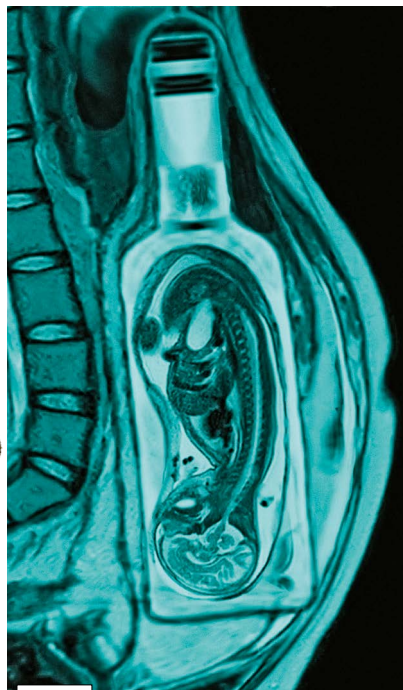
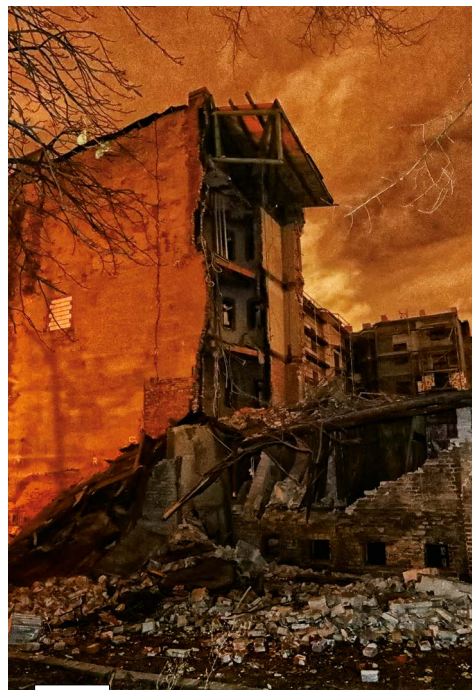




12 Rady na jesienną chandrę



30 Kac na całe życie



100 Łódź w ruinie

## Tematy tygodnia

- 12 Ewa Wilk **Jak przeżyć listopad**  
16 Adam Grzeszak **Sasin na spółki**

## Polityka

- 20 Adam Szostkiewicz **Kim jest i co może nuncjusz apostolski**  
23 Rafał Kalukin **Senat po nowemu**  
26 Sławomir Sierakowski **Kto z kim się dogada na Wiejskiej**

## Społeczeństwo

- 30 Paweł Walewski **Pijane ciężce**  
33 Marcin Kołodziejczyk **Poszukiwacze żydowskich mogił**  
36 Rozmowa z prof. **Moniką Całkiewicz** o motywach zabójstw i przypadku Kajetana P.  
38 Edyta Gietka **Co jedzą posłowie**

## Rynek

- 40 Adam Grzeszak **Ciężkie czasy dla producentów samochodów**  
44 Cezary Kowanda **Cwana Żabka**

## Świat

- 48 Tomasz Zalewski USA **Impeachment Trumpa**  
51 Artur Domosławski BOLIWIA **Upadek Moralesa**  
54 Tomasz Bielecki UE **Nowa rola Tuska**  
56 Marek Ostrowski FRANCJA **Kłótnia o największy dworzec Europy**

## Historia

- 60 Andrzej Brzeziecki **15 lat po pomarańczowej rewolucji**  
63 Andrzej Fedorowicz **Polak, który budował Kanał Sueski**

## Nauka

- 66 Przemek Berg **Kosmiczne Noble**  
68 Rozmowa z dr. **Andrzem Zielezińskim** o tym, dlaczego bioinformatyk tworzy gry komputerowe  
70 Paweł Walewski **Jak rzucić palenie**

## Ludzie i style

- 72 Marcin Piątek **Długowieczni sportowcy**

## Kultura

- 80 Rozmowa z reż. **Martinem Scorsese** o „Irlandczyku” – najdroższej produkcji Netflixa  
84 Justyna Sobolewska **Żulczyk szuka Jezusa**  
87 Rozmowa z **Karolem Radziszewskim**, autorem wystawy o środowisku LGBT  
90 Olaf Szewczyk **Jak z książki zrobić grę**

## Na własne oczy

- 100 Marcin Piątek, fotografie Leszek Zych **Łódź się sypie**

## Stałe rubryki

- 5 Mleczko i Mizerski
- 6 Ludzie i wydarzenia
- 76 Afisz
- 94 Chutnik i Plebanek
- 95 Passent • 96 Hartman
- 98 Mizerski na bis
- 98 Do i od redakcji
- 106 Polityka i obyczaje



www.mleczko.pl

GALERIE ANDRZEJA MLECZKI: KRAKÓW, UL. ŚW. JANA 14, WARSZAWA, UL. MARSZAŁKOWSKA 140

SŁAWOMIR MIZERSKI Z ŻYCIA SFER

## Atak marszałkiem

Przyznaję, że biorąc fotel marszałka Senatu i wprowadzając czołg na ulice Warszawy, opozycja szalenie mi zaimponowała. Czołg był wprawdzie tekturowy, ale wywołał w szeregach władzy popłoch, bo zaczyna się od tekturowych czołgów i malowania krasnali na murach, a kończy wiadomo na czym. Trudno się dziwić, że szef MON natychmiast zareagował oburzeniem i zapowiedział przeciwko kierowcy czołgu kroki odwetowe z użyciem prokuratury włącznie. Przeciwno nowemu marszałkowi Senatu na razie kroków odwetowych nie wszczęto, ale mówi się, że jego sprawa jest rozwojowa i wszystko może się zmienić.

Sukces marszałka Grodzkiego jest o tyle zaskakujący, że poprzedni marszałek Karczewski zapewniał, że to on będzie marszałkiem, co potraktowano poważnie, bo wiadomo, że jest to polityk, który z racji pełnionej funkcji zamieszkuje atrakcyjną willę i będzie tej willi bronił do upadłego. Warunkiem było przyciągnięcie do obozu władzy jakiegoś opozycyjnego senatora, co się nie udało. Karczewski usprawiedliwiał porażkę tym, że „nikogo nie przyciągnęliśmy na siłę”, co osobiście uważam za duży błąd, bo gdyby PiS do przyciągnięcia użył siły, wynik głosowania mógłby być zupełnie inny.

Jarosław Kaczyński wyraził w Sejmie pogląd, że mamy do czynienia z końcem opozycji totalnej, ale nie wiem, czy się nie



pomylił, biorąc pod uwagę, że żaden z opozycyjnych senatorów nie zgodził się na współpracę z PiS i objęcie proponowanego mu Ministerstwa Sportu. Efekt jest taki, że Ministerstwo Sportu premier Morawiecki musiał powierzyć sobie, co dla sportu z pewnością będzie dużym wyzwaniem i nie wiadomo, czy sport temu wyzwaniu sprosta. Dodatkowo nowy marszałek Grodzki wzbudził popłoch agresywną zapowiedzią, że Senat pod jego kierunkiem „będzie robił to, do czego został powołany”, a następnie wygłosił orędzie we wszystkich stacjach, nie wyłączając TVP, co władza potraktowała jako gest wrogi, bo wiadomo, że o godz. 20.00 nie wszyscy wyborcy PiS jeszcze śpią i mogli wszystko słyszeć.

Ponieważ występu Grodzkiego nie dało się ocenzurować, miał on charakter niecenzuralny – z ust marszałka co chwila padały wyrazy takie jak „szacunek”, „przyzwoitość” i „praworządność”. Trochę dziwi, że mimo tego słownictwa program zebrany u widzów TVP dobre oceny, co pokazuje, że prowadzona przez TVP misja programowa jest nie dość skuteczna, a poziom widowni tej stacji pozostawia wiele do życzenia. Pociężające jest tylko to, że chociaż widzowie TVP zobaczyli Grodzkiego na własne oczy, wielu z nich i tak nie zobowiązało się, że to on, bo ze względu na ich bezpieczeństwo wystąpienia marszałka nie zapowiedziano.

# Wielka ściema



Mariusz Janicki

**W**ydawałoby się, że chwyt wyborcze, które zostały rozpoznane, opisane, a nawet ośmieszono, nie będą już stosowane. Ale tak nie jest. PiS ocieplał się już w 2010 r., kiedy na prezydenta startował Jarosław Kaczyński, otulał się w 2015 r., proponując Andrzeja Dudę i Beatę Szydło. I teraz ponownie rozpoczęła się kampania pod hasłem porozumienia, zakończenia wojen, przestrzegania kultury politycznej itp. Znowu widać wzruszenie, kiedy przemawia Andrzej Duda, ściska ręce liderom opozycji, namawia do zgody. Jarosław Kaczyński całujący w dłoń posłankę lewicy wzbudza szmer podziwu. Marszałek Elżbieta Witek upominająca premiera, który za długo mówi – nowa jakość, słyhać. Można? Można.

