

W Y D A N I E S P E C J A L N E

MAGAZYN OPINII

Pismo

WYDANIE SPECJALNE NR 2/24 | JESIEŃ 2024

WOKÓŁ
DOBROSTANU

STUDIUM

Jak odkryliśmy
terapię w Polsce

HISTORIA OSOBISTA

Agata Romaniuk
o dobrostanie
w pojedynkę

PORTRET

Lowen i szukanie
ulgi w ciele

ROZMOWA

Daria Abramowicz
o presji w sporcie

CENA: 19,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2544-5022 INDEKS 434035

02>



9 772544 502418

W Y D A N I E S P E C J A L N E

MAGAZYN OPINII

Pismo.

WOKÓŁ
DOBROSTANU

WYDANIE SPECJALNE NR 2/24 | JESIEŃ 2024

Kup książkę



14,99 zł
~~19,99 zł~~

Czytaj i słuchaj treści, które poszerzają horyzonty, inspirują do rozmów i refleksji.

Z „Pismem” polecam obchodzić się czule. To świat, w którym jest miejsce na spokojne, wnikliwe myślenie, a także na czucie i zachwyty. Magazyn czytam od deski do deski, od wstępuniaka do samego końca. Zaczynam od poezji. Najchętniej sięgam po wydanie papierowe. W podróży korzystam z czytnika lub wersji audio. Lubię zaglądać też do starych numerów, żeby sprawdzić, co mnie zaskoczy, co zainspiruje, a co się zmieniło.

Marta Niedźwiecka

Dołącz do społeczności „Pisma”. Zeskanuj kod QR lub wejdź na magazynpismo.pl/kup i zamów miesięczną prenumeratę z dostępem online w promocyjnej cenie.

[Kup książkę](#)



MAGAZYN OPINII
Pismo.

WYDANIE SPECJALNE NR 2/24

PROZA

Lili t h | 4

AGNIESZKA JELONEK

Medea | 72

MAREN UTHAUG

POEZJA

dzikość | 3

EWA WYREMBSKA

wyścigi rowerowe | 47

AGNIESZKA MOHYLOWSKA

38,6°C | chcę | 55

ADRIANNA OLEJARKA

OBRAZ

MINIATURY Złote myśli

KOMIKS Dziwaczka | 48

JUDYTA SOSNA

SZKIC Ciasna, ale własna | 80

KATARZYNA BÉLCZYK | POTATO FACE

OKŁADKA Zakryte

KAROLINA JABŁOŃSKA

STUDIUM

10 | Polacy już nie biorą się w garść

MARIA HAWRANEK pyta, jak psychoterapii udało się wejść pod strzechy

ROZMOWA

28 | Mistrzostwa w dobrostanie

ZUZANNA KOWALCZYK rozmawia z DARIĄ ABRAMOWICZ, psycholożką sportu

PORTRET

38 | Alexander Lowen. Ciało nie kłamie

EWA PLUTA testuje psychoterapię przez ciało według zasad uznanego eksperta

HISTORIA OSOBISTA

56 | Oddaleni od siebie

AGATA ROMANIUK szuka dobrostanu (i miłości!) w życiu w pojedynkę

ESEJ IDEE

64 | Dlaczego utożsamiamy się z terapeutycznymi etykietkami?

MANVIR SINGH zastanawia się, czy powinniśmy ograniczać się do naszych diagnoz

Dzięki uprzejmości artystki oraz Galerii Esther Schipper Berlin,
fot. Mateusz Torbus. *Covering*, 160 x 140cm, olej na płótnie, 2023

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:
Urszula Kifer, Kalina Wyszyńska

Adres redakcji: Pismo. Magazyn Opinii, ul. Wojciecha Górskiego 1/66, 00-033 Warszawa,
Redaktorka Naczelna: Urszula Kifer, Redaktorki prowadzące: Katarzyna Kazimierowska (sekretarstwo redakcji),
Magdalena Kicińska, Zuzanna Kowalczyk, Weryfikacja faktów: Marcin Czajkowski, Felieton: Karolina Lewestam,
Redakcja: Sylwia Niemczyk, Zofia Sawicka, Ilona Turowska, Korekta: Ewa Bargiel, Monika Marczyk, Dorota Śrutowska,
Wydanie cyfrowe i audio: Barbara Sowa, Ewa Pluta, Iga Gromska,
Projekt makiet: Jacek Utko, Redakcja artystyczna: Karolina Mazurkiewicz,
Szef Marketingu i Sprzedaży: Paweł Cybulski, Marketing: Mateusz Roesler,
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.
Reklamy i reklamy ogłoszeń: pismo.pl, redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i ma prawo do odmowy publikacji.

Kup książkę

Dobrostan, czyli co?



**KATARZYNA
KAZIMIEROWSKA**
(ur. 1979),
dziennikarka
i redaktorka.
Redaktorka
prowadząca
i sekretarzynie
redakcji „Pisma”.
Autorka cyklu
*Strategie
przetwarzania*,
a także książek:
*Życie. Strategie
przetwarzania*
i *Wielkie zmęczenie*.
*Osobista historia
cukrzycy typu 1*.

„Dobrostan” to dziś słowo wytrych. Każdy o nim mówi. Pyta mnie o niego moja lekar-
ka rodzinna. Wspomina się o nim w reklamach i wywiadach, mamy wysyp porad-
ników z dobrostanem w tytule – podobno dobrze się sprzedają. Mój – i państwa!
– dobrostan stał się kwestią publiczną.

W badaniu *Dobrostan psychiczny a wybrana oferta miast* przeprowadzonym przez fir-
mę Kantar Polska na zlecenie Grupy LUX MED, które opublikowano we wrześniu tego
roku, 65 procent ankietowanych uznało, że miasta, w których żyją, powinny ich wspie-
rać w dobrostanie psychicznym, ale tylko 24 procent wskazało, że tak się rzeczywiście
dzieje. A zdrowie psychiczne jest numerem jeden troski Polek i Polaków – na depresję
choruje u nas ponad 1,2 miliona osób. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)
do 2030 roku depresja będzie najczęściej diagnozowaną chorobą na świecie. W świetle
tych danych pytanie każdego o jego dobrostan staje się coraz bardziej zasadne.

