

Pismo Studentów

WUJ

Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego

MIESIĘCZNIK NR 4 (312) • ROK XXVIII • STYCZEŃ 2024 • ISSN 1429-995X

WWW.ISSUU.COM/PISWUJ • ROZDAWANY BEZPŁATNIE

**Czy warto żyć
w świecie fast life? –
str. 9**

**Byliśmy w Parlamencie
Europejskim – str. 14**

**Czym jest
psychowashing? –
str. 15**

**Dr Małgorzata Majewska o swojej nowej
książce „Mówię, więc jestem” – str. 6–8**





Budowanie wizerunku na LinkedIn – jak robić to dobrze?

LinkedIn oferuje nam nieograniczone możliwości prezentowania umiejętności, zdobycia kontaktów zawodowych i rozwoju. Zapytaliśmy ekspertkę w obszarze Boss & C-level branding na LinkedIn, autorkę książki „Twój wizerunek w social media” Annę-Marię Wiśniewską m.in. o to, dlaczego warto mieć profil na LinkedIn i jak dobrze go wykorzystać.

LinkedIn działa podobnie do Facebooka, ale pełni zupełnie inną funkcję. Ten portal jest nastawiony na budowanie relacji biznesowych i jest inwestycją w przyszłość zawodową. Coraz więcej osób korzysta z tej platformy, ale w ograniczony sposób i nie

zdaje sobie sprawy, że wiele na tym traci.

Zanim zaczniemy tworzyć wizerunek na LinkedIn lub w innych mediach społecznościowych, warto zapoznać się z wiedzą specjalistów w tym temacie, ponieważ to, jak siebie zaprezentujemy, może

pomóc nam w rozwoju kariery zawodowej.

Budowa marki osobistej na LinkedIn – dlaczego warto?

– W serwisie LinkedIn mamy bardzo prosty dostęp do osób, które mogą nam pomóc w realizacji naszych celów. Dzięki temu, że znamy nie tylko imiona i nazwiska, ale także stanowiska, organizacje, branże, w jakich działają użytkownicy LinkedIn, z łatwością możemy nawiązać intratne relacje z interesującymi nas osobami – mówi nam ekspertka Anna-Maria Wiśniewska.

LinkedIn jest doskonałym narzędziem do budowania sieci zawodowej. Możemy tam np. skontaktować się z ludźmi, których spotkaliśmy na konferencji, pracownikami branży czy mentorami. Rozbudowana sieć kontaktów może być kluczowa nie tylko w poszukiwaniu pracy, ale również w zdobywaniu wiedzy, inspiracji oraz możliwości rozwoju zawodowego. – Im więcej osób nas zna, tym łatwiej o osiągnięcie tego, co sobie założyliśmy – dodaje nasza specjalistka.

Co robimy źle?

Ekspertka w rozmowie z nami zaznacza, że kiedy wyznaczamy cele, które chcemy osiągnąć na LinkedIn, powinniśmy działać tak samo jak robimy to w biznesie. – Po prostu trzeba zastanowić się, co chcemy osiągnąć, dokąd chcemy dojść, gdzie chcemy być za parę lat. Odpowiednio skonstruowany profil, czyli np. opisy, jakie zamieścimy, a także odpowiednia komunikacja i właściwie dodawane kontakty mogą nas do tych celów doprowadzić – dodaje Wiśniewska.

Budowanie profilu na LinkedIn to kluczowy element w budowaniu marki osobistej. Jednak wiele osób popełnia błędy, które mogą ograniczyć skuteczność ich profilu.

– Błędem w budowaniu wizerunku na LinkedIn jest przede wszystkim traktowanie serwisu jak CV i przepisywanie treści tego dokumentu jeden do jednego. LinkedIn to dużo więcej. To bardziej wizytówkowa strona www. Kolejny błąd to opis profilu, po którym tak naprawdę nie wiadomo, czym dana osoba się zajmuje. Następnym błędem to mało słów kluczowych, brak dobrze widocznych danych kontaktowych, słabe zdjęcie profilowe, brak dobrego zdjęcia w tle, niedodanie umiejętności, brak rekomendacji. Mogłabym tak wyliczać bardzo długo – komentuje Wiśniewska.

Profesjonalizm jest w cenie

LinkedIn to miejsce, gdzie ludzie oczekują profesjonalizmu. Odbiorcy szukają treści związanych z biznesem, karierą, nowościami w branży oraz wartościowych informacji związanych z rozwojem zawodowym.

– Myślę, że spora część osób oczekuje autentycznych, szczerých relacji, zobaczenia w drugiej osobie człowieka. LinkedIn to nie jest serwis reklamowy, gdzie wrzuca się puste hasła i ogłoszenia „sprzedam”, a serwis, w którym nawiązuje się znajomości i tylko od nas zależy, w jaki sposób nimi pokierujemy – podkreśla Wiśniewska.

Co publikować?

– W mojej agencji stosujemy prosty podział – 50% treści eksperckich, w czym zawierają się też treści produktowe, a 50% tak zwanego business style, czyli doświadczenia klienta, przemyslenia, pokazanie tego, jak pracuje, jego osobowości. Słowem kluczem jest tutaj autentyczność i pokazanie swojej twarzy, z czym często nasi klienci początkowo mają problem, ale w miarę trwania współpracy zaczynają widzieć efekty takiej taktyki – podsumowuje Wiśniewska. ■



– W serwisie LinkedIn mamy bardzo prosty dostęp do osób, które mogą nam pomóc w realizacji naszych celów. Dzięki temu, że znamy nie tylko imiona i nazwiska, ale także stanowiska, organizacje, branże, w jakich działają użytkownicy LinkedIn, z łatwością możemy nawiązać intratne relacje z interesującymi nas osobami – mówi nam Anna-Maria Wiśniewska, ekspertka w obszarze Boss & C-level branding na LinkedIn, autorka książki „Twój wizerunek w social media”.

Felieton

AUTORKA:
IZABELA
BIERNAT

Wilk w owczej skórze.

Jak to jest z tą sesją?

Mówi się, że sesja to taka mała matura co pół roku. Przy okazji podkreśla się jej złą sławę i wszystkie napotymane w jej czasie trudności. Ile jest w tym racji, a ile z tego dopisują sobie sami studenci?

Sesja. Postrach studentów, zarówno tych najmłodszych, jak i bardziej doświadczonych. Ten okres roku akademickiego zawsze wzbudza wiele niepewności oraz stresu wśród studenckiej społeczności. Choć z każdą kolejną sesją mogłoby się wydawać, że poziom napięcia jest niższy niż przy pierwszej z nich, wciąż potrafi ona spędzać sen z powiek niejednej osobie. To jak to z tą sesją w końcu jest? O czym warto pamiętać, aby wrócić z sesji z tarczą zamiast na tarczy?

Kluczowa jest dobra organizacja

Dobry plan to już połowa sukcesu. Na ostatniej prostej przed egzaminami przydatne może być rozplanowanie sobie nauki w czasie, tak aby nie zostawiać jej na ostatnią dzień (lub noc). Dzięki temu będziemy spokojniejsi o to, czy zdążymy przerobić cały wymagany materiał. W ten sposób też łatwiej będzie nam kontrolować nasze postępy w jego przyswajaniu.

Podczas opracowywania planu nauki warto mieć na względzie, że po drodze coś może pójść nie po naszej myśli, np. z powodu wydarzeń losowych. Możliwe, że nie zdążymy przez to z powtórzeniem całego materiału, dlatego już na wstępie dobrze jest wyznaczyć priorytety i zachować w ten sposób elastyczność. Te priorytety dotyczą zarówno fragmentów materiału z konkretnego przed-

miotu, jak i wagi jednych egzaminów w stosunku do pozostałych.

Jedną z istotnych kwestii, o której warto wspomnieć przy organizacji pracy do sesji, jest przejrzyste rozpisanie sobie poszczególnych egzaminów – pierwszych, drugich terminów, godzin oraz sal, w których będą się odbywały. Choć może się to wydawać oczywistą błahostką, nieraz zdarza się, że w stresujących sytuacjach zapominamy tak podstawowych informacji, zwłaszcza jeśli czeka nas jeden egzamin po drugim. Szkoda byłoby prze-gapić egzamin tylko przez zapomnienie o nim...

Tak wiele do przyswojenia w tak krótkim czasie...

Neocenioną wartością przed sesją mają powtórki, powtórki i jeszcze raz powtórki. W idealnej sytuacji cały materiał z zajęć powinniśmy byli przyswoić w trakcie roku akademickiego, a przed samą sesją skupić się co najwyżej na powtórkach. Realia jednak nierzadko są inne, stąd też bierze się natłok materiału, który próbujemy opamiętać na ostatnią chwilę przed jego zaliczeniem. Dużą rolę w tym procesie odgrywają właśnie powtórki; niczym jest bierne czytanie notatek, jeśli nie wracamy do nich za kilka dni, raz po raz. Metoda ta pozwala osiąść przyswojonej wiedzy w naszym umyśle na dobre, tak abyśmy byli w stanie z niej aktywnie korzystać.



Taki czas jak właśnie sesja jest dobrą okazją do wypróbowania różnych technik nauki. Jedną z nich jest między innymi nauka w grupie. Można w ten sposób przyswoić materiał poprzez próbę opowiedzenia go innym osobom (tzw. technika Feynmana). Możliwe też, że inna osoba w grupie rozumie zagadnienie, o którym my nie mamy zielonego pojęcia, i jest ona w stanie nam je w jasny sposób wytłumaczyć.

Kiedy ilość materiału do przyswojenia zdaje się nie mieć końca, a do tego odnosimy wrażenie, że nic z tego nie zapamiętujemy, pora na przerwę. Tak, to z pewnością ostatnie, o czym pamięta student przed sesją. Często jednak to właśnie najlepsze, co można w takiej sytuacji zrobić – wyjść na spacer, oczyścić umysł i zrobić w nim miejsce na kolejną dawkę wiedzy. Zwłaszcza jeśli weźmie się pod uwagę fakt, że taka prze-

rwa może wręcz podnieść naszą produktywność i wcale nie musi okazać się stratą czasu.

Nie samą sesją żyje student

Na sam koniec wydaje mi się niezmiernie ważne, aby nawiązać do powyższego nagłówka – „nie samą sesją żyje student”. Często w tym okresie roku akademickiego robimy z igły widły, jakby od zaliczenia tego konkretnego egzaminu zależała cała nasza przyszłość. Wcale tak nie jest. To tylko jeden z kolejnych sprawdzianów naszej wiedzy, których doświadczaliśmy przez te wszystkie lata naszej edukacji. Żaden z nich nie jest wart załamań nerwowych, pogorszenia swojego stanu zdrowia. Jeśli nie pierwszy termin, zawsze pozostaje drugi, a następnie zaliczenie warunkowe. Przecież to studia są dla studenta, a nie student dla studiów. ■



Pismo Studentów „WUJ – Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego”

Redakcja: ul. Piastowska 47, 30-067 Kraków

Wydawca: Fundacja Studentów i Absolwentów UJ „Bratniak”

e-mail: wuj.redakcja@gmail.com; tel. 668 717 167

Strony internetowe: issuu.com/pismowuj oraz facebook.com/pismowuj

Redaktor naczelny: Adrian Burtan

Zespół: Justyna Arlet-Głowacka, Ewa Zwolińska, Klaudia Katarzyńska, Izabela Biernat, Martyna Lalik, Karolina Iwaniec, Lucjan Kos (foto), Marta Kwasek, Agata Maláková, Marcelina Koncewicz, Martyna Szulakiewicz-Gaweł (foto), Krzysztof Materny, Paulina Bednarek, Oliwia Wójciak, Emilia Czaja (foto), Wojciech Skucha, Tomasz Łysoń, Alicja Bazan, Szymon Binda, Weronika Adamek, Aleksandra Gregorczyk (foto), Wojciech Seweryn, Maja Andrzejak, Helena Iskra

Korekta: Ewa Zwolińska

Okładka: Emilia Czaja

Reklama: wuj_reklama@op.pl

Numer zamknięto: 29 grudnia 2023 roku

Co nowego na UJ?

AUTORKA:
IZABELA
BIERNAT

Pełne nadziei odkrycie

Naukowcy z Zakładu Biotechnologii Medycznej Wydziału Biochemii, Biofizyki i Biotechnologii UJ dokonali przełomowego odkrycia dotyczącego zaburzeń funkcji serca wśród pacjentów zmagających się z dystrofią mięśniową Duchenne'a (DMD). Dzięki grantowi MAESTRO z Narodowego Centrum Nauki zdołali oni przeprowadzić badania, w wyniku których zaobserwowali nieprawidłowości w gospodarce żelazowej w komórkach serca pozbawionych dystrofiny. Jest to zarazem przyczyna DMD – ciężkiej i nieuleczalnej choroby genetycznej, która dotyczy przede wszystkim chłopców. Uszkadza ich mięśnie i powoduje znaczną niepełnosprawność. W połączeniu z niewydolnością mięśni oddechowych oraz serca prowadzi to do ich przedwczesnej śmierci. Wyniki badań naukowców ukazały się w prestiżowym czasopiśmie „Cardiovascular Research” (Oxford University Press), a ich odkrycie może przyczynić się do rozważenia wykorzystywania niestosowanych wcześniej leków w terapii DMD.

Doktorantka UJ w składzie Krajowej Reprezentacji Doktorantów

Na XX Zjeździe Delegatów Krajowej Reprezentacji Doktorantów wyłoniony został nowy zarząd KRD na kadencję 2024. W jego składzie znajdzie się między innymi doktorantka w Szkole Doktorskiej Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu UJ – Dominika Kurda. Jest ona absolwentką kierunku fizjoterapia Wydziału Nauk o Zdrowiu UJ CM. Przez lata aktywnie działała między innymi w szeregach Rady Wydziału Nauk o Zdrowiu UJ, Towarzystwie Doktorantów UJ oraz Collegium Medicum TD UJ. Oprócz tego uczestniczyła w licznych konferencjach, piastowała kierownicze stanowiska w różnych organizacjach i komisjach związanych z życiem doktorantów. Nie dziwi zatem fakt, że to właśnie jej przypadło miejsce w zarządzie Krajowej Reprezentacji Doktorantów. W KRD będzie miała możliwość przemawiania ogólnopolskim głosem środowiska doktoranckiego i dbania o interesy tej grupy.



Apel do klasy rządzącej

Wraz z nową sytuacją polityczną, którą przyniosły wybory parlamentarne z 15 października 2023 roku, przedstawiciele instytucji nauki i szkolnictwa wyższego wystosowali apel do parlamentarzystów oraz rządzących. Inicjatorem akcji była Konferencja Akademickich Szkół Polskich.



„Od zaraz potrzebny jest wzrost nakładów na sektor nauki. Potrzebny jest dialog z reprezentantami instytucji przedstawicielskich, [...] by podjąć konkretne działania dla rozwiązywania narosłych problemów” – piszą autorzy apelu. Wyrażają w nim gotowość do aktywnego uczestnictwa w nowej sytuacji politycznej, a także nadzieję, że nowy minister nauki przyczyni się do poprawy systemu szkolnictwa wyższego i nauki.

