

SILNE.

Aperiodyk społeczny

3/2020



Redaktorka naczelna

Agnieszka Gralak

Zespół redakcyjny

Anna Gierczak

Kontakt do redakcji: silne.aperiodyk@gmail.com

<https://www.facebook.com/silne.aperiodyk/>

<https://instagram.com/silne.aperiodyk>

Ilustracja na okładce

Joanna Mazur

Projekt graficzny, skład DTP

Agnieszka Gralak

Łódź 2020

ISSN 2719-3179

e-ISSN 2719-3195



Wydawnictwo:

Stowarzyszenia Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom

ul. Ziemowita 6 /20

92-413 Łódź

Druk: JKB Print

od redakcji

Cześć!

Ciało pozytywność – szeroko rozumiana, wieloaspektowa i tak niezmiennie potrzebna, miała być jedynym głównym tematem niniejszego numeru.

Stało się inaczej – drugim głównym, zagadnieniem poruszonym przez autorki stały się protesty kobiet.

W dniu 22 października 2020 roku trybunał konstytucyjny orzekł, że aborcje ze względu na ciężkie, nieuleczalne, a także śmiertelne wady płodów są niezgodne z konstytucją. Tego dnia nasza codzienność zmieniła się nagle, a życie wielu osób zmieniło swój bieg. Niektóre szpitale zaczęły odmawiać zabiegu jeszcze przed opublikowaniem „wyroku”.

W kilkuset miastach, setki tysięcy osób wyszło na ulicę. Polskę zalała fala Strajku Kobiet. Przez kilka pierwszych tygodni protesty odbywały się CODZIENNIE – w dużych i małych miastach, na obszarze całego kraju.

Pojawiła się walka, pojawiło się niebezpieczeństwo. Przemoc władzy, przemoc policji weszły w sfery dotychczas bezpieczne. Stosowano bezpodstawne legitymowania, zarzuty, wezwania na komendy, bicie, aresztowania, przeszukania mieszkań połączone z aresztowaniami, represje... Przemoc policji wobec kobiet w niektórych miastach stała się z czasem czymś tak częstym, że już przestała nawet dziwić.

Tak, #tojestwojna

Kaczyński uznał że kobiety zagrażają kościołom... więc wezwał środowiska skrajnie prawicowe do obrony kościołów przed kobietami. Przy miejscach kultu ustawiali się „obroncy” (często zapraszani przez księży) ubrani w odzież z symbolami nacjonalistycznymi.

Obecna sytuacja ujawniła ogromną solidarność społeczną: finansowe wsparcie dla Aborcji Bez Granic, i organizacji działających na rzecz praw kobiet, pomoc prawna pro bono, na którą w niektórych miejscach można liczyć nawet 24 godziny na dobę.

Warto tutaj również wymienić jedną z licznych wspaniałych działalności wspierających – [Pogotowie Graficzne](#), które udostępnia darmowe grafiki przeznaczone np. do wykorzystania w internecie, drukowania na plakatach lub transparentach używanych na protestach. Chcąc zaprezentować tę inicjatywę zamieściłam trzy ilustracje stworzone w ramach akcji: #tojestwojna Ogólnopolskiego Strajku Kobiet.

Protesty na ulicach trwają do dziś – jest grudzień. Są mniej liczne, z racji zmęczenia i nadchodzącej zimy, odbywają się rzadziej. Ale walka trwa.

Kobiety w Polsce i Polki poza granicami w wielu krajach, na różnych kontynentach powiedziały polskiej władzy: WYPIERDALAĆ!

Agnieszka Gralak

Wydruk trzeciego numeru czasopisma został sfinansowany z minigrantu przyznanego przez [Fundusz Feministyczny](#)

spis treści

Anna Gierczak – Fundusz Feministyczny – realizacja minigrantu.....5

widzę słyszę mówię

Anna Gierczak – pozwólcie mi nie być laską z magazynu!.....11 **SILNE.**

Monika Dudzik – podaj mi rozmiar stanika, a powiem ci, jaką jesteś kobietą.....12

Kasia Piątek, Emilia Szulc – ciało w opresji.....13

Katarzyna Mądrzycka-Adamczyk – szydełko w akcji.....17

Aleksandra Gomulczak – nasycenie.....18

Patrycja Olbrys – krótka historia o tym, jak w tydzień zostałam aktywistką.....19

Adrianna Klimaszewska – robimy zmierzch. opowieści z frontu.....21

Nikol Tomar – do granic odludzia.....21

Klaudia Wojciechowska – to jest wojna.....22

Z. T. – jesteście silne.....23

Emilia Szulc – celownik.....24

Klaudia Wojciechowska – powiem ci jak protestować.....25

Dorota Nietoperz – przemówienie.....26

Lidia Halina Prokopowicz – (prze)pisanie jako forma buntu – manifest?.....28

Iwona Herbuś – z czym kobiety spotykają się w polsce.....29

Moomina Polkowska – silne kobiety? zamknęłam je w kredensie.....31

Emilia Szulc – wolna w zgodzie ze sobą.....33

Marta Tygrys Pokorska-Jurek – jak odnaleźć radość w cierpieniu innych.....34

Emilia Szulc – bez_granicznie.....36

M. – confession.....36

Paulina Rzymanek – zamknij się.....40

straciłam głowę

Zuzanna Korońska – skutki uboczne i sześć naleśników z czekoladą.....42

Zuzanna Korońska – naturoterapia.....43

poezja.....46

Dorota Nietoperz – Cipkonotes – recenzja.....50

ilustracje

Zuzanna Korońska – strony: 12, 15, 16, 18 (dół strony), 22, 28, 29, 38, 43, 44, 45

Beata Kołodziejczyk – strony: 14, 42

Katarzyna Mądrzycka-Adamczyk – 17, 18 (górną stronę), 26

Monika Pasierbska:

strona 19: praca pt. Laska dynamitu wstawiona Instagram: [@moonanoke](#) i Fb: <https://www.facebook.com/Moona-Pasierbska-980173185391952/> w dniu 17.04.2020

strona 24, 25: praca pt. Jak dziewczyna wstawiona na Instagram: [@moonanoke](#) i Fb: <https://www.facebook.com/Moona-Pasierbska-980173185391952/> w dniu 18.05.2020

Kasandra Rysuje (www.kasandrarysuje.pl) – strony: 30, 51

Magda Miszczak – strona: 32

Joanna Kotas – strona 35: praca pt. Wszystko w naszych rękach stworzona w ramach akcji #tojestwojna OSK

Igor Kubik – strona: 37: praca pt. Gołębki pokoju 2020 stworzona w ramach akcji #tojestwojna OSK

Agata Nowicka – strona: 41: praca stworzona w ramach akcji #tojestwojna OSK

WAŻNE LINKI

Aborcja Bez Granic: TELEFON: +48 22 29 22 597
<https://aborcjabezgranic.pl/>

Ciocia Basia: strona na Facebooku: [@ciociabasiaberlin](https://www.facebook.com/ciociabasiaberlin)
ciocia.basia@riseup.net

SILNE.

Ciocia Czesia strona na Facebooku: [@ciociaczesia](https://www.facebook.com/ciociaczesia)
ciocia_czesia@riseup.net

Ciocia Wienia strona na Facebooku: [@ciociawienia](https://www.facebook.com/ciociawienia)
ciocia-wienia@riseup.net
Tabletka „dzień po” dzienpo@riseup.net

Women on Web: <https://www.womenonweb.org/>

Kobiety w Sieci: <https://www.maszwybor.net/>

Women Help Women: <https://womenhelp.org/>

Wielka Koalicja za Równość i Wyborem:
<http://www.wielkakoalicja.pl>

Grupa Ponton

Telefon Zaufania +48 226359392
w piątki w godz. 16:00 – 20:00.
info@ponton.org.pl

**JEŚLI DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY,
JEŚLI WIDZISZ, ŻE KTOŚ DOŚWIADCZA PRZEMOCY
– SKONTAKTUJ SIĘ Z:**

Centrum Praw Kobiet

<https://cpk.org.pl/pomoc/pierwszy-kontakt/>
Siedziba główna Fundacji Centrum Praw Kobiet
ul. Wilcza 60 lok. 19
00-679 Warszawa
tel/faks: (22) 622-25-17
e-mail: sekretariat@cpk.org.pl

Centrum Praw Kobiet oddział w Gdańsku

ul. Gdyńskich Kosynierów 11 (domofon 2)
80-866 Gdańsk
tel. 58 341 79 15
kom. 604-590-117
e-mail: cpk_gdansk@cpk.org.pl

Centrum Praw Kobiet – oddział w Łodzi

ul. Piotrkowska 115/4
(I piętro, w budynku w podwórzu)
90-430 Łódź
tel. (42) 633-34-11 / kom: 736-608-493
email: cpk_lodz@cpk.org.pl
strona: www.cpk.lodz.pl

Centrum Praw Kobiet oddział w Krakowie

ul. Dunajewskiego 5
31-133 Kraków
kom. 780-079-988
e-mail: cpk_krakow@cpk.org.pl

Centrum Praw Kobiet – oddział we Wrocławiu

ul. Rуска 46A, III piętro, pokój 302
tel. stacjonarny: 71/ 358-08-74
e-mail: cpk_wroclaw@cpk.org.pl

POLECAMY PUBLIKACJE

- [Publikacja Wielkiej Koalicji za Równość i Wyborem o strategiach manipulacji Ordo Iuris Kontrewolucja kulturowo-religijna. Czy Polsce grozi prawo podporządkowane ideologii chrześcijańskich fundamentalistów](#) (Warszawa, 2020)
- *To jest wojna. Kobiety, fundamentaliści i nowe średniowiecze* Klementyny Suchanow (Warszawa, 2020).

Stowarzyszenie Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom kontakt:

facebook: [@lodzkiedziewuchy](https://www.facebook.com/lodzkie.dziewuchy)

https://www.instagram.com/lodzkie_dziewuchy/

twitter: [@DziewuchyLodz](https://twitter.com/DziewuchyLodz)

<http://lodzkiedziewuchy.org.pl/>

facebook: [@Gals4GalsLodz](https://www.facebook.com/Gals4GalsLodz)

email: lodzkiedziewuchy@gmail.com

Możesz nas wesprzeć przekazując darowiznę na konto:

28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

TYTUŁ PRZELEWU: darowizna – silne

Dla przelewów zagranicznych:

PL 28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

SWIFT : RCBWPLPW

Fundusz Feministyczny – realizacja minigrantu przez Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom

Z nieukrywaną radością przyjęłyśmy informację o przyznaniu nam minigrantu z Funduszu Feministycznego. Ciałopozytywność i SILNE. Aperiodyk społeczny były stosunkowo nowymi inicjatywami w naszym stowarzyszeniu, więc tym bardziej ucieszył nas fakt, iż zostałyśmy docenione na tym polu.

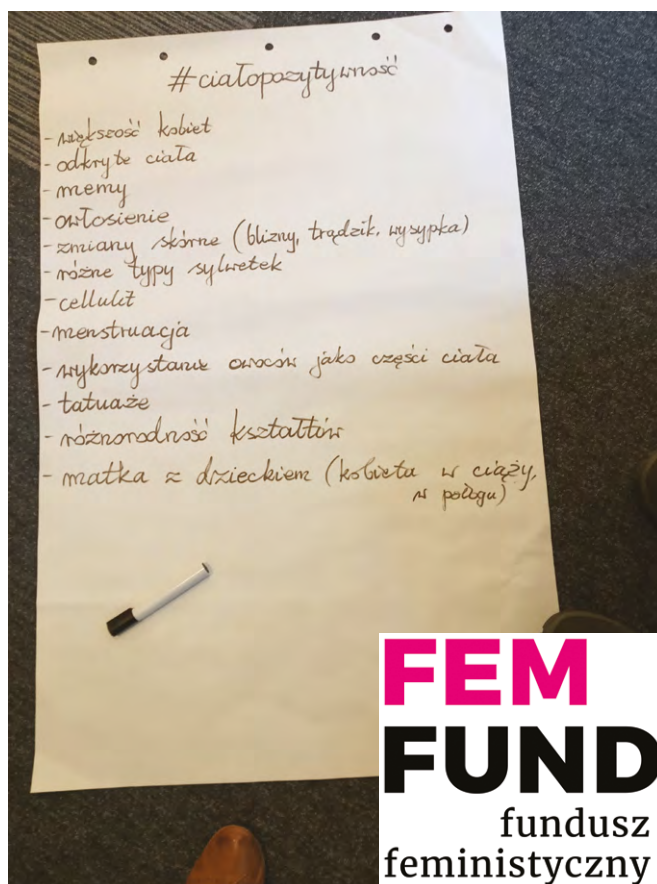
Realizacja minigrantu opierała się na dwóch filarach – wydaniu ciała pozytywnego numeru czasopisma SILNE oraz przeprowadzeniu czterech warsztatów w duchu #bodypositivity. Ze względu na szalejącego koronawirusa zarezerwowaliśmy sobie więcej czasu na działania, akcentując to, że zależy nam na interakcjach z żywym człowiekiem, a mniej z ekranem.

Zaczęłyśmy od warsztatów dla rodziców, które poprowadziła psychoterapeutka – Joanna Michałowska. To wydarzenie przyciągnęło osoby, które chciały dowiedzieć się, jak w świadomy i mądry sposób budować relację dziecka z własnym ciałem. Uczestnicy nie bali się pytać i dzielić historiami ze swojego życia. Ich zaangażowanie oraz profesjonalizm prowadzącej stworzyły przestrzeń do wymiany doświadczeń i wzmacniania się wzajemnie. Miło widzieć osoby, które nie boją się tematów cielesności i chcą rozmawiać o nich ze swoimi dziećmi!

Na drugie warsztaty, tym razem o ciała pozytywności w popkulturze, prowadzone przez naszą Dziewuchę – Aleksandrę Knapik, przyszły osoby z innej grupy wiekowej – młodzi dorośli. Okazało się, że #bodypositivity to temat znany wielu ludziom, a same uczestniczki bez problemu wskazały ciekawych twórców i nieszablone kampanie społeczne. Omówiliśmy kilka „nietrafionych” reklam, które z założenia miały być ciała pozytywnie, ale finalnie nie przyczyniły się do krzewienia różnorodności i naturalności w obrazie ludzkiego ciała. Popkulturalnym wątkom towarzyszyły osobiste refleksje nad szkodliwym kanonem i problemami z akceptacją siebie. Będziemy wspominać tamte warsztaty również jako fajną i wręcz intymną platformę do dzielenia się wrażeniami, jak trudne potrafią być zmagania z demonami siedzącymi w głowie.

Po pewnym czasie podjęłyśmy decyzję o rezygnacji z formy stacjonarnej wydarzeń na rzecz online. „Covidowa” sytuacja wymagała zmiany podejścia i z żalem przeniosłyśmy się na zdalne warsztaty, mając nadzieję, że w „lepszych czasach” powtórzymy je w normalnej wersji.

Tematem przewodnim trzeciego wydarzenia była asertywność, a podjęła się go inna Dziewucha – Anna Gierczak. Pomimo obaw platforma do wideokonferencji sprawdziła się i wykonaliśmy ćwiczenia dotyczące komunikacji i asertywnej odmowy. Asertywność tylko pozornie wydaje się mniej ciała pozytywna – relacja z samą sobą (w tym z własnym ciałem) też opiera się na stawianiu granic i trosce. Tego wszystkiego nie sposób omówić na jednym spotkaniu, ale z pewnością ugryzłyśmy temat. Kameralne grono stanowiło atut i w swobodnej atmosferze mogłyśmy przedyskutować m. in. kwestię dzielenia się przeżywanymi emocjami w miejscu pracy. Te warsztaty pokazały, że mimo niedogodności potrafimy organizować się w zmienionych warunkach i działać ciała pozytywnie.



Ostatnie wydarzenie również odbyło się online, a Dziewucha Katarzyna Mądrzycka-Adamczyk stanęła na wysokości zadania i w ciekawy sposób omówiła zmieniający się kanon, obrazy Wenusek i ciała pozytywnie performujące. Prowadząca podkreślała, że rozmowy o sztuce stanowią świetną bazę do poruszenia tematu akceptacji ciała i wizji człowieka w świecie, o czym w praktyce przekonały się nasze uczestniczki. #Bodypositivity wspina się na wyższość komponując z szukaniem konstruktywnych i kreatywnych sposobów na ekspresję siebie.

SILNE.

Zakończenie cyklu warsztatów nie wyczerpało naszej energii i pomysłów. Mamy apetyt na więcej i z chęcią powtórzymy wydarzenia w formie, którą najbardziej cenimy, czyli na żywo „face to face”.

Równolegle zbieraliśmy teksty do *Aperiodyku społecznego SILNE*, zachęcając, by osoby poruszyły tematykę ciała pozytywnie i śmiało podzieliły się ze światem, co znaczy dla nich akceptacja siebie i własnego ciała. Efektami dzielimy się w tym – trzecim numerze czasopisma.

W moim odczuciu minigrant z Funduszu Feministycznego stworzył nam kolejne możliwości, a jego realizacja udowodniła, że kolektywnie jesteśmy w stanie poradzić sobie z nowymi wyzwaniami. Każda członkini stowarzyszenia Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom definiuje ciała pozytywnie na swój sposób, co wzbogaca nas i pomaga przy otwieraniu się na różnorodne inicjatywy.

Chyba wszystkie przyznamy, że najbardziej istotne jest działanie w duchu siostrzeństwa i transparentne komunikowanie się. Nasz feminizm od początku przybiera pro ludzką twarz – jednym razem protestujemy tłumnie na ulicy w obronie podstawowych praw, a innym edukujemy i dyskutujemy podczas warsztatów. To wszystko daje siłę zarówno nam, jak i uczestniczkom oraz uczestnikom naszych wydarzeń.

Razem możemy więcej!

Anna Gierczak



Komunikaty

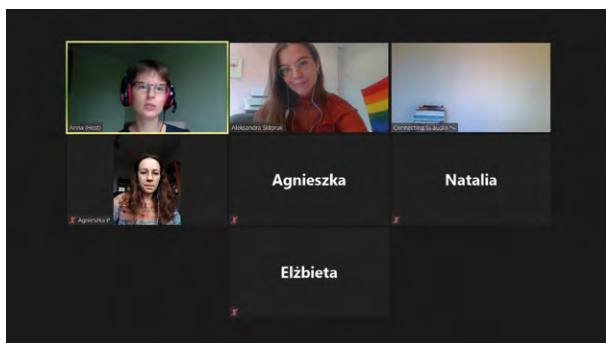
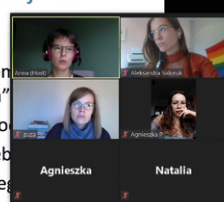
Jak możemy zachować się w odp

- Agresywnie;
- Ulegle;
- Bierno – agresywnie;
- **Asertywnie.**



Asertywność – czym jest?

- Umiejętność odmawiania;
- Umiejętność przyjmowania kon bez wstydu czy „przepraszania”
- Umiejętność proszenia o pomo
- Umiejętność wyrażania potrzeb
- Umiejętność wyrażania własnej bronienia go w dyskusji.



Ulotka przygotowana w ramach projektu
(autorką ilustracji jest Joanna Mazur)

SILNE.



**WSZYSTKIE CZUJEMY SIĘ
PIĘKNE**

SILNE.

Czym jest ciałopozytywność?

To nie tylko afirmowanie każdej sylwetki, ale też różnych aspektów cielesności – np. cellulitu, bielactwa, piegów, rozstępów, owłosienia. Podkreśla kwestie związane ze zdrowiem.

Często zarzuca mu się, że poprzez aprobowanie każdego ciała, przyczynia się do promocji otyłości czy anoreksji. Nie jest to jednak prawda. Ciałopozytywność bowiem, to nie tylko szacunek do ciała, jego akceptacja, ale także dbanie o jego zdrowie.

Ciałopozytywność to nie jest stan. To PROCES odkrywania, że normy i oczekiwania społeczne, w które ślepo wierzymy, wcale nie muszą nas dotyczyć. To nie wydarza się w nocy, bez wysiłku, przypadkiem. Nie jest dane na zawsze, nawet jeśli przychodzi łatwo. Czasami nie wydarza się długo mimo prób. Nie istnieje żadna recepta, żadna reguła ani deadline. Nie ma sposobu, żeby ten proces przyspieszyć, chociaż zdarzają się w życiu sytuacje-trampoliny, które mogą dać kopa – np. odkrycie blogów plus size.

Jak zaakceptować swoje ciało?

1. Uświadom sobie, że obraz ciała przedstawiany w gazetach czy telewizji jest wręcz niemożliwy do osiągnięcia.

2. Podejmij decyzję o samoakceptacji – pamiętaj, że to proces.

3. Kwestionuj własną „brzydotę” – gdy pojawiają się kompleksy – pomyśl „I co z tego!” Nasze ciała nie definiują jakimi jesteśmy osobami.

4. Działaj ze swoim ciałem, a nie przeciwko niemu – dopasuj dietę i aktywność fizyczną do swoich potrzeb, nie gnęb się modnymi dietami i treningami. Nie wymierzaj sobie kar za „zachcianki” (ale też nie myśl o tych zachciankach jako nagrodach czy „grzesznych” przyjemnościach), a zwyczajnie zaspokajaj swoje aktualne potrzeby. Nie wartościuj tych potrzeb, nie traktujemy ich ani jako złe, ani jako dobre.

5. Reaguj na body shaming.

6. W wyglądzie innych skup się na pozytywach a nie negatywach.

7. Uśmiechnij się do siebie, kiedy patrzysz w lustro i zamiast szukać kolejnych mankamentów sylwetki, spróbuj coś skomplementować. Tak, nawet – a może zwłaszcza?! – jeśli w to nie wierzysz!

8. Świadomie wybieraj media, które sprawiają, że czujemy się dobrze, a ogranicz te, które mają negatywny wpływ na Twoje samopoczucie.

Kilka inspiracji cielesnego self-care:

1. Codzienne pielęgnacyjne rytuały – dbanie o ciało, jeśli robimy to świadomie, pozwala nawiązać

z nim relację i poczuć się lepiej we własnej skórze. Takim rytuałem może być codzienne wcieranie pachnącego balsamu – z miłością i czułością.

2. Aktywność fizyczna – poprawia samopoczucie, kondycję i wygląd ciała, pozwala odzyskać kontakt z ciałem – szczególnie warto pomyśleć o jodze czy tańcu, ale możemy wybrać też taki sport, który najbardziej nam odpowiada.

3. Spanie nago – obniża temperaturę ciała, przez co poprawia jakość snu (sen także ma korzystny wpływ na libido). Pozwala także poczuć się lepiej ze swoim ciałem.

4. Samomiłość, inaczej też solo seks czy masturbacja – podczas niej mamy szansę spotkać się z samymi sobą, sprawić sobie przyjemność, zaspokoić swoje potrzeby, poznać swoje ciało, obdarzyć je miłością.

Aleksandra Knapik

...

Asertywność i moja role model

Skupiam się na asertywności, gdyż uważam, że potrzebujemy wcielać ją w życie dla dobra siebie i innych. Często przypominam, że to nie jest tylko umiejętność odmawiania. Jednym razem potrzebujemy powiedzieć „nie” na czyjąś propozycję, a innym – dać „tak” sobie, swoim potrzebom, upodobaniom, temu, co podoba się mnie i sprawia, że czuję się szczęśliwa.

W natłoku myśli o tym, co można zrobić, by być osobą akceptującą siebie i bardziej ciałopozytywną, warto nawiązać ze sobą wewnętrzny dialog. Jak to rozumieć? To szczerze i wyrozumiale wsłuchanie się w swoje myśli, przekonania i uczucia. To czas, by zastanowić się i odpowiedzieć sobie, czego ja od siebie oczekuję, jaka chcę być i czy to, co dociera do mnie z zewnątrz, zgadza się z moimi wewnętrznymi odczuciami. Być może napotkamy tu zgrzyt i dysonans, być może zagotujemy się w sobie i odczujemy, że nasze wartości rozmiągają się z krzyczącą w naszą stronę popkulturą. Takie emocje też są potrzebne, smutek, złość i łzy mogą nam coś dać. Czasem będzie bolało, czasem postawienie granic zajmie nam więcej czasu i nakłoni do nieprzyjemnych wyborów, ale walka o siebie jest tego warta.



Wbrew pozorom klucz do ciała pozytywności znajduje się w psychice, a nie stricte w ciele. Ogrom zdjęć i wizualizacji wokół hasła bodypositivity może nieco zmylić, bo to, jak postrzegamy siebie w lustrze, zależy od samoakceptacji i samooceny, a nie rozmiaru.

Bez akceptacji siebie, przyzwolenia na popełnianie błędów i bycia nieidealną nie ma ciała pozytywności. Można być idealnie symetryczną, gładką, promienną i zdrową, a z nienawiścią patrzeć na swoje ciało. Tak samo można mieć ciało dotknięte chorobami, pełne blizn i rozstępów, a kochać siebie i patrzeć na każdą nierówność z czułością i dobrem.

Miłość do siebie zależy tylko od nas.

Z drugiej strony miłość brzmi jak coś wielkiego i patetycznego, a czasem wystarczy siebie polubić. Na to z kolei zbierają się małe rzeczy, czyli proza życia, codzienność, proste gesty i pożyteczne nawyki. Nie idzie z tym w parze nadmierny krytycyzm, nierealistyczne oczekiwania i ślepa pogoń za spełnianiem wymagań, które narzuca na nas społeczeństwo.

Być może nasz rozmiar i ogólny wygląd zewnętrzny zmienia się wielokrotnie w ciągu życia, ale jedno, co nie powinno się zmienić, to wyrozumiałość i akceptujący stosunek do naszego JA. Doceńmy to, co mamy i cieszymy się z tego. Nikt nas w tym nie wyręczy ani nie przeżyje życia za nas.

To co, odważysz się być swoją rolę model?

Anna Gierczak

...

Jak wspierać relację dziecka z własnym ciałem

Nasza kultura jest prześlągnięta oczekiwaniami wobec naszych ciał; w kształcie, wielkości i wyglądzie ciała czytamy historie o sile, słabości, kobiecości, męskości, dobru, złu, głupocie, mądrości itd. Warto widzieć ten przekaz i wybierać świadomie, co chcemy przekazać kolejnemu pokoleniu. Nie idzie o hołubienie otyłości, jak chcieliby przeciwnicy ciała pozytywności czy ciałoneutralności. Idzie o to, żeby wygląd ciała nie stanowił pola oceny osoby, żeby budować relacje oparte na akceptacji, szacunku i trosce. Warto o tym rozmawiać, żeby nie powielać automatycznie schematów, w które nas samych wciska język, wychowanie, szkoła i przekaz medialny.

Ciało dzieci jest oceniane od dnia narodzin (a czasem wcześniej, bo kształt brzucha i wygląd

mamy w ciąży ma świadczyć o urodzie dziecka, a w czasie USG „śliczny nosek, piękne paluszki”), a ocena ciała jest związana z płcią. Dziewczynki są śliczne, piękne, jak aniołek i księżniczka, a chłopcy silni, skupieni i tak mądrze patrzą. Pole wyznaczone przez społeczny stereotyp jest wypełniane treścią w wielu aspektach. Fasony ubrań dla chłopców są znacznie wygodniejsze, więc umożliwiają swobodniejszy ruch i eksplorację otoczenia, a dziewczynska strona sklepu to krótsze i bardziej obcisłe ubrania, w których się wygląda, ale trudno wspiąć się na drzewo. Komunikaty o tym, że dziewczynki/kobiety muszą być ładne dzieci słyszą od początku życia i to jest najczęstszy temat kobiecego wstydu, który blokuje odważne działania zgodne z tym, co ważne. Dorośli oceniają nie tylko ciała dzieci, ale także swoje ciała w ich obecności (jestem gruba, spałam się, stary ryj, ale wory pod oczami itd.), a kształt i wygląd ciała jest oceniany w kategoriach moralnych (ktoś umie/nie umie się kontrolować, jest silny, ma silną/słabą wolę, nie radzi sobie itd.)

Komentowanie wyglądu to najczęstszy sposób na „zagajenie” w kontaktach z dziećmi – warto przyglądać się, jakie potrzeby stoją za naszymi komentarzami. Czy chcemy dać znać dzieciom, że je widzimy, kochamy, akceptujemy, życzymy im szczęścia? Warto spróbować komunikować

to inaczej, może wprost?

Żeby móc przekazać dziecku, że jego ciało nie służy do sprawiania estetycznej przyjemności otoczeniu warto, żebyśmy sami mieli takie przekonanie o naszym własnym ciele. Przyglądanie się językowi, którym mówimy do dzieci i przy dzieciach o ciele, jest kluczowe. Wziąć się za siebie, niechlujna, spała się, alez pięknie wygląda, każda potwora znajdzie amatora, no nie ma kompleksów, że się tak pokazuje, no jak z Oświęcimia! Tak długo, jak ciało będzie obiektem estetycznym, a nie użytkowym, tak długo będzie polem wstydu, władzy, lęku i opresji.

