesteśmy w stanie opisać jego elementy, dokonać subiektywnej oceny ich atrakcyjności czy ważności. Widząc starą kamienicę, dotkniętą zębem czasu, możemy dostrzec wyjątkowe cechy jej budowy, zastanowić się w jakim stylu urządzone były mieszkania, ale także ile historii, ludzkich nieszczęść i powodzeń zamkniętych jest w jej ścianach. Mimo że dzieła architektury nie są mi obojętne, to jednak nie im poświęcę kilka słów.

Raz na jakiś czas, chociażby przy okazji zawierania nowej znajomości, dopada mnie refleksja dotycząca tego, jak dobrze znam samą siebie. Chyba w ogóle jako ludzie mało o sobie wiemy. Nie przyglądamy się samym sobie równie wnikliwie, jak chociażby obrazom w galerii sztuki czy przedwojennym kamienicom. Nie wiemy, czy jesteśmy bardziej wrażliwi czy racjonalni. Szukamy spokojnego dryfu czy wzburzonych fal? Mam wrażenie, że większość z nas zupełnie nie wie jaka jest, czego potrzebuje, jaki ma system wartości i nie umie zdefiniować swojego „ja”.

Niejedna osoba dojdzie do wniosku, że nie da się siebie nie znać. Słyszymy o sobie różne opinie od wielu osób, od krewnych do znajomych. Bazujemy na nich zbyt często i tworzymy z nich zlepek siebie w głowie. Z drugiej strony, jedyną osobą w życiu, która jest z tobą od początku do końca, jesteś ty sam. Doskonale wiesz, co cię trapi, cieszy i czego oczekujesz od innych. Czyżby? Niewielu jest takich, którzy bez zastanowienia opiszą się w 3 słowach. Spora część osób zawiesza się, słysząc takie polecenie. 3 słowa, jak na człowieka intensywnie doświadczającego życia, mającego złożoną naturę, to moim zdaniem dość skromnie, ale myślę, że całkiem nieźle obrazuje problem. Umiemy, obserwując ludzi nas otaczających, powiedzieć co lubią robić lub

czym się interesują. Czy to samo możemy powiedzieć w kontekście siebie? Chyba nie. Chyba zbyt rzadko nachodzi nas refleksja na skutek niepożądanego życiowego wydarzenia, wszelkich zakrętów i trudności. Nie myślimy o mocnych cechach, które w trakcie ich trwania trzymają nas na powierzchni. Bardzo często się nie doceniamy, traktujemy bez szacunku.

Łatwiej, pozornie, nawiązujemy relacje z innymi ludźmi niż z samym sobą. Chcemy tworzyć satysfakcjonujące więzi, mieć udane życie towarzyskie. Często czujemy presję społeczną na tworzenie określonej relacji. Jeśli jej nie tworzysz, coś jest pewnie z tobą nie tak. Bywa, że nie lubimy spędzać czasu samotnie, ciąży nam własna obecność i potrzebujemy zagłuszyć nieprzyjemne emocje towarzystwem. Odwracamy od siebie uwagę, spychamy na sam koniec listy wartości osobę, dla której powinniśmy być najważniejsi. Chyba trudno jest lubić innych, nie lubiąc siebie ani nie poświęcając sobie uwagi. Nie wiem, jakie jest stanowisko fizyków w tej kwestii, ale nie wydaje mi się, że możliwe jest dać komuś coś, czego sami nie mamy.

Odkrycie swoich zamiłowań, słabości czy granic wydaje się wyzwaniem, chociażby ze względu na to, że wszystko wokół nas się zmienia i od czegoś zależy, my także. To, że teraz jesteś jakiś, nie oznacza, że taki sam będziesz za 20 lat, skoro budują nas doświadczenia, a tych z wiekiem przybywa. Poznawanie siebie to nieustanna droga, pełna ciekawych odkryć, lecz często samotna i wydaje mi się, że niezbędna do przeżycia podróży zwanej życiem, niezależnie od tego, czy w danym momencie potrzebujemy akurat spokojnie dryfować czy próbować utrzymać się na wielkiej fali. ■

Julia Majewska

„Człowiek z Żelaza” (1981) - potrzeba nam żywiołu, nie martyrologii

Polska świadomość narodowa jest tematem grząskim. Odzyskawszy suwerenność w 1989 roku, zysaliśmy wreszcie możliwość przepisania podręczników do historii, by uczynić je bardziej... no właśnie, jakimi? Nasi dydaktycy stanęli nagle przed wyzwaniem: jak przedstawić młodym pokoleniom historię? Kim Polacy w tej historii są? Po wielu po-

święceniach, upokorzeniach i tragediach w narodzie zagorzała potrzeba nazwania, kto był ofiarą, a kto oprawcą. To zrozumiałe - wcześniej nie mieliśmy w tym wolnej ręki. Wcześniej musieliśmy się definiować przez pryzmat ciągłej walki.