Nowe znalezisko archeologów z UJ

O tym, co skrywa w sobie malowniczy stan Kolorado w USA, miał możliwość przekonać się polski zespół archeologów, który od kilkunastu lat uczestniczy w odkrywaniu kultury Indian Pueblo w tym obszarze. Przy współpracy z indiańskimi grupami tubylczymi udało się im przez cały ten czas zrekonstruować wiele miejsc i przedmiotów, zrozumieć ikonografię czy wytłumaczyć nieznane wcześniej funkcje pewnych budynków. Również dzięki ich podpowiedziom archeolodzy dokonali najnowszego odkrycia – trafili na aż cztery kilometry petroglifów, czyli skalnych rysunków. Świadczą one między innymi o złożoności praktyk religijnych dawnych mieszkańców tych regionów, co zaskoczyło samych archeologów. – Nasze tegoroczne ustalenia całkowicie zmieniają obraz tego obszaru osadniczego pod różnymi kątami – mówi cytowany przez uj.edu.pl dr hab. Radosław Palonka, prof. UJ z Instytutu Archeologii UJ.



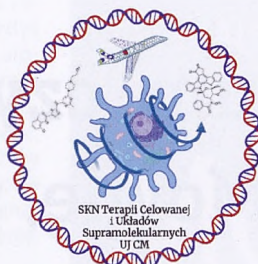
Sportowy sukces i inicjatywa w szczytnym celu

Charytatywny Turniej Siatkówki wspierający pacjentów Hospicjum św. Łazarza odbył się już trzeci raz z rzędu. Z roku na rok inicjatywa cieszy się coraz większym zaangażowaniem zarówno studentów, jak i sponsorów. Rywalizacja podczas turnieju była zacięta – wiele meczów rozstrzygnięto się bowiem dopiero w trzecim secie, a same rozgrywki przyniosły widzom mnóstwo wrażeń i emocji. Zwycięzcami zostali zawodnicy i zawodniczki Collegium Medicum UJ. Na drugim miejscu uplasowali się uczniowie i uczennice ZSOS nr 2 Krakowie, zwycięzcy poprzedniej edycji Charytatywnego Turnieju Siatkówki. Podium zamknęła grupa sportowców z Urzędu Miasta Krakowa. W wydarzeniu udział wzięły jeszcze dwie drużyny: ze Szpitala Uniwersyteckiego oraz z Narodowego Centrum Promieniowania Synchrotronowego SOLARIS. Za najlepszego zawodnika meczu uznano Macieja Dietla, członka drużyny z Collegium Medicum.

Źródło informacji: uj.edu.pl

Cykl „Wokół kół”

Odlotowa podróż w świat nauki

AUTORKA:
KAROLINA
IWANIEC

E-mail: skn.tcius@uj.edu.pl
 Facebook: facebook.com/skntcius
 Instagram: instagram.com/skn_tcius_ujcm
 YouTube: youtube.com/@SKNTCIUS

Jak otrzymać tytuł najlepszego koła naukowego w Polsce? Spróbujemy odkryć ten sekret, przyglądając się działalności Studenckiego Koła Naukowego Terapii Celowanej i Układów Supramolekularnych UJ, które dobrze wie, jak zdobyć to osiągnięcie.

Historia SKN Terapii Celowanej i Układów Supramolekularnych, działającego przy Katedrze Biochemii Lekarskiej UJ CM, rozpoczęła się od zajęć z biochemii z elementami chemii prowadzonych przez dr n. med. Małgorzatę Lasotę, którą studenci postanowili zaprosić do stworzenia studenckiego koła naukowego. SKN TCIUS to dynamiczna grupa składająca się

z 12 utalentowanych osób. Przewodniczącym SKN jest Patryk Obajtek, student V roku kierunku lekarskiego.

– Jesteśmy bardzo zgraną drużyną, świetnie się dopełniamy, wszyscy mają swoje pasje, które przenoszą do koła, dzięki czemu rozwijamy się na różnych płaszczyznach. Wiemy, że zawsze możemy liczyć nie tylko na siebie nawzajem, ale także na wsparcie naszej wspaniałej pani opiekun. Można powiedzieć, że jesteśmy jedną wielką, SKN TCIUS-ową rodziną. To czyni nasze koło wyjątkowym. Koło to nie tylko nauka i dydaktyka, ale też wspaniała atmosfera. Myślimy, że największym argumentem za dołączeniem do nas jest młody, ambitny zespół wraz z panią doktor Małgorzatą Lasotą na czele – mówią członkowie SKN.

Tajemnicze sztuczki biochemików

Studenci związani z kołem realizują liczne projekty oraz biorą aktywny udział w krajowych i międzynarodowych konferencjach naukowych, podczas których prezentują badania, za które

niejednokrotnie otrzymali wyróżnienia i nagrody. Nie skupiają się jednak wyłącznie na własnym rozwoju, ale również angażują się w działalność edukacyjną. Chcą propagować wiedzę i pasję badawczą, dlatego organizują warsztaty, pokazy oraz lekcje dla uczniów.

W trakcie Małopolskiej Nocy Naukowców zaskoczyli widzów ekscytującym pokazem zatytułowanym „Reakcje w akcji – tajemnicze sztuczki biochemików”. Każdy z uczestników mógł być świadkiem erupcji wulkanu, przygotować pastę dla słońca czy obserwować złoty deszcz. Relację z tego wydarzenia udostępniono na kanale YouTube koła.

Najlepsze Koło Naukowe

Chociaż rozpoczęli swoją działalność dopiero dwa lata temu, już na samym początku akcentowali swoją obecność na naukowej scenie. Po zaledwie roku istnienia zostali uhonorowani przez Studencki Ruch Naukowy (StRuNa) nagrodą Debiut Roku 2022. Jedno zwycięstwo to ogromny sukces, ale członkowie SKN TCIUS mają ich więcej. W tegorocznej edycji konkursu zdobyli tytuł Najlepszego

Koła Naukowego Roku 2023 oraz wyróżnienie w kategorii StRuNa-Med 2023 za projekt „Wykorzystanie nośnika supramolekularnego w przeciwnowotworowej terapii celowanej”.

– Otrzymując informację o zdobyciu tytułu Najlepszego Koła Naukowego, przeżyliśmy euforię i ogromną dawkę dumy. To dla nas nie tylko prestiżowe wyróżnienie, ale również potwierdzenie, że nasza praca ma realny wpływ na społeczność akademicką – podkreśla Daniel Jankowski, członek SKN.

A to jeszcze nie koniec sukcesów. Ich zaangażowanie zostało docenione w plebiscycie „Pro Juvenes”, podczas którego SKN otrzymało główną nagrodę w kategorii Studencki Projekt Naukowy. Niebagatelną rolę dr n. med. Małgorzaty Lasoty, opiekunki koła, też została zauważona, czego dowodem jest przyznanie jej tytułu Mentora Studenta.

Liczne sukcesy są nie tylko powodem do dumy, ale przede wszystkim stanowią potwierdzenie wysokiego poziomu działalności naukowej SKN TCIUS.

Krakowskie Forum Biomedyczne

Członkowie Koła nie zamierzają zwalniać tempa. Planują wyjazdy na kolejne konferencje naukowe oraz organizację warsztatów i pokazów biochemicznych skierowanych do najmłodszych, wśród których mogą znaleźć się przyszli naukowcy. Pracują także nad wyjątkowym wydarzeniem – Krakowskim Forum Biomedycznym. Chociaż szczegóły podstają jeszcze owiane tajemnicą, grupa SKN TCIUS zaprasza do Krakowa w dniach 1–2 czerwca 2024 roku, obiecując prawdziwą niespodziankę.

Kandydaci na członków koła mogą się zgłaszać na początku semestru zimowego lub letniego, przesyłając CV na adres e-mail: skn.tcius@uj.edu.pl.

– Z nami na pewno nie będziesz się nudzić, bo jak przystało na odlotowe koło z samolotem w logo, zapewniamy, że gdzieś polecisz – zapraszają członkowie SKN TCIUS. ■



Można powiedzieć, że jesteśmy jedną wielką rodziną. To czyni nasze koło wyjątkowym. Koło to nie tylko nauka i dydaktyka, ale też wspaniała atmosfera. Myślimy, że największym argumentem za dołączeniem do nas jest młody, ambitny zespół wraz z panią doktor Małgorzatą Lasotą na czele – mówią członkowie Studenckiego Koła Naukowego Terapii Celowanej i Układów Supramolekularnych UJ.

Rozmowa z dr Małgorzatą Majewską

AUTORKA:
HELENA
ISKRA

Audio, ergo sum, czyli o czym jest „Mówię, więc jestem”?

Rozmawiamy z językoznawczynią dr Małgorzatą Majewską (Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ) o stawianiu granic, tworzeniu relacji i jej nowej książce „Mówię, więc jestem”, która zmienia podejście do języka i wcale się tego nie wstydzi.

Jest Pani gotowa na to, że pierwszą reakcją na takie podejście do języka, jakie reprezentuje Pani w książce, będzie negacja?

Wiem, że tak jest. Słyszę to od innych ludzi w ich języku. Mówię tu o ludziach, którzy nie wiedzą, czym się zajmuję. Jeżeli nie muszą, to się nie przyznają, czym się zajmuję zawodowo, żeby ludzi nie krępować. Po prostu praktykuję to, o czym piszę; na przykład przychodzi pan od gazu i robi jakąś instalację, cały czas komentując, że mogło się zdarzyć nieszczęście. W końcu nie wytrzymuje: „Proszę mi nie powtarzać, że mogłam wylecieć w powietrze, bo jest mi trudno z tym lękiem. Bo rozumiem, że już w tym momencie pan zakręcił gaz, prawda?”, a pan na to, że bym nie przesadzała, bo on mnie informuje, że bym miała świadomość, co tu się dzieje! Odpowiadam, że „mam świadomość, że była nieszczelna instalacja. Czy coś jeszcze potrzebuje pan, że bym wiedziała?”.

Moje słowa rejestrują nie tylko, to, co się wydarza, ale też to, jakie emocje dane wydarzenie we mnie budzi. Nazywam te emocje. A ten pan je unieważnia, twierdząc, że przesadzam. Wiele osób na tym etapie się zatrzymuje. Ale są takie, u których pojawia się ten klik. Taki klik, kiedy zaczynasz mówić: to jest ważne, co się dzieje w słowach.



Język ujawnia sposób widzenia świata przez mówiącego, ale intencji, jaka za tym stoi, możemy jedynie się domyślać.

W „Mówię, więc jestem” stawia się Pani na równi z rozmówcą, a nie mówi do niego z pozycji „mędrca”. W skrócie: mechanizmy językowe są tam propozycją, a nie na-

– Relacje nie są hierarchiczne. W życiu właściwie chodzi o jedną rzecz: czy Ty mnie chcesz blisko, czy nie? Czy ja Ciebie chcę blisko, czy nie, jako człowieka? I dla mnie właśnie ta uczciwość polega też na tym, że każdy człowiek jest propozycją. To znaczy, że ja też przychodzę do Was na zajęcia nie na zasadzie wiedzy, która jest obowiązkowa, tylko Wam coś proponuję, jakiś ogląd świata – przekonuje dr Małgorzata Majewska.

kazem autorytetu. Może to bardziej przekonuje ludzi?

Czy to przekonuje ludzi, to nie wiem. Im jestem starsza, tym mniej staram się ludzi przekonywać do różnych rzeczy, a bardziej opowiadać o tym, jak mi to działa, bo mi to działa i pozwalam, żeby język sam mówił za siebie. Ważne jest też dla mnie to, żebym była trochę legitymacją tego, czego uczę i o czym mówię. Chodzi o prawdę w tym, co robimy i właśnie dlatego to chyba byłoby największe fałszerstwo, gdyby ta książka była z pozycji mędrca, bo ja piszę, że pozycja mędrca jest pomocowa. Chyba że ja proszę kogoś o to, żeby był mędrce, bo mam takie osoby. Natomiast jeżeli ktoś sam się stawia w pozycji mędrca bez mojej prośby, nie jest to akceptowalne i narusza moje wyznaczone granice.

Temat granic to chyba myśl przewodnia książki; niezależnie od głównego tematu, ich wyznaczanie i respektowanie to część każdego rozdziału.

Ponieważ moim ogromnym odkryciem w trakcie i po napisaniu książki było to, że relacje nie są hierarchiczne. W życiu właściwie chodzi o jedną rzecz: czy Ty mnie chcesz blisko, czy nie? Czy ja Ciebie chcę blisko, czy nie, jako człowieka? I dla mnie właśnie ta uczciwość polega też na tym, że każdy człowiek jest propozycją. To znaczy, że ja też przychodzę do Was na zajęcia nie na zasadzie wiedzy, która jest obowiązująca, tylko Wam coś proponuję, jakiś ogląd świata. Jak popatrzysz na właściwie wszystkie mechanizmy komunikacyjne, to się do tego sprowadzają: są osoby, do których Cię ciągnie i są osoby, od których Cię odpycha. Dlaczego tak jest? Nie wiem, ale doskonale znam taki mechanizm, kiedy moja głowa mówi: „Kurcze, niby on jest fajny czy ona jest fajna, powinienam go lub ją lubić”, ale robię wszystko, żeby na tę kawę nie pójść.

Czy z Pani perspektywy nasze pokolenie lepiej radzi sobie z werbalnym wyznaczaniem tych stref komfortu?

Zacznijmy od tego, że człowiek potrzebuje równocześnie należeć do wspólnoty, jak i realizować siebie. Dobrze funkcjonująca wspólnota powinna gwarantować zaspokojenie obu potrzeb, ale niestety dużo częściej zrzekamy się swojej autentyczności na rzecz przynależności do wspólnoty. W obecnych czasach łatwiej jest realizować siebie bez konkretnej wspólnoty. Zawsze możesz zna-

leż kolejną, jeśli np. Twoja rodzina Cię nie akceptuje. Kiedyś mieszkano się tam, gdzie się urodziło i pracowało w jednej pracy całe życie. W związku z tym ludzie bardziej musieli zgadywać, czego się od nich oczekuje, żeby przetrwać. Teraz, kiedy coś Tobie czy mnie nie pasuje, to się zegnamy i zmieniamy pracę, otoczenie, partnera.

Mnie na przykład uderza to, jak dużo osób przestaje jeździć na święta do domu rodzinnego. Kiedyś to było nie do pomyślenia, a teraz ludzie otwarcie mówią na przykład, że takie spotkanie to dla nich przemoc, że nie pojadą, i tego nie robią. Prywatne granice są bardzo wyraźne i musimy się zredefiniować. I rzeczywiście chyba tak jest, że nie będzie obecnie dobrej relacji innej niż na zasadzie propozycji, bo Waszemu pokoleniu na szczęście nie da się nic narzucić. Ciągnie Was tam, gdzie macie poczucie, że jest wolność i przynależność. Tylko to jest trudne, nie?

A to nie będzie wynikało po części z faktu bycia częścią kultury indywidualistycznej?

W tej kulturze indywidualistycznej jest z jednej strony tak, że rzeczywiście patrzymy na relacje jak na propozycję. Równocześnie jednak niektórzy nie dźwigają ceny za ten indywidualizm. Przychodzi mi do głowy ten nieszczęsny Tinder; to jest aplikacja, która jest nastawiona na to, żeby przeżywać odrzucenie. Bo zawsze profil w internecie jest lepszą wersją nas samych: wrzucamy najlepsze zdjęcia, nie opisujemy czegoś, czego się wstydzimy. A potem dochodzi do realnego spotkania i – jak się domyślam – często pojawia się rozczarowanie i niechęć do kontynuowania znajomości. Można próbować się zdesensytyzować albo chociaż dystansować.

A desensytyzacja polega na tym, że czuję coś i unieważniam to, co czuję. Jest takie chwilowe poczucie bezpieczeństwa, bo wmawiam sobie, że mnie to nie rusza, ale jeżeli sobie muszę wmawiać, to znaczy, że w środku Cię rusza, prawda?

