

# ŻYCIE DUCHOWE

**INTE  
GRA  
CJA**

ISSN 1232-8510

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB  
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,  
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

5/2023 (181)



**DROGI  
DO SZCZĘŚCIA**

**PORTRET DUSZY**

**W HOSPICJUM  
I WIĘZIENIU**

**POSŁUGA  
KAPELANA**

**KSIĄŻKI  
W PUDLE**

**KOMUNIKACJA  
AAC**



**W POSZUKIWANIU STRACONEGO BOGA**

[niepelnosprawni.pl](http://niepelnosprawni.pl)  
[www.integracja.org](http://www.integracja.org)



## W numerze 5/2023

### ■ FAKTY I OPINIE

- 3. **Od redaktora...** • Potęga życia duchowego
- 4. **Z kraju** • W polityce, prawie, kulturze, sporcie, PFRON, regionach, ngo...
- 7. **Jak zamówić „Integrację”?**

### ■ NASZE SPRAWY

- 8. **Listy Czytelników**
- 10. **Gość Integracji** • Specjalna Doradczyni Prezydenta USA
- 12. **Wybory do Sejmu i Senatu RP 2023**
  - I po wyborach...

### ■ WARTO WIEDZIEĆ

- 14. **Religie świata** • Zniszczone liście i plecak pełen uśmiechu w drodze do szczęścia
- 19. **Duchowe krajobrazy** • Ból
- 20. **Hospicjum – miejsce pełne życia**
  - Być z drugim człowiekiem
- 24. **Rozwój osobisty** • W poszukiwaniu straconego Boga
- 28. **Mistyka fotografii** • Przepuszczam przez serce
- 32. **Biblia** • Niepełnosprawność jest w każdym z nas
- 35. **Medytacja dnia codziennego** • Wolne wnętrze
- 36. **Posługa kapłańska** • Duchowość potrzebna jest każdemu
- 39. **Inny punkt widzenia** • Osoba niepełnosprawna we wspólnocie
- 40. **Cenne inicjatywy** • Książki, czas pokory i nadzieja
- 43. **Rozkosze umysłu** • Pomodłę się za Ciebie

### ■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 44. **Komunikacja alternatywna** • Niezależne życie z AAC
- 48. **Poradnik pacjenta** • Religiofobia
- 50. **Mistrzowie i weterani – cykl** • Dobry uczeń, legendarny trener, zawodnik-rekordzista
- 54. **Koleje Śląskie** • Stawiają na dostępność
- 56. **Fundusz Dostępności** • Dostępność w wielkiej płycie

### ■ KULTURA I EDUKACJA

- 58. **Kalejdoskop** • Książki, filmy i seriale
- 60. **Prawnik odpowiada** • Szukamy rozwiązań
- 62. **Informator PFRON (40)** • Wypożyczalnia technologii wspomagających
- 64. **Przewijamy Polskę** • Adresy komfortek
- 65. **Informator ZUS (52)** • Prosto z ZUS





# POTĘGA ŻYCIA DUCHOWEGO

Nadszedł czas na kolejny temat, z którym mierzymy się od lat, choć dotąd nie poświęciliśmy mu aż tyle miejsca w pojedynczym numerze „Integracji”. Życie duchowe dotyczy każdego z nas – bez względu na to, jak i w co wierzymy, gdzie i z kim żyjemy, kim byliśmy, jesteśmy i będziemy. To pojęcie jest wieloznaczne, łączone z działaniem sił nadnaturalnych albo ze szczególnym wymiarem psychiki. Rzeczywistość, w której m.in. niepełnosprawność zderza nas z tym, co jest materialne czy naukowo opisane, „funduje” nam mocne doświadczenia, a ich skutki są także duchowe. Przyglądamy się im i dzielimy jako ludzkim skarbem i ważnym aspektem codziennego życia.

## DUSZA I CIAŁO

Chyba nic bardziej nie uruchamia przeżyć wewnętrznych niż wszelkiego rodzaju doczesne problemy. Niepełnosprawność uświadamia nam – przez samą naturę cierpienia – dwoistość człowieka. Ogniskujemy w sobie wtedy dwa kosmosy: materię i substancję duchową. „Wszystkie cierpienia pochodzące z zewnątrz są niczym w porównaniu z ciemną nocą duszy” – pisała Edith Stein, niemiecka filozof pochodzenia żydowskiego, konwertytka, zakonnica, męczennica i święta Kościoła rzymskokatolickiego.

## WSPÓLNE I OBCE

W naszym kręgu kulturowym tyle jest koncepcji duszy i tego, co duchowe, ilu filozofów i ile religii... Ale czy istnieje duchowość ateistyczna? Jeśli tak, to na czym ona polega? Wydaje się, że tego typu rozterki rozwiewa zwykle słownik języka polskiego, bo to trochę tak, jakby pytać, czy istnieje wiara niereligijna. Wierzymy jednak w setki rzeczy, a jedną z nich jest wiara w takiego czy innego boga (jakkolwiek go pojmujemy), choć czasem ów bóg jest poza systemem religijnym, co szczególnie widać u osób uzależnionych, stawiających np. alkohol, narkotyki czy gry komputerowe na piedestale wartości. Niekiedy też w życiu odrzucamy aspekt religijny, ale trwamy przy tradycji i zwyczajach.

## POWROTY I NOWOŚCI

Autorzy i bohaterowie materiałów przygotowanych do tego numeru „Integracji” nie wdają się w zawitości filozoficzne, gdyż nasza duchowość jest bliżej,

niż widzimy to na co dzień. Od lat była ona na łamach „Integracji”, m.in. dzięki tekstom Przyjaciół: amerykańskiej ewangelizatorki Joni Eareckson-Tady i o. Bernarda, benedyktyna z Tyńca i Rzymu, który wraca na nasze łamy – co witamy z radością. Cieszy nas też pojawienie się w roli felietonisty Michała Cichego, medytującego dziennikarza i pisarza. W gronie autorów debiutuje – jako prowadzący wywiad – Jonasz Błajet, współpracujący dotąd z Integracją i Koalicją „Przewijamy Polskę” jako autor zdjęć i filmów.

## BLISKO I Z ODDALI

Oświetlamy w tym numerze duchowe aspekty ludzkiej egzystencji: od posługi duchowej dla ludzi za kratami, przez zbieranie książek dla nich, służbę w hospicjum, która jest potrzebna każdej ze stron, doświadczenia duchowe fotografki-portrecistki, komunikację alternatywną, biblijne spotkanie z pastorem Zboru Kościoła Chrześcijan Baptystów, osobiste poszukiwanie (i znalezienie) Boga, aż po religiofobię, która ma przecież głębokie korzenie duchowe.

## INTYMNI I WSPÓLNOTOWO

Zebraliśmy wiele ciekawych świadectw, przejawów działania ducha i buntu nie tylko młodzieńczego, aby – poza informacją o różnych stronach życia duchowego – zainspirować Was i zachęcić do aktywności. Bez względu na to, czy jesteście we wspólnotach religijnych, czy dopiero poszukujecie swojej drogi do prawdy i absolutu, to pamiętajcie, że wystarczy jedynie wiara w człowieka, dobro i miłość, aby nawiązać kontakt ze swoją duszą i rozpocząć praktyki życia duchowego, nadając im własną dynamikę, treść, formę i barwę. ■

Ewa Pawłowska, redaktor naczelna



## W POLITYCE

### WYBORY 2023

Za nami wybory parlamentarne. Choć najwięcej głosów zdobyło Prawo i Sprawiedliwość, to najprawdopodobniej rząd stworzy Koalicja Obywatelska, w skład której wchodzi m.in.: Platforma Obywatelska, Trzecia Droga i Nowa Lewica. Bardzo wysoka frekwencja podczas głosowania, która wyniosła 74,38 proc., to także efekt popularności udogodnień wyborczych. Podczas wyborów parlamentarnych z możliwości głosowania przez pełnomocnika skorzystało 39 983 osoby z niepełnosprawnością i starsze, a 12 137 mieszkańców naszego kraju oddało głos korespondencyjnie. (mr) **Więcej na s. 12-13**



### KOMFORTKI W PRZEPISACH PRAWA!

#### Wielki sukces Koalicji

„Przewijamy Polskę”! Minister rozwoju i technologii Waldemar Buda zatwierdził zmiany przepisów w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. Oznacza to m.in., że w nowych budynkach użyteczności publicznej będą powstawać pomieszczenia dostosowane i przeznaczone do przewijania dorosłych osób ze szczególnymi potrzebami. Obiekty powinny spełnić wymagania w zakresie wyposażenia i mieć odpowiednią powierzchnię. Obowiązek będzie dotyczył budynków: ● administracji publicznej o powierzchni użytkowej powyżej 2000 mkw.; ● kultury, sportu, handlu, usług lub obsługi pasażerów w transporcie kolejowym, drogowym lub lotniczym o powierzchni użytkowej powyżej 10 000 mkw.; ● stacji paliw o powierzchni użytkowej powyżej 300 mkw., zlokalizowanych przy autostradach lub drogach ekspresowych; ● opieki zdrowotnej. Nowe przepisy nakładają też wymóg wykonania miejsc rekreacyjnych dla osób ze szczególnymi potrzebami przy zespołach budynków wielorodzinnych, w których jest więcej niż 20 mieszkań. (red.)



**Więcej o komfortkach na s. 64**

### 1,5 MLD ZŁ NA USŁUGI

O 500 mln zł wzrosną w stosunku do planu wieloletniego wydatki na programy realizowane z Funduszu Solidarnościowego w przyjętym przez rząd budżecie, który został przesłany do parlamentu. W programie „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością”, kierowanym do samorządów, mamy wzrost: z 505 do 760 mln zł. Analogiczny program skierowany do organizacji pozarządowych ma mieć budżet większy o 120 mln zł i wynieść 225 mln zł. Podniesione zostały również nakłady na opiekę wytchnieniową: ze 150 mln do 190 mln zł (program dla samorządów) i z 50 do 75 mln zł (program dla organizacji pozarządowych). Wzrosnie również kwota przeznaczona na tworzenie centrów opiekuńczo-mieszkalnych (COM): ze 150 do 215 mln zł.

Łącznie wydatki skierowane z Funduszu Solidarnościowego na usługi dla osób z niepełnosprawnością wyniosą w 2024 r. blisko 1,5 mld zł. (red.)

### NOWE COM-Y

W październiku zatwierdzona została do realizacji kolejna lista centrów opiekuńczo-mieszkalnych (COM). Na terenie całej Polski powstaną 23 centra – małe placówki dla kilku lub kilkunastu osób, oferujące możliwość pobytu dziennego, a dla osób, które z różnych względów nie mogą funkcjonować samodzielnie, także pobytu całonocnego w warunkach możliwie zbliżonych do domu. Po dołączeniu tych 23 COM-ów w Polsce będzie 121 centrów, z których 33 już funkcjonują, a pozostałe są na różnych etapach realizacji. (mr)

## W PFRON

### 500 MLN ZŁ NA PROGRAM SAMOCHODOWY

Ze względu na ogromną popularność zwiększono finansowanie programu „Mobilność osób z niepełnosprawnością”, nazywanego programem samochodowym. W 2. turze do PFRON wpłynęło 4800 wniosków o dofinansowanie zakupu auta i obecnie są rozpatrywane. Zarząd PFRON zdecydował o zwiększeniu dofinansowania ze 150 mln zł – bo tyle przeznaczono na każdą z dwóch dotychczasowych tur – do 350 mln zł. Oznacza to podniesienie tym roku budżetu programu o 200 mln zł, do 0,5 mld zł: 150 mln zł w 1. i 350 mln zł w 2. turze programu.



„Jest szansa, by w tym roku blisko 3,5 tys. osób mogło cieszyć się posiadania własnego dostosowanego samochodu” – podkreśla prezes PFRON Krzysztof Michałekiewicz i zapowiada kolejne tury naboru wniosków w przyszłym roku. (mr)

### WIĘCEJ PIENIĘDZY NA DOSTĘPNĄ PRZESTRZEŃ

Aż 164 541 464,49 zł trafi do podmiotów, które złożyły wnioski w programie „Dostępna przestrzeń publiczna”. To ponad dwa razy więcej, niż zaplanowano. Celem programu jest eliminowanie barier w uczestnictwie w życiu społecznym. Budżet programu zaplanowany był na najbliższe cztery lata w wysokości 300 mln zł. W tym roku planowano wydać 80 mln zł. Jak poinformował Prezes PFRON Krzysztof Michałekiewicz, zgłoszone zostały 1352 wnioski i zgodnie z informacją dostępną na stronie PFRON realizowanych zostanie 783. (mr)

## W REGIONACH

### LUBUSKIE: RAPORT NIK O DPS-ach

Jak wynika z kontroli przeprowadzonej przez NIK, w latach 2019–2022 do deinstytucjonalizacji pomocy społecznej w woj. lubuskim przyczyniły się wyłącznie oferty prywatnych



przedsiębiorców. Od 2020 r. żaden samorząd w tym województwie nie ubiegał się o środki na utworzenie mieszkań chronionych w ramach kompleksowego programu wsparcia dla rodzin „Za życiem”, a jedyne dwie placówki, które przystąpiły do programu „Rodzinne domy pomocy”, zostały zlikwidowane. Z roku na rok maleje zainteresowanie programem „Centra opiekuńczo-mieszkalne”. W regionie tylko w Bogdańcu realizowany jest jeden taki projekt, a wniosek w sprawie kolejnego, złożony przez gminę Santok, zaakceptowało Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. W związku z wynikami kontroli NIK skierowała trzy zawiadomienia do rzecznika dyscypliny finansów publicznych. (red.)

## POZNAŃ: CENTRA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Pod koniec października br. w Poznaniu i powiecie poznańskim rozpoczęły działalność dwa nowe centra zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. W obu działają poradnia i oddział dzienny. Oba centra prowadzi Poradnia Specjalistyczna IPSIS. Pierwsze rozpocznie działalność w Poznaniu przy ul. Bystrej 7, a drugie w Koziegłowach przy ul. Kanałowej 2A. Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia będzie obowiązywać od 23 października br. (red.)

## W KULTURZE

### NAGRODA DLA FOTOGRAFKI

Fotografka mikroskopowa Małgorzata Lisowska zajęła 3. miejsce w najbardziej prestiżowym konkursie fotografii mikroskopowej na świecie. Aby ponownie znaleźć się na podium, Polacy musieli czekać aż 31 lat.

Małgorzata Lisowska jest pacjentką onkologiczną; w tym roku zdiagnozowano u niej raka piersi. Na konkurs wysłała zdjęcia mikroskopowe swoich komórek nowotworowych, które ułożyły się w... serce.

Fotografka sprzedaje nagrodzoną pracę pod hasłem „Kup mi zdrowie”, a dochód przeznaczy na dalsze leczenie. Jej marzeniem jest zmiana narracji w onkologii i praca na rzecz pacjentów. (inf. pras.)



### KSIĄŻKA O OFIARACH AKCJI T4

Nakładem Wydawnictwa Czarne ukazał się reportaż historyczny Kaliny Błażejowskiej *Bezdużni. Zapomniana zagłada chorych*. Opowiada on o eksterminacji Polaków z niepełnosprawnością podczas okupacji hitlerowskiej, realizowanej w ramach nazistowskiej akcji T4. Autorka skupia się na losach pacjentów szpitala psychiatrycznego w mazowieckim Gostyninie i dziecięcej kliniki psychiatrycznej w Lublińcu. Publikacja została wybrana przez czytelników na „Książkę września”. (mr)

## RUSZA PROGRAM „AUTENTYCZNI”

Na antenie TVN debiutuje program „Autentyczni”. Do udziału w nim zaproszone osoby w spektrum autyzmu. To nowy format w polskiej telewizji, oparty na hicie telewizji France 2, w której jest emitowany jako „Les Rencontres du Papotin”. W programie swoich sił w roli dziennikarzy spróbuje 50 osób w spektrum autyzmu. W pierwszym odcinku będą rozmawiać z krytykiem kulinarnym i podróżnikiem Robertem Makłowiczem, a w drugim – z wokalistką Natalią Kukulską. Moderatorem dyskusji jest aktor i konferansjer Maciej Stuhr. (tvn.pl)

## W SPORCIE

### BIAŁO-CZERWONA DOMINACJA!

Polscy żeglarze z niepełnosprawnościami zdobyli cztery złote medale w Otwartych Mistrzostwach Świata klasy Hansa. W regatach rozegranych w Portugalii (Marina de Portimão) biało-czerwoni pokazali absolutną dominację i potwierdzili, że nie ma na świecie silniejszej nacji w tej klasie. Otwarte Mistrzostwa Świata to regaty, w których obok żeglarzy z niepełnosprawnością mogą startować pełnosprawni. Polska wystawiła mieszaną załogę w klasie Hansa 303 double, w której sternikiem był wielokrotny mistrz świata i Europy Piotr Cichocki, a załogantką jego pełnosprawna żona Joanna Cichocka (oboje AKS ASW Olsztyn). (inf. pras.)



### MISTRZOSTWA ŚWIATA W SZERMIERCE

Sześć medali zdobyli reprezentanci Polski podczas Mistrzostw Świata w Szermierce na Wózkach, które trwały od 3 do 8 października 2023 r. we włoskim Terni. Złoto wywalczyła Kinga Dróżdź w szabli (kat. A), srebro Adrian Castro w szabli (kat. B), a brąz – Marta Fidrych (szpada kat. A), dwukrotnie Michał Dąbrowski (szpada i szpada kat. B) oraz drużyny szablistek (Kinga Dróżdź, Marta Fidrych, Karolina Strawińska i Jadwiga Pacek). (red.)

## W NGO

### JAN ARCZEWSKI (1960–2023) Z ODZNAKĄ HONOROWĄ RPO

Zmarły w tym roku Jan Arczewski, działacz społeczny, psycholog, inicjator i prowadzący pierwszy w Polsce Telefon zaufania dla osób niepełnosprawnych, został pośmiertnie wyróżniony przez Rzecznika Praw Obywatelskich.

– Odznakę „Za Zasługi dla Ochrony Praw Człowieka” przyznajemy za późno. Przyznajemy ją człowiekowi (...) który odznakę tę powinien otrzymać o wiele wcześniej – powiedział podczas uroczystości prof. Marcin Wiącek, Rzecznik Praw Obywatelskich. (mr)



## KAWIARNIA toMY

Od września br. działa w Al. Jerozolimskich 42 w Warszawie Kawiarnia toMy, prowadzona przez Fundację Leny Grochowskiej; pracują tam osoby z niepełnosprawnością.



Kawiarnia może poszczycić się szerokim menu, na które składają się m.in. pieczywo i wypieki z pracowni piekarniczo-cukierniczej na warszawskim Ursynowie, również prowadzonej przez tę Fundację. W lokalu jest miejsce dla profesjonalnej pracowni ceramicznej. To w niej pracownicy z niepełnosprawnością tworzą niepowtarzalne produkty: kubki, talerze, patery, przekształcając – dzięki talentowi i determinacji – glinę w małe dzieła sztuki. Kawiarnia toMy jest trzecią w sieci – dwie działają już w Gdańsku i Siedlcach. (mr)

## IX KONGRES

Kolejny, już IX Kongres Osób z Niepełnosprawnościami odbędzie się 29 listopada 2023 r. (w środę) w Centrum Kreatywności Targowa przy ul. Targowej 56 w Warszawie (w godz. 10:00–17:00). Tym razem jego hasło przewodnie to: „Wspólny głos naszą siłą!”. W wydarzeniu można wziąć udział również w formule online. Podczas Kongresu po kilkuletniej przerwie ponownie zostaną przyznane tytuły „Ambasadora Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych”. (inf. pras.)



## W INTEGRACJI

### ILONA BEREZOWSKA Z „LODOŁAMACZEM”

Dziennikarka sportowa i społeczna Ilona Berezowska, współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, otrzymała wyróżnienie w kategorii „Dziennikarz bez barier” podczas Gali Regionalnej województw łódzkiego, mazowieckiego, śląskiego i świętokrzyskiego w XVIII Edycji Konkursu Lodołamacze 2023. W konkursie organizowanym przez Polską Organizację Pracodawców Osób Niepełnosprawnych nagradzani są pracodawcy zatrudniający osoby z niepełnosprawnością oraz instytucje, organizacje i osoby społecznie wrażliwe na niepełnosprawność. (red.)



### PRZYJACIEL „ŻURAWINKI”

Magazyn „Integracja” otrzymał tytuł „Przyjaciela Żurawinki”. To niezwykle wyróżnienie wręczyła nam i kilku innym podmiotom i osobom Prezes Zarządu Anna Jolanta Nowak podczas uroczystości z okazji 30-lecia działalności

Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” w Poznaniu. Kameralne wydarzenie wieńczyło Poznański Tydzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego, obchodzony pod hasłem: „Dajemy ZIELONE światło” (2–9 października br. w ramach World CP Day Poland).

Przybyliśmy na tę uroczystość z prezentem w postaci okładki „Integracji” – wyjątkowo na zielono! Poznańska „Żurawinka” to jeden z najwierniejszych prenumeratorów i członków „Paczki Integracji” – społecznych dystrybutorów magazynu i inicjatorka Koalicji „Przewijamy Poskę”, w której m.in. wraz z Integracją działa na rzecz tzw. komfortek. (as)

## INTEGRACJA W METRZE

Po raz 8. wspólnie z Metrem Warszawskim zorganizowaliśmy „Dzień Integracji w metrze”. Edukatorzy Integracji rozdawali pasażerom kolorowy poradnik *Savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnością*. Ilustracje pochodzące z tego wydawnictwa były wyświetlane na stacjach metra i w Galerii Multimedialnej na antresoli stacji Świętokrzyska. Jak co roku, akcja „Dzień Integracji w metrze” towarzyszyły warsztaty edukacyjne dla uczniów warszawskich szkół podstawowych. Poprowadzili je edukatorzy z Integracji i Metra Warszawskiego, zapoznając młodych warszawiaków z savoir-vivre'em, zasadami bezpieczeństwa i wzywania pomocy w metrze. (red.)



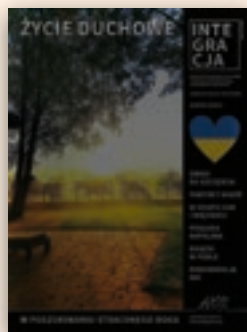
## „CZŁOWIEK BEZ BARIER 2023”

Za nami posiedzenie jury 21. Konkursu „Człowiek bez barier” (11 października), promującego osoby z niepełnosprawnością, które są inspiracją, biorą los w swoje ręce, pokazując, jak mimo ograniczeń można uczynić życie swoje i innych pełniejszym. Do udziału w Konkursie zgłoszono 35 kandydatur. Wśród nich Czytelniczy portalu Niepełnosprawni.pl wybrali zdobywcę Nagrody Publiczności i tegoroczną Osobowość Internetową. Po raz drugi przyznana zostanie też nagroda „Młody Człowiek bez barier” dla osób w przedziale wiekowym 14–20 lat. Laureatów poznamy 6 grudnia br. podczas gali w Zamku Królewskim w Warszawie. (red.)

## 28. WIELKA GALA

Tegoroczna Wielka Gala Integracji odbędzie się 18 listopada 2022 r. w Warszawie, w Arenie Ursynów przy ul. Pileckiego 122. W tym roku na scenie wystąpią m.in. Grzegorz Dowgiątko w towarzystwie wokalistki i aktorki Emilii Stalmach. Zobaczymy również Patrycję Błach, laureatkę wielu festiwali i konkursów muzycznych. Muzyczną gwiazdą wieczoru będzie Kamil Bednarek, muzyk, kompozytor, autor tekstów, instrumentalista i jeden z najpopularniejszych wokalistów młodego pokolenia.

Zapraszamy do zamawiania bezpłatnych biletów i akredytacji dziennikarskich. (red.)



#### WYDAWCA

**Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji,  
Fundacja Integracja**  
ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa  
tel.: 22 530 65 70, 831 85 82  
faks: 22 635 11 82  
e-mail: redakcja@integracja.org  
www.integracja.org  
**Infolinia: 801 801 015**

#### REDAKCJA

redaktor naczelna **Ewa Pawłowska**  
sekretarz redakcji **Agnieszka Sprycha**  
listy **Janka Graban**

dziennikarze **Dominika Kopańska, Mateusz Różański**  
Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**  
opracowanie graficzne **Mariusz Bączkowski**  
korekta **Anna Postawska**

#### WSPÓŁPRACOWNICY

**Jan Arczewski**, Ilona Berezowska, o. Bernard, Sylwia Błach,  
Jonasz Błajet, Michał Cichy, Jolanta Daniel, Natalia Haus-  
-Gołaszewska, Jacek Hołub, Agata Jabłonowska-Turkiewicz,  
Dominika Kopańska, Ada Mazurek, Monika Merkel, Róża  
Matuszewska, Hanna Pasterny, Dorota Próchniewicz, Anita  
Siemaszko, Nina Sprycha, Piotr Stanisławski, Jola Wiszowata

#### REKLAMA

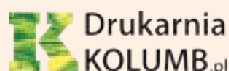
Aneta Dąbrowska-Kodym, tel.: 505 602 722  
e-mail: reklama@integracja.org

#### DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Kolumb Krzysztof Jański  
ul. Kaliny 7, 41-506 Chorzów  
e-mail: e.galuszka@drukarniakolumb.pl

#### DRUK

Drukarnia Kolumb  
ul. Kaliny 7, 41-506 Chorzów  
on-line@drukarniakolumb.pl



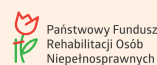
#### PAPIER LEIPA ultraSKY



#### OBSŁUGA INTERNETOWA



#### PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW



#### NAKŁAD 20 000 egz.

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.  
Zastrzegamy sobie prawo skracania, zmiany tytułów  
i redagowania tekstów.  
Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.  
Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2023.  
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.

# ZAMÓW JUŻ DZIŚ!



## BEZPŁATNIE!

**Wszyscy Czytelnicy i Przyjaciele Integracji,  
którzy chcą wesprzeć nasze działania,  
mogą wpłacać dowolne kwoty na cele statutowe  
Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji; nr konta:**

**05 1600 1462 1815 1544 4000 0019**

**Zapraszamy także urzędy, szkoły, poradnie,  
organizacje pozarządowe... do zamawiania  
bezpłatnej prenumeraty pojedynczych numerów  
„Integracji” lub dołączenia do wyjątkowego grona  
naszych wolontariuszy dystrybuujących pismo,  
czyli do PACZKI INTEGRACJI (od 15 do 100 egz.).**

### Zgłoszenia prenumeraty i do Paczki Integracji:

agnieszka.sprycha@integracja.org  
tel.: 519 066 481

#### Więcej informacji:

Niepełnosprawni.pl  
www.integracja.org/informujemy/  
magazyn-integracja



na Facebooku  
[www.facebook.pl/integracja](http://www.facebook.pl/integracja)



na Twitterze  
[@Niepe\\_pl](https://twitter.com/Niepe_pl)



na Instagramie  
[fundacjaintegracja](https://www.instagram.com/fundacjaintegracja)



na YouTube  
[integratv](https://www.youtube.com/integratv)

Zaloguj się do aplikacji  
Citi Mobile,  
zeskanuj kod  
i przekaż 5 zł  
na cele statutowe Integracji.





Nadeszła jesień, a z nią integracyjny październik. W 1994 r. ukazał się pierwszy numer 8-stronicowej, biuletynowej wtedy, „Integracji”, która wyrosła nam na jedną z największych platform medialnych w kraju, a od Europejskiego Roku Niepełnosprawnych 2003 została wzmocniona i do dziś dopełniana jest portalem Niepełnosprawni.pl.

To także miesiąc śmierci Piotra Pawłowskiego (8.10.2018) – zamknięcie integracyjnego losu naszego twórcy i pierwszego Szefa, który wyznaczył misję organizacji, dyktowaną empatią i miłością do ludzi. „Gdzie jest miłość, tam jest życie...” (Mahatma Gandhi). Miałam szczęście odczuwać ją i ideę integracji podczas pierwszej rozmowy z Szefem o tym, jak ma wyglądać nasz kontakt z Czytelnikami. Jak jesteście ważni i jak musimy Was szanować, bo to Wasza wiedza o niepełnosprawności jest fundamentem tego, co publikujemy m.in. dzięki przysyłanym do nas listom.

### AWERS I REWERS MPD

„Życie to dar. Nie chcę go zmarnować. Nigdy nie wiesz, jaka jutro przyjdzie karta, trzeba brać życie takim, jakie jest. Sprawić, by liczył się każdy dzień” – ten cytat z filmu *Titanic* doskonale oddaje perspektywę MPD (mózgowego porażenia dziecięcego)...

Tak jak wszystko w życiu, ma swój awers i rewers.

Za nami wakacje. Aby wyjechać na wypoczynek z MPD, należy jak zawsze dokładnie sprawdzić ofertę hotelową, ponieważ obiekt, który ma być w pełni dostosowany, po przyjeździe na miejsce wcale takim nie jest. Ta sytuacja nie dotyczy oczywiście podjazdów i podstawowych udogodnień, bo jest już z tym na szczęście lepiej. Nadal gorzej wygląda rozrywka. Mam na myśli np. klub nocny, który często znajduje się na ostatnim piętrze budynku, do którego już winda nie dojeżdża. Na szczęście obsługa hotelowa jest bardzo miła, zawsze stara się znaleźć odpowiednie rozwiązanie, ale czy naprawdę jako goście hotelowi musimy być wnoszeni przez dwóch mężczyzn lub przemykać przez kuchenne korytarze, niczym agent 007, aby dostać się do klubu lub na basen.

System ochrony zdrowia kładzie nacisk tylko na rehabilitację, która jest podstawą, ale nie może być namiastką życia. Rozwiązania, które oferują przeróżne organizacje pożytku publicznego, mogą dać więcej niż rehabilitacja. Mam na myśli projekt „Sport bez barier”, w którym uczy się m.in. strzelania z łuku czy samodzielnego pływania.



### CZEKAMY NA WASZE LISTY

Piszcie na adres redakcji:

„Integracja”, ul. Dzielna 1

00-162 Warszawa

e-mail: [janka.graban@integracja.org](mailto:janka.graban@integracja.org)

Głośno o MPD zrobiło się jakiś czas temu w mediach społecznościowych oraz na innych platformach, kiedy Wojtek (z dystrofią mięśniową) i Agata Sawicy, influencerzy kryjący się pod pseudonimem „Life On Wheelz”, zaczęli promować „normalne” i szalone życie z niepełnosprawnością. Rozgorzała wtedy dyskusja na temat seksu i posiadania dzieci także przez osoby z mózgowym porażeniem dziecięcym. Oni zaczęli też mówić o dostosowaniu swojego domu, np. przez otwieranie drzwi czy okna za pomocą głosu. Niestety, wielu internautów wylało na nich morze hejtu. Najczęstszym tematem obrzydliwych komentarzy było to, że Pani Agata chce się wybić na popularności Pana Wojtka; że to nie jest prawdziwa miłość, że ona go zostawi, bo nie wytrzyma presji, która wiąże się z ciągłą opieką nad osobą z niepełnosprawnością. Kłam tym wszystkim komentarzom zadało zdjęcie, które Pan Wojtek wstawił na swoje media społecznościowe. Był na nich ze swoją żoną podczas pierwszego tańca na ich weselu.

Ludzie krytykują i oceniają coś, czego nie znają. Miłość jest niezależna od ograniczeń. Najważniejsze jest to, aby rozumieć, że mamy takie same potrzeby jak osoby pełnosprawne, a jedynie musimy je czasami zrealizować w nieco inny sposób; być otwartymi na szansę, którą nam przynosi los, i patrzeć na życie z nadzieją, wykorzystując posiadane możliwości i talenty.

**Krzysztof (nazwisko do wiadomości redakcji)**

### ■ OD REDAKCJI: Bardzo nam miło, że numer 4/23

„Integracji” został tak pozytywnie przyjęty przez Czytelników. Poświęciliśmy go jednej z niepełnosprawności: mózgowemu porażeniu dziecięcemu (MPD), co spowodowało refleksję o wielu innych. Jak napisała redaktor naczelna „Integracji” Ewa Pawłowska: „Pragnęliśmy pokazać Wam nie tylko neurologiczne i fizyczne aspekty tej niepełnosprawności, ale przede wszystkim osoby, które potrafią odpowiedzieć na wyzwania i osiągać cele, o których oni i ich bliscy marzyli od początków trudnego dzieciństwa. Ich życie świadczy o tym, że mają siły, możliwości, talenty i wielki potencjał...”. Prosimy zatem o Wasze propozycje: które niepełnosprawności chcecie poznać bliżej – z pozycji społecznego funkcjonowania osób, które mają tę niesprawność.

Ku pokrzepieniu serc, ale przede wszystkim ku inspiracji do aktywnego życia, nasz gość, senator Jan Filip Libicki, radzi nie tylko młodym, i nie tylko z MPD, aby „poukładać sobie w głowie stosunek do swojej niepełnosprawności”. Przy okazji – gratulujemy kolejnej kadencji w Senacie RP!





## MNÓSTWO PYTAŃ I WĄTPLIWOŚCI

Chciałabym zapytać, jak ważne jest, aby poziom potrzeby wsparcia przy ustalaniu wysokości świadczenia wspierającego był określany przez doświadczonych fachowców, takich jak fizjoterapeuci, którzy na co dzień pracują z niesamodzielnymi osobami z niepełnosprawnością. Czy gdy składa się wniosek o świadczenie wspierające, które jest niezależne od renty, rodzina straci prawo do świadczenia pielęgnacyjnego? Czy ta zmiana będzie korzystna dla mnie?

Przez długi czas postuluję zwiększenie renty socjalnej lub zniesienie progu zarobkowego przy jednoczesnym pobieraniu renty socjalnej, podobnie jak w przypadku renty chorobowej, gdy nie ma ograniczeń dochodowych dla zatrudnienia, jeśli osoba jest w stanie pracować.

Czy ocena potrzeby wsparcia przy świadczeniu wspierającym będzie rzetelnie przeprowadzana?

Niezwykle istotne jest dla mnie, aby zespół oceniający poziom potrzeby wsparcia miał odpowiednią wiedzę i kompetencje, aby dokładnie i obiektywnie ocenić moją sytuację. Czy mogę mieć pewność, że taki zespół zostanie powołany? Czy istnieje możliwość większej przejrzystości w tej sprawie, aby nie była ona tajemnicą, a odpowiednie ministerstwo mogło się wypowiedzieć na ten temat?

Proszę – jako osoba niezdolna do samodzielnego życia – o wsparcie w nagłośnieniu tej kwestii. Jako odrębna jednostka potrzebująca codziennego fizycznego wsparcia, ale uważam, że moja niezależność jest ważna i chroniona przez *Konwencję ONZ o prawach osób*

*niepełnosprawnych*, którą Polska podpisała w 2012 r. Czy sposób oceny potrzeby wsparcia przy ustalaniu wysokości tego świadczenia jest zgodny z zasadami tej *Konwencji*? Czy osoba otrzymująca świadczenie wspierające ma prawo do pracy, jeśli nadal uprawniona jest do renty? Czy świadczenie wspierające może obejmować koszty związane z zatrudnieniem asystenta osobistego, na przykład na 10 godzin dziennie?

Wierzę, że nawet w przypadku fizycznej niezdolności do samodzielnego życia osoba z niepełnosprawnością powinna mieć możliwość prowadzenia niezależnego życia. Czy świadczenie wspierające uwzględni stałe koszty związane z pomocą asystenta osobistego lub koszty transportu zarówno moje, jak i asystenta? Czy te kryteria będą brane pod uwagę?

**Katarzyna Wasiak**

■ **OD REDAKCJI:** W marcu br. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało odpowiedzi na pytania Czytelników portalu *Niepełnosprawni.pl*. Część odpowiedzi opublikowaliśmy pod linkiem [www.niepełnosprawni.pl/ledge/x/2098135](http://www.niepełnosprawni.pl/ledge/x/2098135).

Sejm uchwalił ustawę o świadczeniu wspierającym, a prezydent ją podpisał. Osoby z niepełnosprawnością będą mogły składać wnioski o ustalenie poziomu potrzeby wsparcia od stycznia 2024 r. Zachęcamy, aby zaglądać na portal, gdzie będziemy na bieżąco informować o losach tego świadczenia.

## DUCHOWA STOLICA

Nasze życie to codzienne pokonywanie samego siebie i swoich słabości. Jedną z form oderwania się od nich jest piesza pielgrzymka na Jasną Górę, która każdego roku w sierpniu gromadzi rzeszę pątników z różnych zakątków kraju, zmierzających do duchowej stolicy Polski. Każdy idzie z inną intencją: z podziękowaniami i prośbami o zdrowie, lepsze relacje w rodzinie, znalezienie pracy...

Pomimo niepełnosprawności ruchowej od pięciu lat pielgrzymuję pieszo. W 2017 i 2019 r. szedłem w grupie. Później nastąpiła pandemia i obostrzenia, które wymusiły pielgrzymowanie w formie sztafetowej, dlatego postanowiłem przejść około 16 km z mamą. I tak było przez dwa lata. W tym roku zapytałem swojego kolegę Patryka, czy chciałby mi towarzyszyć. Bez wahania się zgodził, za co jestem mu wdzięczny, gdyż nie każdy by odważył się pójść na pieszą pielgrzymkę z osobą niepełnosprawną.

We wtorek 15 sierpnia z samego rana wyruszyliśmy sprzed muzeum sakralnego w Ligocie Dolnej na Górę św. Anny. Po drodze mieliśmy czas na rozmowy, modlitwę i krótki odpoczynek na zregenerowanie sił, bowiem temperatura wynosiła 33 st. C. Pod dwóch godzinach i przejściu 7 km dotarliśmy do Groty Lurdzkiej w sanktuarium na Górze św. Anny. Po mszy świętej i krótkim odpoczynku wyruszyliśmy w drogę powrotną,

co zajęło nam około dwóch godzin z przerwami. Po drodze mijaliśmy autostradę A4, pola i las, który dawał ochłodę. Około 14.00 zakończyliśmy pielgrzymkę. Przeszliśmy 14,4 km w obie strony.