Wszyscy wiedzą, że rozpoczyna się kampania Andrzeja Dudy, że działa zorganizowany marketing, ale wielu się mu poddaje. Od reelekcji zależy teraz cały polityczny plan PiS. Do tego potrzebny jest zarówno twardy elektorat, jak i ten bardziej umiarkowany. Jasne jest, że przemówienie Dudy na inaugurację Sejmu było skierowane do tych drugich, a wystąpienie Antoniego Macierewicza – do pierwszej grupy. Założenie jest takie, że przeciętny wyborca tego nie ogarnie, nie dostrzeże sprzeczności. I ta strategia dwoistego przekazu, gry na dwóch fortepianach, ma znowu przynieść skutki.

**R**zecz w tym, że tylko jeden fortepian jest prawdziwy, ten Macierewicza. Drugi to atrapa. Macierewicz przedstawił polityczny projekt swojej partii, prowadzący docelowo do stworzenia katolicko-narodowego państwa, w którym nie będzie miejsca na zdradliwą opozycję i głęboko szkodliwe zachodnie trendy. Duda nie jest tu alternatywą, lecz pomocnikiem w zrealizowaniu przedstawionej przez Macierewicza wizji. Nie ma samodzielnego znaczenia, nie będzie prowadził własnej polityki, dotąd też tego nie robił. Ma podpisywać ustawy przygotowane przy Nowogrodzkiej. A na najbliższe pół roku dostał po prostu zadanie – podobnie jak inni politycy PiS – zwodzenia, uwodzenia, przymilania się do zdezorientowanej publiczności, za pomocą pojedynczych słów, religijno-patriotyczno-militarnej ornamentyki. Ma być znowu swojakiem, „idealnym zięciem”, który spodoba się także wyborcom Koalicji Obywatelskiej, lewicy czy PSL.

Zapewne będą organizowane rozmaite ustawki, żeby Duda miał okazję się oburzyć, sprzeciwić, postawić prezesowi. Ale też pokazać się na tle wojska i generałów, także w rozmaitych eventach: Duda poważny, wzruszony i przejęty. Albo Duda miły, zabawny, uśmiechnięty. Odpartyjnio do granic, po prostu „twój prezydent”, niemający nic wspólnego z Kaczyńskim, Macierewiczem, Piotrowiczem czy Ziobrą. Andrzej Duda, który opowiada się za zaostrzeniem ustawy aborcyjnej, ma uchodzić za prawie centrystę.

Ten plan jest tak prosty, że aż niemożliwe, aby ktoś go proponował po tym, co stało się z sądownictwem, mediami publicznymi, prokuraturą, wieloma innymi instytucjami państwa, z polityką zagraniczną. Po wszystkich aferach, awanturach, po nepotyzmie, dzieleniu między siebie tysiący intratnych posad, wreszcie ostatnio po – nieudanej – akcji politycznego korumpowania senatorów opozycji (o Senacie więcej na s. 23). Wiara w to, że znowu da się zaprezentować Dudę jako niezłomnego strażnika prawa i konstytucji w państwie PiS, zdaje się kompletną naiwnością.

Ale fakty pokazują, że nie do końca. Wielu wyborców, włączając wytrwałych politycznych komentatorów, jak widać, każdego ranka na nowo odkrywa polityczną rzeczywistość – jak w „Dniu świstaka”. Następuje głęboki reset. Przeszłość jest wymazywana. Nocne zaprzysiężenie dublerów w TK już się nie liczy. Ułaskawienie nieskazanego Mariusza Kamińskiego także nie, podobnie jak podpisanie dziesiątek ustaw, które umożliwiły PiS de facto zmianę ustroju państwa.

**K**rótką pamięć jest może najistotniejszym czynnikiem polskiej polityki. To, co się zdarzyło dawniej niż miesiąc temu, jest nieważne, praktycznie nie istnieje. Nic się nie odkłada, nie kumuluje. Politycy PiS wciąż dostają nową szansę, a nuż się wreszcie poprawią, złagodnieją, coś zrozumieją. Ponadto PiS oferuje w oddzielnych pakietach prezesa Kaczyńskiego, premiera Morawieckiego i prezydenta Dudę i te pakiety, jak pokazują sondaże, są przez publiczność selektywnie przyjmowane. Macierewicz nie budzi powszechnego zaufania, ale Duda i Morawiecki już tak. To, że wszyscy są elementami tego samego układu władzy, wielu wyborcom umyka. Uważają, że można oddzielnie wybrać sobie Dudę, nawet głosując w innych wyborach na Koalicję Obywatelską (to też potwierdzają sondaże).

Popieranie PiS i głosowanie na Dudę jest logiczne i naturalne. Opowiadanie się za opozycją i głosowanie na Dudę jest oczywistym absurdem, ale PiS zamierza w ten absurd inwestować w kampanii i szukać na to klientów. Nadchodzi zatem czas wielkiej ściemy, zacierania śladów, mylenia tropów. Będzie mnóstwo nieszczeroci i hipokryzji. PiS dla dobra reelekcji Andrzeja Dudy będzie urządzał przedstawienie: „normalna, demokratyczna partia” – co politycy PiS wprost przyznają w prawicowych tygodnikach. Ale też kiedy tylko Jarosław Kaczyński zauważy, że zaczyna przysypiać jego żelazny elektorat, sytuacja się radykalnie zmieni. Bo dla PiS wszystko jest narzędziem. Na przykład dopóki w Senacie nie ma większości, mówi się o potrzebie współpracy ponad podziałami dla Polski, ale kiedy tylko uda się tej partii skaperować kilku senatorów, współpraca nie będzie już potrzebna i wróci stary dryl. Politycy PiS są mistrzami w takiej grze.

Pytanie, czy na to przedstawienie znowu nabiorą się wyborcy. Ostatnia parlamentarna elekcja pokazała, że perswazyjne możliwości obozu władzy powoli się wyczerpują, co zaskoczyło nawet samych rządzących. Ale nie mają za bardzo nowych pomysłów, więc stosują stare – ocieplanie, podwójna narracja, redefinicja przeszłości. Opozycji nie pozostaje nic innego, jak nieustannie przypominać wszystkie działania, słowa, gesty i miny Dudy z całej kadencji. Stale odświeżać pamięć.

Jan Koza



© JAN KOZA

## KOMENTARZ

## Sejmowe testy

Joanna Solska

Gdyby PiS udało się przegłosować w Sejmie poselski projekt zniesienia limitu, do którego płacimy składki na ZUS (obecnie wynosi on 30-krotność średniej krajowej), partia Kaczyńskiego opiekłaby przy jednym ogniu aż trzy pieczenie. Utańczyłaby nosa Jarosławowi Gowinowi, którego ugrupowanie jest temu stanowczo przeciwnie, gdyż projekt uderza w interesy ważnej części wyborców Porozumienia – sprzeciw Gowina potęguje zaś przekonanie, że bez 18 głosów jego posłów projekt polegnie. Mogłaby rozbić klub Lewicy, który podzieliłby się na posłów głosujących wspólnie z PiS „za” – do czego skłania się Razem – i „przeciw” (decyzję w sprawie głosowania klub miał podjąć już po zamknięciu numeru). I wreszcie zyskałaby zapisane już w projekcie budżetu na 2020 r. ponad 5 mld zł – posłowie pod wodzą Marcina Horały uważają, że nawet 7 mld zł – a bez tego trudno marzyć o spełnianiu hojnych obietnic przedwyborczych. Rząd szuka kasy, bo te pieniądze są mu bardzo potrzebne.

PiS forsuje więc zniesienie limitu mimo licznych protestów: stanowczy sprzeciw zgłaszały nie tylko wszystkie organizacje przedsiębiorców, ale także Solidarność, a nawet ZUS. Dla pracodawców oznacza to bowiem ogromny wzrost kosztów pracy 370 tys. najlepiej wynagradzanych specjalistów. Związkowcy boją się utraty najlepszych miejsc pracy, ponieważ najlepiej zarabiający uciekną przed



zwiększonymi obciążeniami w samozatrudnieniu i jako właściciele firm będą na ZUS płacić o wiele mniej niż obecnie. Tego samego obawia się też ZUS, który nie chce pełnić roli poborczy podatkowego. Dziura w kasie ubezpieczyciela może więc okazać się jeszcze większa.