Po całych dekadach pokoju wydaje się, że potrzeba ta powinna tajać, a narodowe mity, które napę-

dzały nasz gniew, ustąpić powinny wartościom spajającym nas razem. Lata mijają, a zdaje się, że część naszego społeczeństwa jeszcze nie rzuciła do końca broni i jedną nogą wciąż tkwi w rozdrapywaniu doznanych przez nas krzywd. Nasze podręczniki, apele szkolne i spora część narracji medialnej wciąż nurzają się w martyrologii, za największe dobro biorąc przelaną krew poległych na polu chwały. Aż chce się zakrzyknąć: rodacy, obudźcie się - my już tę suwerenność wywalczyliśmy i nie potrzebujemy więcej uczyć dzieci nienawiści. Ofiary walki o wolność już się od tego lepiej nie poczuja.

Martyrologia jest jednak mitem narodowym, niesamowicie potężnym i wymagającym trawienia długiego i dokładnego. Zupełnie niedziwne więc, że gaśnie ona w naszym społeczeństwie powoli, często wraz ze śmiercią tych, którzy za jej pomocą nieustannie odreagowują pokoleniowe traumy. Doliczmy jeszcze, że po mity narodowe lubią wyciągać swoje śliskie ręce szowinistyczni radykałowie oraz populiści (co nie jest zjawiskiem jedynie polskim), by dojść do wniosku, że wielu młodych nie bez powodu martyrologia zwyczajnie odpycha. Zawsze odpychała i mnie, dlatego podejrzliwie patrzyłem na obrazy ją ukazujące. Tak ukształtowany, pełen rezerwy usiadłem do seansu Człowieka z Żelaza, obawiając się właśnie takiej narracji historycznej. Wybrałem tę pozycję ze względu na chęć nadrobienia filmografii Andrzeja Wajdy, w końcu jednego z ważniejszych polskich reżyserów.

Przez pierwsze minuty filmu instynktownie wyczekiwałem postawienia strajkujących w roli ofiar, lecz nie doczekałem się. Nie nadeszła też moralna rozprawa z opresyjnymi władzami. Z minuty na minutę zacząłem sobie zdawać sprawę, że oglądam coś, w dziełach o polskiej historii, niezwykle: portret ludzi, którzy po prostu czekają na odpowiedni moment stawienia oporu, opis charakterów, które można przestraszyć, ale nie złamać. Patos, który siedł za tym, nie był sztucznym tworem gloryfikującym "tych dobrych" w opozycji do "tych złych", lecz sumą nastrojów postaci przedstawionych w filmie. I choć film nie jest wolny od mankamentów (główny bohater, fikcyjny stoczniovec, jest do bólu przeryso-

wanym idealistą) poczułem, że uruchomił we mnie świadomość czegoś ważnego, choć nie od razu zrozumiałem, czego.

Dreńczony tym dziwnym wrażeniem, utonałem w internecie na całe godziny, czytając o protestach, stoczniovcach i rodzącej się "Solidarności". Dowiedziałem się, że film można traktować jako studium nastrojów podczas wydarzeń sierpniowych z 1980 roku, gdyż Wajda był ich naocznym świadkiem i do kręcenia przystąpił jeszcze w ich trakcie. I wtedy wreszcie zrozumiałem - Człowiek z żelaza to film o klimacie panującym wtedy w naszym narodzie i pośród strajkujących. Wajda starał się nim udokumentować jakiś rodzaj energii, którą czuć było wśród nich w powietrzu. Energii tak silnej, że przyjęła formę żywiołu. Słyszałem o takim zjawisku od kilku starszych osób, lecz nigdy nie rozumiałem, na czym miałyby to polegać. To ten żywioł, wraz ze sprzyjającymi warunkami za żelazną kurtyną, zmusił władze do daleko idących ustępstw. O tym, jak dalekich, świadczy wydanie pozwolenia na emisję tego antysystemowego filmu w polskich kinach w 1981 roku oraz masowe zapisy do Solidarności. Władza nie potrafiła negocjować z żywiołem. Musiała dopiero użyć siły, wprowadzając stan wojenny.

W trakcie projekcji w 1981 roku, w niektórych kinach ludzie ponoć stawali na baczność podczas wykonanej przez Krystynę Jandę ballady o Janku Wiśniewskim, która wieńczy film. Człowiekiem z Żelaza Wajda uchwycił dla nich Zeitgeist, a dla nas, kolejnych generacji, jednocześnie zamknął go w lampie jak dzina - wystarczy tylko potrzeć.