Zachęcona przez infuture.insitute, platformę badającą megatrendy, wypełniłam ankie-
tę, która miała zbadać poziom mojego dobrostanu. Wynik mocno mnie zaskoczył – okazu-
je się, że jakość życia wypadła u mnie poniżej średniej, a w dbaniu o siebie zapomniałam
o zdrowiu psychicznym, kontakcie z naturą i relacjach z przyjaciółmi. Tym samym dołączy-
łam do 60 procent Polek i Polaków, którzy oceniają swój dobrostan jako średni albo niski.
Ale może takie jest życie i lepiej stanąć w prawdzie, niż się oszukiwać, że mamy się tak, jak
niektórzy na Instagramie? Shelly Kagan, filozof z Uniwersytetu Yale, proponuje, by zamiast
mówić i dążyć do *well-beingu*, mówić o *ill-beingu* (ang. „złostanie”, w przeciwieństwie do do-
brostanu), bo nasza rzeczywistość rzadko jest lekka, częściej trudna i przytłaczająca. Ale to
nie znaczy, że nie można na tym budować dobrego życia. To nowe spojrzenie na dobrostan.
Może prawdziwsze.

O tym chcemy opowiedzieć w tym wydaniu specjalnym. I tak Agata Romaniuk w eseju
o (nie)poszukiwaniu miłości zadaje sobie – i nam – pytanie, czy naprawdę nasz dobrostan
musi zależeć od obecności drugiej osoby w relacji nazywanej ładnie romantyczną? A może
wcale nie musi? Z kolei Zuzanna Kowalczyk rozmawia z psycholożką sportu Darią Abramo-
wicz, znaną ze współpracy z tenisistką Igą Świątek, o presji i stresie w świecie sportu, w któ-
rym gra toczy się o najwyższą stawkę. „Dyskomfort, który niosą za sobą nasza pasja i chęć
osiągnięcia celów – sportowych, biznesowych czy edukacyjnych – jest wbrew pozorom czymś,
co można, a nawet należy pogodzić z troską o dobrostan i zachowanie zdrowia. W tym sensie
dobrostan staje się narzędziem do osiągania naszych celów. Zawsze bardzo zachęcam, żeby
nie pozostawał on tylko narzędziem, ale również równoległym celem” – mówi Abramowicz.

Nad swoim dobrostanem pochyla się Ewa Pluta. By lepiej zrozumieć psychoterapię przez
ciało, sięga do autobiografii Alexandra Lowena, którego nauki i praktyki stają się coraz popu-
larniejsze, a do nas powoli dociera, że bez dobrej relacji z ciałem – czyli ze sobą – nie zbuduje-
my dobrego życia. Jeszcze szersze spojrzenie daje nam tekst o polskiej psychoterapii w ogóle.
Maja Hawranek w studium *Polacy już nie biorą się w garść* rzuca światło na to, jak rozwijała
się polska szkoła psychoterapii od lat powojennych, kto i w jaki sposób kładł jej podwaliny
i podejmował ogromny wysiłek w popularyzację terapii i edukację związaną ze zdrowiem
psychicznym. Dodatkowo w przedrukowanym przez nas eseju autor „New Yorkera” Manvir
Singh zastanawia się, jak bardzo diagnozy dotyczące naszego zdrowia psychicznego stają
się naszymi tożsamościami i ułatwiają lub utrudniają nam życie. Do pełni dodajemy piękne
opowiadanie Agnieszki Jelonek oraz komiks Judyty Sosny o byciu dziewczynką w Polsce.

Wyszedł nam bardzo kobiecy numer. Zapraszamy do lektury.

POEZJA

dzikość

EWA WYREMBSKA

—

drogi zarosło
nikt nie wie jak dojechać
do kapliczki

stała na skraju lasu
zanim wycięli
gdzie stała zanim zalesili
nikt nie wie jak dotrzeć

leśne zwierzęta szepczą nocami
w swoich norach dziuplach jamach
już nie ma żadnych bardzo starych lasów

czy znasz pieśń żurawia
puść ją kiedyś sobie
zamiast radia

to krzyk nie śpiew
tak krzyczy las

EWA
WYREMBSKA

(ur. 1990), poetka. Mieszka w Puszczy Noteckiej, niedaleko przedwojennej granicy polsko-niemieckiej. Codziennie obserwuje, jak wywożone są drzewa, a las pustoszeje. Tom *Tu był las*, z którego pochodzi ten wiersz, to jej debiut poetycki – nagroda w 12. Konkursie Poetyckim Fundacji Duży Format, kategoria: przed debiutem.

[Kup książkę](#)

Lili t h

tekst AGNIESZKA JELONEK

Kiedy przyszedł esemes, siedziała przy ognisku, telefon zostawiła w pokoju.

WOKÓŁ OGNIĄ zgromadziło się kilka osób z weekendowej „Odnowy z jogą i uważnością”. Prowadząca warsztaty dmuchała w słaby płomień i płakała od dymu, strasznie płakała, ale wciąż dmuchała. Jej kaszel co chwila przerywał panującą między uczestnikami ciszę. Jakaś kobieta zaczęła opowiadać, jak rok temu była na Cyprze i zauważyła uważnie, że jest dużo ruskich. Wiadomo, że ruscy są najgorsi. Dwie dziewczyny potwierdziły: najgorsi, cali w złocie. Mają złote stopy, paznokcie i sutki ze złota. Turystka z Cypru, może nie ze złota, może i z Decathlonu, ale za to dumna i przede wszystkim polska, więc z założenia dobra, kontynuowała opowieść, a reszta towarzystwa potakiwała. Godzinę temu skończyli medytację w intencji dobra Wszystkich Istot. Najwyraźniej ruscy się nie załapali. Lili poruszyła się niespokojnie. Ta rozmowa sprawiała, że czuła się rozpalona samotnością, jakby to była tropikalna gorączka.

Wstała i poszła w stronę domu. Tak jak podejrzewała, nikt tego nie zauważył ani nie skomentował, nikt za nią nie zawołał, nawet półgłosem. Nikt nie powiedział: „Lili – co to w ogóle za imię jest? Może ruskie?”.