Jestem szczęśliwy, że po raz kolejny w życiu dane było mi przejść kawałek trasy pielgrzymkowej, a wszystko dzięki kijkom nordic walking, które mnie przytrzymały, dzięki Opatrzności Bożej i Patrykowi, który nie tylko mi towarzyszył, ale także wspierał przy zakładaniu plecaka, przechodzeniu przez ulicę i dotarciu do miejsca komunii podczas mszy św.

Zachęcam do pielgrzymowania – może to być tylko kilometr drogi. Wszystko jest uzależnione od stanu zdrowia, wieku i kondycji. Zwycięstwo ducha nad słabościami ciała dodaje siły i odwagi życia.

**Krzysztof Cholewa, Ścigów**

■ **OD REDAKCJI:** Nagradzamy Pana list książką Julii Hamery pt. *Trzy bieguny* (wyd. Znak) o wielkiej pasji, ryzyku i męskiej przyjaźni. Himalaista, pierwszy zimowy zdobywca Everestu i ekstremalny polarnik opowiadają o przygodach na granicy życia i śmierci oraz pokonywaniu swoich słabości.



# NIEZALEŻNE ŻYCIE TO WARTOŚĆ DLA CAŁEGO SPOŁECZEŃSTWA

**– Włączenie osób z niepełnosprawnością to nie tylko realizacja praw człowieka, przynosi ono też wymierne korzyści całemu społeczeństwu i jest wartością samą w sobie – powiedziała w wywiadzie dla portalu Niepełnosprawni.pl Sara Minkara, Specjalna Doradczyni Prezydenta Stanów Zjednoczonych ds. Międzynarodowych Praw Osób z Niepełnosprawnościami.**



**Mateusz Różański** – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

**Mateusz Różański: Zaczijmy od tego, jak w USA rozumie się niezależne życie osób z niepełnosprawnością.**

**Sara Minkara:** Pod wieloma względami niezależne życie osób z niepełnosprawnością jest jak podróż, która w naszym kraju zaczęła się w latach 60. ubiegłego wieku. To piękna, ale niełatwa podróż, ponieważ niezależne życie w społeczności oznacza, że każda osoba z niepełnosprawnością ma prawo wyboru tego, jak żyje i jak chce żyć w przyszłości. To oznacza, że musi mieć odpowiednie wsparcie – także to techniczne. Jednak przede wszystkim chodzi o zapewnienie prawa do wyboru – to na nim zasadza się idea niezależnego życia w społeczności.

**Co kraje takie jak Polska mogą zrobić, by zapewnić osobom z niepełnosprawnością prawo do niezależnego życia?**

Tu jest kilka kwestii. Jedną z nich jest praca ze społecznościami i rodzinami. Gdy rozmawiam z rodzicami osób z niepełnosprawnością, mówią mi o swoich lękach związanych z przyszłością dzieci oraz perspektywą wystania ich do domów opieki. Chcą się upewnić, że ktoś właściwie zaopiekuje się ich dziećmi, gdy oni umrą. Dobrze to ilustruje, jak wygląda rzeczywistość, jeśli chodzi o prawo do niezależnego życia. Dla tych rodziców szokiem jest, że ich dzieci mogą żyć niezależnie, być częścią społeczności. Pierwsza sprawa to więc uświadomienie rodzicom potencjału ich dzieci. Następna – to praca z rządem, by uświadomić mu, jak ważne jest niezależne życie, a do tego potrzebna jest

wiedza ekspercka. W zeszłym roku byłam w Mołdawii, gdzie spotkałam się z przedstawicielami działającego tam Keystone International i przedstawicielami lokalnych społeczności na rzecz niezależnego życia. Takie spotkania pokazują, że bardzo ważne jest, by posługując się ekspercką wiedzą, przekonywać rządy, że lepiej przekazywać środki nie do instytucji opiekuńczych, ale na wspieranie niezależnego życia w społecznościach lokalnych.

**To jak powinniśmy zmienić nasz system wsparcia?**

Państwa przeznaczają ogromne pieniądze na instytucje opiekuńcze i domy opieki. Ten strumień środków należałoby przekierować na wsparcie niezależnego życia w społecznościach lokalnych. Potrzebna jest reforma całej ekonomii wsparcia, tak by skupić się na zapewnieniu osobom z niepełnosprawnością pomocy adekwatnej do ich potrzeb. Celem głównym powinno być przede wszystkim zapewnienie każdemu prawa do niezależnego życia w społeczności, tak by mógł wносить do niej swój wkład, bo naprawdę każdy człowiek jest w stanie dać coś od siebie innym; takie myślenie powinno być podstawowym założeniem. Dla mnie, osoby niewidomej, bardzo ważny jest dostępny transport. Dlatego istotne jest, by czynić infrastrukturę wokół nas bardziej dostępną, dzięki czemu osoby z niepełnosprawnością mogą być aktywne i wносить wkład do społeczeństwa.

**Tylko jak jednocześnie zapewnić osobom z niepełnosprawnością prawo do niezależnego życia i zabezpieczyć opiekunów?**

To też dotyka tematu reformy systemu wsparcia. Musimy dopilnować, aby opiekunowie otrzymali odpowiednie świadczenia i wsparcie. Ta grupa została naprawdę mocno dotknięta w czasach COVID-19. Jest też druga strona medalu. Zwróć uwagę, że wiele osób zajmujących się opieką pracuje w instytucjach i domach opieki. Trzeba przemyśleć to, jak przesunąć środki i ich pracę tak, by wykorzystać je do wspierania niezależnego życia w społecznościach lokalnych. Potrzebna jest taka zmiana systemu wsparcia, aby w jego centrum postawić pracę i potrzeby osób z niepełnosprawnością, aby ich głos był równie ważny jak opiekunów. Inna sprawa, że osoby z niepełnosprawnością też mogą być opiekunami.

**Przejdźmy do tematu edukacji włączającej.**

**Jak powinna ona wyglądać, by rzeczywiście służyć włączeniu, a nie być tylko fasadą?**

Przed wszystkim trzeba zrozumieć, że w edukacji włączającej nie chodzi tylko o dostępność architektoniczną





szkół. To nie jest tak, że wystarczy dobudować rampę dla wózków. Edukacja włączająca to zastosowanie technologii, która zwiększy dostępność dla wszystkich uczniów, ale też przygotowanie nauczycieli, by ich sposób przekazywania wiedzy także był zaprojektowany uniwersalnie, czyli z myślą o potrzebach różnych uczniów. Tu również chodzi o kulturę funkcjonowania szkoły: grona pedagogicznego, personelu, uczniów z niepełnosprawnością i tych pełnosprawnych. Zawsze trzeba pamiętać, że jeśli sprawimy, iż szkoła będzie dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnością, będzie dostosowana do potrzeb wszystkich. To podejście jest najważniejsze. Podejście sprawiające, że nauczyciele dostrzegają wartość uczniów z niepełnosprawnością i prowadzenia edukacji włączającej. Jednakże nauczyciele potrzebują też wsparcia. Podam taki przykład. Amerykańskie prawo nakłada na szkołę obowiązek zagwarantowania dostępu do edukacji. Ja na studiach wybrałam jako swoją specjalizację matematykę. Dla wykładowców było to wyzwanie, bo nigdy nie mieli niewidomej studentki. Musieli więc wymyślić na to sposób. Skorzystali na tym inni studenci, gdyż wykładowcy musieli wyjaśniać, co jest napisane na tablicy, dzięki czemu po prostu lepiej uczyli. I takie właśnie podejście powinno panować.

#### **Poważnym problemem jest dyskryminacja krzyżowa kobiet i dziewczynek z niepełnosprawnością. Jak jej przeciwdziałać?**

Kiedy jesteś kobietą lub dziewczynką z niepełnosprawnością, musisz mierzyć się z byciem marginalizowaną na bardzo wielu poziomach. Jest silny ruch reprezentujący kobiety i dziewczynki, ale czy w równym stopniu reprezentuje on kobiety i dziewczynki z niepełnosprawnością? Odwiedziłam wiele krajów i rozmawiałam z wieloma kobietami i dziewczynkami z niepełnosprawnością, które nie czują, by ich głos był ważny dla ruchów na rzecz praw kobiet, a one były do niego włączone. Tymczasem bardzo ważne jest, aby w działania na rzecz praw kobiet i dziewczynek włączone były też osoby z niepełnosprawnością. Ważne, by podkreślać prawo kobiet i dziewczynek z niepełnosprawnością do niezależnego życia w społeczności. Kolejna sprawa to przemoc. Kobiety i dziewczynki z niepełnosprawnością są dziesięciokrotnie bardziej narażone na przemoc domową i ze względu na płeć w porównaniu do kobiet bez niepełnosprawności. Takich statystyk jest więcej.

#### **Najprawdopodobniej wkrótce będziemy mieli nowy rząd. Co poradziłaby Pani nowo wybranym władzom, ale też środowisku osób z niepełnosprawnością, aby skutecznie tworzyć politykę sprzyjającą niezależnemu życiu?**

Mam kilka porad. Przede wszystkim polityka dotycząca niepełnosprawności i włączenia nie może być realizowana tylko przez ministerstwo polityki społecznej. To tematyka dotycząca wielu resortów, ale też urzędów, i każdy z nich powinien realizować politykę na rzecz osób z niepełnosprawnością. Władze kraju, prezydent, premier, ale też poszczególni ministrowie powinni dostrzegać wagę polityki dotyczącej niepełnosprawności, bo to jest właśnie decydująca. Polityka ta musi być realizowana i tworzona z udziałem społeczeństwa obywatelskiego. Odwiedziłam wiele krajów, gdzie była tworzona polityka dotycząca niepełnospraw-



#### **Sara Minkara**

– Specjalna Doradczyni Prezydenta USA, kieruje kompleksową strategią Departamentu Stanu USA, mającą na celu promowanie i ochronę praw osób z niepełnosprawnością na arenie międzynarodowej. Przed dołączeniem do Departamentu Stanu USA prowadziła firmę SMLLC, która promuje autentyczne przywództwo i włączenie oparte na wartościach. Założyła także organizację pozarządową Empowerment Through Integration (ETI). Jest absolwentką Wellesley College i Kennedy School of Government na Uniwersytecie Harvarda. Została doceniona za swój aktywny wkład przez nominacje i nagrody m.in.: od Clinton Global Initiative, Massachusetts Institute of Technology (MIT), Forbes 30 Under 30, Ashoka i „100 Women Using Their Power to Empower”. Na arenie międzynarodowej promuje prawa osób z niepełnosprawnością, różnorodność, dostępność i włączenie społeczne w wielu krajach, w tym w Libanie, Malezji, Nikaragui, Rwandzie, Tajlandii i Wielkiej Brytanii.

ności, która nie była akceptowana przez społeczeństwo obywatelskie. Dlatego jego przedstawiciele muszą brać czynny udział w jej powstawaniu, aby głos społeczności lokalnych i ich potrzeby były słyszane. Musimy być też pewni, że rząd jest w stanie połączyć różne perspektywy i realizować opartą na nich politykę. Oczywiście możemy mieć świetne prawo, ustawodawstwo, ale potrzebny jest jeszcze odpowiedni budżet. Po prostu za każdą decyzją polityczną powinny stać konkretne pieniądze. Polityka dotycząca niepełnosprawności nie może istnieć też w oddzieleniu od innych polityk państwa – musi być częścią głównego nurtu polityki rządu. Ostatnia kwestia to przestrzeganie praw osób z niepełnosprawnością i włączenia społecznego nie tylko jako kwestii praw człowieka, ale samej w sobie wartości dla społeczeństwa i gospodarki. My, osoby z niepełnosprawnością, jesteśmy ludźmi, częścią społeczności, do której wnosimy swój wkład. Jeśli rząd przyjmie taką zasadę i perspektywę, to polityka dotycząca niepełnosprawności będzie spójna i stabilna. ■

# I PO WYBORACH...

**Wyniki wyborów parlamentarnych, które odbyły się 15 października br., przedstawiają się następująco:**  
**35,38 proc. Prawo i Sprawiedliwość,**  
**30,7 proc. Koalicja Obywatelska,**  
**14,4 proc. Trzecia Droga, 8,61 proc. Nowa Lewica i 7,16 proc. Konfederacja.**



**Mateusz Różański** – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

**C**hoć PiS zdobyło największą liczbę głosów, sejmową większość, rząd stworzą raczej ugrupowania opozycyjne. Będzie to też pierwszy sejm bez osób z niepełnosprawnością (widoczną i deklarowaną).

„Skoro mamy już oficjalne wyniki, to przyszedł czas, bym podziękował wszystkim Państwu, którzy we mnie wierzyli i oddali na mnie głos. Zebrałem 4202 głosy, co – jak na Warszawę – nie jest może wynikiem wysokim, ale wiedząc, że 4200 osób ufa mi, serce we mnie rośnie i wszystkim Państwu bardzo serdecznie dziękuję” – napisał na Facebooku Paweł Wdówik, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, po ogłoszeniu wyników.

Choć startował z wysokiego 3. miejsca na warszawskiej liście PiS, nie znajdzie się w składzie sejmu następnej kadencji. Sztuka ta nie udała się też Łukaszowi Krasoniowi startującemu z listy Trzeciej Drogi. Mimo energicznej kampanii nie zdobył wyniku dającego miejsce w sejmie. Z drugiej strony coraz częściej wskazuje się go jako najlepszego kandydata na stanowisko Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych.

Zarówno Łukasz Krasono, jak i minister Wdówik udzielili wywiadów, które były publikowane przed ciszą wyborczą na portalu Niepełnosprawni.pl. Oprócz nich Czytelnicy mogli zapoznać się z propozycjami Agnieszki Filipkowskiej i Adriana Glinki (Koalicja Obywatelska), Artura Świercza i Mateusza Majkuta (Trzecia Droga), a także Marcina Włodarczyka, Łukasza Garczewskiego i Bartosza Tarnowskiego (Nowa Lewica). Nikt z tych kandydatów ani też startujący z list PiS Tomasz Piesiecki nie zasiądą w ławach na Wiejskiej. Po raz pierwszy od 2005 r. w polskim sejmie nie będzie osób z niepełnosprawnością. Jedynie mandat senatora zdobył ponownie Jan Filip Libicki (Trzecia Droga).

Reprezentację będą mieli za to opiekunowie, wśród których trzeba wymienić m.in. Iwonę Hartwich

i Jagnę Marczułajtis-Walczak z Koalicji Obywatelskiej, ale też sejmową debutantkę Maję Nowak – „jedynekę” na lubuskiej liście Trzeciej Drogi. Jakie będą losy spraw osób z niepełnosprawnością w parlamencie – przekonamy się w trakcie kadencji. Teraz warto przyjrzeć się samemu głosowaniu i temu, jak wyglądała droga wyborcy z niepełnosprawnością do oddania głosu.

## WYSOKA FREKWENCJA

Wybory w 2023 r. przejdą do historii z powodu rekordowej frekwencji – swój głos oddało 74,38 proc. uprawnionych obywateli. To także efekt popularności udogodnień wyborczych. Z możliwości głosowania przez pełnomocnika skorzystało 39 983 osoby z niepełnosprawnością i starsze (dla porównania: podczas poprzednich wyborów parlamentarnych było to 21 666 osób).

Możliwość głosowania przez pełnomocnika jest dostępna dla wyborców ze znacznym lub z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności albo posiadających równoznaczne orzeczenia. Z tej możliwości mogą też skorzystać osoby, które najpóźniej w dniu głosowania ukończyły 60 lat. Cztery lata temu próg wieku, od którego głosować w ten sposób mogły osoby bez orzeczenia o niepełnosprawności, wynosił 75 lat. Wzrosła też liczba osób głosujących korespondencyjnie. Z tej formy mogły korzystać osoby z orzeczeniem o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności i te, które najpóźniej w dniu wyborów ukończyły 60 lat, a także przebywające na kwarantannie lub w izolacji.

Podczas niedzielnych wyborów drogą korespondencyjną oddano 12 136 głosów w wyborach do sejmu i 12 137 w wyborach do senatu. W czasie poprzednich wyborów parlamentarnych było to łącznie zaledwie 2057 osób. Wzrost ten może wynikać także z faktu, że wówczas z tego udogodnienia mogły skorzystać tylko osoby ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności.

Dużą popularnością cieszyły się również zaświadczenia o prawie do głosowania. Pobierając taki dokument, można było zagłosować w dowolnym lokalu wyborczym. W taki sposób zagłosowało 428 109 wyborców i wyborczyń. Wśród nich były też osoby z niepełnosprawnością, którym umożliwiły one oddanie głosu w lokalu bez barier.

## DO URNY PO SCHODACH

Bariery są w Polsce niestety stałą częścią wyborów. Lokale wyborcze mieszczą się często w budynkach szkół czy instytucji kultury, a z ich dostępnością jest różnie. Zderzył się z tym niekandydujący tym razem poseł Sławomir Piechota, który w dniu wyborów zamieścił na Facebooku zdjęcie i taką informację: „Bariery wyborcze! Niespodziewanie dla bardzo wielu lokal wyborczy w centrum





– Pozostałe komitety nie dbały o zapewnienie dostępności swoich materiałów dla osób g/Głuchych. Żadna partia nie zapewniła dostępności swojego programu w PJM, w związku z tym g/Głusi nie mogli zapoznać się z ich propozycjami i nie wiedzieli, na kogo mają głosować. Część osób opierała się na materiałach i informacjach, które były tłumaczone na PJM w TVP i TV Info – zauważyła prezes Kotyniewicz. – Ponadto w mediach zabrakło dostępnych informacji w PJM dotyczących wyborów; często zdarzało się, że w serwisach informacyjnych były materiały z kongresów partyjnych, tłumaczone na PJM, ale tłumacz był zakrywany grafikami. Na PJM była tłumaczona jedynie debata kandydatów w TVP; nie zauważyłem, aby debaty w pozostałych stacjach były tłumaczone bądź zawierały napisy.

Wrocławia przeniesiono z obiektu parterowego do budynku, gdzie do komisji wyborczej trzeba wejść (wjechać!) na pierwsze piętro po wąskich schodach. Czy to tylko przypadek...? Czy tylko bezmyślność...? Na pewno dla wielu to ogromne utrudnienie albo wręcz uniemożliwienie udziału w głosowaniu. Jak długo jeszcze...?!

Prawo zobowiązuje do tworzenia i oznaczania dostępnych lokali wyborczych, których parametry opisane są w rozporządzeniu z 2011 r. Ponadto *Kodeks wyborczy* mówi, że w każdej gminie co najmniej połowa lokali obwodowych komisji wyborczych powinna być dostosowana do potrzeb wyborców z niepełnosprawnością. Doświadczenia z poprzednich głosowań pokazują jednak, że nawet w lokalach określonych jako dostępne nie brak problemów. Od 2019 r. monitoring dostępności prowadzi Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich i wg jego danych uchybienia stwierdzono w blisko 80 proc. wizytowanych losowo lokali wyborczych.

## KAMPANIA NIEZAMIGANA

Dla osób g/Głuchych poważnym problemem był brak tłumaczeń na Polski Język Migowy (PJM).

– PKW na swojej stronie udostępniła multimedia z tłumaczeniem na PJM, natomiast w filmikach nie było napisów dla niesłyszących. Spoty były dostępne dla głuchych użytkowników, ale niedostępne dla osób słabosłyszących, głuchoniewidomych lub osób ogłuchłych. Nie widziałem spotów wyborczych w TV, więc nie mogę się do nich odnieść, czy były tłumaczone na PJM lub czy miały napisy. Generalnie informacje były trudno dostępne, dlatego staraliśmy się materiały udostępniać w social mediach PZG. Na stronie PKW jest też możliwość połączenia z tłumaczem PJM – zauważyła Krzysztof Kotyniewicz, prezes Polskiego Związku Głuchych.

Jako najbardziej dbające o dostępność kampanii dla osób g/Głuchych prezes PZG wskazał komitety wyborcze Trzeciej Drogi i Nowej Lewicy, na konwentach których było tłumaczenie na PJM. Według wiedzy prezesa PZN jedyną kandydatką, która zadbała o dostępność swojego spotu, była posłanka Nowej Lewicy Daria Gosek-Popiołek.

Zdaniem prezesa Kotyniewicza potrzebna jest zmiana *Kodeksu wyborczego*, tak aby zagwarantować dostępność wyborów dla osób z niepełnosprawnością narządu słuchu.

Warto wspomnieć o inicjatywie Polskiego Związku Głuchych, który na dzień głosowania uruchomił z własnych środków wideoinfolinię, aby osoby g/Głuche mogły podczas kontaktu z komisją wyborczą połączyć się z tłumaczem języka migowego. PKW poinformowała wszystkich przewodniczących okręgowych komisji wyborczych o wideoinfolinii. Z tej możliwości skorzystało kilkadziesiąt osób.

## NAKLADKI ZNÓW CZEKAJĄ

– Podczas poprzednich wyborów parlamentarnych głosowanie było dla mnie problematyczne. Chciałem zagłosować z użyciem nakładki w alfabecie Braille'a, jednak musiałem na nią czekać kilka godzin. W międzyczasie zdecydowaliśmy się pójść z rodziną do kościoła i na spacer, a potem wrócić do lokalu, by oddać głos – opowiada Jacek Zadrożny. – W tym roku wyglądało to inaczej. Kiedy tylko weszliśmy do lokalu wyborczego, członkini komisji wręczyła mi nakładki razem z kartami do głosowania – dodaje.

Ta zmiana to efekt *Uchwały Państwowej Komisji Wyborczej z 8 września 2023 r.*, która przywróciła wymóg, by nakładka brajłowska czekała na wyborcę z niepełnosprawnością wzroku w lokalu. W poprzednich wyborach nakładki były dostarczane do lokali z urzędów gmin wtedy, gdy w lokalu pojawił się wyborca chcący skorzystać z tego udogodnienia.

Z pozytywnych zmian warto wymienić też nałożenie na samorządy obowiązku bezpłatnego transportu na wybory dla osób z niepełnosprawnością i po 60. roku życia.

Ostatnie wybory przyniosły paradoksalną sytuację: prawie wszystkie liczące się formacje zawarły w swoich programach wyborczych postulaty i pomysły dotyczące niepełnosprawności i prawie wszystkie miały na swoich listach kandydatów z niepełnosprawnością. Finalnie jednak nikt z widoczną niepełnosprawnością nie zasiądzie w sejmie. Jak to wpłynie na realizację ważnych dla środowiska postulatów? Przekonamy się w trakcie kadencji. ■

# ZNISZCZONE LIŚCIE I PLECAK PEŁEN UŚMIECHU W DRODZE DO SZCZĘŚCIA

Jeszcze w tym życiu albo po śmierci... W kolejnym wcieleniu albo w zakończeniu karmicznej podróży... W niebie, na Sądzie Ostatecznym albo w nicości... Wyznawcy różnych religii szukają szczęścia i na wiele sposobów starają się na nie zasłużyć.



**Ilona Berezowska** – dziennikarka społeczna i sportowa, korespondentka Igrzysk Paralimpijskich w Pjongczangu, Rio de Janeiro i Tokio, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej, wyróżniona w konkursie Lodotamacze 2023

**D**la buddystów szczęściem jest koniec ich ziemskiej drogi, odbywanej w kolejnych wcieleniach. Jest to możliwe, gdy spełni się kilka warunków.

Po odpowiedzi na pytanie, jak musi żyć buddysta, aby sam mógł zostać Buddą, przeszliśmy do pagody Thiên Phúc pod Warszawą.

Łatwo ją przeoczyć. Kiedyś stał tu zwykły dom. Teraz pośrodku bocznej, szutrowej drogi jest brama. Za nią zaczyna się duchowa ochrona przed złem i kilka świątyń pod kuratelą Centralnej Sangi Buddyjskiej. Przychodzą tu mieszkający w Polsce Wietnamczycy. Świątynie są różne. Jedna została poświęcona królom Hung, założycielom Wietnamu. Według legendy to smok Lac Long Quan i wróżka Au Co spłodzili liczne potomstwo i zapoczątkowali pierwszą dynastię Hung. Są założycielami Wietnamu. Najważniejsza jest jednak główna świątynia. Cały kompleks ma swojego mnicha opiekuna i działa w ramach Towarzystwa Buddyjskiego Wietnamczyków w Polsce. Życiem Wietnamczyków w Polsce rządzi prawo karmiczne.

## ZNISZCZONE LIŚCIE

Ewa Grabowska, psycholog międzykulturowa, która po stypendium w Wietnamie nauczyła się języka i blisko współpracuje ze świątynią, w swojej pracy naukowej poświęconej działalności charytatywnej Wietnamczyków w Polsce przytacza przysłowie: „Całe liście okrywają zniszczone liście”. Kryje się w nim potrzeba pomagania innym, słabszym, w gorszej sytuacji, choćby przejściowej.

Kierując się tą myślą, wietnamskie restauracje przygotowują posiłki i karmią osoby w kryzysie bezdomności, zbierające się w każdy poniedziałek pod Dworcem Centralnym w Warszawie. W pandemii powszechny był widok Wietnamczyków bezpłatnie dostarczających jedzenie pracującym w ciężkich warunkach medykom. Pagoda Thiên Phúc przekazała w tamtym czasie 100 tys. maseczek do szpitali. Organizowała dostawy w różne regiony Polski. Do medyków trafiło 20 tys. rękawiczek. Wierni skupieni wokół świątyni otrzymywali żywność, dzieci dostały osiem zestawów do nauki zdalnej.

Pagoda stanęła na wysokości zadania także wtedy, gdy wybuchła wojna w Ukrainie. Drzwi świątyni były otwarte dla wszystkich szukających schronienia. Wietnamczycy z Ukrainy mieszkali także w prywatnym domu prezesa Towarzystwa Buddyjskiego Wietnamczyków. Łącznie pagoda pomogła ok. 700 uchodźcom. Mogli liczyć





na schronienie, żywność i informacje o tym, jak urządzić swoje życie w Polsce lub innych krajach.

– *To przysłowie o liściach ma dalszy ciąg. Owszem, całe liście okrywają podarte liście, ale te zniszczone stanowią ochronę też dla strzępków liści. Oznacza to, że każdy człowiek jest ważny, każdy zasługuje na szacunek. Wszyscy są równi, a każde stworzenie chce żyć* – wyjaśnia prezes Nguyen Quoc Phuong. Jednak chęci do niesienia pomocy u osób narodowości wietnamskiej upatruje nie tylko w religii. – *W Azji było dużo wojen. Pamiętam, jak w 1979 r. Chiny wkroczyły do Wietnamu. Życie było ciężkie i Wietnamczycy nauczyli się sobie pomagać. Gdy ktoś prosi o pomoc, to najbliższa społeczność zbiera się i szuka najlepszego sposobu, by go wesprzeć* – wyjaśnia prezes, który do Polski przyjechał w 1997 r.

Wojny w Wietnamie nie tylko wytworzyły szczególne więzi społeczne, ale spowodowały również wzrost liczby osób z niepełnosprawnością. Jedno z najbardziej rozpoznawalnych zdjęć z czasów wojny przedstawia nagą, poparzoną napalmem 9-letnią dziewczynkę. Autorem zdjęcia jest Huynh Công Út (Nick Út), który wykonał je 8 czerwca 1972 r. dla Associated Press. W późniejszych wywiadach mówił o jej płaczu i krzyku. Odłożył aparat i próbował



Po przekroczeniu bramy świątyni zaczyna się duchowy świat wietnamskiego buddyzmu w Polsce



pomóc dziecku. Mimo rozległych poparzeń (60 proc. powierzchni ciała) dziewczynka przeżyła. Od tych wydarzeń minęło 51 lat.

– *W Wietnamie żyje wiele osób, które stały się niepełnosprawne w wyniku tamtej wojny. Napalm spowodował ogromne zniszczenia. Do dziś można spotkać osoby dorosłe ze zniekształconym ciałem. Są niesamodzielne. Opieka nad nimi zależy od prowincji. Nie wszędzie możliwe jest wsparcie finansowe. W Wietnamie istnieją ośrodki opieki. W Europie jest większe wsparcie dla osób z niepełnosprawnością.*



## Z PRZEZNACZENIEM SIĘ NIE WYGRA

Buddyści wierzą, że dobre uczynki zostaną spłacone. Nie tylko doraźnie, nie tylko w obecnym życiu. Suma dobrych uczynków, bilans pomocy innym może się odwrócić i „spłacić” złe uczynki z przeszłych wcieleń. Choroby, cierpienie, nieszczęścia nie muszą z założenia być negatywne. To, co z pozoru wygląda na złe i przynosi cierpienie, może zatrzymać kolejne reinkarnacje i pozwolić zostać w końcu Buddą.

– *Każdy ma inną karmę. Mój syn ma inną karmę niż ja. Jeśli moje dziecko przechodzi ciężkie chwile, to mogę, muszę i chcę mu pomóc, ale jego droga jest inna. W poprzednim życiu mógł np. kogoś pobić, zrobić coś złego. W tym wcieleniu może spotkać swoją przeszłą ofiarę, która teraz oddaje, odplaca za to, co jej zrobiono. Jak więc ojciec może to zmienić? To przeznaczenie. Gdyby nie było przeznaczenia, nie doszłoby do zdarzenia. Ani dobrego, ani złego. Cokolwiek nam się przytrafia – tak miało być. Takie było nasze przeznaczenie. Cieszymy się więc z dobrych rzeczy, ale i złe przyjmujemy z uśmiechem. One mogą być potrzebne, by zakończyć nasze przeznaczenie. Buddyzm niczego nie narzuca. To samo dotyczy wiary. Chcemy wychowywać dzieci w buddyzmie, ale w Polsce to trudne. Nasze dzieci są pod wpływem obydwu kultur i języków, a my nie możemy wymuszać religii. Muszą zdecydować same.*

## WOBEC RODZICÓW I NOWEGO KRAJU

Brak wpływu na losy innych ludzi nie stoi w sprzeczności z pomaganiem i wspieraniem w potrzebie. Wprawdzie potrzebujący odrabia swoje życiowe lekcje podczas obecnego wcielenia, ale i pomagający ma swoje zobowiązania wobec Uniwersum. Co więcej, samo pomaganie innym to za mało. Są cztery ważne obszary, którym musi sprostać buddysta, jeśli chce zakończyć kolejne reinkarnacje. Pierwszy obszar to zobowiązania wobec rodziców.

– *Jesienią odbywa się święto Vu Lan, które docenia zasługi matki i ojca w rodzinie. Trud rodziców jest tak wielki, że żadne dziecko nie jest w stanie go spłacić za swojego życia. Niezależnie od pozycji społecznej dziecko zawsze musi szanować matkę i ojca. Tego uczą się wietnamskie dzieci od małego.*

Szczególne miejsce w rodzinie zajmują seniorzy i mogą liczyć na jej pomoc. Przynajmniej w teorii, bo sytuacja seniorów nie jest wolna od prawa karmicznego.

– *W poprzednim wcieleniu mogli postępować niewłaściwie wobec dzieci i teraz są samotni. Muszą zrobić coś, by odwrócić swój los, np. opiekować się sierotami albo przekazać darowizny na rzecz dzieci.*

*Alternatywą są domy opieki, ale to gorsza opcja niż własna rodzina. To, co się z nimi stanie, zależy od karmy. Jeśli robili coś dla innych, to ci inni im odplacą pomocą. Dobro wraca.*

Drugi obszar obowiązków dotyczy Nauczyciela – osoby, która kształtowała duchowo i była ważna dla rozwoju dziecka. Buddyści z Wietnamu mają obowiązki wobec wszystkich żywych istot.

– *Dają nam pożywienie. Dzięki nim możliwe jest nasze życie, więc trzeba im okazać wdzięczność. Obowiązki mamy też wobec kraju, w którym się wychowaliśmy albo urodziliśmy, kraju naszych przodków – Wietnamu, ale mamy je również wobec Polski, bo tutaj rodzą się i wychowują nasze dzieci. Jest naszym drugim domem.*

Opuszczając mury świątyni, dostajemy przepis na dobre życie po buddyjsku

– *Odpuścić i odrzucić wszelkie oczekiwania. Uśmiechać się niezależnie od tego, czy spotyka nas zło i dobro. Zaakceptować to, co nas spotyka, i pomagać innym, robić coś dla społeczeństwa.*

## KOŚCIÓŁ TO LUDZIE

Recepta dla wiernych Kościoła prawosławnego brzmi nieco inaczej. Oni nie muszą się obawiać życia pełnego cierpień lub spłacania win kolejnego wcielenia, ale za to ich zbawienie zależy od tego, jak wykonali fundamentalne założenie chrześcijaństwa: „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”.

– *Jeśli te słowa nie są jasne, to z pomocą przychodzą apostołowie z pytaniem, czy ktokolwiek z nas nienawidzi swojej ręki. Nawet jeżeli czyni ona coś złego, to staramy się ją uzdrowić. Relacje między nami oznaczają, że nie niszczyliśmy tej drugiej osoby. Niszczymy to, co jest barierą między nami, to, co narusza jedność między nami. Musimy się wznieść ponad podziały polityczne, ponad bariery kulturowe, językowe i inne. Ból i cierpienie drugiego człowieka są jak nasze własne – wyjaśnia ksiądz Doroteusz Sawicki, doktor nauk teologicznych, dyrektor Prawosławnego Metropolitalnego Ośrodka Miłosierdzia ELEOS.*

Według Credo Kościół ma być jeden, święty, powszechny i apostołowski, a ksiądz Doroteusz dodaje, że Kościół tworzą ludzie. Jedność człowieka z Bogiem i drugim człowiekiem może stworzyć Kościół, który prowadzi do Boga.

– *Na Sądzie Ostatecznym nie będzie padało pytanie o to, w jakie wierzyliśmy dogmaty, jak mówiliśmy o Bogu. Bóg zapyta tylko, jak realizowaliśmy w praktyce otrzymaną od niego miłość. Wszyscy jesteśmy od Adama i Ewy, czyli w szerszym kontekście jesteśmy jedną rodziną. Drugiego człowieka też dostaliśmy od Boga i on nas zapyta, co zrobiliśmy z tym człowiekiem, kiedy był głodny, spragniony,*



Ewa Grabowska  
i Nguyen  
Quoc Phuong  
w głównej świątyni



*kiedy trafił do więzienia, kiedy dopadła go choroba, cierpienie, śmierć. To będzie podstawą tego, czy jesteśmy, czy nie jesteśmy godni Królestwa.*

Filozofią Kościoła prawosławnego jest miłość i w docelowym Królestwie nie ma miejsca na niewrażliwych i nieczułych.

*– W codziennym życiu oznacza to, że wyznawca powinien być częścią Kościoła, spełniać przykazania, ale też kreować swój Kościół. Kościół codziennie jest budowany z naszych uczynków, słów i myśli. Ma też mieć otwarte drzwi. Czekaj na każdego człowieka, zaproś go. Jeśli chce przyjść, przyjmij go, jeśli nie chce, nie obrażaj się.*

I podobnie jak buddysta nie może narzucić swojego punktu widzenia, tak wyznawca prawosławia nie może nikogo do swojej drogi przekonywać nachalnie.

*– Każdej odrębności należy się szacunek. Nie mów człowiekowi, co to jest prawosławie, pokaż mu je swoim przykładem, pomóż w jego cierpieniu, ale się nie narzucaj. Nie wolno nikogo zmuszać do zbawienia ani do radości. Być może ból jest całym jego światem. Bądź obok i czekaj na moment, kiedy będzie chciał i będzie mógł przyjąć Twoją pomoc.*

## 100 DYREKTORÓW

Swoją rolę do odegrania w procesie pomocy innym ma również ksiądz prawosławny.

*– Jeżeli ksiądz na parafii założy dom dla seniorów, to czy będzie miał siłę założyć jeszcze dom dziecka albo ośrodek dla osób prześladowanych w rodzinie? Nie wystarczy mu siła. Zadaniem księdza jest więc wychować swoich wiernych tak, by to oni się w to zaangażowali. Jeśli w parafii jest jeden ksiądz i 100 parafian, to może być 100 dyrektorów*

*organizacji pomocowych. Trzeba znaleźć balans pomiędzy tym, co robi Kościół instytucjonalnie, a duchowością, którą powinien wpoić wiernym, by to oni stali się rękoma Kościoła.*

Ten balans widać w działaniach na rzecz społeczności. Na terenie Polski działa 12 domów opieki dla seniorów, prowadzonych przez instytucje Kościoła prawosławnego. Codziennie odmawiana jest modlitwa za pokój w Ukrainie. Wszystkie klasztory, pokoje gościnne, internaty prawosławne w momencie wybuchu wojny zaprosiły uchodźców. Instytucje prawosławne dofinansowywały rodziny, które przyjęły gości z Ukrainy. Na dużą skalę organizowano wydawanie żywności i chemii gospodarczej. Do dzisiaj prowadzone są kursy języka polskiego. Na uwagę zasługuje akcja pod nazwą „Choinka pełna uśmiechu”. Jej ramy organizacyjne są po stronie cerkwi, ale wykonanie po stronie wiernych. W połowie grudnia pojawia się w cerkwi choinka, a na niej zawieszane są kartki, na których ksiądz, utajniając dane, pisze o potrzebach proszących o pomoc.

