

STUDIUM SZTUKI, FILOZOFII I MEDYCYNY

Jacek Rudnicki (red.)

Dariusz Babski, Krystian Bałajewicz, Aldona Binda, Mieczysław Chruściel, Magdalena Gębska, Elżbieta Górna, Mariusz Grajewski, Monika Kroczyńska, Wojciech Podraza, Marcin Scech, Michał Skoczylas, Magdalena Żak

Centrum Kultury Euroregionu Stara Rzeźnia w Szczecinie

Zakład Nauk Humanistycznych w Medycynie Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

Notatki z wykładów 2016 – 2020



Grafika Ryszard Szymański

Szczecin-Dominikowo 2021

Wydawnictwo ISPL Jacek Rudnicki

ISBN 978-83-931670-5-0

Studium sztuki, medycyny i filozofii

Notatki z wykładów w Centrum Kultury Europejskiej Stara Rzeźnia

Szczecin-Dominikowo 2021

Prof. Jacek Rudnicki

Prolog

Sztuka jest dziedziną wiedzy, filozofia logiką operującą trudno definiowalnymi pojęciami, medycyna nauką o funkcjonowaniu człowieka. Poszukiwanie wspólnych mianowników, między tymi dziedzinami może dać dobry efekt dla wszystkich z osobna. Jeżeli uda się wytworzyć wartość dodatkową, czwartą, może otworzą się bramy nowych możliwości.

Związki medycyny z filozofią, sztuką w tym urządzeń medycznych state-of-art są korzystne dla rozwoju tych dziedzin. Wspólnie mogą one polepszyć życie zarówno w sensie ilościowym, mam na myśli leczenie chorób i wydłużenie życia jak i jakościowym, szczególnie jeżeli będzie długie.

W miarę postępu nauk coraz większym udziałem medycyny będą technologie wymagające innej świadomości zarówno pacjentów jak i personelu medycznego oraz społeczeństwa. Taka sytuacja wymaga postępów w dziedzinie filozofii zdrowia, zmieni także sztukę i jej funkcję, będzie coraz bardziej treścią a nie uzupełnieniem życia. Życie powinno być nie tylko długie, ale mądre i piękne. To esencja relacji sztuki jako piękna, filozofii jako mądrości i medycyny jako nauki. Oczywiście życie nie zawsze jest piękne, nie zawsze filozofia jest mądrością, a medycyna wiąże się również z niepowodzeniami. No coś starajmy się aby było jak najlepiej.

Temu służą rozważania w tej książce, będącej zbiorem wykładów w cyklu „Sztuka, filozofia i medycyna” wygłaszanych w latach 2015-2020 w Centrum Kultury Europejskiej „Stara Rzeźnia” w Szczecinie. W Sali Iluzjon dzięki przychylności i mecenatowi Pani Laury Hołowacz znalazłem doskonale warunki do realizacji tego projektu.

Dziękuję

Jacek Rudnicki

Iluzja utracona Jacek Rudnicki

„Iluzja utracona” ma podtytuł „Zaraza w czasach miłości” co ma związek z pandemią COVID-19 (coronavirus disease-19) wirusem SARS-CoV-2 na całym świecie i utratą dotychczasowych warunkach życia. Podtytuł ma związek z powieścią „Miłość w czasach zarazy” Gabriela Garcii Márqueza wydaną w 1985 w Bogocie. Dlaczego? Ponieważ miłość jest również nieustająca pandemia z dobrymi i smutnymi, tragicznymi niekiedy skutkami. Wynikiem często jest ciąża i poród dziecka. Albo jest to niepowikłane szczęście, albo różne powikłania jak chociażby wcześniactwo. Stąd konwersja tytułu GG Marqueza na „Zaraza w czasach miłości”. Komplikacje okołoporodowe związane są między innymi z porodami przed czasem, a wcześniaki potrzebują ciepłarek. Właśnie w latach 70-ych zabrakło ich w Bogocie. Jakoś kartel narkotykowy z Modelin nie pomyślał o ich zakupie i matki, personel medyczny wpadły na pomysł wzięty z natury, kangurowania. Nagie dzieci na nagich piersiach matek przetrwały bez nowoczesnego sprzętu. Ogrzewane piersią, pobudzały produkcję mleka, mamy masowały je stymulując oddychanie i przyrost masy ciała, dzieci kolonizowały się bakteriami rodziców a nie szpitalnymi, było mniej zakażeń. Rozwijała się więc emocjonalna. Wkrótce kangurować zaczęli ojcowie. I tak ta skuteczna, przyjemna i tania metoda przyjęła się w biednych i bogatych krajach. Tak liczne są powiązania między wirusami, chorobami zakaźnymi, kartelem narkotykowym, tulącymi swoje dzieci kangurami, wombatami, dydelfami i miškami koala, miłością i intensywną terapią wcześniaków. O czym nie pomyśleć wszędzie pandemie różnego rodzaju. A ponieważ świat zrobił się „maciupki” wszystko widzimy i o wszystkim wiemy, mam na myśli pandemię informacyjną. W zasadzie to często można się pogubić w świecie informatyki, 5D, czyli bardzo szybkiego przepływu informacji o najwyższej jakości graficznej i audio. Czy to dzieje się w realu czy w świecie wirtualnym, który jest „jak prawdziwy”.

Wracam do tytułu pracy, który zawiera termin „iluzja”. Rzeczownik, rodzaj żeński, a kobietę można utracić i nieszczęście już jest. W psychologii to uświadomione doznanie wrażenia widzenia czegoś nieistniejącego, widzenie zniekształcone, dawniej przezroczysta tkanina jedwabna a synonimy to złudzenie, miraż, przywidzenie, złuda, wrażenie. Chyba wszystko jednocześnie i w obie strony. Zdarza się, że rzeczywistość wydaje się snem i całkiem odwrotnie, jak w piosence *„bywa, że koszmarnie miewam sny, że zabiłem kogoś mi się śni i ogarnia czarna rozpacz mnie, jak to dobrze, że to tylko sen”*. (JR) Iluzji utracić nie można, bo tak naprawdę jej nie ma. Ale jeśli odczuwamy ją realnie, to możemy ją utracić, tęsknić i wracać do niej. To jest magia życia. Właśnie ją sobie uświadamiamy, magia, coś czego nie ma a jest.

Dotychczasowy uporządkowany, przewidywalny świat zmienił się i zmienia nas. Tak było już w przeszłości, ale nie dotyczyło nas, obyśmy w przyszłości zmieniali się na lepsze.

Gabriel García Márquez napisał „Miłość w czasach zarazy”, ale tam tej zarazy prawie nie ma. Jeżeli jest to w tle. A to strzelają z armat, aby żaglowiec głównych bohaterów Fermíny i Florentino nie wpłynął do portu, a to każą im odpłynąć na pobliskie rozlewiska a oni płyną w „siną” dal. Oni są oczywiście chorzy, ale z miłości. Odzyskali siebie po 50 latach. Miłość przetrwała czas, *„byłem Ci wierny”*, mówi Florentino do Fermíny jakby te 622 romanse nie miały żadnego znaczenia. Ona była wierna swojemu mężowi, który zakończył niedawno życie, ale to nie jest przeszkodą aby wróciła do uczucia z czasów młodości. I znowu jak w piosence *„Ty i ja, między nami czas. Ty i ja, między nami świat. Między nocą a dniem. Między jawą a snem. Między Tobą, między mną czas i przestrzeń leżą lekką mgłą”*. (JR)

Mąż Femíny, jedna z głównych postaci doktor Juvenal Urbino skończył 80 lat, nadal praktykował i był szanowaną osobą. To jego ojciec, który też był lekarzem i zmarł podczas epidemii cholery. On umiera

nagle, ściągnął papugę z drzewa, którą złapał za szyję, wzdychając triumfalnie *ça y est* (już po wszystkim). Drabina wymknęła mu się spod nóg i było po wszystkim, stracił życie. Cała powieść G.G. Márqueza jest o nieprzemijającej miłości, na którą chorują wszyscy, w każdym miejscu i czasie.

Do pojęć jak świat wirtualny, iluzja należy dodać jeszcze termin alegoria. Na obrazie Paolo Veronese Bóg wojny Mars patrzy w niebo, bogini Venus „patrzy” w siebie, dziecko Kupidyn obserwuje wynik swojej intrygi. Można dużo pisać o tym co jest alegorią w tej sytuacji. Treść alegorii jest dla każdego inna. Alegoria spersonifikowana tworzy wiele rzeczywistości. Obraz powstał w czasach renesansu, w XVI-wiecznej Wenecji. W tym czasie akurat we Włoszech nie było wielkich epidemii, ale były w Anglii, gdzie pochłonęły do 20% populacji oraz w Ameryce, gdzie zmarło do 25 milionów ofiar. Dla rdzennych mieszkańców Nowego Świata pojawienie się konkwistadorów z kontynentu europejskiego oznaczało śmiertelne zagrożenie. I to nie ze względu na ich dążenie do podboju nowych terytoriów, a z powodu przywleczonych ze Starego Kontynentu zarazków. Ale i Europa przeżywała katastroficzne chwile. „Dżuma” Alberta Camus, tu główną rolę gra choroba zakaźna, często śmiertelna wywołana przez bakterię *Yersinia pestis*. Ładnie się nazywa i współcześnie wywołuje łagodne zaburzenia żołądkowo-jelitowe, ale w historii masowo zabijała. Doktor walczy z epidemią mimo wszelkich trudności. Jest zdeterminowany, nie godzi się na śmierć, mimo wyczerpania walczy do końca. Była to choroba niezwykle groźna, niebezpieczna, epidemia dżumy z lat 1347-1352 zabiła 30-90% populacji w Europie. Była i chorobą, i zjawiskiem pod każdym względem. Zbierała więcej ofiar niż wojny. A. Camus widział w niej alegorię zjawisk społecznych jak nędza czy niesprawiedliwość, a oba mają ściśle związki ze zdrowiem, i chorobą. Czy współcześnie takie związki istnieją? W XX i XXI wieku nadal są wojny, głód, miliony porzucających swoje domy i kraje, czające się zagrożenie nuklearne i katastrofy ekologiczne, rasizm, chciwość, agresja, analfabetyzm itd. itp. Chcę wspomnieć dzieci getta żydowskiego w Warszawie i Powstania Warszawskiego. Osiem lat badałem nad zdrowotnością dzieci warszawskich w czasie okupacji w latach 1939-1945. Kiedy zacząłem wygłaszać na ten temat wykłady zwykle po 10-u minutach załamywał mi się głos, łzy napływały do oczu i z trudem kontynuowałem. Nie chcę do tego tematu wracać, chcę tylko powtórzyć znaną prawdę, że wojny wywołują dorośli a cierpią dzieci, polskie, niemieckie, rosyjskie i wszystkie inne bez względu na wyznanie i kolor skóry, oraz kulturę z jakiej pochodzą. Choroba w powieści A. Camus ma również znaczenie w takim sensie.



Dzieci. Getto. <https://atenznouohistorii.wordpress.com/tag/getto/>

Obie powieści przedstawiają niemal bezbronnych ludzi wobec pandemii najróżniejszego rodzaju, w każdym czasie, bez względu na pochodzenie i pozycję.

Teraz o miłości, to też zjawisko pandemiczna, ale nieco przyjemniejsze od choroby. Miłość to nieracjonalne, nie wymagające wysiłku uczucie bliskości i szczęścia o zabarwieniu erotycznym zbudowane na przeżywaniu swoich własnych emocji w pięknym i bezproblemowym świecie odczuwanych jako wyjątkowe. To tylko jedna z definicji miłości, jej odmian jak altruistyczna, egoistyczna, jednostronna, odwzajemniona, gorąca, gasnąca, szczęśliwa, tragiczna, ulotna, wieczna etc.

Kojarzy się ze świętym Walentym (175-269r.), oraz Walentynkami (ang. Valentine's Day) – corocznym świętem zakochanych przypadającym 14 lutego. Nazwa pochodzi od św. Walentego, którego wspomnienie liturgiczne w Kościele katolickim obchodzone jest również tego dnia. Walenty z wykształcenia był lekarzem, z powołania duchownym. Żył w III wieku w Cesarstwie rzymskim za panowania Klaudiusza II Gockiego. Cesarz ten za namową swoich doradców zabronił młodym mężczyznom w wieku od 18 do 37 lat wchodzić w związki małżeńskie. Uważał, że najlepszymi żołnierzami są legionści niemający rodzin. Zakaz ten złamał biskup Walenty i błogosławił śluby młodych legionistów. Został za to wtrącony do więzienia, gdzie zakochał się w niewidomej córce swojego strażnika. Legenda mówi, że jego narzeczona pod wpływem tej miłości odzyskała wzrok. Gdy o tym dowiedział się cesarz, kazał zabić Walentego. W przeddzień egzekucji Walenty napisał list do swojej ukochanej, który podpisał: „*Od Twojego Walentego*”. Egzekucję wykonano 14 lutego 269 r. Jest w tej historii kolejny związek miłości i medycyny. Ten związek będzie się powtarzał, jak chociażby w poezji Safony, „*Miłość, jak hiacynt, który w górach depczą pasterze, a jego purpurowy kwiat krwią broczy ziemię*”, albo Emily Dickinson „*Miłość przekracza ból i wybacza winy*”. Jeszcze więcej niż potrafią lekarze „*Ci, których kochamy nie umierają, bo miłość jest nieśmiertelna*”. To oczywiście już filozofia, nie medycyna, ale ile młodych matek i dzieci ma złamane serca gdy mąż i tata ginie na wojnie.

Kolejny związek choroby i miłości, niestety o tragicznym zakończeniu to historia Elizy Radziwiłł z berlińskiej linii Radziwiłłów. Zakochana z wzajemnością w księciu Wilhelmie przyszłym królu Prus, odrzucona przez jego ojca jako nieodpowiednia partia dla Hohenzollernów. Być może inne byłyby losy Prus gdyby doszło do tego małżeństwa. W tamtym czasie Polska okupowana przez Rosję, Prusy i Austrię nie była wolnym państwem, nie było jej na mapie Europy, dzisiaj na tej samej mapie nie ma Prus. Eliza zmarła na gruźlicę, jak wiele osób jej rodziny jak jej tata książę Antoni Henryk Radziwiłł, który skomponował muzykę do opery „Faust” Johanna Wolfganga Goethego. oraz przyjaciół jak Fryderyk Chopin.

O miłości mówi się, że jest jak choroba, można umrzeć, stracić zmysły, wpaść w euforię lub depresję. To bardzo wiele- i bogato-objawowy zespół chorobowy. Dwie Panie popełniły samobójstwo z zawiedzionej miłości do Pabla Picass. Traktował je albo bardzo dobrze, albo bardzo źle, starał się je zrozumieć cyt. „*Piękne kobiety wierzą w swoją inteligencję, inteligentne nie wierzą w swoją urodę*” ale ekspertem prawdziwym to był w sztuce. Mawiał, że „*nie zrozumiecie sztuki, póki nie zrozumiecie, że w sztuce 1+1 może dać każdą liczbę z wyjątkiem 2*”. Parafrazując jego wypowiedź, czy przyrównując miłości, wydaje się bardzo stosowne. Związki Picassa z medycyną są dobre do przedstawienia na przykładzie jego sentencji „*Długo trwa, nim staniemy się młodzi*”. To urzekające jaka jest potęga sztuki, ona odwraca czas, w wyniku czego im stajemy się starsi, tym stajemy się młodszy.

Teraz o miłości Marleny Dietrich do Zbigniewa Cybulskiego i dlaczego On czekał 10 dni w pokoju hotelowym na telefon od Niej? Czy jednak jest sens to „rozkminiać”? I tak każdy zrozumie to na swój sposób.

Miłość wzbogacająca, wzruszająca Wisławy Szymborskiej i Zbigniewa Herberta, „*Zbyszkule Kochany! Schnę bez Ciebie, ale to trudno, widocznie tak być musi, przeznaczenie jest nieubłagane*”, On „*Wisławie Szymborskiej – Mojej Nocy GWIAŹDZISTEJ*”. Czy jednak jest sens to „rozkminiać”? I tak każdy zrozumie to na swój sposób.

Teraz jeszcze trochę o ekspertach. Albert Einstein miał dwie żony, był ekspertem w sprawach nauki. Jego cytaty o miłości, „*Mając dwadzieścia lat, myślałem tylko o kochaniu. Potem kochałem już tylko myśleć*”. Podobnie Lew Tołstoj, „*Kochać po ludzku to umieć przejść od miłości do nienawiści*”. Artur Rubinstein, polecam książkę o wielkich namiętnościach i cenie, jaką się płaci za uwikłanie w miłość „*Nela i Artur. Koncert intymny Rubinsteinów*” Uli Ryciak. Otóż byli oni ekspertami nauki, literatury i muzyki, z tego są znani, w miłości i medycynie byli mniej biegli.

Antonio Salieri miał miłość do muzyki na całe życie ale szczęście zburzył mu talent Amadeusza Mozarta a raczej świadomość, że sam takiego nie posiada.

Kabaret Starszych Panów i SOS dla ginącej miłości. „*Ratunku! Ratunku! Na pomoc ginącej miłości. Nim zamrze w niej puls pocałunków i tętno ustanie zazdrości. Ratunku! Ratunku! Na pomoc ginącej miłości. Nim zbraknie jej głosu i łez S.O.S.! S.O.S.!*” Tak śpiewała Kalina Jędrusik, dla której z miłości pochorowało się wielu Panów.

Agnieszka Osiecka „*Chociaż raz warto umrzeć z miłości. Chociaż raz. A to choćby po to, żeby się później chwalić znajomym, że to bywa. Że to jest*”. Ktoś mi mówi: „*Nie chcę, nie dbam, żartuję*”, a ja po prostu nie słucham, nie słyszę. Albo słyszę: „*Kocha, lubi, szanuje*”. „*Potem pojawia się w punkcie wyjścia, na jakiejś pustej stacji, zaręczana, pokaleczona, z bałaganem w sercu jak w tobołku u Cyganki i... brnę w następne nieszczęście. Pocieszam się tylko, że mimo wszystko robię postępy w umiejętności kochania*”. Jak rozumiem chorowała na miłość permanentnie. Jeżeli ktokolwiek ma kłopoty z tą chorobą polecam Jej wiersze, tam wszystko jest napisane. Powinna mieć z tego co najmniej doktorat. Z prof. Lwem Starowiczem stworzyli duży zasób wiedzy na temat tej choroby i epidemiologii.

Dwa serca pękły z miłości co stało się przyczyną śmierci samobójczej. Młodzi ludzie M i B postanowili na szczycie szczęścia zakończyć życie aby nigdy i nic nie zepsuło ideału ich miłości, dokonali samobójstwa na szczycie szczęścia. To tragiczne zdarzenie, wcale nie rzadkie.

Miłość jest w dużej mierze iluzją, zmienia świat dotychczasowy z wszelkimi trudnościami i szarościami na łatwy i różowy. Jest to świat realny dopóki miłość trwa a nawet w części wówczas kiedy przeminie.

Carmen i dwuznaczność szczęścia i cierpienia. Mikhail Baryshnikov Zizi Jeanmaire tańczą w oprze Carmen Georges'a Bizeta z librettem Henriego Meilhaca i Ludovica Halévy'ego. W scenie nie wiadomo śmierci Carmen czy Don Jose ugodził ją nożem, czy ona czuła na jego rozpacz na nóż się rzuciła, a rzuciła się z impetem. Cierpienie z miłości ze śmiertelnym skutkiem.



Mikhail Baryshnikov Zizi Jeanmaire <https://pl.pinterest.com/pin/>

Schakspeare. Romeo i Julia, Makbet, Hamlet, to tylko trzy z jego znanych tragedii. Opisywał różne aspekty miłości, jedną z nich w aspekcie również medycznym. „Bądź równie mądrą, jak jesteś okrutną;

„Nie drażnij wzgardą niemej cierpliwości, Gdyż znajdę słowa, by wyrazić smutną boleść mą, której nie dasz krzty litości. Pozwól doradzić, wcale nie zaszkodzi, gdy nie kochając powiesz; Kocham miły. Konającemu kiedy śmierć nadchodzi lekarz powiada, że odzyska siły”.



William Schakspeare https://pl.wikipedia.org/wiki/Portret_z_Chandos

Miłość Beatriz Bobadilli i Christophora Colombo rozwinęła się kiedy odkrywca zakotwiczył na wyspie La Gomera, aby uzupełnić wodę na podróż do Indii. Kiedy poznał Beatriz to nabór wody zajął mu cały miesiąc.



Beatriz de Bobadilla y Ulloa <https://www.larazon.es/cultura/>



Krzysztof Kolumb (Fot. Jacek Rudnicki)

Odkrył dla nas Amerykę. To nasza siostra. Czy ją kochamy? Czy dotknie ich iluzja miłości utraconej? Jakie będą losy Ameryki i Europy? Jakie będą ich losy?



Alegoria Europy <https://sk.pinterest.com/elenasabadoov/allegory/>



Alegoria Ameryki <https://pl.pinterest.com/>

Iluzje medycyny są złożone. Z jednej strony żyjemy dłużej, co jest pożądane, ale mamy problemy z jakością życia. Postęp to generuje nowe problemy jak nadzieja, że jest na świecie sposób na wyleczenie dotychczas nieuleczalnych chorób terapiami biologicznymi, genetycznymi, technologią. Postępy medycyny są nadzieją ale ich efektem są ofiary tego postępu. Ofiary nie idą na marne, porażki te uczą. Medycyna rozwija się od niepowodzenia do niepowodzenia ale taka jest trudna droga rozwoju. Nie tylko pacjenci cierpią w wyniku nieudanych eksperymentalnych terapii, cierpi również personel medyczny, jedni i drudzy ponoszą konsekwencje. To nie jest tylko cecha medycyny. Katastrofa promu Challenger, do której doszło w Stanach Zjednoczonych, nad stanem Floryda, w dniu 28 stycznia 1986. Zespół wahadłowca „Challenger” rozpadł się na skutek uszkodzenia pierścienia uszczelniającego w silniku prawej rakiety dodatkowej na paliwo stałe, które powstało w 1. sekundzie lotu. Zginęło wówczas siedem osób. Smutna historia Jesse Gelsingera, który był poddany terapii genowej z powodu niedoboru enzymu transkarbamylazy ornitynowej, choroby uwarunkowanej genetycznie. Był w grupie leczenia eksperymentalnego. Wstrzyknięto mu adenowirusa, który miał wnieść do organizmu gen korygujący. Nastąpiła gwałtowna odpowiedź immunologiczna, z niewydolnością wielonarządową w wyniku czego zmarł po 4 dniach. Oba zdarzenia wniosły wiele smutku do naszego indywidualnego i społecznego życia, ale wiele nas nauczyła i postęp dokonuje się nadal.

Powikłania o charakterze medycznym istnieją także z przyczyn będących poza działaniami personelu medycznego. Katarzyna Świątkowska pisze, iż według wyliczeń firmy IMS Health w 2013 roku Polacy kupili 115 milionów opakowań środków przeciwbólowych. Wydali na nie 1,2 miliardów złotych. Polska zajmuje drugie miejsce pod względem spożycia leków przeciwbólowych w Unii Europejskiej i trzecie na świecie, po USA i Francji. Po tych lekach mogą wystąpić powikłania, a ich listę łatwo znaleźć na każdej ulotce leku.

Postęp nie likwiduje chaosu deterministycznego i każdego innego. Niezwykłość i tajemnicza niezrozumiałość zjawisk wiąże się z zasadami matematyki, fizyki, których jeszcze nie znamy. Nasza wiedza jest jeszcze bardzo wątpliwa i ograniczona a jednocześnie tak wiele już dowiedzieliśmy się. Jest miejsce dla mitu nieudowodnionego, ale należy pamiętać, że dopóki nie zostanie zweryfikowany pozostaje mitem.

Jedną z instytucji, która stworzyła iluzję cyfrową a jednocześnie wyjaśnia reguły działania świata jest mit, no oczywiście mam na myśli MIT (Massachusetts Institute of Technology). Iluzja cyfrowa jak w filmie Avatar dzień po dniu będzie zamieniać się w rzeczywistość, a w tym czasie będą powstawać nowe iluzje, które będą stawać się rzeczywistością.

Humor w medycynie, sztuce i filozofii *Jacek Rudnicki*

Definicja humoru. Zdolność dostrzegania zabawnych stron życia. Chwilowy stan usposobienia, zwłaszcza pogodny nastrój. Przedstawienie czegoś w zabawny, komiczny sposób; też: zabawne, komiczne sceny, sytuacje, dialogi itp.

Funkcje humoru. Przystosowania intrapsychicznego oraz interpersonalnego człowieka. W służbie ego; podnosi samoocenę i poprawia samopoczucie. Wychowawcza. Edukacyjna. Funkcja humoru intelektualno-twórcza; to myślenie odkrywców, preferowanie „wyższych rozwojowo” stylów poznawczych, np. refleksyjności czy niezależności od pola, nie pozostaje także

bez wpływu na funkcjonowanie intelektualne podmiotu, oznacza bowiem pełniejsze wykorzystanie możliwości poznawczych, co niewątpliwie stymuluje dalszy rozwój umysłowy. Funkcja światopoglądowa, wspieranie zdrowia; zmienia poziom kortyzolu i katecholamin, w związku z czym wpływa wtórnie na stan układu immunologicznego. Śmiech powoduje również dotlenienie organizmu, podnosi poziom endorfin oraz wpływa pozytywnie na pracę serca. Humor wywołuje pozytywne emocje, co poprawia ogólną kondycję organizmu i może mieć działanie przeciwbólowe. Wpływu humoru na zdrowie opiera się na ocenie poznawczej. Jest swoistym mechanizmem obronnym, który zapobiega negatywnym skutkom przeżywanego stresu, wsparcia społecznego, które jest częściej udziałem osób z poczuciem humoru, bardziej uspołecznione i atrakcyjne interpersonalnie i wchodzi w bliższe relacje z ludźmi. Funkcja analgetyczna, poczucie humoru pełni również funkcję analgetyczną – zwiększa produkcję tzw. hormonów szczęścia.

Dobre słowo w czasie konsultacji medycznej zmniejsza stres i generuje kontakt z kliniką. „Dobre słowo” w rozumieniu humorystycznej frazy wypowiedzianej przez lekarza w czasie konsultacji zwiększa świadomość poznawczą pacjenta, zmniejsza cierpienie generowane przez chorobę, odbudowuje optymizm, i wzmacnia relacje między lekarzem a pacjentem, poprawi współpracę, uwalnia endorfiny. Dowcip wg Sigmunda Freuda. Freud wymienia następujące cechy dowcipu; aktywność (sprawca dowcipu jest aktywnym podmiotem)¹, odniesienie do treści naszej refleksji, charakter sądu ludycznego, łączenie rzeczy niepodobnych, kontrast wyobraźniowy „sens w nonsense”, następowanie zaskoczenia i olśnienia, wydobywanie na światło dzienne spraw ukrytych, szczególny rodzaj zwięzłości.

Zygmunt Freud *„Dzieci nie są złośliwe, są złe”*. Czy to jest prawda, czy dowcip? To tylko aforyzm. Freud miał swój wkład w seksualność, dzieci, które uważana były za istoty pozbawione seksualności. Wiemy, że tak nie jest czego wyrazem jest dyskusja nad ochroną dzieci przed molestowaniem seksualnym. Cyt. *„Seksualność dziecięca, z uwagi na rozziw między doświadczeniem satysfakcji a brakiem możliwości pełnego aktu seksualnego jest perwersyjna (polimorficzna perwersyjność dziecka)”*. W wieku może 10 lat dostałem do książeczkę pt. *„Co chce wiedzieć każdy chłopiec”*. Były tam treści przestrzegające przed onanizmem, a przede wszystkim jego konsekwencjami do nagłej śmierci włącznie. Teraz myślę o tej publikacji z kategoriach humorystycznych, demagogii i ówczesnej niewiedzy. Ale dlaczego? Nie czytali Freuda?

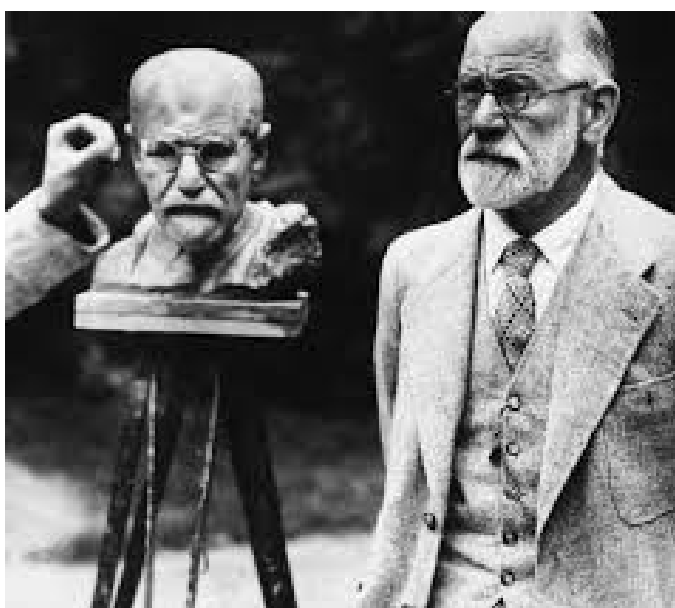
S.Freud cyt. *„Żart nie został uznany w takim stopniu, w jakim odegrał swoją rolę w naszym życiu i na jaki intelektualnie zasługuje”*.²W trakcie przygotowywania się do egzaminu na studia medyczne czytałem książkę o teorii ewolucji Darwina, która zaczynała się mottem cyt.

¹ (Györfi A1. The pharmacology of humour a primer to quantum humourdynamics. Orv Hetil. 2014 Aug 10;155(32):1255-8)

² S.Freud. Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten, 1905 (Dowcip i jego stosunek do nieświadomości

„*Giń ciemności, niech żyje wschodzące słońce ludzkości Józef Stalin*”. Do dzisiaj to powiedzenie z powagi autorytetu stało się jego humorystyczną oceną.

Rodzaje humoru. Agresywny; jest stosowany do podnoszenia samooceny i nastroju, ale w tym przypadku dzieje się to kosztem innych osób. Afiliacyjny; pomaga w tworzeniu więzi między ludźmi. Masochistyczny; to rodzaj humoru, poprzez który osoba żartująca zbliża się do innych ludzi, ale kosztem siebie i własnego poczucia wartości. Czarny humor np. przedstawienie rzeczy tragicznych w sposób humorystyczny. Sigmunt Freud i gestapo. Zmuszony do opuszczenia ojczyzny w 1938 r. Freud miał podpisać zaświadczenie o właściwym traktowaniu go przez władze. Dodał od siebie uwagę, że każdemu serdecznie poleca usługi gestapo. Nie mógł wiedzieć, że jego cztery siostry zostaną wkrótce zamordowane przez hitlerowców.



S.Freud Sculpture <https://eu.usatoday.com/story/news/>

Z.Freud „*Celem całego życia jest śmierć*”, dlatego możemy mówić o poczuciu humoru, w tym wypadku śmiertelnym, w sztuce i filozofii życia skupiającej wyobrażenia nieakceptowane przez świadomość pozostawiając nas w nieświadomości.

Humorystycznie Adolf Hitler chciał dobrze, próbował zjednoczyć Europę, podobnie Józef Stalin. Problemem nie jest Europa, tylko sposób w jaki Ci Panowie chcieli się to zrobić. *Nota bene* ona jest zjednoczona. Aspekt polityczny zjednoczonej Europy jest jak we wszelkich innych dziedzinach kuriozalny i smutny, szczególnie w sytuacji, w której 27 państw głosuje za ponowną reelekcją przewodniczącego parlamentu a 1 z własnego kraju jest przeciwna. Smutne, żenujące, nieuczciwe, ksozne, nie do zapomnienia, ale może jakaś nauczka z tego wyniknie?

Humor sytuacyjny. Humor polegający na zabawnym, nieoczekiwanym spiętrzeniu niefortunnych i niezwykłych przypadków oraz zachowań bohatera komicznego. W takich sytuacjach to również filozofia jak „Greku Zorbie”.

Na granicy czarnego humoru. Dla przykładu sąsiadka nie wie, że jej mąż leży ciężko chory w szpitalu i opowiada jej dowcip; *„Sąsiadko, czy nie widziała pani mojego męża? Godzinę temu poszedł utopić w rzece kota...Skoro pani wie gdzie jest, to czemu pani pyta? Bo kot wrócił do domu...”*

Śmiech a zgon Jean de La Bruyère *„Trzeba się śmiać nie czekając na szczęście, bo gotowiśmy umrzeć, nie uśmiechnąwszy się ani razu”*.

Oczywiście jest jeszcze śmiech sardoniczny; W starożytności podawano wywar z szafranowego ziela zniedołężniałym starcom lub skazanym na śmierć przestępcom, a następnie zrzucano ich ze skał lub bito na śmierć. W medycynie kojarzy się ze szczękościskiem przedśmiertnym.

Humor seksistowski. W potocznym znaczeniu dotyczy kobiet, ale powinien dotyczyć również mężczyzn. Wektor na mężczyzn np. *„Bóg tworząc świat stworzył Adama; musiał od czegoś zacząć, zaczął od zera”*. Wracając jednak do humoru seksistowskiego, niemal wszystko nim jest jeżeli nie wprost to w podtekście. Seksizm to uprzedzenie lub dyskryminacja ze względu na płeć. Na ogół wiąże się z ideologią, która zakłada, że jedna płeć jest gorsza od drugiej. To nie ma nic wspólnego z humorem. Humor zmienia rzeczywistość tak aby była ona mniej dotkliwa, również w sferze zdrowia. Coś w rodzaju odreagowania. Jest taki film amerykański, w którym milioner tańczy z mężczyzną przebrany za kobietę. Jest zaangażowany i chce się żenić. Na to pada uczciwa odpowiedź, *„Ale ja jestem mężczyzną”*, zakochany bogacz odpowiada *„Nikt nie jest doskonały”*. Żeby humor mógł rozładować jakieś napięcie musi dotknąć prawdy. Do tego dobra riposta jest koniecznym warunkiem rozładowania sytuacji. Jeden z moich kolegów spojrzał na mnie i zauważył, że rośnie mi brzuch. Trochę mnie to poruszyło, ale przyszła mi na myśl odpowiedź dość adekwatna; lepszy starszy Pan z brzuszkiem, z humorem i przy kasie, niż chudy, wkurzony i bez pieniędzy. Oczywiście najlepiej mieć BMI (body mass index).

„Codzienne spożywanie jabłek ogranicza kontakty z lekarzami”³

Jan Sztudynger *„Jabłek nie jadam, zmądrzałem. Adam”*

³ „Filozofia humoru” M.M. Hurley



Jan Sztaudynger www.zakopane.pl

„Że przegram z moim ciałem, od dawna to wiedziałem.” Ważna sentencja z punktu widzenia medycyny, filozofii samopoczucia i sztuki życia. „Tu leży doktor, cześć jego pamięci. A obok niego, jego pacjenci” (*J.Sztaudynger*)

Humor w medycynie. Medycyna i zdrowie w humorze

„Radość serca wychodzi na zdrowie, duch przygnębiony wysusza kości”⁴

1971 dr Patch Adams założył Gesundheit Institute, leczy pacjentów poprzez pozytywne nastawienie do świata.

⁴ Księga przysłów 17. Biblia Tysiąclecia

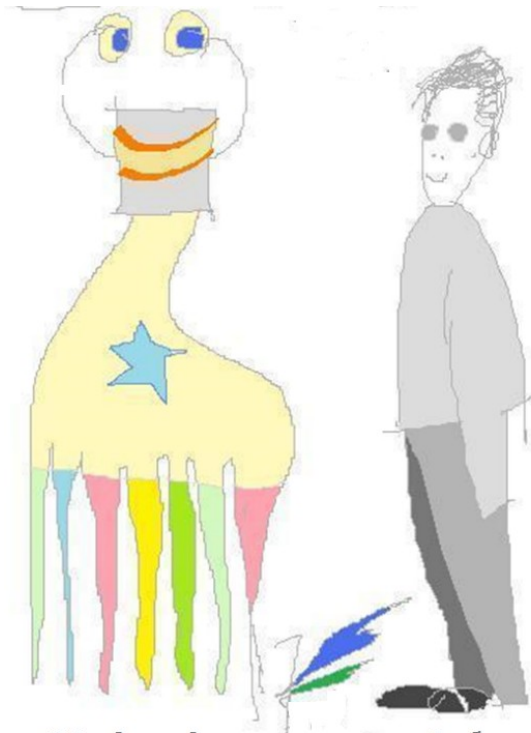


Patch Adams <https://demotywatory.pl/>

1995 dr Madan Kataria założył pierwszy Klub Yogi Śmiechu (Hasyayoga). Autor książki „Śmiech bez powodu”⁵ Hipoteza Strick (2009) „humor odwraca uwagę od negatywnego efektu”.

Steve Martin „Lekarz przekazał mi najpierw dobre wieści. Choroba, na którą cierpię ma zostać nazwana moim nazwiskiem.”

⁵ Madan Kataria Laugh For No Reason, wyd. 2, Madhuri International, 2002.



Któryś z nas ma jakąś rzadką chorobę

Humor i zdrowie „Tylko niewielu ludzi, którzy cierpią na kaszel idzie do lekarza, większość idzie do teatru”.

Jogging; „Moja babcia zaczęła biegać 8 km dziennie kiedy miała 60 lat, teraz ma 97 i nie wiemy, gdzie jest”.

Porównania wpływu humoru na psychosomatyczne aspekty funkcjonowania człowieka dokonał Louis de Funès „Śmiech jest dla duszy tym samym, czym tlen dla płuc”.



Louis de Funès <http://nextews.com/>

Wiadomo, że jest to śmiech aktorski, wymuszony, ale jak pięknie zagrany. Porównania wpływu humoru na psychosomatyczne aspekty funkcjonowania człowieka dokonał Louis de Funès „Śmiech jest dla duszy tym samym, czym tlen dla płuc” .



Lily Tomlin <http://nextews.com/>

„Zamiast działać na rzecz przetrwania najlepiej przystosowanych, powinno nam raczej zależeć na przetrwaniu najdowcipniejszych. Wtedy wszyscy umrzemy ze śmiechu.”

Medycyna jako System . Wachtowy na okręcie zauważa światło nieopodal. Kapitan każe nadać wiadomość „Macie natychmiast zmienić kurs o 20 stopni w lewo”. Przychodzi odpowiedź „To wy macie natychmiast zmienić kurs o 20 stopni w lewo”. Kapitan odpowiada „Jestem kapitanem, macie natychmiast zmienić kurs”. Odpowiedź „Jestem marynarzem drugiej klasy i zalecam wam natychmiastową zmianę kursu”. Kapitan „to jest okręt wojenny”. Po chwili „A to jest latarnia”. Skala ważności nie jest równa skali twardości. To nie pacjent jest dla systemu i procedury, tylko odwrotnie.

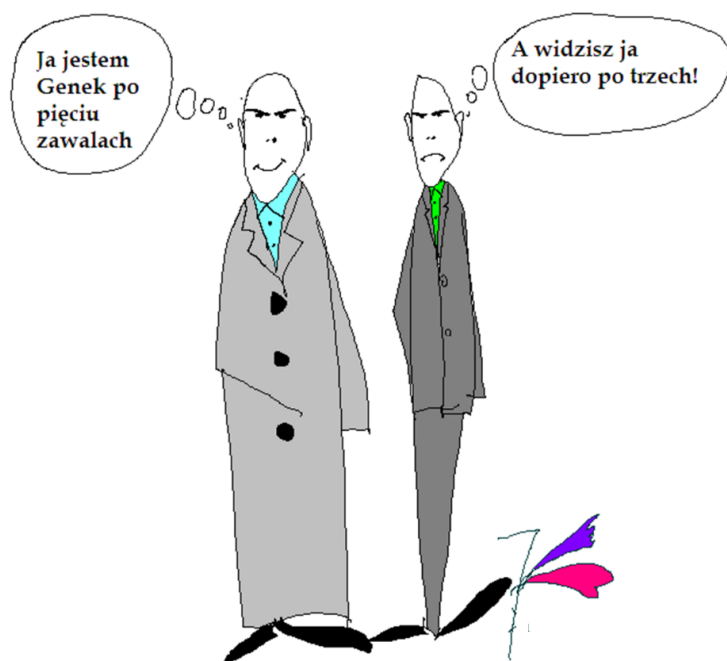
Humor w filmie „The Kominsky Method” 2018 reż. Chuck Lorre.



<https://news.sputnik.ru/tehnologii/>

To jeszcze nie koniec kariery niegdyś znanego aktora Sandy'ego Kominsky'ego i jego długoletniego agenta Normana Newlandera. Zabawna komedia pozwalająca na pogodniejsze życie w wieku zaawansowanym. Panowie żartują sobie ze swoich dolegliwości chorobowych jak przerost prostaty a także sukcesów, jak udany seks z licealną miłością oraz mierzenie się

z bardzo dużą liczbą tabletek, które przyjmują dziennie. A *propos* prostaty, „każdy będzie kiedyś cienko sikał” – powiedzenie urologów.



Rysunek Jacek Rudnicki

Aspiryna. „Dlaczego słoń jest duży, szary i pomarszczony? Bo gdyby był mały, biały i gładki, to byłby aspiryną”.

Przejęzyczenia komiczne, „Dzisiaj zajmiemy się ważnym problemem wolnej erekcji”. Erekcja napiera, elekcja wybiera.

Autohumor. Jeżeli ktoś umie się śmiać z siebie to ma poczucie wartości własnej. „Kolega prosi przyjaciela aby odwiózł go autem na dworzec. Ten odpowiada nie mogę. Nie masz prawa jazdy? Nie zabrała Ci policja? To ja myślałem, że ty jesteś pijak, a Ty jesteś Idiota”. (Michał Janicki)

Dowcip Zbigniewa Wodeckiego o amantach idących w zaświaty; „Robert Redford pokój 36 tam paskuda – za Twoje grzechy spędzisz w tym pokoju resztę życia, Robert de Niro pokój 78 jeszcze większa paskuda - za Twoje grzechy spędzisz w tym pokoju resztę życia , Zbigniew Wodecki pokój 68 otwiera drzwi, tam Claudia Schiffer – Caludio za Twoje grzechy spędzisz resztę życia w tym pokoju”.



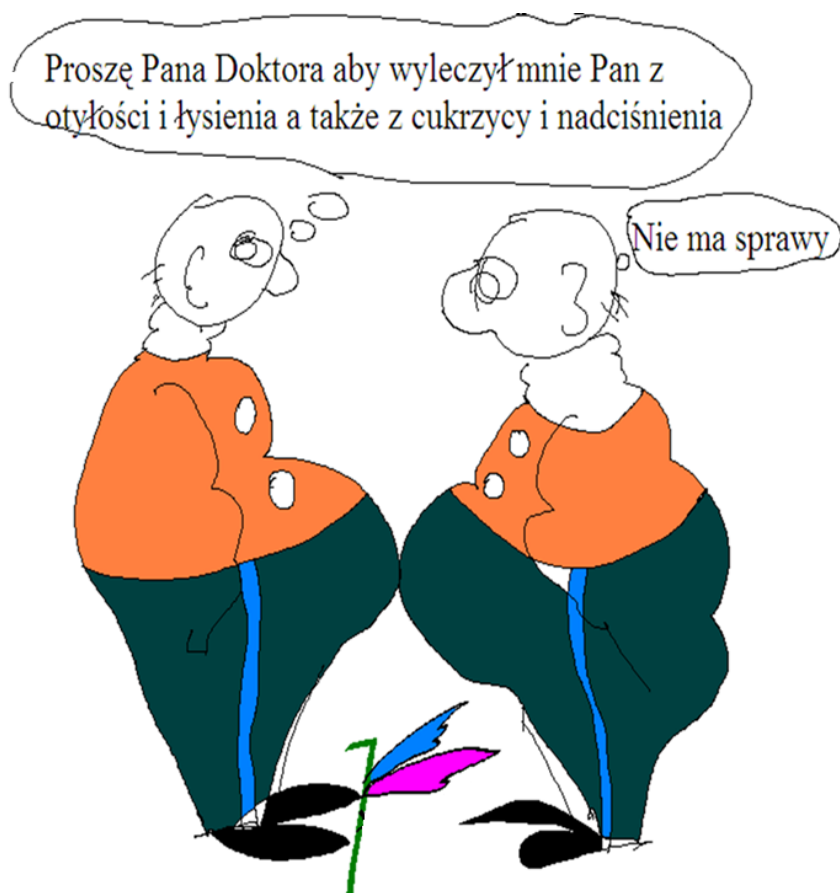
Zbigniew Wodecki <https://pl.wikipedia.org/wiki/>



Caludia Schiffer <https://lusojournal.com/>

Filozofia humoru. Humor nie musi być komiczny, może uświadamiać, że coś nie jest śmieszne, nie jest dobre i powinniśmy to zmienić.

Humor graficzny przemawia obrazem również.



Rysunek Jacek Rudnicki

Mora (Głupkowatość). Objaw charakterystyczny dla guzów płata czołowego i innych organicznych uszkodzeń tej części mózgu (zespół czołowy). Termin wprowadził do medycyny niemiecki neurolog Moritz Jastrowitz w 1888 roku gr. mōria „głupota; prostactwo”. Moria (wiłość, nastrój moriatyczny, także wesółkowatość oraz z niem. Witzelsucht), w psychiatrii, wesółkowaty nastrój; podwyższenie nastroju, któremu towarzyszy beztroska, pusta wesółkowatość, głupkowate żarty. Pacjenci w tym stanie wydają się być pozbawieni ograniczeń i hamulców, cechują ich gwałtowne reakcje na bodźce, inne osoby czy zdarzenia czasami na bardzo dużym poziomie szczegółowości, jak reakcja na niuanse tonu głosu czy słowa. Pacjenci są także skłonni do żartów, kalamburów i innych dowcipów słownych. Wydają się także bardzo wrażliwi, ale jest to wrażliwość bierna i nieselektywna. Reagują podobnie na każdy rodzaj bodźców niezależnie od ich wagi i charakteru.

Melancholia czarna żółć to płyn ustrojowy. Po niej na zasadzie pada deszcz, wszędzie słońce zawsze oczekujemy radości, melancholia ją niemal zapowiada. Melancholia jest zadumą pobudza do myślenia, wzrusza jest nieco filozoficzna, prowadzi do odkrycia, że życie może być lepsze. Możemy skulić, przyjąć pozycję płodową, troszeczkę uzalić nad sobą.



Rysunek Jacek Rudnicki

Stańczyk (zw. też Stasiu Gąska od staropol. gąska, błazen; ur. ok. 1480, zm. ok. 1560) – błazen nadworny Jana Olbrachta, Aleksandra Jagiellończyka, Zygmunta Starego i Zygmunta II Augusta. Słynął z ciętego dowcipu, nie oszczędzał władców w ocenie decyzji politycznych (m.in. na temat hołdu pruskiego 1525 roku. Większy to błazen, co mając niedźwiedzia w skrzyni, puszcza go na swoją szkodę). „Najwięcej doktorów na świecie”. (cytat przypisywany)

Jak poważnym był błaznem w interpretacji Jacka Kaczmarskiego? „*Gdybym pociągał sznury wielkich dzwonów. To bym z nich dobył najwyższego tonu. I biłbym biłbym na trwogę. A dzwoneczkami na błazeńskiej czapce. Swoją kaduceusz mając za doradcę. Kogóż przestrzec ja mogę*”. (Jacek Kaczmarski, Stańczyk)

Humor jest czymś poważnym w naszym życiu, spełnia wiele ról, pomaga przetrwać trudne sytuacje, poprawia samopoczucie psychiczne jak i somatyczne, jest lekiem w rozumieniu medycznym a sztuką i filozofią w rozumieniu mądrego i pięknego życia.

Bóg do Archanioła „*Głupio przyznać, ale to wszystko, co się dzieje, dzieje się bez żadnego ważnego powodu*”

Sztuka ratowania, etyka zabijania Jacek Rudnicki

Jesteśmy jednomyślni, zabijanie jest złe. Dopuszczalne jest jednak zabijanie bakterii, roślin, zwierząt. Dopuszczalne jest zabijanie istot ludzkich w samoobronie. Na wojnie zabijanie jest nagradzane. Zabijanie jest nieuniknione.

Samobójstwo jako autoeutanazja. Skoro jest prawo do godnego życia, to powinno być prawo do godnej śmierci. Wielu ludzi dokonuje autoeutanazji w sposób niedramatyczny, na raty, latami np. przez nadużywanie alkoholu, narkotyków. Często ludzie dokonują autoeutanazji po utracie najbliższej osoby albo szybko, w ciągu paru dni, albo trochę dłużej przez rok pijąc alkohol, głodując, by w końcu umrzeć. Dla wielu osób życie jest udręką i pragną śmierci. Dokonują prób, często nieudanych z powikłaniami medycznymi, ale próbują do skutku. Wiele osób chce umrzeć, może jakiś eufemizm jak odejść na własnych warunkach. Jakie prawo tego zabrania? W końcu i tak umrze każdy z nas. Musimy wszyscy przejść przez bramę życia i śmierci jaką malował Mark Rothko.



Mark Rothko <http://www.historiasztuki.com.pl/>

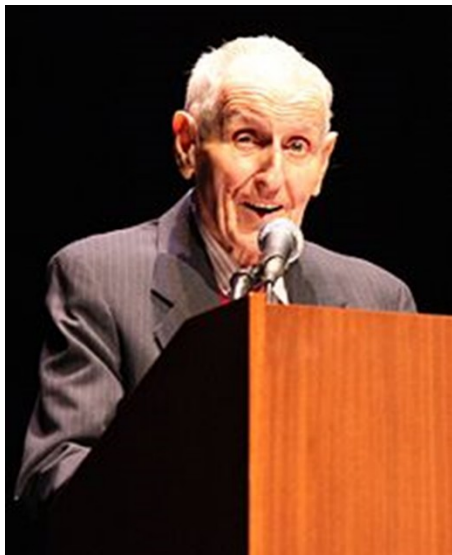
W opozycji do zabijania jest podtrzymywanie życia, za wszelką cenę, wbrew woli osoby cierpiącej na nieuleczalną chorobę. Sądźmy, że nie stosujemy uporczywej terapii, ale nie nadal uprawiamy ją stosujemy nawet nieświadomie. My nie jesteśmy tym cierpiącym, sądźmy, że współczujemy, tak, ale nie czujemy tego samego, w takim wymiarze cielesnym, filozoficznym, to nie my umieramy.

Ortotanazja czyli zaprzestanie podtrzymywania życia skutkujące śmiercią wobec pacjenta w stanie śmierci osobniczej polega na odłączeniu np. respiratora u pacjenta nieuleczalnie chorego, bez nadziei na wyzdrowienie. Nie wiemy, czy pacjent chce cierpieć fizycznie ale mieć satysfakcję z zachowanej świadomości. Pojęcie i definicja osoby nieprzytomnej nie są gwarantem, że osoba ta nie czuje, nie słyszy i nie myśli.

Eutanazja (gr., dobra śmierć), powodowane współczuciem pozbawienie życia nieuleczalnie chorego człowieka na jego żądanie (pojęcie stworzone przez F. Bacona). Eutanazja dopuszczalna prawnie w wielu krajach Europy w Holandii, Belgii, Luksemburgu, Szwajcarii oraz Albanii. Na świecie eutanazja jest dopuszczalna w Japonii oraz dwóch stanach USA mianowicie w Teksasie i Oregonie. W pozostałych krajach świata eutanazja jest traktowana

jako zbrodnia i jest karana. Eutanazja jest zabijaniem, ale z powodów szlachetnych, za zgodą osoby, którą pozbawiamy życia, dająca wybór miejsca, czasu i sposobu. To nie jest zabijanie jak na wojnie zupełnie przypadkowych, nieznanych ludzi, w brutalny sposób na oczach najbliższych. Można to próbować opisać słowami, ale chyba lepiej posłużyć się sztuką.

Dignitas (assisted dying organisation), bez bólu, ale w oczach umierających strach. W zwykłym mieszkaniu, w zwykłej kamienicy leży człowiek na kanapie. Obok dwie osoby pomagające w dokonaniu śmierci. Jedna podaje tabletki, druga szklanek z płynem i słomką do popijania. Okropnie to wygląda. Co czują osoby asystujące? Naprawdę nie ma innego sposobu, wyjścia z sytuacji? Tu potrzebna jest odpowiedź filozoficzna a nie farmakologiczna. Jaka filozoficzna? Jeżeli centrum i oś naszego życia stanowi umysł, to on żyje, działa, *physis* należy ułagodzić, znieczulić, a mózg niech działa. Tworzy, odbiera i zaspokaja ciekawość.



Jack Kevorkian. <https://quotecatalog.com/communicator/>

Pan Youk był tak mocno sparaliżowany, że nie był w stanie nacisnąć guzika autostrzykawki z substancją śmiertelną. Poprosił więc o naciśnięcie guzika JK co ten zrobił za niego przy włączonej kamerze. Trudno uwierzyć aby stanowiło to jakąś różnicę moralną. Dokładnie na tym polega jednak różnica między samobójstwem wspomaganym a eutanazją.

Jeszcze smutna refleksja, zabijanie nie jest medycyną filozoficzną, nie jest sztuką, nie jest ideą, to tylko zabijanie. Jest oczywiście współczucie, ale ono nie jest istotą istnienia. Zabijający lekarz, nawet współczujący nie jest filozofem, nie jest artystą, jest ograniczony do niemocy pacjenta, przymuszony przez tę niemoc, ale nic mu nie oferuje poza przypadkowo spadającym głazem z urwiska czy lawiną ze zbocza.



Andrzej Wróblewski, "Rozstrzelanie surrealistyczne" Rozstrzelanie VIII
<https://pl.pinterest.com/>

Tysiące lat rozwoju cywilizacji kompletnie zostały pogrzebane w XX wieku poprzez masowe mordowanie ludności cywilnej, eksterminację narodów. To nie jest tylko hańba ludzkości, to odkrycie najczarniejszej strony ludzi oraz upadku rozumu. To co próbuje rozwiązać się przemocą można rozwiązać negocjacjami ze znacznie lepszym skutkiem.

Klawinus w liście do Mitrydadesa 59 lat przed naszą erą pisał „*Wojny są koniecznością, w przeciwnym razie w ogóle by ich nie było. Jednak do obowiązków cywilizowanego dowódcy należy usunięcie ludności cywilnej z drogi swej maszyny wojennej i ochrona jej przed obrażeniami fizycznymi. To, że ludność cywilna głoduje lub traci domy, to po prostu konsekwencja wojny, ale gwałcenie kobiet i dzieci płci żeńskiej przed śmiercią oraz torturowanie i okaleczanie mężczyzn dla zabawy, to już inna sprawa.*” (Lolleen McCullough Rzym Cezar Tom 1. Bellona Warszawa 2006 s.16)

Kara śmierci jest w istocie zabójstwem, jest złem niekoniecznym. Słowo „niekonieczne” znacznie rzadziej używane od słowa „konieczne” jest niedoceniane. Codziennie, wielokrotnie wielu z nas myśli; koniecznie muszę to, tamto lub owo, jednak równie ważne jest słowo „niekoniecznie”. W sztuce jak powiedział Arvo Part „*wszystko jest możliwe, a jednocześnie nie jest konieczne*”, w medycynie lekarz trzy razy zastanowi się zanim nic nie powie lub od czegoś odstąpi. Chirurdzy mają inaczej, jeśli jakiś specjalista nie wie co robić odsyła pacjenta do chirurga, ten zbada i też nie wie co mu jest, ale na pewno coś zrobi.

Czy aborcja jest zabójstwem? Embrion, blastula zbudowana z ośmiu komórek nie przypomina kształtem istoty ludzkiej, ale zawiera ludzki genom, plan budowy człowieka, unikalnych cech z przyszłości, z archetypem kilku pokoleń lub więcej. Płód ma już wyraźne cechy morfologiczne ludzkie. Nawet jeżeli płód nie wie, że jest zabijany to aborcja powoduje cierpienie matki i ojca. Jest wiele matek, które decydują się donosić płód anencefaliczny, z

zespołem letalnym, ryzykując własnym życiem. Kobiety chore na nowotwory, które ciąża zaostrza decydują się dziecko donosić. Natura sama dokonuje przerwania 60% zapłodnień z różnych powodów. Wszystko opisane powyżej jest przez nikogo niechciane, ale jest i to nie zawsze z naszego powodu. To doświadczenie smutne i ciężkie.

Jerzy Żóławski *„Ach! Jakież marne to całe filozofowanie o śmierci! Głośniejsze niż wszyscy mędrcy, zalecający spokój przed zgonem, mówi tykot mego zegarka w kieszeni. Słyszę ciche, drobne, metaliczne uderzenia i wiem, że są to kroki zbliżającej się śmierci”*. Nieuchronność śmierci jest oczywista, ale nie możemy się z tym pogodzić, ale patrząc na dwa obrazy Valentine Godé-Darel można pomyśleć, że jest to w końcu możliwe.



Valentine Godé-Darel. Pół roku przed śmiercią i w dniu śmierci

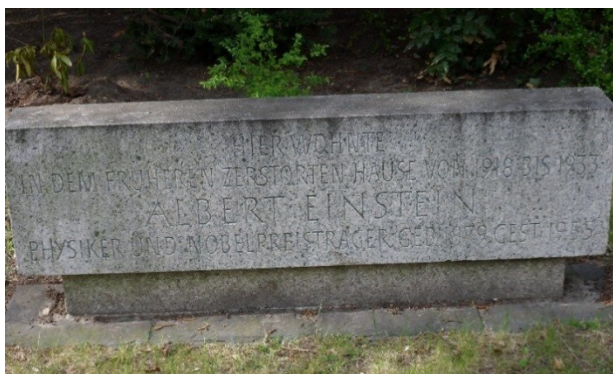
<https://arthistoryproject.com/artists/>

Ok, w końcu to esej niejednostronny, niebeznadziejny, nie jest to *danse macabre*, można nieco humorystycznie, a nawet trzeba. Zatem anegdota; Profesor leży na łożu śmierci. Żona pyta. *„Może zaprosić Twoich studentów, na pewno się ucieszą”*.

Jak mógłby wyglądać nagrobek Alberta Einsteina z powodu semantycznego znaczenia jego nazwiska?



Może jeden kamień (Ein Stein?)



Grób Alberta Einsteina

Tak wygląda w rzeczywistości, podobnie jak ten kamień, w środku są prochy. Mózg został wcześniej wyjęty i badany, tajemnica pozostała niezbadana.

Śmierć jako zjawisko naturalne. Z milionów plemników tylko jeden lub kilka przeżywa w procesie zapłodnienia, 2/3 zarodków umiera w naturalny sposób. Płody z poważnymi wadami lub zakażone wewnątrzmacicznie umierają wewnątrzmacicznie. Chociaż jakieś postępy czyni chirurgia płodowa, ale genów nie naprawia. Umieralność okołoporodowa wynosi 7 promille, co oznacza, że 7 płodów i noworodków umiera w pierwszym tygodniu życia. Średnia życia ludzkiego w Polsce wynosi około 75 lat, w końcu wszyscy umierają, 100%. Liczba zgonów w 2012 r. w Polsce 384 788. Niewydolność serca 38 402. Uogólniona, nieokreślona miażdżyca 29 453. Z tego starość tylko 10 211. Śmierć natychmiastowa 6 254. Nowotwór złośliwy około 6 000.

Liczba samobójstw w Polsce w roku 2014 wyniosła 6 165 w tym 928 kobiety. Odporniejsze są na życie, zresztą mają na celu chronienie dzieci, mężczyźni bardziej siebie. Dużo z nas cierpi na depresję, lęki i popełnia samobójstwa w liczbie kilku tysięcy rocznie w Polsce. Bardzo dużo tych samobójstw, wniosek taki, że jesteśmy osobnikami myślącymi.

Samobójstwo. Świętość życia? Jeżeli życie człowieka jest święte, to inne życia też powinny mieć taki status. To kwestia teologiczna, podobnie jak dusza człowieka. Życie powinniśmy traktować jak święto i wzajemnie podtrzymywać się na duchu. Jak każde święto kończy się.

Wojna, zło usprawiedliwione, chyba pejoratywnymi cechami ludzi, nie wymieniam. Zabijanie leży blisko samego dna piekielnych kręgów moralnego zła. Zaskakująca jest bezradność wobec współczesnych konfliktów zbrojnych. W 1991 roku w pierwszej wojnie w Iraku zginęło 379 żołnierzy koalicji i ok. 30 tys. Irakijczyków. *(Tomasz Żuradzki)*

Śmierć w teorii nieskończoności. Jeżeli świat jest nieskończony to nasz byt będzie w nim niekończenie długo funkcjonował w różnych formach i dobrze bo ta bywa nieznośna. Jeżeli rozpędzimy ciało człowieka do prędkości światła zdematerializujemy się i staniemy się formą energii ($E=mc^2$).

Czarna materia. Jak się ma czarna materia i czarna energia do naszego bytu? Jeżeli rozumiemy 4% otaczającego nas świata, to można przypuszczać, że tyle samo rozumiemy siebie, czyli niemal wcale. Może tam są wszystkie możliwe alternatywy naszego życia, lepszego życia? Tsunami w Tajlandii 250 000 ofiar w ciągu kilkunastu minut. Jazda samochodem i masowe zabijanie owadów. Są takie piękne, pełne życia.



<http://swiatowadowpl.keep.pl/owady>

Zabijanie bakterii w ciele zakażonego człowieka to Massenmord. Oczywiście one też nas zabijają, nawet noworodki, czasami grupowo w zakażeniach szpitalnych. *Yersinia pestis* zabijała masowo, ale jakoś się z nią ułożyliśmy. Teraz musimy „dogadać” się z wirusami.



Yersinia pestis <https://scienceillustrated.com.au/>

Czy jest możliwe życie bez zabijania? Nie jest możliwe życie bez zabijania i to jest nasz grzech pierworodny. Nie jest możliwe życie bez śmierci i to jest jedno z naszych przeznaczeń. Zatem zróbmy to z elegancją i przyjemnie jak James Bond, agent 007.



James Bond <https://www.telemagazyn.pl/>

Nie tak jak Aztekowie co pokazane jest w filmie Apokalipsa. Na marginesie pierwsze operacje kardiochirurgiczne przeprowadzili w takim razie Aztekowie, tak skomentował prof. Mirosław Brykczyński kardiochirurg.



Heart rippres w Meksyku, Aztekowie <https://fineartamerica.com/>

Stan wegetatywny. Śmierć osobnicza. W 1990r Sąd Najwyższy wydał wyrok w sprawie ciała młodej kobiety w przewlekłym stanie wegetatywnym wbrew życzeniom rodziców. Sędziowie W.Renhquist i A.Scalia odwołali się do idei, że stan ma interes w chronieniu życia nawet jeżeli jest to sprzeczne z interesem jednostki.

Płody anencefaliczne. Nie jest dopuszczalne używanie ich narządów do przeszczepów, chociaż uratowałyby to życie wielu innym dzieciom. Zatem dokonuje się aborcji kończąc życie płodu.

Sens życia i śmierci. Życie ma sens, jeżeli jesteś w stanie o niego zapytać. Może dla pytającego, ale nie dla pytanego. Gdyby życie trwało wiecznie pojawił by się koszmar walki o wodę, żywność, przestrzeń i powietrze, przy którym Mad Max byłby bajką na dobranoc dla grzecznych dzieci. Śmierć pozwala nam przerwać pasmo złych uczynków i często umożliwia lepsze na nas spojrzenie.

Czarny humor. *„Mamo, nie wyobrażasz sobie co się stało! Strasznie się pokłóciliśmy!!! Coś strasznego...”*

„Spokojnie, córeczko, nie denerwuj się. W każdej rodzinie zdarzają się czasem konflikty... Tak, wiem. Ale nie wiem co zrobić z trupem...”

Filozofia śmierci, zabijania ma tę cechę, że chcemy nadać jej jakiś sens. No bo co to za śmierć bez sensu, bez patosu, dramatu, łez i żalu. A dlaczego nie ma być cicha, naturalna, bez sensu? Żeby śmierci nadać znacznie trzeba przede wszystkim za życia dokonać czegoś co nada śmierci znacznie, bo sensu nie nada.

Czy wirusy i bakterie mają jakąś etykę zabijania? Czy w ogóle wiedzą, że zabijają? Według naszej wiedzy nie. Jest zatem ofiara, sprawca a nie ma winnego. Zakażenie wirusem COVID-19 pociągnęło za sobą ofiary ze skutkiem śmiertelnym. Osobiście znany mi kolega tak zachorował, że trzy razy wracał na intensywną terapię, przeżył. Sądzę, że takie doświadczenie życiowe wiele zmienia w pojęciach o życiu i śmierci. Zmiana organizacji życia, zawodowego i rodzinnego też wiele nas uczy, część z tego pozostanie nawet jeżeli zagrożenie zakażenia wirusem zniknie.

Każde zjawisko ma swoje konsekwencje złe, dobre i uruchamia lawinę kolejnych zdarzeń, trudnych do przewidzenia. Czasami są zaskakujące. Wirus COVID-19 głównie siał spustoszenie wśród osób starszych. Wirus HIV wśród osób uzależnionych z osłabioną odpornością immunologiczną. Czy to nie ma jakiś cech eugeniki? Strach pomyśleć co się stanie jak przyrodzie przyjdzie na myśl coś zrobić z gatunkiem ludzkim, a nawet z całą planetą Ziemią.



Collage Jacek Rudnicki <http://www.aiyanqing.com/>

W sytuacji jak na powyższym kolażu oznacza to, że zarówno asteroida jak i wirus są zagrożeniami. Nie przeżylibyśmy tego. Zresztą jeżeli zamienimy jedną literkę w słowie kolaż na kolarz to przyjdzie nam na myśl, że próbie jakiej poddane jest serce na trasie kolarskiej może okazać się zabójcze.

Czy Louis Armstrong był hippisem? Jacek Rudnicki



Louis Armstrong 1901-1971 <https://www.pinterest.es/>

Treback i wokalista, wprowadził do jazzu śpiew scatem (dźwiękonaśladowczy). W 1990 wprowadzony do Rock and Roll Hall of Fame.



Hipisi <https://www.slideshare.net/Tofik87/subkultury>

Muzyka stanowiła silniejsze spoiwo od ideologii, stanowiła metajęzyk będący połączeniem muzyki i treści zawartej w tekstach oraz niezwykle poczucie braterstwa.

W kulturze muzycznej kojarzą się z musicaliem „Hair” Reżyseria: Miloš Forman. Autor muzyki: Galt MacDermot. Autor pomysłu: Gerome Ragni, James Rado. To jednocześnie film pacyfistyczny, oczywiście muzyczny, kulturowy etc.



<https://galeriaplakatu.com.pl/>

Rock psychodeliczny, psalm rock, protest song to tylko niektóre określenia kierunków, stylów muzycznych generowanych przez hippisów. Dla przykładu muzyka Jimi Hendrixa wymyka się, wykracza poza te kierunki i wszystkie je w sobie zawiera. Forma jest niepowtarzalna.



Jimi Hendrix <https://www.newsweek.pl/>

Woodstock, kulminacja manifestacji tej kultury. Janis Joplin, Jimi Hendrix, Jim Morrison, Jaco Pastorius czy John Lennon. „Lucy in the sky...” stała się nieoficjalnym hymnem hipisów. Płyta Jefferson Airplane Surrealistic Pillow z lutego 1967 stała się sztandarem nowego ruchu (utwór „White Rabbit” o białym króliku podróżującym po krainie LSD – zapożyczenie z Alicji w krainie czarów, czy „Somebody to Love”, preludium do wolnej miłości).

Louis Armstrong. Czy jego stosunek do społeczeństwa miał coś w sobie z uległości „Chaty Wujka Toma”? Społeczeństwo go kochało. Nikomu nie musiał być uległy z powodu sławy, pieniędzy i przyjaznego charakteru, stosunku do luzi. Uczyl dzieci grać na trąbce na schodach swojego domu w Queens.



Louis Armstrong kornecie <https://www.pinterest.co.kr/>

W dzieciństwie, owszem miał wszelkie możliwości zejścia na złą drogę, stało się inaczej. Przeważył talent, detrminacja, konsekwencja.



Peace and love <https://pl.pinterest.com/>.

Przeszli do historii. Choć hipisowska rewolucja poniosła klęskę, pozostawiła trwale ślady w kulturze masowej i obyczajowości; emancypacja kobiet, czy prawa mniejszości stały się trwałym elementem zachodniej cywilizacji, pisze Bogusław Tracz z IPN w książce

poświęconej polskim hipisom.⁶ Autor przedstawił genezę, narodziny i rozwój ruchu hipisowskiego, stosunek hipisów do polityki, katolicyzmu, rewolucji seksualnej i narkotyków oraz to, w jaki sposób zwalczał ich aparat PRL za styl bycia, wygląd, a przede wszystkim poglądy, zwłaszcza odrzucenie jurysdykcji państwa i negatywny stosunek do służby wojskowej.

Cesje czasowe

Louis Armstrong ur. 4 sierpnia 1901 w Nowym Orleanie, zm. 6 lipca 1971 w NYC. Hippisi. 14 stycznia 1967 r. San Francisco „World’s First Human Be-in” do początku lat 70-ych

Rasa. Louis Armstrong. Czarnoskóry. Hippisi. Białoskórzy. Pochodzenie. Louis Armstrong. Queens NYC. Ojciec robotnik, mama i siostra prostytutki. Robotnicze. Hippisi. Bogate dzielnice San Francisco i Los Angeles. Klasa średnia.

Życie. Louis Armstrong. Opuścił go Ojciec. Wychowywała Babcia. Trafił do domu dziecka. Zrobił światową karierę wbrew losowi.

Hippisi. Sami opuścili rodzinę. Część została narkomanami. Część została biznesmenami. Część została politykami

Kultura. „Pops” nie był kontrkulturą, ale tworzył kulturę. Nie był buntownikiem, miał niewyobrażalny talent artystyczny i społeczny co stawiało go poza buntem.

Hippisi. Byli kontrkulturą, sami ją tworzyli. Buntowali się w sposób piękny i radosny.

Używki. Marihuana wspólna. Miała dodać szczęścia. Sachmo palił marihuanę w latach 20; i 30’ i był aresztowany w LA przed klubem jazzowym Cotton Club za palenie „gagy”. Palił w latach 40’ trzy duże jointy każdego dnia. Palił do śmierci.

Hipisi kwas lizergowy (LSD). Miał poszerzyć horyzonty myślenia.

Ranking szkodliwości używek; Heroina. Cocaina. Barbiturany. Street methadone. Alkohol. Ketminanie. Benzodiazepiny. Amfetamina. Tytoń. Buprenorfina. Cannabis (na dalekim miejscu). Sovents. 4-MTA. Methylphenidate. Anabolic steroids. GBH. Ecstasy. Alkynitrates. Khat.

Badano fizyczne, społeczne skutki oraz uzależnienie LSD (kwas lizergowy). Po raz pierwszy LSD zostało zsyntetyzowane w 1938 r. przez szwajcarskiego chemika Alberta Hofmanna w laboratoriach firmy Sandoz (obecnie Novartis). Stosowany w leczeniu alkoholizmu. LSD weszło w krąg zainteresowań CIA, która rozpoczęła w latach 50. XX w. eksperymenty z jej wywiadowczym i militarnym zastosowaniem. Projekt ten znany jest pod kryptonimem MKULTRA. Zgodnie z wynikami badań prof. Davida Nutta z Bristol University i członka

⁶ Hippiesi, kudłacz, chwasty. Hipisi w Polsce w latach 1967–1975. Wydawnictwo LIBRON, Katowice – Kraków 2014

rządowej Komisji Doradczej ds. Nadużywania Narkotyków (ACMD) LSD jest jedną z najmniej groźnych substancji psychoaktywnych. W jego klasyfikacji używek LSD zajmuje miejsce czternaste z dwudziestu, podczas gdy alkohol piąte.

