

Pismo

MAGAZYN OPINII

WRZESIEŃ 2023 | NR 9 (69)

STUDIUM

Psychoedukacja:
komu ufać
a przed kim uciekać

ESEJ

Irak: dwadzieścia
lat później

Oszustwa finansowe
– być mądrym
przed szkodą

LITERATURA

Daniela Dröscher
Maggie Shipstead
Douglas Stuart

CENA: 18,99 zł (W TYM 8% VAT)

ISSN 2544-5022 INDEKS 422258



9 772544 502302





MAGAZYN OPINII

Pismo

10

[illegible]

Kup książkę

instytut
kultury
miejskiej

IKM – różne definicje kultury

ZAPROSZENIE

1. Prośba ustna lub pisemna o przyjęcie dokądś i wzięcie udziału w czymś.
2. Otwartość na inicjatywy mieszkańców i mieszkank Gdańska oraz wspólne działania w ramach programu Otwarty IKM.
3. **Zachęta do udziału w wydarzeniach IKM w dzielnicach oraz w nowej siedzibie przy Targu Rakowym 11.**

**Zapraszamy do nowej
siedziby IKM! 22-24 września
Kunszt Wodny, Targ Rakowy 11.**



GDAŃSK

[Kup książkę](#)

MAGAZYN OPINII Pismo.

WRZESIEŃ 2023

PROZA

Kłamstwa o mojej matce | 6
DANIELA DRÖSCHER

W wiosce olimpijskiej | 90
MAGGIE SHIPSTEAD

POEZJA

dom | 3
AGNIESZKA WOLNY-HAMKAŁO

Tykocin | 31
ADRIAN SINKOWSKI

[...] | 45
MAX DAUTHENDEY

OBRAZ

W KADRZE | 4
JAKOB GANSLMEIER

FOTOESEJ **Pies o dwóch ogonach** | 46
MICHAŁ ADAMSKI

W RAMACH PISMA **Plująca rodzina pod MSN** | 76
ZOFIA PŁOSKA-CZARTORYSKA o PATRYKU RÓŻYCKIM

ŻARTY RYSUNKOWE
HENRYK

OKŁADKA **Jak być lepszą wersją siebie**
ARTUR BLUSIEWICZ

FELIETON

2 | ROZMOWY Z K. **Drugi wspaniały świat**
KAROLINA LEWESTAM odpowiada na pytanie czytelnika

96 | **À propos psychoedukacji**
ZUZANNA KOWALCZYK

APTECZKA

89 | **Co w niej trzyma...**
DOUGLAS STUART, pyta MATEUSZ ROESLER

STUDIUM

12 | **Pułapki psychowashingu**
JOANNA GUTRAL i ZUZANNA KOWALCZYK o polskich coachach i mentorkach

REPORTAŻ

32 | **Mamo, śpisz?**
PAULINA MAŚLONA razem ze swoimi bohaterami na nowo uczy się spać

ESEJ

56 | **Tysiąc małych Saddamów**
MARIUSZ JANIK pyta o Irak dwadzieścia lat po amerykańskiej inwazji

66 | **Trudna pogoń za łatwym zyskiem**
PIOTR WÓJCIK opowiada, jak bezkarnie zrobić przekręt na grubo miliony

WOKÓŁ KSIĄZEK

78 | **Nie tylko Goethe i Mann**
NATALIA STASZCZAK-PRÜFER sprawdza, dlaczego nie czytamy niemieckiej literatury

MAGAZYN OPINII
Pismo.

Pismo. Magazyn opinii
www.magazynpismo.pl

Wydawca: Fundacja Pismo
ul. Wojciecha Górskiego 1/66,
00-033 Warszawa
KRS: 0000689263, NIP: 1182150957

Prezes Zarządu: Piotr Nesterowicz
Członkinie Zarządu:
Magdalena Kicińska, Kalina Wyszyńska

Adres redakcji: Pismo. Magazyn opinii, ul. Wojciecha Górskiego 1/66, 00-033 Warszawa,
Redaktorka Naczelna: Magdalena Kicińska, **Kultura i sekretarzowanie redakcji:** Katarzyna Kazmierowska,
Weryfikacja faktów: Marcin Czajkowski, **Idee:** Karolina Lewestam, **Ekonomia i Technologie:** Zuzanna Kowalczyk,
Redakcja: Urszula Kifer, Magdalena Salik, Zofia Sawicka, Ilona Turowska, **Korekta:** Monika Marczyk, Dorota Śrutowska,
Wydanie cyfrowe i audio: Barbara Sowa, Ewa Pluta, Iga Gromska, Karolina Wasiczek
Projekt makiety: Jacek Utko, **Redaktorka Artystyczna:** Karolina Mazurkiewicz, **Skład i łamanie:** Marta Juchnowicz-Bierbasz,
Szefowa Marketingu i Sprzedaży: Kalina Wyszyńska, **Marketing:** Mateusz Roesler, **Promocja:** Ewa Salamon,
E-commerce: Anna Ostrowska, **Prenumerata i subskrypcja:** Marcin Lipiec, **Fundraising:** Inez Jaworska

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania.
Reklama: reklama@magazynpismo.pl, redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i ma prawo do odmowy publikacji.

Kup książkę



KAROLINA LEWESTAM (ur. 1979), dziennikarka i redaktorka. Obroniła doktorat z filozofii na Uniwersytecie Bostońskim. Wielokrotnie nominowana do nagrody Grand Press. Członkini redakcji „Pisma”.

Droga K.

Dwa i pół tysiąca lat temu Platon związał nas w jaskini, nie pozwalając nam wyjść do świata. Setki lat później jedynym źródłem poznania prawdy była iluminacja, niby niemożliwa, ale podobno paru się udało. W XXI wieku antyczni brodacze czy postaci z dyskami nad głowami cieszą się już mniejszą popularnością, za to mamy inteligentne telefony *assembled in Asia*. A w nich kursy do medytacji, w których miły pan (czasem miła pani) każe siadać nad rzeką i patrzeć na rybki.

Natomiast moje pytanie brzmi: dlaczego by po prostu nie wyjść z tej jaskini i nie zrobić sobie iluminacji? (...) Czemu by na przykład nie wskoczyć do tej rzeki, najpierw cieszyć się rybkami, a potem popłynąć z nurtem?

J.

Drogi J.