*– To akcja otwarta dla każdego, bez względu na wyznanie. Zapisuję na kartce na przykład to, że Ania, lat 65, potrzebuje nowej kuli, wózka inwalidzkiego albo jedzenia. Wierni zdejmują takie życzenie z choinki i spełniają je w ramach swoich możliwości. Zdarzają się przy tej okazji hojne dary. Na przykład potrzebująca pomocy lekarskiej kobieta miała sfinansowaną drogą prywatną wizytę w przychodni. Podobny wymiar ma akcja „Plecak pełen uśmiechu”, w ramach której wierni mogą kupić szkolną wyprawkę potrzebującemu dziecku. Każdy tu jest wolontariuszem. Ważne, żeby ludzie nie bali się pomagać i wiedzieli, jak to robić.*





Ks. Doroteusz Sawicki,  
dyrektor Prawosławnego  
Metropolitalnego Ośrodka  
Miłosierdzia ELEOS

Za koordynację akcji odpowiada środek ELEOS. To organizacja charytatywna Kościoła prawosławnego, która przypomina katolicki Caritas. Jej beneficjenci i wolontariusze nie muszą być prawosławni.

– *My tu nikogo nie pytamy o wyznanie* – zapewnia ksiądz Doroteusz.

ELEOS zachęca również przybyszów z Ukrainy do pracy na rzecz społeczności parafialnej i Polski.

– *Chodzi o to, że nie ma podziału na my i oni. Wszyscy jesteśmy razem. W tym samym kraju. Warto wzajemnie sobie pomagać.*

ELEOS prowadzi domy opieki, poradnie, dom dziecka ukraińskiego, programy edukacyjne i charytatywne. Podejmuje też wspólne akcje z Kościołami katolickim i ewangelickim, kierując się zasadą otwartości na odrębność.

– *Nasze ośrodki też są dla każdego. Nie ma w nich obowiązku uczestniczenia w życiu religijnym. Mieszkańcy nie muszą deklarować żadnej religii. W naszym domu w Hajnówce większość mieszkańców jest prawosławna, ale w Stanisławowie pod Warszawą większość nie jest prawosławna.*

*Nasi wierni trafiają też do domów prowadzonych przez ewangelików lub katolików. Podobnie jest w naszym programie skierowanym do osób w kryzysie bezdomności. Nie pytamy też o wyznanie osób, które po udziale w tym programie zostały współpracownikami ELEOSU.*

## BÓG TO OJCIEC, A NIE SĘDZIA

Cierpienie nie jest w prawosławiu wynikiem złych uczynków w poprzednim życiu ani grzechów. Może być skutkiem naszych wyborów lub spaść zniecka. Jego źródło nie ma jednak znaczenia.

– *O cierpieniu i pomaganiu uczy nas przypowieść o dobrym Samarytaninie, którą zdarza się nam spłaszczać, a ona jest wielowymiarowa. Mówi o kosztach pomocy, o podejmowaniu decyzji i rozważaniu konsekwencji. Pomagającego nie powinno interesować, dlaczego ktoś cierpi, tylko co z tym zrobić. Pomoc zawsze wiąże się z kosztami. Miłość jest ofiarna. Pomoc nie przynosi splendoru, nie pomaga Tobie. Jesteś gotowy na działalność pomocową, jeśli akceptujesz, że będziesz cierpieć. Jeśli chcesz pomóc, bądź gotów coś stracić.*

Ksiądz Doroteusz podkreśla też, że Samarytanin nie jest specjalistą w dziedzinie opatrywania ran, więc oddaje pobitego w ręce specjalistów. Nie porzuca przy tym pobitego w momencie położenia go w gospodzie, ale interesuje się jego losem. To wytyczne, jak powinno się postępować.

A co ma zrobić cierpiący? Według Kościoła prawosławnego nie gloryfikować cierpienia, nie cierpieć w intencji czegoś większego i szukać swojego szczęścia.

– *Bóg nas nie stworzył do cierpienia. On cierpiał za nas. To nie jest sędzia, ale ojciec. Chce, żebyśmy byli szczęśliwi, chce dla nas jak najlepiej. Cierpienie nie jest wartością pozytywną. Zbawiciela mamy jednego, a jego ofiara jest tak wielka, że to wystarczy. Już większej nie trzeba. Nasze cierpienie nie jest do dedykowania komuś w intencji czegoś – przypomina ksiądz Doroteusz, który od ponad 20 lat prowadzi ELEOS. – Moja praca to ewangelia w praktyce, najlepsza praca duszpasterska, jaką mogłem sobie wymarzyć – zapewnia.*

## WIELE DRÓG

Budda naucza, że jest wiele dróg, by osiągnąć cel, i żadna nie jest gorsza od innej. Ludzie różnią się talentami, możliwościami, chęciami. Religie, systemy i filozofie różnie definiują cel. Dla jednych to zbawienie po śmierci, dla innych oświecenie, jeszcze inni szukają szczęścia doczesnego. W jednym zgodni są wyznawcy religii i osoby niewierzące: najważniejsza jest miłość i otwartość na drugiego człowieka. ■



**O. BERNARD** (Łukasz Sawicki) jest zakonnikiem w Opactwie oo. Benedyktynów w Tyńcu, a także absolwentem warszawskiej Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina (teoria muzyki; fortepian, klasa prof. Barbary Muszyńskiej). Studiował teologię w Papieskiej Akademii Teologicznej Jana Pawła II w Krakowie i w Papieskim Ateneum św. Anzelma w Rzymie, gdzie obecnie wykłada.

# BÓL

*Pamięci mojej Mamy (+8.09.2023) i Piotra Pawłowskiego (+8.10.2018)*

**Bo jesień. Bo Dzień Zaduszny. Wciąż bolące rocznice śmierci, ale i śmierci niedawne. Nieukozone wspomnienia, wciąż tak wiecznie żywe. A i tyle spraw nierozwiązanych. Nie do rozwiązania. Rozczarowania, klęski...**

**M**ówią, że czas leczy ból. Kto jednak naprawdę i na dobre dostał się w objęcia bólu, wie, że nie jest to prawda. Dogłębny ból pozostaje. Nawet jeśli stracił swoją pierwotną siłę, tli się, a może nawet wije gdzieś w głębi serca.

Nic już nie jest takie, jak kiedyś. Wszystko wokół pokrywa się jakąś gęstą, wilgotną szarzyną – coraz bardziej i bardziej, aż do zaniknięcia... To nic innego jak dzieło wspomnień. Ranią swoją ostrością miejsca, sytuacje, czas. Nasze miejsca już nie są te same. Wszystkie przedmioty przepelniają się nagle wspomnieniami. Napęczniałe nimi parzą. Goryczy nabrały pory dnia i nocy. Także dochodzące z zewnątrz dźwięki są jakieś puste i smętne.

Życie jednak trzeba, choć nie jest to już łatwe. Wszystko jednak staje w nowym świetle. Intensywnym, przenikliwym. Pojawiają się – albo i powracają – zasadnicze pytania. Dotyczą sensu. Bezlitośnie demaskują pustkę tak wielu rzeczy, które dotąd robiliśmy – może automatycznie, może zbyt niefrasobliwie. Ból rozdyma tę pustkę do monstrualnych rozmiarów. Wszystko jest teraz jakieś nieważne, groteskowe, zbędne.

Jednocześnie płoszą się ideały, może zbyt łatwo narosłe w ostatnim czasie. Ból je sprawdza. Ta konfrontacja najczęściej wprost je nokautuje. Jedne po drugich. Pustka staje się więc jeszcze większa. Nie ma na czym się oprzeć. Nie da się odeprzeć bólu i jego konsekwencji. Pozostaje bezradność i jej żałosne propozycje: zamknięcia się w sobie, bierności, zwątpienia.

To czas jakiejś totalnej weryfikacji. To możliwość zadania sobie najważniejszych pytań: o sens życia,

o sens bólu, o jego przyczyny. Czy chcemy, czy nie, są to odwieczne pytania stawiane we wszelkich epokach, w każdym zakątku Ziemi – zawsze gdy człowieka coś boli – tak dogłębnie, naprawdę.

Czy to jednak uczciwe wobec bólu? Czy wolno, czy można obejść go, obtaskawiać pytaniami albo próbą przynajmniej odpowiedzi? Wszak jest on zazdrosny, zaborczy. Chce zagarnąć z nas dla siebie wciąż więcej i więcej, ile się da. Opór karze zwiększonym atakiem.

Nie możemy jednak się nie bronić. Póki żyjemy. Póki chcemy żyć. Życie chce być silniejsze od bólu. Chce się od niego uwolnić. Chce płynąć od niego wolne. Prosi więc o pomoc.

Zdolność do konfrontacji z bólem – tym najgłębszym, nieusuwalnym farmakologicznie – to miara dojrzałości, ale i równowagi człowieka. Zarazem jest to sprawdzian, probierz religii i duchowości: na ile są w stanie przynajmniej rozpocząć zagospodarowanie pustki, zgłiszcz po bólu. Dlatego właśnie człowiek szuka sensu, odpowiedzi na zasadnicze pytania o ból w obszarach niedostępnych potocznemu doświadczeniu. Tak jak ból je przerasta, tak czujemy, że musi (i może) być on przekroczony na jakimś wyższym poziomie: naszej nadziei, naszych intuicji, może nawet marzeń.

Ból podejmowany dojrzałe, odpowiedzialnie skierowuje myśl – a może i wzrok – wyżej, dalej. Poza to, co doraźnie boli. Jest to naturalny, spontaniczny opór przed zamknięciem w szarzyźnie zainfekowanych bólem uczuć i wrażeń. Jest to jedyna szansa ucieczki przez zatrzaśnięciem w rozpaczliwym bezsensie.

Nadzieja jest silniejsza od bólu. Jest jedyną zdolną go pokonać – albo przynajmniej przed nim się obronić. Nic więc dziwnego, że ból chce i ją pogryźć, zabić. Jeśli jednak chcemy żyć dalej (a on nie ma władzy nad życiem!), pozostaje właśnie nadzieja. Jedna z cnót Boskich. Najbliższa ludzkiej kondycji i bezradności. Dyskretna sojuszniczka życia w walce z bólem. A raczej dar od samego Boga dla tych, którzy nie chcą ulec bólowi i są przekonani, iż do bólu nigdy nie może i nie będzie należeć ostatnie słowo. Bo gdyby tak miało być, nie buntowalibyśmy się przeciw niemu – nawet dogłębnie nim przeorani. ■

# BYĆ Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM



**Dominika Kopańska** – dziennikarka, redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl, doktorantka filozofii na UMCS w Lublinie i studentka Filologii Języka Mígowego na UW, wyróżniona w konkursie dziennikarskim „Kryształowe Pióra”

**Dominika Kopańska: Chcę nawiązać do księdza tatuażu i książki *Bóg jest dobry. I dam się za to zabić*. Co ksiądz miał na myśli, używając tych słów?**

**Grzegorz Kramer:** Nie znam innego Pana Boga niż tego, którego poznałem osobiście, przez swoje doświadczenia, ale też tego, którego poznajemy w Piśmie. Z biegiem lat życia coraz bardziej doświadczam, że nie ma miejsca na innego Boga. Jeśli Bóg nie miałby być dobry, a moje doświadczenie – jak powtarzam – mi to potwierdza, to wydaje mi się, że nie byłoby sensu w ogóle w Niego wierzyć. Takie jest moje zdanie.

**A dlaczego ksiądz da się zabić?**

To jest podtytuł, już od wydawnictwa, a wzięty z jakiegoś wpisu. Ma za zadanie podkreślać to, o czym mówię i co jest dla mnie najważniejsze. Jeśli ktoś głosi inaczej, to mogę się z nim spierać. Oczywiście wiem, że mówimy o Panu Bogu, więc nie możemy niczego udowodnić, ale to kwestia wiary, więc tylko podkreśla to, co jest ważne dla mnie.

**Dlaczego ksiądz boi się ludzi, którzy nigdy nie wątpili w Boga? Czy ksiądz w którymś momencie swego życia też w Niego zwątpił?**

Oczywiście, że tak. Wątpliwość jest wpisana w życie każdego wierzącego człowieka i gdy weźmiemy człowieka po człowieku, historię po historii, to wszędzie są wpisane wątpliwości. Pokazuje to doświadczenie moje i ludzi, z którymi rozmawiam. Jeśli rozmowa jest na poziomie bardzo szczerym, to wydaje mi się, że kwestia wątpliwości w każdej dziedzinie życia jest bardzo ważna, bez względu na to, czy chodzi o relacje, także z samym sobą, czy o pracę.

Ta wątpliwość pojawia się zawsze, dlatego boję się takich ludzi, bo uważam, że udają. Nigdy nie spotkałem człowieka, który nie miałby jakichkolwiek wątpliwości. Nawet Maryja pyta Boga: „Ale jak to się stanie?”. Czyli ma jakąś wątpliwość. A Jezus w Grójcu prosi: „Zabierz ode mnie ten kielich, bo się boję”.

Kurczę, ja nie jestem nikim większym i wydaje mi się, że wątpienie to normalna rzecz – dlatego powiedziałem, że boję się ludzi, którzy udają. Bo wtedy jest jakaś nieszczerłość, pojawia się też pytanie, w jaki sposób

z takim człowiekiem rozmawiać? Czy my wtedy w ogóle rozmawiamy o wierze, która jest czymś bardzo intymnym, prywatnym? Trudno jest rozmawiać szczerze z kimś, kto nie do końca jest taką osobą.

**Jak ksiądz rozumie duchowość?**

Bardzo prosto. Duchowość jest wszystkim tym, co najpierw dzieje się we mnie i zbliża mnie do tego wszystkiego, co nazywam życiem psychicznym. Są to bardzo podobne światy, ale nie tożsame, tylko bardziej utożsamiające się ze sobą.

Duchowość jest też tym, co się dzieje między mną a Panem Bogiem. Jezuita mocno mnie wyszkolili w tym, że duchowość, którą mam z Panem Bogiem i z samym sobą, musi mieć przełożenie na moją codzienność, na to, co się dzieje w moich relacjach z ludźmi.

**A co w sytuacji, gdy mówimy o patologii duchowości, czyli chorobie?**

Co to znaczy? Trochę mnie zmroziło to zestawienie ze słowem patologia.

**„Patologia” pochodzi z greki i znaczy „słowo o cierpieniu”. Patos – cierpienie, logos – słowo. Funkcjonujemy w świecie, gdzie jednych cierpien jesteś w stanie uniknąć, drugich – nie. Człowiek chory jest istotą cierpiącą. Myślę, że możemy do tego zaliczyć cierpienia duchowe, kryzysowe, przez które m.in nie możemy znaleźć miejsca w świecie, nie potrafimy się z nikim i z niczym utożsamiać.**

OK, rozumiem.

**Gdy po raz pierwszy usłyszałam o „patologii duchowości”, otworzyłam oczy ze zdziwienia, bo samo pojęcie „patologii” kojarzy mi się z zupełnie czymś innym. Pomówmy, proszę księdza, o kryzysach. Czym one są?**

Dla mnie słowo „patologia” wydaje się negatywne, wręcz wartościujące, bo gdy mówimy, że coś jest patologiczne, to mamy na myśli coś złego. Kryzys na każdym poziomie naszego życia, czy to będzie fizyczność czy duchowość, psychika czy relacje, jest jakby częścią życia.

Myślę, że większość logicznie myślących osób zgodzi się z tym, że nie da się oddzielić naszego życia od kryzysów. Owszem, my możemy różnie je przeżywać, a one mogą wywoływać w nas różne skutki, przez co wtedy może dojść do patologii, czyli człowiek może zachorować. Natomiast sam człowiek nigdy nie jest patologią, ale może nią być to, co się w nim dzieje.





### **Grzegorz Kramer**

– jezuita. Wikariusz, katecheta,  
były duszpasterz powołań  
i były proboszcz. Rocznik '76



Wydaje mi się, że my się rodzimy w kryzysie, czyli w takim stanie, który nie jest normalny. To znaczy moment narodzin jest niesamowitą walką kobiety i dziecka, ale kryzys ten jest wpisany w naszą tożsamość od początku do końca naszego życia. Trudno mi tu mówić o jakiegokolwiek patologii.

#### **Jaki ksiądz ma stosunek do cierpienia? Ma funkcję wyzwalającą od grzechu czy to jednak *katharsis*?**

Tak – jeżeli ja podejmę taką decyzję, że chcę z tego cierpienia rzeczywiście czegoś się nauczyć, ale samo w sobie wyzwalające to nie jest. Gdyby to było automatyczne, to musielibyśmy powiedzieć, że wszyscy ludzie, którzy cierpią, są szczęściarzami, bo są na drodze do oświecenia, a nie są.

#### **Chciałabym wrócić do tego momentu, gdy postawił ksiądz pierwszy krok w hospicjum w Pucku. Od razu został ksiądz zaakceptowany w tej społeczności? Skąd pomysł, by znaleźć się właśnie tam?**

Odpowiadając wprost na pytanie, które pani postawiła: to nie od razu. Byłem przyprowadzony jak za rączkę. Był to okres mojej trzeciej probacji, która jest etapem formacji jezuitów. Oznacza miesiąc „próby”, czyli nabierania innego doświadczenia niż to, z którym miało się do czynienia w swojej codzienności jako jezuita. Przez większość czasu pracowałem w parafiach, więc szukaliśmy miejsca, które byłoby dla mnie zupełnie nowym doświadczeniem, a zarazem doświadczeniem z ludźmi.

Gdzie już pisałem o tym, że pierwszym pomysłem była kasa w Biedronce, ale ostatecznie po różnych rozmowach doszliśmy z przełożonymi do wniosku, że szukamy czegoś innego.

W 2017 r. ksiądz Jan Kaczkowski był już od jakiegoś czasu dość znaną postacią. Z racji tego, że byłem na wspomnianej probacji w Jastrzębiej Górze, która jest około 15 km od Pucka, i wiedziałem, że jezuita byli już tam na próbie, to zdecydowałem: dlaczego nie tam? Może to jest jakiś pomysł.

I mój przełożony się zgodził. Zostałem przyprowadzony za rączkę, bo przełożony miał taki zwyczaj, że jeżeli próby były gdzieś w miarę blisko, to jechał z delikwentem na rozmowę zapoznawczą.

Do hospicjum w Pucku weszliśmy razem, a przyjęła mnie Ania Jochim-Labuda, czyli szefowa i dyrektorka tego miejsca. Odbyliśmy bardzo kurtuazyjną rozmowę.

Trudno odtworzyć, jakie towarzyszyło mi wtedy uczucie, ale wydaje się, że było trochę zmieszania; czułem, że jestem w miejscu, które dla mnie było wtedy miejscem „umierania”. Nie chcę tak powiedzieć dosłownie, bo to słowo nie funkcjonowało we mnie, ale byłem w miejscu, w którym czułem zakłopotanie, żeby wejść na oddział i być w tej społeczności. Z racji tego, że byłem księdzem, to dostałem trochę więcej zaufania i szybko wpuszczono mnie na oddział. Przedstawienie się i poznanie pacjentów odbyło się w obecności Ani; sam tam nie wszedłem.

### Co hospicjum wniosło do księdza życia?

Wydaje mi się, że doświadczenie to pozwoliło wydobyć ze mnie to, co już miałem od urodzenia, czyli wrażliwość. Przez całe życie przeżywałem ją w różny sposób, a w hospicjum dostała dobre miejsce do tego, żeby ją właściwie spożytkować. Wiemy, że wrażliwość, a szczególnie przewrażliwienie bardzo często może zabić człowieka.

Myślę, że większość osób, które mają doświadczenie wrażliwości czy nadmiernej wrażliwości, wie, o czym mówię, że to czasami bardzo boli. W hospicjum wydaje mi się, że ona pozwala... – taki straszny banał teraz powiem – ale pozwala ona być z człowiekiem. Właśnie dzięki temu, że człowiek jest wrażliwy, to nie wymyśla nie wiadomo czego, nie wymądrza się, tylko po prostu jest.

Pierwszy człowiek, którego tam spotkałem, Pan Edward, pokazał mi, a raczej sytuacja, która się między nami wydarzyła, że moją rolą w hospicjum nie jest to, żeby mądrkować, że nie przychodzę z jakąś wiedzą tajemną, której by ci ludzie nie mieli, czy z jakimś niesamowitym doświadczeniem, którego by ci ludzie nie mieli. Także to, że jestem księdzem, nie jest niczym wyjątkowym, w związku z tym jedyne, co mogę powiedzieć, jeśli tam chcę być, to... być. Straszny banał to jest, prawda?

**Nie zgodzę się. Nie nazwałabym tego banałem. „Być” to bardzo ważne słowo i rzadko doceniane.**

Hospicjum mnie tego bardzo mocno nauczyło, że jeśli mówimy o czymś, co wzięłem, to... [zamyślenie].

### O czym ksiądz myśli? Widzę wzruszenie...

Dzięki Facebookowi można wspominać to, co wydarzyło się rok wcześniej czy kilka lat temu. Czytam i wspominam swoje relacje, to, co pisałem rok, dwa, trzy lata temu. Wydają się czasem czymś śmiesznym, prostym, banalnym. Ówczesne relacje pokazują, że nie było wtedy jakichś wielkich zdarzeń, tylko pojedyncze akcje. Zastanawiam się nad tym, dlaczego to dziś takie popularne, ale z drugiej strony wiem, jaka jest odpowiedź. My chyba tego właśnie bardzo potrzebujemy, takiego zwykłego bycia z kimś.

Z drugiej strony, każdy wolontariusz w hospicjum powie to samo: że więcej dostaje, niż daje. Straszny slogan znowu, bo pojawia się w wielu podobnych miejscach, ale to jest prawdziwe zdanie. Każdy, kto pracuje w hospicjum, powie to samo, bo tak naprawdę my nic wielkiego nie dajemy, poza kilkoma godzinami...

**Tym razem minimalnie się z księdzem zgodzę. Tylko napisałabym „nic” małymi literami, a „WIELKIEGO” dużymi. I myślę, że... Teraz ja się zamyśliłam i zgubiłam myśl, przepraszam.**

Proszę bardzo [śmiech].

**Powspominajmy może księdza pieska – Królową. Jakie miejsce zajęła w księdza życiu?**

Z nią jest trochę tak jak z hospicjum, to znaczy... Nie wiem, jak to powiedzieć. Może trochę tak, że włado-



Hospicjum w Pucku i „bycie”.  
Ks. Grzegorz Kramer  
ze śp. Jackiem

wałem się w jej życie i porównuję to do hospicjum dlatego, że w hospicjum też się trochę właduję, bo jestem tam przez miesiąc, kilka tygodni czy jakiś inny określony czas.

Z jednej strony mam świadomość tego, że dostaję bardzo dużo i wchodzę w relacje czy też w bardzo konkretne sytuacje, ale z drugiej strony – jestem tylko na chwilę. To znaczy nie jest to moja codzienność. I z Królową trochę też tak było. Nikt nie wiedział, ile to będzie trwało, bo nikt tego nie wie. W rezultacie żyliśmy obok siebie dwa lata, więc w porównaniu z jej całym pieskim życiem nie było to jakimś wielkim epizodem. A jednak...

Tutaj we Wrocławiu pojawiłem się w bardzo trudnym dla mnie życiowo momencie, swoją psią przyjaciółkę nazwałem Królową, trzymałem się tego i dalej się trzymam. Była to jedna z moich terapeutek.

### Jakim była psem?

Z jednej strony bardzo towarzyskim, bo zawsze przebywała z ludźmi. Nasz ogród zawsze był pełen ludzi, w szczególności dzieci. Ona zachowywała jednak swoją autonomiczność, nie była psem przytulakiem. Potrafiła bardzo mocno zaznaczyć granice, co mi się w niej podobało. Dlaczego? Bo to też „bardzo moje”. Bardzo mocno odnalazłem się w tym, że potrzebuję ludzi, ale także na swoich zasadach. Lubię stawiać granice i mówić, że to jest moja buda, moja przestrzeń oraz że nie chcę więcej.

**Ksiądz to otwarcie komunikuje i żyje w zgodzie z samym sobą czy próbuje ksiądz to robić i dalej się tego uczy?**

Myślę, że z biegiem lat coraz łatwiej mi to przychodzi, bo analizuję siebie. Widzę z perspektywy, że gdy byto się młodszym, to człowiek czuł, że „tak nie wolno”, a tym bardziej że jest księdzem, więc „powinien”. Ludzie tego oczekują, ale widzę, że to tak nie działa. To znaczy: albo jesteś autentyczny ze swoimi granicami, albo udajesz – tylko wtedy jakby nie o to chodzi.

**Powróćmy do hospicjum: czy ono rzeczywiście jest miejscem, w którym osławiamy się i przygotowujemy na to, co ma nadejść, czyli na śmierć?**



Już nie pamiętam, kto to powiedział, że w hospicjum każde miejsce jest naznaczone śmiercią. Tak sobie teraz patrzę przez okno i widzę blok, który ma z 60 lat, i myślę: ilu tam ludzi już zmarło? Bardzo wielu. Wydaje mi się, że warto przypominać, że śmierć nie jest czymś, co jest w konkretnym miejscu czy w miejscach.

Zgoda, są miejsca, w których jest to bardzo zintensyfikowane, ale generalnie to umieramy wszędzie i w każdym momencie. To pomaga poradzić sobie z traumą śmierci.

Zawsze będzie to coś nadzwyczajnego, bo to indywidualna i bardzo intymna sprawa. Nie ma dwóch takich samych śmierci. Śmierć jest częścią naszego życia, więc nie przeżywam tego bardzo mocno emocjonalnie. Oczywiście, gdy umiera ktoś, z kim się związaliśmy, to przeżywamy ją zupełnie inaczej i wtedy emocje są silniejsze. Generalnie hospicjum uczy – szukam słowa... – myślę, że takiego dobrego dystansu do śmierci, który wcale nie oznacza, że konkretna śmierć mnie nie obchodzi, ale że jestem blisko i „ty, który tu zostajesz”, masz możliwość przygotować się do tego. Może to też jest bardzo indywidualne...

#### **W jakim sensie „przygotować się”?**

W takim, że człowiek się tego spodziewa... Albo może inaczej: wszyscy się spodziewamy, ale w hospicjum jakby bardziej świadomie. Wiem, że pani X czy pan Y zbliża się do „tego” momentu. Jest taki cudowny artykuł, od którego zresztą chyba zaczęła się popularność ks. Jana. Został opublikowany wiele lat temu na portalu deon.pl, a mówił o tym, co się dzieje po śmierci człowieka z jego ciałem, ale też o tym, że gdy wchodzi się w ten moment „jeszcze przed śmiercią”, pokazują się pewne medyczne objawy, których można się spodziewać. To znaczy, nikt nie powie, że śmierć nastąpi konkretnie za 15 minut, ale ciało daje sygnały, człowiek daje sygnały, więc jakby łatwiej się do tego przygotować. Oczywiście sama śmierć jest zaskakującym momentem, bo nikt nie wie, kiedy nastąpi, ale bliskość z nią powoduje, że tak bardzo człowieka nie przeraża.

#### **Jak wyglądał u księdza proces osvajania się ze śmiercią?**

Pamiętam sytuację, że gdy wróciłem z hospicjum w Pucku do Opola, gdzie byłem proboszczem, ktoś w pierwszych dniach poprosił mnie, żebym pojechał z nim do umierającego na raka pięćdziesięciolatka. Czuję, że nie zdążymy, że już nie zobaczymy tego człowieka żywego. Rzeczywiście tak się stało; dosłownie 5 minut przed naszym przyjściem zmarł. Pamiętam, że kiedy zobaczyłem jego ciało, miałem w sobie bardzo duży spokój. To doświadczenie z kilku poprzednich miesięcy w hospicjum dało mi jakby taką wolność, że mogę tego człowieka dotknąć, że się go nie boję, że mnie nie przeraża, że mogę mu zamknąć oczy, bo rodzina nie zrobiła tego z braku wiedzy. Są pewne zachowania, które albo przychodzą naturalnie, albo po prostu się ich uczymy. Pamiętam to doświadczenie bardzo mocno. Wiedziałem, że miesiące spędzone w Pucku dały mi wolność, dystans do tego, co widzę, w czym jestem, w czym uczestniczę. Nie znałem

tego człowieka, nie był mi bliski, więc pewnie to też pomogło, ale kontakt ze zwłokami, z tym ciałem mnie nie przerażał, a był bardzo odkrywczy. Pamiętam swoje zdziwienie, że to jest takie naturalne.

#### **Jak rozmawiać o śmierci z dorosłymi, a jak z dziećmi? Można je jakoś z tym oswoić?**

Wydaje mi się, że powinna tu obowiązywać uniwersalna zasada. Bez względu na to, czy rozmawiamy z przedszkolakiem, nastolatkiem czy osobą dorosłą, to przede wszystkim mamy słuchać tego, co mówi, i za tym pójść. Tego mnie też nauczyło pierwsze doświadczenie w „hospie”. Na początku wydawało mi się, że ja tam przychodzę jako ksiądz. Było też jasno określone, że nie jestem opieką medyczną ani też klasycznym wolontariuszem. Mam zastępować kapelana, ale też „być”.

Zwykle kapelan jest na chwilę, a ja tam miałem być całą dobę, więc wydawało mi się, że pójdę i będę miał mnóstwo rozmów z ludźmi, którzy umierają. Takie filmowe obrazy miałem w głowie. Wyobrażałem sobie, że będą pytały o to, jak się umiera, jak to jest. W zasadzie nie wiem, dlaczego miałem takie wyobrażenie. Poza tym nie znałem odpowiedzi na podobne pytania. I moje spotkanie z Panem Edziem, mieszkańcem hospicjum, wszystko mi wywróciło, bo zadał najprostsze pytanie: Po co ja w ogóle do niego przyszedłem?!

#### **No więc po co?**

Właśnie. Nie wiedziałem [śmiech]. Więc tym bardziej nie wiedziałem, co mu odpowiedzieć, a ponadto miałem przed sobą człowieka, który miał alzheimera, więc jego kontaktowość z tym, co się wokół dzieje, była mała. Jak mu odpowiedzieć na pytanie, żeby go nie zbyć?

Pan Edzio nauczył mnie tego, że przyszedłem tam po to, żeby z nim być; posiedzieć i popatrzeć razem przez okno.

#### **„Popatrzeć razem przez okno”... Wzruszyłam się. Jakim miejscem jest Hospicjum w Pucku?**

Jest miejscem bardzo otwartym. Jeżeli ktoś chce odwiedzić bliskiego, a on wyraża na to zgodę, bo są różne historie w życiu, to tak naprawdę może przyjść – każdy, od najstarszego do najmłodszego.

Jest też miejscem, w którym, odwiedzających jest więcej szczególnie w niedzielę. Wśród nich są dzieci, które przychodzą odwiedzić babcię, dziadka albo któregoś z rodziców, bo i takie historie niestety są. Wiadomo, że dziecko nie będzie siedziało cały czas przy łóżku chorego, tylko szukało jakichś swoich światów. Widziałem tam dzieci, które się bawią, oglądają bajki, układają puzzle, klocki albo po prostu biegają. To pokazuje – co często podkreślamy – że hospicjum jest miejscem pełnym życia. Nie jest to przenośnia, tylko sama prawda.

#### **Bardzo dziękuję za rozmowę. ■**

Pełna wersja rozmowy będzie dostępna na portalu [Niepełnosprawni.pl](http://Niepełnosprawni.pl). Przeczytamy m.in.: o decyzji zostania jezuitą, procesie osvajania się z Królową, o tym, że śmierć jest obecna nie tylko w hospicjum, o cierpieniu, a także o tym, czy ks. Kramer spełnił obietnicę daną śp. Jackowi i zapalił cygaro?



# W POSZUKIWANIU STRACONEGO BOGA

*Wiecznej pamięci Nancy i Joli,  
kwakierkom, które witały mnie w swojej wspólnocie.*



**Janka Graban**

– polonistka, redaktorka, jurorka konkursów poetyckich, od 1995 r. prowadzi Dział Korespondencji z Czytelnikami w Integracji

**Pierwszego przeżycia duchowego doświadczyłam w szpitalu gdańskim w latach 50. ubiegłego wieku, gdzie byłam leczona z wirusowego zapalenia opon mózgowych. Mogłam mieć dwa, może trzy latka. Rodzice nie mogli mnie odwiedzać czy nie chcieli... Nieważne dzisiaj. Istotne były przejmująca ciemność, ból, zimno, samotność, opuszczenie... Bardzo, bardzo mocno krzyczałam, tak jak tylko skrzywdzone dziecko może krzyzczeć... I nagle w tej ciemności pojawiła się postać cała w bieli, która szła do mnie krok za krokiem tym „czarnym tunelem”.**

**T**o mogła być pielęgniarka, lekarz, może salowa. Mogła to też być Śmierć, jej obraz archetypiczny, który nosimy w sobie. Mogło to być wszystko. Mam jednak głębokie przekonanie, że to sam Pan Bóg wysłał do mnie Anioła, aby mi ulżyć w cierpieniu. To wspomnienie noszę w sobie jako źródło światła, które – jak wierzą kwakrzy – jest obecne w każdym człowieku:

*Powstań, zajaśniej, ponieważ przyszła twoja światłość i chwała PANA wzeszła nad tobą. (Iz 60:1)\**

## RELIGIJNE PRZEDSZKOLE

Od 6. roku przez 11 lat wychowywana byłam w domu opieki, prowadzonym przez siostry pallotynki. Dzięki nim

poznałam podstawy religii katolickiej i dostąpiłam sakramentów komunii świętej i bierzmowania. Dzięki nim poznałam także ryty obyczajowe tej wiary (a najbardziej ukochałam święta Bożego Narodzenia).

Chrzest zorganizowała mama, gdy byłam jeszcze w domu, i zrobiła to przeciwko ojcu, namówiona przez starą sąsiadkę. Jak niesie wieść rodzina, ojciec się wściekł. Dopiero po latach dowiedziałam się, że wychował się w obrządku prawosławnym, o czym wcześniej nie mówił. Jednak kiedy siostry pallotynki przygotowały mnie do komunii, przyjechał do ich domu z mamą i moją siostrą. Dzisiaj odbieram to jako wyraz jego miłości do mnie i szacunku do innej wiary.

*Nie wprzęgajcie się w nierówne jarzmo z niewierzącymi. Cóż bowiem wspólnego ma sprawiedliwość z niesprawiedliwością? Albo jaka jest wspólnota między światłem a ciemnością? (2 Kor. 6:14)*

## ODRZUCENI

W domu opieki chętnie chodziłam do kaplicy, szczególnie kiedy było mi źle, smutno czy gdy coś zbroiłam (bo które dziecko nie broi?). Najbliżej było mi do małego Jezusa leżącego w żłóbku w kaplicowej szopce. Obok Maryja, Józef, pasterze, a nad nimi Gwiazda Betlejemaska. Jemu powierzałam swoje dziecięce radości i smutki.

Pewnego dnia, gdy dostałam czekoladę – a musiało to być wielkie święto albo siostry dały nam paczki świąteczne – z tej radości poleciałam do stajenki w kaplicy i włożyłam do żłóbka kawałek tej słodkości, aby i Jezus popróbowował... Na drugi dzień poszłam zobaczyć, czy mój kawałek czekolady został zjedzony, a onże jak został położony, tak i leżał! Nie został przyjęty! Czułam, jakby mi ktoś dał w twarz. Byłam zdeorientowana, poczułam się odrzucona, nawet wzgardzona, i jeszcze bardziej samotna.

Teraz myślę, jak obco musiał czuć się mój Tata wyrwany z ziemi łemkowskiej i bojący się przyznać do swojej wiary (po akcji „Wisła” w 1947 r.).

*A ta światłość świeci w ciemności, ale ciemność jej nie ogarnęła. (J 1:5)*



W tle Annapurna,  
dziesiąty co do wysokości  
ośmiotysięcznik Ziemi,  
8091 m n.p.m.



## KONIEC ŚWIATA

Te uczucia religijnej dziecięcej aberracji, zagubienia zostały wzmocnione parę lat później przez pełne napięcia oczekiwanie na cud zniwelowania mojej niepełnosprawności.

Siostry przywiozły z Lourdes świętą wodę. Zostałam odpowiednio przygotowana, w duchu mocnej wiary, którą Maryja z pomocą swojego Syna wynagradza... A co robi, kiedy wiara jest mała? Nie pamiętam. Miałam się modlić (nie wiem jak długo) i pić tę świętą wodę... mającą mnie najpierw oczyścić z grzechów, a potem spowodować oczekiwany cud... To czekanie pamiętam jako wielkie napięcie, wielki psychiczny wysiłek.

Oczywiście żadnego cudu nie było. Nikt też ze mną o tym, co się stało, nie rozmawiał. Poczułam się niewidoczna. Miałam tyle nadziei i byłam pewna, że po wyznaczonym czasie modlitwy i picia cudownej wody zacznę mówić. Tak wygląda dziecięcy koniec świata. Stałam na granicy rozpacz.

Bóg mnie nie kocha? To ja Mu pokażę! Nie było to uświadomione wtedy, ale rozzarowanie zakiełkowało chęcią odwetu, zanegowania, gestu i *votum separatum* wobec wiary wpajanej przez zakonnice. A dbały one o dzieci ciężko upośledzone z całym oddaniem, także pod względem religijnych rytuałów.

*Usuń więc gniew ze swojego serca i odrzuć zło od swego ciała, gdyż dzieciństwo i młodość są marnością.* (Kazn. 11:10)

## GEST KOZAKIEWICZA

Tak nazywa się potocznie obraźliwy gest (znany też jako tzw. wał), który wykonał dwukrotnie polski tyczkarz, złoty medalista Władysław Kozakiewicz podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich w Moskwie w 1980 r. w kierunku wygwizdujących go kibiców ówczesnego ZSRR. Przywołuję ten dyplomatyczny skandal, aby pokazać emocje, które odczuwałam, mając 17 lat i szykując się do... ucieczki z domu opieki. Mama obiecywała, że mnie

zabierze do domu. Czas upływał, Bóg milczał, a to oznaczało dla mnie, że ja jestem Bogiem. Tak zareagowała samotna, urażona dusza. Obrażona Janka.