Dla partii Razem ważniejsze jest to, że najlepiej zarabiający będą płacić jeszcze więcej, co jej przedstawiciele uważają za bardziej sprawiedliwe. Deklarowali, że poprzę projekt

PiS pod warunkiem wprowadzenia do niego kategorii emerytury maksymalnej. Czyli zapisania wprost, że za większymi składkami emerytalnymi nie pójdzie wyższe świadczenie w przyszłości. To znaczy, że składki emerytalne staną się wyłącznie podatkiem. Nie tylko dla osób, które dotknie zniesienie limitu, ale dla o wiele większej grupy pracujących. Zasada, że wysokość przyszłej emerytury zależy od sumy zebranych przez nas oszczędności, zostanie złamana. Wraz z nią zachęta do legalnego zatrudnienia czy choćby pracy po przekroczeniu wieku emerytalnego, do czego rząd tak zachęca. To groźne nie tylko dla rynku pracy, ale także dla ZUS i budżetu państwa.

Posłowie skłonni poprzeć projekt PiS nic nie straciliby na swojej Lewicowości, gdyby po prostu zażądali od partii rządzącej podniesienia stawek PIT dla najlepiej uposażonych. Dotknęłoby to finansowo te same osoby, prawdopodobieństwo wpłynięcia kilku dodatkowych miliardów do budżetu byłoby podobne, ale system emerytalny nie zostałby zrujnowany. Tylko że wtedy PiS nie mogłoby kłamać wyborcom w żywe oczy, że spełnia obietnice bez podnoszenia podatków.

## Strateg wyklęty

PiSowski demiurg prof. **Waldemar Paruch** popadł w niełaskę. Tuż po ogłoszeniu wyników wyborów we władzach obozu rządzącego narzekano, że czołowy strateg Nowogrodzkiej wprowadził w błąd prezesa Kaczyńskiego zapewnieniami, że Konfederacja nie wejdzie do Sejmu, a PiS zdobędzie zdecydowanie więcej mandatów niż w rzeczywistości.

Teraz zaś – jak słychać – wyrzucił misternie knuty przez ostatnie tygodnie plan skaptowania senatora opozycji i odwrócenia układu sił w Senacie. W PiS przekonują, że nikt nikomu nie obiecywał Ministerstwa Zdrowia: bo służba zdrowia to pole minowe, więc tylko desperat skusiłby się na szefowanie temu resortowi w zamian za przejście na stronę PiS i wiążące się z tym zarzuty o zdradę i hańbę. Na negocjacyjnym stole była teka ministra sportu. Uznano, że to kusząca propozycja, ponieważ to stanowisko, na którym „można się podlanować”, poza tym „ministra sportu nikt się nie czepia” – przegrana reprezentacji jest porażką drużyny, trenera, ale przecież nie urzędnika, łatwo za to podpiąć się pod sukcesy sportowców: wręczać medale, otwierać boiska, ścisnąć dłonie, gratulować. Ofertę skierowano m.in. do lubuskich senatorów KO Władysława Komarnickiego i Roberta Dowhana. Ale już na finiszu rozmów – czy raczej kupczenia miejscami – prof. Paruch na antenie RMF FM ujawnił, że jeden z senatorów opozycji

może objąć resort sportu. Dziennikarze Onet.pl szybko wychycili, że może chodzić o Dowhana. Nieco zaskoczony zamieszaniem oraz liczbą wiadomości i telefonów senator szybko wydał oświadczenie z zapewnieniem, że do żadnego ministerstwa przynajmniej w tej kadencji się nie wybiera.

Na Nowogrodzkiej wpadli w szal. Nie dość, że prof. Paruch spalił plan i naraził partię na zarzuty o korupcję polityczną, to jeszcze „przykrył” dyskusję o nowym rządzie



– jego skład Mateusz Morawiecki przedstawił raptem kilkanaście godzin wcześniej; to miał być medialny lejtmotyw weekendu. Wyjaśniło się zarazem, dlaczego premier nie wskazał kandydata na ministra sportu. Dlatego politycy PiS „dostali zielone światło”: mogą otwarcie krytykować prof. Parucha. Co poniektórzy od dawna mieli na to ochotę, bo profesor zamiast przychodzić ze swoimi spostrzeżeniami i radami bezpośrednio do PiS, chętniej dzielił się nimi z mediami. A to nigdy nie pomaga. Efekty odcinania się od Parucha już widać – w ubiegłotygodniowych „Faktach po Faktach” jeden z rzeczników partii Radosław Fogiel deprecjonował znaczenie „mózgu PiS” (jak dotychczas określano Parucha), komentując jego wypowiedź: „To domysły pana profesora, zupełnie niemające nic wspólnego z rzeczywistością”.

Gadatliwość” prof. Parucha może mu zamknąć drzwi do dalszej kariery w polityce. Jeszcze niedawno w obozie władzy słychać było, że w nowym rządowym rozdaniu zostanie ministrem bez teki. Teraz zaś niepewne jest nawet jego obecne stanowisko szefa Centrum Analiz Strategicznych przy KPRM. Niektórzy dworują, że to on powinien zostać ministrem sportu. Bo w efekcie jego medialnej aktywności żadnego z senatorów opozycji nie udało się przekupić, na marszałka Senatu wybrano Tomasza Grodzkiego i tylko Mateusz Morawiecki został z Ministerstwem Sportu jak Himilsbach z angielskim. (MLV)



## W poszukiwaniu Kosiniaka

**Z Andrzejem Dudą realnie ma szansę powalczyć tylko ktoś taki jak Władysław Kosiniak-Kamysz. Tyle że nie może to być sam prezes PSL, ale ktoś ideowo i osobowościowo do niego podobny.**

Jeśli w ostatnim tygodniu żaden z polityków opozycji nie proponował Państwu startu w wyborach prezydenckich, to znaczy, że mieliście dużo szczęścia. Po tej stronie sceny politycznej trwa bowiem gorączkowe szukanie konkurenta dla Andrzeja Dudy. Piszę „konkurenta”, nie „kogoś zdolnego do pokonania”, bowiem można odnieść wrażenie, patrząc na owe zabiegi, że głównym ich motywem nie jest wiara w wygraną z obecnym lokatorem Belwederu, ale raczej załatwienie partyjnych interesów.

Gotowość do startu w wyborach prezydenckich ogłosił już bowiem prezes PSL, choć wiadomo, że wynik powyżej 5 proc. byłby dla niego czymś znaczącym. Dlaczego? Bo elektorat ludowców masowo chodzi na wybory samorządowe, nieco się ociąga w elekcji parlamentarnej i niemal zupełnie nie jest zainteresowany wyborami prezydenckimi. Jeśli zatem Władysław Kosiniak-Kamysz już de facto rozpoczął kampanię, to nie po to, aby w niej zwyciężyć, lecz po to, by przynieść korzyści swemu ugrupowaniu.

Podobnie postąpią również Lewica i Konfederacja – także zdecydują się na jakichś kandydatów nie dlatego, że wierzą w ich wygraną, ale dlatego że takie są wymogi polityki i partie, które nie wystawiają swoich reprezentantów w wyborach prezydenckich, tracą potem wyborców w elekcjach parlamentarnych, czego Unia Wolności w 2000 r. jest smutnym, a zarazem pouczającym, przykładem.

Postawmy zatem sprawę jasno: wejść do drugiej tury może ze strony opozycji tylko ktoś wskazany przez Platformę Obywatelską. To prawda brutalna, ale bezdyskusyjna – nawet najgorszy kandydat PO/KO pokona najlepszych nawet kandydatów PSL, Konfederacji i Lewicy. Taka jest logika partyjnych lojalności, praw fizyki i polityki pan nie zmienisz i nie bądź pan głab – jak by powiedział mistrz Kobuszewski.

To zatem na liderach PO ciąży wskazanie takiego kandydata, który miałby szansę powalczyć z Dudą. Kim ten ktoś miałby być? Kimś takim jak... Kosiniak-Kamysz! Tylko że nie może to być sam prezes PSL, ale ktoś ideowo i osobowościowo do niego podobny. Czyli raczej o poglądach umiarkowanie centrowo-prawicowych oraz o umiejętności zdobywania sympatii i niewzbudzania antypatii. Bo tylko ktoś taki może do siebie przekonać w drugiej turze nie tylko wyborców PO, ale także ludowców, lewicowców (nie przez swój światopogląd, ale obronę wartości demokratycznych oraz koncyliacyjność), a nawet – w małym przynajmniej stopniu – elektorat Dudy. Nie może także drażnić wyborców Konfederacji – licząc nie tyle na to, że na niego zagłosują, ale raczej że zostaną w domach, nie chcąc głosować na nielubianego przez nich obecnego lokatora Belwederu.

