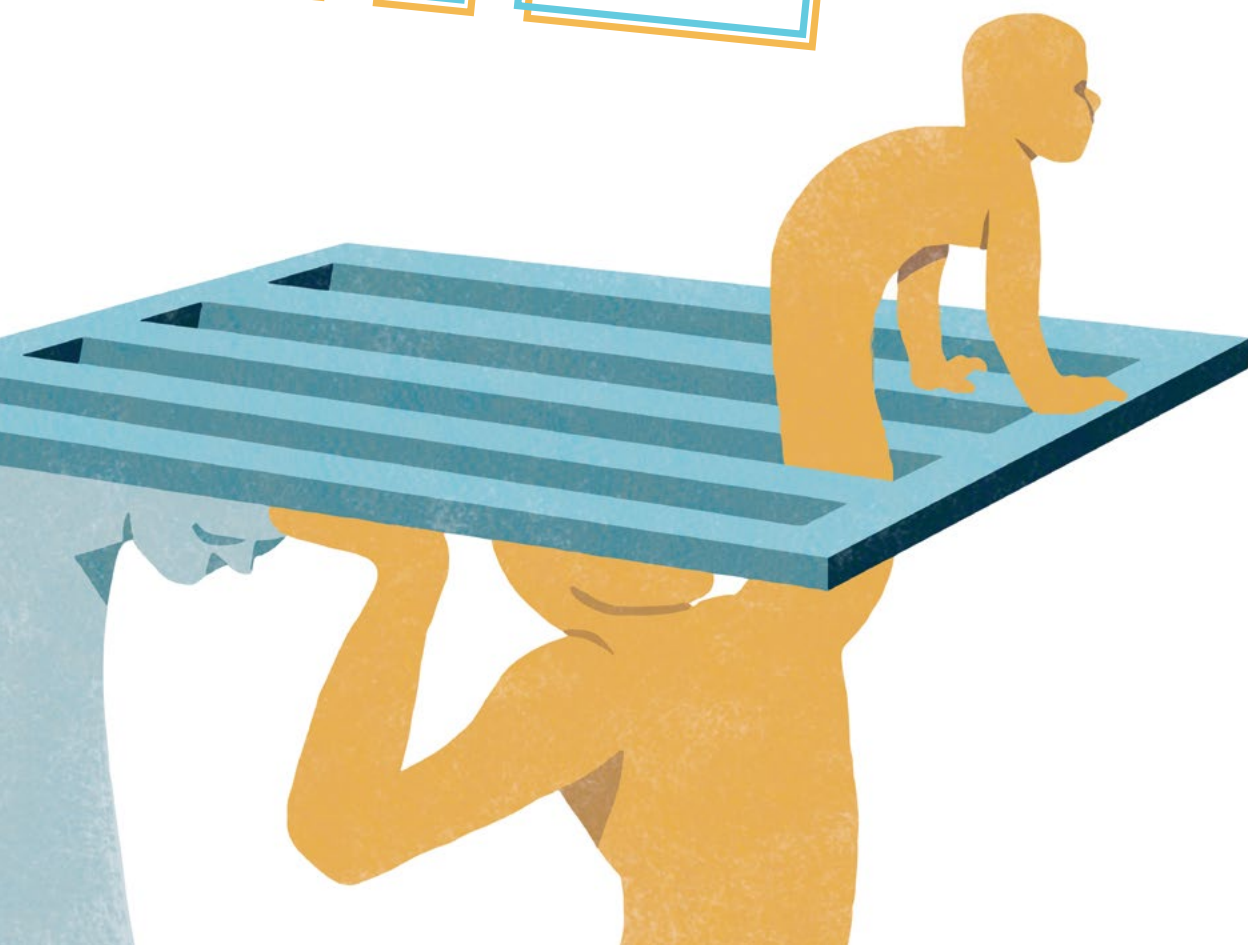


3

ZESZYT

SOLIDARNOŚCI CODZIENNE

NIE ŚMIAŁOŚĆ!





Fot. Dawid Linkowski / Archiwum ECS

Wydawca

Europejskie Centrum Solidarności

pl. Solidarności 1 | 80-863 Gdańsk

tel.: 58 772 40 00 | e-mail: ecs@ecs.gda.pl

ecs.gda.pl

facebook/ecsgdansk

instagram/ecsgdansk

youtube/ECSgdaPL

2

Zespół ECS

Sylwia Bruna

Bartosz Rief

Teksty podpisane

Katarzyna Babis

Daniel Chmielewski

Monika Chabior

Zuzanna Gadomska

Agata Gajda

Aleksandra Kulińska

Hanna Łozowska

Kamil Pietrowiak

Paulina Pohl

Jarmiła Rybicka

Magdalena Zwierucho

Ilustracje

Katarzyna Babis

Daniel Chmielewski

Zuzanna Gadomska

Ilustracja na okładce

Daniel Chmielewski

Zdjęcie na okładce

Dawid Linkowski

Redakcja

Roksana Blech

Projekt graficzny i skład

Jakub Stański

www.stanski.eu

Druk bezpłatny

Gdańsk | 2018

SOLIDARNOŚĆ CODZIENNIE TO

/ otwarta przestrzeń pracy
i organizacji wydarzeń

/ wsparcie rozwoju
działań społecznych

/ stwarzanie pretekstów
do spotkań

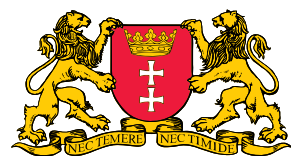
tel.: 58 772 40 30/34 | e-mail: sc@ecs.gda.pl

ecs.gda.pl/codziennie

facebook/solidarnosccodziennieecs



europiejskie
centrum
solidarności



GDAŃSK

WSTĘP	3
AGATA GAJDA NIE, ŚMIAŁOŚĆ!	4
HANNA ŁOZOWSKA NIE WOLNO NEGOWAĆ RZECZY	6
HANNA ŁOZOWSKA PSYCHOLOGOWIE, CHODŹCIE TUTAJ!	10
HANNA ŁOZOWSKA TO JEST MOJA KANAPA, Z KTÓREJ ŻEŚCIE MNIE ODERWALI	13
PRACOWNIA INICJATYW SPOŁECZNYCH DYM (NIE)ŚMIAŁOŚĆ W TERENIE?	18
JARMIŁA RYBICKA NIE SAMYM CHLEBEM CZŁOWIEK ŻYJE	20
MAGDALENA ZWIERUCHO BUNT	22
KAMIL PIETROWIAK OSWOIĆ (NIE)WIDZIALNOŚĆ	24
MONIKA CHABIOR KOBIETY MIAST I WSI ŁĄCZMY SIĘ!	26
PAULINA POHL O DZIAŁANIU PRZY OKAZJI	28
OLÓWEK NADAJE ŚMIAŁOŚCI	30

A gdyby tak wszystko rzucić i wyjechać...? No właśnie! Za tym stwierdzeniem może kryć się zmęczenie i zniechęcenie codziennością, ale także spotkanie oko w oko z Goliatem – czymś, co przeraża i co niepokoi, czymś, co wydaje się po prostu za duże, nie do udźwignięcia. Jednak bezradność czy nieśmiałość to uczucia zarezerwowane nie tylko dla uczestników biblijnych walk.

W poprzednich numerach *Zeszytu Solidarności Codziennie* skupiliśmy się na naszej obecności w działaniach społecznych. Zastanawialiśmy się nad zauważaniem problemów, które nas otaczają. Czy o nich mówimy, czy staramy się znaleźć dla nich rozwiązanie? Zaczęliśmy co prawda szukać sposobów na przebijanie barier komunikacyjnych, jednak w procesie docierania do innych możemy natrafić na pewne przeszkody.

Świadomość własnej niezdolności do podejmowania działań, do przekraczania granic (i narzuconych, i postawionych przez nas samych) może być paraliżująca. Z jednej strony zniechęca nas do podejmowania nowych wyzwań – jest więc przeszkodą, ale z drugiej jest motorem napędzającym aktywność, inspiracją. Zderzamy się z ograniczeniami, a jednocześnie rozwijamy swoje pomysły, pracujemy w różnych środowiskach i z różnymi grupami. Może potrzebujemy tych ograniczeń, żeby skupić się na sobie i zastanowić się, jak zrobić pierwszy krok? W jaki sposób przygotować siebie, swoje środowisko, swoją grupę, organizację do przekraczania barier społecznych? W numerze, który trzymacie w ręku, próbujemy odpowiedzieć na te pytania.

Agata Gajda z Fundacji Szkoła Liderów wprowadza nas w temat śmiałości w kontekście bycia liderem/liderką swojej społeczności. Następnie wspólnie z grupami pracującymi w przestrzeni Solidarności Codziennie za-

stanawiamy się, co oznacza śmiałość i nieśmiałość w ich działaniu. Czy aby być rosyjskojęzycznym psychologiem/psycholożką w Gdańsku, potrzebna jest śmiałość? Jakie bariery należy przełamać w sobie, by uwolnić ciało z uwięzi? Jak ośmielić się i opowiedzieć przed sobą – i przed innymi – historię swojego życia? Do współpracy zaprosiliśmy także gości: Jarmiłę Rybicką, Paulinę Pohl, Kamila Pietrowiak, którzy w tym roku gościli w przestrzeni Solidarności Codziennie, dzieląc się swoim doświadczeniem i obserwacjami dotyczącymi działań społecznych. Na kolejnych stronach numeru Monika Chabior pisze o kobietach na styku miasta i wsi; próbuje wyjaśnić, co czujemy, gdy próbujemy sprostać wyzwaniom, które stawia przed nami świat. Wreszcie rysunek – Zuzanna Gadomska, Daniel Chmielewski i Katarzyna Babis zabierają nas do swojego graficznego świata, inspirując do tego, by się ośmielić.

Pod koniec lektury warto wrócić do tego miejsca w Zeszycie i jeszcze raz spojrzeć na zdjęcie, które umieściliśmy powyżej. Przedstawione na nim tablice eksponowane na wystawie stałej Europejskiego Centrum Solidarności – to właśnie przed nimi zadrżał Goliat. Wcześniej jednak trzeba było przezwyciężyć nieśmiałość i przed nim stanąć.

Sylvia Bruna
Bartosz Rief

NIE ŚMIAŁOŚĆ!