Zacząłam ogłaszać, że nie ma Boga, a ja nie wierzę w żadne gusła. I tak sobie rosłam dalej. Był to blisko 20-letni czas „burzy i naporu”, poczucia panowania nad swoim życiem. „Hulaj dusza, piekła nie ma” – póki nie zaczęły się życiowe schody. Przebudzenie z amoku pychy było bardzo bolesne.

*Rozjaśnij swe oblicze nad twoim sługą, wybaw mnie w twoim miłosierdziu.* (Ps 31:16)

## DETRONIZACJA

W efekcie okazało się, że Pan Bóg jest, jak najbardziej, i to nie ja nim jestem. Stopniowo i powoli docierała do mnie ta prawda, poprzez różne terapie, które przechodziłam, aby uleczyć swoją duszę i wypełnić w sobie pustkę. Aż spotkałam swojego Boga w górskiej pasji, którą odkryłam 1997 r., w roku wielkiej powodzi w Polsce. Acz jeszcze nie wiedziałam, że to ON. Jeszcze potrzebowałam paru kroków, wypadku na Zawracie i kilku porażek w życiu.

Nastąpił czas, kiedy dokonanie apostazji przestało być uciążliwe, i gdy tylko się o tym dowiedziałam, wypisałam się ze wspólnoty Kościoła rzymskokatolickiego. Nie było to dla mnie proste, chociaż już wiedziałam, że mój Pan Bóg ma swój Kościół w górach. Czułam dziwny lęk, przekazywany z pokolenia na pokolenie i wpajany w nas przez wieki. Pomógł mi kontakt z księdzem proboszczem, który najpierw pytał, co pani zależy nie wypisywać się, a gdy nie ustępowałam, to mnie postraszył, że nie będę miała prawa do pogrzebu w poświęconej ziemi, i zapowiedział, żeby rodzina nie próbowała go prosić. Po tym napomnieniu wszystkie lęki, które mnie nachodziły, odeszły jakby nożem uciął. Poczułam się wolna.

*Wszelki dar dobry i wszelki dar doskonały pochodzi z góry i zstępuje od Ojca światłości, u którego nie ma zmiany ani cienia zmienności.* (Jk 1:17)

**Kwakrzy** (ang. *quakers* – drzący) zostali tak ironicznie nazwani przez przeciwników z powodu rzekomego drżenia, z jakim w zachwyceniu mówili o wielkości Boga. Obecnie określenie „kwakier” straciło już swoje pejoratywne znaczenie i sami kwakrzy też tak się określają.

Jest to protestancka doktryna religijna, stworzona w XVII w. przez George’a Foksa (1624–1691), uznająca duże znaczenie osobistego objawienia w kontaktach z Bogiem, odrzucająca dogmaty i sakramenty, przywiązująca wagę do równości wszystkich ludzi oraz życia w prostocie i pokoju.

Popularna nazwa: Religijne Towarzystwo Przyjaciół. Współcześnie obok licznie reprezentowanych chrześci-

jan można znaleźć wśród kwaków także przedstawicieli innych światopoglądów religijnych.

W 1947 r. społeczności kwaków przyznano Pokojową Nagrodę Nobla za całokształt ich 300-letniej działalności na rzecz pokoju, która wyrażała się nie tylko konsekwentną odmową udziału w wojnach, za którą wielu kwaków cierpiało prześladowania, ale przede wszystkim za niesienie praktycznej pomocy ofiarom wielu konfliktów zbrojnych, rannym, głodnym i bezdomnym, od czasów wojny krymskiej (1853–1856) aż do II wojny światowej. Wyróżniły się trzy nurty wspólnot kwakerskich na świecie: konserwatywni, pastoralni i liberalni (Źródło: Wikipedia.pl).





## CZEKANIE NA BOGA

Pewnego dnia zostałam zaproszona do wspólnoty kwakerskiej na nabożeństwo w ciszy. Trwało godzinę i stało się dla mnie wielkim odkryciem. Ponad osiem lat raz w tygodniu uczestniczę w takich spotkaniach w Ciszy. Próbuję także medytować w domu, już nie godzinę, ale do 25 minut rano.

Nazywam to czekaniem na Pana Boga albo na głos Boga we mnie. Często rzucam pytanie o swoje sprawy, co mam wybrać, co zrobić, i zawsze potem życie przynosi odpowiedzi.

Trafiłam na kwaków liberalnych, co też nie jest przypadkiem, bo w innych nurtach nie odnalazłabym się tak jak tutaj. Stanowimy małą grupkę w Warszawie, więcej kwaków jest w Białymstoku i Poznaniu, na Kaszubach, na południu kraju, a pojedyncze osoby rozrzucone są w różnych miejscowościach. Ale nie ma to znaczenia, bo jak wskazuje Biblia:

*Gdzie dwóch albo trzech gromadzi się w imię moje, tam jestem między nimi.* (Mt 18:20)

## EUREKA!

Do bycia kwakerką jest mi bardzo daleko, nie ubiegam się nawet o taką nominację, ale dzięki wspólnocie kwakerskiej uczę się bezpośredniego kontaktu z Bogiem takim, jak Go pojmuję, czy bardziej: nie pojmuję. Ten kontakt nie jest czołobitny, lecz żywy...

Bywają też chwile, kiedy się wyklócam o swoje racje lub o inne rozwiązania dla mojego życia... Aby w końcu

uznać, że nikt jak On nie wie, czego mi potrzeba, chociaż zawsze zachcianki są pociągające. Ech, dusza moja rogata...

Teraz wiem, że Bóg nigdy mnie nie opuścił. To ja się Go zaparłam, zanegowałam i porzuciłam. Jednak On cierpliwie czekał na mnie i gdy tylko mu pozwalałam, pomagał mi. Światło, które przyszło do mnie w szpitalu, kiedy ciężko chorowałam u progu życia, cały czas tliło się we mnie i ta Boska cząstka we mnie pozostała.

JEST – jak w każdym człowieku.

*Byliście bowiem niegdyś ciemnością, lecz teraz jesteście światłością w Panu. Postępujcie jak dzieci światłości.*

(Ef 5:8) ■

\* Cytaty wybrane ze strony <https://dailyverses.net/pl/swiatlo>

### Więcej:

1. Strona informująca o spotkaniach kwaków w Warszawie na FB: [www.facebook.com/KwakrzyWarszawa](http://www.facebook.com/KwakrzyWarszawa)
2. Kwakrzy w internecie po polsku: [http://polska.kwakrzy.ngo24.info/kim\\_sa\\_kwakrzy/kwakrzy\\_internet.html](http://polska.kwakrzy.ngo24.info/kim_sa_kwakrzy/kwakrzy_internet.html)
3. Blog o polskich kwakrach: <https://kwakrzy.blogspot.com/>
4. Woodbrooke – centrum edukacyjne i badawcze kwaków: [www.woodbrooke.org.uk](http://www.woodbrooke.org.uk)





**Monika Merkel**  
– teatrolożka,  
koordynatorka  
Centrum  
Integracja  
w Gdyni

# PRZEPUSZCZAM PRZEZ SERCE

Iwona Woźdowska, gdyńska fotografka, jest autorką cyklu wystaw fotograficznych „Spójrz mi w oczy”.





*Kiedy fotografuję, to otwartym okiem patrzę na świat,  
a zamkniętym spoglądam w głąb siebie.*

**Henri Cartier-Bresson**

**Monika Merkel: Chcę porozmawiać z Tobą o duchowości w procesie fotografowania, w fotografii. Zaczniemy w sposób najbardziej oczywisty: czym dla Ciebie jest duchowość?**

**Iwona Wojdowska:** Każdy ma swoją definicję, na którą składają się lata doświadczeń i nauki. Dla mnie duchowość to otwartość, akceptacja i ciekawość. To świadome życie, bez autopilota. To zwracanie uwagi na emocje, zachowania, ludzi i wszystko wokół. To zatrzymanie się i obserwacja. To refleksje, dlaczego wydarzają się pewne historie. To ciągły rozwój. Tak naprawdę to każdy, kto się zatrzymuje i ma chwilę refleksji nad sensem istnienia, jest dla mnie osobą duchową, choć słowo to jest ostatnio mocno nadużywane i jego znaczenie zaczyna być bardzo wypaczone. Reasumując: duchowość, czy bardziej: rozwój duchowy, to dla mnie ciągły proces rozwoju i styl życia, gdzie czerpiemy z tego, co przychodzi; wyciągamy wnioski, uczymy się i obserwujemy siebie.

**Nieprzypadkowo rozmawiamy teraz, kiedy w witrynach Centrum Integracja zawisły prace VI edycji wystawy „Spójrz mi w oczy” – portrety niepełnosprawnych mieszkańców Gdyni. Fotografujesz ich od bardzo dawna. Jak ważny jest dla Ciebie ten kontakt, dotykanie niepełnosprawności?**

Najpierw była to chęć pomocy, która przerodziła się w potrzebę godnego pokazania osób pokrzywdzonych przez los. A po latach ukazała się druga strona medalu, która uświadomiła mi, że dzięki pomaganiu czułam się potrzebna, a to, co dawałam, było niewspółmierne do tego, co i w jakich ilościach otrzymywałam z powrotem. Dzięki dzieciakom i ich rodzicom wiedziałam i nadal wiem, że to, co robię, jest czymś ważnym i potrzebnym. Bardzo chciałabym połączyć świat osób z niepełnosprawnością i pełnosprawnych, położyć kres separacji i lękom.

W moim życiu niepełnosprawność była od zawsze. Mój tata był osobą niepełnosprawną, choć nigdy o nim tak nie myślałam, a w domu nie postrzegaliśmy go jako osoby niepełnosprawnej. To był tatuś i już. Może dlatego niepełnosprawność nie jest dla mnie czymś nowym, nieznanym czy odpychającym. Często zauważam u osób, które nie mają do czynienia z niepełnosprawnością, strach przed urażeniem emocjonalnym, ale też fizycznym. Jeśli przytulę, to zepsuję jeszcze bardziej, jeśli zagadam, to okażę się wścibski, a więc...? Lepiej nie widzieć, ominąć z daleka, a tu my z wystawy śmiejemy się, patrzymy i namawiamy: „Spójrz mi w oczy”.

**„Spójrz mi w oczy” to portrety. Realizujesz różne projekty, ale mówisz, że jesteś przede wszystkim portrecistką. Część Twoich bohaterów to osoby**

**z niepełnosprawnością intelektualną, czasem w stopniu znacznym. Mówi się często, że są one bardziej naturalne. Czujesz różnicę?**

Oj tak. Są bardzo naturalni, nie pozują, nie grają w żaden sposób, po prostu są. Zwykle jest jakiś scenariusz sesji, który zakładam. W tej edycji wystawy mottem jest: „Bądź jak słońce, patrz tylko w stronę słońca”, ale po kilku portretach darowałam sobie instruowanie. Często nie było możliwości zapozowania, więc nadążałam za tym, co się działo, łapałam chwile, robiłam kilkadziesiąt ujęć, by wybrać to jedno. Teraz robię zdjęcia w przestrzeni miasta do kalendarza z osobami z niepełnosprawnością. Nie idziemy w dosłowne niepełnosprawności, czyli człowiek na wózku lub człowiek z laską, chcę pokazać również osoby z niepełnosprawnością intelektualną, choć namówienie do pozowania kogoś, kto tego akurat teraz nie chce, i już, jest dużym wyzwaniem. Są chwile, gdy zazdroszczę im naturalności, tego, że mówią bez ogródek „nie”, że idąc ulicą, krzykną nagle: „Hej, cześć!” do obcej osoby lub siadają w najmniej odpowiednim miejscu i momencie i nie przejmują się tym, co inni powiedzą. Chciałabym mieć taką wolność w głowie.

**Ile zrobiłaś portretów do naszych wystaw? Liczyłaś je?**

Wszystkich nie, ale wiem, że na pierwszej było 46 sportretowanych osób, a teraz jest ich 84. Zgłaszają się sami portretowani, zgłaszają rodziny, bo to piękna przygoda, by wziąć udział w sesji. To nasze coroczne święto i wielka nobilitacja móc zobaczyć swój portret na wystawie w centrum miasta. Jak powiedziałam na naszym otwarciu: zwykle wernisaż jest świętem fotografa i on jest tego dnia najważniejszy, a my tu mamy święto nas wszystkich.

**Henri Cartier-Bresson, wybitny fotograf, stwierdził: „Fotografować to na jednej linii celu umieścić głowę, oko i serce”. Robisz tak przy sesjach portretowych?**

Żeby wyszedł portret oddający drugiego człowieka, powinno być połączenie między modelem i fotografem, obserwacja, akceptacja i czujność, aby wychwycić ten właściwy moment. Podejście i praca z serca to esencja wszystkiego.

**Czy istnieje duchowa strona fotografii?**

Myślę, że tak. Może nie w każdej dziedzinie fotografii, ale w większości jest przeżywanie mistyki, bo artysta to człowiek obdarzony darem: darem dawania radości, pokazywania piękna, ale też zmuszania do refleksji, czyli znów pytania i poszukiwania odpowiedzi. Tworzenie z serca, ze wsłuchaniem się przy tym w intuicję, ma inny wymiar, może właśnie duchowy?



### Uważasz, że portret ukazuje duchowość człowieka? Duszę?

Kiedyś robiłam taki projekt: „Portret duszy”. Prosiłam ludzi podczas sesji, żeby zamknęli oczy i weszli w lekki stan medytacji, modlitwy, stan wyciszenia umysłu. Fascynujące było obserwowanie zmian na twarzy, gdy rysy łagodniały, pojawiał się spokój, napięcie zniknęło. W pewnym momencie prosiłam o otwarcenie oczu i wtedy, w tej mikrosekundzie robiłam portret. To faktycznie był portret duszy. Jest udowodnione, że przez pierwsze sekundy, kiedy człowiek odwraca wzrok od innego tematu do obiektywu, umysł nie nadąża z analizowaniem i zanim włączy się krytyk wewnętrzny, to wzrok jest czysty, a na twarzy panuje spokój. Spojrzenie jest czyste. Tacy przychodzimy na świat, dopiero później zmieniają nas doświadczenia, środowisko, rodzina. Ale czy można pokazać duchowość człowieka? Albo patrząc na portret, stwierdzić, czy ktoś jest w rozwoju? Czy ten ktoś pyta, wątpi, szuka? Niektórzy mają w wyrazie twarzy coś szczególnego, coś, co mówi, że oni wiedzą, czują. Jest to ogromny spokój i pewność siebie pokazywana lekko i naturalnie, doprawiona szczyptą humoru i z błyskiem w oku. Duchowość nie jest aż tak poważna.

### Jak Ty rozumiesz duszę? Wiem, że nie jesteś religijna, w takim znaczeniu kościelnym?

Nie jestem wyznawcą żadnej religii. Modlitwa to dla mnie stan wyciszenia, głębokiego wejścia w spokój, a to mogę robić wszędzie. Nie potrzebuję budynków, nakazów, zakazów, książy, kogoś, kto mówi mi, jak mam żyć. Kierowanie się miłością, życzliwością do ludzi i świata jest najpiękniejszą religią, tego uczyli wszyscy wielcy mistycy. Jeśli nie krzywdzę nikogo, żyję w szacunku i akceptacji do świata, to nie potrzebuję zrzeszać się pod żadnym szyldem. A wracając do duszy, to dusza jest dla mnie iskierką, która była, jest i zawsze będzie, nawet po mojej śmierci. Od dziecka zadawałam rodzicom pytania, czym jest śmierć, co dzieje się później z nami i nigdy nie mogłam zaakceptować tego, że po śmierci znikamy czy też bujamy na jakimś obłoku, że moje czucie, moje „Ja jestem” nagle kończy się i jest nicność. Wierzę w reinkarnację, w wędrówkę dusz, w to, że przychodzimy na ten świat z planem, celem, a czy ten plan wykonamy, to zależy tylko od naszej wolnej woli i świadomości.

### Czym dla Ciebie jest fotografowanie?

Często mówię, że los zesłał mi fotografię, bo mam słabą pamięć. Ale też czuję, że jeśli mam dar i potrafię dzięki niemu dawać innym radość, to po to zostałam tak hojnie obdarzona, żeby się tym dzielić. Dla mnie każdy – mówimy o artystach w tym przypadku – kto ma dar, a nie pokazuje tego, chowa swoje dzieła i działania do szuflady, marnuje wielki skarb. Artyści upiększają świat, niosą przekaz. Mam przyjaciółki, które są lepsze warsztatowo ode mnie, są malarkami, fotografkami, a chowają te dobra do szuflady. Wielka to strata dla świata. Czym dla mnie jest fotografowanie? To praca, która bywa zabawą.



Zdjęcie z wystawy „Cały ten zespół”, przygotowanej z okazji Światowego Dnia Zespołu Downa (2023)

To patrzeć na świat kadrami, czujność, uwaga na innych, obserwacja, to czytanie historii z zatrzymanego obrazu.

Wracając do wystawy: gdy spotykaliśmy się na zdjęciach do projektu „Spójrz mi w oczy”, czasem sesja trwała cały dzień, było kilkadziesiąt spotkań, a pomiędzy nimi siedzieliśmy, rozmawialiśmy i wspólnie robiliśmy portretowanych; była masa radości i wspólnego bycia ze sobą. Wiem, że jeśli bawię się tym, co robię, to efekty są najlepsze. Trudno uwierzyć, że praca nie musi być ciężka, że to nie jest ciągłe „oranie pazurami w pocie czoła”. Nauczyłam się od mojej przyjaciółki słowa „punktualność”, które oznacza, że wszystko zawsze jest takie, jakie ma być. Jeżeli wierzę, że wszystko zdarza się po coś, w idealnym momencie, i akceptuję to, co się „zadziewa”, to jestem spokojna i pracuję w zaufaniu, to wtedy wychodzą idealne kadry. Akceptacja, zaufanie i spokój. To, czym emanujesz, oddziałuje na całe otoczenie. Tu już zaczyna się fizyka kwantowa, a tej bardzo blisko do duchowości.

**Skoro fizyka kwantowa, to może szczegóły techniczne. Każdy ma teraz telefon i może robić setki zdjęć. Niektóre bywają bardzo udane. To sprzęt jest ważny czy nie?**

Telefonem nie zrobimy nigdy takiego zdjęcia jak profesjonalnym sprzętem. Jakość zdjęć jest uzależniona



Z lewej u góry: zdjęcie z wystawy „Czułość i jej oblicza” – „Spójrz mi w oczy 5” (2022); z prawej: Iwona Wojdowska z mieszkańcami Fundacji „Dom Marzeń” podczas sesji do kalendarza Fundacji. Z lewej poniżej: zdjęcie z wystawy „Cały ten zespół”; z prawej: sesja „pandemiczna” – „Spójrz mi w oczy 3” (2020).

od sprzętu i optyki. Są artyści robiący genialne ujęcia telefonami; sama czasem popetniam codzienne kadry telefonem, gdy nie ma sprzętu pod ręką. Przede wszystkim jednak to człowiek robi zdjęcie – zauważa historię, którą chce opowiedzieć, namierza obiekt, kadruje, ostrzy, naciska spust migawki akurat w tym momencie. To ja widzę, nie aparat. Jeśli położę aparat na stole, on sam nie robi zdjęć; to genialne narzędzie do kreowania rzeczywistości. Bardzo lubię swój stary aparat, w którym padł wyświetlacz, i nie mam możliwości podglądu zrobionych zdjęć, dopiero na monitorze widzę efekty pracy i dostrzegam historie, które się tam zadziały. W serii z kolorowymi kolażami („Spójrz mi w oczy IV”), podczas wywoływania, odkryłam na przykład, że w okularach Weroniki odbija się jej mama. Niesamowita historia, symbol matki, która jest zawsze przy swoim dziecku, nawet dubeltowo; zawsze jest. I to są historie drugiego planu, których nie sposób wyreżyserować;

same się dzieją, i to jest dopiero magia. Najważniejsze to zatrzymanie chwili, ludzi i ich historii, i to, żeby zapamiętać, żeby nie uleciało. Czy portretowanie to wchodzenie w człowieka? Indianie mówią, że fotografia zabiera duszę. Na szczęście nie uśmierca. Akurat w to nie wierzę, raczej ocala na później. Kiedy w second handach znajduję jakieś stare fotografie, kupuję je, robię z nich kolaże. Jeśli ktoś wyrzuca zdjęcia, to trochę jakby tego człowieka wyrzucał. Zastanawiam się, kim byli ludzie na fotografii, co robili, co czuli w danej chwili, co się z nimi później działo. Dla mnie samej niezwykle jest też to, że przez moje zdjęcia też zostają trochę w wielu domach. Mam prywatne galerie w wielu rodzinach, nie wspominając o moich bliskich. To coś, co po mnie pozostanie nawet wtedy, gdy mnie już z nimi fizycznie nie będzie.

Lubię tę myśl. ■



O wsparciu Siły Wyższej,  
karze i zawinieniu,  
uzdrowieniach,  
odnalezieniu chwały Bożej  
oraz o nieznanym ludziom  
komunikowaniu się  
Boga z człowiekiem...  
– w rozmowie  
z dr. Piotrem Zarembą,  
pastorem Kościoła  
Chrześcijańskich  
Baptystów.



Naśladując praktykę z czasów  
Nowego Testamentu, baptyści  
chrzczą przez całkowite zanurzenie  
w wodzie

# NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ JEST W KAŻDYM Z NAS



**Jonasz Błajet** – absolwent dziennikarstwa i komunikacji społecznej, student produkcji audiowizualnej, społecznik, współpracuje m.in. ze Stowarzyszeniem „Żurawinka”, Koalicją „Przewijamy Polskę” i Fundacją „Integracja”

**Jonasz Błajet: Zacznijmy od podstaw. Co mówi Biblia na temat niepełnosprawności?**

**Dr Piotr Zaremba:** Należy oddzielić narrację Starego Przymierza, czyli Starego Testamentu, od narracji Nowego Przymierza, czyli Nowego Testamentu, bo Biblia, albo Pismo Święte, składa się z dwóch części. Stare Przymierze odzwierciedla rzeczywistość sprzed pojawienia się Jezusa Chrystusa. Nowe Przymierze odzwierciedla rzeczywistość po narodzinach Jezusa Chrystusa. Z narracji Starego Przymierza przebija wojskowy pragmatyzm: sprawność człowieka jest rozpatrywana na tle jego przydatności w walce lub zawodzie (zob. Kpł 21:17-21). Daje to o sobie znac przy spisach ludności: liczeni są zdolni do walki. Ta zdolność

do walki łączy się naturalnie z troską o rodzinę, jako źródło militarnego zaopatrzenia w ludzi – w wojskowych.

Na płaszczyźnie społecznej Stare Przymierze zarządza godne traktowanie trzech grup osób: przychodniów (uchodźców), wdów i sierot (zob. Wj 22:22; Kpł 19:33; Pwt 24:21); zakazuje też wykorzystywania niepełnosprawności osób, które się z nią borykają. Warto przytoczyć polecenie z Księgi Kapłańskiej 19:14: „Nie będziesz złorzeczył głuchemu, a przed niewidomym nie będziesz stawiał przeszkody, ale będziesz bał się swojego Boga – Ja jestem PAN”. Stare Przymierze zabrania także przymuszania osób do czynów godzących w ich godność (zob. Kpł 19:29; 25:39). Z narracji Nowego Przymierza przebija powszechne miłosierdzie: Jezus Chrystus dostrzega niepełnosprawność w każdym człowieku i każdemu, kto swoją niepełnosprawność dostrzega podobnie jak On, oferuje uzdrowienie.

**Jak to: niepełnosprawność w każdym człowieku? O co tutaj chodzi? I jak ma działać uzdrowienie?**





#### **Dr Piotr Zaremba**

– pastor Zboru Kościoła Chrześcijan Baptystów „Kościół 5N” w Poznaniu, wykładowca akademicki, tłumacz Pisma Świętego z języka aramejskiego, greckiego i hebrajskiego – autor przekładu literackiego i dosłownego *Biblia: Pismo Święte Starego i Nowego Przymierza*.

Tak. Niepełnosprawność w każdym człowieku. Ta niepełnosprawność, najgólniej, daje o sobie znać w każdym z nas, gdy zderzamy się z osobistą, fizyczną lub psychiczną niemożnością stania się kimś, o kim marzymy, by być, i postępowania w sposób, który niósłby nam nieudawane zadowolenie. A jak ma działać to uzdrowienie? Otóż Jezus Chrystus oferuje przyjaźń każdemu człowiekowi. W ramach tej przyjaźni kładzie On kres temu, co w nas niechciane przez Niego i przez nas samych, i inicjuje w nas nowe życie, zdolne do przewycięzania dawnych niemożności.

#### **Czy wyciągamy z języków oryginalnych Biblii jakies „smaczki” na temat niepełnosprawności, które w języku polskim mogą być błędnie interpretowane?**

Tak. W językach oryginalnych, jak potocznie określa się języki, w których zostały spisane księgi Starego i Nowego Przymierza, sprawność rozpatrywana jest jako pokój, harmonia albo satysfakcja, czyli jako stan trwania w przyjaznych relacjach z Bogiem, z bliźnim i z samym sobą.

#### **Mam wrażenie, że w języku polskim to są jednak dwa zupełnie różne wątki. Z czego wynika ta rozbieżność?**

Właśnie dlatego wskazałem takie pojmowanie sprawności jako „smaczek”. W naszej kulturze, która na razie, jeszcze, coraz radykalniej odrzuca istnienie czegokolwiek poza materią i nie chce przyjąć do wiadomości tego, że sama rzeczywistość ukazuje nam, że jest inaczej, sprawność łączy się z funkcjonowaniem człowieka jako istoty czysto materialnej z wypracowanymi przez naukę

normami sprawności. Rzeczywistość jednak, obserwowana w całej swojej rozciągłości, nie jest tylko materialna – i stąd wynika ta rozbieżność – słusznie przez Ciebie zauważona.

#### **Jakie było i jakie byłoby teraz podejście Chrystusa do osób z niepełnosprawnościami i szeroko pojętej dostępności?**

W tym zakresie nic się nie zmieniło między przeszłością a przyszłością. Jezus Chrystus dostrzega niepełnosprawność każdej osoby i chce być dla każdej takiej osoby dostępny – widać to szczególnie na przykładzie Jego stosunku do dzieci oraz osób o różnym statusie materialnym.

#### **Rzeczywiście, w Piśmie Świętym jest opisanych trochę sytuacji, gdzie ta dostępność się obrazuje.**

Tak. Takich przykładów kontaktu Chrystusa z osobami niepełnosprawnymi, nawet biorąc pod uwagę nasze rozumienie tego pojęcia, jest bardzo wiele. Jezus był dostępny dla osób trędowatych, niewidomych, niesłyszących, sparaliżowanych, ale także wykluczonych społecznie, przygnębionych, zagubionych. Był dostępny właściwie 24 godziny na dobę, przez siedem dni w tygodniu, nawet w ówczesną „niedzielę”, tj. przestrzegany ówczesnie dzień szabatu. I On te osoby po prostu leczył lub umożliwiał im przewycięzanie ograniczeń duchowych.

#### **Wrzucam temat chyba ciężki. Na ile te ograniczenia, tj. niepełnosprawności, można rozpatrywać w kategoriach kary od Boga?**

Oczywiście zacząć należy od zdefiniowania pojęcia kary, przynajmniej na użytek naszej rozmowy. Pojęcie to oznacza środek wychowawczy mający na celu eliminowanie niepożądanych stanów i zachowań, ale także środek represyjny, często – słusznie bądź nie – uważany za „niesprawiedliwy”. Wyczuwam, że w tym pytaniu chodzi o to, czy niepełnosprawność możemy rozpatrywać w kategoriach kary za niezawiniony przez osobę niepełnosprawną stan niepełnosprawności.

**Tak. Słyszałem takie teorie.**

A zatem: nie. A przynajmniej w Piśmie Świętym nie jest ona tak traktowana. Z drugiej strony, jeśli niepełnosprawność jest zawiniona przez osobę niepełnosprawną, to jako następstwo jej zawinienia jest za to zawinienie karą. Nie ma w takim spojrzeniu nic odkrywczego, nadzwyczajnego, nielogicznego ani obraźliwego. Wystarczy przyjrzeć się fotografiom na paczkach z papierosami. Ilustrują one tragiczne konsekwencje palenia tytoniu. Gdy człowiek staje wobec niepełnosprawności przez siebie niezawinionej, to nie powinien traktować jej jako kary, ale brać ją za możliwość objawienia się chwały Bożej w postaci jej uzdrowienia albo w postaci wskazania takiej osobie kierunku jej rozwoju.

**Ale przecież osobom dotkniętym często potwornie ciężkimi sytuacjami żywymi trudno byłoby powiedzieć: „To dlatego, żeby Bóg objawił swoją chwałę”.**

Myślę, że nie powinno być nam trudno tak powiedzieć. Uważam, że tak należy mówić. I szukać tej chwały, zamiast pograżać się w rozpacz.

**Ma Pan przykład sytuacji, kiedy ta chwała została odnaleziona?**

Przykładów na to jest wiele. Tysiące alkoholików wraca do sprawności osobistej i społecznej, gdy szczerze uzna swój stan za beznadziejny, lecz z tym stanem się nie pogodzi. Przeciwnie: w tym stanie zacznie szukać wsparcia Siły Wyższej. Setki artystów tworzy dzieła sztuki właśnie w konsekwencji niezgody na swój stan niepełnosprawności. Jedna z moich dawnych współpracowniczek, sparaliżowana od ramion w dół, została autorką książek i malarką.

**Wchodzę na kolejny poziom trudnych pytań. Co z osobami z niepełnosprawnościami, które nie są w stanie świadomie uwierzyć w Boga? Idą do piekła?**

Bóg ma nie zawsze znany nam sposób komunikowania się z takimi osobami. I każdej takiej osobie daje możliwość zaprzyjaźnienia się z Nim. A co do samego pytania, czy pytanie to nie wyłania się z punktu widzenia osoby pełnosprawnej?



**Czyli, że nasze myślenie w tych kategoriach w gruncie rzeczy dowodzi naszej niepełnosprawności w zakresie pojmowania Bożej rzeczywistości?**

Tak.

**Co powinno się wydarzyć, żeby osoby z niepełnosprawnościami mogły włączyć się w aktywne tworzenie Kościoła?**

Nic szczególnego nie musi się wydarzać. Osoby takie, stosownie do swojej sytuacji i swojej woli, mogą włączać się w tworzenie wspólnoty Kościoła.

**Brzmi świetnie, ale czy tak faktycznie się dzieje?**

Oczywiście nie znam w tej sferze wszystkich przypadków świata. Ale w przypadkach, w których się z tym stykam, rzeczywiście tak się dzieje.

**Czyli rozumiem, że osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnościami mogą w Kościele, którego jest Pan pastorem, znaleźć swoje miejsce?**

Takie osoby mogą z nami spróbować znaleźć swoje miejsce. Mówię tak, bo niektórym takim osobom być może wskażemy lepsze miejsce. Tworzymy piękną wspólnotę, ale niekiedy jesteśmy odpowiedzialni na potrzeby wszystkich potrzebujących.

**Na koniec proszę Pastora o wystawienie noty: jak bardzo współczesny Kościół jest dostępny i inkluzywny dla osób z niepełnosprawnościami?**

Kościół współczesny przejawia się w różnych odcieniach wyznaniowych. I choć między tymi wyznaniem może być sporo różnic, to jednak wszystkie łączy troska o osoby niepełnosprawne. Szczególnie że właściwie każdy z nas jest w jakiś sposób niesprawny lub sprawny inaczej i w przyjaźni z Chrystusem znajduje potężną dawkę zachęty do traktowania własnej niesprawności w kategoriach bezkształtnej masy, z której ma powstać piękna rzeźba, jako zachętę do przezwyciężania własnej niepełnosprawności w ramach osobistego rozwoju. ■



**MICHAŁ CICHY** (ur. 1967) jest pisarzem, autorem książek *Zawsze jest dzisiaj*, *Pozwól rzece płynąć* i *Do syta*, laureatem Nagrody Literackiej GDYNIA. Pisze piosenki. Prowadzi – na żywo i na zoomie – grupę Medytacja Dnia Codziennego. Mieszka na Ochocie w Warszawie.

# WOLNE WNĘTRZE

**Anastazja, bohaterka filmu Kingi Dębskiej *Święto ognia* (według powieści Jakuba Małeckiego), ma 20 lat. Lubi siadać na wózku na balkonie i obserwować życie mieszkańców kamienicy. Ma wielki talent obserwacji. „Poszło mi w ruchy, a nie w głowę”, mówi w pewnej chwili. Ma mózgowie porażenie dziecięce. „Mówią na to: porażenie. Ja wolę mówić: poroże”.**

**K**omunikuje się za pomocą tablicy z wyrazami i literami albo przez komputer „z taką wielką mychą”. Starsza siostra Łucja, baletnica, umie się z nią porozumiewać bezpośrednio. „Obie walczymy z własnym ciałem, żeby zmusić je do tego, czego ono nie chce”.

Anastazja ma świetny umysł. Zdaje bardzo dobrze maturę, nawet „zadanie z dwoma stożkami”. W powieści Małeckiego to Nastka najlepiej myśli w całej rodzinie.

Ale poza powieścią, w życiu, różnie z tym bywa.

Jestem pisarzem i songwriterm, prowadzę też grupę medytacyjną. Medytacja to zestaw narzędzi umożliwiających lepsze porozumienie z własnym ciałem, emocjami, zmysłami i umysłem. U buddystów celem medytacji jest oświecenie umysłu, ale ja nie jestem buddystą. Jestem taoistą. Taoizm jest prostszy, bardziej lakoniczny i chyba też bardziej otwarty. Nie ma w nim nacisku na jakiś jeden konkretny moment olśnienia.

Prawda, do której dochodzimy, jest prawdą wewnętrzną. Nikt z zewnątrz nie zaświadczy o twojej mądrości. A co to jest mądrość? Inteligencja serca. Stan, kiedy już niczego więcej nie potrzebujesz. Stan akceptacji.

Dlatego medytacja jest dobra dla wszystkich ludzi. Nie ma ludzi wolnych od ograniczeń. Każdy znajdzie w medytacji drogę uszytą na swoją miarę.

Duchowość daje wielką wolność. Wypełniasz przestrzeń swojego potencjału. Dla każdego ten potencjał jest inny. Żyjemy w sposób, jaki jest dla nas możliwy do osiągnięcia. To jest przestrzeń naszej wolności. Każdy ma inną tę przestrzeń, każdy w innej żyje i porównywanie się z innymi jest pozbawione sensu, bo – jak pisze Max Ehrmann w *Dezyderatach*: „porównując się z innymi, zawsze znajdziesz lepszych i gorszych od siebie”.

Sztuka nieporównywania się jest jedną z wewnętrznych sztuk, którym warto poświęcić uwagę. Lepszość i gorszość są złudzeniami. Medytacja jest narzędziem wyzwania się od iluzji. Umysł, kiedy się uspokoi, jest wspaniałym, bezpiecznym miejscem. Portem, który osłania od sztormów.

Świat, w którym każdy z nas żyje, jest tylko nasz, jest swoisty, i od nas zależy, jak zdołamy się nasycić tym, co nam oferuje.

Co ci mówi twoje ciało. Co mówią twoje emocje. Co mówią twoje zmysły. Co mówi twój umysł.

Ciało czasem boli. Emocje zaślepiają. Zmysły głuchną od bodźców. Umysł podlega wyczerpaniu. Te cztery bramy na zmianę uchylają się i przysmkają. Sztuka życia wewnętrznego polega na tym, żeby nauczyć się je otwierać, kiedy chcemy, na tyle, na ile można w naszej sytuacji.

Medytować można, leżąc, siedząc, spacerując, jadąc autobusem. Można medytować pięć minut albo trzy godziny, i ta dłuższa nie jest w niczym lepsza od tej krótszej. Medytacja to kontakt z czasem teraźniejszym. Z tym, co akurat jest. W tobie i dookoła. To szkoła uwagi i skupienia.

Cisza w umyśle. Kiedy umysł się wycisza, można słuchać głosu własnego serca. Kogo kocham. Komu chcę wyrazić wdzięczność. Kogo chcę objąć współczuciem. Komu chcę wybaczyć. To w naszej praktyce nazywa się medytacją z intencją i zawsze kończy nasze zajęcia.

Dzisiaj zaczęły grać kaloryfery i mogłem zdjąć szlafrok. Siedzę w kuchni, ubrany w pasiastą piżamę, tak jak lubię w moje „dni piżamowe”. Piszę zawsze przy kuchennym stole. Stół jest okrągły. Z odtwarzacza leci muzyka Arcade Fire.

W tym ulotnym momencie jest doskonałość.

Nie ma momentów innych niż ulotne. ■



# DUCHOWOŚĆ POTRZEBNA JEST KAŻDEMU

W miejscu odosobnienia, gdy cisza jest wielkim luksusem, a postuga więźniom prawdziwym powołaniem – potrzebują oni głębokiej rozmowy. Zmagają się z pewnymi procesami, tj. silnym wypieraniem, i etapami, które prowadzą do najtrudniejszego, czyli przebaczenia przede wszystkim sobie. Jaką rolę odgrywa kapelan więzienny? Jak wygląda życie duchowe osadzonych w areszcie śledczym, ale też po jego opuszczeniu? Czy spowiedź udzielana w samochodzie ma tę samą funkcję oczyszczającą jak ta w więziennej kaplicy?