Odzyskiwanie ciała dla sprawności, wygody, zdrowia, przyjemności, eksploracji to zadanie dla nas – dorosłych. Jeśli my odrobimy tę lekcję, dzieci wezmą to jako naturalną kolej rzeczy. Rzecz nie na tym polega, żeby chwalić wygląd zamiast go ganić. Polega na tym, żeby w ogóle odrzucić ocenianie wyglądu w kategoriach estetycznych. Nie do pomyślenia? Zachęcam do eksperymentów.

Joanna Michałowska



SILNE.

Wenus i ich boskie kształty

Rzymska Wenus, czyli grecka Afrodyta, to bogini miłości, płodności i piękna. Przedstawiana jako kobieta o idealnych, bo przecież boskich, kształtach. I jako bogini piękna, powinna być piękna. Ale czym jest piękno? Od wieków próbowano nadać mu definicję, a ono ciągle umyka jednoznacznym twierdzeniom. Platon łączył piękno w triadę z dobrem i prawdą. Giordano Bruno pisał, że piękno jest różnorodne, a Charles Pierre Baudelaire twierdził, że dziwność jest nieodłącznym elementem piękna.

Zestawmy zatem dwie postaci Wenus z różnych epok. Obie równie pięknie, ale i różnie piękne.

Pierwsza to „Wenus z Willendorfu”. Nazwana tak od miejsca znalezienia w 1908 roku i od wspomnianej bogini płodności. Takich figurek z epoki kamiennej, powstałych między 30 000–10 000 p.n.e. odnaleziono ponad dwieście. Co ciekawe, nie ma z tego okresu wizerunków mężczyzn, jest tylko kilka i są późniejszych, bo z 5 000 p.n.e. Cechą charakterystyczną paleolitycznych Wenus są wydętne piersi i brzuch, szerokie biodra i masywne uda. Zaokrąglona sylwetka, w czasach niedoboru pożywienia, świadczyła o wysokiej pozycji społecznej, zamożności i płodności. Przez tysiąclecia uznawana była za kanon piękna i tylko nielicznym udawało się osiągnąć te boskie kształty.

Druga to Wenus z Milo. Rzeźba pochodzi z okresu hellenistycznego z ok. 130–100 r. p.n.e. Jest dość duża, wysoka na 202 cm. Znaleziona w całości w 1820 roku, niestety w trakcie transportu została uszkodzona. Wyrzeźbiono ją w epoce, w której piękno utożsamiano z harmonią i symetrią. Stała się symbolem idealnych kobiecych proporcji. Że jest to ciało okaleczone zwraca uwagę artystka Mary Duffy w performansie „Rozrywając krępujące więzy” (1987). Wykorzystuje antyczną rzeźbę do zestawienia jej ze swoim, również pozbawionym rąk, ciałem. Pomimo braku rąk zarówno rzeźba, jak

i performerka, są kompletne. Joanna Pawlik w pracy „Real Wenus” (2010/2020) również podejmuje temat niepełnosprawności i kobiecości. Piękne ciało, wcale nie musi być idealne i bez skazy.

Artystka Orlan podążając za ideałem, który sama kreuje, poddaje swoje ciało licznym operacjom plastycznym. Takie udoskonalanie kobiecego ciała stosowano już wcześniej, ale nie bezpośrednio ingerujące w ciało, bo zmiany zachodzą tylko na obrazach. Sandro Botticelli w dziele „Narodziny Wenus” (ok. 1485) łączy i wydłuża Wenus szyję. Ingres przedstawiając kobietę w „Wielkiej odalisce” (1814) dodaje kilka kręgów i deformuje miednicę.

To, jak oceniamy własne lub cudze ciało, zależy od wzorców z dzieciństwa. Zbigniew Libera w dość żartobliwy sposób odniósł się do „tresowania” dzieci i narzucania im określonych reguł i robi to za pomocą udawanych zabawek. W pracy „Ciotka Kena” (1994) pokazuje rozdźwięk między nierealnymi kształtami lalki Barbie, a naturalną budową dojrzałej kobiety. W „Możesz ogolić dziadziusia” (1996) podejmuje kwestię owłosienia i presji golenia kobiecych pach, tona i nóg.

Kanon piękna jest wymyślonym konstruktem. Jedni artyści utrwalali ten kanon, inni wręcz przeciwnie: przeciwstawiali się narzuconym normom wprowadzając swój porządek i wzorzec. Naomi Wolf w książce „Mit urody” (1990) prezentuje, jak bardzo wymóg piękna stawiany kobietom, związany jest z kulturą patriarchalną i próbą powstrzymania coraz większej ich emancypacji. Negatywne nastawienie do własnego odbiora nie tylko pewność siebie, ale i skuteczność działania.

Gdy uświadomimy sobie, że kanon piękna to wymaginowany twór, który zawsze ocierał się o niemożliwy ideał, łatwiej zaakceptujemy swoje prawdziwe ciało i lepiej się w nim poczujemy. Bez presji i opresji. Różnorodność jest piękna, bo i piękno jest różnorokie.

Katarzyna Mądrzycka-Adamczyk

Stowarzyszenie Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom kontakt:

facebook: @lodzkiedziewuchy

https://www.instagram.com/lodzkie_dziewuchy/

twitter: @DziewuchyLodz

<http://lodzkiedziewuchy.org.pl/>

facebook: @Gals4GalsLodz

email: lodzkiedziewuchy@gmail.com

Możesz nas wesprzeć przekazując darowiznę na konto: 28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

TYTUŁ PRZELEWU: darowizna na cele statutowe

Dla przelewów zagranicznych:

PL 28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

SWIFT : RCBWPLPW

pozwólcie mi nie być laską z magazynu!

... bo ja nie chcę taka być, serio :)

Kanon ugrzązł w mass mediach na dobre: masz być sexy albo nie pojawiaj się w ogóle. Świat nie chce twojej naturalności, on chce wydobyć z ciebie piękno! Pozwól sobie na luksus, na modę i szal! Ile razy to słyszałaś? Ile razy uświadamiałaś sobie, że coś tu zgrzyta, a w szpilkach nie wytrzymałabyś tylu godzin z uśmiechem na ustach? A przede wszystkim: ile razy poczułaś dysonans między tym, jak wyglądasz, a jak próbują ci wmówić, że powinnaś?

Bardzo daleko mi do coachingowych mówców, raczej wpasowuję się w nurt chronicznie szczerych, więc nie obiecuję, że nie będzie bolało.

Podziękuję za metamorfozy

Nie rozumiem programów, dzięki którym uczestnicy przechodzą metamorfozę wyglądu i odnajdują pewność siebie. W takie przedsięwzięcie zaangażowane jest grono fachowców od fryzury, makijażu i ubioru, a oni wszyscy mówią sprawnie niczym doświadczeni coachowie. Do tego czujne oko kamery rejestruje etapy i emocje Cudownej Przemiany. I nie można się nie zachwycać, przecież to jest wpisane w program! Nagle „szara myszka” przeistacza się w wystrojoną kobietę, która dumnie kroczy w niewygodnych szpilkach. Cel osiągnięty, ochy i achy, dziewczyna kipi szczęściem i pewnością siebie! Czego ja się znowu czepiam?

Z uporem maniaczki będę powtarzać, że poczucia własnej wartości nie buduje się czerwonymi paznokciami, szpilkami i ciuchami z wybiegu. Oczywiście, możemy to smutne i zakompleksione wnętrze spryskać Diorem za kilka stów, zaniżoną samoocenę odziać w ekstrawaganczką sukienkę, zaszpachlować fluidem ślady płaczu i przypudrować różem uczucie zażenowania. Efekt robi wrażenie i osoba pewnie też poczuje się lepiej. Gratyfikacja tu i teraz. Brzmi super, ale czy serio jest się z czego cieszyć?

A jak Akceptacja

Akceptacja siebie to proces i wysiłek nad wewnętrznymi blokadami oraz nieprzepracowaną, bolesną przeszłością. To prawdziwa konfrontacja z JA, istotą ludzką, uczuciami i potrzebami.

Nie posiadam telewizora i dzięki temu łatwiej mi uniknąć tego typu zakłamanych programów. Inspiracją dla tego fragmentu było wydarzenie w łódzkiej

Manufakturze jakiś czas temu. Nie pamiętam tego ze szczegółami, ale doskonale przypominam sobie moje zdziwienie efektem końcowym. Na finiszu dziewczyny w nowej odsłonie przeszły się po wstawionym wybiegu, taka Nowa Ja. Wizażystki, fryzjerki i styliści uwinęły się błyskawicznie i dokonali wyraźnej zmiany. Widząc młode dziewczęta po metamorfozie, zaczęłam zastanawiać się, czy naprawdę wyjdą tak na dwór? Temperatura na zewnątrz oscylowała nieco poniżej zera. Tak, cholerny ziąb i ktoś ma zamiar ślizgać się na obcasach w krótkiej spódniczce i przykrótkiej kurtce? Bez czapki, szalika i rękawiczek? Czy urodę powinno się przypłacać infekcją? Czepiasz się, są piękne, to się liczy!

Takich wydarzeń i programów znajdziemy dzisiaj więcej. Jak ktoś chce w to iść, ja nie bronię. Może innym jest cieplej niż mnie i nie cierpią, jeśli zmarzną. Pragnę tylko zasygnalizować, że te kilka godzin (dni) Cudownej Przemiany nie zmieni tego, co w środku. Jeśli jakaś osoba nie lubi siebie i co trochę znajduje w sobie defekty, to podobne czary-mary nie dotrą do źródła problemu i nie poprawi jakości życia. Owszem dziewczyna może kilka razy spojrzeć w lustro z nieco większym zadowoleniem i otrzymać parę komplementów, ale smutna i obolała dusza pozostanie.

Moje piękno – moja decyzja

To ja decyduję, czy jestem piękna. Brzmi narcystycznie i przewrotnie? Ok! Czasami jeszcze słyszy się gdzieś, że osoba pewna siebie i zadowolona z tego, kim jest, nie potrzebuje wspaniałej oprawy, żeby emanować energią i pięknem. A może to było na pożytek jakiejś reklamy?

Jeśli ktoś czuje potrzebę korekty czegokolwiek i sprawiają mu frajdę zabiegi kosmetyczne, to ok. Branża beauty też jest dla ludzi i z pewnością napędza gospodarkę. Rozumiem osoby, które się malują, jak i te bez makijażu. Jeśli operacja plastyczna czy inny upiększający zabieg stanowi dla kogoś miłą przyjemność, a nie substytut szczęścia, to naprawdę wszystko gra. Możemy się różnić i czuć piękne i piękni na inne sposoby, a dopóki nie robimy czegoś wbrew sobie, to nie ma powodów do zmartwień.

Spocona, potargana, czerwona, ale nadal szczęśliwa

W mediach społecznościowych z łatwością można znaleźć strony poświęcone zdrowemu trybowi życia i ćwiczeniom. Czerpanie wiedzy i inspiracji stało się wyjątkowo proste, dlaczego z tego nie skorzystać? Osobiście ograniczyłam obserwowanie takich fanpage do minimum, gdyż duża część z nich po prostu mnie drażni. Powodem jest nierealistyczny przekaz i przekłamanie. Dlaczego znowu się czepiam? Piszę o tym, ponieważ na filmikach zobaczyłam perfekcyjnie umalowane dziewczyny, ze staranną fryzurą, w idealnie dobranych ciuszkach, z tłem bez wiszącego prania, misek na karmę dla kota czy książek przykrytych kocem. Nawet ich pot i zmęczenie na twarzy sprawiają wrażenie subtelnych i eleganckich, no bo jak tu się spocić i potargać przed kamerą?

SILNE.

Powiedzcie mi, czy naprawdę na domowy trening człowiek odstawia się na bóstwo, nigdy nie ma prania/prasowania, brudnych naczyń gdzieś w otoczeniu? W tle na pewno żadnych odgłosów szczekającego psa, marudzącego dziecka czy zbyt głośnych sąsiadów?

SILNE.

Cóż, jeśli porcja ruchu wszystkich ćwiczących w domu naprawdę tak wygląda, a tylko moja nie, to z góry przepraszam za zamieszanie. Gdzieś tam wewnątrz czuję pewien zgrzyt. Kiedy ja ćwiczę, nie mam na sobie pastelowego zestawu, ułożonych włosów i pustego pokoju. Ubieram się wygodnie i robię trochę miejsca na matę czy hantle. Chcę się zmęczyć i spoczyć, a na koniec czuć zadowolenie i endorfiny. Amen!

Moje decyzje = moje szczęście

Głęboko wierzę w to, że szczęśliwe wnętrze widać na zewnątrz i nie przeszkodzą temu żadne zabiegi. Można być smutnym z makijażem i bez. Dla mnie poczucie piękna to decyzja.

To postanowienie, że jestem szczęśliwa i atrakcyjna bez względu na to, czy kolor, krój i rozmiar odpowiadają obecnym trendom.

To mój wybór, by polubić siebie i zaakceptować wady, które mam.

Życie bez Instagrama

Wiem, że świetni, niezależni twórcy i przebojowe aktywistki dokumentują swoją aktywność na Instagramie i stanowi to wartość. Nie przeczę, że można tam znaleźć również pomysły na handmade i przyjemne zdjęcia z wypadów za miasto. Natomiast mówię NIE kreatorom sztucznej rzeczywistości, dla których zasięgi i serduszka wydają się być przyczyną i skutkiem wszystkiego. Nie chcę brać w tym udziału, pozwólcie mi nie być raz jeszcze.

Anna Gierczak

psycholożka, feministka, aktywistka i pisarka-amatorka

podaj mi rozmiar stanika, a powiem ci, jaką jesteś kobietą

Na początek opowiem Wam o sobie. Należę do kobiet, którym natura biustu nie poskąpiła. Mam duże piersi, choć nie są monstrualnych rozmiarów i nie przyniatają ciężarem do podłoża. Jednakże przysporzyły mi w życiu problemów, które mocno odbiły się na mej psychice i przyczyniły się do powstania głębokich urazów. Nigdy nie pozbędę się tych blizn – mam tego pełną świadomość. Jako młoda dziewczyna rozwijałam się fizycznie szybciej niż rówieśniczki, przez co nabijano się ze mnie, ile wlezie. Jedyną rzeczą, o której wówczas marzyłam, było pozbycie się tych cholernych cycków, sprawienie, by stały się mniejsze. Nic takiego oczywiście nie nastąpiło, potrafiłam owijać je bandażem, byle tylko nie przykuwały uwagi. Znienawidziłam je. Ryczałam po nocach. Nie umiałam na swój temat powiedzieć niczego pozytywnego. Postrzegałam siebie jako stwora, którego nikt nawet kijem nie tknie. Zaczęłam się strasznie garbić i nosić workowate ubrania – i to mi zostało do dziś, aczkolwiek staram się zerwać z tymi złymi przyzwyczajeniami. Nie raz i nie dwa usłyszałam, że coś mi się udało tylko dlatego, że mam duży biust. Że faceci się mną interesują, bo mam czym oddychać.

ŁAPY PRECZ
OD MOJEGO
CIAŁA

Rzecz jasna pod moim adresem kierowano znacznie gorsze epitety – „dojna krowa”, „pewnie nieźle daje”, „zapasiona świnią”, „uważaj, bo bluzka ci zaraz popęka” czy „kurwa, jak można tak wyglądać”. Ano można.

Jesteś nieidealna. Przepadnij i zgiń!

Media społecznościowe – i ogólnie środki masowego przekazu – sprawy nie ułatwiają. Słabo mi się robi, gdy widzę debilne nagłówki mające tylko jeden cel – natłuc jak najwięcej odsłon. Stąd rozciągnięte aż do granic absurdu skupianie się na damskim wyglądzie – i w rezultacie sprowadzanie kobiet do roli istot, których życiową misją jest jak najdłużej posiadać jędrne pośladki, sterzące piersi i talię węższą niż złamana na pół zapałka. Nie do pomyślenia jest, żeby przytyć lub – co już w ogóle jest skandalem – zestarzeć się. Wówczas wszelakie zmarszczki, wiek odciskający piętno na twarzy i nie tylko stają się pożywką dla spragnionych sensacji gryzipiórków aspirujących do miana wielkich dziennikarzy.

Szczerze współczuję znanym kobietom, które nieustannie są na świeczniku i żyją pod ostrzałem mediów. Bezlitośnie wytyka się im każdy kilogram, którego czymś zdaniem nie powinno być, brak makijażu, cellulit i mnóstwo innych rzeczy, w tym także upływ czasu. Urządza się nie wiadomo czemu służące rankingi na najpiękniejsze biusty, najzgrabniejsze nogi, najpełniejsze usta itp. Język, którym pisze się o damskim wyglądzie, napawa mnie wstrętem i obrzydzeniem. I smutkiem, bo zbyt wiele kobiet bierze sobie do serca pitolenie o dążeniu do tak zwanej doskonałej aparycji. Zaczynają patrzeć na siebie zbyt krytycznym okiem, katują się dietami, popadają w pułapkę obsesyjnego liczenia kalorii, toczą nierówną walkę ze złymi myślami. Wszystko po to, by dogonić ideał – szkoda tylko, że nie zatrzymują się i nie zadadzą sobie kluczowego pytania o to, czym właściwie ów ideał jest? To czysto subiektywne pojęcie, które dla każdego oznacza coś innego.

Kochaj siebie dziewczyno, zanim dni twe przeminą!

Zrozumienie, że rozmiar stanika nie ma niczego wspólnego z tym, kim jestem, zajęło mi długie lata. Zaakceptowanie siebie z dobrodziejstwem i przekleństwem inwentarza było – i nadal zresztą jest – niezwykle bolesnym procesem. Droga, z której niejednokrotnie zawracałam, bo nie dawałam psychicznie rady, i z której niekiedy mam chęć najzwyczajniej w świecie spierdzielić, ponieważ jestem zmęczona. Zmęczona ciągłym staraniem się i podnoszeniem po mniej lub bardziej spektakularnych upadkach. Rozwój osobisty to ciężka harówka, której efektów nie da się zobaczyć natychmiast. A cierpliwości zdecydowanie mi brakuje. Samoakceptacja nie jest równoznaczna z totalnie bezkrytycznym stosunkiem do własnej osoby. Nie. Człowiek akceptujący siebie wie, co może poprawić i czego ani nie obejdzie, ani nie przeskoczy. Trzeba to zatem tolerować. Tak, nie przepadam za swym biustem (lecz nauczyłam się patrzeć na niego łaskawszym okiem), lecz go toleruję. I dbam o niego na tyle, jak bardzo mogę i potrafię.

Tym właśnie według mnie jest ciałopozytywność. Rozumieniem stanu faktycznego wraz ze świadomością tego, co można ulepszyć i na co nie ma się wpływu.

Ciałopozytywność nie ma nic wspólnego z promowaniem otyłości. Jest przejawem szacunku do własnej osoby i dbaniem o siebie na wielu płaszczyznach. Wiem doskonale, że taka akceptacja nie przychodzi łatwo, ale rodzi się w bólach. Co z tego, że nie olśniewam urodą jak moja imienniczka Bellucci, która w wieku 51. lat została dziewczyną Bonda? Że daleko mi do kształtów à la Jennifer Lopez? Że nie mam na brzuchu fantastycznie wyrzeźbionego kaloryfera? Że moje nogi nie sięgają do samego nieba? Nie zamierzam zawijać się w prześcieradło i czołgać na cmentarz.

Pamiętajmy o ważnej kwestii. Jeśli zaś decydujemy się na wprowadzenie zmian w wyglądzie, to niech chęć ta wypływa wyłącznie z naszej wewnętrznej potrzeby, a nie zewnętrznej presji. Zmiany są dobre – to dzięki nim nie kręcimy się bezsensownie w kółko. Warunek jest jeden – trzeba ich chcieć. Ufajmy sobie i bądźmy bardziej dla siebie wyrozumiałe – a życie nabierze smaku.

Monika Dudzik

Kobieta, która nie godzi się na przedmiotowe traktowanie kobiet i narzucanie im z palca wyssanych ideałów. Miłośniczka książek i seriali, pasjonatka rękodzieła artystycznego i fotografii.

ciało w opresji

Jak to się zaczęło? Kto pierwszy powiedział, że mamy się zakryć? Kto pierwszy nas do tego zmusił? Według relacji judeo-chrześcijańskiej pierwsza kobieta była stworzona jako istota doskonała. Ewa była naga. Nie wiemy, czy miała cellulit, rozstępy albo jaki typ ciała miała. Gruszka, jabłko, a może trójkąt lub klepsydra? Nie mamy pojęcia, brak danych. Aby być matką wszystkich ludzkich ras musiała być genetycznie 100% mulatką. Taką z genotypem AaBbCc – czyli zestawem trzech cech dominujących i trzech cech recesywnych – kodujących kolor skóry. Według pięcioksięgu – a więc Biblii i Tory w jednym – to była definicja doskonałości. Potem kazano jej się ubrać, zapowiedziano, że będzie cierpieć przy porodzie. To miała być kara za nieposłuszeństwo. Ubrano ją wtedy i pokazano, czym jest wstyd za nagie ciało. Pomyślmy chwilę o dwojce pierwszych ludzi, jak są nadzy i doskonali. Dwoje stuprocentowych genetycznych mulatów. W ciałach nie czujący wstydu, potem zakryci, zawstydzeni.

Skromny ubiór także w innych krajach miał pomóc ukryć grzech. Kobiety w Grecji zakrywały swoje twarze i włosy, oraz ciało. Odróżniały się w ten sposób od pracowników seksualnych i niewolnic. Tym dwóm grupom nie wolno było zasłaniać twarzy i włosów. Miało to symbolizować brak skromności i ich niższą pozycję społeczną.

W starożytnym Izraelu także nakazywano kobietom zakrywać włosy i nakrywać głowę. Znaczyło to, że nad nimi jest w hierarchii mężczyzna. Że nie mogą same o sobie stanowić. Są zależne od władzy męskiej. On nad nimi panuje – tak jak to powiedziano pierwszej kobiecie Ewie.

SILNE.

Przez całe tysiąclecia utrwalano wizerunek kobiety, której ciało należy do ojca, brata, męża. Zawsze należy do mężczyzny, który może ją wydać za mąż, tj. faktycznie sprzedać za bydło hodowlane i pieniądze. Jej ciało nigdy nie należało do niej samej.

SILNE.

Przez ten kontekst historyczny widzimy z jakim balastem historycznym się mierzymy chcąc same o sobie decydować. I tak od wieków nam wpajano – rozebrane jesteśmy źródłem grzechu, skalane, napiętnowane, nieczyste, prowokujemy, należy nam się poniżenie, jesteśmy wulgarne, oburzające.

Jeśli kobieta wychodzi poza ten schemat staje się w kulturze godna potępienia, obnażona, rozpustna i niemoralna. Można zatem ją molestować lub gwałcić.

Sama się o to prosi. Sama tego chce. Gdyby nie chciała ubrałaby się skromnie, godnie, właściwie. To znaczy jak? Jak to jest właściwie się ubrać? Czy kiedykolwiek skromny strój uchronił kobiety przed atakiem, molestowaniem i gwałtem? Czy kiedykolwiek kobiety ukryte przed wzrokiem mężczyzn były chronione?

W mojej grupie religijnej uczono mnie skromności, kobiecości, lecz przede wszystkim skromności.

Na nabożeństwie, podczas mszy, podczas zebrania w domu modlitwy, oczekiwało, aby kobiety i dziewczynki nie rozpraszały nikogo.

Tak było i jest.

Z własnego dzieciństwa pamiętam także dysputy dotyczące zakrywania włosów.

Wychowałam się w różnych kościołach protestanckich, w północno-wschodniej Polsce, w małej miejscowości w zielonych płucach kraju, regionie, który dołączona do Polski dopiero po II wojnie światowej.

Pierwsza grupa była bardzo zaangażowana, czytano Nowy Testament i to był wzór do budowania, społeczności, życia. Pamiętam także dysputy o długości spódnic, krótkich włosach i zakrywania głów.

Kobiecość była skromna.

Ciało kobiet, zasłonięte.

Kobiety powinny milczeć i słuchać. Nie wolno im było nauczać mężczyzn. Musiały nakrywać głowę, by pokazać swą pokorę. Tak było w grupie religijnej, do której należałam. Dziewczęta, które miały spódniczki przed kolano pouczano, żeby nie prowokowały mężczyzn. Upomnienie mogła wystosować osoba starsza od niej, najczęściej była to żona, któregoś ze starszych tudzież liderów grupy. Mówiono, że prawdziwa kobieta ubiera się w skromność i łagodność. Wszystko pod pozorem dbania o rozwój duchowy młodej kobiety i oczywiście o jej przyszłość, czyli zamążpójście. Pójście za tym jednym, wybranym, pobożnym mężczyzną. Te wszystkie pouczenia, nakazy i miliony obwarowań.

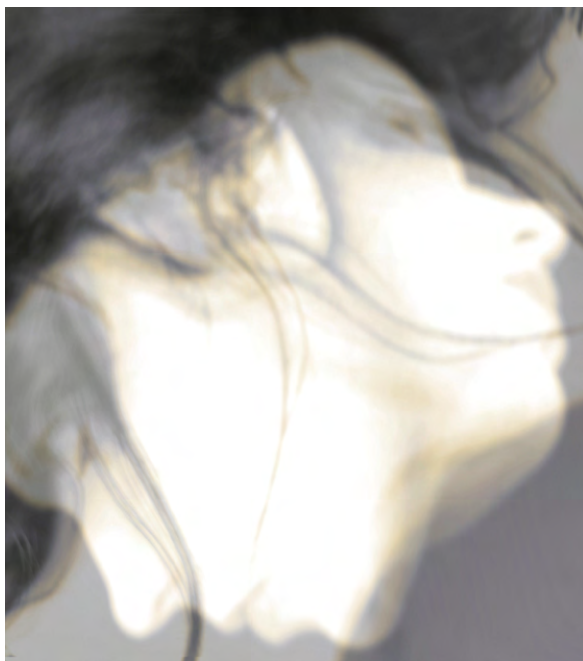
Nie wolno było chodzić na randki, chyba, że miało się zamiar wyjść za mąż. Głupie i niepotrzebne kontrolowanie kobiet. Jakie noszą stroje, jak malują paznokcie, jakie mają buty. Bo przecież buty zgodne z najnowszym trendem świadczą o skupieniu na sprawach doczesnych, „sprawach tego świata”. Kobieta uduchowiona to kobieta uległa, która dba o swój dom. Ciężko pracuje, wstaje wcześniej i szykuje wszystkim śniadanie. Mężowi szykuje coś ulubionego i pyta, na co ma ochotę na obiad. Wychowywanie w patriarchalnym skrypcie kolejnych pokoleń ofiar. Kobiecie nie wolno było się modlić w towarzystwie mężczyzny na głos. Osoby, które są uległe łatwiej kontrolować. Nikt nie lubi kobiety, która zabiera głos, w modlitwie i w czymkolwiek innym. Należy dbać

o poczucie wyjątkowości mężczyzny, którzy wiedzą lepiej, właściwie wszystko. Osoby, które są poddawane tresurze łatwiej ulegają wpływowi. Można im potem wmówić, że ich ciało jest źródłem grzechu i wzbudzić poczucie winy. Można wmówić, że to coś z nimi jest nie tak jak trzeba. A one uwierzą i będą się katowały dietami, zakrywały, nieustannie poprawiały dekolt, poprawiały spódniczkę. I zawsze będą myślały, że powinny coś w sobie poprawić, coś zmienić, coś udoskonalić.

Kobiety ucisza się od tysięcy lat, system je nieustannie koryguje. Nie takie włosy, nie ten strój, za długa sukienka – zakonnica. Za krótka sukienka –

zdzira. Sukienka za kolano – cnotka niewydymka. Od tysięcy lat dziewczynki są uczone skromności, pokory, posłuszeństwa. Czy to w czymś nam pomogło? Nie – powiedzmy to otwarcie – to wychowało całe legiony ofiar... Ofiar tego systemu. Miliony kobiet tracących życie na nieustannych dietach i odmawianiu sobie przyjemności. Kolejne mechanizmy kontroli. Wystarczy już. Dość. Stworzono cały system wmawiania nam, że jesteśmy nie dość – nie dość ładne, nie dość szczupłe, nie dość posłuszne i pokorne. Zawsze jesteśmy pod kreską. Zawsze mamy dług. W pewnym momencie skłoniło mnie to do myślenia, że cokolwiek zrobię będzie to złe. Jakkolwiek postąpię zawsze odnajdzie mnie karzące spojrzenie i uwagi, że czegoś nie dopilnowałam. Że nie dość się starałam, że nie udało mi się. Powinna się przecież ukorzyć, za wszelką cenę dążyć do perfekcji.