**BYĆ DOBRYM LIDEREM ZNA-
CZY DZIAŁAĆ ŚMIAŁO, DAJĄC
SOBIE PRAWO DO PORAŹKI.**

4 Kiedy w ostatnich wyborach samorządowych sta-
wiałam krzyżyki przy nazwiskach na tej czy innej liście
wyborczej, robiłam to automatycznie. A dokładnie nie
zastanawiałam się ani przez chwilę nad tym, czy mi jako
kobiecie to prawo przysługuje. Bo to przecież oczywiste!
Dzięki temu, że – szczęśliwie – znakomita większość ludz-
kości tak uważa, a także dlatego, że tak stanowi polskie
prawo, mogłam oddać swój głos zarówno na wybranych
kandydatów, jak i kandydatki. Jednak ta oczywistość
jeszcze sto lat temu tak oczywista nie była. 28 listopa-
da 1918 roku Józef Piłsudski podpisał *Dekret o ordy-
nacji wyborczej do Sejmu Ustawodawczego*, przyznając
kobietom bierne i czynne prawo wyborcze. Gdyby nie
odwaga wielu osób, które odważnie powiedziały „Dość!”,
może nigdy by się to nie zmieniło. Ta czy inne zmiany nie
dzieją się same z siebie, często nie zachodzą gwałtownie,
zawsze musi istnieć jakiś *spiritus movens*. To właśnie
śmiałość pozwala liderom kwestionować zastaną sy-
tuację, snuć wizję zmiany, a następnie wprowadzać ją
w życie. Może się to wydawać dziwne, ale mądra śmiałość
ma wiele wspólnego z pozorną nieśmiałością. Jak zatem
śmiało – ale nie zuchwale – zmieniać świat?

Odwaga jest jedną z cech, która pozwala odróżnić
prawdziwego lidera od sprawnego managera czy koor-
dynatora. Lider nie tylko widzi problem, ale ma również
pomysł na jego rozwiązanie i podejmuje ryzyko wpro-
wadzania zmiany, często trudnej, niepopularnej lub re-
wolucyjnej. Nie tylko spektakularne zmiany wymagają
odwagi, te pozornie mniejsze – jak podniesienie jakoś-
ci życia i polepszenie relacji sąsiedzkich w jednej wsi,
zmiana w gminnym samorządzie, poprawa warunków
opieki dla osób w ośrodku opiekuńczym – także są nie-
lada wyzwaniem. Zmiana ma to do siebie, że zawsze
jest trudna, nawet wówczas, gdy jest zmianą na lep-
sze. Początkowe zaprzeczenie i opór są jej naturalnymi
etapami. Lider umie angażować ludzi w swoje wizje,
które stają się ich wspólnymi marzeniami. Potrafi spr-
awić, żeby sięgali dalej, niż mogli się spodziewać. Jednak
w obliczu negatywnych reakcji na swoje działania łatwo
stracić tę śmiałość.

Tym co dodaje odwagi i napędza liderów jest wizja zmia-
ny, która musi wynikać z najgłębszych i najbliższych sercu
wartości. Podczas szkoleń leaderskich pracę zaczynamy
właśnie od siebie samych – od zidentyfikowania swoich
wartości i motywacji. Dla wielu liderów odpowiedź na
pytanie: „Dlaczego robię to, co robię?” często nie jest
oczywista. Jednak jeśli szczerze sobie na nie odpowiemy,
to mamy możliwość sięgnięcia do źródła prawdziwej
mocy, która przekona o słuszności naszych wyborów,
co niezawodnie doda odwagi i śmiałości.

Ta pewność sama w sobie nie gwarantuje, niestety,
powodzenia, czasem może wręcz sprowadzić na ma-
nowce, sprawić, że będziemy działali arogancko. I tutaj
lider nie może się obyć bez pewnej dozy nieśmiałości, która
podpowiada, aby na chwilę się zatrzymać, zweryfikować
swoją wizję, a także ocenić siebie samego. Prawdziwa
odwaga to nie brak strachu lub odrzucanie wszystkich
„przeciw” i podejmowanie samobójczych misji. Wręcz
przeciwnie, prawdziwa odwaga wymaga zajrzenia
w oczy wszystkim lękom i zauważenia każdego aspektu
sprawy, oglądu całego kontekstu, analizy ryzyka. Wej-
rzenia nie tylko w swoje mocne, lecz także słabe strony.
Identyfikacji pobudek, jakie nami kierują, i stwierdzenia,
że niektóre z nich nie są wyłącznie bezinteresowne, al-
truistyczne. Zaobserwowania jak nasze zaangażowanie
wpływa na świat wokół – jak go zmienia i kogo dotyka.
Wreszcie zastanowienia się, jakie mogą być negatywne
konsekwencje naszych szlachetnych działań. Taka reflek-
sja może być nieprzyjemna, jest ona jednak doskonałym
testem. Jeśli zaliczymy go sami przed sobą, to doda nam to
prawdziwej śmiałości, płynącej prosto z trzewi.

Strach ma wielkie oczy i wyobrażenia najczarniejszych
możliwych scenariuszy są często gorsze, niż bezpośred-
nie zmierzenie się ze źródłem lęku. Boimy się niezna-
nego, oceny i krytyki ze strony innych, kwestionujemy
swoje kompetencje. Natomiast wystawienie się na próbę
i staniecie w obliczu prawdy jest aktem wielkiej odwagi.
Podobnie jak pozwolenie sobie na porażkę oraz przyjęcie
do wiadomości, że coś nie pasuje do naszej wizji. Jesteśmy
odważni wtedy, kiedy czujemy, że porażka będzie bez-
pieczna, nie zdyskwalifikuje nas. Zatem śmiało! Zaczni-
my działać i dajmy sobie prawo do porażki, potraktujmy
ją jako doświadczenie rozwojowe. Śmiało podejmujmy to
ryzyko, które się opłaca – bo służy większemu celowi.

Nieśmiało za to przyglądamy się rzeczywistości, ob-
wążujemy ją, pytamy: „Po co? Dlaczego? Czy tak powin-

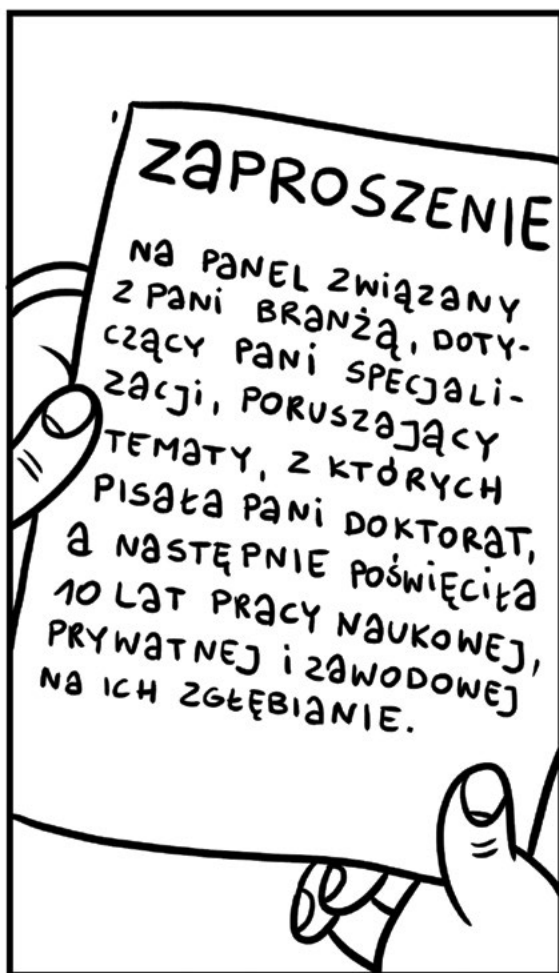
no być, czy tak musi być? Czy to jest zgodne z moimi wartościami?”. Łatwo zauważyć rzeczy kłujące w oczy, ale często to właśnie zakwestionowanie oczywistych oczywistości, takich jak prawo do głosowania i startowania w wyborach kobiet i ich równości wobec mężczyzn, przynosi prawdziwy przełom, uwalnia kreatywność, innowacyjność. I radość.

„Nie czekaj biernie, aż coś się stanie, traktuj swe życie jako wyzwanie!”, zwyczaj mawiać Zbigniew Andrzej Pełczyński, profesor Uniwersytetu Oksfordzkiego, światowej sławy politolog i filozof, a przede wszystkim wychowawca wielu pokoleń liderów w Polsce i na świecie, założyciel Szkoły Liderów. Sam ZAP – tak lubi być nazywany – jest najlepszym przykładem na słuszność tego hasła. Profesor śmiało chwytał każdą, nawet najmniej prawdopodobną okazję, dzięki czemu odniósł szereg sukcesów, zmienił życie wielu ludzi i do dziś, mimo podeszłego wieku, aktywnie pracuje nad poprawą jakości życia publicznego w Polsce. Życie i dzieło profesora zachęcają do zastąpienia słowa „problem” słowem „wyzwanie” i śmiałego chwytnia każdej okazji, aby robić to, co uważamy za słuszne.

Na koniec – z pewną dozą nieśmiałości – chciałabym życzyć wszystkim Czytelnikom, ale także sobie, właśnie takiej śmiałości – mądrej, wypływającej z serca, z wartości i przekonań, nie aroganckiej, ale prawdziwie odważnej. Korzystajmy zatem ze wszystkich praw i okazji, aby zmieniać świat na lepsze!

Agata Gajda

Koordynatorka programu Alumni w programie Liderzy PAFW w Fundacji Szkoła Liderów. Animator, trenerka, absolwentka filozofii i historyczka sztuki, muzeolog. Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego i Birkbeck University of London. Pracowała na rzecz liderów sąsiedzkich i rozwoju lokalnej społeczności jako koordynatorka centrum społecznościowych i pracowniczka samorządu. Miłośniczka warszawskiego Grochowa. Prezeska Stowarzyszenia „F jak Wszyscy”.



NIE WOLNO NEGOWAĆ RZECZY

O nieśmiałości i działaniu z improwizatorami z grupy **Nie oczekuj**: Aleksandrą Tutajewicz, Igorem Wawrzeńczykiem, Joanną Walkiewicz i Dariuszem Antkowiakiem rozmawia Hanna Łozowska.

Ile występów macie za sobą?

Ola: Występujemy średnio raz na półtora miesiąca, ale mamy też dodatkowe występy. Od stycznia zagraliśmy dziesięć, jedenaście razy.

Joanna: Ogrywamy zarówno życie codzienne, jak i abstrakcje, które pojawiają się w naszych głowach.

Igor: Nasze tematy nie są też przyziemne. Raz publiczność zasugerowała, żebyśmy zagrali prosekatorium – i ten motyw pojawia się często. Improwizatorzy zwykle się na to nie decydują, ale my rzeczywiście wzięliśmy prosekatorium i zagraliśmy historię... wesela. Były na nim pary, które się szukały. Wszystko przekształca się później na scenie – prosekatorium nie musi być przecież historią śmierci.