Proste, prawda? W teorii tak, w praktyce nie. Bo kiedy przechodzimy do konkretnych nazwisk, to „zaczynają się schody”. Najbliższy zarysowanemu wzorcowi jest chyba prof. Tomasz Grodzki, choć jego nazwisko na razie nie pada na giełdzie nazwisk. Ma on dwa atuty: jest obecnie trzecią osobą w państwie, a urząd potrafi zbudować polityka i nadać mu powagi. A po drugie: jest prawie nieznaną szerszej publiczności. To w sumie jego największa zaleta, wbrew powszechnej opinii. Bo jeśli kogoś wyborcy nie znają, to...

nie mogą go nie lubić, a w drugiej turze właśnie elektorat negatywny ma decydujące znaczenie. O ile w pierwszej głosujemy na kandydata, którego najbardziej lubimy, to w drugiej głosujemy przeciwko temu, którego najbardziej nie lubimy!

To szansa dla takich polityków jak obecny marszałek Senatu lub ktoś jemu podobny. I w PO mogliby nawet stworzyć profil takiego idealnego kandydata, a potem zacząć go szukać, gdyby nie to, że nikt się tam tym nie zajmuje. Podobnie jak w PSL, w Konfederacji i na Lewicy myśli się tam przede wszystkim partyjnie. Idea „praw wyborów” całkowicie zabija strategię pokonania Dudy – na rzecz wewnętrzpartyjnych wycinanek w obliczu wyborów przewodniczącego PO. 1,2 tys. delegatów będzie bowiem w grudniu kierować się przede wszystkim względami partyjnymi i frakcyjnymi – o co trudno mieć żal do tak szerokiego gremium – a nie skupiać się na wyborze najtrudniejszego dla Dudy konkurenta.

Jeśli jednak można, a nawet należy, wybaczyć perspektywę partyjną mniejszym opozycyjnym podmiotom (bo, jako się rzekło, nie mają szans na wprowadzenie swojego kandydata do drugiej tury), to w stosunku do największego ugrupowania, które ma pewność, że jego nominat wejdzie do finału i może pokonać obecnego prezydenta, należy być bardziej krytycznym. W tym bowiem przypadku przyjęcie myślenia tylko partyjnego stoi w sprzeczności z – prawdziwą skądinąd – narracją o wadze majowego starcia dla polskiej demokracji.

Jeśli bowiem Duda wygra, domknie się pisowski układ władzy i nic nie będzie stało na przeszkodzie omnipotencji Jarosława Kaczyńskiego, ze wszystkimi tego fatalnymi konsekwencjami. Jeśli jednak opozycji udałoby się powtórzenie sukcesu senackiego i umieszczenie swojego przedstawiciela w Pałacu Prezydenckim, byłby to koniec rewolucji PiS i jego rządów. Tama w postaci opozycyjnego prezydenta uniemożliwiłaby dalsze psucie państwa przez „dobrą zmianę”, co musiałoby w krótkim czasie doprowadzić do przedterminowych wyborów i – być może – zmiany władzy.

Tym bardziej dziwi przyjęcie przez liderów PO perspektywy nie metapolitycznej i propaństwowej, lecz partyjnej i krótkowzrocznej. Jeśli to się nie zmieni, i za miesiąc partia ta wyłoni podczas Konwencji Krajowej konkurenta Dudy, nie kierując się dobrze sprofilowanymi badaniami i myśleniem strategicznym, lecz wewnętrzpartyjnymi kalkulacjami, to zafunduje nam następne pięć lat prezydentury byłego europośła, opowiadacza żenujących dowcipów, samoookreślającego się jako „niezłomny”. A wówczas jedynym sposobem zachowania rudymentów systemu demokratycznego, elementarnych swobód obywatelskich i liberalnych wartości będzie peregrynowanie do Andrzeja Dudy, zachęcanie go do stawiania oporu Kaczyńskiemu, schlebianie jego próżności i dopieszczanie psychologiczne po to, by choć w małym stopniu – korzystając ze swych uprawnień – bronił ostatnich już mechanizmów demokracji i praworządności.

Czyż ta perspektywa nie powinna zadziałać otrzeźwiająco na przywódców Platformy? Jeśli zwycięży u nich krótkowzroczne myślenie partyjne, wszyscy obudzimy się w sytuacji, gdy jedynym gwarantem minimalnych chociażby standardów demokratycznych będzie obecny lokator Belwederu. Straszne, prawda?

## Prezesowi się nie odmawia

Prezes Jarosław Kaczyński szuka nowego dyrektora swojego biura poselskiego. Jakie trzeba spełnić warunki? – *Potrzebujemy osoby względnie młodej, która dobrze zna partię i jest godna zaufania* – słyszymy od osoby z Nowogrodzkiej. Miejsce się zwolniło, bo wypowiedzenie złożył Radosław Fogiel, który prowadził poselskie sprawy Jarosława Kaczyńskiego od 2013 r. Fogiel, po tym jak Beata Mazurek wyjechała do europarlamentu, został wicereczenikiem partii. Jednak patrząc na jego wielką aktywność medialną, można odnieść wrażenie, że to on jest pierwszym rzecznikiem (formalnie funkcję tę pełni Anita Czerwińska). W październiku dodatkowo został posłem z Radomia, jego rodzinnego miasta. Sam teraz musi organizować sobie biura poselskie i jako parlamentarzysta nie może jednocześnie kierować biurem najważniejszego posła PiS. (Przed Fogiem przez wiele lat szefem biura Kaczyńskiego



była słynna pani Basia, czyli Barbara Skrzypek. Potem awansowała na dyrektorkę biura prezydenckiego (partii). Kto więc teraz będzie zarządzał biurem poselskim prezesa? Propozycję otrzymał już **Piotr Milowański**. Człowiek z cienia, o którym mało kto do tej pory słyszał, spełniający jednak wszystkie wymienione wyżej kryteria. Względnie młody (31 lat) i dobrze znający partię – przy Nowogrodzkiej pracuje od ponad 10 lat. Według naszych rozmówców jest też osobą godną zaufania, o czym ma świadczyć fakt, że kiedy Krzysztof Sobolewski awansował na szefa Komitetu Wykonawczego PiS, Milowański zastąpił go w roli szefa działu struktur partii. To ważna funkcja, dzięki której dobrze można poznać ugrupowanie.

Drogę do PiS Piotrowi Milowańskiemu otworzył wiele lat temu Mariusz Błaszczak, u którego był asystentem społecznym. Od 2010 r. Milowański był radnym warszawskiej dzielnicy Wola, ale w ostatnich wyborach samorządowych, choć otwierał listę, zabrakło mu głosów i nie zdobył mandatu. Podobno nie bardzo chce kierować biurem prezesa, ale – jak mówi jeden ze współpracowników Jarosława Kaczyńskiego – nie wypada mu odmówić. (DĄB.)

## Wyrok TSUE może nie zamknąć sprawy

Na początku tego tygodnia **Trybunał Sprawiedliwości UE** ma wydać wyrok, na który prawnicy, polityczny i obywatelski świat w Polsce – i nie tylko – czeka od ponad roku. Chodzi o odpowiedź na trzy pytania prejudycjalne Izby Pracy Sądu Najwyższego. Dotyczą one zgodności powołania i działalności Izby Dyscyplinarnej SN z unijnym prawem do bezstronnego sądu, a co się z tym wiąże – także zgodności z prawem UE powołania i legalności neoKRS, która wybrała sędziów do tej Izby. Wyrok TSUE odnosi

się więc do całej pisowskiej „reformy” sądownictwa, zmierzającej do tego, aby sędziowie byli ludźmi o „mentalności służebnej”, co nijak się ma do zasady sędziowskiej niezawisłości.

PiS robił wszystko, aby uniknąć wyroku. Sędziom, którzy zadali pytania prejudycjalne, zagrożono (w oświadczeniu Prokuratury Krajowej) odpowiedzialnością karną. Sędziom – Ewie Maciejewskiej i Igorowi Tulei – wytoczono sprawę dyscyplinarną. Po drodze zmuszono kierownictwo ZUS do wycofania z Sądu Najwyższego skargi,

na kanwie której zadano jedno z pytań. Zmieniono w końcu także przepisy, na podstawie których sędziów SN posłano na wcześniejszą emeryturę. Ta zmiana dała rządowi pretekst do żądania umorzenia sprawy. PiS zaskarżył do Trybunału Konstytucyjnego przepisy będące podstawą pytań do TSUE. Trybunał Julii Przyłębskiej wywiązał się z zadania i orzekł, że władza polityczna ma prawo wybierać sędziów do KRS, za to sędziowie SN, którzy kwestionują decyzje KRS, nie mają prawa odwołania do sądu. Przepis o prawie do odwołania zniknął, więc – jak twierdzi PiS – zniknęły z sądów sprawy, na tle których zadano pytania prejudycjalne.