NIE MIAŁA ochoty wracać do swojego małego pokoiku, który od środka przypominał domek dla ptaków albo trumnę. Spomiędzy desek podłogi wychodziły małe robaczki, a wokół lampy zawsze krążyły jakieś owady w sfiksowanych, neurotycznych płasach.

Postała chwilę na korytarzu, nasłuchując dźwięków z kotłowni, w której coś się przesypywało i zgrzytało, jakby piec wielką mordą żuł pelet. Wiejskie domy brzmią inaczej niż miejskie, które są raczej ciche w środku, ale za to całkiem bezbronne wobec kakofonii miasta. Wiejskie domy produkują sporo dźwięków. Poza tym przez pierwsze dni pobytu poza miastem miała wrażenie, że całe ciało ją śwędzi, że coś się po niej wspina, a w uszach przesypują się odgłosy, chrobotania, drapania i skrzypienia. W końcu wszystko ustawało i mogła funkcjonować. Tutaj niestety przyjechała tylko na weekend, do niczego nie zdąży się przyzwyczaić.

Lili poczekała chwilę przy włączonej zmywarce, a potem zajrzała do dużej jadalni, którą nazywano Wspólną Przestrzenią Mocy. W kącie na kanapie ktoś siedział i czytał. Był to jedyny mężczyzna biorący udział w warsztatach.

Na wyjazdy rozwojowe, od których Lili tak bardzo się uzależniła, najczęściej przyjeżdżały same kobiety. Oczekiwały od życia czegoś

więcej, bo nie były już ciche i pokorne jak swoje matki. Wciąż jednak były trochę jak swoje matki.

Przez tę kumulację kobiecości na wyjazdach Lili często zaczynała tęsknić za czymś ciężkim i konkretnym, dwuwymiarowym i zdecydowanym, czyli po prostu za mężczyzną.

Ten od czytnika odwrócił się w jej stronę. W oknie za jego plecami Lili widziała cienie roślin i białą pościąć huśtawki w ogrodzie. A może to była ławka.

– Myślałem, że to pies – powiedział.

– Pies z głową w dół – zażartowała. To nie było tak śmieszne, jak jej się wydawało.

– Tylko trochę suchar – powiedział.

Pojawiła się w niej myśl, malutka, milimetr na milimetr najwyżej, komenda nawołująca do powrotu do drewnianego karmnika. Zapytał, czy usiądzie.

No i masz, usiadła.

Czytał coś, czego nie знаła, ale zapamiętała tytuł, żeby to potem sprawdzić. Powiedział, że czytaniem nadrabia rzeczy, które przegapił, kiedy zajmował się głupotami.

– Kilka tatuaży nie robi z ciebie jeszcze bandyty – powiedziała. Tym razem go rośmieszyła. Miał głos w temperaturze kłofowego pieca, w którym pali się całą zimę. Zajmował się kodowaniem, udawał, że nie za bardzo ma pojęcie, o co w tym chodzi.

Nagle minęły dwie godziny.



Później, kładąc się do łóżka w pokoju, pomyślała, że nic takiego się nie wydarzyło. Zasnęła szybko, chociaż zapomniiała wziąć trittico. Na telefon nawet nie spojrzała.

Irina



DO BUDYNKU UNIWERKU wchodzi się przez ciężkie wahadłowe drzwi. Od czasu covidu miała obrzydzenie do klamek, więc pozwoliła, żeby wyprzedził ją chłopak z grupy i otworzył przed nią jedno skrzydło. Jaki był przy tym zadowolony. Szedł potem obok niej korytarzem, uśmiechnięty, jakby co najmniej wyskoczyli razem spod prysznica. To właśnie on zauważył ogłoszenie przypięte do oldskulowej tablicy korkowej.

– Patrz – powiedział – ty zawsze potrzebujesz dorobić.

– Chuj cię obchodzi, czego potrzebuję – minęła tablicę obojętnie, ale kiedy koleś sobie poszedł, wróciła i odpięła karteczkę.

„Osoba do riserczu, prywatnie, praca od zaraz”. Sam fakt, że ktoś jeszcze używa pinezki i korzysta z tablicy korkowej, wydał jej się dziwny, ale prawdą pozostawało to, że zawsze potrzebowała pieniędzy. W jej życiu tak już było, że niektóre rzeczy kończyły się szybko i trzeba było je uzupełniać. Najbardziej lubiła mieć na zapas, żeby nie zabrakło. Czasem jednak to się nie udawało, niekiedy załatwiała na ostatni moment, biegła kupić już na lekkim stresiku, ale co zrobić. Daj, co masz, najlepiej to, co zawsze, a jeśli nie, to może być cokolwiek. Raczej nie brała na kredyt, nie pożyczła...

Dobra – brała i pożyczła, ale starała się oddawać na czas.

Było okej, naprawdę, może nie jakoś wybitnie, ale znośnie. Studia dało się z grubszą opierdolicą za pomocą dwóch maratonów o nazwie sesja zimowa i sesja letnia, wystarczyły trzy noce bez snu. W ciągu roku dostarczała kilka prac pisemnych *last minute*, napisanych w kiblu (przez ostatni rok miała zatwardzenia i biegunki na zmianę).

Najważniejsza i tak była robota w portalu. Czuła, że już niedługo się rozkręci i będzie robić tematy. Nie byle co, duże sprawy, afery, może podsłuchy. Będzie zgarniać tyle, ile potrzeba na dobre, zbalansowane życie. Wtedy przystopuje. Teraz też by mogła i to

w każdym momencie, ale akurat potrzebna była jej ta wydajność, ta moc przerobowa. Musiała być w stanie siedzieć przy laptopie do późna, czasem do rana, musiała zaliczać sesje, dowozić teksty, znajdować historie i mieć energię na spotkanie się z ludźmi, którzy opowiedzą jej trochę więcej: o sąsiadach, że to porządni ludzie, ale można się było domyślić, że coś tam nie gra; o konkurencji, że, umówmy się, nikt uczciwy tyle nie zarabia, więc to na pewno przekręt; o szefie, że ma kochankę, raczej na sto procent, no to chyba nie jest jego córka, hłee, hłee.