Nasze ciała są poddawane krytyce. Wstydzimy się rozebrać na plaży, wstydzimy się naszych ud, naszych łydek, naszego brzucha, nosa, skóry, pupy, wagi, sromu. Obawiamy się, że uda są zbyt grube, że kiedy siadamy, rozplaszczają brzydko się na krześle i o zgrozo będzie widać obecność cellulitu, który szacunkowo występuje u 90% kobiet. Obawiamy się, że nasza pupa ma ślady rozstępów i znowu tego zdemonizowanego cellulitu. Nie wygląda jak z katalogu kolorowego świata mody,



z czasopism, gdzie nie ma owłosienia, naczyni krwionośnych ani porów skóry. Nie jest idealna i okrągła. Boimy się, kiedy robieramy się po raz pierwszy przy nowym kochanku. Oprócz fali emocji czujemy obawę jak oceni nasze ciało. Przechodzą nam myśli przez głowę jak wygląda nasz brzuch, jak układa się nasza skóra, gdzie i jaka fałda, czujemy niepokój. Mówi się nam nieustannie, że nasze ciała się zmieniają i nie będą już piękne. Będą pomarszczone, nie ma nic gorszego na świecie. Na billboardach widzimy siwiejących mężczyzn z liniami na twarzy i zmarszczkami oraz porami, mimo Photoshopa, a obok kobiety, bez jakichkolwiek znaków wieku, wiecznie dwudziestoletnie w mini i pełnym makijażu, nie uwidzisz ani pora, ani telesfora. Zmienimy się, o tak. Przestaniemy być piękne. W naszych głowach kielkuje ten pomysł. Dojrzeje. Budzi w nocy. Towarzyszy nam w snach. Pomysł, że mamy mało czasu, że nasz czas jest ograniczony, że musimy się spieszyć. Spieszyć się, żeby urodzić dziecko, spieszyć się, żeby ktoś na nas zwrócił uwagę i żeby je z nim mieć, teraz, prędko, szybko, szybko. Jakbyśmy musiały się spieszyć, żeby żyć. Jakby ktoś kradł nasz czas. Ograniczał nas wmawiając, że musimy spełnić standardy. Wypełnić oczekiwania, jakie na nas nakłada system. Nasze ciało musi być idealne, inaczej nikt nas nie zwróci uwagi. W imię jakich wartości tak się nas ogranicza? Dlaczego nam się wmawia, że musimy cokolwiek zrobić? Nie musimy się spieszyć. Weźmy oddech, usiądźmy na chwilę z kawą, wodą, herbatą i pomyślny. Nie musimy nic robić, na serio nie musimy tego ani owego. Ani rodzić dzieci, ani ubierać się zgodnie z wyobrażeniami innych, modlić się w narzucony nam sposób, nie musimy robić śniadań, wstawać wcześniej. Nie musimy wypełniać kanonów i dopasowywać się do schematu.

Kto powiedział i na jakiej podstawie wymaga od nas, żebyśmy ważyły 50, 60 albo 70 kg? Kto i na jakiej podstawie wymaga określonych proporcji w wymiarach piersi, talii i bioder? Kto i na jakiej podstawie stwierdził, że piękne jest tylko młode ciało, bez zmarszczek, bez zwisającej skóry? Czemu piękne ma być synonimem młodego i doskonałego? Obrazy, którymi karmi nas sztuka masowa są wypaczone. Z konwencją prezentacji kobiet we współczesnych mediach postanowiła się pobawić genialna hiszpańska artystka Yolanda Domínguez. Jednym z jej performance były Pozy (Poses). W tej instalacji skrytykowała sposób, w jaki kobiety są przedstawiane w czasopiśmie modowych. Często przyjmują tam nienaturalne pozy, wskazujące na ich upośledzenie, brak koordynacji lub chwilowe przerwy w grawitacji. Yolanda poprosiła modelki o odtworzenie tych póz z gazet modowych w przestrzeni miejskiej. Ciekawy był efekt tego eksperymentu. Ludzie biegli pomóc modelkom, wzywali policję lub karetkę. Taki jest właśnie świat mody i kolorowych czasopism. Kompletnie nierzeczywisty. Utrwalający stereotyp kobiety. Pokazujący jej niemoc i indolencję. Wyglądać i pachnieć. Oraz zainteresowanie jedynie wizualną reprezentacją swojej osobowości. A potem matkować i żonować.



Moje ciało, moje ciało dziewczynki, dziewczynki, kobiety było zawstydzane od dzieciństwa. Zakryj, przykryj, wyprostuj plecy, nie garb się, zsuń kolana, nie rozsuwaj kolan, zamknij usta. Ukłoń się. Pokaż się, obróć. Idź do pokoju.

SILNE.

Teraz, w roku 2020, odmawiam swojego lajka, tudzież śledzenia komukolwiek i czemukolwiek w mediach społecznościowych, co/kto nie sprawia, że czuję się lepiej, śmieję się lub mam moment twórczego zamyslenia. Nie tykam niczego, co mnie pogrąża. Regularnie weryfikuję konta, które śledzę. Taką stawiam granicę. Oto wycinek z historii, jak to się stało, po co i dlaczego.

Moje życie zaczęło się w świecie i miejscu bez blyszczących, mniej lub bardziej luksusowych czasopism i żurnali, które w 75 procentach stanowią marketingowy chłam wciskający osobom z pochwałami produkty na drodze ku pięknu, miłości i spełnieniu. Z jakiegoś powodu chwała raczej przypisywana jest osobom z penisami, nawet jeśli to nie ich zasługa, a cały splendor powinien należeć do mnie. Taka ze mnie kobieta, he. Niemniej mimo tego braku nadal czułam wstyd, który przypisano i przedstawiono mi za bycie kobietą, niedoskonałą istotą, przedmiotem pożądania tylko jeśli się ulepszę.

Jesteś za wysoka na dziewczynę.

Masz za długie ramiona.

Powieki ci opadają, będziesz się brzydko starzała.

Twój nos, masz go po rodzinie, twoje dzieci też będą miały duże nosy. Niestety.

Twoje stopy, o, twój środkowy palec u stopy jest dłuższy niż ten duży. To znaczy, że będziesz dominowała w swojej rodzinie, ciężka sprawa, lub będziesz samotna.

Twój tyłek, masz taki mały tyłek, dlatego nie widać po Tobie nawet jak przytyjesz.

Masz ładne, duże piersi, ale poczekaj, urodzisz i wykarmisz dzieci i nigdy już nie będą ładne. Masz za duży brzuch.

Uważaj na boczki.

Nie noś dzianiny ona uwydatnia wszystkie fałdy.

Masz piękne włosy, nie wolno ci ich nigdy obciąć. To twoja cała atrakcyjność. Kobiecość.

A ja, cóż, moje ciało mnie odpychało.

Wraz z pojawieniem się kolorowych, szeleszczących magazynów sytuacja pogarszała się z dnia na dzień.

Nigdy nie mogłabyś być modelką, mimo iż jesteś wysoka, nie jesteś dość szczupła.

Lata 90. XX wieku to był pierwszy rzut supermodelek. Temat był ważny.

Zasłoń swoje piersi, inaczej rozproszysz chłopców, mężczyzn, nie będą się mogli skupić i nie będą w ogóle ciebie słuchać.

Co więcej, wiedziałam tyle o dbaniu o cerę i makijażu, że proszono mnie o porady, pomoc w zakupach.

Zacząłam używać makijażu w szkole średniej. Krok po kroku. Mimo surowej matki i surowych nauczycieli uchodziło mi to płazem, bo miałam same piątki (prawie, moje zainteresowanie wkuwaniem dat z historii było bliskie zeru i nie aspirowałam do piątki, ani trochę, teraz byłoby inaczej). Nie nosiłam miniówek, pierwszą

SILNE.

sukienkę przed kolano kupiłam po 14 roku życia i czułam się w niej nieswojo oraz super jednocześnie, wiedziałam, że potrzebuję nosić to, co mi się podoba. Mimo zmory grubych kolan i mega tłustych ud. Na widok mego ciała, nagiego ciała nadal robiło mi się niedobrze. Pamiętam, że marzyłam o odcinaniu tłuszczu z brzucha. Ten pomysł był okrutny i przerażający, dziś zdaję sobie z tego sprawę. Wtedy moje pragnienia potwierdziła i nijako przypieczętowała książka *My, dzieci z dworca Zoo* Christiane F. Dziś mi ona uświadamia jak bardzo niepokodzona byłam ze swoim ciałem, jak bardzo go nienawidziłam.

Niezależnie od wszystkich zasad i obostrzeń oraz złej relacji z ciałem doceniałam jeden element w moim ciele, wyżej wspomniane włosy. Moja cała rodzina w dość specyficzny sposób uwielbiała je. Krewne mówiły mi jak cudowne i piękne są i jak to one chciałyby takie mieć. Moja mama nie zakrywała głowy chustką, więc ja także nie. Miałam zakaz krótkich włosów, wyglądałabym źle, są piękne i to mój największy atut. Zatem dostosowałam się, tak mi się przynajmniej wydaje. W końcu zaczęłam je nawet doceniać. Były gęste, mocne, silne, zdrowe, serio, całkiem zdecydowanie fantastyczne. Ponadto wolno mi było używać fajnych produktów do włosów, dzięki którym pachniały one smakowicie i ten zapach szedł ze mną wszędzie. Miałam słabość do produktów TIGI. Pisząc to czuję truskawkowy zapach produktu z linii BED HEAD. Ludzie mówili komplementy o moich włosach, mówili mi komplementy o włosach, czaicie jak to dziwnie brzmi, komplementować czyjeś włosy, przedmiot. Chciałabym

mieć takie włosy, masz takie gęste włosy, chciałabym, szkoda, że moje nie, życzeniowe myślenie innych, które sensu strictly wynikało z ich porównywania się ze mną, z ich własnego poczucia bycia niewystarczająco... Było mi przykro, szkoda mi było ich z ich włosami, których najwyraźniej nie lubiły. Te komplementy wcale nie lechały mego ego, nie czułam się dzięki nim lepiej. W każdym razie dbałość o włosy była rytuałem. Szampony z najwyższej dostępnej półki, tony odżywki i regularne podcinanie końcówek, co dwa miesiące, ani chwili dłużej. Do salonu fryzjerskiego chodziłam z matką, taki wspólny rytuał. Podobno czytałam książki i gazety czekając na swoją kolej. Względnie często podpytywałam ją o to, czy tym razem może trochę krócej, ale odpowiedź była jedna i niezmienna NIE. Niezależnie od moich argumentów. Moja relacja z włosami była tak ambiwalentna, moje uczucia względem nich także właśnie. Wiedziałam, że są piękne, nie było dwóch zdań, ale ta presja dotycząca długości i niezmienności była irytująca. Chciałam je doceniać i się nimi cieszyć, chciałam być dobra. Już na studiach i po, kiedy sama chodziłam do salonu fryzjerskiego, czasem zagadywałam moją fryzjerkę stylistkę, czy może dzisiaj byśmy zrobiły coś szalonego, nowego i łał i obcięły je na krótko, ale gdy mnie pytała, czy jestem tego pewna, wycofywałam się, jak pędzący rak, bałam się i mówiłam, że to taki żarcik kosmonaucik. W środku pragnęłam zmiany, czułam zew, potrzebę zmiany, nowości, nowego doświadczenia, taka potrzeba zrzucenia z siebie pewnego balastu. W moim przypadku balastu długich włosów. Moje



własne, przepiękne włosy mnie ograniczały, nie były takie wcale moje. Porównywano je z włosami Jennifer Aniston, brzmi poważnie, prawda?

Ten stan trwał przez jakieś 15 lat od mojego wyjazdu z rodzinnych stron, w roku 2017 postanowiłam to chrzanić i bać się mniej. Chciałam być sobą, poznać siebie, a częścią tego były włosy. ścięłam je na krótko i nie żałowałam ani nie oglądałam się za siebie od tamtego momentu.

Nie wyobrażam sobie, że miałabym mieć długie włosy znowu, ale wiem, że nawet jeśli tak będzie to będzie to mój wybór, tylko i wyłącznie mój. Nie, żeby fajnie było być wyzywaną od lesb lub LGBT (sic!). Albo to, kiedy ludzie się dziwią jak wielka jest moja odwaga, kiedy obcinam włosy.

Włosy odrastają, to kim jesteś nie zależy od ich długości.

To kim jesteś – jest ważne i cenne niezależnie od opinii i komentarzy innych osób.

Zasłaniaj swoje włosy lub nie, zgol je lub noś długie za pośladki, farbuj je lub nie. Noś peruki złote i purpurowe jeśli ci to sprawia frajdę. Bądź tym, kim chcesz być.

Zatem ja obczajam tylko wpisy i zdjęcia osób, które sprawiają, że czuję się lepiej, ciekawią mnie i sprawiają, że odczuwam wyższe zadowolenie z życia, widzę wartość w byciu na tej planecie.

Jesteś całkowicie wystarczająca i wspaniała.

Wystarczasz.

Jesteś wartościowa.

Twoje ciało jest Twoje, poczuj się w nim dobrze.

Kasia Piątek

Fascynuje mnie świat i zmiana – mam nadzieję, że kiedyś te zjawiska zrozumiem.

Emilia Szulc

szydełko w akcji

część 3

Hasłem przewodnim trzeciego numeru **SILNYCH** jest Ciałopozytywność i poprzez ten pryzmat chciałabym przyjrzeć się jednej ze swoich prac. Zachęcam, a nawet zalecam, wcześniejsze zapoznanie się z tekstami Wszystkie czujemy się piękne na stronach 7-10 a następnie powrót do Szydełka w akcji.

Sztuka jest dla mnie pretekstem i rodzajem trampoliny do rozmów i rozważań na różne tematy. Tworząc pracę – bohaterkę aktualnego felietonu Szydełko w akcji – nie myślałam o pracy w nurcie bodypositive. To praca o relacjach matki i córki. Ale teraz pomyślę: założę specjalne okulary i spojrzę na Kurę domową raz jeszcze.

Kura domowa (łac. *Gallus gallus domesticus*) powstała 2012 roku, ale cały czas ewoluuje, zmienia się i podlega różnym procesom. Tak jak ciałopozytywność jest ciągłą pracą nad sobą, nasze ciało się zmienia i nasze nastawienia do niego również. Każde ciało potrzebuje afirmacji



SILNE.

i troski. A kura, przysłowiowa kwoka, troszczy się o innych, ale i o siebie też powinna.

Do tej pracy wykorzystałam anatomiczny model kury – cielesny dosłownie. Kura ubrana została w dzierganą sukienkę, która dość szczelnie skrywa ciało. Elementem uzupełniającym strój jest nakrycie głowy: berecik z antenką. Z jednej strony model pokazuje wnętrze kury wraz z jajkiem, które w niej się kształtuje i które można podejrzeć podnosząc falbankę sukienki. Z drugiej strony znajdują się mięśnie.

Nastawienie do własnego ciała zmienia się na przestrzeni lat. Nasze ciało najpierw rośnie, a potem znienacka zaczyna dojrzewać i intensywnie się zmienia. Z biegiem czasu następują kolejne przemiany. To, jak podchodzimy do własnej powierzchowności mocno wpływa na to, jaką relację z własnym ciałem będą miały nasze córki. Warto zastanowić się, czy wstydliwie się zasłaniaamy i krytycznym okiem patrzymy na siebie w lustrze? To wszystko widzą nasze córki.

To my, kury, będziemy reagować, gdy nasz kurczak będzie zmieniać upierzenie i ze słodkiego żółtego kurczaczka zacznie się przeistaczać w dojrzałą kurę. Świadomie używam słowa „córki”, bo, jak pisze Joanna Michałowska, do której tekstu odsyłam na początku, inaczej podchodzi się do wyglądu dziewczynek, a inaczej chłopców. Kura domowa skrywa swoje ciało pod obcisłą, niby gorset, sukienką z golfem. Skrzydeł nie rozwinie, wszak i tak to nielot.

Dopełnieniem kreacji Kury domowej jest dziewczęca sukienka (nosiła ją moja Córka, gdy była mała). Obie sukienki są z tej samej włóczki, mają podobne ścięgi szydełkowe wzorów na falbance. Dziewczęcy strój jest obszyty różem i wprowadza pozytywny – energetyczny element. Nie jest tak zabudowany, jak sukienka kury: praktyczne, różowe ramiączka na guziki podtrzymują karczek sukieneczki. Strój ma w sobie więcej swobody i dziecięcej radości.

SILNE.



Z czasem wygląd Kury domowej się zmieniał. Berecik z antenką w 2018 zamieniony został na kociąpkę (pussy-hat – symbol ruchów feministycznych powstały w 2017 roku w USA – odsyłam po szczegóły do Szydełka w akcji w numerze 1 czasopisma *SILNE*). Róż kociąпки nawiązują do różu z dziecięcej sukienki. Bo, jak pokazuje moje (i chyba nie tylko moje) życie – nie tylko matki uczą cię cięłopozytywności (i feminizmu) córki. W drugą stronę też to działa: uczymy się od siebie.

Postaci (nawet symbolicznej, jak model kury) córki nie ma. Sukienka wisi na wieszaku w oddaleniu. Może córka miała dość bycia strojoną na modłę mamy? A może po prostu córka urosła i poszła swoją drogą? Rozwinęła skrzydła i odleciała, choć jest córką nielatającej kury? Wygląd (zarówno ciało i strój) i nasze nastawienie do niego jest pewnym wzorcem dla dzieci. Dzieci nie słuchają i nie robią tego, co mówimy. Raczej patrzą i naśladują to, co robimy.

Dziewczęta sukienka niezmiennie dynda na wieszaku, a kura domowa przechodzi kolejne przemiany. W marcu 2020 roku kociąpkę ozdobiła przewrotnie korona. Kura domowa wcale nie stała się królową swego życia. Sytuacja kobiet, a szczególnie matek, w trakcie pandemii mocno się zmieniła. Część z nas straciła dochody i z trudem stara się wykarmić rodzinę. Część przeszła na pracę zdalną i jednocześnie przejęła obowiązki wobec starszych członków rodziny. Dochodzi jeszcze masa pracy przy edukacji zdalnej dzieci.

W kwietniu 2020 roku dziób zakryła maseczka z błyskawicą. Maski, wcale nie po to, żeby skryć zawstydzenie, ale jest ochroną przed zarażeniem siebie, ale przede wszystkim innych. Ale maska to nie knebel. Tak nazywała się akcja z 15 kwietnia, w której brałam udział. Polegała na rozdawaniu (uprzednio uszytych) maseczek dla potrzebujących. Akcja była połączona z informowaniem o kolejnych zakusach rządzących na prawa kobiet. Bo w sytuacji, gdy zagrożone jest samostanowienie o własnym ciele, cięłopozytywność i afirmacja ciała schodzi na dalszy plan. A nasze córki patrzą.

kma
kobieta.matka.artystka

nasycenie

proszę pamiętać małżeństwo jest sakramentem musi pani się z tym pogodzić taki jest pani krzyż poza tym musiała go pani sprowokować proszę się modlić za niego proszę też zrozumieć że ksiądz jest człowiekiem grzech mu towarzyszy i wodzony jest na pokuszenie proszę się modlić za niego ale pani

pani nie znajdzie rozgrzeszenia i nie ma dla pani miejsca w królestwie pana naszego ja natomiast ja tym pani grzechem będę się sycił będę rozpychał się w niebie które jest mi pisane

proszę też zapamiętać że gwałt jest straszną zbrodnią ale to co pani chce zrobić jest zbrodnią niepomierne większą największą proszę się modlić proszę to mieć na uwadze tutaj kończy się pani wolność pani musi zrozumieć że od teraz ciało pani jest świątynią świątynia zaś jest przedmiotem naszej specjalnej troski

panie nas źle zrozumiały to wszystko przecież dla dobra waszego i w waszym interesie w interesie dusz rzędu nie ciał które kłębią się na ulicach rynkach i placach jedynie dusze są dla nas ważne najważniejsze

proszę sobie to wziąć do serca w przeciwnym wypadku nie znajdzie pani rozgrzeszenia i nie otworzą się dla pani bramy królestwa niebieskiego a ja

ja tym pani grzechem nasycony będę rozpychał się w niebie które jest mi pisane i nie znajdzie się tam miejsce dla pani ani dla tego które pani kończy

Poznań, 01. 11. 2020 r.

Aleksandra Gomulczak

Doktorantka na Wydziale Filozoficznym na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Zajmuje się badaniem związków zachodzących pomiędzy filozofią analityczną a kontynentalną. Pasjonują ją historie zapomnianych filozofek. Od lipca 2020 roku jest wolontariuszką w Centrum Praw Kobiet - Oddział w Poznaniu



krótka historia o tym, jak w tydzień zostałam aktywistką

Piątek, 23 października

Obudziłam się wkurwiona. Tak po prostu, czasem każdemu się zdarza. Zazwyczaj wystarcza kubek gorącej kawy, chwila oddechu, i można zacząć dzień we względnie lepszym nastroju. Jednak nie tego dnia. Bo gdy tylko usiadłam z wymarzoną kawą i odpaliłam telefon, załała mnie fala wkurwienia, tym razem nie mojego. Wkurwienia wszystkich Polek. Czytając kolejne artykuły, komentarze, wiadomości, czułam, jak złość wszystkich tych kobiet przelewa się także przeze mnie.

Gdy tylko zobaczyłam pierwsze informacje o spon-tanicznym zapalaniu zniczy pod siedzibą PIS-u, wiedziałam już, że muszę tam być. Co było dla mnie o tyle dziwne, że nigdy nie chodziłam na podobne

wydarzenia, nawet gdy działo się coś wbrew moim poglądom, nie byłam na tyle odważna, by zebrać się i wyjść na ulicę. Tym razem jednak było inaczej, być może dlatego że czara goryczy właśnie się prze-lała, a być może dlatego, że pierwszy raz widziałam, jak tyle osób solidarnie zbiera się i postanawia pokazać, że na tak dużą ingerencję w nasze życie i w nasze ciała zgody nie będzie.

Dlatego biegnąc, jak zawsze spóźniona, do pracy, zdążyłam wpaść do sklepu i złapać szczęściopak zniczy. W pracy na wejściu oznajmiłam wszystkim, że jaka tabaka by się nie działa, o 17 wychodzę i muszę sobie radzić. Chłopaki kazali mi się nie przejmować, iść i walczyć o swoje. Zostawiłam tylko jeden zapalony znicz w witrynie i już mnie nie było.

Tego dnia stres był ogromny. Po raz pierwszy widziałam tak wielki, wkurwiony tłum ludzi. Po raz pierwszy widziałam tyle policji, która wyglądała, jakby w każdej chwili byli gotowi wkroczyć między nas i ładować do suk. Po raz pierwszy bałam się, że mogę zostać aresztowana, mogę dostać gazem, że ktoś wbiegnie w tłum i trzeba będzie uciekać. Na szczęście nie byłam sama. Choćaż tego dnia, w tamtym miejscu żadna z nas nie była sama. Solidarność naszą bronią.

SILNE.



SILNE.

Niedziela, 25 października

Dzień wolny, dla mnie pierwszy od miesiący. Jako że jestem nieprzyzwyczajona do spędzania czasu w domu, bez żadnego zajęcia, stwierdziłam, że pójdę na protest. Tak, tego dnia moje pójście tam nie wynikało w tak dużej mierze z moich emocji, potrzebowałam jakoś zagospodarować energię, a tak przynajmniej zrobiłam to w ważnej sprawie. Tak mi się przynajmniej wydawało – pójdę, pokręcę się trochę, zmęczone, i wrócę do domu.

Poszłam sama, mimo narzekania znajomych, że to niebezpieczne. Mało tego, poszłam ubrana niemalże w niedzielny, kościelny outfit (choć w kościele nie byłam od lat). W ostatniej chwili zapisałam na ręce eyelinerem numer do przyjaciółki, tak żeby się nie czepiała, że się głupio narażam.

Tego dnia powiedziałam sobie, że ostatni raz poszłam na protest sama. I nie zrozumcie źle, było bardzo bezpiecznie, a atmosfera była przyjemna, na tyle na ile mogła. Dla mnie jednak był to za duży ładunek emocjonalny, którym nie miałam z kim się podzielić. Za bardzo wstydziłam się, by zagadać do obcych ludzi. Szłam więc sama, z podniesioną głową i transparentem RZĄD NIE CIAŻA, DA SIĘ USUNĄĆ. A moment, gdy szliśmy środkiem Piotrkowskiej, śpiewając i krzycząc, zapamiętałam do końca życia. Zapamiętałam ludzi machających nam z okien, zapamiętałam siłę naszych głosów, zapamiętałam to niesamowite uczucie, że jest się częścią czegoś wielkiego. Wtedy nie wiedziałam jeszcze, jak wielkiego.

Wtorek, 27 października

Kolejny dzień protestów. Razem z moją przyjaciółką uznałyśmy, że nie może nas tam nie być. Złapałyśmy więc transparenty w dłonie i ruszyłyśmy. Tego dnia protest nie był zbyt duży. Za to był chyba najgłośniejszy. Do dzisiaj dzwoni mi w uszach. Tego dnia po raz pierwszy protest stał się trochę imprezką, wtedy jeszcze w kontrolowany sposób. Tego dnia jeszcze wszystkich bawiło krzyczenie JEBĄĆ PIS i tańczenie na każdym rondzie.

To właśnie tego dnia, w tym tłumie, poczułam się najbezpieczniej na świecie. Po raz pierwszy widziałam policjantów, którzy pilnowali jedynie, by udało nam się bezpiecznie przejść. Uśmiechali się do nas, niektórzy klasowali. W końcu wszyscy byliśmy w tym razem.

To właśnie tego dnia wszyscy poczuliśmy, że to naprawdę jest wojna. Pod sam koniec protestu zaczęły do nas docierać informacje o przemówieniu Kaczyńskiego. Najpierw było słychać jego nazwisko w szeptach w tłumie, po chwili wystarczyło rozejrzeć się dookoła – wkurwienie widać było chyba z kosmosu. Gdy informacja o słowach prezesa została przekazana przez megafony, wkurwienie osiągnęło maksimum. Krzyki się nie kończyły. Wtedy dotarło do nas, że to już nie jest zabawa, że żarty się skończyły, i że już nie da się z tego wycofać pokojowo. Nie będzie żadnych kompromisów.

Środa, 28 października

To naprawdę była wojna. Nigdy nie sądziłam, że znajdzie się jakakolwiek siła, która sprawi, że przez ponad 6 godzin, głodna i zmarznęta będę chodzić po mieście w 30-tysięcznym tłumie. Tym bardziej, że każdy, kto mnie choć trochę zna, wie że ja i wysiłek fizyczny

raczej się nie lubimy. A jednak! I chociaż byłam po nocce w pracy, po zaledwie dwudziestominutowej drzemce, a od pewnego momentu nie miałam już nawet siły powiedzieć cokolwiek, szłam dalej.

Pamiętam, że tego dnia ktoś powiedział, że w sumie to PIS nas połączył, zjednoczył i zmobilizował do działania. No cóż, mnie PIS zmusił także do ruszenia tyłka. Nagle pojawiło się kilka rzeczy, za które można im podziękować.

Idąc w tłumie, ciężko było powiedzieć, że było nas aż tyle. Najpierw ktoś powiedział, że jesteśmy największym protestem w Łodzi od lat, potem, że największym w Polsce od początku protestu. Nikomu nie chciało się wierzyć. Dopiero po powrocie do domu, przeglądając zdjęcia, dotarło do nas, czego właśnie byliśmy częścią.

Z tego dnia zapamiętałam jednak dwie rzeczy. Po pierwsze, ogromne wsparcie. Nie tylko z tłumu, ale od wszystkich. Ludzi mijanych przez tłum, kierowców, którzy chociaż trąbiąc czy machając chcieli pokazać, że są z nami. Matce z córką na rękach, która wybiegła z bloku i dołączyła do nas na chwilę, tłumacząc dziecku, że tu chodzi o jej przyszłość. Po drugie, drobną, a jednocześnie niesamowicie poruszającą rzecz - kilka pudełek pizzy, które w pewnym momencie znikąd pojawiły się w tłumie. Pizza rozeszła się w sekundę, podzielona między wszystkich dookoła, każdy łapał kawałek i podawał dalej. Wtedy pomyślałam sobie: kurde, komuś chciało się zrobić i przywieźć protestującym jedzenie, by w jakikolwiek sposób ich wesprzeć, wow!

Tego dnia płakałam wiele razy. To niesamowite, jaką jesteśmy siłą, jak wiele możemy zrobić. Jak ludzie mimo wieku, płci, poglądów potrafili zebrać się razem i wspólnie walczyć o coś, w co wierzą.

Piątek, 30 października

Wielka kumulacja. Trochę jak dzień ostateczny. Wszyscy na Warszawę. Dosłownie. Dojazd ogarnięty w ostatniej chwili, z dwoma obcymi dziewczynami, samochodem. Jadąc, bawiłyśmy się najlepiej na świecie, robiąc stand-up polegający na czytaniu przemówienia Morawieckiego. Świetna zabawa, naprawdę, tyle absurdalnych zdań to bym w życiu nie wymyśliła.

Dopiero przyjazd do Warszawy uświadomił mnie, że to już nie jest zabawa i krzyczenie zabawnych haseł, z Cypisem w tle. Momentami było niebezpiecznie, momentami myślałam tylko o tym, w którą stronę uciekać. Tłum nie miał końca. Wśród nas byli tak różni ludzie. Niektórzy pijani, niektórzy podejrzani i zamaskowani. Wszyscy nagle stracili dostęp do internetu, chwilę później zasięg. Nikt nie wiedział, co się dzieje dosłownie kilka metrów dalej. Nad głowami helikoptery. Jeden wielki krzyk, wycia syren alarmowych. Atmosfera nadciągającej apokalipsy. W tłumie rozchodziły się plotki o atakach nazioli. Znajomi, którzy zostali tego dnia w domach, próbowali podsyłać nam informacje, co się dzieje, gdzie może być niebezpiecznie. Gdy tylko pojawiał się zasięg, co chwila któraś odbierała telefon i zapewniała bliskich, że wciąż żyjemy.