Ta książka miała być po to, żeby dać mi samą i odbiorcom narzędzia do świadomości. Emocje wyrzucone za drzwi unieważnienia i tak się odezwą. To nie jest tak, że możemy sobie wyrzucić swoje poczucie bezradności i nagle ono znika. To jest jak wbita drzazga; jak jej nie usuniesz, jak nie dasz tam tlenowi, to ona się odezwie, jak już się zrobi ropień, a to bardzo boli. Gdyby była w nas większa uważność na tę metaforyczną drza-



– Początkowo myślałam, że to jest wada tej książki, że przypomina ona sałatkę jarzynową, wszystkiego po trochu. Okazało się, że czytelnikom, szczególnie tym, którzy pierwszy raz spotykają się z tymi treściami, ta forma się podoba. Trochę przez tę mnogość wątków pokazuje uniwersalność tematu. Moi rówieśnicy z kolei, jak czytają, to mówią, że mają problem, że się za bardzo obnażam, że ta książka jest zbyt osobista. Natomiast Twoje pokolenie mówi, że właśnie to, że się obnażam czy to, że jest tam opisana największa tragedia w moim życiu, sprawia, że jestem dla nich wiarygodniejsza, bo nie jestem z kosmosu – mówi dr Majewska.

zge i byśmy ją od razu usunęli, to w ogóle by nie bolało.

Czyli im wcześniej się coś zauważy, tym wcześniej można działać?

Po pierwsze: ufajmy językowi, którego używamy na co dzień. Nie myślmy, jak powinniśmy mówić, tylko popatrzmy na to, jak mówimy i o język mówimy nam samym o nas. Więc jeśli mówię np. „trudno”, to zadaję sobie pytanie: w porządku, to co było w tym trudnego dla mnie? Przyglądamy się sobie.

Druga rzecz jest taka, że nie można przeżywać jedynie wybranych emocji. Nie może być tak, że sobie zostawisz tylko radość i entuzjazm. Weźmiesz pewność, a przestaniesz odczuwać bezradność czy bezsilność. To tak nie działa, albo wszystko, albo nic.

I ta książka jest o tym, że jeżeli masz do tego język, a zwróć uwagę, jak wiele osób go nie ma i dopiero go doświadcza, to sobie możesz wrócić do domu i powiedzieć na przykład: w porządku, u tej ciotki było mi trudno, bo ciotka skomentowała kolor moich włosów, a ja sobie nie życzę, żeby ktoś bez mojej zgody komentował moje ciało.

Dla kogo jest „Mówię, więc jestem”? Książka porusza wiele tematów i perspektyw, każdy rozdział mógłby być osobną książką.

Początkowo myślałam, że to jest wada tej książki, że przypomina ona sałatkę jarzynową, wszystkiego po trochu. Okazało się, że czytelnikom, szczególnie tym, którzy pierwszy raz spotykają się z tymi treściami, ta forma

się podoba. Trochę przez tę mnogość wątków pokazuje uniwersalność tematu. Moi rówieśnicy z kolei, jak czytają, to mówią, że mają problem, że się za bardzo obnażam, że ta książka jest zbyt osobista. Natomiast Twoje pokolenie mówi, że właśnie to, że się obnażam czy to, że jest tam opisana największa tragedia w moim życiu, sprawia, że jestem dla nich wiarygodniejsza.

Jednak mam taki niedosyt, bo trochę otworzyłam drzwi, ale nie jestem pewna, czy dałam wystarczające narzędzia. Książka, o której rozmawiamy, miała podotykać różnych rzeczy i stworzyć ludzi na język, dać chociaż trochę tej sprawczości, ale przede wszystkim pokazać, jak słowa są ważne. W kolejnej już nie będzie takiego mismaszu, bo „Mówię, więc jestem” zbudowała punkt odniesienia.

Czy są jakieś tematy, o których napisałaby Pani więcej, gdyby pisała tę książkę drugi raz?

Napisałabym więcej o tożsamości seksualnej. Myślę tutaj głównie o osobach niebinarnych. Widzę, że dla osób niebinarnych sam fakt, że o tym się mówi, jest ważny. Językowo by nie było w niej wielu nowych rzeczy. Byłoby podkreślone to, że te osoby mają trudniej, bo nie ma ich reprezentacji w systemie językowym, dopiero muszą sobie to miejsce wywołać i chwilę to potrwa, zanim te osoby znajdą się we wspólnocie językowej.

A to nie jest analogia dla tematyki ciała? Z jednej strony jest to temat znany, ale nie od strony języka. W rozdziale dotyczącym ciała zaczyna się doświecać ten nowy punkt widzenia.

Temat ciała jest tematem ogromnym, dlatego że polszczyzna nie widzi ciała jako całości, jako elementu tożsamości. Mówimy o ciałach, jakby były czymś fragmentarycznym. W ogóle nie zauważa się tego aspektu, że nie ma języka, którym rozmawiałybyśmy o naszych ciałach z zachowaniem dystansu, ale równocześnie, żeby ciało równało się „ja”.

Czy to nie zaczyna się przy samej nazwie tematu? Rozmawiamy „o ciele”, jakby ono stało obok, a my je tylko omawiamy. Wszystko jest zewnętrzne, a nie nasze.

Nie mam kategorii językowych, żeby mogła odpowiedzieć z poziomu ciała.

W języku nie ma ujednolicenia siebie i ciała. Fizjologia jest częścią ciała, nie? A w języku jest w drugą stronę: nie ma języka na ciało, które mówi. Ciało, które się boi. Inny przykład to „spieły mi się ramiona” – to one mi to zrobiły, same, ramiona są zewnętrzne. Ja bym chciała, żeby język był z perspektywy „ja”.

Jest to do zrobienia?

Na początku to będzie coś nowego, bo będzie przełamywaniem konwencji, ale to tak jak z niebinarnością: na początku wydawała się absurdem, a teraz powoli wchodzi do języka.

Wydaje mi się, że dlatego, że to jest dopiero przesłanka tego, że coś się zmienia. Społeczeństwo idzie w pierwszej kolejności, a ten język trochę wie, że coś się dzieje, ale jeszcze nie umie tego nazwać.

W takim razie główny cel to wiedza aktywna i pokazanie, jak językowo działać.

Nie chcę, żeby ta książka była tylko nalepką, bo bardzo wielu ludzi trochę tak ją traktuje. Nie



Dr Majewska: – Ufajmy językowi, którego używamy na co dzień. Nie myślimy, jak powinniśmy mówić, tylko popatrzmy na to, jak mówimy i co język mówi nam samym o nas. Więc jeśli mówię np. „trudno”, to zadaję sobie pytanie: w porządku, to co było w tym trudnego dla mnie? Przeglądamy się sobie.

chciałabym, żeby to się skończyło na „Mówię, więc jestem to, co mówię”, tylko żeby poszło w „Mówię, więc czynię, coś robię”. Bo tak naprawdę oczywiście „Mówię, więc jestem”, bo jest o języku, ale uczciwiej byłoby napisać

„Słucham, więc jestem”, bo żeby mogła do Ciebie mówić, najpierw muszę usłyszeć, jak Ty sobie konstruujesz scenę, czego ode mnie oczekujesz i czy jest na tej scenie dla mnie miejsce. ■

Szukamy dziennikarzy, rysowników i fotografów

Publikuj w „WUJ-u”!

Redakcja pisma „WUJ – Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego” poszukuje młodych dziennikarzy chętnych do współpracy. Szukamy osób piszących, fotografujących oraz rysowników. Jesteśmy otwarci na tych, którzy mają swoje pomysły na materiały, ale podpowiemy też, o czym warto napisać. Skupiamy się na tematach związanych ze studentami i naszą uczelnią. Zapraszamy do współtworzenia pisma wydawanego od 1990 roku na Uniwersytecie Jagiellońskim. Zainteresowane osoby prosimy o kontakt pod adresem e-mail: wuj.redakcja@gmail.com. Do zobaczenia w redakcji!

Wiesz, że dzieje się coś ciekawego? Daj nam znać!

Organizujesz ciekawą inicjatywę na UJ, którą chcesz nagłośnić? Wiesz, że na UJ powstaje coś, co warto przedstawić naszej społeczności akademickiej? Znasz kogoś z naszej uczelni, kto ma niecodzienną pasję lub dokonał czegoś wyjątkowego? Ruszasz z nowym projektem skierowanym do studentów? Skontaktuj się z nami pod adresem: wuj.redakcja@gmail.com, przesyłając szczegóły. Chętnie pomożemy!

Szybkie czy wolne życie?

AUTORKA:
IZABELA
BIERNAT

Epidemia fast life, czyli czy warto tak pędzić?

Przemęczenie, ból głowy, słabe nerwy. Brak radości z życia, narzekanie i zaślepienie na wszystko wokół. Oto symptomy napędzania kołowrotka fast life – byle tylko szybciej i szybciej.

Ciągły pośpiech jest naszym nieodzownym towarzyszem w dzisiejszej rzeczywistości. Bez ustanku za czymś gonimy, choć nie potrafimy określić za czym konkretnie. Fast life na dobre rozgościł się w naszych domach i przejął kontrolę nad naszymi umysłami do tego stopnia, że każdy przejaw zwolnienia tempa karci wyrzutami sumienia. Tym, co może postawić się temu stylowi życia, jest nic innego jak jego zaprzeczenie – slow life. Do sceptyków jednej czy drugiej skrajności adresuje się natomiast złoty środek w postaci work-life balance, który pozwala fast life i slow life koegzystować i się uzupełniać.

Do napisania tego tekstu zainspirowała mnie prof. dr hab. Anna Citkowska-Kimla w artykule „Ruch »slow life« jako antyteza w Heglowskim ujęciu rozwoju rzeczywistości”. Rozkłada tam na czynniki pierwsze zagadnienia „fast life”, „slow life” oraz „work-life balance”. Tym tekstem chciałabym tym samym przybliżyć tematykę ruchu slow life ze szczególnym naciskiem na zmianę toku myślenia – warunek sine qua non wdrożenia każdej zmiany, w tym również zmiany stylu życia.

Diagnoza: fast life

Świat wokół nas pędzi na złamanie karku. Zadania odhaczamy jedno po drugim, choć ich lista zdaje się w ogóle nie skracać. Zapominamy przy tym o umieszczeniu na niej tak trywialnych „zadań” (biore to słowo w cudzysłowie, bo to właśnie każe mi zrobić fast life – do wszystkiego podchodzić zadaniowo, a potrzeby fizjologiczne traktować jako przeszkody) jak chociażby sen, przerwa obiadowa czy poświęcenie czasu najbliższemu.

Jeśli popatrzymy na opisany przeze mnie obrazek z boku, niejedna osoba pomyśli sobie, że faktycznie – rzeczywistość ta nie wygląda zachęcająco, ale przecież jej to nie dotyczy. Czy aby na pewno? Kiedy ostatnio skupiliśmy się



Ciągły pośpiech jest naszym nieodzownym towarzyszem w dzisiejszej rzeczywistości. Bez ustanku za czymś gonimy, choć nie potrafimy określić za czym konkretnie. Fast life na dobre rozgościł się w naszych domach i przejął kontrolę nad naszymi umysłami do tego stopnia, że każdy przejaw zwolnienia tempa karci wyrzutami sumienia. Tym, co może postawić się temu stylowi życia, jest nic innego jak jego zaprzeczenie – slow life.

na bieżącej chwili? Nawet jeśli w tym zaplanowanym co do minuty grafiku udaje nam się znaleźć wolną przestrzeń, ile razy poświęciliśmy ją na doświadczanie teraźniejszości? A jak często w takich momentach nasze myśli zaczynają gnać do zadań, które czekają na nas w przyszłości?

Tym, co mogłoby zaradzić negatywnym konsekwencjom fast life, jest (o, ironio!) nic innego jak slow life. Oznacza to zaprzeczenie wszystkiemu temu, co jest nam obecnie znane, choć i slow life z pewnością nie jest wolny od wad. Próbując zatem znaleźć złoty środek między obiema koncepcjami, wyodrębnić można ruch „work-life balance”, czyli równowagę pomiędzy życiem zawodowym (lub aka-

demicznym w przypadku studentów) a prywatnym. Aby zastosować ten styl życia u siebie, w pierwszej kolejności należy poznać odwrotność fast life, a mianowicie slow life.

Zażywać więcej życia w życiu

Jedno z pierwszych skojarzeń, które pojawiają się w wyobraźni przy wypowiedzianiu slow life, to mieszkańcy południowej Europy. Powolni Włosi, Grecy czy Hiszpanie, którzy z niczym się nie spieszą, a popołudniowa siesta to dla nich rzecz święta. My, Europejczycy pracobolnicy żyjący bardziej na północy, styl życia południowych sąsiadów utożsamiamy nierzadko z lenistwem, brakiem punktualności – z brakiem szacunku, a niezamartwienie się – z lekkomyślnością.

Podstawową wartością, do której odnosi się slow life, jest bycie tu i teraz, co osiągnąć można dzięki uważności. To właśnie jest (w mojej ocenie) słowo wytrych, wokół którego budować możemy całą narrację o slow life, a którego zabrakło mi w artykule prof. dr hab. Anny Citkowskiej-Kimli.

Na czym polega wspomniana przeze mnie uważność? Chociażby na niemyśleniu o trudnych zadaniach, które czekają nas w przyszłości, kiedy próbujemy wykrzesać jedną z niewielu wolnych chwil w trakcie dnia. To także skupienie się na jednej rzeczy w jednej chwili. Zaprzeczeniem tego jest wielozadaniowość, do której praktykowania tak zachęcają nas przełożeni czy różni coachowie. W ten sposób tracimy jednak łączność

z tym, co dzieje się w danym momencie. Kto z nas nie wracał się do mieszkania, by upewnić się, że zamknął drzwi na klucz? Gdzie były nasze myśli podczas wychodzenia z mieszkania? Prawdopodobnie zaczęły wybiegać naprzód za wszystkim tym, co czekało nas tego dnia.

Slow life wbrew pozorom nie wymaga rewolucyjnych zmian w naszym życiu, jak mogłoby się wielu osobom wydawać. Przykład Europejczyków z południowych krajów jest tylko jedną z odmian ruchu, praktykowaną tam od wielu pokoleń, tak jak u nas dzieje się to z fast life. Przecież samo skupienie się na tym, że faktycznie w danej chwili wychodzi się z mieszkania i przekręca klucz w drzwiach, nie zmienia człowieka w tego „rozleniwionego Włocha”.

Przedstawiony przeze mnie wyżej przykład to tylko prowizoryczna próba odpowiedzi na pytanie, czym właściwie jest ten cały slow life, ale dobrze obrazuje jego istotę. Reasumując – chodzi o to, aby do naszej rzeczywistości dodać więcej obecności. Więcej doświadczać życia. Dostrzegać to, co wcześniej było niedostrzegane, pomijane. Traktować życie nie jako niekończącą się listę zadań do odhaczenia, tylko

coś znacznie więcej; coś głębszego. Chodzi o to, aby zaprosić więcej życia do naszego życia.

Zmniejszyć dawkę pośpiechu

Co zatem zrobić, aby nasz fast life stał się bardziej „slow”? Kompromisem jest tutaj styl work-life balance, który może pomóc połączyć (przy jednoczesnym oddzieleniu) aktywność zawodową wraz z życiem prywatnym. Punktem wyjścia jest tutaj ćwiczenie uważności, czyli wszystkiego tego, co pozwala nam doświadczać życia tu i teraz. To np. popołudniowa kawa bez włączonej telewizji, jazda autobusem bez uciekania się do przeglądania telefonu czy przyjrzenie się swoim myślom, czekając w kolejce do lekarza zamiast zagłuszanie ich muzyką ze słuchawek.