Irina wiedziała, że umie docisnąć. Przyносиła informacje, których nikt inny nie był w stanie zdobyć. Wiedziała, że jest pracowita, konsekwentna, że idzie we właściwym kierunku. Na studiach i tak robiła więcej niż ktokolwiek z ludzi na trzecim roku dziennikarstwa. Ich spragnione dopaminy komórki mózgowe siliły się już na widok kotka na TikToku. Więcej nie było im trzeba. A Irina potrzebowała więcej. I zawsze więcej. Irina – *masta of dizasta*.

— OCZYWIŚCIE, ŻE zatelefonowała pod numer z ogłoszenia i jeszcze tego samego dnia siedziały z Lili w jakiejś okropnej kawiarni na Starówce, i piły niesmaczną, drogą kawę. Irina starała się skupić na tym, co do niej mówiono. Była trochę zamulona po dwudobowym maratonie pisania artykułu do portalu i zaliczenia na historię filozofii oraz jednym nie do końca udanym zbliżeniu z kolegą z AWF-u. Jej zaćmiony umysł na chybił trafił analizował informacje, rozpraszany kwaśnym smakiem kawy i aromatem spalenizny zalatującym z filizanki. Męcząca była ta cała Lili, ta jej gadka. Potrzebowała kogoś do wyszukania informacji na temat osoby w kryzysie bezdomności („po prostu bezdomnej” – uproszczała sobie Irina w głowie), która zmarła cztery lata temu. Jedynym konkretem było to, że osoba ta często siedziała w okolicach jednej osiedlowej Żabki, że wyglądała na pięćdziesiąt lat (ale mogła mieć mniej) i chodziła z jakąś maskotką, może psem, może małpką, czymś takim brązowym, co najwyraźniej uważała za żywe stworzenie, bo do niego mówiła. Lili chciała wiedzieć wszystko, co się da, na temat śmierci tej kobiety i w końcu Irina zapytała dlaczego.

Wtedy Lili, gapiąc się w menu, z którego nic nie zamierzała zamówić, bo patrząc po jakości kawy, byłoby to czystą brawurą, powiedziała, że pisze książkę i że chodzi o riserczu do jednej z postaci. Irina od razu wyczuła, że Lili kłamie i zaraz się obudziła, jej intuicja po prostu wystrzeliła w kosmos, aż włosy jej się zjeżyły na ramionach. Ta Lili (co to w ogóle jest za imię?) miała prawdziwą tajemnicę, serio.

Irina, która obiecała sobie grać na tym spotkaniu kogoś do wynajęcia, przezroczyściego i niemającego własnych poglądów, podniosła do ust filizankę i na hejnał walnęła obrzydliwą kawę, tylko po to, żeby nie zadawać kolejnych pytań. Jeśli okaże zbyt duże zainteresowanie, może się już niczego więcej nie dowiedzieć.

– Myślisz, że mogłabyś mi dać zaliczkę? – zapytała sennie. – Po prostu od razu bym się tym zajęła.

Lili bez słowa odwróciła się po torbę zawieszoną na oparciu krzesła i wtedy Irina zauważyła brak obwisłej skóry na jej ramionach, a nawet autentyczne tricepsy. To nie napełniło jej jakąś specjalną sympatią do Lili, która była od niej sporo starsza, z dychę co najmniej.

— NORMALNIE W TAKIEJ SYTUACJI Irina zajęłaby się pracą nie wcześniej niż po dwóch, trzech dniach, ale tym razem usiadła do zlecenia już następnego wieczora. Żeby zrobić miejsce na laptop, przesunęła przedramieniem rzeczy na blacie biurka. Co spadło, to spadło. Otworzyła chipsy o smaku cytryny i oregano i zaczęła szukać. Przejrzała archiwa gazet, portali, osiedlowe gazetki, informatory polityczne, grupy osiedlowe, nawet blogi matek, które przesiadywały w piaskownikach z poczuciem, że ich życie właśnie się kończy; nigdzie jednak nie natknęła się na informację o śmierci bezdomnej kobiety we wskazanej przez Lili okolicy.

Przed drugą w nocy miała kryzys i już chciała zrezygnować, ale natknęła się na zdjęcie maskotki przypięte na jakiejś fejsbukowej grupie. Fotografii dosyć zjechanej pluszowej małpki umieściła kilka lat temu na grupie matek z Bemowa niejaka Malina D., z komentarzem, że małpka leży w parku przy osiedlowym sklepiku spożywczym,

może ktoś z sąsiadów zgubił, to znaczy dziecko sąsiadów, może ktoś szuka, może to dziecko jest już w szpasmach, a jego system nerwowy w rozsypce, trauma ryje korytarze w miękkim mózgu maluszka i jakże za wcześniej daje mu bolesną lekcję utraty. Malina D. chce temu zapobiec, bo sama ma córeczkę i empatycznie się identyfikuje z właścicielem lub właścicielką zaginionej zabawki. Pod postem niejaki Zbigniew, który w kwestii empatii pozostawał nieco w tyle za Maliną, wyjaśnił w krótkim komentarzu, że nie poleca przygarniania maskotki, bo należy ona do bezdomnej, która ciągała ją po okolicy, więc na pewno mała ma wszystkie możliwe choroby. Pod tą wypowiedzią rozgorzała dyskusja zahaczająca o tak podstawowe tematy jak wykluczenie społeczne, znieczulica, bycie matką oraz bycie chujem. Administrator rozpaczliwie ostrzegał, blokował, przyjmował pochwały i znosił oskarżenia o cenzurę. Malina wyznała, że gdyby wiedziała, że ludzie są tacy okropni, to nie umieszczałaby posta w tak przecież szlachetnej intencji. Ostatecznie ktoś na samym końcu napisał, że po co wasze swary głupie, przecież ta bezdomna zmarła właśnie, karetka przyjechała nad ranem, ratownicy próbowali reanimować... On, ten piszący komentarz, widział to z balkonu, bo akurat nie spał. Irina zrobiła screeny postów i wysłała esemes do Lili. Kiedy wstała od komputera, mało się nie przewróciła, bo nogi jej zdrętwiały, od sześciu godzin nie ruszyła się z miejsca.