A mimo wszystko czuło się gigantyczną wolę walki, solidarność z całym tym tłumem i niemające wkurwienie. Wszyscy wiedzieli, po co tu przyszli, nie daliśmy się

zastraszyć. Zamiast ciągłego jebania pis-u, w końcu prze-
wazyły hasła o solidarności, sile kobiet i wspólnym celu.

Znowu płakałam, nie raz. Znowu chodziłam przez
wiele godzin, marząc jedynie o łóżku. Nic jednak nie było
w stanie mnie zniechęcić, tak jak pozostałe 100 tysięcy
osób. Gdy przez dłuższą chwilę było cicho, razem z przy-
jaciółką zaczynałyśmy krzyczeć kolejne hasła. Zajebi-
ste uczucie, gdy nagle tłum się dołącza, a po chwili twój
krzyk ginie w setkach innych.

Fajnie jest czuć, że jest się częścią czegoś wielkiego.
Fajnie jest widzieć, że inni też są wkurwieni. Fajnie jest
widzieć, że inni cię wspierają, choć sprawa nie dotyczy
ich bezpośrednio. Fajnie jest protestować. Ale jeszcze
fajniej byłoby, gdybyśmy jednak nie musiały walczyć
o swoje prawa, co nie?

Patrycja Olbryś

*Studentka filmoznawstwa na Uniwersytecie Łódzkim. Pisanie to dla niej
najlepszy sposób na wyrażanie emocji, czego przykładem jest powyższy
tekst, który powstał po protestach w Warszawie w ciągu 20 minut*

Wkurw, który wyprowadził nas na ulice spowodował
powszechne, społeczne drżenie. Pojawiły się z różnych
stron próby nałożenia nam nieco tylko przeformulowa-
nego kagańca patriarchatu, wywołania strachu, zbudze-
nia uspiętego lęku. Obsmiania, zhańbienia, podważenia
kształtu i formy zrywu. Ale to już pękło. I pękać będzie
dalej i głębiej. Bo ten największy zryw uliczny w Polsce,
zryw wokół aborcji, niesie zmianę formacyjną. Ten strajk
jest początkiem nowej fali feminizmu w Polsce. A ta fala
będzie tym bardziej wzburzona, im inni mocniej będą
próbować ją uspokoić. Autentyzm masowego wyjścia
przeróżnych kobiet i osób na ulice w samym środku
pandemii nie da się podważyć. Patriarchat w Polsce nie
może już być spokojny. Działamy dalej.

Adrianna Klimaszewska

*Założycielka grupy „Różowa skrzyneczka”, która zabiega o dostęp do
bezpłatnych podasek w instytucjach publicznych i przeciwdziała ubo-
stwu menstruacyjnemu, członkini Stowarzyszenia Dolnośląski Kongres
Kobiet, aktywistka miejska, mama*

robimy zmierzch. opowieści z frontu

Po wyroku nie-Trybunału poczułam się jak ściśle
uformowana kulka srebrnej folii wrzucona do rynsztoku.
Nie ja jedna. Zgniecioną do granic możliwości kulką
spuszczoną w ścieku byliśmy wtedy wszystkie. W tej
kulce zmiażdżona została nasza godność.

I wtedy nastąpił wybuch. Eksplodowała ta nasza po-
mięta godność, a my zaczęłyśmy wychodzić na ulice.
Światła w mieszkaniach gasły, zostawiałyśmy w tyle
codziennność, wydeptywałyśmy ulice wsi, miasteczek,
miast. Krzyczałyśmy, skandowałyśmy. Z niewidzialnych
stawałyśmy się widzialne, a ulice były nasze. Na tych
ulicach ujawniałyśmy uładową zgniliznę doktryny pol-
skiego kompromisu, nie tylko aborcyjnego. Byłyśmy zry-
wem z krwi i kości, siostrzanym krzykiem, strajkiem.

Tak zaczęłyśmy robić zmierzch. Zmierzch wielkiego
polskiego kompromisu. W środku pandemii, w totalnej
ciemności, w lepkiej od brudu beznadziei. Schyłek so-
cjalizacji dziewczynek na ciche i grzeczne, kres zgody
na panjaśnienie i tłumaczym, kres epoki „patriarchal-
nego dziada”, kres hegemonii kościoła. Wrzeszczałyśmy
dobitnie nie barbarzyńskiemu orzeczeniu Trybunału,
który odbierał nam nasze ciała, miażdżył nasze prawa
i wolności. Przydeptywał naszą godność. W końcu wzię-
łyśmy sobie głos i przestrzeń. W końcu bez pytania. Nie
chciałyśmy więcej kompromisów.

do granic odludzia

krótko o tytule:

Swego czasu głośno było o akcji „Różaniec do granic
nieba”, który miał przełamać zło uderzające w nasz
kraj. Wygląda na to, że protesty setek tysięcy osób wła-
śnie spełniają jeden z celów „Różańca”. Ludzie w całej
Polsce decydują się wyjść na ulice i walczyć o lepszą
Polskę. Miejscowość, z której pochodzę jest niewielka
i leży blisko granicy z Niemcami, a protesty dotarły
również do niej i to właśnie ona, moja miejscowość X,
zainspirowała mnie do wymyślenia tego tytułu.

Protesty przeciwko decyzji Trybunału Konstytucyj-
nego i doniesienia o nich stały się dla wielu z nas co-
dziennością. Ta codzienność jątrzy się niczym otwarta
rana, ale daje też nadzieję, że kiedyś będzie inaczej, lepiej.
W czasie potężnej i obezwładniającej pandemii setki ty-
sięcy często nieznajomych osób potrafi się wzajemnie
wspierać i głośno mówić o prawach (nie tylko) kobiet.
Przez media przewijają się coraz to nowsze relacje z naj-
większych polskich miast, w których odbywają się wielo-
tysięczne protesty. Czasem pojawiają się także informacje
na temat „spacerów” o znacznie skromniejszej liczeb-
ności, które mają miejsce w małych miejscowościach.
W taki sposób podkreśla się złość oraz niezadowolenie
dosłownie rozlewające się po całej Polsce i choć to praw-
da, nie jest to całościowy obraz sytuacji.

Porównywanie protestów w dużych i małych mia-
stach nie ogranicza się jedynie do skali, formy czy
przebiegu. Warto w tym zestawieniu uwzględnić szer-
szy kontekst samego życia w niewielkich miastach.
W przypadku znaczącej liczby osób na decyzję, czy pójść
w swojej miejscowości na protest albo opublikować

SILNE.



na Facebooku zdjęcie z błyskawicą, wpływ może mieć wiele aspektów, które można przedstawić w formie pytań. A co, jeśli ktoś mimo maseczki mnie rozpozna? Czy rodzina nie będzie miała problemów? Czy się na mnie nie zezłości? Co powiedzą na to sąsiedzi? Czy dostanę naganę w szkole? Czy wyrzucą mnie z pracy?

Najpierw protestowałam w Warszawie. W mojej głowie ani razu nie pojawiło się żadne z tych pytań. Potem protestowałam w mojej rodzinnej miejscowości w województwie zachodniopomorskim, gdzie mieszka zaledwie 8 tysięcy mieszkańców i przyznam, że na etapie podejmowania decyzji zadałam sobie kilka z nich. Na proteście w Warszawie, mimo że nie znałam nikogo, czułam otaczającą moc siostrzeństwa. Wyjście na ulice i wykrzykiwanie swoich przekonań utrudniała jedynie nieustannie spadająca maseczka, jednak wewnętrznie czułam zgodę. W rodzinnej miejscowości już podczas przygotowywania protestowego plakatu czułam ucisk w żołądku. Nie mieszkam tam od 6 lat, a mimo to wracam do starego modelu myślenia, który magicznie znika wraz z wjazdem pociągu na stację Warszawa Centralna. Nikt z rodziny nie zdecydował się pójść, jednak wspierali moją decyzję. Z kolei przyjaciółka była na kwarantannie, ale nawet przed nią zastanawiała się, czy to dobry pomysł, żeby wybrać się na protest. Warszawa – tysiące skandujących, a wśród nich krzycząca na cały głos anonimowa JA, dumnie krocząca ulicami Warszawy. Miasto X – setki maszerujących, ale już tylko dziesiątki skandujących, a wśród nich nieśmiało wykrzykująca dobrze znane hasła JA, zakrywająca często twarz plakatem, „tak na wszelki wypadek, bo może ktoś poznałby mnie po maseczce”.

Jak łatwo jest iść ulicami metropolii, gdy ma się świadomość swojej anonimowości... Człowiek szybko wtapia się w tętniące życiem i anonimowością tło wielkiego miasta. Kilkogodzinna podróż pociągiem potrafi

przenieść do innego świata. Świata małych miast i wsi, gdzie obowiązują zupełnie inne zasady. Ten świat otacza ponad 20 milionów Polek i Polaków¹, dla których aktem odwagi może być dodanie nakładki na Facebooku.

Nikol Tomar

absolwentka filologii rosyjskiej (UW) i Russian Studies (UCL), obecnie studentka dziennikarstwa na SWPS, filolożka, feministka, podcasterka, kocia mama, pasjonatka literatury faktu i zwolenniczka wszelkich feminatywów

¹ https://ciekaweliczy.pl/miasto_wies/ (dostęp 10.11.2020)

to jest wojna¹

Od momentu, w którym polityczny trybunał wydał wyrok na kobiety, pojawiły się w kraju protesty. Pojawiły się też za granicą, bo widzę zdjęcia znajomych mieszkających poza Polską, którzy też ten czas spędzają na protestach. To jest walka. TO JEST WOJNA. Bo wolności i godności nie można pozwolić sobie odebrać bez słowa. Tych resztek wolności i godności, które jeszcze udało nam się ocalić.

Trybunał głosami tych, którzy zostali tam wsadzeni z politycznego nadania, postanowił zakazać aborcji w sytuacji choroby płodu, poważnego uszkodzenia płodu, deformacji płodu, braku szans na przeżycie płodu. Nawet w momencie, w którym wiadomo, że współczesna medycyna jest lepsza od tej ze średniowiecza, że te deformacje nie pozwalają komórkom finalnie z płodu stworzyć człowieka, który przeżyje – trzeba donosić, urodzić i pozwolić umrzeć. Albo nawet pozwolić umrzeć jeszcze w macicy i urodzić martwą istotę. Wypchnąć na świat zwłoki. A nawet jeśli urodzić żywe stworzenie, to patrzeć jedynie na jego cierpienie, na jego agonię, na jego śmierć. Takie tortury teraz sobie politycy wymyślili, którym będą poddawać kobiety. A wraz z nimi też mężczyzn, bo wiele kobiet ma mężów, partnerów, ojców, braci, przyjaciół... Ona będzie cierpieć nosząc w sobie tragedię, a oni będą cierpieć z nią.

W takim wypadku protesty są czymś naturalnym i żadna pandemia tego nie powstrzyma. Bo pandemia minie, a ta tragedia nie.

Nie na każdy protest mogę iść, chociaż w ważnych sprawach walczę od lat. Ale mam obowiązki zawodowe i domowe, które czasem stają na przeszkodzie. Nie mam wyrzutów sumienia, mam poczucie odpowiedzialności.

W czasie pandemii, gdy nie wiem ile jeszcze uda mi się popracować, bo lockdown² uniemożliwia mi pracę i zarabianie, nie jestem w stanie z żadnej możliwości zarobku zrezygnować. Ale w końcu pojawił się moment, w którym czasowo mogłam na protest iść. Pozostała kwestia tego, czy dam radę iść na niego psychicznie.

¹ tekst został pierwotnie opublikowany na blogu <https://przerwanakawe.wordpress.com/> w dniu 26 października 2020 roku

² ograniczenia wprowadzane przez rząd w związku z epidemią koronawirusa SARS-CoV-2 oraz wywoływanej przez niego choroby COVID-19

To nie są łatwe decyzje dla wielu osób – nie tylko kobiet. Ludzie mają prawo się bać. Choroby. Wychodzenia po miesiącach przekonywania, że w domu bezpieczniej. Bycia w tłumie na ulicy. Kordonów policji, która nie ochrania protestujących, tylko ochrania przed protestującymi. Taka nasza demokracja i prawo do demokratycznego wyrażania sprzeciwu.

We mnie też odbywała się walka. Walczyły we mnie różne uczucia. Chciałam iść, ale się bałam. I nie choroby, nie zagrożenia koronawirusem. Jedyne czego się bałam, to policja i zachowanie policjantów (policjantek też, bo tutaj akurat płeć nie ma żadnego znaczenia). Oglądając filmy z protestów miałam łzy w oczach, lęk w duszy i tyśiące myśli w głowie. Dwie znajome mi osoby, w tym jedna w pewien sposób mi bliska, zostały brutalnie potraktowane przez policję. Zupełnie bez sensu i bez podstaw. Jakby policja postanowiła walczyć z resztą społeczeństwa. Jakby policjanci w nosie mieli to, po co wstępują do służby. No chyba że wstępowali do policji by używać siły, a nie by bronić – to wtedy pełna zgoda. Już tylko rozkazy z góry miały dla nich jakiegokolwiek znaczenie.

Mam dziecko. Jestem samotną matką i jako jedyny rodzic muszę codziennie wrócić bezpiecznie do domu. A z drugiej strony moje dziecko to córka i nie chce, żeby musiała dorastać i żyć w kraju, w którym politycy na samej górze robią, co chcą. Nie chcę, żeby żyła w kraju, w którym wolność i godność człowieka można odebrać pstryknięciem palcami i nie ma kto się temu sprzeciwić. Nie ma sensu przetrwać w kraju, w którym nie da się żyć.

I te dwie opcje walczyły we mnie burząc mój spokój. Iść czy nie iść? Ryzykować bezpieczeństwo tu i teraz czy odpuścić bezpieczeństwo w przyszłości? Moje i mojej córki.

Chwila, w której podjęłam decyzję, że idę na protest była tą, w której poczułam spokój. I wtedy zrozumiałam, że to dobra decyzja. Że niepotrzebnie się wahałam. Że działanie jest zawsze lepsze od braku działania, od bierności.

Jechałam na protest sama. Z nikim się nie umówiłam, ale miałam nadzieję graniczącą z pewnością, że wiele znajomych osób spotkam już na miejscu. Wsiadłam do tramwaju i chociaż nikogo nie znałam, to dzięki wielu osobom jadącym również na protest, co było widać chociażby po obecnych w tramwaju transparentach, nie czułam się sama. Czułam się częścią czegoś większego.

Dawno nie byłam na takim proteście, na którym z trudem odnajduję znajome twarze. I nie chodzi mi tutaj o to, że wszyscy mieli maseczki. Chodzi o ogrom ludzi, z których wiele osób nie widywałam na protestach nigdy wcześniej. Wiele nowych osób, nowych twarzy. Mnóstwo ludzi młodych, w których dopiero budzi się solidarność społeczna i chęć walki o prawa także na ulicy.

To oznacza, że walka o prawa kobiet, prawa człowieka, staje się najważniejszą kwestią społeczną. W końcu. Nie jest to walka grupy aktywistów, społeczników, najbardziej zaangażowanych. To walka nas wszystkich, bo to nasza wspólna sprawa.

I pierwszy raz byłam na proteście, na którym nikt nie udawał, że jesteśmy delikatnie poirytowani, to sobie troszkę grzecznych hasel pokrzykujemy i pójdziemy do domu. Jesteśmy wkurwieni. A ja jak jestem wkurwiona, to mówię, że jestem wkurwiona, a nie że odczuwam

pewien dyskomfort w obrębie emocji. I chyba reszta czuła podobnie, bo nie przebiegano w słowach określających stan i potrzeby. Mocno, ostro, dosadnie. Ale to nie my na tych ulicach przekroczyliśmy granice. Granice zostały przekroczone tam na górze przez podejmujących decyzje, które dotyczą nas wszystkich. To była tylko odpowiedź. I nadal mniej drastyczna niż to, co nam zgotowano.

SILNE.

Klaudia Wojciechowska

dziennikarka, feministka, aktywistka

jesteśmy silne

W obecnych czasach siła jest nam potrzebna bardziej, niż kiedykolwiek. Kiedy odbiera się Kobiętom ich podstawowe prawa i forsuje rozwiązania prawne wprost zagrażające ich zdrowiu i życiu – trzeba działać. I Kobiety oraz ich Sojusznicy wyszli tłumnie na ulice. Tak tłumnie, jak nie wychodziły i nie wychodzili od 1989 roku. Kobiety organizują się od Czarnych Protestów w 2016 roku. I są silniejsze, niż kiedykolwiek. Na ulicy dawno nie czuło się tak ogromnej złości, determinacji i... siostrzeństwa. Wielka akcja informacyjna, która pomogła przebić się Aborcji Bez Granic do mainstreamu i udzielić pomocy większej liczbie potrzebujących. Plakaty. Blokady miast. Strajki. A wszystko przez to, że Polki traktuje się jak istoty ograniczone umysłowo, za które trzeba decydować nawet w sprawie ciąży. Po pseudowyroku pseudotrybunału nie jest możliwa już aborcja nie tylko na życzenie, nie tylko z przyczyn społecznych, ale również z powodu ciężkich i nieuleczalnych wad płodu.

Wulgarne hasła nie są tylko wyrazem braku przyzwolenia na dalszy sojusz tronu i ołtarza. Krzyk jest również swego rodzaju terapeutycznym uwolnieniem od wszystkich zakazów, nakazów i drobnych lekceważeń, codziennie dotyczących Kobięty. A fanatycy nie tylko odbierają protestującym podmiotowość (ba, polskie obywatelstwo też!). Nie tylko traktują je w sposób lekceważący i obraźliwy. Nie tylko wymagają tłumaczenia się, uzasadniania języka i decyzji o terminacji ciąży (a nikt tu się nikomu z decyzji tłumaczyć nie musi), nie tylko stosują szantaż emocjonalny (nazywając aborcję morderstwem, płód dzieckiem a aborcjonistkę – dzieciobójczynią). Nie, tej opresji jest jeszcze za mało. Więc wykorzystuje się jeszcze do tego chore dzieci. I nie ma większego chyba skurwysynstwa.

To tak, jakby powiedzieć matce dziecka z zespołem Downa, że jeśli jest za wyborem, to go nie kocha. Otóż można kochać swoje dziecko z ZD i chcieć, by było zdrowe. Po prostu przyjąć do wiadomości, że Osoba ciężarna jest wystarczająco kompetentna, by samodzielnie podjąć decyzję. Dlatego szantaż emocjonalny z wykorzystaniem dzieci z Zespołem Downa jest poniżej wszelkiej krytyki. I nawet one są sprawne w różnym stopniu. Wymagają różnego zaangażowania i różnej opieki. Wady serca albo układu pokarmowego to tylko niektóre z „dodatków”.

Nie każdy jest na to gotów i tak, można być tego świadomą/świadomym i jednocześnie kochać własne dziecko z ZD. W mojej rodzinie jest taki przypadek. I skurwysynstwem jest najpierw totalnie olać protesty rodziców osób niepełnosprawnych a potem rzucić w twarz, że nie kochają swoich dzieci. Serio.

SILNE.

Oprócz Zespołu Downa wykorzystuje się też często Zespół Turnera. Ta kolejna „łagodna” wada genetyczna jest mniej znana od wyżej wymienionej, więc najpierw kilka słów wyjaśnienia. ZT to wada polegająca na braku jednego z chromosomów X bądź jego niekompletności. Skutkiem jest niepłodność (w przypadku „pełnego” ZT), niskorosłość, mogą też wystąpić zaburzenia pracy tarczycy, pletwiastosc szyi, błoniastosc palców, a w ciężkich przypadkach również problemy natury kognitywnej. Oczywiście operacje korygujące kwalifikowane są jako medycyna estetyczna i nie są refundowane przez NFZ. Hormon wzrostu, którym leczy się niskorosłość, również długo nie był. Gdzie byli „Obrońcy życia”, zbierali może podpisy pod petycją o finansowanie leku z Funduszu? Na pewno nie z moimi Rodzicami ani z innymi wspomniałymi Osobami, które o to walczyły. Ale ja mam szczęście. Moja szyja wygląda normalnie. Między palcami nie mam błon. Nie mam przykurczy. Miesiączkuję. Nie mam zmian neurologicznych. A mam ZT. Za to ja i wiele innych „słodkich, małych dziewczynek” zmagają się i zmagają z dyskryminacją, przemocą rówieśniczą i prozaicznymi wyzwaniem dnia codziennego. Bierzymy leki, te na tarczycę do końca życia. Biegamy na badania, często prywatnie. Nasi Rodzice nas akceptują i kochają. I też chcą, byśmy były zdrowe. Są za wyborem, więc jak można być ta tyle bezczelnym, by zarzucić im brak miłości rodzicielskiej? Po tym, jak biegali od lekarza do lekarza i starali uzyskać prawidłową diagnozę a potem leczenie? Jak można takim Osobom odbierać szansę na dzieci, de facto niszcząc program leczenia niepłodności metodą in vitro?

Ale tak, osoby z ZD i ZT są „szczęściarzami”. Mogą same się umyć, ubrać, uszykować sobie jedzenie i nie trzeba ich w tym wyręczać. Już pomijam fakt, że trzeba

być wyjątkowym gnojem, by się nimi zasłaniać – po prostu są o wiele cięższe przypadki. Słynne „Dziecko Chazana” chociażby. Konało w mękach przez 10 dni. Po co tak torturować matkę i dziecko? Te, które chcą urodzić, mają do tego prawo (ale przecież nie każda musi). Są silne. Mają uzyskać maksymalne wsparcie w opiece nad ciężko chorymi maluszkami. Asysta, rehabilitacja, możliwość wyjazdu, podniesienie świadczenia rehabilitacyjnego – to bardzo ważne. A teraz zamiast walczyć o poprawę losu osób z niepełnosprawnościami, zarzuca się kobietom egoizm.

Dlatego wyszliśmy na ulice, wykrzykując dosadnie swoje racje. Bo nawet jeśli mowa o „zwykłej” aborcji to, niespodzianka, kobiety ją robiły, robią i będą robić. I nie potrzebne jest zezwolenie żadnego katofaszysty, bo po prostu cudze opinie mają gdzieś. I słusznie, bo to moje ciało i mój wybór. A ty jak nie chcesz aborcji to jej sobie nie rób. Matki dzieci niepełnosprawnych, osoby borykające się wadami genetycznymi, wszystkie strajkowniczk – jesteśmy silne.

Z. T.

celownik

Całkowicie podziwiam i szanuję osoby, które wypowiadają się przeciwko argumentom posłanki Godek. Mają potencjał, słuchać, pisać, tłumaczyć.

Dlaczego ja nie taguję „stop Godek”.

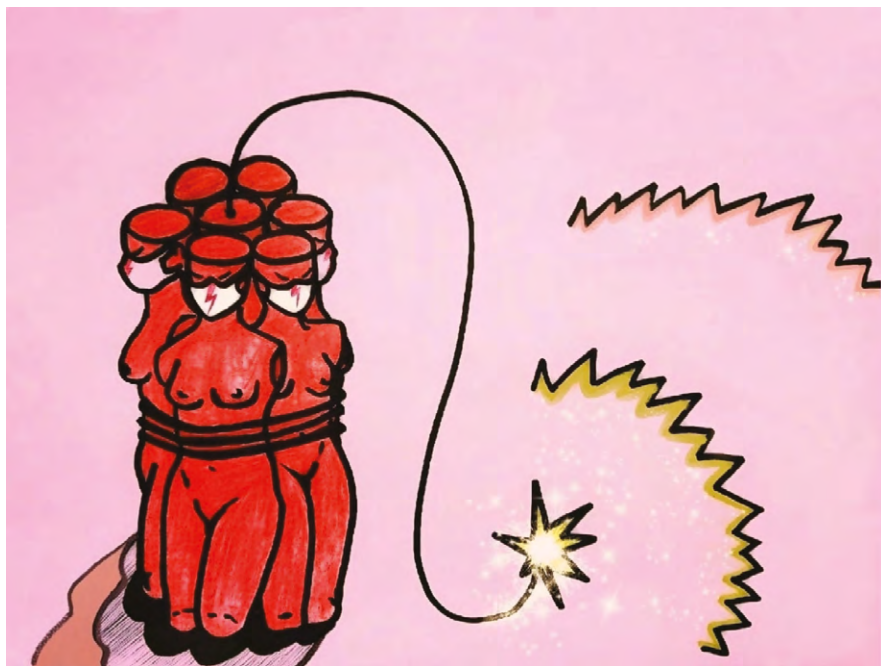
Dlatego, że Pani Godek to w moim odbiorze twarz projektów, nie oś ani rdzeń projektów.

Dlatego, że jakaś część mnie dopuszcza to, że Pani Godek wierzy w swoje tezy i nie mam prawa Jej nienawidzieć za nie, pardon, nie chcę tego robić.

Dlatego, że ciśnięcie bo osobach, ich wyglądzie, stylu życia, seksualności, wykształceniu jest dla mnie szkodliwe i ma znamiona wszystkich rzeczy, które osoby po prawicowej, faszystowskiej, skrajnej stronie, głoszą o lewaczkach, lewaczach, lesbijkach, kobieta bez dzieci, kobietach niezamężnych, osobach nie-cis i niebinarnych, osobach nieheteroseksualnych.

W polityce, we władzy, w rządzie, w pisaniu projektów nie działają jednostki, tylko zespoły, grupy, ludzie, którzy pobierają opłaty za swoje usługi.

Nie znam Pani Godek osobiście, nie wiem, czy by mnie opluła, czy nie, ale dopóki to się nie stanie, dla mnie „wypierdalać” ma system kontroli mojego ciała i życia, chcę legalnej aborcji niezależnie



od opcji, chcę mieć wybór i opcję, a nie żyć w strachu przed niechcianą lub chorą ciążą, bojąc się że nie dość, że nie otrzymam wsparcia to jeszcze będę stygmatyzowana społecznie do końca swego życia.

Życie w Polsce, kraju katolickim, coraz mniej kraju, gdzie da się żyć, dla osoby nie będącej katoliczką z natchnieniem prawniczym to wyzwanie, wyzwanie od początku.

Życie w Polsce, kraju, gdzie coraz mniej jest przestrzeni bezpiecznych dla mnie, jest stresem, jest szkodliwe dla mego zdrowia, bo mam macicę.

Celowanie w Panią Godek jest celowaniem w kobietę, osobę z macicą.

Czy Godek jest metonimią w stosunku do patriarchy, seksizmu, mizogini, kultury gwałtu?

Bo to z owymi ja osobiście chcę walczyć.

I mam nieodparte wrażenie, że komuś bardzo zależało, aby twarzą fundamentalistycznych inicjatyw była kobieta i że za tym są tuziny katolików, bez macic.

Być może nigdy się nie dowiem, jakie są fakty autentyczne, ale ja nie chcę celować w Godek.

Chcę celować w coś więcej.

Chcę legalnej aborcji, to pierwszy moment w historii, gdy możemy walczyć o to.

Walczyć o prawo do wyboru.

To zmieniłoby oblicze Polski, dosłownie.

To byłoby mocne, trafne i byłoby głośnym sygnałem. Zawyciem miliona syren.

Początkiem czegoś. Innego. Świeckiego.

Emilia Szulc



powiem ci jak protestować

SILNE.

W życiu zdarzyło mi się brać udział w kilku protestach. W sumie to w więcej niż kilku, bo powodów nie ubywa z czasem, a bywały lata, że zarówno w Łodzi jak i w Warszawie na protestach się pojawiałam, więc może weteranką protestową nie jestem, ale niejaki doświadczenie w tej dziedzinie mam. I wiem też, że są osoby bardziej jeszcze zaangażowane, które częściej protestują, protestują bardziej zawzięcie i w ogóle gdzie mi do nich. Taka nawet jest jedność wśród protestujących, bo się zdarzają protesty takie, co to większość się właściwie zna, tym bardziej mnie cieszą te bardziej liczne, na których trudniej znajome twarze znaleźć.

Ale przez wszystkie te lata, przez wszystkie te protesty pojawia się coś, co sprawia, że odechciała się wszystkiego. Bo oprócz tych, którzy organizują, którzy pojawiają się, malują transparenty, wymachują flagami i przemawiają oraz wykrzykują do zdarcia gardeł, są jeszcze tacy, którzy przede wszystkim komentują i radzą. I gdzieżby tam przychodzili, żeby w trakcie protestu skomentować. O nie. Oni komentują w przestrzeni internetowej po fakcie albo równolegle.

My stoimy w śniegu czy deszczu, na mrozie czy w słońcu, a oni siedzą w domu i przegrzewają klawiatury milionem komentarzy.

I przy obecnych protestach nie jest inaczej.

Przez wszystkie lata protestowania najbardziej boli mnie nie to, co do powiedzenia mają przeciwnicy, ale zwolennicy.

Ci, którzy są przeciwni i zawsze stają w jakiejś kontramaniestacji albo próbują atakować protestujących, są zawsze spodziewani i nie mam z nimi płaszczyzny porozumienia, więc ich uwagi i komentarze mnie nie ruszają.