TSUE sprawy jednak nie umorzył. A rzecznik generalny TSUE Ewgeni Tanczew w opinii przedstawionej w czerwcu uznał, że wskazane okoliczności nie są przeszkodą w wydaniu przez TSUE wyroku. Tanczew podkreślał też, że powołana przez polityków neoKRS nie gwarantuje, że będzie niezależnie nominować sędziów i że ci będą orzekać niezawisłe.

Teraz obok rozstrzygnięcia Trybunału najważniejsze jest jego wykonanie. Czy TSUE wypowie się w tej sprawie podobnie jak o skutkach wyroku dotyczącego posłania sędziów SN na przymusową emeryturę, czy też – jak w przypadku wyroku w sprawie frankowiczów – pozostawi sposób wykonania sprawą otwartą?

A więc wyrok TSUE może wcale nie zamknąć sprawy. To, czy już nominowani przez neoKRS sędziowie są legalnie powołani, czy nie – a jest ich już ok. 600 – i czy ich wyroki należy uznawać, może być przedmiotem kolejnej wojny PiS z sędziami i Unią. Kosztem sprawności działania sądów. (ES)





## Mojżesz nie uchronił Wenecji

**W**czoraj wieczorem Wenecja umarła – ogłosił w dzienniku „la Repubblica” Roberto Ferrucci, pisarz i mieszkaniec zatopionego miasta. Wenecję zaatakował wyjątkowo wysoki przypływ, szczytowe 187 cm zbliżyło się do katastrofy z 1966 r. – 194 cm. Na zwykły weneccjanie mówią *acqua alta* – wysoka woda, są przyzwyczajeni do jesiennego zalewania, lokalne biuro meteorologiczne podaje przewidywania z trzydniowym wyprzedzeniem, w mieście funkcjonuje system syren ostrzegających przed zbliżającą się wodą. Ale teraz to już była *acqua grande* – wielka woda. Trwa liczenie strat, będą to setki milionów euro. Uszkodzony został co drugi kościół w mieście, w tym Bazylika św. Marka. Wielka woda zniszczyła też setki mieszkań, sklepów, restauracji, a także wiele barek i gondol, które w bezładzie zderzały się z brzegiem.

**C**iągle złudna jest przy tym nadzieja człowieka na powstrzymanie sił natury. Na przełomie lat 80. i 90. zaprojektowano system zapór nazwanych Mose, czyli – Mojżesz, podnoszących się i blokujących wody laguny, gdy nadchodzi przypływ większy niż 110 cm. Budowa rozpoczęła się w 2003 r., a w 2014 r. włoska policja zatrzymała decydentów odpowiedzialnych za budowę Mojżesza – łącznie z prezydentem regionu Wenecji Euganejskiej Giancarlo Galanem. Skandal korupcyjny dodatkowo opóźnił realizację projektu wartego 6 mld euro. Teraz premier Giuseppe Conte uspokajał, że Mojżesz jest gotowy w 95 proc. i zacznie chronić lagunę już w grudniu 2021 r. Zobaczymy.

## Rakiety i klincz

**I**zrael od kwietnia czeka na nowy rząd, nie udało się wyłonić większości w Knesecie mimo dwukrotnych wyborów parlamentarnych. Od tygodni za niemal pewne uważano także wybory trzecie, konieczne w przypadku braku większości po 20 listopada. Z powodu przedłużającego się impasu państwo działa na podstawie zeszłorocznego, niewiele zmienionego budżetu. Trudno myśleć o nowych inwestycjach, parlament nie ma czego uchylać itd. Pozostał za to stary premier Benjamin Netanjahu, głęboko skłócony z potencjalnymi kandydatami na partnerów koalicyjnych.

Netanjahu walczy o przetrwanie i wolność, prawdopodobnie tylko w fotelu premiera mógłby uniknąć zarzutów o korupcję, które na początku grudnia formalnie postawi mu prokuratura. I choć jego odejścia chce większość obywateli, to zgodnie chwalono



go za wydanie rozkazu zgładzenia dowódców Islamskiego Dżihadu, organizacji stojącej m.in. za atakami na izraelskie terytorium ze Strefy Gazy.

**W**odpowiedzi Islamski Dżihad wystrzelił ze Strefy 450 rakiet. Zauważano je w świecie także za sprawą rozgrywanych kilka dni później meczów piłki nożnej: Polski z Izraelem w Jerozolimie i pokazowego

## Granica na Sundzie

**D**ania przywróciła kontrolę graniczną nad Sundem, cieśniną bałtycką dzielącą ją od Szwecji. To dość rzadki krok w stosunkach między krajami UE, w dodatku skandynawskimi. Nawet w latach 70. pokonywało się tę granicę praktycznie bez dokumentów. Powodem wprowadzonej zmiany jest rosnąca przestępczość w szwedzkiej Skanii i jej stolicy Malmö. Gangi młodocianych przestępców, rekrutujących się ze środowiska uchodźców, kontrolują handel narkotykami i bronią. Toczą one między sobą krwawe konflikty, w wyniku których giną także przypadkowi przechodnie. „Jesteśmy mocno zaniepokojeni i zainteresowani tym, żeby nie przeniosły się one na terytorium Danii. Dlatego umacniamy naszą granicę”, powiedział duński minister sprawiedliwości Nick Haekkerup.

**S**wedzka policja współpracuje z Duńczykami. Zaostrzenie kontroli spotkało się ze zrozumieniem ze strony szwedzkich podróżnych, mimo spowolnienia ruchu na moście drogowym i kolejowym łączącym aglomerację. Socjaldemokratyczni premierzy obu krajów Mette Frederiksen i Stefan Löfven ogłosili współpracę w zwalczaniu przestępczości. Powołując się na szwedzkie doświadczenia, Frederiksen chce ponadto uzasadnić znacznie ostrożniejszą politykę przyjmowania uchodźców, jaką prowadzi ostatnio jej rząd. Także w Szwecji rośnie opór wobec uchodźców. Populistyczna i nacjonalistyczna partia Szwedzkich Demokratów w zeszłym tygodniu awansowała na lidera sondaży, wyprzedzając po raz pierwszy zarówno socjaldemokratów, jak i konserwatystów. Popiera ją prawie co czwarty wyborca.

spotkania towarzyskiego Argentyny z Urugwajem w Tel Awiwie. Rakiety spadały jednak na południu kraju, bliżej Gazy. Po izraelskiej stronie było 58 rannych, którzy ucierpieli z reguły podczas ucieczki do schronów. Po stronie palestyńskiej, także w wyniku izraelskich działań odwetowych, zginęły 34 osoby, w tym co najmniej dziewięć cywili, także dzieci. Rany odniosło ponad sto osób. Straty wśród cywili, mówi izraelska armia, są nieuniknione, jeśli prowadzi się naloty w miejscu tak gęsto zaludnionym jak Gaza.

Z sondaży wynika, że Izraelczycy są zniecierpliwieni impasem. Ponaglają swoich przywódców, by wyciągnęli wnioski z rzeczywistości przynoszącej kolejne kryzysy. Prawdopodobnie któryś z nich, podpowiadają komentatorzy, wreszcie zmobilizuje polityków do jednoci. Mają z czego wybierać, to m.in. zagrożenie atakiem Iranu, skutki konfliktu w Syrii, alarmująco wysoki deficyt budżetowy czy nietrwale zawieszenie broni z Gazą.

## Wolny jak Holender

**H**olandia wkrótce ograniczy prędkość maksymalną na autostradach ze 130 do 100 km na godz., aby zmniejszyć emisję tlenku azotu szkodzącą środowisku. Premier Mark Rutte, ogłaszając zmiany, tłumaczył, że „nikt nie lubi takich decyzji, ale stawka jest olbrzymia”, i określił kryzys klimatyczny jako najtrudniejszy, z którym przyszło mu się zmierzyć podczas 9 lat sprawowania władzy. Ograniczenie prędkości ma obowiązywać od 6.00 do 19.00, podobne działa przez całą dobę tylko na Cyprze (Estonia wprowadziła ograniczenie do 90 km na godz., ale latem zezwała na 110, Finlandia ma przedział ograniczeń od 80 do 120, większość krajów trzyma 130). W pozostałych godzinach ruch samochodowy spada w Holandii do 8 proc., więc nie stanowi takiego zagrożenia. Premier zapowiedział też budowę 76 tys. ekologicznych domów o niskim zużyciu energii w miejscach o szczególnie intensywnym ruchu drogowym, aby zrekompensować szkodliwość autostrad.