Czytam Twój list kilkanaście razy, żeby dobrze zrozumieć. I Twoje pytanie pojmuję tak (popraw, jeśli się mylę): czemu, do ciężkiej cholery, człowiek nie może doznać oświecenia? Dlaczego siedzi, scrollując media społecznościowe, gadając o pierdołach, kupując wesołe gadzety bez widocznych przycisków; czemu grabi liście w ogródku i żre chipsy podczas oglądania programu *Rolnik szuka żony*? A mógłby przecież zamiast tego doznać iluminacji! Prawdę poznać! Zrozumieć, co tu się naprawdę dzieje! WIEDZIEĆ! PŁYWAĆ Z RYBKAMI I CZUĆ ICH SREBRNE, ŁUSKOWATE CIAŁA, KTÓRE OCIERAJĄ MU SIĘ O NOGI!

Gdyby to był wykład z filozofii, a Ty, J., byłbyś moim studentem, to opowiedziałabym ci o różnych ważnych panach i paniach, którzy mówili o tym, jak skutecznie wydostać się z jaskini Platona (dla niezorientowanych: Platon przedstawił taką metaforę, że ludziska całe życie siedzą przykuci w głębokiej jaskini, patrząc na cienie cieni na jej ścianach; prawdziwe rzeczy, których tylko refleksy widzimy i uznajemy za prawdę, są daleko na zewnątrz i aby je poznać, musimy się wydostać z jaskini – najlepiej za pomocą filozofii). Ale to nie jest wykład, tylko rozmowa, a w teje można mówić to, co się myśli naprawdę. No to mówię. Jak koleżanka koledze. Uwaga, zaczynam. Otóż: człowiek nie może doznać oświecenia, gdyż albowiem OŚWIECENIA NIE MA. I tyle. Tak. Powiedziałam to. Poszło w świat!

– Jak to, nie ma oświecenia? – zapytasz. – Przecież Platon zamknął nas w jaskini, wystarczy wyjść! I w tym właśnie sęk, drogi J.; Platon wcale nas nigdzie nie zamknął, nie zebrał homopapiensów do kupy i nie zagonił ich pod ziemię. Zrobił za to coś o wiele gorszego. Obudził się pewnego dnia w jaskini, rozejrzał się i nie spodobało mu się to, co zobaczył. Wymyślił więc sobie, skubany, że jest coś poza jaskinią. Świat idei, świat prawdziwszy, piękniejszy. Świat sam w sobie, świat NAPRAWDĘ, a nie tak słaby, jaki znamy. I przekonał wielu z nas, że tkwimy w półzyciu, a to ma wartość tylko o tyle, o ile spędza się je, próbując się dostać do megalocja.

Za nim poszli inni. Chrześcijanie na przykład – ci mówią, że aby nasze półzycie miało sens, trzeba się dostać do o wiele fajniejszego świata, Królestwa Niebieskiego. Inni rekomendowali Nirwanę; jeszcze inni (taki Kant na przykład) mówili, że niestety nie mamy szans dotknąć Prawdy, bo nasze umysły nie potrafią się do niej właściwie dostroić. Niektórzy mówią: „Chcesz widzieć ryby? Zażywaj grzyby”. Większość ludzkości jest od zawsze opętana pomysłem, że tutaj, na Ziemi, widzimy tylko cienie, a Prawda, która nas wyzwoli, jest gdzie indziej, *The Truth is Out There*, leży dokładnie pośrodku, tuż koło miejsca, gdzie pogrzebany jest znany nam wszystkim mityczny pies. Nawet panowie od Pizzagate (to ci, którzy twierdzą, że Hillary Clinton stoi na czele pedofilskiej szajki) też myślą w podobny sposób – media kłamia, ludzie kłamia, wyzwól się ludu Ziemi i zobacz, co tu się naprawdę odjanieprawia!

I po co nam to? Ano pomaga. Pomaga poradzić sobie z faktem, że ten świat jest, jaki jest, głównie beznadziejny; że wszyscy umrzemy, nowy айфон średnio cieszy, dzieci chorują i wszystko jakoś tak nie ma sensu. Ale jeśli Prawda jest gdzie indziej, to to wszystko nie jest prawdą i sprawa poniekąd załatwiona. Nikt nas nie zrobił w konia kosmicznie, wpuszczając nas w kiepski świat, tylko lokalnie, kładąc nam na oczy łuski.

Pomaga, ale też przeszkadza. I to bardzo. Bo kto tęskni za oświeceniem, za drugim, lepszym światem, nigdy się nie rozgości w tym. Nasze niebo bywa chmurne, hortensje tu czasem więdną, ludzie miewają raka, istnieje również Putin. Ale walczyć z rakiem czy Putinem można tylko wtedy, kiedy rozumie się, że to nie są cienie, ale prawda, najprawdziwsza prawda. Jest tylko jaskinia. Za nią nie ma nic. Ta prawda nas smuci, ale – jak każda prawda – może nas wyzwolić.

Telefon jednakowoż zawsze warto odłożyć, serial wyłączyć i popatrzeć na prawdziwych ludzi, nie? Oświecenie w skali mikro – to polecam, za tym stoję, temu się poświęcam.

Czasem o trudnych rzeczach dobrze jest napisać do kogoś, kto jest daleko. Napisz do mnie. rozmowyzk@magazynpismo.pl

Kup książkę

SDK

Poezja w „Piśmie”
powstaje
przy wsparciu
**Staromiejskiego
Domu Kultury**
w Warszawie.

POEZJA

dom

AGNIESZKA WOLNY-HAMKAŁO

—

Niedźwiedzie przychodziły pod nasze
okna
i opierały o nie kwadratowe szczęki.

Dom był kruchy, młodziutki, wystarczyło
krzyknąć,
żeby ściany rozpadły się, odsłoniły serce
mrowiska
nieodporne na niedźwiedzie spojrzenia i
światło.

Niebo było skórą naciągniętą na dom i
teraz
wypadły z niej shuriken, metalowe
gwiazdy ninja
i powbijały się w nasze plecy i ręce.

Mati liże jak dziewczyna! – syczały
księżyce. Niedźwiedzie
zaczęły przeżuwać.
Prawnicy wręczyli nam ulotki

AGNIESZKA
WOLNY-HAMKAŁO

(ur. 1979), poetka, prozaiczka i dramatopisarka. Opublikowała cztery powieści, dziesięć książek poetyckich oraz cztery książki dla dzieci. Jest autorką sztuk teatralnych. Kuratorka literacka Międzynarodowego Festiwalu Opowiadania. Mieszka we Wrocławiu.

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



W KADRZE

JAKOB GANSLMEIER | *Trigger* | 2015

Seria zdjęć przedstawia żołnierzy niemieckiej Bundeswehry, którzy po odbyciu zagranicznej służby w Afganistanie cierpią na zespół stresu pourazowego (PTSD). Autor towarzyszył im w codziennym życiu. Obserwował silną potrzebę ciszy i spokoju, unikanie miejsc i wydarzeń, na których można spotkać wielu ludzi. Fotografie nie pokazują przyczyn choroby ani nie są przykładem procesu terapeutycznego. To, co można zobaczyć, to jak objawia się ta choroba.

selected by
**EUROPEAN
IMAGES**

Projekt EUROPEAN IMAGES realizowany przez n-ost, Kajet, Ramina Mazura i Pismo.