Ale są tacy, którzy deklaratywnie są po stronie protestujących, jednak mają wiele uwag i komentarzy, które uderzają boleśnie. I najczęściej jest to radzenie jak się powinno protestować, co się powinno robić, jak to powinno wyglądać, które piszą bardzo aktywnie komentarze w internecie, bo przecież nie przyjdą na protest, żeby swoje słowa w czyn prowadzić. To są generałowie wysyłający wytyczne ze swojej siedziby, żeby inni to wykonywali. A to chyba nie na tym polega. Ale co ja tam wiem, żadnym generałem nigdy nie byłam. Nawet nie pretendowałam.

Najwięcej komentarzy związanych jest z językiem. Bo protesty słuszne i chwalebne, no ale DROGIE PANIE czy wy naprawdę musicie takich brzydkich słów używać. Nie wypada, żeby takie ładne kobiety posługiwały się tak wulgarnym językiem. Toż to rynsztok jakiś i nie możemy pozwolić, by kobiety nasze kochane się w tym rynsztoku nurzały.

I na nic tłumaczenia, że grzeczne byliśmy, grzecznie prosiłyśmy o zauważenie, że kobieta też człowiek, że prawa należą się wszystkim ludziom niezależnie od płci, orientacji, koloru skóry, przekonań. I przez te

lata tych ładnych słów na transparentach i mądrych zdań wypowiedzianych niewiele się zmieniło, a jeśli już to chyba na gorsze.

SILNE.

A w którymś momencie człowiek (zwany czasem kobietą) już przestaje wysilać się na wyczyny oratorskie i kreatywne sformułowania, tylko ma potrzebę dobitny powiedzieć kto gdzie co może sobie wsadzić zanim chyżo się oddali.

I to właśnie nastąpiło.

A tu oburzenie. Klepanie w klawiaturę do pourypanych klawiszy, jak to brukając usta nasze słowami niegodnymi beczącimi sprawę. Bo jak jedna z drugą „rzuci mięsem na ulicy” to już na pewno żadnych sojuszników nie będzie, bo wszyscy z obrzydzeniem się odwrócą i z niesmakiem odejdą. Porządne dziewczynki się tak nie zachowują. To mogą oglądać dzieci. Pewnie jeszcze te nienarodzone.

Jakoś w poparcie takich cenzurujących sojuszników niedowierzam.

A jakby tego było mało to jeszcze nasze transparenty są złe. Bo one jakieś takie infantylne, a powinny być poważne. Nie przystoi, żeby pośród słów na transparentach były wulgaryzmy, ale też nie ma tam miejsca na humor. Bo to sprawę ośmiesza i wypacza.

Mnie kreatywność transparentów zachwyca i wiem, że jest wielu, którzy spoglądają na nie podobnie. Aż mnie czasem z zazdrości skręca, że ja nic tak genialnego nie wymyśliłam. A są tam nawiązania do popkultury i do kultury wyższej. Są wykorzystane hasła internetowe i memy. Jestem pewna, że powstanie na tej bazie wiele prac kulturoznawczych, językoznawczych czy socjologicznych.

Ale internetowi komentatorzy co to nigdy transparentu nie zrobili wiedzą lepiej jak taki transparent powinien wyglądać. I na pewno gdyby oni go zrobili, to by był najlepszy, najmądrzejszy, najwspanialszy i w kilku słowach oddający całą koncepcję protestowania. Ale teraz go jeszcze nie robią, bo na razie mają ważniejsze rzeczy do wykonania, bo muszą w 100 miejscach w internecie każdej kobiecie powiedzieć, dlaczego jej transparent nie umywa się do tego, który zrobiliby oni.

Od razu człowiekowi odechciewa się wszystkiego. I tego protestowania, skandowania, robienia transparentów, a nade wszystko czytania takich „wspierających komentarzy”. I wytłumacz jednemu z drugim czy też jednej z drugą, że to z prawdziwym wsparciem nie ma wiele wspólnego, że nie buduje ale niszczy te resztki zapału, który się w środku tli. Że jak się po tysiącach kroków w deszczu wraca do domu, żeby wrzucić kilka zdjęć zrobionych w trakcie, to nie po to, żeby przeczytać, że protest nie wyglądał tak, jak internetowy komentator sobie wymarzył.

I nie można od jednej grupy oczekiwać, że będzie protestować wciąż i na nowo, a potem się z tego tłumaczyć przed tymi, którzy w zaciszu domowym mają wiele czasu na płodzenie coraz to nowych uwag i dobrych rad. Ten protest (jak wiele innych) to nie jest i nie może być sprint czy nawet maraton. To jest sztafeta. Dlatego cieszę się, że pojawiło się dużo nowych twarzy, nowych

osób, nowych energii, które wniosły też nowy sposób protestowania. Że bardziej dobitny a nawet wulgarny? Widocznie to już ten poziom wkurwienia, którego nie da się nazwać dyskomfortem w obrębie emocji, a wkurwieniem nazwać trzeba. Że transparenty są niczym ze strony z memami? I doskonale, bo jak widać najaktywniejsi nadal siedzą głównie w internecie, to może ten język do nich przemówi najgłębiej.

A jeśli ktoś posiedział, pooglądał i wie najlepiej jak dalej protestowanie powinno wyglądać, to nie pozostaje nic innego jak ubrać się, wyjść i całą resztę pokazać.

Klaudia Wojciechowska

dziennikarka, feministka, aktywistka

przemówienie

Wygłoszone podczas wydarzenia „NIE dla legalizacji przemocy domowej”, w dniu 24 lipca 2020 roku w Rzeszowie.

Jesteśmy tutaj dziś ponieważ z ust członków rządu krajowego padają słowa o wypowiedzeniu Konwencji Antyprzemocowej. Czym ona właściwie jest? Owa konwencja została przyjęta w Stambule 11 maja 2011 roku. Weszła w życie 1 sierpnia 2014 roku, po ratyfikacji jej przez 10 państw. Do tej pory konwencji antyprzemocową podpisało 45 krajów, ratyfikowało ją 28, w tym Polska. Również Unia Europejska jako wspólnota złożyła podpis pod Konwencją Antyprzemocową. Zapisy samej konwencji po jej ratyfikacji powinny obowiązywać w Polsce od 1 sierpnia 2015 roku. Obowiązują, ale tylko w teorii.



Autorka: Katarzyna Mądrzycka-Adamczyk. Praca Damski bokser powstała w 2013 roku, została opisana w 2 numerze czasopisma *SILNE*. Aperiodyk społeczny na stronach 17-18

Wiele osób zapewne zastanawia się: co właściwie jaką tam konwencja ma do polskiego prawa? My jesteśmy tutaj a nie w Stambule czy gdziekolwiek indziej. Otóż według polskiej hierarchii obowiązujących aktów prawnych ratyfikowane umowy międzynarodowe ważniejsze są niż ustawy krajowe. Od umów międzynarodowych ważniejsza jest tylko Konstytucja. Według opinii opublikowanej przez Kancelarię Sejmu w 2012 roku zapisy Konwencji Antyprzemocowej zgodne są z zapisami Konstytucji RP.

Jakie zmiany wprowadza Konwencja? Zastanówcie się, jakie znacie rodzaje przemocy domowej? Fizyczną? Seksualną? Psychiczną, którą mało kto traktuje poważnie? A o ekonomicznej ktoś słyszał? Przemoc ekonomiczna nie jest uwzględniana w krajowych ustawach – jej zapis, jako kolejnego z rodzajów przemocy domowej to pierwsza ze zmian. Czy wiecie jak definiowana jest przemoc seksualna w polskiej doktrynie prawnej? Ofiara musi się czynnie bronić. Czy każdy i każda z nas w sytuacji zagrożenia jest w stanie się bronić? W sytuacji gdy ofiara przemocy seksualnej zapada w bezruch z przerażenia, sąd może uniewinnić sprawcę. Konwencja mówi o tym, że przemoc seksualna jest wszędzie tam, gdzie nie została wyrażona zgoda na każde kolejne konkretne czynności seksualne.

Kto według Was jest osobą najbliższą? Według polskiego ustawodawstwa przemoc domowa występuje jedynie pomiędzy małżonkami lub obecnymi partnerami. Zapisy konwencji mówią o zmianie tej definicji, poszerzeniu jej o byłe osoby partnerskie i innych członków, członkinie rodziny, które mogą być ofiarami lub sprawcami przemocy.

Kiedy dziecko jest ofiarą przemocy domowej? Obecnie według prawa jedynie gdy jest bezpośrednią jej ofiarą. Zapisy Konwencji wnoszą o zmianę prawa i uznanie dziecka ofiarą przemocy domowej również wtedy gdy jest jej świadkiem.

Kolejną zmianą jest natychmiastowa izolacja sprawcy od ofiary, zapewnienie ofiarom odpowiedniej pomocy, również w postaci utworzenia ośrodków, w których ofiary mogłyby tymczasowo zamieszkać, przywrócenie edukacji antydyskryminacyjnej. To najważniejsze z zapisów Konwencji Antyprzemocowej wprowadzających zmiany prawne w polskim ustawodawstwie.

Jak wygląda polska rzeczywistość w kontekście przemocy domowej? Według statystyk policyjnych za rok 2019 ilość kobiet będących ofiarami przemocy domowej to 65 195, a dzieci to 12 161. Pamiętajmy, że prawnie wciąż obowiązują stare definicje, więc rzeczywista ilość ofiar przemocy domowej zapewne jest o wiele większa. Pamiętacie wielki bulwers dotyczący wzrostu ilości przemocy seksualnej w Szwecji? Pewnie tak. A ile osób z Was wie, że wzrost ten spowodowany był traktowaniem poważnie każdego przypadku przemocy i zmiana sposobu ich zliczania? 20 gwałtów małżeńskich w jednym związku to 20 odrębnych przestępstw, a nie, jak w polskim prawie: wielokrotne zgwałcenie. Dopiero taki sposób liczenia mógłby pokazać rzeczywistą skalę przemocy domowej w Polsce. Skąd w polskiej kulturze takie przywiązanie do używania przemocy domowej i społeczny sprzeciw wobec większej jej penalizacji? A choćby z takich treści:

„Kiedy mąż żony nie bije, to w niej wątroba gnije, a kiedy ją przechłasta, to w niej wątroba przyrasta”

„Im mąż żonę surowiej traktuje, tym więcej ona męża kocha, miłuje”

„Mąż żony nie miłuje, kiedy skóry nie wecuje”

„Chłop kobietę jak przez dziesięć progów przewlecze, to dopiero dobra”

„Kochaj żonę całą duszą, a trząś nią jak gruszą”

„Kiedy mąż do dziewiątej skóry dobija, wtedy dobra żona”

„Niechaj bije, byle lubił”

„Kto dobrze kocha, ten tego bije”.

Znacie te przysłowia? Pewnie tak. Usprawiedliwiające przemoc, miłością i wymogiem posłuszeństwa. Treści którymi, jako społeczeństwo jesteśmy karmione i karmieni od dziecka, w których nikt nie widzi nic złego.

Nic złego?!

Również treści religijne traktują posłuszeństwo, również kobiety i dzieci wobec mężczyzny, jako cnotę i obowiązek. Wystarczą przykłady z audycji Radia Maryja „Jak być dobrą żoną w sypialni”. Chcecie posłuchać? Proszę bardzo:

„Małżeństwo jest zgodne, gdy mąż panuje nad żoną, a żona nad sobą”.

„Jeżeli w czasie współżycia seksualnego jedno z małżonków nie chce współżyć seksualnie, ale widać, że jest jakaś potrzeba z drugiej strony, to także jakaś forma ofiarowania siebie, dawania z siebie życia”.

„Trudny małżonek to prawdziwy dar od Pana Boga. Dar i ogromne wyróżnienie. (...) Bo Pan Bóg zauważył, że tylko ty dasz sobie z nim radę”.

„Jeżeli wyeliminujemy doświadczenie krzyża, czyli cierpienia, to dojdzie do czegoś takiego, że tylko kiedy mam ochotę, to współżyję, a jak nie mam ochoty, to nie współżyję, i wtedy może być bardzo poważny problem”.

„Żona nie może uważać męża za agresora czy potencjalnego gwałciiciela. Na mocy powinności małżeńskiej ma on prawo domagania się od żony współżycia seksualnego”.

Jeszcze bardziej interesująco wygląda kwestia przemocy wobec dzieci. Stary Testament, Księga Przysłów: „W sercu chłopięcym głupota się mieści, różga karność wypędzi ją stamtąd”

„Różga i karcenie udziela mądrości, chłopiec pozostawiony sobie jest wstydem dla matki”

„Nadzieja na dobrą przyszłość syna. Ćwicz syna, dopóki jest nadzieja, nie unoś się, aż do skrzywdzenia go”

„Karcenia chłopcu nie żałuj, gdy różgą uderzysz, nie umrze. Ty go uderzysz różgą, a od Szeolu zachowasz mu duszę”.

Nie mówiąc już o wycofanej już z obiegu książce *Pasterz serca dziecka* wydanej przez katolickie wydawnictwo Słowo Prawdy, zawierającej dokładną instrukcję bicia nawet niemowląt.

Społeczne przyzwolenie na przemoc? „Mnie to nie dotyczy, to nie moja sprawa, nie będę się nikomu w życie mieszać.” Pamiętam moją podstawówkę, chłopak z klasy w dzień po ciężkiej wywiadówce przyszedł do szkoły ze złamaną ręką, podobno spadł ze schodów. Kolejny kilka razy pojawił się w szkole z podbitym okiem. Jakaś reakcja? Żadna. Zainteresowanie tym co dzieje się w domach dzieci które same używają przemocy wobec innych? Po co? Pytanie mojej matki skierowane do mojej wychowawczyni jak sobie ze mną poradzić? Odpowiedź? Bić! Kilka dni temu pewna matka poprosiła na facebookowej grupie o pomoc w przekonaniu syna do uczestnictwa w obrzędach religijnych: najwięcej rad, w dużej części od innych rodziców, dotyczyło użycia przemocy. Minęło prawie 20 lat, nie zmieniło się nic.

SILNE.

SILNE.

Przeraża również społeczne przyzwolenie na przemoc domową. Według raportu stworzonego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w badaniu przeprowadzonym w 2014 roku 14,4 % respondentów zgadza się ze stwierdzeniem iż istnieją sytuacje w których przemoc domowa jest usprawiedliwiona. Według analizy odpowiedzi na kolejne pytania za przemoc w uważane są jedynie silne przejawy przemocy fizycznej według 19,5% respondentów, to o 5% więcej niż w badaniu z 2007 roku. Jako normalność używanie przemocy psychicznej uważa prawie 25% respondentów, seksualnej – 18,3%. Przyzwolenie na przemoc wobec dzieci wyraziło 26% badanych, czyli co 4 osoba! Po więcej szczegółów zapraszam do lektury raportu znajdującego się na stronie: <https://www.gov.pl/attachment/af502517-42d0-49e2-a58f-0113b1635a14> (pdf)

Nie można również nie wspomnieć, że przemoc domowa w dużym stopniu dotyka osoby LGBTQ+, przemoc w każdej swojej postaci. Jedynie 1 na 4 matki i 1 na 10 ojców wspiera i akceptuje swoje nieheteronormatywne dziecko! Jak wygląda codzienność reszty, szczególnie osób niepełnoletnich, można się tylko domyślać: zastraszanie, upokarzanie, wyrzucanie z domu, odcinanie od znajomych, przemoc fizyczna.

Czy w takim świecie chcecie żyć? Takiego świata i życia chcecie, również Wy, politycy i polityczki, dla Waszych córek, sióstr, wnuczek czy matek? Świata, w którym pierwszy lepszy idiota na TikToku może bezkarnie mówić o chęci zgwałcenia bo mu się należy? Świecie, w którym kobiety będą workiem na spermę? Gdzie przemoc wobec słabszych i zależnych będzie normą? Ja takiego świata nie chcę, nie chcę go ani dla siebie ani dla żadnej bliskiej mi osoby. Domagam się realizowania zapisów Konwencji Antyprzemocowej, zmian w polskim ustawodawstwie i realnej pomocy dla ofiar przemocy domowej. Inaczej za kilka lat czeka nas świat rodem z *Opowieści Podręcznej*. Ordo Iuris i niektórzy politycy i polityczki niech swoje sny o podporządkowaniu zostawia we własnej wyobraźni, ewentualnie sypialni, tam oczywiście za zgodą wszystkich uczestniczących stron. My chcemy wolnego i bezpiecznego świata, w którym każda i każdy będzie mógł znaleźć odpowiednią pomoc i wsparcie. Dziękuję.

Dorota Nietoperz

prowadzi bloga nietoperzczytaiolgada.blogspot.com



(prze)pisanie jako forma buntu – manifest?

„Co i jak „przepisują” kobiety?” pyta Bernedetta Żynis w tytule swego eseju z 2007 roku. I od razu sama sobie odpowiada – to zależy od kobiety, bo różne kobiety przepisują różne teksty w różny sposób. Ta śmiała i krótka odpowiedź zapewne mogłaby nam wystarczyć i pchnąć nas w drugie dziesięciolecie XXI wieku z nową siłą. Jednak zaraz potem, jakby z lękiem, autorka dodaje, że w myśl teorii feministycznych, kobieta nie powinna pragnąć przepisywania męskiego wzorca, a znaleźć własny język.

Co więcej, jak uzupełniają teoretyczki, kobieta ma pisać własnym ciałem, w nim szukać odpowiednich słów i zwrotów. Jej tekst sam również powinien stawać się ciałem. Jakby na zawsze miały się połączyć w jedność. Kobieta i tekst. Ciało i słowo. Tak pisze Hélène Cixous w *Śmiechu Meduzy*:

Kobieta powinna pisać poprzez doświadczenie ciała, wynaleźć niezdobyty język, który rozsądzi ograniczenia, klasy i retoryki, porządki i kodyfikacje, powinna zdobyć, podporządkować i przewyżnić sposoby mówienia na specjalne okazje(...)²

Ciało staje się, więc na powrót punktem odniesienia. I tym samym staje się dla kobiety jej własną, nową klatką. Jest to niezwykle piękna myśl – kobiece pisanie, tak różne od męskiego. Ale jest to również *myśl-pułapka*, w którą wpadliśmy już w czasie drugiej fali feminizmu i wyjść z niej dalej nie możemy.

Klatka jest za mała. Stanowczo za mała i boleśnie kończą się próby wyjścia na wolność. *Myśl-pułapka* o pisaniu kobiecym/ciałem zakłada, bowiem nad wyraz wyraźnie pewną binarność, sprowadza świat wraz z zamieszkującymi go osobami do uproszczonej dychotomii.

Kobiecość i męskość, ciało i nie-ciało, chaos i porządek – stają się wyznacznikami, którym świadoma Osoba Tworząca, poddawać się najczęściej nie chce.

Pisanie i przepisywanie staje się wyrazem buntu przeciwko temu co zastane.

Teksty przepisane składają się bowiem z małych cząstek świata, który nie poddaje się prostym podziałom. A przywłaszczanie i zgrabianie pewnych literackich toposów, staje się sposobem na udzielenie praw do wypowiedzi tej części społeczeństwa, której głosu na co dzień się odmawia.

Widzimy to doskonale w tysiącach (prze)pisanych transparentów na ulicach miast i miasteczek. Niemal każdy z zapisanych kartonów i plakatów na nowo prezentuje fragment kultury, która przez setki lat tworzona

¹ B. Żynis, Co i jak „przepisują” kobiety?, [w:] Szupskie Prace Filologiczne. Seria Filologia Polska 5, Szupsk 2007. S. 119-128

² H. Cixous, *Śmiech Meduzy*. [w:] Ciało i tekst. Feminizm w literaturoznawstwie – antologia szkiców. Red. A. Nasiliwska. Warszawa 2001. s. 168-187

była przez grupę uprzywilejowaną. Co ciekawe wykorzystywane są również teksty, które przez wieki miały zupełnie inne zadanie – były jawnie tworzone przeciwko osobom, które teraz wychodzą na ulicę. Przeciwno ludziom, którzy teraz, między innymi za pomocą owych przepisanych słów, walczą o prawa kobiet oraz wszystkich osób posiadających macicę.

Ponowne przepisywanie tekstów klasyków, nawet tych przywłaszczonych przez skrajną prawicę, stanowi metaforyczny prztyczek w nos. Metoda ta uciera nocha wszystkim tym, którzy dzielą literaturę i sztukę na męską i kobiecą, dodając jej – lub odmawiając dodania jej – wartości. Przywłaszczanie, odwłaszczanie i oswajanie słów staje się sposobem walki. Język staje się polem bitwy i do łask wraca (prze)pisanie aktywne oraz świadome. Czerpanie z kultury pełnymi garściami, z przeświadczeniem, że mamy do niej takie samo prawo jak wszyscy inni.

Odpowiadając tym samym na pytanie, które zadała Bernadetta Żynis „Co i jak «przepisują» kobiety?” stwierdzam z całą śmiałością, że **Osoby przepisują co im się żywnie podoba i robią to w dowolny, całkowicie nieograniczony sposób.**

Lidia Halina Prokopowicz

(ur. 13 listopada 1991 w Warszawie) – absolwentka filologii polskiej na Uniwersytecie Jagiellońskim. Nauczycielka, dziennikarka, ekolożka i feministka. Zostawiwszy swój rodzinny dom w Krakowie, obecnie tworzy i żyje w podkrakowskiej matczynej soli – Wieliczce. Autorka tekstów naukowych i popularnonaukowych z zakresu popkultury i literatury fantastycznej, publikowanych na łamach pism „Drugi Obieg. Studencki nieregularnik”, „Creatio Fantastica” oraz w antologiach „Perspektywy Ponowoczesności. Światy Grazy” oraz „Perspektywy Ponowoczesności. Zombie w kulturze”. Laureatka IV Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego „Fotografia”. Należy do Grupy Literacyjnej Na Krechę.

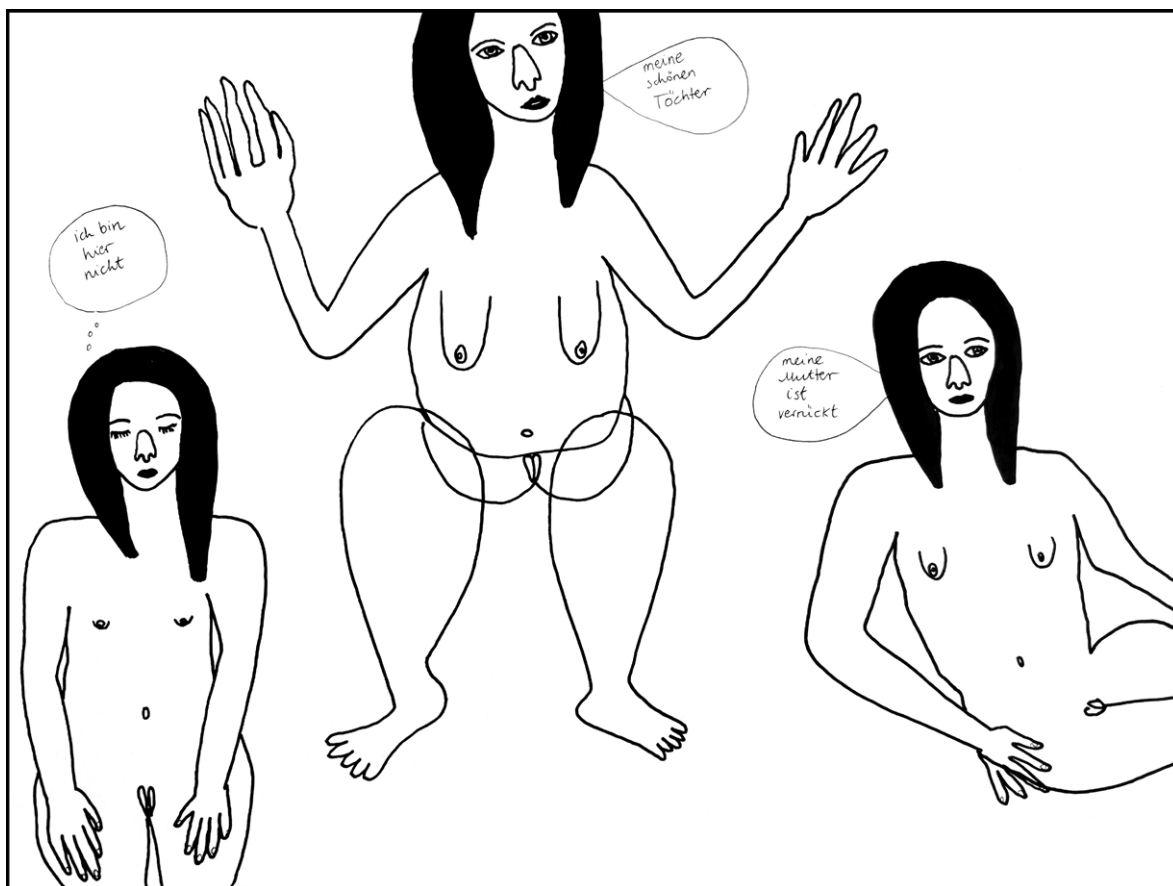
z czym kobiety spotykają się w polsce

SILNE.

czyli dlaczego feminizm w tym kraju jest nadal tak bardzo potrzebny

Dyskryminacja kobiet nadal istnieje i na dodatek ma się bardzo dobrze. Poruszając ten temat, zawsze pojawiają przeciwnicy takiej oczywistości. Zaczynają wtedy wykrzykiwać następujące hasła: Jaka dyskryminacja! Kobiety mają lepiej! Kobiety chcą mieć przywileje! Zamiast upierać się przy tego typu nieprawdziwych stwierdzeniach, wystarczy rozejrzeć się wokół siebie i zobaczyć, jak jest naprawdę. A nie trzeba wcale szukać daleko.

Na początek pytanie: czy ktokolwiek zna kobietę, która w swoim życiu nie spotkała się z jakąś nieprzyjemną sytuacją, tylko ze względu na to, że jest kobietą? Może ktoś taką dziewczynę gdzieś miał okazję poznać. Jeśli tak, to należy się cieszyć, że nie spotkały jej nieprzyjemności. Ale nawet jeśli takie kobiety są, to niestety tylko nieliczne wyjątki. Wystarczy porozmawiać z kobietami w różnym wieku i z różnych środowisk. Okazuje się, że kobiety w swoim życiu spotykają się z niedopuszczalnymi sytuacjami wielokrotnie. Są zaczepiane w impertynencki, często nawet agresywny sposób wszędzie. W każdym miejscu i o każdej porze. Nie ma miejsca, gdzie kobiety nie są narażone na ataki tylko ze względu na swoją



SILNE.

pleć. Pora dnia ani roku też nie gra roli. Wyjątkowo niegrzeczne i obraźliwe komentarze, a nawet niebezpieczne zachowania przepełnione agresją potrafią mieć miejsce w środku dnia w miejscu publicznym. Wokół mnóstwo świadków, ale nikt nie zareaguje. Udają, że nic nie widzą i nic nie słyszą. Wszechobecna obojętność stała się już rzeczą oczywistą dla wszystkich, każdy jest zdany tylko na siebie i radzi sobie sam. Ale co w sytuacji kiedy takie skandaliczne zaczepki wywołują śmiech w osobach postronnych? Co to pokazuje? Że takie sytuacje są zabawne i są normą w społeczeństwie. A to jest po prostu naganne, bo takie sytuacje nie są wcale śmieszne, a tym bardziej nie powinny w ogóle mieć miejsca w XXI wieku. Są niedopuszczalne i powinny być potępiane. Na dodatek kobiety często obawiają się mówić o wielu złych rzeczach, jakie je spotkały. Bo bez względu na to co się stało, gdzie miało miejsce i kto w tym uczestniczył, zawsze znajdzie się obrońca drugiej strony i komentarz, który w ogóle nie powinien się pojawić. Wygląda on tak albo podobnie: „No pewnie sama sprowokowałaś taką sytuację” albo „Sama jesteś sobie winna”. No tak, przecież kobiety samą swoją obecnością prowokują do beczelnych komentarzy i agresywnych zaczepek, a nawet ataków. W końcu ośmieliły się wyjść z domu lub odezwać to, co się potem dziwi, że miało miejsce jakieś nieprzyjemne zdarzenie. To nie są odrealnione stwierdzenia, tylko przykra rzeczywistość. Kobiety kiedy się przełamają i zaczną opowiadać jakie sytuacje je w życiu nieraz spotkały, to przychodzi na myśl tylko jeden wniosek: chyba nadal trwa średniowiecze. Ale to nawet nie jest zaskakujące, kiedy

wokół nas cały czas pojawiają się naganne wypowiedzi różnych osób, w tym osób znanych. Narzucanie kobietom przestarzałych ról społecznych to dla sporej liczby osób nadal standard. Jak widać, niektórzy tak boją się kobiet, że chcieliby, aby wróciły czasy ze wspomnianej wcześniej epoki. A co najgorsze, spora część społeczeństwa temu przyklaskuje. Gdyby takie wypowiedzi były zawsze szeroko krytykowane i wyśmiewane, to nie cieszyłyby się taką popularnością.