Jednym z przeciwników slow life jest wspomniana wcześniej, bardzo pożądana współcześnie, umiejętność wielozadaniowości. Można stwierdzić, że slow life wychodzi z założenia „jedna rzecz naraz”. Choć na pierwszy rzut oka (z punktu widzenia produktywności) może się nam wydawać, że jest to coś niepożądanego, warto w pierwszej kolejności przeanalizować pozytywne wypływające z tej idei. Skupienie się na jednym projekcie sprawi, że będziemy w stanie lepiej przy-

gotować, niż gdybyśmy opracowywali go przy równoczesnym oglądaniu wiadomości, rozmawianiu przez telefon i zabawie z psem. Ta metoda bez wątpienia pozwoli podnieść jakość wspomnianego projektu.

Zwolnienie w pędzie życia ma również nieopisanie pozytywny wpływ na nasze zdrowie, a zwłaszcza zdrowie psychiczne. Ciągłe napięcie, które towarzyszy nam przy fast life, związane z tym zmartwienia, a także rosnący poziom stresu nie wpływają korzystnie na nasze samopoczucie. Mogą wręcz przyczynić się do rozwoju wielu chorób. To, co proponuje slow life, to np. odpuszczanie rzeczy, na które nie mamy wpływu lub oddelegowywanie mniej ważnych zadań.

Podobnie rzecz ma się z odpoczynkiem. To pojęcie nie funkcjonuje w słowniku fast life, stoi z nim w zupełnej sprzeczności. Nie bierze się jednak pod uwagę tego, że owo „marnowanie czasu” może w rzeczywistości przyczynić się do zwiększenia naszej produktywności, efektywności w pracy. Oczyszczony umysł łatwiej podejmuje się kolejnych zadań (zwłaszcza tych kreatywnych), a niwelowanie stresu sprawia, że jesteśmy pewniejsi siebie i naszych działań. Slow life nie musi zatem stać w opo-

cji z tym, co rozumiemy jako produktywność i efektywność – fundamenty fast life.

Recepta: work-life balance

Wiedząc już, na czym polega slow life, a także zdając sobie sprawę z otaczającego nas fast life, pora w kilku zdaniach opisać złoty środek w postaci work-life balance.

Work-life balance nie wypiera się sukcesów na tle zawodowym okupionych ciężką pracą. Nie wypiera się również życia pełnią życia, doceniania każdej z chwil. To próba znalezienia czasu na obie te rzeczy w trakcie doby.

Dla każdego z osobna taki plan dnia będzie wyglądał inaczej. Podejście holistyczne pozwoli bliżej przyjrzeć się temu, czego potrzebujemy więcej lub mniej w życiu, i tym samym dostosować grafik do naszych indywidualnych możliwości. Nie ma tutaj recepty na uniwersalny złoty środek, np. 50% pracy i 50% życia prywatnego. Po prostu – każdy z nas musi przyjrzeć się indywidualnie sobie samemu, aż przy pomocy metody prób i błędów odnajdzie odpowiednie proporcje work-life balance. Niech zatem ten tekst stanie się pewnego rodzaju zachętą do znalezienia tego remedium. ■



Work-life balance nie wypiera się sukcesów na tle zawodowym okupionych ciężką pracą. Nie wypiera się również życia pełnią życia, doceniania każdej z chwil. To próba znalezienia czasu na obie te rzeczy w trakcie doby.



Mówią do nas nie tylko słowa

Komunikacja to jedna z podstawowych czynności wykonywanych przez człowieka jako istotę społeczną. Oprócz warstwy tekstowej i słów, których używamy w kontakcie z drugą osobą, równie ważne jest wszystko to, co niewypowiedziane, czyli mowa niewerbalna.

Człowiek z natury jest istotą społeczną, niezależnie od tego, gdzie sytuuje sam siebie na osi introwertyzm-ekstrawertyzm. Nawet jeśli niektórzy z nas ograniczają kontakty z ludźmi do minimum, są sytuacje, w których musimy skonfrontować się z drugą osobą. Nasze komunikaty najczęściej wyrażane są za pomocą słów, jednak to, czy zostaną one zrozumiane zgodnie z zamiarem nadawcy, zależy od wielu czynników, między innymi od pozasłownych sygnałów płynących z naszego ciała. Czym zatem jest mowa niewerbalna?

Mowa bez słów

Na początku warto nieco rozjaśnić wspomniany wyżej termin mowy – bądź, szerzej, komunikacji – niewerbalnej. Mówiąc najogólniej, jest to po prostu komunikacja bez słów. Pewnie zdarzyło Wam się kiedyś w gronie najbliższych osób, rodziny lub przyjaciół, za pomocą porozumiewawczego spojrzenia lub jednego gestu telepatycznie się dogadać, nie wypowiadając żadnego zdania. Taki sposób komunikowania się ludzi jest starszy niż język mówiony, który powstał w drodze ewolucji dopiero po pewnym czasie istnienia gatunku ludzkiego. Zanim wydawane przez nas dźwięki ułożyły się w słowa, musieliśmy komunikować się w inny sposób, właśnie za pomocą gestów, ruchów głowy czy mimiki twarzy.

Jak podaje Encyklopedia Zarządzania, „komunikacja niewerbalna dotyczy wszystkich ludzkich zachowań, postaw i obiektów, innych niż słowa, które komunikują wiadomości i posiadają wspólne społeczne znaczenie”. Ten rodzaj komunikacji zawiera w sobie wiele elementów, które zazwyczaj bezwiednie towarzyszą naszym komunikatom werbalnym. Jednym z bardziej widocznych rodzajów mowy niewerbalnej jest wygląd fizyczny i składające się na niego nasz ubiór, fryzura, makijaż czy biżuteria. Mówi się, że w ciągu kilku sekund, w trakcie których poznajemy nową osobę, już wyrażamy sobie o niej jakieś zdanie,



Oprócz wyglądu fizycznego na mowę niewerbalną składa się szereg innych elementów. Jednym z nich są gesty, rozumiane jako ruchy rąk, dłoni, ale także palców, nóg, stóp, głowy czy całego korpusu ciała. Do składowych pozasłownej komunikacji należą również wyraz mimiczny twarzy, a także dotyk i wszelki kontakt fizyczny.

a jak wiemy, pierwsze wrażenie można zrobić tylko raz. Jest ono odruchem instynktownym i wiąże się z emocjami, skojarzeniami, myślami i opiniami, które wywołują w nas nowo poznani ludzie podczas takiego inicjacyjnego kontaktu. Pierwsze wrażenie często jest mylne i szufladkowe, jednak warto zdawać sobie sprawę z tego, że tak funkcjonuje ludzka natura. Ma to uzasadnienie w naukach psychologicznych, które opisują tzw. efekt aureoli lub efekt halo. Mówi on, że „mamy skłonność do przypisywania danej osobie pewnych cech osobowościowych tylko na bazie zewnętrznego wrażenia, jakie na nas zrobiła. Dzieje się to automatycznie – w dużej mierze wpływają na to wzorce kulturowe, w jakich wyrastamy”.

Miedzy słowami

Oprócz wyglądu fizycznego na mowę niewerbalną składa się szereg innych elementów. Jednym z nich są gesty, rozumiane jako ruchy rąk, dłoni, ale także palców, nóg,

stóp, głowy czy całego korpusu ciała. Samo ciało wyraża wiele także swoją postawą, sposobem, w jaki siedzimy, stoimy lub idziemy. Do składowych pozasłownej komunikacji należą również wyraz mimiczny twarzy, a także dotyk i wszelki kontakt fizyczny.

Jednym z bardziej złożonych elementów jest nasz głos, który poza warstwą tekstową niesie ze sobą wiele innych znaczeń. Jego barwa, rytm i szybkość mówienia, wysokość i siła mają duży wpływ na odbiór naszego komunikatu. Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu przygotował kurs pt. „Umiejętności interpersonalne w zarządzaniu”, poświęcając jedną z lekcji komunikacji niewerbalnej. Do wymienionych tutaj elementów z kategorii „głos” autorzy i autorki materiałów dodają jeszcze tzw. dźwięki paralingwistyczne, czyli „wszelkie odgłosy, które nie tworzą słów i ich części, np. śmiech, płacz, westchnienia, pomruki, sapanie, gwizdanie”.

Ostatnim ważnym punktem wymienianym w kursie jest spoglądanie i wymiana spojrzeń. Okazuje się, że w kontakcie wzrokowym najważniejsze są ich jakość i długość, związane z tym, czy w ogóle patrzymy sobie w oczy, czy unikamy tego, przez jaki czas to robimy itd. Warto nadmienić, że inne komunikaty niewerbalne, takie jak gesty lub wyraz mimiczny, często korzystają z kanału wzrokowego.

Poza tym, co słychać

Zastanawiacie się być może, czemu o tym wszystkim piszemy i jakie to ma znaczenie w codziennym akcie komunikacji. Od najmłodszych lat uczymy się, jak mówić, wzbogacamy swoje słownictwo, rozwijamy je, dbamy o poprawność językową, więc słowo mówione zajmuje ważne miejsce w naszym życiu. Tymczasem okazuje się, że tak naprawdę to, czego nie powiemy, ma dużo większy wpływ na kontakt z drugim człowiekiem.

Encyklopedia Zarządzania przywołuje antropologa Alberta

Mehrabiana, który odkrył, że w procesie komunikacji interpersonalnej 7% to informacje przekazywane za pomocą słów, 38% to brzmienie głosu, a aż 55% to zachowania niewerbalne". Jego badania były potem wielokrotnie sprawdzane, a tezę tę potwierdził m.in. wyniki amerykańskiego naukowca Raya Birdwhistella. Na podstawie opublikowanych przez niego danych opracowano zasadę skutecznego przekazu 10/30/60, która mówi, że „w 10% skuteczny przekaz zależy od tego, co mówimy, w 30% skuteczny przekaz jest konsekwencją tego, jak mówimy, w 60% skuteczny przekaz zależy od mowy ciała". Liczby te pokazują, że nie powinniśmy być obojętni wobec mowy niewerbalnej, uznając ją za równie ważną, jeśli nie ważniejszą od wypowiadanych słów.

Kolejne badania potwierdzają rangę aktów pozasłownych, więc warto zastanowić się nad tym, czy umiemy poprawnie odczytywać sygnały płynące od naszego rozmówcy, jak również przyjrzeć się sobie i przeanalizować to, jakie komunikaty płyną od nas.

Kiedy „tak” znaczy „nie”

Życie jest pełne sprzeczności, a komunikaty, które płyną do nas ze świata zewnętrznego, nie zawsze niosą ze sobą spójny przekaz. Podobnie jest z mową niewerbalną,



choć znajdziemy różne encyklopedie gestów, warto wziąć pod uwagę, że założone na siebie ręce nie zawsze świadczą o zamkniętej postawie, a bawienie się włosami to niekoniecznie objaw zmęczenia czy znużenia rozmówcy. Warto jednak próbować rozszyfrować pozasłowne komunikaty płynące od drugiej osoby, ponieważ może nam to pomóc lepiej prowadzić konwersację.

która czasem nie łączy się z tym, co wyrażamy słowami. Nawet jeśli ktoś powie nam, że wszystko u niego w porządku, po głosie lub postawie możemy zobaczyć, że tak naprawdę nie jest to dla

niego udany dzień. Pozorną radość zdradzi często smutne spojrzenie lub barwa głosu, jednak aby to zauważyć, trzeba uważnie słuchać. Skuteczna komunikacja niewerbalna wymaga bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, twarzą w twarz.

Oczywiście takie formy jak rozmowa przez telefon lub wideokonferencja także zawierają w sobie elementy pozasłowne, które możemy usłyszeć/zauważyć, jednak pełen ich przekrój zobaczymy, patrząc na kogoś stojącego przed nami. W dobie szybkiego rozwoju technologii interakcje międzyludzkie coraz częściej są zapośredniczane przez różne media, więc wydawać by się mogło, że niekiedy więcej ze sobą piszemy, niż rozmawiamy. Pojawiają się zatem obawy, czy nie ulegają osłabieniu nasze zdolności odczytywania komunikatów niewerbalnych. Z pewnością warto zastanowić się nad tym, czy umiemy aktywnie słuchać i patrzeć na naszego rozmówcę, zauważając to, co mówi do nas jego ciało. Jako ciekawostkę warto dodać, że powszechnie używane gesty, takie jak kiwnięcie głową, nie są tak samo rozumiane w różnych kulturach. Jeśli wybieriecie się na wakacje do Bułgarii, to warto pamiętać, że nasze gesty głową na słowa „tak” i „nie” działają tam zupełnie na odwrót!

Patrzmy na siebie

O komunikacji niewerbalnej powstała już niejedna książka. Wiele mówi się o gestach, których uczeni są politycy, aby dobrze wypaść w wyborczej debacie, czy o tym, że mowa ciała może zdradzić nasze intencje, pokazać, że rozmówca mija się z prawdą. Z takich komunikatów wiele można wyczytać, nie zawsze są one jednak zero-jedynkowym odzwierciedleniem książkowych schematów.

Choć znajdziemy różne encyklopedie gestów, warto wziąć pod uwagę, że założone na siebie ręce nie zawsze świadczą o zamkniętej postawie, a bawienie się włosami to niekoniecznie objaw zmęczenia czy znużenia rozmówcy. Warto jednak próbować rozszyfrować pozasłowne komunikaty płynące od drugiej osoby, ponieważ może nam to pomóc lepiej prowadzić konwersację.

Uważność i wyczulenie na partnera bądź partnerkę rozmowy dają nam szansę spostrzeżenia „znaków”, które mogą sygnalizować chociażby podenerwowanie lub gorszy nastrój. Być może rozpoznamy w czyichś oczach strach, smutek, a może kryjącą się radość. Nie bez powodu mówi się, że oczy są zwierciadłem duszy. Bądźmy bardziej uważni, słuchajmy siebie, ale nie tylko poprzez słowa, lecz także wszystko to, co poza nimi. ■





Jak słuchać, żeby usłyszeć?

Aktywne słuchanie to jedna z najważniejszych umiejętności w komunikacji interpersonalnej, która wzmacnia relacje i pomaga osiągnąć porozumienie. Warto rozwijać ją na każdym etapie życia. Na czym polega aktywne słuchanie, jak pokazać, że słuchamy, i jak rozwijać tę umiejętność?

W codziennych rozmowach chcielibyśmy być zrozumiani i wysłuchani. Niestety często zapominamy o tym, że słuchanie jest równie ważne jak umiejętność wyrażania własnych myśli i konstruowania komunikatów. Kiedy potrafimy aktywnie słuchać, okazujemy szacunek naszemu rozmówcy, zwiększamy szansę na to, że rozmowa będzie skuteczna oraz budujemy zaufanie. Wszystko dlatego, że dzięki ciągłej obecności w rozmowie i uważności wobec rozmówcy łatwiej jest nam zrozumieć jego emocje, potrzeby i intencje.

Słyszenie a słuchanie

Słyszenie jest procesem fizycznym, podczas którego odbieramy dźwięki za pomocą narządu słuchu i przekazujemy je do mózgu. Natomiast słuchanie wymaga od nas zaangażowania, by skupić się na tym, co słyszymy, i aktywnie skoncentrować swoją uwagę na treści przekazu oraz mowie ciała naszego rozmówcy. Słuchanie nie jest tylko fizycznym usłyszeniem słów, ale przede wszystkim okazaniem tego, że zależy nam na porozumieniu się. Umiejętność aktywnego słuchania polega na tym, że potrafimy w szczególnie sposób nastawić się na to, co mówi do nas rozmówca.