[Kup książkę](#)

Kłamstwa o mojej matce

tekst DANIELA DRÖSCHER

przełożyła MAŁGORZATA GRALIŃSKA

Siedziałam na tylnym siedzeniu naszego pomarańczowego garbusa. Z przodu obok siedzenia pasażera stała skórzana torba podróżna, z której robiliśmy użytek jedynie w czasie wakacyjnych wyjazdów. Bagażnik również pękał w szwach. Czułam, że coś tu nie gra.

Był wczesny ranek. O tej porze moja mama powinna być w pracy, ja – w przedszkolu. Tymczasem jechałyśmy drogą federalną w kierunku Himmelstädt, gdzie mieszkali dziadkowie.

– Czy babcia i dziadek wiedzą, że przyjeździemy? – zapytałam. Mama skinęła głową, ale nic nie powiedziała.

Próbowałam zobaczyć odbicie jej twarzy w tylnym lusterku. Mama wpatrywała się w jezdnię, usiłując ukryć przede mną łzy.

Skąd ja to znałam. „Tylko nie przyjeżdżaj” – mówił zawsze ojciec. Nie chciał, żebym była świadkiem ich kłótni.

Kłócili się prawie codziennie, to znaczy ojciec wywoływał sprzeczki, mama tylko się broniła. Najczęściej do awantury dochodziło wieczorem, kiedy ojciec wracał z biura i narzekał, że jego żona jest „za gruba”. Dzisiaj zaczął już przy śniadaniu.

Widziałam, jak mama dzielnie próbuje utrzymać łzy drgające na krawędziach dolnych powiek. Wymacałam moją lalkę Iwonę, która spoczywała obok mnie na siedzeniu. Ona oraz czarny kocur Pepper byli dla mnie

całym światem. Wszystkie dzieci z przedszkola we wsi miały rodzeństwo. Ja miałam Iwonę.

Postanowiłam rozweselić mamę, dlatego jedną po drugiej zaczęłam nucić znane mi piosenki. Wyprostowana stanęłam w rozroku w wąskiej przestrzeni tuż za hamulcem ręcznym. Uwielbiałam to miejsce, stąd miałam swobodny widok na drogę. Gdy jechałam z mamą garbusiem – inaczej niż podczas jazdy z ojcem – nie musiałam zapinać pasów.

Śpiewałam, a białe linie wymalowane na jezdni znikwały pod podwoziem samochodu. Po bokach ciągnęły się winnice, potem łąki i tylko gdzieś tam widać było pojedyncze domy na zboczach.

Dziwiła mnie ta podróż do Himmelstädt. Od dawna nie odwiedzaliśmy dziadków, oni ostatnim razem też byli u nas wieki temu. Wcześniej zawsze dochodziło do kłótni między nimi a rodzicami ojca, którzy mieszkali z nami w jednym domu. Mamie nie udawało się ich pogodzić. Ojciec próbował, ale czynił to bez większego przekonania.

Naraz krajobraz przesuwający się za oknem zwolnił. Silnik zaczął się krztusić. Miałam wrażenie, że jakiś olbrzym ciągnie za nasz bagażnik. Krzyknęłam i chwyciłam się kurczowo zagłówków. Samochodem coś szarpnęło, podskoczył, mama skrzyła gwałtownie kierownicą – jakimś cudem udało

jej się zjechać na pobocze. Bolała mnie głowa. Najpierw z całym impetem uderzyłam w podsufitkę, a potem w Iwonę.

– Wszystko w porządku? – Mama pochyliła się między siedzeniami i dotknęła mojego czoła.

Żeby ją uspokoić, kiwnęłam głową.

– Na pewno? – Troskliwie odgarnęła mi z twarzy blond grzywkę.

– Co się stało? – spytałam oszołomiona.

Mama znów usiadła przodem do deski rozdzielczej.

– Zapomniałam zatankować.

PARĘ MINUT PÓŹNIEJ słyśmy poboczem drogi federalnej. Miałam zbyt krótką rękę, by utrzymać z dala od siebie nieforemny kanister, dlatego przy każdym kroku pusty metalowy pojemnik obijał mi się o nogi. Kosztowało mnie to sporo trudu, ale mama miała przecież sandały na wysokich obcasach, paznokcie u nóg pomalowane czerwonym lakierem, a na jej powiekach połyskiwał niebieski cień. Uznałam, że zardzewiały kanister nie pasuje do takiej „prezencji”, jak określała to zawsze babcia Martha, matka ojca.

Jak na kwiecień było niespotykane gorąco. Mama się spieszyła. Nawet w upale starała się, żeby jej chód wyglądał na elegancki i lekki, jakby płynęła. Przez cały czas szłam kilka kroków za nią. Podobało mi się, w jaki



sposób słońce kreśliło nasze cienie na asfalcie. Cień mamy był duży i szeroki, mój – wąski i krótki, przy każdym kroku starałam się trzymać kontur jej sylwetki.

W ostatnich tygodniach w naszym mieszkaniu wciąż rozbrzmiewały słowa „kalorie”, „dieta”, „wakacje”. Ojciec chciał, żeby mama odbyła „kurację”. Mama sprzeciwiała się, wcale nie uważała, że jest za gruba.

Babcia Martha przyznawała ojcu rację, „choć nikt jej o to nie pytał”, jak żaliła się mama. Babcia nie lubiła mamy, nie przepadała również za jej rodzicami. To „zamięscowi”, jak twierdziła babcia. Pochodzili z Polski, a jednocześnie byli Niemcami, „śląskimi Niemcami”, co wydawało mi się okropnie skomplikowane.

– Tam, mamó, tam! – Z wrażenia omal nie potknęłam się o kanister.

Na poboczu, kilka metrów przed nami, wyłonił się słup z telefonem alarmowym. Był jasnopomarańczowy i połyskiwał zupełnie jak nasz garbus. Mama potrząsnęła głową, minęła słup i pociągnęła mnie za sobą.

– Ale tata mówi, że stąd można zadzwonić po pomoc drogową.

Ojciec wyjaśnił mi, jak to działa. „Żółte anioły” – tak mówi się na służby.

Mama się zaśmiała. Nie był to prawdziwy śmiech, nie lubiłam, kiedy brzmiał w jej ustach tak szyderczo.

– Nie kiedy ktoś zapomniat zatankować. – Spojrzała na mnie z naciskiem. – Nie wolno ci o niczym powiedzieć tacie. Słyszysz?