Kolejna rzecz: nigdy nie będzie pełnej równości, dopóki kobiety nie będą mogły zawsze i w 100% decydować o swoim ciele oraz o swoim życiu i zdrowiu. Jest to podstawowe prawo, którego kobiety teraz w Polsce nie mają. Obecnie sytuacja wygląda następująco: po co kobiety mają same o sobie decydować, skoro inni zrobią to za nie lepiej. Poza tym dla niektórych to drażliwy temat, ale niezwykle istotny, dlatego nie może zostać pominięty. Kwestia posiadania dzieci: to jest tylko i wyłącznie sprawa i decyzja kobiety, czy chce mieć dzieci czy nie. Jeśli nie chce, to jest to zupełnie normalne i nikt nie ma prawa jej oceniać ani krytykować. Jeśli chce, to może je mieć w momencie, który uzna za odpowiedni dla siebie, a nie wtedy, kiedy ktoś inny uważa, że już najwyższy czas. Niektórych nadal to dziwi, więc trzeba mówić wprost. Posiadanie gromadki dzieci i poświęcenie się tylko ich wychowaniu i spędzaniu czasu wyłącznie z nimi, to nie są priorytety współczesnych kobiet. Jeśli któraś kobieta tak widzi swoje życie, to niech tak robi, jeśli chce, jej sprawa i decyzja. Ale niedopuszczalne jest, żeby narzucać takie poglądy wszystkim kobietom. Wypowiedzi



w stylu, że dom i dzieci to główne zadanie i najważniejszy cel w życiu kobiety są oburzające i nieprawdziwe. To, że tak wiele osób nie może znieść, że kobiety realizują i spełniają się na wiele sposobów, to tylko i wyłącznie ich problem. Każda kobieta ma prawo żyć jak chce i nie musi wpasowywać się w dawno nieaktualne już role i schematy. Duża liczba mężczyzn i spora liczba kobiet nadal tego nie rozumie. Chcieliby decydować za wszystkie kobiety i narzucać im, jak mają żyć. Następna sytuacja: szowinistyczne komentarze w pracy. Niektórzy panowie mają problem, kiedy panie osiągają dobre wyniki. A jak kobieta w takiej sytuacji asertywnie odpowie, to dopiero jest nie do zniesienia dla takiego mężczyzny. Taka dziewczyna staje się największym wrogiem. Wszelkie komentarze dyskryminujące kobiety i umniejszające ich wiedzę lub umiejętności tak naprawdę świadczą tylko o ich autorach. Są świetnym dowodem na to, jak bardzo taki facet czuje się niekomfortowo w obecności dziewczyny, która dobrze sobie radzi. Panowie, którzy zachowują się w ten sposób, powinni odpowiedzieć sobie na pytanie: czy naprawdę tak bardzo lubią się sami kompromitować?

Dochodzi jeszcze znowu kwestia otoczenia. Osoby, które są obok powinny negować wszelkie przejawy dyskryminacji, bo teraz może czuć się bezpiecznie, ale co jeśli kiedyś sytuacja się zmieni i to oni zaczną być dyskryminowani lub znajdą się w jakiejś nieprzyjemnej sytuacji? No cóż, odpowiedź jest prosta: skoro sami nie reagowali, to potem niech nie wymagają pomocy od innych. Jest jeszcze kwestia agresji wobec kobiet w Internecie. Kiedy jakaś kobieta wyrazi swoje zdanie, które jest sprzeczne ze zdaniem mężczyzny, który okaże się mizoginem, to często spotka się z prowokacyjnymi komentarzami. Wyglądają one mniej więcej tak: „A chłop, a ty masz?” lub „Znajdź se chłop, to ci się poprawi”. To jest już tak typowe i przewidywalne, że każdy facet piszący taki komentarz naprawdę publicznie się ośmiesza. Kiedy takiemu osobnikowi braknie logicznych i merytorycznych argumentów w dyskusji, to wyskakuje z takimi tekstami. A najśmieszniejsze jest w tym to, że on uważa, że ten wspomniany chłop (bez względu na to czy ta dziewczyna go ma czy nie) jest najważniejszym wyznacznikiem jej szczęścia. To może być szok dla mizoginów, ale ten przytoczony chłop nie jest kluczem do sukcesu dla ogromnej liczby kobiet. Faceci, którzy tak myślą, powinni wyjść poza swoje ograniczone poglądy i zobaczyć, jak wiele kobieta jest w stanie osiągnąć sama, tylko dzięki sobie, a nie dzięki mężczyźnie. No ale niezależnie i asertywne dziewczyny mizogini często odbierają jako zagrożenie, ich ego nie może tego znieść.

Na koniec wyjątkowo modne ostatnio, a bardzo negatywne zjawisko: naśmiewanie się z feministek. Komentarze niektórych osobników na temat feministek nie zasługują nawet na to, aby je tutaj przytaczać. Są obraźliwe, często wulgarne i poniżej jakiegokolwiek poziomu. Bycie feministką to powód do dumy i żadne naganne teksty tego nie zmieniają. A każdy taki żenujący komentarz potwierdza tylko, jak bardzo feminizm jest ważny i nadal potrzebny. Należy wspomnieć również, że część mężczyzn też nazywa się feministami i popiera równość i pełne prawa kobiet, a nie ich imitację. To dopiero musi być wstrząs i koszmar dla wszelkich

mizoginów. Niestety są też panie, które niechętnie, a nawet z wrogością odnoszą się do pań z feministycznymi poglądami. Czasem to jest aż nie do pomyślenia jak kobiety potrafią nienawidzić innych kobiet, tylko przez to, że mają odmienne zdanie.

Podsumowując, kobiety w Polsce borykają się z wieloma trudnościami, które ciągle postrzegane są jako błahostki lub żarty. Trzeba mówić o tym głośno i pokazywać sprzeciw wobec karygodnych zachowań i niedopuszczalnych komentarzy. Życie bez dyskryminacji, agresji słownej i fizycznej oraz możliwość całkowitego decydowania o sobie i o swoim ciele kobietom się po prostu należy. I nie są to przywileje, o które kobiety powinny zabiegać czy prosić. Są to podstawowe prawa, które powinny być niepodważalne i skutecznie zapewnione.

Iwona Herbuś

Bizneswoman, pisarka, artystka, feministka. Prowadzi własną firmę. Organizuje wydarzenia, podczas których omawiane są kluczowe kwestie dla współczesnego biznesu i współczesnej nauki. Jest trenerką zajęć z obszaru umiejętności psychospołecznych. W swojej pracy porusza też tematykę związaną z równością zarówno w biznesie, jak i w życiu codziennym. Pracuje nad własną powieścią, w której prócz tajemnic i zwrotów akcji zostanie pokazana siła kobiet. Tworzy abstrakcyjne i niepowtarzalne obrazy, w których każdy może dostrzec coś innego i które pięknie urozmaicają wnętrze (<https://www.instagram.com/iwonaherbus/>). Angażuje się w kwestie związane z prawami kobiet i prawami zwierząt.

silne kobiety? zamknęłam je w kredensie

W moim otoczeniu od zawsze było wiele silnych kobiet. Prababki z gromadką dzieci porzucane przez mężów w czasie wojny – ledwo wiążące koniec z końcem, ale zawsze starające się zapewnić rodzinie wszystko to, co najlepsze. Babcie wyjeżdżające z małych wiosek do szkół, by zdobyć cenne wykształcenie. Matki, które dorastały w niepełnych rodzinach, ale dały swoim dzieciom najpiękniejsze wspomnienia i start w życie, którego one same nie miały. Siostry studiujące „męski kierunek” i marzące o budowaniu maszyn tak wspaniałych, że nie śniły się one żadnemu mężczyźnie. Przyjaciółki odnoszące pierwsze sukcesy, gdy dla ciebie największym osiągnięciem dnia jest brak ataku paniki spowodowany tłumem w tramwaju. Kobiety, które umiały unosić się dumą, ale i przebaczać. Nauczycielki w kilku pokoleniach, matki, wierne żony, przykładowe córki, wspaniałe przyjaciółki.

Na ich tle zawsze wypadałam słabo, jak czarna owca w szeregu silnych, niezależnych kobiet. Tak, zgadzam się. Powinny mnie inspirować, ale ilekroć patrzyłam na ich pewne siebie twarze karcące mnie ze zdjęć, widziałam tylko swoje słabości. Nieśmiała, właściwie antyspołeczna. Bojaźliwa, wręcz tchórz. Emocjonalna, a niektórzy mówią nawet, że przewrażliwiona. Nudna i nieumiejąca zainteresować sobą nikogo na dłużej niż chwilę. Niemająca

SILNE.

SILNE.

umiaru w alkoholu, którym nauczyłam ukrywać się swoje wady. Z wiecznie poobgryzanymi ze stresu paznokciami i smutną minką. A na słowa – „uśmiechnij się”, marząca tylko o tym, by się rozplakać. Każda kawa, którą piłam z wyszczerbionego kubka, najważniejszej pamiątce po mojej babci, miała dla mnie smak wyrzutów sumienia. Bo ONA jako dziecko uratowała swoją matkę przed wywozką do obozu koncentracyjnego, a ja płakałam każdego poranka, że w ogóle muszę wstać z łóżka. I właściwie ktoś obcy mógłby przypuszczać, że z tymi silnymi kobietami nie mam nic wspólnego, że to nie ta sama krew. Niestety, odziedziczyłam po nich wszystko to, co najgorsze z wyglądu. Tendencję do tycia po prababce. Okrągłą twarz i krzywy nos po jednej babci, pajęczki na nogach po drugiej. Przygarbioną postawę po mamie. Uważam, że jestem jakimś groteskowym błędem w systemie kobiecości.

I pewnie nadal myślałabym o sobie źle, gdyby nie to, że upiłam się niedawno na rodzinnej imprezie. Większe show mógłby zrobić tylko chyba ten dziadek, który był alkoholikiem i zdarzało mu się zjadać szklane kieliszki po wypiciu z nich wódki. Kilka dni leczyłam kaca, a przeszło mi dopiero, gdy jedna kobieta z mojej rodziny wyznała mi swój największy sekret. Może była to babka, ciotka lub kuzynka, siostra czy stryjenka. Nieważne. Istotne jest to, że ONA kiedyś u znajomych wypila dla poklasku całą szklankę wódki naraz i zwymiotowała. Kobieta ta w przyszłości będzie jedną z bardziej pracowitych osób jakie znam, wychowa sama gromadę dzieci i będzie kochana. Nie wyczytałam tego z kart, ja to po prostu wiem.

W ten sposób, pewnego poranka zaczęłam w nie zwyczajnie wątpić. Zostawiłam kubek pełen czarnej kawy i wyjęłam z kredensu pudełko po czekoladkach. Zamiast słodczy w środku były całe pokolenia – żywe i martwe. Piękne i brzydkie. Zachowane w ruchu, z otwartymi buziami chcącymi powiedzieć mi coś ważnego i stateczne – poważne z namalowanym tłem za ich plecami.

Przez tyle lat przeglądałam rodzinne fotografie kobiet otoczonych rodziną, przyjaciółmi czy przypadkowymi ludźmi i nigdy wcześniej TEGO nie dostrzegłam. A fakt, że dotychczas TEGO nie widziałam wydał mi się nagle tak zabawny, że musiałam przez dłuższą chwilę bardzo głośno śmiać się leżąc na podłodze.

Przecież to były zwykłe kobiety, nie bohaterki. Uchwycone w momencie radości, w otoczeniu przynajmniej jednej osoby, która musiała stać za obiektywem. Ile razy jednak były w tym wszystkim same? Ile razy płakały z bezsilności i chciały to skończyć? Nie wierzę, że przynajmniej jedna z nich nie miała depresji lub fobii społecznej. Być może któraś w przypływie stresu, strachu czy radości leżała na podłodze swojej kuchni i histerycznie śmiała się wymachując nożyczkami, tak samo jak ja.

Dochodziłam do siebie przez dłuższą chwilę, nie dziwiło mnie to jednak. Przecież właśnie odkryłam największą tajemnicę swojego życia. Czułam się pewniej wiedząc, że one też nie zawsze знаły odpowiedź. Że miały swoje wady, chociaż zupełnie inne od moich. Czułam się pewniej, bo zrozumiałam, że nie muszę być silna na ten sam sposób. Moją siłą mogą być moje słabości i moja praca nad nimi. Wstałam i zamknęłam te idealne kobiety w pudełku. Kawa nigdy nie była taka uspokajająca. Spojrzałam na siebie w lusterku.

Tak. Mam najpiękniejsze niebieskie oczy po jednej z babć. I najbardziej dziecinny, niestarzejący się uśmiech po mamie. Cerełką po drugiej babci. I podobno jestem tak samo zabawna, jak prababka. A od mojej najlepszej przyjaciółki nauczyłam się cierpliwości.

Biorę wszystko to, co najlepsze. Jednocześnie szanując wszystko to, co we mnie po nich najgorsze. A siła? Na to przyjdzie jeszcze czas.

Moomina Polkowska

obserwatorka od zawsze, licencjonowana filmoznawczyni, dziewczyna z ambicjami na bycie autorką



wolna w zgodzie ze sobą

Jestem osobą mniejszości, od zawsze, super białą w powojennie wybielonym skatolizowanym kraju Polska. Wychowywałam się w małej miejscowości przepięknych krajobrazów i zieleni, najczystsze powietrze, puszcza, jezioro, rzeka, łanie w lesie, dziki, bunkry, łosie na polanach, jeże w krzaczorach, łabędzie na wodzie, pliszki w ogrodzie. Nigdy nie uczestniczyłam w katolickim życiu. Moja rodzina żyła w zaangażowanym protestanckim nurcie, życiem duchowym rodziny zajmowała się rodzicielka. Moja mama uczyła mnie czytać Biblię, modlić się swoimi słowami i budować relację z bogiem. Mój chów był bardzo surowy. Znałam przykazania. Wiele cytatów z Biblii. Sumienie miałam bardzo aktywne. Dotykało mnie wiele odrzucenia ze strony rodziców, koleżanek i kolegów, bo byłam „zagrożeniem dla ich katolicyzacji”. Dostawałam listy pożegnalne, bo „mama się rozchoruje ze zmartwienia”, bo tak się martwi o tę przyjaźń z innowierczynią, dostawałam pożegnalne bransoletki, kartki, wyznania miłości i płacze.

Dopiero na studiach mogłam być sobą i myślałam, że mniej patrzono na mnie przez pryzmat religii, nie żebym była jakoś specjalnie pasjonatką wierzeń na podstawie Testamentów, czytanie Biblii trochę oświecało. Dowiedziałam się jakimś sposobem, że mogę być lubiana za siebie i powoli przestałam się bać odrzucenia za nieznamość świąt katolickich lub totalną negację modlitw do ikon, bo czytaj przykazania, a wiesz, że to nie halo. Ostatnimi totalnym knockoutami była matka chłopaka aka narzeczonego, która zagroziła wyparciem się naszych potencjalnych dzieci jeśli nie będą katolicko chowane, nie żeby ów partner był gorliwym katolikiem. I na deser osoby deklarowały mój brak prawdziwej polskości ze względu na niebyciekatoliczką.

Do jakichkolwiek kościołów przestałam chodzić około 25 roku życia. Całkowicie nie czułam potrzeby wychwalania boga, w którego nie wierzyłam i wyznawania/przestrzegania zasad wymyślonych dość randomowo na synodach tudzież zjazdach w większości białych mężczyzn. Gdzieś w międzyczasie było echo mego rzekomo ochrzczenia w KK. Nie mogłam dojść jak, co dlaczego, po co, gdzie. Byłam zbywana. W końcu uzyskałam opowieść: pewnego dnia przyjechał do miasta dominikański pielgrzym tudzież pielgrzym z Dominikany, który był gotów ochrzcić dzieci, których rodzice nie mieli ślubu kościelnego (takich jak moi) i wieczorną porą dokonano tegoż czynu. Nie było

świadczenia ani innego cyrografu. Dodzwonienie się na parafię nie było wykonalne bo czasem świat się rządzi zasadami typu: po co odbierać telefony. Podjęłam decyzję ryzyka wyprawy w tereny z dzieciństwa, które są dla mnie trudne do odwiedzania, choć nadal najpiękniejsze. Pojechałam z towarzyszką, gdyż wiedziałam, że świadkini się przydać może zawsze, a poza tym miała samochód, a ja super eko chyba bym tam dotarła po śladzie lub pksem. Poczekawszy po mszy pod drzwiami kancelarii weszliśmy do biura, w którym na ścianach wisiały dary związane z historią parafii i jezufamtobie wyszyte chyba krzyżykiem (z pięknymi różowymi i niebieskimi promieniami). Na twarz patrzył mi papież Franciszek i jakaś inna osoba. Opowiedziałam skrót historii „podobnomniechrzczono”. Ksiądz kanonik wydobył skorowidz, ręcznie prowadzony, nie było mnie tam. Trochę miałam nadzieję! Potem wziął obszerną żółtokartkową księgę chrztów z roku mega urodzenia – kłops. Nadzieja rosła, kolejny rocznik – nadal mnie nie ma, radość. Kolejny – o jest! Nazwisko matki – zgodne, nazwisko ojca – zgodne. Serce mi lekko zapadało się w kłacie: to się jednak wydarzyło bez mojej woli i zgody i tylko mi, a mam czwórkę rodzeństwa. Zatem wypisywanie potwierdzenia: do bierzmowania czy ślubu? Zonk na mej twarzy: może być do ślubu. Lecz to ważne przez trzy miesiące: może coś tam ogarnę. Czułam się nieuczciwa, ale chciałam zdobyć ten dokument. Po otrzymaniu rzekłam: nie chciałam pana wprowadzać w błąd, ale czy mogłabym się dowiedzieć, czy i jak można się wypisać z KK? Otrzymałam odpowiedź: są takie wzory w internecie, trzeba przygotować pismo i przyjść, ale mnie tu już za tydzień nie będzie bo obejmuję inną parafię. Ale jakby w przeciągu paru dni? To tak, lekko skonfundowaną twarz człowieka, który patrzył na mnie nadal widzę przed oczyma mymi. Wysłałam, znalazłam wzór w internetach, towarzysząca przetworzyła go na wersję o mnie podpisałam, poza autem miała notatnik i długopis, tyle wygrać! I po ostatniej niedzielnej mszy znowu czekałyśmy w kancelarii, tegoż samego dnia. Złożyłam dokumenty, dokonano adnotacji mojej decyzji, potwierdzono pieczęcią. Dokonałam fotografii zapisu i w końcu poczułam się, że jestem jeszcze bardziej sobą. Niby mała rzecz, dużo zachodu, jeszcze kilka czynności przede mną, aby potwierdzenie faktu otrzymać. RODO nie obejmuje tej instytucji, ale jestem w zgodzie ze sobą. I tak, mogłam „uporządkować życie” i wziąć bierzmowanie i ślub kościelny, być „n-o-r-m-a-l-n-a”, ale żadne z tych rzeczy nie były moje, w niczym mi potrzebne.

Nie rozumiem, jak można determinować los dziecka w momencie narodzin i chrztu, większość z nich płacze, nie ma euforii i zostaje w księgach najbogatszej i systemowo chroniącej kapłanów dopuszczających się przestępstw wielorakich instytucji. Mijmy wybór. Żyjmy w zgodzie ze sobą. Odwagi i spokoju. Takie są moje wybory. Szanuję inne. To jest moja herstoria i moja siła.

Emilia Szulc

SILNE.

SILNE.

jak odnaleźć radość w cierpieniu innych¹

Jeśli opuści Was długoletni partner, mąż, żona to nie jest tak, że w waszym życiu zabraknie jednego puzzla, którego brak można zakryć rąbkiem bieżnika. Nie ma też co zamiatać pod dywan. Układ się rozpadł. Kto wie, może już od dawna układanka nie wyglądała tak, jak z obrazka.

Wkrótce zaczniemy kolejną, tyle że już inną partię i z innymi bohaterami, innym sobą. Wszystko się w końcu ułoży. Ale to trwa, chyba że nasze życie jest nieskomplikowane jak puzzle dla trzylatka. Od czego zacząć? Od siebie. Najpierw musimy poskładać się sami. Bo jak nam będzie czegoś brakowało albo dostatecznie się sobie nie przyjrzymy, możliwe, że powielimy błędy i, przycinając stare puzzle i doklejając im cycki, wrócimy do bagienka. Cóż, ciągnie nas do tego. Lubimy to, co znamy. No i... jak tu być samotnym? Tym bardziej jeśli on, ona nie jest singlem. I to od dawna? Nie ma co oglądać się na typków ze skrzywionym kręgosłupem moralnym, bo rozboli nas kark. Pobądźmy po prostu sam na sam ze sobą, czyli w trójkacie osobowościowym – dziecko, rodzic, dorosły.

To teraz trochę teorii. Według amerykańskiego psychologa Erica Berne u każdego człowieka występują trzy stany ego: Dorosły, Rodzic, Dziecko. Ja – Dorosły to nasz wewnętrzny głos rozsądku. Podejmuje decyzje po przeanalizowaniu sytuacji. Sercem, emocjami, pragnieniami i marzeniami kieruje się Ja – Dziecko. Na to wszystko patrzy z góry Ja – Rodzic działa, który myśli oraz mówi według wzoru wyuczonego od rodziców lub innych autorytetów z dzieciństwa.

Nasze życie to kolaż ról, piramid wartości, zwierciadła samooceny, regulowanych horyzontów widzenia, układy rodzinne, społeczne, własne definicje słów... Po trzęsieniu ziemi, wywołanym rozpadem związku, patrzemy, co ocalało, czego nie warto ratować. I budujemy na nowo. I się urządzamy. A czy to nie fascynujące wprowadzić się do nowego miejsca, w którym sami wybraliśmy meble, mięciutki dywanik przy łóżku, kolory ścian i ciepłe oświetlenie w kuchni?

Cios w plecy, rok w plecy

Żałoba po stracie dotychczasowego życia trwa rok. Ziemia musi zatoczyć elipsę wokół Słońca, a my przejść

przez sinusoidę nastrojów, łańcuszek wstążek Mobiusa dni, aby po 365*dobach wreszcie wyjść na prostą (Ci którzy rozstają się w roku przestępnym, mają po prostu o jeden dzień bardziej przesrane).

Po tej fali beznadziei, w końcu życie się wyprostuje i będziemy mogli kształtować je na nowo. Ale zdradzę Wam sekret. **Samo może nie przejść. Dlatego tak ważne jest, żeby skorzystać z zasady 4P.** Product, place, price, promotion? Nie, nie. Tu nie chodzi o wsparcie sprzedażowe, chodzi o posiłki z zewnątrz, które nakarmią nas nadzieją i zabiorą złą karmę. Większość robi to za pieniądze. Potraktujmy to jako inwestycję.

P – Przyjaciele

P – Psychoterapeuta

P – Psychiatra

P – Prawnik

Przyjaciele – nasz bufor emocjonalny

Życie weryfikuje, kto z nami, a kto przeciwko nam. Miałam to szczęście, że mam prawdziwych, cudownych przyjaciół, którzy dali mi ogromne wsparcie. A jeśli okaże się, że ktoś jest przeciwko Wam? To też bardzo dobrze. W takich ekstremalnych sytuacjach następuje odsiew tombaku (tępaków?) od złota. Po co otaczać się fałszywkami? W końcu w przyjaźni najważniejsza jest autentyczność. Dobry przyjaciel wysłucha, udobrucha i pośle w czambuł przeciwności losu.

Psychoterapeuta – uwierz w duszę

In mens sana corpore sano – w zdrowym ciele zdrowy duch. I vice versa. Nieuleczona dusza daje objawy psychosomatyczne, tymczasem wielu ludzi wciąż nie wierzy w duszę! Uważają, że psychoterapia jest dla tych, którzy mają problem z głową! To zupełnie tak jakby myśleli, że kardiologia jest od serca! Brawo. Tak, terapia leczy głowę: porządkuje myśli, pozwala nazwać i zrozumieć uczucia, dokonać autorefleksji, wzmocnić poczucie własnej wartości...

Straszne prawda? No właśnie, dlatego tak wiele osób boi się terapii.

Psychiatra – lekarz jak każdy inny

No, żeby do tego trafić, to już trzeba sobie w ogóle nie radzić! A prawda jest taka, że psychiatra to lekarz, jak każdy inny. Jedni leczą stawy, inni zęby, układ pokarmowy, kolejni zajmują się chorobami nowotworowymi. Samo się nie wyleczy. Depresja to choroba, na którą są leki. Większość depresji jest uleczalna, a nie leczona może powodować wspomniane wcześniej choroby psychosomatyczne i zmniejszać odporność, co zwiększa ryzyko m.in. wylądowania na oddziale onkologicznym.

Jeśli więc twój stan psychiczny jest w złej kondycji, zacznij od lekarza od chemii mózgu i połączeń neuronowych. Napraw centralny system sterowania, zanim

¹ tekst został pierwotnie opublikowany na blogu www.mamatygrys.com 15 października 2020 roku

wirus destrukcji dotrze do pozostałych układów ciała i zacznie dokonywać autodestrukcji wieloogniskowej. Czy warto iść do psychiatry? Tak, warto. Warto, bo każdy wyjdzie z pierwszej wizyty z dobrą wiadomością. Albo, że się nie ma depresji – i to jest świetna wiadomość! Albo dostanie się leki, dzięki którym się wyleczy, a przecież to także jest doskonała wiadomość.

Prawnik – na straży dóbr

O ile ciężko myśleć o sprawach materialnych, gdy porządkujemy się wewnętrznie, tak prawnik zadba, byśmy byli wypłacalni. W przypadku rozwodu nie ma co chojraczyć. I tu koniecznie zdajmy się na specjalistę. No, chyba że nie mamy dzieci, nieruchomości, ruchomości, kredytów, lokat, diamentów, złotych zębów po babci. Ale jeśli mamy choć jedno z wcześniej wymienionych – zainwestujmy w adwokata. Raz zapłacimy, a nie będziemy płakać przez całe życie.

Z moich doświadczeń i z doświadczeń osób, które się rozwiodły, wynika, że żałują tylko te, które nie skorzystały z usług adwokata. Wiedza, doświadczenie, znajomość prawa, przebiegu sprawy i analiza ewentualnych zwrotów akcji, prognozowanie co do przyszłości – oto między innymi, czego można się spodziewać po dobrym pełnomocniku. Zadbajmy więc o przyszłość naszych dzieci (bo to przecież dla nich są alimenty) i swoją.

Koniec z sentymentami, gdyby je miał wkrótce-były-mąż lub żona, to nie doszłoby do rozwodu.

Czy rozwód to porażka?

Czasem ludzie się zmieniają, a czasem wręcz przeciwnie – w ogóle się nie zmieniają. Są i tacy, którzy luźno podchodzą do tematu przysięgi małżeńskiej, są psychopaci, którzy wysysają z nas empatię, której sami nie mają, a gdy jesteśmy już słabi – idą szukać łakomego kaskada gdzie indziej. Czasem związek się wypala. Różnie bywa. Ale rozstanie to nie obciach, a już zwłaszcza w dzisiejszych czasach. Żenada jest oszukiwanie. Wychodzę z założenia – „niech się wstydy, ten kto krzywdzi” (sama to wymyśliłam. Ładne prawda?).

Taka jestem mądra po szkodzi, co nie? Ale minęły już dwa lata. Natomiast, gdy mąż mój zadeklarował mi chęć zwrócenia powierzonej mu ręki i z dnia na dzień dał nogę, strasznie się wstydziłam. I końca i tych kończyn. Czułam się taka wyjątkowa! Jedyna w swoim rodzaju. Wielka Porzucona. Przez kilka tygodni nikt nie miał zielonego pojęcia, że mieszkam sama z córką. Czułam przynajmniej porażkę. Pomogła mi zasada 4P to na pewno, ale zanim do niej dotarłam, trochę to trwało.

Niesłychanie ważne było to, że zaczęłam mówić o swoich problemach. I nagle, jakbym otworzyła puszkę Pandory. Okazało się, że każdy ma jakiegoś trupa w szafie. Nieraz i całą kolekcję truchelek. Masa ludzi jest

po rozwodzie, dużo było zdradzanych, doświadczyło przemocy, jest DDA, straciło ciążę, ma w rodzinie osobę chorą psychicznie, niepełnosprawną, uzależnioną. Wszyscy jesteśmy okaleczeni i każdy miał lub ma kogoś, kto potrafi celnie zadawać ciosy tak, by bolało. Pacykujemy ten ból i siniaki grubą warstwą fluidu i oszukujemy innych i samych siebie, że jest dobrze. Niedobrze. Właśnie wtedy czujemy się coraz bardziej samotni.

SILNE.

Przewrotność losu

Czy zauważyliście, że kiedy się przewracamy, nagle świat zwalnia, a my mamy czas na autorefleksję? W przypadku zdarzeń intensywnych nawet na pełną retrospekcję. Choć od przydepnięcia sznurówki po pac-

nięcie w asfalt mijają milisekundy, to nasz mózg, zgodnie z teorią względności czasu, rozciąga nam upadek i intensyfikuje refleksje nad tym, co się stało, co poszło nie tak, co mogliśmy zrobić, no i do tego sięga pamięcią do lat szczenięcych, próbując zanalizować, czy sami jesteśmy sobie winni, czy może jest to wynik rzucanych kłód pod nogi przez naszych starych.