Lepiej się przespać czy iść po fajki? – zadała sobie pytanie.

LILI NIE POSZŁA na poranną sesję, chociaż nie chciała narażać się na pytania, czy coś się stało, czy dobrze się czuje, czy czuje się tak sobie, czy może zasnęła, czy nie zrezygnowała, czy się nie poddała, *amożejakośpomóc?* Pod każdym z tych zdań, jak jej się zdawało, znajdowało się sporo przebranego za troskę gówna, na które nie miała ochoty. Zeszła na dół dopiero na śniadanie. Nastrój poprzedniego dnia, kiedy tęskniła do bycia wśród ludzi, ulotnił się i nie pozostawił po sobie nawet niewyraźnego wspomnienia. Usiadła przy stole, przesuując wzrok

pomiędzy talerzami, kubkami i obcymi dłońmi, nie chcąc zahaczyć, broń boże, o żadne pytające oczy.

Telefon, który tym razem wzięła ze sobą, położyła tak, żeby leżał dokładnie wzdłuż krawędzi stołu i nie dotykał serwetki. Słoje na stole układały się niesymetrycznie i nie sposób było tak ustawić komórki, żeby linie drewna pod nią nie zachodziły.

„Chyba coś znalazłam” – napisała Irina, po czym nie odebrała żadnego z dwunastu połączeń. Żadnego. Lili mogłaby najwyżej nawrzeszczeć na pocztę głosową, gdyby ta się w ogóle uruchomiła. Ta idiotka, Irina, ewidentnie ćpunka, na pewno odsypiała teraz noc, którą poświęciła, przynajmniej częściowo, na pracę. Trzeba poczekać, poczekać, aż Irina wstanie. Lili od razu zrozumiała, o co z nią chodzi, z tą Iriną. To nawet odrobinę zabawne: że Irina nie dostrzegła przenikliwości Lili; że nie wiedziała, że Lili ją rozgryzła, nie musiała się nawet wysilać. Tak, to trochę śmieszne, że Irina myśli, że Lili totalnie jej wierzy. Myśli, że jest taka wiarygodna w swojej roli pracowitej studentki zarabiającej na pokój. Irina, która udaje, że okulary słoneczne to zwykła elegancja, że nie chodzi o źrenice rozszerzone tak, że straciły już swoją funkcję regulacyjną i wpuszczają do oka całe światło świata, chce Irina czy nie, wszystko im jedno, tym źrenicom.

LILI NIE MOGŁA JEŚĆ. Kolory warzyw wydawały się niezwykle agresywne, a pomidory z twarozkiem wyglądały za bardzo jak polska flaga. Dziewczyna, która wczoraj rozpoczęła temat ruskich, rozemocjonowana jak piętnastolatka, paplała o jakiejś diecie, w której każdego dnia dominuje inny kolor. Najlepiej zaczynać od pokarmów białych, potem żółtych, przez pomarańczowe, zielone, czerwone, aż po czarne, to naprawdę działa cuda, dziewczyny.

– W nocy słyszałem wszystkie norniki świata – zagaił tym swoim głosem mnicha, który potrafi spokojem umysłu stopić śnieg w promieniu metra od swoich pośladków.

W pierwszym odruchu chciała mu natychmiast wyszeptać, że większość kobiet nadal wierzy, że naprawdę chcą schudnąć, że nikt im nic nie wmawia, że same, ale to same pragną się głodzić.

– Nie jesz. Wszystko w porządku? – pytał.

Lili spojrzała na te jebane pomidory. Nie, nie wszystko było w porządku.

Przez chwilę chciała, żeby ją nakarmił i uspokoił, ale otrząsnęła się z tego, bo jeśli coś mogło ją dziś jeszcze mocniej pogłębić, to poddanie się tej napierającej tęsknocie za ulgą. Złapała naczynie z humusem, a kiedy cofała rękę, zahaczyła łokciem o swoją komórkę. Złapał ją w locie, po czym spokojnie odłożył na miejsce. Męczyzna łapiący telefony, pachnący czymś lekko kadzidlany, to ostatnia osoba, jakiej potrzebowała Lili w dzień załamania nerwowego.

Chciała jakoś sprawić, żeby sobie poszedł. Mogłaby wyłączyć mu coś na te głupie jasne spodnie, sok z czarnej porzeczki na przykład, który majaczył jej gdzieś w polu widzenia.

Ale on sam wstał i wrócił na swoje miejsce.

Wiedziała, że ją rozgryzł. Zobaczył, że pod spodem jest wariatką, że dzieją się w niej straszne rzeczy.

Kurwa – pomyślała, zdając sobie sprawę, że zrobiło jej się przykro.

Po pół godzinie, zamiast na pranajamie, była już przy wjeździe na trasę A1 i tankowała bezołowiową, na tej stacji akurat drogą jak złoto.



Osoba

PODNOŚĘ GŁOWĘ i za oknem widzę drzewa, zielone i soczyste. Jesteśmy żywe, ja i drzewa, chociaż zimą wydawało się to niemożliwe. Z nadejściem wiosny moja depresja odpuszcza trochę na rzecz pisania, chociaż lekarz może nie to, że zabronił mi pracować, ale zalecił zachować umiar. Powiedzmy, że się stosuję. Nie piszę już w nocy. W nocy z całych sił staram się spać. Nie piszę też bez przerwy po pięć, sześć godzin, pracuję w godzinnych setach z przerwami na picie wody i herbaty ziołowej. Przede wszystkim jednak wprowadziłam jedną najważniejszą zmianę: moje postaci decydują o sobie. Poprzednie książki... cóż, ten dozór, który musiałam nad nimi utrzymać – to nie wpłynęło na mnie dobrze.