Ola: Szczególnie, że jest nas dziesięcioro, a każdy musi wyjść z inną postacią.

Na początku działań z improwizacją było was piętnastcioro.

Ola: To normalna kolej rzeczy, bo byliśmy zlepkim totalnie obcych sobie ludzi.

Igor: Każdy ma swoją pracę i jest kimś innym. Ja pracuję w biurze, jestem specjalistą ds. eksportu. Jeden z nas ma swój sklep internetowy.

Ola: Kolega pracuje w firmie organizującej eventy, Darek to doktor chemii, ktoś inny jest programistą.



Fot. Hanna Łozowska / Archiwum ECS

Joanna: A ja uczę polskiego.

Zaczęliście od warsztatów improwizacji z Ewą Fajfer. Warsztaty się skończyły, a wy chcieliście nadal działać.

Ola: Nasza prowadząca zaczynając warsztaty, była w ciąży. Ostatnie zajęcia prowadził już ktoś inny. W nas nadal była chęć trenowania, rozwijania. Znaleźliśmy kolejnych trenerów, a w końcu wróciliśmy do stałych warsztatów z Ewą. I wreszcie podjęliśmy decyzję, że trenujemy po to, by wystąpić.

Czego uczyliście się na warsztatach?

Ola: Wszystkiego. Począwszy od poznania własnego ciała i swoich reakcji po przeżywanie emocji. Ale również pewności siebie, wystąpień publicznych, pracy z drugim człowiekiem, uważności. I tego, że nie wolno negować rzeczy.

Co to znaczy?

Ola: Najogólniejszy przykład negacji: rodzic z dzieckiem w sklepie. Rodzic chce wybrać konkretny produkt, a dziecko – coś zupełnie innego. Jeśli na scenie każdy przedstawiałby swoją propozycję i nie brał pod uwagę pomysłu drugiego człowieka, mielibyśmy jedynie konflikty.



Nazywacie się intrygująco – Nie oczekuj. Czego więc nie oczekiwacie?

Ola: Bądź gotów na wszystko i nie oczekuj niczego!

Joanna: To fajna nazwa. Zrodziła się przypadkowo, na początku zajęć. Padła podczas zabawy, a ktoś rzucił, że tak moglibyśmy się nazywać.

Igor: Chyba nawet sama Ewa.

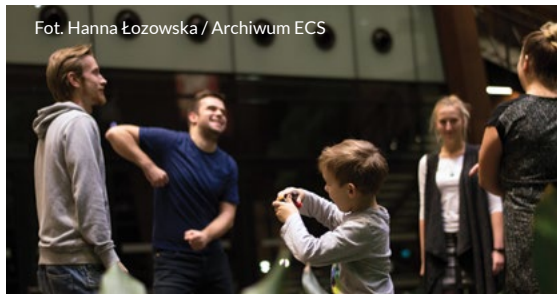
Joanna: Z każdym miesiącem treningów jej znaczenie się pogłębiało. Większość z nas odczytuje to podobnie: chcemy wejść na scenę z pustą głową, nastawieni na to, co dostaniemy.

Igor: Dla mnie to „nie oczekuj” wiązało się z jedną z zasad improwizacji: gdy jesteś na scenie i masz pomysł, to po prostu wchodź, nie czekaj. Nie myśl o tym, że twój pomysł jest gorszy, graj.

Darek: Ale chodziło też o to, że jako tak młoda grupa śmialiśmy się, żeby na początku nie oczekiwać nie wiadomo czego. Taka kokieteria z naszej strony. I żeby wyzbyć się perfekcjonizmu, przekonania, że zawsze ma być dobrze. Pamiętam, jak Ewa nam napisała, że dobrym improwizatorem się bywa, a nie jest. To pozwolenie sobie na to, że jest jak jest.

Czym jest dla was pozwolenie sobie na to?

Ola: Improwizacja wiąże się z dużą akceptacją siebie i swoich wad. Jeśli ćwiczymy ciało, uświadamiamy sobie, co nam się nie podoba. Każdy ma coś takiego. Kiedy wychodzimy przed ludzi i wiemy, że prawa ręka nam się źle zgina, to możemy to obśmiać w taki sposób, że stanie się to atutem.



Fot. Hanna Łozowska / Archiwum ECS

Teatr Improwizacji Nie oczekuj

to dziesięcioro śmiółków skupionych wokół aktorskiej sztuki improwizacyjnej. Swoje działania zaczynali pod okiem Ewy Fajfer w czasie warsztatów teatralnych. W styczniu 2018 roku po raz pierwszy wystąpili przed publicznością, a już w listopadzie po raz pierwszy zaimprovizowali przed profesjonalistami podczas krakowskiego ImproFestu. Swoje sztuki wykorzystują do działań charytatywnych na rzecz dzieci i potrzebujących.

Igor: Ja po sobie nie widzę dużej różnicy, chociaż z pierwszego występu praktycznie nie pamiętam początku. Z nerwów. Jeden z nas był osobą bardzo zamkniętą, kiedy do nas trafił; trudno było z nim porozmawiać. Nadal jest duszą towarzystwa, ale jest o wiele bardziej otwarty!

Wasza publiczność w pewien sposób współuczestniczy w spektaklach. To przełamuje ich nieśmiałość?

Igor: Tak! Znika pewna bariera. Kiedy ludzie wygłupiają się, to inaczej patrzą też na aktorów, którzy przecież robią wiele głupot na scenie. Czują z nami więź.

Ola: I przestają myśleć o tym, co było przed chwilą. Że wrócili z pracy, że są zmęczeni, bo coś się dzieje. Zupełnie inna energia. Jest coś takiego, że publiczność powinno się traktować jak członka zespołu. Ona bardzo dużo daje – emocje, zaangażowanie. Jeśli nie będziemy zważać na widzów, jeśli nie będą się dobrze z nami bawić, to my też nie będziemy.

Igor: A na początku robimy rozgrzewki publiczności. Na przykład widzowie wymyślają zdanie, my mówimy je bardzo cicho, a oni bardzo głośno. Potem my staramy się mówić trochę głośniej i w pewnym momencie obie strony krzyczą.

A jak bawiliście się w Krakowie na ImproFeście?

Igor: To jest największy w Polsce festiwal impro, więc już sama możliwość zaprezentowania się była czymś niesamowitym. A tak naprawdę wcale nie chcieliśmy wystąpić! Napisał do nas Alan Pakosz, organizator i jeden z najważniejszych improwizatorów w Polsce. Pytał, czy widzieliśmy zapisy, więc odpowiedzieliśmy, że nie czujemy się na tyle pewnie, by wystartować. Odpisał, że „chce pokazać fajnych ludzi” – to cytát. Skoro już sami organizatorzy proszą, to nie można odmówić!

Ola: To był też nasz pierwszy występ przed samymi improwizatorami. Zupełnie inna publiczność.

Joanna: Która miała mimo wszystko... jakieś oczekiwania. To było trochę stresujące. No i to jak na razie nasza najliczniejsza publiczność. Mieliśmy tylko 10 minut. I przez ten czas próbowaliśmy pokazać, czego można oczekiwać od Nie oczekuj.

Hanna Łozowska

Dziennikarka, reportażystka, doktorantka literaturoznawstwa na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Naukowo zajmuje się najnowszym polskim reportażem literackim i procesami komunikacyjnymi w mediach społecznościowych. Na co dzień organizatorka spotkań autorskich i koordynatorka wojewódzka Dyskusyjnych Klubów Książki w województwie pomorskim. Absolwentka warsztatów reporterskich „Metafora Faktu” w ECS, prowadzonych przez Włodzimierza Nowaka. Członkini Komisji Dziennikarek i Dziennikarzy.

Po studiach pracowałam w urzędzie konserwatorskim. 4 lata na etacie. Potem dostałam się na studia doktoranckie i odeszłam z pracy, zaczęłam dla urzędu robić badania, opracowania, wytyczne.



Gdy urodził się mój syn, wiele rzeczy się przewartościowało. Zadawałam sobie pytanie

EWA

Co chcę robić w życiu?

Pomyślałam, że idealnym miejscem dla mnie byłoby miejskie muzeum. Badanie planów, kartografii, historii rozwoju miasta. Na tym się znałam.

Przyszłam do głównej siedziby, do działu map i planów. Okazało się, że Pracownicy bardzo mili,



ale

Nie możemy pani nic pokazać. Od pół roku mamy awarię szuflad z mapami!

Trochę się załamalam, że tak wygląda moje wymarzone miejsce pracy, ale z rok później zaczęłam pracować w nowopowstającej dzielnicowej filii tego muzeum. Bardzo blisko od mojego domu. Idealnie! Pojawił się jednak problem. Dzielnica cieszy się złą sławą, więc co jako instytucja mamy popularyzować?

Pijków, pyzy i gwarę?

Dzielnica przechodzi wielką przemianę, mieszkają tu artyści, robi się zielono!

Musimy pamiętać, że gentryfikacja ma wiele negatywnych skutków!



Żeby się z tym zmierzyć zaczęłam w muzeum robić cykl wydarzeń o rewitalizacji okolicy. W końcu sama tu mieszkam i dokładnie wiem, co szwankuje.

Po raz pierwszy ja, zwykle raczej pracująca samotnie nad mapami, organizowałam debatę z gośćmi. Umierałam ze strachu, kosztowało mnie to dużo zdrowia.

Nie umiałam zapanować nad prelegentami, wszyscy łazili, gadali, kłócili się w grupach.



Mimo to robiłam kolejne spotkania tematyczne. Musiałam się przygotować, zrobić rozpoznanie, znaleźć specjalistów, przegadać z nimi temat.

Z każdym kolejnym wydarzeniem czułam, że przed i po mam zupełnie inną wiedzę, inne spojrzenie na problem.

Rozsmakowałam się w tym. Poczułam, że to doświadczenie jest otwierające. Poznałam super ciekawych naukowców, pomysłowych praktyków, przytomnych i odważnych społeczników, albo urzędników, którym się chce.



Widzę ich perspektywę i ich problemy. Nie mam wyjścia - muszę być otwarta i bardzo to lubię. Ten ferment jest dla mnie strasznie atrakcyjny. Dzięki temu moja praca mnie cieszy. Czasem coś nie wyjdzie, ale wtedy muszę to przemyśleć co było nie tak i następnym razem być o tyle mądrzejsza.

Czasem trzeba doprowadzić do konfrontacji, ale staramy się przy tym rozluźnić atmosferę. Jak robimy burzę mózgów, to rzucamy najbardziej absurdalne pomysły. Ostatnio dowiedziałam się od zaprzyjaźnionego metodologa, że to



znana technika. Nazywa się „brain dumping”.