Skinęłam głową, lecz w tym samym momencie poczułam na karku ukłucia gorąca. Kłamstwo, płacz i zabawa jedzeniem stanowiły trzy grzechy śmiertelne. Najgorsze ze wszystkich było kłamstwo. Najbardziej przez mamę znienawidzone.

– Wiesz przecież, jaki jest tata – powiedziała, chcąc się usprawiedliwić.

To prawda, ojciec strasznie by się zdenerwował, gdyby usłyszał, co jej się przytrafiło. W jego pracy wszystko musiało chodzić jak w zegarku. Ojciec budował mechanizmy, które kontrolowały inne mechanizmy, jeden błąd mógł kosztować ludzkie życie. Spowodować, że samoloty spadłyby na ziemię, wykończyły się pociągi, bolidy F1 wypadły z toru i bez zatrzymywania uderzyły w trybuny. Wiedziałam, że lepiej mu nie wspominać o pustym baku.

– Spójrz, zaraz będziemy na miejscu.

I rzeczywiście, w oddali można było dostrzec budynek z błękitnymi chorągiewkami powiewającymi na wietrze.

Gdy doszliśmy do stacji, zapach benzyny wydał mi się tak gryzący, że musiałam wstrzymać oddech.

– Oddychaj przez usta – poleciła mama.

– I co? Stanęliśmy?

Pracownik stacji natychmiast otaksował figurę mamy. Nie podobało mi się, w jaki sposób mężczyzna na nią patrzył. Jego wzrok prześlizgiwał się po dzinsowej spódnicy sięgającej do połowy łydek i ciemnym sweterku. Chyba nie uważał, że mama jest „za gruba”.

Mnie zaszczycił jedynie przelotnym spojrzeniem. Ja jednak nie spuszczałam go z oka, tak jak on nie odrywał wzroku od mamy, gdy wkładał pistolet dystrybutora do kanistra i z pluskiem wlewał benzynę.

Mama przesunęła torebkę na brzuch, wzięła portmonetkę i skrzyżowała ramiona na piersi. Dopiero w tym momencie uświadomiłam sobie, że czegoś brakuje.

– Iwona – w pośpiechu zapomniłam zabrać jej z samochodu.

– Iwona. To twoja siostra? – W głosie pracownika stacji dało się naraz usłyszeć jakąś dziwną nutę. Musiałam wykrzyknąć imię na głos.

– To tylko lalka. Ma na imię Yvonne – powiedziała mama szybko, spoglądając na mnie groźnie. Faktycznie, oryginalne imię tego modelu brzmiało „Yvonne”, ale babcia z Himmelstätt, ta „zamięscowa”, kierowana nieodpartą tęsknotą za rodzinnymi stronami, przechrzczyła ją na „Iwonę”.

– Bardzo proszę – mężczyzna wyciągnął pistolet z kanistra.

Mama otworzyła portmonetkę. Na początku ruchu jej rąk były opanowane, potem jednak stawały się coraz bardziej beładne. W końcu mama podniosła wzrok.

– Nie starczy mi gotówki – wydusiła z siebie.

Pracownik patrzył na mamę bez cienia fascynacji.

– No i co teraz?

Wiedziałam, że mama zaciska zęby i wywija wargi do środka. Nie pierwszy raz wybrała się gdzieś bez pieniędzy. U rzeźnika albo w kwaciarni też zdarzało jej się niekiedy

brać towar „na kreskę”. Tylko że to byli ludzie, którzy ją znali.

Pracownik stacji znów zmierzył ją wzrokiem od stóp do głów.

– Normalnie musiałbym wezwać policję.

Spojrzałam przerażona na mamę. Wyglądała na opanowaną, wiedziałam jednak, że tłum w sobie wściekłość.

Przez chwilę stała po prostu w miejscu, spoglądając na winnice wznoszące się po drugiej stronie drogi.

– Wie pan co? – westchnęła w końcu. – Jutro przywiozę panu pieniądze. A do tego ciasto własnej roboty. W porządku?

Mężczyzna się zawahał.

– Czy może się pani wylegitymować?

Mama pospiesznie wyciągnęła dokumenty z portfela. Pracownik stacji przyglądał się badawczo fotografii w paszporcie, a potem kiwnął głową. Kilka minut później znów szliśmy poboczem, wracając do samochodu.

Mama taszczyła ciężki kanister. Benzyna chlupała przy każdym jej kroku.

Kiedy zaoferowałam pomoc, machnęła tylko ręką.

– A jak tam twoja głowa? Już nie boli? – spytała, zabrzmiało to jednak bardziej jak wyrzut niż troska.

Potaknęłam, mimo że w moich skroniach pulsował tępy ból. I choć mama była kochana, wiedziałam, że jej nastrój może zmienić się w jednej chwili.

Przez resztę drogi nie powiedziała ani słowa. Co jakiś czas przystawała, żeby zaczerpnąć tchu. Kilka razy omal nie skrzyżowała nogi. Nie wyglądało to szczególnie bezpiecznie, a już z pewnością nie było eleganckie, ale mama nie wpadła na pomysł, żeby zdjąć szpilki.

Napełniwszy bak, zakręciła kanister i spojrzała ostro najpierw na mnie, a potem na garbusa.

– No i tak. Jedziemy z powrotem do domu – powiedziała, otwierając hałaśliwie drzwi.

Wczołgałam się na tylne siedzenie obok Iwony. Jak tylko mama weszła do samochodu, zapięłam pas. Przez całą drogę powrotną próbowałam dostrzec zza jej głowy wskaźnik poziomu paliwa.

—
w JEDNEJ z wcześniejszych wersji mojego tekstu mama bez namysłu podpala stację

benzynową. Nawet jeśli w rzeczywistości nigdy nie byłaby do tego zdolna, obraz ten jest wyrazem mojego dziecięcego lęku.

Potem już zawsze myślałam o matce, ilekroć natrafiałam na osoby wybuchowe, balansujące pomiędzy wściekłością a bezsilnością, na przykład na Michaela Kohlhaasa z noweli Heinricha von Kleista, Ulrike Meinhof i tak dalej.

Podobnie jak w przypadku tych postaci bezsilna wściekłość matki miała coś wspólnego z pieniędzmi. Z buntem przeciwko temu, że coś takiego jak pieniądze istnieje albo musi istnieć.

W życiu matki niewiele rzeczy odgrywa ważniejszą rolę niż niezależność finansowa. Skąpstwo jest matce z gruntu obce. Nadal jednak nie dowierza, że może dysponować własnymi środkami. Wciąż na nowo muszę sobie uświadamiać, jak niezwykle wydawało się w tamtych czasach, że kobieta ma swoje konto. Nowe było również to, że kobiety mogły wybierać zawód – i to nie taki, który wymyślili dla nich rodzice – czy obejmować posadę, której nie mógł, ot tak, wypowiedzieć mąż. Dopiero w 1977, roku mojego urodzenia, kobietom przyznano prawo do zawodowego samostanowienia.