Co pomaga w aktywnym słuchaniu?

Wykorzystując kilka strategii, możemy stać się lepszymi słuchaczami. Jedną z nich jest parafrazowanie, czyli potwierdzanie swoimi słowami tego, co usłyszeliśmy i zrozumieliśmy z wypowiedzi rozmówcy. Ta technika pozwoli na ewentualne wyjaśnienie lub poprawienie, jeśli coś zostało źle zrozumiane.

Kolejna strategia to odzwierciedlanie. Polega ono na odwoływaniu się do emocji wyrażanych przez rozmówcę. Dzięki temu możemy wyrazić empatię i zrozumienie wobec doświadczeń, które druga osoba chce nam przekazać. Następną ważną strategią

jest doprecyzowanie, czyli prośba o to, by rozmówca powiedział nam więcej szczegółów albo wyjaśnił jakąś kwestię.

W aktywnym słuchaniu sprawdzi się także zadawanie otwartych pytań, dzięki którym możemy otrzymać więcej informacji na dany temat. Nie zapominajmy także o docenianiu naszego rozmówcy, na przykład w sytuacji, kiedy podzielił się z nami osobistą informacją.

Jak być aktywnym słuchaczem?

Aktywne słuchanie zakłada nasze zaangażowanie w rozmowę, ale powinniśmy pamiętać również o tym, by nie zdominować rozmówcy. Często słyszymy, że w skutecznej komunikacji pomaga nam utrzymywanie kontaktu wzrokowego. Jest to skuteczna strategia, ale tylko wtedy, gdy nie wpatrujemy się ciągle w czyjeś oczy, ponieważ może być to dla

rozmówcy niekomfortowe. Powinniśmy również skupić się na rozmówcy i wyeliminować wszystko, co może nas rozpraszać. Warto jest potakiwać głową w czasie słuchania wypowiedzi drugiej osoby. Gest kiwania głową może pomóc nam dowiedzieć się więcej, bo pokaże rozmówcy, że jesteśmy zaangażowani w to, co mówi. Natomiast pod koniec zawsze warto podsumować wszystko, co usłyszeliśmy, by upewnić się, że rozumiemy przekaz.

Dobrze sprawdzi się także utrzymywanie otwartej postawy ciała, czyli np. lekkie nachylenie się w stronę rozmówcy, oraz komunikaty werbalne podtrzymujące kontakt, jak np. „jasne”, „rozumiam” czy krótkie „mhm”.

Co utrudnia aktywne słuchanie?

Zadawanie otwartych pytań może pomóc nam w aktywnym słuchaniu, ale może również

przeszkodzić. Jeśli nie znamy umiaru i przekraczamy czyjeś granice, to taka komunikacja nie będzie nigdy satysfakcjonująca. Podczas rozmowy powinniśmy unikać przerywania drugiej osobie. Jeśli koniecznie chcemy to zrobić, najlepiej jest pokazać to za pomocą mowy ciała i cierpliwie zaczekać, aż rozmówca skończy swoją wypowiedź. W aktywnym słuchaniu przeszkadzają także wszystkie „rozpraszacze”, czyli patrzenie na zegarek, sprawdzanie powiadomień na telefonie albo myślenie o czymś innym w trakcie rozmowy.

Starajmy się przypatrywać sobie w różnych rozmowach i sprawdzać, czy popełniamy błędy. Opanowanie umiejętności skutecznego słuchania sprzyja skutecznemu rozwiązywaniu problemów i jest kluczem do udanej współpracy w każdej relacji. ■



Słyszenie jest procesem fizycznym, podczas którego odbieramy dźwięki za pomocą narządu słuchu i przekazujemy je do mózgu. Natomiast słuchanie wymaga od nas zaangażowania, by skupić się na tym, co słyszymy i aktywnie skoncentrować swoją uwagę na treści przekazu i mowie ciała naszego rozmówcy.

Wizyta w Parlamencie Europejskim

AUTORKA:
ALICJA
BAZAN

W sercu Unii Europejskiej

Pod koniec listopada miałam przyjemność uczestniczyć w wizycie studyjnej w Parlamencie Europejskim w Brukseli. Czego doświadczyłam i jak oceniam wizytę?

Kampania przed wyborami parlamentarnymi była czasem, który wymagał bardzo dużo wysiłku zarówno od samych osób, które w nich kandydowały, jak i wszystkich tych, którzy je wspierali, tworząc materiały wyborcze, organizując spotkania i wydarzenia, rozdając ulotki. Aby podziękować i odwzajemnić się osobom, które szczególnie zaangażowały się w kampanię Polski 2050 Szymona Hołowni, Róża Thun – posłanka do Parlamentu Europejskiego – zaprosiła je na wizytę studyjną w swoim miejscu pracy.

Śladami pamięci

Wycieczka trwała trzy dni. Pierwszy dzień, kiedy dopiero późnym popołudniem dotarliśmy do Belgii, skupiony był wokół kolacji w restauracji znajdującej się niedaleko miejsca zakwaterowania oraz na integracji.

Kolejny dzień był wyjątkowo intensywny. Obejmował on zwiedzanie Parlamentu oraz wykład jednego z jego pracowników dotyczący pracy tego organu, składu komisji tworzących izbę oraz ich kompetencji, a także działań podejmowanych przez posłów na

rzecz przyszłości Unii. Był to także dzień odwiedzin Parlamentarium – największego centrum dostępnego dla zwiedzających. Znajdująca się w nim multimedialna, interaktywna ekspozycja ukazuje historię integracji europejskiej.

Mieliśmy też możliwość zapoznania się z zasadami pracy i strukturami Parlamentu Europejskiego oraz innych unijnych instytucji. Wystawa, którą odwiedziliśmy, jest dostępna w 24 oficjalnych językach Unii Europejskiej. Niektóre opisy oprócz wersji tekstowej są również dostępne w wersji dźwiękowej, co stanowi duże ułatwienie dla osób niewidomych oraz słabowidzących. Są też opisy krótsze i napisane prostszym językiem, idealne dla odwiedzających Parlamentarium rodzin z dziećmi.

W budynku mieści się sala zawierająca interaktywną mapę pokazującą różnorodność Europy. W innym miejscu mogliśmy posłuchać wypowiedzi o tym, co Unia Europejska oznacza dla obywateli państw członkowskich. Odwiedziliśmy też salę „Europa i jej Parlament” – pomieszczenie przypominające salę obrad Parlamentu Europejskiego, w którym można poczuć się, jakby faktycznie uczestniczyło się w obradach. Wystawa ukazuje, jakie działania podejmują osoby zasiadające w Parlamencie, aby sprostać aktualnym wyzwaniom i zapewnić obywatelom Unii Europejskiej pokój, bezpieczeństwo oraz jak najlepsze warunki życia. Kolejnym punktem w planie dnia było zwiedzanie Domu Historii Europejskiej usytuowanego w parku Leopolda. Jego ekspozycja stała prowadzi poprzez historię Europy od samych jej początków, dotykając tak trudnych tematów jak kryzysy głodu, bieda i wojny, których skutkiem były śmierć milionów ludzi, zniszczenie miast, cierpienie. Celem wystawy jest pielęgnowanie pamięci historycznej oraz wzbudzenie refleksji nad tym, jak współczesność przyczynia się do przyszłości, co wzbudza aktualne działania.

Wystawa podzielona jest na sześć obszarów: „Kształtowanie Europy”, „Europa: Światowa Potęga”, „Europa w ruinie”, „Odbudowa



Kolejny dzień był wyjątkowo intensywny. Obejmował on zwiedzanie Parlamentu oraz wykład jednego z jego pracowników dotyczący pracy tego organu, składu komisji tworzących izbę oraz ich kompetencji, a także działań podejmowanych przez posłów na rzecz przyszłości Unii.

podzielonego kontynentu”, „Koniec niezachwianej pewności”, „Europa obecnie”. Dom Historii Europejskiej jest miejscem, gdzie spotykają się i łączą ze sobą przeszłość, współczesność i przyszłość.

Bruksela. Taco Hemingway w tle

Ostatni dzień wycieczki był dniem zwiedzania samej Brukseli. Uczestnicy otrzymali czas wolny i w grupach spędzali go tak, jak najbardziej chcieli. Ja z kilkorgiem znajomych udałam się do Café Belga – kawiarni, w której powstała płyta Taco Hemingwaya o tym samym tytule. W Brukseli na stałe mieszka mama rapera, dzięki której prawdopodobnie poznał i pokochał to miejsce.

Zobaczyłam też katedrę Świętego Michała i Świętej Guduli – zbudowany w połowie XI wieku gotycki kościół położony na wzgórzu Treurenberg. Bruksela, stolica Belgii, jest według mnie pięknym i wyjątkowym miastem, które koniecznie trzeba odwiedzić.

Wizyta studyjna była dla mnie okazją do zgłębienia wiedzy o Parlamencie Europejskim i jego pracy, czym od dawna się interesuję, oraz do obserwowania na własne oczy działania jednej z najważniejszych instytucji w Unii Europejskiej. Ten wyjazd był dla mnie również okazją do wypoczynku i oderwania się na moment od rzeczywistości akademickiej. ■





Uważaj na psychowashing!

Jedną ze strategii osób stosujących psychowashing jest zatajenie informacji o swoich kompetencjach i wykształceniu w taki sposób, by klienci lub pacjenci nie byli w stanie tego zweryfikować. Dlatego wybierając specjalistę, który będzie wspierał nasze zdrowie psychiczne lub rozwój osobisty, ważne jest, byśmy potrafili rozpoznać manipulację. Jak zatem nie wpaść w pułapkę psychowashingu i na co zwracać uwagę, wybierając psychoterapeutę lub coacha? Zapytaliśmy o to ekspertki – Natalię Bokowy, psycholożkę w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego i komunikolożkę, oraz Małgorzatę Żukowską, coacha budowania biznesu eksperckiego.

Codziennie docierają do nas informacje i treści od mówców motywacyjnych, trenerów samorozwoju i innych przedstawicieli pop-psychologii. Niektóre z nich mogą zrobić dla nas dużo dobrego i na przykład zachęcić do zadbania o zdrowie psychiczne, ale również wyrządzić krzywdę, oferując wsparcie bez odpowiednich kompetencji ani znajomości naukowych technik. Psychowashing odnosi się do sytuacji, w której pseudospecjalista wykorzystuje swoją pozycję do wywierania wpływu na zmianę przekonań, kontrolę emocji albo manipulację zachowań klienta lub pacjenta w sposób nieodpowiedni.



© Magda M Trebert



Jak nie wpaść w pułapkę psychowashingu i na co zwracać uwagę, wybierając psychoterapeutę lub coacha? Zapytaliśmy o to ekspertki – Natalię Bokowy, psycholożkę w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego i komunikolożkę, oraz Małgorzatę Żukowską, coacha budowania biznesu eksperckiego.

Na co zwrócić uwagę przy wyborze psychoterapeuty?

– Osoba pracująca jako psychoterapeuta ma wyższe wykształcenie oraz ukończone szkolenie psychoterapeutyczne zalecane przez odpowiednie stowarzyszenia zawodowe. Dodatkowo musi przejść wymaganą liczbę godzin stażu, superwizji i terapii własnej, a także zdać egzamin certyfikacyjny. Warto zauważyć, że psychoterapię mogą również prowadzić osoby w trakcie szkolenia lub certyfikacji, pod warunkiem regularnej superwizji swojej pracy – zaznacza Natalia Bokowy podczas rozmowy z nami.

Istotne jest też to, że jako pacjenci możemy poprosić psychoterapeutę o okazanie dyplomu, podanie nazwiska superwizora oraz zweryfikować ważność certyfikatu. – Przed wizytą u psychoterapeuty warto zapoznać się z opiniami na jego temat, zorientować się, w jakim nurcie pracuje, jakie ma doświadczenie, w jakiego rodzaju trudnościach się specjalizuje. Podczas pierwszych spotkań kluczowe są osobiste wrażenia dotyczące m.in. poczucia komfortu i zaufania, które pomogą zdecydować o podjęciu dalszej współpracy. Bezpłatną pomoc psychologiczną dla osób studiujących na UJ można uzyskać w Studenckim Ośrodku Wsparcia i Adaptacji (SOWA) – dodaje ekspertka.

Zanim skorzystasz z pomocy coacha – sprawdź go

Bardzo ważna jest świadomość, że coach nie zastąpi psychoterapeuty

i nie ma kompetencji do udzielenia pomocy w czasie kryzysu psychicznego. Coaching może być pomocny m.in. w rozwoju umiejętności zawodowych, zarządzaniu stresem, balansowaniu życia zawodowego i osobistego oraz osiągnięciu celów i marzeń.

– Zanim zatrudnimy coacha, powinniśmy mieć możliwość skorzystania z bezpłatnej konsultacji, aby sprawdzić, jak nam się razem pracuje i co coach ma nam do zaproponowania – mówi Małgorzata Żukowska. Istnieje również kilka czynników, które są ważne, kiedy szukamy odpowiedniego dla siebie coacha. – Wybierając coacha, zwróćmy uwagę przede wszystkim na to, jakie ma on doświadczenie w obszarze, w którym potrzebujemy wsparcia. Coaching to relacja, która powinna być partnerska i bezpieczna, więc sprawdźmy również, jak się czujemy podczas sesji i co podpowiada nam intuicja – podkreśla Żukowska.

Zagrożenia wynikające z pseudopsychologii

W czasach ciągłego napływu informacji umiejętność rozpoznawania i unikania psychowashingu jest kluczowa dla utrzymania zdrowego podejścia do mediów społecznościowych i treści w internecie.

– Stosowanie niepotwierdzonej naukowo wiedzy oraz nieopartych doświadczeniem klinicznym działań jest krzywdzące dla zdrowia i życia osób wymagających specjalistycznego wsparcia – tłumaczy Natalia Bokowy. Ekspertka podkreśliła również szkodliwość popularności inicjatyw pseudopsychologicznych, argumentując, że utrudniają one dotarcie do profesjonalnej pomocy osobom, które jej potrzebują, a ponadto prowadzą do tworzenia błędnych założeń na temat specjalistów zdrowia psychicznego oraz psychologii czy psychoterapii, wpływając na decyzję o sięgnięciu po wsparcie. ■



Studenckie przepisy kulinarne

AUTORKA:
OLIWIA
WÓJCIĄK

Podróż do Chin – kurczak w sosie sezamowym z ryżem i chrupiącymi warzywami

Pożegnaliśmy 2023 rok, przed nami nowe wyzwania i plany. Moje postanowienie noworoczne to ukazanie Wam smaków z najdalszych zakątków świata, dlatego w tym numerze pragnę zabrać Was w podróż do odległych Chin.

Chiny – drugi najludniejszy kraj świata. Region w Azji wyróżniający się wielokulturowością, zapierającymi dech w piersiach krajobrazami oraz zabytkami.

Kuchnia chińska należy do jednych z najstarszych na świecie. Charakteryzują ją przede wszystkim aromatyczne przyprawy i chrupiące warzywa. Jest zdro-

wa, a zarazem pożywna – w sam raz dla osób, które postanowiły w nowym roku zadbać o figurę.

W dzisiejszym numerze przygotowałam przepis na kurczaka po chińsku. Pyszne danie w orientalnym stylu, które sprawdzi się zarówno na obiad, jak i wyjątkowe okazje.