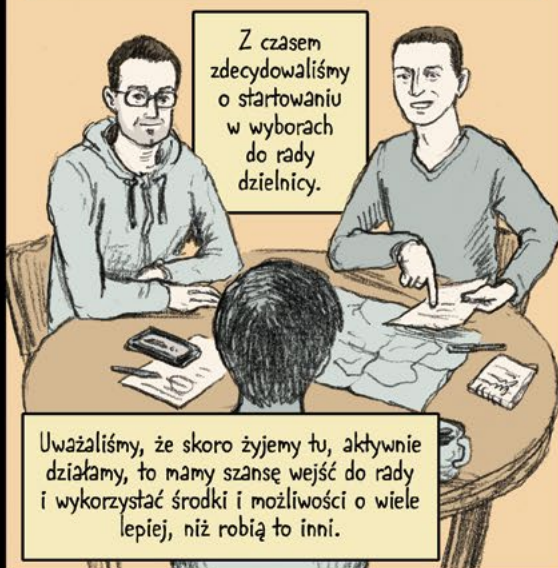
Jak pojawia się śmiech, znika ządęcie. Ludzie przestają bać się mówić.

Wiele osób pracujących w takich instytucjach jak muzeum nie ma takiej otwartości. Myślę, że czasem jest tak, że przychodzą z zaangażowaniem, ale często je po prostu tracą po kilku latach pracy bez efektów. Gdzieś tam tli się taka dziwna bierna agresja, typowa dla instytucji budżetowych, powodowana pewnie bezsilnością, frustracją i niespełnieniem.



Nie, nie da się tego zrobić. Chyba, że sama coś wymyślisz.

Krzysztof i Piotr, z którymi poznaliśmy się podczas przygotowywanych przeze mnie działań, założyli stowarzyszenie Dla Pragi. Zaprosili mnie do zespołu.



Z czasem zdecydowaliśmy o startowaniu w wyborach do rady dzielnicy.

Uważaliśmy, że skoro żyjemy tu, aktywnie działamy, to mamy szansę wejść do rady i wykorzystać środki i możliwości o wiele lepiej, niż robią to inni.

Musielismy skompletować listę. Rozejrzeliśmy się wśród aktywnych, chcących coś zrobić znajomych. To było niezwykle doświadczenie. Działasz w małej grupie przez 3 lata, a nagle jest nas 25 osób i każdy ma pomysły! Robi się z tego wielka moc.



Podejrzewałam, że mimo naszej aktywności lokalnej, głosować będzie na nas tylko facebookowa bandka 30-40 latków, która ma wyższe wykształcenie.



I rzeczywiście przepadliśmy.

Po przegranej poczułam ulgę prawdę mówiąc. Fatalnie się czułam chodząc po klatkach z ulotkami. Masz poczucie, że siebie samą wypychasz komuś na siłę, że to są śmieci, że nie o to chodzi.

Mimo przegranej powinniśmy to pociągnąć dalej, dbając o to, by działać na rzecz dzielnicy, a nie dla zysków politycznych.

Może nie mam wielkiego sukcesu finansowego, rozpadł mi się w tym roku związek, ale to wszystko, co obecnie robię daje mi poczucie szczęścia.



PSYCHOLOGOWIE, CHODŹCIE TUTAJ!

Żeby dołączyć do grupy, trzeba spełnić dwa warunki. Po pierwsze, mówić biegle po rosyjsku. Po drugie, mieć dyplom psychologa uczelni wyższej. Z mieszkającymi w Gdańsku psycholożkami ze Wschodu rozmawia Hanna Łozowska.



Fot. Hanna Łozowska / Archiwum ECS

10

Julia Eschenko języka polskiego zaczynała uczyć się na przystankach autobusowych.

– *Odprowadzałam dziecko do przedszkola, a sama szłam na przystanek. Stałam i słuchałam, żeby to, co ludzie mówią, przestało brzmieć jak „że” i „prze”. Kiedy stoisz na przystanku, nie wyglądasz dziwnie.*

Zastyszane sylaby Julia składała w słowa, a słowa w zdania. Stoi godzinę każdego dnia. Obserwuje ludzi i emocje. Czy człowiek jest radosny, czy smutny.

– *Taki był mój pierwszy kurs polskiego.*

Do Polski przyjechała pięć lat temu. Na początku myślała, że zostanie dwa, góra trzy miesiące. Po pięciu latach stało się jasne, że musi pracować, poznawać ludzi i kraj. Wcześniej mieszkała na Ukrainie, a jeszcze wcześniej – w Rosji.

Do Nieformalnej Grupy Psycholożek Rosyjskojęzycznych zaprosiła ją Ludmiła Poliakova.

Zaczęło się na Facebooku, w 700-osobowej grupie.

– *Jedna, druga osoba pisze – „usługi psychologiczne”. Wchodzę na stronę, patrzę, a tam żadnego wykształcenia, żadnego doświadczenia* – opowiada energicznie Ludmiła. *Przestraszyłam się, że oni przyjdą do ludzi w kryzysowych sytuacjach. Straszna rzecz. Coś będziemy robić* – dodaje. – *Śmiałość tych, którzy nie są psychologami, ośmieliła mnie, żeby to odpierać. Zastanowiłam się i pomyślałam: sama nie dam rady stać oporu. Musi być nas więcej.*

„Psychologowie, gdzie jesteście? Chodźcie tutaj!” – pisze post Ludmiła. Szuka tych, którzy mają wykształcenie i doświadczenie. Odpisują kolejne osoby. Wśród nich Irina Żynda. „Jestem psychologiem z wykształcenia” – zaznacza.

Irina wyszła za mąż za Polaka, ale długo myślała, że w Polsce jest tylko na chwilę. W Gdańsku pracuje w sklepach i gastronomii. Koleżankom i kolegom z pracy tłumaczy, że jest nauczycielką, o psychologii nie wspomina.

– *Ludzie myślą, że psycholog to taki rentgen i ich wszystkich od razu czyta* – zauważa.

O psychologii wspomina dopiero po dwóch latach. Pracuje wówczas w McDonald'sie, potrzebuje umowy o pracę. Kiedy pierwszy raz wkłada uniform sieci restauracji, płacze. Córki mówią: „Mamo, to nie na zawsze”.

– *Kiedyś w szkole nosiliśmy mundurki, a ja zawsze wołałam mieć inny kołnierzyk, a najlepiej inne wszystko. Nie chciałam być jedną z osób w tłumie. Nie rozumiałam, dlaczego Bóg mi to zrobił. A teraz Mu dziękuję. Teraz wiem, że mogę pracować z Polakami. Może jeszcze nie mówię tak dobrze, ale nie ma już tego strachu, który był na początku, gdy przyjechałam.*

Kiedy Irina przyznaje się, że jest psychologiem, współpracownicy chcą zostawiać jej swoje numery telefonów.

– *Zapotrzebowanie na specjalistów jest bardzo duże. Ostatnio zwróciła się do mnie polska psycholożka [planują projekt dla imigrantów, którzy mają problemy z alkoholem – H.Ł.]* – mówi Ludmiła. Problemy są takie



Fot. Hanna Łozowska / Archiwum ECS

Obecnie w grupie jest sześć psycholożek: Ludmiła Poliakova, Irina Żynda, Julia Eschenko, Svetlana Rosliakova, Julia Antonowa i Oxana Nazarova. Przyjechały z Ukrainy, Rosji, Białorusi. Część zawód psychologa wykonuje już w Polsce, a część zdobywała doświadczenie tylko w swoich krajach.

Julia pracuje w ośrodku zajmującym się dziećmi z autyzmem. Jest uważna, zazwyczaj milczy i słucha. Pytam, o czym rozmawiali Polacy na przystankach.

jak wszędzie. Alkohol, depresja, samotność, strata. Do tego dochodzi potrzeba integracji.

Svetlana Rosliakova, absolwentka uniwersytetów w Mińsku i Opolu, pracuje w programie „Cześć!” dla nowych mieszkanki i mieszkańców. Nowi dzielą się na dwie grupy: połowa przyjeżdża do pracy – przestrzeń i wydarzenia traktuje więc zadaniowo, nie ma czasu się integrować, bo pewnego dnia wyjedzie. Pozostali chcą zbudować w Gdańsku nowe życie.

– *Z integracją zawsze jest problem, nawet gdy się zmienia pracę, a co dopiero państwo. Dlatego naszym głównym celem jest pomóc tym, którzy przyjechali* – zauważa Ludmiła.

A kolejnym wzajemne wsparcie. Interwizja.

– *Jeśli działam sama, to zawsze mogę czegoś nie zauważyć. W pracy psychologa ktoś pyta, ktoś podpowiada, ktoś widzi z boku* – tłumaczy Ludmiła.

Jednak psychologom-imigrantom trudniej zwrócić się o pomoc do polskich psychologów.

– *Nie miałam odwagi, by do nich przyjść, są na swoim terenie. Może myślą, że inny człowiek stanowi konkurencję. To nie dyskryminacja, ale ostrożność.*

Z drugiej strony psycholożki marzą o grupach wielonarodowych, z którymi można prowadzić wspólne treningi, terapie, w której byłoby zarówno Polacy, jak i imigranci. I żeby ta grupa nie była na temat imigracji, ale psychologii. Pracują z dziećmi i dorosłymi, z ofiarami wojen, przemocy, molestowania seksualnego, z osobami w depresji i tymi, które szukają ścieżek rozwoju.

– *Kiedy sama nie mam śmiałości pracować z kimś, bo nie czuję się w czymś pewnie, to jako grupa mamy tej śmiałości mnóstwo!* – mówi Ludmiła.



Fot. Hanna Łozowska / Archiwum ECS

– *W większości o... problemach życiowych. O czynszach, o życiu, o dzieciach i o pogodzie... Na początku sądziłam, że Polacy bardzo dużo narzekają. Ale po pięciu latach już tego nie słyszę!*

Kiedy się spotykamy, Swietłana, Irina, Julia, Ludmiła rozmawiają między innymi o pacjentach. Mówią też o nostryfikacji dyplomów.

– *Na polskim rynku pracy uważa się, że nie potrzeba wykwalifikowanych kadr. Byłoby szkoda, żeby nasza wiedza przepadła. Mamy potencjał i doświadczenie, by profesjonalnie pomagać ludziom. I chcemy to robić tu, w tym mieście.*

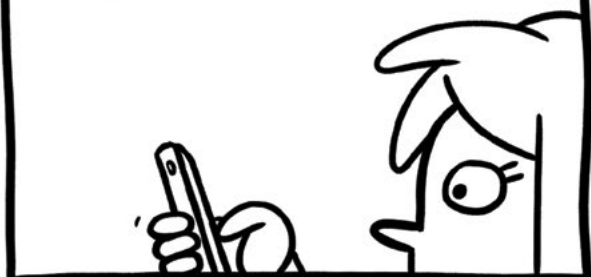
Nie jesteś sam ze swoim problemem. Zawsze możesz zwrócić się do osób, które mogą zapewnić Ci profesjonalną pomoc i wsparcie.