Upadki nie są złe, bo można z nich wyciągnąć wnioski. Gdy wywijamy orla, patrzymy na swoje dotychczasowe życie sokolim okiem i bywa, że chce nam się puścić bązanta. Cóż, nieraz żyjąc w klatce nie dostrzegamy niuansów i po prostu jesteśmy ograniczeni. Tymczasem możemy poczuć się wolnym jak ptak. Upadki są jak kropki w tekście, dają szansę na nowe i to z wielkiej litery.

Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Wreszcie mam czas na realizowanie swoich pasji i nawet udaje mi się odnosić pierwsze sukcesy. Wróciłam do prowadzenia audycji radiowej, a co jak co, ale mówienie do słuchaczy cieszy mnie jak dziecko. Poznałam wielu bardzo ciekawych ludzi. Wróciłam co pisanie, co mnie kręci jak diabli. „Jak na to wszystko znajdujesz czas?” – pytają mnie nieraz. No cóż, to wszystko dzięki temu, że jestem rozwiedziona, odpowiadam zgodnie z prawdą. Mam mniej sprzątania, gotowania, prasowania, a i córka jest ze swoim tatą kilka dni w miesiącu więc mam czas na samorealizację. A dobra mama to spełniona mama.

Ciesz się to, że teraz to ja mogę być oparciem oraz źródłem referencji dla moich przyjaciół i pocieszać ich w trudnych dla nich sytuacjach. Rozumieć więcej i dawać przykład, że można sobie poradzić i być szczęśliwą. Łatwiej się ogarnąć, gdy się wie, że nie jest się w cierpieniu solo. Nieszczęścia pokazują nam, że jesteśmy do siebie podobni. No a teraz przyznajcie się, odnaleźliście w moich cierpieniach odrobinę rozrywki?

Marta Tygrys Pokorska-Jurek

autorka bajek dla dzieci oraz bloga dla przystojnych chłopaków i bystrych kobiet <https://www.mamatygrys.com>, socjolożka, absolwentka designu, montażystka i redaktorka rtv i prasowa. Sapiens



SILNE.

bez_granicznie

Większość mężczyzn, która przekraczała moje granice słyszała wyraźnie i głośno: nie. Niewielu z nich zaprzestało nachalności po pierwszym: nie.

Z moich ust.

Nie, bo nie.

Nie dotykaj, nie macaj, nie zaczepiaj, nie głaszcz po głowie, nie łap za kolano, nie łap za pierś, nie łap za pośladek.

Nie podchodź na odległość bliższą niż 2 metry.

Nie strzelaj z ramięczek stanika.

Nie podnoś spódnicy.

Nie zagłądaj pod spódnice.

Nie dotykaj łydki, by sprawdzić, czy mam rajstopy.

Nie chcę się całować z Tobą.

Nie chcę seksu.

Nie rozbieraj mnie.

W sytuacjach wymuszania interakcji z mężczyzną czasem przypominało mi się, że może warto nadmienić bycie czyjąś (przynależność do mężczyzny miała działać zniechęcająco), mówiłam, że mam chłopaka.

Nic, żadne z tych nie chroniło mnie przed: wyzwiskami, komentarzami dotyczącymi mojej cnotliwości lub rozwiązłości, fochami mężczyzn, pomówieniami głoszonymi przez tych, którym mówiłam: nie.

Nic też nie ochroniło przed napaścią seksualną.

Nie zadawałam się z nieznajomymi.

Nie byłam zalotna (choć ujęcie, co to znaczy, może samo istnienie to zalotność?).

Nie proponowałam obcowania.

Nie zapraszałam do pokoju.

Nie chodziłam po klubach i dyskotekach.

Nie nosiłam szpilek.

Nie chodziłam po nocach w szemranych dzielnicach.

Gdzie jest brak zgody, gdzie jest niemożliwość wyrażenia zgody, gdzie jest wymuszenie, tam jest gwałt.

Seks z dzieckiem to zgwałcenie kwalifikowane.

Żadna osoba nie musi krzyczeć, aby wymuszanie czynności seksualnych było czynem karalnym.

Zacznijcie edukować synów i karać gwałcicieli adekwatnie do przestępstw.

#teżniekrzyczałam

Emilia Szulc

confession

It has become transparent now how much I didn't want it, how I wasn't myself, pretending to be myself rather than sympathizing with myself...

It was never my intention to do it – not then, not like that, and perhaps I had even dreamt of someone else. Or, possibly, I never wanted anyone stealing that from me in the first place.

I try to deconstruct. Was I secretly, even subconsciously, luring him into that situation? K. said he'd confided in him that drinking alcohol would help to break the ice, alleviate the intimidation of the first date. That wasn't surprising, and also maybe a little flattering at the time. How tense he would feel at the very idea of being alone with me. I can't possibly remember us having a conversation longer than five minutes when it came to school, all that shitshow with our furtive glances and accidental hand touching. K., the mediator. Oh, how I hate that sneaky motherfucker.

And then it started all so naturally, uneventfully, we cracked open a bottle of disgusting wine. „Stay, and help me to end the day”. And he didn't feel drunk enough, and he loves beer. We came back to my place, we switched off the light, put on my music, lay on the floor in silence.

We laughed and we sang along, and when that song came on, I, unbidden, with someone else's idea already planted in my mind, put my head on his shoulder. He clung to me, he had been waiting for this a long time. Perhaps for just about anyone, I think. I was just someone to fulfill that void. Or a fantasy. And I said, „you can caress my hair if you want”. And so it was. He seemed willing to stay in that phase until I called him off or asked to come closer. I remember that one moment as perhaps the most ecstatic of my life. PJ Harvey's voice was doing things to me. Is this desire? And his hand slid to my neck. I trembled. That was what I wanted. That connection. Silence. Music. Intimacy. Only a prelude to something openly sexual. That feeling was there, natural. I didn't bother to think twice. That was pure happiness.

But I wasn't the only one yearning. When you want someone that badly, you want to try as hard as you can to give them what they crave. And I took his hand. Our bodies intertwined. He was so close that I could feel his lips brushing the skin on my face. I turned my head in question, and the kiss was already there.

That's the strange part. I don't remember how it happened. How he managed to ambush me. It's clear I had wanted to do it for a long time. To kiss him. But when he kissed me, and so suddenly, I didn't even feel... the fulfillment I had wanted. This victory. Writing this it is making me feel victorious – that's the dream. A complete scenario.

Yet, there was disappointment. I just wanted to lie there, staring at the ceiling with my eyes closed, smelling his scent. He didn't bother with subtlety. He seemed to only know French kissing. I remembered my first kiss like that – it lures you in once you learn how to do it, you just want to do it forever.

His hand swung over my body. I bit his lip. He kissed and bit my neck. I was out of breath, a bit shocked. We made the candles trip over and the pink wax dried on the floor.

We couldn't love each other. Both of us seemed wary and careful with big words, later exposed, more scared of them, and we must have known how big it was. I don't know about him, he only used it once in his life in regard to me, and it wasn't close to being positive, but for me it all felt like what we did was born both out of desire and out of love. Love seemed to linger around in our words and gestures, even though we weren't in love.

The idea of creating something exclusive with one person, a separate world unavailable to the outside crowd, had always been some kind of a fantasy of mine. Things, notions, phrases known only to us. If I ever wanted to truly build something with someone, he was the closest to being that someone. It might not have had to do much with love, but more with loneliness and desperation, when you look at it from a different perspective. It's using somebody else for fulfilling your fantasy. You're teaching them how to be dependent on you, owned by you. I think that's when it hurts the most. So much is ripped away from you! The things that have already grown in you and those you hoped to take care of together. Not just that – the fact that you failed miserably after you finally brought yourself up to want something of this kind. And you're left with nothing. Nowhere to put that love.

It all turned pretty rough in a short matter of time. It's not like he was violent. But he was needy. He just started to grind on my body. We called it „simulation“. Sometimes it was me under him, sometimes I was on top of him. It did feel strange. It started with him just grinding on me repeatedly with his hips and breathing heavily in my neck. Some kind of exercise to break me in, or to test himself, or a substitute for the thing that he really wanted. It felt new to see him as someone who had a sexual side to him, mostly because I was attracted to his mind and personality traits. Still, I went along with it. A part of me was happy that he wasn't shy about it, that he was persistent. I thought he wouldn't dare to ask for more so soon. That's what I had feared – that he'd never come forward and admit his affection, out of fear.

It's easy to just claim someone by claiming their body. And I thought that was enough proof at first. But then he put me in my place, and I felt like erasing him from my life once and for all. His eyes lingered over me. I felt cold, even wearing his coat, I didn't want to see him anymore. He did ask about seeing me again.

He didn't want to be my boyfriend (said I couldn't ask him such questions, but also that it wasn't about not wanting to). So I just responded with, „Of course, we can always stick to just rubbing on each other“, and he looked even more abashed.

And that unprompted kiss goodbye. It was 1 a.m. He leaned on to me and pressed his lips to mine, as unexpectedly as the first time.

It felt strange. Push and pull. „Yes, I want you, but on my own terms. When can I see you again?“

Every sane person would have cut someone like that off. Hung them up to dry, as well as their feelings.

But didn't it have potential? I thought of him as special. I admired him like I had never admired anyone before. The smartest man I knew. And he was so honest, straightforward. I ignored the seldom cruelty that came with it. I judged myself as the problematic one – demanding, desperate, insatiable. That's why I had to take it down a notch, and that was something I kept reminding myself of. I would be the one to hurt him, that was obvious to me. I'd hurt almost anybody who wanted to tame me in any way, and when it came to affection and romance and yearning, I'd act bipolar at times. Either all flustered or cold to the bone.

If I wanted to keep him, to get to know him, like I really wanted to know him, I had to let go of all of that. I stopped acting natural. I was self-conscious every single day of the duration of our relationship. Which was not even close to being defined anyhow.

His responses were short, shy, brilliantly funny as always, but still unsatisfactory. A lot has changed, but it wasn't reflected in our correspondence. He was still elusive and unavailable. And I put myself out there, wore my heart on a sleeve. I felt like it was my job to do, for it would pay off later. I wanted to be worthy. Special. But it was never really properly reciprocated, and I grew frustrated with how he really saw me and what was his purpose all along?

SILNE.



Sometimes there is never one. People just act out of haste. They take what is granted to them, within their reach. I was just the perfect target. I was begging to be chewed and swallowed up.

SILNE.

There are so many ways in which I was being naive and in denial, but I made my peace with it, a besotted fool can only take so much at once. He was the first one, so there's room for improvement. I'm not going to ponder about it because I have forgiven myself.

Sometimes I would just lie in my bed and wait for him to talk to me, to reach out. That wouldn't really happen. The thought of being used and objectified began to slip into my mind. A flash of reason that was later ignored, I was happily manipulated.

It pains to care. When you care for someone that hardly ever opens their mouth, you can get caught up in assumptions and incessant guessing that will eventually give rise to suffering. Suffering is when you put your love into question.

I didn't know I had certain limits until someone dismantled them. Not limits, that's too broad – boundaries. Boundaries as in what can be done to me, how badly I can be treated. I assumed I had a respectable amount of control over the situation. I played it cool. I believed that it would all be alright.

It feels like the right moment to address the person that has done me wrong, that I described all throughout. We never really spoke about it, you refused to, regardless of the circumstances. I really want to take it all out on you, like you did with me, like you continue to. I regret not having done that to you, but I know it was what I must have done.

Maks told me you reminded him of a cyborg. A heartless one at that. And he had a point then – he was usually right in his careful evaluations of your restless, almost insane actions, but I defended you, you needed time, it was all my fault, I shouldn't have started that topic in the first place.

You didn't actually ask me out, you assumed I would go either way. Valentine's Day for some reason – maybe you didn't want to be alone? That's possible, I can imagine that. I couldn't wait. I counted days and I was so bored without you. I almost missed my train, you know, I told you that, how I felt like in a movie, like I was running for something that could be lost forever.

We got drunk again that night. I remember sitting with you that day while sober and struggling to find the topic to talk about. Talking to you was

always a challenge. So I just put my head on your shoulder, you held me, you intertwined our fingers. Physical intimacy – I felt like it would never be more with us. But when we were close in that sense, I really felt like we had something beyond anything else that I've ever had with anyone. I never really exposed myself to that extent. I'd give myself to you. And I wondered whether you felt anything, above all things. Sentimental.

Before we got to my place, I still had faith. I felt the happiest just to be holding your hand in public. That was the peak of my dreams, just like being caressed. Maybe not dreams, rather standards. It didn't matter that when I kissed you gently on the lips, you seemed flattered, but surprised and almost distant.

You held my hand, you acknowledged it. A proof of my hunger for love that I've been cutting off for years, while confronted with a single expression of it, I was already ecstatic. I wanted to be burned alive by the flame.

And I felt safe with you. It was absurd to think you'd ever want to hurt me. How could you?

The funniest thing is that I asked you not to. I wasn't ready, I didn't want to. Maybe I wasn't clear enough?

„We have to leave something for later“.

And „later“ didn't mean the following week.

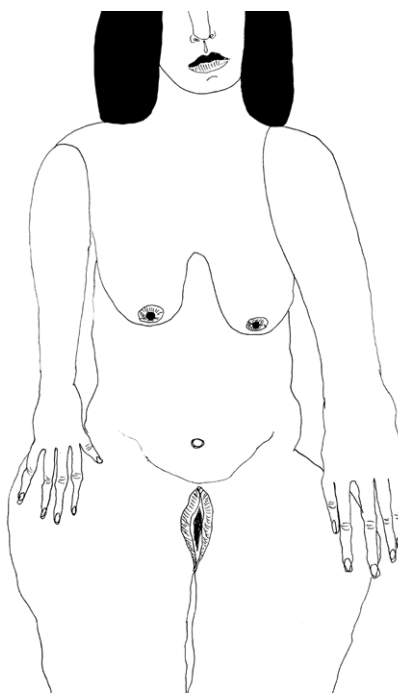
How low, the idea of excusing yourself with such a phrase. I thought the begging in my voice was enough. I hoped so.

Almost two wines. I didn't even think of it as a lot, I stopped noticing the difference. Carelessness between us was such a relief, almost a blessing. I really wish I could cry about it. You probably like to imagine me crying every day, hour by hour, but it did not happen. A mere memory of you, the better you, wasn't enough. It was the direct interaction with you that drove me to the edge of misery.

I didn't know how / I wasn't able to stop that. I felt somewhere inside me what you were trying to get me to do, even though I had told you I wouldn't do that.

I think I saw it as a sacrifice. At some point you ambushed me again. You were on top of me, waiting for me. I don't even remember you asking me, I remember me being so numb that I just lay there, not saying anything. I fervently believed that it'd be enough. For some reason, I trusted you. But you just cited me – „You said we would leave it for later“ – you seemed tense and almost annoyed. Silence. You ignored all the signs. You decided to make love to a dead girl.

That's how it felt, you never asked, so you might as well realize now. I remember that the



heating was broken that day for some reason, and I trembled in your arms. I felt like dying, I felt resigned. It takes two to make love, but then it was only you and some foreign body that wasn't quite me anymore. Sadly. I really wish I had wanted it. I tried to somehow change it. I tried brushing your hair – I loved doing that – but gave up. I tried to force you to stop, by pulling you, apparently seductively, and kissing you hard. But still, I didn't say a word. You wanted to do it again.

At no point did I feel the slightest impulse of pleasure. The funny part is that I was still, simultaneously **overjoyed** with your attention and intimacy. You surely haven't shown me this amount of it and probably never would again. I acted as someone open to possibilities. Just because I was in love with you didn't mean you could do anything to me. But I suppose, to your mind I owed you that. That I had been leading you on, after all, I never rejected you. And I felt special up until you did something to me that I didn't consent to. But I was ashamed to tell you that – maybe you'd think I was accusing you and leave me.

You had to stop at some point, and that was the thought that helped me get through it all. I just rendered upon you, and I longed for the moment in which you would get tired, or bored, or displeased with me. But I wasn't able to move, and maybe that's what you were into. When you came back to my face and freed me, you tried to push my head down a few times, without saying a single word, but I refused, also silently. You wanted me to return the favor that I didn't ask for. I didn't want to disappoint you, that thought still lingered, what could I do to repair my damage to you? I did it with my hand, to console you, pretending to be someplace else, that it was that foreign body doing it. Later on, each time that you humiliated me, I would recall the sound you made when I did that, and it would make me feel a bit better. Afterwards, you tried yet again to persuade me, because you couldn't climax, but I acted like a fool that didn't understand what was being said to them – in truth, it was too obnoxious to even respond to – and it was enough for you to let me go.

I remember that when you were done, we went for a smoke in my window, as we always did, and you were teasing me because of something I had said. You called me a stupid little thing, with tenderness that didn't suffice to me. I didn't understand you. Teasing turned to pretending to not want to talk to me. You'd repeat „Talk to my hand, we're separated now, you brought it upon yourself“, and even though I knew that was just a game, a stupid fucking game, I was getting paranoid. I was aware of what had happened just a moment ago and I didn't know why you were like that. I wanted you to adore me, not call me stupid, turn away from me, even if it was just a foolish jest. What provoked you was me telling you about our classmate that once called you cold and emotionless, and that it wasn't so true after all. I knew, I could see it struck a chord. You blamed me for it, you were scared that was how I saw you. So I kissed you to calm you down – by that time, I saw it as my only asset in communicating with you – and you acted disconsolate, up until you yielded. And just a few moments later,

in another conversation, you were indirectly telling me how fragile and scared you were, and that included me, and you said those fucking words that I would never forget: „If you were to be a love of my life, I'd never tell you that“.

Not long after that, I started shaking, and it wasn't just because I was cold.

The feeling of detachment came, my feelings seemed to dissociate, I felt sad, I grew silent. You kept asking what was wrong, but there was no answer to that, because I simply didn't know. I lay on that mattress, alone, up until you tucked me in, already fully clothed, and I just held you, I wanted that non-violent intimacy back again. I was desperate for it. I really wanted you to go because I was afraid and disturbed, but I was also terrified of being alone. And I was cold. And you touched my lips, you encircled them with your thumb, you explored their shape, not really realizing why it was the last thing I wanted. I hated the sexual side of you, now I knew that. Your ways were crude, and I couldn't even talk to you properly, because you seemed too susceptible to critique. You'd feel attacked. There was something about your teasing that brimmed with disdain, that feeling of superiority.

It was shame and fear for the most part. You know, that's when I started to feel detached from myself around you. I hated how I was, I hated my stupidity, my passiveness, my inability to tell you how I felt and that I wanted you to leave me alone. But there was also an inexplicable duality in my feelings that scared me.

Our Valentine's Day came to an end. It was 3 a.m. and I bid you farewell with no sore heart. You looked me deep in the eye, you asked me to text you if I needed to talk that night if something was wrong. I just nodded, I kissed your cheek, I hugged you, I gladly saw you off.

After you left, I didn't straight up realize what had happened between us. I didn't realize it for two months after it had happened. But my body felt betrayed, and it was trying to tell me that. I lay on that mattress, this time finally on my own, with no hostile hands to touch me. I curled up, I felt blank, emptied out. I put on music again, because the silence drove me crazy. Sing my name again, love. Sing my name. Love is not love. And I wept silently, to my own surprise, disturbed and bewildered, in an empty flat, as if I was grieving. But the truth is that I was clueless, I didn't know what I was grieving.

The dualism, yet again. I became so fixated on turning into a person that would please you, that would not do you wrong, that I got lost in what I really felt. And it all seemed to have happened to two different girls. But the one that had pretended to like it left with you, and the girl that stayed was the one that you had raped.

M.

SILNE.

SILNE.

zamknij się

„Zamknij się”. Często rzucały w złości, pogardliwy nakaz. Pełen agresji wyrzut. A ostatnio argument w – mogłoby się wydawać – poważnym wydarzeniu, jakim jest debata kandydatów na prezydenta. Pod koniec września w Stanach Zjednoczonych w ramach kampanii odbyła się pierwsza telewizyjna konfrontacja Donalda Trumpa i Joeego Bidena, w której więcej było słownych przepychanek niż poważnych deklaracji. Tym, co z pewnością zostanie w pamięci po tym spotkaniu, będzie wypowiedź drugiego z wymienionych mężczyzn, który w pewnym momencie, sfrustrowany wtrąceniami swojego przeciwnika, rzucił w jego stronę: „Will you shut up, man” (pol.: „Zamknij się, człowieku”). Nie chcę tutaj zajmować się analizą amerykańskiej polityki i tym, jak ta debata wpisuje się w całą kampanię, bo moim zdaniem w kontekście tej wypowiedzi można poruszyć ciekawy feministyczny problem.

W ramach oduczania się patriarchy często, gdy mam do czynienia z jakimś medialnym wydarzeniem na wielką skalę, które rzekomo ma wymiar uniwersalny, zastanawiam się, „co by było gdyby?”. Tak było i tym razem, więc zamiast rozmyślać, jaki ta debata będzie mieć wpływ na ostateczny wynik wyborów czy próbować ustalić, który kandydat w tym cyrkowym pokazie moim zdaniem wypadł lepiej, patrzę na sprawę z feministycznego punktu widzenia i zadaję sobie pytanie: „Co by było, gdyby te słowa padły z ust kobiety?”

To takie pytanie, na potrzeby którego musimy nieco wysilić wyobraźnię. Kobiety w polityce ciągle jest za mało, by można było odnieść się do licznych przykładów, które miały miejsce w rzeczywistości, a które mogłyby stanowić odpowiedź. Tak więc wyobrażam sobie swoją kandydatkę i słowa, które padły z ust Bidena, po prostu nie mogą przejść jej przez gardło. Zmuszam ją, w głowie dodając jej takie „niepożądane” w odniesieniu do kobiet cechy jak bycie wygadana i szczerą do bólu, ale ciągle nic. Milczy. I bardzo dobrze. W swoim wyobrażeniu podświadomie chcę przecież, żeby wygrała tę debatę i została prezydentką, a takie wyrażenie i jemu podobne nie mogłyby pojawić się w żadnym kontekście, a już na pewno nie tym publicznym. Od kobiet, zwłaszcza od tych na wysokich stanowiskach, oczekuje się, żeby „mówiły

jak mężczyźni”: w swoich wypowiedziach były rzeczowe, podchodziły do sprawy bez emocji, prezentowały się spokojnie, racjonalnie, nie przerywały i nie wtrącały się, a przecież dobrze wiemy, że mężczyźni, co widać na przykładzie wspomnianej debaty prezydenckiej, sami wcale tak nie mówią. To wyobrażenie o merytorycznym, opanowanym stylu wypowiadania się, który to niby stosują mężczyźni, jako tym uniwersalnym, domyślnym sposobie prowadzenia rozmów, używane jest wyłącznie do krytykowania kobiet, które choćby nie wiadomo jak się starały, chyba nigdy nie zadowolą swoich komentatorów w tym względzie.

Na ten problem składa się kilka kwestii. Po pierwsze, mamy męski przywilej, tę silną pozycję, której niewiele może zagrozić, pozwalający mężczyznom wypowiadać się w dowolny sposób, nawet ten odbiegający od opisanego wyżej standardu, i jednocześnie oczekiwać od innych swoich rozmówców, zwłaszcza tych mniej uprzywilejowanych, by zachowali spokój w dyskusji. Nieważne są same argumenty (choćby nie wiem jak rzeczowe, a wiadomo, że trzeba się dwa razy bardziej postarać, by udowodnić swoją rację, jeżeli jest się mniej uprzywilejowaną stroną w rozmowie), jeżeli doprowadzają nas one do emocjonalnych reakcji: może to dotyczyć próby udowodnienia molestowania seksualnego, dzielenia się swoimi traumatycznymi wspomnieniami czy przekonywania drugiej strony o wszechobecnej kulturze gwałtu. To wszystko się nie liczy i nie trafi do uszu łaskawie nas słuchającego, jeżeli nie będziemy spokojne i opanowane. Jeżeli jednak zdarzy się tak, że nie utrzymamy emocji na wodzy, łaski takie jak „histeryczka” czy „panikara” same cisną się na usta komentujących taką wymianę zdań. Mężczyznom wybuchy emocji łatwiej jest zapomnieć, łatwiej je też usprawiedliwić, zwłaszcza jeżeli wypowiadają się oni na „poważne” tematy, którymi nie są przecież przemoc w rodzinie, nierówne płace czy dyskryminacja.

Co ciekawe, to nie tylko mężczyźni używają takich określeń w odniesieniu do kobiet wygłaszających swoje zdanie. My same, od lat wychowywane w kulturze patriarchy, patrzymy tak na siebie nawzajem. Same zamykamy się w tych schematach, skłonne zarzucać innym kobietom, że się przechwalają, że za dużo mówią o sobie, wywyższają się swoim postępowaniem w karierze itp. Musimy starać się pamiętać o tych podwójnych standardach dotyczących zachowań, ocen, „dozwolonych i pożądanych cech”. Tutaj moje ćwiczenie „co by było gdyby?” również się sprawdza. Gdy mam do czynienia z wypowiedziami kobiet i przychodzi mi na myśl jakaś ich krytyka – czy to zachowania, wyglądu, sposobu mówienia, czy tego, jak je odbieram – zawsze pytam samą siebie, czy mężczyznę oceniłabym w ten sam sposób. Ilość razy, gdy odpowiedziałam sobie „nie”, pozwoliła mi się głębiej zastanowić nad własną zinternalizowaną mizoginią i tym, jak mocno „domyślna męskość” jest zakorzeniona w kulturze i społeczeństwie. I nie chodzi mi tu tylko o wielkie wydarzenia, kiedy to kobiety aż

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=LxZM5wB3nVM> (dostęp 14.12.2020)

proszą się o krytykę, takie jak przemówienia polityczek, ale o naszą codzienność, to, jak oceniamy swoje koleżanki z pracy, członkinie rodziny i każdą inną kobietę, która akurat miała to szczęście, że udało jej się gdzieś trafić ze swoim przekazem.

Kolejną kwestią, zaraz po tej traktującej o tym, jak mówimy i jak jest to odbierane, jest język którym się posługujemy. Za przykład tego, jak język kształtuje naszą rzeczywistość, niech posłużą nam feminatywy, do których raz na jakiś czas wraca opinia publiczna (ostatnio przy okazji zmiany statutu szczecińskiej Akademii Sztuk, która to zmiana, jak przekonują prawicowe media, wymaga podjęcia działań w kierunku „ochrony języka przed wrogimi ideologiami”²). W przypadku żeńskich końcówek warto zwrócić uwagę na to, jakie padają przeciw nim argumenty: łudząco podobne do tych, które można by odnieść do wypowiadających się kobiet. „Brzmia głupio”, „Nikt tak nie mówi”, „Robienie problemu, gdzie go nie ma”. I chociaż głos w tej sprawie zabrała Rada Języka Polskiego, stwierdzając, że potrzebna jest „większa, możliwie pełna symetria nazw osobowych męskich i żeńskich w zasobie słownictwa”³, dla wielu ciągle nie jest to przekonujący argument. Tak więc często sama próba uczynienia wypowiedzi bardziej inkluzywną naraża kobiety na śmieszność, a forma męska ma nas zadowolić jako ta „neutralna” (choć w przeważającej większości przypadków dalej odczytywana jest jako męska⁴).

Poza tym kobiecym przemowom nie pomaga fakt, że ciągle w społeczeństwie pokutuje stereotyp, że kobiety paplają bez przerwy, plotkują i generalnie mówią

o niczym i za dużo. Po pierwsze, jak udowadniają liczne badania, jest to nieprawda⁵, a po drugie, często również wydaje nam się, że to kobiety mówią więcej, gdy w rzeczywistości czas ich wypowiedzi jest taki sam lub krótszy niż czas wypowiedzi mężczyzny⁶. Mamy zadowolone, że to, co mówi kobieta, jest nieprofesjonalne, „nieracjonalne” ze względu na dowolną emocję, która może się pojawić podczas wypowiedzi, a także za długie i tym samym nudne i niezwiązane z ważnymi sprawami.

Jak więc widać moja kandydatka nie miałaby łatwo. Wypowiedź, która Bidenowi pozwoliła, według publicystów, „wygrać” debatę⁷, moją bohaterkę z wyobraźni z pewnością by pogrzyżyła. To, co męskiemu kandydatowi liczy się na plus, byłoby podstawą do srogiej krytyki w przypadku mówczyni, która ze swojej wypowiedzi musiałaby się gęsto tłumaczyć, co odwróciłoby uwagę od tego, co rzeczywiście powiedziała i co chciała osiągnąć. Chcę, żebyśmy pamiętały o tych podwójnych standardach i o tym, że kobiety muszą spełnić właściwie niemożliwe do osiągnięcia wymagania, by ich wypowiedź z dużą dozą prawdopodobieństwa została wysłuchana, nie mówiąc już o potraktowaniu jej poważnie. Gdybyśmy zwracały na to uwagę, być może to, co kobiety mają do powiedzenia, stałoby się bardziej słyszalne.

Paulina Rzymanek

feministka, tłumaczka i podkasterka

² <https://naszdzienik.pl/polska-kraj/225931.obronic-jezyk-ojczysty.html> (dostęp 14.12.2020)

³ https://rjp.pan.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1861:stanowisko-rjp-w-sprawie-zenskich-form-nazw-zawodow-i-tytulow&catid=98&Itemid=59 (dostęp 14.12.2020)

⁴ Caroline Criado Perez, *Niewidzialne kobiety*, tłum. Anna Sak, w: „W domyśle mężczyzna”, s. 18.