LSD w leczeniu alkoholizmu. LSD próbowano stosować w leczeniu alkoholizmu. Efekty w pierwszych sześciu miesiącach były pozytywne, stwierdzono zmniejszenie nadużywania alkoholu o 60%, ale w kolejnym półroczu i roku następnym wpływ ten był niewielki i statystycznie nieznaczący.

Etanol i nikotyna. Objawy FAS – fetal alcohol syndrome, ARND - Alcohol Related Neurodevelopment Disorders, ARBD - Alcohol-Related Birth Defects, FASD – Foetal Alcohol Spectrum Disorders. Nikotynowy zespół płodowy, hipotrofia, zespół abstynencyjny, narażenie na zakażenia. Okoliczności towarzyszące picie alkoholu, np. nikotynizm efekt synergistyczny. Nikotyna (Epidemia). Około 30% ciężarnych pali tytoń, 60% narażonych jest na bierne palenie. W NYC nie można pali papierosów na ulica, nie można też pić alkoholu publicznie, można być za to aresztowanym, nawet jeżeli pijesz w swoim samochodzie. Jeżeli do nikotyny dodamy alkohol to efekt może być synergistyczny np. zespół abstynencyjny, sespa.

Marihuana, gaga, gandzia, marycha. Działania lecznicze. Astma – rozszerza oskrzela. Wymioty np. po lekach p-nowotworowych – działanie p-wymiotne. Anoreksja w AIDS, w terminalnych nowotworach – paliatywnie. Nowotwory – analgetyk. Stwardnienie rozsiane – zmniejszenie spastyczności. Jaskra – zmniejszenie ciśnienia śródgałkowego. Jest lekiem wspierającym, nie leczy ani padaczki lekoopornej, ani wymienionych wyżej chorób. Spór o marihuanę jest w części medialny.

Uzależnienie od marihuany. Zwłaszcza starsze źródła donoszą, że marihuana może powodować nieznaczne uzależnienie u człowieka, ryzyko rozwinięcia takiego uzależnienia nie przekracza jednak 9%. Uzależnienie rozwija się tylko u osób o szczególnej osobowości, i łatwo z niego wyjść przy zachowaniu abstynencji, wspomaganej terapią kognitywno-behawioralną. Abstynencja nie powoduje wyraźnego zespołu odstawienia i badacze zgadzają się, że konsekwencje psychologiczne nadmiernego stosowania marihuany są przemijające.⁷

⁷ (J.Vetulani Wszechświat t.115, nr 1-3/2014)



B.Streisand, L.Armstrong Streisand <https://pl.pinterest.com/>

„What wonderfull world” piosenka wspięła się na szczyry listy przebojów. To jest deklaracja subtelnie pięknego, przyjaznego świata.

I see trees of green, red roses too

I see them bloom for me and you

And I think to myself

what a wonderful world

I see skies of blue and clouds of white

The bright blessed day, the dark sacred night

And I think to myself

What a wonderful world

The colors of the rainbow so pretty in the sky

Are also on the faces of people going by

I see friends shaking hands

Saying, "How do you do?"

They're really saying, "I love you."

I hear babies cry, I watch them grow

They'll learn much more than I'll ever know

*And I think to myself
What a wonderful world*

*Yes, I think to myself
What a wonderful world*

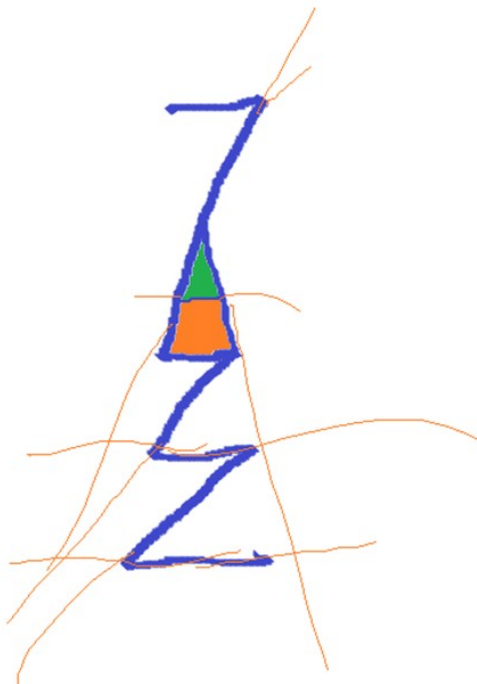
Słowa: Bob Thiele

Był przyjęty na audyencji przez papieża Pawła VI. Odmówił udziału w uroczystości rozdania Oskarów z powodu zastrzelenia Luthera Kinga.

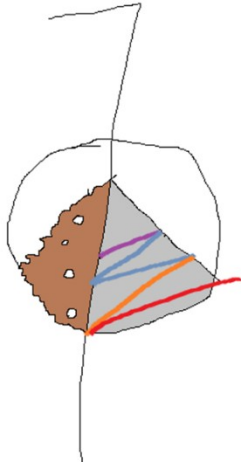
Muzycznie. Co było wspólne? Wrażliwość. Ekspresja. Miłość do życia, muzyki.
Nonkonformizm, chociaż Louisa można uznać za konformistę, ale w stylu jakiego można pozazdrościć. To konformizm perfekcyjny, piękny, przyjazny ... Idea bardziej niż mamona.
Empatia. Brak agresji. Zaangażowanie polityczne na rzecz pokoju. Kobiety i cała reszta bez zawężenia postaw.

Louis Armstrong żył we wspólnocie z całym światem, był niezwykle przyjazny, kochliwy 4x żonaty.

Hippisi. Żyli we wspólnocie, komunie. Byli niezwykle przyjaźni. Nieokreślona liczba partnerek i dzieci



Logo dla Satchmo Jacek Rudnicki



Logo dla Hippiś Jacek Rudnicki

Louis Armstrong w ogarniętym wojną świecie stabilnym i pięknym, najbardziej rozpoznawalnym artystą. Był niezwykle przyjazny dla tych, z którymi miał kontakty a szczególnie dla dzieci, których sam nie miał.

Hippisi stworzyli piękne społeczeństwo w stabilnym społeczeństwie z wyjątkiem wojny w Wietnamie. Byli przyjaźni dla ludzi i świata.



Janis Joplin <https://pl.pinterest.com/>

Zmarła z przedawkowania heroiny

I powiem, chodź, chodź, chodź, chodź i weź go!

Weź go!

Weź teraz kolejny mały kawałek mojego serca, skarbie!

Och, och, złam go!

Złam teraz kolejny mały kawałek mojego serca, kochanie.

Och, och, miej!
Miej teraz kolejny mały kawałek mojego serca, skarbie,
Wiesz, że masz go, dziecko, jeśli sprawia ci to przyjemność.

Tekst; Jerry Ragovoy

Business men, they drink my wine
Plowman dig my earth
None were level on the mind
Nobody up at his word
Hey, hey

No reason to get excited
The thief he kindly spoke
There are many here among us
Who feel that life is but a joke
But, uh, but you and I, we've been through that
And this is not our fate
So let us stop talkin' falsely now
The hour's...

Tekst; Jimi Hendrix

Sukces i szczęście należy kreować własnym umysłem, wolą i konsekwencją, to najpewniejsza droga do osiągnięcia celu. Do tego potrzebna jest szczypta szczęścia, bezpieczny świat, zdrowe środowisko i jedzenie, oraz przyjaźń czego wszystkim i sobie życzę.

Louis Armstrong zmarł we własnym łóżku we śnie

Rok 1971 w salonie w domu Corona Queens NYC

[Indie filozoficzne Jacek Rudnicki](#)

Opuście Indie



Quit India 1942 rok <https://www.amarujala.com/>

Brytyjczycy uznali, że „Quit India” – opuście Indie hasło wygenerowane przez Hindusów wobec okupujących kraj Anglików - stanowi wypowiedzenie wojny, 9 sierpnia 1942 r. przywódcy Kongresu zostali uwięzieni. Wielka Brytania wprowadziła gospodarkę wojenną w Indiach co spowodowało wielki głód w Bengalu, zmarło 3 miliony osób. W 1944 r Ghandi wyszedł z więzienia. Rozpoczęły się walki między muzułmanami a hinduistami, oraz masowe przemieszczanie ludności, około 14 milionów, w wyniku czego oddzielił się od Indii muzułmański Pakistan. Mahatma Ghandi za sprzyjanie muzułmanom, oraz spowodowanie przekazania 500 milionów rupii Pakistanowi został zastrzelony w 1948 r. przez Nathurama Godse.

To kilka zaledwie zdań, które nie ujawniają w pełni cierpień ludzi w walce o wyzwolenie spod kolonialnej okupacji i religijnych konfliktów.

Wolność kosztem milionów ofiar głodu, konfliktów religijnych i śmierć głęboko filozoficznego przywódcy za próby pokojowego współżycia.

Widok uliczny. Nie widać hindusów w okularach, ani do patrzenia, ani przeciwsłonecznych. Wyglądają fit, w większości są wegetarianami.



Widok uliczny współcześnie (Fot. Jacek Rudnicki)

Pozycja fizyczna i psychiczna rikszarza wygląda na kontemplacyjną. Pracuje cały dzień, jest cichy, nic nie mówi, kiedy ciężar jest duży staje na pedałach i całym ciałem, pomagając sobie rękami z całej siły prze do przodu. Najlepsze jest hamowanie i wymijanie na granicy kraksy. Najważniejsze to wciągnąć łokcie i dłonie do wnętrza, żeby ich nie uszkodzić.



Riksza <http://www.gingerwanderings.com/>

Rikszarz na sidełku, wyprostowany, w krótkich ciemnych spodenkach, jasnej koszulce, na głowie i ramionach szal, albo nie, w kolorze dojrzałej brzoskwini, prawą ręką trzyma kierownicę, prawa noga usytuowana w zgięciu na ramie roweru, albo na dyszlach, lewa swobodna, patrzy na boki, do przodu nie, w końcu niebezpieczeństwo zwykle nadchodzi z boku. Jego spojrzenie jest spokojne, analityczne, omiata wszystko wokół ze spokojem. Okropny hałas wokół, wszyscy trąbią ale on nie ma w oczach żadnego napięcia, tylko nieobojętny spokój.



Sklep uliczny z mieszkaniem w tle. (Fot. Jacek Rudnicki)

Prawo równowagi istnieje o tyle o ile ma się równoważyć skrajna bieda, ze skrajnym bogactwem.



Dom (Fot. Jacek Rudnicki)



Lepszy dom (Fot. Jacek Rudnicki)



Zawalony dom (Fot. Jacek Rudnicki)



Pies (Fot Jacek Rudnicki)



Bar (Fot. Jacek Rudnicki)

Inaczej wygląda świat luksusowy z ludźmi o napiętych spojrzeniach w limuzynach, a inaczej bajzel z ludźmi leżącymi na pryczach, na pod drzewami o spokojnych spojrzeniach.

Nie wiem w jakiej sytuacji wolałbym się znaleźć. Coś za coś, widocznie bogactwo, sława i władza nie czynią człowieka spokojnym, ale i bieda go nie zapewnia.

Fenomen życia jest poza bogactwem i biedą a nieszczęście może dotknąć każdego.

Za każdą cenę sprzedadzą, byle tylko sprzedać. Cenę można zbić ze 100 rupii za 5 bransoletek na 10 rupii, to wartość 6 groszy, to absurd czy filozofia?

Każdy chce być Panem. Kupowałem najlepszy ser pod słońcem od natywnego producenta w Rybokartach. Częstuje mnie swoimi produktami, gdy kupuję daje cenę więcej niż umiarkowaną, proponuję napiwek, on odmawia mówiąc – „Każdy chce być Panem”. A zatem chodzi o dumę a nie wyłącznie posiadanie.

Delhi – Agra. Jestem zagubiony. Zacznę od dzieci. Sprzedają na ulicach, tańczą w rytm bębenków wykonując akrobacje tuż przy ulicy pełnej jeżdżących samochodów, prezentują niezwykłą elastyczność wszystkich stawów, patrzą w oczy i proszą o pieniądze.



Tancerka uliczna (Fot. Jacek Rudnicki)

Nie ma spisu ludności w Indiach, zatem nie ma możliwości dopilnowania obowiązku szkolnego. Co 2 sekundy rodzi się w Indiach noworodek, żyje ich tutaj 1,3 miliarda lub więcej.

Każdy żyjący poniżej strefy biedy może zarejestrować się w urzędzie, otworzyć konto bankowe, otrzyma 10 do 20 dolarów miesięcznie i może za to przeżyć?



Pies (Fot. Jacek Rudnicki)

Dwa psy się pogryzły o sukę. Jeden ugryzł rywala w przednią łapę, ten odwdzieczył mu się ugryzieniem w tylną łapę. Suka odbiegła, psy przestały się gryźć i poszły w jedną stronę utykając jeden na przednią, drugi na tylną łapę. Takie prawo ulicy, ale żaden z psów nie zagryzł rywala.

Brahma stwórca, Wisznu przyjaciel, Shiva. Brahma stwórca stworzył świat a za skutki jego niedoskonałości odpowiadają stworzeni, to uchyłanie się od odpowiedzialności.

Dlaczego nie może być tak, żeby jedno nie krzywdziło drugiego, w tym roślin, kamieni, czasu i przestrzeni bo jesteśmy jednym.

Zdejmij cierpienie, uczyni ze wszystkich jeden organizm, który będzie się wzajemnie kochał, akceptował, wzbogacał i nie umniejszał. Może musimy poddać się temu cierpieniu co jest na Ziemi, na świecie? Albo musimy to zrozumieć albo zmienić.



Brahma <https://old.karyarambhlive.com/>



Wishnu <https://dpkatha.blogspot.com/>



Shiva <https://naturetails.blog/2021/02/13/>



Ganesia <https://sharechat.com/it>

Opowieść mitologiczna wyjaśnia, dlaczego ten korpulentny chłopczyk ma głowę słonia. Parwati poszła kąpać się do stawu i poprosiła synka, by pilnował jej szat, ale kiedy zażywała kąpieli nadszedł zazdrosny Śiwa. Tak bardzo się zdenerwował widząc młodzika, który ośmielił się podglądać boginię, że odciął mu głowę. Zrozpaczona Parwati poprosiła Śiwę o uratowanie syna. Śiwa nie miał takiej mocy, by przywrócić chłopczykowi pełną postać, gdyż bogowie nie są cudotwórcami i czarodziejami, muszą podporządkować się podstawowym prawom biologicznym. Śiwa obiecał, że przytwierdzi głowę pierwszej istoty, jaka wyjdzie z lasu — to był słoń.



Dżalal ad-Din Muhammad Akbar cesarz z dynastii Wielkich Mogołów w latach 1556–1605.
<https://theglobalforum.wordpress.com/>

Był władcą tolerancyjnym i oświeconym, mecenasem nauki i sztuki. Lubił dyskutować, a mimo że nigdy nie nauczył się sprawnie czytać zgromadził ogromną bibliotekę.

Mimo że jego ród wyznawał islam, on sam odnosił się z szacunkiem do innych religii. Aby tego dowieść miał cztery żony, które były różnych wyznań: jedna była hinduską (Jodha Bai), kolejna chrześcijanką, następna muzułmanką i ostatnia żydówką.

W 1593 r. cesarz wprowadził nawet ustawę o tolerancji religijnej. Sam będąc coraz bardziej sceptycznie nastawionym do islamu, stworzył i przyjął nowe wyznanie o nazwie Din-i-Ilahi, będące połączeniem islamu i zoroastryzmu oraz innych wierzeń.

Akbar vs Gandhi. Akbar szanował inne religie, był władcą o ogromnej władzy od Afganistanu do Bangladeszu i całych Indii, mógł sobie pozwolić na tolerancję jakiej chciał.



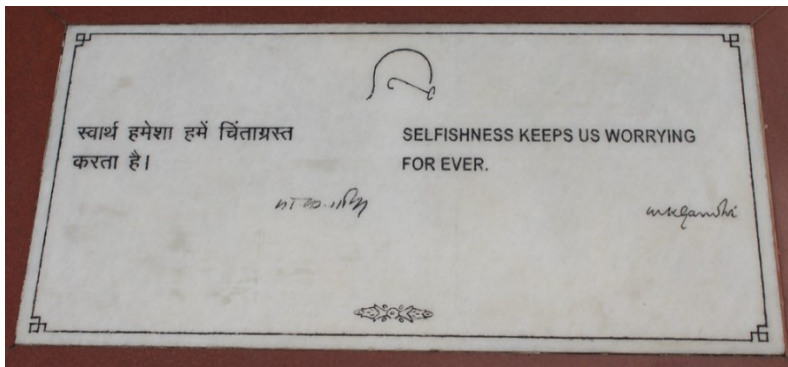
(Fot. Jacek Rudnicki)

Te krużganki to drogi różnych religii, które zbiegają się w jednym miejscu.

Gandhi był równie tolerancyjny, ale był pacyfistą, polecał bierny opór, miał autorytet nie militarny ale filozoficzny, kiedy pojawił się pólnagi z laską w rejonie konfliktu, sama jego obecność powodowała zaprzestanie walk. Z polityką poszło mu dobrze, osiągnął sukces doprowadzając w 1947 roku do niepodległości Indii. Wycofał się wówczas z polityki i zajął się pojednaniem religii muzułmańskiej, hinduskiej i innych. Skrajny hinduista zastrzelił go z tego powodu.



Ghandi hi.letsdiskuss.com



(Fot. Jacek Rudnicki)

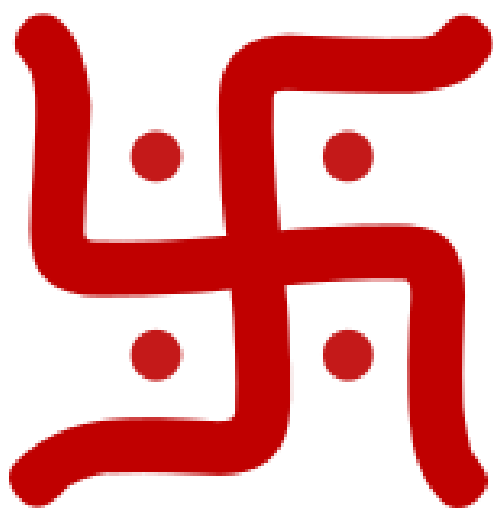
„Egoizm sprawia, że martwimy się zawsze” Mahatma Ghandi

Akbar czegoś takiego w ogóle nie obawiał się, mógł sam zgładzić kogo tylko chciał. Chcesz być dobry musisz mieć siłę. Potrafił być bezwzględny wobec swoich oponentów, pokonawszy wrogów pod Chitor nakazał wmurować ich głowy w wieżę wzniesioną ku czci tego zwycięstwa. Zazwyczaj jednak starał się zdobywać wpływy metodą mediacji, a kraje anektował dzięki traktatom i małżeństwom. Był władcą tolerancyjnym i oświeconym, mecenasem nauki i sztuki. Lubił dyskutować, a mimo że nigdy nie nauczył się sprawnie czytać zgromadził ogromną bibliotekę.

Dżinizm. Poszanowanie dla każdej formy życia. Za twórcę tej religii uważany jest Parśwa żyjący w VIII w. p.n.e., znacząco zreformował ją jednak Wardhamana Mahawira, który stworzył zbiór zasad regulujących życie wyznawców dżinizmu. Są to: ahinsa – powstrzymanie się od zadawania cierpienia wszelkim istotom żywym, satja – powstrzymanie się od kłamstwa, asteja – powstrzymanie się od kradzieży, brahmaćarja – powstrzymanie się od cudzołóstwa (w przypadku mnichów i mniszek – powstrzymanie się od wszelkich stosunków seksualnych), aparigraha – powstrzymanie się od posiadania własności zbędnych (w przypadku mnichów i mniszek – powstrzymanie się od posiadania wszelkiej własności).

Zasady te podkreślają wielki szacunek wyznawców dżinizmu dla wszystkich istot żywych. Dżiniści wierzą w możliwość wyrwania się z kręgu samsary – kołowrotu wcieleń, i osiągnięcia stanu wyzwolenia – mokszy. Droga do tego celu wiedzie poprzez trzy klejnoty, czyli: należyte spojrzenie, należyte poznanie, należyte postępowanie (co osiąga się przestrzegając pięciu wyżej wymienionych zasad). Liczbę wyznawców dżinizmu ocenia się na ok. 4,5–5 mln (z czego 97–98% w Indiach). Wyznawcy dżinizmu wierzą, że świat nigdy nie powstał ani nigdy się nie skończy. Przechodzi on przez cykle wznoszące lub opadające, składające się z 4 wieków. Wyższy, urdhwaloka, to świat niebiański (loka), składający się z siedmiu niebios. Świat ziemski, madhjaloka, to kraina potępiona, obejmująca siedem piekieł, piętrzących się jedno na drugim niczym połączone ze sobą parasole.

Przykazania bardzo podobne do chrześcijańskich, opinia o „padole” ziemskim też niewiele się różni.



Indyjska swastyka, symbol szczęścia https://free-images.com/display/hinduswastika_svg.html

Aforyzmy Mahatma Gandhi

„W życiu jest coś więcej do zrobienia niż tylko zwiększyć jego tempo.”

„Na świecie jest tylu głodnych, że Bóg może przyjść do nich tylko w postaci chleba.”

„Oko za oko uczyni tylko cały świat ślepym.”

„To zdrowie jest prawdziwym bogactwem, a nie kawałki złota czy srebra.”

„Człowiek powinien zapomnieć o swojej złości zanim położy się spać.”

„Gdybym spotkał prawdziwego chrześcijanina, byłbym chrześcijaninem.”

Indie, to wielki półtoramilionowy kraj. Ludzie są filozoficzni, w większości wegetarianie. 50% analfabeci. Nie ma spisu ludności. Są mocarstwem ekonomicznym, militarnym i kulturowym. Przerażająca bieda i brud na ulicach są dla Europejczyka traumatyczne, dla Hindusów niewidoczne.

Na klepisku chodnika śpi dorosły mężczyzna, w wieku około 40 lat. Na jego piersiach leży przytulony chłopczyk może pięcioletni, też śpi. W pewnym momencie mężczyzna podnosi ramię i przytula go. Obok ludzie kupują, chodzą, omijają ich.



Balwierz. Zabieg medyczny w parku (Fot. Jacek Rudnicki)



Rodzina (Fot. Jacek Rudnicki)



Ta krowa nie obawia się śmierci (Fot. Jacek Rudnicki)



Seksuologia w sztuce (Fot. Jacek Rudnicki)



Jak śpią hindusi w drodze do pracy (Fot. Jacek Rudnicki)

W rikszy, na straganie, w samochodzie z nogami wystawionym przez okno, na schodach przed sklepem, chyba wszędzie.



Taj Mahal (Fot. Małgorzata Rudnicka)

Proporcje budowli zadziwiają prostotą: wysokość jest równa szerokości podstawy, wysokość fasady i wieńczących kopuł jest taka sama. Jest grobowcem ukochanej żony Szahdżahana, Mumtaz Mahal. Przy budowie pracowało 20 tys. ludzi. Biały marmur był dowożony z odległej o 300 km. Makrany. Taj Mahal najlepiej oglądać o zmierzchu, gdy zmieniające się światło wydobywa z marmuru najróżniejsze barwy – biel, złoto, róż, czerwień, a na końcu błękit.

Ajurveda nazywana bywa matką medycyny - jako jeden z najstarszych systemów leczniczych, została w 1979 roku oficjalnie uznana przez Światową Organizację Zdrowia za jedną z koncepcji zdrowia i terapii. Ajurveda jest starohinduską sztuką leczenia, ale przede wszystkim sztuką zachowania pierwotnej równowagi organizmu – czyli zdrowia. Medycyna spotyka się w niej z psychologią i filozofią. Razem mają służyć długiemu, dobremu życiu.

W praktyce prywatny sektor opieki zdrowotnej jest odpowiedzialny za większość z opieki zdrowotnej w Indiach, a większość kosztów opieki zdrowotnej są wypłacane z kieszeni przez pacjentów i ich rodzin, a nie przez ubezpieczenie. Publiczna opieka zdrowotna jest bezpłatna dla tych, którzy są poniżej progu ubóstwa. Sektor zdrowia publicznego obejmuje 18% całkowitej opieki ambulatoryjnej i 44% ogólnej opieki szpitalnej. Śmiertelność noworodków i niemowląt dochodzi do 110/1000 narodzonych.

Gdyby nie filozofia, kolory, ciepły klimat, zamięłowanie do życia, nie byłoby możliwe to czym są Indie.



W drodze na do świątyni (Fot. Jacek Rudnicki)

Antidotum na hibernację niemocy

Magdalena Żak

Poranek. Rutyna, banał, codzienność...?

Początek dnia dla każdego z nas tak różny. Jednym powiewa niebanalnością, szczęściem i różnorodnością, innym przywołuje nawykowy rytuał.

Pobudka - 5:30, by zdążyć z inhalacją i drenażem oskrzeli. Później ćwiczenia i do szkoły. Na twarzy maska jak zbroja przytwierdzona z lęku przed natarciem niewidzialnych gości, intruzów siejących spustoszenie w ciele. Kontakt z ludźmi - oni jeszcze nie znają mojej przyjaciółki... Dezynfekcja, maski, rękawiczki i hamowany kaszel...codzienność.

Zmęczenie byciem, choć nic męczącego się nie wydarza.

Po szkole terapia - chwila zrozumienia, oczyszczenia, ulgi i wyłączenia. Moment swobodnego kaszlu, który nie przynosi zaniepokojenia, lecz upust wypełnienia. Czas utwierdzenia się w noszeniu ciężkiej zbroi w twierdzy zwanej życiem. Popołudnie wypełnione zapomnieniem i relaksem połączone z codziennymi zmaganiem o pełnowartościowy oddech. Mukowiscydoza - przyjaciółka genowa zajmująca niemałe terytorium mojego ciała. Posiadająca rażącą siłę bezwzględności i niesprawiedliwości.

Nieprzemijająca gadzina przypominająca o swojej egzystencji każdego dnia - towarzysz od zawsze. Raz silniejsza, toksyczna i wycieńczająca, a raz łagodna, cicha i niepozorna. Już tak długo ze mną mieszka, że pozwalam jej się oswoić.

I nagle to COŚ pojawia się jak grom z jasnego nieba. COVID-19 - przybysz z innej planety budzący strach w oczach śmiertelników. Niewidzialny przestępca penetrujący nasze ciała. Żadne strachajło, żaden lęk... przecież to znajomy naszych niewidzialnych gości. Przecież nic się nie zmienia, ostrożność ta sama. Codziennoscie niezmieniona, choć jeszcze bezimienna. W telewizji coraz więcej o nim – że straszny, że wszędzie, że... Nie odbierane w pełni komunikaty...

Znów poranek – moja rutyna, monotonna inhalacja, drenaż - wpisane w poczet egzystencji. Wychodzę do szkoły... Nie? Nie mogę? Stop? Dlaczego? To nadal moja rzeczywistość z wplecionym nowym przybyszem. Dlaczego nagle świat zamyka się jeszcze bardziej?

Nie mam dziś terapii? Nie wysprzątam dostatecznie 90m² moich płuc? Nie odnajdę zrozumienia, ukojenia i relaksu? Nie wyrzucę z siebie nieodpartej pokusy kaszlu i oczyszczenia?

To również i moja codzienność tylko po drugiej stronie lustra. Codziennie widzę walczących o normalną rzeczywistość. Jestem fizjoterapeutką. To w mojej gestii jest posprzątanie tych 90m² i pokierowanie „mukociałem” w stronę dobrej jakości oddechu i relaksu w rutynie. „Mukożycie” jednoczy pacjentów, ich rodziny i nas – personel medyczny. Niemożność spotkania się ze względu na zakażenia krzyżowe nie przeszkadza w zdalnym, wzajemnym wspieraniu się „mukobohaterów”. Dzielimy się wzajemnie energią, która pozwala iść naprzód.

W tej nietuzinkowej terażniejszości odnajduję na swojej drodze technologię - sztukę naszej współczesnej egzystencji. Furtkę do jej otchłani otwierają mi wybitni inżynierowie. Magicy współczesności.

Wchodzę w to z całym medycznym inwentarzem i głową przepełnioną pomysłami. Jak możemy dotrzeć do chorych nie mogąc ich wesprzeć bezpośrednio? Jak im ulżyć, a nie widzieć? Burza mózgów naszpikowana dobrymi intencjami i siłą działania daje z czasem oczekiwany rezultat.

Pacjent nie musi wychodzić z domu w tym nieprawdopodobnym czasie. Okazuje się, że tym, których poznałam wcześniej mogę pomagać zdalnie.

Powstaje Ona. Współczesna sztuka terapii, przesiąknięta nowoczesną medycyną – szeroko pojętą fizjoterapią oddechową z filozoficznym ambarasem w tle. Czy to wszystko się uda...?

Czy nowy produkt przyniesie relaks i pozorne poczucie bycia blisko?

Powstaje aplikacja - krewny terapeuty, wysłannik medyczny kontrolujący „mukociało”. Niewiarygodnie dokładnie odtwarzająca jego czucie, prędkość, przepływ i ciepłotę oddechu.

Kontroluje ruchy klatki piersiowej, analizuje jej dalekosiećność. Nałożona na to diagnostyka i terapia pozwalają fizjoterapeucie i lekarzowi kontrolować wszystkie parametry oddechowe i

wydolnościowe. Daje nieograniczoną możliwość monitorowania wysycenia krwi tlenem i częstotliwości bicia serca. Analiza ruchu ciała zsynchronizowana z przepływającym powietrzem pozwala na kuratelę bez potrzeby bycia obok.

Propriocepcja przełożona na zdalne sterowanie pod pełną kontrolą medyczną. Czy to się dzieje naprawdę? To niewiarygodne, że bajka „Jetsonowie” realizuje się właśnie na moich oczach. Teraz wszystko jest możliwe, choć niewyobrażalnym było, żeby nowy przybysz - COVID-19 pozbawił nas możliwości swobody. Paradoksalnie zjawiając się dał początek nowej erze zdalnej terapii i „telemedycyny”. Projekt został stworzony, aby pokonać „intruza”. Post-covidowi pacjenci otrzymali w spadku jego reperkusje, które należy naprawić, by funkcjonować. Po powrocie z walki hospitalizacyjnej mogą liczyć na naszą tymczasową pomoc. W izolacji to nieprzeciętne wsparcie, dające poczucie opieki i spokoju.

A co później? Solidność, pewność i kompetencja pełnowymiarowa będzie wtedy, gdy pacjent jest blisko. Wielobarwna mowa jego ciała pozwoli nam na pełny feedback za pomocą wszystkich naszych zmysłów.

Nasze ciało czasem przekracza jednak granice technologiczne. Na myśl przywołuje moje wspomnienia z nadmorskiego szpitala w Berck Sur Mer w północnej Francji – miasta magicznego, którego życie toczy się wokół pacjentów. Miasta w pełni zaadoptowanego pod ich potrzeby lokomocyjne i predyspozycje ruchowe. Pacjenci na wózkach inwalidzkich, nawet tych horyzontalnych, na których przemieszczają się na brzuchu ze względu na odleżyny, mogą bez przeszkód przemierzyć kolorowe Berck po poranną bagietkę.

Miejsce przepełnione zrozumieniem i tolerancją, o zimnym klimacie, lecz z gorącym wnętrzem. To właśnie tam w roku 1995 trafia Jean-Dominique Bauby- redaktor naczelny magazynu „Elle”. Człowiek prowadzący prestiżowe życie, który w jednej chwili tarczy je dostając udaru. Jego stan po wypadku to locked-in syndrome – syndrom zamknięcia. Pełnowartościowy stan umysłu, lecz ruchowe możliwości pozostają jedynie w powiece, mrugającej jak skrzydła motyla. Niebawem personel medyczny - w tym niekwestionowana logopedka - odkrywa możliwość komunikacji z Jean-Dominique. Na podstawie najczęściej powtarzających się liter w alfabecie francuskim stwarza ona system umożliwiający dotarcie do jego wnętrza poprzez komunikację. Mrugając zaledwie jedną powieką Jean-Dominique Bauby pisze książkę „...spoza świata żywych. Opowiedzianą przez oko i mózg, które nauczyły się patrzeć, śmiać, zagłębiać w pamięć, dosięgając najgłębszej prawdy istnień i rzeczy” Jacques Boub – Le Monde.

W Berck - wietrznym mieście latawców - rozpoczynam pracę kilka lat później. Językiem wiodącym w nadmorskim szpitalu Hôpital Maritime nie jest francuski i nie jest też żargon Ch’ti. Z pacjentami komunikujemy się za pomocą alfabetu „E S A R I N T U L...” stworzonego przez logopedkę J.D. Bauby’go. Dzięki dostosowaniu szpitalnej scenografii do realizacji filmu na podstawie książki „Skafander i motyl” napisanej przez Bauby’go z każdego

zakątka szpitala widać morze, plażę i ukochaną przez niego latarnię morską. Rekonstrukcja szpitala do celów filmu sprawia, że ściana ceglanego monumentu od strony morza zamienia się w galerię z widokiem na wody kanału La Manche. Centrum fizjoterapeutycznych zmagani ulokowane jest w starej kapliczce nadmorskiego szpitala, gdzie o upływającym czasie przypomina dzwonnica i jej donośne, mosiężne serce. Poznaje tam Zubidę – dziennikarkę przelewającą na papier swoje myśli, dzięki mozolnej pracy ergoterapeutów. Stworzyli oni dla niej możliwości normalnego funkcjonowania bez pomocy osób trzecich. Zubida przekraczając dozwolone prędkości wózkiem elektrycznym w kuluarach szpitala dodaje gazu minimalnymi ruchami w obrębie szyi. Czujnik gazu zainstalowany jest na mikrofonie ulokowanym przy jej twarzy. Mimo niemożności poruszania, możliwym stało się, by również napisała swoją książkę bez niczyjego udziału. Kartki obracały się w niekonwencjonalny sposób, jakby za sprawą magicznego mrugnięcia powiek. Do dziś trudno mi w to uwierzyć. Słyszałam, że jej książka została wydana kilka lat później...

Gerard - były więzień, mieszkaniec nadmorskiej twierdzy od 12 lat. Niebanalny meloman, którego większość przestrzeni elektrycznego wózka zajmowały głośniki oraz akcesoria do komunikacji i odtwarzania muzyki. Pomimo, że jego zamknięcie w ciele nie pozwalało mu mówić, to w szpitalu słychać było wszędzie jego obecność. Któregoś dnia odwiedziłam jego pokój i nie mogłam uwierzyć w to, co zobaczyłam. Za pomocą minimalnego ruchu w obrębie przedramienia mógł zamykać drzwi, regulować pozycję łóżka, zasłaniać rolety i komunikować się ze wszystkimi sprzętami w obrębie pokoju...a było ich niemało. Gerard nie mógł mówić, a komunikował wiele. Nie mógł się poruszać, a poruszał serca.

Choroba to stan, który nie musi być smutny. Bycie w nim pozwala odnaleźć inne, nowe rozwiązania. Naszym zadaniem jest nie tylko leczyć, ale sprawić, by pacjent poczuł szczęście. Choroba nie jest słabością dla pacjentów i zaskopowaniem terapeutów. Wzajemne wsparcie jest obopólnym szczęściem. Psycholog zadba o morale, ergoterapeuta o możliwość samodzielnie przyrządzonego obiadu, fizjoterapeuta da możliwości ruchowe, psychomotoryk pozwoli czuć się lepiej w swoim ciele, ortotyk zabezpieczy postępujące zmiany, a wszystko to pod parasolem kierującego lekarza. Interdyscyplinarne spojrzenie daje radość i spełnienie w każdej domenie.

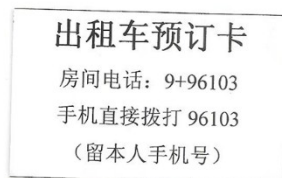
Chorzy leczą chorych, opiekują się nimi aby dać im szczęście i zdrowie. Dla jednych i drugich choroba nie jest utrapieniem... jest wyzwaniem. Są waleczni, a dopóki walczą są zwycięzcami.

Medycyna stwarza fundament, przystań, zajezdnię dla rozwoju sztuki nowoczesnej technologii. Daje możliwość działania mimo braku perspektyw. Bycia w społeczeństwie i obecności w nim, mimo niemożności wyboru. Można utknąć w tymczasowym stanie bycia i poczuć się wyjątkowym. Opowiedzieć historię, która kłębi się po drugiej stronie powiek. Pozostać w domu w czasie pandemii i hibernować w niemocy lub działać i teleportować swoje terapeutyczne poczynania w nurcie nowoczesnej medycyny...

Sztuka, filozofia i medycyna dalekiego wschodu Jacek Rudnicki

藝術，哲學和醫學遠東

Zestaw na wypadek zgubienia się. I tak nie trafiłbym sam do hotelu samodzielnie.



100 Yuanów to około 30PLN, Mao jest wszędzie, na każdym nominale. Jak możliwe, że tyle złego zrobił a nadal jest gwiazdą?





Misiek z deltą wypoczywa i ogrzewa się na słoneczku ogólnościowym. (Fot. Jacek Rudnicki)



Koalicja miśków (Fot. Jacek Rudnicki)

Nie tylko misie Coala są w Chinach, te są inne, wyglądają sympatycznie, ale lepiej trzymać się w bezpiecznym miejscu.



Miłość 1 (Fot. Jacek Rudnicki)

CHIŃCZYCY mają coraz więcej dzieci, przepisy państwowe na to pozwalają.



Miłość 2 (Fot. Jacek Rudnicki)

Jak wszędzie w świecie i wyglądają po europejsku, to nowoczesna cywilizacja.



Hot spot (Fot. Jacek Rudnicki)

Po lewej ostry rosółek, po prawej rosółek, w środku rozgrzany do czerwoności węgiel, do tych rosółków wkłada się glony, mięso, warzywa, wszystko i zjada pałeczkami.



Okrągły stół (Fot. Jacek Rudnicki)

Zielone w posiłkach stanowi co najmniej 50%, do tego jest surowe lub półsurowe. Je się intuicyjnie i probiotycznie, zanurzając pałeczki ze śliną w tych samych potrawach. Podobnie było na polskiej wsi, jedzono łyżkami drewnianymi z jednej misy.



Mundurki (Fot. Jacek Rudnicki)

Są wszędzie, to bez wątpienia państwo kontrolowane, formcj mundurowych jest bardzo wiele.



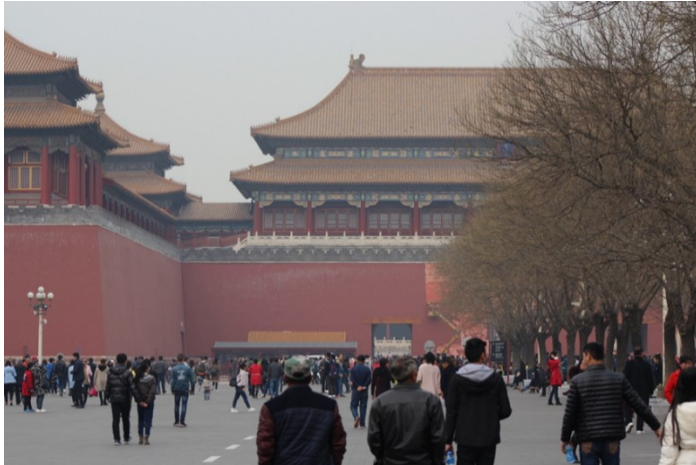
Mao (Fot. Jacek Rudnicki)

Zaliczony w poczet bóstw Taoizmu. Nie umiem tego zrozumieć. Może chodziło o utrzymanie jedności Chin, może o kult jednostki, może o oczyszczenie społeczeństwa z ludzi niepokornych, słabych? Wszędzie kamery są kamery, jakby oczy Mao.



Mundurowy (Fot. Jacek Rudnicki)

Jeszcze jeden mundurek. Bardzo przejęty swoją rolą, jakby od niego zależała pozycja całych Chin.



Zakazane miasto (Fot. Małgorzata Rudnicka)

Thumy zwiedzających z całego świata, czyli z Chin. Ogromny areal zabudowy podobnej do siebie, pałac cesarski otoczony fosą, parki.



Centrum Szanghaj u<https://www.photophoto.cn/>

Dalej Kilometrami ciągną się wieżowce, pośród nich autostrady na wysokości piątego piętra.



Szanghaj

Jechałem cztery godziny wśród wieżowców, ale chińczyków jest dużo, gdzieś musza mieszkać.



Świątynia niebiańskiego spokoju (Fot. Jacek Rudnicki)



Chińska starówka (Fot. Jacek Rudnicki)

Widziałem jedną żebraczkę, czy była „na etacie”? Nie wiem, ale widziałem jedną.



Na skwerze (Fot. Jacek Rudnicki)

Ćwiczą, grają w karty, warcaby, bawią się z dziećmi, wszędzie, każda okazja do ćwiczeń jest dobra.



Rowery popularne (Fot. Jacek Rudnicki)

Za pomocą telefonu komórkowego odblokowuje się koło i można jechać, by w końcu podróży pozostawić rower kolejnym potrzebującym. W ciągu trzech lat całkowicie zniknęły pojazdy dwukołowe na benzynę, wszystkie są elektryczne, smog znika z miast.



Shimi przewodniczka. Odblokowuje rower aplikacją telefoniczną. (Fot. Jacek Rudnicki)



Konfucjusz <https://pixabay.com/>

„Tylko Ci najmądrzejsi i najgłupszy nie mogą się zmienić”

Mądrość Zen *„Przestań myśleć i o tym mówić, a nie będzie istniało nic, czego nie będziesz mógł wiedzieć”*

„Słowo, które płynie z serca, ogrzeje Cię i przez trzy zimy”.



Korzeń leczniczy Ginseng <https://plus.gazetarakowska.pl/>

Zachodni lek ma zwykle jedną substancję czynną. Korzeń rośliny leczniczej 1000 do 3000 substancji. W dziewiętnastym wieku wartość suchego korzenia żeń-szenia osiemnastokrotnie przekraczała wartość złota. Dziś znane są rosnące na stanowiskach naturalnych stuletnie rośliny (pod całkowitą ochroną). Największy korzeń znaleziono w Chinach w roku 1905, podczas budowy kolei do Suzhou. Jego waga wynosiła 600 g, a wiek na podstawie śladów liściowych po rozetkach na kłaczku oceniono na dwieście lat. Do dziś jest on muzealnym eksponatem. Poprawia zdolności kognitywne.



Tai Chi <https://img.youtube.com/>

Tai Chi Wu stan bezkształtny sprzed powstania Wszechświata

Impuls energetyczny Chi w momencie tworzenia podzielił się na Yin i Yang, jest ruchem i spoczynkiem, gdy jest w ruchu następuje podział, gdy jest w spoczynku wszystko się łączy.

Przed rozpoczęciem formy praktykant stoi nieruchomo, stan Wu Chi. W momencie gdy w umyśle nastąpi realny zamiar wykonania ruchu pojawia się Tai Chi „Wielka Ostateczność”. W momencie ruchu pojawia się Yin i Yang. Po zakończeniu następuje powrót do Wu Chi. W tej praktyce najważniejszy jest umysł.

Tai Chi Chuan (pięść) wielkiej ostateczności, walka ze sobą. Kto nie jest w stanie podjąć walki z samym sobą i ze sobą nawiązać relacji ze sobą, nie nawiąże ich z innymi.

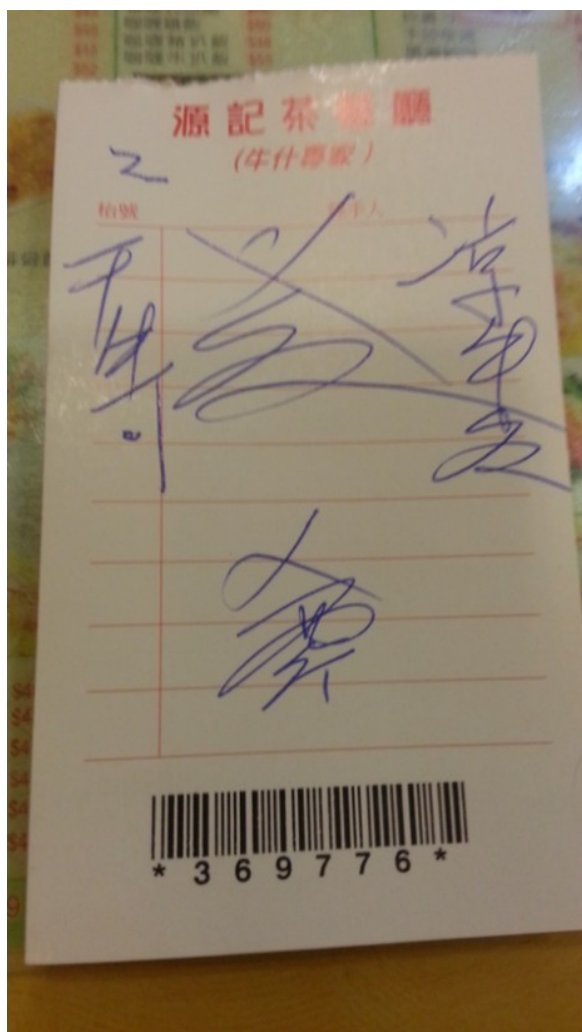
Fragmenty Tai Chi; Napełnianie energią. Pchnięcia dłońmi. Podtrzymywanie nieba i ziemi. Oczyszczanie płuc. Powiększanie brzucha. Płynięcie po rzece. Postawa wycofania. Pchnięcie. Pojedynczy bicz. Igła na dnie morza. Kopnięcie piętą. Piękna pani z czółenkiem.
7 zasad chińskiej filozofii życia.



(Fot. Małgorzata Rudnicka)

1. Artysta swojego życia
2. Determinacja zwycięstwa
3. Wielkie cele
4. Koncentracja na szansach
5. Poszerzanie działań
6. Otoczenie „*stajemy się tym z kim kroczymy naszą drogą*”
7. Droga poznawania; „*kończąc podróż na górze nie zatrzymuj się*”

Jeśli dobrze rozumiem ostatnia sentencja mówi o nieśmiertelności.



Zamówienie (Fot. Jacek Rudnicki)

Już nie pamiętam co to było, ale pamiętam kelnera, który w dusznym Hong Kongu, w środku zatłoczonej restauracji, oprął się o kontuar i spojrzał poza miejsce w którym byliśmy oczami szczęśliwego człowieka, patrzył daleko, tam gdzie nie ma chorób. To filozofia życia a nie śmierci, zdrowia i nie chorób.



Taniec z makaronem (Fot. Jacek Rudnicki)

Podobnie jest w Amsterdamie z pizzą, gdy kucharz kręci placek do średnicy 2 metrów osadzając go na plecach.



Tablet zamiast Menu (Fot. Jacek Rudnicki)

Mindray. W muzeum korporacji są modele „zgapione” z zachodniego sprzętu. Aktualnie współpracują z uniwersytetami we Francji i USA. Ultrasonografy, MRI nie ustępują jakością i są zdecydowanie tańsze, ale już coraz mniej.

Ubezpieczenie zdrowotne

Do 2018 r. sektor zdrowia otrzyma z budżetu 185 mld dol. Postęp jest ogromny i zauważalny, zwłaszcza jeśli chodzi o inwestycje w nowe szpitale, remonty starych czy ich wyposażenie. Władze chwalą się, że już 95 proc. mieszkańców Chin obejmuje podstawowe ubezpieczenie medyczne, lecz jest ono tak bardzo podstawowe, że aby nie czekać w długich kolejkach do specjalisty w publicznej placówce (skądś to znamy) trzeba mieć pieniądze, choćby po to, by wykupić prywatną polisę albo zapłacić za wizytę w przychodni komercyjnej.

Służba zdrowia

W Szanghaju, który jako jedno z pierwszych miast wprowadził niedawno pilotażową reformę opieki zdrowotnej, cena wizyty u specjalisty w prywatnym szpitalu doszła do 1200 juanów (to ok. 650 zł), podczas gdy w szpitalu państwowym rzadko przekracza 50 juanów (ok. 30 zł), pod warunkiem, że pacjent wpisany jest do krajowego programu ubezpieczeń zdrowotnych.



Armia Chin (Fot. Małgorzata Rudnicka)

Nikt nie wie jak jest wielka i silna.



Wielki mur (Fot. Małgorzata Rudnicka)

Oryginalne fragmenty budowli liczącej 2 400 kilometrów są nieliczne.



Pierogi (Fot. Małgorzata Rudnicka)

Tu zjadł kiedyś posiłek prezydent Chin i powiedział „Tu jedzenie jest dobre i tanie” tak było podobno, na pewno.



Stare drzewa (Fot. Jacek Rudnicki)

Podparte, ludzie przytulają się do nich, uprawiają ćwiczenia, śpiewają.



Pop w restauracji (Fot. Małgorzata Rudnicka)

W każdej kawiarni i restauracji muzyka na żywo. Może nie jest fet, ale jest live.

Trudno odróżnić go od pochmurnej pogody. Czasami widoczność jest dobra, czasami zła. Ale na pewno gryzie w gardło, ciągle ma się chrypkę.



Transport 3 kołowy, i jeszcze więcej można załadować (Fot. Jacek Rudnicki)

Liczba i rodzaje pojazdów są oszałamiające, różne motorki, skuterki, blaszane riksze montowane na motorach, luksusowe limuzyny bez rejestracji co oznacza „*jestem tak bogaty, że stać mnie na mandaty*”.

Wydaje się, że zdrowie jest filozofią, a życie sztuką w Chinach.

Jak lekarze powinni leczyć? *Jacek Rudnicki*

Evidence-Based Medicine. W 1992 roku dwóch lekarzy kanadyjskich z Ontario McMaster University, Gordon Guyatt i David Sackett opublikowali manifest nazwany „evidence-based medicine” (EBM). Idea była prosta, polegała na wyborze leczenia na podstawie najlepszych dotychczasowych osiągnięć udokumentowanych statystycznie. Zatem wyniki statystyczne powinny grać większą rolę w podejmowaniu decyzji o sposobie leczenia. Idea, że lekarze powinni się w tak znacznym stopniu kierować wynikami statystycznymi do dzisiaj pozostaje kontrowersyjna.

Semmelweis i statystyka. W 1840 roku Ignacy Semmelweis pierwszy zauważył, że w oddziale położniczym szpitala w Wiedniu umierało znacznie więcej położnic kiedy lekarze badali położnice bezpośrednio po autopsji zmarłych na gorączkę połogową. Kiedy jego kolega Jakub Kolletschka zmarł po zacięciu się skalpelem w trakcie sekcji Semellweis doszedł do wniosku, że choroba jest przenoszona na rękach. Zalecił mycie rąk. Obliczył, że śmiertelność z tego powodu spadła z 12% do 2% kiedy położne, studenci i lekarze myją w wodzie z chlorem ręce pomiędzy badaniem pacjentek. Wiedział, że robił dobrze, ale nie wiedział dlaczego. Pomimo dobrych wyników Semmelweis został odrzucony ze swoim pomysłem przez innych lekarzy, między innymi dlatego, że nie potrafił wyjaśnić dlaczego tak się dzieje. Wg prof. Kleina przyczyny zakażeń były miazmatyczno-kosmiczno-tellurgiczne, o bakteriach nie miał pojęcia, chociaż jakaś idea w tych miazmatach się mogło przejawiać. Lekarze odmawiali mycia rąk nie chcąc wierzyć, że są przyczyną śmierci pacjentek. Poza tym mycie rąk jest stratą ich drogiego czasu. Semmelweis został zwolniony i wkrótce zmarł w szpitalu dla obłąkanych w wieku 47 lat.



Ignacy Semmelweis

USA 1999. Opublikowano raport, z którego mówiący, że rocznie z powodu błędów medycyny prewencyjnej każdego roku umiera 98 000 pacjentów. Don Berwick ogłosił plan kampanię uratowania 100 000 żyć w ciągu 18 miesięcy . Kampania 100 000 żyć. Jeżeli pacjentom wentylowanych respiratorem myje się zęby oraz jamę ustną oraz wyżej układa głowę nie chorują na zapalenie płuc i nie umierają.



Don Berwick <https://www.hsph.harvard.edu/ecpe/faculty/>

EBM wykazała że należy sprawdzać dwukrotnie czy podawane leki są takie jak zalecano. Reakcje zespołów na problemy adaptacyjne serca i układu krążenia. Zła obsługa cewników centralnych przyczyną śmierci tysięcy pacjentów.

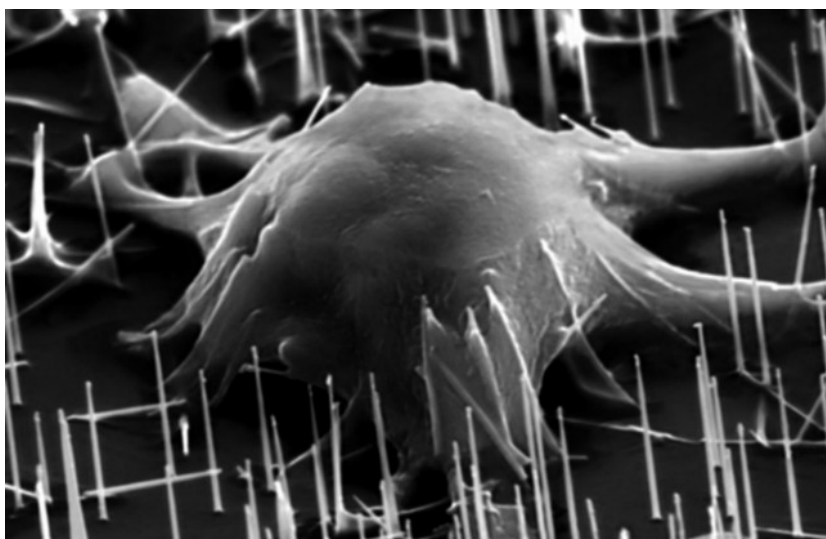
Procedury, standardy, leczenie eksperymentalne, relacje z pacjentem, konsultacje, konsylia, granice terapii, leczenie heroiczne, uzdrowiciele, szamani ...

O tym jak powinni leczyć lekarze, indywidualnie powinni też współdecydować pacjenci, a właściwie decydować, obowiązuje bowiem świadoma zgoda pacjenta na leczenie.

Anolis carolinensis, Avatar i medycyna? Jacek Rudnicki

Co łączy *Anolis carolinensis*, film Avatar Jamesa Camerona i medycynę regeneracyjną?

Chodzi o umiejętność odnowy utraconych lub uszkodzonych narządów. Piękna, zielona jaszczurka potrafi odbudować funkcjonalnie ogon. Człowiek nie ma takich umiejętności. W filmie chodzi o przedstawienie wirtualnego świata, w którym nie tylko nikną choroby, ale możemy stać się jeszcze sprawniejsi, piękniejsi i szczęśliwsi. Celem medycyny regeneracyjnej jest poznanie sekretu *Anolis* oraz wprowadzenie w życie rzeczy jakie zdarzają się w filmach.



Komórka macierzysta <https://www.umb.edu.pl/>

Embrionalne komórki macierzyste do piątego dnia życia embrionu mogą dać początek każdej tkance. Mogą przekształcić się w dowolny typ komórek i zastąpić uszkodzone, których organizm nie jest w stanie odtworzyć, co teoretycznie równa się długowieczności. To oczywiście część prawdy o długowieczności. Tajemnica tkwi w genach i ich programie i destrukcji, stylowi naszego życia i jak o nim myślimy. Może przydałoby się studium na temat ostatnich lat, miesięcy, tygodni i minut życia, a nawet sekund. Z teorii względności wiadomo, że w skrajnych wartościach zjawiska zachowują się inaczej.

Wracając do rzeczywistości. Przykładem ciężkiej pracy komórek macierzystych jest nabłonek jelitowy, który wymienia się w całości co 48 – 72 godziny. Naskórek, o powierzchni około 1,76 m², całkowicie regeneruje się co dwa tygodnie. W niektórych narządach regeneracja

zachodzi znacznie wolniej i w mniej spektakularny sposób, co wcale nie umniejsza roli komórek macierzystych. Istnieją dowody, że mięsień sercowy i tkanka nerwowa w mózgu również się odnawiają. Trudno sobie przecież wyobrazić, żeby jakaś komórka żyła 80 lat.

Komórki macierzyste próbuje się podawać; w zawale mięśnia sercowego, udarze mózgu, uszkodzeniach rdzenia kręgowego, stwardnieniu bocznym zanikowym i wielu innych stanach. Jest to na razie jak terapii genetycznej działanie na oślepi, to co podajemy, nad tym nie panujemy. Ani nadzór epigenetyczny nie gwarantuje rozwoju nowotworów po podaniu komórek macierzystych, ani podanie genów zapakowanych do wirusów nie gwarantuje, że zadziałają geny a nie wirusy.⁸ Na dodatek ED Hutkins badała mechanizm regeneracji ogona u kręgowców i odkrył 326 genów o różnej aktywacji ekspresji biorących udział w mechanizmie odbudowy i funkcji utraconego ogona *Anolis*. Nie obserwowała zwiększonej liczby komórek macierzystych jakby mechanizm genetyczny a zwiększona ich liczba decydowały o procesie.⁹



Anolis carolinensis <https://www.wykop.pl/>

Stephen Hawking. Jak dotychczas medycyna nie wyprzedziła technologii. Stephen porozumiewa się za pomocą interfejsu policzkowego a nie chipu implantowanego do mózgu. Intel pracuje w systemie open source nad możliwością sterowania wzrokiem i falami eeg z kory mózgu. Ale Stephen tego nie chciał.

Zdolność komórek embrionalnych do tworzenia nierakowych konstrukcji potworniaków jest kluczem do regeneracji uszkodzonych narządów. Ekspresja genów komórek macierzystych, potworniaków i ciałek embrionalnych 21 genów w tym, BIRC5 jest kandydatem decydującym o tworzeniu guzów? Koduje apoptozę?

Gekon. Utracony ogon odrasta. Jest trochę mniejszy. Jak one to robią?. W przyrodzie organizmy potrafią dokonać samouzdrawienia. Możliwa jest regeneracja narządów. Ten

⁸ Anne Ju. Some stem cells can trigger tumors. Nature. 2009.36

⁹ Genetyczne aspekty regeneracji. ED Hutchins PLOS One 2014

proces jest dla nas niezbadaną tajemnicą. Ale jest możliwy częściowo u ludzi w zakresie tkanek, narządów nie. Zdolność komórek embrionalnych do tworzenia nierakowych konstrukcji potworniaków jest kluczem do tworzenia ale nie wyjaśnia kto projektuje odnowę w 3D i programuje funkcję. Ekspresja genów komórek macierzystych prowadzi do tworzenia potworniaków ale nie funkcjonujących narządów. 21 genów w tym, BIRC5 jest kandydatem decydującym o tworzeniu guzów? Inne kodują apoptozę, czyli samobójstwo komórek?¹⁰ To jedno ze zjawisk w przyrodzie, którego nie potrafimy zrozumieć i powtórzyć, uczymy się, podobnie jak zjawisk mechaniki kwantowej. A.Einstein nie wynalazł teorii względności, on ją opisał.

Avatar. W tym filmie wysiłki technologiczne mają znacznie futurystyczne i są wzruszające ponieważ główny bohater Jake Sully sparaliżowany od pasa w dół weteran wskutek rozwoju biotechnologii polegającym na skrzyżowaniu DNA ludzkiego z DNA humanoidalnych Na'vi może znowu poruszać nogami, staje się pełnosprawny, na dodatek znajduje miłość wzajemną z piękną, niebieską Neytiri.



Jake Sully <https://flirt-style.ru/>

¹⁰ M Baker. Why hES cells make teratomas. Nature. 5 March 2009.36



Neytiri <https://line.17qq.com/articles/cgkmpnlv.html>

Nie można w sytuacji sparaliżowanego, młodego żołnierza, który utracił władzę od pasa w dół z wszelkimi konsekwencjami oczekiwać większego cudu. Jake odzyskał zdrowie właściwe młodemu mężczyźnie wraz ze szczęściem miłości. Jednego nie uniknął, przymusu walki o wolność niebieskich Indian. Ciekawe jak będą wyglądały dzieci Jake i Neytiri w Avatar 2?

Powikłania wcześniactwa. Wcześnieaki mogą doznać uszkodzenia wielonarządowego; mózgowia (encefalopatia), oczu (retinopatia wcześniaków), jelit (martwicze zapalenie jelit), płuc (dysplazja oskrzelowo-płucna) skutkującego zaburzeniami rozwoju psychomotorycznego i niemożnością osiągnięcia pełni ludzkich możliwości. Jak dotychczas Matka jest najlepszą kliniką. Dzieci będące w tym samym wieku postkonceptualnym lecz przebywające w warunkach wewnątrzmacicznych osiągają dojrzałość do życia zewnątrzmacicznego nie doznając uszkodzeń narządów ani ich funkcji i rozwijają się prawidłowo w dalszym życiu osobniczym.

W życiu zewnątrzmacicznym nie jest to już takie łatwe. Wie z tego co potrafi matka nie potrafi neonatologia.



Wcześnieśnik w intensywnej terapii (Fot. Jacek Rudnicki)

Rozwój badań nad biologią komórek macierzystych daje szansę na poznanie mechanizmów ich działania w warunkach prawidłowego rozwoju człowieka, jak również w sytuacjach patologicznych. Pojawiają się doniesienia, iż uszkodzenia wielonarządowe i zaburzenia rozwoju u wcześniaka mogą być naprawiane przez jego własne nie zróżnicowane komórki macierzyste.¹¹ Im mniejszy wiek płodowy, tym więcej komórek macierzystych w organizmie. Wiele danych przemawia za tym, że na wcześniejszych etapach życia płodowego stężenie komórek macierzystych pluripotencjalnych krążących w krwi obwodowej, a zatem także i w pępowinie, jest większe niż u noworodków donoszonych. Z drugiej strony w pierwszym tygodniu po porodzie ilość komórek macierzystych zmniejsza się o ok. 50%, a w tym czasie zwykle zaczynają się powikłania takie jak encefalopatia, NEC, ROP, BPD¹² Hipoteza. Uwzględniając powyższe wysunięto hipotezę, że autohemotransfuzja pełnej krwi własnej wcześniaka uzyskanej z pępowiny może przyczynić się do zmniejszenia uszkodzenia narządów z powodu podjęcia funkcji naprawczych przez jego własne komórki macierzyste.¹³ Autohemotransfuzja po operacjach chirurgicznych. Pojawiły się również prace, w których użyto do autohemotransfuzji pełnej krwi pępowinowej u noworodków wymagających pilnych zabiegów chirurgicznych po urodzeniu, a zdiagnozowanych przed spodziewanym porodem.¹⁴ Autohemotransfuzja bezpieczeństwo. Autohemotransfuzja krwi pępowinowej jest interwencją medyczną znacznie bezpieczniejszą od transfuzji krwi allogenicznej. Jest procedura medyczną stosowaną od lat. Nową jest wiedza jaką posiadamy o komórkach pluripotencjalnych. Czy terapia komórkami macierzystymi może zaszkodzić? Obawa, czy nie spowodują one ewentualnych niepożądanych skutków ubocznych jak np. rozwój nowotworu,

¹¹ Minoru Tomita et al., 2002. Hong J Lee et al. 2007

¹² Epidemiology and risk factors of preterm birth]. Torchin H, Ancel PY.. J Gynecol Obstet Biol Reprod. 2016 Dec;45(10):1213-1230

¹³ Hong J.Lee., K. S.Kim., Eun J.Kim et al. 2007, M. Tomita, Y. Adachi, H. Yamada et al. 2002

¹⁴ Implementation of modern principles of blood saving methods at cardiac surgery under extracorporeal circulation]. Trekova NA, Solovova LE, Iavorovskii AG. Et al. Anesteziol Reanimatol. 2002 Sep-Oct;(5):8-12.

nie ma uzasadnienia w przypadku komórek macierzystych nieembrionalnych, a tylko takie obecne są we krwi pępowinowej.

Także nie występuje w tym przypadku reakcja „przeszczep przeciwko gospodarzowi” ponieważ to krew własna.

Operacja naprawcza splotu ramiennego. Czy mogą być jednocześnie zastosowane komórki macierzyste?



Noworodek po operacji Prof. A.Gilbert Paris

Szczury z uszkodzonym rdzeniem kręgowym leczone były komórkami macierzystymi z dobrym efektem w rezonansie magnetycznym. Może można tak leczyć przerwanie splotu barkowego? ([Chen et al. 2001](#))

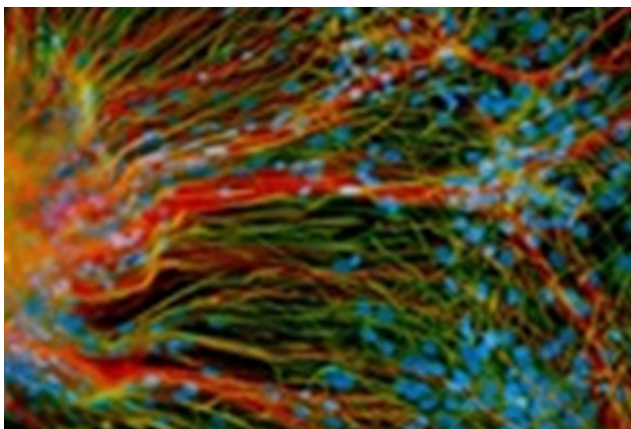


Photo: courtesy Su-Chun Zhang, University of Wisconsin

Pochodzące z ludzkich embrionalnych komórek macierzystych prekursorowe komórki nerwowe rosną na płytce laboratoryjnej i wytwarzają dojrzałe neurony (czerwone) i komórki glejowe (zielone).

Komórki macierzyste z krwi pępowinowej są zdolne do pobudzania wzrostu tkanek hematopoetycznych, nabłonkowych, wyściółkowych u neurologicznych *in vivo* i *in vitro*. Są zdolne do leczenia chorób naczyniowych, ocznych, ortopedycznych, neurologicznych i endokrynnych. Badania pokazały, że krew pępowinowa zawiera mieszaninę wielopotencjalnych komórek macierzystych zdolnych do spowodowania wzrostu komórek endodermalnych, mezodermalnych i ektodermalnych. Komórki embrionalne mają duży potencjał rozwojowy, wysoką proliferatywność, małe ryzyko zakażenia wirusem. Komórki krwi pępowinowej są młodsze, z doskonałą zdolnością proliferacji, różnicowania się, z niskimi wymaganiami zgodności tkankowej HLA, niskim ryzykiem choroby GVHD (przeszczep przeciwko biorcy), niskim ryzykiem infekcji, możliwość autohemotransfuzji.¹⁵ Czy komórki macierzyste mają znaczenie w zakażeniach? Dysfunkcja i zmniejszenie liczby progenitorowych komórek macierzystych endotelialnych może odgrywać ważną rolę w inicjacji dysfunkcji narządów w przypadku urazu i sepsy.¹⁶ W naszych obserwacjach autohemotransfuzja nie zapobiegła zakażeniom szpitalnym u dwóch wcześniaków, ale nie miały sepsy.

Szpik vs krew pępowinowa. Krew pępowinowa dostarcza hematopoetycznych komórek zdolnych do waskulogenezy (naczyniotworzenia). Wytwarzano martwicę uda u myszy po czym podawano komórki szpiku i z krwi pępowinowej. Skuteczniejsza była krew pępowinowa w rewaskularyzacji.¹⁷ Komórki macierzyste. Niektórym chorobom noworodków można zapobiec, w innych pozostaje ograniczać negatywne skutki. Neonatologia upatruje szansy w medycynie regeneracyjnej. Przy użyciu komórek macierzystych i czynników wzrostu można próbować ograniczać negatywne skutki wcześniactwa i intensywnej terapii. Nadzieje. Medycyna regeneracyjna jest postrzegana jako współczesny kielich Graala. Ma dokonywać cudu uzdrowienia.

¹⁵ Non-haematological uses of cord blood stem cells. Harris DT. Br J Haematol. 2009 Oct;147(2):177-84.

¹⁶ The change and effect of endothelial progenitor cells in pig with multiple organ dysfunction syndromes. Luo TH, Wang Y, Lu ZM, Zhou H, Xue XC, Bi JW, Ma LY, Fang GE. Crit Care. 2009;13(4):R118

¹⁷ Biomaterials. 2014 Oct;35(30):8566-75. Retention of stemness and vasculogenic potential of human umbilical cord blood stem cells after repeated expansions on PES-nanofiber matrices. M. Joseph, M. Das, S. Kanji, et al.



Święty Graal wg D.G. Rossetti <https://www.gnosis.art.pl/>

Nadzieje i obawy. Daleka jest do tego droga i pełna niebezpieczeństw. Nie można przeceniać tej idei. Zanim nie stworzymy genetycznie modyfikowanych, w nieograniczonej liczbie komórek macierzystych i bezpiecznych.

Obawy. Komórki macierzyste mogą przemienić się w każdą inną komórkę naszego organizmu. Również w komórki macierzyste nowotworowe odpowiedzialne za wzrost i rozprzestrzenianie się guzów. Ekspansja normalnych komórek macierzystych jest pod ścisłym genetycznym i epigenetycznym nadzorem. Nowotworowe komórki macierzyste nie poddają się tym ograniczeniom.

„*Omnia vitae ab ovo*” cały człowiek bierze swój początek z komórki jajowej totipotencjalnej. Nawet jeżeli w pierwszej *fazie* rozwoju, w fazie blastocysty, kiedy człowiek składa się z ośmiu komórek zarodkowych usunie się jedną dla innych celów np. klonowania to z pozostałych siedmiu rozwinie się prawidłowo zbudowany i dobrze funkcjonujący organizm. W każdej z nich jest plan budowy człowieka.

Komórki embrionalne. Terapia komórkami embrionalnymi wiąże się z problemami etycznymi. Embrion ma osobowość, w DNA jest dokładny plan budowy człowieka.

Krew pępowinowa. Komórki macierzyste fizjologicznie znajdują się w dużej ilości w krwi pępowinowej tym większej im wcześniej urodzi się dziecko.

W momencie porodu wcześniaka istnieje jedyna szansa uzyskania krwi pępowinowej i zastosowania w leczeniu powikłań wcześniactwa zawartych w niej komórek macierzystych. Jest ich 99 w mikrolitrze krwi pępowinowej w 24 tyg. ciąży

Zastosowanie krwi pępowinowej. Aktualnie krew pępowinowa jest bankowana w głębokim zamrożeniu. Czeka na „czarną godzinę” życia swojego właściciela lub innej osoby (zjawisko immunoprivilege). A można jej użyć dla ratowania wcześniaków i noworodków chorych.

Autohemotransfuzja. Świeża krew pępowinowa może znaleźć zastosowanie w pierwszych dobach życia w formie autohemotransfuzji pełnej krwi z hemoglobina płodową, komórkami macierzystymi i czynnikami hemotaktycznymi. W kolejnych tygodniach życia jej użycie musi być połączone z jej zamrażaniem, aby komórki macierzyste i krwinki płodowe nie uległy degradacji.

Autohemotransfuzja u wcześniaków. Kiedy kolekcjonować krew pępowinową? Jaki odsetek wcześniaków będzie wymagał transfuzji uzupełniającej w pierwszych dobach życia? Na pewno wszystkie wcześniaki będą wymagały leczenia krwią, własną, od jednego dawcy, z konieczności od wielu dawców. Dla których wcześniaków korzystne będzie przetoczenie komórek macierzystych, a dla których pełnej krwi?

Czy możliwa jest reperacja mózgu? Aktualnie możliwe jest uzyskanie dużej liczby wyselekcjonowanych populacji neuronów lub komórek glejowych. Z rosnących ciągle NSCs – neural stem cells przez wprowadzenie właściwych sygnałów dla molekuł lub genów regulatorów NSCs.¹⁸

Komórki wielopotencjalne. To z nich płody ludzkie przed ukończeniem 24 tygodnia życia mogą regenerować uszkodzony mózg. Czy pozwolą na regenerację chorych narządów? Czy potrafimy to samo co płazy, którym odrastają ogony?