Nieformalna Grupa Psycholożek Rosyjskojęzycznych to inicjatywa psycholożki Ludmiły Poliakov. Rosjanki, Ukrainki, Białorusinki spotykają się interwizyjnie od września i wspierają w działaniach na polskim rynku pracy. Część swój zawód wykonuje w Polsce. Wśród swoich najważniejszych planów wskazują utworzenie wielonarodowej grupy skupionej wokół psychologii, współpracę z tutejszymi placówkami, prawne i psychologiczne wsparcie imigrantów w Polsce.

WYSTĄPIENIA
PUBLICZNE: ☒ OK



ŚMIAŁE FOTKI
NA INSTAGRAMIE:
☒ CZEMU NIE



FLIRTOWANIE
Z NIEZNAJOMYMI:
☒ BEZ PROBLEMU



KIEDY KELNER PYTA CZY
WSZYSTKO W PORZĄDKU
A MI NIC NIE SMĄKOWAŁO:

OCZYWIŚCIE
BARDZO DOBRE,
WSZYSTKO SU-
PER, BARDZO
DZIĘKUJĘ, PRZE-
PRASZAM ZA
KŁOPOT.



KASIA BABIS

TO JEST MOJA KANAPA, Z KTÓREJ ŻEŚCIE MNIE ODERWALI

Historie pracownic Stoczni Gdańskiej
ocalone od zapomnienia. O tym, jak
działa Grupa Na Styku, rozmawia
Hanna Łozowska.

Hanna Łozowska

Urszula Ściubeł ma 73 lata – 25 spędziła w stoczni, a 20 na kanapie.

– *To jest moja kanapa, z której żeście mnie oderwali* – wskazuje na mebel pod ścianą. – *Dziewczyny pytały, co ja robię na tej kanapie. „Daj Ula spokój”, mówiły. Zaczęłyśmy się spotykać. Bardzo mi się spodobało, że ktoś zainteresował się nami – kobietami, które pracowały w stoczni. Tak do końca nie wiem, kto wymyślił ten projekt. Ktokolwiek to zrobił, miał dobre intencje.*

Na zdjęciu zrobionym blisko 4 lata temu w Sali BHP stoi kilkadziesiąt kobiet. Jeszcze niedawno spawały, nosiły, mierzyły, wycinały, izolowały. Urszula 18 lat była izolatorką i 7 lat suwnicową.

– *Nie miałam problemów z nawiązywaniem kontaktów z ludźmi, ale nie bardzo umiałam znaleźć się w środowisku. Jak poszłam do pracy, to szybciej mówiłam, niż myślałam. A mówiłam prosto z mostu, czy to z brygadzystką, czy z koleżanką. Ja się nie patyczkowałam. Z początku trochę to przeszkadzało, ale jak już mnie poznano, to kierownictwo ceniło, że mówię to, co mam powiedzieć. Jakoś przetrwałam w stoczni bezboleśnie.*

Na zdjęciu trzyma wał azbestu. Włókno grube i lekko wilgotne. Wał ważył około 30 kilogramów. Izolatorki przed owijaniem rur rwały azbest na mniejsze kawałki. Na akord, gdy tylko monterzy kończyli przy rurociągach.

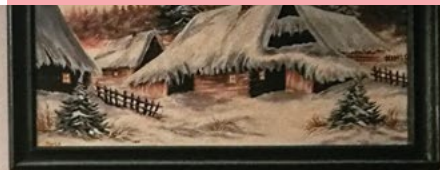
Urszula wyciąga rękę przed siebie.

– *A tę rękę dwa razy Gierek ścisnął. Tę* – podkreśla.

Gdy Gierek przyjechał do stoczni z wizytą gospodarską, Urszula pracowała na statku. Stała na rusztowaniu, a nad nią wisiło wiadro z wodą szklaną i pędzel.

– *Nie wiem, jak to się stało, chyba ktoś tupnął i wylało się na mnie. Strasznie gryzące. Powinnam mieć okulary na nosie, a miałam na hełmie.*

Z rusztowania Urszulę zwieziono dźwigiem. Pogotowie zabrało ją do stocznioowego szpitala.



13





– Wyszedłam z karetki, patrzę, jacyś faceci idą prosto na mnie. A ja zalana taka. Wychodzę z karetki, a oni na to naszli. Jeden podniósł rękę, zatrzymał panów i idzie do mnie. Zgłupiałam. Ślepa, bo ślepa, ale widzę przecież, że to Gierek. Podszedł, podał rękę i pyta: „Co się towarzysze stało?”. A ja nie byłam żadna towarzyszka, bo nie należałam. Ale skoro towarzyszka, to co mi tam szkodzi. Potem sanitariusz przerwał: „Przepraszamy, ale tu oko trzeba płukać”. No i wypukali. A w ogóle to była trochę moja wina, bo powinnam mieć te okulary.

Drugi raz Gierek uściśnął dłoń Urszuli w ciasnej maszynie chłodniczej. Pracowała z koleżankami, usłyszała gwar. Nie oglądała się, to mogli być budowniczowie lub inżynierowie.

– Myśmy darty azbest, zwiżyaliśmy, bo tak nam było wygodniej, a tu Gierek wchodzi. Ja zdrętwiałam, tak o, jak żona Lota. Współpracownicy też. I Gierek mówi: „A my to się z koleżanką znamy”. Zrobiłam się czerwona. Wiesz, jak miałam przerąbane wśród koleżanek? Niby ten Gierek był taki uznawany, ale jednak to było podejrzane. Ale patrz, pamięta! I pyta, jak oko, czy dobrze widzę? No i dziewczyny: „Phi, Gierek”. Że do mnie się odezwał, a nie do pani brygadystki.

Halina Lewna wyciąga albumy. Miała ich dziewięć, ostatni zaginął. We wszystkich zdjęcia, opisane i powklejane chronologicznie. Na pierwszej stronie znaczenie imienia „Halina”. Na ostatniej „Henryk” – imię męża. **Lewna to jak królowna, albo karmienie lwa (lew, na!)** – zapewnia.

Opowieść zaczyna od dzieciństwa. Na jednym ze zdjęć znajduje się nastolatka w stroju kąpielowym, wokół piasek.

– To pani?

– To ja, Halina jestem!

Strój uszyła sama, bo sama robiła wiele rzeczy.

– Mieszkaliśmy na Stogach. Mówiono nam: „Żyjecie nad morzem. Musicie się tak zachowywać, żebyście byli pomocni ojczyźnie. Przecież wy jesteście marynarzami!”.

Pracę w stoczni zaczęła w 1962 roku. Miała 14 lat. Na kartce rysuje schemat.

– Zajmowałam się kreśleniem. Skala 1:1. Zobacz,

to jest taka podłoga. Drewniana. Podstawa to wykreślenie siatki, tu oś statku, wzdłużnice, pół wzdłużnice, wodnice. Pierwsza, druga, trzecia... Wręgi. A potem ciężarki. Nanosiłaś, przykładałaś. Pokładniki, grodzie. Geometria przestrzenna – wylicza. – Pod nami suwnice jeżdżą. I nieraz zatrzęśło, że z płaskiego miały spadać ciężarek 25-kilogramowy.

O schylaniu się w ciąży tylko wspomina.

– To było fajne. Padnij, powstań, padnij, powstań. I lecis!

Po pracy przy szablonach aranżowano boisko siatkówki.

– Chłopaki, ja, Bożenka, Tereska... Sprzątnąć, zostać dłużej. Jak Henio był w domu, to miałam opiekę do dzieci. To buch, na trochę. Chociaż 20 minut. Potem przysnć i do domu.

Fot. Hanna Łozowska / Archiwum ECS



Pytano: „Ty zawsze, Halinka, jesteś taka wesoła?”. Pewno, że jestem wesoła!

Do Urszuli przyjeżdżamy razem. W drodze Halina opowiada i rymuje: „Reszta treści w nas się mieści”.

Kobiety poznały się na spotkaniach grupy Na styku. Wraz z artystkami kobiety zrealizowały słuchowisko; w oparciu o ich historie ECS wydało komiks. W Na styku Halina straciła dziewiąte album, ale zyskała koleżanki, poznała piosenki, zjadła ciastka, usłyszała opowieści.

– Chcieli, żebyśmy opowiadały o swoim życiu.

Jedna z pań, suwnicowa, która wszystko wiedziała, zaczęła wycieczki oprowadzać z marszu.

Urszula chodziła na kurs. Dziś jest przewodniczką po stoczni i wystawie stałej w ECS.

– Nigdy nie byłam nieśmiałą, nawet w przedszkolu – mówi Urszula. – Jak trzeba było powiedzieć wierszyk, to ja pierwsza. Czasami byłam trochę naburmuszona. Mam zdjęcie ze szkoły, które oddaje właśnie ten obraz. Tutaj ja stoję, zobacz, jaka mina. Bo chciałam być obok pani wychowawczynie. A stoją dziewczyny, których mamy pracowały w Komitecie Rodzicielskim. Wtedy byłam zła, a potem mi przeszło, teraz jestem uśmiechnięta zawsze i nieskromnie – jakoś mnie lubią dziewczyny. Na placu boju zostałyśmy z Haliną.

– Gdzie te kobiety są – pyta Halina.

– Wczoraj dowiedziałyśmy się, że nasza znajoma, Ewa, umarła. Nie żyje od 22 lipca. Bardzo fajna dziewczyna. No i na tych dużych zdjęciach jej szukałam. Ale jej tu nie widzę.



Grupa Na Styku to artyści i byli stoczniowcy. Projekt łączący wiele pokoleń i grup zawodowych istnieje od 2017 roku. Wspomnienia kobiet pracujących w stoczni stały się kanwą działań artystycznych – z uczestnikami spotkań zrealizowano słuchowisko, a w oparciu o wspomnienia powstał komiks. Artyści i stoczniowcy swą twórczą ekspresję wyrażają ciałem, głosem i rysunkiem. Członkiniami grupy są były pracownicy stoczni – **Urszula Ściubeł** i **Halina Lewna**, a koordynatorką projektu ze strony ECS historyczka sztuki i animatorka kultury – **Magdalena Fryze-Seroka**.