Widzę, jak mama otwiera portmonetkę. W domu towarowym, na deptaku. W jej ruchach kryje się jakieś zażenowanie, ale i duma. Tak samo mama wygląda za każdym razem, gdy wychodzi z sypialni, żeby zaprezentować mi nowe ubranie.

—
PRZEZ NASTĘPNE DNI starałam się ani słowem nie wspomnieć o naszej dziwnej wyprawie. Jeszcze nigdy nie musiałam trzymać w wielkiej tajemnicy czegoś tak emocjonującego. Z ogromnym trudem udało mi się nie wypaplać niechcący ojcu, jak bardzo pracownik stacji benzynowej ucieszył się z ciasta. Mama podarowała mu nawet portmonetkę. Dzięki pracy w fabryce wyrobów skórzanych miała wiele pięknych „modeli”.

Mama robiła wszystko, co w jej mocy, by ukryć nieszczęsne zdarzenie. Najwięcej zmartwienia przysparzało jej zamaskowanie guza na moim czole. Niebieskofioletowy siniak prześwitywał nawet przez gęstą grzywkę. Za każdym razem, gdy spotykałam

babcię Marthę, spuszczałam głowę, ze strachu, że babcia mogłaby nas podkablować.

– O co temu dziecku znów chodzi? – marmotała. – Co to za kwaśna mina?

W końcu przyszło pismo z policji i – zanim mama zdążyła je przechwycić – babcia Martha zdecydowanym ruchem wyłowiła list ze stosu korespondencji, by wieczorem pokazać go ojcu.

Mieszkanie dziadków znajdowało się bezpośrednio pod naszym, wystarczyło zejść lub wejść po szarych marmurowych schodach. Kiedy się wprowadzaliśmy, ojciec orzekł, że nie ma potrzeby zakładać oddzielnych skrzynek na listy. Babci było w to graj, dzięki temu zyskała wspaniałą okazję, by szpiegować mamę.

Jakiś kierowca zawiadomił policję, ponieważ zobaczył auto pozostawione przy drodze.

W tym kraju – ojciec odczytywał pismo drżącym głosem – nikt nie może parkować ot, tak sobie na poboczu. Mama nie ustawiła nawet trójkąta ostrzegawczego.

– To chyba nie takie trudne. – Ojciec nie potrafił zrozumieć, jak taka mądra kobieta jak matka mogła zachować się tak głupio.

W liście informowano o nałożeniu grzywny.

– Prawie twoja miesięczna pensja – stwierdził ojciec, przeczesując ręką gęste,

jasne blond włosy, które opadały mu na uszy. Westchnął ciężko.

Zostałam poddana oględzinom od stóp do głów i już po chwili ojciec zauważył guza na moim czole. Natychmiast zaczął wrzeszczeć.

Oberwało się nie tylko mamie, za swoje dostał też kanclerz Kohl, który, wbrew obietnicom wyborczym wciąż nie wprowadził powszechnego obowiązku zapinania pasów.

Nawet ja dostałam porządny ochrzan.

– Dziecko – jęknął ojciec, jak zwykle, kiedy się skaleczyłam albo zrobiłam jakieś głupstwo. – Dlaczego zawsze musisz stawać między siedzeniami?

Główną winowajczynią była jednak, rzecz jasna, mama.

– Co za lekkomyślność! – krzyczał ojciec.

Nie interesowało go, że guz już prawie wcale mnie nie bolał. Nie wiadomo, co najbardziej go rozgniewało: grzywna, wykroczenie, to, że moja matka wszystko zataiła, a może to, że naraziła mnie na niebezpieczeństwo.

Tymczasem mama złościła się na teściową, która znów wtrąciła się w czyjeś prywatne sprawy. Wspólna skrzynka na listy nie po raz pierwszy stała się przyczyną strasznej kłótni. Mama nie miała najmniejszej szansy, żeby zabrać adresowane do siebie listy, ponieważ listonoszka przychodziła przed południem, gdy mama była w pracy. Wiele razy skarżyła się na brak prywatności, co



dziwnym trafem przywodziło mi na myśl brudne majtki.

– List z policji. No pinknie – mamrotała babcia niezrażona.

– Pismo było zaadresowane do mnie. Do mnie! – Kiedy mama bez słowa wyjaśnienia zniknęła w drzwiach, jej twarz płonęła, a oczy sypały iskry. „Dzika furia” – tak nazywał się ten stan.

—
WCZESNYM WIECZOREM, w samym środku dziennika telewizyjnego, babcia Martha wparowała do naszego mieszkania. Była niska, jasnoblond włosy nosiła związane w kok. Granatowy pieprzyk wielkości ziarnka grochu drżał na prawym skrzydełku jej nosa, jak zawsze, gdy czymś się denerwowała.

– A to ci podłe babsko! No, no. Pinknie! – ujaśniała na mamę, ta jednak nic sobie z tego nie robiła i, nawet nie podniósłszy wzroku, dalej piłowała paznokcie.

– Chodź no szybko! – poganiała ojca. – Sam zobacz.

Z bijącym sercem poszłam za dorosłymi. Wszyscy z wyjątkiem mamy pobiegli do małego ogródka warzywnego, który, tak jak inne parcele, położony był nad brzegiem jedynego potoku we wsi. Na nogach miałam domowe kapcie z miękką podeszwą, więc każdy krok na zwirowanej alejce sprawiał mi ból. Zaciśnęłam zęby. Dla babci Marthy ogródek był tym, czym dla mnie Iwona – całym światem.

Gdy doszliśmy do furtki, zobaczyliśmy, że grabie, motyki i sekatory, zazwyczaj starannie ułożone w szopie, leżą rozrzucone na wąskiej drodze. Tyczka do fasoli stała wygięta, pomiędzy grządkami wały się na wpół uschnięte rzodkiewki i marchewki. Całość przypominała trochę scenę z dziecięcej książki o niegrzecznej Struwwelliese, która w napadzie szału zdemolowała ogród sąsiedki. Przerażona spojrzałam na ojca. Stał z poszarzałą twarzą.

– Co za swołócz! – darła się babcia Martha. – Co za cholera!

Przełknęłam ślinę. Mówili o mojej matce. Dla wszystkich było jasne, że to jej sprawa. Słyszałam głośnie bicie własnego serca.

– Cicho – wtrącił się dziadek Ludwig. – Nie przy dzieciaku. – Dziadek niechętnie wydawał polecenia, ale lubił się z mamą. Wziął mnie za rękę.