Wolność, równość i braterstwo nigdy nie są dane na zawsze. To ideały, które stoją na drodze tym, którzy konsolidują władzę. Martyrologia im w tym nie przeszkodzi, a nawet chętnie jej użyją, by poprzez nieustanne wyszukiwanie ofiar i oprawców rozgrywać nasze sentymenty. A poza tym ona nam nie przystoi - żal nie buduje człowieka. My potrzebujemy czegoś zupełnie innego: iść dumnie ramię w ramię. Potrzebujemy umieć wykrzesać z siebie żywioł i oczy przepełnione iskrami, w które nie da się zajrzeć bez odwagi. Potrzebujemy solidarności. ■

Piotrek Walicki



Nasze rendez-vous

Na randce, jak to zawsze ja, opowiadałam śmieszne historie z zajęć. Traf chciał akurat, że temat dotyczył kiły i pacjenta który twierdził, że zaraził się nią, siadając na deskę w publicznej toalecie (tak, na pewno). Mój randkowicz spytał mnie wtedy, jakie są objawy kiły. No i zaczęłam odgrzebywać swoją mierną wiedzę z dermatologii o niebolesnym wrzodzie miękkim, z twardym dnem, pojawiającym się ok. 3 tyg. po kontakcie. Chłopak słuchał mnie uważnie i z takim przerażeniem, aż zaczęłam się zastanawiać, czy pyta o siebie.



To była klasa maturalna. W przerwach od redoksów spotykałam się z pewnym chłopakiem. Któregoś wieczoru przyjechał po mnie elegancką furą (swojej mamy) i ruszyliśmy na przejażdżkę. Kręciliśmy się trochę po osiedlu, do momentu aż zatrzymał się na parkingu. Wiedział, że lubię klasykę muzyki germańskiej, więc zapodał jeden z utworów Rammsteina. Bawiłam się świetnie przy tej lirycznej balladzie. I wszystko byłoby cudownie, gdyby on się nie odezwał: - Dobra, to teraz dawaj tłumaczenie tekstu.

- Słucham? - myślałam, że się przesłyszałam. Jednak nie - typ kazał mi tłumaczyć tekst z niemieckiego na polski jak na szkolnej lekcji. Nieporadnie próbowałam przypomnieć sobie dawno zapomniane słówka, a trzeba było wysiąść i trzasnąć drzwiami. Nie muszę chyba wyjaśniać, dlaczego nam nie wyszło. Żałuję tylko, że był synem jednej z wykładowczyń i później musiałam jej sprytnie unikać. Co ja jej miałam powiedzieć? „Fajną ma pani furę”?



Najlepsza randka, na której byłam, to taka, na której siedzieliśmy pod kocem z herbatą, jedliśmy pączki i oglądaliśmy „Brooklyn 99”. A później nadszedł uroczysty moment na otworzenie kolejnego okienka w dinosaurowym kalendarzu adwentowym i ochrzcenie nowego potomka jakimś wymyślnym imieniem. Może to głupie, ale mnie po prostu cieszą takie małe, codzienne chwile.



Będąc na wakacjach zagranicą, poznałam pewnego chłopaka, od razu wpadliśmy sobie w oko. Umówiliśmy się na spotkanie. Na początku było bardzo miło, siedzieliśmy nad morzem przy zachodzie słońca i rozmawialiśmy. Wspominał, że lubi biegać. W pewnym momencie zaczął mnie laskotać po brzuchu, po czym bardzo poważnie powiedział, że to chyba ja powinnam zacząć biegać... w tym samym momencie wstałam i zaczęłam biec, a do niego powiedziałam „okej, to biegnę, pa”. Jego miny nie zapomnę do końca życia. Po tym spotkaniu więcej się do niego nie odezwałam.



Mijaliśmy się czasem na uczelni, ale poznaliśmy się lepiej dopiero na grillu u wspólnej znajomej. Co ciekawe, oboje mieliśmy tam z różnych powodów nie jechać. Gdzieś o 8 nad ranem byliśmy jedynymi osobami na nogach i graliśmy sobie w bierki, a potem próbował mi pokazać jakiś film, ale przysnęłam. Do Białegostoku wracaliśmy już we dwójkę, bo reszta jego kompanów się wykruszyła. Od tamtej pory sobie razem podróżujemy przez życie (i po świecie) już ponad półtora roku. Chyba jednak nie ma przypadków! („Zbiegów okoliczności” było w tej historii jeszcze więcej, ale wiecie, RODO, ograniczenie znaków i takie tam)