Ilustracja: Zuzanna Gadomska



(NIE)ŚMIAŁOŚĆ W TERENIE

Udomowić Gdańsk.
Jak zrozumieć
przestrzeń, w której
żyjemy?

18



To nic nadzwyczajnego. Antropolog pracuje w terenie. Pytanie jak ów teren definiować. Czy to tylko miejsce, czy wiedza, którą się gromadzi? Nie trzeba dużo śmiałości, żeby odejść od terenu badawczego w jego tradycyjnym wydaniu i zająć się tym, co znajduje się dosłownie w zasięgu kilku kroków. Od śmiałości ważniejsza jest ciekawość i odwaga w poszukiwaniach. Wrażliwość i gotowość na reagowanie na człowieka, który przed tobą stoi. Otwartość na miejsca i ich wielozmysłowe doświadczanie.

Jesteśmy w Gdańsku i to z niego uczyniliśmy teren naszych obserwacji. Teren rzeczywisty i metaforyczny. Intrygujący, dziwaczny, a czasem nad wyraz zwyczajny. Znajomość tej przestrzeni nie oznacza, że wszystko, co się w niej mieści, jest dla nas oczywiste. Wręcz przeciwnie. Niemal na każdym kroku miasto domaga się zadawania pytań, wywołując w nas potrzebę szukania właściwych metod jego poznawania i dawania choćby częściowych odpowiedzi.

WIELOBRANŻOWY WRZESZCZ to przede wszystkim łażenie, podglądanie, długie rozmowy i krótkie pogawędki o zwykłym życiu. Zebraliśmy dotąd 11 historii handlowców i rzemieślników, właścicieli małych punktów usługowych, którzy od kilkudziesięciu lat, niezmiennie, każdego dnia, stojąc za ladą / przy maszynie / stole roboczym, tworzą historię handlowej dzielnicy Gdańska.

DZIELNICOWY FIELD RECORDING to nagrywanie odgłosów otaczającego nas świata, a dokładniej mikroprzestrzeni, jaką tworzą gdańskie dzielnice. Świadoma twórcza praktyka słuchania, analizowania i przetwarzania dźwięku pozwala postrzegać Gdańsk jako wielowymiarowy i bogatszy.

NIE SAMYM CHLEBEM CZŁOWIEK ŻYJE

Czy poprzez
jedzenie można
opowiedzieć
historie osób,
które uciekając
przed wojną,
przybyły
do Warszawy?

Jarmiła Rybicka



Fot. Dominika Jaruga

Kuchnia Konfliktu to miejsce spotkania kultur i dialogu społecznego, które daje uchodźcom i uchodźczyniom to, czego najbardziej im potrzeba, czyli: bezpieczne zatrudnienie na godnych i legalnych warunkach, okazję do podzielenia się swoją kulturą i kuchnią oraz poczucie stabilizacji w nowej rzeczywistości. Założeniem Kuchni jest łączenie gastronomii z działalnością

społeczną, a także przełamywanie negatywnych i krzywdzących stereotypów.

Celem naszych działań jest interweniowanie w przestrzeń publiczną poprzez kulinaria oraz tworzenie przedsiębiorstwa społecznego, które jest płaszczyzną integracji cudzoziemców z mieszkańcami Warszawy.



Fot. Antonina Gugala

W obliczu radykalizacji debaty publicznej i braku woli politycznej do działania wobec tzw. kryzysu uchodźczego uważamy, że należy tworzyć okazje do spotkań i lepszego zrozumienia się. Jest to istotne zarówno dla społeczności cudzoziemców, jak i dla nas samych.

Dla współtworzących Kuchnię Konfliktu cudzoziemców projekt jest okazją do poznania polskiej kultury i nawiązania bliskich relacji w przyjaznej przestrzeni zawodowej. Proponując uczciwe warunki zatrudnienia i szkolenie zawodowe, chcemy umożliwić przybyszom lepszy, bezpieczniejszy start na polskim rynku pracy.

Kolejnym odstonom projektu towarzyszy program edukacyjny i kulturalny, przygotowany przez międzynarodowy zespół. Te rozmaite perspektywy pozwalają odzwierciedlić różnorodność poszczególnych regionów, są też przyczynkiem do rozmowy i dyskusji.

Niedawno otworzyliśmy się na stałe przy Wilczej 60 – to ważne, bo daje nam to możliwość całorocznej działalności oraz pełniejszego wsparcia cudzoziem-

ców z naszego zespołu. Kuchnia Konfliktu na przestrzeni niecałych dwóch lat zorganizowała ponad trzydzieści dużych wydarzeń społeczno-kulturalnych. Współpracowaliśmy z Teatrem Dramatycznym, Centrum Pomocy Międzynarodowej, organizowaliśmy otwarte projekcje filmów dokumentalnych nad Wisłą, dla mieszkańców Bemowa prowadziliśmy warsztaty kulinarne w tamtejszym domu kultury, wraz z Ogrodem Botanicznym Uniwersytetu Warszawskiego stworzyliśmy program edukacyjny na Noc Muzeów. Jesteśmy aktywni na terenie Osiedla Jazdów, gdzie zapraszaliśmy mieszkańców na cykliczne otwarte śniadania. Wraz z Fundacją Ocalenie i Fundacją Dom Otwarty niedawno przeprowadziliśmy zbiórkę najpotrzebniejszych artykułów higienicznych dla uchodźczyń. Gościliśmy u siebie wolontariuszy Amnesty International, młodzież związaną z Fundacją Hillel, a także grupy studyjne z UW.

Co jednak najważniejsze – zmieniliśmy życie kilkunastu ludzi, a także wpłynęliśmy na krajobraz kulturalny Warszawy. Daliśmy zatrudnienie ponad 30 uchodźcom i uchodźczyniom, których historie i doświadczenia były różne. Kilku osobom pomogliśmy wyjść z bezdomności, inne z kolei przeprowadziliśmy przez gęszcz procedur umożliwiających legalny pobyt w naszym kraju. Dla samych warszawiaków stworzyliśmy ważne miejsce spotkań oraz wymiany kulturowej, budując lokalną społeczność.

Jarmiła Rybicka – socjolożka i aktywistka społeczna oraz założycielka Kuchni Konfliktu, przedsiębiorstwa społecznego zatrudniającego uchodźców, migrantów i cudzoziemców. Kuchnia Konfliktu w nowatorski sposób łączy gastronomię z działalnością społeczną. To nie tylko knajpa z nieobecną dotychczas w Warszawie kuchnią, ale przede wszystkim płaszczyzna integracji społeczności cudzoziemców z mieszkańcami Warszawy. Ponadto jest autorką kampanii społecznej Invisible People, która otrzymała nagrodę Rady Europy.



Fot. Antonina Gugala



B U N T

Magdalena Zwierucho

Nieśmiałość jest opisywana jako stan psychiczny, pojawiający się w sytuacji, kiedy jednostka jest – lub wyobraża sobie, że jest – oceniana przez innych. Pojawia się również w wyniku samooceny. Może rzutować na nasze emocje, zachowanie, odbiór rzeczywistości i motywację do działania.

22

Większość z nas przynajmniej raz doświadczyła jakiegoś rodzaju onieśmienia. Możemy tu wymienić choćby konieczność funkcjonowania w nowym środowisku (na przykład imigranci, zmiana pracy), publiczne prezentacje, wygłoszenie mowy weselnej.

Temat nieśmiałości jest bardzo obszerny i pozwolę sobie go poruszyć w nawiązaniu do jego przeciwieństwa, którym może się wydawać BUNT. Mówiąc bardziej ogólnie, wstyd możemy porównać do sytuacji, w której odpowiedzią organizmu jest ucieczka. Czy bunt jest przeciwieństwem wstydu? Nawet z definicji słownikowej BUNTU dowiemy się, że to asertywne wyrażenie własnego zdania.

Na jednym ze spotkań w ramach projektu Zrozumieć Sierpień pewien uczestnik, zapytany, czym jest dla niego bunt, odpowiedział, że „Bunt jest wtedy, kiedy już nie może być inaczej”. Co stanie się, kiedy wykorzystamy bunt do wyzbycia się wstydu w sytuacji onieśmienia? Pozwólmy sobie zbuntować się przeciwko swoim ograniczeniom.

W lecie organizowaliśmy serię warsztatów rozwojowych pod szyldem Zrozumieć Sierpień | Bunt. Ich celem było odkrywanie potencjału uczestników za pomocą narzędzi arteterapeutycznych, występów publicznych czy psychologii procesu.

Nieśmiałość buntem zwyciężaj. Dowiedz się więcej o projekcie Zrozumieć Sierpień.



Fot. Magdalena Zwierucho

Podczas Maratonu Pisania Listów w Europejskim Centrum Solidarności razem z Amnesty International zaprezentowaliśmy owoc naszej pracy. O Mobilnej Galeerii Buntu jeszcze usłyszycie. Przyjdźcie i zbuntujcie się przeciwko swoim ograniczeniom.

Magdalena Zwierucho – koordynatorka projektu Zrozumieć Sierpień | Bunt, coach i trenerka, animatorka, społeczniczka, podróżniczka, terapeutka Reiki.

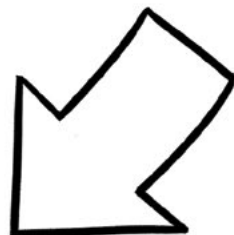
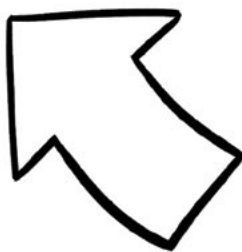


Fot. Zuzanna Szymańska

WSZYSCY MYŚLĄ,
ŻE JESTEM GŁUPI.



NIKT O MNIE
NIE MYŚLI



KASIA BABIS



Fot. Ewa Pater

24

OSWOIĆ (NIE) WIDZIALNOŚĆ

Kamil
Pietrowiak

W 2011 roku rozpocząłem badania etnograficzne na temat życia osób niewidomych, w tym przede wszystkim niewidzących od urodzenia lub wczesnego dzieciństwa. Różnorodne spotkania z ich uczestnikami pozwoliły mi dostrzec dominujący wzór interakcji między osobami niewidomymi i widzącymi, które nierzadko – szczególnie podczas jednostkowych i przypadkowych kontaktów – charakteryzują się wzajemnym dystansem, niepewnością i nieśmiałością.

– *Nie wiem, jak mam do nich zagadać. Czy mogę mówić do niewidomego „Do zobaczenia” albo „Widziałeś ten film”? Co mam zrobić, gdy widzę osobę niewidzącą na przystanku autobusowym? Dziwnie się czuję, gdy nie mam kontaktu wzrokowego z rozmówcami. Odstraszają mnie ich rozmazane i rozbiegane oczy* – wyznawali mi widzący znajomi.