Nowe propozycje spotkały się z umiarkowaniem przychylną społeczną reakcją, choć towarzyszyły im kalkulacje, iż takie

ograniczenie drastycznie obniży liczbę śmiertelnych wypadków w ruchu drogowym. Niezadowoleni są również rolnicy, którzy wyjechali ciągnikami blokować drogi w odpowiedzi na apel władz o drastyczne ograniczenie niesprzyjającej środowisku hodowli krów i trzody chlewnej.

**P**od społecznym pręgierzem znaleźli się również pasażerowie samolotów. Komunikacja lotnicza – dociera coraz dramatycznie do społecznej świadomości – szczególnie zaniedbywana, w przeliczeniu na kilometr podróży. To właśnie Holandia zaproponowała, aby wprowadzić nowy unijny podatek od podróży lotniczych (wliczony w cenę paliwa lotniczego lub biletów). Ideę poparli Szwedzi i Belgowie, ale ponieważ trudno tu liczyć na natychmiastową europejską solidarność, Holendrzy zaczęli od siebie i na początek wprowadzają dopłatę 9 euro do każdego biletu z przeznaczeniem na inwestycje proekologiczne. I tu premier Rutte ma rację: kwestie środowiska, przez lata domena nadwrażliwych ekologów, trafiły do mainstreamu. Coraz mniej wypada latać na wakacje samolotem i konsumować mięso, jeździć po mieście SUV-em. Pewna epoka się kończy i pewna zaczyna.



## Benzyna płonie w Iranie

**P**rezzydent Iranu Hasan Rohani kilka dni temu powiedział: „Albo podniesiemy podatki, albo wyeksportujemy więcej ropy, albo zredukujemy subsydia”. Pierwszy pomysł będzie nieskuteczny, bo ponad połowa Irańczyków nie płaci podatków. Drugi jest nierealny, biorąc pod uwagę determinację, z jaką Amerykanie ścigają eksport objętej sankcjami irańskiej ropy. Aby nie zbankrutować, irański reżim zdecydował się więc na trzecie rozwiązanie. I kraj przez weekend pograżył się w ulicznych protestach.

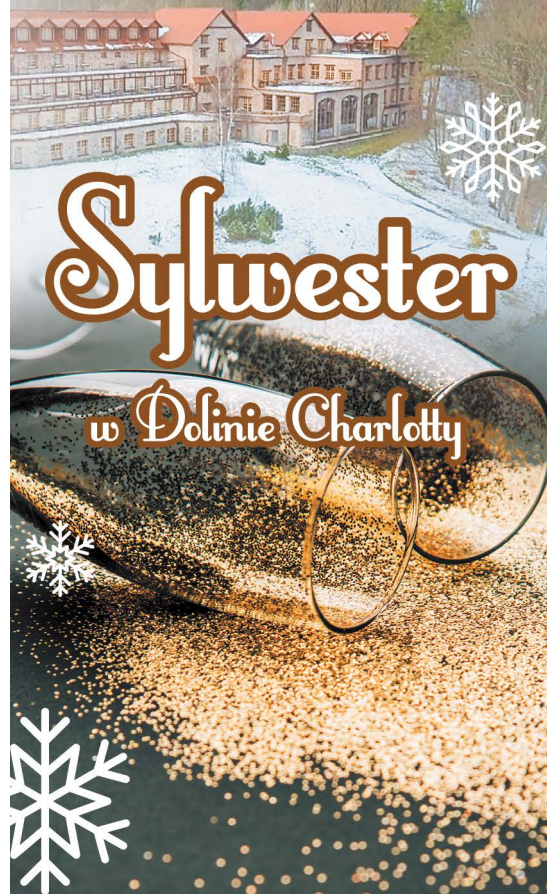
Przy czym ograniczenie subsydiowania paliwa było tylko zapalnikiem buntu. Od ubiegłego czwartku jeden kierowca może kupić miesięcznie do 60 litrów paliwa w tańszej, subsydiowanej cenie 15 tys. riali (ok. 1,74 zł) za litr. Każdy kolejny litr będzie go już kosztował 3,5 zł. Przed podwyżką

„tanich” litrów można było kupić 250 miesięcznie i kosztowały równowartość 1,16 gr. Rząd oczekuje, że ten ruch przyniesie nawet 300 bln riali (35 mld zł) oszczędności rocznie. Bo sytuacja gospodarcza nie jest różowa. Odkąd w maju ub.r. Ameryka przywróciła sankcje na Iran, wartość riała do dolara spadła o ponad 60 proc., inflacja jest wyższa niż 40 proc., a irańska gospodarka w 2019 r. zaliczyła spadek o 9,5 proc. PKB.

**S**ubsydiowanie towarów codziennego użytku to bardzo częsty sposób zapewniania spokoju społecznego na Bliskim Wschodzie. Subsydia na paliwo są jednak wyjątkowo nieskuteczne – najbardziej pomagają najbogatszym, bo ci najczęściej jeżdżą. Ale państwa tego regionu, z Iranem włącznie, są zbyt słabe na prowadzenie bardziej zaawansowanej polityki społecznej. A Teheran musi jednak być w desperacji, jeśli po ograniczeniu subsydiowania żywności i lekarstw teraz zdecydował się na paliwo.



**Dolina Charlotty**  
Resort & SPA



## Sylwester w Dolinie Charlotty

Elegancki Sylwester w Dolinie Charlotty  
Naszych Szanownych Gości powitamy kolorowym drinkiem, uroczystą kolacją oraz wspaniałą muzyką taneczną w wykonaniu zespołu Alive. Bufet wypełni się przekąskami, a całość uzupełni bogata oferta open bar. Dla dzieci przygotowaliśmy wspaniały Bal z grami i zabawami, które poprowadzą animatorzy.



Dolina Charlotty Resort & SPA

Strzelinko 14, 76-200 Słupsk

+48 59 847 43 41

rezerwacja@charlotta.pl

www.dolinacharlotty.pl



EWA WILK

# Rady na chandrę

**L**istopad ma złą reputację. Zaczyna się od wizyt na grobach zmarłych, a potem jest już tylko gorzej: zimniej i ciemniej. Lato, z falami upałów i fatalną suszą (co jest pewnie jeszcze jednym dowodem na zmiany klimatyczne), rozciągnęło się u nas na pół roku i skończyło się szokowo, dobijając meteopatów. Nawet efermeryczne nawroty złotej jesieni nie powinny zbyt cieszyc, bo zdaniem klimatologów to cieplarniana anomalia. Badacze zdrowia publicznego mają coraz więcej danych, by mówić o nowym zaburzeniu psychicznym: depresji klimatycznej. Alarmują, że wrózone klęski żywiołowe rozpowszechnią zjawisko PTSD – zespołu stresu pourazowego, z którego niezwykle trudno się wygrzebać. Już tylko świadkowanie (choćby za pośrednictwem telewizji) powodzi czy niszycielskiej wichurze gdzieś niedaleko zaszczerpiło w wielu ludziach lęk i byle silniejszy listopadowy powiew traktują jako zwiastun pogodowego armagedonu.

Dodatkowo w Polsce nakłada się na to swoista depresja polityczna. Po wzmożeniu emocjonalnym przez ostatnie cztery lata i ożywieniu wyborczym w październiku, również tu zapanował szarostan. Mało jest powodów dających nadzieję, że będzie inaczej, niż było; raczej czekają nas te same spory, podobny klimat nieustającego starcia dwóch coraz bardziej odległych od siebie Polsk, ten sam brutalny język.

Wielu, by uciec z listopadowego doła, próbuje strategii wedle stanu kieszeni, upodobań i oferty rynkowej: wysmażyć się gdzieś jeszcze pod palmą w ramach last minute, wyjechać do spa, pójść na jogę albo do baru na najbliższym rogu ulic, oddać się zakupoholicznej włóczędze po już oszalałych przedsięwzięczeniach galeriach handlowych.