Encefalopatia wcześniaków. Encefalopatia niedokrwienno-niedotlenieniowa może być leczona przez podawanie In situ lub dożylnie wielopotencjalnych dojrzałych komórek macierzystych (multipotent adult progenitor cells – MAPCs). Jeżeli leczenie to zostanie zastosowane do siódmej doby od wystąpienia przyczyny uszkadzającej mózg.¹⁹

Komórki macierzyste i nośnik. Autorzy podawali jednocześnie w obszar uszkodzenia mózgu nerwowe komórki progenitorowe (neural stem/progenitor cells – NSPCs) i chondroitinase ABC (ChABC). Kiedy podawano razem komórki progenitorowe i nośnik obszar nieuszkodzony był większy niż leczonych osobno komórkami lub samym nośnikiem.²⁰

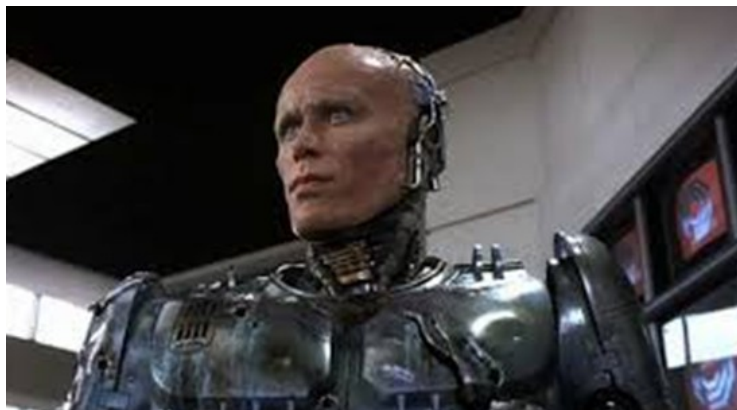
Mają zdolność do różnicowania się w komórki pneumocyty typu II w uszkodzonych płucach myszy. W 1 dobie życia jest ich 99 komórek w mikrolitrze u wcześniaków w 24 hbd. Ta ich

¹⁸ Seung U.Kim Geneticallyengineered human neural stem cells for brain repair in neurological diseases. Brain & Development 29(2007)193-201

¹⁹ Yasuhara T, Hara K, Maki M, Mays RW, Deans RJ, Hess DC, Carroll JE, Borlongam CV, J Cereb Blood Flow Metab, 2008 Nov; Vol 28 (11), pp. 1804-10

²⁰ Sato Y, Nakanishi K, Hayakawa M, et al 2008) Hematopoietic stem and progenitor cells (HPSC).

zdolność czyni możliwym reperację tkanek u wcześniaków w przypadku dysplazji oskrzelowo



płucnej²¹

Murphy! Nareperują Ciebie z filmu „Robocop” <https://cosmicbook.news/robocop-peter-weller>



Frankenstein <https://www.alphr.com/>



Pinokio

Pobranie krwi pępowiny. Ma większe powinowactwo do tlenu i tym samym nie hamuje produkcji Erytropoetyny.

²¹ MJ Bizzarro o wsp. „Circulating stem cells in extremely preterm neonates” Acta Paediatrica 2007. 96 pp. 521-525

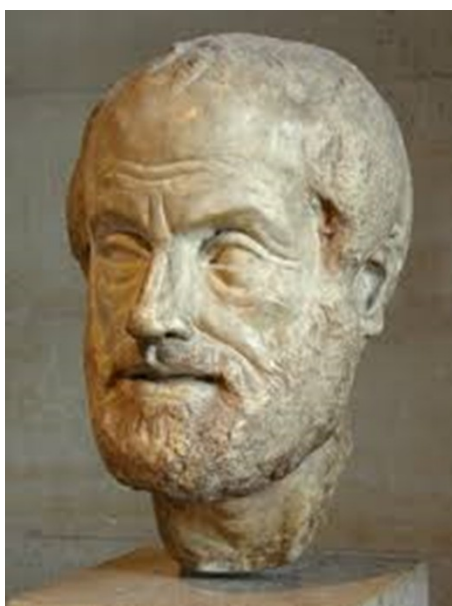
Pobieranie krwi pępowinowej z łożyska. Można uzyskać z łożyska wcześniaka ponad 30 ml krwi, co wystarczy nawet na dwa przetoczenia. Pobieranie krwi pępowinowej z łożyska. Pobiera się w taki sam sposób jak do banków krwi i do zamrożenia. Trzeba jednak odlać 10 ml płynu konserwującego, bo krwi jest mniej niż od noworodków donoszonych. Worki do krwi pępowinowej, opatentowane. Krew pępowinowa zawiera czynniki wzrostu, hormony, krwinki białe, przeciwciała. Prawdopodobny biorca krwi pępowinowej. Podając mu własną krew powtarzamy to co czyni natura w łonie matki. Niby niewiele a jednak może to być decydujące. Transplantacja krwi pępowinowej własnej ma zastosowanie w; ostrej białaczce szpikowej, ziarnicy złośliwej, chłoniaku złośliwym, ciężkiej niedokrwistości aplastycznej, nerwiaku zarodkowym współczulnym, guzie mózgu, siatkówczaku złośliwym, guzie kości, cukrzycy typu I, encefalopatii. Czy komórki macierzyste i w jakiej części spełniły oczekiwania?

Leki naturalne, farmakogenomika, filozofia *Jacek Rudnicki*

Jad jest stosowany w medycynie, daje korzyści terapeutyczne w leczeniu groźnych chorób. Jad jest sekretą trucizną produkowaną przez zwierzęta z intencją uszkodzenia, eliminacji innych zwierząt (w tym człowieka).

Jad może zawierać setki różnych bioaktywnych elementów, które interferują ze sobą dając efekt toksyczny. To mieszanina białek, peptydów oraz małych molekuł nie będących peptydami. W dziedzinach proteomica, genomica naukowcy identyfikują geny, które produkują jady. Organizmy, atakowane uodparniają się na jady, a atakujące ewoluują produkując nowe jady.

W 380 r p.n.e Arystoteles w „Historia Animalum” opisał jak jad może być użyty do produkcji antidotum. W imperium rzymskim jady używane były w leczeniu ospy, trądu, gorączki, i ran. Jady używane były do procesu tworzenia antidotum.



Arystoteles 385-323 <https://www.eft-berlin.de/>

W XIX wieku były badane w wiekach średnich aż do współczesnych metod w wieku XIX. Albert Calmatte podawał niewielkie ilości jadu zwierzętom a potem używał ich krwi jako antidotum.



Albert Calmatte 1863 – 1933 <https://tr.wikipedia.org/>



Maurício Rocha e Silva 1910-1983 <https://canalciencia.ibict.br/>

W 1949 roku Maurício Rocha e Silva odkrył, że z osoczowej globuliny przy udziale proteaz zawartych w jadach żmij brazylijskich tworzy się substancja silnie rozszerzająca naczynia krwionośne i powodująca porażenie mięśni gładkich naczyń i skurcz mięśniówki gładkiej innych narządów niż naczyń, (macicy, oskrzeli). Substancję tę nazwał bradykininą.



John Vane 1927-2004 <https://www.facebook.com/dcsc.dc/>

John Vane odkrył później, że również *in vivo* krążenie płucne zawiera układ enzymatyczny niszczący bradykininę, który jest unieczynniany przez BPF (bradykinin potentiating factor). Został on nazwany enzymem konwertującym angiotensynę (ACE – angiotensin-converting enzyme). ACE został po raz pierwszy odkryty w surowicy w 1956 roku przez Leonarda T. Skeggsa. Mick Bakhle, przy współudziale Vane'a i Ferreiry, ustalił, że BPF nie tylko hamuje rozpad bradykininy, ale także powoduje dezaktywację konwersji angiotensyny I do angiotensyny II, jest więc inhibitorem ACE.

Captopril naśladuje działanie toksyny znajdującej się w jadle brazylijskiej żmii i jest powszechnie akceptowany jako pierwsza historia sukcesu z jadem. Jest inhibitorem ACE (konwertaza angiotenzyny), która blokuje bradykininę podwyższając ciśnienie krwi. Żaby ten proces zatrzymać i obniżyć ciśnienie krwi potrzeba użycia inhibitora ACE.



Bothrops jararaca



Sérgio Henrique Ferreira 1934-2016

Podczas pobytu na stypendium w Londynie w 1965 roku ustalił, że po podaniu do izolowanych płuc świnek morskich wyciągu z jadu żmii *Bothrops jararaca* bradykinina nie ulega w nich dezaktywacji.



Nagroda Nobla 1982

Ziconitide (Prialt), peptyd będący składnikiem jadu rybożernego stożka *Conus magus*, zamieszkującego filipińskie rafy koralowe. Białko to blokuje komórki nerwowe, uniemożliwiając im przesyłanie sygnałów do mózgu, prowadząc do paraliżu. Stanowi główny składnik zarejestrowanego w 2004 roku leku Prialt, stosowanego w leczeniu bólów

przewlekłych (chronicznych), głównie u osób cierpiących na choroby nowotworowe. Działanie Prialtu określa się jako tysiąc razy silniejsze od działania morfiny



Cone snail, zawiera lek, syntetyczna wersja ω -conotoxin produkowanej przez *Cone snail* używana do leczenia silnych bólów, podawana w infuzji do płynu rdzenia kręgowego. Ziconotide aktywuje presynaptyczne N kanały wapniowe, blokuje receptory tych kanałów w selektywne powinowactwo.

Eptifibatide, organiczny związek chemiczny, lek przeciwplatek z grupy inhibitorów receptora glikoproteinowego IIb/IIIa i klasy RGD (arginina-glicyna-asparaginian). Jest cyklicznym heptapeptydem otrzymanym z białka jadu węża *Sistrurus miliarus barbouri*. Eptifibatyd był trzecim, po abcixymabie i tirofibanie, inhibitorem GPIIb/IIIa wprowadzonym na rynek. Preparat eptifibatydu Integrili produkowany jest przez Millennium Pharmaceuticals/Schering-Plough/Essex i dystrybuowany przez GlaxoSmithKline.



Sistrurus miliarus barbouri zawiera lek zbudowany na wzór komponentów jadu południowo-wschodniej żmii *Pygmy rattlesnake* (grzechotnik karłowaty) z grupy *Sistrurus miliarus barbouri* używanego w terapii zapobiegającej zakrzepom. To zmniejsza ryzyko

ataków serca, trzeba jednak uważać bo może dojść do trombocytopenii. Jest antagonistą glikoproteiny IIb/IIIa.



Pygmy rattensnake

Exenatide, lek stosowany w leczeniu cukrzycy, będący agonistą glukagonopodobnego peptydu 1, wytwarzanego przez komórki L jelita cienkiego, który po związaniu się z komórką β wysp trzustkowych zwiększa wydzielanie insuliny pod wpływem glukozy.

Jest 39 aminokwasowym peptydem w ślinie Gila monster. Syntetyczna wersja peptydu jest używana w leczeniu Cukrzycy typu II jako lek pomocniczy razem z insuliną i innymi. Jest agonistą (nasila wydzielania insuliny) GLP-1 (glucagon like peptide) receptora, izolowanym w 1992 przez Johna Eng.



Gila monster

Bothrops atrox i moojeni węże w Andach, produkuje proteazę seryny i rozszczepia fibrynogen podobnie do trombiny. Rozbija skrzepy krwi.



Botrops atrox i mojeni

Alkaloidy to naturalnie występujące w przyrodzie związki, typowe dla tkanek roślinnych. Mają one charakterystyczny gorzki smak i występują w postaci kryształków, trudno rozpuszczalnych w wodzie. Na dzień dzisiejszy naukowcy odkryli już ponad 5 tysięcy alkaloidów obecnych w 4 tysiącach gatunków botanicznych, z których duża część odznacza się ogromnym potencjałem farmakologicznym. Przełomem dla wiedzy o alkaloidach okazał się w XIX w., kiedy to niemiecki chemik Carl Friedrich Wilhelm Meißner ukuł nazwę dla fascynującej grupy związków roślinnych, a współcześni mu badacze opisali funkcjonowanie pierwszych alkaloidów.

I tak Friedrich Sertürner jako pierwszy, wyizolował z opium alkaloid, morfinę. W późniejszych latach zajął się badaniem jej właściwości i działania na organizm. Stwierdził między innymi właściwości nasenne i przeciwbólowe.



Friedrich Sertürner 1783 - 1841

Zas Francuzi Pierre Joseph Pelletier i Joseph Bienaimé Caventou chininę i strychninę.



Pierre Joseph Pelletier



Joseph Bienaimé Caventou

W pierwszej połowie XIX w. udało się również zidentyfikować atropinę, kofeinę oraz nikotyn. Szacuje się, że nawet jedna czwarta wszystkich roślin wyższych zawiera alkaloidy. Ale mogą być one również produkowane przez bakterie i grzyby, a czasem także organizmy zwierzęce.

Dla przykładu alkaloidy zidentyfikowano na skórze ropuch oraz w tkankach kanadyjskich bobrów!

Morfinę skryształizowano z opium – wyciągu z maku *Papaver somniferum* – już na początku XIX w. Do dnia dzisiejszego jest to jeden z najskuteczniejszych leków służących łagodzeniu najbardziej intensywnych bólów, np. w terapii raka czy dolegliwości pooperacyjnych.



Mak

Z morfiny syntetyzuje się heroinę - silny narkotyk o działaniu euforycznym oraz kodeinę – substancję o silnym działaniu przeciwkaszlowym.



Kokaina, metylobenzoiloeckgonina – organiczny związek chemiczny z grupy alkaloidów o szkieletcie tropanu, ester metylowy benzoiloeckgoniny. Ma właściwości pobudzające. Jest pozyskiwana z liści krasnodrzewu pospolitego, który pierwotnie porastał tereny Andów w Ameryce Południowej. Przynosi ulgę ale uzależnia.



Bardzo ważne dla rozwoju medycyny było np. odkrycie chininy, alkaloidu występującego w południowoamerykańskich drzewach chinowych. Jego silne działanie przeciwzapalne i przeciwgorączkowe stało się przełomem w leczeniu malarii.



Poraża zakończenia przywspółczulnego układu nerwowego, blokując receptory muskarynowe, co skutkuje obniżeniem wydzielania gruczołowego oraz rozkurczem mięśni gładkich przewodu pokarmowego, oskrzeli i układu moczowego. Poraża akomodację oka i rozszerza źrenice, przyspiesza tętno, ponadto: w małych dawkach pobudza korę mózgową, a także działa negatywnie na układ pozapiramidowy i ośrodek wymiotny, w dużych dawkach wywołuje tzw. „śpiączkę atropinową” (dawna metoda leczenia chorób psychicznych).

Atropina w związku z hamowaniem skurczu oskrzeli i wydzielania z dróg oddechowych oraz blokowaniem odruchów z nerwu błędnego jest używana w premedykacji przed znieczuleniem ogólnym. Atropina stosowana jest do przywracania prawidłowej pracy serca przy bradykardii. Do 2010 r. podawano ją także w ramach akcji resuscytacyjnej w rozkojarzeniu elektromechanicznym oraz asystolii (braku skurczów serca). W leczeniu stanów spastycznych przewodu pokarmowego, dróg żółciowych i moczowodów, w tym w

spastycznych zaparciach, skurczu odźwiernika, kolce żółciowej i kolce nerkowej. W okulistyce używa się atropiny w długotrwałym rozszerzeniu źrenicy w zapaleniu tęczówki i ciała rzęskowego w celu zapobieżeniu zrostom. Jest odtrutką w przypadku zatruc spowodowanych inhibitorami acetylocholinoesterazy, do których należą niektóre związki fosforoorganiczne, wśród nich fosforoorganiczne pestycydy i bojowe środki trujące, takie jak soman, sarin, tabun i VX, a także niektóre pestycydy karbaminianowe



Niezwykły potencjał leczniczy wykazuje również piperyna obecna w owocach czarnego pieprzu, która stymuluje proces trawienia, zwiększa wydzielanie soków żołądkowych, zwiększa wchłanianie innych substancji odżywczych oraz ogranicza powstawanie komórek tłuszczowych, dzięki czemu jest ważnym elementem diet odchudzających.



Nie sposób też nie wspomnieć o kofeinie, znajdującej się w ziarnach kawy, której przyjemne, pobudzające działanie wykorzystywane jest również w celach leczniczych – do stymulacji układu nerwowego czy regulacji rytmu serca.

Efedryna, organiczny związek chemiczny, alkaloid roślinny, pochodna fenyloetyloaminy. Stosowana jako stymulant, reduktor apetytu, środek zwiększający koncentrację i uwagę, lekarstwo na nieżyt nosa oraz do leczenia niedociśnienia związanego z narkozą. Występuje w roślinach z rodzaju prześl oraz w cisie.



Cis



Kulczyba wronia

W grupie alkaloidów znajdują się jednak nie tylko leki, ale także bardzo silne trucizny. Ich działanie wykorzystywane było przez wieki do mniej lub bardziej niecnym celów. Strychnina występująca w nasionach kulczyby wroniego oka była w swoim czasie jedną z popularniejszych trucizn powodujących śmierć przez uduszenie (także drogą wziewną!).

Strychninę zawierał preparat Cardiamid-Coffein, wycofany



Także wspomniana już nikotyna, alkaloid obecny w liściach i korzeniach tytoniu, oprócz działania stymulującego powoduje m.in. zmęczenie, światłowstręt, biegunkę, halucynację, a w dużych dawkach nawet drgawki i śmierć.

W 2018 roku profesor Paul Newhouse na wystąpieniu w czasie Global Forum of Nikotine przedstawił wyniki badań wskazujące, że nikotyna może być stosowana w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych mózgu takich jak: łagodne zaburzenia poznawcze, choroba Alzheimera i zespół Downa. Dzięki nikotynie pacjenci mieli lepszą pamięć krótkotrwałą, byli bardziej skoncentrowani i osiągnęli lepsze wyniki w zadaniach wymagających sprawności intelektualnej. Poza tym stwierdzono, że nikotyna może działać jak antyoksydant, chroniąc komórki mózgu przed szkodliwymi wolnymi rodnikami.



Barwinek różowy

Winkrystyna, czyli alkaloid barwinka różowego, wykazuje skuteczność w leczeniu białaczki, ziarnicy złośliwej i raka płuc, zaś obecna w tej samej roślinie winblastyna leczy m.in. chłoniaka Hodgkina, neuroblastomę oraz raka jąder.

Berberyna



Berberys

Z kolei berberyna, występująca, jak sama nazwa wskazuje, m.in. w krzewach berberysu, jest dziś cenionym antydepresantem o dodatkowym działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwbiegunkowym. Wziąwszy pod uwagę powszechność występowania w świecie botanicznym, alkaloidy pochodzenia roślinnego mogą być więc ekonomicznie racjonalnym zasobem leków dla wielu kolejnych pokoleń – zwłaszcza w kontekście chorób cywilizacyjnych!

Penicillina



Odkrycie pierwszego antybiotyku (penicyliny) zostało dokonane w 1928 roku przez Alexandra Fleminga, który zauważył, że przypadkowe zanieczyszczenie podłoża pleśnią *Penicillium notatum* powstrzymuje wzrost kultur bakterii z rodzaju *Staphylococcus*.



Absynt Edgar Degas

Wysokoprocentowy napój alkoholowy otrzymywany w procesie ekstrakcji kwiatów i liści piołunu (*Artemisia absinthium*), anyżu i kopru włoskiego oraz mniejszych ilości innych ziół. Absynt zaliczany jest do wódek smakowych. Zdarza się, że jest błędnie klasyfikowany jako rodzaj nalewki.

Ponieważ absynt jest zazwyczaj zielony (naturalnie lub z powodu dodanego barwnika), a także ze względu na jego właściwości psychoaktywne (związane z zawartym w nim tujonem), nazywany jest potocznie Zieloną Wróżką (fr. *Fée Verte*, ang. *Green Fairy*)



Surowiec zielarski

Liść naparstnicy purpurowej (*Digitalis purpureae* folium) – wysuszony liść o zawartości nie mniej niż 0,3% glikozydów kardenolidowych, w przeliczeniu na digitoksynę. Digoksyna (łac. *Digoxinum*) – organiczny związek chemiczny z grupy glikozydów, uzyskiwany z naparstnicy wełnistej (łac. *Digitalis lanata*), stosowany w medycynie głównie do leczenia niewydolności serca i migotania przedsionków z szybką akcją komór. Zwiększa siłę i pobudliwość mięśnia sercowego oraz powoduje zwolnienie przewodnictwa w węźle przedsionkowo-komorowym i zmniejszenie częstości akcji serca.



Wierzby

Historia aspiryny, czyli kwasu acetylosalicylowego (ASA), i jej użycie w celach medycznych sięga czasów starożytnych, choć substancja ta w czystej postaci produkowana i sprzedawana jest od 1899 roku. Informacje o lekach sporządzanych z kory wierzby i innych roślin bogatych w salicylany pojawiały się już na papirusach spisywanych w czasach egipskich faraonów w II wieku p.n.e. Około roku 400 p.n.e. Hipokrates pisał o stosowaniu herbaty z roślin zawierających salicylany w celu obniżania gorączki, salicylanów używano również w medycynie wschodu, w czasach antycznych i średniowieczu.

Kwas acetylosalicylowy jest inhibitorem cyklooksygenazy i działa (nieodwracalnie) poprzez acetylację jej centrum katalitycznego. Enzym ten katalizuje reakcje syntezy prostaglandyn, które są mediatorami reakcji zapalnej. Aspiryna hamuje również powstawanie prostacyklin. W ten sposób kwas acetylosalicylowy wywiera działanie przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i przeciwzapalne i jest zaliczany do grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych.

Inną ważną cechą kwasu acetylosalicylowego wykorzystywaną w lecznictwie jest zdolność hamowania cyklooksygenazy w płytkach krwi, w których jest ona odpowiedzialna za produkcję tromboksanu. W ten sposób aspiryna hamuje zdolność płytek krwi do agregacji i tworzenia skrzepów.

Witamina C, dzienne zapotrzebowanie u osoby dorosłej: 75 mg, nie 1000 mg.



Maliny

Źródła: owoce i warzywa (najwięcej mają jej surowe, mniej mrożone) Doskonałym źródłem witaminy C są warzywa kapustne – kapusta biała świeża lub kiszona, kapusta czerwona, włoska, brukselka, kalafior. Sporo witaminy C ma papryka czerwona oraz pomidory. Z owoców najwięcej witaminy C mają porzeczki, agrest, truskawki, maliny, jeżyny, czarne jagody, żurawina, kiwi, owoce cytrusowe oraz jabłka.

Uwagi: witamina C łatwo ulega zniszczeniu w wyniku gotowania, moczenia obranych owoców i warzyw oraz ich wędnięcia. Witamina C łatwo się również utlenia z tkanek roślinnych, dlatego surówki najlepiej jest przygotowywać tuż przed spożyciem.

Wapń



Źródła: sery żółte, przetwory mleczne, ziarno sezamu, ryby (głównie sardynki i śledzie), warzywa strączkowe

Uwagi: Niedobór wapnia sprzyja odwapnieniu kości (osteopenia lub osteoporoza)

Likopen (E160d) – naturalny barwnik czerwony należący do węglowodanów nienasyconych.



Źródła: pomidory, papryka czerwona, grejpfruty czerwone, owoce dzikiej róży oraz inne owoce i warzywa o zabarwieniu czerwonym.

Uwagi: Posiada właściwości chroniące organizm przed różnymi chorobami m.in.: chorobami serca oraz nowotworami. Rozpuszcza się w tłuszczach, zatem jest najlepiej przyswajany przez organizm człowieka w formie przetworzonej np. z oliwą (sosy pomidorowe)

Mikroelementy



Bryza morską



Tlen w puszkach atomizerach

Żyjemy dzięki tlenowi. Skąd go ciągle mamy? Z fotosyntezy. Nie bez powodu lasy tropikalne określa się często płucami świata. Rzeczywiście jest w tym dużo racji, ale las to tak naprawdę tylko jedno płuco. Drugim płucem metaforycznie moglibyśmy nazwać ocean. To przede wszystkim dzięki fotosyntezie malutkiego i niedocenianego fitoplanktonu powstaje około połowa produkcji tlenu na Ziemi.

Filozofia roślin. Michael Marder is Ikerbasque research professor of philosophy at the University of the Basque Country in Spain. Chociaż rośliny mogą nie mieć zdolności odczuwania bólu, odnoszą się do otaczającego ich świata w wyjątkowy sposób. Mój argument był atakowany przez wszystkich, od chrześcijańskich fundamentalistów po wegan i od neuronaukowców po humanistycznych racjonalistów. W TIMES „Is Plant Liberation on the Menu?” (Czy naszym wyzwoleniem jest bycie na talerzu?) Niektóre rośliny mogą się bronić, uwalniając lotne chemikalia, które przyciągają drapieżniki tych samych roślinożerców, którzy się nimi żywią.

Wody stojącej etyki. Wydaje się jednak, że to wszystko jest tylko wierzchołkiem góry lodowej wyłaniającej się teraz ze stojących wód etyki humanistycznej. Nawet pobieżna konsultacja z odkryciami współczesnej botaniki wystarczy, aby ocenić, w jaki sposób badania szybko obalają to, co myśleliśmy, że wiemy o roślinach.

A nic bardziej nie sprzyja pogłębiającemu się globalnemu kryzysowi środowiskowemu niż beztroskie i nieskomplikowane zrównanie drzew z surowcami - dostępnymi do nieograniczonej konsumpcji przez ludzi.²²

²² Marder, Michael (2014). *The Philosopher's Plant: An Intellectual Herbarium*. Columbia University Press.

Vege jest byciem, drogą a nie wyrocznią. Pragnienie wegan, aby narzucić konceptualne linie podziału między wrażliwością a brakiem wrażliwości, skłania ich do zatarcia oczywistych różnic między żywymi roślinami a rzeczami nieożywionymi. Co gorsza, daje to *carte blanche* siłom agrokapitalizmu nastawionym na utowarowienie każdego aspektu życia ludzkiego i niehumanistycznego.

Ktoś lub coś. Czy etycznie mamy traktować tylko te żyjące istoty, które najbardziej nas przypominają, tj.: czujące zwierzęta? Czy empatia jest ostateczną podstawą do ustalenia, jak traktować kogoś lub coś? A może etyka różnicy (lub inności) jest potrzebna, aby wyjaśnić nasze postępowanie wobec form życia, które nie ułatwiają nam współczującego samorozpoznania?

Jeśli ludzki język jest tylko jednym przykładem tego, jaki język „jako taki” - jak uznali Walter Benjamin, Hans-Georg Gadamer i Jacques Derrida w ciągu XX wieku - to ten sposób mówienia jest wąsko pojętym antropocentrycznym paradygmatem.

Hierarchia bytu. Demontaż hierarchii bytu i wartości sięje spustoszenie w dogmatycznie uporządkowanym ontologiczno-moralnym wszechświecie filozofii, wciąż niedostatecznie nasyconym duchem krytyki. Znaleźniska struktur przypominających zarodniki w skałach wydławanych na 470 mln lat (ordowik). Homo sapiens sapiens istnieje prawdopodobnie ok. 250–200 tys. Lat. Człowiek odejdzie z Ziemi lub wyginie za 600 lat pozostaną, rośliny i minerały

Trofizm. Rośliny jak ludzie rozwijają się lepiej w przyjaznym otoczeniu, w czasie głodu, zimna, agresji próbują się bronić, bronić swoich najbliższych. Drzewa w czasie suszy dzielą się wodą poprzez system korzeniowy. Łodygi i liście są bujne w kierunku południowo zachodnim a nieco mniej w kierunku północno wschodnim, ale i tam rosną obficie mchy. Ta właściwość wskazuje drogę wędrowcom. Pewnie nie raz uratowały im tym sposobem życie. Są nadal podstawą naszego bytu, jeśli ich zabraknie nas los będzie przesądzony

Trofizm filozoficzny. Polega na tym, że prowadzi do dwóch lub więcej konsekwencji. Daje rozwój w kierunku światła i dobrobytu. W ciemnej przestrzeni pokazuje kierunek dobra i wzmacnia miłość. Uczy pokory. Hartuje charakter. Pozwala żyć innym.

Farmakogenomika. Nie wszyscy pacjenci odpowiadają w taki sam sposób działanie leku. CYP2C19gen w chromosomie 10 decyduje o metabolizmie leków, syntezie cholesterolu, steroidów, lipidów, antybiotyków. Koduje syntezę cytochromów P450... Może być przyczyną niepowodzeń terapeutycznych w leczeniu lekami działającymi na inhibitory pompy protonowej czy antydepresantów.²³

²³ Gene variant causes ultrarapid drug metabolism relevant for the drug response to proton pump inhibitors and antidepressants Clin Pharmacol Ther 2006;79:103–13.

Inne geny mające znaczenie dla metabolizmu leków; VKORC1, SLCO1B1, OATP1B1, EPHX1.

Opracowanie farmkogenomiczne leku i wzmocnienie jego działania, ukierunkowanie farmakologiczne, spersonalizowanie są celem współczesnej farmakologii.

Łabędzi śpiew *Marcin Szech*

Opera jest tym rodzajem sztuki, który zdecydowanie odstaje od zainteresowań przeciętnego człowieka. Być może jest to spowodowane koniecznością, choćby niewielką, ale jednak wskazaną, wcześniejszego przygotowania do oglądanego spektaklu. Już samo to może wywoływać niechęć, bo należy pamiętać, że żyjemy w czasach społeczeństwa obrazkowego, a więc czytanie jest nam coraz mniej przyjazne. Może też za takim stanem rzeczy stać fakt, że jawi się nam opera jako forma sztuczna, dla wielu nieprawdziwa, przestarzała. Jest jeszcze argument, który wielu wskazuje jako główny, a z którym ciężko dyskutować – „bo oni tak wyją”. Oczywiście, nie sposób jest nie zgodzić się z tym, że śpiew klasyczny znacząco różni się od zwykłego piosenkarstwa, dostępnego w rozumieniu i ogólnej percepcji zdecydowanej większości odbiorców, jednak wspomniane „wycie” zdecydowanie nie oddaje piękna, a także atletycznych wręcz umiejętności, śpiewu klasycznego. Opera jako gatunek muzyczny, jako architektura teatrów operowych, jako spotkanie towarzyskie, a wreszcie także jako terapeutyczny sposób na odreagowanie stresu, jest wręcz tworem niemal idealnym. Jeśli do tego wszystkiego dołożymy niesamowite emocje płynące z muzyki i wyjątkowo wysokie umiejętności śpiewacze występujących artystów, to rysuje nam się wręcz show, jakiego dzisiaj oczekujemy od wysokobudżetowych produkcji. Można się pokusić, że daje nam tyle emocji, ile widzimy w miłośnikach piłki nożnej podczas mundialu. Jednak ekspresja wywołująca zachwyt i uwielbienie, a także ogromne niezadowolenie, którego okazywanie wciąż jest obecne w najlepszych teatrach świata, wyrażane są nieco inaczej niż te, podczas piłkarskich spotkań. Nie bez powodu przywołuję tutaj akurat porównanie do sportu, bo należy wiedzieć, że śpiewaka operowego już wielokrotnie zestawiano w parze ze sportowcem. Wyczynowym! Konieczność codziennych treningów, ustawicznego ćwiczenia, podnoszenia swoich osiągnięć, umiejętności niesamowicie przekraczające te, którymi dysponuje „zwykły” człowiek, ciągłe wyrzeczenia, ściśle przestrzeganie diety, konieczność snu, zakaz spożywania alkoholu, wytężona, wielogodzinna praca fizyczna... Ten opis codziennego życia wydaje się oczywisty dla wyczynowego sportowca, ale jest także tożsamy z codziennością śpiewaka operowego. Z jedną różnicą - na sukces śpiewaka pracuje on sam. Nawet kiedy zdobędzie międzynarodowe uznanie, w swoich zmaganiach pozostaje sam. Nie ma interdyscyplinarnego zespołu, który współpracując, dba o wszystko, co przyczyni się do rozwoju artysty i jego kolejnych sukcesów.

„Tenor to nie człowiek. To choroba” Hans von Bülow

Kiedy myślimy o śpiewaku operowym większości z nas natychmiast staje przed oczami Pavarotti lub Callas. Słusznie. Tych dwoje wybitnych śpiewaków na zawsze wpisało się w operowy panteon. Piękne głosy, wykonujące rzeczy niemal niemożliwe, po wielu latach wciąż

są niedoścignionym wzorem dla kolejnych pokoleń śpiewaków. Zarówno Maria Callas jak i Luciano Pavarotti wciąż są podziwiani na całym świecie, a płyty z ich nagraniami niezmiennie są na szczycie zestawień. Po dziś dzień prowadzone przez nich kursy mistrzowskie mają ogromne uznanie wśród pedagogów śpiewu, studentów i śpiewaków pracujących na scenach teatralnych i koncertowych. Dlaczego tak się stało, że to akurat te dwa nazwiska przedostały się do powszechnej świadomości i pozostały trwale związane z gatunkiem, jakim jest opera? Przecież już za ich życia wielu było śpiewaków, których talent i umiejętności były na tym samym, bardzo wysokim poziomie... Być może wpływ na to miała charyzma każdego z nich. Potrafili zaczarować publiczność samą tylko swoją obecnością. Jest zrozumiałe, że ani charyzmy, ani talentu nie da się nauczyć, nawet, gdyby udało nam się dostać na najlepsze wydziały wokalne na świecie. „Z tym trzeba się urodzić”, jak możemy często usłyszeć. Czy są jednak aspekty śpiewu klasycznego, które podlegają obiektywnej ocenie? Możemy obiektywnie stwierdzić, ale tylko w kategoriach akademickich, czy ktoś śpiewa ładnie, czy brzydko. I w zasadzie chyba na tym obiektywizm śpiewu klasycznego się kończy. Jeśli wyjdziemy poza wąskie ramy uczelnianego rozumienia śpiewu, wówczas odbijamy się od naszych wewnętrznych, jakże różnych, osądów. Ileż to razy polemizowaliśmy na temat talentu tego czy innego artysty? Jakież zaciekle dyskusje, ba! kłótnie wręcz, toczyły się przy świątecznych stołach, wynoszące na piedestały twórców disco polo, ku oburzeniu tej części rodziny, która stała na stanowisku, że to nie jest sztuka! Niejednokrotnie swady pozostawały obecne w rodzinach na całe lata. Można założyć, że podstawę do takich różnic poglądowych czerpiemy dzisiaj z powiedzenia, które pozwala nam unikać niepotrzebnych nieporozumień, ale też ogranicza nasz światopogląd. *De gustibus non est disputandum*. Dr Tomasz Kozłowski, socjolog i antropolog kultury z Uniwersytetu SWPS, powiedział kiedyś, że takie podejście do dyskusji jest typowe dla laików i ludzi nie posiadających własnego zdania. Możemy więc uznać, że nasze dyskusje podczas spotkań rodzinnych są jednak słusznym odruchem, który filozofowie czynią od tysiącleci w ramach estetyki, czyli subdyscypliny filozofii. Należy pamiętać, że śpiewacy klasyczni to swoistego rodzaju elita wszystkich wykonawców wokalnych. Debra Phyland, australijska chirurg i fizjolog z Monash University w Clayton uważa, że śpiewacy mogliby być uważani za „atletów wokalnych”, ponieważ muszą pojąć złożoność mechanizmów fonacyjnych, wymagają wytrzymałości fizycznej, zwinności oraz kontroli traktu głosowego, wobec którego oczekiwania są podwyższone.²⁴ Wykwalifikowani w tym kierunku zawodowcy są niewątpliwie wyszkoleni do pracy w bardzo trudnych, przeczących czasami logice i fizjologii, realiach wykonywania swoich obowiązków. W samej tylko Polsce jest 9 uczelni wyższych kształcących każdego roku około 100 absolwentów, magistrów sztuki, w dziedzinie śpiewu klasycznego. Ogromna część nie znajduje zatrudnienia, ponieważ w kraju jest mniej więcej tyle samo teatrów operowych – 10. Widać zatem jak niewielki jest to rynek pracy, i jak duża jest konkurencja w

²⁴ Phyland D.J., Thibeault S., Benninger M.(et al.): Perspectives on the Impact on Vocal Function of Heavy Vocal Load Among Working Professional Music Theater Performers. *J Voice* 2013; 27(3): 390.e31-390.e39

poszukiwaniu etatu. Teatry muzyczne to już inny repertuar, a więc i inne umiejętności i oczekiwania wokalne. Filharmonie nie zatrudniają śpiewaków (wyjątkiem są te, które mają swoje zespoły chóralne), zatem tych kilka teatrów operowych jest w zasadzie jedynym miejscem pracy dla śpiewaków klasycznych. Chcąc pracować gdzieś indziej muszą albo zmienić nieco swoje oczekiwania, odchodząc od wykształcenia, lub szukać miejsca pracy w teatrach zagranicznych.

Kiedy teraz pomyślimy o śpiewaku operowym, nasz obraz zaczyna nabierać pełniejszego wymiaru. Wciąż jednak nasze skojarzenia oscylują wokół utartych przez lata stereotypów, które rysują nam śpiewaka jako człowieka z otyłością (Pavarotti z pewnością ten stereotyp potwierdza, natomiast Maria Callas w trakcie swojej kariery przeszła metamorfozę i bardzo mocno schudła), z silną psychiką i ekstrawertyczną osobowością. Rzeczywistość okazuje się być rozczarowująca. Co więcej, codzienność śpiewaków klasycznych jest tak silnie rygorystyczna i pozbawiona teatralnej tajemnicy, że budując swoją legendę, skrzętnie ukrywają oni wszelkie cechy normalności, aby ukazać jak najmniej człowieczeństwa, aby pozostać w roli każdego kolejnego dnia. Prawdziwe życie gwiazd opery rysuje raczej smutny obraz, chociaż przepełnione jest wiewatami na ich cześć, uwielbieniem i kwiatami po spektaklach. Medycyna też zbyt mało śpiewaków nie lubi. Świadomość mechanizmów zaprzęgniętych do pracy podczas śpiewu klasycznego, ich wzajemnego wpływu i oddziaływania, dopiero zaczyna być rozumiana przez szeroko pojmowaną medycynę, i to, niestety poza granicami Polski. Nielicznych wyjątków nie możemy jeszcze uznać za normę w postępowaniu. Osiągnięcia sportowców opierają się na wspomnianych wcześniej interdyscyplinarnych zespołach, mających za zadanie dbać o ogólny stan psycho-somatyczny zawodników. Śpiewak, niestety, nie może liczyć na holistyczne podejście do leczenia zaburzeń głosu. Na konieczność interdyscyplinarnego podejścia do opieki nad śpiewakami poprzez tworzenie zespołu specjalistów zajmujących się wokalistami wskazuje w swoich pracach dr hab. Ewelina Sielska-Badurek. W skład takiego zespołu powinien wchodzić: „sam wokalista, pedagog śpiewu, pianista-korepetytor, lekarz foniatra, psycholog, logopeda, dietetyk, trener świadomego ruchu i technik relaksacyjnych, a także lekarze innych specjalności.²⁵ Natomiast amerykański otolaryngolog z Uniwersytetu w Pensylwanii, w Stanach Zjednoczonych, Joel Guss wraz z zespołem²⁶ zawarł myśl tworzenia wielodyscyplinarnego zespołu, w pojęciu „laryngologii głosu scenicznego, performatywnego” (*laryngology of performing voice*), jako wskazówkę do odpowiedniej opieki nad specyficzną grupą zawodową jaką są śpiewacy.

²⁵ Sielska-Badurek E., Kazanecka E., Osuch-Wójcikiewicz E. (et al.): Rola foniatri w multidyscyplinarnej opiece nad wokalistami. *Otorynolaryngologia* 2012; 11(3): 87-94

²⁶ Guss J., Sadoughi B., Benson B., Sulica L.: Dysphonia in Performers: Toward a Clinical Definition of Laryngology of the Performing Voice. *J Voice* 2014; 28(3): 349-355

„Nessun dorma”

Sen przychodzi dopiero po północy. Czasami nawet koło pierwszej w nocy. Emocje nie pozwalają zasnąć zbyt wcześnie. Uciążliwe myśli o tym, co mogło się zrobić inaczej, lepiej, kołaczą się i nie pozwalają odetchnąć po bardzo trudnym wyzwaniu. Trzy godziny ciężkiej fizycznej pracy podczas występu i ustawicznej koncentracji umysłu na celu, którego poprzeczka postawiona jest bardzo wysoko, za każdym razem dają się w znaki, pomimo tego, że przecież śpiewacy robią to od lat. Godziny codziennych ćwiczeń, wyjazdy by spotkać mistrzów, uczyć się od nich, ciągłe wyrzeczenia i znów ćwiczenia. Wszystko po to, żeby być lepszym, sięgać coraz wyżej i dawać radość. Radość i łzy będących oznaką emocji tak silnych, że nie sposób je ukryć. Sen jest bardzo ważny. W zasadzie najważniejszy. Tylko podczas snu śpiewak może zregenerować swój narząd pracy, bo w każdej innej sytuacji zwyczajnie wciąż go używa. Nie ma ani lekarstw, ani terapii, które mogłyby przyspieszyć ten proces, dlatego każda chwila snu jest dla wokalistów na wagę złota. Nie rozumieją tego ci, którzy w śnie śpiewaków widzą tylko lenistwo. Zostaje zatem jedynie sen. Trzeba go wykorzystać maksymalnie, bo jutro jest kolejny dzień i znów te same wyzwania, te same lęki, sprawdziany, ten sam, wysoko postawiony cel. Znów trzeba będzie stanąć w pełni gotowości i gdy padnie ten konkretny dźwięk, pierwszy z wielu, rozpocząć swój własny wyścig, by na mecie kolejny raz, opadając z sił, analizować swoje osiągi. Brak snu, co zauważa w swojej pracy także Sielska-Badurek²⁷ i Gunjawate²⁸, to istotny element higieny głosu, który ma wpływ na pojawienie się zaburzeń głosu, a jednocześnie ma bezpośrednie przełożenie na poziom stresu. Sen jest wyjątkowo potrzebny śpiewakowi, a jednak kiedy przychodzi na niego pora, targany wewnętrznymi emocjami i rozmyślaniami, śpiewak nie może zasnąć. Myślami pozostaje wciąż w wydarzeniach dnia poprzedniego. Nessun dorma...

„Libiamo ne lieti calici”

Ciągle brylowanie na spotkaniach, balach, przyjęciach wydaje się być wpisane w prywatne życie śpiewaków operowych. Przyzwyczajeni do występowania przed ogromną widownią nie będą się przecież wzbraniać przed zaśpiewaniem jakiegoś fragmentu opery na imieninach u sąsiadki, prawda? Wyobraźmy sobie teraz podobne podejście do, dajmy na to, dentysty... Pomimo chętnie wykorzystywanej sposobności prywatnego kontaktu z lekarzami różnych specjalizacji, raczej nie prosimy, żeby przeanalizował wyniki naszych badań, zajrzał do gardła czy palpacyjnie zbadał nam powłoki brzuszne. Wiemy, że nie wypada, że lekarz nie nosi ze sobą stetoskopu na przyjęcia. A gdyby tak poprosić lekkoatletę, żeby pokazał jak szybko potrafi biegać. Dlaczego nie wyjdzie do ogrodu, i ku uciechu zebranych gości, nie pochwali się ile „wyciąga na sto”? A może mechanik samochodowy. Czy prosimy, żeby zajrzał przy okazji spotkania do naszego auta? A teraz wróćmy do śpiewaka operowego. Przecież to

²⁷ Sielska-Badurek E., Kazanecka E., Osuch-Wójcikiewicz E. (et al.): Rola foniatri...

²⁸ Gunjawate D., Aithal V., Devadas U., Guddattu V.: Evaluation of Singing Vocal Health in Yakshagana Singers. J Voice 2017; 31(2): 253.e13-253.e16

takie oczywiste, że podczas rodzinnego spotkania, wesela, imienin czy jakiegokolwiek w zasadzie uroczystości nie ma nic nieodpowiedniego, żeby poprosić o jakieś krótkie *Ave Maria*, *O sole mio*, ewentualnie może być coś z Rodowicz albo Wodeckiego. Śpiewacy zawodowi narażeni są (tak, tak, narażeni) na konieczność pozostawania w ciągłej dyspozycji na najwyższym poziomie. Nie tylko ze względu na chęć zadowolenia zebranych wokół gości, ale także, a może przede wszystkim, ze względu na własne zdrowie i wynikającą z niego dyspozycyjność w pracy. A jeśli śpiewak grzecznie odmówi? Nie jest rozśpiewany, rozgrzany, musiałby przypomnieć sobie tekst arii, poza tym, przyjęcie jest wydane na część kogoś innego, nie wypada odbierać uwagi od prawdziwej gwiazdy wieczoru... W przypadku towarzystwa rozumiejącego na czym polega śpiew klasyczny, może wówczas liczyć na zrozumienie, ale biorąc pod uwagę jak niska jest wiedza na temat specyfiki pracy śpiewaków, najprawdopodobniej spotkamy się z „przyjęciowym ostracyzmem”. Mogą się także zdarzyć rozmowy za plecami i uparte powtarzanie, że „taki z niego śpiewak”, „pewnie wcale nie umie śpiewać”, albo „wielka gwiazda, nawet jednej piosenki nie chce zaśpiewać”. Wbrew pozorom, takie zachowania to nie rzadkość. Śpiewacy operowi wystawiani są, jak widać, na ciągły stres. Społeczne oczekiwania względem ich pełnej gotowości do występu są nie tylko absurdalne same w sobie, ale także są przyczyną sytuacji stresogennych, a co za tym idzie, zaniżenia samooceny. Że niemożliwe? Że występując na scenie przed kilkustenną publicznością nie można mieć niskiej samooceny? To kolejny stereotyp, który bardzo silnie obciąża śpiewaków, wymuszając na nich zachowania niezgodne ze stanem ich psyche.

Jeśli już jesteśmy przy spotkaniach towarzyskich to dobrze jest zauważyć, że obraz społeczny kolejny raz jest zaburzony, kiedy chcemy określić śpiewaka zawodowego. Bywanie na bankietach, galach i aukcjach charytatywnych często wpisane do zawodu śpiewaka, jest niejako koniecznością, zwłaszcza tych śpiewaków, których kariera wyniosła na szczyty. Jednak to, co dla wielu wydaje się przyjemnym życiem, niekoniecznie jest tym samym dla śpiewaka. Otóż na takim przyjęciu nie tylko należy się pojawić, ale także odpowiednio zaprezentować. Aby temu sprostać, a na drugi dzień stanąć na deskach sceny i wykonać partię w kolejnej operze, znów trzeba liczyć się z wyrzeczeniami. Alkoholu pić nie można. Alkohol i jego metabolity to substancje toksyczne działające na funkcje komórek całego organizmu. Toksyczne działanie alkoholu może m.in. prowadzić do zmian przerostowych błony śluzowej krtani. Głos przy nadużywaniu alkoholu, staje się patologiczny - matowy i ochrypły. Czas fonacji skraca się znacząco, a zakres głosu zawęża się widocznie względem głosu zdrowego. Obniża się również natężenie głosu, tak w mowie potocznej, jak i w szepcie.²⁹ Alkohol i dym papierosowy, działając łącznie, zwielokrotniają ryzyko zachorowania na raka gardła dolnego i krtani. Może chociaż lampka wina? Garbniki zawarte w winie osiadają na fałdach głosowych i śpiewak traci kontrolę nad własnym głosem, a efektem działania tanin, występujących w większej ilości w winie czerwonym, powoduje suchość w

²⁹ Melnik-Niedzielska G.: Ocena wpływu przewlekłej intoksykacji alkoholem etylowym na narząd głosu-badania kliniczne, akustyczne i doświadczone. Lublin: Akademia Medyczna w Lublinie, 1991

jamie ustnej. Do używek o nieco mniejszym znaczeniu zalicza się kawę i herbatę. Jednak spożywanie dużej ilości mocnej kawy i herbaty może również niekorzystnie wpływać na błonę śluzową gardła i krtani, gdyż zawarta w nich kofeina i teina przyczyniają się do jej wysuszenia. Uczucie suchości w gardle nasila chrząkanie i powoduje zmianę barwy głosu. Podobnie niekorzystne działanie może mieć spożywanie w nadmiarze ostrych przypraw. Czar bankietu właśnie przysł, prawda? Świadomość zagrożeń powodujących obniżenie jakości głosu, jakie niesie ze sobą spożywanie wielu potraw czy napojów bardzo skutecznie powoduje, że tzw. „bywanie” staje się tylko zawodową koniecznością po godzinach pracy. Światowe badania pokazują pewną rozbieżność dotyczącą używek i ich wpływu na powstawanie zaburzeń głosu. Badania prowadzone wśród śpiewaków za jednym razem nie wykazywały statystycznej zależności pomiędzy stosowaniem używek a występowaniem nieprawidłowości w funkcjonowaniu aparatu głosowego, aby z kolei w innych badaniach tę istotność jednak potwierdzić. Mogłoby to oznaczać, że wspomniane używki nie mają wpływu na jakość głosu. Wiemy jednak, że palenie i picie szkodzi. Nie tylko na śpiew. Badania prowadzone w Korei Południowej, którym przewodziła Kyung Hee Kim³⁰, nie wykazały związku ani z paleniem papierosów, ani ze spożywaniem alkoholu, co z pewnością ucieszyłoby niejednego śpiewaka. Trzeba wiedzieć, że palenie papierosów jest często rozumiane wśród głosów niskich jako szybki i skuteczny sposób na obniżenie głosu, nadanie mu bardziej mięsistej barwy. Jednak inne publikacje pokazują, że spożywanie nałogowe może być czynnikiem ryzyka zaburzeń głosu. W swoich badaniach wskazują na to Preciado-Lopez et al.³¹ oraz Gunjawate³², którzy potwierdzają, że palenie papierosów, a także spożywanie kawy i herbaty znacząco wpływają na występowanie zaburzeń głosu. Co się zaś tyczy spożywania alkoholu, to opera, a dokładnie libretta oper, jest wręcz przepełniona wysoko i niskoprocentowymi trunkami do tego stopnia, że na rozważania na ten temat należałoby poświęcić całkowicie osobny rozdział.

„Suknio coś mnie tak ubrała”

Żyjemy w czasach, w których oczekiwania wszelkiej publiczności wydają się najważniejszym celem do spełnienia. Dziś niemal dosłownie bijemy się o uwagę, o obecność w mediach, a to oznacza, że gotowi jesteśmy zrealizować prawie wszystkie żądania, aby tylko zdobyć sławę. Są zawody, dla których takie sytuacje są ściśle wpisane w charakter wykonywanego zawodu, ale podobne funkcjonowanie wkrada się także tam, gdzie do tej pory było miejsce tylko na działanie priorytetowe. Nie ominęło to także śpiewaków zawodowych. Chcąc piąć się po szczeblach medialnej kariery, śpiewacy przyjmują zaproszenia do programów telewizyjnych z kręgu popkultury, udzielają wywiadów, niekoniecznie dotyczących życia teatralnego, często

³⁰ Kim K.H., Kim R.B., Hwang D.U.(et al.): Prevalence of and Sociodemographic Factors Related to Voice Disorders in Korea. J Voice 2016; 30(2): 246.e1-246.e7

³¹ Preciado-Lopez J., Perez-Fernandez C., Calzada-Uriondo M., Preciado-Ruiz P.: Epidemiological Study of Voice Disorders Among Teaching Professionals of La Rioja, Spain. J Voice. 2008; 22(4): 489-508

³² Gunjawate D., Aithal V., Devadas U., Guddattu V.: Evaluation of Singing...

wręcz szukają pretekstu, by zaistnieć w przestrzeni publicznej. Dzielenie się życiem prywatnym na portalach społecznościowych stało się już nierozłącznym elementem zawodowego funkcjonowania tej grupy zawodowej. Presja jaką wywiera społeczeństwo na śpiewakach operowych, ale także na wszystkich pozostałych, występujących na scenie, dotyczy także ich wyglądu. Ubiór, fryzura, nienaganny makijaż no i oczywiście niezmiennie od wielu już lat, młodzieńczy wygląd. Dyrektorzy, wymagający od pięćdziesięcioletniej kobiety, by przekonująco zagrała czternastoletnią Julię to wcale nie rzadki manewr. Niestety wiekowi artyści często nie mogą liczyć na zrozumienie szefostwa względem zmian związanych z wiekiem. Pasywno-agresywne zachowania dyrekcji nie pozostawiają wątpliwości co leży u podstawy problemu. Są jednocześnie zakamuflowanym przekazem, który ciężko udowodnić w ewentualnej walce o swoje prawa. Starzenie w świecie teatru operowego jest elementem rozmowy często pomijanym, ale o tym nieco później. Pozostając jednak w presji społecznej, która oczywiście dotyka także inne zawody, a jednocześnie chęć, chociaż częściowego, sprostania oczekiwaniom dyrekcji, śpiewaczki, ale także i śpiewacy, coraz częściej decydują się na zabiegi lub operacje z zakresu medycyny estetycznej. Takie ingerencje potrafią wykluczyć z zawodu na czas gojenia się ran, są dużym wydatkiem w mocno niedoszacowanym budżecie, ale przede wszystkim stanowią formę kompensacji obciążeń o podłożu stresogennym. Znamienne są zmiany dotyczące oceny pracy wysoko wyszkolonych śpiewaków. Obecność programów oceniających umiejętności wokalne osób w nich występujących przybrały na popularności na przestrzeni ostatnich lat. To nie są konkursy pomiędzy śpiewakami klasycznymi, natomiast nie dziwi już uczestnictwo w nich przedstawicieli właśnie tej profesji. Doprowadza to do tego, że prezentujący arie operowe oceniani są na równi ze śpiewającymi popularne piosenki, a co gorsza, oceny tej nie dokonują eksperci. Zdanie specjalistów zostało wymienione na korzyść werdyktu jurorów, bywa, że niekoniecznie związanych ze śpiewaniem(sic!). Dziś jurorem jest celebryta mający na celu podniesienie oglądalności, a więc opłacalności programu. Bardzo często rolę eksperta w jury zajmuje widz. Czym innym jest bowiem głosowanie za pomocą SMS-ów, jeśli nie wyrażeniem opinii na temat czyjegoś występu? Mechanizm ochłokratyzacji w tym przypadku spycha na drugi, jeśli nie jeszcze dalszy, plan specjalistów, którzy oceniliby występ z należytą wiedzą do tego potrzebną.

„Va, pensiero [...] al patire virtù”

Zawód śpiewaka klasycznego to praca bez możliwości rozwoju. Oczywiście, każdy odpowiada za siebie i pozostawanie w sprawności wokalne jednak trzeba pamiętać, że jest to praca bez ścieżki kariery, bez możliwości awansu. To oznacza również, że nie można liczyć na zwiększenie gaży w związku ze zmianą stanowiska. Awansów zwyczajnie nie ma. Prowadząc kilka lat temu badania nad zaburzeniami śpiewaków zawodowych, zapytałem o ich sytuację materialną. Niemal połowa, z przebadanych 225 osób, przyznała, że poza pełnoetatową pracą w operze wykonuje jeszcze inną, dodatkową pracę głosem. Badani śpiewacy bardzo często, w rozmowach już bardziej prywatnych, wspominali, że nie są w stanie utrzymać się z

pensji wypłacanych im przez teatry. Dla wielu śpiewaków dodatkowe występy są naturalnym funkcjonowaniem w rzeczywistości teatralnej, co jest rzeczą zupełnie oczywistą i są na nią niejako przygotowani. Część z moich rozmówców postanowiła też udzielać korepetycji z przedmiotów ścisłych, z języka obcego. Byli również tacy, którzy pomiędzy próbami pracowali jako kierowcy taksówek, a nierzadko zajmowali się także remontami i pracami wykończeniowymi czy wręcz, jak sami to określali, budowlanką. Konieczność dodatkowego zarobkowania nie tylko powoduje nadprogramowe obciążenie dla głosu, ale także wzmacnia poczucie bezsilności wobec zastanej sytuacji. Bardzo znamienity jest fakt, że śpiewak klasyczny przechodzi niejednokrotnie cały cykl kształcenia muzycznego, począwszy od nauki w podstawowej szkole muzycznej, następnie średniej szkole muzycznej, by wreszcie pójść na upragnione studia wokalne. Bardzo często kształcenie to odbywa się w systemie popołudniowym, co oznacza uczęszczanie do „zwykłych” szkół podstawowych i średnich, a po zakończonych w nich zajęciach, szybko przenosili się do szkół I i II stopnia na lekcje z przedmiotów muzycznych. Pełne kształcenie muzyczne trwa zatem siedemnaście lat. To bardzo długo, ale młode serca przepełnione pasją nie dbają o to. Tak, jak nie dbają o przyszłość swoich zarobków. Dopiero po latach pracy w zawodzie i funkcjonowaniu w całkowicie odrealnionym postrzeganiu ich pracy, śpiewacy z mojego badania przyznawali, że cierpią z powodu takiego obrotu spraw. Fiodor Dostojewski powiedział kiedyś, że bez cierpienia nie zrozumie się szczęścia. Ciekawe czy w obliczu rozmowy z zawodowym śpiewakiem operowym zebralby się na odwagę i powtórzył mu to prosto w oczy. To samo badanie wykazało, aż u 77,8% rozmówców, że będąc pracownikiem opery doświadczyła w życiu pozazawodowych sytuacji stresujących jak utrata bliskiej osoby, ciężka choroba czy trudności finansowe. Nie mamy dziś wątpliwości, choć znajdują się tacy, którzy próbują to podważyć, że stres jest jednym z poważniejszych czynników powstawania zaburzeń głosu. Towarzysząca występom trema jest właśnie rodzajem stresu. Jednych motywuje, innym odbiera odwagę i pewność siebie. Widz oczekuje jednak rozrywki na odpowiednim poziomie. Świadomość złożoności stresu w grupie zawodowej, o której mowa, jest dana niewielkiej grupie ludzi. Doktor Julia Kępińska-Welbel³³ wyjaśnia, że trema jest zjawiskiem, które przebiega w czasie i ma wymiar potrójny: tremy przedkoncertowej, podczas której muzyk przygotowuje się do występu, tremy koncertowej, w której występuje poczucie braku kontroli nad wykonaniem powierzonego zadania, a także tremy pokoncertowej, czyli retrospekcji wykonanego dzieła oraz oceny zgodności pomiędzy jakością wykonania, a stawianymi przez siebie i innych oczekiwaniami. Ta teoria bardzo wyraźnie pokazuje, że śpiewak jest narażony na stres nie tylko podczas samego występu, ale także przed i po nim. Nie jest zatem tak, że śpiewacy stresują się tylko do podniesienia kurtyny, chociaż prawdą jest, że dla wielu ten moment jest najistotniejszy i nie należy tego podważać. Obecność publiczności bywa katalizatorem powodującym zmiany nastawienia do występu sensu stricto.

³³ Kępińska-Welbel J.: Trema u muzyków. The International Seminar of Reseachers and Lecturers in the Psychology of Music. Warszawa: Wydawnictwo AMF 1990: 469-474

„Ten zegar stary...”

Świat opery to piękne wnętrza, najczęściej zabytkowych budynków, piękne, wieczorowe kreacje, blichtr, elegancja i magia. Podziwiamy umiejętności artystów, i bardzo często wybieramy te spektakle, w których występują nasi ulubieni śpiewacy. Bywa, że nie zauważamy, kiedy nasi ulubieńcy pojawiają się na scenie operowej sporadycznie lub, co zauważalne jest jeszcze rzadziej, w repertuarze, który odstaje od dotychczasowego. Oczywiście powodów takiego obrotu sprawy może być bardzo wiele, jednak niezmiennie jednym z nich jest starość. Stwarza ona w teatrze problemy nie tylko natury medycznej, ale także etycznej. I estetycznej, o czym niestety mówi się nierzadko. Dyrektor jednego z teatrów operowych w Polsce, wspomniał kiedyś, że scena nie lubi starości. Na skutek jego działań rozwiązywane były umowy ze śpiewaczkami, które z dnia na dzień zostawały bez pracy. Najłagodniejsze sytuacje dotyczyły ustawiania osób starszych...na tyłach sceny. Możemy sobie wyobrazić jak czuje się człowiek, któremu po wielu latach ciężkiej pracy, robi się taki afront. Przez grzeczność pozwolę sobie zachować w tajemnicy, który to pan tak jawnie dyskryminował wiek dojrzały w operze. Z jednej strony stanowisko to można uzasadnić zmianami w głosie, które pojawiają się na skutek starzenia organizmu. Z drugiej jednak strony należy pamiętać, że teatr odzwierciedla życie społeczne, a co za tym idzie, także grupy społeczne. Oczywiście, przedstawiane są różne epoki, różne ustroje polityczne, a także różne przywary, które w danej epoce były akurat na świeczniku opinii publicznej. Niezależnie od tych zmiennych, życie ludzkie zawsze zawierało element starzenia się społeczeństwa, a osoby starsze zawsze były nierozdzielalną częścią funkcjonowania wszystkich społeczności. W operze jest to niemały problem. Życie zawodowe śpiewaka operowego zaczyna się bardzo często już pod koniec nauki na studiach. Wówczas to, młodzi adepci sztuki wokalne, wkraczają na scenę kreując szereg postaci. Utał się pewien schemat, że sopranistki odtwarzają zazwyczaj role młodych dziewcząt, a mezzosoprany grają matki, czarownice, macochy czy królowe, wszystkie w wieku raczej zaawansowanym. Podobnie jest z kategoriami w głosach męskich, gdzie tenory lub ewentualnie barytony, są młodzieńcami, a basy muszą zadowolić się rolami ojców, królów czy różnego rodzaju osób o ugruntowanej w społeczeństwie pozycji, co wiąże się z doświadczeniem, a więc także z wiekiem. Oczywiście znajdziemy szereg odstępstw, które tylko utwierdzą nas w pewnej normie. Dlatego śpiewacy już od początku swojej kariery muszą być przygotowani na zmiany, jakie będą ich czekały na przestrzeni kolejnych lat pracy. Jak wiadomo, wraz z wiekiem istnieje zwiększone prawdopodobieństwo wystąpienia także schorzeń współistniejących, które mogą mieć wpływ na występowanie zaburzeń głosu w związku z samą chorobą lub przyjmowanymi lekami. Wśród najczęściej występujących chorób przewlekłych wymieniane są: choroba refluksowa, zaburzenia hormonalne tarczycy, alergie, a także nadciśnienie tętnicze. We wspomnianym już tutaj badaniu, które przeprowadziłem wśród śpiewaków, w sześciu polskich teatrach operowych, najliczniejszą grupę, bo aż 70% stanowiły osoby dojrzałe, w przedziale wiekowym pomiędzy 38 a 57 lat. Można rzec, że pracownicy znajdujący się w dolnej granicy tego

przedziału dopiero zaczynają myśleć o emeryturze, ale już górna granica to wiek, w którym konieczność przejścia na emeryturę może być nawet konieczna, ze względu na jakość tworzonego głosu. Ostatnią grupę, w przedziale pomiędzy 58 a 67 lat stanowiło już tylko 8%. Badania były prowadzone w latach, kiedy wiek emerytalny został zrównany dla obu płci i wynosił 67 lat. Należałoby zastanowić się czy nagły spadek zatrudnienia w teatrach operowych osób w wieku przedemerytalnym wynikało z decyzji podejmowanych dobrowolnie przez pracowników, na skutek chorób, czy być może podyktowane było decyzjami wynikającymi przez całkowity brak zrozumienia dla starzenia głosu przez dyrektorów tych instytucji. Dyrekcje teatrów operowych wychodzą czasem z pozorowanym rozwiązaniem tego problemu, proponując śpiewaczkom i śpiewakom zmianę stanowiska. Niestety, stanowiska te dotyczą jedynie pracy w pionie administracyjno-gospodarczym, czyli po przepracowanych wielu latach pracy, ostatnich dziesięć przed emeryturą, śpiewacy mogą spędzić na stanowisku sprzątaczkę, bileterki, czasami inspicjenta. Nie trzeba wyjaśniać, dlaczego te zawody, tak bardzo istotne i potrzebne do prawidłowego funkcjonowania każdego teatru, stanowią jednak duże wyzwanie emocjonalne dla borykających się z problemami wieku starczego śpiewaków. Problem starości w teatrze dramatycznym rozwiązuje się dosyć naturalnie, a mianowicie wystawia się takie spektakle, w których aktorzy będą mieli możliwość zrealizowania partii bez względu na swój wiek. W teatrach operowych od lat można usłyszeć, powtarzane jak mantrę stwierdzenie, że lepiej ucharakteryzować na starca osobę młodą, niż męczyć się słuchając starszej śpiewaczki. Oczywiście, opera rządzi się pewnymi prawami, co nie zmienia jednak faktu, że problem starzenia się głosu nie został rozwiązany w sposób, który da komfort funkcjonowania śpiewakom, a jednocześnie nie będzie powodował sytuacji stresogennych.

„La donna e mobile”

Kobieta zmienną jest. Należy pamiętać, że zmiany dotyczą także jej głosu. Generalnie głos jest zmienny, co zdecydowanie bardziej zauważalne jest w przypadku głosów męskich. Chłopcy, kiedy dojrzewają borykają się z problemem załamującego się, skrzecznego głosu, by po pewnym czasie szczęśliwie brylować na salonach pięknym basem, ciepłym barytonem czy uwielbianym jak świat długi i szeroki, tenorem. Niestety zmiany, które przychodzą z wiekiem w późniejszym okresie nie są już tak mile witane. Zmiany w głosie, powstające np. na skutek gospodarki hormonalnej organizmu czy zwapnienia chrząstek międzyżebrowych, pojawiających się wraz z wiekiem, mogą prowadzić do obniżenia jakości głosu, a w przypadku zawodu śpiewaka może to być kluczowe w kontekście jego dalszej przydatności do pracy. Jest to duży problem, ponieważ zasłużona dla teatru operowego śpiewaczka, na skutek np. zmian związanych z przekwitaniem, nagle przestaje być pracowniczką, reprezentującą poziom z poprzednich sezonów artystycznych. Jednocześnie może się okazać, że nawet proponowanie jej partii tessiturowo niższych, niekoniecznie przyniesie zakładany rezultat, bo skrócenie skali o dźwięki wysokie nie oznacza przecież jednoczesnego obniżenia skali w kierunku dźwięków niższych. Czasami na skutek zaburzeń hormonalnych może

dojść do wirylizacji, która może objawiać się znacznym obniżeniem głosu. Wydaje się, że mężczyznom bardziej udaje się uniknąć tych problemów. Większe problemy z głosem będą miały głosy wysokie, tak żeńskie, jak i męskie, dlatego też to właśnie tenory i sopranów relatywnie szybciej kończą karierę, bywa często, że nie doczekawszy wieku emerytalnego. Taka sytuacja jest dużym obciążeniem psychicznym dla występujących na scenie operowej. Paradoksalnie, te same teatry operowe przewidują konieczność rozumienia zmian na skutek starzenia się organizmu u tancerzy i tancerek zespołu baletu. Tym bardziej zatem dziwi brak świadomości fizjologii głosu, który jest narzędziem pracy śpiewaków.

„Nie ma, nie ma wody na pustyni...”

„Wody! Wody!” krzyczy Adela, postać jednej z najbardziej znanych na świecie operetek – „Zemsta nietoperza” Johanna Straussa, syna. Ona krzyczy oczywiście o pomoc, ponieważ stoi w obliczu wyjawienia prawdy, że będąc pokojówką, wdarła się na wytworny bal, organizowany przez Księcia Orlofskiego, bal pełny osobistości świata XIX-wiecznego Wiednia. Swoją drogą, Adela pragnie tę sytuację wykorzystać, żeby znaleźć protektora, który wprowadzi ją w świat teatru, gdzie będzie mogła dzielić się swoimi talentami, również wokalnymi. Gdyby tylko wiedziała co ją czeka, kiedy zacznie pracować...

Woda jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania nam wszystkim, nie tylko śpiewakom. Jednak te zawody, dla których głos jest narzędziem pracy, powinny szczególnie zwracać uwagę na konieczność nawilżenia. Ciągłe wdychanie i wydychanie powietrza podczas fonacji bardzo silnie wysusza śluzówkę zatem nawadnianie jest dla śpiewaków oczywistością. Jednak na wysuszenie ma wpływ nieco więcej czynników. Wspomniane wcześniej leki, różnego rodzaju schorzenia czy używki to tylko część z nich. Są jednak jeszcze czynniki, na które śpiewacy nie mają wpływu, a które znacząco pogarszają warunki ich pracy. W moich badaniach klimatyczne warunki pracy, czyli m.in. wytlumienie czy wilgotność, zostały ocenione jako złe przez nieco ponad 83% badanych. To bardzo dużo, zważając, że teatr jest dla śpiewaka niczym drugi dom. Praca podzielona jest na próby, które odbywają się dwa razy dziennie w godzinach 10-14 oraz 18-22. Taki system pracy powoduje, że bardzo często pozostają w przerwie pomiędzy próbami w teatrze. Bardzo duży hałas, przekraczający normy w wielu momentach trwania spektaklu, a także duże ryzyko infekcji związane z przebywaniem w dużych skupiskach ludzi, to kolejne czynniki, które w istotny sposób obniżają komfort i bezpieczeństwo pracy. Prywatne garderoby, wyściełane atłasem szezlongi rodem z filmów hollywoodzkich to tylko wymysł scenarzystów. Chyba, że mówimy o śpiewakach, którzy mają status międzynarodowej gwiazdy. Wówczas realia nieco się różnią. Tymczasem cała rzesza śpiewaczek i śpiewaków musi codziennie funkcjonować w przestrzeniach przepełnionych dźwiękami orkiestry, śpiewu chóru czy kolegów solistów. Garderoby także nie są wolne od tego wszystkiego, ponieważ konieczność pozostawiania w stałym kontakcie z inspicjentem powoduje, że zainstalowane intercomy przekazują dźwiękiem wszystkie sytuacje, które dzieją się na scenie. Do tego wszechobecny kurz,

kostiumy często sprzed wielu lat... Pomimo ustawicznego dbania o swoje narzędzie pracy śpiewacy zawodowi nie mają możliwości uniknięcia niebezpieczeństw, które czyhają na ich głosy.

„La Commedia è finita!”

Każdego dnia odpowiednia dieta. Znow ćwiczenia i znow porażki, po których trzeba wstać i iść dalej przed siebie. Samemu. Bez trenera, bez psychologa, bez dietetyka i bez sponsorów. Trzeba wstać wcześniej rano, wstawić pranie, zaprowadzić dziecko do przedszkola, zrobić zakupy, ugotować obiad, a pomiędzy tym wszystkim znaleźć czas by ćwiczyć. Życie śpiewaka operowego w niczym nie przypomina naszego wyobrażenia o nim. Utarte stereotypy nie pozwalają nam uwolnić się od wizerunku zawsze pięknych i uśmiechniętych, z bukietami kwiatów, odbierających hołdy i uznania, zawsze w świetle ramp. Tymczasem proza życia jest dużo bardziej przyziemna. Konieczność pozostawania w wysokiej formie, pomimo uciekających lat, budzi potężne frustracje wśród śpiewaków, a dyrektorzy teatrów zdają się nie rozumieć, że fizjologia głosu jest rzeczą, na którą śpiewacy mają ograniczony wpływ. Domagają się by ci wciąż brzmiali jak na początku kariery, eksploatując ich ponad miarę.

Zaburzenia jakości głosu u śpiewaków zawodowych mogą powodować problemy z karierą, a w ślad za tym, również problemy ekonomiczne. Nawet najmniejsze zaburzenia, u niektórych osób, mogą oznaczać istotną, funkcjonalną i zawodową niepełnosprawność oraz wpływać na jakość ich życia.

„Śpiewać każdy może, trochę lepiej, lub trochę gorzej, ale nie o to chodzi jak co komu wychodzi.”