– *Czy oni mnie zaakceptują? Czy mam od razu powiedzieć, że nie widzę? Nie wiem, jak mam zagadać do nieznajomych na ulicy, kiedy potrzebuję pomocy. Czy poprosić w towarzystwie o pokrojenie kotleta, jak to będzie wyglądać? Jak ich do siebie nie zrazić?* – dopytywały osoby niewidzące.

**Zrozumieć i poznać
drugiego człowieka.
O relacjach pomiędzy ludźmi
niewidomymi a „normalsami”.**

Przekonawszy się o znaczeniu podobnych obaw i wątpliwości, zacząłem szukać sposobów ich ujawniania i rozwiewania, a zarazem wprowadzania tematyki ślepoty do świadomości widzących. Dość szybko okazało się, że najprostszą i najskuteczniejszą formą przełamywania wzajemnej nieśmiałości jest celowe konfrontowanie ze sobą przedstawicieli opisywanych grup. A dokładniej organizacja spotkań i warsztatów, podczas których „normalsi” i niewidomi mogą zadawać sobie nurtujące ich pytania, wspólnie zastanawiać się nad problemem niepełnosprawności, stopniowo oswajać swoje lęki i weryfikować stereotypowe wyobrażenia.

Recepta na ich wzajemne ośmielenie się nie jest trudna w realizacji, wymaga bowiem zaledwie kilku – z reguły łatwo dostępnych – składników. Po pierwsze, osoby lub pary osób niewidomych. Co jednak istotne, osoby, które łączy



Fot. Dawid Linkowski / Archiwum ECS

Kamil Pietrowiak – doktor etnologii. W latach 2011–2017 prowadził badania etnograficzne na temat specyfiki życia osób niewidomych od urodzenia lub wczesnego dzieciństwa. Współorganizator kilkunastu warsztatów integracyjnych i sensorycznych, m.in. w ramach Brave Festival, Festiwalu Viva Oliva!, Muzeum Współczesnego Wrocław, Mikrograntów ESK Wrocław 2016.

niepełnosprawność wzroku, różnią się między sobą pod wieloma innymi względami. W tym wypadku konieczna jest chęć oraz umiejętność opowiadania o swoich przeżyciach i zmaganiach, a także otwartość na czasem kłopotliwe czy zaskakujące pytania. Po drugie, grupy osób widzących – najlepiej kilkunastoosobowej – które są gotowe zawiesić na chwilę swoje poczucie pewności i bezpieczeństwa, a także przyrzeć się z bliska własnym założeniom na temat sprawności, widzenia i ślepoty. Po trzecie, „zorientowanego normalisa”, wtajemniczonego w potrzeby i sposoby funkcjonowania osób niewidomych, pełniącego funkcję mediatora i moderatora dyskusji, a także technicznego pomocnika w procesie wspólnego działania i skracania niepotrzebnego dystansu. Po czwarte, przestrzeni, w której można spokojnie posiedzieć i porozmawiać. Wreszcie po piąte, odrobiny wiary w sens podobnych inicjatyw.

Co niezwykle istotne, niezbędnym elementem tych spotkań jest również zapewnienie widzącym bezpośredniego doświadczenia niewidzenia, szczelnego odgródzenia ich od światła, chwilowego odebrania wizualnej władzy i kontroli. Aby to uzyskać, wystarczy przygotować odpowiednie opaski lub gogle, które dokładnie zasłaniają oczy, a jednocześnie pozwalają na ich swobodne otwieranie – takie rozwiązanie nie powoduje senności uczestników.

Zanurzenie się w niewidzeniu może nastąpić w trakcie samej rozmowy lub – co znacznie ciekawsze – podczas wspólnego spaceru po okolicy, osiedlu, parku. W drugim wypadku widzący dobierają się w pary: jedna osoba zasłania sobie oczy, druga wciela się w postać przewodnika. Zasadniczym celem tej zabawy nie jest jednak wyłącznie częściowe wejście w rolę osoby niewidomej, lecz przede wszystkim inne spojrzenie na własne ciało, ruchy, otaczającą przestrzeń i materię, a także przypomnienie sobie, że świat nie znika w momencie wyłączenia poznania wzroko-

wego. Dodatkowo widzący uczestnicy zdobywają w ten sposób podstawową wiedzę na temat poprawnego asystowania osobie niewidomej, którą mogą z powodzeniem wykorzystać w praktyce.

Na zakończenie pragnę wyznaczyć coś, co okazało się zaskakujące dla mnie samego: długoletnie znajomości z osobami niewidzącymi nie przełamały w pełni mojej nieśmiałości w stosunku do ludzi z innymi rodzajami niepełnosprawności. Oczywiście, zdobyte doświadczenia zmieniły moją perspektywę myślenia o zdrowiu, niezależności czy sprawczości człowieka, jednak nie zapewniły swobody w kontaktach z osobami niesłyszącymi czy upośledzonymi umysłowo. Jak sądzę, dowodzi to potrzeby ciągłego osławiania się ze zjawiskiem niepełnosprawności, które można „odpiętnować” jedynie dzięki bliskim kontaktom z konkretnymi ludźmi, a także wspólnym próbom osławiania wzajemnych lęków i uprzedzeń.



Fot. Karolina Nowak



Monika
Chabior

KOBIETY MIAST I WSI, ŁĄCZMY SIĘ!

26

Końcówka roku i nowa radość – inicjatywa Kobiety miast i wsi, łączmy się!, która zatliła się wiosną, została zrealizowana w listopadzie. Współpracując ze środowiskami miejskimi w Europejskim Centrum Solidarności oraz wiejskimi – przede wszystkim z Kaszubskim Uniwersytetem Ludowym, zrozumieliśmy, jak wiele obie grupy mogłyby sobie wzajemnie dać. W sierpniu zrobiliśmy pierwsze podejście do spotkania podczas urodzin Solidarności Codziennie. Za interesowanie było duże, więc poszliśmy za ciosem.

Najważniejszym powodem spotkania było uświadomienie sobie, jak wielka jest dysproporcja między siłą głosu kobiet miejskich i wiejskich (czy tych z małych miast). Silny ruch Dziewuch wyszedł na ulicę dwa lata temu. Nasze postulaty zostały usłyszane, choć nie w pełni spełnione. Udało się jednak to, że ustawa zaostrzająca warunki przerywania ciąży nie została wprowadzona. Tak czy siak poczułyśmy swoją siłę i zaczęłyśmy chcieć więcej...

Spotkanie z kobietami zamieszkującymi tereny wiejskie pokazało, że nasza miejska siła zagubiła pewne zniuansowanie kobiecego doświadczenia, w którym postulaty może są podobne, a nawet takie same, ale sposób wyrazu i warunki działania – zupełnie inne. Równocześnie na wsi poczułyśmy to, za czym w mieście tak bardzo tęsknimy – społeczność, która ma dla siebie czas. W miastach ludzie

są przebudzowani, chcą uczestniczyć w wydarzeniach, równocześnie mają mało czasu, przestrzeni i luzu, który pozwala na głębszy, emocjonalny kontakt i budowanie więzi. Inaczej jest na wsi. Tam kontakt jest bliski, więź mocna... czasem za mocna. Ludzie wiedzą, co czują.

Pomyśleliśmy, że przepływ tej mocy będzie dla nas dobry – i faktycznie, udało się!

Było nas ponad pięćdziesiąt. Rozmawialiśmy, tworzyliśmy przyśpiewki, malowaliśmy na porcelanie. Ważna była dla nas wymiana spojrzeń na obywatelskość, pracę i doświadczenie przemocy, z którą się spotykamy. Wiele z obecnych na sali kobiet kandydowało w ostatnich wyborach, niektóre z sukcesem,





Fot. Dawid Linkowski / Archiwum ECS

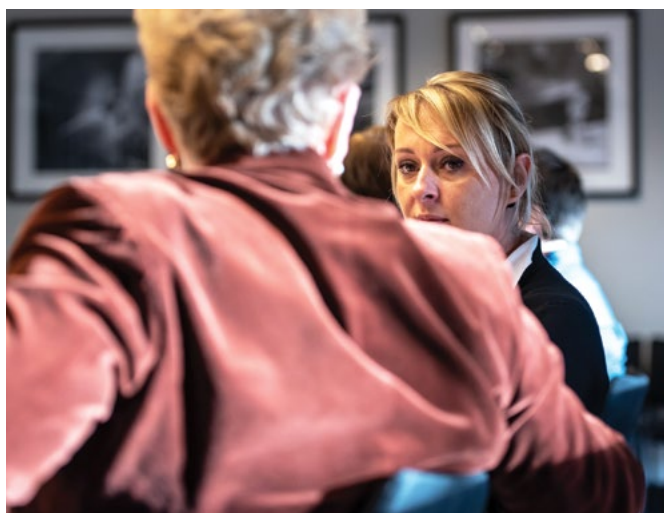
Kobiety kobietom, czyli o cennej wymianie doświadczeń i umiejętności na linii miasto – wieś.

Inne nie – szczerza rozmowa o tym była ważna. Pomogła w tym obecność Elżbiety Jachlewskiej, która podzieliła się swoim doświadczeniem kandydowania w wyborach na prezydenta miasta Gdańska. Przedstawicielki Trójmiejskiej Akcji Kobiecej, Centrum Praw Kobiet oraz Kaszubskiego Uniwersytetu Ludowego zapewniły wymianę wiedzy...

Była moc! Kolejne spotkanie odbędzie się na wsi. Pozostaje rozważyć, jakie tematy powinny zostać podjęte i jakich metod użyć, żeby zapewnić głęboką, szczerą i ożywczą komunikację. Podczas rozmów kulturalowych pojawiło się pytanie o to, jak wychowywać synów i córki, żeby kolejne pokolenia mogły się cieszyć wolnością, bezpieczeństwem i pełnią swoich praw. Myślę, że wiele kobiet chętnie podzieliłoby się swoim doświadczeniem, a także wątpliwościami na ten temat.

Hasło „Kobiety miast i wsi łączy się!” spotkało się z dużym rezonansem, ale przyniosło również pytanie dodatkowe: „A co z mężczyznami?”. Często zadają je mężczyźni,

Fot. Dawid Linkowski / Archiwum ECS



Monika Chabior – socjolożka, animatorka, ekspertka ds. rozwoju społecznego. Współpracuje z Europejskim Centrum Solidarności od 2012 roku. Angażuje się w działania podnoszące jakość życia społeczności i ludzi, którzy je tworzą. Dotyczy to wspólnot lokalnych, organizacji i instytucji.

którzy chcieliby wziąć udział w spotkaniach wzmacniających i refleksyjnych, ale czują się onieśmieleni ich kobiecą energią. Równocześnie w wielu aktywnych społecznościach mężczyźni są wielkimi nieobecnościami. Jakże więc powinno być spotkanie zapraszające mężczyzn zainteresowanych zagadnieniem męskości w zmieniającym się świecie? Czy zbierze się grupa aktywistów, którzy będą się chcieli zająć przygotowaniem takiego wydarzenia? Czy będzie to spotkanie miejsko-wiejskie? Tego nie wiemy.