Składniki:

- 2 filety piersi z kurczaka
- skrobia ziemniaczana
- olej
- sos sojowy ciemny
- ocet ryżowy
- 1 opakowanie mieszanki warzyw chińskich
- ryż
- sezam
- cukier
- sól
- chili

Sposób przygotowania:

Danie rozpoczynamy od przygotowania mięsa. Pierś z kurczaka oczyszczamy z chrząstek oraz żyłek, następnie kroimy na małe kawałki. W dużej misce mieszamy cztery łyżki skrobi ziemniaczanej, jedną łyżeczkę soli oraz chili.

W takiej mieszance dokładnie obtaczamy kawałki mięsa. Kolejnym krokiem jest ugotowanie odpowiedniej dla Was porcji ryżu w osolonej wodzie. Następnie zabieramy się do przygotowania sosu. Do małej miseczki wlewamy siedem łyżek ciemnego sosu sojowego oraz cztery łyżki octu ryżowego. Dodajemy dwie łyżki wody oraz łyżkę cukru. Całość dokładnie mieszamy. Na nagrzaną patelnię wlewamy olej, następnie podsmażamy kawałki kurczaka. Podczas smażenia kawałki mięsa będą się ze sobą sklejały, dlatego musimy je delikatnie rozdzielać.

Do kurczaka na patelni dodajemy pół paczki mrożonej mieszanki warzyw chińskich. Następnie wlewamy przygotowany wcześniej sos i delikatnie wszystko mieszamy. Całość smażymy przez kilka minut na średniej mocy palnika. Ugotowany ryż przekładamy na talerz, na jego wierzchu układamy kurczaka oraz warzywa w sosie. Całość przed podaniem posypujemy ziarenkami sezamu.



Wskazówka:

Jeżeli macie więcej czasu, zachęcam do zrobienia własnej mieszanki warzyw chińskich zamiast użycia tej mrożonej. Smacznego!

Rozmowa o spektaklu „grzybobranie / ZIMA NUKLEARNA”

AUTORKA:
MAJA
ANDRZEJAK

„Jak zagrzybić widza” – czyli spektakl o czymś więcej niż o imprezie z narkotykami

– Uważam, będąc nieskromnym, że dla wszystkich teatromanów będzie to uczta. Dla wszystkich, którzy nie lubią teatru, będzie to odkrycie teatru na nowo. Uważam, że ten spektakl zionie pasją, miłością i warto go zobaczyć, żeby trochę spotkać się z pasją młodych ludzi, prawdą o człowieku i posłuchać muzyki na naprawdę wysokim poziomie – mówi w rozmowie z nami Piotr M. Wach, reżyser spektaklu „grzybobranie / ZIMA NUKLEARNA”.



– Uważam, będąc nieskromnym, że dla wszystkich teatromanów będzie to uczta. Dla wszystkich, którzy nie lubią teatru, będzie to odkrycie teatru na nowo. Uważam, że ten spektakl zionie pasją, miłością i warto go zobaczyć dlatego, żeby trochę spotkać się z pasją młodych ludzi, prawdą o człowieku i posłuchać muzyki na naprawdę wysokim poziomie – mówi w rozmowie z nami Piotr M. Wach, reżyser spektaklu „grzybobranie / ZIMA NUKLEARNA”.

Poza reżyserem również część obsady, w której skład wchodzi Oliwia Durczak, Adam Paczkowski, Maksymilian Piotrowski, Katarzyna Skowron i Błażej Szymański, zdecydowała się podzielić swoimi przemyśleniami na temat trudności, z jakimi przyszło jej się zmierzyć w czasie przygotowywania do roli, oraz przybliżyć odbiorcom fenomen „grzybowej imprezy”, w której mieli przyjemność wziąć udział. Spektakl można zobaczyć w repertuarze Teatru AST (Akademia Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie).

Chciałabym zacząć od tytułu spektaklu, bo brzmi on dość intrygująco. Samo „grzybobranie” jest ironicznym akcentem w kontekście treści spektaklu, a skąd się wzięła jeszcze ta „ZIMA NUKLEARNA”?

Piotr M. Wach: Dla mnie „ZIMA NUKLEARNA” to jest... Hmm, ktoś kiedyś powiedział, że to dobrze brzmiało. Mnie się to kojarzyło z tym wychodzeniem z uzależnienia od narkotyków, o którym traktuje spektakl. Taki stan jak po wybuchu bomby. Masz jakieś spustoszenie w ciele, w głowie, w rzeczywistości. Nadal wydaje mi się, że jest to dosyć chwytliwy tytuł, więc warto było go użyć. Co myślisz, Adamie?

Adam Paczkowski: Do mnie on bardzo przemawia. Pamiętam, że też na początku nie rozumiałem tego tytułu i gadaliśmy o tym, że kiedyś ładnie porównałeś te słowa do stanu wychodzenia z „cugu”, i od tamtej pory nabrało to dla mnie sensu. Rzeczywiście, jak się rozmawia z kimkolwiek o tym spektaklu, to słyszy się o „Grzybobraniu” albo „Grzybach”. Cenię, że w nazwie jest jeszcze ta „ZIMA...”.

Czym było dla Was wcielenie się w te postacie?

Adam: Mogę odpowiedzieć na to pytanie z wielu poziomów, bo po pierwsze dla większości z nas to był debiut, jeżeli chodzi o tworzenie roli z prawdziwego zdarzenia, która musi wytrzymać

cały spektakl, a nie piętnastominutową scenę. A drugą kwestią był fakt, że istnieją oryginalne tych postaci. Działa to tak, że zadajesz sobie pytanie: „co by ta postać zrobiła?”, a tutaj łatwiej było ją ucieleścić. Wiedziałem, że pierwowzorem był jakiś istniejący człowiek, a potem pojawiły się nasze imiona prywatne. No i jeszcze sam tekst. Mnie się go inaczej rozczytywało niż jakiegoś klasycznego dramatu, bo znajdowałem w nim całkowicie inną charakterystykę postaci.

Katarzyna Skowron: Postać, w którą się wcielam na tej „grzybowej imprezie”, obchodzi trzydzieste urodziny i pod takim przesłaniem przebiegała moja praca nad rolą. To znaczy, ja na każdej



– Myślę, że ten spektakl faktycznie jest bardzo wizualny i nawet jeśli nie chce się go odbierać pod kątem sensu, to jest jakimś niesamowitym obrazem doświadczeń strukturalno-sensoryczno-wizualnych. Przeróżające dla mnie było to, że wiele osób mi mówiło, jak bardzo prawdziwy był ten świat. Jak bardzo ludzie widzieli w nim imprezy, na których byli – mówi Katarzyna Skowron.

próbie obchodziłam urodziny, przyglądając się oczami tej postaci co się dzieje wśród jej przyjaciół, w otoczeniu i w niej. Praca nad tym była dla mnie bardzo trudna, bo trochę czułam, że w jakiś sposób odbiegam od innych. Nie wiem, na ile to było we mnie, a na ile to też było zapisane, ale ta postać jako jedyna nie jest przekonana, czy brać tego tytułowego gryba. A ci wszyscy przyjaciele przyszli na tę imprezę, żeby się naćpać, a nie w związku z tym, żeby obchodzić jej święto. Ona w czasie tych całych urodzin przeżywa jakiś koszmar. Trudno było mi się odnaleźć w tym, że jest zostawiona sama sobie, trochę nie jest w stanie dogonić innych. Cały czas zastanawiam się, jak to zrobić, żeby „było mnie widać w tym, że nie jest mnie widać”, a nie że nie widać mnie z poziomu aktorskiego. Staram się w ten sposób wyróżnić tę postać, aby nie była ignorowana przez widza, tak jak ma to miejsce wśród jej przyjaciół.

Piotr: Wydaje mi się, że jedynym ryzykiem dotyczącym tej obsady, które rozważałem, jest fakt, że historia była bardzo mocno napisana pod grupę wieko-

wą trzydziści-trzydzieści sześć lat. Byłem przekonany, że jakoś, którą dostanę, będzie na pewno w porządku, natomiast nie byłem pewny, na ile ci ludzie, którzy są bardzo młodzi, są w stanie pewne rzeczy sobie wyobrazić. Postanowiłem zaryzykować i to była dobra decyzja. Pojawia się tutaj takie interesujące przesunięcie, bo osoby mówiące o swoich dramatach są po prostu do tego za młode.

Mieliście próby często. Oczywiście, wcielając się w te postacie, wkręcaliście sobie, że to się naprawdę dzieje. Nie czuliście się tak jak na jednej wielkiej imprezie? Jakże to jest uczucie?

Adam: Zawsze mnie to bawi, jak sobie o tym myślę, ale my w szczytowych momentach łamałiśmy granicę czterech godzin improwizacji. Początkowo przychodziliśmy z suchym kaczem, jakbyśmy imprezowali całą noc, a to była tylko improwizacja i to nawet nie w nocy.

Katarzyna: Ja miałam tak, że nawet musiałam wychodzić z tych prób i pamiętać, że moje uro-

dziny, które są dla mnie ważne, nie odbywają się w taki sposób. Mam przyjaciół, którzy przyszliby na nie z innego powodu niż z tego pokazanego w spektaklu. Pewnie dlatego pojawiły się takie momenty, że po próbie musiałam się otrząsnąć i powtarzać sobie w głowie, że to nie jest prawdziwy świat (śmiech).

Adam: W tej pracy ważna była atmosfera w grupie, mówiliśmy też sporo o tym, jak się czujemy. Wycofaliśmy się z hiperrealizmu tej sytuacji, bo to nie jest do końca to, co my chcielibyśmy pokazać. Zacząłem patrzeć na to w innych kategoriach, przybierało to bardziej wymiar sztuki niż ekshibicjonizmu emocjonalnego. Chcieliśmy coś o tym powiedzieć, a nie tylko to pokazać. Piotr wskazał nam kierunek w tym poczuciu zagrybienia – abstrakcję.

Katarzyna: Przez to, jak intensywny był to świat, mieliśmy pokręcone sny w nocy (śmiech). Każdy przychodził na próbę z innym snem. Ja miałam tak: gdy zamykałam oczy, wyskakiwały mi przed twarzą jakieś dziwne rzeczy. Błażej [jeden z aktorów – przyp. red.] mi wyskakiwał, krzyczał coś... To

wszystko się odbijało na mnie z wieczora co noc. Rano opowiadaliśmy to sobie na próbach.

Piotr: Realistyczne improwizowanie tej imprezy było potrzebne, bo potem, jak zaczęliśmy już działać z abstrakcją, to wszystko przestało być banalną imprezą ludzi uzależnionych od narkotyków, a stało się już pewnego rodzaju instalacją. Ten spektakl jest tak bardzo o samotności... Aktorzy mają za zadanie orkiestrować się między sobą, cały czas się słuchać, a widzowie dostają obraz bardzo samotnych ludzi.

Jak ten spektakl mógłby odbierać widz?

Adam: Mam takie fazy... Wydaje mi się, że ten spektakl ma bardzo konkretnego odbiorcę. Potem się okazuje, że to może trafić do każdego, kto się jakoś na to otworzy. Maks, nasz świetny kolega z obsady, zawsze bardzo walczył o to, żeby „Grzybobranie...” było o ludziach, a nie o jakiejś idei czy moralizatorstwie i myślę, że trochę tak się stało. To jest o strasznie pogubionych ludziach, szczególnie w kontekście tego, że my jesteśmy właśnie tacy młodzi, a te

problemy są bardzo przytłaczające. Plastyczność tej sztuki może tworzyć mozaikę, która wywołuje bardziej wrażenia niż przemyślenia.

Katarzyna: Jeśli mogę się dokleić, to myślę, że ten spektakl faktycznie jest bardzo wizualny i nawet jeśli nie chce się go odbierać pod kątem sensu, to jest jakimś niesamowitym obrazem doświadczeń strukturalno-sensoryczno-wizualnych. Przerazające dla mnie było to, że wiele osób mi mówiło, jak bardzo prawdziwy był ten świat. Jak bardzo ludzie widzieli w nim imprezy, na których byli.

Piotr: Stanowczo się z Wami zgadzam. Ten spektakl jest dla wszystkich i jestem z niego bardzo dumny. Trudno mu się nie poddać. Muzyka, którą zrobił Michał Smajdor, wnika w ciało. Poprosiłem Michała, żeby stworzył taki rodzaj muzyki, która „zagrzybi widza”, stąd jest ona dla odbiorcy. Ma konkretną funkcję – widz czuje się, jakby był na imprezie razem z aktorami. Sensy, psychologia tych postaci i abstrakcyjne działania są dużo bardziej dostępne niż w konwencjonalnym działaniu sztuki współczesnej, od której bardzo łatwo jest się zdystansować.

Adam: Czasem mam opory przed zaproszeniem na spektakl kogoś, o kim wiem, że miał problemy z uzależnieniem, bo to może być po prostu niekomfortowe dla niego. Jednak dość regularnie zdarzają mi się opinie, że ludzie mówią, że mieli ochotę pójść na imprezę po tym spektaklu (śmiech), co jest dla mnie dość szokujące.

Piotr: Zależało mi na tym, żeby zrobić spektakl w jakiś sposób o uzależnieniu, ale bardzo się cieszę, że to jest spektakl przede wszystkim o człowieku. To według mnie jest duże osiągnięcie, bo stało się to dzięki obsadzie. Uzależnienie jest bardziej tematem pobocznym, który jest sklejony z tymi bohaterami. Wydaje mi się, że dlatego też widzowie mogą siebie tam tak łatwo odnaleźć.

Porozmawiajmy o choreografii. Adamie, jak Twoje kolana? Jak to wyglądało? Bo każda postać pomimo swojej ekspresyjności była nieco spokojniejsza niż Twoja. Ile w tym było Ciebie?

Adam: Jest to dla mnie potwornie wyczerpujący fizycznie spektakl, boli mnie po takim secie absolutnie wszystko. Sam to sobie trochę zgutowałem (śmiech), bo

Piotr pomimo tego, że patrzy na teatr bardzo ruchowo, to prowadził nas w tym ruchu bardzo aktorsko. To był ten mityczny proces tworzenia postaci u mnie, na pierwszych próbach brałem dużo z siebie, od początku tańczyłem w jakiejś stylistyce, a potem ta postać nabrała takich ruchów, że była eksplozywna. Mam wrażenie, że traci tę energię, kiedy wchodzi w interakcję z postacią Błażeja. Kiedy tańczymy razem w naszej scenie, wtedy ten ruch się luzuje, a reszta maksymalnie się energetycznie spina. Na imprezie wiem, że mogę się rzucać, biegać, skakać, nie robię tego, ale Żądza [postać, w którą wcielił się Adam – przyp. red.] taki był. On chce czuć swoje ciało.

Piotr: Dla mnie istotnym dramatem Twojej postaci jest to, że on jest homoseksualistą w ukryciu. Zastanawiałem się, w jaki sposób to uruchomić, bo w tekście to się nie objawia w żaden sposób. Rzuciłem Ci to zadanie, pamiętasz, Adamie? „Minotaur zagubiony w labiryncie swojego ciała”. I to zadanie rzuciło cię na całą Twoją pracę.