**Dominika Kopańska** – dziennikarka, redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl, doktorantka filozofii na UMCS w Lublinie i studentka Filologii Polskiego Języka Migowego na UW; wyróżniona w konkursie dziennikarskim „Kryształowe Pióra”

**Dominika Kopańska: Dziękuję za przyjęcie zaproszenia do rozmowy. Spotkaliście się, by przede wszystkim porozmawiać o duchowości osadzonych. Czy więźniowie mimo tego co zrobili, potrzebują życia duchowego?**

**Ks. kanonik Andrzej Oleszko:** Jasne, że tak. Wszyscy potrzebujemy życia duchowego, więźniowie także.

**Czym zajmuje się kapelan? Czy jest jeden wspólny kapelan dla wszystkich wyznań religijnych?**

Jesteśmy w Areszcie Śledczym w Lublinie, do którego przyszedłem jako drugi kapelan rzymskokatolicki. Spotkałem tu wspaniałego kapelana, ks. Mirosława Flaka,

który mnie wprowadzał i uczył podstawowych zasad, tego, w jaki sposób zachowywać się wobec więźniów, o czym z nimi rozmawiać, jakich tematów nie poruszać. Widziałem jego relacje z więźniami i pracownikami aresztu śledczego, co mnie mocno ujęło. Dlatego, wchodząc w to miejsce, miałem łatwiej, bo otrzymałem „jego ochronę”. Oprócz naszej dwójki – kapelanów rzymskokatolickich – jest też kapelan prawosławny.

**A co z więźniami, którzy są innego wyznania niż te dwa? Przychodzą na Wasze nabożeństwa?**

Nie mamy kapelana innych wyznań (np. buddysty), ale np. wczoraj odprawiałem mszę świętą, w której w gronie sześciu osadzonych uczestniczył pochodzący z Wietnamu buddysta. Uczestniczył w naszej mszy pełen szacunku, wdzięczności, wykonywał te same gesty, co my. Można





było odczytać z jego postawy, że wyczuwał, iż dzieje się coś duchowego, nadzwyczajnego. Na koniec mszy podziękowałem mu, że się z nami modlił. W areszcie poza ludźmi wyznania rzymskokatolickiego spotykamy najczęściej wiernych wyznania prawosławnego i greckokatolickiego. Czasami oprócz buddystów pojawiają się na mszy muzułmanie, którzy akurat mają potrzebę duchową.

#### **Jak wygląda dzień pracy kapelana więziennego?**

Przychodzę cztery dni w tygodniu i moja postuga polega na tym, że prowadzę rozmowy, spowiadam i odprowadzam mszę świętą. Osadzeni zadają szereg pytań egzystencjalnych, religijnych. Niejednokrotnie czuć u nich metafizyczne poszukiwania, pewien niepokój związany z poszukiwaniem sensu życia. Posługę kapelana trzeba dostosować do planu życia w areszcie i możliwości wzajemnego kontaktowania się osób będących w trakcie śledztwa. Trzeba dostosować się do grafiku obowiązującego w areszcie, czyli uwzględnić posiłki, spacer, widzenia, wejścia na Skype'a, pracę, a także strefy izolacyjne.

#### **Wspomniał ksiądz, że pewne tematy porusza, a innych nie. Których tematów nie poruszacie?**

Przede wszystkim powinniśmy pilnować tego, aby doprowadzać osadzonych do spotkania z Jezusem. Poruszamy tematy codzienne, jak np. sport, pogoda, praca, które nas zbliżają. Nie pytamy osadzonych, jak długi dostali wyrok. Nie wnikamy w to, kto o co został oskarżony, chyba że ktoś sam chce o tym porozmawiać i się otworzyć. Czasami pytamy o narodowość kogoś, kto nie wygląda na osobę z naszego kręgu kulturowego. Staramy się po prostu nawiązać kontakt i zbliżyć do człowieka, który bardzo pragnie rozmowy i powrotu do normalności.

#### **Z czym mierzą się osadzeni?**

Z tym, że na początku nie potrafią sobie wybaczyć. Mówią, że bardzo żałują oraz że w trakcie popełnienia przestępstwa nie byli osobami w pełni świadomymi. Taki proces przychodzi po pewnym czasie przebywania w więzieniu. Najpierw jest mechanizm „mocnego zaprzeczania”, który chroni człowieka niepotrafiącego pojąć, że Bóg przebacza. Kiedyś usłyszałem zdanie, że mechanizm samozaprzeczania to samoobrona, która chroni przed zobaczeniem prawdy zbyt szybko. W dalszych krokach człowiek stopniowo odkrywa tę prawdę i dochodzi, lub może dojść, do takiego momentu, w którym zdaje sobie sprawę z tego, co zrobił. Wszystko się naświetla i następuje proces rozliczania się z samym sobą, który jest procesem niezwykle trudnym. Co głosił św. Jan? Że diabeł w dzień i noc oskarża nas przed Bogiem naszym. I my te oskarżające głosy słyszymy, ale wreszcie spotykamy przebaczonego nam Boga. Więźniowie bardzo potrzebują takich rozmów podczas spowiedzi, ponieważ spotkanie kochającego Ojca leczy i otwiera na życie duchowe.

#### **Skąd przemyślenia duchowe u więźniów?**

Osadzeni mają bardzo dużo czasu na myślenie. Jedni chodzą do pracy i jakoś im ten czas mija,



#### **Ks. kanonik Andrzej Oleszko**

– rektor kościoła pw. Świętego Ducha w Lublinie, mgr filozofii, dr teologii, kapelan Aresztu Śledczego w Lublinie, wykładowca Lubelskiej Akademii WSEI; zainteresowania: filozofia, teologia, historia sztuki, architektura.

a drudzy notorycznie uciekają w sen. Zdarzają się też osoby, które zajmują się twórczością.

#### **Jaką?**

Malowaniem obrazów, pisaniem wierszy, pogłębieniem wiedzy, grą w instrumentach, majsterkowaniem. Nawet ktoś, kto popełnił morderstwo, czasem próbuje twórczości o tematyce religijnej, np. maluje obrazy. To świadczy o tym, że nawet ten, kto popełnił ciężkie grzechy, ma potrzebę jakiegoś zadośćuczynienia, przełapania Boga i stworzenia czegoś, co będzie wyrazem powrotu do Niego. Są osoby, które mają na sumieniu ciężkie przestępstwa i malują obrazy Matki Bożej czy Chrystusa Miłosiernego. Dwa z takich obrazów wiszą u nas w kaplicy.

#### **Jakie oczy mają namalowane postaci?**

Mają oczy wnikliwe, dobre, a wyraz twarzy – miłosierny i przebaczący.

#### **Co się dzieje z więźniem, który wychodzi na wolność?**

Mam przed oczami jedno wydarzenie. Widzę przed aresztem śledczym człowieka z dużą torbą, więc pytam go, dokąd chce jechać. Odpowiada mi, że na PKS. Był to człowiek już starszy, schorowany, który pewnie został zwolniony z aresztu ze względu na zły stan zdrowia, więc zaproponowałem, że go podwiozę.



W drodze pomyślałem sobie, że to ten moment, kiedy nie będę z nim rozmawiał o sporcie czy pogodzie, ale zapytałem: czy dawno był pan u spowiedzi? I niewiele się zastanawiając, wypowiedziałem go. Pamiętam, że wysiadając z samochodu, miał uśmiechniętą twarz. Nigdy więcej miałem go już nie spotkać. Ten moment i to spotkanie porównałbym do złotej rybki, którą znajduje się w życiu tylko raz. Musiałby stać się cud.

#### **Spowiedź w samochodzie?**

Tak, udzielałem spowiedzi w trakcie jazdy, ale też stojąc na czerwonych światłach i podjeżdżając do skrzyżowań. Rozmawiałem z nim o grzechach i o wszystkim innym. Powiem Pani szczerze, że miałem w życiu kilka nietypowych spowiedzi.

#### **Domyślałem się, że spowiedź w samochodzie była dla rozmówcy księdza niezwykle ważna i oczyszczająca i dzięki niej poczuł w sobie ulgę.**

Oj tak, przez kilkadziesiąt lat nie był u spowiedzi i przystąpił do niej w moim samochodzie, spontanicznie i bez żadnego planu.

#### **A co ze spowiedziami w więzieniu? Więźniowie są na nie chętni?**

Bardzo różnie, ale gdy jedna osoba wyjdzie z zakrystii i jest zadowolona, czuje ulgę, to pozostałe to widzą i też są chętni. Zauważyłem, że przekazują sobie informacje, by się nie bać, ponieważ zostaną wysłuchani i doświadczą daru przebaczenia.

#### **Skąd na początku brak zaufania do osób duchownych?**

Osadzeni czasem mają takie wyobrażenia, że ksiądz jest podstawiony do wywiadu o nich albo że jestem przebrany księdzem. Kolejni mają manie prześladowcze i myślą, że jestem agentem w przebraniu, który przyszedł ich rozszyfrować. Pytają czasem, skąd mają wiedzieć, że naprawdę jestem księdzem? Miałem w tym roku rozmowę z człowiekiem bardzo zaangażowanym religijnie i niesamowicie inteligentnym, który coś sobie wyobraził i zadawał szereg pytań, żeby mnie zweryfikować. Po tym „przesłuchaniu” powiedział: „OK, jestem już spokojny, bo wie ksiądz, dziś sutannę to można kupić w każdym sklepie w ciągu paru minut”. [śmiech]

#### **Potwierdzam! [śmiech] Proszę księdza, chcę zapytać o niepełnosprawność w więzieniu.**

Czasem zdarzają się osoby będące na wózkach. Sporo osób przechodzi depresję, ale też mają głębsze choroby psychiczne, lęki. W areszcie są osoby z różnymi nerwicami natręctw. Trzeba do nich podchodzić z troską, dlatego bardzo ważną rolę odgrywają psychologowie więzienni i wychowawcy.

#### **W jaki sposób więźniowie na wózkach przemieszczają się po niedostosowanym oddziale?**

W areszcie są windy, ale też więźniowie pomagają im, wnosząc po schodach lub z nich znosząc. Są też osoby, które były zdrowe, ale w trakcie przestępstwa stały się osobami z niepełnosprawnością, na przykład wskutek tego, że skoczyły z któregoś piętra budynku.

#### **Jakie zajęcia mają za zadanie pobudzać aktywność osadzonego?**

W areszcie prowadzone są różnego rodzaju warsztaty i szkolenia. Wiadomo, że sztuka pełni funkcję *katharsis*, czyli oczyszczenia. Więźniowie rzeźbią, malują, mają zajęcia muzyczne albo uczestniczą w różnych warsztatach. W areszcie ogłaszane są konkursy artystyczne. Sztuka przyczynia się do tego, że człowiek dostrzega, iż może stworzyć jakieś piękno, a wiadomo, że piękno zbawia świat. Więźniowie dużo też czytają.

#### **A co wtedy, gdy kłóć się z Bogiem?**

Wtedy im mówię: To nie tak, że Bóg sprowadza was na ścieżkę zła i że od Boga pochodzi to zło. Nie pytajcie się dlaczego, tylko to błogostawcie.

#### **Czym dla księdza jest postęga kapelana?**

Szczerze mówiąc, to postęga pełna pasji, a ja czuję się w niej jak ryba w wodzie.

#### **Jak to?!**

Proszę sobie wyobrazić: nie mam komórki, mam spokój, nikt nie dzwoni. Jestem tylko ja i osadzeni. To naprawdę fajny czas, gdy tam jestem, ponieważ obecnie cisza jest wielkim luksusem. Będąc w kaplicy w areszcie i czekając na osadzonych, przygotowuję ołtarz, albo korzystam z naszej biblioteczki i czytam książki i gazety. Ten czas w ciszy, izolacji i w spokoju jest niesamowitym darem!

#### **„Cisza jest dziś luksusem” – trafił ksiądz w samo sedno! Czy otrzymał kiedyś ksiądz odpowiedź zwrotną, że wizyty księdza w areszcie są osadzonym bardzo potrzebne?**

Tak, jest takie echo: osadzeni mówią o tym, że czują się wtedy dużo lepiej psychicznie. A gdy mnie nie ma, to pytają: Gdzie ksiądz był?! I zapewniam: Czekaliśmy!

#### **Zapytam o osadzone i osadzonych, którzy opuścili już mury aresztu. Czy ma ksiądz od nich informacje, jak potoczyło się ich życie, także to duchowe? Ma ksiądz z nimi kontakt?**

Gdy ostatnio odprawiałem mszę świętą w lubelskiej archikatedrze, to dostrzegłem byłą osadzoną. Spotykam byłych więźniów w moim kościele, nawet kilka razy w tygodniu. Z niektórymi osobami, które odbyły już karę, utrzymujemy kontakty, choćby wirtualne, np. na Facebooku składamy sobie życzenia świąteczne. Niestety są też tacy, którzy wracają do starych środowisk, nałogów i działalności przestępczej, przez co niestety odbywają kolejne wyroki. Nałogi i grzeszne przyzwyczajenia często okazują się silniejsze. Takich sytuacji jest niestety dużo.

#### **Czyli reasumując: życie duchowe jest potrzebne każdemu człowiekowi zarówno na wolności, jak i w areszcie śledczym.**

Oczywiście, że tak. Nawet gdy ktoś udaje obojętność wobec pewnych form życia duchowego bądź kwestionuje potrzebę duchowości i mówi, że nie chce, to znaczy, że on właśnie chce i potrzebuje kontaktu z Bogiem najbardziej.

**Bardzo dziękuję za rozmowę. ■**



**HANNA PASTERNY** – konsultantka ds. osób niepełnosprawnych w Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych CRIS w Rybniku, osoba niewidoma, finalistka Konkursu „Człowiek bez barier 2011”, autorka książek: *Jak z białą laską zdobywałam Belgię*, *Tandem w szkocką kratkę* i *Moje podróże w ciemno*. W 2017 r. znalazła się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W 2020 r. otrzymała Nagrodę Rzecznika Praw Obywatelskich im. dr. Macieja Lisa Więcej: [www.hannapasterny.pl](http://www.hannapasterny.pl).

# OSOBA NIEPEŁNOSPRAWNA WE WSPÓLNOCIE

**Wielu księży stara się pamiętać o niepełnosprawnych parafianach i organizować dla nich różne aktywności: msze w języku migowym, nabożeństwa dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, pielgrzymki. To ważne i potrzebne inicjatywy, jednak nie można się do nich ograniczać, ponieważ staną się wówczas formą wykluczenia.**

**P**owszechnie dążenie do integracji i włączania osób z niepełnosprawnościami w różne sfery życia sprawia, że część z nich interesuje się wejściem do ogólnodostępnych wspólnot. Nie zawsze spotyka się to z przychylnością duszpasterzy. Niektórzy nie dostrzegają talentów i zdolności niepełnosprawnych, mają obawy, irytują ich zadawane pytania. Tymczasem osoba niepełnosprawna może potrzebować więcej informacji i z wyprzedzeniem, by np. wiedzieć, czy na wyjazd wziąć brajlowską ewangelię, czy zdecydować o udziale w rekolekcjach w milczeniu.

Istotne jest, by osoby z niepełnosprawnościami czuły, że mają swoje miejsce w Kościele, były pełnoprawnymi członkami wspólnoty parafialnej czy ruchu formacyjnego. By mogło tak być, konieczne jest przełamanie lęku duchownych, świeckich animatorów i samych niepełnosprawnych. Podstawą jest komunikacja, otwarte mówienie o swoich potrzebach i obawach, wspólne szukanie rozwiązań.

Studentka chorująca na depresję poinformowała animatorkę, że rezygnuje z udziału w wyjazdowych rekolekcjach. Animatorka zapytała o przyczynę. Obawa wynikała ze zmiany w tym czasie antydepresantów. Studentka wyraziła zgodę na poinformowanie o jej chorobie kogoś z uczestników. Dzięki temu została zakwaterowana w pokoju ze sprawdzoną, wyrozumiałą osobą. Udział w rekolekcjach oceniła pozytywnie.

Mniej szczęścia miała kobieta, która poinformowała ośrodek rekolekcyjny, że choruje na epilepsję. Usłyszała od siostry zakonnej, że nie może przyjechać, bo rekolekcje są tylko dla zdrowych. Nie pomogło tłumaczenie, że bierze leki i ataki ma bardzo rzadko.

Zdarza się, że wchodząc do wspólnoty, osoba niepełnosprawna mocno absorbuje otoczenie. Ksiądz może dyskretnie pomóc w zintegrowaniu się z resztą grupy.

Nie musi angażować się w to sam; wystarczy, że podpowie odpowiednim ludziom, jak takiej osobie pomóc.

W sytuacjach kryzysowych pomocna jest rozmowa, wiedza, jakimi zasobami dysponuje grupa, opracowanie planu z podziałem zadań: co, kto i kiedy robi. Taki plan sprawdził się we wspólnocie, do której należał mężczyzna chorujący na schizofrenię. Gdy zaostrzyły się objawy choroby, dwie animatorki opracowały plan, w porozumieniu z zainteresowanym. Pomocna może okazać się też współpraca parafii z duszpasterstwem specjalistycznym, np. niewidomych lub głuchych. Specjaliści podsuną pomysły na przygotowanie dziecka z autyzmem do pierwszej komunii czy włączenie do udziału w liturgii osoby głuchoniewidomej.

Cieszy fakt, że dla części księży i wspólnot religijnych niepełnosprawność to kwestia drugorzędna. Ważniejsze jest zaangażowanie, kreatywność, potencjał. Spotykamy niepełnosprawnych ministrantów, lektorów włączających się do czynnego udziału w liturgii nie tylko na mszach dla osób z niepełnosprawnościami, osoby śpiewające w parafialnym chórze, niepełnosprawnych kandydatów do rad parafialnych, uczestników spotkań synodalnych, animatorów wspólnot.

Starajmy się, by członkowie wspólnoty wiedzieli i czuli, że mogą poprosić nie tylko o modlitwę, lecz także o konkretną pomoc, nie bali się braku zrozumienia, odrzucenia, okazania słabości i nie uciekali, gdy przytłaczają ich problemy. Postawa kreatywnej miłości pomaga pokonać lęk, uprzedzenia i bariery, rozwinąć dary i charyzmaty. Razem szukajmy rozwiązań i uważnie słuchajmy. Otwartość, wrażliwość i uważność pomogą nam usłyszeć, że kapłan tracący wzrok, którego odsunięto od głoszenia kazań, zakładając, iż teraz jest mu trudniej je przygotować, nie myśli tak jak my, że to dla jego dobra i wygody, lecz odbiera to jako degradację i czuje się jeszcze bardziej wykluczony. ■

# KSIĄŻKI, CZAS POKORY I NADZIEJA

W więzieniu czas płynie w innym wymiarze, rozmowy o życiu i książkach odbywają się nieustannie. Jest to też miejsce, w którym – jak mówi Maria Dąbrowska-Majewska – więźniowie kochają, aż wióry lecą, ale też takie, w którym niezwykle często skazanym towarzyszy zapomnienie, a w końcu – zapomnienie. Dlaczego rozmowy z więźniami odbywającymi wyroki dożywotnie są dla mojej rozmówczyni zupełnie czymś innym niż z więźniami odbywającymi wyroki krótkie? Z jakiej przyczyny szczerść w tych relacjach jest niezwykle ważna i dlaczego najtrudniej jest wybaczyć przede wszystkim sobie?



**Dominika Kopańska** – dziennikarka, redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl, doktorantka filozofii na UMCS w Lublinie i studentka Filologii Polskiego Języka Migowego na UW, wyróżniona w konkursie dziennikarskim „Kryształowe Pióra”

**Dominika Kopańska: Pani Mario, pomówmy o projekcie „Książki w pudle”. Dlaczego postanowiła Pani podjąć się takiego działania?**

**Maria Dąbrowska-Majewska:** Możemy przejść na ty?

**Tak, oczywiście!**

Projekt „Książki w pudle” jest akcją zbierania książek do bibliotek w zakładach karnych. Powiem Ci szczerze, że nigdzie mi się nie rozmawiało o książkach tak dobrze jak tam. Osadzeni czytają i się tego nie wstydzą. Nie mają oporów, by opowiadać o treści swoich lektur. Na szczęście nie mają dostępu do książkowych top list i rankingów, które są znane na zewnątrz. W związku z tym są czysti, czytają czysto i odbierają tę czystość literatury.

**Jak wyglądają relacje więźniów ze światem zewnętrznym?**

Według mojego doświadczenia lubią wszystko, co jest ze świata zewnętrznego i ich dobrze traktuje, co nie widzi w nich więźniów, ale ludzi. Ja jestem ze świata, który ich

nie przekreśla, jest takim wezwaniem do wolności, ale też jest przekaznikiem informacji o tym, jak jest na zewnątrz. To dla nich najcenniejsza rzecz. Jestem dość stałym elementem w ich życiu, to dosyć istotne, żeby po prostu być; nie oszukiwać, nie okłamywać, nie kręcić... Nie miałam i nie mam z nimi żadnych problemów, nie mogę zrozumieć tego, co ludzie mówią, że można się tam czegoś bać.

**O czym rozmawiacie? Obowiązują jakieś zasady? Mówisz np.: „Słuchajcie, rozmawiamy na wszystkie tematy, nie obchodzi mnie, za co tutaj siedzicie” czy raczej: „Obchodzi mnie to, jakim jesteś człowiekiem, ale trzymajmy się zasad A, B, C”?**

Rozmawiamy tak, jak teraz ja z Tobą. Nie ma zasad. Oni mają swoje zasady. To są ludzie. Przede wszystkim jest tak, że my ich zapraszamy na zajęcia, a oni otrzymują wolność wyboru. To jest jedyne doświadczenie w więzieniu, w którym mogą o czymś zadecydować. Więc dajemy im możliwość podjęcia decyzji. W więzieniu nie decydujesz o tym, kiedy spuszczasz wodę w toalecie, ile razy będziesz się kąpać, kiedy gasisz światło... W związku z tym możliwość dokonania wyboru i podjęcia decyzji jest darem, tak jak dla nas, z zewnątrz, też jest darem, a nie przymusem.

**Jakie gatunki książek czytają Twoi rozmówcy, którzy odsiadują krótkie wyroki, a jakie ci z długimi?**





Ja nie mam tych z krótkimi wyrokami, bo mnie „krótkie wyroki” nie interesują.

### **Jak to?! Dlaczego?!**

Najczęściej mam kontakt z „dożywotniakami” i z tymi, którzy mają wyroki po 25 lat. Wiesz dlaczego? Dlatego, że ich już naprawdę nikt nie chce. Zwłaszcza u tych skazanych na dożywocie jest takie piętno, że są przegrani już na samym starcie jakiegokolwiek resocjalizacji czy jakiegoś kontaktu ze światem – to jest bardzo trudne. Tak było i dla mnie... Pół roku przymierzałam się do tego, czy to robić, czy nie. Dlatego mnóstwa rzeczy nie widzę, nie feruję wyroków, nie pytam: za co? Myślę, że z tymi ludźmi jestem bardziej „na przyszłość” niż „na przeszłość”. A ze skazanymi na dożywocie musiałam nauczyć się ich świata, bo to jest inny świat.

Jego inność kształtuje wszystko: od dostępności do lekarza, kłopotów z pogarszającym się wzrokiem, słuchem, sprawnością fizyczną do informacji o świecie innym niż ten więzienny: nie wiesz, jak zmienia się technologia, telefony, aparaty fotograficzne, jak wygląda bilet autobusowy i co oznacza automatyzacja. Nawet nie masz z kim o tym porozmawiać.

Dbanie o sprawność fizyczną jest czymś niezwykle ważnym, ponieważ jej brak/osłabienie jest jednoznaczne z wykluczeniem i wiąże się z wielkimi problemami. Oczywiście, że wózek inwalidzki jakoś zmieści się w celi, na korytarzu, koledzy wspomogą, ale niedowidzenie czy niedosłuch...? To drobne przykłady, ale wystarczy, by choć trochę uruchomić wyobraźnię.

### **Przyszło mi do głowy, czy nie jest tak, że osoby odbywające długie wyroki są powoli zapominane, a później całkowicie przez bliskich zapomniane?**

Nie jest to kwestia miesięcy, ale jednak standard. I nie wynika tylko z wysokości wyroku. Więzi rodzinne czy inne ze światem zewnętrznym utrzymywane są maksimum 8 lat. A potem ich nie ma. One zanikają, ale my nie mamy tu wyroków na 3 lata. Ja się takimi nie zajmuję. Według mnie, gdy ktoś ma wyrok krótszy niż 3 lata, to nie zauważy, że siedział. Po 8 latach już nie masz kolegów, nie masz świata zewnętrznego, ludzie o Tobie zapominają i nie można mieć do świata pretensji... Przypomnij sobie, jak wyglądało Twoje życie 8 lat temu.

Mnie nie interesuje, za co oni siedzą. Domyślam się, że dożycia nie dostaje się za jazdę na gapę tramwajem, ale ja nie jestem od dyskusowania o tym. Tych ludzi już osądzono. Na dodatek jeśli pomyślisz o tym, to zrozumiesz mój punkt widzenia: my tych ludzi poznajemy, gdy siedzą już 15, 18, 20 lat, a przestępstwa popełnili, kiedy mieli 20, 23, 24 lata. Oni 20 lat później są kompletnie innymi ludźmi – tak jak każdy z nas. Każdy się zmienia, oni też się pozmieniali i gdyby któregośkolwiek zapytać, czy chciałby, żeby mu się życie powtórzyło, to żaden by nie chciał. Bardzo wielu opowiadało – bo to są głównie mężczyźni – o tym, że w zasadzie nie mieli wyjścia, bo tak wyglądało ich środowisko.

### **Naturalne środowisko.**

Tak, ich codzienność. Przytoczę krótkie wspomnienie Maćka (mężczyzny po wyroku): „Wiesz, na 46 mkw. mieszkaliśmy osmiu, to musiałem wyjść na podwórko. No, a na podwórku...? Sama rozumiesz”. Odpowiedziałam: „Tak, rozumiam”.

Mieszkam w bloku, niedaleko miejsca, w którym teraz rozmawiamy, i mam podwórko. Jestem taką matką, która



### **Maria Dąbrowska-Majewska**

działaczka społeczna, pedagogka, resocjalizatorka. Jest założycielką Fundacji Zmiana i twórczynią praskich bibliotek sąsiedzkich.

Prowadzi akcję „Książki w pudle”, która polega na przekazywaniu książek do więzień. Za całokształt swojej pracy z osobami osadzonymi otrzymała Medal św. Jerzego przyznawany przez „Tygodnik Powszechny”. Nagrodę przyznano „za troskę i pomoc tym, którym została wymierzona sprawiedliwość, lecz przecież nie zostały im odebrane godność i człowieczeństwo”. Jest społeczniczką i resocjalizatorką z ogromnym doświadczeniem. Na warszawskiej Pradze od wielu lat prowadzi Praską Bibliotekę Sąsiedzką.

mówiła do córki: „Natychmiast na górę! To nie jest towarzystwo dla ciebie”. A ich matki i babcie tego nie robiły. Dlatego oni między sobą załatwiali różne sprawy, a wokół reklamy krzyczały, że życie polega na tym, żeby mieć „skóry, fury i komory”...

### **Czy nawiązałaś kiedyś prywatną relację z więźniem i utrzymujesz kontakt po jego wyjściu?**

Żeby nie było wątpliwości: to jest moja praca. Nasze światy nigdy by się nie spotkały, gdyby nie ta sytuacja. Nie oszukujmy się: to nie są ludzie, których zapraszałabym na Wigilię i z którymi jadłabym śniadania wielkanocne. Ale jest parę osób, z którymi się przyjaźnię od momentu, kiedy przebywali w więzieniach.

Myślę np. o swoim serdecznym przyjacielu, ale też mam pewność, że niezależnie od tego, gdzie byśmy się spotkali, to byśmy się zaprzyjaźnili. Czytaliśmy te same książki w dzieciństwie, a teraz oglądamy te same filmy. On pisze wiersze, a ja czytam wiersze, z tym że nie jego, bo uważam, że jest grafomanem [śmiech]. Mogę tak spokojnie to powiedzieć, bo on o tym wie. Różne rzeczy nas połączyły i fajnie jest mieć kogoś, na kogo można liczyć. On, kiedy był w więzieniu, mógł na mnie liczyć, i ja również. Do teraz mamy taką relację.

**Czy to prawda, że człowiek potrzebuje wierzyć w cokolwiek lub mieć motywację, by przetrwać w zamknięciu?**

Nie powiedziałabym, że człowiek potrzebuje mieć motywację.

**A nadzieję?**

Nadzieję – tak. Bardziej to jest nadzieja niż motywacja.

Jest takie banalne stwierdzenie, że nadzieja umiera ostatnia, więc masz nadzieję na zmianę wyroku, na cud, na większą ilość papieru toaletowego czy zmianę prawa. Masz też nadzieję, że się zakochasz, będziesz mieć dzieci, zbudujesz dom, na cokolwiek. Albo że napiszesz książkę, opisziesz swoją historię albo ktoś nakręci o tobie film. To są fantazje, każdy z nas je ma. Fantazja nie jest tylko więzienna, ona się pojawia w zależności od tego, w jakim jesteś wieku. One się zmieniają. Masz nadzieję, że pojedziesz w Himalaje albo że zostaniesz stolarzem.

**A życie duchowe?**

Myślałam o tym. Najtrudniej jest człowiekowi radzić sobie ze sobą, np. pogodzić się z tym, co zrobił. I nie chodzi o to, żeby ktoś ci przebaczył, ale o to, żebyś ty sobie wybaczył, bo to ciąży nie na tobie, ale w tobie.

**Zastanawiam się, w jaki sposób upływa tutaj czas.**

On płynie inaczej. Tu jest pokora. Czas przede wszystkim uczy pokory. Mówimy o ograniczonej wolności. Jeśli nam na co dzień wydaje się, że ktoś/coś nam ogranicza wolność, to tak naprawdę nie wiemy, o czym mówimy.

**Jak ważna w Twojej działalności jest prawda i szczerłość?**

My przed sobą niczego nie udajemy. Ja mogę do osadzonych nie chodzić rok, ale muszę im powiedzieć prawdę, dlaczego mnie nie było. Na przykład to, że mnie nie wpuszczają. Będę się starała, dzwońcie do mnie, powiem co i jak. Oni wpisują sobie mnie na listę i mogą do mnie dzwonić.

Ja do większości mam kontakt telefoniczny i listowny. Ale on jest ograniczony, bo my nie odpisujemy na listy.

**Jaką one mają wartość? Co w nich jest? Dlaczego nie odpisujecie?**

Żałuj, że nie znasz tych listów.

**Dlaczego?**

Dlatego, że większość z nich jest opowieścią z cyklu „Urzeknie Cię moja historia”. I ma ciąg dalszy w słowach: „Jakbyś mogła mi jeszcze przysłać to i tamto, to wtedy...”. On wierzy, że ma taką wstrząsającą historię, że mnie wzruszy, przejmie itd. I powinnam w związku z tym dać mu to, tamto, siamto i owamto. Więc rzadko kiedy odpisujemy na ich listy. Prawie się to nie zdarza.

Utrzymujemy głównie kontakt telefoniczny, bo dla mnie wartością jest bezpośredni kontakt, a nie to, że ktoś przeczytał list i może mi zaufać.

Więźniowie bardzo lubią czytać biografie historyczne, np.: Stalina, Nerona, Mussoliniego, Hitlera... Kiedyś ich zapytałam: „Wy naprawdę lubicie poznać historię kogoś, kto zabił więcej ludzi niż wy?”. Odpowiadali m.in.: „Ale ja to zrobiłem z miłości”. To wtedy zaproponowałam im *Wojnę i pokój*. To jest piękna historia o miłości, o tym, że bohaterka czekała na ukochanego całe życie.

**Jak się tu odnalazłaś?**

Może mam coś z głową i parę osób, które ze mną to robią, też ma coś z łbem? Ja nie widzę tego, co inni. Idę do nich, by się z nimi po prostu spotkać.

**Widzisz w każdym z nich przede wszystkim człowieka, nie skazańca.**

To prawda, i tylko tak się składa, że spotykamy się w więzieniu. Oni chcą się spotkać ze mną, ja chcę się spotkać z nimi, więc się spotykamy. To jest trochę tak, że nam się udaje. Zarówno mnie, jak i mojej córce Weronice. Gdy miała 21 lat, namalowała ze skazanymi w sali widzeń mural. Gdy zaczynałam robić dyskusyjny klub książki ze skazanymi na dożywocie, ona miała 24–25 lat. My bardzo dokładnie wiemy, co robimy, mamy też to uzgodnione i przemyślane. Teraz już jest pewna rutyna – w tym sensie, że nic się tak nie sprawdza w tych relacjach jak prawda. Oni wiedzą, że nie jestem pieprzoną psycholożką ani nie robię badań socjologicznych, tylko że oni są dla mnie ludźmi, więc ja dla nich jestem człowiekiem. Oczywiście każdy z nas ma w tym swój interes. Mnie się oczy otwierają, że taka może być osobowość człowieka, a im się oczy otwierają np. na to, że majtki zmienia się codziennie...

**Zastanawiam się nad takim uczuciem jak tęsknota.**

Jest ogromna. Stąd się wzięły nasze rozmowy o książkach. Nigdzie nie spotkałam takiej siły miłości jak w więzieniach.

W więzieniu ludzie kochają tak, że... wióry lecą. Tęsknią za wszystkim, co zostało poza murami. Nawet jeśli to nieprawda, to tworzą wokół fikcję, w którą wierzą. Kochają matki, rodzinę, to, że się nosiło wodę, rąbało drewno i paliło w piecu. Bo rozmawiamy o tym, co ludziom daje wolność.

**To czym ona jest?**

Jest właśnie miłością.

**Pięknie powiedziane!**

Kobiety sobie nagle przypominają, że mają dzieci. Faceci też.

**Czy dzieci odwiedzają swoich rodziców w więzieniach?**

My zbieramy też książki do kącików dla dzieci, choć zastanawiam się, czy to ma sens. Czy te kąciki mają sens, bo dzieci przychodzą po to, żeby np. rodzice mogli porozmawiać. Dzieci mogą się wtedy pobawić, nie przeszkadzać, ale bywa też tak, że dziecko przynosi książkę i osadzeni, matka czy ojciec, biorą je na kolana i zaczynają mu czytać. To nie są odosobniane przypadki. Zazwyczaj dla dzieci to jest pierwszy raz, kiedy któreś z rodziców bierze je na kolana i mu czyta.

A więc pierwsze doświadczenie i dla dużych, i dla małych. To, że mają kontakt fizyczny. I że jest on pokojowy, niczym niepodsztyty, ciepły. To dla mnie dosyć trudne, bo sobie myślę, że gdy to dziecko będzie przychodziło tak z 5 lat, to pomyśli, że w więzieniu jest świetnie...

**Też o tym pomyślałam...**

Każdemu z nas potrzebna jest miłość, więc lepsze takie doświadczenie niż brak bliskości z rodzicem. Teoretycznie system więzienny jest nastawiany na to, żeby zachowywać więzi na zewnątrz. To znaczy, żeby skazany był jak najbliższe miejsca zamieszkania, żeby ułatwić odwiedzanie go w więzieniu. Co oczywiście nie zawsze się udaje.

**Mówisz tak ważne i niby oczywiste rzeczy jak te, że „każdemu z nas potrzebna jest miłość”.**

Tu chodzi też o to, żebyś w każdym zobaczyła człowieka. Możesz nie mieć z nimi nic wspólnego, ale musisz wiedzieć, że w więzieniu ludzie np. nie śmierdzą. Więźniowie są czyści jak cholera, rozumiesz? Są takie cele, w których nie wiem, czy kiedykolwiek tak czysto miałam w domu. To ważne, by pamiętać, że to też jest człowiek, tak samo jak Ty czy ja.

**Dziękuję za rozmowę! ■**



**SYLWIA BŁACH** – programistka, pisarka, blogerka, działaczka społeczna, modelka. Wyróżniona przez markę Panache w konkursie Modelled by Role Models Nowy Wymiar Piękna jako „Wzór do Naśladowania”. Pojawiła się na okładce ostatniej edycji magazynu „Harper’s Bazaar” jako finalistka konkursu „Evoque – I’m on the move” – dla kobiet wprawiających inne kobiety w ruch, i na okładce „Integracji” – w numerze o kulturze (5/2020). Tworzy sklepy i strony internetowe. Choruje na rdzeniowy zanik mięśni, porusza się na wózku. W 2017 r. znalazła się w I edycji *Listy Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W nr. 1/22 magazynu „Forbes Women Polska” znalazła się na liście 22 kobiet, które warto było obserwować w ubiegłym roku. Więcej: [sylwiablach.pl](http://sylwiablach.pl).

# POMODLĘ SIĘ ZA CIEBIE

**Według zakładu Pascala bardziej optać się wierzyć, niż nie wierzyć. Ten wybitny francuski intelektualista uznał, że jeden i drugi człowiek „traci”, jeśli rzeczywistość duchowa po śmierci miałaby się okazać inna niż ta, w którą wierzył. Skoro życie wieczne jest znacząco dłuższe niż czas człowieka na Ziemi – dokonanie bardziej optalnego wyboru wydaje się proste.**

Z perspektywy XXI wieku ten wybór nie jest już tak oczywisty. Rozwój nauki i zrozumienie ludzkiego organizmu sprawiają, że stopniowo ludzkość odwraca się od wiary, choć oczywiście nauka i wiara nie zawsze się wykluczają. Osoby wierzące znajdziemy wśród wybitnych naukowców, bo znaleźli sposób, by w swoich głowach oddzielić sferę sacrum od profanum. A jak to wygląda wśród osób z niepełnosprawnościami?

Nie znajduję polskich statystyk, tylko jakieś stare, nieaktualne badania ze Stanów Zjednoczonych, wskazujące, że osoby z niepełnosprawnościami zasadniczo są mniej wierzące niż osoby pełnosprawne. Można doszukiwać się tu wielu przyczyn: złości na Boga za życie, które się dostało, albo uznania, że gdyby Bóg istniał, nie istniałoby cierpienie.

Mój przesadnie analityczny umysł nie dopuszcza widzenia w sobie ofiary siły wyższej, choć wielokrotnie słyszałam, nawet od duchownych, pytania: za co Cię, drogie dziecko, Bóg tak ukarał?