Fot. Dawid Linkowski / Archiwum ECS

O DZIAŁANIU PRZY OKAZJI

Aby багаż
nie przysłał
za mocno – o tym,
że warto otwierać
się na osoby
niepełnosprawne.

Paulina Pohl

Prowadząc warsztaty filmowe z młodzieżą, zdarza mi się pytać o to, jakimi słowami określiliby osobę z niepełnosprawnością. Część młodych z szybkością karabinu maszynowego wymienia: smutna, samotna, nieśmiała. Wtedy zawsze pytam, czy te cechy dostrzegają we mnie. Ich miny są bezcenne. Choć zauważają wózek, na którym się poruszam, nie do końca widzą we mnie osobę z niepełnosprawnością. Jestem przekonana, że z zajęć wychodzą z nową perspektywą. W końcu nasze wyobrażenia na temat innych budujemy, bazując głównie na bez-

stawą otwierałam ludzi na inność, akceptację i – co chyba najważniejsze – pozytywne zapominanie. Widzenie niepełnosprawności nie jako problemu, ale jako jednego z wielu багаży, które każdy z nas przecież taszczy. Miałam ogromne szczęście trafić na ludzi, którzy, mimo początkowego strachu, braku wiedzy czy też właśnie z powodu nieśmiałości, z czasem sprawiali, że багаż zaczął ważyć coraz mniej.

Od czasu studiów kulturoznawczych pracuję w animacji kultury coraz bardziej świadomie. Świadome też od wielu lat nie działałam w obszarze związanym z niepełnosprawnością. Medialny przekaz, ale i środowiskowy ferment sprawiły, że ten temat kojarzył mi się przede wszystkim z charytatywnymi akcjami epatującymi cierpieniem i zbędnym współczuciem. Zawsze bliższe było mi przemykanie pewnych wątków niż serwowanie ich na tacy. To jest motorem moich dzia-

łań – edukacja i działanie przy okazji. Dziś spełniam się w ten sposób między innymi w Fundacji Machina Zmian, która zajmuje się wspieraniem kobiet z niepełnosprawnością. To była moja pierwsza śmiała aktywność związana z tym obszarem działań społecznych. Organizacja, do której dołączyłam dwa lata temu, łączy, edukuje, zmienia – bez potrzeby wchodzenia na barykady. W ten sposób działam również w obszarze edukacji filmowej, prowadząc zajęcia z młodzieżą i seniorami, powołując do życia Dom Filmowy – projekt edukacji filmowej, skierowany do młodych. Filmy są tylko pretekstem do rozmowy o ważnych tematach społecznych, kulturowych. A sam fakt, że prowadzi je osoba, która w stereotypowym ujęciu nie nadaje się do takiej pracy, wzmacnia pozytywny efekt tych zajęć.

pośrednim kontakcie. To według mnie najlepsza forma edukowania na temat niepełnosprawności – rozmowa i spotkanie, a przy okazji pokazywanie, że mimo pewnych trudności ruchowych czy zmysłowych można spełniać się w wielu rolach i być chociażby „panią od zajęć filmowych”. Nieważne, czy na kółkach...

Odkąd pamiętam – działałam. W podstawówce jako mała łobuziara zabiegałam o to, żeby tzw. baza była budowana tam, gdzie będę mogła się dostać. W zupełnie niedostępnym architektonicznie liceum zawsze udawało mi się zadbać o to, żeby lekcje odbywały się na parterze lub znaleźć osoby chętne do pomocy w pokonaniu schodów. Wtedy nie myślałam, że moje działania noszą znamiona aktywizmu. Po latach rozumiem, że od zawsze swoją po-





Fot. Maurycy Śmierzchański

Z każdym swoim działaniem staram się, aby mój багаż – w tym wypadku wózek – nie przysłał mi zbyt mocno. Walizka jest jednak pstrokata i widoczna na pierwszy rzut oka. Czasem trzeba się bardzo natrudzić, żeby ciągnąć ją za, a nie przed sobą. Kluczowe w kontaktach między osobami z niepełnosprawnością a tymi w pełni sprawnymi wydają się przekonania. Wspomniane na samym początku przez dzieciaki cechy osoby z niepełnosprawnością, takie jak wycofanie, nieporadność czy nieśmiałość, funkcjonują mocno również w myśleniu dorosłych. Jakież zdziwienie w głosie wielu nowopoznanych osób pojawia się w pytaniu: „O, a to pani będzie prowadzić to spotkanie?”, „Przyjechała pani samochodem? Jak to?”, „Sama pani podróżuje?”, „Pracuje pani? To świetnie...” Założenia dotyczące nas, osób z niepełnosprawnością, nie wynikają zwykle ze złej woli, a raczej ze zwykłej niewiedzy i braku wcześniejszych doświadczeń. Tym ważniejsza wydaje mi się rola przełamывania własnych ograniczeń i udowadnianie przy okazji, że niezależnie od stopnia sprawności, znając własne możliwości, można realizować pasje, dążenia, działać społecznie i spełniać się zawodowo. I to nie tylko pracując jako ekspert czy ekspertka od niepełnosprawności, ale właśnie trochę przy okazji innych swoich działań obalać stereotypy. Świat kultury i świat społeczników jest w gruncie rzeczy otwarty na nowe, tylko czasem trzeba go nieco ośmielić.

Choć wiele znających mnie osób mogłoby w to nie uwierzyć, bo odważnie podejmuję różne wyzwania, nieśmiałość w działaniu towarzyszy i mnie. Mobilizuje ona jednak do zdobywania kompetencji i wiedzy, do podejmowa-

nia wyzwań i szukania nowych dróg, które pogodzą własne dążenia z tym, jak widzą cię inni; osobiste bariery z przekonaniami innych na twój temat. Każdy powinien odnaleźć w tym zderzeniu swoją własną drogę, a moja jest właśnie taka – przy okazji, z pewną dozą nieśmiałości.

Paulina Pohl – człowieczka-magnes, przyciąga dobrych ludzi i ciekawe inicjatywy. Kulturoznawczyni, doktorantka, współzałożycielka Pracowni badań produkcyjnych i Nowej Historii Kina Uniwersytetu Gdańskiego. Animatorka kultury, edukatorka filmowa, działaczka społeczna, wiceprezeska Fundacji Machina Zmian, ambasadorka projektu 440 km po zmianę. Uczestniczka XIV edycji programu Liderzy PAFW. Zaangażowana w aktywizację środowiska studenckiego. Stale współpracuje z Gdyńskim Centrum Filmowym, Akademickim Centrum Kultury Uniwersytetu Gdańskiego Alternator, Europejskim Centrum Solidarności, Against Gravity i Stowarzyszeniem Nowe Horyzonty. Pasjonatka festiwali muzycznych oraz kina.

Fot. Grzegorz Mehring / Archiwum ECS





OŁÓWEK NADAJE ŚMIAŁOŚCI

Nieśmiałość w moich interpretacjach jest wybiórczą i tajemniczą siłą, która atakuje nas niespodziewanie, celując prosto w ego. Czasami boli, czasami chroni. Może mieć więcej albo mniej sensu. Poskromiona staje się dobrym narzędziem do funkcjonowania w społeczeństwie.

Katarzyna Babis

Rysownicza, ilustratorka, autorka komiksów i książek dla dzieci. W swoich pracach komentuje najbardziej aktualne problemy polityczne i społeczne, angażując się w walkę z wykluczeniem i dyskryminacją. Od 2017 roku współpracuje z amerykańskim portalem The Nib, tworząc krótkie, satyryczne formy komiksowe.

30

Często widzę u moich uczniów nieśmiałość, gdy po raz pierwszy mają dzielić się swoimi pomysłami lub gotowymi komiksami przed grupą. Albo gdy proponują, by pozowali koleżance lub koledze do zdjęcia stockowego, potrzebnego do wykonania skomplikowanego rysunku. Jednak dobra atmosfera w grupie, poczucie bezpieczeństwa (pewność, że nikt ich nie wyśmiej), dawanie przykładu własnymi działaniami pozwalają im się otworzyć. Od takich małych kroków w młodym wieku zaczyna się przełamywanie nieśmiałości, wybijanie z szeregu, odwaga w prezentowaniu swoich pomysłów i poglądów – trzeba jednak zachęcić do tego przede wszystkim właściwym środowiskiem, w którym taka postawa może kiełkować. I to jest zadanie dla rodziców, nauczycieli i osób prowadzących zajęcia pozalekcyjne.

Zuzanna Gadomska

ilustratorka, graficzka. Mieszka i pracuje między Trójmiastem a Warszawą. Z wykształcenia architektka (Politechnika Gdańska) oraz skandynawistka (Uniwersytet Gdański). W swoich pracach stara się połączyć skandynawski minimalizm i zamiłowanie do modernistycznej architektury. Marzy jej się społeczeństwo szanujące przestrzeń wspólną. Uwielbia Bałtyk zimą.

Daniel Chmielewski

Scenarzysta, rysownik, autor książek dla dzieci i storyboardzista. Twórca komiksu *Ja, Nina Szubur*, opartego na powieści Olgi Tokarczuk *Anna In w grobowcach świata*; współtwórca zeszytu *Czarne fale. Jak radzić sobie z depresją. Poradnik dla młodzieży*. Prowadzi zajęcia komiksowe dla dzieci w kilku domach kultury, a także warsztaty dla różnych grup wiekowych na terenie całego kraju.

(Nie)śmiałość postanowiłam zinterpretować bardzo osobiście, bo na podstawie moich doświadczeń. Czuję, że jest to najczęściej piękna, złota klatka, której być może nadajemy więcej pozytywnych cech niż powinniśmy – w końcu, mimo swojego piękna, klatka więzi. To piękno może z początku wydawać się kojące, znajome, a jej wnętrze sprawia wrażenie bezpiecznego azylu. Jako społeczeństwo często nadajemy owej nieśmiałości cechy, które usprawiedliwiają siedzenie w tej klatce: szlachetność, skromność, rozważę. Jednak nie zapominajmy, że najpiękniejsze rzeczy wydarzają się poza strefą komfortu – już po opuszczeniu pięknej klatki.