Psychika moich bohaterów za każdym razem była wypadkową psychik prawdziwych

osób, które znałam i które, nieświadome zagrożenia, jadły ze mną wegetariańskie lancze i dzieliły się swoim życiem. Ich opowieści odwirowywały w swoim mózgu i w ten sposób uzyskiwałam osocze potrzebne do wstrzyknięcia bohaterom. Następnie musiałam bez przerwy nadzorować ich myśli i uczucia, tak aby doprowadzić do zamierzonego przeze mnie końca. W pewnym momencie zupełnie straciłam kontakt z rzeczywistością. Bohaterowie powieści przychodzili do mnie do domu z pretensjami i namawiali mnie do wprowadzania w ich życiu różnych zmian. Fakt, że wyszłam z tego cało, to cud – i efekt starań wspaniałych lekarzy, którym wielokrotnie dziękowałam na łamach mediów społecznościowych.

– Może praca przy tłumaczeniach, może redakcja? – podsuwał mi psychiatra. Kiwałam grzecznie głową. Moje tłumaczenia nie skończyłyby się dla nikogo dobrze, a już na pewno nie dla pisarza lub pisarki, których bym tłumaczyła, nawet gdybym próbowała trzymać się oryginału jak poręcz.

Ponieważ nie potrafię odpuścić pisania, zamierzam zrezygnować z wymyślania, przynajmniej częściowo. Postanowiłam napisać tekst o niezdefiniowanej z góry formule, w którym postaci same zdecydują, co dalej. Ja im tylko zaoferuję początek i lekko je popchnę, dam im tę pierwszą, formującą energię, a one już same dalej tup, tup, krok po kroku, podyktują mi całą resztę. To jest ćwiczenie pisarskie i życiowe, już dawno powinnam przeprowadzić ten eksperyment z najwyższym możliwym zaangażowaniem. Gdybym na to wpadła wcześniej, moje powieści nie kosztowałyby mnie tak wiele, może nawet udałoby mi się utrzymać pozory normalnego życia. Mam nadzieję, że teraz zdołam je odzyskać, te pozory, bo że normalne życie, to raczej nie sądzę.

— CO DALEJ Z HISTORIA, którą zaczęłam pisać? Wiem, jak mogłaby się potoczyć, i to właśnie mnie niepokoi. To podważa moje zaufanie do całego procesu. Zamiast czekać cierpliwie, już zaczynam kombinować, kto z kim powinien się spotkać, w jakich okolicznościach, jakie może mieć przed tym spotkaniem oczekiwania i jak się powinny posypać jedno po drugim. Na przykład ta

kobieta, Lili – trudno powiedzieć, czy sympatyczna, czy nie (trochę się z nią identyfikuję, ale oczywiście nie całkiem, w końcu jest bardziej porąbana) – co mogłaby zrobić? Czy już na tym etapie dobrze by było, gdyby ona i typ z wyjazdu spotkali się po raz kolejny? Bo coś tam ewidentnie zaklikało. Czy należałoby już wyjaśnić, dlaczego Lili szuka bezdomnej? Przecież jest jasne, że nie do pisarskiego riserczu (Lili jest była programistką). A Irina, którą od razu polubiłam – nie wiem, może dlatego, że prawie całkiem ją wymyślałam – czy ona nie ma ochoty przeciwstawić się temu, co dla niej zaplanowałam? Czy jej imię nie sugeruje, że jest częścią konfliktu wojennego? Po czyjej będzie stronie? A czy chce w nim być? Czy musi?

Czy ta akcja z esemesem na początku nie jest dla czytelnika za bardzo oczywista? Czy nie przesadziłam, stosując taki trik fabularny, zresztą nie za bardzo wysublimowany, raczej z tych podręcznikowych, które mają zatrzymać osobę czytającą, odciągnąć ją od innych obowiązków, takich jak wyładowanie zmywarki czy spacer z psem (teoretycznie książka może być odpowiedzialna za rozpad relacji rodzinnych, ale umówmy się, szanse na to są raczej niewielkie, serio, skromne). Czy jest możliwe, żeby czytelnik lub czytelniczka pomyśleli, że Irina i Lili to mogłaby być jedna i ta sama osoba?

Bardzo staram się nie pośpieszać moich postaci. Żeby mi przypadkiem nie zaczęły tu czegoś odgrywać, służyć zaplanowanym przeze mnie wydarzeniom. Skoro zdecydowałam się puścić je wolno, muszę wytrzymać ten dyskomfort ciszy, która zapadła po ich stronie.

Siedzę, patrzę na drzewa i powstrzymuję się od pisania. Zaczynam oczywiście wątpić, czy ten eksperyment się uda. Postanawiam wyjść z domu, oderwać się. Obiecałam byłemu partnerowi, który jednak wciąż się o mnie troszczy, że będę do niego pisać, kiedy chcę opuścić mieszkanie, prosta informacja: gdzie idę i na jak długo. Tym razem wyjdę tylko na chwilę, nie muszę mu się tłumaczyć.