Myślę, że gdyby Bóg istniał, to nie karałby nas żadnymi chorobami i niepełnosprawnościami. Życie potrafi być tak trudne i męczące, a śmierć bliskich – tak ważny dla nas temat w nadchodzącym czasie – jest często gorszą tragedią niż niepełnosprawność. I to zarówno na poziomie duchowym, gdy po prostu tęsknimy za ludźmi, których kochamy, jak i na poziomie fizycznym, gdy nagle zostajemy bez wsparcia, bez osób, które pomagały w codziennym życiu, modląc się o znalezienie asystenta w kraju, który wciąż do asystentury podchodzi jak pies do jeża. A właściwie, by rzec bardziej w temacie: jak grzesznik do wody święconej.

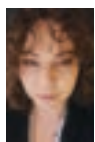
Nie interesuje mnie wiara bliskich mi osób. Wśród przyjaciół mam ludzi wierzących bardziej, mniej, a nawet wcale. Czasem o ich wierze dowiadywałam się dopiero po latach znajomości, gdy w codzienną rozmowę wkradał się temat przemijania albo nadchodził czas ślubu i chrzcina dziecka. Cieszę się, gdy ludzie, na których mi zależy, potrafią znaleźć ukojenie w sile wyższej. Wydaje mi się to piękną cechą, ułatwiającą godzenie się z losem. W końcu Bóg zawsze ma plan, a fortuna kołem się toczy.

Niestety, wiara obcych ludzi często interesuje się nami, osobami z niepełnosprawnością. Na spacerze, w pociągu i w kolejce do lekarza spotykamy ludzi, którzy obiecują, że się za nas pomodlą. Wciskają się ze swoimi emocjami w nasze życie, robiąc to tylko po to, by samemu poczuć ulgę, by poczuć sprawczość i uspokoić swój umysł przerażony myślą, że niepełnosprawność może ich spotkać. Wiem, że gdybym im to powiedziała w twarz – protestowałyby, oburzeni, że oskarżam ich o złe intencje. Psychologia jest jednak po mojej stronie. W końcu żadna z tych osób nie pyta, jak może pomóc, jak wesprzeć w codzienności, nie chce porozmawiać, by zrozumieć chorobę. Rzuca tylko: pomodlę się za panią z taką pewnością w głosie, jakby Bóg czekał na znak od obcego mi człowieka, by mnie uleczyć.

Gdyby Bóg chciał nas leczyć, doceniłby cierpliwość, jaką okazujemy, będąc obciążanymi przez obcych ich lękami przed straszną, złą niepełnosprawnością. Przecież dokładnie tym jest w Biblii niepełnosprawność: bólem, karą, cierpieniem. Z ambony czasem jeszcze jakiś ksiądz krzyknie, że to czas pokuty dla rodziny albo – jeśli ma trochę więcej empatii – czas wyzwania sprawdzający siłę naszego charakteru. Siłę miłości rodzicielskiej. Albo droga pełna cierpienia do specjalnego miejsca w niebie, wyściełanego płatkami róż pod anielskimi harfami.

Zmierzam tą drogą, ale się nie smucę. Ściele ją sobie różami na co dzień, piękną muzyką odtwarzam w słuchawkach. Z pobłażliwym uśmiechem przyjmuję obce modlitwy, bo wiem, że choć mi to w niczym nie pomoże, to uspokoi lęk w sercu drugiego człowieka. I wierzę, że jeśli gdzieś tam jest Bóg, to cieszy się z tego, że kocham swoje życie, zamiast rozpaczać nad krzyżem, który inni usilnie próbują włożyć do mego wózka. ■





**Katarzyna Łuszczak**  
– pedagog specjalny,  
logopeda, trener,  
założycielka Atabi  
Komunikacja.  
Prowadzi terapie,  
wykłada, pisze  
artykuły naukowe

# NIEZALEŻNE ŻYCIE Z AAC

*Mówimy nie tylko po to, by powiedzieć innym, co myślimy,  
ale też by powiedzieć to sobie. Mowa jest częścią myśli.*

**Oliver Sacks, Zobaczyć głos**

**Osoby niemówiące lub mówiące w sposób nieefektywny komunikacyjnie (trwale lub czasowo) mogą korzystać z licznych metod i narzędzi wspierających komunikację. Komunikacja, podczas której wykorzystujemy te metody i narzędzia, nazywana jest komunikacją wspomagającą i alternatywną.**

**K**omunikacja wspomagająca odnosi się do sytuacji, w której człowiek mówi, jednak nie na tyle wyraźnie, aby mógł być zrozumiany przez otoczenie, i wspomaga mowę innymi formami komunikacji. Komunikacja alternatywna jest metodą porozumiewania się zamiast mowy.

Doświadczenia pokazują, że komunikacja wspomagająca obejmuje wszystkie sposoby porozumiewania się i zawiera w sobie także pojęcie komunikacji alternatywnej. W literaturze i praktyce używa się najczęściej skrótu AAC (*augmentative and alternative communication*), na określenie metod komunikacji wspomagającej. AAC to działania, których celem jest pomoc w porozumiewaniu się osobom niemówiącym lub posługującym się mową w ograniczonym stopniu. W miejsce komunikacji werbalnej stosujemy znaki graficzne (zdjęcia, obrazy, symbole), gesty (znaki manualne), mimikę, sygnały z ciała lub znaki przestrzenno-dotykowe (przedmioty, ich fragmenty, materiały i faktury) czy technologię wspomagającą (*assistive technology*).

## PODMIOTOWOŚĆ I KOMPETENCJE

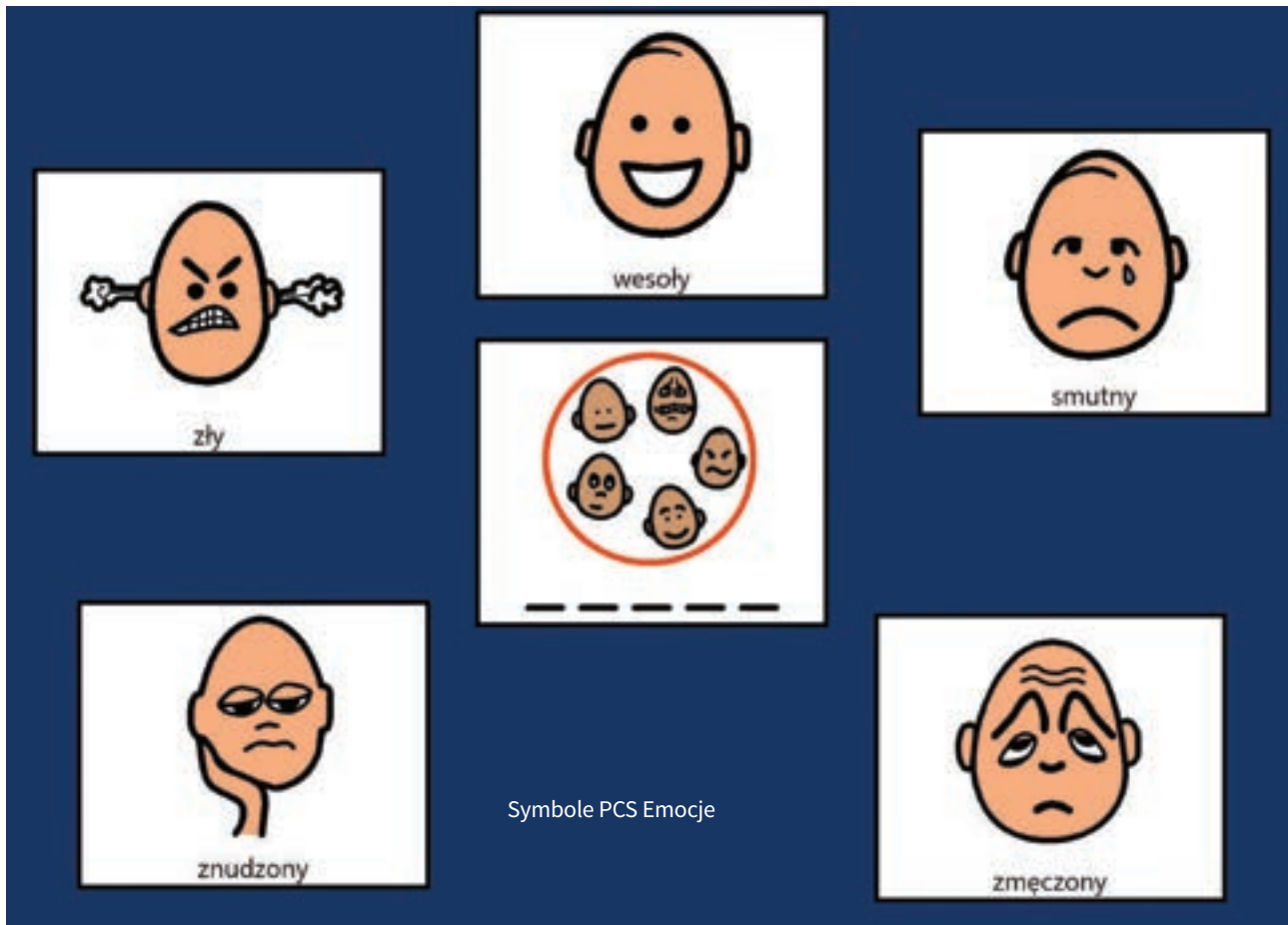
Jak podaje Stowarzyszenie „Mówić bez Słów” – ISAAC Polska, zrzeszające użytkowników AAC, ich bliskich oraz nauczycieli i terapeutów pracujących z osobami

### Warto wiedzieć

AAC nie powinno być rozważane jako ostatnia deska ratunku, ale jako pierwsza linia interwencji i wsparcia rozwoju języka mówionego oraz rozumienia języka. AAC może stanowić podwaliny pod rozwój języka i komunikacji w okresie wczesnego dzieciństwa, a także otworzyć drzwi do progresu w rozwoju ogólnym (MaryAnn Ronski, Rose A. Sevick).

niemówiącymi: „dzięki AAC można dokonywać wyborów, podejmować decyzje, pytać, opowiadać, wyrażać myśli i uczucia – pokonywać bariery w porozumiewaniu się i stawać się niezależnymi”. Niezwykle ważne jest, aby komunikacja, również ta wspomagająca i alternatywna, dawała możliwość poznawania i nazywania emocji, myślenia i dzielenia się myślami o uczuciach, duchowości, postawach czy poglądach. Bez względu na to, jakimi narzędziami posługuje się użytkownik AAC, dostępne powinny być dla niego komunikaty dotyczące emocji, sposobów radzenia sobie z wyzwaniem, informowania o samopoczuciu i pytania o emocje innych osób. Ujęcie ich w systemie komunikacji stanowi podwaliny rozwoju kompetencji emocjonalnych.

Dlaczego stanowią tak istotny aspekt funkcjonowania? Kompetencje emocjonalne to zestaw poznawczych, behawioralnych i regulujących umiejętności, które są wyuczone. Pozwalają na rozpoznanie, zrozumienie, ekspresję i adaptacyjną odpowiedź (akceptowaną społecznie, bezpieczną) na emocje, swoje i innych osób. Kompetencje emocjonalne stanowią krytyczną umiejętność w obliczu wyzwań, przeciwności



i wymagań, jakie napotykamy w życiu. Umiejętności te mają nieoceniony wpływ na dobrostan psychiczny i fizyczny.

### PALETA EMOCJI

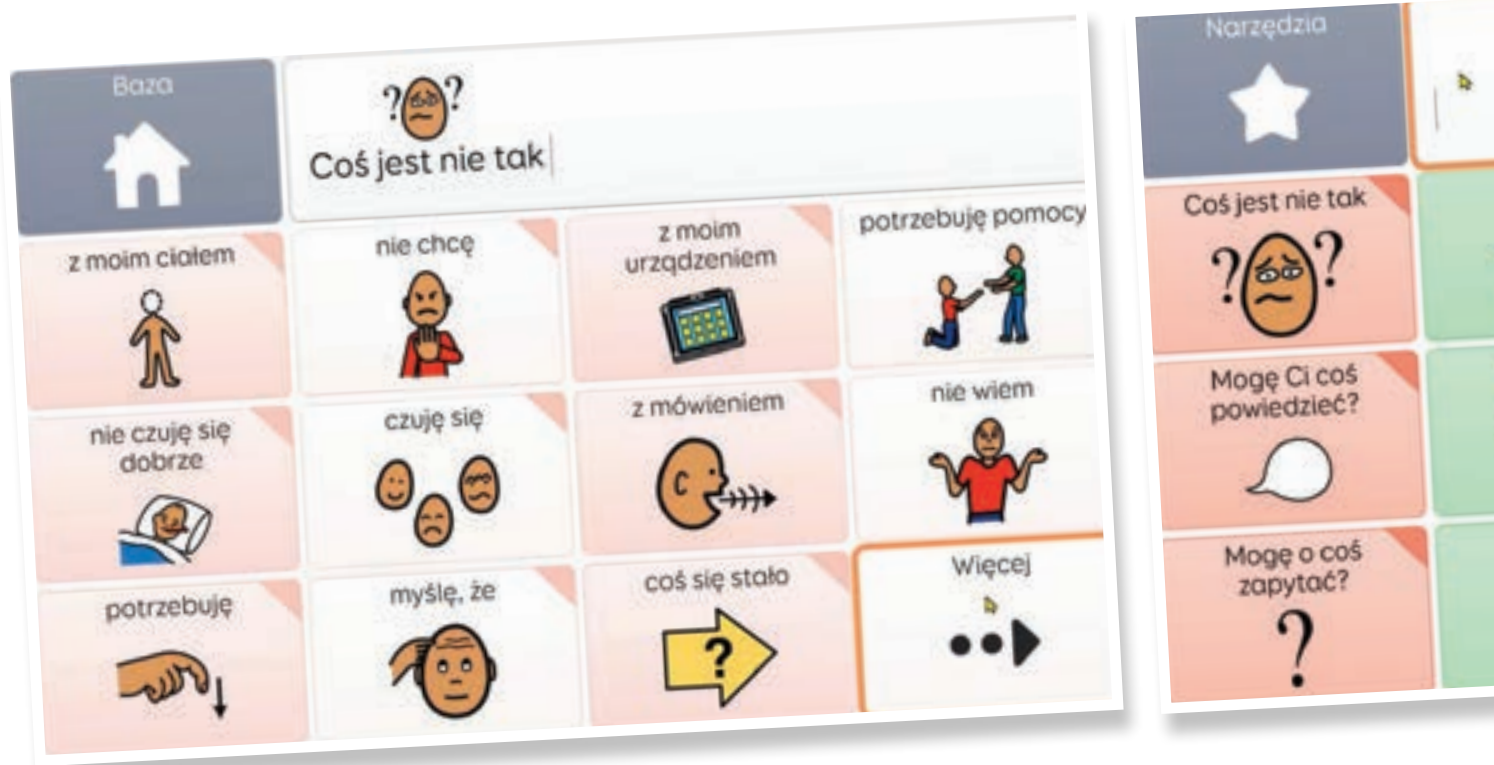
Aby dziecko mogło rozwijać te kompetencje, musi zaistnieć szereg czynników. Wyobraźmy sobie dziecko ze złożoną niepełnosprawnością, z szeregiem wyzwań ruchowych, takich jak ruchy mimowolne, z zaburzoną percepcją wzrokową, odroczonej reakcją na komunikaty kierowane do niego i brakiem możliwości werbalnego porozumiewania się. Nabywanie kompetencji emocjonalnych i wdrażanie narzędzia do komunikacji w tym obszarze będzie przebiegać podobnie

jak u dziecka nienapotykającego wcześniej wspomnianych wyzwań, jednak muszą one być uwzględnione. A więc kiedy dziecko wyraża emocje w sposób werbalny lub nie (płaczem, krzykiem, grymasem, napięciem w ciele), opiekun zauważa to i opisuje, co widzi („Widzę, że płaczesz”, „Głośno krzyczysz, widzę, że coś się dzieje”), nazywa („Jesteś smutny”). W przypadku dziecka używającego AAC opiekun te same komunikaty wspiera, używając systemu, którym porozumiewa się dziecko (pokazuje symbole, używa tabletu z programem do komunikacji, stosuje gesty). Dziecko uczy się rozpoznawać i nazywać swoje emocje. Rozwój emocjonalny wspierany jest przez rozwój językowy, pomagający tworzyć myśli,

### Jak być dobrym partnerem do rozmowy? 12 porad od użytkowników AAC

1. Bądź cierpliwy, to trochę potrwa.
2. Doceń nasz wysiłek w komunikacji.
3. Mów wprost do nas, nie do naszych opiekunów.
4. Zapomnij o stereotypach, każdy z nas jest inny.
5. Daj nam pokazać, jakiej pomocy potrzebujemy.
6. Jedno pytanie na raz.
7. Używaj naszej niewerbalnej komunikacji.
8. Nie ignoruj tego, czego nie chcesz usłyszeć.
9. Nie krępuj się ciszą.
10. Nigdy nie udawaj, że coś rozumiesz, gdy jest inaczej.
11. Konwersacja to dwustronny proces.
12. Nie bój się prosić o powtórkę.

Więcej wskazówek na:  
[www.communicationmatters.org.uk](http://www.communicationmatters.org.uk)



wewnętrzny dialog o samopoczuciu. Emocje i ich ekspresja stopniowo rozwijają się również w oparciu o doświadczenia społeczne. Dostęp do nich i pomoc w ich zrozumieniu wymagają możliwości komunikacji w sposób dostępny i zrozumiały dla użytkownika AAC. Dostrzegamy, rozpoznajemy, nazywamy i rozróżniamy emocje swoje, innych osób, ale też te towarzyszące grupom. System do komunikacji musi uwzględniać w tym kontekście nie tylko słownictwo dotyczące emocji, ale też osób, aktywności, miejsc, czasu, a także możliwość zadawania pytań („Dlaczego chłopczyk płacze?”, „Chcę pobyc sam, za dużo się dzieje”).

System AAC może też wskazywać opcje zarządzania emocjami, podpowiadać, jak radzić sobie w danej sytuacji („Stało się coś złego” – „Chcę o tym powiedzieć przyjacielowi” – „Chcę się przytulić” – „Chcę odpocząć”) oraz jak dostarczać doświadczeń budzących radość („Lubię oglądać teleturnieje”, „Chodźmy na spacer”).

Dlaczego kompetencje emocjonalne użytkowników AAC są tak istotne?

Nasz dobrostan emocjonalny wpływa na relacje, proces uczenia się, osobowość, zdrowie i niezależność. Rozpoznawane i odpowiednio wyrażane emocje pomagają radzić sobie z zachowaniami, które nazywane są trudnymi lub niepożądanymi. Ukojenie przekłada się na obniżenie napięcia w spastycznych mięśniach, złagodzenie ruchów mimowolnych czy hiperwentylację. Możliwość rozmowy o emocjach jest niezbędna w procesach diagnostycznych i terapeutycznych.

W toku nabywania kompetencji emocjonalnych użytkownik AAC oraz jego otoczenie mogą napotkać szereg trudności. Wyzwania fizyczne i poznawcze

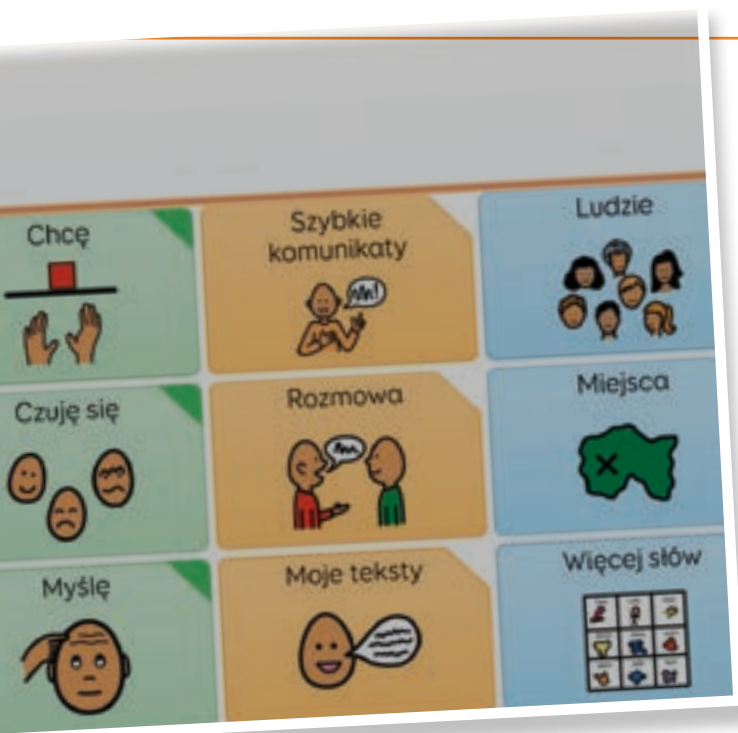
użytkownika AAC mogą powodować, że komunikaty pozawerbalne będą niejednoznaczne, trudniejsze w rozpoznaniu (np. brak mimiki charakterystycznej dla zespołu Möbiusa). Ograniczone lub mało zróżnicowane kontakty rówieśnicze i inne kontakty społeczne mogą nie dostarczać wystarczającej palety emocji i możliwości rozmów o nich w zmiennych kontekstach.

### PRZYJAZNE OTOCZENIE

Osobną kategorię trudności stanowią czynniki zewnętrzne, takie jak: ● brak świadomości i umiejętności partnera komunikacyjnego (brak podmiotowego traktowania osoby z niepełnosprawnością stanowi szczególnie rażący przykład), ● niedawanie wystarczającej ilości czasu na odpowiedź czy reakcję, ● ograniczenia wynikające z samego systemu do komunikacji (nieadekwatne do wieku i możliwości słownictwo, źle dobrany sposób dostępu do systemu, niewygodna pozycja, niewystarczająca głośność technologii wspomagającej).

Wszystkie te aspekty powinny być brane pod uwagę i regularnie weryfikowane zarówno ze względu na sam proces rozwoju emocjonalnego, na zmienność stanu emocjonalnego (również adolescentów i osób dorosłych korzystających z AAC), jak też ze względu na zmienność szeroko pojętej diagnozy funkcjonalnej. Osoba z chorobą neurodegeneracyjną, na przykład stwardnieniem zanikowym bocznym (SLA), może potrzebować innego wsparcia w komunikacji krótko po postawieniu diagnozy (tablet z syntezatorem mowy, monitor dotykowy), a całkowicie innego po paru miesiącach czy latach od diagnozy (eyetracker, większe elementy,





Grafiki Grid 3 SmartboxAT Voco Chat

wymagające mniejszej precyzji). Inne też będą towarzyszyły temu emocje.

Komunikacja wspomagająca i alternatywna, wdrażana w bezpiecznym i wspierającym środowisku, udostępniła słownictwo określające, jak się czuję, dlaczego tak się czuję i co mogę z tym zrobić oraz co jest mi potrzebne. Warto zaopatrzyć osobę nieporozumiewającą się werbalnie w narzędzia wyrażające też niepewność, wątpliwości oraz wspierać prawo do zmiany zdania, wyrażenia sprzeciwu czy odmiennej postawy.

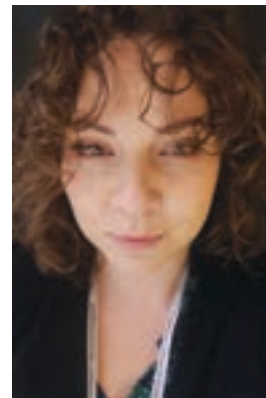
### ROZMOWY Z SAMYM SOBĄ

Doskonałym przykładem pokazującym złożoność prób wsparcia w wyrażaniu i przeżywaniu emocji przez osoby niemówiące jest proces żałoby po odejściu ulubionego terapeuty czy nauczyciela, który zmienia miejsce zamieszkania lub miejsce pracy. Być może dla osób postronnych nazywanie tego czasu żałobą wydaje się nieadekwatne. Zdarzają się jednak sytuacje, w których użytkownik AAC spędza przez wiele lat 8 godzin dziennie w miejscu, w którym każdego dnia ma zajęcia z tym samym terapeutą. Zmiana pracy takiej osoby może powodować szereg reakcji emocjonalnych ze strony uczestników zajęć, w tym: smutek, złość czy poczucie osamotnienia. Brak umiejętności rozpoznania i nazywania tych emocji powoduje zagubienie, poczucie niezrozumienia.

Nabywanie kompetencji emocjonalnych w połączeniu z dobrze dobranym i wprowadzonym systemem do komunikacji wspiera w trudnych chwilach i daje niezbędne do zachowania dobrostanu psychicznego możliwości przepracowania emocji. Komunikacja

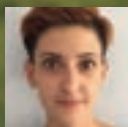
### Katarzyna Łuszczak

– jest absolwentką Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Ukończyła specjalizację w zakresie psychologii edukacji na Universidade da Coruña w Hiszpanii. Od 18 lat zajmuje się komunikacją wspomagającą i alternatywną oraz technologią wspomagającą. Prowadzi terapię logopedyczną, konsultacje i superwizję w zakresie wdrażania zaawansowanych technologicznie systemów komunikacji w Polsce i Chorwacji. Jest wykładowcą podyplomowych studiów gerontologii na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu; wykładowcą i uczestnikiem licznych konferencji logopedycznych i pedagogicznych w Polsce i Europie; członkiem komitetu programowego i wykładowcą jednej z największych na świecie konferencji dotyczących komunikacji wspomagającej i alternatywnej ATAAC w Zagrzebiu; wykładowcą Letniej Szkoły Technologii Wspomagającej i Komunikacji alternatywnej i wspomagającej (ATAAC Summer School) w Zadarze; ambasadorką Fundacji „Na Niebiesko”; ambasadorką Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Zespołem Retta; założycielką Atabi Komunikacja i prowadzącą Akademię „Mogę, Potrafię, Chcę” przy Stowarzyszeniu; autorką artykułów z dziedziny AAC i technologii wspomagającej (AT), m.in. *Komunikacja osób z zespołem Retta* w czasopiśmie „Terapia Specjalna”.



Jej publikacje naukowe to: *Technologia wspomagająca jako wsparcie komunikacji alternatywnej dla osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu* w monografii *Autyzm i AAC*, red. Bogusława B. Kaczmarek i Aneta Wojciechowska, Oficyna Wydawnicza Impuls, 2015 oraz *AAC po udarze* w monografii *Życie po udarze w ujęciu holistycznym*; red. Jolanta Twardowska-Rajewska, Wyd. Naukowe UAM, 2010.

pozwała na wyrażanie naszych myśli i emocji, na tworzenie tożsamości, myślenie również o sobie, o tym, co i jak czujemy. To bardzo intymne, nie każdą z emocji chcemy się podzielić, nie ze wszystkimi. Osoby korzystające z AAC muszą mieć możliwość zachowania pewnych myśli dla siebie i wybranych osób, powiedzenia ich ciszej lub tylko zaznaczenia ich obecności na tablicy do komunikacji. Komunikacja wspomagająca i alternatywna to zapewnienie też możliwości rozmów z samym sobą i dbania o swoje emocje, dzięki narzędziom do ich nazywania i przetwarzania. ■



**Ada Mazurek** – dziennikarka zajmująca się tematyką zdrowotną dzieci i młodzieży, a także innowacjami z zakresu medycyny



**Konsultacja: Marta Bogucka** – psycholog, psychoterapeuta, pracuje z młodzieżą i dorosłymi w gabinecie Przystań po Wsparcie – Centrum Psychoterapii Introsfera



# RELIGIOFOBIA

**Strach i obawa przed wszystkim, co jest związane z religią, czyli z wiarą, Kościołem, życiem pozagrobowym, ze zbawieniem itd., prowadzi do religiofobii. Religiofob uznaje religię (każdą) za coś złego, coś, co uwstecznia ludzi, jest zacofane, złe. Ludzi, którzy wierzą w Boga, uważa za ograniczonych lub poddanych manipulacji. W efekcie nie można go przekonać do zmiany racji lub neutralnego podejścia, ponieważ jest przekonany o własnych racjach. „Święcie” przekonany.**

**R**eligiofobia polega na negatywnej ocenie – w każdym aspekcie – religii i ludzi wierzących. Może przejawiać się jako zachowania agresywne w kontakcie z ludźmi wierzącymi, złość i niechęć wobec świąt religijnych i manifestacji ich w przestrzeni publicznej. Od lat obserwuje się zanikanie świadomości religijnej, brak obecności religii w różnych wydarzeniach kultury, jednorazowo pojawiają się incydenty prześmiewcze czy mające charakter degradacyjny wobec religii i jej wyznawców. W Polsce dominuje niechęć związana z religią chrześcijańską, gdyż towarzyszy ona nam od wieków i w przestrzeni publicznej najwięcej jest kościołów i kapłanów Kościołów chrześcijańskich. Religiofobia dotyczy jednak wszystkich religii, a nawet słów z nimi związanych, takich jak: prawo naturalne, stwórca, Bóg, Jezus, Allah, Zbawiciel...

Religiofob podważa zasadność istnienia wiary i wyśmiewa tych, którzy określają siebie jako osoby wierzące. Można

być osobą niewierzącą, czyli ateistą, ale nie oznacza to, że wolno atakować ludzi religijnych. Podobnie jak ludzie religijni nie powinni atakować ateistów lub osób innego wyznania. Umiar i tolerancja to podstawa!

## CZY ATEIŚCI MOGĄ OBCHODZIĆ BOŻE NARODZENIE?

Wiele osób nie praktykuje, ale w okresie świątecznym, w grudniu, ulega tradycji i dekoruje domy, kupuje choinkę, prezenty, przygotowuje kolację wigilijną. Dlaczego? Zapytałam o to znajomych, którzy są zadeklarowanymi ateistami, ale święta wyglądają u nich na tradycyjne!

– *Przecież wszyscy obchodzą święta – mówi Agnieszka. – Ja traktuję to jako okazję do spotkania z rodziną, wspólnego gotowania i jedzenia... Trochę jak zabawę. Nie ochrzciłam dzieci, nie grają u nas kolędy, ale prezenty są. Tłumaczę dzieciakom, że ci, którzy wierzą, obchodzą narodziny Jezusa. My tymczasem świętujemy po prostu to, że jesteśmy razem.*



– Ja robię dokładnie to samo, przy czym wiem, że to hipokryzja. Ta choinka, święta, prezenty... – zamiast siedzieć i odpoczywać, sprzątam i gotuję. Po co? Bo tak było u mnie „za dzieciaka” i pamiętam, że zapach pomarańczy i goździków kojarzył mi się ze świętami. Chyba chcę, żeby moje dzieci miały jakieś fajne wspomnienia z dzieciństwa związane z rodziną. Żeby choć raz w roku siąść razem przy stole, wręczyć im prezenty, dobrze się bawić i wesoło spędzać czas. Po świętach jest Nowy Rok, zatem zaczynamy świętować 24 grudnia i kończymy 1 stycznia – dodaje Monika.

Wielu ateistów tak robi – obchodzą święta i nie oddzielają tradycji religijnej od świeckiej. Dlaczego? Może dlatego, że nie żyjemy w próżni społecznej – w sklepach i telewizji przygotowania do świąt zaczynają się na początku grudnia albo i wcześniej. Trudno przejść obojętnie wobec wszystkich „atrakcji” związanych ze świętami. Ponadto ateści także dostają bony świąteczne w pracy, mają dni wolne, więc może dlatego podążają za wszystkimi, nie sprzeciwiają się tradycji i obchodzą święta, traktując je nie w kontekście narodzin Jezusa, a po prostu jako okazję do spędzenia czasu z bliskimi.

Święta Bożego Narodzenia są ustanowione w tym samym czasie, w którym wypadało pogańskie święto Jul, związane z przesileniem – od grudnia noc zaczyna ustępować, dzień się wydłuża, robi się coraz cieplej, coraz bliżej już do wiosny. Ubieranie choinki i dawanie prezentów były elementami święta Jul, które zostało wchłonięte przez Boże Narodzenie.

## A CO Z HALLOWEEN?

Halloween, czyli nasze polskie Dziady... Na dobre rozgościła się tradycja halloweenowa ze Stanów Zjednoczonych, związana z przebieraniem, straszaniem, dawaniem cukierków, żłobionymi dyniami itd. Halloween jest świętem pogańskim, celtyckim, związanym z wierzeniem, że przed dniem Wszystkich Świętych siły nieczyste i duchy wchodzą na jedną noc do naszego świata. Z kolei polskie dziady to dzień pamięci o zmarłych, a dokładnie – obcowania żywych ze zmarłymi, na skutek pewnych obrzędów. Relacja z duszami przodków miała na celu pozyskanie ich przychylności i opieki nad urodzajnością pól.

Osoby religijne teoretycznie nie powinny obchodzić Halloween, ale w praktyce wygląda to podobnie jak Boże Narodzenie dla ateistów. Trudno odmówić sobie świętowania, skoro dookoła nas pełno jest przesłanek do zabawy.

## APOSTAZJA A POGRZEB

Apostazja, czyli wystąpienie z Kościoła, nie ma wpływu na pogrzeb – jedynie podczas ceremonii złożenia ciała do grobu nie będzie księdza. Cmentarze w Polsce są komunalne lub wyznaniowe (parafialne), ale jeśli w gminie nie ma cmentarza komunalnego, to osoba po apostazji zostanie pochowana na cmentarzu parafialnym. I tak drogi osób niewierzących i wierzących przeplatają się całe życie.

## ATEISTA, FANATYK, DEWOT...

Ateista neguje istnienie Boga jako bytu, istnienie życia pozagrobowego, siły wyższej sprawującej opiekę nad

ludźmi. Religiofob – obawia się wszystkiego, co związane z Bogiem i religią, i wyraża to w jawnej niechęci, a nawet zachowaniach obrażających wierzących. Fanatyk religijny to z kolei osoba, która ślepo wierzy w daną doktrynę religijną i traci przy tym poczucie rzeczywistości. Fanatyk nie ma powściągliwości w działaniach i kieruje się emocjami; może być napastliwy wobec innych.

Fanatyzm religijny i religiofobia są głównymi przyczynami konfliktów społecznych. Nastawienie na własne racje sprawia, że ich dyskusja jest niemożliwa, a porozumienie utrudnione.

Wyróżnia się także takie pojęcie jak dewocja, oznaczające pobożność i gorliwość w zachowaniach religijnych, ale... Są one zarezerwowane dla innych – dewot bowiem sam nie przestrzega zasad moralnych, zmusza jednak do tego innych (lub tego od nich oczekuje).

Bardzo dużo jest określeń związanych z zachowaniami wobec religii i nie zawsze mają one pozytywne konotacje, gdyż postawy ludzi prowadzą często do konfliktów, agresji, zagorzałego przekonywania innych, wywołują antypatię i zachęcają do skrajnych działań. I ma to związek z każdą religią. Dlaczego?

– Dlatego, że nie lubimy różnorodności – wyjaśnia psycholog Marta Bogucka. – Nie lubimy, gdy ludzie różnią się od nas. Chcemy żyć w przekonaniu, że są tacy jak my. Ciężko nam zostawić drugiego człowieka w jego przekonaniach, w jego racjach. Uważamy, że to my mamy monopol na wiedzę i dlatego często próbujemy przekonać innych do zmiany poglądów – czy to religijnych, czy politycznych. W dzisiejszych czasach obserwuje się nagonkę, zwłaszcza wśród nastolatków, na osoby religijne, wierzące. Bywa, że są traktowane jako dziwne i wykluczane z grupy, a dla nastolatka to duży problem, który nierzadko wymaga pomocy dorosłych. Jeśli nastolatek ma dobry kontakt z rodzicami, to im powie o swoich problemach. Z kolei ci, którzy nie mają dobrego kontaktu w rodzinie, mogą popaść w depresję.

A czy można kogoś przekonać do zmiany poglądów? Otóż nie.

– Gdy próbujemy przekonać kogoś do czegoś, to w 99 proc. nam się nie uda. Przekonanie jest trwałe, my je wyrabiamy sobie latami i nie zmieni tego jednorazowa dyskusja, nawet bardzo zagorzala. Tożsamość człowieka kreuje się na bazie doświadczeń przez całe życie. Różnorodność wzbudza w nas chęć do przekonywania innych, ale akceptacja odmienności świadczy o naszej dojrzałości – mówi Marta Bogucka. – Obecnie już na poziomie szkoły uczy się dzieci akceptacji różnorodności. Widzą, że w szkole są dzieci szczuplejsze, grubsze, o innym kolorze skóry, rudych włosach itd. Są także dzieci różnych wyznań. Dawniej w szkołach nie było takiej różnorodności, zwłaszcza religijnej – większość pochodziła z katolickich rodzin, a jeśli ktoś był innego wyznania, to na ogół był wytykany. Teraz w szkołach zwraca się więcej uwagi na naukę tolerancji.

Jest zatem nadzieja, że w końcu zaakceptujemy to, iż jesteśmy różni! ■





# DOBRY UCZEŃ, LEGENDARNY TRENER, ZAWODNIK-REKORDZISTA

Wojciech Kikowski, trener-legenda, wychowawca medalistów paralimpijskich, koordynator zespołu trenerskiego, innowator metod treningowych.

Odznaczony tytułem „Trener 20-lecia” oraz Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. Od 40 lat także zawodnik z sukcesami w klasie Masters.