– Chodź, Elasche, chodź, wnusiu, pozrywamy owocki.

Ojciec stał z tyłu, kompletnie zbity z tropu. Pomógł swojej matce uprzątnąć największy bałagan, a w tym czasie ja i dziadek Ludwig zrywaliśmy dojrzłe owoce i wysypywaliśmy je do małego, białego wiaderka. Najcenniejsze były maliny. Ulubione owoce mamy. Wraz z każdą maliną zerwaną z łodyżki rósł mój smutek.

W drodze powrotnej tata niósł mnie na barana, bo stopy bolały mnie tak, że nie mogłam chodzić. Nie omieszkął przy tym solidnie mnie obsztorcować. Jak mogłam pobiec do ogrodu bez porządných butów? „Bycie niesamodzielną” – tak nazwał moje zachowanie, za które winę ponosiła matka. W końcu miałam już sześć lat.

Napawałam się widokiem, siedząc na ramionach ojca. Ptaki usiadły w rzędzie na liniach wysokiego napięcia i ćwierkały cichą pieśń w zapadającym zmierzchu. Było to dla nich niebezpieczne, miały szansę przeżyć, pod warunkiem że nie dotkną słupa, jak wyjaśnił mi kiedyś dziadek Ludwig.

Po naszym powrocie rozpętała się okropna awantura. Siedziałam na gorze, na brązowych stopniach przed moim pokojem i słyszałam każde słowo.

Mama próbowała się bronić, ale po dłuższej chwili wybiegła z pokoju z zapłakaną twarzą. Decyzja zapadła. Pojedzie na kurację sama, nie wolno jej było mnie zabrać do legendarnego Baden-Baden.

—
W DNIU WYJAZDU wielka beżowa torba podróżna mamy stała przed pomalowaną na czarno ażurową, żelazną bramą, która odgradzała nasze podwórko od ulicy.

Ojciec, dziadkowie i ja staliśmy w szeregu, od największego do najmniejszego. Było wczesne przedpołudnie, wciąż chłodno. Mama zarzuciła na ramiona krótkie futro, na złość babci, która zazdrościła jej futerka.

– Ach, patrzcie, jaka damulka – szyszyła jak zawsze babcia.

Ojciec stanął obok mnie i założył ręce na wąskiej klatce piersiowej. Z jednej strony ulżyło mu, że mama jedzie na kurację sama, z drugiej czuł się nieswojo, zwłaszcza ze względu na mnie. Niemal jakby miał wyrzuty sumienia.

– Dziadek Ludwig cię popilnuje – powiedział.

– Bidula – powiedziała babcia Martha, przyciskając mnie do podomki, z której wydobywał się lekki zapach pieczenia. – Biedna Elasche – kolejny raz zaznaczyła swoją troskliwość w obecności matki. Mama natychmiast zmarszczyła czoło. Nie lubiła, kiedy ktoś zdrabniał moje imię. Pewnie musiała czuć się dziwnie, zostawiając mnie pod opieką kobiety, której nie mogła zniesć.

Mama pochyliła się nade mną. Objęłam ją szybko za szyję. Z całych sił pragnęłam poczuć jej ciepłą skórę. Zatrzymać w pamięci jej zapach. Pachniała czymś ciepłym, słodkim, często wyczuwałam w tym karmelową nutę. Ścisnęło mnie w gardle, ale udało mi się nie uronić ani jednej łzy. Najchętniej uchwyciłabym się kurczowo mamy. Po raz pierwszy wyjeżdżała na dłużej, a ja już za nią tęskniłam, chociaż wciąż stała przede mną żywa i prawdziwa.

– Uważaj na siebie, dobrze? – wyszeptęła tuż przy mojej twarzy.

Nawet w tym ostatnim uścisku jej ciało trzymało się na dystans. Wyczuwałam jakiś rodzaj zbroi. Bariery. Nie wiedziałam tylko, czy bariera ta stoi po mojej, czy po jej stronie, czy może między nami.

Mama ostatni raz pogłaskała mnie po włosach. Po chwili już machałam, wyciągnawszy obie ręce w górę, aż wreszcie garbus skręcił w główną ulicę i zniknął za rogiem. Miałam wrażenie, że nagle powstała we mnie luka, puste miejsce, które znajdowało się głęboko w moim wnętrzu, a jednocześnie gdzieś na zewnątrz ciała.

Fragment pochodzi z książki Daniela Dröscher pt. *Lügen über meine Mutter*.

©2022, Verlag Kiepenheuer&Witsch GmbH&Co. KG, Cologne/Germany.



FUNDACJA WSPÓŁPRACY
POLSKO-NIEMIECKIEJ
STIFTUNG
FÜR DEUTSCH-POLNISCHE
ZUSAMMENARBEIT

Wydano z finansowym wsparciem

Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej.

Kup książkę



www.purohotel.pl

[Kup książkę](#)



STUDIUM

Pułapki psychowashingu

tekst JOANNA GUTRAL, ZUZANNA KOWALCZYK

JESTEŚMY DZIŚ ŚWIADKAMI gotowania pop-psychologicznego grochu z kapustą na nieobecną wcześniej skalę. Dorzucić do tego gara może każdy – nieważne, czy mowa o wykwalifikowanych ekspertach, czy o samozwańczych coachach i terapeutach po dwugodzinnym kursie.

[Kup książkę](#)



Kup książkę

rysunki IZABELA KACZMAREK-SZUREK

Światło pada na scenę. Rozbrzmiewa pompatyczna muzyka, rozlegają się brawa. Niektórzy wstają, wznoszą okrzyki. Na widok wchodzącej na scenę dziewczyny w różowej marynarce ktoś z niedowierzaniem zakrywa usta dłonią. Inny podskakuje, aby uchwycić telefonem najlepszy kadr. Za godzinę część widzów będzie płakać, podnosić do góry ręce w geście wdzięczności, stać w długiej kolejce po autograf i zdjęcie. To – wbrew pozorom – nie jest opis spotkania z gwiazdą popu. To wystąpienie *Moja prawdziwa dorosłość. Kiedy dzieciństwo staje się zasobem* – „pierwszy event Okolic Ciała”, czyli autorskiego projektu Marianny Gierszewskiej, oferującej kursy, warsztaty i indywidualne sesje, która dostarcza porad psychologicznych ponad 200 tysiącom osób śledzącym ją na Instagramie.