Jednak nie. Nie każdy może śpiewać. W sensie fizycznym pewnie zdecydowana większość będzie mogła wydać z siebie kilka dźwięków i uznać, że to już piosenka. I bardzo dobrze. Należy śpiewać, bo to piękne zajęcie. Obniża poziom kortyzolu, a śpiewanie w grupie, w chórze, podnosi dodatkowo poziom serotoniny. Jednak w kontekście, nazwijmy to, etosu pracy, nie każdy powinien śpiewać. A już operę w szczególności. Trywializowanie wyjątkowych umiejętności niesie za sobą pewnego rodzaju brak zrozumienia lub wręcz nieświadomość wyrzeczeń, które są koniecznością, aby ten zawód uprawiać. Pojmowanie sukcesu, który dzisiaj nie potrzebuje już kompetencji, a jedynie image'u powoduje, że ciężka praca ku zawodowemu śpiewaniu klasycznemu zaczyna przypominać syzyfowe zmagania.

Jednocześnie, pomimo tylu ciężkich lat pracy, pomimo tak wielu przeciwności trzeba przyznać, że jest to zawód wyjątkowy, piękny. Możliwość obcowania z dźwiękami tak pięknymi, zostawiającymi trwałe ślady w naszej pamięci przyczynia się do budowania szczególnej wrażliwości na piękno, pozwalającymi zrozumieć brzydotę, a wszelką dyferencję potraktować nie jako inność, odmienność od normy lecz jako różnorodność. Bogactwo doznań, dźwięków, kolorów, a także słów niesamowicie pięknie współgrających z psychiką człowieka, pozwalają głębiej poznać siebie, a dzięki temu, być lepszym dla innych. Nasze

upodobania, kształtowane przez sztukę, tę wysoką, ale trzeba pamiętać, że przez tę niską również, wpływają, a często są same w sobie językiem, którym komunikuje się społeczeństwo. To właśnie za pomocą podobnych schematów dzielimy się na „swoich” i „obcych”. Dlatego tak istotne jest, abyśmy poświęcali więcej miejsca temu, co ważne, co piękne, a sztuka wysoka przez wiele wieków miała właśnie na celu pokazanie piękna. Muzyka łagodzi obyczaje, nie ma co do tego wątpliwości. Jestem przekonany, że budowalibyśmy lepszy świat, gdybyśmy częściej bywali w operze.

Medycyna i kino *Jacek Rudnicki*

Różnice. Medycyna jest realna. W kinie można zmienić bieg wydarzeń, poprowadzić wydarzenia równolegle, wrócić do początku, a przede wszystkim nie dotyczy nas, jesteśmy obserwatorami.

Szpital i kino. W szpitalu operacja plastyczna, w kinie charakteryzacja. Czym się różnią? Efekty operacji plastycznej są nieodwracalne, dobrze jeżeli są to efekty pożądane. Wykonuje się je dla podbudowania swojej psychiki, zmiany image. Charakteryzacja jest wykonywana na potrzeby kina, roli w jaką się aktor wciela, można charakteryzację zmienić lub poprawić. W medycynie operacja plastyczna ma zmienić życie pacjenta na lepsze, a nie zawsze tak jest, w kinie służy realizacji filmu, życie natomiast może zmienić sława.



Bolesław Matuszewski (1856-1943)

Polski fotograf, teoretyk sztuki filmowej, operator filmowy, prekursor reportażu, filmu dokumentalnego i naukowego oraz pionier światowej i polskiej kinematografii. W 1898 opublikował *La photographie animee, ce quelle est, ce quelle doit etre*. Zawarł tam przykłady

wykorzystania ożywionych obrazów w różnych dziedzinach życia, między innymi w medycynie.

Medycyna i kino. Obraz romantyczny i heroiczny medycyny (Bogowie Łukasza Palkowskiego, *The Great Moment* Prestona Sturgesa, *Something the Lord Made* Josepha Sargenta, *Cudotwórczyni* Arthura Penna. Obraz krytyczny (*Coma* Michaela Crichtona, *Code Blue* Urszuli Antoniak, *Królestwo* Larsa Von Triera, *Królestwo* Larsa von Triera 1994). "Królestwo" to nazwa wielkiego szpitala w Kopenhadze. Doktor Stig Helmer, kłótniwy szwedzki neurochirurg nienawidzący Duńczyków, spóźnia się na poranne spotkanie. Podczas jego nieobecności rejestrator Hook, przyjmuje pacjentkę, starszą panią Drusse na badanie mózgu. Jej syn, Bulder, technik i pielęgniarz, pragnie uprzyjemnić kolejny, dwudziesty piąty już pobyt matki na oddziale neurologicznym. Helmer dostaje furii uważając, że nadszarpnięto jego autorytet i nakazuje natychmiastowe wypisanie pani Drusse, tym bardziej, że odkrywa jej podręcznikową wręcz symulację. Syn administratora szpitala, stażysta Mogge zostaje odtracony przez piękną pielęgniarkę Camillę. Chcąc zmanifestować swe niezadowolenie odcina głowę ciała leżącemu w kostnicy i podrzuca do jej pokoju w plastikowej torbie. Administrator szpitala, doktor Moesgaard ostrzega Helmera, że matka małej dziewczynki Moony, którą ostatnio operował, zamierza go zaskarżyć o błędy w sztuce lekarskiej. Szukając ochrony, Helmer przyłącza się do sekretne go stowarzyszenia wzorującego się na masonerii. Pani Drusse ciągle słyszy w szybie windy płacz młodej dziewczyny i chce ustalić, do kogo należy usłyszany głos. Odkrywa, że w 1919 roku mała dziewczynka Mary, została zamordowana w szpitalu "Królestwo" przez własnego ojca, wybitnego lekarza Aage Krügera. W sprawie Helmera prowadzone jest przez komisję lekarską śledztwo. Pragnąc oczyścić swoje nazwisko, próbuje włamać się do archiwum szpitalnego i zniszczyć dokumenty z opisem przebiegu operacji, która go obciąża. Mogge także pragnie zdobyć te notatki. Do archiwum dostaje się także pani Drusse poszukująca notatek opisujących okoliczności śmierci Mary. Hook nawiązuje romans z Judith, młodą lekarką, która jest w ciąży. Pani Drusse organizuje wraz z synem ceremonię pogrzebową Mary, której ciało odnaleziono zakonserwowane w balsamującym płynie w gabinecie profesora patologii Bondo. Profesor Bondo natomiast, poddaje się operacji wszczepienia sobie chorej wątroby zmarłego pacjenta by na własnym ciele realizować program badawczy. Ta opowieść o medycynie ma postać dramatu, wcale nie mniejszego od Hamleta Williama Shakespearea. To przedstawienie medycyny ludzkiej ze wszystkimi jej cechami. Na pewno nie jest wyidealizowany, jest niepokojący.

Śpiączka (*Coma*). Thriller medyczny produkcji amerykańskiej; adaptacja bestsellera Robina Cooka w reżyserii Michaela Crichtona. Operowani młodzi ludzie nie wybudzają się po operacji. Dr Susan Wheeler odkrywa, że są usypiani na zawsze tlenkiem węgla a ich ciała są przewożone do Instytutu Jeffersona. Tam pobierane są od nich narządy do przeszczepów u innych ludzi, którzy za to płacą. Ostatecznie film kończy się aresztowaniem sprawców co jednak nie zmienia szokująco przykrego wrażenia o istocie procederu. Niestety podobna

sytuacja miała miejsce z uśmiercaniem starszych pacjentów przez personel karettek medycznych przy użyciu pankuronium. Nie mogłem w to uwierzyć. Narkobiznes, agent ciemności, ile wzięłeś za „skórę”, łowcy skór. To określenia tego co się stało. Nie do zaakceptowania. Powstał o tym film w koprodukcji z TVP1. W 2008 roku był nominowany do głównej nagrody na XXI Festiwalu Filmów Dokumentalnych w Amsterdamie (IDFA International Documentary Film Festival Amsterdam). Laureat I Nagrody na Festiwalu Filmów Dokumentalnych "Tempo" w Sztokholmie. W Polsce premiera filmu "Necrobusiness" została wstrzymana.

„Code blue” reż. Urszuli Antoniak 2011. Życie Marion poddane jest rutynie pracy, wydaje się nie mieć żadnego życia prywatnego, całkowicie poświęca się pacjentom, starszym ludziom, którymi opiekuje się w klinice geriatrycznej – tam społeczeństwo odsyła słabe, stare ciała, których cierpieniom nie potrafi nadać żadnego sensu. Postać Marion ma w sobie coś demoniczno-anielskiego, zwłaszcza wtedy, gdy ubrana na biało pomaga, naginając przepisy, umrzeć pacjentom, którzy nie chcą przedłużać bezsensu umierania. Eutanazja. Gwałt. Seksualne dewiacje. Przemoc. Samobójstwo. Antoniak nie oszczędza sobie i nam, widzom, niczego.

Krzysztof Kieślowski „Szpital” 1977. Film dokumentalny obrazujący ciężką pracę lekarzy w złych warunkach kryzysu lat 70 w PRL. Wizerunki bohaterów z chorobami psychicznymi w polskim kinie.

„Szpital Przemienienia” Edwarda Żebrowskiego (1878) wg. Stanisława Lema jako filmowa reprezentacja historii, masowego mordu na pacjentach i personelu medycznego szpitala psychiatrycznego. Główny bohater nie poddaje się indoktrynacji faszystowskiej, filozoficznej, miłości (mało przekonującej w filmie). Chce uratować jednego pacjenta. Ucieka z nim, i kiedy chłopak już nie żyje, nie porzuca ciała i dalej niesie je ze sobą.

Wizerunki bohaterów z chorobami psychicznymi w polskim filmie; „Sala nr 6” Krzysztofa Grubera (1987) „to nie człowiek, to wariat”, „Ogród Luizy” Macieja Wojtyszki (2007) „sanitariusz nie widział nic zdrożnego w nękanii psychicznym i wykorzystywaniu seksualnym pacjentki ze schizofrenią”, „W klatce” Barbara Sass (1987) „związki uczuciowe i erotyczne pacjentki i psychoterapeutki”, „Psychoterapia” Macieja Drygasa (1983), „Wahadełko” Filip Bajon (1981) „jedyną ucieczką od szarości PRL okazuje się choroba psychiczna”, „Stacja Tworki” Andrzej Titkow (2001),

Lot nad kukułczym gniazdem 1975 film Milosa Formana na podstawie książki Kena Keseya, czyli jak wydobyć aktywność i radość życia. Główny bohater skrywa się w szpitalu psychiatrycznym, aby uniknąć więzienia. Poprzez pryzmat jego choroby psychicznej, widzimy władzę żelaznej ręki siostra Ratched. Olbrzymiej postury Indianin, targany wizjami o ukrytej elektryczno-mechanicznej strukturze otoczenia, choć początkowo udaje głuchoniemego, pod wpływem McMurphy'ego nawiązuje kontakt ze światem i uświadamia

sobie, że jego wizje są skutkiem przeżyć z czasów wojny, a poczucie niższości wyniósł z dzieciństwa (tytuł pochodzi z wyliczanki, którą poznał jako chłopiec, film nie wyjaśnia jego znaczenia). Książkowy opis szpitala psychiatrycznego bardziej opiera się wspomnianej wcześniej krytyce. Kesey (autor książki) nie krył niezadowolenia z fabuły i obsady filmu.

Kino Kulinarne. Transatlantyk - festiwal wybitnego kina, filmowej muzyki i wyrafinowanej kuchni. Twórcą i dyrektorem festiwalu był Jan A.P. Kaczmarek zdobywca Oscara za muzykę do filmu „Marzyciel” 2004 r. Prezentowano film „Soul” reż. Angel Parra i Jose Antonio. Kulinarnie zinterpretował go Wojciech Modest Amaro. Po pokazie wydani tysiąc talerzy z jedzeniem.

„Kino jest najbardziej perwersyjną ze sztuk nie daje ci tego, czego pożądasz, ale mówi jak pożądać”. (Slavoj Žižek)

Kino wirtualne. Kamery GoPro; kilka kamer tak ustawionych, aby obejmowały obszar 360° oraz dwie kamery ustawione tak aby obejmowały całe otoczenie i imitowały ludzkie oczy. Ten kto ogląda film wchodzi w inną rzeczywistość. Oculus Rift, Plus doznania sensoryczne. Możesz stworzyć własnego awatara, a to już otwarta droga do zdrowia w innej rzeczywistości ...

Nietykalni, reżyseria: Olivier Nakache Eric Toledano, scenariusz: Olivier Nakache Eric Toledano, gatunek: Biograficzny/Dramat/Komedia, produkcja: Francja. Film pokazuje, że choroba nie skreśla życia, uczy przyjaźni, a medycyna nie może wszystkiego. W tym filmie nie ma lekarzy, personelu medycznego, technik rekonstruujących połączenia nerwowe w rdzeniu kręgowym. To niezwykle piękna opowieść o stosunku do chorego człowieka, nie o medycynie, ta ma granice swoich możliwości.

Szpital i kino. I co Ci powiedział lekarz? Że takie rzeczy to tylko w kinie. Czy ja umrę? O to musi Pan zapytać reżysera.

Love story. Z przeszłości nie sposób zapomnieć utworu tytułowego w „Love story” Francis Lai, zdobywca Oscara. Razem z treścią filmu tworzą niepowtarzalnie wzruszającą scenerię miłości i życia, oraz śmierci.

Andrzej Wajda „Korczak”. Co może medycyna w sytuacji wojny totalnej? Tyle co nic. Choroba głodowa ... Tej nie pokazano w filmie a przecież musiała być znana Korczakowi.

Kino nie musi mieć treści medycznych, a i tak jest uzdrawiające po przez odwrócenie uwagi od własnych dolegliwości, proponuje nam udział w cudzym, zdrowym i szczęśliwym życiu lub w bardziej nieszczęśliwym od naszego, czyli, inni mają gorzej.

„Cudze nieszczęście nas nie cieszy, a szczęście tym bardziej” (góralskie)

72 godziny. W filmie 72 godziny z 2014r. w reżyserii McG według scenariusza Luc Bessona i Adi Hasak jednym z bohaterów jest lek eksperymentalny zastosowany u agenta CIA, dzięki

któremu odzyskuje zdrowie, rodzinę i zabija złych. Lek dostarcza mu agentka, która jest w typie każdego, to Amber Heard, i na dodatek go kocha, ratuje mu życie dobijając najbardziej złego.

Było sobie życie, reż: Albert Barillè. Serial edukacyjny przybliżający dzieciom tajemnice ludzkiego ciała - tkanek, komórek, poszczególnych układów i narządów.

VE ER – RCSI Medical Training Simulator. The Royal College of Surgeons in Ireland has developed what it claims is the world's first fully interactive virtual reality training simulator. The VR app allows users to simulate emergency-room management following a road accident. Celowo nie tłumaczę, ponieważ tego nie widziałem a chciałbym.

Marauders 2016. Film Stevena C. Millera. Seria napadów na bank, giną pojedynczy pracownicy i miliony przeznaczone w części na działalność charytatywną. Podejrzenie pada na dyrektora banku oraz niewyjaśnione akcje zabójcze Special Forces. Żona policjanta umiera na raka trzustki. On przygotowuje jej śniadanie, którego ona nie może zjeść. On płacze siedząc samotnie w przedpokoju, mówi „nie zostawiaj mnie”. Dla niej chce być lepszym człowiekiem, w końcu doprowadza do swojej śmierci. Cała ta historia z chorobą jest piękna w otoczeniu przemocy i chciwości, wydobywa z ludzi najczulsze uczucia, wzrusza. Jedno jest wspólne pomiędzy fabułą filmu i życia, bezwzględnie nieuchronny koniec.

Historia kina jest pełna filmów o chorobach psychicznych. Choroby psychiczne są w zasadzie formami odmienności człowieka a nie chorobami destrukcyjnymi ciała i metabolizmu. Granica pomiędzy normalnością a chorobą psychiczną jest trudna do określenia i płynna. Chorzy psychicznie często posiadają zdolności niedostępne normalnym ludziom. Tacy ludzie żyją często w innym świecie, ten jest dla nich mało interesujący, egzystują w chmurach.

Muzyka do filmu, muzykoterapia, partnerstwo chorego i terapeuty w odbiorze muzyki.

Kino, ucieczka od depresyjnej rzeczywistości. Jednego wieczoru wybrałem się do kina, w konsekwencji obejrzałem trzy seanse, jeden po drugim. W ten sposób chciałem uniknąć depresyjnej rzeczywistości. Dobrze, że jej nie zatraciłem, bo to była jak się po latach okazało dobra rzeczywistość. Nie zawsze trzeba szukać ucieczki, warto przyjrzeć się dokładnie rzeczywistości, może jest lepsza niż myślimy

Choć goni nas czas (Bachri 2007) Rob Reiner. Miliarder Edward Cole i mechanik z klasy średniej Carter Chambers żyją w dwóch różnych światach. Pewnego dnia spotykają się w jednej sali szpitalnej i dochodzą do wniosku, że są dwie rzeczy, które ich łączą: chcą robić rzeczy, o których zawsze marzyli, a nie zdążyli ich zrealizować oraz odkryć kim tak naprawdę są. Wyruszają wspólnie w podróż ich życia, odkrywają przyjaźń i uczą się jak najpełniej przeżyć życie. To film o jakości życia za pieniądze miliardera. A jak ich nie ma?

Co może kino? W jakim stopniu kino kształtuje nasze pojęcie o chorobie, zdrowiu, personelu medycznym? Czy kino jest w stanie oddać to co czujemy? Może to, że inni już to przeżyli? Czy kino jest w stanie pomóc nam w chorobie? Mało prawdopodobne, ale możliwe. Jedno i drugie Czy kino jest miejscem dla edukacji czy dla emocji? Czy kino jest prawdziwe? Kino rozbudza wyobraźnię, budzi pożądanie, ale nie mówi jak je zaspokoić. Kamera filmująca pracę jelit. Podróż do wnętrza ciała. Kino kieruje się fantazją, często literacką. Medycyna realizmem naprawczym. Czy nie powinna zainteresować się fantazją rozwojową? Ulepszać zdrowych ludzi tak aby mogli więcej zrozumieć i poznać?

Ale kino!

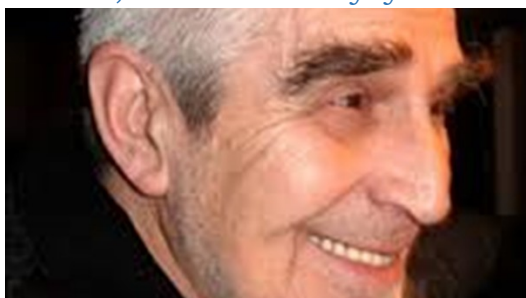


Kino 6D



MRI Ontario

Obrazy, obrazy, obrazy, w ruchu, dynamiczne ... w medycynie jak w kinie, wszystko jest możliwe, ale nie do końca przewidywane.



Jacek Polaczek, aktor.

Wydaje się, że był taki jak na tym zdjęciu. Przyjazny, bezpośredni. Miło było w jego towarzystwie. Z psychologicznego punktu widzenia można zwariować będąc aktorem, z psychiatrycznego dostać choroby dwubiegunowej. Jak zachować zdrowie emocjonalne, psychiczne grając całe życie kogoś innego? Będąc kim innym parę godzin dziennie? To ciekawe również z punktu widzenia medycznego.



Marek Mac, muzyk jazzowy

Brał udział w realizacjach spektakli teatralnych, pisał do nich muzykę ale głównie występował na scenie jako muzyk jazzowy, lubił improwizacje „odjechane” w kręgu free. Kto wie co sobie wówczas myślał, wyobrażał, czego poszukiwał? Warunki w jakich pracował były typowe dla muzyków, często poza domem, w hotelach, wśród nieznanych fanów oczekujących i domagających się odrobiny uwagi. Koncerty późnym wieczorem i nocą, wśród dymy z papierosów, często alkohol dla podtrzymania nastroju i sił. Jedzenie dość przypadkowe, emocje. Cechował go przyjazny stosunek do sztuki i ludzi, do życia. Nawet ciężka choroba tego nie zmieniła.

Sztuka teatralna ma swoje źródła w starożytnych formach kultu religijnego. Pochodzi od świąt w starożytnej Grecji organizowanych na cześć Dionizosa, boga wina, urodzajów, a także narodzin i śmierci. Z definicji wynika, że teatr pochodzi z potrzeby uczuć wzniosłych początku, sensu, końca życia i tego co po niej nastąpi. Zatem dotka obszarów medycyny

takich jak prokreacja, genetyka, neonatologia, geriatria, przepowiada powstanie tanatologii, nauki o śmierci. Istnieją zatem powiązania między teatrem a medycyną, pośrodku jest życie.

Funkcje teatru greckiego; propagandowa, estetyczna, informacyjna, usługowa, rozrywkowa nie są podobne do funkcji medycyny. W teatrze wszystko jest na niby, w medycynie już nie, jest można powiedzieć śmiertelnie poważne. Ale kiedy w życiu jest źle szukamy iluzji w teatrze. Po dniu problemów zawodowych, towarzyskich, rodzinnych, finansowych, organizacyjnych, osobistych idąc do teatru na spektakl przekraczamy bramę rzeczywistości by znaleźć się w innym świecie, przeżywamy problemy innych ludzi. Nasze zmartwienia są na drugim planie, często wydają nam się znacznie mniejsze od tych, które są na scenie. Czyż zatem nie jest to rola terapeutyczna teatru a aktorzy są terapeutami? Wydaje się, że jest w tym nieco prawdy. Po zakończeniu przedstawienia wracamy do domu jeszcze pod wrażeniem gry aktorów, obecności osób na widowni co daje efekt terapii zbiorowej, atmosfery spektaklu i fuaje. Oczywiście po jakim czasie rzeczywistość powraca. Dla aktorów występ w spektaklu do też przeniesienie się w czasie i miejscu, do innych sytuacji, problemów, odniesień i końca. Nawet jak aktor ma umrzeć na scenie, przeważnie naprawdę nie umiera.

Teatr ruchu (Physical theatre). Teatr ruchu jest ostatnimi czasy jedną z najmodniejszych form działalności twórczej (zwłaszcza wśród amatorów) i bardzo dobrze, bo jest to połączenie sztuki i ruchu. Można powiedzieć, że łączy rozwój fizyczny z rozwojem duchowym według powiedzenia „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. Nie jest tak powszechny jak nording walking, bieganie, jazda na rowerze, czy tai chi w Chinach, które ma cechy teatralne. Czymś podobnym są różnego rodzaju performance uliczne, które mają na celu przedstawienie jakiejś idei. Takie działania są wsparciem dla zdrowia psychofizycznym.

Hemofilia to choroba wrodzona, uwarunkowana genetycznie, przewlekła i jak dotychczas nie ma leczenia przyczynowego, jest objawowe. Dotyczy synków, ponieważ przenosi się z chromosomem X, możliwe jest również zachorowanie córki jeżeli ojciec jest chory i matka jest nosicielką zmutowanego genu. Zapobieganie wystąpieniu choroby jest możliwe w oparciu o diagnostykę prenatalną, interwencje genetyczne i dobór partnera w zależności od predyspozycji genetycznych a nie osobowościowych, co nie jest łatwa do zaakceptowania. Jeśli urodzi się chłopczyk z hemofilią i niedoborami czynników krzepnięcia krwawi do tkanek, stawów i innych narządów, z konsekwencjami jak sztywność stawów, etc. Teraz wyobraźmy sobie, że jesteśmy uczniami w szkole, studentami uniwersytetu, czy kolegami z pracy i w naszym zespole jest kolega chory na hemofilię. Od strony medycznej diagnozują go i leczą lekarze, ale jest jeszcze życie codzienne, w którym nasz przyjaciel jest narażony na urazy. Czy możemy jakoś mu pomóc, ochronić go przed konsekwencjami choroby? Możemy, pierwszym sposobem jest utworzenie straży przybocznej, bodyquard, która będzie osłaniać go własnym ciałem przed przypadkowymi potrąceniami, urazami, zapewni mu pomoc, kiedy taka będzie wymagana. Możemy kolegą oflagować, aby otoczenie respektowało jego bezpieczeństwo, mieć przy sobie numer telefonu do najbliższej kliniki hematologicznej, aby

uprzedzić o potrzebie interwencji, zaproponować mu ochronne ubranie takie jakich używają hokeiści, zawodnicy baseball, czy rugby, motocyklisty. Zadbać, aby miał identyfikator z nazwą choroby, sposobem postępowania i grupą krwi. To działania bezpośrednie, a są jeszcze bardziej ogólne, jak wybór zawodu, sportu czy sportu np. szachy. To jest jakaś forma teatru, w którym przyjaciele chorego grają swoje role, nie na niby, realnie. Czy to jest jeszcze teatr? Czy teatr życia? Nie wiem, ale reżyseria jest potrzebna. No i jeszcze opanowanie ról. Jedną z takich jest opanowanie roli ratownika medycznego, umiejętności udzielenia pomocy kiedy podstawowe funkcje życiowe ulegają zaburzeniom. To rola w teatrze życia, dla każdego.

Nasz kolega z hemofilią jest nietykalny, jak bohaterowie filmu „Intouchables” z 2011 r. w reżyserii Oliviera Nakache’a i Érica Toledana. W głównych rolach wystąpili François Cluzet i Omar Sy. Ten film jest o tyle ważny, że ukazuje niepełnosprawnego człowieka jako osobę, która odzyskała pełnię życia z pomocą fizjoterapeuty, który nie tylko okazał się świetnym specjalistą od rehabilitacji, ale także psychoterapeutą z poczuciem humoru, osobą wspierającą, łączącą zawód medyka z filozofią otwartości, przyjaźni i fantazją. Nicą w Paryżu Driss prowadzi luksusowego Maserati Philippe’a z dużą prędkością. Nawet nie chciał myśleć o mikrobusie dla niepełnosprawnych, wziął pacjenta na ręce i posadził na przednim siedzeniu Maserati. Ściga ich policja. Driss twierdzi, że sparaliżowany Philippe musi być pilnie przewieziony do szpitala; Philippe udaje, że ma udar mózgu, nawet piana wydobywa mu się z ust. Funkcjonariusze eskortują ich do szpitala. Scena świetna dlatego, że oprócz fantastycznej zabawy, drwiny z rzeczywistości w dobrze pojętym stylu ukazuje, że pacjent może zademonstrować objawy epilepsji w perfekcyjny sposób, teatralny, a jednocześnie być szczęśliwym pomimo choroby. Trudno byłoby przedstawić taką scenę w teatrze, ale spektakl może zyskać na wymowie treści.

Samotność lekarza i pacjenta w teatrze życia i śmierci. Akt dramatu toczy się w 4 ścianach, są światła. Życie lekarza i pacjenta ma swój bieg w teatrze bez widzów, w pokoju wypełnionym rekwizytami w postaci sprzętu monitorującego. To interesująca sceneria wypełniona emocjami. Te urządzenia generują muzykę, w teatrze podobnie jest emitowana muzyka do spektaklu. W szpitalu nie ma aplauzów, bywa satysfakcjonujące zmęczenie, w teatrze aplauzy są powszechne, jak podczas premiery spektaklu „Emocjałki” według Grzegorza Kasdepkego gdzie widzowie pacyfikowali aktorów, rzucając w nich poduszkami, żądając całowania, w tym interaktywnym przedstawieniu na widowni były cztero- i sześciolatki, a dorośli aktorzy grali dzieci, ale bywają przedstawienia wygwizdywane. Bisy są oczywiście częstsze w teatrze, na Sali operacyjnej nie ma to miejsca, rzadko są możliwości powtórzenia, a margines błędu jest mały, chyba, że ześlizgnie się nitka z kleszczyków. W szpitalu i w teatrze częstym rekwizytem końcowym bywają kwiaty. Teatr jest żywy, w szpitalu to często ostatni przystanek życia. W teatrze rzeczy dzieją się na niby, w szpitalu jak najbardziej na serio, wyjątkiem są symulanci. Ale i oni odgrywają swoją rolę jak w „Locie nad kukulczym gniazdem, gdzie główny bohater, Randle Patrick McMurphy, chcąc uniknąć

kary za bójki, hazard i gwałt na nieletniej symuluje chorobę psychiczną co jest w jego pojęciu drogą do uniknięcia pracy na farmie penitencjarnej. Pierwotnie „One Flew Over the Cuckoo’s Nest” według powieści Kena Keseya z 1962 roku mówiąca o zniewoleniu oraz tęsknocie za wolnością ukazała się widzom w przedstawieniu teatralnym. Później był film Miloša Formana z 1975 roku, który znajduje się 15 miejscu popularności w rankingu IMDb Top. Po raz kolejny już nie wspominając o Hamlecie Williama Shakeseapra’a nasuwające się pytanie o różnice, lub co jest lepsze i w jakim sensie, czy przedstawienie teatralne, czy film?

A teraz szpital jako teatr. Jaką rolę gra pacjent? Bardziej chorego niż jest? Mniej chorego niż jest w rzeczywistości? Ucieka w chorobę? Chce zwrócić na siebie uwagę, skierować zainteresowanie? Jaką rolę gra lekarz? Czy jest aktorem i gra dla pacjenta, czy na sto procent jest realny? Kiedy diagnoza jest niepewna, a leczenie zwiadowcze musi raczej wykazać się pewnością niż zwątpieniem? Zbytnią pewnością lekarza nie powinna być arogancją. Pacjent; Jestem, dostrzegasz mnie? Jedną z najważniejszych ról personelu medycznego w teatrze jakim jest szpital jest „Nie rób czegokolwiek, usiądź tutaj”. Taka scena jest potrzebna pacjentowi i lekarzowi. Każde z tych spostrzeżeń wymaga osobnego przemyślenia, opisu, wnioskowania, spuentownia, i dla każdego aktorów teatru w szpitalu będzie to trochę inna treść, ekspresja i zakończenie.

Teraz „tak samo, tylko odwrotnie”, czyli teatroterapia. Ma oczyszczający wpływ na psychikę człowieka, pozwala odreagować stłumione uczucia, stać się na chwilę kimś innym.

Psychodrama. Drama. Pantomima. Teatr umożliwia bycie osobą, którą chciałoby się być. Teatroterapia pośrednio wiąże się z teatrem edukacyjnym, którego celem jest „wchłanianie, powtarzanie i przyswajanie odpowiednich zachowań” oraz uwzględnianie potrzeb intelektualnych, emocjonalnych, moralnych i estetycznych. Teatroterapia ma oczyszczający wpływ na psychikę człowieka, gdyż dzięki nieskrępowanemu wyrażeniu konfliktów sprzyja odreagowaniu stłumionych uczuć, pozwala częściowo (w ramach przedstawienia) stać się osobą, którą chciałoby się być. Ponadto prowadzi do „zmiany zachowania w kierunku lepszego przystosowania się do rzeczywistości”.

Tradycja i postęp. Teatr jest archaiczna formą, ale daje atmosferę intymności. Medycyna jest nowoczesna a intymność jest zagrożona. Filozoficzne przemyślenie mówi, że może pacjent pragnie intymności, ale przede wszystkim chce skutecznej terapii, nawet jakby była mało intymna.

We wszechstronnej bibliotece NY University Medical School 2 500 pozycji dotyczy literatury kreatywnej a 250 filmu i sztuki. Ta pierwsza jest tania druga wymaga nakładów finansowych, aranżowania ról, improwizacji, inscenizacji etc. Tymczasem lekarze, personel medyczny skupiają się na procedurach, na nie brak czasu, one decydują o bezpośrednich interwencjach medycznych, bezpieczeństwie pacjentów i personelu medycznego.

Są też teatry i sztuki nowoczesne, a postęp w medycynie daje radosną atmosferę sukcesu w sytuacjach, które dotychczas kończyły się przegraną, teatralną klapą. Obie sceny są żywe, film, telewizja, internet, radio mogą prezentować teatr i szpital, ale ich nie zastąpią, nie wyprą, bo to co tam się dzieje jest żywe i przeżywamy to najlepiej kiedy dotyczy nas osobiście, realnie, na żywo.

Pomyłka i manewr. *„Król Artur jest ranny. Powiedział; Król Artur Zmarł, ale ... jakoś się z tego wyliże”*. *„Haka Bielicka operowane miała oczy. Po zabiegu chwali personel, ale pyta, dlaczego zrobiliście mi tu takie plamy na rękach. One były tylko teraz je Pani widzi”*.

We wszechstronnej bibliotece NY University Medical School 2 500 pozycji dotyczy literatury kreatywnej a 250 filmu i sztuki. Ta pierwsza jest tania druga wymaga nakładów finansowych, aranżowania ról, improwizacji, inscenizacji etc. Tymczasem lekarze, personel medyczny skupiają się na procedurach, na nie brak czasu, one decydują o bezpośrednich interwencjach medycznych, bezpieczeństwie pacjentów i personelu medycznego.

We wszechstronnej bibliotece NY University Medical School 2 500 pozycji dotyczy literatury kreatywnej a 250 filmu i sztuki. Ta pierwsza jest tania druga wymaga nakładów finansowych, aranżowania ról, improwizacji, inscenizacji etc. Tymczasem lekarze, personel medyczny skupiają się na procedurach, na nie brak czasu, one decydują o bezpośrednich interwencjach medycznych, bezpieczeństwie pacjentów i personelu medycznego.

„Często boją się pośpiechu, odbierają go jako przejaw pogardy. Brak dla kogoś czasu, niemożność posiedzenia z kimś w ciszy równa się odrzuceniu” (O Afrykanach z RPA³⁴)

W teatrze jak w muzyce cisza gra, gra swoją rolę, ma znaczenie. Czasami najlepsze dla pacjenta jest aby lekarz usiadł przy nim, spojrzał w oczy i pomilczał

Medykalizacja i dehumanizacja. Definicja zdrowia WHO 1948 “stan całkowitego fizycznego, umysłowego i socjalnego dobrobytu, bez objawów choroby”. Definicja bardziej otwarta “dobrostan, jakość życia i osobista siła sprostania codziennemu życiu”. Kultura, edukacja mają w tym swoje znaczenie. Biomedyczne myślenie patologizuje zdrowie i medykalizuje życie.³⁵ Sama medykalizacja niszczy naturalną zdolność ludzi do sprostania słabości i cierpieniu.

Paternalizacja. Pogląd z przeszłości, że choroba ma jedną konkretną przyczynę, a jej usunięcie przywraca zdrowie jest redukcjonistyczny i separuje somę od spraw mentalnych i egzystencjonalnych. Model medycyny jest też paternalistyczny w stosunku do leczenia ludzi. To coś jak surowi rodzice, którzy grają rolę nieomylnych, wszystkowiedzących kierujących naszym życiem, zamiast podpowiadać.

³⁴ Biała Iwica 2 Henning Mankel. Wyd. W.A.B. 2010

³⁵ Farnik–Brodzińska M, Pierzchała W. Badania jakości życia w chorobach układu oddechowego. Katowice: Śląska Akademia Medyczna; 1999.

Dialog. Augusto Boal "Niebezpieczeństwo istnieje gdy dialog zamienia się w monolog". Jest różnica pomiędzy „teatrem w zdrowiu” a „teatroterapią”. Teatr w zdrowiu różni się od terapii sztuką teatralną. Artyści nie będący terapeutami poprawiają indywidualną i społeczną zdrowotność, promują zdrowie i opiekę medyczną, szukają sposobów poprawy opieki zdrowotnej w środowisku przez promocję sztuki i przedstawienia. Jak rozumiem są to działania nie terapeutyczne na chorobę a pośrednie na pacjenta, czuje się zdrowszy. Definicja zdrowia WHO 1948 "stan całkowitego fizycznego, umysłowego i socjalnego dobrobytu, bez objawów choroby". Definicja bardziej otwarta "dobrostan, jakość życia i osobista siła sprostania codziennemu życiu". Kultura, edukacja mają w tym swoje znaczenie.

Istnieją obawy czy teatr nie osłabia narzędzi oferowanych chorym przez serwisy medyczne. Teatr może przededefiniować cele człowieka i w sposób znaczny wpłynie na cele artystyczne i działania medyczne. To w jakimś stopniu jest paralelne do ludzi całkowicie pochłoniętych przez światy wirtualne, dla których wszystko inne przestaje się liczyć. Praktyki teatralne mogą transformować ludzi. (*Helen Nicholson*)

Act2 dla uzależnionych. act2 jest grupą systematycznie pracującą dla ludzi uzależnionych. Łączą uzależnionych z „normalnymi” organizującoringi. Odbývają się każdego tygodnia. Pozwala im to wyciszyć się i podnieść własną wartość. Act2 leczy ludzi nie chorobę.

Medycyna powinna leczyć nas jako ludzi a nie pacjentów. Zdrowienie jest personalnym procesem dającym sens i nadzieję. Akurat w przypadku uzależnień widać jak nie ma jednej przyczyny i jednego leku na uzdrowienie. Wśród młodych uzależnionych osób występuje tragicznie wysoka śmiertelność (*Bagasje/Baggage 2009*) Zwykle ich oceniamy, krytykujemy, ale nie umiemy im pomóc jako lekarze. Powinniśmy kreować przestrzeń do doświadczeń nowych społecznych ról a nie dotychczasowych własnych. Kreować przestrzeń marginalizująca „głosy z zewnątrz” a słuchać głosów kultury, pomocy społecznej, zdrowotnej opieki. Budować dialog promujący relacje i walkę ze stygmatami.

Chorzy psychicznie. Teater Vildenevi zajmuje się chorymi psychicznie. Działa 20 lat. Założył go Eduard Myska, który studia medyczne ukończył w Polsce.

Absencja głównego aktora. W sztuce Woody Allena „Śmierć” (1975) Maniak zabija Klainemanna, gdy ten umiera mężczyźni pytają go czy się boi ten odpowiada „To nie tak, że się biję śmierci, ja tylko nie chciałbym tam być kiedy to się dzieje”. W filmie Boris spotyka Śmierć i pyta „Co się z nami dzieje po śmierci? Czy jest niebo? Piekło? Bóg? Czy są tam dziewczyny? Filmy WA mogą z powodzeniem być grane w teatrach jako sztuki, znaczenie ma dialog”. Nie mogę się skupić na oglądaniu filmów Woody Allena, nie wiem dlaczego, chyba przeszkadza mi obraz, chętnie czytam jego książki. Jeszcze raz powraca do mnie myśl, że teatr pozwala się skupić.

Doza błazeństwa i szaleństwa. Mądry błazen więcej powie o życiu niż aktor bez poczucia humoru. Teatr bez dystansu, bez szczypty szaleństwa, symbolicznego traktowania życiowych perypetii jest nudny i nie porywa, nie zdziera masek, za którymi wygodnie na co dzień się chowamy. (Bożena Adamek)

William Shakespeare. „Świat jest teatrem, aktorami ludzie, którzy kolejno wchodzą i znikają”. Znikając zabierają ze sobą tajemnice, ich życie jest niedopowiedziane jak spektaklach teatralnych, które nie kończą się jednoznacznym rozwiązaniem. Często musimy je sobie dopowiedzieć, wyobrazić.

Lekarz i pacjent są w interakcji. Pacjent i lekarz grają swoje role. Mają swoje stroje lekarz białe, pacjent piżamę. Pigułki i procedury medyczne działają nawet jeżeli im nie wierzysz. Ale działa także placebo. Efekt nocebo w teatrze i szpitalu. Czy sztuka pomaga ocalić ludzkie życie? Nic nie ocali ludzkiego życia. Medycyna również, to wspólny mianownik nadający znaczenie dramatu. Ani cuda medycyny ani teatralne gesty nie pomogą. Umrzeć trzeba, wielu ludzi czuje nadchodzący koniec życia i przygotowują się do niego. Agnieszka Osiecka próbowała uporządkować swoje notatki, ale nie miała do tego cierpliwości. Jeremi Przybora (byli parą od 1964 do 1966) zrobił to perfekcyjnie. Z ich notatek powstała książka Magdy Umer „Listy na wyczerpanym papierze”.

Dramat dzieje się na ulicy. Sztuka na ulicy, buskerzy. Prawdziwe dramaty, bez pracy, uzależnionych, samotnych, „przegranych”. Monodramy. Odreagowanie ciemniej strony życia. Teatr to opętane miejsce, a nie rozkoszna kraina marzeń (*Iris Murdoch*)

Coś jak w szpitalu, ja jestem chory, ale mój sąsiad na łóżku obok to dopiero jest chory!

Pytania. Czy sztuka powinna być garna w szpitalu dla dorosłych? Czy technologia 5D pozawala na obecność sztuk teatralnych, wirtualnych w chorobie? Czy możemy pisać scenariusze własnego życia w chorobie i co to nam da? Jaką sztukę wystawimy i dla kogo? Jak powinna wyglądać scena finałowa naszej sztuki? Jakie najczęściej są poruszane problemy medyczne w sztukach teatralnych? (w *Hamlecie* scena otrucia króla., w *Romeo i Julia* anestezja Julii, jako upozorowana śmierć i samobójstwo Romea.

Wrażliwość społeczna Czechowa i jej efekty na Sachalinie a efekty jego działalności jako lekarza, pisarza, spektakl teatralny „Sachalin”?

Scena teatralna i teatr jako miejsce empatyczne, jako miejsce, które wyrывa nas z rzeczywistości, żyjemy w innym świecie, problemami innych i wraz z innymi, jest to przeżycie zbiorowe.

Czy teatr przerysowując, interpretując nie wyjaśnia innej strony choroby, leczenia etc.?

Namiętność i nadzieja. Teatr i medycyna fascynują się tym samym, ludzkimi słabościami i namiętnością życia, są nadzieją dla człowieka.

Szczęście, nieszczęście innych na scenie tak nie boli i powala zrozumieć własne, na wyzdrowienie

Scena i życie. Wielożycie. Aktorzy po śmierci na scenie wstają i następnego dnia mogą zagrać rolę kolejny raz (są wyjątki Tadeusz Łomnicki, był w kostiumie obłąkanego Leara, ale umarł Łomnicki nie król Lear). Poprzez swoją twórczość są nieśmiertelni (Hamlet). Mają wielożycie (każdy niemal aktor chce zagrać Hamleta). Czasami z życia robimy sobie teatr. Witkacy miał umiejętność robienia z życia teatru. Jednego razu zaprosił w jedno miejsce rosyjską arystokratkę, uczoną doktor filozofii i prostytutkę. Obserwował ich reakcje, bawił się doskonale. Dzięki wyrobieniu towarzyskiemu Pań spotkanie wyszło zwycięsko. Czy można aranżować takie teatry z udziałem artysty, filozofa i pacjenta z rozpoznaniem aplikacyjnym (dodatknie markery różnych chorób? Niekoniecznie, bo to jest serio. A teatr nie jest na serio?





Dr n.med. Mieczysław Chruściel

Urodziłem się w pierwszej połowie ubiegłego wieku jako jedynak, wychowany w dostatku, wprawdzie w czasach niełatwych, ale pełnych entuzjazmu i nadziei. Mieszkalem wraz z rodzicami w niewielkim mieszkanku w bloku. Pod nami żył i tworzył szczęśliwy i sędziwy, mocno zdziwaczały artysta malarz. W marzeniach utożsamiałem się z nim, pragnąc studiować w Akademii Sztuk Pięknych – koniecznie w Krakowie. Matka stawiała mi jednak za wzór drugiego sąsiada, mieszkającego z rodziną tuż obok. Młody, przystojny i wzięty chirurg. był przeciwieństwem starego i ubogiego artysty. Przekonany o bezgranicznej, matczynej życzliwości wybrałem więc studia w Pomorskiej Akademii Medycznej w rodzinnym Szczecinie. Studia te na długie lata przytłumiły moje młodzieńcze marzenia.

Pasję malarską rozwijałem od ukończenia studiów w roku 1974. Początki były skromne, gdyż fascynująca praca dydaktyczna i naukowa, pierwsze małżeństwo, narodziny córki, a także emocjonalna niedojrzałość – nie sprzyjały twórczym zmaganiom. Po uzyskaniu specjalizacji i obronie doktoratu pracowałem jeszcze przez kilka lat na stanowisku adiunkta w Klinice Ciąży i Porodu PAM. W roku 1984 odszedłem z umiłowanej kliniki i oddałem się wyłącznie pracy w praktyce prywatnej, odważywszy się jednocześnie na próby malarstwa olejnego na płótnie. Pod wpływem miłości i wsparcia mojej żony Mirosławy rozwijałem zamiłowanie do sztuki, otwierając jedną z pierwszych w mieście prywatną galerię. W nawiązaniu do lekarskiej profesji, nazwaliśmy ją „Galerią pod Bocianem”, gdyż mieściła się w obszernej piwnicy pod mieszkaniem, w którym miałem gabinet położniczo-ginekologiczny.

W ciągu kilkunastu lat działalności odbyło się w niej ponad trzydzieści wystaw zawodowych artystów z kraju i zagranicy. Zorganizowaliśmy wówczas także Ogólnopolski Konkurs Plastyczny pt. „Maternitas”.

Od tamtego czasu wymalowałem bardzo dużo obrazów, Tematem moich prac jest człowiek. Maluję niemal wyłącznie portrety. Stworzyłem cały poczet rektorów Uniwersytetu Szczecińskiego, większość portretów rektorów Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, poczet prezesów i Honorowych Członków Okręgowej Izby Lekarskiej w Szczecinie. W roku 2008 Pomorska Akademia Medyczna wydała, wznowiony w tym roku przez PUM, album pt. „Mieczysław Chruściel – Malarz Rektorów”. Namalowałem kilkaset obrazów w technice olejnej. Jestem autorem ponad dwustu portretów lekarzy, głównie szczecińskich, ale także kolegów z kraju i zagranicy. Modelami są również członkowie rodziny, znajomi i przyjaciele, naukowcy, artyści, ludzie kultury, oraz ci wszyscy, dla których jest ważna intymna potrzeba posiadania wizerunku własnego lub bliskiej osoby. Prace te są rozproszone w rozmaitych miejscach; w mieście, w kraju i na świecie. Żyją własnym, bezgłośnym życiem w bardzo wielu rodzinnych domach, w reprezentacyjnych salach uniwersyteckich, urzędach, siedzibach towarzystw lekarskich, w kościołach i na plebaniach. Niektóre wyfrunęły za granicę. Znalazły łaskawych mecenasów w różnych krajach Europy, także w USA, a nawet w dalekiej Australii. Z tego powodu jest mi ogromnie trudno przedstawić sensowną prezentację prac w formie wystawy, zresztą duża część mojej twórczości jest eksponowana w ogólnie dostępnych gmachach użyteczności publicznej. Organizowałem jednak czasami wystawy indywidualne. Przeważnie nie byłem z nich zadowolony, gdyż retrospekcja zawsze przegrywa we współzawodnictwie z ewolucją upodobań estetycznych. Niestety nie przykładam wielkiej wagi do dokumentowania swojej pracy, fotografując obrazy na ogół w pośpiechu i bez dokładnych opisów. Chętnie za to uczestniczę w wystawach zbiorowych, na których zazwyczaj jestem doceniany i nagradzany. W maju 2018 roku zostałem uhonorowany główną nagrodą („Złota Paleta”) na dorocznej Ogólnopolskiej Wystawie Malarstwa Lekarzy w Łodzi. Wśród nagród i wyróżnień posiadam złote, srebrne i brązowe palety przyznawane mi w latach poprzednich.

Podstawa malarstwa jest patrzenie. Pisałem kiedyś o tym w lekarskim biuletynie środowiskowym „Vox Medici” w eseju pt. „Po co komu malujący lekarze”? Od dawna próbuje odnaleźć związek między dwiema moimi miłościami – medycyną i malarstwem. Na próżno. Odnalazłem tylko to, że obie te dyscypliny humanistycznej działalności człowieka są nieskończoną sztuką. Wymagają zatem dobrego zdrowia, zdyscyplinowanej konsekwencji i pracowitości, wszak wiadomo – „Vita brevis, ars longa”.

Sztaluga potrafi zatrzymać, uczy cierpliwości. Pozwala zastanowić się nad sobą i nad światem. Daje szansę na ucieczkę od zgiełku codzienności i jazgotu mediów, na pochylenie się nad naturalną potęgą narodzin i przemijania. Malarstwo to także żmudna praca, często dręczące zmagania z wątpliwościami, obolałe ramiona, obrzęknięte nogi. W czasie niezliczonych godzin spędzonych ze sobą na refleksyjnym, wewnętrznym dialogu, można

smakować ten świat, zastanawiać się nad własną wrażliwością i nad ulotnymi wartościami rzeczy. Kiedy odbieramy zatem dzieło artysty, czy rękodzielnika, dostajemy więcej niż tylko przedmiot. Zbieramy plon jego dotychczasowego trudu i doświadczeń. Dotykamy tysięcy godzin pracy, chwil porażek i frustracji, eksperymentów, ale także wielu momentów wspaniałych uniesień, czystej radości i euforii. Dzieło emanuje energię włożoną w nie przez twórcę. Odbieramy ją, otrzymując kawałek serca, część duszy i fragment czyjegoś życia. Dzięki naszemu wsparciu pozwalamy mu dalej żyć, rozwijać swój własny talent i pasję. Wdzięczny jestem losowi, że dzięki umiejętności portretowania miałem liczne okazje poznać bardzo wielu wspaniałych ludzi, którzy mi pozwolili. Szczególnie pragnę podziękować tym wszystkim, którzy mnie obdarowali swoim hojnym mecenatem. Uznali oni bowiem za nieodzowne, posiadanie wizerunku własnego lub bliskiej osoby, wszak wiadomo, że portrety żyją długo i przechodzą z pokolenia na pokolenie.

Czym jest malarstwo portretowe? Myślę, że poza niewieloma przykładami wybitnych dzieł, zdobiących muzealne ściany i prestiżowe kolekcje prywatne, z uznanym, artystycznym malarstwem sztalugowym łączy je głównie warsztat: surowe płótno lniane, farby wykonane z pigmentów zawieszonych w oleju i pędzle ze szczeciny świńskiej. Mimo upływu wieków narzędzia te zostały zmodyfikowane w stosunkowo niewielkim stopniu. To wszystko w połączeniu z nakładem cierpliwej pracy, talentem i opieką Ducha Świętego daje niezwykle efekt w postaci barwnej, fakturowej powierzchni, która podlegając wzrokowej percepcji trafia do ośrodków korowych w mózgu i na skutek tysięcy niewyobrażalnych dziś jeszcze przekształceń, fuzji i modyfikacji, wywołuje skojarzenie z zapamiętanym wcześniej obrazem konkretnej osoby. To unikalna właściwość naszego mózgu. Jest to niezwykle fenomen dwójga – Twórcy i Odbiorcy. Bez wrażliwości estetycznej tego drugiego taka metamorfoza byłaby niemożliwa. Iluzja rzeczywistości jest tym silniejsza im krótsza droga skojarzeń. Dlatego malarstwo realistyczne, zbliżone do fotografii oddziałuje w sposób prosty, dając Odbiorcy niewiele szans na smakowanie sensu odległych skojarzeń, tak przecież charakterystycznych dla malarstwa nieprzedstawiającego, czyli abstrakcyjnego. Im większa swoboda twórcza, tym większy margines interpretacyjnej swobody dla Odbiorcy. Dzięki pobudzeniu ośrodków nagrody w mózgu i wydzielaniu neuromediatorów, tzw. hormonów szczęścia, odczuwamy satysfakcję i przyjemność z oglądania i kontemplacji dzieła. Nie doświadcza tego inteligentny aparat fotograficzny lub maszyna, choć potrafi rozpoznawać i identyfikować twarze. Można by więc przyjąć, że jest to unikalna właściwość ludzkiego mózgu. Choć nie znamy wszystkich mechanizmów przyrodniczych, oraz uwarunkowań, nakazujących istotom żywym przyjmować określone kształty i wspaniałe barwy, to jednak nie widzimy psa, który radośnie machałby ogonem na widok portretu swojego pana.

Malarstwo portretowe, choć na ogół cenione przez publiczność, nie jest szczególnie „pieszczone” przez krytyków. Jako działalność usługowa musi zaspokajać gusty swoich mecenasów. Niewiele przykładów malarstwa portretowego spełnia niestety wymogi wysokiej wartości artystycznej. Niezwykle trafnie ujmie to fraszka Ignacego Krasickiego: *Dwaj*

portretów malarze słynęli przed laty, Piotr dobry, a ubogi, Jan zły, ale bogaty. Piotr malował wybornie, a głód go ściskał. Jan mało i źle robił, więcej jednak zyskał. Dlaczego więc los tak różny mieli ci malarze? Piotr malował podobnie, Jan upiększał twarze.

Prze większą część życia zawodowego, mimo usilnych starań, malarstwo było moim drugoplanowym zajęciem. Ulegało to jednak częściowej metamorfozie. Można powiedzieć, że z początku byłem lekarzem, potem lekarzem malującym, a teraz chyba stałem się malarzem „lekarzującym”, po to by ostatecznie za jakiś czas stać się wyłącznie malarzem. Ostatnio w związku ze wzrostem zainteresowania moimi pracami i zwiększającym się portfelem zamówień maluję intensywniej, niemal codziennie, uznając dzień bez palety za dzień stracony. Mimo to nie czuję się artystą. Nie bujam w obłokach. Z całych sił staram się jednak o to, żeby moja robota była dobra. W klapie marynarki z dumą noszę turkusową kuleczkę – miniaturę Medalu „Gloria Medicinae”, którym Polskie Towarzystwo Lekarskie w 2012 roku uhonorowało mnie w Zamku Królewskim w Warszawie. Odznaczenie (ze szczerego złota) Honorowego Członka Okręgowej Izby Lekarskiej w szczecinie przypinam do skórzanej motocyklowej kamizelki, z którą niemal nie rozstaję się w czasie letniego sezonu. Niedawno przypięto mi do niej jeszcze jedną ważną dla mnie, Złotą Odznakę Zasłużonego Członka Motocyklowego Ogólnopolskiego Klubu Lekarzy „DoctorRiders”.

Cieszę się z tego, że jako autodydaktyk potrafiłem odnaleźć taki sposób malarskiej kreacji, jaki jest na ogół akceptowany przez ludzi i znajduje ich uznanie. Udało mi się stworzyć własną przestrzeń, w której dla malarzy akademickich i krytyków pozostaję lekarzem, zaś dla kolegów lekarzy – malarzem. To pozycja komfortowa, pozbawiona niepotrzebnych napięć i konfliktów.

Przed trzynastu laty, z powodu rzadkiej choroby, zmarł w wieku 22 lat jeden z moich trzech synów. Od tego czasu wszystkie namalowane obrazy sygnuję inskrypcją: „Firma Portretowa im. Grzegorza Chruściela”. Dzisiaj po wielu pracowitych latach odczuwam spełnienie i satysfakcję, tak w udanym życiu rodzinnym jak i zawodowym, jak i w zmaganiu się z malarską materią. Mam kochającą i uroczą żonę, córkę, dwóch synów, troje wnucząt i harleya. Cieszę się głównie z tego, że przez większą część życia udało mi się nie tylko wykonywać wolny zawód lekarza, ale także być wolnym malarzem. Przyjmuję to jako Łaskę. Czas upływa i nastała już chwila, kiedy na zasłużonej emeryturze radośnie rozbrzmiewa wyznanie ginekologa portrecisty: NARESZCIE TWARZE

Sztuka sposobem na nieśmiertelność? Jacek Rudnicki

Od kiedy w datowanych na 30-23 w. p.n.e. „Pieśniach” Horacy wyznał „*non omnis moriar*”, czyli „*nie wszystek umrę, bo „będę żył w swoich dziełach*”, nic się nie zmieniło. Dla tworzących dziś artystów sztuka też jest sposobem na nieśmiertelność, pozostawienie po sobie znaczącego śladu. Fascynujące jest to, jak często słowa sztuka i nieśmiertelność” stoją blisko siebie. Mówimy o nieśmiertelnej sztuce i nieśmiertelnej sławie artystów. I choć może to brzmieć jak zwykła retoryka, sztuka i nieśmiertelność są ze sobą ściśle powiązane. Bo w

pewnym sensie sztuka nadaje się do komunikowania się z ludźmi od dawna nieżyjącymi. „Nie można się nie komunikować”. Paul Watzlawick. Sztuka jest narzędziem komunikacji również z tymi, których nie poznaliśmy za życia.

W jaki sposób młodzi twórcy podchodzą do tego zagadnienia? Przekonajmy się na podstawie prac z kolekcji Gallery Store.

W dzisiejszych czasach publiczna dyskusja na podniosłe tematy często wypierana jest przez rozmowy o problemach dnia codziennego – krótkie komunikaty, nie znaczące zbyt wiele, tak zwane „small talks”, czyli towarzyskie, niezobowiązujące dialogi.

Są jednak powody aby prowadzić inne dialogi, bardziej zobowiązujące, chociaż bez ostatecznego znaczenia. Ostateczny jest tylko koniec życia.

Kilka dni temu otwarto w Warszawie wystawę portretów namalowanych przez Andrzeja Fogtę (ur. 1950). Oglądamy 260 obrazów, które powstały w ciągu 40 lat. Są wizerunki zaprzyjaźnionych artystów, np. Magdaleny Abakanowicz, Władysława Hasiora, Franciszka Starowieyskiego, Romana Opalki. Są portrety aktorów, np. Joanny Trzepiecińskiej, Wojciecha Pszoniaka, Wojciecha Siemiona, Adama Hanuszkiewicza. Wydano katalog-album. Ceny obrazów wahają się od 15 tys. zł do 70 tys. zł.

„Portret nie jest kopią modelu. Portret to nowe życie! To dziesiątki godzin pracy”.

Sztuka jest nieśmiertelnością - dlatego artyści nigdy nie umierają

Fascynujące jest to, jak często słowa „sztuka” i „nieśmiertelność” stoją blisko siebie. Mówimy o nieśmiertelnej sztuce i nieśmiertelnej sławie artystów. I choć może to brzmieć jak zwykła retoryka, sztuka i nieśmiertelność są ze sobą ściśle powiązane. Bo w pewnym sensie sztuka nadaje się do komunikowania się z ludźmi od dawna nieżyjącymi.

„Nie można się nie komunikować”. Paul Watzlawick

Sztuka jest narzędziem komunikacji również z tymi, których nie poznaliśmy za życia.

Umrzeć trzeba (Tata), ale komunikacja po śmierci nie ustaje. Jest inna. Nie jest jednostronna, to czego osoba zmarła nie powie, nie powiedziała jest wymowne, ma znaczenie. Zmarły mówi tym co po sobie pozostawił, co po nim zostało. Te rzeczy nabierają z czasem kolejnych znaczeń, innych. To jest nadal komunikacja. W sztuce będzie to jego twórczość i o nim twórczość. Obrazy, zarówno te namalowane, narysowane, fotografie jak i zdjęcia. Namalować można obraz z fotografii również po śmierci. Są maski pośmiertne, ale nad tymi bym się nie zatrzymywał, są smutne.

Randka bez słów, rozmowa sensoryczna *Jacek Rudnicki*

Biblioteka Nowojorska (NYPL ang. The New York Public Library) – jedna z największych bibliotek publicznych na świecie i jedna z najważniejszych bibliotek naukowo-badawczych w Stanach Zjednoczonych była miejscem, którego Christopher, do którego przyciągała go

magiczna siła. Miejsce dla ducha i umysłu. Nigdy nie żałował czasu spędzonego w bibliotece na rzecz części słonecznego dnia, zakupów w sklepie Levis, czy smacznego lunchu we włoskiej restauracji. Zawsze doznawał tam kojącego spokoju i olśnienia nową wiedzą. Kiedy wchodził do czytelni docierała do niego cisza, zapach książek i drewna, migoczące światła lamp na ścianach i biurkach. Doznania były subtelne ale wzbudzały emocje, podniecające a towarzyszyły im drżenia mięśni, miłe skurcze w brzuchu, pogłębiony oddech i narastające poczucie własnego istnienia, poczucie bezpieczeństwa i wyłączności, jakby skrył się w tajemniczym ogrodzie lub starym lesie. Już to wystarczyło do satysfakcji, radości z faktu, że wszedł do tego miejsca. Skierował się w stronę wolnego biurka pod boczną nawę książek układających się do galerii z drewnianymi poręczami, nad którymi górowały kolejne regały wypełnione pod sam sufit. Christopher usiadł i zapalił lamkę, jej ciepłe światło, jasne i ciepłe zapowiadało obietnicę poznania. Kiedy już oswoił się z intymną atmosferą czytelni ruszył w kierunku regałów. Były smukłe, wysokie, z drewna jesionowego, wypełnione witrynami poprzdzielanymi w symetryczne figury cienkimi listewkami. Szukał pozycji z filozofii klasycznej greckiej i współczesnej. Wiele razy podziwiał głębokie znaczenie myśli greckich filozofów w porównaniu do współczesnych. Natknął się na „Hermeneutyka podmiotu” Michela Foucaulta, francuskiego filozofa sięgającego do tekstów kanonicznych, do tradycji platońskiej, w której troska o siebie przybrała postać poznania samego siebie. Poszukiwanie pojęć, i relacji z dwóch końców filozoficznego świata wywołało w nim poczucie ciekawości, przygody w całym ciele, wypełniło go. Wrócił pośpiesznie na swoje miejsce i zaczął przeglądać książki.

Obok po lewej stronie zobaczył dziewczynę w długiej spódnicy z materiału w jasnym kolorze indygo, z dużą ilością falbanek, na dole z białą koronką. Na sobie miała krótki, luźny, z długimi, rozszerzanymi rękawami sweter z bawełny, w kolorach tęczy, na głowie szalik zapleciony jak bandana, na rękach bransoletki ze srebrnego metalu i kamieni, na stopach tenisówki. Na biurku książki i journały, robiła notatki, wydawała się pochłonięta swoim zajęciem. Christopher przyglądał się jej, jej ruchom, sylwetce i rudym włosom, lekko kręconym, które usiłowały wydostać się spod szalika na wszelkie możliwe sposoby. Ujęła go jej kwiecistość, jeansowość, energiczna wiotkość sylwetki oraz zainteresowanie swoją pracą graniczące z niebytem zewnętrznym. Doszedł do niego zapach jej i aromat paczuli, która łagodzi stany lękowe i depresję, a dodatkowo słynie ze swoich afrodyzjakalnych właściwości. Poczul niepokojące zaciekawienie jej widokiem, pozycją, ruchami, skupieniem, kolorami, zapachami i ogarnął go dopominający się zamiar zbliżenia. Siedziała pochylona do przodu z lekko przekrzywioną na bok i uniesioną do góry głową, skrzyżowane nogi w podudziach i kostkach ułożyła mocno na bok, cała sylwetka skrzycona jak sinusoida przedstawiała grację młodości dojrzałej, ruchy miała łagodne i dynamiczne jednocześnie, sprawiała wrażenie gotowej na przyjęcie losu i ciekawej tego co nastąpi. Jej kolory docierały do Christophera z intensywnością estetyczną jak i zgodną z jego proweniencją zawodową profesora antropologii New York University Department of Anthropology. Ubiorem przypominała natywne stroje

tradycyjnych kultur południowej Ameryki, współcześnie ruchów hipisów z lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych, dostrzegł też na palcu pierścionek w kształcie pacywki.

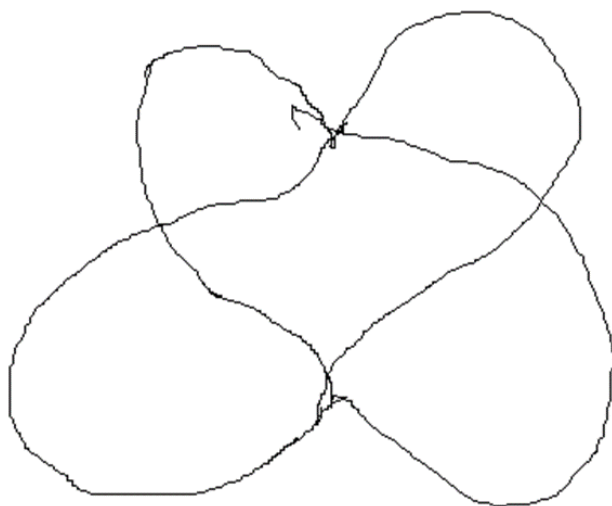
Nie znał jej i poszukiwał w myślach jakiegoś sposobu rozpoczęcia znajomości. Pomogła mu sama podjęciu decyzji kiedy rozglądając się na boki zatrzymała na nim wzrok kilka razy, co pozwoliło podtrzymać spojrzenie i uśmiechnąć się. Po jakimś czasie jej skupienie przerywały chwile dekoncentracji, widocznie potrzebowała przerwy. Wstała i udała się w kierunku



wyjścia. Christopher postanowił, że zamiast pójść za nią i zacząć rozmowę w inny sposób da jej sygnał, że chciałby aby tak się stało. Narysował filiżankę z parującą kawą lub herbatą, para miała kształt znaku zapytania, położył ją na biurku, które czekało aż ona wróci i poszedł na swoją przerwę z miłym niepokojem w oczekiwaniu na reakcję. Udał się w kierunku kawiarni myśląc o tym czy zamówi kawę expresso czy herbatę z bergamotką, która wypełniłaby go ciepłem i zapachem pasującym do jego perfum Aqua Di GiÒ z nutą bergamotki, szaławii,

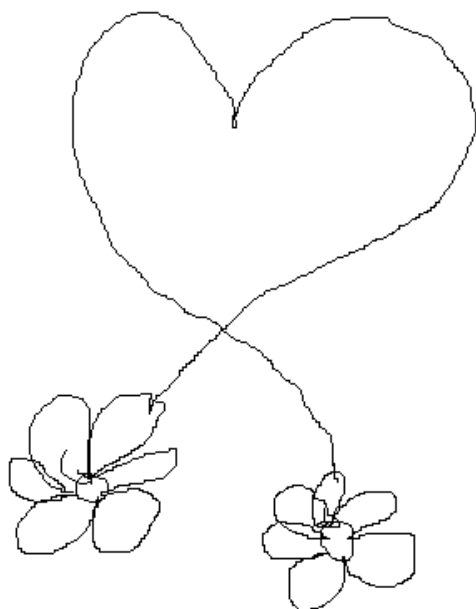
geranium, rozmarynu, paczuli i kadzidła. Lubił herbatę earl grey z odrobiną cukru i plasterkiem pomarańczy. Trochę czasu zajęło mu picie herbaty i myślenie zarówno o tym nad czym pracował w bibliotece a czytał o hipisach na La Gomerze i o nieznajomej, która nawiązywała ubiorem do kultury hipisów. Już od wejścia ujrzał jej rude włosy i owinięte w szalik. Kiedy usiadł przy swoim biurku spojrzała na niego i uśmiechnęła się. Wyjęła z torebki czerwono różowe perfumy Giorgio Armani Si i pokiwała nimi w geście pokłonu na tak. Chris odwzajemnił uśmiech, kiwnął głową, pogłębił mu się oddech, na twarzy pojawił się uśmiech i uczucie radości w brzuchu, piersiach i myślach. Nieznajoma pokazała mu dłonie w trzech odsłonach po czym kciuk skierowała w dół co jak sądził oznaczało, że za trzydzieści minut spotkają się w Amy's Bread café, w której idea jest odżywianie ciał, umysłów i duchów i, że jest to idealne miejsce dla odwiedzających i uczonych tej najbardziej cenionej nowojorskiej instytucji badawczej. Usiedli przy stoliku i nieznajoma podsunęła serwetkę ze swoim imieniem Beatrice, on dopisał Christopher. W menu wskazała Brownies and Bars i Tea, Chris skinął głową i zamówił dla siebie exspresso oraz kruche scone. Chciał się odezwać, ale zadziwiło go, że Beatrice nie powiedziała co chce zamówić, tylko pokazała. Nie wiedział czy w ogóle nie mówi, czy chce przyjąć niemą konwencję. Spodobało mu się to. Nedomówienia w życiu i sztuce pobudzają wyobraźnię a ta szalała w nim jak wiatr nad morzem czy jesienną porą w lesie. Dochodził do niego zapach perfum „Si” i tak ten zapach intuicyjnie interpretował. Postanowił przyjąć tę konwencję i kontynuować rozmowę w

milczeniu. Odpalił tablet i wyszukał w google earth adres swojego miejsca swojej pracy w NYU Atrs & Science i Instytut Etnologii i Antropologii Kulturowej Uniwersytetu Jagiellońskiego, Poland. Beatrice wywołała La Gomere a na niej Archaeological Museum of La Gomera w San Sebastian. Christopher szeroko otworzył oczy widząc taką zgodność zainteresowań. Poczuł wzrastającą bliskość z Betrice, która urosła momentalnie do wymiaru uczucia. Narysował w tablecie serce płynące w przestrzenie z dwoma kwiatkami, które za sobą pociągnęło. Ogarnęło go niemal do bólu słodkie uklucie w sercu, czuł, że to uczucie



wypełnia go powoli, jest ciepłe i zagląda do każdego kącika jego wnętrza. Obudziło w nim czułość, chciał jeszcze coś podarować, „powiedzieć” Beatrice, na myśl przyszła mu kompozycja Arvo Pärt- Für Alina. Zaczyna się pojedynczymi dźwiękami ułożonymi niekoniecznie rytmicznie, linia melodyczna przypomina odgłosy natury, pięknie nieskoordynowane, z oddechem swobodnym, bez jakiegokolwiek pośpiechu, czuć narastanie emocji. W

takiej sytuacji życia jak i w sztuce wszystko jest możliwe i jednocześnie nic nie jest

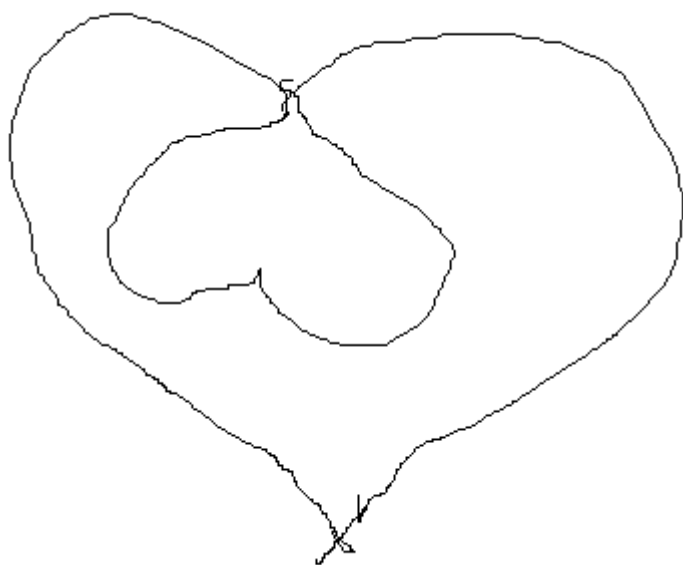


konieczne, wspomniął Arvo, Estończyk z zimnego kraju, który wydobył ciepło, którego miało nie być. Christopher wyszukał w YouTubie kompozycję, podał jedną słuchawkę Betarice, drugą zachował dla siebie. Patrzył jak słucha. Oczy miała wilgotniejsze, skórę lekko zaróżowioną, jej ciepło wydobyło zapach „Si” i tak to zaczynał rozumieć, sprawiło mu to głęboką radość na teraz i na przyszłość. Do uczuć zaczęły napływać pragnienia, przeniknęły się przybierając postać coctajlu miłości złożonego z podziwu, uczuć i pragnień. Zadziwiła go siła fuzji uczuć i pragnień. Osobno są piękne, ale razem dają poczucie życia w świecie, w którym

rzeczywistość zmienia priorytety, unosi się ponad obowiązkami jakiegokolwiek rodzaju, finansowymi, zawodowymi, organizacyjnymi, zobowiązaniami i czyni je łatwiejszymi, są tylko poblakłym tłem, które nie może sięgnąć świata, w którym się znalazł, pomyślał, w którym się znaleźli. Narysował w tablecie kolejne dwa serca, w innej konfiguracji jakby wstydział się

erotycznej sfery swoich obudzonych uczuć. Nie chciał im zaprzeczyć, ale nie wiedział co czuje i myśli Betariz, to przecież randka bez słów, do tego pierwsza. Od czasu gdy zwrócił na nią uwagę nie minęło więcej niż dwie godziny, może trzy, czas jakoś schował się aby nie zakłócić swoim pośpiechem tego czego stał się uczestnikiem, rodzącej się miłości. Zorientował się, że nie tknął kawy ani ciastka tylko czuł ich zapach, ciekawe jak smakuja pomyślał i niemal poczuł gorzki smak espresso i kruchego, słodkiego ciastka. To co zamówiła Betariz też stało nietknięte.