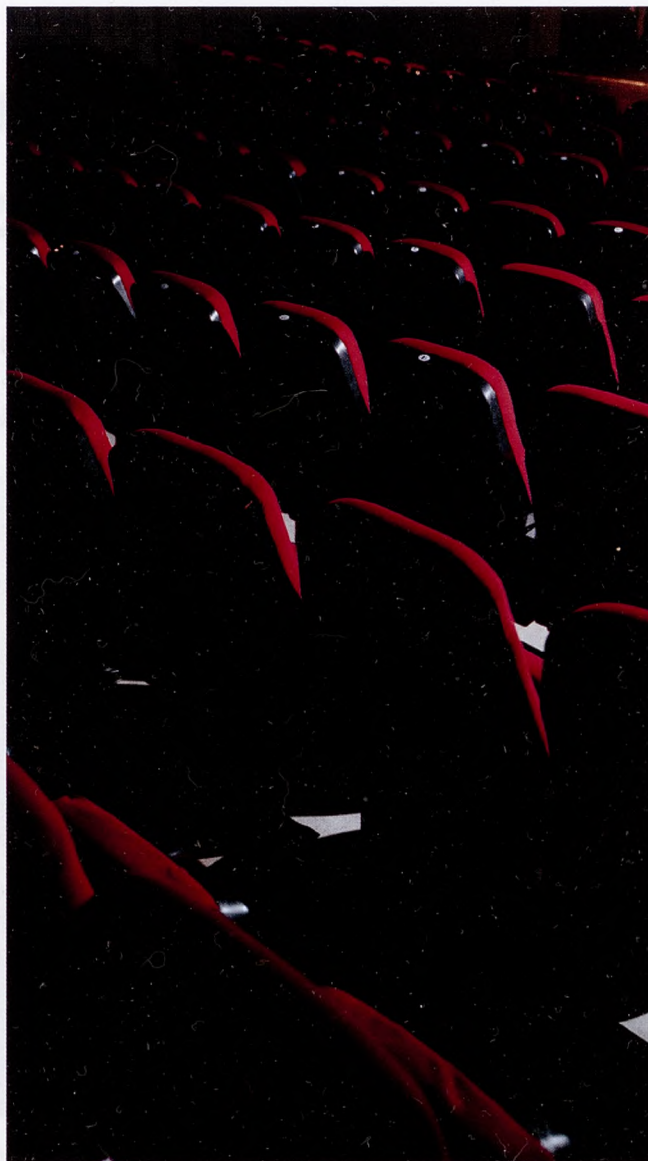
Katarzyna: Ja na pewno mniej się rzucam po scenie (śmiech). Wydaje mi się, że moja postać na początku imprezy jest bardzo roztańczona, tak jakby fruwała. W miarę gaśnięcia tej imprezy ona po prostu tylko zwalnia: leży, podkula nogi, siedzi. Zamyka się w sobie. Postać Adama do samego końca jest w chaosie, a we mnie to zwyczajnie gaśnie, aż się zatrzymuje.

Ta pierwsza część spektaklu jest taka oniryczna, imprezowa. A później następuje moment refleksji. To założenie istniało od początku?

Piotr: Miałem od początku intuicję, że na końcu powinna pojawić się refleksja. Wraz z Błażejem przygotowywałem drugą część. Miała pojawić się w zupełnie innej formie, bardziej performatywnej, i to się nie sprawdziło. Ostateczna wersja pojawiła się jakiś miesiąc przed spektaklem. W zasadzie mieliśmy wtedy już pierwszą część zbudowaną, natomiast ciężko było mi znaleźć język do opisania tej refleksji. Miałem ogromne wątpliwości aż do samej premiery, czy to powinno tam być.

Katarzyna: My bardzo namawialiśmy Piotra, żeby zostawić takie zakończenie, jakie jest.

Piotr: W zasadzie cały zespół się zaangażował. Był taki moment, że ja jako jedyny byłem



Piotr Wach: – Ten spektakl jest dla wszystkich i jestem z niego bardzo dumny. Trudno mu się nie poddać. Muzyka, którą zrobił Michał Smajdor, wnika w ciało. Poprosiłem Michała, żeby stworzył taki rodzaj muzyki, która „zagrzybi widza”, stąd jest ona dla odbiorcy. Ma konkretną funkcję – widz czuje się, jakby był na imprezie razem z aktorami. Sensy, psychologia tych postaci i abstrakcyjne działania są dużo bardziej dostępne niż w konwencjonalnym działaniu sztuki współczesnej, od której bardzo łatwo jest się zdystansować.

przeciwko (śmiech). No i postu-chałem, ale to jest po prostu tak intymne, że ja nie czułem, jakbym miał na to jakiś pogląd. Na próby zapraszałem zaufane osoby z zewnątrz i one też miały bardzo mieszane odczucia. Natomiast myślę, że kiedy zdecydowałem o tym, jakie będzie zakończenie, to wtedy też dopracowaliśmy wideo i jakoś to wszystko dobrze się ze sobą złożyło. Teraz nie wyobrażam sobie spektaklu bez tej części w takiej formie. Byłby wtedy daremny. To chyba po to było tak naprawdę, aby trochę stawka te-

go spektaklu się podniosła – żeby to nie była tylko zwykła impreza.

Uważam, będąc nieskromnym, że dla wszystkich teatromanów będzie to uczta. Dla wszystkich, którzy nie lubią teatru, będzie to odkrycie teatru na nowo. Dla wszystkich osób, które są homoseksualne, będzie to widowiskowo wspaniałe, bardzo wysmakowane dzieło, w którym odnajdą siebie. Dla konfederatów będzie to doskonała pożywka, żeby pomstować, na co są wydawane publiczne pieniądze. ■

Rozmowa o inicjatywie Filharmonii Krakowskiej

AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
GŁOWACKA

Przekonać się do muzyki do klasycznej. Kluczem są emocje

Dyskusyjny Klub Muzyczny „Wszystko gra!” Filharmonii Krakowskiej to inicjatywa, w ramach której już od roku toczą się rozmowy na temat muzyki klasycznej. To przestrzeń do wymiany zdań, zadawania pytań i otwierania się na nowe doświadczenia. O to, jak rozmawiać o muzyce, zapytaliśmy pomysłodawczynię Klubu, Agnieszkę Malatyńską-Stankiewicz.

Jakie miejsce zajmuje w Pani życiu muzyka?

Agnieszka Malatyńska-Stankiewicz: Bardzo dobre pytanie... Zajmuje ona u mnie podstawowe miejsce, dlatego że jestem z nią związana przez całe życie. Przeszłam przez szkolnictwo muzyczne, studiowałam muzykologię, pracuję w radiu, więc muzyka jest obok mnie cały czas. Jest ona częścią mnie i nie wyobrażam sobie życia bez niej.

Czym jest Dyskusyjny Klub Muzyczny, który Pani prowadzi?

Przede wszystkim jest spotkaniem i rozmową tych, którym serce bije dla muzyki albo bić będzie niebawem. Pomysł Dyskusyjnego Klubu Muzycznego zrodził się przez przypadek. Chodząc na koncerty, w przerwach lub po koncercie w szatni spotykałam się z przyjaciółmi i dyskutowaliśmy o tym, co usłyszeliśmy. Pomyślałam, że warto byłoby móc rozmawiać o muzyce regularnie. Przypadkowo kiedyś powiedziałam o tym Dyrektorowi Filharmonii Krakowskiej, panu Mateuszowi Prendociu, i on się tym pomysłem zainteresował! Dziś, już po wielu spotkaniach, marzę o tym, abyśmy swobodnie rozmawiali o muzyce i uwierzyli, że potrafimy to robić, a dzięki temu potrafimy również podjąć własne wyzwania. Muzyka jest tutaj pretekstem do rozmów, bo to sztuka, która stymuluje nas w nieprawdopodobny sposób na wielu płaszczyznach.

Jak wyglądają spotkania Klubu?

Magnesem, który przyciąga, są artyści występujący w Filharmonii Krakowskiej. Napisałam program w oparciu o koncerty abonamentowe, dlatego tematy, które poruszamy, dotyczą tego, co się odbywa w danym momencie w Filharmonii. Wspomniane koncerty mają miejsce w piątek i sobotę wie-



Na zdjęciu: rozmowa z flecistą Łukaszem Długoszem o Stanisławie Skrowaczewskim.

czorem, a nasze godzinne spotkania odbywają się w soboty o 16:30. Z jednej strony przychodzą więc ci, którzy już koncert słyszeli i chcą o nim podyskutować, jak i ci, którzy pragną się czegoś dowiedzieć przed wydarzeniem.

To jest Klub otwarty dla wszystkich, więc uczestniczą w nich także osoby, które po tej rozmowie wychodzą z Filharmonii i nie biorą udziału w koncercie. Ale wierzę, że coś w nich zostaje z tych rozmów i być może kiedyś tutaj wrócą. Mam nadzieję, że poprzez rozmowę z artystami, możliwość zadawania pytań, dyskusji, pokazania, jak twórcy przeżywają wykonania, zafascynuje to uczestników na tyle, że kiedyś na ten koncert przyjdą i odkryją coś dla siebie.

Czy umiemy rozmawiać o muzyce?

Założenie było takie, by próbować porozmawiać o muzyce, ale

wbrew pozorom wcale nie jest to takie proste. Jesteśmy społeczeństwem, które chętnie dyskutuje o polityce, gospodarce, teatrze, filmie, książkach, ale już kwestia muzyki stanowi temat zarezerwowany dla specjalistów. Niestudnie, bo muzyka jest nieodłączną częścią życia każdego z nas; od początku istnienia interesowała ona człowieka. Nie znam osoby, która by jej nie słuchała. Różnimy się tylko w kwestii gatunków. To pozwala nam pokazać, że muzyka jest różna i że klasyka może być fascynująca. Ta rozmowa nie jest łatwa, bo jesteśmy przyzwyczajeni do podziału na tych, którzy mówią i tych, którzy słuchają. Moim założeniem jest, aby tego nie było; u nas każdy w każdej chwili może wyrazić swoją myśl, włączyć się do rozmowy, zadać swoje pytanie, a najciekawsze są nawet nagradzane przez nas jakąś płytą lub książką, co dodatkowo zachęca do udziału w dyskusji.

Jak przekonać się do muzyki klasycznej?

Czasem trzeba po prostu się odważyć i iść na koncert. Jest też inny sposób wejścia w muzykę, np. opowieść o jakimś utworze i towarzysząca mu historia, która może nas zachęcić do odsłuchania całości. Warto też pójść na jakiś „top topów”, na coś, co jest bardzo uznane; sięgnąć po takie nazwiska, które są gwarancją najwyższej sztuki – one otworzą nam drzwi dalej. Wiem, że rozmowa o muzyce jest trudna: nie znamy terminologii i nazewnictwa, więc możemy się poruszać tylko na naszych emocjach. Ale myślę, że to nie jest złe, bo muzyka przynosi emocje. To jest klucz, który pozwala nam wszystkim uczestniczyć w spotkaniach, a przy okazji tych emocji pojawiają się terminy, z którymi po prostu się osławiamy. Ponadto możemy czasem jeszcze zajrzeć w partyturę, dotknąć batuty i dzięki temu być bliżej tego świata. ■

Cykl o muzeach krakowskich

Z solą czy z makiem?

Odwiedziliśmy Muzeum Obwarzanka



AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
GŁOWACKA



Kraków to miasto, w którym nie można się nudzić. W tym centrum kultury mieszają się artystyczne wpływy, a wielbiciele teatrów czy muzeów mają z czego wybierać. Są jednak takie miejsca, o których mówi się dużo mniej, a do których również warto zaglądnąć. Zobaczyliśmy, co ciekawego ma do zaoferowania słynne Żywe Muzeum Obwarzanka.

Nie wiem, czy jest ktoś, kto w mieście królów Polski widział już wszystko, bo potrafi ono zaskoczyć nawet rdzennych krakusów. Abyście i Wy mogli poznać mniej znane oblicza tego miejsca, przychodzimy do Was z nową se-

rią. Przedstawimy w niej muzea, które nie mają wielkich gmachów, a które za swoimi drzwiami skrywają nietuzinkowe ekspozycje.

W tym wydaniu przedstawiamy Żywe Muzeum Obwarzanka. Miejsce to powstało w 2017 roku dzięki inspiracji toruńskim Żywym Muzeum Piernika. Odwiedzający w interaktywny sposób poznają ponad 600-letnią tradycję tego krakowskiego przysmaku, który pewnie nieraz uratował głodnego studenta.

Warto wspomnieć, że historia obwarzanka zaczęła się już w średniowieczu, a pierwsze wzmianki datowane są na 1394 rok. Sama

nazwa dotyczy bezpośrednio procesu powstawania, czyli tzw. obwarzania, co oznacza zanurzenie we wrzącej wodzie. Oprócz teoretycznego wprowadzenia opartego na historii tego wypieku uczestnicy warsztatów w muzeum biorą udział również w części praktycznej, dzięki czemu na koniec wychodzą z lokalu „z chrupiącą i pachnącą pamiątką oraz dyplomem czeladnika obwarzankowego” – czytamy na stronie internetowej muzeum.

Institucja ta otrzymała nagrodę „Odys” Krakowskiej Izby Turystyki oraz Certyfikat Polskiej Organizacji Turystycznej, co zdecy-

dowanie zachęca do odwiedzin. Obwarzanek to ważny element krakowskiej tożsamości, o czym świadczy wpisanie go w 2010 roku do Rejestru Chronionych Oznaczeń Geograficznych (decyzją Komisji Europejskiej). Wiąże się to ze ścisłą specyfikacją jego kształtu, wagi czy procesu wytwarzania, a specjalny certyfikat mogą uzyskać tylko piekarze z Krakowa oraz powiatów krakowskiego i wielickiego.

Jeśli jesteście miłośnikami tej słonej przekąski i chcecie w ciekawy sposób dowiedzieć się o niej więcej, koniecznie zajrzyjcie do Żywego Muzeum Obwarzanka. ■

Zapowiedź premierowego spektaklu w Teatrze VARIÉTÉ

„Gdy wszystko idzie nie tak, rodzi się komedia”

AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
GŁOWACKA



Kraków teatrami stoi, a kto chociaż raz skorzystał z jego kulturalnej oferty, ten wie, że jest ona niezwykle różnorodna. Na tej płaszczyźnie nie może zabraknąć również gatunku, jakim jest musical, dlatego przenieśmy się na chwilę na scenę Teatru VARIÉTÉ, w którym już od lutego będzie wystawiana sztuka pt. „Premiera, która poszła nie tak”.

Dla tych, którzy cały czas nucą pod nosem musicalowe piosenki Disneya, rapują historię Ameryki w rytmie „Hamiltona” lub zachwycają się opowieścią o niezwykłym cyrku P.T. Barnuma z filmu „Król rozrywki”, musical jest formą, której nie trzeba przedstawiać. A gdzie indziej spotkać się twarzą w twarz z takim muzycznym przedsięwzięciem, jeśli nie w Krakowskim Teatrze VARIÉTÉ?

Założony w 2014 roku teatr oferuje widzom sztukę rozrywkową, wywołującą uśmiech i pozwalającą odetchnąć od trudnych spraw codzienności swoim lekkim repertuarem. Znany jest m.in. ze spektakli takich jak „Chicago” czy „Legalna blondynka” wystawianych na broadwayowskich licencjach. Już 3 lutego 2024 na deskach VARIÉTÉ

zagości „Premiera, która poszła nie tak” w reżyserii Janusza Sztydlowskiego. Jest to opowieść o pewnej trupie teatralnej, która wystawia sztukę kryminalną, jednak zgodnie z sugestią w tytule wszystko, co może pójść nie tak... Idzie nie tak, jak trzeba. Podłoga grozi zawaleniem, wokół spadają rekwizyty, a źle wypowiedziana kwestia to najmniejszy problem.

Aktorzy natykający się non stop na niefortunne wypadki walczą przez dwa akty z tymi przeciwnościami losu, aby przetrwać do ostatniej sceny. Jak czytamy w zapowiedzi sztuki: „Nie wiemy, czy uda im się rozwiązać zagadkę kryminalną, ale pamiętajcie, że w całym tym szaleństwie chodzi przede wszystkim o dobrą zabawę!”.