**Ilona Berezowska** – dziennikarka społeczna i sportowa, korespondentka Igrzysk Paralimpijskich w Pjongczangu, Rio de Janeiro i Tokio, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej, wyróżniona w konkursie Lodofamacze 2023

**Ilona Berezowska: Jest Pan legendą sportu paralimpijskiego. Trenował Pan medalistów, opiekował się również sportowcami pełnosprawnymi, ale nie studiował Pan na AWF-ie. Został Pan fizykiem. Jak do tego doszło?**

**Wojciech Kikowski:** W liceum chciałem być studentem wychowania fizycznego, ale podobno byłem bardzo dobrym uczniem, szczególnie z przedmiotów ścisłych. Moja mama poszła do szkoły zapytać, czy mój wybór jest aby na pewno rozsądny, czy może jednak lepiej, żebym studiował coś innego. Miałem fajnych nauczycieli matematyki i fizyki. Zostałem więc przekonany i przez nich, i przez mamę, że powinienem studiować fizykę na Uniwersytecie Łódzkim.

**I przez wiele lat po studiach pracował Pan jako nauczyciel fizyki do południa, a popołudniami zajmował się sportem.**

Już jako młody człowiek uprawiałem lekkoatletykę. Na drugim roku studiów ukończyłem kurs instruktorów lekkoatletyki. Obydwa te obszary się u mnie zazębiały i faktycznie przez lata powtarzałem, że do południa fizyka, a po południu sport. Jako nauczyciel eksploatowałem się intelektualnie, a relaksowałem się na treningach.

**Jest jakiś wspólny mianownik fizyki i sportu?**

Sport bez fizyki słabo by funkcjonował. Konkurencje techniczne: rzut dyskiem, młotem, pchnięcie kulą wiążą się z mechaniką, jeśli chodzi o prędkość wylotu kuli czy kąt wyrzutu. Moc zawodnika również jest definiowana jako element fizycznego przygotowania. Fizyka i sport się uzupełniają.

**Ze sportem paralimpijskim zetknął się Pan dopiero na nauczycielskiej emeryturze. Od czego się zaczęło?**

Pierwsze prośby działaczy związanych z ówczesnymi spółdzielniami inwalidów pojawiały się wcześniej. Chyba nawet przed paralimpiadą w Seulu w 1988 r. Wtedy jednak odpowiadałem, że ja się na tym sporcie nie znam. Pracując z zawodnikami pełnosprawnymi, nie przyjmowałem tych propozycji ze stowarzyszenia START, ale czas płynął, zacząłem się nad tym zastanawiać i zapoznawać z tajnikami pracy ze sportowcami niepełnosprawnymi.

**Czego musiał się Pan o tej pracy dowiedzieć?**

Podstawowa sprawa to pytanie, co tacy zawodnicy mogą robić, a czego robić nie mogą. Na przykład, gdy pracuje się z zawodnikiem niewidomym, to musi być układ 1:1, czyli jeden trener i jeden zawodnik. Inaczej się nie da. Takiego zawodnika trzeba ustawić, zaprowadzić na miejsce rzutu, zwrócić w odpowiednim kierunku.

Gdy pracuje się z zawodnikami z porażeniem mózgowym, trzeba wziąć pod uwagę, że mogą być mniej lub bardziej niepełnosprawni. Różnią się między sobą chociażby liczbą porażonych kończyn. Inny trening można zrobić z zawodnikiem, który ma trzy kończyny funkcjonujące, a inaczej pracuje się z osobą jednostronnie porażoną. Tu trening musi być zmodyfikowany, bo przecież taki zawodnik nie mógłby trenować w tempie zawodników pełnosprawnych. Również zawodnicy funkcjonujący na wózkach nie wytrzymałyby tempa treningu lekkoatletycznego przeznaczonego dla osób pełnosprawnych.

**Zaczął Pan pracę w parasporcie od zawodnika, który nieźle sobie radził w piłce nożnej, a później trenował lekkoatletykę.**

Tak. Obserwowałem, jak Zbigniew Sobczak radzi sobie w młodzieżowym futbolu pomimo krótszej nogi, ale muszę się przyznać, że bałem się podjęcia z nim treningu. Zastanawiałem się, czy ja mu wręcz nie zaszkodzię treningiem lekkoatletycznym, czy nie pogłębi swojej niepełnosprawności. W 1997 r. podjąłem wreszcie decyzję, że podejmę się pracy z osobami niepełnosprawnymi, i okazało się, że Zbigniew Sobczak nieźle sobie radzi, a później pojawiali się inni zawodnicy, nie tylko z moich okolic Zduńskiej Woli, ale z całego regionu.

**Jak Pan ich pozyskiwał?**

Byłem takim „łapaduchem”, łapaczem ludzi. Gdy zobaczyłem, jak ktoś idzie, stawiając niesprawnie nogi, zatrzymywałem samochód czy rower i rozmawiałem z tą osobą, przekonywałem do uprawiania sportu. Ściągałem ludzi, skąd się dało.

**A jednocześnie był Pan wymagający. Zawodnicy zapamiętali, że w pewnym momencie zapowiedział Pan solidny trening przez co najmniej pięć dni w tygodniu.**

No, tak to wyglądało. Cały czas się uczyłem, korzystałem z rad starszych trenerów. Prawdą jest, że chciałem zabrać trochę z treningów osób pełnosprawnych, zintensyfikować trening. Wcześniej zawodnicy spotykali się na zawodach ogólnopolskich, a ja wiedziałem, że nie realizują systematycznego treningu o odpowiedniej intensywności. Była to bardziej społeczność, która się spotykała na zawodach, ale nie interesowała się tym, co robi światowa czołówka i jak tam trafić. Po paralimpiadzie w Atlancie przestudowałem wyniki, poznałem tajniki klasyfikacji do grup startowych i postanowiłem coś zmienić. Uważałem, że trzeba trenować cały tydzień i grupa zawodników podjęła to dzieło. Nauczyli się podstawowych założeń treningu. Pokazałem, co i jak należy zrobić, ale musieli też pracować samodzielnie.

**Pracowali z entuzjazmem?**

Tak, a co więcej, jeden z nich, Robert Chyra zmusił rodziców do urządzenia mu siłowni w stodole i zbudowania koła do rzutu dyskiem za stodołą

i później w tym dysku zdobył medal paralimpijski. Najpierw jednak musieli się nauczyć podstaw treningów. Czasem zawodnicy przyjeżdżali do mnie, czasem ja do nich. Rozpisywałem treningi na papierze. Uwierzyli mi, że trzeba mocno trenować, i gdy zaczęli zdobywać medale, poczuli dodatkową motywację.

**Dla zawodników było to też duże wyzwanie. Pan Jacek Przebierała, zawodnik Pana grupy, godził treningi z pracą zawodową i dojeżdżał na nie kilkadziesiąt kilometrów.**

Wtedy nie było zawodowych sportowców paralimpijskich. Musieli pracować zawodowo, żeby z czegoś żyć. Dla mnie to była wielka radość, że podjęli się takiego zadania. Zarabiali na życie i jednocześnie realizowali treningi. Zdyscyplinowali się maksymalnie i zakończyło się to sukcesem. W Sydney Robert zdobył złoto, a Jacek wywalczył brąz.

**Mówił Pan o czerpaniu inspiracji ze sportu osób pełnosprawnych, a czy obserwując jedną i drugą grupę zawodników, zaobserwował Pan jakieś różnice?**

Dla zawodników z niepełnosprawnością nie było żadnych świadczeń, nagród, stypendiów. Od początku chciałem, żeby klub, w którym pracowałem, był integracyjny, żeby zawodnicy niepełnosprawni pracowali z pełnosprawnymi. Chciałem, żeby mogli korzystać ze wsparcia, przecież trzeba było im na przykład przynosić kulę. Taki układ pozwalał również podpatrywać technikę pełnosprawnych zawodników, podglądać, jak wygląda rzut dyskiem z obrotu, jak wygląda rzut oszczepem, gdy jedna ręka jest niepełnosprawna itd. Taka integracja przynosiła korzyści wszystkim.

**Czym się Pan kierował, kompletując reprezentację do Sydney?**

Punktem wyjściowym była analiza wyników z poprzedniej paralimpiady. Ocena tego, co robi świat, co osiągają medaliści, mistrzowie. Uważałem, że moi zawodnicy mają szansę dogonić tych mistrzów w ciągu trzech czy czterech lat. I tym się kierowałem. Porównywałem wyniki. Kto dogoni zwycięzców, a kto ich przegoni, i tak się stało. Robert Chyra poprawił w Sydney rekord świata. Z tych porównań nigdy nie zrezygnowałem, bo świat nie stoi w miejscu. Gdyby porównać wyniki z Sydney do wyników z Londynu w 2012 r., to już mogliby nie osiągnąć tak dużo. Przez 12 lat między tymi paralimpiadami świat poszedł w intensyfikację treningów, ale też w szukanie wśród osób niepełnosprawnych zawodników z odpowiednimi warunkami fizycznymi i z możliwością zrealizowania tak dużego wysiłku. Jacek Przebierała dokonał w Sydney wyjątkowej rzeczy, ale teraz zawodnik jego postury mógłby okazać się za drobny, by rywalizować z medalistami. W ciągu moich pięciu paralimpiad dokonał się ogromny progres wyników.

**Myślę, że Pana zawodnicy musieliby teraz poświęcić się treningom, rezygnując z pracy.**

To prawda. Teraz nie byłoby możliwe, by walczyć o medale, trenując pięć razy w tygodniu. Potrzebne są zgrupowania, dwie jednostki treningowe w ciągu dnia na tych zgrupowaniach, czyli w tygodniu już nie pięć jednostek treningowych, a 12–15. Trzeba jednak zauważyć, że te państwa, które najlepiej sobie radzą w sporcie paralimpijskim, np. Holandia, Chiny czy USA, poszły w selekcję zawodników ze względu na wzrost i warunki siłowe. Szukają również osób z minimalną dysfunkcją w danej klasie sportowej.

**Pana sytuacja zmieniała się podczas tych pięciu paralimpiad. Od trenera garstki zapaleńców do kogoś w rodzaju szefa trenerów.**

Chyba można tak powiedzieć, i trwało to dosyć długo. Wymogi były takie, że trenerzy byli podzieleni na sektory, grupy, np. jeden trener prowadził zawodników niewidomych, inny zajmował się amputantami, kolejny pracował z osobami z porażeniem mózgowym. Zrobiła się wąska specjalizacja.

**Czy inni trenerzy podzielali tę ideę, by intensyfikować trening?**

Cała kadra była do tego przekonana, a ja dodatkowo byłem zwolennikiem połączenia zawodników niepełnosprawnych z Polskim Związkiem Lekkoatletyki (PZLA). Trenerów i klubów dla osób niepełnosprawnych jest nadal za mało, a klubów lekkoatletycznych jest ok. 300. Gdyby więc trenerzy lekkoatletyki zgodzili się prowadzić zawodników z niepełnosprawnością, dostęp do tej dyscypliny byłby szerszy. Sam jestem gotowy przekazać swoją wiedzę, nauczyć, jak pracować z tymi zawodnikami. Najważniejsze, żeby się nie bać. To wcale nie jest trudne. Dyskusje nad takimi rozwiązaniami trwają. Może już przyszła pora, by wszystkie kluby lekkoatletyczne były integracyjne. Wierzę, że wtedy łatwiej znajdowałibyśmy zawodników, tak jak kiedyś udawało się mnie, czy jak robi to trener Zbigniew Lewkowicz w Gorzowie, bo nie jest tak, że wszędzie w Polsce potrafimy znaleźć ludzi do treningów, do sportu. W Łodzi na przykład nie ma żadnego klubu dla niepełnosprawnych lekkoatletów.

**W 2017 r. zakończył Pan karierę trenerską. Jaki jest dzisiaj Pana kontakt ze sportem paralimpijskim?**

Swoją przygodę z tym sportem zakończyłem z powodów rodzinnych i zdrowotnych. Nadal jednak wspieram wiedzą trenerów, cieszę się, że kontynuują to dzieło. Z nadzieją patrzę na działania trenerów, którzy postawili na upowszechnianie aktywnego stylu życia, rehabilitację i zachęcanie do sportu, choćby w tym bardziej amatorskim wymiarze niż medalowy. Moja praca nie pozostała bez echa, zostałem „Trenerem 20-lecia”. Ta statuetka jest moim największym skarbem. Dostałem też odznaczenia państwowe. Zostałem więc dostrzeżony i doceniony. Brakuje miejsca na klapie, żeby to wszystko zawiesić. Musiałbym wykorzystać jeszcze piżamę [śmiech].





Dwa pokolenia: trenerzy Wojciech Kikowski i Zbigniew Lewkowicz

**Podejrzewam, że miejsca to Panu brakuje na półkach, żeby postawić wszystkie puchary i zawiesić medale z Pana startów na zawodach w klasie Masters. Poprawił Pan również kilka rekordów.**

Dokładnie 40 lat temu w Zduńskiej Woli odbył się pierwszy mityng lekkoatletyczny weteranów. Byłem jego organizatorem razem z kolegami z ówczesnej Wojewódzkiej Federacji Sportu w Sieradzu. To były pierwsze kroki. Robiliśmy to później przez 28 lat, ale z kolegami z Torunia założyłem Polski Związek Lekkoatletyki Weteranów (teraz nazwa brzmi: Polski Związek Lekkoatletyki Masters), no i tak to trwa i się rozrasta.

**Rola założyciela to jedno, ale ma Pan też osiągnięcia zawodnicze.**

Po prostu nie chciałem być gorszy od swoich zawodników. Oni mnie inspirowali, ja ich motywowałem. Czasem rywalizowaliśmy ze sobą na treningach o batonik czy inną drobnostkę. Nadal jestem aktywny. Muszę być na stadionie przynajmniej pięć razy w tygodniu, to wtedy dobrze się czuję. Będę to robił do końca świata i jeden dzień dłużej.

**Gdy rozmawialiśmy kilka lat temu, mówił Pan, że naprawdę poszaleje sportowo po siedemdziesiątce. Dzisiaj ma Pan 75 lat i chyba można powiedzieć, że dotrzymał Pan słowa.**

Nie wiem, czy poszalałem, ale dwa razy byłem złotym medalistą mistrzostw świata (2019 i 2023) w rzucie oszczepem. Mam kilka medali z mistrzostw Europy. Zrobiłem rekord Polski w pięcioboju lekkoatletycznym. Medali mistrzostw Polski nie liczyłem. Lekkoatletyka jest mi po prostu potrzebna do życia.

**Rozmawiamy, gdy akurat dokuczają Panu korzonki. Czy praca z osobami z niepełnosprawnością wpłynęła na sposób, w jaki radzi Pan sobie z chorobami, wiekiem i innymi przeszkodami?**

Zdradzę, że od osób z niepełnosprawnością nauczyłem się pokory i tego, jak być radosnym. Nie narzekam. My, tzw. zdrowi, bywamy okropnymi smutasami, a moi zawodnicy nauczyli mnie radości, cieszenia się z drobnostek i poczucia humoru, i nadal czerpię z tego środowiska. Właśnie się wybieram na Mistrzostwa Polski w Parakolarstwie w Zduńskiej Woli.

**Wiem, że oglądanie Rafała Wilka, najbardziej utytułowanego polskiego parakolarza, na trasie to pokusa nie do odparcia, ale zanim Pan wyjdzie, musi mi Pan jeszcze powiedzieć, na co narzekał Pan jako trener.**

Wilk to zawodnik nie do zastąpienia. Wielkie nazwisko. Wielki zawodnik. Wart oglądania. Jako trener narzekałem przede wszystkim na infrastrukturę. Byliśmy na zgrupowaniach w Spale. Widzieliśmy, jak tam wygląda Centralny Ośrodek Sportu. Jak jest we Władysławowie: trenażery, możliwości trenowania siły, trenowanie pod dachem, a my w czasie deszczu trenowaliśmy np. pod mostem w Poznaniu. Infrastruktura i sprzęt zawodnika to elementy składowe wyniku. Nie wspomnę już o tym, że ze względu na brak środków finansowych nie ma doskonałych protez i wózków, które pozwoliłyby zawodnikom osiągać sukcesy. Za końcowy rezultat odpowiada cały sztab, łącznie z psychologiem, i profesjonalne warunki treningu – także z adaptacją do odpowiednich warunków atmosferycznych zawodów.

**Obserwował Pan tegoroczne mistrzostwa świata w Paryżu?**

Oczywiście, z ogromnym zainteresowaniem.

**Nasi lekkoatleci przywieźli mniej medali, niż prognozował trener Zbigniew Lewkowicz, i choć na podium stają nasze wielkie gwiazdy lekkoatletyczne, to nie widać następców. Czy czeka nas kryzys w paralekkoatletyce?**

Myślę, że sytuacja jest podobna do tej w lekkoatletyce zawodników pełnosprawnych. Oni też zdobyli mniej medali. Rzeczywiście na podium nadal stają Lucyna Kornobys i Róża Kozakowska, ale klubów lekkoatletycznych dla osób niepełnosprawnych jest zbyt mało, dlatego nie widać następców. Pojawiają się młodzi zawodnicy, ale nie jest ich wielu.

**Co jeszcze przed Panem? Zapewne starty w kategorii M80... [kategoria Masters od 80. roku życia – IB]**

Tak, tylko tam się łatwo wygrywa, bo niewielu zawodników z tej kategorii żyje i startuje. To za małe wyzwanie [śmiech]. W kategorii M50 startuje po 30 zawodników, a w M80, M85 po dwóch–trzech. Taka kolej rzeczy, choć nigdy nie wiadomo. Był zawodnik, który miał ponad 100 lat i wygrywał na poziomie światowym, więc nie wiadomo, co mnie jeszcze czeka.

**Dziękuję za rozmowę. ■**

# STAWIAJĄ NA DOSTĘPNOŚĆ

**Jesienią 2021 r. Koleje Śląskie (KŚ) podjęły decyzję o rozpoczęciu intensywnych działań na rzecz dostępności. Jej efekty są nie tylko widoczne, ale też słyszalne, zwłaszcza przez osoby z niepełnosprawnością narządu słuchu, korzystające z pętli indukcyjnej.**

**P**ociągi KŚ, o unikatowych wojewódzkich barwach, są dobrze znane nie tylko mieszkańcom Śląska i Zagłębia. Można nimi dojechać m.in. do pracy, szkoły, na uczelnię, na narty do Wisły lub Żywca, na festiwal do Cieszyna i na weekend do Pszczyny czy na Jurę. Tym samym bardzo ważne jest, aby pociągi Kolei Śląskich były jak najbardziej dostępne dla wszystkich pasażerów.

– *Koleje Śląskie cały czas starają się wychodzić naprzeciw oczekiwaniom swoich klientów i dostosowywać użytkowany tabor do coraz szerszego grona odbiorców przez stosowanie dodatkowych rozwiązań ułatwiających podróż, szczególnie osobom z różnego rodzaju niepełnosprawnościami* – zapewnia Radosław Hapijczuk, Zastępca Dyrektora Biura Zarządzania Taborom Kolei Śląskich.

Spółka zaczęła wdrożenia systemowych rozwiązań w celu znoszenia barier od powołania koordynatora ds. dostępności i przyjęcia nowej definicji wynikającej z *Ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami*, która obejmuje nie tylko osoby niewidome czy poruszające się na wózkach lub o kulach, ale również kobiety w ciąży i seniorów. W 2022 r. kadra kierownicza Kolei Śląskich brała udział w serii warsztatów dotyczących dostępności. Ich celem było kompleksowe ujęcie tematyki, a szczególnie zwiększenie świadomości dotyczącej tego, w jaki sposób należy zapewnić swobodny dostęp do usług, transportu i udziału w życiu społecznym i publicznym osobom ze szczególnymi potrzebami.

## WINDY OD GŁÓWKI SZYNY

Proces likwidacji barier i czynienia taboru bardziej dostępnym jest w Kolejach Śląskich również skorelowany z pracami przeglądowymi lub naprawczymi.

– *Cały użytkowany przez nas tabor, niezależnie od roku produkcji, jest przystosowany do przewozu i obsługi osób*



**Mateusz Różański** – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

*poruszających się na wózkach. Posiadamy zróżnicowaną gamę urządzeń do obsługi osób poruszających się na wózkach, co pozwala nam w przypadku zgłoszenia chęci przejazdu przez taką osobę naszym pociągiem dobrać odpowiedni skład do wykonania usługi – podkreśla dyrektor Hapijczuk. – Część pojazdów poruszających się po śląsko-zagłębiowskich torach ma windy pozwalające zabrać na pokład osobę nawet z poziomu główki szyny, co jest rozwiązaniem wybiegającym ponad standardy wymagane przepisami – zaznacza.*

## INFORMACJE GŁOSOWE I PIKTOGRAMY

Zmiany zachodzące w taborze Kolei Śląskich dotyczą także dostępności dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku. Wejścia do pociągów oznaczone są kolorem żółtym, co nie tylko dobrze komponuje się z charakterystyczną kolorystyką Kolei Śląskich, ale też ułatwia korzystanie z taboru osobom niedowidzącym, gdyż pozwala na lepszą identyfikację drzwi w pojeździe.

Od 2013 r. w Kolejach Śląskich rozwijany jest system informacji pasażerskiej i wprowadzane są udogodnienia, np. automatyczne zapowiedzi głosowe o zatrzymaniu się

### Przykładowe wyposażenie i dostosowanie taboru Kolei Śląskich:

- ✓ tłumacz PJM online;
- ✓ rampy i podnośniki – urządzenia ułatwiające wsiadanie i wysiadanie (rozkładane platformy transportowe);
- ✓ dostępna toaleta;
- ✓ przewijaki, pojemniki na pieluchy;
- ✓ miejsca do postawienia wózków;
- ✓ wizyjny i dźwiękowy system informacji pasażerskiej;
- ✓ piktogramy, oznaczenia brajlowskie;
- ✓ szerokie, odskokowo-przesuwne drzwi;
- ✓ wyznaczone miejsca siedzące dla osób ze szczególnymi potrzebami;
- ✓ w przeważającej większości pojazdów niska podłoga umożliwiająca łatwe wsiadanie i wysiadanie;
- ✓ interkom zapewniający komunikację podróżnych z obsługą pociągu;
- ✓ gniazdko elektryczne.



pociągu na danej stacji, informacja głosowa o następnej stacji oraz zbliżaniu się do niej. System automatycznych zapowiedzi głosowych był niezwykle przydatny w okresie pandemii COVID-19, gdyż pozwolił informować pasażerów korzystających z usług Spółki o wynikających z zagrożenia epidemicznego ograniczeniach związanych z podróżą.

Koleje Śląskie wprowadziły też w swoich pociągach większą liczbę urządzeń do przekazywania informacji wizualnej o przebiegu podróży. Dzięki temu pasażerowie, zwłaszcza z niepełnosprawnością narządu słuchu, mogą na bieżąco śledzić m.in. to, do jakiej stacji zbliża się pociąg i czy ma ewentualnie opóźnienie.

*– Od 2017 r. umieszczamy w użytkowanych przez nas pojazdach duże piktogramy zewnętrzne informujące osoby z niepełnosprawnościami o udogodnieniach dla nich, np. duży piktogram przedstawiający osobę na wózku, informujący pasażerów z niepełnosprawnością ruchową, przez które drzwi mogą łatwo wsiąść do pociągu. Inne piktogramy na drzwiach informują np. kobiety w ciąży, osoby starsze lub posiadające ograniczenia ruchowe o miejscach do siedzenia ze zwiększoną przestrzenią ułatwiającą im wygodną podróż – podkreśla dyrektor Hapijczuk.*

## PĘTLE INDUKCYJNE

Jak informują przedstawiciele Kolei Śląskich, ogromną zmianą jest umieszczanie pętli indukcyjnych nie tylko w pojazdach, ale też w punktach bezpośredniego kontaktu z podróżnym, czyli przede wszystkim w kasach, ale też w znajdującym się na dworcu w Katowicach Centrum Obsługi Pasażera.

*– W 2022 r. został w Spółce rozpoczęty proces dostosowywania pojazdów do obsługi osób niedosłyszących poprzez montaż pętli indukcyjnych w pojazdach. A nowo zamawiane pojazdy będą już miały tego typu udogodnienia – zaznacza Radosław Hapijczuk. – W naszych pociągach została wdrożona też usługa tłumacza Polskiego Języka Migowego online, która pozwala na wygodne porozumiewanie się z obsługą pociągu osobom posługującym się językiem migowym.*

## POCIĄGI BEZ BARIER I STREFY RODZINNE

O tym, jak zmieniają się pociągi Kolei Śląskich, można przekonać się, będąc pasażerem „Pociągu bez barier”. Jest to cyklicznie uruchamiany przejazd dla osób z niepełnosprawnościami, w którym Spółka stara się pokazać pasażerom piękno i atrakcyjność województwa śląskiego.

To oczywiście nie koniec procesu zwiększania dostępności. Spółka zapowiada kontynuację działań, które będą następować wraz z kolejnymi etapami dotyczącymi dostosowywania taboru. W planach jest wyznaczenie w pociągach KŚ strefy rodzinnej. Będzie to miejsce zaprojektowane z myślą o najmłodszych pasażerach oraz ich opiekunach, tak by podróż była dla nich nie tylko komfortowa, ale też stała się niezwykłą komunikacyjną przygodą.

*– Duża część wprowadzonych przez Spółkę rozwiązań „wychodzi” ponad obowiązujące przepisy, co jest doceniane m.in. przez organizacje działające na rzecz osób z niepełno-*

## Montaż pętli indukcyjnych

W celu poprawy obsługi bezpośredniej osób słabosłyszących w 2022 r. Koleje Śląskie wdrożyły stacjonarne pętle indukcyjne w punktach obsługi i odprawy podróżnych, z największą liczbą obsłużonych osób:

- 1) Katowice, Centrum Obsługi Pasażera (1 pętla stacjonarna),
- 2) Katowice, Hol Główny Dworca 181 (1 pętla stacjonarna),
- 3) Dworzec Bielsko-Biała Główna 251 (1 pętla stacjonarna),
- 4) Dworzec Sosnowiec Główny 171 (1 pętla stacjonarna),
- 5) Zabrze 201 (1 pętla stacjonarna),
- 6) Pszczyna (1 pętla stacjonarna),
- 7) Tychy (1 pętla stacjonarna),
- 8) Rybnik (1 pętla stacjonarna),
- 9) Zawiercie 131 (1 pętla stacjonarna),
- 10) Żywiec (1 pętla stacjonarna),
- 11) Częstochowa 101 (1 pętla stacjonarna).

*sprawnością i wskazywane jako dobre praktyki w poprawie dostępności taboru dla osób ze szczególnymi potrzebami. Cały czas słuchamy głosów naszych klientów i dążymy do spełniania jak największej liczby ich oczekiwań – podkreśla dyrektor Radosław Hapijczuk.*

## AUDYTY ARCHITEKTONICZNE

Kolejnym elementem strategii Kolei Śląskich jest dostępność architektoniczna pomieszczeń użytkowanych przez Koleje Śląskie (tu należy uściślić, że KŚ nie odpowiada za infrastrukturę przystankową, gdyż pełni funkcję regionalnego przewoźnika, a nie np. zarządcy nieruchomości). Audyt dostępności przeszedł m.in. Centrum Obsługi Pasażera znajdujące się na Dworcu PKP w Katowicach. Raport z audytu pokazuje, że ogólny poziom dostępności tego obiektu jest oceniany pozytywnie. Centrum Obsługi Pasażera nie sprawia większych trudności w zakresie korzystania z niego przez osoby ze szczególnymi potrzebami: ma odpowiednie parametry użytkowe, odpowiednio szerokie pomieszczenia itp. Punkt znajduje się na poziomie zerowym budynku dworca. Poszczególne elementy i odstępstwa od standardów są do nadrobienia i rozwiązania w sposób niewymagający zbyt wielu nakładów organizacyjnych i finansowych. Podobny audyt przeszła też kasa na dworcu w Gliwicach. W trakcie weryfikacji poziomu dostępności są pozostałe przestrzenie pasażerskie wynajmowane przez KŚ.

Koleje Śląskie traktują dostępność jako bezwzględny priorytet i realizują ją we wszystkich aspektach działania Spółki. Dzięki temu mieszkańcy i osoby odwiedzające województwo śląskie, niezależnie od stopnia sprawności, mogą cieszyć się bezpiecznymi i komfortowymi podróżami przygotowanymi z myślą o każdym pasażerze. ■



# DOSTĘPNOŚĆ W WIELKIEJ PŁYTCIE

**Około 12 mln Polaków mieszka w tzw. domach z wielkiej płyty. Wielu z nich klucze do wymarzonego „M” w bloku otrzymało jeszcze w czasach rządów Edwarda Gierka. Wielu nadal w nich mieszka. Co zrobić, by własne mieszkania nie stały się – z powodu niedostosowań – niemal więzieniami?**



**Mateusz Różański** – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

**W**ielka płyta to owoc swoich czasów, gdy szybko rozwijające się polskie miasta stwarzały potrzebę powstania dużej liczby mieszkań, a sprzyjał temu socjalistyczny przemysł.

## W DOMACH Z BETONU...

– Budowano wtedy dużo i szybko, żeby zaspokoić ogromny głód mieszkaniowy – tłumaczy Katarzyna Rzehak, historyczka sztuki i designu, specjalistka ds. dostępności w dziale Integracja LAB. – *Technologia powstawania tych mieszkań opierała się na prefabrykacjach, wysokie budynki powstawały z przygotowanych wcześniej elementów w tak zwanych Fabrykach Domów. Stąd choćby ich standaryzacja. Czy w Łodzi, czy w Radomiu, czy w Poznaniu, te domy są do siebie bardzo podobne* – dodaje.

To wszystko przekłada się na fakt, że bloki z wielkiej płyty, choć trudno nazwać je wybitnie estetycznymi, są dość funkcjonalne.

– *Ich mankamentem jest jednak brak przestrzeni* – zauważa specjalistka ds. dostępności. – *Mieszkania w nich są małe, a korytarze wąskie.*

Kwestią, na którą zwraca uwagę Anna Drzewiecka, architektka z Integracji LAB, jest problem z dokonywaniem remontów i zmian w obrębie mieszkań w domach z wielkiej płyty.

– *Wszelkie modyfikacje utrudnia to, że domy z wielkiej płyty były budowane w ten sposób, iż większość ścian była prefabrykowana, montowana, ustawiana i łączona na budowie, i stanowią one element konstrukcyjny.*

*To duże utrudnienie, czasem wręcz uniemożliwiające dokonanie poważnych zmian, np. połączenia kuchni z salonem* – objaśnia architektka.

Wśród innych mankamentów wymienia się m.in. problemy z akustyką, która stała się niemal anegdotyczna. A co z dostępnością?

## DO WINDY PO SCHODACH

– *Gdy powstawały domy z wielkiej płyty, to windy w wysokich budynkach – powyżej czterech pięter – były standardem usankcjonowanym prawnie. Dlatego w większości budynków problemem nie jest sama instalacja windy, bo ona już jest, ale wymiana starej, wąskiej i często technicznie przestarzałej windy na nową i przede wszystkim sprowadzenie jej do poziomu zero* – zauważa Katarzyna Rzehak.

Smutna rzeczywistość w blokach z wielkiej płyty jest niestety taka, że choć w budynku znajduje się winda, to prowadzą do niej schody. To problem zwłaszcza dla osób poruszających się na wózkach, z balkonikiem lub o kulach. Co z tego, że mogą dostać się windą do swojego mieszkania na piętrze, skoro najpierw muszą dostać się do niej po schodach.

– *Tu z pomocą przychodzi konstrukcja bloków z wielkiej płyty. To ustandaryzowanie, ale też ich powtarzalna struktura sprawiają, że można łatwo wprowadzić podstawowe korekty, „dodając” dostępność. Na przykład wymienić windę i przedłużyć szyb windy do poziomu parteru, a nawet piwnicy* – zauważa Katarzyna Rzehak. – *Można w tym celu wykorzystać np. pomieszczenie po zsypie. Nie wymaga to poważnych zmian w strukturze budynku* – dodaje.

Choć wielka płyta najczęściej kojarzy się z ogromnymi blokami, często tzw. mrówkowcami, gdzie jest nawet po kilkanaście pięter i klatek schodowych, to według tej technologii budowano też niższe i mniejsze bloki, których nie obejmowały przepisy dotyczące wymogu instalowania windy.



– Nawet w tych budynkach można zainstalować szyb windy. Z pomocą przychodzi tu sposób, w jaki budowano osiedla w czasach PRL. Między blokami jest całkiem dużo przestrzeni i w zdecydowanej większości przypadków można dostawić zewnętrzny szyb windy. Te same warunki przestrzenne ułatwiają też dobudowywanie podjazdów do budynków, co często rozwiązuje tzw. problem trzech schodków – zauważa ekspertka Integracji LAB.

## FUNDUSZ DOSTĘPNOŚCI

Instalacji windy czy pogłębienia szybu windowego, ale też innych zmian służących dostępności, jak np.: instalacji ramp czy podjazdów, umieszczania oznaczeń kontrastowych na schodach, można dokonać dzięki pożyczce z Funduszu Dostępności Banku Gospodarstwa Krajowego (BGK).

Z oferowanych w ramach Funduszu preferencyjnych pożyczek z niskim oprocentowaniem – stałym 0,15 proc. w całym okresie kredytowania – mogą skorzystać spółdzielnie i wspólnoty mieszkaniowe, których bardzo wiele administruje budynkami z wielkiej płyty. Z myślą



o nich, w ramach akcji szkoleniowo-społecznej Bank Gospodarstwa Krajowego wraz ze Stowarzyszeniem Przyjaciół Integracji przygotował poradnik *Dostępność w wielkiej płycie*.

Zawiera on szereg praktycznych informacji dotyczących tego, jak rozwiązywać problemy z dostępnością występujące w budynkach

przed kilkudziesięciu lat. Jako przykład opisany jest jeden z bloków na warszawskim osiedlu Stegny, powstały w latach 70. XX w., w którym, by dostać się do windy, trzeba pokonać osiem schodków. Poradnik prowadzi krok po kroku przez cały proces likwidacji barier architektonicznych – łącznie z wymianą mniej funkcjonalnej pochylni przed domem na łagodnie nachylony chodnik. Poradnik zawiera też rysunki architektoniczne, pozwalające na lepsze zaplanowanie zmian ułatwiających życie osobom z niepełnosprawnością i seniorom.

Poradnik dostępny jest w formie PDF na stronie: [www.bgk.pl/files/public/Pliki/Dostepnosc/poradnik\\_winda\\_22.09.pdf](http://www.bgk.pl/files/public/Pliki/Dostepnosc/poradnik_winda_22.09.pdf). ■



# WARTO OBEJRZEĆ FILMY I SERIALE



**SEE**  
(2019–2022), twórca Steven Knight, prod. USA, Apple TV

Serial przedstawia dystopijną przyszłość, w której po epidemii śmiertelnościowego wirusa populacja na Ziemi znacznie się zmniejszyła, cywilizacja upadła, a ci, którzy przetrwali, utracili zmysł wzroku. Musieli przystosować się do nowej rzeczywistości, wyrobić strategię przetrwania, dzięki którym poradzą sobie w nieprzyjaznym środowisku. Ocaleni nauczyli się polegać na innych zmysłach, by na nowo odbudować społeczność, rozwijając się, ale także walczyć ze sobą.

Akcja rozpoczyna się kilka wieków po wybuchu epidemii, w momencie, kiedy umiejętność widzenia jest uznawana za wymysł, a nawet niebezpieczną herezję zagrażającą porządkowi świata. Rodzą się bliźnięta, które widzą, ich przybrany ojciec i lider plemienia (Jason Momoa) będzie musiał stawić czoła żądnej władzy królowej Kane (Sylvia Hoeks) oraz wszystkim tym, którym nie podoba się możliwość odzyskania wzroku przez ludzkość.

Intrygująca, brutalna wizja świata, w którym nawet gdy zmienia się wszystko, ludzkie pragnienia i wady pozostają bez zmian.



**JAK MAM...?**  
(2022), scen. i reż. Piotr Kękuś, Maciej Książko, prod. Polska

Zdobywca „Motyla” w zeszłorocznym konkursie w kategorii film amatorski podczas Międzynarodowego Festiwalu „Integracja Ty i Ja” w Koszalinie. Festiwalowy hit bohaterów okładki „Integracji” 4/23 i materiału Moniki Meleń pt. *Od pierwszego wejrzenia*, opisującego niezwykłą przyjaźń 50-letniego Piotra z mózgowym porażeniem dziecięcym i jego terapeuty Macieja.

Tak jak niesamowity jest ten duet w życiu, tak i ich 8-minutowy film, w którym jedną z głównych ról gra Piotr – z dużym poczuciem humoru i dystansem. Film obsypany został kolejnymi nagrodami, a jest wzruszającą i zabawną opowieścią o tym, co w życiu najważniejsze: by być uważnym i walczyć o wzajemne zrozumienie.

Poruszająca autentycznością i ciepłem opowieść zbudowana jest wokół wiatru i tego, jak niemówiący Piotr chce go pokazać niewidomemu Patrycjuszowi. Według jury konkursu film wygrał za „imponującą sprawność w opowiedzeniu niezapomnianej historii o przyjaźni”.

Maciej i Piotr stworzyli razem już kilka filmów, zawsze to dzieła wspólne, przy których dyskutują, choć Piotr na pierwszy „rzut obcego ucha” tylko mamrocze... – doskonale rozumie go jednak przyjaciel i filmowy partner. W tegorocznym festiwalu w Koszalinie zdobyli wyróżnienie „za prostotę i głębokość przekazu” w filmie *Ni można*.

Filmy dostępne na kanale YouTube.



**SIŁA SPOKOJU**  
(2006) reż. Victor Salva, prod. USA/Niemcy, Netflix

Film, który niesamowicie wpływa na rozwój osobisty i motywację. Nawet oglądając go wielokrotnie, za każdym razem dostrzega się coś innego. To ekranizacja autobiograficznej powieści Dana Millmana pt. *Siła spokoju. Droga miłującego pokój wojownika*. Mistrz świata w gimnastyce, a później trener, instruktor sztuk walki, wykładowca i profesor college'u ukazuje w niej efekty swoich 20-letnich duchowych poszukiwań. Autor znany jest z wykładów na temat automotywacji i inspirujących książek o drodze do samorealizacji, przetłumaczonych na 29 języków dla milionów czytelników na całym świecie.