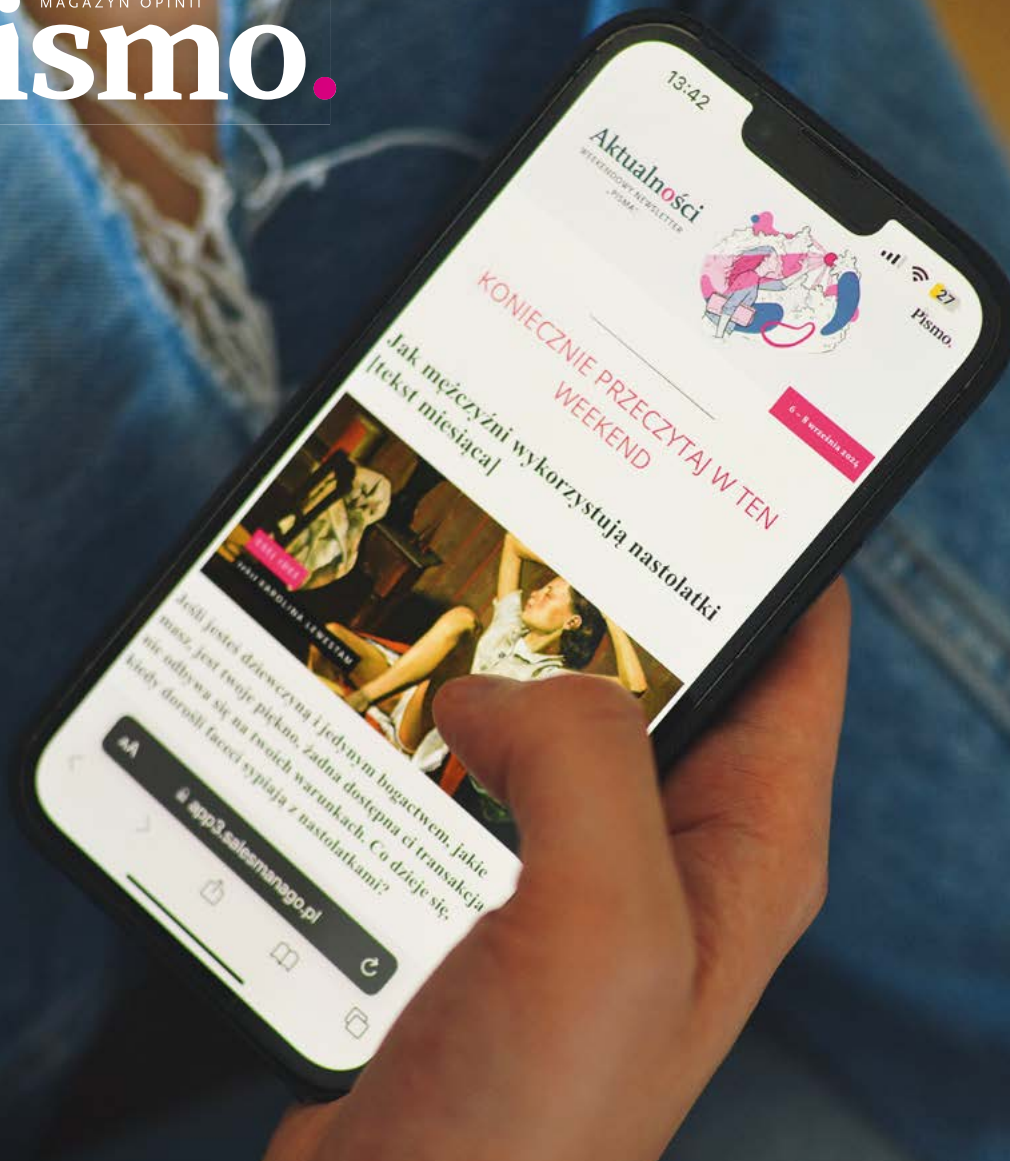
Ciepło miasta mnie zaskakuje, myślałam, że jest chłodniej, niepotrzebnie wzięłam płaszcz. Wsiadam do pierwszego autobusu, który zatrzymuje się na przystanku, nie sprawdzam nawet numeru, siadam przy

oknie i staram się nie myśleć o pisaniu. Telefon wibruje mi w kieszeni, to mój były, ależ on ma wycucie. Ostatnio powiedział, że praca mnie kiedyś zabije, ale myślę, że może mnie zabić wszystko, tylko nie praca, praca w zasadzie opóźnia trochę proces umierania. Niemyślenie o pisaniu w autobusie średnio mi wychodzi. Dlaczego oni milczą? Ile to potrwa? Co, jeśli wszystko się teraz urwie, jeśli pozostanę bez kontynuacji? Zero katharsis, zero puenty? Przecież jeżeli czyjeś losy zostały puszczane w ruch, to muszą się toczyć. Nie można zostawić czytających z urwaną opowieścią, tak się po prostu NIE ROBI.

Telefon nadal dzwoni. Już mam odebrać i powiedzieć, że zaraz wracam, ale wtedy zauważam ją – Lili. Szybkim krokiem idzie chodnikiem Nowego Światu. Całe moje ciało spina się, jakby złapał mnie skurcz wszystkiego. Dokąd tak leci? Być może do tej samej drogiej i kiepskiej kawiarni, w której wcześniej spotkała się z Iriną. Wybiegam z autobusu na najbliższym przystanku i idę za nią. Z daleka widzę, że jest spięta, wymija jakąś kobietę, omal na siebie nie wpadają. Tamta się uśmiecha, rozbawiona niezręcznością, ale Lili nawet na nią nie spojrzy, biegnie dalej, zła, że ktoś jej stanął na drodze. Ledwo za nią nadążam, ale w końcu docieramy do celu. Miałam rację, to ta sama kawiarnia. Przed wejściem Lili zatrzymuje się, chociaż przed chwilą tak jej się śpieszyło. Stoi, przejęta nagłym lękiem.

Piszę szybkiego esemesa do byłego, że nie mogę oddzwonić, ale wszystko jest w jak najlepszym porządku. Pyta, czy może wpaść. Nie odpisuję. Lili odrywa stopy od schodka i właśnie wchodzi do środka. Wiem, że nie powinnam iść za nią, najlepiej, gdybym natychmiast wróciła do domu. Kiedy otwierają się drzwi do kawiarni, przez moment słychać gwar rozmów, stukanie sztućców, syk ekspresu do kawy i dwa krótkie szczeknięcia jamnika, który niespecjalnie lubi chodzić po lokalach, ale tak się złożyło, że nie ma wyjścia.





Zapisz się na Aktualności i bądź na bieżąco z „Pismem”.

W każdy piątek wyślemy do Ciebie newsletter. Polecimy w nim jeden tekst – najciekawszy esej, reportaż, fragment książki – który warto przeczytać w weekend. Subskrybując Aktualności Pisma nie przegapisz najważniejszych materiałów, które ukazały się w miesięczniku i tych, które publikujemy tylko online.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na magazynpismo.pl/aktualnosci i zapisz się do newslettera.





STUDIUM

Polacy już nie biorą się w garść

tekst MARIA HAWRANEK

PSYCHOTERAPIA W POLSCE wyszła z elitarnej niszy i mentalnie trafiła pod strzechy. Traktujemy ją poważnie i jest na nią wielkie zapotrzebowanie. Jak twierdzą eksperci, nastąpiła u nas swego rodzaju romantyzacja psychoterapii. Uznawana jest nie tylko jako metoda lecznicza, lecz także jako narzędzie samorealizacji. Zajęło nam to kilka dobrych dekad i wymagało wielu odważnych prekursorów.