Sztuka ta była wielokrotnie nagradzana: otrzymała What'sOnStage Award (2014), Olivier Award (2015), a także Tony Award za przeniesienie na Broadway; jest to również najdłużej grana komedia na West Endzie. W 2024

roku minie 10 lat od pierwszego pokazu na małej londyńskiej scenie, który obejrzało wówczas tylko czterech widzów. Dzisiaj sztuka ta może pochwalić się ponad dwumilionową publiką w ponad 35 krajach. ■

Rekomendacje kulturalne dziennikarzy „WUJ-a”:

„Puste” oczekiwanie



Kultura azjatycka kojarzy nam się z kultem pracy i produktywności. Wpisywanie się w ten stereotyp ma jednak swoją cenę. W „Dzienniku pustki” autorstwa Emi Yagi spotykamy Shibata, młodą kobietę wyczerpaną byciem na każde zawołanie i usługiwaniem mężczyznom w swojej firmie, których przerasta nawet zaparzenie kawy. W chwili, kiedy ma już wszystkiego dość, spontanicznie wpada na pomysł udawania, że jest w ciąży. Na początku rzeczywistość, zgodnie z jej oczekiwaniami, mordercze tempo pracy nieco zwalnia. Jednakże przyzwyczajeni do świadczonych przez nią drobnych przysług współpracownicy (w tym przypadku sami mężczyźni) nie są

w stanie przyjąć do wiadomości, że wymaga teraz pomocy i troski. Podejmują jednak nieporadne próby nauczania się np. kupowania mleka do kawy. Tymczasem Shibata musi dowiedzieć się jak najwięcej o symptomach swojego nowego stanu i starać się utrzymać wszystkich w przeświadczeniu, że oczekuje narodzin dziecka. Co jednak się stanie, gdy zmyślony termin porodu nadejdzie? I jak daleko można posunąć się w tak śmiałym kłamstwie? Pełne napięcia oczekiwania wyznaczają kolejne rozdziały – tydzień piąty, tydzień czternasty, tydzień dwudziesty...

Książka Emi Yagi pozwala w krzywym zwierciadle spojrzeć na społeczeństwo, w którym wciąż

obecne są stereotypy dotyczące płci. Prowadzona z perspektywy głównej bohaterki narracja sprawia, że możemy utożsamiać się z Shibata, którą lekceważące podejście ze strony współpracowników popchnęło do rozpaczliwej próby zawalenia na siebie.

„Dziennik pustki”, wbrew tytułowi, nie pozostawia nas pustymi, ale sprawia, że jesteśmy pełni nowych, krytycznych przemyśleń na temat tego, jak postrzegane są kobiety i jakie oczekiwania są na nie nakładane.

Marcelina Koncewicz

**Emi Yagi, „Dziennik pustki”,
Wydawnictwo Uniwersytetu
Jagiellońskiego, Kraków 2023**

Magnetyzm serc. Czy „żyli długo i szczęśliwie”?



Magnetyzm serc jest teorią pochodzącą z XVIII–XIX wieku, zgodnie z którą dwójkę ludzi przyciąga do siebie wzajemnie pewna duchowa siła, choć ich charaktery mogą od siebie całkiem odbiegać. „Magnetyzm serc” to również tytuł spektaklu w reżyserii Kaliny Jagody Dębskiej, którego premiera miała miejsce na początku grudnia w Narodowym Starym Teatrze.

Historia przedstawiona w spektaklu przenosi „Śluby panieńskie” Aleksandra Fredry na teren parku rozrywki. Podstawowym motywem są oczywiście śluby temperamentnej Klary oraz wrażliwej Anieli, które przysiegają sobie nigdy nie wyjść za mąż. W międzyczasie o ich serca zabiegają dwaj mężczyźni – melancholijny Albin oraz pewny siebie Gustaw. Ważną rolę odgrywa tutaj jeszcze jeden

bohater – Radost. To jemu wszyscy bohaterowie zwierają się ze swoich wewnętrznych rozterek.

W spektaklu nieoczekiwanie pojawia się jeszcze jeden bohater, który podważyć może cały utwór Aleksandra Fredry, czyli „żyli długo i szczęśliwie” dwóch małżeństw. Nie bez powodu przecież bajki kończą się właśnie w tym momencie, kiedy to bohaterowie znają się przez krótki czas i niewiele o sobie wiedząc, stają na ślubnym kobiercu. Czy takie małżeństwa faktycznie „żyją długo i szczęśliwie”? Czy zatem optać się kochać?

Oprócz powyższych pytań skłaniających do refleksji spektakl wprawia widza także wesoły nastrój swoim komizmem. Tym, co rzuca się w oczy najbardziej, jest groteskowa forma adaptacji, która przerasta i jeszcze bardziej

wypukła sedno spektaklu. Rozmowy między bohaterami z pewnością nie wywołałyby aż takich salw śmiechu wśród widzów, gdyby nie rekwizyty takie jak dmuchany zamek, konie na biegunach czy zabawkowy pistolet.

Warto również wspomnieć o oprawie muzycznej oraz choreografii. Oba te elementy świetnie wpisały się w całość sztuki, sprawiając, że widzowi nie pozostało nic innego, jak tylko dobrze spędzić czas. Nie mogą również pominąć gry aktorów. Zdołali oni ożywić literackich bohaterów z utworu Fredry i przenieść ich na scenę, co nie było wcale prostym zadaniem.

Izabela Biernat

**„Magnetyzm serc”, reż. Kalina
Jagoda Dębska, Narodowy
Stary Teatr, Kraków 2023**

Ocalone



Nowa książka autorki „My z Jedwabnego” i „Sendlerowej” opowiada historie sześciu dziewczyn, które w czasie II wojny światowej zostały uratowane od Zagłady.

Elżunia, Blima, Dora, Janka, Małka i Irena – choć wszystkie one ocalały, w wyniku działań wojennych straciły najbliższych. Z tego powodu ich życie zostało naznaczone wojenną traumą i toczyło się nieustannie w cieniu doświadczonej tragedii.

W „Nigdy nie byłaś Żydówką” możemy prześledzić, jak każda z nich próbowała sobie poradzić z dramatycznymi przeżyciami. Pierwsza z portretowanych przez Annę Bikont bohaterek, córka działacza Bundu, Elżunia Frydrych, popełniła samobójstwo

szesnaście lat po wojnie. Z kolei Blima Murchant dopiero po 40 latach opowiedziała o tym, że należy do ocalałych z Holocaustu i wystąpiła o przyznanie tytułu Sprawiedliwych wśród Narodów Świata ukrywającej ją rodzinie. Z kolei Janina Heschles przełała wspomnienia na papier, stając się autorką książek poświęconych losom Żydów w czasie drugiej wojny światowej. Te trzy z sześciu spisanych przez Annę Bikont opowieści pokazują, jak różne oblicza może przyjąć doświadczone w dzieciństwie cierpienie.

Autorka rzetelnie przygotowała się do pracy nad „Nigdy nie byłaś Żydówką”. Oparła się na materiałach z akt procesowych, wspomnień i listów. Te staranne poszukiwania pozwoliły jej doko-

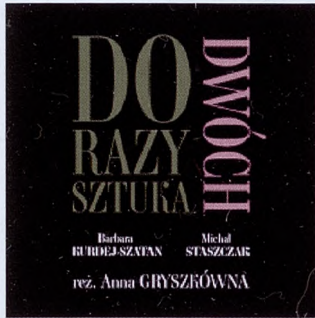
nać rekonstrukcję losów żydowskich dziewczyn, co jednocześnie czyni ich historie bardziej wiarygodnymi, ale też przejmującymi. Ponadto książka jest wzbogacona o zdjęcia bohaterek oraz miejsc, w których się ukrywały – oddziałuje to na wyobraźnię oraz pozwala dostojnie „spojrzeć w oczy” Elżuni, Jance czy Irenie. Dzieło Anny Bikont zawiera również dokładną bibliografię, pozwalającą zainteresowanym samodzielnie poznać lepiej te barwne, choć naznaczone piętnem wojny postacie.

Marcelina Koncewicz

**Anna Bikont, „Nigdy nie byłaś
Żydówką”, Wydawnictwo
Czarne 2023**

Rekomendacje kulturalne dziennikarzy „WUJ-a”:

Stara miłość nie rdzewieje?



Ona – romantyczka, kobieta sukcesu w nowym związku, której wydaje się, że nareszcie jest najlepszą wersją siebie. On – kobieciarz, hipochondryczny naukowiec, który kilka lat po rozstaniu z żoną nadal zmienia partnerki na coraz to młodsze i z coraz to nowszych okładek „Playboya”. Czy uczucie, które zrodziło się między nimi kilkanaście lat temu, mogłoby ponownie rozwinąć się w przepiękną miłosną przygodę?

Anna Gryszkówna, reżyserska spektaklu „Do dwóch razy sztuka”, postanawia opowiedzieć widzom historię nie tyle o miłości, ile o uczuciu, które w słodko-gorzki sposób zabawi i skłoni do refleksji nad współczesnym pojmowaniem miłości.

Historia rodem z filmów Woody'ego Allena w genialnej obsadzie aktorskiej (Barbara Kurdej-Szatan, Michał Staszczak) zaskakuje nie tylko świetnym repertuarem muzycznym, ale również humorem, który wodzi za nos odbiorcę zarówno młodego, jak i zaawansowanego wiekiem. Dlaczego? Historia miłosna Alexandry i George'a pozwala bowiem utożsamić się z nią każdemu, bez względu na staż małżeński. Udaje się to dzięki świetnej grze aktorskiej, przebiegłym dialogom między bohaterami, ale również pięknym strojom i scenografii (Karolina Łucja Bramowicz). Charakterystyczna dla VARIÉTÉ muzyka na żywo zachwyci nie tylko stałych bywalców tego teatru.

„Do dwóch razy sztuka” porusza, bawi i skłania do refleksji nad naturą ludzkich relacji. Niezależnie od tego, czy znasz już tę historię, czy dopiero się z nią zetkniesz, zapewniamy, że będzie to teatralna uczta dla każdego widza. Przygotuj się na dwugodzinne show, które zaskoczy Cię zarówno świeżością interpretacji, jak i mistrzowskim wykonaniem.

Martyna Lalik

„Do dwóch razy sztuka”, reż. Anna Gryszkówna, Krakowski Teatr VARIÉTÉ, 2023

„Cogito, ergo sum” w nowej odsłonie



Dr Małgorzata Majewska, językoznawczyni i specjalistka komunikacji werbalnej i niewerbalnej, w swojej książce „Mówię, więc jestem” ukazuje związek między językiem a światem wewnętrznym każdej osoby.

Ciało, śmierć, choroba, stawianie granic czy zwykła codzienność – to tylko niektóre z tematów podejmowanych przez autorkę. Nowe, językowe spojrzenie otwiera czytelnikowi oczy na aspekty, na które wcześniej mógł nie zwrócić uwagi. Odniesienia do bliskich każdemu pojęć – wspólnoty i przynależności – pojawiają się na wszystkich stronach lektury. Ludzie z natury potrzebują towarzystwa, lecz łatwo jest zatracić się w poszukiwaniu akceptacji pozostałych. Książka aż krzyczy do czytelnika: wy-

znaczyć granice i nie daj nikomu prawa do decydowania o Twoim życiu!

Autorka nie poprzestaje na nakreśleniu problemu – proponuje też rozwiązania. Każdy rozdział zakończony jest ćwiczeniami, które mają pozostawić czytelnika z nowym narzędziem językowym. „Myślę, więc jestem” udowadnia, jak ważny i nieprzypadkowy jest dobór słów w sytuacjach nie tylko codziennych. Daje możliwość działania i wprowadzenia zmian w życie. Czytelnik ma być nie tylko doinformowany, ale też sprawczy.

W dodatku książka dr Małgorzaty Majewskiej jest personalna do bólu. Liczba poruszonych tematów może zaskoczyć, choć jednocześnie udowadnia, że język jest kluczem, a kontekst osobisty zbliża do autorki i jej sposobu myślenia.

„Mówię, więc jestem” nakreśla, jak język kształtuje rzeczywistość, jak skutecznie z niego korzystać, ale też jak się bronić. W książce nie ma błędnego przecinka. To pozycja dla zaciekawionych i tych nieprzekonanych. Niezależnie od nastawienia, po tej lekturze pozostanie przynajmniej jeden wniosek: „Nigdy nie orzekasz dla samego orzekania, zawsze mówisz coś”.

Helena Iskra

Małgorzata Majewska, „Mówię, więc jestem. Jak wyrażać swoje potrzeby i uczucia, chronić własne granice oraz skutecznie komunikować się z innymi”, Dom Wydawniczy Rebis, Warszawa 2023

Konsumenci nie kupują produktów, a doświadczenia



„Strategia Umami: Jak połączyć biznes z projektowaniem doświadczeń i wyróżnić się na rynku” to niezwykle inspirująca książka, która prowadzi odbiorców po meandrach łączenia doświadczeń klientów i biznesu. Agnieszka Szóstek przedstawia nowatorskie podejście do tworzenia unikalnych i niezapomnianych doświadczeń klientów, które mogą pomóc firmom w osiągnięciu przewagi konkurencyjnej na rynku. Kluczowym przesłaniem tej książki jest to, że w dzisiejszym świecie klienci nie kupują jedynie produktów czy usług – konsumenci kupują doświadczenia.

Autorka przekonuje czytelników, że skuteczna strategia biznesowa musi koncentrować się na projektowaniu doświadczeń, które nadają firmie wyjątkową war-

tość rynkową. Agnieszka Szóstek wyjaśnia, że umami w biznesie to doświadczenie, którego klienci nigdy nie mają dość, a nawet chętnie dzielą się nim z innymi.

Ta publikacja to efekt długoletniego doświadczenia autorki, która konsekwentnie łączy badania akademickie z praktyką biznesową. Szóstek proponuje model, który integruje user experience, customer experience i projektowanie usług na poziomie strategicznym. To podejście pozwala firmom dowiedzieć się, jakie historie opowiadają ich klienci, zidentyfikować motywacje oraz określić, jakich doświadczeń chcą im dostarczyć.

Książka jest nasycona praktycznymi przykładami, co sprawia, że teorię można bez problemu

przekształcić w działania. Warto również podkreślić, że Agnieszka Szóstek nie tylko skupia się na projektowaniu doświadczeń, ale także analizuje biznesowe aspekty związane z budowaniem lojalności klientów i tworzeniem wartości rynkowej.

To niezastąpiona lektura dla przedsiębiorców, menedżerów, projektantów, dydaktyków akademickich, a także pasjonatów projektowania doświadczeń użytkownika.

Tomasz Łyson

Aga Szóstek, „Strategia Umami. Jak połączyć biznes z projektowaniem doświadczeń i wyróżnić się na rynku”, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2022

FOTOREPORTAŻ

Wystawa pokonkursowa 81. Konkursu Szopek Krakowskich

AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
GŁOWACKA



Miejsce: Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35, Kraków

Czas trwania: 11.12.2023 – 25.02.2024

Szczegóły: www.muzeumkrakowa.pl



I nagroda w kategorii szopek średnich,
kategoria dorosłych: Krzysztof Delkowski,
Małgorzata Konieczny



I nagroda w kategorii szopek dużych,
kategoria dorosłych: Józef Madej



II nagroda w kategorii szopek małych,
kategoria dorosłych: Jakub Zwadziński



II nagroda w kategorii szopek dużych,
kategoria dorosłych: Aleksander Wetna



I nagroda w kategorii szopek młodzieżowych,
kategoria młodzież od 15 do 18 lat: Stanisław Ożóg