⁵ <https://www.bu.edu/wgs/files/2014/12/Karpowicz-et-al-2012.pdf> (dostęp 14.12.2020)

⁶ <https://www.cambridge.org/core/journals/american-political-science-review/article/power-and-influence-in-state-legislative-policy-making-the-interaction-of-gender-and-position-in-committee-hearing-debates/D7FC779EC06BED74E90D1165EFB32D6> (dostęp 14.12.2020)

⁷ <https://psycnet.apa.org/record/2007-11018-003>

⁶ <https://www.cambridge.org/core/journals/applied-psycholinguistics/article/speaker-sex-and-perceived-apportionment-of-talk/16666BA97B7BE41FFB16A5693BF60C23> (dostęp 14.12.2020)

⁷ <https://wiadomosci.wp.pl/joe-biden-zwyciezyl-prezydencka-pyskowke-6559913372056416a> (dostęp 14.12.2020)



SILNE.

SILNE.

skutki uboczne i sześć naleśników z czekoladą

neuroleptyki, zmiany w ciele a ciałopozytywność

„Ciało to coś więcej niż wehikuł przywożący nasz mózg do pracy” – mawiał pewien mój znajomy. Po kilku latach życia z chorobą psychiczną moja relacja z ciałem bardzo się skomplikowała. Po pierwsze: mam chory mózg, po drugie – jestem niezdolna do pracy, a po trzecie – mój wygląd zmienił się drastycznie pod wpływem leków psychiatrycznych. Metafora wehikułu już mnie więc nie dotyczy. Szukam własnych przerośnięć, ale wciąż jestem zagubiona i brakuje mi jasności. Czasem myślę, że w moim ciele zapisana jest cała historia mojego leczenia. Ciało jak raport lekarski, jak książka, którą trzeba nauczyć się czytać i rozumieć.

Ciało przesłało

Gdy byłam zdrowa psychicznie, byłam naprawdę fit. Pływanie, bieganie, wspinaczka, nurkowanie, góry, rower – przeróżne strategie odreagowywania nagromadzonych emocji (pracowałam jako psycholożka), zdobywania nowych osiągnięć (nurkowanie pod lodem), przeżywania przygód i podróży (Tajlandia, Alpy, Titicaca, jeziora górskie...). Uwielbiałam ruch, momenty zmęczenia po wysiłku i to niesamowite poczucie w sporcie: bycie wyłącznie w chwili obecnej, absolutna koncentracja i opróżnianie głowy.

Mój mózg, który niektóre koleżanki podejrzewały o posiadanie dodatkowego procesora, był kolejnym powodem do dumy. Arcysprawny, odporny na stres, twórczy i efektywny. Kierowałam projektami rozwojowymi, miałam wielu klientów, dużą odpowiedzialność i mnóstwo radości oraz satysfakcji z tego, co robiłam i jak wspierałam innych.

Kilka lat temu wszystko się zmieniło. Zachorowałam na chorobę afektywną dwubiegunową (lub, według niektórych lekarzy, na chorobę schizoafektywną – mieszankę schizofrenii i dwubiegunówki) i rozpoczął się żalobny proces utraty wszystkiego, co znałam. Najwiśdniejszy był właśnie w wymiarze cielesnym.

Ciało w chorobie

Nie wiem czy wiesz, ale zdecydowana większość neuroleptyków (leków przeciwpsychotycznych oddziałujących na układ nerwowy) ma jeden podstawowy skutek uboczny: przyrost wagi. Przed chorobą ważyłam 60kg. W szczytowym momencie leczenia – 93kg. Byłam nie mogącą na siebie patrzeć, spuchniętą kulką.

Nie wiedziałam wtedy, że mogę podejść do siebie inaczej, nie z pogardą lecz z akceptacją.

Leki psychiatryczne zamykają cię w błędnym kole. Masz coraz większy apetyt, zwłaszcza na słodkie. Po-
trafiłam je jeść kilka razy dziennie. Sześć naleśników z nutellą? Proszę bardzo, dam radę. Bezy z lodami w sosie karmelowym? Ależ oczywiście! Jesz jak odkurzacz – tyjesz, tyjesz – coraz łatwiej się męczysz, jesteś zmęczona – nie masz siły, energii na sport, ruszasz się coraz mniej, ruszasz się mniej – tyjesz, i tak w kółko. Twoje ciało zaczyna wyglądać obco. Twój brzuch przesłania wszystko, nie potrafisz nawet sama ogolić sobie cipki, bo nic przez niego nie widzisz. Na twoje gigantyczne piersi nagle pasują biustonosze rozmiaru 105, miseczka K. Toczysz się ulicami, łykasz niewygodne pytania o to, który to miesiąc ciąży. Przepełnia cię wstyd, toksyczny i wszechogarniający. To z jego powodu przestajesz patrzeć ludziom w oczy. Gdybyś tylko mogła, zapadłabyś się pod ziemię. Bo przecież otyła znaczy brzydka. Otyła znaczy leniwa. Otyła znaczy słaba! Nie pamiętasz już, skąd wzięły się u ciebie te ukryte przekonania, może w twoim domu rodzinnym promowano sprawność fizyczną, a może, będąc zanurzona w takim a nie innym społeczeństwie reklamującym szczupłość na każdym kroku, po prostu przyjęłaś je za pewnik. Przekonania zapadły w twoją głowę tak głęboko, że zaczynasz traktować je jako rzeczywistość obiektywną. Z każdym spojrzeniem w lustro widzisz więc jedną, wielką porażkę.



W końcu okazuje się, że twoja wątroba zaczyna ulegać zwłóknieniu, a od nadmiaru tłuszczu zrobił się w niej stan zapalny. Lekarz stawia ultimatum: albo schudniesz co najmniej 10kg, albo grozi ci – już nieodwracalna – marskość wątroby. Wracasz przygnębiona do domu i wcinasz czekoladę.

Odzyskiwanie ciała

Informacja o grożącej mi marskości wątroby sprawiła, że zaczęłam negocjować z psychiatrą dawkę leków. To niesamowicie trudny wybór, bo, oczywiście w pewnym uproszczeniu, grożą ci albo silne epizody psychotyczne, albo ich brak, lecz okupiony otyłością. Zaczęliśmy eksperymentować z nowymi lekami i nowymi dawkami, wypróbowaliśmy kilkanaście wariantów. Momentami czułam się jak królik doświadczalny. Co jakiś czas potykałam się o nowe symptomy, odpływałam w krainę urojeń czy halucynacji, ale za każdym razem wstawałam i żyłam dalej. Wiedziałam również, że muszę zmienić nawyki, nie wiedziałam tylko jak. W końcu znalazłam aktywność, dzięki której mimo 30kg nadwagi czułam się jak ryba w wodzie – dosłownie: pływanie. W basenie jestem bezcielesna, nieważka, zwinna i nawet dość silna. Zaczęłam pływać kilka kilometrów tygodniowo – i zaczęłam chudnąć. Gdy ubyło mi 15kg, zaczęłam powoli truchtać. Chudłam jeszcze bardziej, co umożliwiło uprawianie jeszcze większej ilości sportu. Aktualnie ważę 71 kg: minus 22 kg w ciągu roku. Już się tak bardzo nie wstydzę, chociaż ostatnim bastionem wciąż jest brzuch. Nie mam już jednak „księżycowatej twarzy” (tak nazywa się wygląd będący między innymi konsekwencją skutków ubocznych leków). Patrząc w lustro widzę nawet jakieś mięśnie. Czuję je też pod palcami, zwłaszcza mięśnie nóg.

Ciałopozytywność

Być może nie przeżywałabym toksycznego wstydu, gdybym zetknęła się z ideą ciała pozytywności wcześniej, gdybym traktowała własne przekonania na temat otyłości jako przekonania właśnie, nie prawdę obiektywną. Gdybym choć przez chwilę widziała alternatywną interpretację. Być może byłabym dla siebie bardziej współczująca i wyrozumiała. Nie łykałabym bezkrytycznie sądów o tym, że grube jest słabe, brzydkie i odstręczające. Może zupełnie inaczej przeżywałabym stratę dawnego wyglądu, formy fizycznej i siły. Może gdybym знаła więcej podobnych do mnie przypadków, miałabym na to, co się ze mną dzieje, większą zgodę, wiedząc, że niczym nie zawiniłam. Może zamiast pogardy serwowałabym sobie troskę.

Gdy spotykasz otyłą osobę, błagam, nie zakładaj niczego. Może leczy się na schizofrenię, może leczy depresję, może sama dostatecznie wstydzę się siebie byś jeszcze ty miała ją dodatkowo zawstydząć. Nie znasz jej historii, jej bólów, jej trudności, nie wiesz, co straciła i jaką cenę płaci za względną równowagę psychiczną. Bądź dobra, łagodna i akceptująca. To może zdziałać dużo więcej niż dobre rady, konfrontacja albo ośmieszanie.

Moje ciało to moja historia, nie prosta opowieść, a szkatułkowa. Jak matrioszka, w której kryją się kolejne laleczki, jedne mniejsze, drugie większe. Ciuchy w rozmiarze 48 i 50 (obecnie noszę rozmiar 40) schowałam głęboko w szafie. Nie wyrzuciłam, nie oddałam. Kto wie, może kiedyś jeszcze będą mi potrzebne.

Zuzanna Korońska

pisarka, autorka książki „Ja i inni wariaci” (Edipresse) psycholożka, graficzka, prowadzi bloga www.bipolarlandscape.com, narratorka jednego z odcinków podcastu „Uważaj na głowę: Zuzanna Korońska – sztuka nie ma końca” <https://m.youtube.com/watch?v=7FwzFiuyfMY>

SILNE.



naturoterapia

Chora psychicznie – samotnie na górskich szlakach.

Jestem turystką specjalnej troski.

Nie zawsze tak było.

Rodzice od najmłodszych lat zabierali mnie w góry, więc wysiłek fizyczny w naturze był dla mnie czymś naturalnym. Beskidy, Bieszczady, Pieniny, Góry Stołowe, Tatry, do tego trochę wspinaczki. Hej, przygodo.

Wiele lat później mój mąż dostał pracę w jednym z najpiękniejszych krajów Europy, z Alpami na wyciągnięcie ręki. Zaczęłam chodzić po górach sama.

Jednak odkąd zachorowałam na chorobę schizofrenię (połączenie choroby dwubiegunowej i schizofrenii), przepisano mi baterię leków i zaczęłam w szybkim tempie przybierać na wadze, moje ulubione trasy stawały się coraz bardziej niewykonalne ze względu na dodatkowy ciężar, do jakiego moje ciało nie było przyzwyczajone. Najpierw kilka kilogramów, potem kilkanaście, w końcu ponad trzydzieści, bonusowe 50% mnie. Nawet najłatwiejsze cele – nagle nieosiągalne. Do tego dochodził Wielki Lęk: co będzie, jeśli atak

choroby złapie mnie w górach?... Musiałam za każdym razem wybierać się na wycieczkę „z obstawą”.

Moja odmiana choroby psychicznej to „szybka/ultraszybka zmiana faz”, oznaczająca, że nastrój może zmieniać się diametralnie nawet co kilka godzin (na przykład od „czuję się całkiem ok” do „nie mam siły wstać z łóżka ani mówić”) plus pojawiają się częste epizody psycho-tyczne (każdego tygodnia), w trakcie których tracę kontakt z rzeczywistością. Okresy remisji, czyli stan bez objawów, trwają u mnie maksymalnie kilka tygodni.

W zeszłym roku razem z moim psychiatrą zauważyliśmy, iż jestem praktycznie lekoodporna. Żaden lek nie zapewnia mi długotrwałej, profilaktycznej ochrony. Zaczęliśmy po kolei rezygnować z tabletek. Zniknęły obsesyjne napady jedzenia, zwłaszcza słodczy. Zaczęłam chudnąć. Im bardziej chudłam, tym więcej byłam w stanie przejść. Później – przebiec i przepłynąć. Nie odpuszczał tylko Wielki Łęk: co będzie, jeśli pójdę w góry sama, i gdzieś wysoko stracę kontakt z rzeczywistością? Co, jeżeli zacznę mieć gdzieś na samotnej trasie halucynacje, urojenia? Zapomnę gdzie jestem i kim jestem?... Albo też dopadnie mnie krótka faza maniakałna, i zajdę gdzieś, skąd nie będę już w stanie wrócić? A ataki lękowe i niepokój?... Napady depresji, słabości i bezsilności?... Samotną wyprawę, która w życiu sprzed choroby była czymś naturalnym, widziałam jako naszpikowaną niebezpieczeństwami grozącymi utratą zdrowia lub życia. Niebezpieczeństwem... Lecz jak wiadomo, Wielkie Łęki mają równie Wielką Moc Przekonywania, a podsycone bogatą wyobraźnią potrafią sprowadzić umysł na manowce.

W końcu minęło niemal sześć lat odkąd zachorowałam; w lecie 2020 doświadczyłam ponad miesiąca bez objawów – przy jednoczesnej kondycji, jakiej nie miałam od 2014 roku. Zaczęłam negocjować z Wielkim Łękiem.



Przygotuję się na każdą ewentualność, mówię mu. Spakuję leki A, B i C, o których wiem, że szybko działają i tymczasowo uspokajają objawy. Wybiorę trasę, którą znam. Będę w częstym kontakcie z mężem, tak, żeby mógł z dużą dokładnością wiedzieć, gdzie aktualnie jestem. Postaram się chodzić tam, gdzie są też inni ludzie. Pójdę tylko w czasie dobrej pogody. Będę oceniać swoje dalsze możliwości na każdym etapie wycieczki. Wybiorę trasę dostatecznie blisko domu (max. godzina jazdy pociągiem).

W końcu, po długich negocjacjach udało mi się oswoić Wielki Łęk. Ruszyłam w drogę.

To był chyba najpiękniejszy dzień tego lata i jeden z piękniejszych, odkąd zachorowałam. Przeszłam 17 km w zaskakująco szybkim tempie. Rytm, wysiłek, słońce, wiatr, absolutnie cudowne widoki – wszystko to uspokajało mnie i jednocześnie energetyzowało. Nie musiałam na nikogo czekać, do nikogo dostosowywać tempa, dokonywałam niezależnych wyborów i czułam, że panuję nad sytuacją. Moja głowa była spokojna i zadowolona. Moje ciało – rozradowane. Moje serce – poruszone pięknem i pierwszym od dawien dawna samodzielnym osiągnięciem.

A potem nadszedł tydzień, w trakcie którego miałam aż cztery ataki psycho-tyczne. Czy to, co się dzieje, dzieje się naprawdę, czy to tylko sen? – mój umysł był totalnie zagubiony. Kim jestem; czy na pewno jestem? A może tak naprawdę leżę w klinice, a to wszystko tylko mi się wydaje?...

Podłamałam się. A więc to był tylko jednorazowy wypadek... Nie będę w stanie go powtórzyć. Skorzystałam z dobrej formy, ale okienko się zamknęło, nie będzie już szansy. Moja rozsądna część kiwała głową. No tak, no tak... Było, minęło. Trzeba wrócić do krótkich tras z obstawą. A jednak...

Sprawdziłam pogodę. Jeden ostatni, słoneczny i piękny dzień lata, po którym tam, gdzie tym razem chciałam się wybrać, będzie padał deszcz ze śniegiem, a potem już tylko śnieg.

Ryzykować?...

Zaryzykowałam. Poszłam trasą, którą ostatni raz robiłam przed 10 laty. Nie doszłam aż tam, gdzie wtedy, ale znów nabiłam 17 km, tym razem z dużo większą niż ostatnio różnicą wysokości. Czułam się... jakbym była tylko mięśniem, wysiłkiem, oddechem, rytmem, potem, słońcem i radością. Wszystko inne odsunęło się gdzieś daleko zmartwienia, obawy, niepewność, nie służące mi przekonania. Czułam się pusta, a jednocześnie wypełniona czymś dobrym i naturalnym, sama, ale nie samotna, radosna, ale nie nakręcona, w kontakcie z rzeczywistością, która mnie zupełnie nie boli.

Przyszła jesień, a w wysokich górach jest już śnieg. Spróbuję złowić jeszcze dzień, dwa pogody.

Zuzanna Korońska

pisarka, autorka książki „Ja i inni wariaci” (Edipresse) psycholożka, graficzka, prowadzi bloga www.bipolarlandscape.com, narratorka jednego z odcinków podcastu „Uważaj na głowę: Zuzanna Korońska – sztuka nie ma końca” <https://youtube.com/watch?v=7FwzFiuyfMY>



SILNE.

chów klatkowy

obudzisz się którejś niedzieli i znowu nie będzie Teleranka.
Tylko u drzwi stanie Załoga G... i miś Kolabor"
Kabaret Tey „Na chorobowym”

ockniemy się w chomątach,
z nogami przykutymi do krzesła ginekologicznego,

z przyciętym dziobem, pazurami,
będziemy wkręcać żaróweczki osram,

póki nie wysiedzimy ostatniego rodaka

Wiersz pochodzi z nowego projektu „chów klatkowy”

jestem słoneczkiem

opromieniam panu drogę z łóża do pracy i z pracy do łóża,
gdzie (jak mamusia radzi) powinnam być kucharką,
i dziwką w kuchni,

czy jakoś tak.

czekam co wieczór na ganku
(ze schowanym pod podómką garem kaszy).

nocą będziesz młócić,
aż wypłuję plewy.

Wiersz pochodzi z nowego projektu „chów klatkowy”.

pełna penetracja z pozostawieniem nasienia w pochwie*

SILNE.

penetruj mnie jak twój bóg przykazał (nie wiem tylko gdzie -
- może na górze Synaj, może w brzuchu wieloryba,
może wśród pływających krzewów - morze interpretacji).

penetruj pijany, penetruj naćpany,
penetruj z lajpem pod okiem
i kosą pod żebrem.

jestem tylko pochwą na dwóch nogach,

więc nie krepuj się proszę.
Zalej mnie nasieniem,
mając w poważaniu.

głębokim.

*audycja radiowa Danuty Sobol „jak być dobrą żoną w sypialni”, częstotliwość dla Łodzi - 87.9.
Wiersz pochodzi z tomiku „Krańcówka Litzmannstadt”.

Wioletta Ciesielska (1980r.) Jej debiutancki tomik nosi tytuł „Krańcówka Litzmannstadt” i jest pokłosiem XI Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego im. Janusza Różewicza. Publikowała m.in. w „Breg Art”, „Wytrychu”, „Helikopterze”, „Obszarach Przepisanych”, „Cegle”, „Inter-”, „Tlenie Literackim”, „Drobiazgach”, „Wakacie”, „Śląskiej Strefie Gender”. Redaktorka Babińca Literackiego.

Luciano Garbatiego „Meduza z Głową”

SILNE.

Medužo u kresu świata
zaklęta w kamień wzbudzasz
niepokój a twój śmiech
zastyga na ustach sióstr w wierze

o ironio nawet teraz
gdy w jednej dłoni
trzymasz miecz a w drugiej
głowę Perseusza

śmieją rzucać oszczerstwa

przegrałaś?
twój kamienny upór
odbija się echem
w pustych świątynnych salach

a oni szukając skaży w twych oczach
grzebią się w otchłaniach
mitów po kostki brodząc
w grząskich mułach rzeki Lete

Medužo u kresu świata
kto pojmie że twej herstorii
brak jest stałości kamienia?

że stałość wykrwawia się
właśnie w twoich objęciach

Nie chcę być Heddą Gabler

i strzelać przez okno
z odziedziczonej po ojcu
broni

choć nikt mnie nie obroni
przed sacrum przemocy
profanum miłości

jeśli sama tego nie zrobię
(nieszczęśliwe dziewczynki
co wdały się w ojców -

obierają świat ze skórki
zbyt prędko sok
kapie i brudzi sukienki)

i nie chcę być lalką
płonąć podtrzymując
domowe ognisko

i nie chcę być Heddą Gabler
na końcu strzelać przez oczy
w głąb siebie

wychodzę.
biorę jedną walizkę
i psa.

Nie lubię czytać poezji

ona najlepiej prezentuje się
czernią na bieli kartek a nie czerwienią
czy bladością ust zgrzytem zębów
drżącym nie tam gdzie trzeba r

na nagraniach mam rozpiętą bluzkę
zbyt mocno i już nigdy nie dowiem się
czy to poezja czy ja
wzbudziłam zainteresowanie

nie lubię czytać poezji

ona najlepiej prezentuje się
w posagowy milczeniu w twardym kroju
pisma w oszczędnej formie z dala
od świata wezbranych westchnień

na nagraniach widać że jestem kobietą
jestem młoda i już nigdy nie dowiem się
czym byłby ten wiersz
gdyby napisał go stary mężczyzna

nie lubię czytać poezji...

ona najlepiej prezentuje się
po prostu gdy jest

a autorki nie ma.

Lidia Halina Prokopowicz (ur. 13 listopada 1991 w Warszawie) - absolwentka filologii polskiej na Uniwersytecie Jagiellońskim. Nauczycielka, dziennikarka, ekolożka i feministka. Zostawiwszy swój rodzinny dom w Krakowie, obecnie tworzy i żyje w podkrakowskiej matczyźnie soli - Wieliczce. Autorka tekstów naukowych i popularyzacyjnych z zakresu popkultury i literatury fantastycznej, publikowanych na łamach pism „Druży Obieg. Studencki nieregularnik”, „Creatio Fantastica” oraz w antologiach „Perspektywy Ponowoczesności. Światy Grozy” oraz „Perspektywy Ponowoczesności. Zombie w kulturze”. Laureatka IV Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego „Fotografia”. Należy do Grupy Literacyjnej Na Krechę.

SILNE.

Paulina Klepacz, Aleksandra Nowak
Cipkonotes, Wydawnictwo Helion, Sensus,
Gliwice, 2019

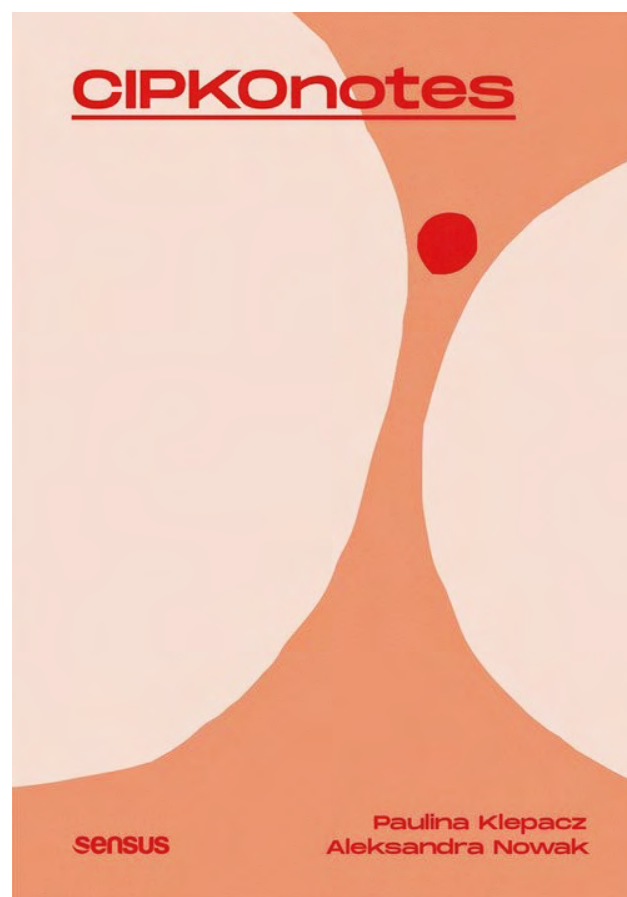
Coraz bardziej popularnym w Polsce nurtem, sposobem podejścia do własnego ciała staje się body positivity, ciałopozytywność, w który to nurt wpisuje się *CIPKOnotes*. Body positivity pomaga w zaakceptowaniu swojego ciała takim, jakim jest, bez przymusu dostosowywania się do społecznych wymogów piękna i urody. Od dłuższego czasu sama mocno utożsamiam się z ciałopozytywnością, tym bardziej ze względu na własne problemy hormonalne objawiające się choćby nadmiernym owłosieniem na twarzy – kto mnie spotkał, ten lub ta, wiedzą o czym mówię.

W Polsce brak też przestrzeni dla treści sekspozytywnych, poza kilkoma blogami i grupami na fb, które regularnie odwiedzam i czytam. *CIPKOnotes* stara się zapłacić tę lukę choćby w minimalny sposób.

Wracając do *CIPKOnotesu*, jest to nie tyle książka, co właśnie notes z pytaniami i zadaniami, które mają umożliwić nam zaprzyjaźnienie się z własną wulwą. Pomimo prób nadania pozytywnych konotacji słowu „cipka”, jakoś nie mogę się do niego przyzwyczaić ani przełamać. Rozumiem jednak intencje autorek podczas tworzenia tytułu, i uważam, że to dobry sposób, choć pewnie nie na wszystkie z nas zadziała.

Co znajdziemy w *CIPKOnotesie*? Podstawę: nie każda osoba posiadająca waginę jest kobietą! Nie może oczywiście na wstępie zabraknąć informacji o budowie anatomicznej kobiecych zewnętrznych narządów płciowych i osobno budowy łechtaczki. Uwielbiam określenie „wieniec pochwy”. Wiecie co to? Hymen, dawniej nazywaną błoną dziewiczą. Dziewictwo od dawna jest tylko konstruktem społecznym od którego coraz bardziej się odchodzi, co mnie szalenie cieszy. Na końcu części anatomicznej została umieszczona budowa pochwy. Bez obaw, podana tutaj anatomia to nie tylko suche obrazki, ale i konkretne, rzetelne opisy i wyjaśnienia. Po lekcji anatomii ogólnej dostajemy zadanie do wykonania: obejrzenie własnej cipki, z ciałem i sekspozytywną instrukcją i radą, jak też informacje, na co powinniśmy zwrócić uwagę, szczególnie pod kątem zdrowia. Kolejno zapoznajemy się, w prosty sposób z różnorodnością wulw, ale i dostajemy też następne zadanie: narysowanie własnej i jej nazwanie, w zgodzie ze sobą i tym jak my czujemy. Następnym kilka stron poświęconych zostało samomiłości. Długo brakowało mi sekspozytywnych określeń w moim słowniku, nadrabiam wraz z *CIPKOnotesem*.

Wiecie oczywiście czym jest samomiłość? Nie? A masturbacja? No właśnie. Czy nie lepiej zmieniać określenia? Język buduje świat wokół nas. Jak często słyszałyście, że samomiłość to akt miłości do samej siebie? I że macie do niej prawo także w związku? Że pozwala ona poznać własne ciało i jego potrzeby? Zrealizować fantazje? To, i jeszcze więcej znajdziecie w *CIPKOnotesie*. Rozdziałowi o samomiłości towarzyszą pytania, np. „Czym jest dla Ciebie samomiłość? Co Ci daje?”, „Jaka jest Twoja ulubiona samomiłosna technika?”. Następnie autorki kierują nas do zastanowienia się nad tym, co lubimy: sposoby stymulacji, pozycje, to, co nas podnieca, czemu również towarzyszy wiele pytań. Następne strony mówią o kolejnej rzeczy jakby oczywistej, a jednak nie do końca, o sekskomunikacji, z samą sobą, jak i z partnerem i partnerką, co jak co, ale komunikacja jest podstawą udanego życia seksualnego. Kolejne miejsce poświęcone zostało orgazmowi, różnemu jego przeżywaniu i różnym do niego drogom. Tutaj też spodziewajcie się pytań, które ułatwią Wam poznanie samych siebie. Następnym kilka stron zostało pozostawionych do zapisania naszych własnych fantazji seksualnych. Nie mogło też zabraknąć miejsca na informacje dotyczące bezpiecznego seksu i zdrowia Waszych/naszych wagin i piersi. Ostatnie przesłanie ze strony autorek to tekst dotyczący bezpiecznego seksu pod pojęciem zgody, rozprawienie się z pojęciami „świętej



i dziwki", siostrzeństwa, i pozytywnego podejścia do seksu w każdym jego aspekcie. Na końcu nie zabrakło miejsca na nasze zapiski i prowizorycznego kalendarza, do którego możemy wpisywać daty czegokolwiek chcemy.

CIPKOnotes powstał z inicjatywy osób z G'rls ROOM i jest bardzo potrzebną publikacją, częściowo książką, częściowo notesem, w którym zapisywać możemy odpowiedzi na zadane pytania, jak i własne skojarzenia związane z poruszonymi tematami. Bez oceniania ze strony innych, ale i z własnej. CIPKOnotes to książeczka, której nie może zabraknąć na Waszej półce, jeśli chcecie

zaprzyjaźnić się z własnym ciałem, poznać je, jego potrzeby, zrozumieć i pomóc sobie w udanym życiu seksualnym, bez społecznych oczekiwań i wstydu. Sama bardzo dużo skorzystałam z lektury, a nie wszystkie z moich własnych odpowiedzi były tak oczywiste, jakbym się spodziewała, nie mówiąc już o tym, że pomimo zainteresowania edukacją seksualną w sekspozytywnym wydaniu nie wszystkie z nich wcześniej sobie zadawałam. Polecam!

Dorota Nietoperz

SILNE.



KasandraRysuje.pl