Przy wejściu na inne spotkanie gromadzi się ubrany na biało tłum. Grupy kobiet w białych sukienkach i koszulach, skupione w kilku miejscach widowni, pęcznią. Gdy snopy świateł zaczynają kręcić koła po suficie i scenie, wstają z krzeseł i entuzjastycznie biją brawo. – Nazywam się Leilani Szajek. Wiem, że wielu z was przyjechało tutaj specjalnie dla mnie. Chciałam wam podziękować za obecność – mojej armii Leilani. – Przez salę niesie się fala okrzyków. Zaraz po przemówieniu „armia” gromadzi się przed wejściem, aby odbyć audyencję u swojej idolki. Kobieta w białej koszulce na widok Szajek (która nazywa siebie „metafizykiem” i „multimilionerką”, „indywidualnie konsultującą najznamienitsze osoby biznesu”) wybucha płaczem. – Ona zmieniła moje życie – mówi do stojącej obok dziewczyny, również w bieli. To zaś, wbrew pozorom, nie jest opis spotkania z religijnym guru. To wystąpienie twórczyni kursów *Manifestacja marzeń*, która zasłynęła w internecie filmikami, na których tłumaczy tajemnicę swojego bogactwa afirmacjami o treści „Dostaję przelew za to, że jestem”.

– Wstańcie i odwróćcie się przodem do osoby stojącej po waszej lewej stronie. Połóżcie jedną dłoń na swoim sercu, a drugą na sercu osoby naprzeciwko. Zamknijcie oczy. Poczujcie bicie obu serc. A teraz otwórzcie oczy, spójrzcie na osobę przed wami i powiedzcie jej: „Dzień dobry, widzę cię”.

Świetnie. Teraz jesteście gotowi na podróż. – To z kolei nie jest opis duchowego rytuału. Takie ćwiczenie zaordynowała w trakcie swojego wystąpienia *Sekrety komunikacji* Maya Ori – coachka transformacyjna, mianująca się również „mentorką” i „prekursorką edukacji o męskiej i żeńskiej energii w kontekście relacji damsko-męskich”, która prowadzi kursy, warsztaty, indywidualne terapie oraz „psychoedukacyjne” *live’y* na Instagramie. Jej konto w mediach społecznościowych śledzi prawie 30 tysięcy osób. Siedzący obok nas mężczyzna wzrusza się, gdy Maya powtarza: „Dostajesz to, w co wierzysz”. – Przechodzę przez rozwód, myśl, że przyszłość zależy tylko ode mnie, bardzo mi pomaga – mówi, gdy zagadujemy go przy wyjściu.

Podczas Life Balance Congress – „największego w tej części Europy wydarzenia rozwojowego poświęconego równowadze życiowej” – podobnych iluminacji, podniosłych utworów i podniesionych w górę dłoni widzieliśmy setki. Obeszliśmy stoiska, których oferta rozciągała się od indywidualnych sesji coachingu, przez biżuterię wykonaną z piór i kryształów, po kursy programowania podświadomości i samouzdrawiania. Odbyliśmy rozmowy z osobami, które w takich miejscach szukają ukojenia, rozwoju, pomocy. Usłyszałyśmy setki zdań o „wychodzeniu ze strefy komfortu”, „pokonywaniu wewnętrznych barier”, „kreowaniu wymarzonego życia”, „graniu tylko na siebie”, „manifestowaniu zmiany” i „poszerzaniu świadomości”. I – co najważniejsze – spotkałyśmy tylu mówców mianujących się „nauczycielami życia”, „mentorami”, „trenerami mentalnymi” oraz „inspiratorami zmiany”, że aż trudno uwierzyć, że ktokolwiek mówi dziś o niedoborze autorytetów.

Ta mozaika alternatywnych praktyk rozwojowo-duchowo-leczniczych jest niezwykle różnorodna i dzięki temu właśnie realizuje rozmaite potrzeby ogromnych rzesz ludzi: od ciekawości i chęci rozwoju, przez potrzebę doświadczenia wspólnoty, po poszukiwanie wsparcia w trudnościach życiowych. Podczas wspomnianego kongresu w ciągu trzech dni zgromadzono na jednej scenie tak różne postacie, jak mistrzowie Shaolin, eksperci z zakresu biochemii i *biohackingu*, trenerzy ustawień systemowych i długowieczności, multimilionerzy, coache, podróżnicy.

Przez konta mówców motywacyjnych, trenerów mentalnych i mentorów w mediach społecznościowych przewijają się miliony ludzi kierujących się różnymi potrzebami i intencjami, wyrastającymi z różnych realiów i doświadczeń. Czy da się zatem w tym popsychologicznym tyglu wskazać jakkolwiek wspólny mianownik?

Nie sposób nie wpisać tej rosnącej gamy usług i kanałów wsparcia samorozwoju w szerszy trend, nazywany kulturą terapeutyczną, w którym terapia i psychoedukacja wydostają się z gabinetów i zaczynają funkcjonować w szerszym społeczno-politycznym kontekście, nierzadko w oderwaniu od ich naukowego fundamentu. Z kulturą terapeutyczną jest jednak jak z młotkiem, którym można zarówno wbić gwóźdź, jak i roztrzaskać czaszkę. Wykorzystując jej zasoby, można zrobić wiele dobrego – przekonać ludzi do zadbania o swój dobrostan psychiczny, uwrażliwić ich na różnorodność form funkcjonowania w rzeczywistości, nauczyć skuteczniejszego reagowania na potencjalne zaburzenia i rozmaite formy przemocy – ale i wiele złego: promując uproszczone (a przez to nierzadko szkodliwe) narracje psychologiczne, przekonując do wątpliwych inwestycji w swój rozwój i zdrowie, przerzucając odpowiedzialność za proces na klienta, składając niemożliwe do spełnienia obietnice życia bez dyskomfortu i problemów, oferując pozór profesjonalnego wsparcia bez znajomości sprawdzonych naukowo technik i przy braku kompetencji. Ryzyko rośnie, gdy po narzędzia i język psychologii, psychoterapii czy coachingu sięgają osoby, których nie obowiązuje żadna odpowiedzialność prawna i etyczna; które na bazie wieloletnich osiągnięć psychologii i zaobserwowanego w późnym kapitalizmie popytu na samorozwój uprawiają *psychowashing* – celowe „wybielanie” autorskich, drogich i nieweryfikowanych odgórnie kursów oraz terapii za pomocą popularności i wiarygodności autorytetu psychologicznego.

Przekaszając produkty „kuchni roślinnej opartej na siedmiu czakrach”, podczas Life Balance Congress zastanawialiśmy się więc, jak pisać o pułapkach współczesnej psychoedukacji, nie wylać dziecka z kąpielą. Jak oddzielić niegroźne, alternatywne źródła samorozwoju, leczenia lub rozwoju

duchowego, które dla kogoś są skuteczne i wartościowe, od szkodliwych i realnie niebezpiecznych praktyk, które mogą pogorszyć czyjś stan – na przykład osoby w kryzysie zdrowia psychicznego, która szuka pomocy? Jak zweryfikować kompetencje coacha lub terapeuty, bez doświadczenia i zapewnionej przez ustawodawców ochrony? Gdzie przebiega granica między tolerancją dyskomfortu a eskapizmem, który próbuje zapobiec konfrontacji z brutalną rzeczywistością? W skrócie: jak oddzielić psychologiczne ziarno od *psychowashingowych* plew? I kto tego rozdziału powinien pilnować?