Opowiadanie to jest ilustracją, przykładem komunikacji bez słów. Istnieje mowa ciała, komunikacja wzrokowa, zapachem, smakiem, ruchem, muzyką, obrazem etc. Nie jest to komunikacja zdefiniowana w taki sposób jak słowna. Nie jest precyzyjna, ale pozostawia miejsce dla wyobraźni, podobnie jak malarstwo impresjonistyczne, czy abstrakcyjne. W uporządkowanym życiu według zwyczajów, procedur wszystko odbywa się według definicji ale w ograniczonym polu wolności, utwierdza w poglądach ale nie rozwija.





„We” Jacek Rudnicki

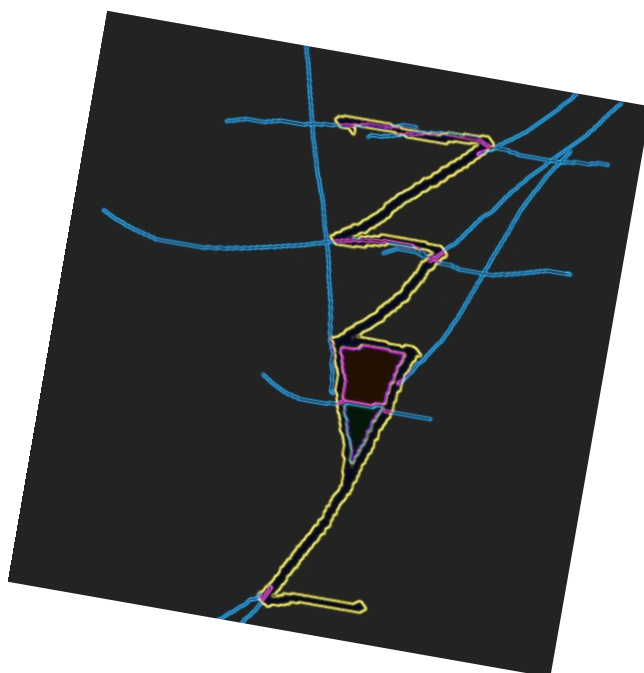
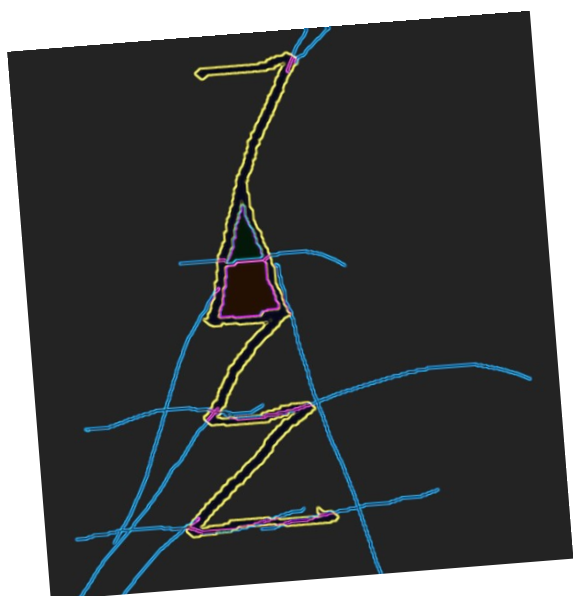
W tym obrazie trójkąt zwrócony jest swoim czubkiem w dół, a otwartą przestrzenią do góry. Nasze życie wraz z jego treścią rozwojową koncentruje się w nas. To czego dokonamy jest otwarte, w otwartej przestrzeni, dostępne dla świata, w podziękowaniu za istnienie, chociaż bywa bolesne. Nie powinniśmy żądać, raczej oczekiwać, ale i dawać. Jeżeli wiemy co nam sprawia trudność, starać się rozwiązać, ale to jest często niemożliwe. Zwracanie się o pomoc do wyższych nie jest rozwiązaniem, pozostaje prośba, bez odpowiedzi, najczęściej. Największym problemem rozwiązania problemów świata jest to, że nie ma rozwiązań całkowitych są tylko optymalne, ale te naznaczone są śmiercią, dezintegracją z powodu niemożności pogodzenia interesów nawet za cenę skrajnego altruizmu. Próbowujemy to wyprzeć z naszej wiadomości, szukamy beznadziejnie rozwiązania. Jednym udaje się to znacznie lepiej innym niemal wcale, nawet pogarszają sytuację. Nie oczekujemy więc rozwiązań całkowitych, jedynie najlepszych. Zawsze możemy oddać siebie całkowicie, ale to też nie jest rozwiązanie rozwiązujące wszystkie problemy. Może należałoby całkowicie zmienić zasady patrzenia na świat, zmienić jego reguły?



„Space escape” Jacek Rudnicki

Wokół jakiej osi miałyby te reguły się „kręcić”? Istnienia za wszelką cenę? A może poszerzenia przestrzeni istnienia uniemożliwiającej komunikację bezpośrednią z brakiem kompetycji o cokolwiek. Wówczas bylibyśmy samotni, a może nawet życie nie byłoby możliwe a istnienie nie byłoby istnieniem tylko ucieczką? Czy tak nie dzieje się w sytuacji rozszerzania się wszechświata w tempie przyśpieszonym?

Jeżeli nie wystarczy improwizacja i wariacja, odwróćmy wszystko na głowie i lećmy razem z rozszerzającym się wszechświatem.



Rysunek Jacek Rudnicki

Okaże się, że otwiera się przed nami, nad nami przestrzeń nieskończona i spełni się warunek niepotracania, niezależności, odejścia bez poświęcenia i altruizmu, który obdarowanym leży na sumieniu. Nie ma konfliktu, nie ma sumienia.

Jazz, wspinaczka i sztuka Jacek Rudnicki

Zaczęło się na stacji Kraków Główny. Zmęczony wielogodzinną podróżą odczytałem kierunek wyjścia ul. Pawła. Małgosia zadzwoniła do korporacji Ikar po taksówkę. Z szacunku do Krakowa dodała, że chodzi o ulicę świętego Pawła oraz, że stoimy przed wejściem głównym a po lewej stronie widać hotel Mercure. Dyspozytorka szybko sprostowała, że chodzi zapewne o ulicę Pawią przed hotelem „Merkjuu”. O mało nie uświęciliśmy tym sposobem pawia. Okazało się, że to nie koniec przygód z tym pięknym i barwnym ptakiem. A miało to związek z wystawą twórczości Stanisława Wyspiańskiego. Witraże projektowane dla kościołów są kompozycjami roślin i postaci świętych, nie ma wśród nich ptaków ani „dziadów proszalnych”. Natomiast w zbiorach jego rysunków są pawie pióra.

Pawie pióro ogonowe wygląda tak a na rysunku Stanisława Wyspiańskiego tak, stylizowane, trochę przypomina parzenicę na góralskich portkach.



Stanisław Wyspiański (Fot. Jacek Rudnicki)

Stanisław Wyspiański. Stylizowane pawie pióro. Pastel, papier 1985

Królestwo Ferdynanda Turlińskiego liczyło dwie kondygnacje, na piętrze restauracja, kawiarnia, ukryty salon gier hazardowych i salka artystów zwana „Paon” z pawiem na drzwiach, symbolem Paonu. W „Paonie” Wyspiański rysuje portrety gości. Tadeusz Boy Żeleński pisze „Bywał w Paonie, siadywał do późna, zwykle przysłuchiwał się w milczeniu rozmowom – wypijał duszkiem kilka kieliszków wódki ... brał papier, kredki i zaczynał rysować”, „Sadowił się naprzeciw modela i długo, nieraz przeraźliwie długo, że ofiara

wpadała w odrętwienie, wpatrywał się w jej twarz, po czym, jakby na jakiś sygnał wewnętrzny, przykładając kredkę do trzymanego przed sobą kartonu i jednym nieprzerwanym ruchem obwodził kontur, następnie już tylko kilka błyskawicznych dotknięć: oczy, nos, usta itd., - i mieliśmy portret z fenomenalnym podobieństwem rysów, a co ważniejsze wnętrza”.

Adam Grzymała –Siedlecki

Później zawiedziony brakiem efektów działalności portretowanych zwracał im je, niektórzy przychodzili zawstydzeni, Boy nie musiał się wstydzić.

Najwięcej myślałem o Stanisławie Wyspiańskim w kategoriach malarstwa, pisarstwa, projektanta mebli etc., aż na dwuletniej już wystawie jego twórczości natknąłem się na filozofa o ponadczasowego.

Cyt. „Gdy przyjdzie i ten świat porzucić na jakąś nutę będę nucić melodię mą wyprawną? Rzuciłem przecież go już dawno ... Żyję by zwało się, że żyłem ...” To już metażycie tak dzisiaj wyglądane w antropocenie. Antropocen to wynik dumy i troski ludzi o Ziemię. Nabraliśmy przekonania, że ją zmieniamy ale martwimy się, że ją niszczymy. Nasza egzystencja jest łatwiejsza, przyjemniejsza ale kosztem Ziemi. Jeśli ją zniszczymy, zniszczymy siebie. Powinniśmy pamiętać, że to ona nas urodziła, nie my ją. Jeśli nas stworzyła w drodze ewolucji, to kiedy ona zachoruje, to my zachorujemy również.

Dalej wyraził swoją skromność wyraził w rozmowie z Achilesem *cyt” Za cóż ja mam ich myśli, uwagę i uznanie? Wstyd mnie pali, że błazen taki mnie jest w stanie z imieniem swoim łączyć ... Że jestem jemu równy na wagę myślenia”*

Wyspiański zmarł w wieku 38 lat, gdyby żył dłużej przy jego pracowitości tak wiele stworzyłoby obrazów, sztuk scenicznych pewnie esejów filozoficznych, może zainteresował by się sztuką nowoczesną? A potrzebował tak niewiele, penicyliny, którą od tysiącleci produkowały w przyrodzie grzyby *Penicillium notatum*, subtelne, niepozorne w wyglądzie, mógłby je narysować, stylizować a one by go leczyły. W rzeczywistości wyglądają tak;



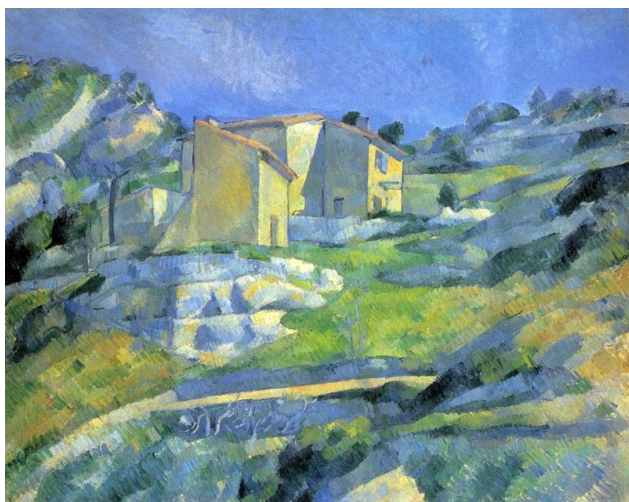
Dopiero, a może tylko, trzydzieści pięć lat po jego śmierci Aleksander Fleming zauważył, że w przyrodzie istnieje antybiotyk, wytwarzany w naturalny sposób penicilina. Zmieniłaby losy Stanisława Wyspiańskiego i jego rodziny a także sztuki polskiej. To smutne, że w swoim otoczeniu miał lekarzy, którzy nie mogli mu w tamtym okresie i przy tamtym zakresie wiedzy pomóc ale to zjawisko ciągle obecne w życiu lekarzy, dzisiaj też wielu chorób nie potrafimy leczyć skutecznie, za kilka pokoleń będzie to możliwe, ale dopiero za jakiś czas. To smutne. Gdy przeczyta się opis choroby Stanisława Wyspiańskiego jest na tyle drastyczny, że chyba powinien pozostać skryty w jego prywatności. Leczenie jego choroby ma charakter stosowny do ówczesnego zaawansowania medycyny cyt. *„Morfina na złagodzenie bólu, kamfora na pobudzenie akcji serca i poprawę wentylacji płuc, alkohol na podwyższenie słabnącego tętna. Kierownik delikatesów „Hawelka” nie chce zapłaty za wina węgierskie i koniaki posyłane do Domu Zdrowia. Do tego poncz, kawa. Butle tlenowe, bo nasilają się duszności ... O 6-tej rano chory zażądał szampana. W lecznicy go nie było, a sklepy były jeszcze zamknięte. Nadszedł właśnie syn Wyspiańskiego [Teodor – M.Ś.]. Posłałem go z kartką w tej sprawie do mieszkającego w pobliżu Wilhelma Feldmana. Niebawem szampana przyniósł sam Feldman, z którym stosunki Wyspiańskiego były od kilku lat zerwane i dopiero w dniu śmierci poety doszło do pojednania ... Konstanty Srokowski: Myślano, że zasypia. Leczą oczy miał otwarte. Na zboliałą woskową twarz zaczął powracać spokój. Jeszcze kilka razy podniosły się piersi. Usta jeszcze kilka razy chwyciły powietrze. A potem ucichł szum w piersiach. Usta nie domknęły się przy ostatnim westchnieniu. Twarz odzyskała dziwną swą, przedziwną piękność. Pukiel włosów z dawną fantazyą najeżył się na białym, wysokim czole, ale Stanisław Wyspiański już nie żył”.*³⁶



³⁶ Fragment książki Wyspiański. Dopóki starczy życia Moniki Śliwińskiej, Wydawnictwo Iskry, 2017.

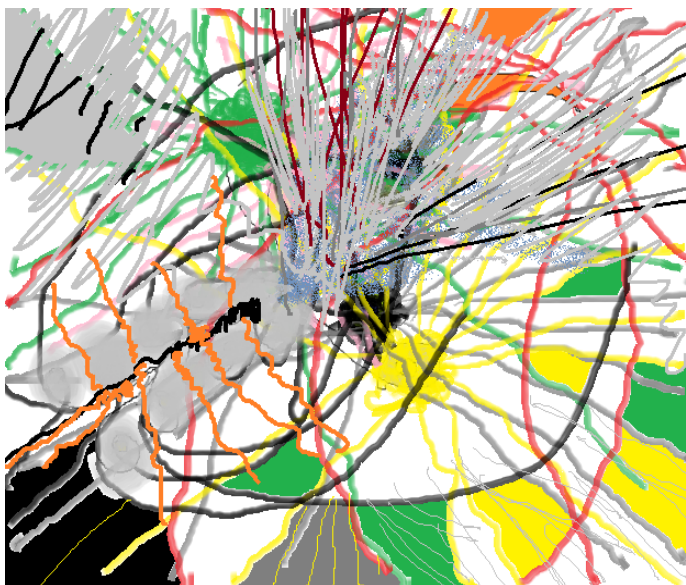
Dziewczynka za oknem S. Wyspiański

Stanisław Wyspiański malował często dzieci chore, rozgorączkowane, ukazując ich psychiczne i fizyczne stany. Tadeusz Żeleński leczył dzieci. W sumie, razem tworzyli pełny obraz chorego dziecka. Kraków mieszczański, Kraków modernistyczny dla obu był doskonałym miejscem do twórczości a jednocześnie ciasnym. Wyspiańskiemu było trochę daleko do impresjonizmu, Boyowi-Żeleńskiemu do nowoczesnego, wyzwolonego społeczeństwa.



U góry obraz Wyspiańskiego, u dołu Cezanna, pierwszy pokazuje szczegóły, drugi wygląda na „niedokończony”, nie wiadomo jak społeczność mieszczańska przyjęłaby „niedokończony” obraz Stanisława.

Witraże projektowane dla kościołów są kompozycjami roślin i postaci świętych, nie ma wśród nich ptaków ani „dziadów prośalnych” natomiast w zbiorach jego rysunków są pawie pióra. Pozwoliłem sobie na improwizację całkiem free pawiego pióra, albo parzenicy góralskiej, pewnie Wyspiański namalowałby to inaczej, a może ciągle maluje, tam, lub poprzez naszą wyobraźnię?



Jacek Rudnicki „Albo parzenica albo pawie pióro”

Nikt tego obrazu nie kupi za 50 mln. dolarów jak było w przypadku Jacksona Pollocka, przypomina strukturę tkanki nerwowej, ale pewnie o co innego chodziło mistrzowi abstrakcjonizmu, zresztą nie ma sensu dociekać co chciał przedstawić bo to już nie byłby abstrakcjonizm.

Warto wyobrazić sobie jak potoczyłaby się sytuacja zdrowotna Stanisława Wyspiańskiego współcześnie, jaki miałyby wpływ na sztukę, którą miałby czas jeszcze stworzyć. A jak zmieniłaby ostatnie chwile życia? Nie byłoby familiarnie, nie pijałby tych alkoholi, pewnie nie miałby okazji z niektórymi osobami się pogodzić i pożegnać, może żyłby jeszcze kilka dni dłużej w nieświadomej agonii. To się chyba nie polepszyło chociaż personel medyczny dokonuje różnych starań aby ostatnie chwile pacjentów były lepsze na przykład przez muzykoterapię. Ale tak wówczas było a inaczej jest teraz. Nie powinniśmy unikać rozważań i rozmów na ten temat. Całość problemu mocno zmienia diagnostyka, które znacznie przybliży nam problem w sensie technicznym co ma wpływ na psychikę, nieznane budzi niepokój a znane trwogę. Miałem ostatnio poważną rozmowę, w poważnej bibliotece prywatnej z poważnie chorą osobą. Na dodatek jest to schorzenie postępujące, zachowuje świadomość a objawy narastają. Otóż usłyszałem zapytanie „czy możesz mi przybliżyć sposób w jaki mógłbym skończyć życie na własnych warunkach”. Zdrętwiałem, oczywiście pomyślałem, że nie podpowiem jak to zrobić i nie pomogę w tym. Ale teraz sędzę, że tak myśli lekarz, ale lekarz filozof już myśli inaczej. Może porozmawiam z przyjacielem o Wyspiańskim, o jego świadomym wysiłku twórczym w obliczu nadchodzącego końca życia. Bo nie tylko ten koniec ma znaczenie, ale to co wypełnia życie do ostatniej chwili.



Stanisław Wyspiański „Autoportret”

To nie ten z wesołą, romantyczną, zdecydowaną miną i spojrzeniem, jest ciężko chory, bardzo. Przemijanie jest przeznaczeniem.

Po zwiedzeniu wystawy udaliśmy się na Błonia krakowskie, które są świętością, podobnie jak Central Park w Nowym Yorku. Drogie tereny nadające się pod zabudowę ale nie do tknięcia. Architektonicznie Błonia i Central park różnią się, Pierwsze są prostokątem płaskim pokrytym trawnikiem. Central Park to pagórkowaty teren z założeniami parkowymi. Błonie przeznaczone zarówno dla wypoczynku, dla patriotycznych manifestacji. Central Park dla wypoczynku, nie można urządzać imprez sportowych. Wokół Błoni pustka, wokół central Park wysoka zabudowa Manhattanu. Coś łączy te dwa miejsca krakowskie Błonia i nowojorski Central park.

Relacji i porównań między tymi miastami nasunęło mi się więcej. Zwykle podczas wyjazdów ze Szczecina rozbudza mi się wyobraźnia. W Krakowie grupka entuzjastów wspinaczki wysokogórskiej zafascynowała NYC i świat. NYC zasłynął gwiazdami jazzu, ale polscy jazzmani niewiele im ustępowali.

Polacy zainicjowali „himalaizm zimowy”, Wspinaczka w nieznanych dotychczas warunkach wymagała improwizacji, podobnie jak w jazzie, nie było utartych ścieżek ani schematów postępowania. Dziesięć szczytów uległo „polskiej szarży”. Zainteresował się nimi amerykański „Newsweek” i tym samym szeroki świat. Najślawniejsi z nich to Wojciech Kurtyka, Andrzej Zawada, Wanda Rutkiewicz, Jerzy Kukuczka, Artur Hajzer, Krzysztof

Wielicki, Denis Urubko, Adam Bielecki, Piotr Pustelnik, Andrzej Bargiel, jeszcze Tadeusz Piotrowski ze Szczecina. W owym czasie polscy jazzmani osiągnęli równie wysoką pozycję za sprawą Krzysztofa Komedy, Jana Ptaszyna Wróblewskiego, Novi singers, Michała Urbaniaka, Tomasza Stańko, Adam Makowicza, Krzysztofa Medyny (ze Szczecina) i wielu innych. Nie jest celem tego eseju opisywanie wszystkich alpinistów i jazzmanów a tym bardziej tworzenia rankingu to praca ponad moje zdolności. Chodzi mi tylko o to, że te dwie potężne grupki polskich himalaistów i jazzmanów wywarły wpływ na myślenie współczesnych.

We wspinacze wysokogórskiej Polacy wyprzedzili nowojorczyków można użyć określenia niebotycznie. Stanowili grupę romantyków o mocnych charakterach, zdecydowanych, silnych i konsekwentnych. To byli, jeszcze są, żyją, intelektualści, którzy postanowili zmierzyć się z w okresie realnego szarego socjalizmu z niebezpiecznie pociągającym pięknem gór oraz ryzykiem utraty majątku, kariery i życia. Czego zatem pragnęli, sądzę, że wolności i jednej z jej cech nierozłącznych idei. Ideon to piękna kraina. Obowiązują w niej realne prawa życia, ale nie za wszelką cenę, jest piękna, pociągająca, niepokojąca, do bólu realna a jednocześnie niezdefiniowana, łatwo znaleźć w niej szczęście, ale i porażkę, uczciwie weryfikuje nas do samego końca, pozwala nam poznać samych siebie.



Rys. Góra Jacek Rudnicki

"Wspinanie jest wyjściem poza krąg powtarzalnych i opatrzonych sytuacji, jest ucieczką od monotonnych mechanizmów logiki i rozsądku, które zabieganemu człowiekowi nie pozwalają zauważyć nieba nad głową. Dlatego też wspinanie otwiera oczy-porusza wiele zróżnicowanych i uśpionych poziomów wrażliwości".



Wojciech Kurtyka

Nigdy się nie wspinałem. Przeszedłem jeden raz w załamaniu pogody drogę na Zawrat co nauczyło mnie rezerwy i szacunku do Tatr. Porywała mnie romantyczna wizja wspinaczki wysokogórskiej podobnie jak zawód marynarza. Nic z tego nie zrealizowałem poza wspomnianym Zawratem i patentem sternika zdobytym na jachcie Rekin *vel* Christne na potrzeby filmu „Nóż w wodzie” Romana Polańskiego. Romantyczne wizje realizuję pisząc książki i komponując muzykę co nie wymaga takiego totalnego poświęcenia jak ekstremalna wspinaczka, niekończące się pływanie po Atlantyku Aleksandra Doby ze Szczecina czy rejs wokół świata Leonida Teligi z Grodziska Mazowieckiego. A jednak wymaga wiele zarówno czytania książek, słuchania muzyki, dużo czasu i uczciwej rozmowy ze samym sobą, oddania a to wszystko podobnie jak w jazzie. Zatem wspólnym mianownikiem jest szukanie wolności i idei, poświęcenie, oraz improwizacja. Trudno nie improwizować wisząc na prostopadłej ścianie na końcach pięciu palców, a może nawet nie pięciu, trudno nie improwizować gdy muzyk zapędzi się poza frazę, poza rytm a wie, że musi wrócić przed końcem kody na miejsce, od którego odleciał a tak się zdarzyło Michałowi Urbaniakowi, trudno nie improwizować gdy pisze się tekst *science fiction* na cztery i pół miliarda lat naprzód o życiu gatunku ludzi na planecie Ziemia. We wszystkich tych sytuacjach od improwizacji zależy wiele, może czasami wszystko.

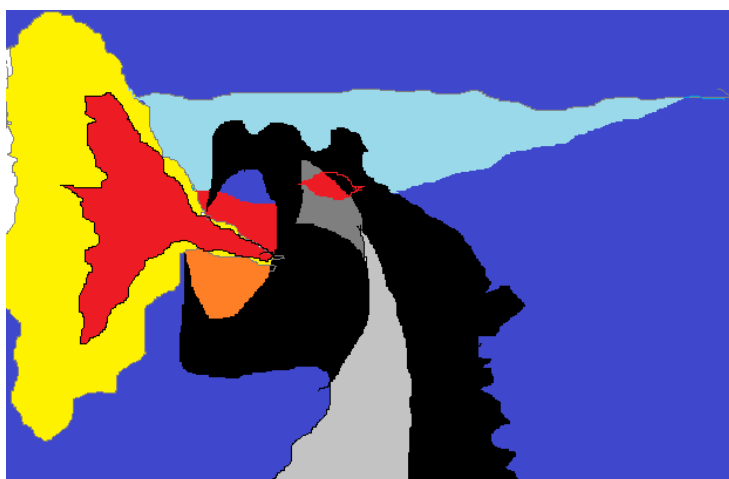


Christine vel



Rekin rys. Jacek Rudnicki

Padło w Krakowie w ten weekend okropnie, jakby Smok wawelski na nas oblewał wodą ale za to, że zwiedzaliśmy muzeum Rydlówkę i wystawę o Stanisławie Wyspiańskim a nie przyszliśmy do niego, nad Wisłę na pokaz jego ogni.



„Smok wawelski” rys, Jacek Rudnicki

Przy słonecznej pogodzie pewnie zaciągnęłoby nas później na Rynek Krakowski, jednak cieszyliśmy się ze spotkania z Lucjanem Rydlem i Stanisławem Wyspiańskim, to jakby trochę inny Kraków. Nie byłoby rynku krakowskiego, jego atmosfery, zwiedzających z całego świata, ani my nie byłibyśmy tacy sami gdyby nie artyści, himalaiści, jazzmani, pisarze, dziady proszalne i niepoliczalna ilość zjawisk jakie ma w sobie Kraków, krakowiacy i górale oraz my cepry.

Sielskie życie czy świat wirtualny? Jacek Rudnicki, Michał Skoczylas



Wiejski dom (Muzeum wsi mazowieckie w Sierpcu)

Z naturalnych materiałów. Ludzie mieszkali ze zwierzętami po przeciwnych stronach przedsiionka. Dach był łatwopalny, lampa karbidowa, woda ze studni, toaleta na zewnątrz. W wyszywane makatki, haftowana pościel, lepienie garnki, pomalowane w kolorowe kwiaty, kołowrotek do przędzenia wełny, tkalnia, kuchnia na fajerki z piekarnikiem i przypiecek, dzban z wodą.

Starzał się razem z jego mieszkańcami. Rytm życia był naturalny, wstawanie o świcie, kładziono się spać o zmierzchu, latem trwały ożywione prace polowe, zimą tkanie na krosnach. Zwierzęta były karmione pierwsze, a nawóz od nich używany do użyźniania pól.



Wnętrze (Muzeum wsi mazowieckie w Sierpcu)

Piec ogrzewał i służył do wypieku chleba z dodatkiem startych ziemniaków, był świeży cały tydzień, i niezwykle smaczny. Najlepiej smakował z masłem i mlekiem prosto od krowy.



Design (Muzeum wsi mazowieckie w Sierpcu)

Dzisiaj można uznać takie wnętrza z *vintage*, byłoby akceptowane w wysokiej klasy hotelach spa. Haftowana pościel z lnu, liczne obrazy, w kuchni wyszywane makatki tworzyły piękne, klarowne i harmonijne kompozycje.



Wnętrze nie tylko estetyczne ale i uduchowione (Muzeum wsi mazowieckie w Sierpcu)

Zarówno sztuką jak i religią bajkowo pojmowaną. Kołowrotki do produkcji wełny, krosna do tkania pasiaków na spodnie, dywany itp. Zapach drzewa. Całkowicie naturalne środowisko, bez lakierów, farb, rozpuszczalników, wysuszonego powietrza etc. Muzyka naturalna „live” w rytm kołysanek i tradycji ludowej. Wskrzeszające do życia z umarłych ludowe słowa piosenki *„Umarł Maciek umarł i leży na desce, gdyby mu zagrali podskoczyłby jeszcze”*.



Akordeon (Muzeum wsi mazowieckie w Sierpcu)

Życia filozoficznego dopełniała religia, kościółki, do których można było zanieść swoje cierpienie, uzyskać wsparcie w formie modlitwy.

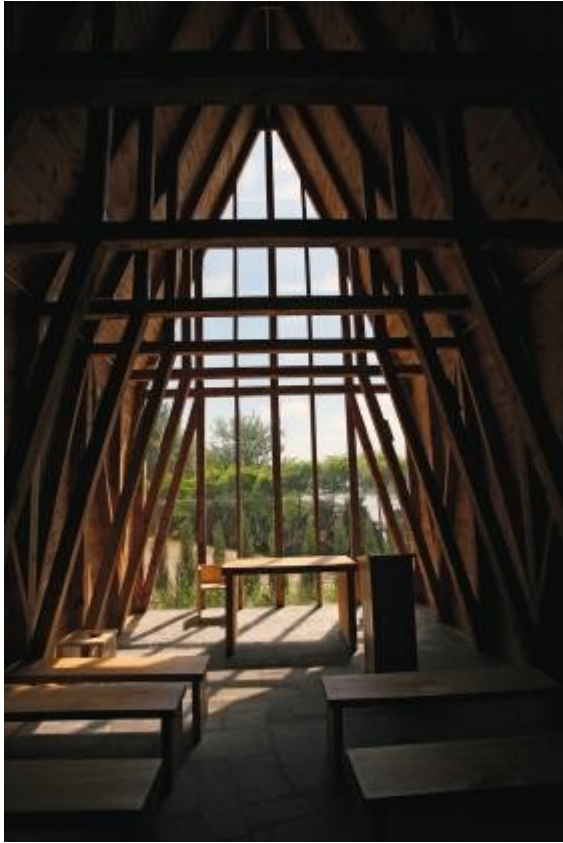


Kościółek na Mazowszu, w Sierpcu

To współczesny projekt oparty na estetyce ludowej, z naturalnych materiałów. Znacznie różni się od wielu mało udanych budowli sakralnych współczesnych. Kontynuacją może być ta kapliczka, która wzbudziła emocje ponieważ nie jest konwencjonalna, tradycyjna.



Kaplica ludowa na Mazowszu. Kiedy pada deszcz, osikowy dach kaplicy przybiera kolor czarny. W słońcu staje się srebrny.



Jak przewrócona do góry dnem łódź z widokiem na Wisłę, filozoficzna. Duchowość jest tu wolna od dogmatów, nie trzeba się poddawać regułom, schematom, które krępują, wiążą.



Spiżarnia

Nie było lodówek, kiełbasy, szynki, boczki, oraz inne mięsa konserwowano w sposobami naturalnymi. Naturalne sposoby konserwacji mięsa, suszenie jeden z najdoskonalszych sposobów, peklowanie (saletra, sól, przyprawy, bejcowanie (w zalewie z wody i octu z dodatkiem przypraw i ewentualnie warzyw), wędzenie, solenie, konserwowanie w słoikach. Szynka, gotowana i wędzona była krucha, miała zielono złoty połysk i niezwykle smak, pachniała przyprawami, i nie było w niej nic poza szynką.

Nie było pestycydów, insektycydów, nawozów sztucznych, antybiotyków. W spiżarni panował w niej specyficzny zapach naturalnej żywności i pewność, że jutro i pojutrze będzie tak samo dobrze i dostatnio.



Spiżarnia

Oczekiwana długość życia.³⁷ Jednym z najważniejszych czynników, które decydują o długości życia, jest płeć. Zdaniem badaczy Polka, która urodziła się w 2009 roku, przeżyje średnio ok. 80 lat, a Polak o ponad 8 lat krócej. Kobiecie lepiej na wsi. Mężczyźni niekoniecznie z powodu ciężkiej pracy. Kolejny czynnik związany z długością życia to miejsce zamieszkania. Umieralność kobiet miejskich jest wyższa niż kobiet mieszkających na wsi. Nie jest to duża różnica: życie Polki mieszkającej w mieście jest krótsze średnio o 2 miesiące. Co jednak ciekawe, wpływ środowiska wiejskiego na mężczyznę nie jest już tak korzystny - nasi mężczyźni mieszkający na wsi żyją o rok krócej niż ci z miast.

Natura, wychowanie, środowisko. Nature versus nurture (z języka angielskiego, także nature vs. nurture, nature or nurture, termin tłumaczony na polski różnie: "natura czy wychowanie", "natura czy kultura", termin angielski jest często stosowany w języku polskim bez tłumaczenia) – spór naukowy dotyczący tego, czy w procesie kształtowania się osobowości bardziej istotny jest wpływ środowiska (wychowanie, kultura, itp.) czy biologia (hormony, geny, itp.). Termin F.Galton

Natura czy wychowanie wg. W.Shakespeara. Za twórcę terminu uważany jest Francis Galton, który użył go w tytule artykułu z 1874 r. zatytułowanym "English men of science: their nature and nurture"³⁸. Rozważania dotyczyły udziału cech wrodzonych i czynników środowiskowych na posiadanie wybitnych zdolności naukowych. Choć sformułowanie wprowadził do języka nauki Galton, to można je odnaleźć w pisanym w XVI wieku dramacie Shakespeare'a Burza (Akt IV Scena I): "A devil, a born devil, on whose nature / Nurture can never stick!" (Diable nasienie! Żadnym wychowaniem / Nie da się zmienić tej natury").

³⁷ dr hab. Halina Kołodziej z Zakładu Antropologii PAN

³⁸ Francis Galton Angielscy ludzie nauki: ich natura i wychowanie

DDT (Azotox). Środek owadobójczy DDT (dichlorodifenylotrichloroetan), znany w Polsce pod nazwą Azotox, został po raz pierwszy użyty do zwalczania owadów w 1939 roku. Odkrywcą jego zabójczych właściwości - Szwajcar Paul Müller otrzymał za swoje odkrycie w 1948 roku Nagrodę Nobla. Do połowy lat 70' zużyto w Polsce 500 tys. ton DDT (Azotoxu).³⁹ Dłuższa intoksykacja DDT (poprzez pożywienie) wywołać może zaburzenia pracy gruczołów wydzielania wewnętrznego, zmiany w układzie nerwowym i nowotwory. Rozpowszechnienie tego środka jest jedną z przyczyn zdziesiątkowania bałtyckich fok, ptaków, chrząszczy. W Polsce zaczęto wycofywanie z użycia DDT (Azotoxu) w 1976 roku, ale z powodu jego sześćdziesięcioletniego okresu rozpadu, dziesiątki tysięcy ton tej trucizny nadal jest „uwięzionych” w środowisku naturalnym naszego kraju.

Oculus rift. Możemy widzieć to czego akurat wokół nas nie ma, to świat sztucznie odwzorowywany lub wygenerowany.



Oculus rift <https://www.idownimages.com/>

Oculus nareszcie otworzył swój sklep z ukończoną, konsumencką wersją okularów wirtualnej rzeczywistości Oculus Rift.. Urządzenie będzie wyposażone w ekran OLED o rozdzielczości 2160 x 1200 pikseli, odświeżaniu 90 Hz i będzie działać z komputerami osobistymi w oparciu o platformę Oculus Home.

Wirtualny świat Oculus rift. Wśród pierwszych tytułów umożliwiających grę w wirtualnej rzeczywistości znajdują się muzyczny Rock Band VR, przygodowa Edge of Nowhere, symulator wspinaczki The Climb od Cryteka, platformówka Lucky's Tale i multiplayerowy symulator kosmiczny EVE: Valkyrie.

Rock Band. Możesz być gwiazdą rocka na scenie z efektami gwarantującymi satysfakcję.

Valkyria. Wojny gwiazdne. Sielskie życie. Wieś szczęśliwa. 3 100PLN za marzenia bez ryzyka. Dla Amerykanina cena Oculus Rift wynosi 599 dol., a do tego trzeba doliczyć koszt wysyłki

³⁹ <http://marek-kryda.blog.ekologia.pl/ddt-zabojczy-cudowny-pestycyd,747>

oraz podatek (w niektórych stanach). Przy zamówieniu do Polski cena rośnie do aż 699 euro (z uwzględnieniem podatku).

Świat wirtualny. Definicja świata wirtualnego. Rzeczywistość wirtualna (ang. virtual reality), obraz sztucznej rzeczywistości stworzony przy wykorzystaniu technologii informatycznej. Polega na multimedialnym kreowaniu komputerowej wizji przedmiotów, przestrzeni i zdarzeń. Może on reprezentować zarówno elementy świata realnego (symulacje komputerowe), jak i zupełnie fikcyjnego (gry komputerowe science-fiction). Wykorzystywanie w grach zdjęć satelitarnych Google Maps daje efekt mieszanej rzeczywistości (mixed reality). Stymuluje receptory i angażuje osoby do topografii, ruchu, reakcji w czasie realnym, komunikacji, która może odbywać się za pomocą tekstu, grafiki, gestów wizualnych, dźwięku, rzadziej dotyku, komend głosowych, zmysłu równowagi.

Symulatory lotu. Żaden pilot nie zostanie zatrudniony w liniach lotniczych jeżeli nie przetrenuje pełnego programu na symulatorze lotów. To w istotny sposób poprawia bezpieczeństwo komunikacji lotniczej.



Symulator lotu <https://online.simmarket.com/>

W realnym locie nie ma szans na kolejne niewłaściwe decyzje, na symulatorze można ćwiczyć aż do osiągnięcia doskonałości. MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role Playing Games). Całkowity wielowymiarowy świat on-line bazuje na komputerze i pozwala stworzyć (symulować) osobiste środowisko jak w filmie Avatar, eksplorować go, uczestniczyć w jego aktywności i komunikować się z innymi osobami. Może to być grafika 3D.

Manipulacja czasem. Świat wirtualny może być zapisany w pamięci, ale nie jest trwały, konsekwencje niepożądanych zdarzeń można cofnąć. W świecie realnym czasu nie można cofnąć a konsekwencji wykasować. Interakcje pomiędzy użytkownikami są w czasie realnym,

nie zawsze są podtrzymywane w świecie wirtualnym. W grze EverQuest czas przemija szybciej niż w kalendarzu a czas nie zgadza się z realnym.

Alter ego. Wielu użytkowników ucieka ze świata realnego szukając przestrzeni, komfortu, sensu, akceptacji i wolności. Wielu eksploruje własną osobowość i własnej drogi co nie jest łatwe w realu. Są anonimowi, uwalniają się od norm socjologicznych, presji rodziny.

Avatar nie jest już prostym instrumentem manipulowania przestrzenią, jest indywidualnym mostem pomiędzy rzeczywistością i życiem wirtualnym jest światem osobistym alter ego, wehikułem pozwalającym na życie pośród innych, podobnych szukających podobnej satysfakcji.

Świat wirtualny jest psychologiczną ucieczką, na kształt farmakologicznej. Kiedy jednak staniemy się bionicami H+ będzie to już alternatywa niemal całkowicie naturalna dla ludzi robotów, cyfrowych istnień. Inni ludzie, będą żyli w innym świecie, w którym panować będą inne prawa.



Kopia wirtualna <https://kknews.cc/tech/4v236e3.html>

Na tym zdjęciu jeszcze widać, która jest robotem (androidem).



Czy dojdzie do konfrontacji? W jakich dziedzinach? <https://www.zhihu.com/>



Czy będzie tak? <https://www.zhihu.com/>

Już niejednokrotnie komputer przejął władzę nad samolotem. W końcu jesteśmy biologicznymi komputerami, poza duszą i brakiem sumienia.

Secon Life Linden Lab; nie jest grą, jest platformą ogólną (General) bez ekstremalnej przemocy i nagości. Przy wniesieniu opłat dostarczane są silniki cyfrowe i pomoc techniczna, życie staje się niezwykle bogate jak w filmie Avatar.

Co jest bardziej wirtualne od informatyki? Ekonomia. Tworzenie wirtualnej sprawozdawczości i wyników ekonomicznych w celu przyciągania inwestorów. Jak odróżnić świat prawdziwy od wirtualnego? Euro od Bitcoina? Diamenty od konta w banku? W jakimś etapie rozwoju człowieka będziemy na tyle sztuczni, będziemy samą myślą, ideą, że nie będziemy mogli istnieć w świecie naturalnym, a i on sam będzie już cyfrowy jak w filmie Matrix. Jeszcze jedno, czy to co powstaje ze źródła świata naturalnego można nazwać sztucznym?

Marzenia są formą życia „na niby” w jakimś sensie podobną do wirtualnego świata. Wystarczy zamknąć oczy i śnić sytuacje i wydarzenia, które w realu nie mają miejsca. „Kiedy się czegoś pragnie, wtedy cały wszechświat sprzysięga się, byśmy mogli spełnić nasze marzenie”. (*Paulo Coelho Alchemik*)

Pseudologia różni się tym od zwykłego kłamstwa, że osoba opowiadająca, sama nie jest w stanie oddzielić prawdy od własnej fantazji. Zespół opisał jako pierwszy (*Pseudology Anton Delbrück*). Choroby psychiczne, w nich ludzie tworzą, doświadczają innej, realnej ale nieprawdziwej rzeczywistości. Osoby z zespołem ADS (autism disorder spectrum) są twórcze, koncentrują się w swojej samotności na jakim zagadnieniu i osiągają efekty.



Teatr życia

Antropocen. Człowiek zmienia się ewolucyjnie, postępy technologii zmieniają człowieka. Świat, w którym żyjemy również się zmienia. To co było naturalne przeminęło po wybuchu pierwszych bomb atomowych, żywności genetycznie mutowanej, wpływu działalności człowieka na środowisko – Antropocen. Wkrótce zmieni się człowiek

Cytaty

„Pan Bóg stworzył wieś, a człowiek miasto” (Samuel Adalberg)

„Marzeniem współczesnego człowieka jest przenieść się ze wsi do miasta po to, by później móc przesiedlić się z miasta na wieś” (Alec Guinness)

Łakomstwo *Jacek rudnicki*

Łakomstwo i więzi społeczne. „Łakomstwo jest jedną z głównych więzi społecznych. Stopniowo rozszerza ducha współbiesiadowania i łączy różne stany, pobudza konwersację i zaciera kontrasty”. (*Brillat-Savarin*) Grubsi od nas rozgrzeszają nas z łakomstwa. Ponieważ mają duży brzuch muszą odchyłać się do tyłu dla równowagi, a to poprawia im sylwetkę pleców. Są uśmiechnięci, zadowoleni z siebie, „*immer lustig*” czego nam poważnym tak brakuje. Pewnego razu kolega spojrzał na mnie krytycznie i rzekł „*Jacek, urósł tobie brzuch*”. Nigdy nie miałem zdolności do ripost, ale tym razem przyszła sama, odpowiedziałem „*wolałbym spotkać starszego pana z brzuszkiem, bogatego i w dobrym humorze*” niż „*chudego, biednego i wkurzonego*”. I tak myślę do dzisiaj, chociaż łakomstwa, a tym bardziej obżarstwa nie akceptuję.

Łakomstwo i zdrowie. Obawa przed cholesterolem, cukrzycą, nadciśnieniem, nowotworami i chorobami serca oraz układu krwionośnego podtrzymuje modę na produkty *light* bez soli, cukru i tłuszczu, na żywność funkcjonalną. Ale czy zdrowe odżywianie może ograniczać się tylko do treści *stricte* odżywczych? Czy przyjemność z jedzenia nie jest kluczowa dla dobrego samopoczucia i relacji międzyludzkich? Słynny *french paradox* opiera się na tym przecież założeniu. Francuski paradoks to hasło, które po raz pierwszy zastosowano w późnych latach 80., podsumowując pozornie paradoksalną obserwację epidemiologiczną, że Francuzi

mają stosunkowo niską częstość występowania choroby niedokrwiennej serca, podczas gdy spożywają w diecie stosunkowo dużo kwasów nasyconych.⁴⁰

Łakomstwo i więzi osobiste. Oto jak zakochanym niewiele potrzeba do szczęścia: trochę słońca i dla obojga jeden rożek frytek. Gdy wracają pogodne dni, spacerują pod rękę wzdłuż Sekwany, podjadając frytki z rożka. Gdy wszystko już zjedzone, wracają kupić znów, a potem wracają się kochać. Szybko!

Rozkosze miłości i stołu. Casanova (1725-1798) na początku swych Pamiętników ściśle łączy rozkosze stołu z rozkoszami miłości.

Markiz de Sade (1740-1814) pisząc Nową Justynę, nie pozostawał w tyle „Po przyjemnościach rozpusty nie ma nic bardziej boskiego jak rozkosze stołu”



Esteban Murillo Jedzący ciastka <https://en.most-famous-paintings.com/>

Ferrieri (1973) La grande bouffe. Czterej mężczyźni spotykają się na ucztę w podmiejskiej willi, by popełnić samobójstwo z przejedzenia.

⁴⁰ Ferrieres, J. (2004). "The French Paradox; Lessons for other countries". Heart. 90 (1): 107–111



Można pomyśleć o łakomstwie i zbyt skromnej diecie w duecie, jak o naczyniach połączonych.



Rysunek Jacek Rudnicki

Sztuka zyskiwania i utrzymywania apetycznych okrągłości jest jednym z sekretów urody. Gastronomia jako sztuka jest dopełnieniem tego zjawiska.

Jean Gerson nieufnie podchodzi do zbyt ostrej ascezy, która może prowadzić do grzechów dużo poważniejszych niż łakomstwo; gniewu, irytacji, pychy rodzącej gdy ktoś umartwia się bardziej niż inni. Tomasz z Akwinu doradzał zasadę umiarkowania (*mediocritas*). Stół nie musi być wyłącznie miejscem potępienia. Jest on bowiem również symbolem rozwoju i doskonałości. Łakomstwo przedstawione jako grzech bogatych i możliwych niebezpiecznie sąsiaduje z dwoma innymi grzechami, pychą i chciwością. W obu przypadkach grzesznicy

krzywdzą biedaków symbolizujących Chrystusa oraz występują przeciw chrześcijańskiemu miłosierdziu i zasadzie braterskiego dzielenia się wszystkim.

Pycha; chciwość, nieczystość, gniew, zazdrość, łakomstwo, lenistwo.

Kukania. W krainie Kukanii, im więcej się śpi, tym więcej się zarabia



Kukania Pieter Bruegel <https://it.mydailyselfmotivation.com/>

Obżarstwo zabiło więcej ludzi niż miecz – stwierdził Juan z Toledo w *De conservanda sanitate*.

Obżarstwo i anoreksja. Jedno i drugie jest niezdrowe. Jak w wielu dziedzinach naszego życia obowiązuje złoty środek, równowaga i do tego dynamiczna zależna od pory roku, wysiłku i stanu emocjonalnego. BMI (body mass index) odzwierciedla skład ciała, a co odzwierciedla stan emocjonalny, psychiczny? Zdrowie człowieka nie jest *constans*, powinniśmy słuchać własnego organizmu.

Dzieci. Są chętne do jedzenia łakoci czego nie należy im odbierać, ale stosować z rozsądkiem. Otyłe dzieci z nadciśnieniem i zespołem metabolicznym to może być wynik przemocy. W Europie mamy epidemię otyłości wśród dzieci.⁴¹

⁴¹ Obesity reviews. Overweight and obesity in infants and pre-school children in the European Union: a review of existing data. A. Cattaneo¹, L. Monasta, E. Stamatakis et al.



Brooklyn Museum - Monk Testing Wine - Antonio Casanova y Estorach



Still Life with Wine Goblet and Oysters. Pieter Claesz. Dutch, 1597–1660

To już dieta śródziemnomorska wskazana, zauważono, że wywiera korzystny wpływ w przypadku istniejących już chorób układu krążenia oraz cukrzycy.

Dieta ketogeniczna jest stosowana u pacjentów z padaczką, w szczególności dzieci. Dieta ketogeniczna w leczeniu padaczki odpornej na leki u dzieci.⁴²

Oprócz tłuszczu mózg lubi wiedzę, ponieważ „*Nauka to pokarm dla rozumu*”. Lew Tołstoj

Jedzenie jest osią bezpieczeństwa, która ma swój początek, umocowanie od porodu i piersi matki. To co jemy decyduje w jakimś stopniu o tym czym i kim jesteśmy. Jako lekarz dzieci nie zjem cielęciny, bo to są dzieci. Nie zjem mięsa z owcy i barana po widziałem na YouTube

⁴² Marek Bachański. Klinika Neurologii. Instytut „Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka”

jak podrzyna im się gardła. Ten sposób myślenia prowadzi do wegetarianizmu i weganizmu, a w końcu do wstrzemięźliwości aż do odżywiania się wyłącznie praną - bo rośliny też czują, są żywe - siłą wszechświata obecną w powietrzu. Ten sposób myślenia nie ma końca. Znowu jako ludzie jesteśmy postawieni wobec konieczności jedzenia innych istnień.

„Ludzie uwielbiają się oszukiwać, używając eufemizmów – udają, że nie jedzą zwierząt. A więc nie jedzą krowy, tylko „befsztyk”, nie jedzą świnki, tylko „schab” i tak dalej”. Gene Brewer

„Jadło określa świadomość” Herbert George Wells, i to najszerszym znaczeniu, dla przykładu ludzi głodujących na świecie w kontekście własnego dobrobytu.

Aforyzmów o jedzeniu jest wiele, uświadamiają nam, że jest ono ściśle związane z naszym życiem w każdym aspekcie, również picie, ale o tym w innym rozdziale pt. „Sztuka na dopingu”

Sztuka jedzenia po operacji układu stomatognatycznego Magdalena Gębsk

W 1943 roku amerykański psycholog Abraham Harold Maslow zaproponował schemat hierarchii ludzkich potrzeb, od tych najbardziej podstawowych do potrzeb wyższego rzędu, które uaktywniają się dopiero po zaspokojeniu niższych. Wyróżnił on potrzeby estetyczne, poznawcze, potrzeby samorealizacji, szacunku i uznania, przynależności, bezpieczeństwa oraz potrzeby fizjologiczne. Te ostatnie są uważane za najważniejsze, dlatego powinny być zaspokojone w pierwszej kolejności. Jeśli tak się nie stanie, ludzki organizm nie będzie mógł prawidłowo funkcjonować i ostatecznie nie przetrwa.

Pokarm, obok powietrza i wody, to jeden z elementów niezbędnych do wytworzenia energii potrzebnej do przebiegu procesów metabolicznych, warunkujących przetrwanie wszystkich zwierząt i ludzi. Jedzenie jest powiązane z wieloma aspektami ludzkiego życia: społecznym, zdrowotnym, kulturowym, etycznym czy estetycznym. Rozdział ten zwraca szczególną uwagę na rolę jedzenia u osób, u których w wyniku ingerencji chirurgicznej w obrębie twarzoczaszki doszło do zmian w sposobie przyjmowania pokarmów, oraz prezentuje wpływ owych zmian na stan psychoemocjonalny pacjentów i ich relacje międzyludzkie.

Słowo „jedzenie” posiada w sobie specyficzną dwoistość – oznacza bowiem zarówno czynność, jak i sam pokarm. Kształtowanie stosunku do pokarmu i czynności jedzenia zaczyna się od najwcześniejszych momentów życia. Kubki smakowe pojawiają się już w pierwszym trymestrze ciąży (około 8-10 tygodnia od poczęcia), a dziecko w łonie matki potrafi odczuwać niektóre smaki już w drugim miesiącu życia. To właśnie płód ma najwięcej kubków smakowych, więcej niż niemowlęta czy dorośli. Smak wód płodowych stale się

zmienia i jest zależny od tego, co spożywa mama. Może to mieć wpływ na preferencje smakowe po narodzinach.⁴³

Z fizjologicznego punktu widzenia człowiek sięga po pokarm, gdy odczuwa głód i rozpoznaje, że jest głodny. Gdy w miarę przyjmowania pokarmu doświadcza uczucia sytości, traci nim zainteresowanie. Jednak jedzenie to nie tylko proces prostego zaspakajanie potrzeby fizjologicznej. Dzięki spożywaniu określonych pokarmów (np. ostrygi), jedzeniu w określonym towarzystwie (np. bankiet u przyjaciół) czy w określonych sytuacjach (np. w samotności) zyskujemy poczucie uznania, przynależności, bezpieczeństwa i kontroli swego stanu zdrowia, a nasze wybory żywieniowe są wynikiem złożonego procesu, za którym stoją zarówno zjawiska fizjologiczne, jak i psychospołeczne.

Motyw jedzenia jest jednym z najstarszych motywów występujących w sztuce – często pojawia się w starożytnym tekstach i malarstwie Egiptu, Grecji i Rzymu. W kulturze egipskiej spożywanie pokarmów łączyło żywych i umarłych, było podarunkiem, który miał zapewnić zmarłemu bogactwo i przyjemne życie po śmierci. Informacje na temat kuchni starożytnych Greków czerpiemy od Mitaikosa z Sycylii i z jego powstałej w V wieku p.n.e. książki pt. „Potrawy z ryb” Lidia Winniczuk Ludzkie zwyczaje i obyczaje Starożytnej Grecji i Rzymu.⁴⁴ W tym czasie wśród Greków sycylijskich zaczęła tworzyć się kultura jedzenia i zaczęły pojawiać się wielkie księgi kulinarne. Temat ten przeniknął także do greckiej poezji, a opisy przyjęć, czyli m.in. jedzenia, można znaleźć już w *Iliadzie*. W

starożytnym Rzymie powstała zachowana do dziś jedna z pierwszych książek kucharskich, autorstwa Marcusa Gaviusa, znanego jako. Apicjusz Lidia Winniczuk Ludzkie zwyczaje i obyczaje Starożytnej Grecji i Rzymu. Ukazuje ona bogactwo potraw i smaków typowych dla Imperium Romanum, które do Rzymu przywędrowały zapewne ze starożytnej Grecji i zostały przez jego obywateli twórczo zaadaptowane. Złożone symboliczne znaczenie pożywienia jest także obecne w tekstach biblijnych (np. wesele w Kanie czy Ostatnia Wieczerza) oraz w malarstwie (np. *Wieczerza w Emmaus* Caravaggia czy *Ostatnia Wieczerza* Leonarda da Vinci). Po II wojnie światowej zainteresowanie jedzeniem odnosiło się do kilku płaszczyzn, było m.in. elementem kultury masowej, globalizacji, wiązało się z zainteresowaniem ciałem i cielesnością (body art i performance), przemysłową produkcją żywności (pop-art) i podejmowaniem przez artystów tematów związanych z relacjami społecznymi i wspólnotowością. Liczne odniesienia do jedzenia i żywności można znaleźć w pracach artystów z XX i XXI wieku, np. Jerzego Beresia, Małgorzaty Markiewicz, Doroty Podlaskiej i in.⁴⁵

⁴³ Ewa Toporowska-Kowalska, Marzena Funkowicz, Kształtowanie preferencji smakowych we wczesnym okresie życia, *Standardy Medyczne, Pediatria*, 2015, t.12, 689-697

⁴⁴ Lidia Winniczuk Ludzkie zwyczaje i obyczaje Starożytnej Grecji i Rzymu, Warszawa, 4, 2006, PWN, 301-316

⁴⁵ Agata Stronciwilk, Wspólnota, ciało, polityka. Estetyczne i kulturowe konteksty jedzenia w polskiej sztuce współczesnej, Praca doktorska. Katowice: Uniwersytet Śląski, 2018

Ogromną różnorodność mechanizmów jedzenia można zaobserwować w królestwie zwierząt. Za najbardziej unikalne pod względem budowy aparatu żucia uchodzą szczęki węży. Zwierzęta te mają tzw. czaszkę prokinetyczną, charakteryzującą się ruchomym połączeniem szczęk (kość kwadratowa), rozsuwającą się kością podniebienia oraz żuchwą składającą się z dwóch połówek powiązanych więzadłem. Dzięki temu węże mogą otworzyć pysk tak szeroko, by bez konieczności przeżuwania móc połknąć swoją ofiarę w całości, nawet jeśli ma ona średnicę większą od nich samych.⁴⁶



Czaszka pytona siatkowatego ⁴⁷

Dla współczesnego człowieka spożywanie posiłków stanowi jedną z bardziej lubianych czynności wykonywanych w ciągu dnia. W dużej mierze jest ona możliwa dzięki pracy układu stomatognatycznego (US). Stanowi on morfologiczno-czynnościowy zespół współdziałających tkanek i narządów jamy ustnej oraz twarzowej części czaszki, które tworzą funkcjonalną całość, sterowaną przez ośrodkowy układ mózgowy. W skład układu stomatognatycznego wchodzi m.in.: szczeka, żuchwa, stawy skroniowo-żuchwowe, zęby, mięśnie, więzadła oraz układ nerwowy. Jego odpowiednio wykształcone i współdziałające ze sobą struktury biorą udział w akcie żucia, wstępnego trawienia oraz połykania pokarmu, a także w artykulacji dźwięków i procesie oddychania. Współuczestniczą również w wyrażaniu stanów emocjonalnych. Wystąpienie anomalii w obrębie kości szczęki i żuchwy, a w konsekwencji powstawanie wad rozwojowych części twarzowej czaszki upośledza powyższe czynności. Pacjenci ze skomplikowanymi wadami wymagają więc zespołowego leczenia chirurgiczno-ortodontycznego.

Chirurgia ortognatyczna stanowi odrębną dyscyplinę naukową, a jej początki sięgają połowy XIX wieku. Zajmuje się leczeniem wad i deformacji twarzowo-szczękowo-zębowych (gnatycznych). Deformacje te mogą być efektem różnych czynników, takich jak: predyspozycje genetyczne, narażenia środowiskowe czy parafunkcje prowadzące do rozwojowych zaburzeń zgryzu. Pacjenci z wadami twarzowo-szczękowo-zębowymi wymagają

⁴⁶ Edyta Turniak, Ewolucja aparatu pokarmowego węży (Squamata:Serpentes),Wszechświat,t.114,nr1-3,2013

⁴⁷ <https://dinoanimals.pl/zwierzeta/pyton-siatkowy-najdluzszy-waz-swiata>

zabiegów z zakresu chirurgii ortognatycznej, które pozwalają poprawić wygląd twarzy i skorygować zgryz. Wada zgryzu przyczynia się do zaburzenia procesu przyjmowania pokarmu, gdyż nieodpowiednie kontakty zębowe oraz często nieprawidłowa praca stawów skroniowo-żuchwowych i mięśni żucia prowadzą do zaburzenia naturalnego procesu żucia oraz do pojawienia się bólu. Motywacją do poddania się zabiegom korygującym jest dla chorych możliwość usprawnienia funkcji układu stomatognatycznego, a także – co nie mniej istotne – poprawa estetyki twarzy, wzmocnienie poczucia własnej wartości i jakości relacji psychospołecznych.

W okresie pooperacyjnym u pacjentów ortognatycznych pojawia się obrzęk w obrębie twarzy, a niekiedy szyi, który upośledza pracę tkanek narządu żucia. Pacjentom na czas rekonwalescencji (około 6 tygodni) zakłada się elastyczne wyciągi międzyszczękowe, co uniemożliwia otwieranie ust oraz znacznie zaburza funkcję przyjmowania pokarmów (ryc.2).



Pacjent po zabiegu ortognatycznym z założonymi elastycznymi wyciągami międzyszczęgowymi (źródło własne).

Pacjent z założonymi wyciągami międzyszczęgowymi jest zmuszony do przyjmowania jedynie pokarmów płynnych lub półpłynnych, np. w formie zmiększonej, przetartej lub kleików, co pomaga maksymalnie odciążyć zoperowane struktury. Duże znaczenie ma także temperatura posiłków – najlepiej, by wynosiła około 37°C. Po zabiegu ortognatycznym pacjent jest zmuszony unikać gryzienia oraz żucia, więc struktura jego posiłków powinna uwzględniać te ograniczenia. Istnieje kilka narzędzi ułatwiających proces przyjmowania pokarmu osobom po operacji w obrębie US. Do najpopularniejszych należą słomki, mała łyżeczka, strzykawka z cewnikiem oraz sonda. Niestety po operacji smak i węch pacjentów są bardzo mocno przytłumione, więc przyjmowany pokarm często nie posiada dla nich prawie żadnych walorów smakowych. Dodatkowo w związku z zaburzeniem „estetyki”

przyjmowania pokarmów pacjenci po operacji często jedzą w samotności, unikając wspólnego biesiadowania z rodziną i przyjaciółmi.

O tym, jak ważne są okoliczności, w których spożywamy posiłki, nie trzeba nikogo przekonywać. Jak i o tym, że równie istotna jest forma ich podania. Badania psychologów potwierdzają bowiem, że jemy wszystkimi zmysłami. Dlatego szczególnie należy podkreślić, że problemy z jedzeniem oraz ciągły głód negatywnie wpływają na stan psychiczny pacjentów po operacji w obrębie US. Spożywanie posiłków w tym okresie wymaga dużo cierpliwości i determinacji, a rezygnowanie z tak ważnego sposobu budowania i podtrzymywania relacji międzyludzkich może przyczyniać się do pogorszenia stanu psychoemocjonalnego pacjenta.

Po okresie rekonwalescencji usuwane są wyciągi międzyszczękowe, nie następuje jednak jeszcze powrót do fizjologicznego procesu spożywania pokarmów. Najczęściej po czasie unieruchomienia pacjenci otwierają usta na szerokość ok. 1 cm, co jest spowodowane dużym szczękościskiem i dalej muszą przyjmować miękkie papkowate pokarmy.

Dopiero w tak niekomfortowej sytuacji zdajemy sobie sprawę, jak ważne jest i jak dużo przyjemności daje jedzenie – takie, na jakie mamy ochotę, oraz w takim towarzystwie, jakie jest nam najbliższe – wśród przyjaciół i rodziny. Pacjenci z wadami twarzowo-szczękowo-zębowymi często mają kompleks niższości spowodowany własnym wyglądem zewnętrznym, ustawieniem zębów czy problemem z przeżuwaniem pokarmów, a sposób przyjmowania posiłków w okresie rekonwalescencji oraz spożywanie ich nierzadko w samotności dodatkowo przyczyniają się do pogorszenia stanu psychoemocjonalnego. Dla nich ta podstawowa czynność fizjologiczna staje się więc prawdziwą SZTUKĄ.

O sztuce, filozofii i medycynie półzartem, ale i serio. *Mariusz Grajewski*

Kiedy w maju 1999 roku rozpoczynałem pracę w firmie farmaceutycznej jednym z leków, jakie miałem promować wśród lekarzy urologów był octan leuproliny, lek z grupy analogów gonadoliberyny. Celem podania tego leku jest obniżeniu poziomu testosteronu u pacjenta z rakiem prostaty. Jest to metoda tzw. farmakologicznej kastracji, alternatywa do tzw. orchidektomii, czyli zabiegu obustronnego usunięcia jąder. Zabieg ten skutkuje również obniżeniem poziomu testosteronu, z tym, że jest nieodwracalny, w przeciwieństwie do kastracji farmakologicznej, która jest odwracalna. Pomyślałem, to dobrze, że pacjenci i lekarze mają teraz wybór, wybór, który jest w ich zasięgu z uwagi na objęcie refundacją leku, to przełom dla chorych, doktor będzie zachwycony.

Pierwszym urologiem, do którego dotarłem był starszy już Pan doktor. Przedstawiłem się i powiedziałem, że mam bardzo dobrą wiadomość, otóż od niedawna dostępny jest w pełni refundowany lek będący alternatywą dla orchidektomii, w takiej dawce, tak podawany, tak należy przechowywać, można podawać podskórnie, można domięśniowo, proszę oto badania skuteczności, przerwał mi i powiedział:

„Proszę Pana ja to wszystko znam, ja to wszystko wiem i jeśli chodzi o mnie to wycinałem, wycinam i będę wycinał”. Hm....pojawilo się krępujące, przynajmniej mnie milczenie. Medycyna jest , sztuka przynajmniej wyboru też jest i pewna filozofia również...Na szczęście to był jedyny taki przypadek.

Innym razem pewien psychiatra opowiadał, jak to do jego gabinetu przyszedł sąsiadujący z nim ortopeda i mówi:

„Słuchaj mam tu pacjentkę, bizneswoman, która chwali się, że co pół roku ma nowego partnera, ale ten nowy jest od niej niższy i ona chce, żebym mu wydłużył nogi, żeby był równy z nią. Szkoda trochę tego chłopca, wiesz metoda Ilizarowa jest długa, bolesna i ma sporo działań niepożądanych, możesz z nią pogadać?”

Psychiatra zgodził się ratować nieszczęśnika i postanowił odwiedzić Panią bizneswoman od tego zamiaru, w pewnym momencie, kiedy argumenty o bólu, rehabilitacji nie przekonywały Pani do zmiany decyzji zapytał, czy jej dotychczasowe życiowe doświadczenia nie wykluczają tego, iż za pół roku, rok będzie miała nowego partnera?

„No jest taka możliwość” odpowiedziała,

„Zatem czy warto inwestować blisko 20 tysięcy złotych w tę metodę, skoro leczenie nią może potrwać dłużej, niż pół roku, może nawet rok?”

„No tak, ma Pan doktor rację, faktycznie nie wiadomo co będzie z nami nawet i za pół roku. Rezygnujemy zatem, bardzo dziękuję za poradę” odpowiedziała.

Jest i medycyna, jest i sztuka i wyboru i dyskusji i filozoficzne podejście.

Wiele lat temu, tym razem jako pacjent trafiłem do ortopedy, miałem trudności w zginaniu kolana, facet miał diaboliczny wygląd, był bardzo podobny do tego ducha, który w filmie „Duch” uczył Patryka Swayze jak poruszać rzeczami, taki brunet. Na dodatek oczodoły miał bliżej siebie niż tamten aktor, wyglądał prawie jak cyklop. Po zbadaniu kolana stwierdził, że zrobimy USG, ale najprawdopodobniej potrzebna będzie artroskopia.

„Panie doktorze, czy po takim zabiegu będę mógł jeździć na nartach?” zapytałem.

„Oczywiście nie od razu, ale tak.” Zapytałem jeszcze z ciekawości: „A czy Pan doktor jeździ na nartach?”, „Nie proszę Pana, ja na narciarzy czekam”, „Do widzenia!”.

Medycyna? Oczywiście! Sztuka? Oczywiście! I do tego jaka filozofia!

Potężny wysięk odbarczył mi tydzień później pewien reumatolog, miałem ponad 250 ml płynu w kolanie na skutek stanu zapalnego.

To, że medycyna jest sztuką, także dostrzegania gołym okiem wielu schorzeń kapitalnie opisuje prof. Szczeklik w książce „Kore” dostrzegając we fresku Rafaela „Szkoła Ateńska” w

domniemanym portrecie Michała Anioła znamiona skazy moczanowej, którą manifestują sterczące na jego kolanie guzy.

Patrząc na medycynę z perspektywy kogoś, kto nie jest lekarzem, ale pracując blisko dwadzieścia lat w branży z wieloma różnymi specjalistami, dochodzę do wniosku, że każda z nich jest sztuką, sztuką dostrzegania tego, co niewidoczne na pierwszy rzut oka i wymaga filozofii holistycznego podejścia do pacjenta, wiedzy na temat przyjmowanych przez niego leków, nawyków, przebytych chorób, zabiegów. Sztuka uważności, o którą coraz trudniej w zbiurokratyzowanym świecie. Prostym, ale ważnym przykładem jest kłozapina lek, który psychiatrzy wybierają do leczenia schizofrenii, kiedy inne leki nie działają, ale odstawienie palenia papierosów zwiększa dwukrotnie stężenie leku, konsekwencje mogą być dramatyczne. Lekarz musi wiedzieć, czy pacjent pali, tak jak to jakie inne leki przyjmuje.

Nowe technologie medyczne, nowe leki poprawiają komfort życia pacjentów, to banał, ale każdy kto doświadczył leczenia najnowszymi lekami, przeciwciałami monoklonalnymi, kto wyszedł z cienia, bo miał ciało pokryte łuską na skutek łuszczycy potwierdzi to. Każdy kto bał się odchodzić od toalety, bo ma chorobę Leśniowskiego-Crohna, każdy kto nie mógł podnieść szklanki, bo ma reumatoidalne zapalenie stawów też to potwierdzi. Dobrze, że są takie możliwości, szkoda, że wielu ludzi nie doczekało leków, które nie tylko poprawiają komfort życia, ale też i życie ratują. Niedawno obchodziliśmy 10 rocznicę śmierci Macieja Kozłowskiego, nie doczekał rewolucji w leczeniu HCV.

Ilekoć widzę w mediach wspomnienie o Nim tyle razy widzę scenę z filmu Kroll kiedy mówi „Idziesz Czesiu? No to chodź!”

Biegnać ciągle do przodu, goniąc coraz wyższe cele sprzedażowe nie zawsze mamy czas, aby zatrzymać się na chwilę i zobaczyć to, że każde sprzedane jedno, czasem więcej opakowań to miesięczna terapia jednego człowieka, jego trosk, problemów, wyzwań. To często też rodzinne dramaty.

Dla przykładu w Polsce, według danych firmy IMS (obecnie IQVIA) w 2018 leków z grupy N0 6A (antydepresantów) sprzedano łącznie blisko 22 miliony opakowań, zaś w 2019 blisko 23,5 miliona. Suma naszych zmartwień, trosk, dramatów przyprawia o przysłowiowy zawrót głowy. A to tylko jedna klasa terapeutyczna.

„Miej umiar we wszystkim, z umiarem włącznie” mówił Horacy, czy wystarczy nam umiaru, aby nie godząc się na śmierć, gorszą jakość życia, choćby z powodu wieku nie popaść w autodestrukcyjną krzywdzenia innych ludzi, aby pokonać fizjologię, przesuwając kolejne bariery? Wierzę, że tak, choć z przerażeniem widzę, jak pod wpływem postępującego hedonizmu zmienia się definicja słowa etyka. Chciałoby się zapytać nie dokąd idziesz ludzkości, ale dokąd dojdiesz?

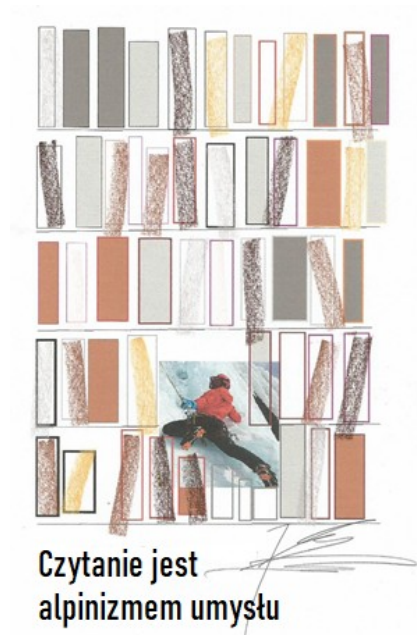
Jeśli przyjąć za definicję kultury, jak pisze Krzysztof Karoń w „Historii antykultury” to wszystko, co człowiek robi, żeby sobie życie utrudnić, a za cywilizację to wszystko, co człowiek robi, żeby sobie życie ułatwić to przemysł medyczno- farmaceutyczny jest jedną z awangard cywilizacji, oby jednak mimo wszystko, nie był nią za wszelką cenę.

Biblioterapia i słowo w medycynie, sztuce i filozofii Jacek Rudnicki, Aldona Binda

Definicja. Biblioterapia to dział arteterapii wykorzystującej użycie wyselekcjonowanych materiałów czytelnich jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii, a także poradnictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych przez ukierunkowane czytanie. *„Ludzie przestają myśleć, gdy przestają czytać”. (Denis Diderot)* A może zaczynają porównywać swoje problemy z tymi jakie mają bohaterowie w książkach czytanych? *„Czytanie jest to odnajdywanie własnych bogactw i własnych możliwości przy pomocy cudzych słów”.* (Jarosław Iwaszkiewicz)

Termin biblioterapia po raz pierwszy został użyty w 1916 przez Samuela Mc Crothersa w „Atlantic Month”. W 1920 hasło znalazło się w oksfordzkim słowniku języka angielskiego.