Są też tacy, których nie przygnębia ani pogoda, ani polityka, ani wizja spowolnienia gospodarczego, pochodzących zło-wróźbnych radykalizmów czy duszenia się ludzkości w smogu. Ortodoksyjnych optymistów jest jednak niewielu, albowiem ewolucja uczyniła człowieka dla jego bezpieczeństwa raczej ostrożnym pesymistą. Przewidziała też okresowe wyhamowania aktywności, by miał on sposobność podczyścić psychofizyczne styki. Nawet w podstępny atak jesiennych wirusów można się dopatrzeć śladowego sensu, jeśli oczywiście skłonią one swoją ofiarę do wejścia na kilka dni pod kołdrę w domowej gawrze i zajęcia się czymś błahym. Czyli np. sobą.

Niestety, mimo z pozoru brawurowej kariery psychologii, troskliwe zajmowanie się własną psychiką nie uchodzi w powszechnym mniemaniu za specjalnie pożyteczny nawyk higieniczny; przypisuje się go zwykle słabeuszom, nieradzącym



ILUSTRACJA MIROSLAW GRYN

# Szczęśliwi ci, których nie dopada jesienna deprecha, a listopadowy (z perspektywą na kilka następnych miesięcy) szarostan pogody nie kładzie się cieniem na dobrostanie psychicznym. Dla reszty psychologia ma kilka niezłych sposobów.

sobie z wyzwaniem współczesności. Tymczasem współczesna psychologia ma kilka stosunkowo nowych propozycji pojęciowych (jeszcze niezbanalizowanych i nieoskubanych doszczętnie z właściwego sensu przez poppsychologiczne, „szczęściodajne” poradniki), które mogą pomóc w ukojeniu rozkołatanego złymi wieściami wewnętrznego świata współczesnego człowieka.

## Jak kontrolować swoje myśli

Istotne pojęcie to ruminacje, czyli bardziej potocznie – galopady złych myśli, kłębowa czarna chmura, które dopadają raptem człowieka o 2.00 w nocy i nie pozwalają usnąć do rana. Przeżywanie wciąż na nowo trudnej rozmowy z szefem, niepomysłnej diagnozy lekarskiej, awantury z dorastającym dzieckiem, hejterskiego ataku w sieci, bzdur wypowiedzianych przez nieulubionego polityka itd. Dlaczego nie przyszło mi do głowy odpowiedzieć tak i tak? Dlaczego właśnie mnie to spotyka? A co by było, gdyby...? A co będzie, jak...? To uporczywe gdybanie w sensie ścisłym znaczy przeżywanie – od łac. *ruminatio*.

Prawie każdy to ma. Psychika tych, których nigdy nie dopadło to zjawisko, jest najpewniej pozbawiona (na ich szczęście?) jednej z zupełnie standardowych strategii radzenia sobie z emocjami. Człowiek w stanie pobudzenia emocjonalnego ma do wyboru: dzielić się swoimi odczuciami z innymi, rzeczowo analizować problem, odwrócić uwagę od złych myśli, zajmując się czymś innym, może zaakceptować swój stan lub użyć właśnie ruminacji.

Problem, gdy owo żucie, nie prowadząc do faktycznego przetrawienia i rozwiązania problemu, staje się strategią jedyną, nawykową i tak angażującą, że nie sposób skoncentrować się na czymkolwiek innym. Zapomina się o innych narzędziach kontroli emocji. W psychologii określa się to terminem: brak elastyczności poznawczej.

Interesujące, że u osób dotkniętych depresją lub takich, wobec których choroba ta przypuszcza pierwsze swoje ataki, właśnie ruminacje są spontaniczną odpowiedzią na obniżony nastrój. Ich nadużywanie może prowadzić do stanów lękowych, zaburzeń odżywiania czy uzależnień. I zamykać człowieka w piekielnym kręgu własnej psychiki: im gorszy nastrój, tym częstsze ruminacje, tym gorszy nastrój.

W pewnym eksperymencie psychologicznym poproszono badanych o myślenie o tych samych negatywnych treściach na dwa różne sposoby. Jednych – o długotrwałe analizowanie przyczyn, skutków i znaczenia problemu w sposób abstrakcyjny i ogólny, drugich – o to samo, ale też o zwrócenie uwagi na obecne, własne odczucia respondenta oraz bezpośrednie działania dostępne od zaraz. Okazało się, że pierwsza grupa oceniła swój nastrój jako gorszy nawet po 24 godzinach od badania.

## Jak nie dręczyć się porażkami

Człowiek zdrowy zwykle intuicyjnie czuje, że nocne przeżywanie porażek czy problemów w niczym mu nie pomaga. Po co więc to czyni? Bo w ten sposób unika konfrontacji z problemem. Brzmi to paradoksalnie: jak można uniknąć problemu, myśląc o nim? Ano tak, że w gruncie rzeczy wcale nie myśli się o istocie

sprawy, ale uogólnia, generalizuje, wyolbrzymia, pochopnie wyciąga wnioski z wybranych faktów, które pasują do założonej interpretacji zdarzenia. Myśli zero-jedynkowo. Czyli popełnia się wszystkie możliwe błędy poznawcze, często niesprawiedliwie oceniając siebie, bliźnich i cały świat.

Jak zatem tego uniknąć? Nie da się po prostu nie myśleć o negatywnych rzeczach. Psychologia patrzy na świat przez różowe okulary, naiwny i w gruncie rzeczy szkodliwy optymizm nazwała efektem Pollyany od imienia dziewczynki – bohaterki pewnej powieści, którą ojciec trenował w dostrzeganiu pozytywnych stron nawet w tym, co ewidentnie negatywne i złe. W poppsychologii panuje terror tzw. pozytywnego myślenia (któż nie usłyszał irytującej i bezużytecznej rady: Myśl pozytywnie!), który nie ma nic wspólnego z ważnym nurtem akademickim, tzw. psychologii pozytywnej. Nie ignoruje się w nim bynajmniej prawa człowieka do trudnych uczuć, bo życie niemal każdego stawia w obliczu dylematów, porażek, klęsk, czasem prawdziwych tragedii.

Problem zatem nie w tym, jak nie myśleć o złych rzeczach, ale jak to robić bez dewastacji swojej psychiki. To wymaga sporej samokontroli – niejako łapania się na gorącym uczynku, czyli na ruminacji. Ilekroć ona się zbliża, trzeba usilnie przestawiać psychikę na tory konkrety: co się naprawdę zdarzyło, czy ma to aż takie znaczenie, jakie sytuacji przypisuję, jak można się z tym uporać? Psychoterapeuci doradzają tu wręcz „trening konkretności”, czyli stałe zwracanie z drogi abstrakcji, uogólnień, generalizacji, aż stanie się to nawykiem.

No dobrze, ale co można przedsięwziąć doraźnie w środku jesiennego nocy? Na Śląsku tradycyjną odpowiedzią na smutek i nadmierne roztrząsanie problemów jest rada: „Chyc się roboty”. Badacze tę sugestię uzupełniają o trzy warunki „roboty”: ma być przyjemna, angażująca i dostępna od razu. Dobra lektura, ale także zaległe prasowanie czy pierwsze kroki w szydełkowaniu nie są tu radą od rzeczy.

## Jak (nie) poddawać się własnym uczuciom

Utarło się przekonanie, że czymś, co słabo poddaje się kontroli umysłu, są emocje. A jeśli już, to poniewczasie. W tym tradycyjnym rozumieniu można je zobrazować sobie jako mniejsze i większe pożary spowodowane tajemniczym samozapłonem w pierwotnej ewolucyjnie części ludzkiego mózgu, które gasić należy, polewając je zimnym rozumem i inteligentną refleksją. A tak w ogóle to człowiek wyewoluowany nie powinien zaudać się ponieść emocjom, bo to zaburza jego równowagę psychiczną i generalny dobrostan.

Współczesna wiedza psychologiczna to potoczne wyobrażenie burzy kolejnym z pozorów paradoksalnym terminem: emocje refleksyjne. Gdy bowiem wnikliwie spojrzeć na to, skąd się one biorą, oderwać się od ich standardowego podziału na dobre i złe oraz nazewnictwa zaczerpniętego z języka potocznego, to objawia się zupełnie inna systematyka. Istnieją emocje o genezie automatycznej i refleksyjnej. Różnią się od siebie tym, że te automatyczne są rzeczywiście spontaniczne i bezwysiłkowe. Zaś żeby pojawiły się te o genezie refleksyjnej, potrzeba zaangażowania człowieka w interpretację danej sytuacji, czyli jednak użycia myślenia.

W przypadku emocji automatycznych człowiek szybko i bezrefleksyjnie obrabia bodziec z zewnątrz w kategoriach przyjemne–nieprzyjemne, w przypadku refleksyjnych zaś angażuje ▶

► np. swój system moralny i przykładą do danego zdarzenia miarę dobre–złe.