—
ABY PODDAĆ ten ogromny obszar jakiegokolwiek refleksji, skierowałyśmy swoją uwagę w stronę coachingu i psychoterapii, mających niezliczenie wiele wariantów. Słowo „niezliczenie” nie jest tu hiperbolą, jako że coachem i terapeutą może mianować się dziś każdy, kto otworzy działalność gospodarczą pod kodem Polskiej Klasyfikacji Działalności (PKD) 86.90.E – „pozostała działalność w zakresie opieki zdrowotnej, gdzie indziej niesklasyfikowana” lub PKD 85.59.B – „pozostałe pozaszkolne formy edukacji, gdzie indziej niesklasyfikowane”. Naszą intencją nie jest uprawianie polowania na *psychowashingowe* czarownice, ale naświetlenie zastawianych w tym obszarze pułapek, jako że w większości obszarów zdrowia ustawodawstwo pomaga pacjentowi wyznaczyć jasną granicę pomiędzy lekarzem konkretnej specjalności a mentorem czy wróżbitą – a co za tym idzie, urzetelnąć dokonywany przez pacjenta wybór ścieżki leczenia lub wsparcia. Tymczasem w przypadku zdrowia psychicznego o tropienie granic i wiarygodności musi zadbać sam pacjent. A w spektrum dostępnych opcji znajduje się niemało biznesów, liczących na to, że uda im się przekonać do siebie osobę szukającą pomocy swoją nadmuchaną obietnicą odmiany życia.

Pierwszą istotną kwestię stanowi więc w tym kontekście przejrzystość ról – a więc i my, autorki tego tekstu, czujemy się w obowiązku przedstawić pozycję, z której się wypowiadamy. Ja, Joanna Gutral, jestem psycholożką i certyfikowaną psychoterapeutką poznawczo-behawioralną,

członkinią Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej (PTTPB, numer certyfikatu 896). Obowiązuje mnie kodeks etyki PTTPB, a swoją pracę poddaję regularnej superwizji pod okiem certyfikowanego superwizora (terapeuty bardziej doświadczonego stażem pracy, mającego dodatkowe kompetencje). Wszystkie te informacje pacjent może przeczytać w biogramach ośrodków, w których pracuję. Może zweryfikować ważność mojego certyfikatu (odświeżanego co pięć lat) oraz poprosić o okazanie dyplomu czy podanie nazwiska mojego superwizora. Prowadzę również psychoedukację w internecie za pośrednictwem bloga, social mediów i podcastu *Gutral Gada*. Dlaczego? Bo większość osób

Według danych WHO do 2030 roku depresja stanie się czynnikiem w największym stopniu odpowiedzialnym za GBD (ang. Global Burden of Disease – „globalne obciążenie chorobą”), a jakaś forma zaburzenia psychicznego dotyka w ciągu życia około połowy populacji Unii Europejskiej.

poszukujących psychoterapii po raz pierwszy nie wie o obowiązujących i wymienionych powyżej zasadach, a szerzenie wiedzy psychologicznej w odpowiedzialny sposób jest cenne, zwłaszcza w czasach rosnącego na to wsparcie zapotrzebowania i utrudnionego dostępu do terapeutów i psychiatrów.

Aby tekst ten nie stał się jednostronny, piszę go również ja, czyli Zuzanna Kowalczyk – redaktorka „Pisma”, prowadząca w magazynie teksty tak, by spełniały nasze standardy rzetelności. Sama regularnie publikuję w „Piśmie” eseje, w których poruszałam już między innymi (nieprzypadkowe w tym kontekście) tematy współczesnych autorytetów, nowych form duchowości, pogoni za doskonałością, przywilejów czy samotności. Z wykształcenia jestem kulturoznawczynią i to właśnie perspektywa kulturotwórco-filozoficzna jest mi najbliższa.

Dlaczego o tym piszemy? Ponieważ jedną z podstawowych strategii *psychowashingu* jest zaciemnianie informacji na temat swojego wykształcenia i kompetencji w taki sposób, aby potencjalny klient lub pacjent nie był w stanie w prosty sposób ich zweryfikować. Za dobry przykład służy w tym kontekście psycholog Rafał Olszak, który w mediach społecznościowych działa pod nickiem @ocalsiebie. Psycholog dał się poznać szerszej publiczności przez medialną aferę związaną z usunięciem go z popularnego show *Ślub od pierwszego wejrzenia*, reklamującego się jako eksperyment społeczny. Widzowie zwrócili uwagę na publiczną działalność Olszaka prowadzoną na Instagramie i YouTube (jego konto subskrybuje 54,6 tysiąca osób), w ramach której „ekspert” głosił między innymi, że feminizm to „fabryka narcystycznych i egoistycznych potworów, które żyją wyłącznie dla siebie”, czy że „mężczyźni bardzo trudno o autentyczną spontaniczność i doznanie bliskości, kiedy zbliżenie poprzedza zakładaniem prezerwatywy, która *de facto* oddziela go od kobiety”. Stereotypów i szkodliwych narracji w „psychoedukacyjnej” działalności Olszaka było na pęczki. „Zazwyczaj kobiety radzą sobie z odrzuceniem poprzez wchodzenie w rolę ofiary i oczernianie faceta. Działaj. Psychologom przyda się więcej klientów” – przestrzegał swoich obserwatorów.

Pod wpływem widzów narzekających na mizoginistyczne i seksistowskie komentarze produkcja ponownie zmontowała program tak, by usunąć z niego Olszaka. Nie zmienia to jednak faktu, że dalej prowadzi on działalność związaną ze zdrowiem psychicznym. Kontrowersyjne wpisy zniknęły, ale Olszak jest wciąż aktywnym psychoterapeutą. Na stronie poradni Ocal Siebie czytamy, że jest psychologiem o specjalności klinicznej. Nie należy tego jednak mylić ze specjalizacją – to odrębna działka uregulowana przez Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego (CMKP). Pisze też, że pracuje w oparciu o techniki poznawczo-behawioralne. Nie jest to jednak tożsame z ukończeniem całonocnego, czteroletniego szkolenia w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej. Sam zaznacza, że „w procesie edukacji opanował podstawowe techniki poznawczo-behawioralne”. W swoim biogramie pisze również,