Wskazania medyczne. Biblioterapia może być użyta w leczeniu łagodnej i średnio nasilonej depresji jako jedyna lub towarzysząca metoda. Biblioterapia jest formą autoterapii.



Rysunek Jacek Rudnicki

Pacjent pracuje z rekomendowanymi książkami niezależnie od lekarza. Wiek pacjenta powinien być powyżej 12 lat. Metoda ta pozbawiona jest ciężkich efektów ubocznych wg NHMRC National Health and Medical Research Council (australijska organizacja finansująca badania medyczne o najwyższym budżecie, z budżetem około 900 milionów dolarów rocznie). Biblioterapia jest stosowana w leczeniu depresji. Depresja charakteryzuje się przetrwałym smutkiem i obniżeniem nastroju, znaczącą utratą zainteresowania przyjemnościami. Objawy

towarzyszące depresji; zaburzenia snu, zmęczenie i utrata energii, uczucie zmartwienia z poczuciem winy, zmniejszenie koncentracji i niezdecydowania, pobudzenie lub spowolnienie ruchów, zmiana apetytu, myśli samobójcze lub próby. Według Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders i WHO pięć z wymienionych objawów występujących niemal codziennie przez dwa tygodnie można nazwać depresją.

Kto jej nie miał lub nie ma? W takiej sytuacji wymagana jest konsultacja psychiatry. Ten może, powinien zalecić literaturę. Po dwóch tygodniach 30 minutowa rozmowa na temat dalszych planów. Kontakt w zależności od potrzeb, również telefoniczny, mailowy również. Zalecana literatura;⁴⁸

Często szukamy pomocy w zakresie w jakim leży źródło depresji nią dotkniętej. Szukamy książek, które dotyczą tego co nas dotyczy, albo książek o uniwersalnych treściach poznawczych. Akurat ta ukazuje wszelkie niedobre strony społeczeństwa tradycyjnego XX wieku, a jednocześnie Szwejk przystaje do tej rzeczywistości, chociaż nie godzi się na tę rzeczywistość. W każdej sytuacji stara odnaleźć odrobinę radości dla siebie. Nie jest jednak ani dezerterem, ani rewolucjonistą. „Dobry Wojak Szwejk” Jaroslava Haška.

Dobry wojak Szwejk Jaroslav Hašek filozoficzne przemyślenia miał przenikliwe i wnioskujące. *„Chrystus Pan też był niewinny i też go ukrzyżowali. Nigdy nikomu nie zależało na jakimś tam niewinnym człowieku”.*

„I na tym skończyła się kariera sławnego wywiadowcy Bretschneidera. Kupował psy od swoich informatorów i „Kiedy w mieszkaniu swoim miał już siedem takich pokracznych kundli, zamknął się razem z nimi w pokoju i tak długo nie dawał im jeść, dopóki go nie pożarły”

„Posłusznie melduję, panie oberlejtant, że wszystko jest w porządku, tylko kot jest gałgan i zeżarł kanarka”

„Jak tam było, tak tam było, zawsze jakoś było. Jeszcze nigdy tak nie było, żeby jakoś nie było”.

„Życie ludzkie, posłusznie melduję, panie oberlejtant, jest takie powikłane, że w porównaniu z nim człowiek jest jak szmata”.

⁴⁸ Burns DD. Feeling good: the new mood therapy. New York: HarperCollins Publishers, 1999. Tanner S, Ball J. Beating the blues: a self-help approach to overcoming depression. Sydney: Susan Tanner and Jillian Ball, 1998. Edelman S. Change your thinking: overcome stress, anxiety, and depression, and improve your life with CBT. San Francisco: Marlow and Company, 2007. Greenberger D, Padesky C. Mind over mood: change how you feel by changing the way you think. New York: The Guilford Press, 1995. Parker G. Dealing with depression. Sydney: Allen & Unwin, 2004.

„Raczy pan znajdować się w burdelu, panie lejtnant. Ludzie bowiem różnymi chadzają drogami”

Antydepresanty i biblioterapia. W USA 1/10 dzieci do 12 roku życia przyjmuje antydepresanty. Podobnie kobiety w wieku 40 i 50 lat. Oficjalne instytucje publiczne w Wielkiej Brytanii podają, że od 1991r nastąpił wzrost przyjmowania antydepresantów o 495%. Stąd między innymi idea zastąpienia leczenia chemicznego biblioterapią.

Czy biblioterapia zawsze jest dobra? Może kogoś zdenerwować treść książki, spowodować depresję, skłonić do działań złych etc. Biblioterapii powinny towarzyszyć, przemyślenia zapisane w marginaliach, dyskusje, porównania z innymi treściami.

Writing therapy. Terapia pisaniem jest formą ekspresji, w której proces pisania jest leczeniem. Piszący doznaje uczucia zmniejszania traumy emocjonalnej, prawdopodobnie przez osvajanie problemu. Może być uprawiana indywidualnie, grupowo z pomocą innej osoby, również w kontakcie internetowym. Może mieć na myśli pisanie wspólne opowiadania, dialogu do filmu, proponowanie rozwiązań, zakończeń etc.

To co piszemy jest zdefiniowane, taka jest cecha słowa pisanego. Oswajamy swoje lęki i czasami dochodzimy do wniosku, że to życie postawiło nas w sytuacji, której nie mogliśmy sprostać, a nie my postawiliśmy się w takiej sytuacji, to jakby nie nasza już cała wina, można na kogoś „zwalić”.

Przykłady pisarzy, którzy czytali i pisali i popełnili samobójstwa. Gdyby pisarstwo miało efekt wyłącznie leczniczy, nie powinni dokonywać samobójstw.

Literaci samobójcy. Tymczasem półki w księgarni bywają aleją samobójców. Pisarz odbiera nam niestety swój talent w akcie samobójstwa. (*Aleksander Sowa*)

Gary Lachman (jeden z założycieli rockowej grupy Blondie, obecnie literat) w swojej książce „The Dedalus Book of Literary Suicides: Dead Letters” przedstawia interesujące portrety dziesięciu wybitnych pisarzy, którzy targnęli się na własne życie:

Empedokles z Akragas (490-430 p.n.e.) starożytny poeta i filozof, popełnił samobójstwo, skacząc w czeluści wulkanu Etna na Sycylii. Chciał doszczętnie spłonąć, ale znaleziono jego złoty sandał

Powieszenie.

Gérard de Nerval (1808-1855). Francuski pisarz, pasjonat okultyzmu, znany również z tego, że spacerował z homarem na smyczy po komnatach Palais-Royal w Paryżu. Po dwóch pobytach w szpitalu dla psychicznie chorych i kilku napadach szaleństwa, Gérard de Nerval powiesił się na pasku od fartucha, który to, jak uparcie zapewniał swoich przyjaciół, był podwiązka mitycznej królowej Saby.

Arszenik

Thomas Chatterton (1752-1770). Angielski poeta preromantyczny, nazwany przez Wordswortha „cudownym chłopcem”, zmarł w wieku lat siedemnastu lat w Londynie. Pochodził z prowincjonalnego Bristolu, a zawędrował do Londynu, by tam zrobić karierę, ale, niestety, nie został literacką gwiazdą – większość jego utworów albo została niezauważona, albo wydana bez jego wiedzy. Opuszczony przez znajomych, cierpiał straszliwą nędzę i głód, aż wreszcie postanowił skończyć ze swoim marnym żywotem i zażył arszenik Syfilis?

Strzał z broni

Heinrich von Kleist (1777 – 1811), niemiecki pisarz, dramaturg i poeta. 21 listopada 1811 na porośniętym trawą pagórku pod Berlinem Heinrich von Kleist zabił strzałem w serce swoją partnerkę, 31-letnią, nieuleczalnie chorą na raka Henriette Vogel, a następnie włożył sobie lufę pistoletu do ust i wystrzelił.

Ta lista jest bardzo długa. Może warto dokonać reaserch i szczegółowo ocenić przyczyny, w szczegółach, syntetycznej analizie tkwi odpowiedź. Pogląd ogólny tego nie daje.

Autorzy dyskutowali potencjalne właściwości terapeutyczne aktywności w czytaniu, ciągle jeszcze nie poznane. Pracowali nad tym zagadnieniem Menninger, Frude, Berns, Comer, którzy potwierdzili jej wydolność w chorobach nieorganicznych. Badania potwierdzają psychobiologiczne mechanizmy.⁴⁹

Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne może skutkować obniżeniem jakości życia z zaburzeniami społecznych i czynnościowych funkcji. Pomoc samemu sobie jest powszechnie obserwowana i wydaje się skuteczna. Biblioterapia, internet były badane. Badania objęły 1570 pacjentów, wyniki były bardzo zróżnicowane, niejednorodne i nie obejmowały długotrwałych efektów. Widoczny jest wzrost literatury na temat samopomocy tego typu u pacjentów z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi.⁵⁰ Uzewnętrznienie problemów zaburzeń behawioralnych jest coraz częstsze w dzieciństwie i dojrzewaniu. W badaniu testowano wpływ biblioterapii. Badano 21 dzieci z ADHD przez 10 tygodni. Zachowania eksternalizacyjne dzieci znacząco zmalały, w 20% zakończyły problem.⁵¹

Interwencja w leczeniu średnio nasilonej depresji pokazała, że biblioterapia – metaanaliza 1347 dzieci – fekektywnie redukuje depresję.⁵²

⁴⁹ New Frontiers of Therapy: Bibliotherapy Jul-Aug 2018;109(7):384-387. V. Centonze, V. Palmieri, F. Addabbo, G. Palmiotti, M. A. Ribatti, P. Portincasa

⁵⁰ J Behav Ther Exp Psychiatry. 2016 Jun;51:74-83. Epub 2015 Dec 30. A Systematic Review and Meta-Analysis of Self-Help Therapeutic Interventions for Obsessive-Compulsive Disorder: Is Therapeutic Contact Key to Overall Improvement? Caitlin P Percy, RA Anderson, SJ Egan, CS Rees.

⁵¹ Z Kinder Jugendpsychiatr Psychother. 2006 Sep;34(5):377-85; quiz 385-6. Bibliotherapy as a Self-Help Program for Parents of Children With Externalizing Problem Behavior. F. Kierfeld , M. Döpfner

⁵² Clin Psychol Rev. 2017 Dec;58:49-58. Epub 2017 Sep 29. The Long-Term Effects of Bibliotherapy in Depression Treatment: Systematic Review of Randomized Clinical Trials. M R Gualano , F Bert, M Martorana, et al.

Cierpienie, stres, pacjentów z rakiem, biblioterapia jest efektywna, również audiobooki.⁵³

Terapia ekspresywna, 15 minut pisania o przeszłej traumie. W kolejnych 4 dniach osoba dotknięta traumą pisze o tym bez oglądania się na strukturę gramatyczną. Działanie na układ immunologiczny (taka terapia stymuluje system immunologiczny. Odpowiedź limfocytów na miogen PHA – phytohaemagglutinin i ConA – concavalin przed i 6 tygodni po terapii pisaniem wzrasta).⁵⁴

Dwuizbowy mózg. Różnica między mówieniem a pisaniem – dwuizbowa struktura mózgu.⁵⁵

To co mówimy nie jest tak zdefiniowane i uświadamiane jak w trakcie pisania, które wydaje się bardziej konkretne. To co zdefiniowaliśmy poprzez pisanie, może ponownie przedyskutować na innym już poziomie poznawczym i zmienić opinię. I ponownie ją zdefiniować, to ewolucja myśli, która może w istotny sposób zmienić emocje.

Są też kombinacje pisania, czytania, dyskusowania. Interwencja biblioterapeutyczna według programu "János Arany Program for Talented Youth" (AJTP) opiera się na czytaniu, dyskusji i pisaniu. Koncentruje się na rozwoju uczestników, podnoszeniu ich samowiedzy, rozwiązywaniu problemów, kreatywności, poprawy własnego wizerunku, przystosowaniu, redukcji stresu. Metoda ta ma zastosowanie u młodych osób.⁵⁶

Jeszcze pamiętniki i poezja. Trauma powinna być opisana, izolowana, zrozumiana, wybaczona⁵⁷ W cierpieniu i depresji terapią ekspresywną uzyskano łagodną poprawę niezależnie czy była to terapia grupowa czy indywidualna przez Internet (chodzi o prywatność)

Prowadzenie dzienników jest też formą terapii, autoterapii, rozumieniem, oswojeniem problemów poprzez pisanie.

Poezja. RAP (melorecytacja). Ma oddźwięk wśród rówieśników, dodaje splendoru, buduje pozycję mentora, gwiazdy, poprawia samoocenę, odwagę społeczną, odpowiedzialność.

Biblioterapia Aldona Binda

Ludzie przestają myśleć, gdy przestają czytać.

Denis Diderot

Zasoby znajdziesz w sobie - obok bólu, smutku, tragedii masz też w sobie przyjemność, radość i komedię, tylko być może nie umiesz do nich dotrzeć”.

⁵³ Clin J Oncol Nurs. 2018 Aug 1;22(4):377-380. Bibliotherapy: Appraisal of Evidence for Patients Diagnosed With Cancer. R. Malibiran, JD. Tariman, K. Amer

⁵⁴ Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. JW. Pennebaker

⁵⁵ R. Ornstein in Burne, Jerome "Science: Two brains are better than one". The Independent. Archived from the original on 20 March 2019

⁵⁶ Bibliotherapy and Creative Writing Bibliotherapy for youth in general. October 2019 with 79. University of Pécs. J. Béres

⁵⁷ Julie Gray Stories Without Borders <https://scriptmag.com/without-borders>

Biblioterapia, czyli terapia czytelnicza istnieje od tak dawna, jak samo czytanie. Już w bibliotece aleksandryjskiej widniał napis o treści „lekarstwo duszy”. Czytano w starożytności, czytamy i my dzisiaj, a lektury uczą nas życiowych postaw, wiary w siebie, rozwijają wiedzę i wyobraźnię. Wszechobecna kultura obrazkowa jest płytka i powierzchowna w porównaniu ze światem literatury – wie o tym każdy, kto lubi czytać. Zapytamy - po cóż więc tworzyć nazwy nowych dziedzin tam, gdzie już wszystko wiadomo? Otóż nowoczesna biblioterapia bazuje na literaturze, ale jest kompleksowym, oryginalnym połączeniem trzech dyscyplin: psychologii, pedagogiki i medycyny. Terapeutyczne właściwości książek są tu więc wykorzystane wszechstronnie i na wielu poziomach. „Pożyteczne”, „skuteczne”, „inspirujące”, „rozwijające” ... wszystkie te cechy dotyczą zajęć z terapii czytelnicznej, które w dodatku należą do bardzo ciekawych. Stosuje się na nich m.in. techniki dramowe, arteterapię, bajkoterapię, pedagogikę zabawy czy muzykoterapię. W procesie biblioterapii (z greckiego: *biblion* – książka, *therapeo* – leczyć) mogą uczestniczyć np. osoby chore lub wymagające pomocy terapeutycznej, niepełnosprawne, z zaburzeniami zachowania, pozbawione wzorców do naśladowania, nieakceptujące siebie. Skorzystają na takich zajęciach zarówno zdolne dzieci w wieku szkolnym jak i uczniowie, którzy mają problemy z nauką, a także np. osoby będące w konflikcie z prawem, z trudem odnajdujące się w otaczającej rzeczywistości lub nieakceptowane przez otoczenie w pracy czy w rodzinie. Słowem - wszyscy, którym jest potrzebna pomoc i wsparcie, skorzystają na biblioterapii. Jakże to będą korzyści? Dzieci i młodzież szkolna zyskają przede wszystkim na tzw. funkcji profilaktycznej biblioterapii. Ich czas będzie wypełniony w interesujący i wartościowy sposób, a książka zacznie jawić się jako atrakcyjny pomysł na wypoczynek. Dla wszystkich grup wiekowych bardzo ważna jest kompensacyjna rola czytania, czyli przywracanie poczucia sensu życia, celowości bycia aktywnym i pracy nad sobą. Adepti biblioterapii zdobywają nowe, ciekawe doświadczenia i odnajdują azyl, w którym można pracować nad przezwyciężaniem rozmaitych trudności życiowych. Można powiedzieć nieco inaczej: biblioterapia uczy korzystania ze starannie dobranych książek tak, aby były prawdziwą pomocą w pozytywnym postrzeganiu siebie i radzeniu sobie w trudnych sytuacjach. Warto zgłębiać sztukę świadomego czytania; jak zauważył Józef Conrad Korzeniowski, „autor pisze połowę książki, a druga połowa należy do czytelnika”. Czy zatem każdy czytelnik, dobierając sobie lektury, jest kimś w rodzaju własnego biblioterapeuty? Z całą pewnością tak... A jeśli potrzeba nam porady czy wskazówki, nie trzeba zbyt daleko szukać. Istnieje na przykład strona internetowa <http://thenovelcure.com/>, utworzona przez Ellę Berthoud i Susan Elderkin, a pomyślana jako „literacka apteka” (obie autorki napisały także poradnik pt. „The Novel Cure” -dosł. „powieściowy lek” -, czyli alfabetyczny spis najróżniejszych dolegliwości, do których są przypisane odpowiednie literackie remedia).

Pisząc o biblioterapii, warto zwrócić uwagę na ważną jej część, czyli bajkoterapię. Jest to metoda rozwijania twórczego myślenia dziecka, uwalniania go od napięć, a także budowania pozytywnego obrazu siebie i świata poprzez zajęcia oparte na tekstach bajek. Jak wiadomo, każde dziecko napotyka trudne sytuacje związane np. z niepowodzeniami w przedszkolu lub szkole, pobytem w szpitalu, konfliktami w rodzinie, chorobą bliskiej osoby czy śmiercią ukochanego zwierzątka. Bajkoterapia pomaga małemu odbiorcy „oswajać” rzeczywistość, a także radzić sobie z negatywnymi emocjami, brakiem poczucia bezpieczeństwa, miłości i uznania. Dlaczego tak się dzieje? Bajki, te klasyczne oraz współczesne, przedstawiają wzorce człowieka i świata, który go otacza. Dlatego dzięki odpowiednio dobranym opowieściom dziecko poznaje różne sposoby myślenia i działania, zaczyna w inny sposób patrzeć na własną osobę. Dowiaduje się, jak bohater bajki reaguje na opresję i na własne lęki, co robi – a utożsamiając się z tą postacią, kreuje samo siebie: czuje się silniejsze, zyskuje wsparcie i nadzieję. Poznaje też nowe wzorce zachowań, oswaja z zagrożeniami, uczy kreatywnego szukania wyjścia z trudnych sytuacji.

Pojęcie bajkoterapii zawdzięczamy Bruno Bettelheimowi, urodzonemu w Austrii psychiatrze i psychologowi, który był prekursorem doszukiwania się w baśniach głębszych znaczeń i autorem znanej książki „Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni” (wyd. WAB). Natomiast w Polsce pionierką tej dziedziny jest dr Maria Molicka, która pisze o ciekawym podziale bajek terapeutycznych na trzy rodzaje.

I tak, bajki **psychoedukacyjne** budują wyższą samoocenę u dziecka, sprawiają, że zaczyna ono akceptować swoje mocne i słabe strony. Bohater historii (bywa nim często np. zwierzątko, zabawka lub kwiatek) ma ten sam problem, co mały czytelnik, uczy go nowych sposobów myślenia, odczuwania i reagowania, a także uwrażliwia na potrzeby innych. Z kolei bajki **relaksacyjne** mają wyciszać, uczyć opanowywania stresu. Ich tłem są miejsca przyjazne i spokojne (np. świat przyrody), a przywoływane w treści obrazy wywołują stan ciepła, bezpieczeństwa i dotyczą wzroku, słuchu, odczuwania i zapachu. Takie bajki można wykorzystywać np. po dniu pełnym zajęć albo po przykrym wydarzeniu, które było stresujące dla dziecka.

Ostatnim rodzajem opowieści są bajki **psychoterapeutyczne**, które spełniają rolę „zastępczego opiekuna”, a ich cel to redukcja lęków i dowartościowanie dziecka, sprawienie, że poczuje się akceptowane i kochane. Ten rodzaj opowieści wymaga pewnej wiedzy, doświadczenia, a także dobrej analizy dziecięcych emocji, takich jak strach czy smutek. Bajki terapeutyczne to często opowieści fantastyczne; są one dłuższe od bajek psychoedukacyjnych. Bohater takiej fabuły powinien być postacią bardzo atrakcyjną dla małego odbiorcy. Jednak uwaga - nie powinniśmy dyskutować o jej treści z dzieckiem ani sugerować rozwiązań. Terapeutyczna rola bajki polega na tym, że mały słuchacz lub czytelnik sam zadaje pytania, zastanawia się, czasem np. wraca do tej historii po upływie kilku dni. Widać wtedy, w jaki sposób dziecko zareagowało na opisaną postać i zdarzenia, jak odnosi je do siebie i gdzie jest ukryty problem.

Dodajmy, że bajkoterapia przynosi wspaniałe efekty, ale bywa procesem raczej

długotrwałym. Może się zdarzyć i tak, że dziecko nie zrozumie bajki i odrzuci ją, a w innym przypadku będzie powracać wielokrotnie do ulubionej opowieści. – No dobrze, zapytamy, a czy istnieje bajkoterapia dla dorosłych? Owszem, i to już od starożytności. Wszak Ezop nie tworzył swoich bajek z myślą o milusińskich, a zachwycali się nimi Sokrates i Platon. Dla odbiorców w słusznym wieku pisał także najwspanialszy bajkopisarz Oświecenia, Ignacy Krasicki. W twórczości obu panów, bardzo „dorosłe” cechy i zachowania ludzi ukazano pod postaciami zwierząt. A współczesne bajki dla dorosłych? Piszą je znakomite pióra i znani psychologowie, jak Wojciech Eichelberger („Bajka to życie albo z jakiej jesteś bajki”, wyd. Jacek Santorski & Co) czy Agnieszka Kozak („W poszukiwaniu siebie. Bajki terapeutyczne dla dorosłych”, wyd. Edycja Św. Pawła). Warte polecenia są także „Bajki rozebrane” Katarzyny Miller i Tatiany Cichockiej (wyd. JK) – znakomita i pełna humoru psychologiczna analiza dobrze znanych klasycznych baśni, których treść okazuje się bardzo aktualna i warta odczytania na nowo.

To bardzo dobra wiadomość: bajkoterapia jest (wbrew pozorom) dziedziną ogromnie przydatną dla czytelników w każdym wieku. Jak pisze wspomniana wyżej Katarzyna Miller: „Piękno baśni polega na tym, że są one tak wielowymiarowe, że zawsze da się w nich odkryć coś jeszcze. Dlatego warto je czytać i się w nie wczytywać”.

Aldona Binda; członkini Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, animatorka kultury, publicystka.

Filozofia, Zdrowia i sztuki w miłości *Jacek Rudnicki*

Mężczyźni znacznie częściej zakochują się jako pierwsi, 48% vs 28% kobiety. 33% więcej mężczyzn niż kobiet na całym świecie używa za dwoje słowa „bardzo” w znaczeniu, które nie jest aż tak mocno romantyczne. Bogatsze pary ankietowanych były mniej szczęśliwe od tych, które miały mniej pieniędzy. Pary, które zarabiają 20 000\$ lub mniej kłócą się rzadziej od tych, które zarabiają 250 000\$ do 500 000\$. 57% tych, którzy mają nieszczęśliwe relacje ciągle znajdują swoich partnerów jako ekstremalnie atrakcyjnych. Więcej niż 33% mężczyzn i kobiet twierdzi, że oglądanie TV show i filmów bardzo wpływa na rozpad związku. Blisko 66% mężczyzn i kobiet nieszczęśliwych ze swoich relacji byłoby szczęśliwych spędzając wieczność z nimi.

Nie ma potrzeby analizy tych danych, ponieważ zapewne będą statystycznie nieznamienne. Zresztą w miłości nie obchodzą zakochanych inni. Dla nich jedyny jest ich świat, i stanowi 100% świata, całego świata, a może i 120%, ale to tylko po to aby podzielić się szczęściem z innymi. Nie 120% dla zakochanych, to łamie wszelkie zasady pojęć matematycznych. Zdrowotnych też. Znałem Pana, który był schorowany jak tylko można sobie wyobrazić, do czasu. Kiedy zakochał się w kolejnej Pani w jednej chwili odeszły mu wszelkie dolegliwości, stał się nieodpartym okazem atrakcyjnego mężczyzny, nie tylko bez dolegliwości ale z nadzwyczajnym zdrowiem i możliwościami fizycznymi, także psychofizycznymi. Zatem to najskuteczniejszy lek na wszystko, ma czarny pas w leczeniu chorób, wszystkich. Nie występuje jednak w żadnej farmakopei, nie ma takiego. Można go dostać bez recepty w

klubie, pubie, na ulicy, w necie i niemal wszędzie. Leczy z większości chorób, ale daje też objawy uboczne do nagłej śmierci włącznie.

Naukowcy natomiast wiedzą na pewno jedno – miłość – odwieczne natchnienie poetów – jest tylko grą hormonów. Chyba ten punkt widzenia nie uwzględnia psychiatrów, psychologów, filozofów, w ogóle ludzi czujących, bo myślących to już inna sprawa.

Oczywisty jest, że nie tylko, czynniki socjologiczne, filozoficzne, estetyczne etc. mają znaczenie. Także archetyp, napęd prokreacyjny, pociąg seksualny, nie do odparcia. Cena nie gra roli. Stan zakochania wywołują substancje chemiczne, które działają na mózg (a nie na serce!) jak narkotyk. Dlatego dużo prawdy jest w starym powiedzeniu, że gdy budzi się miłość, zasypia rozum.

Czuje się jak "na haju" mówią zakochani. Taki stan euforii zawdzięcza się fenyloetyloaminie (w skrócie PEA). Fenyloetyloamina w odpowiedzi na stan zakochania pojawia się w organizmie człowieka nagle i w dużym stężeniu. Substancja ta wytwarzana endogennie, podobna budową do amfetaminy, pobudza receptory opioidowe i działa na organizm pobudzająco.⁵⁸ Dlatego wielu badaczy przyrównuje stan zakochania do stanu narkotycznego. Ciekawostką jest to, że fenyloetyloamina znajduje się również w czekoladzie, mięsie i serach, choć niestety tylko w śladowych ilościach.⁵⁹

Sinusoida miłości. Pojawienie się fenyloetyloamin zaburza z niewiadomych powodów produkcję serotoniny, która odpowiada za dobre samopoczucie. Jej poziom u osób zakochanych ulega ciągłym wahaniom. To wyjaśnia, dlaczego są one raz w euforii, a chwilę potem popadają w rozpacz i miewają miłosne obsesje i depresje.

Z czasem organizm przyzwyczaja się do fenyloetyloamin. Potrzebuje ich w coraz większej dawce, ale nie jest w stanie więcej ich wytworzyć. Przychodzi kryzys jak to bywa u osób uzależnionych. Przyjemne odczucia, jakie wywoływało pojawienie się ukochanej osoby, stają się coraz słabsze. Bywa, że zanikają całkowicie. Ze statystyk wynika także, że wraz z czasem trwaniem związku rozstań jest coraz mniej. To znak twierdzą eksperci, że mózg przerzucił się z intensywnej produkcji fenyloetyloamin na rzecz endorfin, które są podobne do innego narkotyku, morfiny. Związki te dają uczucie spokoju i przyjemności. Namiętna miłość przechodzi w przywiązanie. Szaleństwo ciała zostaje zastąpione zjednoczeniem dusz. Swoją drogą fajny musi być okres dualny. Endorfiny (skrót od „endogenne morfiny”) grupa hormonów peptydowych, wywołujących dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie oraz generalnie wszelkie inne stany euforyczne (hormony szczęścia). Tłumią odczuwanie drętwienia i bólu. Są endogennymi opioidami.

⁵⁸ Z. Izdebski, J. L. Wiśniewski, „Intymnie. Rozmowy nie tylko o miłości” 2014

⁵⁹ I. Cieślak, W. Migdał, BROMAT. CHEM. TOKSYKOL. – XLIV, 2011, 4, str. 1087–1096

Ekstaza albo życie. John Hughes i Hans Kosterlitz podali chemiczny skład tajemniczej substancji nazwanej później endorfiną (czyli wewnętrzną morfiną). Wytwarzana przez mózg, działa podobnie jak morfina, zmniejsza ból i wprawia w bógostan. Wkrótce odkryto kilkanaście różnych endorfin produkowanych w mózgu i rdzeniu kręgowym, wpływających na odczuwanie bólu, stan uczuć i świadomości. Nazwano je molekułami emocji. Najwięcej receptorów emocji znaleziono w mózgu, w obszarach uważanych za siedzibę uczuć i ośrodki odczuwania przyjemności. W latach 60. w eksperymentach na szczurach pokazano, że elektryczna stymulacja tych miejsc budzi w zwierzętach doznania tak intensywnej ekstazy, że wolą paść z wyczerpania niż przerwać doświadczenia. Niektóre bodźce, powodujące wydzielanie endorfin, to: śmiech, a nawet myślenie o śmiechu, wysiłek fizyczny (choć niektórzy naukowcy twierdzą, iż to udział w rywalizacji sportowej ma na to znaczący wpływ); przypuszcza się, że przedłużony intensywny wysiłek powoduje wzmożone wydzielanie endorfin, objawiające się euforią biegacza, niedotlenienie, istnieje hipoteza działania euforyzującego alkoholu na organizm poprzez zwiększone powinowactwo tej substancji do tlenu, niektóre (głównie pikantne) przyprawy, np. papryka chili (u szczurów), w niektórych przypadkach akupunktura, opalanie, czekolada, niektóre substancje psychoaktywne, orgazm.

Feromony. Najlepiej przebadany przypadek prawdopodobnego istnienia ludzkich feromonów został opublikowany przez zespół Marthy McClintock, który opisał badania sugerujące, że synchronizacja cyklu miesięczkowego w grupach kobiet zamkniętych w więzieniu jest regulowana poprzez emisję dwóch feromonów, których struktury chemicznej nie udało się jednak ustalić. Inna publikacja McClintock i wsp. dowodzi pośrednio, że w pocie i oddechu mężczyzn są obecne związki, które decydują o ich atrakcyjności w oczach kobiet. Tym razem autorzy zasugerowali klasę związków chemicznych, które prawdopodobnie są ludzkimi feromonami, jednak wciąż bez podania ich dokładnej struktury chemicznej.

Lifting hormonalny. Androstadienon wzmacnia chęć do współpracy pomiędzy mężczyznami przy podejmowaniu decyzji, sygnalizuje męskość heteroseksualnym mężczyznom, a estratetraenol sygnalizuje kobiecość heteroseksualnym kobietom. Kobiety częściej nawiązują kontakt wzrokowy z mężczyzną, na którego zaaplikowano mieszaninę androsteronu i androstenolu. Androstadienon zmienia atrakcyjność mężczyzn w oczach kobiet wachanie androstadienonu i estratetraenolu wpływa na nastrój, pamięć oraz funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego w specyficznych kontekstach.

Atractant 10, dodatek hormonów płciowych do perfum ma właściwości atraktanta seksualnego zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. Niektóre komercyjnie dostępne perfumy i afrodyzjaki reklamowane są jako zawierające ludzkie feromony. Należy jednak zwrócić uwagę, czy rzeczywiście zawierają w swym składzie te związki semiochemiczne. Rodzajem miejskiej legendy (urban legend) jest teoria, że niektóre sieci hipermarketów spryskują feromonami produkty o najniższej sprzedawalności po to, aby zachęcić do ich zakupu.

Postrzeganie. Badania przeprowadzono również na osobach homoseksualnych. Mózg homoseksualnego mężczyzny reagował na feromony męskie w ten sam sposób, jak mózg heteroseksualnej kobiety, natomiast mózg homoseksualnej kobiety reagował na feromony kobiece w ten sam sposób, jak mózg heteroseksualnego mężczyzny.

Dopamina. Pojawienie się fenyloetyloaminy powoduje napływ dopaminy, która z kolei uruchamia drogę nagrody w układzie limbicznym, co jednocześnie poprawia samopoczucie człowieka.⁶⁰ Dopamina wytwarzana jest w jądrze półleżącym i jest silnie powiązana z zaspokojonym pożądaniem seksualnym⁶¹. To kolejna substancja, która aktywuje układ nagrody i wpływa bardzo pozytywnie na nasz nastrój. Dopamina uwalnia się nie tylko w sytuacji namiętnej miłości, ale też po spożyciu alkoholu czy w rezultacie zażywania pewnych substancji psychoaktywnych.

Uczucie miłości. Żadne uczucie nie dostarczy nam takiej mieszanki emocji jak miłość. Oprócz pozytywnych reakcji organizmu na ten stan, interesujące są jednak inne procesy. Z miłością wiążą się również obawy czy związek przetrwa, czy nic nas nie rozdzieli, czy dobrze postępujemy. W głowie zakochanej osoby gromadzi się wiele lękowych myśli, które powodują pojawienie się w organizmie porcji kortyzolu - hormonu stresu. Za mną 16 lat stażu małżeńskiego i się zastanawiam, gdzie podziła się ta chemia.

Nie tylko substancja. Mózg reaguje na każde nasze zachowanie zmieniając poziom wydzielania substancji i aktywność narządów, które kontroluje. Dzięki rozwojowi technik neuroobrazowania, już dzisiaj możemy poznać tajemnice zakochanego mózgu. Najbardziej aktywnym obszarem podczas zakochania jest układ limbiczny. Struktura ta nazywana kiedyś układem rąbkowym jest bardzo skomplikowana pod względem anatomicznym. Podstawowe struktury, które tworzą układ limbiczny to m.in.: hipokamp, ciało migdałowate, niektóre jądra podwzgórza i wzgórze.⁶²

Inne badania wykazują natomiast, że podczas zbliżenia seksualnego aktywne są płaty czołowe, ciemieniowo-skroniowe, ciało migdałowate i zwoje podstawy mózgu.⁶³

Zakochanie można traktować jako „wstępną” fazę miłości, mimo iż wiele takich zauroczeń nie kończy się głębokim uczuciem i przywiązaniem.

Miłość jako sztuka życia. Jednak miłości nie da się łączyć jedynie z mechanizmami fizjologicznymi. Erich Fromm (1971) różnicuje „stan zakochania” od „stałego uczucia kochania”. Pierwsze zjawisko pojawia się nagle, trwa krótko i nie wymaga dużego wysiłku poznawczego. Drugi stan Erich Fromm porównuje do sztuki, której można się nauczyć. Autor tej koncepcji podkreśla, że prawdziwa miłość nie jest prosta, wręcz przeciwnie jej

⁶⁰ W. Kostowski, 2006. <http://neuropsychologia.org/tajemnice-zakochanego-mozgu>

⁶¹ Z. Izdebski, J.L. Wiśniewski, „Intymnie. Rozmowy nie tylko o miłości” 2014

⁶² Wprowadzenie do neuropsychologii klinicznej. Herzyk Anna, rok wydania 2012, wydawnictwo: Scholar

⁶³ Z. Zdrojewicz, A. Dubiński, K. Dubińska, B. Stokłosa. Seksuologia Polska 2004;2(1):1-4

charakter jest złożony bowiem wymaga od człowieka wiele wysiłku oraz wiedzy. Artykuł ten dedykuję ważnej osobie, dzięki której poznałam zakochanie, ale również miłość.

Miłość i piękno. Miłość, seks, erotyka, przyjaźń, popęd. Czarna strona mocy, czy jest miłością, czy w ogóle nią była, fatalne zauroczenie?

Słowo miłość z dekady na dekadę pojawia się rzadziej w tekstach piosenek.

Erich Fromm o miłości. Być kochanym czy kochać? Mężczyźni dążą do miłości poprzez pozycję, kobiety poprzez wygląd. Miłość jako problem obiektu a nie zdolności (kochać to rzecz łatwa)

Ważność obiektu miłości nad funkcją (miłość romantyczna vs z rozsądku). Serce i rozum. Blaise Pascal jako pierwszy rozróżnił porządek serca i porządek rozumu. Całe szkoły stawiały filozofii zadanie połączenia ich wymagań w jednolitym światopoglądzie.

Chemia i uczucia. Jak przekłada się działanie substancji chemicznej na samopoczucie? Musi istnieć w mózgu wzorzec wyobrażeniowy doznań szczęśliwych. Podobnie z bólem. Kluczem nie jest bodziec i receptor, ale wyobraźnia mózgu nie może być zdefiniowana przez EEG, MRI czy PET.

Czym zatem jest miłość? Uczucie, typ relacji międzyludzkich, zachowań, postaw. Ważne w aspekcie psychologicznym, filozoficznym i religijnym. Definicja ta nie uwzględnia aspektu zdrowotnego.

Miłość inspirująca. Często jest inspiracją dla dzieł literackich lub malarstwa. Stanowi ważny aspekt psychologii, filozofii i religii.

Miłość erotyczna. Pierwsza miłość. Według badań przeprowadzonych przez Opera North, przeciętny człowiek zakochuje się cztery razy w życiu. I choć nie brakuje wrażliwców, których strzała Amora trafia przynajmniej raz na kwartał, to ponad 4 na 10 osób przyznaje, że prawdziwą, wielką miłość przeżyli tylko raz. Tyle samo badanych deklaruje, że weszli w kolejne poważne i szczęśliwe związki, a mimo to, nadal ubolewali nad utraconą, pierwszą miłością.

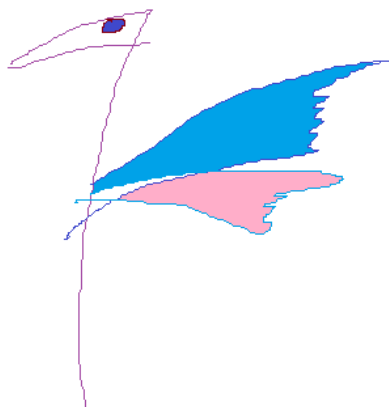
Czas na miłość. Wydaje się natomiast, że wiek dwudziestu i dwudziestu kilku lat jest najlepszym czasem na odnalezienie drugiej połowy. Jak informuje Opera North, 8 na 10 osób traci głowę dla wybranka serca właśnie w tym wieku, kiedy są jeszcze bardziej otwarci i nieobciążeni bagażem złych doświadczeń. Z kolei po 30. zakochują się 4 na 10 osób, a po 40. miłość znajduje tylko jedna trzecia.

Czy w starszym wieku miłość jest wykluczona? Czy żyjemy jej wspomnieniem? Czy przyjmuje inne formy i dotyczy czasu przeszłego? A może dotyczy przyszłości i innych miejsc?

Kupidyn, Amor (Kupid, Eros) jest alegorią miłości w sztuce.

Miłość twórcza, kreatywna lub romantyczna, w której dominującą rolę odgrywa sentyment, tęsknota, oczarowanie, pragnienie coraz większej pełni. Sexus – miłość zmysłowa, realizująca się w zbliżeniach płciowych, oparta na wzajemnym pożądaniu; najczęściej ma swój początek w zakochaniu.

Miłość jest jak ptaszek na dłoni, jeśli zaciśniesz ją zbyt mocno udusisz, jeśli całkowicie otworzysz dłoń może odfrunąć. (zasłyszane w Szwecji od Bengta Andreassona)



Rysunek Jacek Rudnicki

Szaleństwa sztuki, filozofii i medycyny Jacek Rudnicki

Ekscentryzm (*ex-centro*) postępowanie wykraczające poza przeciętne normy, zwyczaje, stan psychiczny człowieka niepanującego nad sobą, choroba umysłowa, hulanka, zabawa.

Myśl ogólna. Szaleństwo to postępowanie wykraczające poza przeciętne normy i zwyczaje. Unikanie szaleństwa to nuda, stagnacja, brak rozwoju. Hipotezy naukowe, koncepcje artystyczne i filozoficzne powinny być szalone, bo tylko takie gwarantują postęp, powinny odkrywać nieodkryte, dążyć do niemożliwego, wykraczać poza aktualną wyobraźnię.

Arystoteles stwierdził, że nie ma geniuszu bez szaleństwa. Kto żyje bez szaleństwa jest mniej rozsądny niż mniema.

Sport Majów i współczesna koszykówka. W obu grach trzeba trafić piłką w obręcz, która drużyna ma więcej trafień wygrywa. U Majów obręcz była ustawiona wertykalnie, po bokach, w koszykówce horyzontalnie na szczytach boiska. Drużyna Majów, która wygrywała mecz była uśmiercana, ginęli w chwale i przechodzili do innego, lepszego świata jako młodzi ludzie. W koszykówce drużyna, która wygrywa zdobywa sławę i pieniądze, żyje długo i szczęśliwie, odchodzi z tego świata w starszym wieku.



Zawodnik Majów Meksyk (Fot. Jacek Rudnicki)



Zawodnicy koszykówki [https___sircharlesincharge.com](https://sircharlesincharge.com)

Z naszego punktu widzenia szaleństwem byłoby wygrać mecz i być uśmierconym dla chwały. Czy nie lepiej wygrać mecz i żyć w chwale a na dodatek bogactwie? Są tu dwa rodzaje bogactwa, duchowe i materialne. Ale czy jedno wyklucza drugie?

Wchodząc na boisko traci się kontrolę nad dalszym przebiegiem zdarzeń ponieważ gra drużyna, nie można się wyłamać. Zatem to wspólne, zbiorowe szaleństwo z naszego punktu widzenia. Wszystko i nie wszystko zależy od pojedynczego zawodnika.

My też weszliśmy do gry jaką jest życie i nie wszystko zależy od nas.

Szaleństwo. Anglicy w okresie I Wojny Światowej oszaleli na punkcie zniszczenia Niemców, Hunów jak ich nazywali. Masowo wstępowali do armii z pobudek patriotycznych. Już w pierwszym dniu walk nad Sommą zginęło ich 20 tys., a rannych zostało 60 tys. Najczarniejszy dzień brytyjskiej armii. Byli pewni, że wygrają bitwę, gwarantem miał być ostrzał artyleryjski, ale Niemcy przetrwali i zgotowali Brytyjczykom krwawą łaźnię. W ciągu 3 miesięcy walk zginęło milion żołnierzy. Granica została przesunięta o 12 km na odcinku 40 km. Używano też gazów bojowych. To byli rówieśnicy, Europejczycy, często skoligaceni

wieżami krwi. Królami Wielkiej Brytanii byli Niemcy z Hanoveru, Sachsen-Coburg-Gotha (Koburgowie), którzy często nie mówili w języku angielskim, dopiero w czasach II Wojny Światowej przybrali nazwisko Windsor.

Poświęcenie Anglików i wsparcie jakiego udzielili Francji w czasie I Wojny Światowej skutkowało przegraną Niemiec i Rosji. Dzięki temu Polska wybiła się na wolność po 124 latach niewoli.

To czyste szaleństwo ta I Wojna Światowa, konflikt zbrojny, w którym uczestniczyła większość państw świata. Dotknęła społeczeństw najsilniejszych i najgęściej zamieszkałych krajów, bitwy i kampanie toczono na wielu kontynentach, morzach, oceanach w powietrzu.

Zginęło 10-15 milionów żołnierzy, młodych synków rodziców i kawalerów pięknych, młodych pań, przyszłych artystów i naukowców, mistrzów i odkrywców. W wyniku wojny upadły monarchie, państwa, odrodziły się nowe, zmieniła się świadomość społeczna, zarówno idee równości jak i nacjonalizmy, rozwinęły technologie. A wszystko to było preludium do kolejnej wojny o jeszcze większym zasięgu i nienawiści, wskutek czego przybrała cechy masowej zagłady ludności przy pomocy technologii. Całkowite zaprzeczenie godności człowieka.

W wyniku szaleństw wojny, pojawiły się szaleństwa medycyny, zarówno pod postacią prób użycia drobnoustrojów jako broni biologicznej, okrutnych eksperymentów medycznych o celach rasowych oraz uśmiercania niepełnosprawnych, eugeniki w najgorszym wydaniu, jak i doświadczeń personelu medycznego w ratowaniu ludzi, bezradnego wobec skali problemu, właściwie zagłady. Jeszcze w czasach rzymskich dbano o to aby ludność cywilna nie ucierpiała w skutek wojny na ile to możliwe. XX wiek postawił sobie inne cele, zagładę ludności cywilnej zarówno czynną jak i bierną, niech zginą wszyscy. Współcześnie ludzkość posunęła się dalej, z ludności cywilnej robi się żywe tarcze. To jest oczywiste, że ludność cywilna dokonuje wyborów politycznych, nagradzając populistów, ale nie dzieci.

“Nikt nie zaprzeczy, że oryginalność jest cenną zaletą. Społeczeństwom zawsze potrzeba ludzi, którzy dają początek nowym praktykom. Ekscentrycy to sól ziemi. Bez ni życie zmieniłoby się w zastalę, nieruchome bagienko” John Stuart Mill, filozof



John Stuart Mill



Szał Władysław Podkowińskiego

Szał. Czy tylko o zabarwieniu erotycznym, czy jeszcze jest w tym obrazie coś więcej? Jest na pewno. To relacja pięknego konia, niewiadomej płci i kobiety zawieszonych ponad chaosem, mają tylko siebie, wydaje się, że zaraz spadną w przepaść, znaczenie ma chwila, moment zatrzymany na płótnie na zawsze. To właśnie jest potęga sztuki, potrafi zatrzymać szaleństwo. Władysław Podkowiński namalował wiele wartościowych i pięknych obrazów, w formie, która dała mu rolę prekursora polskiego impresjonizmu. Namalował te obrazy przeciwne do „Szału” ale może nie przeciwne, mianowicie szału spokoju.



Władysław Podkowiński



Głodne ciele.

Szaleństwo biedy, nie nakarmisz zwierzęcia, nie będziesz miał sam co jeść ani pić, nakarmisz będziesz musiał je zabić. Możesz je zagłodzić lub zabić. Nie ma innego wyboru ten, który mieni się Panem Świata, człowiek. Jeżeli nakarmisz możesz pić mleko. Dla wielu ludzi niejedzenie mięsa jest coraz pilniejszą potrzebą. To trudne zagadnienie, ale w przyrodzie są gatunki wegetariańskie, krowa, owca, lama, większość dinozaurów, jest ich wiele. Dinozaury żyły na Ziemi 165 milionów lat, nie było krwawych wojen, zginęły 65 milionów lat temu w wyniku uderzenia meteorytu i spowodowanych tym zmian klimatycznych. Czy człowiek tyle przetrwa, otóż nie przetrwa jest zbyt agresywny.

Każdego, kto obejrzy film jak zabija się zwierzęta w rzeźni ogarnie szaleństwo rozpacz.

Gdyby ziemianina Charles Watertona zbadał psychiatra zapewne uznałby, że nadaje się do leczenia. Kiedy zapraszał gości do Wakefield w Yorkshire chował się i nie reagował na dzwonki. Gdy ci w końcu niepewnie wchodzili do środka atakował ich pełzając na czworakach i gryzł dotkliwie w kostki (ponoć do pierwszej kropli krwi). Potem podrywał się na nogi i najspokojniej pełnił honory pana domu. Ani udawanie wampira, ani przypinanie skrzydeł i skoki z dachu posiadłości, gdy próbował latać. Ale sławę zapewniło mu stworzenie

pierwszego w świecie w 1826r rezerwatu zwierząt z zakazem używania broni palnej. Wydał atlas fauny i flory tropikalnej oraz zaprotestował przeciwko fabryce mydła zatruwającej drzewa na terenie jego posiadłości.

Twórca ewolucji Karol Darwin autor „O pochodzeniu gatunków” puszczał muzykę klasyczną robakom, wrzucał węże do klatek z małpami, podlewał moczem rośliny owadożerne.

Genialny fizyk Henry Cavendish przez lata poświęcone badaniom nad elektrycznością, żył porozumiewając się ze służbą tylko przy pomocy poleceń na kartkach, stronił od ludzi.

Ekscentrycy i strażnicy dóbr. W końcu epoki wiktoriańskiej zapięte na ostatni guzik społeczeństwo stawało się schematyczne. Przyczyna była prosta. Imperium Brytyjskie, które miało się rozwijać dzięki rewolucji przemysłowej wymagało od tych, którzy je budowali, nieco innych cech niż twórczy niepokój wynalazcy w ogrodowej szopie. Twarz rozczochranego lekko zbzikowanego arystokraty zastępowała surowa, skupiona mina żołnierza, inżyniera i administratora.⁶⁴

Szaleństwo i geniusz. Wielu geniuszy kreatywnych było chorych umysłowo (mentalnie). Vincent van Gogh, Frida Kahlo, giganci literatury Virginia Wolf i Adgar Alla Poe. Warto poznać powiązania między geniuszem a szaleństwem.

Inteligencja i zaburzenia dwubiegunowe. Badano inteligencję 700 tys. 16 latków w Szwecji. Po 10 latach w roku 2010 badano ich dalszy rozwój i stan mentalny (umysłowy, psychiczny). Wyniki wskazały, że osoby, które były najlepsze (najinteligentniejsze) 4x częściej miały zaburzenia dwubiegunowe.⁶⁵

Choroba dwubiegunowa. Choroba dwubiegunowa balansuje między ekstremalnym szczęściem (znanym jako Mania) i ciężką depresją. James Fallon neurobiolog z University of California-Irvine twierdzi, że w fazie manii aktywowane są płaty czołowe w tych samych regionach co u ludzi, u których dochodzi do fazy kreatywności.

Elyn Saks, prof. University of Southern California (USC) Twierdzi, że ludzie z psychozą nie filtrują stymulacji jak zdrowi, mogą generować przeciwstawne teorie, tworzyć inwazje nonsensów, w ten sposób mogą być kreatywni, dla przykładu schizofrenicy. Saks twierdzi, że kreatywność jest częścią czegoś bardzo szalonego.

Innowacja różni się od odkrycia. Jest czymś w rodzaju hybrydy, chimery, nie jest do końca oryginalna.

Ucieczka w szaleństwo nie zawsze prawdziwe jest metodą na przetrwanie. Szaleńcowi wolni więcej. „Mam żółte papiery” mówi ograny w pokera przez Wielkiego Szu kelner, jak Cię zabije to nic mi nie zrobią. Później rzeczywiście zabija głównego bohatera.

⁶⁴ Benedict Le Vay. Excentric Cambrige 2005

⁶⁵ Kay Redfield Jamison, a clinical psychologist and professor at Johns Hopkins University School of Medicine

Vincent van Gogh jako stomatolog. *„Drogi Theo! Pani Sol Schwimmer pozwala mnie do sądu, ponieważ zrobiłem jej mostek tak jak czułem, a nie tak, żeby pasował do jej śmiesznych ust. Zdecydowałem, że jej mostek powinien być olbrzymi i sfałdowany, z dziko strzelającymi zębami, rzucającymi błyski w różne strony, jak płomień! A teraz ona piekli się z tego powodu, że mostek nie mieści się jej w ustach. Skarży się, że nie może żuć”*. To nie jest szaleństwo, tylko van Gogh nie powinien robić protez a stomatolog malować słoneczników, chociaż dlaczego nie.

Szaleństwo Woody Allena. Obłąd to stan względny. Któż może orzec, kto z nas jest naprawdę szalony? Ossip Parkis, wzięty lekarz, mieszkał w bogatej dzielnicy NY Upper East Side. Ubierał się u Ralpha Laurena, był znaną twarzą na premierach teatralnych u Sardiego, w Lincoln Center i Hamptons. Teraz widuje się go nieogolonego, z plecakiem i wiatraczkiem u kapelusza, jadącego na wrotkach Broadwayem. Dylemat, który spowodował tę zmianę był taki; żył z pewną kobietą, którą darzył wielką miłością, i która co do osobowości i ducha była ujmująca i urocza, wykształcona i pełna humoru, a spędzanie z nią czasu było ogromną przyjemnością. Ale - i za to przeklinam los - seksualnie go nie pobudzała. Przekradał się więc wieczorami przez miasto na spotkanie z fotomodelką Tiffany Schmeederer, której mrozący krew w żyłach stan umysłu pozostawał w absolutnej sprzeczności do erotycznego promieniowania, jakie wydobywało się ze wszystkich jej porów. Ciało Tiffany nie tylko nie popuszczało, ale nawet nie dawało sobie 5' przerwy na kawę. Satynowa skóra jak najdelikatniejszy łosoś od Zabara, lwia grzywa kasztanowych włosów, długie szczupłe nogi i figura tak pełna zakrzywień, że głaskanie jej ciała było jak jazda na rollercoasterze. Być może chodziło też o to, że twarz i ciało Tiffany pojawia się tylko raz na parę milionów lat i zwykle zapowiada epokę lodowcową lub okres świata w płomieniach. Zasadnicza jednak rzecz w tym, że jego potrzeby domagały się tylko tego co u obu kobiet najlepsze. W konsekwencji dr OP dokonał przeszczepu mózgu TS do OCh a mózg OCh przetransplantował TS, w konsekwencji uzyskał najcudowniejszą możliwą hybrydę ciała i umysłu. Co działo się dalej? Wszyscy mu zazdrościli najpiękniejszej i najmądrzejszej kobiety. Jednak po jakimś czasie uczucie pociągu seksualnego zgasło w nim całkowicie i zakochał się w stewardesie Bille Jean Zapruder, o chłopięcej płaskiej figurze, nosowym akcentem rodem z Alabamy, który przyprawiał niemal o zawał. To właśnie był moment, w którym dr porzucił pracę w szpitalu, nałożył kapelusz z wiatraczkiem, plecak i ruszył w dół Broadwayu na wrotkach. Jak nie oglądam filmów Woody Allena tak lubię czytać jego książki, wyraźnie doceniam przewagę słowa nad obrazem.

Szaleństwa filozofii. Uwaga Kierkegaarda *„Taka relacja, która pozostaje w relacji do samej siebie, musi albo stanowić samą siebie, albo być stanowiona przez inną”*. Trzeba być szalonym aby wiedzieć kim się jest i co się czyni. Jeżeli ktokolwiek twierdzi, że zaczyna rozumieć o co w filozofii chodzi, oznacza, to że nie jest żadnym filozofem.

Popiół i diament? Szaleństwem jest się spalić na popiół, dokonać kremacji pozbawiając się ratunku technologiami przyszłości po śmierci i szaleństwem jest hibernacja w oczekiwaniu na ratunek technologiami z przyszłości. Może mniejszym? Na czym polega diamentowy fenomen Zbyszka Cybulskiego i Andrzeja Wajdy, a na czym nie polega? Polega na tym, że przedstawił heroizm Powstania Warszawskiego, a nie polega na tym, że nie przedstawił cierpienia ludności Warszawy.

Szaleństwo czy brak naukowej metody. Krawiec z Paryża chciał dać szansę zestrzelonym lotnikom w okresie IWS. Skonstruował coś w rodzaju ubrania nietoperza, skoczył z wieży Eiffla i zabił się po 6 sekundach. Miał wizję ale pozbawioną podstaw naukowych. W tym wypadku nauka jawi się jako metoda, która może prowadzić do realizacji szaleństwa jak lotu w stroju nietoperza, dzisiaj to zjawisko realne. Inne światy? W przyszłości możliwa będzie teleportacja, również do innych wymiarów.

Szaleństwem jest nieuwzględnianie nauki i sztuki. Wiersz G. Apollinaire'a⁶⁶ ... „Prześliczna rudowłosa”. *„Wy, których usta są na podobieństwo ust Boga. Usta, które są samym porządkiem bądźcie wyrozumieli, kiedy nas porównujecie z tymi co byli doskonałością porządku Nas, którzy wszędzie wietrzymy przygodę. Nie jesteśmy waszymi wrogami Chcemy wam dać rozległe i dziwne dziedziny gdzie kwiat tajemniczości prosi chętnych o zerwanie. Są tam nowe ognie kolory nigdy nie widziane. Tysiąc nic nie znaczących fantazmów, którym trzeba nadać realność. Litości dla nas walczących zawsze na krańcach bezkresu i przyszłości. Litości dla naszych błędów, litości dla naszych grzechów. Bo tyle jest rzeczy których wam nie śmiem powiedzieć. Tyle jest rzeczy których nie dacie mi powiedzieć. Zlitujecie się nade mną”*. To nie szaleństwo, to życie nasze tak ułomne i nie tylko z naszego powodu.



Wilhelm Apollinary Kostrowicki

Matką Guillaume'a była polska szlachcianka Angelika Kostrowicka. „Był ojcem chrzestnym nowoczesnej poezji, papieżem paryskiej bohemy początku XX w. Jego poetyka ukształtowała

⁶⁶ Guillaume Albert Vladimir Alexandre Apollinaire de Kostrowitzky właściwie Wilhelm Apollinary Kostrowicki lub Wilhelm Apollinaris de Kostrowitski – francuski pisarz i krytyk sztuki polskiego pochodzenia. Jeden z głównych przedstawicieli francuskiej awangardy poetyckiej.

się w burzliwych czasach poprzedzających rozpad starego europejskiego świata, jakiemu kres przyniosła I wojna światowa. Zanim traumatyczne doświadczenia wojenne zgasiły w nim wielki apetyt na życie we wszystkich jego aspektach, zwłaszcza w jedzeniu, w miłości, w sztuce, w zabawie i w przyjaźni, Apollinaire z determinacją przekuwał intensywność swoich doznań w nowatorską poezję”.⁶⁷



G.Apollinaire (1880-1918)

Jedenaście tysięcy pałek, czyli miłostki pewnego hospodara. Książka autorstwa: Guillaume Apollinaire. Zawiera drastyczne sceny erotyczne. Przeznaczona jest wyłącznie dla dorosłych czytelników. Lubieżna zabawa, prześmieszne przygody rumuńskiego arystokraty, który przyjeżdża do Paryża w poszukiwaniu przygód, sławy i seksualnego zaspokojenia zachwycają humorem i odwagą w opisie orgii. To także pastisz literatury wyklętej, dzięki talentowi Apollinaire'a podniesiony do rangi wybitnej prozy. Książka *"Jedenaście tysięcy pałek, czyli miłostki pewnego hospodara"* powstała w 1907 roku. Poeta bardzo potrzebował pieniędzy, napisał więc dwie książki erotyczne. Pablo Picasso nazwał *"Les Onze Mille Verges ou les amours d'un hospodar"* arcydziełem. *"Jedenaście tysięcy pałek, czyli miłostki pewnego hospodara"* ukazują się w świetnym przekładzie Marka Puszczewicza, tłumacza m.in. prozy Borisa Viana. To antyteza na okrucieństwa wojny w cywilizowanej Europie, sama w sobie jest antytezą tego co opisuje, kompletne zagubienie.⁶⁸

„Gdzie są Elmer, Herman, Bert i Charley Słabeusz, mocarz, błazen, pijak i żołnierz? Wszyscy, wszyscy śpią na wzgórzu. Ten umarł w gorączce, Ten spłonął w kopalni, Tego zabito w bójce, Ten umarł w więzieniu, Ten spadł z mostu, harując na żonę i dzieci – Wszyscy, wszyscy śpią, śpią na wzgórzu. Gdzie są Ella, Kate, Mag, Lizzie i Edith, Czula, prostoduszna, wrzaskliwa, dumna, Szczęśliwa? Wszystkie, wszystkie śpią na wzgórzu. Ta skonała w sromotnym położu, Ta w nieszczęsnej miłości, Ta z rąk bydlaka w burdelu, Ta ze złamaną duszą, szukając spragnionym Sercem, Ta po życiu w dalekim Londynie, Paryżu Potem ją Ella, Kate, Mag

⁶⁷ <https://niezlasztuka.net/o-sztuce/apetyt-i-melancholia-szkic-o-apollinaire-i-jego-smutniutkiej-baletnicze-marie-laurencin/>

⁶⁸ Jedenaście tysięcy pałek, czyli miłostki pewnego hospodara. Guillaume Apollinaire. 5,8 / 10. 217 ocen 38 opinii. Wydawnictwo: W.A.B.

przywiozły na ten skrawek ziemi – wszystkie, wszystkie śpią, śpią, śpią na wzgórzu. Gdzie jest wielki Wuj Izaak i Ciotka Emily, Stary Kincald-Krajan i Sevigne Houghton, i Major Walker, który rozmawiał z czcigodnymi wodzami rewolucji? Wszyscy, wszyscy śpią na wzgórzu. Przywieźli im tam z wojny poległych synów i córki zdruzgotane przez życie. I ich osierocone dzieci, płaczące – Wszyscy, wszyscy śpią, śpią, śpią na wzgórzu”⁶⁹



Meksyk (Fot. Jacek Rudnicki)



Meksyk (Fot. Jacek Rudnicki)

Jesteśmy ognie i wodą. „A czymże jest prawdziwa męskość, jeśli nie wymieszanymi w odpowiednich proporcjach klasą i szaleństwem?” (Andrzej Sapkowski)

⁶⁹ „Głosy” Jan Polkoeski. E. L. Masters, Antologia Spoon River, przeł. i przedmową opatrzył M. Sprusiński, Warszawa 1981, s. 19.

Rozsądne życie, wszystko ułożone i skatalogowane?

Lista nienormalna Borgesa, katalog zwierząt. Zwierzęta należące do cesarza, zabalsamowane, tresowane, prosięta, syreny, fantastyczne, bezpańskie psy, włączone do niniejszej klasyfikacji, miotające się jak szalone, niezliczone, narysowane cienkim pędzelkiem z wielbłądziego włosia, et cetera, które rozbiły wazon, które z daleka są podobne do much

Ze statystycznego punktu patrzenia jest to zbiór niejednorodny, nie można nadać cech numerycznych cechom jakościowym tak aby wzór był normalny. Nie wszystko można porównać, za tym zrozumieć, inność jest normalnością



Tennessee Williams. (Wikipedia)

Ten mi się podoba – powiedział do sprzedawcy, który wskazał niższą półkę zastawioną foliowymi woreczkami. Tenn wziął z półki woreczek opatrzony etykietką z napisem: „Święty różaniec/Czarny/Duży, otworzył go i wytrząsnął zawartość na dłoń. Zobaczyliśmy, że na krzyżyku tego różańca nie ma figury Chrystusa. Dobry znak – wyszeptał Tenn. –Skoro go nie ma krzyżu, to musi być w pracy. To bardzo znaczące.

[Filozofia biofizyki/a Medycyna, sztuka i filozofia. Wojciech Podraza](#)

Do chwili obecnej, czyli naciśnięcia na klawiaturze laptopa literki D sądziłem, że nigdy nie będę autorem rozdziału w książce. Dzięki zachęcie, albo ściślej sprowokowaniu mnie przez Głównego Autora spowodowaliśmy wspólnie kolejne potwierdzenie powiedzenia „*nigdy nie mów nigdy*”. Powierzone mi zadanie jest to robota kamikadze. Jeżeli swoją błyskotliwością

wyprzedzę Pierwszego Autora, ślina będzie intensywnie spływać mu po brodzie.⁷⁰ Jeżeli mój rozdział będzie „*czym dla nóg starca wspinanie się po zboczu piaszczystym*” Czytelnik będzie miał duże trudności w dotarciu do porywających, dalszych części książki. Żeby napisać książkę, lub jej rozdział, z mojego doświadczenia wynika, że należy poczuć impuls, dreszcz emocji oraz *a priori* uznać, że to co będzie w tekście będzie stale interesujące, a czasami nawet odkrywcze dla autora. Moje doświadczenie w tym względzie tak jak na wstępie napisałem jest niewielkie, a precyzyjnie mówiąc żadne, więc wywód ów opieram na wybijanych aktualnie czcionkach manuskryptu. Manuskrypt, czyli rękopis, czyli tekst pisany ręcznie wdarł się również w zakres pojęciowy szerszy jako maszynopis. Uznajmy, że laptop czy komputer to maszyny (cyfrowe). Pomny biblijnej przestrogi czy też stwierdzenia „*Złem jest, bezwstydem i wielką hańbą, jeśli żona utrzymuje swojego męża*”⁷¹ licząc na apanaże autorskie podejmuję się tej pracy by walczyć ze złem, bezwstydem i wielką hańbą. Wiodącym tematem tej części książki będzie, dla niejednego nudna, biofizyka. Oczywiście tych wspomnianych w poprzednim zdaniu Czytelników wyprowadzimy z oczywistego błędu, w którym niejednokrotnie tkwili przez wiele lat.

Co to jest biofizyka? Biofizyka jest częścią fizyki. Co to jest fizyka? Fizyka wydaje się najkrócej i najprecyzyjniej zdefiniowana jako matematyczny opis wszechświata. Wyjaśniając szerzej tę definicję chodzi o matematyczny opis stanów i zjawisk zachodzących w świecie poczynając od cząstek elementarnych w mikroświecie, poprzez fizykę klasyczną, powiedziałbym „fizykę dnia codziennego” do nieogarnionej astrofizyki. Prawa fizyki są uniwersalne i działają zawsze i wszędzie. Wyodrębnienie biofizyki jako fizyki układów biologicznych jest zabiegiem jak wynika z poprzedniego stwierdzenia czysto formalnym. Zajęcia z biofizyki dla wielu studentów medycyny, zależy to od planu studiów, są pierwszymi w całej edukacji. Jak około 2500 lat temu powiedział Konfucjusz, chiński filozof i myśliciel „*Iter mille millium primo passu incipit*”. - Podróż tysiąca mil zaczyna się od pierwszego kroku. My nie możemy ignorować tego 2500 letniego wsparcia, chociaż istnieją przypuszczenia, że niektórzy uważają, iż parę pierwszych mil można opuścić (-;. W naszej uczelni w zajęciach z biofizyki uczestniczą studenci pierwszego roku prawie wszystkich kierunków. Niejednokrotnie zdarzyło się że studentka lub student – wysokoenergetyczna mieszanka młodości, entuzjazmu, optymizmu i równocześnie sceptycyzmu, wiary w siebie i innych, pewności i czasami ograniczonego instynktu samozachowawczego zadawał „zaczepte” pytanie kierownikowi Zakładu Fizyki Medycznej: „*Po co mi ta biofizyka, na co mi wiedzieć co to jest liniowy współczynnik osłabienia promieniowania?*” Zdając sobie sprawę, że student zna plan zajęć studenckich i sylabusa z biofizyki nie było sensu udowadniać nie bycia wielbłądem. „*Jeżeli Pani/Pan będzie wiedział/-a co to jest liniowy współczynnik osłabienia*

⁷⁰ Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań-Warszawa 1990, Mądrość Sarycha czyli Eklezjastyk 25,20 str.808

⁷¹ Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Wydawnictwo Pallottinum, Poznań-Warszawa 1990, Mądrość Sarycha czyli Eklezjastyk 25,22 str.808

promieniowania może Pani/Pan na przykład zostać kierownikiem Zakładu Fizyki Medycznej, a to jest naprawdę dobra posada” – tak zwykle brzmiała odpowiedź. Okazuje się, że w większości przypadków nie ma głupich pytań, a nawet te tak się wydające mogą być inspirujące. Powtórzę pytanie: „*Na co mi ta biofizyka?*”. Zamienię powyższe pytanie na następujące: „*Czy lekarz, który na studiach nie miał zajęć z przedmiotu biofizyka będzie gorszym lekarzem od tego, który takie zajęcia miał i je zaliczył?*” Intuicyjnie, bo według mojej wiedzy takie badania w Polsce nie były prowadzone, odpowiem, że nie – nie będzie gorszym lekarzem. Skoro tak, logicznym się wydaje zlikwidowanie przedmiotu biofizyka na studiach medycznych. Zadam kolejne pytanie: „*Czy lekarz internista, który w programie studiów nie miałby zajęć z psychiatrii byłby gorszym internistą niż ten, który takie zajęcia odbył i zaliczył?*” I znowu intuicyjnie odpowiem: pomimo istnienia wielu chorób psychosomatycznych nie byłby on gorszym internistą, niż ten, który odbył i zaliczył ćwiczenia z psychiatrii. Czy jest to argument, żeby wykreślić psychiatrię z programu nauczania medycyny? Proponuję zostawić kształt nauczania medycyny w dotychczasowej formie z biofizyką i psychiatrią w jej zakresie. Nasuwa się jeszcze jedno pytanie: „*Czy studenci, którzy mieli istotny statystycznie lepszy wynik z fizyki na egzaminie wstępnym będą lepszymi lekarzami od tych, którzy mieli wynik gorszy?*” Ostatni raz odpowiem, podkreślam intuicyjnie, a nie na podstawie naukowych badań: „Tak, ci studenci będą statystycznie lepszymi lekarzami”. Ośmielę się wygłosić tezę, że ludzie znający fizykę charakteryzują się zapewne pracowitością, zdolnością analitycznego, logicznego myślenia, lepszego kojarzenia faktów, ekspansją poznawczą i brawurą umysłową co w skojarzeniu z empatią, wrażliwością, delikatnością w stanowczości, uczciwością i odpowiedzialnością daje ideał lekarza.

Wracając do niemądrych pytań, może być ono zakamuflowane i nierozpoznanie

kamuflażu może sprawić pewien kłopot odpowiadającemu. Nasz świat według teorii Wielkiego Wybuchu istnieje niecałe 14 miliardów lat, czyli około 14 tysięcy milionów lat. Na pytanie „Co dłużej trwa 14 tysięcy milionów lat czy 14 lat świetlnych?” stosunkowo często studenci dawali się nabierać. Mniej czujnym Czytelnikom od razu odpowiadam : 14 tysięcy milionów lat to jest czas (t), a 14 lat świetlnych to jest droga (S). I kolejne niemądre, w zasadzie nielogiczne, a jak się okaże jakże inspirujące pytanie: „*Co jest ważniejsze, mózg (człowieka) czy matematyka?*” Zdawałoby się bez żadnych wątpliwości odpowiedzieć „MÓZG! to on wymyślił, stworzył matematykę”. I tu niespodzianka! Właśnie ta stworzona przez mózg matematyka (nauka) w sposób jednoznaczny pokazuje i udowadnia, że mózg czasami się myli, że mózg oszukuje! Mózg tj. myśl człowieka jest tak potężna, że demaskuje sama siebie i odkrywa swoje własne słabe strony używając narzędzia, które sam stworzył, które nigdy się nie myli. Mózg czasami oszukuje człowieka, matematyka nigdy! Lektura podręcznika dla

szkoły podstawowej pt. „Jak oszukać mózg – złudzenia optyczne.”⁷² nie tylko przekonuje o prawdziwości powyższej tezy, ale także jest

niezłą zabawą. Zajmijmy się teraz innym przykładem, mocniej związanym z fizyką, Wyobraźmy sobie dwa samochody jadące po prostej drodze w dwóch przeciwnych kierunkach, jeden z prędkością V_1 , drugi z prędkością V_2 . Załóżmy, że $V_1 = V_2 = 100 \text{ km/h}$. Jaka jest prędkość względna V_{rel} między samochodami zmierzona w momencie ich mijania się? Odpowiedź wydaje się banalna: $V_{\text{rel}} = V_1 + V_2 = 100 \text{ km/h} + 100 \text{ km/h} = 200 \text{ km/h}$. Rozważmy ten sam przykład, gdy samochody jadą w tym samym kierunku, równolegle obok siebie. Wówczas prędkość względna między nimi będzie $V_{\text{rel}} = V_1 - V_2 = 100 \text{ km/h} - 100 \text{ km/h} = 0 \text{ km/h}$, czyli jeden samochód względem drugiego nie porusza się. Jak widzimy wszystko jest logiczne, ale trochę musimy „kombinować” tj. raz dodawać raz odejmować, gdzie jest ta wspólna, jednoznaczna matematyka, która nigdy nie oszukuje? Wy tłumaczenie okazuje się przekonujące. Należy zdefiniować prędkość względną między dwoma obiektami poruszającymi się po tej samej prostej: jest to różnica pomiędzy prędkościami obu obiektów. To dlaczego $V_{\text{rel}} = V_1 + V_2$ w pierwszym przykładzie?!. Otóż w fizyce mamy do czynienia z dwójakiemu rodzaju wielkościami: skalarami i wektorowymi. Skalar jest to liczba i jednostka (np. masa $7,0 \text{ kg}$, czas 2 sek. , temperatura $36,6 \text{ }^\circ\text{C}$), natomiast wektor jest to liczba (wartość wektora - odpowiadająca jej długość wektora), kierunek i zwrot, a czasami także punkt zaczepienia (tzw. wektor zaczepiony). Przykładami wartości wektorowych są: opisywana wcześniej prędkość $[\text{km/h}]$, czy też siła $[\text{N}]$, pęd $\text{mV} [\text{kg} \times \text{m/s} = \text{kg} \times \text{m/s} \times \text{s/s} = \text{kg} \times \text{m/s}^2 \times \text{s} = \text{N} \times \text{s}]$ bo $\text{kg} \times \text{m/s}^2 = \text{N}$ (jeżeli na ciało o masie m zadziałamy siłą, która spowoduje przyspieszenie tego ciała 1 m/s^2 to tą siłą jest 1 N (niuton)). Na wektorach możemy wykonywać różne działania matematyczne np. dodawanie i odejmowanie. Przypomnę, prędkość względna jest to różnica pomiędzy prędkościami obu obiektów. Odejmijmy prędkości (wektory) w pierwszym i drugim przykładzie. Aby można to było zrobić należy poznać niektóre elementy wektora (Ryc.1).