Spotykaliśmy się jakiś miesiąc. Niby okej, ale szalu nie było, jak to się mówi. Czar zdecydowanie prysł po komentarzu (a miał to być dopiero początek), że nie sądził, że jestem aż taką feministką, ale spokojnie da się to jeszcze wyleczyć (ironiczna zbieżność zdarzeń, powiedział mi to w Dzień Kobiet). I że dla mężczyzn (czyt. dla niego) nie ma znaczenia, czy kobieta ma jakieś swoje pasje. Nawet już nie pytałam, czym ona ma się w ogóle zajmować. Raczej jego los, albo naszej relacji, był przesądzony. Pożegnałam się miło, machając mu z autobusu z myślą, że już nigdy więcej się nie spotkamy. Wieczorem przyszedł SMS: „Sorry, że tak z dupy. Chciałem powiedzieć, że zaczyna mi na Tobie zależeć” (pisownia oryginalna).

Od tego momentu, najlepszym inside jokiem z moimi koleżankami jest, „Sorry, że tak z dupy, ale wyjdiesz za mnie?”.



Przez pół roku bujałam się w swoim kumplu z liceum, po czym niedługo przed studniówką dowiedziałam się, że w wakacje znalazł sobie dziewczynę. Zabolalo, trochę popłakałam, ale przerwa bożonarodzeniowa pozwoliła na zalecenie złamanego serca. Minęły święta, minęła studniówka, zdążyłam już zapomnieć o rozczarowaniu. Kiedy przyszły Walentynki, siedziałam zakatarzona w internacie, przekonana, że jak co roku - nic nie tracę. Nagle do pokoju wpada wyżej wspomniany kumpel, daje mi: WŁASNORĘCZNIE. ZROBIONE. CZEKOLADKI. Odmawia wyjaśnień i wychodzi. Oboje byliśmy fanami japońskiej kultury, a tam taki gest jest praktycznie równoznaczny z wyznaniem uczuć. Jasne, mogły to być po prostu „przyjacielskie czekoladki”, niby narzekał ostatnio coraz bardziej na tę swoją dziewczynę, ale nie było mi nic wiadomo, żeby mieli się rozejść... Nie dawało mi to jednak spokoju i przez następny tydzień intensywnie myślałam, jak odczytywać ten prezent. Wreszcie stwierdziłam, że najlepiej będzie spytać wprost, więc dopadłam kumpla po zajęciach, aż w końcu wydusił z siebie, że to „przyjacielskie czekoladki”. Nawet nie byłam zła, poczułam wręcz ulgę; patrząc na sprawę

chłodno wiedziałam, że nic większego niż przyjaźń by nam nie wyszło.
Ale czekoladki wyszły mu dobre, to trzeba przyznać.

• • • • •

To była nasza już któraś kolejna randka. Szliśmy na spacerze, mijając parę łabędzi z małymi łabędkami.

- Och, jakie urocze, prawda? – powiedziałam.

- Bardzo.

- Weźmiemy je ze sobą?

- Po co?

- Zjemy je – tak, tu byłem dumna ze swojego żartu.

- Cicho, proszę, ludzie obok – trochę mnie strofował, ale jednak się uśmiechnął.

Tak dobrze pamiętałem swój wybitny żart, bo on nagle się zatrzymał, spojrzał na mnie i powiedział:

- Nie planowałem tego, ale muszę Cię o to spytać dzisiaj. Czy zostaniesz moją dziewczyną? – byłem bardziej niż zszokowana i pierwszą myślą było, czy to mój żart o łabądku i zrobieniu z niego obiadu tak go urzekł?

Bez chwili namysłu powiedziałam, że tak. Oczywiście, że zostanę jego dziewczyną, a nie, że zrobię coś łabądkowi.

Tego dnia spacerowaliśmy tak długo, aż na niebie pojawiły się roziskrzane miliony gwiazd. Spojrzałam na nie i powiedziałam, że dzisiaj niebo jest przepiękne. On ujął moją twarz w dłonie i powiedział: „Tutaj jest moje niebo”. Nie mogłam być szczęśliwsza. Tak naprawdę już dawno nie byłam tak szczęśliwa. Szkoda tylko, że nie wiedziałam wtedy, że niebo może się tak szybko rozpaść. Nawet jeśli przez chwilę trzymało się je w dłoniach tak pewnie. A świetliste morze gwiazd potrafi zamienić się w morze lśniących łez.