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

rysunki JAKUB KAMIŃSKI

Kiedy wreszcie odczepimy się od tej nieszczęsnej kozetki? – pyta Zofia Mińska-Wrzościńska, jedna z czołowych postaci współczesnej polskiej psychoterapii, odpowiadając na mail zapraszający do współpracy przy tym tekście. – Dziewięćdziesiąt procent osób korzystających w Polsce z psychoterapii nie odbywa psychoanalizy, a tylko wtedy stosowana jest pozycja leżąca na kozetce – wyjaśnia.

Zgadza się jednak na rozmowę, podobnie jak sześcioro innych uznanych psychoterapeutów oraz jeden nietuzinkowy psycholog. Razem z nimi przyglądam się początkom psychoterapii w Polsce, jej przemianom na przełomie wieków i systemów ekonomicznych. Analizuję przyczyny stygmatyzacji, jaką niegdyś były dotknięte osoby korzystające z psychoterapii, oraz procesy, które złożyły się na jej brak. Badam zmiany w potrzebach i problemach zgłaszanych przez klientów/pacjentów (nomenklatura różni się zależnie od modalności psychoterapeutycznej), a także samoświadomość obu stron spotykających się w gabinetach całego kraju.

Co wiemy o psychoterapeutach w Polsce

NA POCZĄTEK garść faktów zaczerpniętych z badania *Kto i w jaki sposób prowadzi psychoterapię w Polsce* przeprowadzonego przez naukowców (Hubert Suszek, Lidia Grzesiuk, Rafał Styła, Krzysztof Krawczyk) z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego i sfinansowanego przez Narodowe Centrum Nauki. O rosnącej popularności psychoterapii w naszym kraju świadczą liczby:

- mamy około trzydziestu długoterminowych szkoleń psychoterapeutycznych, które trwają minimum cztery lata (każde z nich składa się średnio z 1200 godzin teorii i praktyki);
- obecnie w Polsce jest ponad osiemdziesiąt towarzystw psychoterapeutycznych;
- działa u nas dwadzieścioro wydziałów/institutów psychologicznych, które oferują zajęcia z zakresu psychoterapii.

Psychoterapia w naszym kraju rozwija się dynamicznie mimo braku regulacji

prawnych, choć część środowiska liczy na to, że już niebawem się to zmieni. Od lutego 2024 roku trwają intensywne prace nad ustawą o zawodzie psychoterapeuty. Na razie jednak wciąż istnieje duże pole do nadużyć [o czym pisały Joanna Gutral i Zuzanna Kowalczyk, „Pismo” nr 9/2023 – przyp. red.]. Dobra wiadomość jest taka, że coraz więcej pacjentów/klientów stara się sprawdzić kompetencje i wiarygodność terapeutek i terapeutów.

– Kiedyś psychoterapeuta automatycznie był obdarzany zaufaniem przez osobę, która była na terapii. Teraz klienci wiedzą, że trzeba wybrać. Kieruję sporą firmą, która zajmuje się między innymi psychoterapią, i obserwuję mechanizmy związane z poszukiwaniem terapeuty: ludzie w zasadzie nie sugerują się reklamami czy wynikami, które serwuje Google. Korzystają za to głównie z polecenia znajomych czy innych specjalistów – opowiada Łukasz Müldner-Nieckowski, psychiatra, seksuolog, psychoterapeuta i superwizor Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego, psychoanalityk jungowski, konsultant krajowy w dziedzinie psychoterapii i prezes zarządu grupy ośrodków psychoterapeutycznych i medycznych Mental Path Group Sp. z o.o. – I nie jest to kwestia braku zaufania do metod marketingowych, ale świadomości, że to taka dziedzina, w której można dużo zyskać albo dużo stracić. Pod tym względem wiele się zmieniło w ostatnich latach.

Praktyka korzystania z poleceń jest zrozumiała, szczególnie w obliczu tego, że – jak twierdzi profesor Jan Czesław Czabała, doświadczony psycholog kliniczny, psychoterapeuta, wieloletni kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, profesor w Instytucie Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej – nie ma właściwie żadnych szans, żeby się zorientować, kto jest lepszy, a kto gorszy.

– Przedsiębiorstwa psychoterapeutyczne są ogromne i poza prywatnie praktykującymi terapeutami większość jest zatrudniana właśnie przez nie. Nikt nie prowadzi badań nad skutecznością ich oddziaływań – mówi profesor.

Wróćmy jednak do tego, co wiemy:

Z ankiety, którą w drugiej części wspomnianego badania dobrowolnie wypełniło 1196 osób prowadzących psychoterapię w Polsce, wynika, że:

- zajmują się nią głównie kobiety (stanowią aż 80 procent praktykujących);
- niemal 70 procent terapeutów ma od trzydziestu do czterdziestu pięciu lat;
- niemal 100 procent ma wykształcenie wyższe, z czego trzy czwarte to absolwenci studiów psychologicznych, 13 procent – pedagogicznych, 5 procent – medycznych;
- większość deklaruje odbycie psychoterapii własnej w przeszłości lub aktualnie;
- najpopularniejsze podejścia terapeutyczne to: psychodynamiczne, poznawczo-behawioralne, humanistyczno-egzystencjalne oraz systemowe, ale najwięcej terapeutów określa swój sposób pracy jako eklektyczny lub integracyjny (podobnie rzecz ma się w innych krajach – w Niemczech i Szwajcarii połowa terapeutów stosuje więcej niż jedno podejście, w Wielkiej Brytanii i USA w ten sposób pracuje większość terapeutów);
- mniej niż połowa polskich terapeutów (43,6 procent) posiada certyfikaty, co zaskakujące na tle innych krajów; co prawda, można przypuszczać, że w tej grupie są osoby w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego, jednak w jednym z cytowanych badań wskazano, że w Niemczech 64 procent praktykujących terapeutów ma certyfikat, a w Szwajcarii – 85 procent;
- zdecydowana większość pracuje z klientami i pacjentami indywidualnie (98,6 procent);
- większość terapeutów przyjmuje w prywatnych gabinetach (86 procent);
- najczęściej pracują z dorosłymi, prawie połowa badanych pracuje również z młodzieżą.