Człowiek, widząc na ekranie telewizora niemądrego polityka, może na poziomie automatycznym zareagować złością (i rzucić w ekran pilotem), ale na poziomie refleksyjnym, włączając swoją tzw. mądrość życiową, zareagować znacznie subtelniejszym politowaniem czy nawet współzuciem. Tyle że gdy jest przemęczony, znużony jesienną szarową, zabiegany, brakuje mu energii niezbędnej do wejścia na poziom refleksyjny i łatwo ulega impulsowi automatycznemu.

Oczywiście nie znaczy to, że wszystkie emocje refleksyjne są lepsze niż te z automatatu. Człowiek jest w stanie przyjąć np. taki system wartości, w którym deprecjonowanie i krzywdzenie innych ze względu na rasę, poglądy, orientację seksualną jawi się jako wskazane i pożyteczne, słowem dobre. Wówczas pobicie takiej osoby czy jej znieważenie wywoła w nim całkiem pozytywną reakcję emocjonalną. Na wskroś refleksyjną.

### Jak kontrolować wybuchy złości

Pozytywny wniosek wypływający z tej nowatorskiej teorii emocji jest taki, że możemy mieć nad nimi kontrolę. Istnieje też w psychologii podejście, nazywane konstruktywizmem, dowodzące, że emocje są tak naprawdę za każdym razem konstruowane przez umysł wyposażony w określone pojęcia. Gdybyśmy nie znali słów „radość” czy „gniew”, prawdopodobnie nie odczuwalibyśmy swoich stanów właśnie tak. Zasób pojęć zaś zależy od kultury i środowiska, w którym człowiek żyje.

W każdym razie emocje refleksyjne rozwijają się w człowieku przez całe życie wraz z jego życiowym doświadczeniem. Co wcale nie znaczy, że mu łatwiej. Emocje automatyczne są pewne – człowiek jest subiektywnie przeświadczony, że czuje złość na kogoś, kto mu nastąpił na odcisk. Tych refleksyjnych wcale nie musi być pewny, bo jego sposoby wartościowania mogą być ze sobą sprzeczne i niejednoznaczne. Każdy zastanawia się niekiedy, czy to, co się stało, jest dobre, czy złe. Przykładamy jedno kryterium, drugie, trzecie i dochodzimy do wniosku, że pod pewnymi względami stało się dobrze, a pod innymi źle.

Tym niemniej dla własnego dobrostanu warto pracować nad umiejętnością refleksyjnego reagowania na świat. To wymaga niekiedy wcielenia się w rolę – rzec można – autopsychoterapeuty. I spróbowania tzw. techniki restrukturyzacji poznawczej, czyli unaoznaczenia sobie pewnych zgrubnych schematów myślowych, które prowadzą człowieka ku męczącym i bezcelowym wybuchom albo wręcz unieruchamiają go w złości i nienawiści. Należy zacząć od zadania sobie kilku pytań: Co ta emocja ze mną robi? Czy np. gdy czuję wrogość do kogoś, to mi ten fakt przeszkadza, czy pomaga? Czy wrogość sama w sobie jest taka cudowna, że chcę ją cały czas przeżywać? Czy to jest dobre, czy złe? Efekty mogą być zdumiewające i doprowadzić do stałej odporności na emocjonalne pożary.

### Jak dawać radę życiu

Owa odporność, krzepa psychiczna też ma swoją stosunkowo nową nazwę: rezyliencja. Również pochodzenia łacińskiego – od czasownika znaczącego tyle co odskoczyć, odbić się. Nie ulega wątpliwości, że ludzie bardzo różnie reagują na stresy, życiowe kryzysy, potknięcia czy dramaty. Bez nich przeżyć się życia nie da. Gdy jednych powala psychicznie najdrobniejsza uraza, zawodowa krytyka, doznany zawód albo własna niedoskonałość cielesna, inni są niczym trawa: koszenie i deptanie przez los wydaje się nie tylko im nie szkodzić, ale wręcz wzmacniać. Potocznie jesteśmy skłonni przypisywać takim ludziom jakieś tajemne

Większość ludzi jest w stanie odnaleźć w sobie wystarczające pokłady wytrwałości, cierpliwości, determinacji do życia, ponieważ w to wszystko wyposażała nas biologia.

siły charakteru lub nawet widzieć w tym interwencję sił zewnętrznych, czyli cud. Oto człowieka dopadł rak, a on sobie żyje (wbrew alarmującym rokowaniom) i to całkiem przyjemnie. Oto ktoś stracił najbliższą osobę, ale się podniósł z rozpacz i znalazł w sobie tyle miłości, by obdarzyć nią jeszcze kogoś rozpaczliwie jej wypatrującego.

Powiada się czasem, że trudne przeżycia przydają człowiekowi głębi psychicznej. Jerzy Pilch, znakomity pisarz, gnębiony od lat wyjątkowo wrednym zespołem Parkinsona, zapytany niedawno w wywiadzie dla radiowej Trójki o tę głębię, odpowiedział mniej więcej tak: „Pie... lę głębię. Wolałbym być zdrowy i żyć płytko, niż chorować i żyć głęboko”.

Można powiedzieć, że dał tą wypowiedzią bardzo trafny wyraz swej rezyliencji (ciekawe, czy o tym wie?). Rezyliencja jest bowiem czymś zgoła innym niż psychiczna głębia czy twardość charakteru. Chodzi w niej o umiejętność elastycznego reagowania, adaptowania się do niestandardowych sytuacji, radzenia sobie z przeciwnościami. Słowem o psychiczną sprężystość. Rezyliencja nie jest zbroją, w którą człowiek zakłada swoją psychikę, chroniąc ją przed wszelkimi emocjami. Człowiek rezylienty bynajmniej nie jest wolny od stresów, podłamań, smutków, tyle że potrafi nie kisić się w nich bez końca i nie pozwala, by sparaliżowały one jego życie. Nie przeżuwa, nie ruminuje, w miarę kontroluje swoje myśli, odczucia, emocje.

Co zatem można zrobić, by wzbić się na wyższy stopień rezyliencji? Ano poza tym, o czym już pisaliśmy jako o restrukturyzacji poznawczej, warto spojrzeć na samego siebie uważnym, współczującym okiem. Tak właśnie: samemu sobie trochę powspółczuć. Nie rozczulać się, użalać i litować nad sobą, ale podejść do siebie łagodnie, bez nadmiernego krytycyzmu i wygórowanych oczekiwań. Nie tylko zaakceptować, ale po prostu docenić siebie i swoje dalece niedoskonałe życie. Mimo że niektóre aspiracje trzeba porzucić, wyznaczonym kiedyś zadaniom już się nie sprostą i marzeń nie zaspokoili.

Współczucie jest na wskroś użytecznym narzędziem – i w sensie jego okazywania, i doznawania. Okazywanie odpręża, łagodzi stres, podnosi samoocenę. Doznawanie pomaga złapać oddech, odzyskać równowagę i iść dalej. Jakże budujące, że owo psychiczne „dwa w jednym” można obstałować sobie samodzielnie.

Większość ludzi jest w stanie odnaleźć w sobie wystarczające pokłady wytrwałości, cierpliwości, determinacji, nawet pewnej zaciekłości do życia, ponieważ w to wszystko wyposażała nas biologia. Kultura, w tym rozwój psychologii i neuronauk, pozwala ten ekwipunek modyfikować stosownie do współczesnych potrzeb i wyzwań. Fundamentalnym odkryciem nauk społecznych i biologicznych jest plastyczność ludzkiego mózgu, to znaczy jego stała gotowość do budowania nowych połączeń, ładowania akumulatorów wciąż na nowo i czyszczenia zaśniedziałych styków. Mózg daje się ćwiczyć niczym zwykły biceps. Wypada z tego korzystać i stale trenować poznawczą elastyczność, choćby według sugerowanych przez nas „trzech R”: mniej ruminacji, więcej refleksji i rezyliencji. Akuratne zadanie na listopadowy szarostan.

EWA WILK

Artykuł powstał w oparciu o publikację z JA MY ONI – Poradnika Psychologicznego POLITYKI; m.in.: „Trawopodobni” Ryszarda Sochy (tom 33, 1/19), „Refleksje nad kremówką” – wywiad z dr. hab. Kamilem Imbirem, tegorocznym laureatem Nagrody Naukowej POLITYKI, i „Udręka roztrząsania” dr. Moniki Kornackiej, przygotowywanych do druku w najbliższym tomie 36, 4/19 – od 27 listopada na rynku. Polecamy!