Ryc. 1.

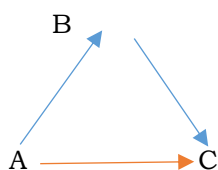
A – początek wektora

B – koniec wektora

Długość AB – wartość wektora

Ryccina kolejna przedstawia dodawanie dwóch wektorów

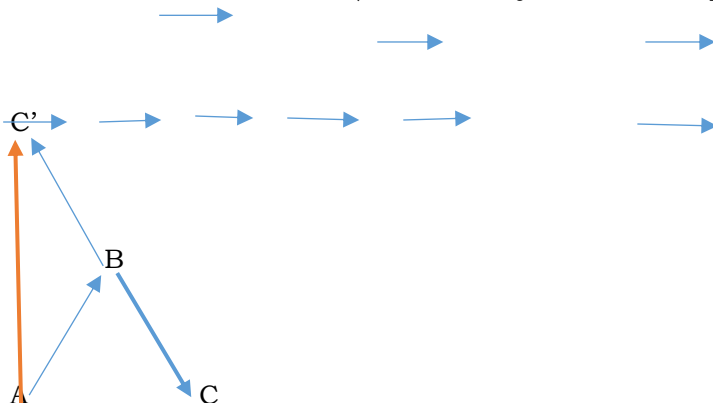
⁷² Link: <https://epodreczniki.pl/a/jak-oszukac-mozg---zludzeniaoptyczne/DtvOr7qJW>



$$\vec{AB} + \vec{BC} = \vec{AC}$$

Do końca wektora AB przyczepiamy początek wektora BC. Powstały w ten sposób wektor AC jest sumą dwóch poprzednich. Pomimo, że mieliśmy mówić o odejmowaniu przedstawiłem dodawanie wektorów. Nie jest to jednak zabieg „wypełniający” tekst dla wspomnianych apanaży w walce ze złem, bezwstydem i wielką hańbą. Odejmowanie wektora jest to po prostu dodawanie wektora przeciwnego. Wektor przeciwny to taki, który ma taką samą wartość, ten sam kierunek lecz zwrot przeciwny. Wykonajmy odejmowanie wektora BC od wektora AB [Ryc.3].

$$\vec{AB} - \vec{BC} = \vec{AB} + \vec{BC}' = \vec{AC}' \quad (\text{wektor } \vec{BC}' \text{ jest wektorem przeciwnym wektora } \vec{BC})$$



A teraz wróćmy do naszych przykładów samochodowych i odejmijmy prędkości samochodów jadących w przeciwnych kierunkach. I tu napotykamy na problem leksykalny. Z punktu widzenia fizyki samochody w obu przykładach mają ten sam kierunek (prostą po której się poruszają) natomiast różny zwrot. W pierwszym przypadku zwrot (wektora) przeciwny, w drugim taki sam. Do innego problemu leksykalnego w połączeniu z fizyką jeszcze w dalszej części rozdziału powrócimy. Poniższy rysunek [Ryc. 4] przedstawia odejmowanie prędkości samochodów (wektorów) z pierwszego przykładu:

$$\vec{V}_2 - \vec{V}_1 = \vec{V}_{rel}$$

$$V_{rel} = V_1 + V_2$$

Jak widzimy na rycinie powyżej prędkość względna $V_{rel} = V_1 + (-V_2)$, a długość tego wektora wynosi $V_1 + V_2$ [prędkość V_1 (skalar) dodać prędkość V_2 (skalar)]. Tak jak wspomniałem powracamy do problemu leksykalnego, z którym poradzili sobie Anglicy, a dzięki nim i tej publikacji proponujemy poradzenie sobie z nim również Polakom. Otóż w języku angielskim prędkość jako wektor jest jednoznacznie nazywana jako velocity, a jej wartość (skalar) speed. Nie widzę powodów, żeby nie umówić się, że velocity to prędkość, a speed to szybkość. Dyskusja na ten temat trwa od lat, łącznie ze stanowiskiem Komisji Nazewnictwa Fizycznego Polskiego Towarzystwa Fizycznego. Z całym szacunkiem dla dostojnej Komisji wtedy bez wątpliwości Główny Autor jechałby do Dominikowa z prędkością 90 km/h, a autor jadąc z szybkością 140 km/h jechałby nie wiadomo gdzie, ale wiadomo, że gdyby nie zmieniał szybkości w ciągu godziny przejechałby 140 km. W dalszej części rozważań posługując się analogicznym jak wyżej przykładem pokażę w jaki sposób oszukuje nas mózg. Weźmy pod uwagę pierwszy przykład poruszających się samochodów, ale zamiast nich wyobraźmy sobie fotony poruszające się z prędkością światła (C). Jaka będzie względna prędkość między fotonami w momencie mijania się. Analogicznie do wcześniejszych obliczeń $V_{rel} = C + C = 2C$. Uważny Czytelnik od razu zorientuje się, że coś jest nie tak. Istnieją pewne ograniczenia we Wszechświecie i jednym z takich ograniczeń jest prędkość światła. Jest ona największa i wynosi 300000 km/sek = 60 x 60 x 300000 km/h. Czyli niemożliwym jest $2c$, a mózg podpowiada (de facto oszukuje) $C + C = 2C$. Z tej trudnej sytuacji pomoże nam wybrnąć matematyka (która nigdy nie oszukuje) oraz pan Albert Einstein, twórca m.in. szczególnej teorii względności, który podał wzór na obliczenie prędkości względnej:

$$V_{rel} = \frac{V_1 + V_2}{1 + \frac{V_1 V_2}{C^2}}$$

Przyjmijmy, że $V_1 = V_2 = C$, czyli oba fotony poruszają się z prędkością światła.

Zastosujmy powyższy wzór:

$$V_{rel} = \frac{V_1 + V_2}{1 + \frac{V_1 V_2}{C^2}} = \frac{C + C}{1 + \frac{CC}{C^2}} = \frac{2C}{2} = C$$

Wniosek: względna prędkość pomiędzy dwoma fotonami poruszającymi się w przeciwnych kierunkach z prędkością światła każdy wynosi C prędkość światła. Tak jak wspomniałem

matematyka nigdy nie oszukuje, czego najlepszym przykładem są powyższe obliczenia. Dlaczego zatem mózg nas oszukuje. Jako okoliczność łagodzącą należy przyjąć fakt, że nie robi tego intencjonalnie – robi to bezwiednie. Ma on do czynienia prawie wyłącznie z małymi prędkościami, dlatego „uznał” równanie $V_{rel} = V_1 + V_2$ za prawdziwe. Przyjmijmy, że dwa samoloty poruszają się w przeciwnych kierunkach z prędkościami równymi 1000 km/h. Wówczas wartość wyrażenia zaznaczonego na szaro w powyższym równaniu wyniesie 0,0000000000000857. Dla takich prędkości, z praktycznego punktu widzenia można przyjąć tę wartość za 0. Czyli $V_{rel} = V_1 + V_2$. *Consuetudinis vis magna est* – wielka jest siła przyzwyczajenia! Może te samoloty poruszały się z szybkością 1000 km/h? A czy szczególna teoria względności ma coś wspólnego z chorobami? Tak jak udowodniliśmy powyżej ma wielki wkład do teorii nieomyślności matematyki i niedoskonałości mózgu. Powtórzę: czasami mózg nas oszukuje. Jednym z większych jego oszustw jest *anorexia nervosa* czyli jadłowstręt psychiczny. Choroba polega na celowym ograniczeniu przyjmowania pokarmów w celu ograniczenia masy ciała, nieprawidłowe postrzeganie własnego ciała, własnej sylwetki. Jednym z podstawowych objawów choroby jest lęk przed otyłością i w ogóle przed przyborem masy ciała. Występuje także brak miesiączki. W znakomitej większości choroba dotyczy dziewcząt i kobiet. Wiek pomiędzy 14 a 18 rokiem jest okresem największego zagrożenia zachorowaniem. Choroba może występować u mężczyzn, u których obok osiowych objawów występuje zwykle brak popędu płciowego. Choroba wydaje się łatwa do diagnostyki i leczenia. Wystarczy wytłumaczyć chorej osobie na czym ona polega i zachęcić ją do regularnego spożywania większej ilości zdrowych i smacznych pokarmów. Tak by się działo, gdybyśmy nie wzięli poprawki na oszustwo mózgu, potężniejsze niż inteligencja chorej osoby. Jest to nierzadko osoba wykształcona, wrażliwa, mądra, bardzo dobrze znająca symptomatologię swojej choroby, trzeba podkreślić świadoma tej choroby i niestety często wykorzystująca swoją inteligencję, aby oszukać tych (rodziców, lekarzy), którzy chcą jej pomóc. Około 10% pacjentów z tą chorobą nie udaje się uratować. Musimy przejść 1000 mil, abyśmy mogli uratować 100% pacjentów z tą chorobą. *Primo passu* wykonał 333 lata temu angielski lekarz Richard Norton, który jako pierwszy opisał tę chorobę.⁷³ *Minor passu* wykonujemy i my wiążąc szczególną teorię względności z *anorexia nervosa*. „Iter mille millium primo passu incipit” - podróż tysiąca mil zaczyna się od pierwszego kroku.” Konfucjusz 500 p.n.e. „*Nawet najmniejszy krok (w dobrym kierunku) zbliża nas do celu*”⁷⁴

Przejdźmy teraz od najmniejszych, wielkich do wielkich najmniejszych rzeczy. Czy nie posiadając Wielkiego Zderzacza Hadronów, największego na świecie akceleratora cząstek możemy pokusić się o wyjaśnienie pewnych istotnych aspektów natury wszechświata? Spróbujmy przeanalizować następującą teorię. Niemożliwym jest przejście odległości 1 metra, ponieważ zawsze wcześniej musimy przejść połowę drogi do celu, czyli 1/2 metra,

⁷³ Kaźmierczak-Wojtaś N, Niedzielski A. Anorexia nervosa - rys historyczny i ewolucja kryteriów diagnostycznych. *Archiwum Historii i Filozofii Medycyny* 2016;79:16-22

⁷⁴ Podraza VII 2020 n.e.

następnie $1/2$ połowy metra, $1/2$ jednej czwartej metra itd. zawsze. Ale praktyka(doświadczenie) pokazuje coś innego. Teoria nie zgadza się z praktyką. Wielokrotnie przechodziliśmy drogi o długości 1 m, dlatego w tym wypadku uznamy za prawdę dane doświadczalne, a nie teorię. Czyli nieprawdą jest, że zawsze wcześniej musimy przejść połowę drogi. W pewnym dystansie tej (i każdej innej) drogi nie ma następnej połowy odległości, kolejną jest ostateczna. Dany obiekt może znaleźć się tylko w punkcie A lub punkcie B, natomiast nigdy pomiędzy nimi. I tym sposobem dokonaliśmy wielkiego odkrycia kwantowej budowy wszechświata! Sceptycznie nastawiony Czytelnik postawi autorowi następujący zarzut: chłopie, jak chcesz przejść 1 m, to idź 2 m i już pierwsze $1/2$ drogi, to będzie Twój 1 m! Uwielbiam szanownych Czytelników, przecież tę pracę oprócz walki ze złem, bezwstydem i wielką hańbą, poświęcam Im. W związku z pewnymi nie omawianymi tutaj właściwościami mózgu będę upierał się, chociaż nie jest to oczywiste, przy teorii kwantowej budowy przestrzeni, stąd mając niezasłużoną przez siebie przewagę nad Konfucjuszem weryfikuję złotą myśl: „*Nawet najmniejszy krok, ale większy od kwantu odległości (w dobrym kierunku) zbliża nas do celu*”⁷⁵ Biofizyka jest wielka i piękna. To ona pozwoliła na niedokonane jeszcze w pożądanej skali wprowadzanie dobra w czystej postaci. Chodzi o solidarność najszczerszą, niespotykaną poza jednym Przypadkiem i nią samą na świecie.

Retinopatia wcześniaków jest chorobą siatkówki, która prowadzi do uszkodzenia wzroku, a w najcięższej postaci do ślepoty. Jest najczęstszą przyczyną ślepoty u dzieci. Jest chorobą wieloczynnikową, a jednym z głównych jej sprawców jest tlen. Życiodajny tlen może być toksyczny. Tak jak wynika z samej definicji choroba dotyczy noworodków przedwcześnie urodzonych. Opis noworodka narażonego na retinopatię wcześniaków np. waga 500 g, długość 28 cm, obwód głowy 22 cm jest niewystarczający do wyobrażenia sobie jego obrazu. Posłużę się przykładem: wielkość kończyny górnej takiego noworodka jest równa wielkości palca u ręki dorosłego człowieka. Wymaga on zwykle intubacji i oddechu wspomaganego za pomocą respiratora. Praktycznie we wszystkich przypadkach noworodki te wymagają transfuzji krwi ze wskazań życiowych. Krew do transfuzji jest pozyskiwana od dorosłych dawców. I pomimo, że krew jest zgodna antygenowo i zaakceptowana do transfuzji różni się ona od krwi biorcy. Różnica polega na rodzaju hemoglobiny. Noworodek posiada prawie 100% hemoglobiny płodowej HbF, a dorosły posiada hemoglobinę HbA. Obie hemoglobiny różnią się powinowactwem do tlenu, czyli ich krzywe dysocjacji tlenu są różne. Tu wkracza biofizyka. Analizując te krzywe bez wnikania w szczegóły można powiedzieć, że HbA w siatkówce oddaje więcej tlenu niż HbF w tych samych warunkach. Czy dokonaliśmy właśnie światowego odkrycia, że transfuzja krwi dorosłych wcześniakom jest zasadniczą przyczyną retinopatii wcześniaków. Nie wiadomo, może tak, a może nie. Można by to sprawdzić, a także zaproponować nowy sposób leczenia wykorzystujący wspomnianą solidarność najszczerszą.

⁷⁵ Podraza VIII 2020 n.e.

Solidarność najszczytsza jest to solidarność noworodkowa. Leczenie retinopatii wcześniaczej polegałoby na solidarności noworodkowej tj. oddawaniu krwi pępowinowej noworodków donoszonych do transfuzji dla noworodków wcześniaków zagrożonych retinopatią. Krew pępowinowa jest wyłączną własnością noworodka. Nie należy do jego Rodziców, szpitala czy jakiegokolwiek innej instytucji. Noworodek donoszony oddaje tę drogocenną krew swojej koleżance czy koledze wcześniakowi bezpłatnie, bezinteresownie kierując się wyłącznie jego dobrem. Jest to przykład miłości w czystej postaci. Noworodek robi to na prośbę swojej Mamy. Można to porównać do sakramentu Chrztu Świętego, który dokonywany jest na prośbę Rodziców. Aby zweryfikować skuteczność zapobiegania retinopatii wcześniaków poprzez stosowanie transfuzji tylko i wyłącznie krwi pępowinowej należałoby opracować i zastosować nową dziedzinę medyczną – transfuzjologię neonatologiczną, na wzór istniejącej obecnie transfuzjologii klinicznej. Krew pępowinowa, w znakomitej większości przypadków wyrzucana byłaby pozyskiwana po porodzie z naczyń pępowiny, już po urodzeniu łożyska, transportowana, badana, preparowana i składowana gotowa do użycia. Różnorodność grup krwi, ograniczony okres przechowywania i inne czynniki powodują brak możliwości wykorzystania takiej terapii na „małą skalę”, pomimo wielkiej solidarności najszczytszej.⁷⁶

Wiele informacji wcześniejszych dotyczyło oszustw mózgu, dla którego okolicznością łagodzącą był brak premedytacji. Niechlebnymi jego cechami działającymi z premedytacją są żądze. Żądza pieniądza, władzy, seksu i sławy. Zdecydowanie inaczej odczuwa się te żądze gdy dotyczą one nas samych, a inaczej, gdy dotyczą kogoś innego. Gdy dotyczą nas są (według nas) często zaletami, gdy nas nie dotyczą zwykle wadami. Uważny Czytelnik zapewne już wie, że rozkosz intelektualnej niniejszej ucztę zawdzięcza dwóm - pierwszej i ostatniej z wcześniej wymienionych żądz, żądom autora. Pierwsza z nich jest szlachetna, wszak będzie służyć by walczyć ze złem, bezwstydem i wielką hańbą. Druga błyskotliwa aczkolwiek mało chwalebna wynika z rozkosznej, bezużytecznej próżności. Wielki, zaawansowany projekt badawczy dotyczący wprowadzenia nowej w skali światowej dziedziny medycznej - transfuzjologii neonatologicznej został storpedowany przez żądzę pieniądza i może inne. Absurd i brak logiki w przedstawionym przypadku utytułowanych i inteligentnych osób daje się wytłumaczyć wyłącznie hiper reakcją na opisane żądze. A co nam pozostaje w takiej sytuacji zrobić? Poprosić Głównego Autora o akompaniament i wraz z Grzegorzem T zaśpiewać:

♪ choć nadzieja czasem zginie

wszystko minie, minie, minie, ...

przez ciemne chmury jasność przebija

⁷⁶ Podraza W. A new approach to neonatal medical management that could transform the prevention of retinopathy of prematurity: Theoretical considerations. Medical Hypotheses, 2020: 137

zawiść, i zdrada, i złość

zawiść, i zdrada, i złość

zdrada i złość przemija ♪.⁷⁷

Biofizyka – matematyczny opis wszechświata może być zarówno lodowatym zbiorem definicji i wzorów matematycznych jak i przepiękną podróżą pełną niespodzianek i zachwytów, brawurowym lotem z prędkością [szybkością (-;)] światła, czy też niecierpliwością odkrycia terapii *anorexia nervosa*. A to czym jest ona dla Czytelnika zależy tylko od Niego.

Aktywna Mama ;Monika Kroczyńska, Jacek Rudnicki



Portret nieznanej damy. Marcus Gheeraerts II

Dama raczej z najwyższych sfer, może to być ciąża dynastyczna a strój raczej nie nadaje się do aktywności ruchowej innej poza dostojnym chodzeniem i siadaniem.

⁷⁷ Grzegorz Turnau, Mija, 2019



Wspinaczka ciężarnej

Tego nie polecam, ale istota ludzkiego myślenia jest taka, że podejmuje wyzwania nawet absurdalne, ale mogą się mylić, nie jestem kobietą w ciąży. Natomiast każdy mężczyzna może współodczuwać ciężę żony mam na myśli zespół couvade, taka męska ciąża.

Przed prokreacją aktywność intelektualna i fizyczna oraz równowaga emocjonalna stanowią dobry początek ciąży.

Ciąża przebiega bardzo różnie i możliwa jest aktywność jak i wymagany czasami niemal bezruch, jeśli jest zagrożona. To dwa bieguny. Są kobiety, które nie wiedzą, że są w ciąży i wykazują aktywność niekontrolowaną w każdej dziedzinie. Są kobiety w ciąży zagrożonej, wyleżanej w oddziale szpitalnym, z tokolizą (leki wstrzymujące poród) to jest wyczyn graniczący z poświęceniem. W takiej sytuacji nie można nawet ćwiczyć, ponieważ dolny biegun jaja płodowego uwypukla się na zewnątrz i może ulec zakażeniu.



W wodzie

Ćwiczenia w wodzie wydają się korzystne dla ciała i rekreacji emocjonalnej, poza tym kiedyś wyszliśmy z wody.

Moda w ciąży

Nie można się w czasie ciąży wyleżanej cieszyć modą, demonstrować siły, kobiecości i piękna, ale można cieszyć się filozofią życia, książkami, rysunkiem, swoim mikroświatem



Praskovia Kovalyova artystka rodziny Argunov, 1803. Zmarła w czasie porodu, zatem może to obraz pośmiertny.

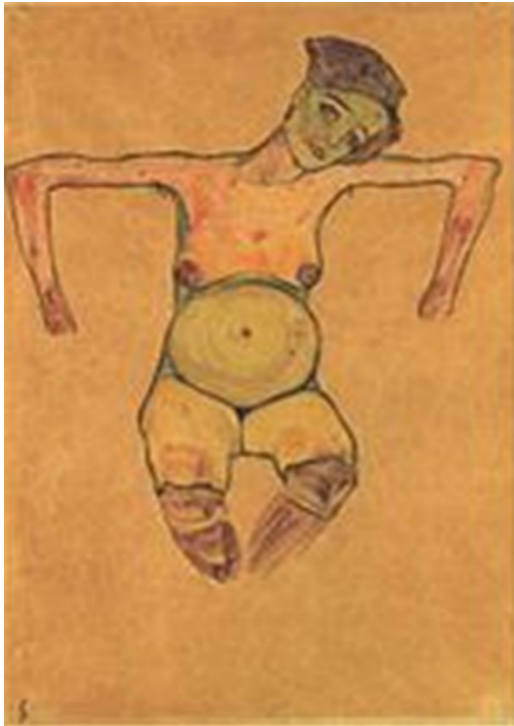
Moda



Pięknie różowa



Mała czarna. Nadal bardzo kobieca.



Pregnant Woman, Egon Schiele

To dobry przykład piękna bez upiększeń, wyrażonym w zamyśleniu oczu.



L'abandonne. Tassaert Ictavie



Przy nadziei. Gustav Klimt



William Hogarth. Rozwścieczeni muzycy i ciężarna kobieta



Na scenie

To zapewne inne śpiewanie o nadziei, o utraconej wolności do siebie, o satysfakcji, o trosce o wszystko.

Strażniczki. Znam dwie Mamy, których mężowie stracili życie a zachowali je jedynie w ciążach swoich żon. Ich aktywność każdego rodzaju była skoncentrowana na płodach, później dzieciach. Chodzi o wektory myślenia w tym wypadku ukierunkowane na to życie, które zawiera w części zmarłego tragicznie męża.

Kohorta. Ćwiczenia są dobre dla kobiet w ciąży i bezpieczne, jednak 70% w zdrowych ciążach w niedostatecznie ćwiczy. Codzienne ćwiczenia są nie szkodliwe dla płodu i mogą pomóc w uniknięciu komplikacji medycznych i zwiększyć szanse na poród naturalny.

Aktywność seksualna w ciąży.⁷⁸ 58% kobiet deklaruje zmniejszone pożądanie seksualne, 49% wszystkich obawia się, że seksualna aktywność może zagrozić ich ciąży. Aktywność seksualna prowadzi do zwiększenia ryzyka porodu przedwczesnego ($p<0.01$). 76% kobiet nie podejmuje dyskusji ze swoim lekarzem na temat seksualnej aktywności w ciąży. No trudno.



Kobieta z Gwadelupy Haiti

The Solitude, bordowa kobieta, która podczas rewolucji haitańskiej zorganizowała armię przeciwko francuskim rządów kolonialnym na karaibskiej wyspie Gwadelupie. Jej kobiecość świeciła jasno do końca jej życia, kiedy została schwytana w ciąży przez Francuzów. Została skazana na śmierć dopiero po urodzeniu dziecka.

Poród. Od bierności wobec strachu przed bólem do spacerów i immersji wodnej. Połóg. Od 7 dni bezruchu po ciecii cesarskim z ryzykiem zatoru do aktywności. Aktywność jest lekiem, bezruch zagraża zdrowiu.

Piękno Madonny. Miał Anioł Buonarroti przedstawił myślenie Matki na 33 lata na przód, to filozofia perspektywiczna inna od natychmiastowej.

⁷⁸ Joan M. G. Crane et al. 2000



Madonna Michał Anioł

Blues jako kategoria muzyczna jest opisem niełatwej sytuacji, jest niekiedy smutny, ale jest w nim droga i nadzieja, to również myślenie perspektywiczne, tu również pomocny może być ruch z akcentem na dwa. Pracujący na plantacjach śpiewali odganiając od siebie troski, śpiewając unosili motykę i uderzali na słabą część taktu. Pomagało. Wstań, podnieś nogę i tupnij odganiając smutki i wszelkie zło.

Młoda mama. Świadoma swojej pozycji społecznej i kobiecości. Jestem mamą, kobietą i osobą. To wyczyn dopingujący być mamą, pracownikiem, żoną. Ćwiczenia, trening poprawiają niemal wszystkie możliwe funkcje organizmu, łącznie z autonomicznymi. Oczywiście należy pamiętać o przeciwwskazaniach zdrowotnych.⁷⁹

Mama fit to recepta na przeciwdziałanie depresji poporodowej. Aktywność fizyczna w okresie ciąży ma plusy. Mniej problemów ze strony układu pokarmowego – wzdęcia, zaparcia. Zmniejszenie ryzyka wystąpienia cukrzycy ciążowej. Dobre samopoczucie. Spokojniejszy sen. Wzmocnienie mięśni, utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Mniej dolegliwości kostno-stawowych. Łatwiejszy poród. Szybszy powrót do formy w czasie połogu

Aktywność fizyczna w okresie ciąży. Bezpieczne i popularne aktywności dla kobiet w czasie ciąży: spacer/Nordic-walking, pływanie, jogging, pilates, joga, aerobic, nordic-walking. Jest szybki do opanowania, odciąża cały aparat ruchowy do 30 %

Ćwiczy i rozwija około 90 % systemu mięśniowo-szkieletowego. Jest prawie o połowę efektywniejszy niż marsz bez kijków. Daje podobne korzyści co bieganie, nie obciążając stawów kręgosłupa. Podnosi sprawność systemu krążeniowego. Kontakt z przyrodą poprawia nastrój i samopoczucie.

⁷⁹ Influence of exercise mode on pregnancy outcomes: ENHANCED by Mom project. Carmen Moyer, Jeffrey Livingston, Xiangming Fang and Linda E MayEmail author. BMC Pregnancy and Childbirth 201515:133

Moja aktywność fizyczna w okresie ciąży. Bieganie do 5 mies. Ciąży. Marsz naprzemiennie z joggingiem. Nordic-walking – do 39 tyg. Zorganizowane ćwiczenia dla kobiet w ciąży – do 37 tyg. Ciąży. Długie spacery – do rozwiązania. Okazjonalnie: pływanie, biegówki.

WSZYSTKIE AKTYWNOŚCI Z ROZWAGĄ I BY NIE DOPUŚCIĆ DO ZMĘCZENIA.

Aktywna mama w okresie noworodka i małego dziecka. Każdy ruch poprawiający nam nastrój, więcej ruchu więcej szczęścia!!! Poczucie kobiecości po narodzinach dziecka. Aktywność z niemowlęciem – długie spacery, specjalne zajęcia dla kobiet z dziećmi. Czas tylko dla siebie – szeroki wachlarz aktywności.

Kilka słów o sobie. Sport od zawsze płynął w mojej krwi. Ruch jest zbawienny dla mojego dobrego samopoczucia. Nie wyobrażam sobie życia bez aktywności na świeżym powietrzu – kocham przyrodę i możliwość obcowania z nią podczas moich aktywności. Nie zawsze jest kolorowo – życie wystawia nas na różne próby. W moim przypadku w drugiej ciąży w 7 mies. Pojawiły się komplikacje, które spowodowały przymus leżenia w łóżku. Dla mnie, osoby bardzo aktywnej to duże i trudne wyzwanie.

Aktywności w czasie połogu

3 tyg. po porodzie – pierwszy bieg

5 tyg. po porodzie – pierwsze dalekie wspólne wycieczki w chuście

Aktywności z dzieckiem siedzącym

Aktywności z dzieckiem c.d.

Moje uwagi, przemyślenia, stwierdzenia

W moim przypadku w pierwszych miesiącach po urodzeniu dziecka wolałam iść z dzieckiem na spacer kiedy śpi, niż odsypiać z nim w domu nieprzespane noce. Chęć ruchu była silniejsza niż permanentne zmęczenie.



Monika Kroczyńska Fit Mama

Nagromadzone podczas ciąży nadprogramowe kilogramy same nie znikną, ale pamiętajmy jednak by robić wszystko w zgodzie ze swoją naturą, nic na siłę, każdy organizm funkcjonuje inaczej.

Cieszymy się każdą piękną chwilą ciąży i wczesnego macierzyństwa, bo jak wiem z autopsji w tym okresie zdarzają się gorsze chwile.

Filozofia a/i prawo *Dariusz Babski*

Stawiając w tytule dwie literki między dwoma wyrazami: „filozofia”, „prawo, literki „a” oraz „i” przedzielone ukośnikiem, uczynilem to z namysłem będąc przekonanym, że ogólne podejście do tego, co ma wartość, (filozofia), a tym, co owe wartości chroni (prawo), przenika się nawzajem. *Omnia se miscere.*: „a” antagonizuje, a „i” wiąże nierozzerwalny łańcuch filozofii i prawa. Ukośnik zaś pozwala, niczym membrana, napierać filozofii na prawo, aby te, było urzeczywistnieniem tego, mianujemy jako mądrość życia. Każde prawo, zwłaszcza to stanowione, jest wyrazem założeń filozoficznych. A dowodem na to są poszczególne epoki w ludzkich dziejach Świata. Formy rządów: od autokracji, przez oligarchię po demokrację, itd., itd. Też dowodzą, że filozofia rządzi. Wg W. Tatarkiewicza, z którym nie sposób się nie zgodzić, filozofia to nauka o tym, co dla ludzkości najważniejsze i najcenniejsze. A najcenniejsze jest ... o tym ... za chwilę.

Filozofia jest tą sferą ludzkiej aktywności, która nie tylko **stawia pytania** o sens tego, co mianujemy jako **i s t n i e n i e** mające wiele wymiarów, pytania **czy**, a jeżeli tak,

to **jak** to możliwe, że ... **dlaczego** ..., **po co** ..., **kto** ..., **co** ... ? Filozofia stara się **odpowiadać** na stawiane pytania, które obejmują z a l e ż n o ś c i zjawisk w świetle owych pytań. Filozofia jest więc najbardziej ogólną z ogólnych aktywności ludzkiego umysłu. Jest wyrazem **refleksji** nad tym **wszystkim** co było, jest, będzie. Czym jest to wszystko jest. Czym ? Dokąd zmierza ? (Ja wiem, ja wiem, ale nie zdradzę tego. Nie zdradzę.) Filozofia jest, a w każdym razie, do czego zobowiązuje sama nazwa, ma być przyjacielem w drodze życia. Jest wyrazem refleksji każdego z nas, jeżeli tylko wychodzi poza bezrefleksyjne zjadanie chleba razowego. Stawiając pytanie: dlaczego jem ? już staję się filozofem i to niezależnie od tego, czy odpowiem na pytanie i ewentualnie jak. (No właśnie, dlaczego lubię kawę zbożową ? dlaczego zapach róży przywodzi na myśl pewną noc parną ?)

Prawo zaś, to nic innego jak zbiór norm stworzony przez ludzi i dla ludzi odnoszących się do życia społecznego, relacji międzyludzkich, których przestrzeganie daje, niestety, tylko względną szansę, że nasze życie nie zostanie narażone na szwank, że nie zostaniemy pozbawieni wolności, że nie zostanie względem nas wykonana, w imieniu danego społeczeństwa, kara śmierci. Nie ma prawa bez sankcji. Bez kary. Nagrodą za prawe życie jest przede wszystkim brak kary. Przestrzegając prawo, to, które jest sankcjonowane karami, możemy spokojnie spać. Względnie spokojnie spać. (Pomyłki są rzeczą ludzką. Niestety.) Nie trzeba znać prawa, aby być prawym człowiekiem, aby żyć szczęśliwie, ale można je wykorzystywać dla realizacji swoich celów. Prawo ma służyć temu, co dobre, cokolwiek to znaczy.

Węc stawiając pytanie, **o co** chodzi w tym życiu, o co ? można liczyć się z wieloma odpowiedziami. Dla jednych sensem życia jest ..., a dla innych co innego, ale mianownikiem dla wszelkich rozważań nas sensem życia jest ... samo ... życie. Życie każdego z nas. Nie ma świata, nie ma pięknych domów, widoków fal i blasku zachodzącego słońca, orgazmów i bólu, gdy nie ma życia. Życia danej jednostki. Wraz ze śmiercią, odejściem w nicość, odchodzi cały Świat. Wraz ze śmiercią danej jednostki, danego człowieka, umiera Świat. Jego Świat. Cały Świat. Dla innych, dla tych, którzy żyją, Świat nadal istnieje, obiektywnie oczywiście, ale nie dla tego, który odszedł. Odszedł obiektywnie. Nie ma go fizycznie wśród nas. Przestał oddychać. Jego serce przestało bić. Uszło powietrze. Uszło życie. Nie ma życia bez życia, więc ono jest **najważniejsze**. Jest wszystkim, co realnie mamy. Poza życiem nie mamy realnie nic, a wszystko co jest, ma sens tylko w związku z życiem. (Kto żyje, jeżeli nie chce żyć, w rzeczy samej: nie chce żyć? Ręka do góry?)

Przeto warto zastanowić się **nie nad tym, co** jest sensem życia, bo to już wiemy, sensem życia jest samo życie, ale to, **co** powoduje, że **chcemy** żyć ? (Nie można żyć

nie chcąc żyć. Mylę się ?) I tutaj zaczyna się dopiero filozofia. Ta prawdziwa filozofia. Poczęcie życia każdego z nas jest następstwem **połączenia** się dwóch komórek: mamy i taty, taty i mamy. Ich poczęcie, poczęcie rodziców, jak poczęcie ich przodków jak i przodków ich przodków, miało taki sam przebieg. (Czy jesteśmy w stanie ustalić, czy mamy jednego wspólnego ojca i jedną wspólną matkę? Jeżeli tak by było, jeżeli, to możemy powiedzieć, że wszyscy jesteśmy braćmi i siostrami. Bliższymi, dalszymi, ale braćmi i siostrami. Krewnymi. A to zobowiązuje.) Naszemu poczęciu towarzyszyła eksplozja, siła. (Można przyjąć, że, co do zasady, jesteśmy zrodzeni z miłości i dla miłości. Co się stało, **co**, że, raz po raz, żyjemy z dala od miłości?) Z **dwóch** komórek, niemal niewidzialnych dla oka ludzkiego, powstała **jedna**, która zrazu stała się macierzystą komórką stanowiącą budulec dla naszego przyszłego ciała ważącego wiele milionów razy więcej, jak przy poczęciu. (W okresie od poczęcia do narodzin nasz wzrost jest największy. Z małej komórki, o nanogramowej wadze, rodzimy się o masie kilku tysięcy gramów. Z mikroskopijnej komórki rodzimy się mając już długości przeszło 500 milimetrów, czyli ponad 50 cm. I to w ciągu 9 miesięcy. Taki przyrost masy ciała i jego powierzchni budzi **zadziwienie** co do sił przyrody oraz witalności poczętego, witalności jaja Jego mamy, witalności plemnika.)

Początek naszego życia nie wynika z naszej woli. Nie mieliśmy też świadomej woli rodząc się. W każdym razie, nie ma dowodów, abyśmy mieli wolę przy poczęciu i przy narodzeniu. Życie otrzymaliśmy od rodziców, a także i ich rodziców oraz rodziców ich rodziców (...). Nasze życie jest pochodną życia naszych przodków, o czym zazwyczaj pamiętamy 1 listopada. To od Nich, naszych antenatów, otrzymaliśmy niepowtarzalny genotyp czyniący nasze życie innym od innych. Niepowtarzalnym. Tym niemniej, przychodząc na świat, w danym miejscu i czasie, jesteśmy bezbronni. Jesteśmy zależni. Nie jesteśmy w stanie samodzielnie przeżyć. Jesteśmy skazani na innych. Na ich **pomoc**. Nasze początkowe życie jest zależne od aktów staranności opiekuńczej innych osób. Ich zaniechania mogą doprowadzić życie do unicestwienia. Stąd prawo, to stanowione, to, które ma za sobą sankcje, karę pozbawienia wolności, **nakazuje** przede wszystkim rodzicom, ale nie tylko, dbanie o nasz bezbronny byt. O nasz rozwój. Rozwój fizyczny i duchowy. Prawo więc wspiera nasze życie. Co godne podkreślenia, to w pierwszych słowach naszej Konstytucji, w Preambule, jest zapis, z którego wynika, że **troska o byt**, czyli o życie, jest podstawowym zadaniem organów władzy publicznej. (Czyż nie jest to oczywista oczywistość?) Wiadomo, że dla rozwoju fizycznego niezbędne są produkty nie tylko spożywcze, ale i te, które chronią nas przed warunkami atmosferycznymi mogącymi zagrażać naszemu życiu na „świeżym” powietrzu. Budujemy więc mieszkania, domy, budujemy więc fabryki produkujące

ubrania, obuwanie. Budujemy elektrownie. Budujemy, my, czyli ludzie budują dla ludzi. Aby służyło zaspokajaniu potrzeb. Zauważyć należy, że, co też jest truizmem, że naszemu życiu fizycznemu towarzyszy **życie duchowe**. Pojawia się ono wraz z ... obrazami, dźwiękiem, słuchem, dotykiem, zapachem. Nie udało mi się dotrzeć do materiałów eksperymentu przypisywanego Fryderykowi Wielkiemu, które, ponoć, stanowią dowód na to, że dzieci wychowywane bez komunikacji werbalnej, bez słowa, ..., żyją krótko, bardzo krótko, wcześniej umierają. Słowa są nośnikiem ... wiedzy, emocji, obrazów. (Kim byśmy byli, o ile w ogóle byśmy byli, gdyby nie ... słowa? Znaki? Na początku było słowo?). Czy ktoś widział różowego słonia? (Wyobraźnia pozwala nam zobaczyć coś, czego nie możemy zobaczyć na jawie, i być tam, gdzie wzrok nie sięga. Czyż to nie piękne? Być tu, fizycznie, a i być tam, gdzie mnie nie ma?)

Co więc powoduje, że chcemy żyć i że żyjemy? Ludwik Feuerbach powiedział, że człowiek jest tym, co je. (Der Mensch ist, was er isst.) Nadając różne znaczenia dla tego, co jest naszą strawą, jedzeniem, można przyjąć, że tak właśnie jest. Jesteśmy tym, co jemy. A co jemy? **co** czytamy, z **kim** się spotykamy, z kim żyjemy, **co** i **kto** kształtuje nasze przekonania, że jest tak, jak ... **jest** lub ... **będzie** lub ... **było**? To **zależy** już w dużej mierze od nas, od naszych wyborów. Ale i one, owe wybory są pochodne naszych przekonań. O ile życie dostaliśmy jako dar, dar miłości, to zaś, co z nim uczynimy, czy będzie ono kontynuacją miłości, radością, zdrowe lub chore, w dużej mierze zależy już od Nas, od każdego z nas. Chociaż?

Zaraz zaraz.

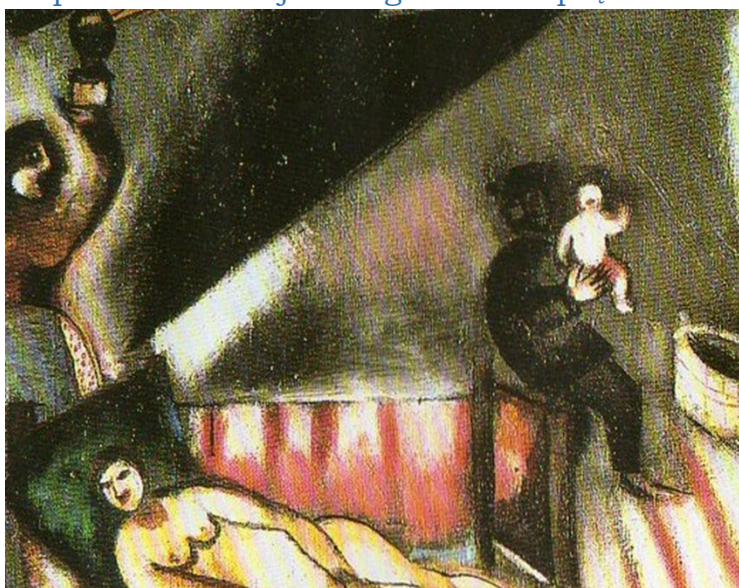
Przecież nie żyję sam na tym świecie. Na wyspie bezludnej. Moje życie poczęło się z interakcji. Z połączenia. Z walorów estetycznych, z burzy hormonów. Z przemożnej siły męskiego podbrzusza i powabu różanego trójkąta. Stety lub niestety, ale muszę (?) przyjąć, że moja egzystencja jest ... koegzystencją. (Każda egzystencja jest koegzystencją.) Nie żyję sam. Żyję z ludźmi. Wśród ludzi. Żyję w określonym, bardziej lub mniej, życiu społecznym, w którym prawo stanowi **regulator**, ogranicznik, dla mojego nieokiełznanego **chcę**, przy czym, przychodząc na świat, przyszedłem w określonym miejscu i czasie, w którym już istniało prawo, na którego kształt nie miałem wpływu. Ba. Zrazu zostałem obciążony obowiązkiem jego przestrzegania, o czym obecnie stanowi przepis art. 83 Konstytucji RP: *Każdy ma obowiązek przestrzegania prawa Rzeczypospolitej Polskiej*. Każdy, to każdy. Od poczęcia, od urodzenia, aż po kres. Każdy. Obciążenie każdego obowiązkiem przestrzegania prawa jest wyrazem przekonania, a więc filozoficznego podejścia, że prawo jest **wartością**, którą należy cenić, a może nawet i czcić, i to pod groźbą sankcji. Jest wyrazem

przekonania, że postępując zgodnie z prawem, nie narażasz się na szwank, że Twoje życie będzie prawe. (Trudno sobie wyobrazić, a co sobie autor tego mini wystąpienia czyni, aby w Konstytucji, najwyższym akcie prawa, znalazł się zapis, iż: *Nikt nie ma obowiązku przestrzegania prawa Rzeczypospolitej Polskiej.*).

Więc co powoduje, że chcemy żyć? **Co?** Chcemy żyć, bo chcemy **poznawać** to, czym jest życie. A czym jest życie? Czym? (Jest ono ciągle czymś nowym. Stawaniem się. Tak jak nie ma dwóch takich samych oddechów, tak nie ma dwóch takich samych jabłek i Darków Babskich. Kiedy przestajemy chcieć poznawać to, co nie poznane, przestajemy chcieć żyć. Żyć refleksyjnie. Obserwując zachowania innych i samego siebie dochodzę do wniosku, że siłą stanowiącą paliwo dla chęci życia, jest głód. Głód poznania. Stan dyskomfortu. Chęć zaspokojenia głodu (każdego głodu) trzyma nas przy życiu.

Życie trzyma nas przy życiu.

Wspieranie rozwoju mózgu arteterapią Jacek Rudnicki, Elżbieta Górna



Marc Chagall „Narodziny” 1911 r.

Obraz namalowany 110 lat temu. Taki nowoczesny, rooming-in starodawny. Tak było w naturalnie. Nikomu nie przyszłoby na myśl aby poród odbywał się w odosobnieniu. Na obrazie jest tata, dula, półmrok. Misterium. W drugiej połowie XX wieku kobiety rodziły w szpitalnej samotności ze względów epidemiologicznych, w XXI wieku rodzą w szpitalach, jeżeli chcą lub jest to poród dziecka płodowego, które może przeżyć tylko w oddziale intensywnej terapii lub wymagającego bezpośrednio po porodzie interwencji specjalistycznej np. operacji serca, przepukliny przeponowej, zarośniętego przełyku etc. Chagall o tym wszystkim nie miał pojęcia, ale atmosferę oddał i tak może być dzisiaj nawet w warunkach szpitalnych. Historia nas uczy, chociaż kołem się toczy.

Po porodzie siedmioraczków w USA 100 wolontariuszy pomagało, przetaczało się nieustannie przez prywatność rodziny, ale to była sytuacja wyjątkowa.



Jan van Eycka „Portret małżonków Arnolfini” 1434 r.

Spojrzenie żony opuszczone, niepewne, szukające wsparcia, które małżonek jej daje. Nie mniej ten obraz mówi o psychologii pokoleniowej niż tekst, chociaż ten aspekt życia ludzkiego jest przedmiotem badań. Uogólnione zaburzenia lekowe mają swoją przyczynę nie tylko w zdarzeniach za życia, ale także w uwarunkowaniach genetycznych. Chodzi o gen 5-HTT, 5-HT1A, MAOA, BDNF.⁸⁰

Tym bardziej wsparcie małżonka jest potrzebne. Tego uczy nas historia wspólnie z genetyką.



⁸⁰ Dialogues Clin Neurosci. 2017 Jun; 19(2): 159–168. Genetics of generalized anxiety disorder and related traits. Michael G. Gottschalk, PhD. Katharina Domschke, MD, PhD

Pablo Picasso „Rodzina Arlekina”.

Dwa obrazy mówiące tyle samo co obszerne książki o i macierzyństwie. Specjalnie wymieniam to w takiej kolejności. Nie myślę, że książki mówią mniej, ale inaczej. Podobnie poezja jak w wierszu o rozwodzie rodziców, który według Wisławy Szymborskiej jest pierwszym końcem świata dla dzieci.



Stanisław Wyspiański "Macierzyństwo"

To jedna i ta sama osoba, Mama karmiąca dziecko, które podrosło, dojrzało i stanie się wkrótce Mamą, nada ciągłość gatunkowi będący warunkiem istnienia naszego życia, warunkiem naszej nieśmiertelności. Oczywiście można ten proces opisać językiem genetycznym, medycznym, ale w pełni będzie on wówczas, gdy połączy się go ze sztuką, będzie mówił do nas obrazem, metaforą etc.



Jan van Eyck „Madonna z Lukki” (ok. 1436r)

Obraz znany jako „Mleko Łaski” raczej nie może być ilustracją karmienia piersią. To przykład sztuki, w której znaczenie większe mają fałdy sukni, niż narażony na zziębnięcie niemowlę.

Mózg ma budowę komputera lub komputer budowę mózgu. Ta przewrotność zdania uświadamia, że te dwa obiekty różnią się. Mózg zdolny jest do myślenia abstrakcyjnego, komputer do gromadzenia danych. Najlepiej jest połączyć mózg z komputerem dla lepszego efektu.

Neurony rozwijają się z komórek prekursorowych zgodnie z instrukcją zawartą w genach. Z komórki nerwowej rozwijają się dendryty (input) i aksony (output). Konstrukcja mózgu przywołuje na myśl 4bitowy komputer (A-C T-G) z siecią połączeń neuronalnych (input, output). Nośnikiem informacji są nukleotydy, które kodują informacje w DNA i działają poprzez mRNA.

Neurocyt

		Druga litera				
		U	C	A	G	
Pierwsza litera	U	UUU } Phe UUC } UUA } Leu UUG }	UCU } UCC } Ser UCA } UCG }	UAU } Tyr UAC } UAA Stop UAG Stop	UGU } Cys UGC } UGA Stop UGG Trp	U C A G
	C	CUU } CUC } Leu CUA } CUG }	CCU } CCC } Pro CCA } CCG }	CAU } His CAC } CAA } Gln CAG }	CGU } CGC } Arg CGA } CGG }	U C A G
	A	AUU } AUC } Ile AUA } AUG Met	ACU } ACC } Thr ACA } ACG }	AAU } Asn AAC } AAA } Lys AAG }	AGU } Ser AGC } AGA } Arg AGG }	U C A G
	G	GUU } GUC } Val GUA } GUG }	GCU } GCC } Ala GCA } GCG }	GAU } Asp GAC } GAA } Glu GAG }	GGU } GGC } Gly GGA } GGG }	U C A G
		Trzecia litera				

Kodon – genetyczna sekwencja nukleotydów dla aminokwasów



Przypomina kod binarny do zapisu wszystkiego

Płód i noworodek mają podwójną liczbę komórek w mózgu. Noworodek ma znacznie więcej neuronów niż będzie ich używać jako dorosły (100 bilionów), znacznie więcej synaps przenoszących informacje z bodźców wewnętrznych i środowiskowych. W trakcie rozwoju część ulega apoptozie (popelnia samobójstwo). Dziecko uczy się bardzo intensywnie, po osiągnięciu dojrzałości 50% neuronów kory umiera. W razie katastrofy i uszkodzenia mózgu zapasowe komórki nie umierają, są przydatne do reperacji mózgu. Dopóki nie umrą jest szansa na ich zastępstwo w miejsce uszkodzonych. Dlatego wczesna interwencja, stymulacja i nauka może przynieść więcej efektów niż późna kiedy brak jest części zapasowych. Oczywiście neurony mogą powstawać *de novo*. Nie powinno się zmarnować czasu wczesnej stymulacji.

Integracja sensoryczna. Dziecko postrzega, analizuje i łączy w całość to co dociera z rzeczywistości, przeszłości. Zebrane informacje zostaną wykorzystane w czasie rzeczywistym lub później, może nigdy?

Sensory, receptory płodu i noworodka

Wzrok (obrazy)

Słuch	(muzyka)
Dotyk	(kangurowanie)
Smak	(kulinoterapia)
Węch	(amfoterapia)
Ruch	(taniec, choreoterapia)
Grawitacja	(balet)
Napięcie mięśni	(masaż)

Wassily Kandinsky był inspirowany widzeniem świata przez dzieci, konturowo. Kochał kolory.



Wassily Kandinsky Impression III (Konzert)

W obrazie Impression III (Konzert) używał farb jak dźwięków. Malując w taki sposób wywoływał doświadczenia pokoleń - filogeneza, działał na wzrok i pobudzał inne zmysły. W obrazy wkładał swoje doświadczenie – ontogeneza. Używając farb jak dźwięków używał technik integracji sensorycznej w pośredni sposób, wywoływał reminiscencje dźwięków? Duże kształty, wypełnione kolorami działają na mózg inaczej niż jednokolorowe plansze

Integracja sensoryczna. Sensoryczna integracja odbywa się w mózgu, proces ten polega na porządkowaniu wrażeń zmysłowych, aby człowiek mógł postrzegać i odbierać bodźce z otoczenia oraz reagować na różne sytuacje.⁸¹

⁸¹ Wczesna diagnostyka i rehabilitacja dziecka z zaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego. Wrocław 1995

Używanie różnych narządów zmysłów razem można liczyć na inspirację, uzupełnianie, odczytywanie treści lepiej widocznych, inaczej widocznych w różnych sensorach jednocześnie. SI (sensory integration) może odbywać się na poziomie analogowym (XX wiek) i wirtualnym (XXI wiek). Nie sposób nie docenić technik 5G, 3D i symulacji wirtualnych.

Sztuka jest przekazem nieskończonym. Jest przekazem niewerbalnym, niefiguratywnym obrazem lub brakiem dźwięku, czyli ciszą, jak kompozycja Johna Cage 4'33".



Lub obraz Kazimierza Malewicza „Czarny kwadrat na białym tle”.



Kazimierz Malewicz (1879-1935) <https://demotywatory.pl/>

Tło nie takie białe. Dlaczego tak ważni dla nas są Vincent van Gogh i Nikifor? Ponieważ posługują się symboliką sztuki. Symbolika sztuki wpływa znacząco na czynniki rozwojowe, rozwój poznawczy i właściwy rozwój dziecka.⁸²

Nakłada się na doświadczenia zawarte w archetypie i stanowi kontynuację doświadczenia, ontogenetyczne uzupełnienie filogenezy.

Komunikacja, „*spora doza naszej refleksji ma charakter niewerbalny*” (Mary Midgley). Szczególnie ujawnia się to w wieku dziecięcym. Dlatego docieramy do dziecka poprzez przytulanie, śpiewanie kołysanek i rozumiemy jego nastroje obserwując je. Kiedy płacze może być głodne lub mokre, kiedy jest apatyczne, chore, kiedy roześmiane jest zdrowe i szczęśliwe.

Archetyp. Do psychologii pojęcie to wprowadził Carl Gustav Jung w oparciu o termin Jacoba Burckhardta: das Urbild – "praobraz", "obraz pierwotny", w sferze psychologicznej. Jung dowodził istnienia archetypów w oparciu o fakt występowania u ludzi i w dziełach, typowych i powtarzających się motywów. Na archetyp zapisany w genach (filogeneza) nakładamy obrazy wspierające rozwój (ontogeneza). Znając cechy archetypu możemy używać ich do komunikacji z dzieckiem w celu wspierania jego rozwoju.

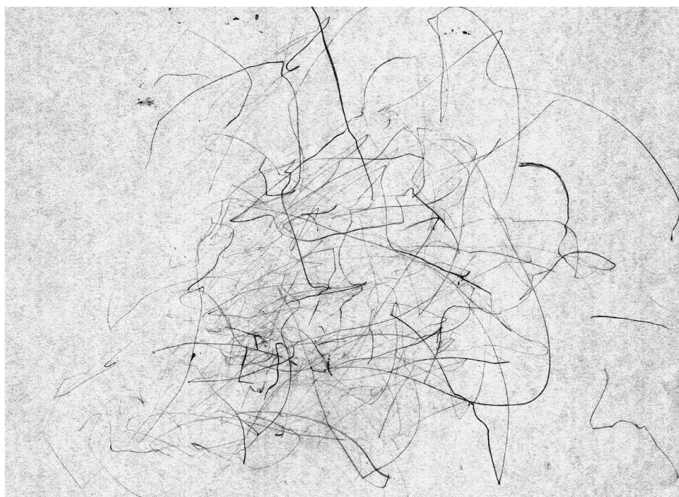


Wcześnieśnik maluje (Fot. Jacek Rudnicki)

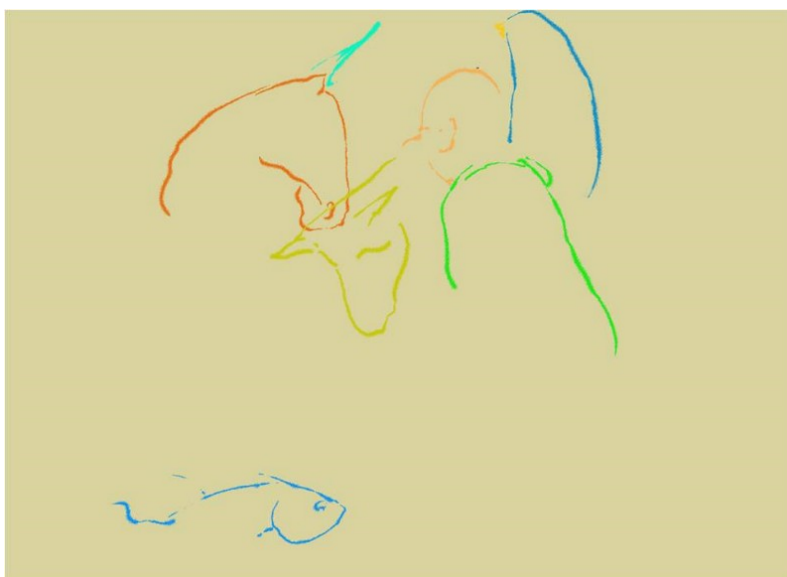
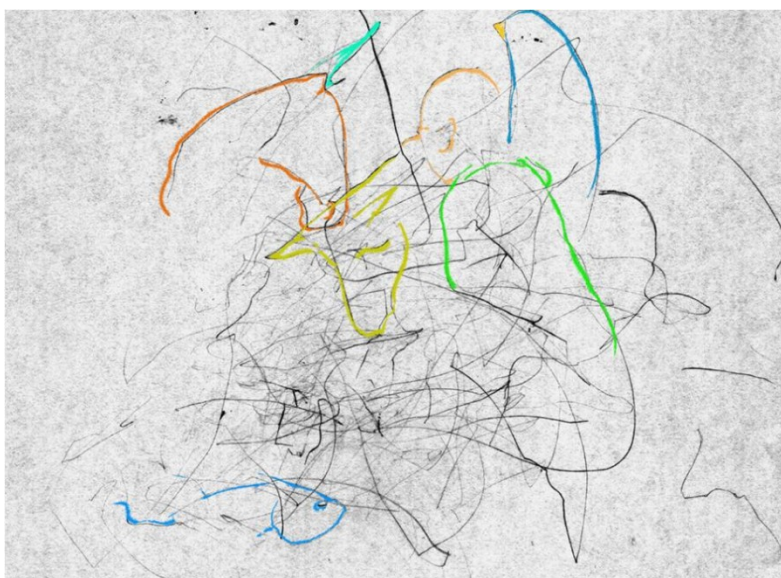
Wcześnieśnik 2030g. Przez 30 min. Jego ręka uzbrojona w ołówek poruszała się pozostawiając ślad na białej kartce papieru.

Efekt. Zbiór nieuporządkowanych na pierwszy rzut oka linii.

⁸² Arnheim, 1954; Piaget, 1950, Piaget & Inhelder, 1956, 1971); (Colarusso, 1992; Erikson, 1950; A. Freud, 1965; Tyson & Tyson, 1990); i czynniki obronne (A. Freud, 1936; Levick, 1983



Po uważniejszym przyjrzeniu się widać kształty; koń, jednorożec - symbol Chrystusa, ptak, osiołek, człowiek, ryba.



Wnioski. Dziecko nigdy nie widziało tych postaci. Przypadek? A może zapisane w kodzie genetycznym? Jeżeli tak możemy używać tych obrazów do komunikacji z dzieckiem.

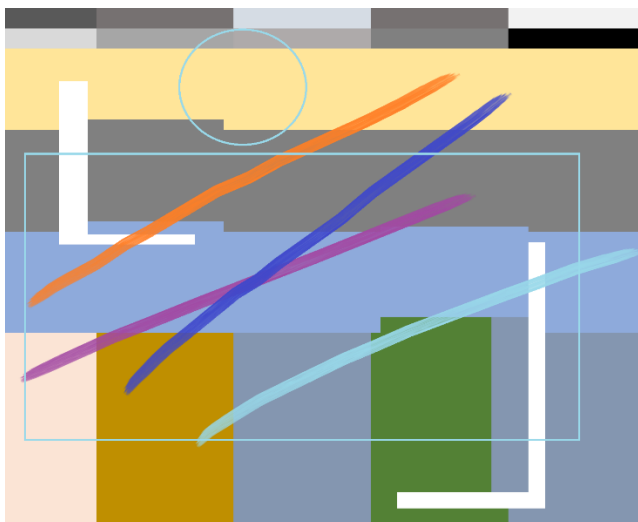
Geny. Istnieją uwarunkowania genetyczne sfery intelektualnej i zdolności sensorycznych, o których powinniśmy wiedzieć.⁸³ Molekularne podejście do zrozumienia funkcjonalnego łańcucha układu nerwowego daje nowe spojrzenie na związki pomiędzy genami, mózgiem a zachowaniem. Ośrodkowy układ nerwowy ssaków zawiera ogromną liczbę różnych typów komórek, każda o unikalnej morfologii, powiązaniach i fizjologii. Fenotypowe właściwości różnych neuronalnych i nie-neuronalnych komórek stanowią całościowy produkt o unikalnej kombinacji i ekspresji genów.

Gen inteligencji HMGA2. Tylko jedna zmiana w jego kodzie (zastąpienie tyminy cytozyną) sprawia, że ludzie mają większe mózgi i osiągają wyższe wyniki w czasie testów na inteligencję. Chodzi o różnicę 1,3 pkt IQ. Osoby, które dostały od rodziców podwójną mutację, zyskują w testach kolejne 1,3 pkt. Może wydawać się, że to niewiele, ale przekłada się na kilka dodatkowych poprawnych odpowiedzi – twierdzi badacz Paul Thompson. Podwójną mutację posiada ok. 25 proc. Europejczyków i ich potomków w Ameryce i Australii. Tyle samo zamiast dwóch cytozyn ma tyminę - i mniejsze mózgi. Uwarunkowania genetyczne inteligencji. Inteligencja ludzka co najmniej w połowie zależy od niezliczonych genów. Różnice w poziomie inteligencji poszczególnych ludzi są zdeterminowane w około 50 proc. przez różnice w genach.⁸⁴ U większości ludzi z bardzo wysokim powyżej 160 IQ występuje gen inteligencji, IGF2R. (*Richard Plomin*) Integracja sensoryczna. Zawsze znajdziesz jakąś drogę do dziecka, a ono do Ciebie. Integracja sensoryczna a Pop art.

Proces celowej organizacji zmysłów nosi nazwę integracji sensorycznej. Spróbuj wystukać lewą ręką rytm walca i jednocześnie prawą rytm tanga. Spróbuj prawą ręką grać melodię i jednocześnie lewą rysować coś konkretnego lub intuicyjny abstrakt.

⁸³ Genome-wide atlas of gene expression in the adult mouse brain
Ed S. Lein i wsp. Nature 2007

⁸⁴ Ian Deary. Molecular Psychiatry



Rysunek Jacek Rudnicki Tata lubi piłkę nożną

Pop art wywodzi się z ekspresjonizmu abstrakcyjnego

Przykłady adaptacji i rozwinięcia koncepcji Carla Orffa. Prof. Wacław Gniewkowski, przenosząc jako pierwszy na polski grunt koncepcję Orffa, zaliczył ją do twórczych metod wychowania fizycznego. Twierdził on, że w wychowaniu fizycznym dzieci powinniśmy dążyć do obniżenia rangi i znaczenia ruchu odwzorowanego, powielanego, wykonywanego na komendę i ograniczającego inwencję twórczą dziecka, a wyeksponować ruch podejmowany wg własnych pomysłów, fantazji i doświadczeń. Naczelnym hasłem tak rozumianej „gimnastyki” było wg niego nie to „czegośmy się nauczyli”, lecz to „jakimi się stajemy”.

Rozwój myślenia wg. J. Piageta

Studium inteligencji sensorycznej; słowa, dźwięki, obrazy, ruch, zapach stymulują mózg, rozwijają. Studium myślenia przedoperacyjnego, jakich „narzędzi” użyje noworodek? Studium operacji konkretnych. Studium operacji formalnych.

Muzykoterapia



Elżbieta Górna Ośrodek dla Niewidomych Sobieszewo.

Badała reakcje siedmiu noworodków w czasie karmienia piersią z jednoczesną wokalizacją intuicyjną matki. W 2 przypadkach na 7 badanych podczas sesji po raz pierwszy dziecko zaczęło ssać pierś matki i po raz pierwszy odbyło się karmienie piersią w trakcie wokalizacji. Wskazania pulsoksymetru (SaO₂) w czasie trwania sesji wykazywało podniesienie poziomu saturacji w czasie przebiegu sesji. W trakcie karmienia, kiedy dziecko zaczynało zasypiać matka intuicyjnie odkryła wpływ zmiany rytmu i dynamiki wokalizacji co w sposób widoczny stymulowało dziecko do aktywnego ssania. Wszystkie matki w trakcie wokalizowania odczuwały dużą chęć głaskania i przytulania dziecka – bonding. U wszystkich matek zauważalne stopniowe odprężenie i narastanie radości w wydobywaniu głosu aż po końcowe odprężenie (śmiech, zadowolenie, odprężenie, satysfakcje), również widoczne zadowolenie dzieci, choć w bardzo różnej formie (nasylenie pokarmem, aktywność, sen uspokojenie). Wszystkie matki uczestniczące w badaniach zapowiedziały kontynuację metody wokalizowania podczas karmienia również w domu. Wstępna analiza wyników Kwestionariusza Obserwacji Muzykoterapeutycznej; Wokalizujące podczas karmienia piersią matki, wykazywały dość duże otwarcie pozwalające na prawidłowe przeprowadzenie sesji. Występowała spontaniczność śpiewu, wysoka w skali, powyżej średniej. Prawie wszystkie matki improwizowały w tonacji durowej, 2 matki używały akordów zmniejszonych i momentami modulacji do tonacji molowych. U większości matek rozpiętość skali melodii opierała się najczęściej o tercję wielką (podobnie skoki melodii) później np. kwintę czystą. Około 50% uczestniczących podczas śpiewu zmieniały tempo i rytm jak również układ samogłosek. Nie zaobserwowano powtarzających się preferencji w doborze i łączeniu samogłosek. Nie obserwowano problemów oddechowych, większość uczestniczek badań używała oddychania mieszanego, artykulacja prawidłowa (dość wyraźna, naturalna). Wokalizacja – improwizacja. U większości matek wystąpiły zauważalne zmiany dynamiczne polegające na zwiększaniu natężenia emisji głosu w miarę upływu czasu w trakcie sesji. Większość matek powtarzała schemat początkowy, rozwijając go jednak potem poprzez improwizację. Z wszystkimi oprócz jednej badanej matkami był bardzo dobry kontakt i współpraca.⁸⁵

Moralna obojętność pięknego domu z książki Alaina De Bottona „Architektura szczęścia”. Zarówno w pięknych przestrzeniach jak i w starych, ciasnych pomieszczeniach XIX wiecznego infirmaryum może zagościć szczęście rodzącej. Może nawet w pięknych pomieszczeniach będzie ono większe. Nie jest jednak funkcją liniową. Natomiast nieszczęście będzie nieszczęściem zarówno na tle piękna i luksusu jak i niedostatku. Brak dbałości o otoczenie matki i dziecka jest jednocześnie brakiem dbałości o jego rozwój.

Filozofia-Sztuka-Bonding. Sztuka w okresie perinatalnym zbiega się z okresem myślenia o nieśmiertelności, potrzeby piękna i sensu życia młodych rodziców, świadomości zawodowej personelu medycznego, który jest obecny w dobrych i trudnych chwilach i ma znaczenie dla

⁸⁵ (E. Górna. Materiały w posiadaniu autora).

wszystkich uczestników tego spektaklu. Narodziny dziecka są naszą nieśmiertelnością, ponieważ przekazujemy razem z DNA nasze cechy, które będą żyły w naszym dziecku. Nasze „ja” w dziecku pragnie tego czego i my pragniemy, pięknych dźwięków, obrazów, zapachów, inspiracji, aby mogło cieszyć się życiem i rozwijać. Patrząc na piękno naszego „ja” doznajemy szczęścia i budują się w nas więzi emocjonalne, *bonding* pomocny w karmieniu naturalnym, co daje rozwój uczuciowy i wyższe IQ.

Dadaizm, czyli co jest sztuką? Dadaizm - ruch artystyczno-literacki w sztuce XX wieku, którego głównymi hasłami były dowolność wyrazu artystycznego, zerwanie z wszelką tradycją i swoboda twórcza odrzucająca istniejące kanony. Sztuką może być przyjazne milczenie, wspierająca obecność w miejsce potoku słów wypowiedzianych w obecności innych pacjentek, na korytarzu, w drzwiach, bez odwracania głowy czy patrzenia w oczy. To nie tylko nie wspiera, ale budzi nowe obawy, lęki, poczucie niepewności.

Rozwój jest indywidualny. Rozwój dziecka odbywa się poprzez wpływy czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Trudno określić wpływ jednych i drugich.⁸⁶ Mogą działać synergistycznie lub wygaszać się, mogą być w konflikcie. Dlatego czynniki zewnętrzne należy dobierać indywidualnie, harmonijnie, efekt Mozarta to tak jakby fanowi jazzu kazać słuchać disco polo lub odwrotnie. Najbardziej w ocenie efektu Mozarta podobało mi się badanie Nantaisa i Schellenberga z którego wyszło, że słuchanie muzyki Mozarta ma taki sam wpływ na poprawę zdolności przestrzennych, jak słuchanie horroru Stephena Kinga.

Jaka „Która” sztuka? Czynniki wewnętrzne determinują która symbolika sztuki jest wybierana spośród innych. (*Ernst Harma 1948*). Rodzaj symboliki sztuki wpływającej na dziecko zależy też od jego możliwości. Ociemniałe wybiera symbolikę dźwięków, głuche symbolikę obrazów. Jeżeli dziecko ma uszkodzony wzrok i słuch dostępną symboliką będzie ruch, dotyk, zapach, rytm. Symbolika jako wraz artystyczny sztuki powinna wzbudzać poczucie piękna, kreatywność czyli rozwój. Aktywność artystyczna zmienia dojrzewanie dziecka. Wpływ symboliki artystycznej jest osobny, innych symboli się używa w przypadku, dziecka płodowego, wcześniaka, noworodka donoszonego, niemowlęcia, dziecka dojrzewającego, studenta, młodego człowieka, w wieku średnim i wreszcie w jesieni życia czy staruszka. Wiek nie ma znaczenia, znaczenie ma sztuka zarówno jej forma np. architektura kompozycji muzycznej jak i oddziaływanie na emocje czy pobudzanie do poszukiwania nowych form np. abstrakcyjnych

Postmodernizm. Inność jest innowacyjna. Teksty pisane jak potoczna mowa, która ujawnia intuicyjne idee. Dekonstrukcja i pluralizm. Sprowadza się do tego, aby wyzwolić społeczeństwo i obalić filozofię w jej dotychczasowej formie. Filozofia musi nadażać za zmianami ale też tworzyć. Postępy medycyny zmieniają nasze myślenie o zdrowiu i chorobie. Normą staje się to co dotychczas było wyjątkiem

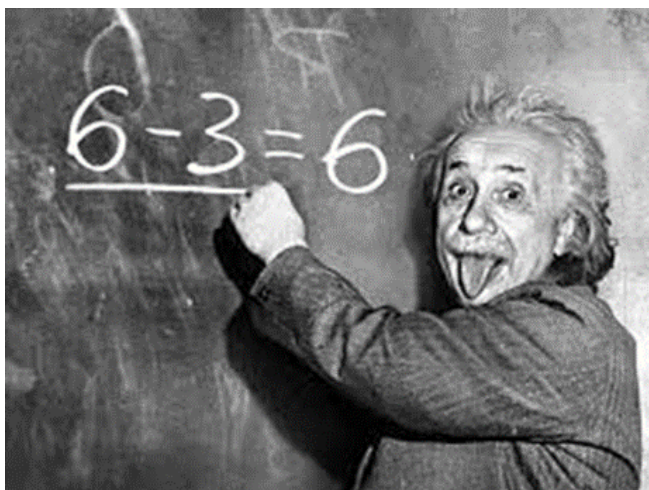
⁸⁶ Cassidy & Shaver, 1999; Lowenfeld, 1957; Kramer, 1958; Wilson & Wilson, 1978

Urządzenie State-of-art. Intel. System komputerowy prof. Hawkinga wykorzystuje bardzo prosty interfejs czasowy. Kursor automatycznie przesuwa się po klawiaturze ekranowej. Kiedy znany fizyk poruszy policzkiem, aktywuje czujnik podczerwieni. Powoduje to zatrzymanie kursora i wybranie klawisza lub opcji podświetlonej w danym momencie. Istnieją inne systemy wykorzystujące technologię śledzenia ruchów oka lub komunikacji opartą na elektroencefalogramie (EEG), która przekształca aktywność mózgu na proste polecenia. Hipotetyczna sytuacja? Wracam do hipotetycznej rodziny z licznymi chorobami. Ojciec chorujący na białaczkę z nawrotami choroby i cukrzycę od trzeciego roku życia, mama z niedoczynnością tarczycy, hemofilią, padaczką i porażeniem nerwowo mięśniowym (sclerosis multiplex), ich dziecko z fenyloketonurią i zespołem Turnera. Potrzebne urządzenia state of the art. wspierające podstawowe czynności życiowe takich osób i jednocześnie inspirujące ich twórczość.