• • • • •

Jest 2 lutego 2024 r. koło godziny 4.00, klasa maturalna, studniówka i pewna dziewczyna. Znam ją już pewien czas – ta sama klasa w podstawówce i to samo liceum – klasyka gatunku w małym mieście. W ósmej klasie zacząłem się nią bardziej interesować. Wysłałem jej nawet kartkę na walentynki przez szkolną pocztę – oczywiście anonimowo. Wyrazu jej twarzy po otwarciu koperty i przeczytaniu listu nie zapomnę do końca życia – mieszanka zdziwienia, zaskoczenia i strachu. Oglądaliście może film „Batman Forever” z 1995 r. i kojarzycie może listy-wycinanki Pana Zagadki? Tak właśnie mniej więcej wyglądała moja kartka walentynkowa.

Wracając do studniówki, zamierzałem poprosić tę dziewczynę jako towarzyszkę, ale chyba bałem się, że odmówi. Ale jako że bardzo chciałem zatańczyć poloneza (choć nijak nie potrafię tańczyć), wybrałem więc bezpieczną opcję i zaprosiłem o dwa lata młodszą siostrę. Wyczekiwany czas wreszcie nadszedł i niepunktualnie o 19.10 polonezami rozpoczął się bal maturalny. Po nich niewyczekiwane przemówienia „lubianej” dyrekcji i „do rany przyłóż” nauczycieli, podziękowania uczniów i rodziców, zdjęcia „klasowe” itp. Potem jak to na większości imprez – swobodne tańce przerywane

piciem drinków (bezalkoholowych oczywiście). Czas mijał, a ja wciąż zerkalem w kierunku tej jedynej i wyczekiwałem sposobności do rozmowy. Nie miała partnera – dobrze, miała koleżanki – niedobrze. Czemu, do licha, dziewczyny chodzą wszędzie grupkami?

Dochodzi godzina czwarta, siostra, o dziwo, zmęczyła się tańceniem – od blisko 10 lat tańczy w zespole. Obserwowany obiekt jest wreszcie bez dodatkowej ochrony. Myślę sobie, że lepszej okazji nie będzie. Pytam się siostry o pozwolenie na start.

- Leć i powodzenia, tygrysie – słyszę w odpowiedzi.

Wstaję, idę, zbliżam się do jej stolika, po czym skręcam do stolika z napojami („no i dupa” – kwituję w myślach) i robię sobie kawę doprawioną goryczą. Wracam do siostry na tarczy.

- Ale z Ciebie dupa – przypomina siostra. – Może chcesz coś mocniejszego niż kawa na poprawę odwagi? Widzę, że koledzy obok mają nadmiar – proponuje.

- A chcesz wracać do domu piechotą? – odpowiadam, ponieważ umówiliśmy się, że biorę auto i odwożę też innych.

- Co trudnego w zagadaniu do dziewczyny, która Ci się podoba? Przecież znasz ją, a ona Ciebie już od podstawówki. Pokaż jej swoje cojones.

- Co?!

- To nie tak miało zabrzmieć. Miałam na myśli, abys pokazał, że masz jaja.

- A o czym mam z nią rozmawiać? O szkole?

- Nie, idioto. Powiedz jej na przykład, że ma ładną suknię i oczy. Potem możecie porozmawiać o planach na wakacje. A z braku laku możecie ponarzekać na pogodę czy na cały zepsuty świat.

- Dobra, czas na podejście numer dwa.

- Masz moje błogosławieństwo. Trzymam kciuki.

Wstaję, idę, zbliżam się do jej stolika, podchodzę do niej.

- Przepraszam, czy mogę się do Ciebie przysiąc?

- Pewnie, siadaj.

- Masz bardzo ładną, niebieską sukienkę (miała czarną) i niesamowite, cekinowe oczy.

- Dziękuję. Chcesz bucha?

Znajdujemy wspólne tematy i rozmowa się klei, dzięki Bogu. Czas szybko ucieka, a impreza tylko do piątej.

- Całowałaś się kiedyś? – zadaję pytanie ni z gruszki, ni z pietruszki.

- Nie, a co?

- A chciałabyś spróbować? – pytam, zanim ugryzę się w język.

- Tak, dlaczego nie? Chcesz teraz?

- Pewnie, czemu nie.

Tej chwili nie zapomnę nigdy. To był mój pierwszy pocałunek w życiu. Nagle słyszę, że ktoś z tyłu głośno się krtusi. Odwracam się, a to moja siostra kaszle. Widzę na szczęście kciuk w górę – wszystko dobrze.

P.S. Dziewczyna była lekko wstawiona, ale ten pocałunek się liczy, prawda?

P.P.S. Mam nadzieję, że nie przeczytasz tego moja miła Z. w najbliższym czasie. ■

Redaktorzy