W 1964 r. w wieku 18 lat wygrał mistrzostwa świata w gimnastyce w konkurencji skoków na trampolinie. Kontynuował karierę sportową, zdobywając samodzielnie i zespołowo wiele znaczących nagród. Niestety, wypadek brutalnie przerwał ambitne plany na przyszłość. Dan załamał się, zaczęły go męczyć koszmary senne. Po kolejnej nieprzespanej nocy trafił na stację benzynową, gdzie spotkał tajemniczego mechanika, którego nazwał Socratesem (Nick Nolte) – jak się okazało – swego duchowego mistrza, który odmienił jego życie.

To opowieść o determinacji i nieustępowaniu na drodze wewnętrznego rozwoju. Film dla ludzi poszukujących swojej drogi, mocy i harmonii. Dążących do doskonałości. Zapewnia wiele emocji tak podczas oglądania, jak i długo później.





# WARTO PRZECZYTAĆ...

## LEKARSTWO NA DUSZĘ

Anthony De Mello, *Przeostań siebie naprawiać*, wyd. Zysk i S-ka 2022

Anthony de Mello (1931–1987) hinduski jezuita, psychoterapeuta, mistyk, kierownik duchowy, określał się jako „chrześcijanin Wschodu”, a przyjaciele nazywali go „mistrzem modlitwy”. Jest jednym z najśłynniejszych duchowych przewodników naszych czasów. „Jeśli nie jesteś szczęśliwy, to oznacza tylko tyle, że koncentrujesz się na tym, czego nie masz...” – napisał w najbardziej znanej książce *Przebudzenie*. Polecany tytuł to inspirująca publikacja z cennymi wskazówkami, dzięki którym uporacie się z lękami i nauczycie czerpać prawdziwą radość z życia. Książka zwraca uwagę na właściwy kierunek, w którym należy pójść, by wyzbyć się chęci podążania za złudnym szczęściem. Otrzymujemy szansę zobaczenia rzeczywistości taką, jaka ona jest. Czytajcie tego mistyka, bo jak mało kto potrafi leczyć nasze dusze.



jących pomocy i wiedzy. Jej misją jest zwiększenie świadomości istoty zdrowia psychicznego. Jest też mołem książkowym, uwielbia podróżować i z uważnością spędzać czas na łonie natury.

## NIE JESTEŚ SAM!

Jolanta Kwaśniewska, Jakub B. Bączek, *Tacy sami. Szczerze o samotności*, wyd. JBB International 2023

Życie tej książki zaczęło się w czasie magicznym, przed Bożym Narodzeniem w 2022 r., w siedzibie Fundacji Porozumienie bez Barier, gdzie doszło do wyjątkowego wydarzenia. Pani Prezydentowa Jolanta Kwaśniewska spotkała się z Jakubem B. Bączkiem, mentorem, wykładowcą akademickim i biznesowym, autorem ponad 20 książek. Tematem ich spotkania była samotność. W tym grudniowym czasie narodził się pomysł i potrzeba, aby wyjść do społeczeństwa z przesłaniem: „Nie jesteś sam!”. Postanowiono zaangażować do projektu dziewięć osób lubianych i cenionych przez Polaków. Z każdą przeprowadzono pogłębiony, intymny wywiad. Wszystkie zaskakują swoim spojrzeniem na samotność, opowiadając, jak ją widzą i przeżywają.



## PEŁNIA ŻYCIA

Natalia Ziopaja, *Ucieczka przed życiem w pełni*, ilustracje, Gabriela Ochalik, wyd. Znak Koncept 2023

Zrozum swój lęk, otwórz się na siebie i odkryj, jak wspaniale jest żyć pełnią życia! To hasło promocyjne wydawnictwa, ale też sedno problemów wielu ludzi. Otrzymujemy książkę popartą wiedzą medyczną, pełną praktycznych ćwiczeń, zadań, tabel, wykresów i porad. Dowiedzie się m.in.: skąd bierze się nasz lęk i jak go przezwyciężać; czy dyskomfort zawsze jest czymś negatywnym; jak zaważczyć o siebie, będąc jednocześnie dla siebie dobrym; dlaczego nadmierny optymizm może nam szkodzić...? Poziom merytoryczny publikacji zapewnia Autorka, która jest psycholożką, psychoedukatorką i psychotraumatolożką. Od lat zajmuje się promocją zdrowia psychicznego, m.in. w mediach społecznościowych. Prowadzi Psychologiczne Ciekawości, które zapewniają darmowy dostęp do wiedzy z tej dziedziny. Jest autorką publikacji i prowadzi webinary, warsztaty, wykłady i szkolenia oraz pracuje z grupami osób szuka-



## PO CO JEST ZŁO?

Piotr Żyłka, Manfred Deselaers, *Niemiecki ksiądz u progu Auschwitz*, wyd. Znak 2022

Wrażliwy dziennikarz i publicysta, autor m.in. bestsellerowego wywiadu z ks. Janem Kaczkowskim *Życie na pełnej petardzie, czyli wiara, polędwica i miłość*, tym razem rozmawiał z niemieckim księdzem, który m.in. przebywał w Izraelu jako wolontariusz z ramienia niemieckiej organizacji Akcja Znak Pokuty – Służby na Rzecz Pokoju. Większość swojej półtorarocznej misji spędził w Jerozolimie, pracując w domu dla dzieci z niepełnosprawnością. Po powrocie został księdzem i poświęcił się pracy na rzecz pojednania polsko-niemieckiego i chrześcijańsko-żydowskiego w Centrum Dialogu i Modlitwy w Oświęcimiu.



Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów jest krótka odpowiedź na pytania: Czy doznałeś w swoim życiu przemiany duchowej? Jeśli tak, to na czym polegała? A może dopiero oczekujesz na takie przeżycie? Odpowiedzi przysyłajcie listownie na adres: Janka Graban, Magazyn „Integracja”, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa, lub: [janka.graban@integracja.org](mailto:janka.graban@integracja.org); z dopiskiem wybranego tytułu, który pragniecie otrzymać. Będzie to dla nas cenna odpowiedź, ale nie gwarancja tego, że dany tytuł otrzymacie.

# SZUKAMY ROZWIĄZAŃ

Zachęcamy do dzielenia się wątpliwościami i opisywania problemów dnia codziennego: opieki, pracy, orzeczeń, ulg i uprawnień oraz wszelkich innych spraw i sytuacji.



Na Państwa listy odpowiada  
**ANITA SIEMASZKO**, prawnik.  
Listy prosimy kierować na adres e-mail:  
[redakcja@integracja.org](mailto:redakcja@integracja.org)

## „TRZYNASTKA” PRACOWNICZA

Istnieje *Ustawa z dnia 12 grudnia 1997 r. o dodatkowym wynagrodzeniu rocznym dla pracowników jednostek sfery budżetowej*. Przepis ten jest różnie interpretowany w moim zakładzie pracy, jak i innych instytucjach budżetowych. Z uwagi na powyższe proszę o informację, czy osoby korzystające z prawa wynikającego z art. 187 *Kodeksu pracy* oraz osoby o orzecznym znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności mogą mieć z tego tytułu dodatkowe wynagrodzenie roczne w postaci tzw. trzynastki.

**Cezary T.**

Zasady nabywania prawa oraz ustalania wysokości i wyptacania dodatkowego wynagrodzenia rocznego dla pracowników jednostek sfery budżetowej reguluje *Ustawa z dnia 12 grudnia 1997 r. o dodatkowym wynagrodzeniu rocznym dla pracowników jednostek sfery budżetowej* (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 1690).

Art. 2 ust. 1 tej ustawy stanowi, że pracownik nabywa prawo do wynagrodzenia rocznego w pełnej wysokości po przepracowaniu u danego pracodawcy całego roku. Natomiast art. 2 ust. 2 stanowi, że pracownik, który nie przepracował u danego pracodawcy całego roku, nabywa prawo do wynagrodzenia rocznego w wysokości proporcjonalnej do okresu przepracowanego, pod warunkiem że okres ten wynosi co najmniej 6 miesięcy. Przy czym artykuł 2 ust. 3 pkt 6 tej ustawy o dodatkowym wynagrodzeniu przewiduje, że przepracowanie co najmniej 6 miesięcy warunkujących nabycie prawa do wynagrodzenia rocznego nie jest wymagane między innymi w przypadkach korzystania z urlopu:

- 1) wychowawczego,
- 2) macierzyńskiego,
- 3) ojcowskiego,
- 4) na warunkach urlopu macierzyńskiego,
- 5) dla poratowania zdrowia,
- 6) do celów naukowych, artystycznych lub kształcenia zawodowego – przez nauczyciela lub nauczyciela akademickiego.

Powyższe zasady dotyczą także pracowników niepełnosprawnych o umiarkowanym i znacznym stopniu niepełnosprawności, jak i osób korzystających z prawa wynikającego z art. 187 *Kodeksu pracy*. Przy czym liczy się efektywne przepracowanie danego okresu. Oznacza to, że okresy pobierania przez pracownika niezdolnego do pracy wynagrodzenia i zasiłku chorobowego nie podlegają wliczeniu do 6-miesięcznego okresu przepracowanego w danym roku kalendarzowym, wymaganego do nabycia prawa do dodatkowego wynagrodzenia rocznego na podstawie art. 2 ust. 2 ww. ustawy. Ta zasada nie wynika z przepisów, lecz ich interpretacji, której dokonały: Sąd Najwyższy, m.in. w postanowieniu z 10 maja 2018 r. (sygn. akt II PK 173/17), w uchwale z 7 maja 2011 r., III PZP 3/11 i wyroku z 18 października 2011 r. (sygn. akt I PK 263/10), oraz Departament Prawny Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w stanowisku z 25 stycznia 2015 r. w sprawie ustalania wysokości dodatkowego wynagrodzenia rocznego.

## URLOPY DLA OJCA DZIECKA

**Moja żona przebywa na świadczeniu pielęgnacyjnym na dziecko. Niedawno urodziło nam się drugie dziecko. Czy w związku z tym ja, jako ojciec zatrudniony na umowę o pracę na czas nieokreślony, mogę starać się o 2 tygodnie urlopu ojcowskiego, 6 tygodni urlopu tacierzyńskiego i 41 tygodni urlopu rodzicielskiego? Bardzo proszę o jakieś informacje w tym temacie. Nie wiem, do kogo się zwrócić. U mnie w kadrach, kiedy pytałem, rozłożyli ręce.**

**Henryk S.**

*Kodeks pracy* t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 1465 w art. 180 § 1 stanowiącym o prawie pracownicy do urlopu macierzyńskiego i jego wymiarze, w § 5 mówi o prawie ojca-pracownika do urlopu macierzyńskiego niejako „w zastępstwie” matki, po jej rezygnacji z tegoż urlopu. Z literalnej wykładni art. 180 § 5 k.p. wynika, że warunkiem udzielenia urlopu macierzyńskiego ojcu jest legitymowanie się przez matkę statusem



pracownicy albo innym tytułem ubezpieczenia z tytułu choroby lub macierzyństwa. Problem polega na tym, że Pańska żona pobierająca obecnie świadczenie pielęgnacyjne nie jest pracownicą. Mówi o tym ustawa o świadczeniach rodzinnych w art. 17 ust. 1: Świadczenie pielęgnacyjne z tytułu rezygnacji z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej przysługuje:

- 1) matce albo ojcu,
  - 2) opiekunowi faktycznemu dziecka,
  - 3) osobie będącej rodziną zastępczą spokrewnioną w rozumieniu ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej,
  - 4) innym osobom, na których zgodnie z przepisami *Ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy* ciąży obowiązek alimentacyjny, z wyjątkiem osób o znacznym stopniu niepełnosprawności:
- jeżeli nie podejmują lub rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

Jeśli więc literalnie odczytywać przepisy, to nie mógłby Pan korzystać ze świadczeń, o które pyta Pan w swoim liście.

Przepisy krajowe stoją jednak w sprzeczności z przepisami unijnymi i jeśli warunkiem udzielenia urlopu macierzyńskiego ojcu jest legitymowanie się przez matkę statusem pracownicy albo innym tytułem ubezpieczenia z tytułu choroby lub macierzyństwa, stanowi to przejaw niedozwolonej dyskryminacji ojca-pracownika ze względu na płeć. Dyskryminacja taka jest zakazana przez *Dyrektywę 2006/54/we Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 5 lipca 2006 r. w sprawie wprowadzenia w życie zasady równości szans oraz równego traktowania kobiet i mężczyzn w dziedzinie zatrudnienia i pracy*. Z art. 9 dyrektywy 2006/54 (wyliczającego przykłady zakazanej dyskryminacji) wynika wprost, że dyskryminujące – a przez to sprzeczne z prawem unijnym – są przepisy, które posługują się pojęciem płci przy ustaleniu różnych warunków przyznania świadczeń lub ograniczenie takich świadczeń do pracowników jednej płci, a także dotyczące nabycia praw w okresach urlopu macierzyńskiego lub urlopu ze względów rodzinnych, przysługujących ustawowo lub na podstawie umowy i za które wynagrodzenie jest wyplacane przez pracodawcę. W wyroku z 18 listopada 2020 r., III PK 53/19 (OSNP 2021/6/64), Sąd Najwyższy przyjął, że odmowa udzielenia pracownikowi-ojcu urlopu macierzyńskiego z tego powodu, że matka dziecka

nie legitymowała się żadnym tytułem ubezpieczenia, ponieważ nie była objęta ubezpieczeniem z tytułu choroby i macierzyństwa jako osoba uprawniona do świadczenia pielęgnacyjnego z powodu rezygnacji z zatrudnienia w związku z opieką nad niepełnosprawnym dzieckiem, stanowi przejaw niedozwolonej dyskryminacji ojca-pracownika ze względu na płeć. Sąd Najwyższy uznał za wiążącą dla sądów krajowych wykładnię przepisów dyrektywy 2006/54 dokonaną w wyroku TSUE z 16 lipca 2015 r., C-222/14 (ZOTSIS 2015/7/I-473).

## URLOP A ŚWIADCZENIE REHABILITACYJNE

**Chciałabym dopytać o rzecz związaną ze świadczeniem rehabilitacyjnym. Zostało ono mi wystawione na rok ze względu na jedną z odmian chłtoniaka. Czy osoba przebywająca na takim świadczeniu może pojechać gdzieś na wyjazd wypoczynkowy („urlop”)? Pytam zarówno o wersję z wyjazdem za granicę, jak i w Polsce. Lekarz powiedział, że nie widzi przeciwwskazań do takiego wyjazdu. Nie mogę znaleźć konkretnych informacji, dlatego prosiłabym o wskazanie, czy taki wyjazd może się odbyć i jakie przepisy go dotyczą.**

**Janina G.**

Prawo do świadczenia rehabilitacyjnego jest uregulowane *Ustawą z 25 czerwca 1999 r. o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa* (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 1732, 2140, 2476, z 2023 r. poz. 641). Świadczenie rehabilitacyjne przysługuje osobie, która spełnia wszystkie następujące warunki:

- ✓ wyczerpała okres pobierania zasiłku chorobowego oraz
- ✓ jest nadal niezdolna do pracy, oraz
- ✓ dalsze leczenie lub rehabilitacja rokuje odzyskanie zdolności do pracy.

Świadczenie to przysługuje przez okres niezbędny do przywrócenia zdolności do pracy, nie dłużej niż przez 12 miesięcy. O potrzebie przyznania świadczenia rehabilitacyjnego orzeka lekarz orzecznik ZUS. W praktyce oznacza to, że czas otrzymywania takiego świadczenia musi być wykorzystany na poprawę zdrowia osoby je pobierającej. Tym samym prawidłowość korzystania ze świadczenia rehabilitacyjnego podlega takim samym rygorom kontrolnym, jakim podlega korzystanie ze zwolnień lekarskich. ZUS w czasie kontroli sprawdza, czy chory wykorzystuje świadczenie rehabilitacyjne zgodnie z celem zwolnienia i czy nie wykonuje pracy zarobkowej. I właśnie ta kwestia, czy świadczenie rehabilitacyjne jest wykorzystywane zgodnie z celem zwolnienia, jest tu najistotniejsza. Stąd też w przypadku gdy osoba planuje jakąkolwiek podróż, najlepiej udać się do prowadzącego ją lekarza i uzyskać orzeczenie o możliwości odbycia takiej podróży. ■



# WYPOŻYCZALNIA TECHNOLOGII WSPOMAGAJĄCYCH

**Od września 2023 r. nie musisz już kupować drogiego sprzętu rehabilitacyjnego ani płacić za korzystanie ze specjalistycznych technologii. Teraz możesz taki sprzęt wypożyczyć. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) uruchomił centralną wypożyczalnię technologii wspomagających.**

## JAKI SPRZĘT I JAKIE URZĄDZENIA MOŻESZ WYPOŻYCZYĆ

Nowy program PFRON znacząco zwiększa dostęp do sprzętu rehabilitacyjnego oraz zaawansowanych technologicznie urządzeń dla osób z niepełnosprawnością. Wartość sprzętu znajdującego się w wypożyczalni to ponad 200 mln zł. Do dyspozycji jest ponad 14 tys. sztuk różnego rodzaju sprzętu, a ta liczba będzie się systematycznie zwiększać. W wypożyczalni znajdują się m.in.:

- ▶ wózki i skutery dla osób z niepełnosprawnością ruchową,
- ▶ łóżka rehabilitacyjne,
- ▶ podnośniki kąpielowe,
- ▶ linijki i notatniki brajlowskie,
- ▶ powiększalniki przenośne i stacjonarne,
- ▶ urządzenia wspomagające słyszenie i nowoczesne aparaty słuchowe.

Dostępne są także technologie wspomagające i alternatywne dla tych, którzy nie mogą się komunikować w standardowy sposób, oraz oprogramowanie do sterowania komputerem za pomocą wzroku (tzw. PCEye). Te nowoczesne rozwiązania pozwalają na porozumiewanie się i rehabilitację osób po udarze lub w innych ciężkich stanach neurologicznych.

Wśród udostępnianego sprzętu znajdują się ponadto koncentratory tlenu – zarówno przenośne, jak i stacjonarne. To sprzęt, który nie jest refundowany w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. Osoby wymagające

tlenoterapii nie mogły też dotychczas otrzymać pomocy PFRON. Teraz mogą nieodpłatnie wypożyczyć taki sprzęt na rok, a jeśli będzie potrzeba – przedłużyć umowę na następny rok.

Kolejna kategoria dostępnego sprzętu to pętla indukcyjne dla osób niedosłyszących, czyli urządzenia wspomagające aparaty słuchowe. Mają one stosunkowo niewielkie rozmiary i mogą być bez problemu zabrane do instytucji, banku, przychodni – wszędzie tam, gdzie danej osobie będzie to przydatne. Pętla indukcyjna sprawia, że wszystkie zakłócenia, szmery są eliminowane, by lepszy był odbiór dźwięku w aparacie słuchowym.

W wypożyczalni są też linijki i notatniki brajlowskie, które wspierają samodzielność osób z niepełnosprawnością narządu wzroku. Do tej pory musiały one wypożyczać taki sprzęt na własny koszt albo otrzymywały dofinansowanie do zakupu, na przykład w ramach programu „Aktywny samorząd” lub na podstawie wniosku o likwidację barier funkcjonalnych, czyli w tym wypadku barier w komunikowaniu się lub barier technicznych. Teraz do tych form wsparcia dochodzi nie tylko możliwość nieodpłatnego wypożyczenia linijek i notatników, ale też przetestowania – przed podjęciem decyzji – różnego typu technologii. Dzięki temu zainteresowani mają możliwość sprawdzenia, czy konkretna technologia wspomagająca zaspokoi ich potrzeby.

Wypożyczalnia jest częścią szerszego programu wspierającego, obejmującego centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością (CIDON) oraz ośrodki wsparcia i testów (OWIT). Wszystko po to, by jak najlepiej dopasować sprzęt czy urządzenie do rzeczywistych potrzeb konkretnej osoby. Rolą doradców i ekspertów w tych instytucjach jest także informowanie osób z niepełnosprawnością o nowoczesnych rozwiązaniach i formach wsparcia, pomoc w wypełnieniu wniosku, konsultacje i doradztwo w zakresie dopasowania odpowiedniej technologii. Ponadto wypożyczany asortyment będzie dostosowywany i konfigurowany pod kątem indywidualnych potrzeb osoby z niepełnosprawnością, a nawet – jeśli okaże się to niezbędne – instalowany przez fachowców w domu osoby wypożyczającej. Bez żadnych dodatkowych opłat.



## DLA KOGO JEST WYPOŻYCZALNIA

Wypożyczalnia pomoże osobom z różnymi rodzajami niepełnosprawności – ruchową, słuchową i wzrokową, a także osobom niewerbalnym, czyli potrzebującym komunikacji alternatywnej lub wspomagającej.

Sprzęt może wypożyczyć każdy, kto ma ważne orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności i w ciągu 12 miesięcy przed dniem złożenia wniosku nie otrzymał ze środków PFRON lub NFZ dofinansowania na zakup takiej samej technologii wspomagającej jak ta, którą chce wypożyczyć. Sprzęt może być również udostępniany dzieciom z orzeczeniem o niepełnosprawności na podstawie wniosku rodzica lub opiekuna prawnego. Podobnie jest, jeśli chodzi o osoby ubezwłasnowolnione – wniosek składa opiekun prawny.

Jeśli wniosek będzie dotyczył wyrobu medycznego wydawanego na zlecenie, np. wózka lub skutera inwalidzkiego, to potrzebne będzie również zlecenie od lekarza specjalisty.

Jeśli więc jesteś osobą z niepełnosprawnością i chcesz skorzystać z wypożyczalni sprzętu, to złóż wniosek w wersji elektronicznej za pośrednictwem Systemu Obsługi Wsparcia (SOW). Będą go rozpatrywać CIDON-y (centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością), a następnie trafi on do OWiT-u (ośrodka wsparcia i testów), gdzie ekspert pomoże

dopasować technologię do indywidualnych potrzeb. Sprzęt będzie dostarczała i serwisowała Rządowa Agencja Rezerw Strategicznych (RARS). Każdą osobę wypożyczającą prosimy o wpłacenie kaucji zwrotnej w stałej wysokości 2 proc. wartości sprzętu. Po zakończeniu obowiązywania umowy pieniądze zostaną oddane.

## DODATKOWE INFORMACJE

Więcej informacji można znaleźć na stronie PFRON ([wypożyczalnia.pfron.org.pl](http://wypożyczalnia.pfron.org.pl)). Jest tam również pełna lista dostępnego sprzętu.

Na wszelkie pytania odpowiedzą pracownicy RARS pod nr. tel.: 22 899 89 22 lub adresem e-mail: [infolinia.wypożyczalnia-pfron@rars.gov.pl](mailto:infolinia.wypożyczalnia-pfron@rars.gov.pl). ■



**Wypożyczalnia technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnością**

**Centralna wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, wyrobów medycznych i technologii asystujących działa w ramach programu PFRON „Wypożyczalnia technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnością”.**



[przewijamypolske@gmail.com](mailto:przewijamypolske@gmail.com)

**KOMFORTKA to pomieszczenie higieniczno-sanitarne, służące osobom z niepełnosprawnością i ich opiekunom do czynności pielęgnacyjnych.**

Każdego dnia ok. 150 tys. dorosłych niesamodzielnych osób w Polsce, w asyście rodziców lub opiekunów, zmienia pieluchy, pieluchomajtki lub inne środki chłonne. Poza domem robią to zwykle w niehigienicznych i urągających ich godności i bezpieczeństwu warunkach. Na ratunek spieszą im organizacje pozarządowe z Poznania, Gliwic, Lublina i Warszawy. Zawiązana przez nie Koalicja prowadzi akcję społeczną „Przewijamy Polskę” i walczy o komfortki w całym kraju.

#### **KOMFORTKA POWINNA MIEĆ NASTĘPUJĄCE WYMIARY I WYPOSAŻENIE:**

- ▶ **powierzchnię** nie mniejszą niż 12 m<sup>2</sup> i o szerokości min. 3 m;
- ▶ **węzeł sanitarny** z sedesem przeznaczonym dla osób z niepełnosprawnością (dł. około 70 cm, wys. montażu mierzona do wierzchu deski 45-48 cm), z wolną przestrzenią o szer. min. 90 cm przynajmniej z jednej strony;
- ▶ **umywalkę** dostosowaną do potrzeb osób poruszających się na wózkach; optymalnie: wysokość regulowana elektrycznie;
- ▶ **leżankę** o wymiarach min. 160 x 90 cm (optymalnie 200 x 90 cm), z wolną przestrzenią – od dłuższego boku o szerokości min. 150 cm i od krótszego boku min. 90 cm, z regulacją wysokości;
- ▶ **podnośnik** sufitowy lub jezdny;
- ▶ **kosz** na odpady;
- ▶ fakultatywnie **bezprogową kabinę prysznicową** lub prysznic.

#### **ZALECAMY, ABY KOMFORTKA**

- była umieszczona jak najbliżej wejścia do budynku;
- była oznaczona na drzwiach; wskazana jest też informacja przy wejściu o tym, że takie pomieszczenie jest w budynku.

#### **BAZA ADRESOWA KOMFORTEK W POLSCE:**

- ▶ **Bytom** • Centrum Handlowe Atrium Plejada, ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 25;

- ▶ **Gliwice** • Centrum Rehabilitacji Rehamedica, ul. Warszawska 37a • Park Handlowy Arena, al. J. Nowaka-Jeziorańskiego 1 • Centrum Handlowe Forum, ul. Lipowa 1;
  - ▶ **Katowice** • Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30;
  - ▶ **Kraków** • Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego, ul. Powiśle 11 • Punkt InfoKraków połączony z Klubokawiarnią Cafe NOWA, os. Zgody 7 • Centrum Handlowe M1, Al. Pokoju 67 • ZIS (basen), ul. Kurczaba 29 • Hala Cracovii, al. Marszałka F. Focha 40 • Zamek Królewski na Wawelu, Wawel 5;
  - ▶ **Kraśnik** • Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie / Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności, ul. Szpitalna 4;
  - ▶ **Lublin** • Centrum Wózków Inwalidzkich, ul. Okólna 1; Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Zemborzycka 88-92
  - ▶ **Łódź** • Galeria Artystyczna (siedziba Łódzkiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych), ul. Piotrkowska 17;
  - ▶ **Opole** • Fundacja Rozwoju Edukacji Empatycznej, ul. Krapkowska 10
  - ▶ **Poznań** • placówka Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”, ul. Żurawinowa 5/7 • siedziba Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci ze Złożoną Niepełnosprawnością „Potrafię Więcej”, ul. Rubież 46e • Centrum Inicjatyw Rodzinnych, ul. Ratajczaka 44 • Restauracja Rusałka, ul. Gołęcińska 27 • Stare ZOO, ul. Zwierzyniecka 19 • Senioralny Dom Krótkiego Pobytu Fundacji PETRA senior, ul. Poznańska 19 • Pływalnia Miejska Winogrody, Osiedle Zwycięstwa 124 • CK ZAMEK, ul. Św. Marcin 80/82 • Nowe ZOO, ul. Krańcowa 81 • POSiR (basen), Osiedle Piastowskie 55 A • POSiR (basen), ul. Jana Spychalskiego 34 • MOPR Poznań, ul. Sienkiewicza 22;
  - ▶ **Przemysł** • Szpital Wojewódzki, ul. Monte Cassino 18;
  - ▶ **Świdnik** • Ośrodek Wsparcia i Testów, ul. Norwida 4;
  - ▶ **Tychy** • Bawialnia i kawiarnia „Huhu”, ul. Jana Pawła II 32;
  - ▶ **Warszawa** • Fundacja Integracja, ul. Andersa 13; • Przychodnia Paley European Institute, al. Rzeczypospolitej 1 • Instytut Matki i Dziecka, ul. Kasprzaka 17 a • Muzeum POLIN, ul. Anielewicz 6 • Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, al. Solidarności 77 • Dom Otwarty, ul. Radzymińska 123; • Galeria Północna, ul. Światowida 17;
  - ▶ **Wąsosz k. Konina** • Osada Janaszkowo (ośrodek rehabilitacji);
  - ▶ **Wrocław** • Środowiskowy Dom Samopomocy „Ostoja”, ul. Stawowa 1 A, • Wrocławski Instytut Kultury, ul. Świdnicka 8 B.
- Formularz zgłoszenia komfortki, baza adresowa i więcej informacji – na [Niepelnosprawni.pl](http://Niepelnosprawni.pl)**

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym

zurawinka

Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych

LEON

Fundacja NieOdkształcaj

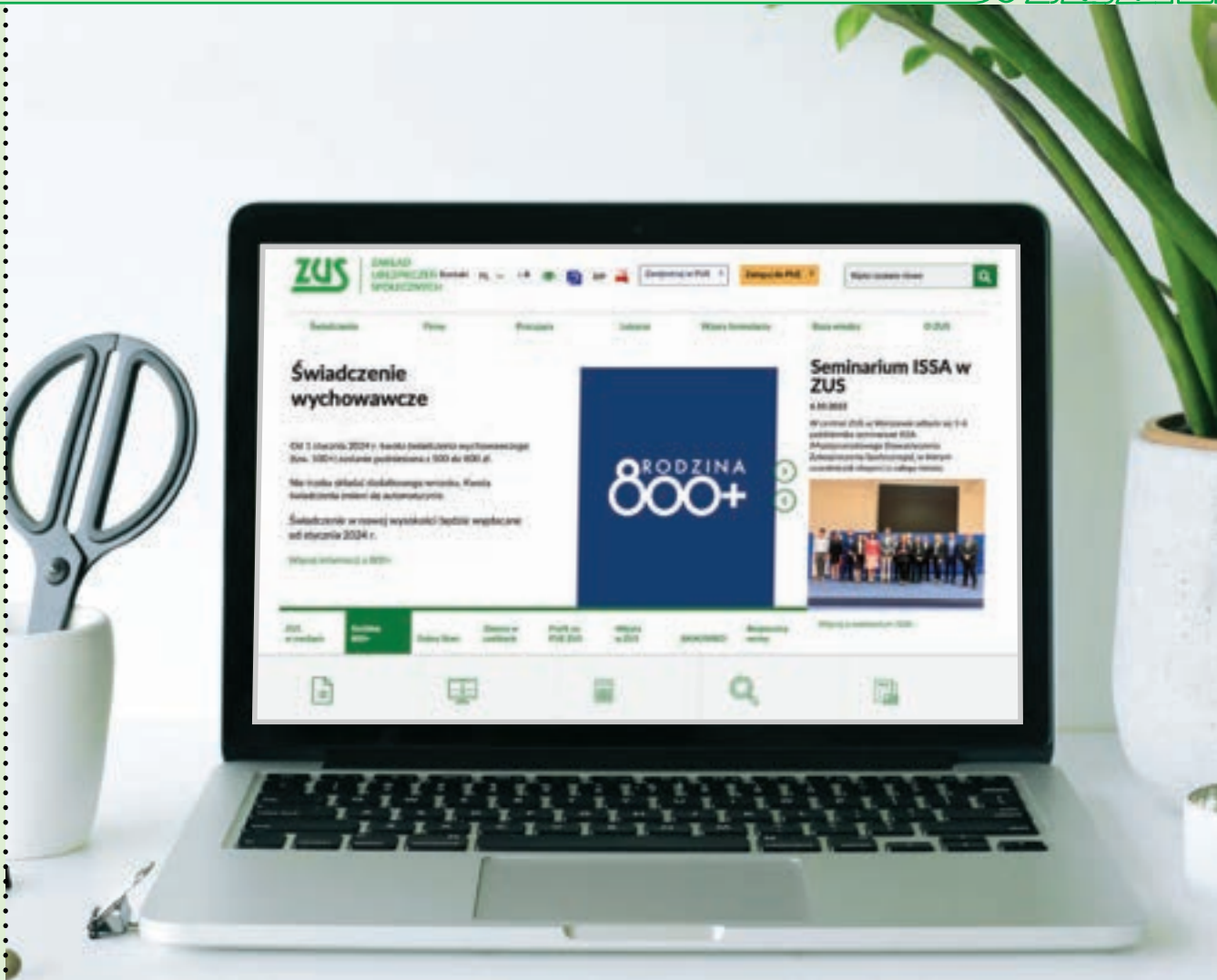
PN

Fundacja Integracja

INTEGRACJA

POZNAŃ  
LUBLIN  
GLIWICE  
WARSZAWA





# PROSTO Z ZUS

**13 października obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Prostego Języka. To dobra okazja, żeby przypomnieć, iż Zakład Ubezpieczeń Społecznych jest jedną z pierwszych instytucji publicznych w Polsce, które zaczęły upraszczać swój język komunikacji z klientami. Od 2016 r. ZUS realizuje projekt „Prosto z ZUS” i stosuje standard prostego języka. Dzięki temu treści, które kieruje do swoich odbiorców, są klarowne i zrozumiałe, co z kolei pomaga budować dobre relacje z klientami – osobami ubezpieczonymi, płatnikami składek i świadczeniobiorcami.**

## DOBRA KOMUNIKACJA

We współpracy z ekspertami z Pracowni Prostej Polszczyzny Uniwersytetu Wrocławskiego ZUS opracował uniwersalne zasady swojej komunikacji. Od kilku lat pracownicy z powodzeniem stosują je w swojej codziennej pracy. Zgodnie z tymi zasadami pisma nie mogą zawierać skomplikowanych określeń, zdania powinny być krótkie i proste, a przepisy prawa – przedstawione w sposób zrozumiały dla odbiorcy. Upraszczenie komunikacji to również dostosowywanie formularzy do wymogów prostego języka. W ZUS są one podzielone na jasne i czytelne sekcje, mają jak najmniej stron i wymagają podania tylko niezbędnych danych. Dodatkowo zawierają proste instrukcje wypełniania.

### Najważniejsze efekty projektu „Prosto z ZUS” to:

- ✓ uproszczone formularze wniosków, z których korzystają klienci;



- ✓ zrozumiałe i dostępne materiały informacyjne;
- ✓ przystępne treści na stronie zus.pl i w mediach społecznościowych;
- ✓ pisma i e-maile, które pracownicy wysyłają do klientów, zgodne ze standardami prostego języka.

**Dzięki tym rozwiązaniom:**

- ✓ odbiorca pisma lub wiadomości wie, co ma zrobić i czego od niego oczekuje instytucja, więc oszczędza czas i pieniądze;
- ✓ klient nie ma potrzeby wielokrotnego odwiedzania placówki ZUS lub dzwonienia;
- ✓ ZUS buduje lepsze relacje z klientami.

**INFORMATOR DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ**

Prostym językiem napisany jest też *Informator dla osób z niepełnosprawnością*, który powstał z inicjatywy ZUS we współpracy z PFRON. Ukazuje się on co roku i zawiera najważniejsze informacje, które mogą być przydatne dla osób z niepełnosprawnością, a przedstawione są w przystępny i zrozumiały sposób. Opisano tu m.in.:

- ✓ zasady przyznawania rent;
- ✓ przebieg orzecznictwa lekarskiego;

- ✓ warunki rehabilitacji leczniczej prowadzonej przez ZUS oraz
- ✓ uprawnienia pracownicze.

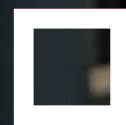
Czytelnik dowie się z informatora także tego, na jaką pomoc z PFRON mogą liczyć osoby z niepełnosprawnością oraz pracodawcy zatrudniający takich pracowników. W publikacji omówione są zasady ubiegania się o tego rodzaju wsparcie, warunki jego udzielenia i niezbędne dokumenty. Są w niej szczegółowe instrukcje, jak korzystać z prawa do dostępności. Przybliżona jest również możliwość składania przez internet wniosków o dofinansowanie. Na prośbę środowiska osób z niepełnosprawnością w informatorze zamiast ustawowego terminu: osoba niepełnosprawna redaktorzy użyli sformułowania: osoba z niepełnosprawnością.

**APLIKACJE mZUS ORAZ mZUS DLA LEKARZA – PROSTO I KONKRETNIE**

Standardem prostego języka posługują się również twórcy aplikacji mobilnych ZUS. Wszystkie nazwy, polecenia i komunikaty są w nich jasne i użyteczne dla klientów. Aplikacja mZUS umożliwia łatwy dostęp do wybranych usług dla klientów Zakładu. Natomiast

mZUS dla Lekarza to wygodne rozwiązanie, które pozwala lekarzom i asystentom medycznym wystawiać, anulować i przeglądać zaświadczenia lekarskie (e-ZLA) w telefonie lub tablecie. Podczas tworzenia i wprowadzania na rynek tych aplikacji ZUS testuje ich poszczególne funkcje pod kątem użyteczności, a także dba o poprawność językową, zrozumiałość i jasność komunikatów oraz spójność terminologiczną. Bezpłatne aplikacje mZUS można pobrać ze sklepów Google Play oraz AppStore. ■





# BGK

BANK GOSPODARSTWA  
KRAJOWEGO



## Poręczenia dla podmiotów ekonomii społecznej

**BGK.PL**

☎ 22 475 88 88

✉ [bgk@bgk.pl](mailto:bgk@bgk.pl)

Niniejszy materiał ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. **Przyznanie konkretnej formy pomocy** uzależnione jest od spełnienia warunków szczegółowo określonych w ustawach i innych aktach regulujących dany program.





# FORUM DOSTĘPNOŚCI

13-14.11.2023

Poznań Congress Center

**ACCESSIBILITY  
SMART ACCESS  
UNIVERSAL DESIGN**



**przestrzeń bez barier**  
OBIEKTY. ARCHITEKTURA. DESIGN

ORGANIZATORZY:



[ForumDostepnosci.com.pl](http://ForumDostepnosci.com.pl)