Rysunek Jacek Rudnick Der Arzt

Musimy pamiętać o tym, że nie wszyscy są tacy jak



Albert Einstein (1879-1955) <https://medium.com>

i



Brigitte Bardot <https://www.pinterest.at/>

Choroby rzadkie Michał Skoczylas

Choroby rzadkie, definicja. W Unii Europejskiej choroby rzadkie to te, których częstość występowania w populacji danego kraju jest mniejsza niż 1/2000. Choroby ultrarzadkie to te, których częstość występowania w populacji danego kraju jest mniejsza niż 1/50000

Problemy ogólne. Problemy wynikające z faktu małej częstości występowania chorób rzadkich; poza rutynowe działania medyczne, edukacja w medycynie. postęp nauki, finansowanie opieki zdrowotnej, budżet rodziny. Potrzebne sposoby i źródła wsparcia chorych i ich rodzin

Aktualne i od wieków problemy medycyny; postęp nauki i medycyny, niedostrzeganie trudnych problemów, bieda i ograniczony dostęp do usług medycznych, pokrewieństwo rodziców, wielokulturowość, nasilone migracje i masowe podróże zagraniczne, oczekiwania pacjentów wobec medycyny, potrzeba rozwoju medycyny społecznej. Razem te problemy tworzą wieloznaczeniowe, tym samym wielozadaniowe problemy, wykraczające poza możliwości personelu medycznego.

Evidence-based medicine (EBM); mała liczba chorych, pojedyncze dane opisowe (opisy przypadków lub niewielkich grup przypadków), potrzeba rejestracji danych, przydatność przeglądów systematycznych opisowych i ilościowych (metaanaliz), dobór metod statystycznych.

Neonatologia i choroby rzadkie, u początku, czyli choroby płodu i noworodka, współpraca między zespołem położniczym a neonatologicznym, rozpoznać chorobę, być czujnym, leczyć, nie tylko objawowo.

Konsultacje i badania genetyczne. Zagadnienia interdyscyplinarne. Nie tylko płód i noworodek. Wywiad rodzinny. Stan zdrowia ciężarnej i położnicy oraz przed ciążą, zmiany stanu zdrowia. Stan łóżyska

Naturalne środowisko życia. Kultura, obyczaje. Możliwości medycyny.

Rybia łuska, źródło:⁸⁷



⁸⁷ Dermatlas

Pęcherzowe oddzielanie się naskórka, źródło:⁸⁸



Pęcherzowe oddzielanie się naskórka⁸⁹

Wady wrodzone

Wady dysraficzne cewy nerwowej, np. przepuklina oponowo-rdzeniowa; wrodzony brak nosa, rozszczepy twarzy, wrodzone wady serca, wrodzona niedrożność przełyku, wrodzone wytrzewienie.

Choroby metaboliczne; fenyloketonuria, tyrozynergia,, galaktozemia, fruktozemia, alkaptonuria, choroby z hiperamonemią, choroby z hipoglikemią

Zakażenie i zarażenie, zaniedbania higieniczne, brak dbałości o stan zdrowia.

Styl życia i czynniki kulturowe, podróże.

Niedostateczna edukacja zdrowotna

Zakażenie bakteryjne⁹⁰

Grzybica wrodzona⁹¹

⁸⁸ Wikimedia Commons

⁸⁹ Skoczylas M., Kordek A., Łoniewska B., Maleszka R., Rudnicki J.: Problemy kliniczne u chorych na odmianę Herlitza pęcherzowego oddzielania się naskórka. Post. Neonatol. 2011;17(2):54-56.

⁹⁰ Kordek A., Skoczylas M., Łoniewska B., Rudnicki J., Mikołajek-Bedner W., Torbé A., Działul K., Giedrys-Kalemba S. Zakażenie mieszane Elizabethkingia meningoseptica i Capnocytophaga spp. jako przyczyna sepsy wrodzonej u noworodka ze skrajnie małą urodzeniową masą ciała. Perinatol. Neonatol. Ginekol. 2011;4(3):173-176.

⁹¹ Skoczylas M., Kordek A., Łoniewska B., Maleszka R., Torbé A., Rudnicki J.: Drożdżycza pochwy jako przyczyna sepsy grzybiczej o niepomyślnym przebiegu u noworodka ze skrajnie małą urodzeniową masą ciała. Post. Neonatol. 2011;17(2):50-53.

Diagnostyka i profilaktyka. Stan ogólny, barwa skóry, oddychanie i krążenie, napięcie mięśniowe, ułożenie ciała.

Badania przesiewowe. Szczegółowe badania kliniczne i laboratoryjne. Edukowanie, zapobieganie, wczesna diagnostyka i leczenie. Opieka w szpitalu. Wyzwanie dla lekarza. Szczególna rola położnej i pielęgniarki. Dostępność sprzętu

Źródła informacji. Metody i skuteczność diagnozowania

Metody i skuteczność leczenia. Granice aktualnych możliwości medycyny



Pęcherzowe oddzielanie się naskórka, źródło:⁹²

Opieka szpitalna a opieka ambulatoryjna

Transition Matters

Problemy przejścia pacjentów z chorobami rzadkimi spod opieki pediatrycznej pod opiekę lekarzy osób dorosłych

Medycyna społeczna, pediatria społeczna, psychiatria społeczna.

Ekologia człowieka

Organizacje pacjentów i ich rodzin

EURORDIS w Paryżu

Krajowe Forum na rzecz Terapii Chorób Rzadkich ORPHAN w Warszawie

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci z Zaburzeniami Genetycznymi „GEN” w Poznaniu

⁹² Dermatlas

Stowarzyszenia Chorych na Mukopolisacharydozę i Choroby Rzadkie w Głoskowie koło Piaseczna

Stowarzyszenie Debra Polska Kruchy Dotyk w Katowicach i DEBRA International w Wiedniu

Zespół Alströma

Dziedziczenie recesywne mutacji w genie receptora insuliny (ALMS1)

Wrodzona dystrofia siatkówki i utrata wzroku

Głuchota

Otyłość związana z hiperinsulinemią i cukrzycą typu 2

Inne cechy zespołu: kardiomiopatia rozstrzeniowa, nadciśnienie tętnicze i wrotne, niewydolność wątroby i nerek, niedoczynność tarczycy, hipogonadyzm, dyslipidemia i miażdżyca, włóknienie narządów mięsnych (m.in. płuc), częste infekcje dróg moczowych, obniżenie napięcia mięśniowego, łysienie i rogowacenie ciemne skóry oraz niski wzrost

Zespół Alströma⁹³

Opis w języku polskim.⁹⁴

Alström Syndrome UK.⁹⁵

Biuletyn edukacyjno-informacyjny dla personelu medycznego oddziałów położniczych i neonatologicznych.⁹⁶

Biologia i ekologia człowieka. Sekcja Ekologiczna Polskiego Towarzystwa Lekarskiego. Sekcja Biologii Człowieka Polskiego Towarzystwa Przyrodników im. Kopernika.

Choroby rzadkie nie tylko w programie nauczania.⁹⁷ polski: choroba rzadka

łacina: morbus rarus

angielski: rare disease

francuski: maladie rare

niemiecki: seltene Krankheit

hiszpański: enfermedad rara

litewski: reta liga

rosyjski: редкое заболевание

czeski: vzácné onemocnění

słowacki: zriedkavé ochorenie

chorwacki: rijetka bolest

⁹³ Alström Syndrome International. <http://www.alstrom.org/> (USA)

⁹⁴ http://www.alstrom.org/wp-content/uploads/alstrom_polish.pdf

⁹⁵ <http://www.alstrom.org.uk/> (Wielka Brytania)

⁹⁶ Skoczylas M.: O galaktozemii. Biuletyn edukacyjno-informacyjny dla personelu medycznego oddziałów położniczych i neonatologicznych 2011;5:11-12.

⁹⁷ Skoczylas MM. Konferencja pt. „Choroby rzadkie nie tylko w programie nauczania” w Szczecinie. Wiad Lek. 2014;4(67): 569-570.

szwedzki: sällsynt sjukdom	duński: sjælden sygdom
norweski: sjelden sykdom	fiński: harvinainen sairaus
islandzki: sjaldgæfur sjúkdómur	irlandzki: galar annamh
grecki: σπάνια ασθένεια	macedoński: ретка болест
gruziński: იშვიათი დაავადება	chiński: 罕見的疾病
japoński: 奇病	arabski: المرض نادرة
indonezyjski: langka penyakit	hebrajski: נדירה מחלה
suahili: nadra ugonjwa	esperanto: malofta malsano

Sztuka na dopingu *Jacek Rudnicki*

Wpływ LSD(Dietyloamid kwasu D-lizergowego – organiczny związek chemiczny, amid kwasu D-lizergowego i dietyloaminy; psychodeliczna substancja psychoaktywna, pochodna ergoliny) na twórczość artystyczną badał O.Janiger. Artyści rysowali lalkę Kachinę (mitologiczne nadprzyrodzone istoty z legend Indian Hopi, Zuni i innych Indian Pueblo, duchy natury) przed i w godzinę po zażyciu LSD. Największe różnice obserwowano u artystów abstrakcyjnych, ekspresjonistycznych . Efekty to względne zwiększenie wielkości lub inwolucja, zmiana figur, ich granic, większa intensywność koloru lub światła, uproszczenia symboliczne (synteza?), abstrakcyjne przedstawienie obiektów, fragmentacja, dezorganizacja i zniekształcenia. Wielu artystów twierdziło, że ich twórczość pod wpływem LSD była bardziej interesująca i lepsza estetycznie w stosunku do ich zwykłej ekspresji i stylu. Byli oni w przekonaniu, że to nadaje nowe znaczenie sztuce świata.⁹⁸

LSD zwany (acid) kwas lek psychodeliczny zmieniający procesy myślowe, sens czasu, dający duchowe doświadczenia. Pełnił kluczową rolę kontrkultury w latach 60ych. Używany jako lek rekreacyjny, nieuzależniający jakkolwiek ostre reakcje psychiatryczne są obserwowane jak cierpienie, paranoja i urojenia. Jest to jedna z najaktywniejszych substancji psychodelicznych – 100 razy bardziej czynna biologicznie niż psylocybina i 4000 razy bardziej niż meskalina. Po raz pierwszy LSD zostało zsyntetyzowane w 1938 r. przez szwajcarskiego chemika Alberta Hofmanna w laboratoriach firmy Sandoz (obecnie Novartis). Publikacji na temat LSD jest ponad 135 milionów. Początkowo planowano wykorzystać tę substancję jako lek działający pobudzająco na układ krwionośny i oddechowy. W trakcie dalszych badań poznano jego psychodeliczne właściwości. Lek był w latach 40. i 50. XX wieku stosowany w psychiatrii. W latach 60. i 70. XX w. jako narkotyk LSD uzyskało popularność w pewnych kręgach młodzieży szczególnie związanych z ruchem hipisowskim.⁹⁹

⁹⁸ O.Janiger 1989 The effects of lysergic acid diethylamide (LSD) on creativity

⁹⁹ David E,Smith., Richard B.Seymour. March 1994 PsychiatricAnnals 24(3):145-147

Zgodnie z wynikami badań prof. Davida Nutta z Bristol University i członka rządowej Komisji Doradczej ds. Nadużywania Narkotyków (ACMD) LSD jest jedną z najmniej groźnych substancji psychoaktywnych. W jego klasyfikacji używek LSD zajmuje miejsce czternaste z dwudziestu, podczas gdy alkohol piąte.

LSD jest agonistą receptora 5-HT_{2A}. LSD działa na zasadzie sprzężenia zwrotnego dodatniego, krótkotrwale obniża poziom serotoniny, co prowadzi do jej nadprodukcji. Po ok. 150–240 minutach LSD w wyniku rozpadu przestaje oddziaływać z komórkami i następuje nagły wzrost przewodnictwa, impulsy między neuronami są silniejsze, co prowadzi do wykorzystywania połączeń, które w normalnym stanie bez nadmiaru neuroprzekaźnika nie byłyby wykorzystane, bądź miałyby mniejszy wpływ na reakcję mózgu. Może to prowadzić zależnie od ilości do potęgowania odczuć, halucynacji, synestezji oraz do trwałych zmian w strukturze połączeń między neuronami, co może mieć zróżnicowane następstwa.

Stosunkowo rzadkim zjawiskiem są reminiscencje – po tygodniach, miesiącach, nawet latach od zażycia środka przejawiają się epizodycznie niektóre efekty LSD, które trwają od kilku sekund do kilku godzin. Gdy te nawroty są chroniczne, mówi się o HPPD (Hallucinogen Persisting Perception Disorder).

Okres działania LSD nazywa się potocznie słowem trip (ang. trip – podróż). Pojawiają się efekty sensoryczne: wzmocnienie percepcji zmysłowej lub częściej jej zaburzenia (szczególnie wzrokowe, rzadziej dotykowe lub proprioceptywne), efekty synestetyczne, zaburzenia poczucia czasu. W większości przypadków pojawiają się bardzo przyjemne uczucia, często opisywane jako mistyczne (np. zjednoczenia z całym wszechświatem, bezpośredniego odczuwania obecności bóstwa). Po zażyciu LSD może pojawić się zjawisko zwane bad trip, często wiązane z negatywnym stanem emocjonalnym, wzmacnianym przez LSD.

Stan prawny. LSD w USA zdelegalizowano w 1966 roku. W Polsce znajduje się w wykazie substancji psychotropowych w grupie I-P, czyli nieprzydatnych w medycynie oraz groźnych dla zdrowia. W Czechach od 1 stycznia 2010 roku posiadanie do 5 tabletek LSD nie podlega karze.

Lata 50e „beat generation” przegrana generacja. XX wiek rozczarował i zawiódł wielu ludzi. Zarówno wojny jak i konsumpcjonizm stały się koszmarem konformistycznym bez przyszłości. Bitnicy powstał jako ruch nieformalny, awangardowy, literacko-kulturowy. Dzieła literackie tego okresu na których kształtowali swoje poglądy to „W drodze” (1957), „Włóczędzy Drahmy” (1958), J.Kerouca. „Skowyt” (1956) A.Ginsberga i wiele innych.

Wpływ nauki na twórczość lat 50ych.

Humphry Osmond (1917-2004) – brytyjski psychiatra prowadził intensywne badania nad środkami psychodelicznymi, jest twórcą terminu „psychodeliczny” jako poszerzający umysł. O to chodziło, wyjść poza dotąd przyjęte normy w świat wyobraźni, medytacji i szczęśliwego życia.

Wkrótce artyści dość powszechnie zaczęli używać środków psychodelicznych. Rave, techno. Uczestników rave można postrzegać jako oddających cześć bogu w przekształconej świadomości. Idealny rave to taki, którego ekstaza i muzyka wspólnie dają każdemu uczestnikowi poczucie, że jest częścią jednego pulsującego organizmu (T.K. McKenna)

Filmy o narkomanach. Odwrócenie ról, narkotyki tematem sztuki a nie jej inspiracją. „Alabama” Ryszarda Rydzewskiego (1984) „Jestem przeciw” A.Trzosa-Rastawickiego (1985), „The panic in needle parkm Jerry” Schatzberg (1971).

Wiele namalowanych zostało obrazów pod wpływem narkotyków jak „Cocaine paintings” Jean-Michel Basquait lub bez jak „Surrealizm” Obraz S.Dali „I don’t do drugs. I am drugs” Surrealiści rzadko tworzyli pod wpływem środków, pewnie jeszcze więcej muzyki. Przykładem może być psychodeliczna twórczość na przełomie lat 60’ i 70’ Mati Klarwein’s czy okładka do płyty M.Davisa „Bitches Brew”, czy Bryan Lewis Saunders, który eksperymentował z obrazami podobnie jak Witkacy w obrazach „acid”, Marichuana Resin, Marichuana G13, Loritab 10mg, Morfina, NO, Risperdal 4mg, Opium, Pruno, Guma nikotynowa.

Kultura natychmiastowości. Obecnie narkotyki wydają się w większym stopniu zaspokajać potrzeby konsumpcyjne niż egzystencjalne. Środki zmieniające świadomość wpisują się w kulturę natychmiastowości.¹⁰⁰

W tym miejscu należy wrócić do tego co stało się w XX wieku. Przecież wszystko układało się całkiem dobrze, a nauce, kulturze. Niezmienne były religie. Stosunki społeczne ulegały stałemu polepszeniu. Wszyscy ciężko pracowali, w tym szczególnie na początku wieku dzieci. Pomimo poprawy warunków ekonomicznych, robotnicy chcieli bardziej zrównoważonego podziału dóbr. Część inteligencji pod wpływem filozofii Marxa, Engelsa i innych chcieli zmiany struktury politycznej na bardziej sprawiedliwe społecznie. Nadal ogromne znaczenie miały nacjonalizmy. To doprowadziło do bezwzględnych wojen z programową eksterminacją ludności cywilnej, wzywaniem do zagłady całych ras i narodów oraz ludzi upośledzonych, także o innej orientacji. Eugenika uważana była jako naukowe narzędzie do formowania społeczeństw według subiektywnych wzorców. Ówczesna forma cywilizacji uważana za szczytową niemal pod każdym względem poniosła klęskę, cena była ogromna w każdej dziedzinie, pod każdym względem.

W pytaniu o to co może doping zrobić dla sztuki, jak poszerzyć horyzonty twórców należy zacząć od wektora dążeń, bez talentu, doświadczeń życiowych i wiedzy (studiów, reaserch) ogólne i w dziedzinie. Może w innej kolejności. Twórca bez talentu, mający pejoratywne cele życiowych bez innych wymaganych warunków nie stworzy nic lepszego po zażyciu środków dopingujących. To oczywiście jest niepełna prawda, przykładem jest Nikifor Drowniak Krynicki, van Gogh czy Michelangelo Merisi da Caravaggio. Ten ostatni był najwyższej klasy ale wślawił się awanturnictwem i okrucieństwami. Swoje cechy charakteru wymalował w

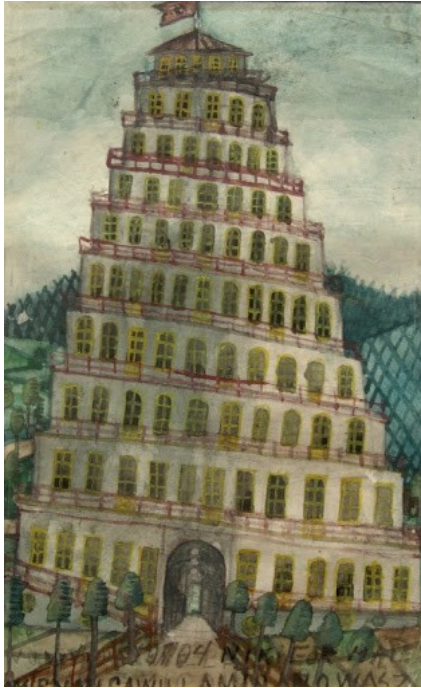
¹⁰⁰ Z.Melosik. Kultura popularna i tożsamość młodzieży. Wyd. Impuls 2014.

swoich obrazach, dominują w nich sceny śmierci i cierpienia z różnych naturalnych i nienaturalnych powodów. Należy zadać pytanie czy okrucieństwa życia z powodów nienaturalnych np. morderstwa nie są naturalne, bo taka jest natura ludzi? Caravaggio był doskonały zarówno w sztuce jak i w awanturniczym okrucieństwie. Zdaje się, że wino ani by mu nie pomogło ani nie zaszkodziło, przez niego przebiegał talent malarski, wydobywanie cech ludzi, o których być może nie chcieli by wiedzieć. Osiągał to między innymi ostrymi kontrastami kolorów i cieni. Z medycznego punktu widzenia powinien być uznany za chorego psychicznie i leczony, ze szkodą dla sztuki.



Narcissus Caravaggio <https://pl.wikipedia.org/>

Nikifor Drowniak Krynicki niezwykle płody malarz, namalował około 40 tysięcy dzieł na takturach, papierach etc., jeden z najsławniejszych przedstawicieli prymitywizmu. Dlaczego sławny? Może dlatego, że patrzył na świat realnie, ale z fantazją, kolorową, bez lekceważenia małych szczegółów, z perspektywą jakiej nie powstydziliby się Ani Salvatore Dali ani teoria względności ani mechanika kwantowa. Z medyczne, często społecznego punktu widzenia był nedorozwinięty.



Nikifor Drowniak Krynicki <http://www.krynica.pl/>

Wszystko jest w umyśle, w wyobraźni i można to wydobyć w naturalny sposób, można i dopingiem ale można to też zniekształcić, zabić.

Stanisław Czajkowski

W chwilach upojenia alkoholowego tłukł głową o podłogę i krzyczał „*Panie Boże, daleś mi talent, ale mały*”. To jednak samokrytyka a nie skarga jak w przypadku Antonio Salieriego.

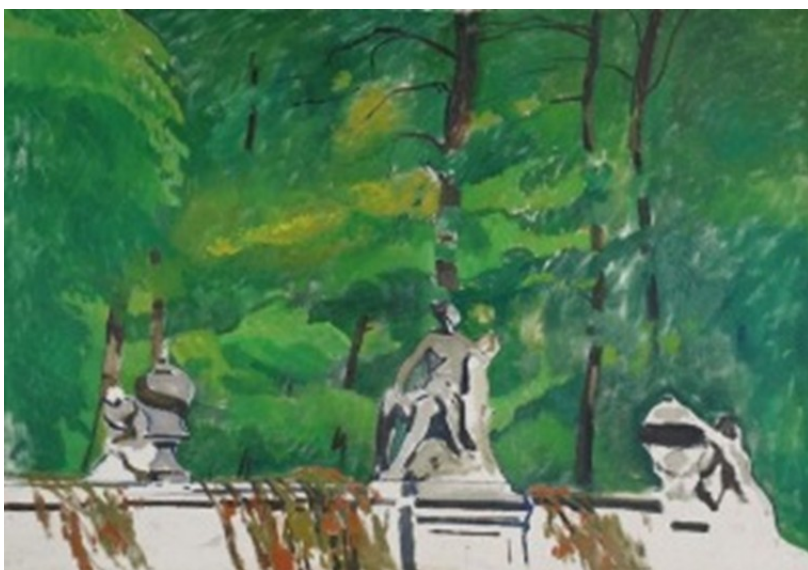


Stanisław Czajkowski Ogród zimą



Stanisław Czajkowski Kościółek w górach

Jak to jest mały talent, to to nie jest malarstwo hypergraficzne, kolorystyczno sensoryczne.



Stanisław Czajkowski Park Wilanów cena 20 000 PLN



Studium nieba cena 1 200 PLN Stanisław Czajkowski



Pierwszy polski most na Wiśle Cena 1 200 PLN

Samokrytyka Stanisława Czajkowskiego. W tym wypadku etanol pomógł w ekspresji postawy samokrytycznej. Zwykle bywa inaczej, artyście wydaje się, że talentu wraz z etnolem mu przybywa i jest lepszy, tj. zupełnie odwrotnie niż odbiorcom.

Salieri konkurent na dworze Mozarta wyrzucał Panu Bogu, że tak jest mu oddany, a On poskąpił mu talentu, a wymówki czynił będąc trzeźwym.

Stanisław i Dagny Przybyszewski. Pisarz, poeta, dramaturg, nowelista okresu Młodej Polski, skandalista, przedstawiciel cyganerii krakowskiej i nurtu polskiego dekadentyzmu.



Stanisław i Dagny Przybyszewscy

Okrzyknięty za życia legendą, stał się bohaterem wielu plotek i anegdot (opisywanych m.in. przez Tadeusza Boya-Żeleńskiego i Stanisława Brzozowskiego). W Berlinie był nazywany „genialnym Polakiem”. Był propagatorem haseł: „Sztuka dla sztuki” i „Naga dusza”, a także autorem manifestu Confiteor. Pisał w języku polskim oraz w niemieckim.



Stanisław Przybyszewski stracił przez pijaństwo dosłownie wszystko

„Oto właśnie, czego mi potrzeba, takiej prostej dziewczyny, takiej białej, szlacheckiej dziewczyny, tak... wieczory całe spędzać z nią razem przy kominie, z taką niepokalaną, nieświadomą ni grzechu, ni cnoty. Czuć kobietę przy sobie, która nie zna ani zasad, ani teorii, ani kierunków, ani żadnych izmów, tylko jest sercem, gorącym, czystym sercem! Ha! zapomnialoby się wtedy o bladzie i nudzie”.

To rasistowskie i seksistowskie, pierwotne w formie, niemal prymitywne, jednostronne.

Cytaty. Stanisław Przybyszewski

„Na początku była chuć. Nic prócz niej, a wszystko w niej”.

„Artysta nie jest sługą ani kierownikiem, nie należy ani do narodu, ani do świata, nie służy żadnej idei ani żadnemu społeczeństwu”.

„Artysta stoi ponad życiem, jest Panem panów, nie kielznany żadnym prawem, nie ograniczony żadną siłą”.

„Artysta, który pragnie poklasku, a skarży się na małe uznanie tłumu, stoi jeszcze w przedśionku sztuki, nie czuje się jej panem, który łask nie zebrze, tylko hojną ręką je na tłum rzuca i nie pragnie podzięków – tej pragnie tylko plebejusz w duchu, jej pragnie tylko dorobkiewicz”.

„Sztuka nie ma żadnego celu, jest celem sama w sobie, jest absolutem, bo jest odbiciem absolutu – duszy”.

Confiteor, esej Stanisława Przybyszewskiego, manifest polskiego modernizmu.

„Sztuka w naszym pojęciu nie jest ani „piękno”, ani „ein Theil der Erkenntniss”, jak ją Schopenhauer nazywa, nie uznajemy również żadnej z tych bezlicznych formulek, jakie estetycy stawiali, poczynwszy od Platona, aż do starczych niedorzeczności Tolstoja”.

„Sztuka jest odtworzeniem tego, co jest wiecznym, niezależnym od wszelkich zmian lub przypadkowości, niezawisłym ani od czasu, ani od przestrzeni, a więc: odtworzeniem istotności, t. j. duszy. I to duszy, czy się we wszechświecie, czy w ludzkości, czy w pojedynczym indywiduum przejawia”.

To piękne tezy o wolności twórcy, ale wolność nie jest dziełem.



Chet Baker <https://lostinthenoisedotcom.wordpress.com/>

Narkomania nie przeszkodziła mu w rozwoju talentu, nie zgasiła w nim subtelności umiejętności opowiadania muzyką, interpretowania muzyką, odsłaniania się muzyką.



Stanisław Wyspiański (1869-1907)

Wyspiański nie przepadał za Przybyszewskim. Był typem pracoholika, nie alkoholika, prawie nie pił wódki. Zwykł mawiać, że „fantazję to ma zawsze, a od wódki boli głowa”



Konstanty Ildefons Gałczyński (1905-1953)

Cyklotymik, cyklotymia należy do uporczywych zaburzeń nastroju. W Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnym ICD-10 można znaleźć tę jednostkę nozologiczną pod kodem F34. Cyklotymika określa się jako osobę o niestabilnym samopoczuciu. Jako zaburzenie afektywne manifestuje się stale utrzymującymi się wahaniami nastroju w postaci licznych epizodów łagodnej depresji oraz stanów łagodnie wzmożonego samopoczucia. Jednak wahania nastroju na linii depresja-mania nie można zdiagnozować jako choroby afektywnej dwubiegunowej. Czy cyklotymia to zaburzenie psychiczne, a może rodzaj osobowości? Czy mogła być przyczyną tipsomanii?

Konstanty Ildefons Gałczyński. Igrał z miłością i alkoholem

Sądzono, że zginął na wojnie, bo zwlekał z powrotem do kraju. Powodem były kochanki. Gdy wrócił do domu, przedstawił stęsknionej żonie jedną z nich.

„Lilie albo kwiatki prohibicyjne”.

I błądził straszną marą,

jak jaki Andrzej Strug...

Do maleńkiego baru

stuk, puk, stuk, puk.

I chociaż traci wiarę

(czarne niebo i bruk),

do knajpki "Pod Zegarem"

stuk, puk, stuk, puk.

Próżne twoje stukanie,

nadaremna ochota,

nie ma wódki, kochanie,

smutnym została słota.

Etanol. Sztuka niepicia. Pozytywne działanie etanolu.

Alkohol ma również pozytywne działanie na organizm człowieka. Coraz więcej badań wykazuje, że najmniejsza śmiertelność panuje wśród osób pijących umiarkowanie (to znaczy pijących 5 standardowych drinków tygodniowo w przypadku kobiety i 10–12 w przypadku mężczyzny; standardowy drink to na przykład 355 ml piwa z 5% alkoholu). Zależność ta jest

prawdziwa także po uwzględnieniu takich czynników jak styl życia, osobowość czy stan zdrowia.

Umiarkowane picie redukuje ryzyko zapadnięcia na dwadzieścia chorób, w tym osteoporozę i chorobę Parkinsona. Etanol poprawia funkcjonowanie śródbłónka (obniżając prawdopodobieństwo wystąpienia choroby układu krwionośnego), redukuje stres, pozytywnie wpływa na socjalizację, zmniejsza zawartość glukozy we krwi i częstość peroksydacji lipidów.

Zaobserwowano również pozytywny wpływ lekkiej i umiarkowanej konsumpcji alkoholu na zdolności poznawcze, w tym ryzyko demencji. Lekkie i umiarkowane spożywanie alkoholu na starość obniża ryzyko demencji u osób nieposiadających genu APOE e4 (jeden z genów odpowiedzialnych za chorobę Alzheimera), ale nie u jego posiadaczy.

Płodowy zespół alkoholowy FAS (fetal alkohol syndrom). Ciało modzelowate, odpowiadające za współpracę pomiędzy półkulami mózgu. Uszkodzenie powoduje, że informacje pomiędzy półkulami przepływają powoli i nieskutecznie. Niektóre dzieci z FAS mają całkowity zanik ciała modzelowatego. Dlatego postępują impulsywnie, nie uświadamiając sobie konsekwencji działania. Mózdzek, odpowiada za funkcje motoryczne np. skoordynowanie ruchów. Jądra podstawne, odpowiadające za pamięć i procesy poznawcze, hipokamp, procesy uczenia się i pamięci, płaty czołowe, procesy wykonawcze, kontrola impulsów, osąd.

Stanisław Witkiewicz

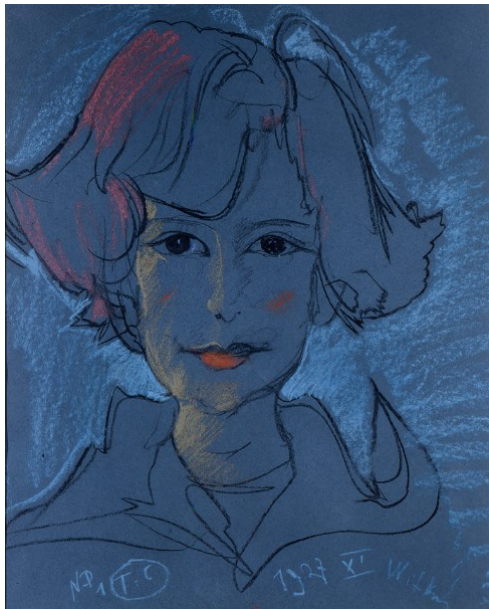
Regulamin firmy portretowe; Klient musi być zadowolony, Nieporozumienie wykluczone.

Typ A



Rodzaj stosunkowo najbardziej tzw. „wylizany”. Odpowiedni raczej dla twarzy kobiecych, niż męskich. Wykonanie „gładkie”, z pewnym zatraceniem charakteru na korzyść upiększenia, względnie zaakcentowania „ładności”

Typ C



Typ C, C+Co, Et, C+H, C+Co+Et, itp. – Typy te wykonywane przy pomocy C₂H₅OH, i narkotyków wyższego rzędu – obecnie, wykluczone. Charakteryzacja modelu subiektywna – spotęgowania karykaturalne tak formalne, jak psychologiczne nie wykluczone. W granicy kompozycja abstrakcyjna, czyli tzw. „Czysta Forma”.



Ryszard Riedel (1956-1994)

Autor: Ryszard Riedel, Kazimierz Gayer

Kompozytor: Benedykt Otręba, Ryszard Riedel

*Whisky moja żono, jednak Tyś najlepszą z dam
Już mnie nie opuścisz, nie, nie będę sam
Mówią whisky to nie wszystko, można bez niej żyć
Lecz nie wiedzą o tym ludzie,
Że najgorzej w życiu to,
To samotnym być, to samotnym być*

Dlaczego był samotny?, niekochany?, nie umiał kochać?, coś mu w tym przeszkadzało?



Sting

„Narkotyki uniemożliwiają normalne relacje ludzi”

Inteligentni piją więcej?

Ernest Hemingway. Corrida. Polowania w Afryce. Egalite.



Ernest Hemingway (1899-1961)

„Śmierć powinno się brać jak aspirynę”.

Alkohol. Nie umieściłem zdjęcia Ernesta z okresu starości, na których widać *signum* etanolu na jego twarzy. Ale też ogromna wrażliwość na ludzkie nieszczęścia, bo nie zwierzał ...

Alkohol zwiększa ilość opiatów produkowanych w mózgu, co tłumaczy euforię po spożyciu alkoholu. Poprzez wpływ na receptory GABA alkohol powoduje uspokojenie i obniżenie lęku



Pont Saint-Bénézet

„Blues jest drogą, życie ... Alkohol jest mostem – ale nie drogą”. Alexander Sacher-Masoch

Ten most to metafora ładna przerywania picia, trzeba spaść do wody w zimny nurt.

„Papierosy i alkohol słusznie nazywane są używkami, gdyż używają człowieka”. Andrzej Majewski

Ireneusz Iredyński. „W sztuce, tak jak w piłce nożnej, są ligi. Ja, Mrozek i może Różewicz gramy w tej pierwszej. Kilku pisarzy lubię, a kilku uważam za wicechujów” - stwierdził.

Lubował się w seksistowskich, opierających się na przemocy i przestępstwie, niekiedy zwyczajnie chamskich zachowaniach. Jeśli w knajpie spotykał początkującego literata, o którego twórczości nie miał najlepszego zdania, natychmiast wyzywał go od ubeków. Ale od stawianej przez nich wódki nie stronił. Porównywany do Jeana Geneta.

Gdy Starchura popełnił samobójstwo, wieszając się na jedwabnym sznurze, Ireneusz skonstatował jedynie: *„skąd ten skurwiel wytrzasnął jedwabny sznur?”*. Jego zamięłowanie do przekleństw było zresztą powszechnie znane. *„Działalność jebalnicza”* - tak opisywał swoje przywiązanie do hulastycznego życia. Seplecił i wymawiał to słowo *„Kułwa”*. Nosił ze sobą butelkę wódki, często w siatce i pił małymi porcjami utrzymując stężenie alkoholu we krwi. Jak pisał to nie pił, dlatego szybko pisał.

Dwoje. Ireneusz Iredyński

„Oto nas dwoje bezbronnych w dotknięciach, w grotach zaimków skorupiaści święci. Tak sztywni w słowach tak zuchwali w lędźwiach a aureole ciężkie jakby były z rtęci. Niekiedy

jest chwila rozedrgana ciszą, po niej nie ma ręki jest żywe srebro i kropelki potu u sutek nam wiszą. Jesteśmy wstrząsani ciszą jak febrą i zaraz nagły strach bo widzimy chwilę, gdy w skorupach słów będziemy coś grzebać. Trzeba się bronić strusiowatym stylem, a więc się przytulić I już się nie bać”.



Jadwiga Staniszkis

Ten wiersz piękny to chyba o niej, ale związek był toksyczny, przez alkohol.



Ireneusz Iredyński (1939-1985)

„Moi bohaterowie są personifikacją niepokojów”

Alkohol w małych ilościach może spełniać pozytywne funkcje z medycznego punktu widzenia, ale w większych jest toksyną.

[Sztuka, nauka i medycyna Jacek Rudnicki](#)

„Sztuka jest odtwarzaniem rzeczy, bądź konstruowaniem form, bądź wyrażaniem przeżyć jeśli wytwór tego odtwarzania, konstruowania, wyrażania jest zdolny zachwycać, bądź wzruszać, bądź wstrząsać”. (Tatarkiewicz W)

„Nauka to autonomiczna część kultury służąca wyjaśnieniu funkcjonowania świata, w którym żyje człowiek”. (Gajewska M)

„Zdrowie jest stanem pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowitego braku choroby czy niepełnosprawności”. (Golinowska S)

Ostatecznie zawsze medycyna przegrywa, sztuka i nauka nie, to co jest nieudane przepada, ale reszta pozostaje. Zatem nadzieją na przetrwanie człowieka nie jest medycyna ale sztuka i nauka.

Sztuka nie uleczy nas, ale odda nam to co w niej pokładamy i przekaże to dalej. Oczywiście nie każdy człowiek ma talent do tworzenia dzieł sztuki a szczególnie wielkich. Nasze wysiłki nie zawsze zostaną nagrodzone. No cóż nie można mieć czarnego pasa we wszystkim. Jeśli ktoś nie ma talentu a ma władzę tworzy dzieła słuszne z punktu widzenia ideologicznego, finansowego, ale mają one wartość przemijającą, a jeżeli przetrwają to są przestrożą. Sztuka może być naiwna i zawierać ładunek pozytywnych emocji (Nikifor krynicki), może pokazywać inne widzenie rzeczywistości (Vincent van Gogh). Prawdopodobnie był w depresji, chorował na schizofrenię, porfirię, epilepsję, a może zatrucie ołowiem? Z medycznego punktu widzenia takie a nie inne malowanie może być objawem choroby, a jeśli tak to językiem porozumienia z chorym artystą. Można mieć zaburzenia widzenia, chorobę narządu wzroku i malować tak jak się widzi czyli inaczej. Ale jest to wynikiem zaburzeń funkcji sensora, a nie pracy mózgu.

Sztuka nieśmiertelna umożliwia pozwala już teraz przygotowywać się na koniec naszego życia pozostawiając żonom, braciom, dzieciom, wnuczkom nas ubranych w sztukę. Z czasem będą nas lepiej rozumieć, nasze zachowania powstałe wskutek nieuniknionego losu.

Nauka i sztuka są do siebie w naturalny sposób podobne. Obie oznaczają poszukiwanie. W obu mają zastosowanie idee, teorie i hipotezy tam gdzie umysł i ręce są czynne, w laboratorium i studio.

Akceptując chorego, niepełnosprawnego jako osobę twórczą wartą pełnego zainteresowania w części go uzdrawiamy. Człowiek chory potrzebuje akceptacji, tym bardziej, że choroba wyzwala w nim kreatywność i oczekuje, że zostanie ona dostrzeżona.

Stan psychiczny chorego i życzliwość społeczna może równoważyć stan chorobowy. Natomiast problemy emocjonalne lub izolacja społeczna mogą sprawić, iż człowiek mimo pełnej sprawności fizycznej poczuje się chory.

Nie jest dobrze gdy chory pozostaje sam ze swoją chorobą, naukowiec ze swoim odkryciem, artysta z dziełem.

W takiej sytuacji chory nie jest uzdrawiany, naukowiec nie widzi praktycznych efektów swoich odkryć, a artysta nie odczuwa radości odbiorców.

Nauka przedłuża życie ale efektów ubocznych i cierpienia daje wiele. Sztuka nie uleczy ale przeniesie chorego w świat gdzie choroby nie są tak ważne. Nieuchronność końca życia powinna dać nam siłę dążenia do rzeczy dobrych i pięknych, wiecznych i cieszenia się nimi.

Człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje akceptacji, zrozumienia i zastosowania tego co tworzy. Samotność jest traumatyczna i może być powodem utraty zdrowia, złego funkcjonowania, chociaż w wieku 70 do 90 lat nie jest powodem skrócenia życia. (Stessman J.) W młodszy wieku od 50 lat wzwyż samotność jest jednak powodem skrócenia czasu życia. (Ye Luo)

Efektom rozwoju nauki skutecznie zwalczającej choroby, przedłużającej życie, zmniejszającej cierpienie będzie otwarcie się na sztukę jako byt doskonały, cel życia. Sztuka nie wyklucza związków z nauką. Powinna podążać za nią aby nie pozostać w tyle od dokonań intelektualnych ludzi, stała by się wówczas nie na czasie, staromodna, oderwana od życia, straciłaby innowacyjność, przestałaby się rozwijać. Mogłaby stać się nie potrzebna.

Do dzisiaj żylibyśmy w zaklętym kręgu realizmu formy klasycznej.

Taki scenariusz trudno sobie wyobrazić ponieważ sztuka często inspiruje naukowców.

Artyści kierują się w swoim myśleniu fantazją, abstrakcją, improwizują, poszukują piękna. Często ich nierealna idea (science fiction) staje zrealizowaną rzeczywistością. (J.Verne., St.Lem)

„Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy, ponieważ wiedza jest ograniczona”. (Fantasie Ist Wichtiger Als Wissen, Denn Wissen Ist Begrenzt. Fantasie Aber Umfasst Die Ganze Welt) (A Einstein)

Najbardziej pożądaną ideą byłoby stworzenie panaceum (łac. panacea, gr. πανάκεια panákeia, od pan wszystko i ákos lekarstwo) środka leczniczego przeciw wszystkim chorobom. (W Kopaliński)

Taki lek jak na razie istnieje tylko w wyobraźni, można powiedzieć, że jest wyobraźnią, bowiem wyobraźnia jest lekiem na wszystko.

Nie sądzę jednak, żeby Evidence-based medicine EBM rozpatrywało wyobraźnię jako lek. John Lennon napisał o wyobraźni “Imagine there's no heaven. It's easy if you try. No hell below us. Above us only sky”. Niestety, nie ma w tej piosence nic o zdrowiu, raczej dotyczy polityki, wojen i związanych z nią cierpień. Panaceum epoki Johna Lennona, mam na myśli „sex, drugs and rock and roll” nie przyniosło rozwiązania. Jedynym tego typu lekiem wydaje się być filozofia.

Ludzi sztuki interesowały choroby i często przedstawiali je w swoich dziełach.

"Człowiek Witruwiański" Leonarda da Vinci chorował na przepuklinę, infantka Małgorzata Diego Velázqueza miała poważne zaburzenia hormonalne.

Mona Lisa miała podwyższony cholesterol.

Na "Portrecie młodego mężczyzny" Sandro Boticelliego namalowany szlachcic ma niezwykle długie palce, co według włoskiego lekarza może być spowodowane arachnodaktylią.

Na licznych autoportretach Rembrandta widać zaczerwienienie twarzy, malarz cierpiał bowiem na trądzik różowaty.

Rafaël Santi sportretował Michała Anioła jako Heraklita. Włoski lekarz stwierdził, że przedstawiony artysta cierpiał na puchliznę typową dla artretyzmu, czyli przewlekłą chorobę stawów, zwaną skazą moczanową.

Sztuka dla wielu stanowi jedyny sens życia, jest pasją, spełnieniem, pierwszym i ostatecznym celem. (Raymond T) Na początek przychodzi mi na myśl Tadeusz Nalepa, Czesław Niemen, Wojciech Korda, Adrianna Rusowicz, Tadeusz Popławski, Jacek Lech, muzycy ery big beatu. Powoli jedno po drugim odchodzą, nikt nie będzie pamiętał ich historii chorób tylko ich muzykę. Adrianna Rusowicz pokonała w jakiś sposób śmierć przez geny przekazane swojej córce Annie, która śpiewa jak Mama.

Fryderyk Chopin zmarł z powodu gruźlicy, ale jego sztuka przetrwała. Definitywnie prątka gruźlicy pokonała nauka w osobie Roberta Kocha, który publicznie poinformował o tym odkryciu w trakcie krótkiego wykładu wygłoszonego 24 marca 1882 roku w Physiologische Gesellschaft w Berlinie.

Lista sławnych żyjących w tym okresie obejmuje sześćdziesiąt jeden osób. Średni wiek wynosił ponad siedemdziesiąt lat. Najkrócej żył George Gershwin (1898–1937), niewiele bo trzydzieści dziewięć lat. Zmarł na guza mózgu. Stosunkowo krótko żył polski kompozytor z mieszanej polsko-żydowskiej rodziny Józef Koffler (1896–1944) zastrzelony przez Niemców. Scott Joplin (1868–1917) czterdzieści dziewięć lat, a zmarł na kilę. Najdłużej z tej grupy cieszył się życiem Irving Berlin, żył 101 lat.

Długość życia gwiazd pop (od chwili, gdy zaczynały zajmować wysokie pozycje na listach przebojów i zyskiwać sławę) porównywano z oczekiwaną długością życia w całej populacji.

Brano pod uwagę wiek, płeć, przynależność etniczną oraz narodowość. W sumie w badanym okresie 1956-2005 zmarło 100 gwiazd.

Średni wiek gwiazd północnoamerykańskich w momencie zgonu wynosił 42 lata, europejskich - 35 lat.

Za ponad jedną czwartą tych zgonów odpowiadało długotrwałe stosowanie narkotyków i picie alkoholu.

Nie można przedkładać wartości nauki nad sztukę, ale nie można przedkładać wartości sztuki nad naukę.

Geniusze tworzący genialne teorie naukowe, skuteczne leki są również artystami. Nie mogą sobie tylko pozwolić na błąd, na improwizację, na dowolną interpretację, są bowiem ograniczani prawami funkcjonowania świata a dzieła, które tworzą muszą być z nimi w pełni kompatybilne, inaczej nie działają.

Nie można wyrokować o przewadze sztuki nad nauką lub odwrotnie bo obie są potrzebne ludziom.

Nauka jest również sztuką, tyle, że zdyscyplinowaną.

Ludzie nauki tworzą urządzenia „State of the art.”, które pozwalają na poznanie i eksplorację świata, inspirują. Najlepszym zdarzeniem wydaje się połączenie w jednej osobie geniusza człowieka nauki i artysty. Zdaje się, że taki już był, to Leonardo da Vinci. Może pojawią się kolejni geniusze? Ale w oczekiwaniu powinniśmy skupić się na współtworzeniu i współpracy artystów i naukowców w dążeniu do harmonii życia czyli połączenia logiki z abstrakcją.

W dużej mierze sztuka i nauka funkcjonują niezależnie, a ich związki nie są łatwe i oczywiste. Zdrowie jest funkcją zarówno efektów nauki jak i uskrzydlenia sztuką. Nie można sobie wyobrazić życia, bez tego co dają nam sztuka i nauka. To tak jakby w Krakowie nagle zniknął rynek starego miasta.

Kiedy medycyna jest nauką, a kiedy sztuką? W sytuacji krańcowo trudnej, gdy standardowe metody leczenia nie są skuteczne lekarz ma dwa wyjścia, albo terapię heroiczną, albo sztukę leczenia nadającą sens życiu.

Terapia heroiczna funkcjonuje na zasadach naukowych ale nie do końca sprawdzonych i zwykle jest w fazie zerowej lub pierwszej badań klinicznych. Zgodę na takie leczenie wyraża komisja bioetyczna. Ryzyko jest w tym wypadku podejmowane w obliczu nieuchronnej śmierci pacjenta.

Czy lepiej być zdrowym i samotnym, czy chorym i mieć przyjaciół? Najlepiej jest być zdrowym i mieć przyjaciół. Najgorzej jest być chorym i samotnym, wówczas pozostaje idea

Ważne jest pytanie o związki sztuki i medycyny w rodzaju czy medycyna jest sztuką opartą na osiągnięciach nauki, czy sztuką medyczną, rozumianą jako sztuka leczenia człowieka inspirująca naukę?

Jak określić rolę sztuki w zdrowiu człowieka, skoro od 1901 roku nie pojawiła w dziedzinie medycyny nagroda Nobla mająca związek ze sztuką?

W roku 1901 Emil Adolf von Behring (Niemcy) otrzymał nagrodę Nobla za wykrycie serum do walki z błonicą i tak już pozostało, wszystkie pozostałe nagrody miały charakter ściśle naukowy.

Czy nie ma odkryć na granicy sztuki i medycyny mających istotne znaczenie dla zdrowia ludzi? Może jedynie literatura, która jest kategorią sztuki i jednocześnie dziedziną medycyny jako literaturoterapia?

B.Pascal miał znaczący wkład w konstrukcję mechanicznych kalkulatorów i mechanikę płynów, ciekawe, że w następstwie doświadczonego przezeń w roku 1654 mistycznego przeżycia porzucił działalność naukową, poświęcając się filozofii i teologii (Prowincjałki i Myśli) co w jakiś sposób świadczy o związkach tych dwóch dziedzin z nadrzędnością tej ostatniej. (Feldman, D.H.) Są inni; K.Komeda, A.Czechow, St.Lem, T. Boy-Żeleński.

Ostatecznie zawsze medycyna przegrywa jako nauka. Sztuka nie uleczy nas, ale odda nam to co w niej pokładamy i przekaże to dalej. Już teraz możemy przygotowywać się na koniec naszego życia pozostawiając żonom, braciom, dzieciom, wnuczkom nas ubranych w sztukę. Z czasem będą nas lepiej rozumieć, nasze zachowania powstałe wskutek nieuniknionego losu.



Leonid Teliga (1917-1970)

Samotność pożądana? Leonid Teliga nieuleczalnie chory wyruszył w samotną podróż dookoła świata, poprzez sztukę żeglowania pozostawił pamięć, jakąś formę nieśmiertelności.

Czy koncert w szpitalu onkologicznym powinien zgromadzić wszystkich chorych? Może część chce słuchać muzyki w samotności?

Poprzez sztukę obcujemy z twórcami, nawet tymi, którzy już odeszli.



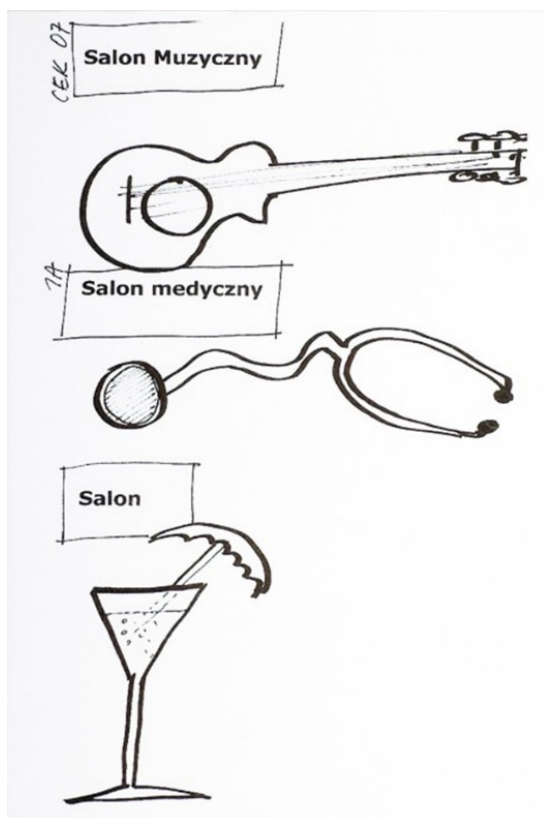
Rysunek Jacek Rudnicki Koncert w szpitalu onkologicznym

Byt doskonały. Wg Hegla absolut jest całością istniejących rzeczy rozpatrywaną w całej jej złożoności – czy celem nauki, medycyny jest sztuka? Synonimem absolutu jest byt doskonały, nieskończony – czy ktokolwiek go doświadcza?



Byt (nie)doskonały

Wg Platona absolut to rzeczywistość czysto ponadmysłowa, którą stanowi świat idei ogólnych – czy tam nie dążymy?



Rysunek Jacek Rudnicki „Salony”

Możliwe, ale na razie jesteśmy w tych salonach na Ziemi, w bycie niedoskonałym, często przyjemnym, kiedy jest źle przychodzi nam na myśl byt pozaziemski, święty spokój. Tylko żal tych co kochamy i tego co kochamy, sztuki.

Posthumanizm, koniec medycyny Jacek Rudnicki

Kiedy wycięte zostanie ostatnie drzewo, ostatnia rzeka zostanie zatruta i zginie ostatnia ryba odkrywamy, że nie można jeść pieniędzy (Greenpeace) Wówczas umrzemy i to będzie posthumanizm bez ludzi.

Posthumanizm ma znaczenie pluralistyczne, jakby dotyczył całego społeczeństwa. Jednak mieści się również pojęciu pojedynczej osoby na zasadzie był człowiek i nie ma człowieka. Wiele osób jednak o nim pamięta, komentuje jego osobę, zarabia pieniądze na jego twórczości, komentuje tę twórczość etc. Kiedy jednak będzie to ostatni człowiek ten mechanizm nie będzie działał.

W czasie pandemii COVID-19 wskutek decyzji rządu zabraniającej wchodzenia do lasu ludziom zaczęły pojawiać się jelenie, zające, lisy na obrzeżach zalesionych, wyszły z ukrycia.

Transhumanizm. W przyszłości ludzkość zmieni się radykalnie pod wpływem technologii. Transhumanizm opowiada się za dobrem wszystkich czujących istot w tym nie ludzi, kamieni, roślin i zwierząt, sztucznych umysłów. Z drugiej strony transhumaniści chcą stworzyć superczłowieka i eksplorować wszechświat.

Posthumanizm. Nie jest tak, że mamy jakiś wybór dotyczący nadejścia posthumanizmu (*Cary Wolfe*) Bez nie ludzi nie ma człowieka (*Bruno Latour*) Człowiek jako emergentna forma stał się otwarty na wybór i kontestację (*Nikolas Rose*) Oby to była prawda. Problem polega na tym, że człowiek jest coraz bardziej otwarty na kontestację, ale wyboru w bezpośredniej perspektywie dokonuje korzystnego dla siebie, jakby liczył na to, że w dalszej perspektywie to będzie wybór korzystny.

Dlaczego posthumanizm? Z powodu dominującej ciasnoty antropocentryzmu, szowinizmu gatunkowego. W skrajnych wersjach w celu porzucenia organicznego ciała na rzecz życia *in silico* w przestrzeni cyfrowej jako byt cyfrowy. Nie jest to byt niematerialny, ale już nie biologiczny w znaczeniu dotychczasowym.

In silico wielu ludzi już w części funkcjonuje. Dla przykładu rozrusznik serca jako autonomiczny zastępczy układ stymulujący impulsem elektrycznym pracę serca na wypadek dysfunkcji może działać do 15 lat. Ponieważ jest autonomiczny nie przyjmuje do wiadomości, że człowiek umiera z powodu niewydolności płuc i pobudza do pracy serce, nie daje za wygraną, trudno umrzeć w takiej sytuacji w naturalny sposób.

Humanizm ekologiczny. Wartość człowieka nie tkwi w nim samym, ale stanowi wartość jako cząstka rozwijającej się ewolucji kosmosu do uwrażliwiania się materii, aż po świadomość, spirytualizację, unieśmiertelnianie. (*W.Sedlak*) Nie wiem czy kosmos ewoluuje. Jak na razie rozszerza się, temperatura spada. Entropia rośnie z wyjątkiem stanu gatunku ludzkiego. Co do spirytualizacji nie mam zdania. Nie wiem co to jest duch. Unieśmiertelnienie jak na razie ma sens w sztuce oraz w przekazywaniu swoich danych w DNA kolejnym pokoleniom oraz jako genom cyfrowy wysłany w kosmos w celu przekazania go cywilizacjom zdolnym do jego odczytania i sekwencjonowania materialnego.

Istnienie a życie. Skoro żyjemy, istniejemy, czujemy to. To co jest pozazmysłowe, mam na myśli ducha, wkrótce może być poznane, na razie jednak pozostaje w sferze idei, absolutu doskonałego. Jest dla nas ideą, wskazówką, celem ale nie chroni nas przez swoją obecność od błędów i nieszczęść, najwyżej ostrzega. Istniejemy w świecie, który postrzegamy ale nie możemy sobie wyobrazić do końca.



Vaclav Havel (1936-2011)

Nie będzie łatwo obudzić w człowieku takiej odpowiedzialności za świat, która dotrzyma kroku rozwojowi cywilizacji. Ale ci, którzy chcą, mogą zacząć już dziś. Polityk i filozof. Celowo napisałem przy jego imieniu i nazwisku daty urodzenia i śmierci do tytułu coś jest na rzeczy.

Ryba w wodzie, woda w rybie. Człowiek w świecie, świat w człowieku. Czy będziemy w świecie nawet jeśli umrzemy?

Detronizacja planety Ziemi. Dokonała jej Mikołaj Kopernik w jakimś sensie, w zasadzie nie planety, tylko naszego wyobrażenia o niej.



Mikołaj Kopernik (1473 – 1543)

Detronizacja układu słonecznego. Znajduje się na obrzeżach Drogi Mlecznej, która liczy 400 miliardów gwiazd.



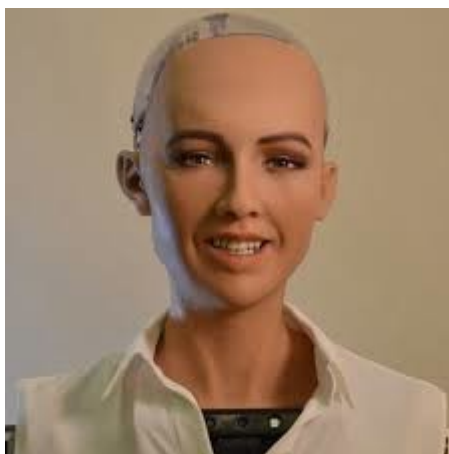
Aleksander Wolszczan

21 kwietnia 1992 roku polski radioastronom Aleksander Wolszczan oraz kanadyjski radioastronom Dale Frail opublikowali pracę, w której donosili o odkryciu trzech planet pozasłonecznych, znajdujących się w układzie planetarnym pulsara PSR 1257+12 (Lich). Przez cztery lata układ Wolszczana był jedynym znanym poza Układem Słonecznym.



Edwin Hubble (1889-19530)

Detronizacja Drogi Mlecznej. Szacuje się, że w widzialnym Wszechświecie istnieje 350 miliardów dużych galaktyk. Czy to oznacza detronizację człowieka? Czy w ogóle można mówić o detronizacji czy o poszerzaniu horyzontów co jest warunkiem rozwoju. Gdybyśmy zawężali obszar naszego istnienia było by lepiej? Wydawałoby się, że wielkość jest warunkiem wielości i skomplikowani funkcji, tymczasem mikroświat zaczyna brać coraz większy udział w naszym myśleniu o nas samych i świecie. Od osobliwości do wielkiego wybuchu 13,799 miliardów lat temu, poprzez kwanty do ukształtowania świata jaki znamy, a w nim planet Ziemia, która za 4,5 miliarda lat przypadnie w aktualnej formie. Jeszcze wróć do Valava Havla, żył 75 lat, pomyślałem, że nie ma znaczenia ile lat mi zostało, ale trzeba pisać. To jedyna forma mojego posthumanizmu.



Sophia

Humanoidalny robot, wyprodukowany przez firmę Hanson Robotics z Hongkongu. Obdarzona jest sztuczną inteligencją, aby uczyć się, dostosowywać do ludzkich zachowań i pracować z ludźmi. Udzieliła wielu wywiadów na całym świecie. W październiku 2017 została obywatelem Arabii Saudyjskiej, stając się pierwszym robotem, który otrzymał obywatelstwo jakiegokolwiek kraju. Kiedy Sophia zachoruje, będą ją leczyli inżynierowie i psycholodzy – jest sztuczną inteligencją. Lekarze nie będą potrzebni.

Humanoid - Humanizm - Transhumanizm – Posthumanizm - Świat bez człowieka. Relacje człowieka z naturą są skomplikowane. My eksplorujemy naturę. Ona się broni, czasami nas niszczy. Stanowi dla nas wszystko skąd pochodzimy, czym jesteśmy, co robimy i dokąd dążymy i dokąd odejdziemy. Świat jest naszym jedynym wyborem, poza tym czego jeszcze nie znamy. Język świata. Jakim językiem przemawia do nas świat, czy go rozumiemy?

Greenpeace 1971 broni Ziemi przed ludźmi. Grupa aktywistów protestowała przeciwko testom nuklearnym przeprowadzanym przez rząd Stanów Zjednoczonych u wybrzeży Alaski. Od tamtej pory istotą działania organizacji są akcje bezpośrednie na wodzie, ziemi i w powietrzu, których celem jest zwrócenie uwagi opinii publicznej na przypadki niszczenia Ziemi, istotne problemy ekologiczne, a także wskazanie odpowiedzialnych za taki stan rzeczy.



Ihab Hassan (1925-2015)

Zauważył, że humanizm się kończy ponieważ człowiek staje się kimś innym, niż tradycyjnie pojmowana figura humanizmu.

Modernizm

Symbolizm

Forma

Postmodernizm

Abstrakcja

Antyforma

Cele	Gry
Projektowanie	Możliwości szans
Hierarchia	<u>Anarchia</u>
Mistrzostwo i logika	Wyczerpanie i cisza
Objekt sztuki skończony	Proces tworzenia wolnego
Dystans	Uczestnictwo
Kreacja totalna	Dekreacja, dekonstrukcja
Synteza	Antyteza
Obecność	Absencja
Centralizacja	Rozproszenie
Tekst graniczny	Tekst między wierszami
<u>Semantyka</u>	<u>Retoryka</u>
<u>Paradygmat</u>	Syntagmat
Hipotaksa	<u>Parataksa</u>
<u>Metafora</u>	Metonimia
Selection	Combination
Głębokie korzenie	Powierzchowne kłącza
Czytanie i interpretacja	Przeciw interpretacji
Zaakceptowany	Akceptujący
Czytany	Pisany
Narratywny	Antynarratywny
Jednolity kod	Indywidualany idiolekt
Symptomatyczny	Upragniony

Typowy	Mutant
Genitalny, falliczny	Polimorficzny
Paranoiczny	<u>Schizofreniczny</u>
Oryginał, przyczyna	Różnica różnic i ślad
Dobry ojciec	Wesoły duch
<u>Metafizyka</u>	Ironia
Determinacja	Indeterminacja
<u>Transcedencja</u>	Relacja do siebie (immanencja)

W zestawieniu Ihaba Hassana nie ma sztucznej inteligencji, która w postępie geometrycznym będzie zwiększać swoją rolę w przechodzeniu od modernizmu do postmodernizmu. Na wiele zachowań charakterystycznych dla postmodernizmu nie moglibyśmy sobie pozwolić, gdyby nie sztuczna inteligencja i komputeryzacja organizacji życia, np. powinny kursować właściwie i bezpiecznie samochody, pociągi i samoloty bez udziału ludzi. Żywność powinna być też produkowana i dystrybuowana przez podobne systemy. Jeżeli będziemy humanoidami nie będzie nam potrzebny lekarz ani medycyna tylko teamy naprawcze kierowane sztuczną inteligencją. Ciekawe, w którym momencie komputery staną się autonomiczne, przejmą rozwój technospołeczeństwa i jaki nadadzą mu kierunek.

Neil Badmington zdecydowanie przestrzega przed zbyt pochopnym uznaniem, że humanizm się skończył, twierdził, że trwa mimo oczywistej apokalipsy, co niepokojące zwodzi wielu, którzy sądzą, że przestał on istnieć. Nie przestał wystarczy rozejrzeć się wokół, spojrzeć na schody prowadzące do nowojorskiego metra, zajrzeć pod powierzchnię ulic tam gdzie przebiegają linie elektryczne, światłowody, instalacje cieplne, wodne etc. Tam istnieje humanizm w czystej postaci.



Bezdomni w kanałach, zima

Czy posthumanizm jest autodestrukcyjny czy ewolucyjny? Odpowiedź na to pytanie będzie nam nieznana, ponieważ nas już w tym czasie nie będzie, chociaż nie wiadomo, jesteśmy tacy zdolni?

Sztuka potrzebna – sztuka zbędna Marcin Scech, Krystian Bałajewicz

Spółczesność nie potrzebuje sztuki. Pozwolę sobie nawet zauważyć, że nie potrzebuje jej zupełnie. Musimy oczywiście dokonać pewnej gradacji co jest już sztuką, a co jest tylko lubiane przez masy. Gdyby podążać za podziałem instynktownie i uznać za sztukę wszystkie twory człowieka, do których potrzebny jest nieprzeciętny talent, wówczas skierujemy nasze myśli ku muzeom, teatrom operowym i dramatycznym czy galeriom sztuki właśnie. Być może, zupełnie odwrotnie niż starożytni Grecy, dodatkowo pochylimy się nad sztuką pisania i do panteonu zasłużonych dołączymy jeszcze wybitnych pisarzy i poetów. Znamienne jest to, że mianem sztuki obarczamy głównie dzieła z dziedzin muzyki i plastyki, literatury. Tak, obarczamy. A dlaczego, o tym dalej. Dopiero w drugim podejściu, myśląc o sztuce przywołujemy także wybitne umiejętności i wytwory innych zawodów. Możemy pojmować sztukę jak Władysław Tatarkiewicz, opierając się na alternatywnej formule „bądź-bądź”:

„Sztuka jest odtwarzaniem rzeczy, bądź konstruowaniem form, bądź wyrażaniem przeżyć – jeśli wytwór tego odtwarzania, konstruowania, wyrażania jest zdolny zachwycać, bądź wzruszać, bądź wstrząsać”.¹⁰¹

Analizę faktycznej potrzeby owej sztuki komplikują znaleziska archeologiczne. Okazuje się bowiem, iż nasz gatunek uprawiał ją nawet w mrocznych początkach cywilizacji. Ciemne jaskinie Lascaux, zamieszkane przez nasze praszczury w okresie paleolitu, zdobią bogate malowidła. I to nie byle jakie! Obok prostych odcisków dłoni, zobaczyć można rysunki przedstawiające sceny z polowań, sylwetki zwierząt bądź fantastyczne stwory. Nie było to bynajmniej zajęcie, któremu jaskiniowcy oddawali się z nudów. Te kompozycje pochłaniały olbrzymie nakłady pracy. W głębi jaskiń, obrazy zostały namalowane przy sztucznym

¹⁰¹ W. Tatarkiewicz: *Dzieje sześciu pojęć*, Warszawa, PWN, 1988, s. 52

światle. Aby dotrzeć do pokrytego rysunkami sklepienia jaskini, konieczna była konstrukcja rusztowań. A wszystko to w czasach skrajnego deficytu. W okresie, kiedy człowiek każdą chwilę swojego życia spędzał na zapewnieniu podstawowych potrzeb, koniecznym dla niego było, aby otoczyć się sztuką. Po dziś dzień antropolodzy spierają się do czego właściwie służyły owe malowidła. Czy były instrukcjami, mającymi pomagać w polowaniach? A może przedmiotami kultu? Czy były pierwszą próbą zapisu historycznego, zanim jeszcze opanowaliśmy technikę zapisywania zgłosek? Niezależnie od celu, jakakolwiek próba przekazania informacji, niosła ze sobą artystyczną interpretację. Ta z kolei – była sztuką.¹⁰²

Gdybyśmy jednak chcieli, dla przeciwwagi, sprawdzić co sztuką nie jest, wówczas, również instynktownie, nie poddając się żadnym badaniom i wytycznym, chyba większość z nas wskazałaby na te wszystkie twory, do których powstania wystarczyło tylko dobre rzemiosło. Zatem disco polo, kolejny tom kryminału nieznanego autora, film klasy B czy wreszcie wszystkie te dzieła czy profesje, które zwyczajnie są, a bez nich jakoś byśmy przetrwali. No właśnie. Jakoś. W czasach, w których nakazuje się człowiekowi izolować od drugiego, powszechnie postrzegane wartości zaczynają nabierać zupełnie innego wymiaru. Rozprzestrzeniająca się pandemia pozwoliła nam spojrzeć zupełnie innym okiem na te wszystkie zawody, do których obecności przywykliśmy już i niekoniecznie chcieliśmy uznać za wyjątkowe. Lekarz i pielęgniarz, ratownik medyczny z różnym natężeniem, ale jednak zawsze, postrzegane są jako te zawody, które są potrzebne, które darzymy mniejszym lub większym, ale wciąż szacunkiem, zawody niezbędne. Do tego grona dołączyli ostatnio piekarze, sprzedawcy w sklepach, dostawcy dóbr wszelakich czy szwaczki i krawcowe. Zaczęliśmy rozumieć wagę i potrzebę zawodów, których obecność wcześniej uznaliśmy za oczywistą.

„Jeśli są zawody, pracownicy, którzy podczas pandemii mogą zostać w domu bez szkody dla społeczeństwa, to znaczy, że są niepotrzebne” anonim z Internetu

A jak to się ma ze sztuką? Czy jej obecność jest w naszym, społecznym życiu konieczna? Ilu z nas zamknięte na kilka miesięcy teatry, galerie, muzea wytrąciły z rąk broń do walki z codziennością, z szarością kolejnego dnia? Czy społeczeństwo odczuło brak sztuki w swoim pandemicznym życiu? Obserwując wszystko, co działo się dookoła nasuwa się wniosek, że jednak nie. Powtórzę – społeczeństwo nie potrzebuje sztuki. Szuka jej tylko człowiek. Jednostka. Pojedyncze głosy sprawiły, że kwarantannowy Internet rozbrzmiał setkami, jeśli nie tysiącami, koncertów, spektakli, występów artystów, którym zabrano miejsce pracy, a nierzadko także chleb ich powszedni. Tych pojedynczych głosów było wystarczająco dużo, żeby ktoś mógł uznać to za przejaw potrzeb społecznych. Czy jednak tak było w istocie? Czy naprawdę tęskniliśmy za sztuką jako społeczeństwo, czy też te wszystkie głosy tęsknoty to tylko przekaz od tych, którzy ze sztuki żyją? Piramida Masłowa nie pozostawia złudnych

¹⁰² D. Minta-Tworzowska: Świat kolorów ludzi paleolitu jako element intertekstualności „obrazów” w jaskiniach., „Folia preahistorica posnaniensia”, 2017, T.XXII, s. 114-138.

nadziei tym, którzy wierzą, że skoro muzyka łagodzi obyczaje, to i sztuka trwać będzie wiecznie. Kulturę i sztukę należałoby umieścić na samym szczycie wspomnianej piramidy, tam, gdzie człowiek stara się zaspokoić potrzeby samorealizacji. Wiemy, często z autopsji, że na szczyt dostać się najtrudniej. Czasami jest to wręcz niemożliwe. Człowiek w swojej naturze, bardzo często stawia przed sobą bardzo wygórowane wymagania, do których później dąży całe swoje życie. Nieliczni, dostępują zaszczytu, osiągnięcia postawionego przez siebie celu. Zresztą, podążając za Michałem Aniołem, bez wątpienia artystą wybitnym, nie powinniśmy rezygnować z naszych ambicji. To właśnie on miał powiedzieć, że: „Największym niebezpieczeństwem dla większości z nas nie jest to, że mierzymy za wysoko i nie osiągamy celu, ale to że mierzymy za nisko i cel osiągamy.”

Ten element jest niezaprzeczalnie głęboko zakorzeniony w myśli europejskiej jak również judeo-chrześcijańskiej. Wartość wysiłku czy poświęcenia jest dla nas dzisiaj oczywista. Wynika ona poniekąd z faktu, iż większość protagonistów naszej kultury zaczerpnęło swoją bohaterskość z archetypu Jezusa¹⁰³. Przez wieki na tym fundamencie nasi przodkowie budowali nie tylko swoje postacie literackie, ale także wzorce społeczne. Z czasem, począwszy od renesansu, coraz głośniej dawały o sobie znać trzy cechy, mające zdefiniować współczesną kulturę europejską: egalitaryzm, postęp i etos pracy. Egalitaryzm, zapoczątkowany przez rewolucyjną myśl, iż oto syn biednego cieśli może być synem bożym, oraz, że wejście do nieba zależeć będzie od postępów jednostki a nie jej urodzenia, zrodziły w ciągu niemal dwóch wieków dorodne owoce. Czy to w deklaracji praw człowieka i obywatela, czy też w płomiennej mowie Napoleona *„każdy z was nosi buławę marszałkowską w plecaku”*. Im dalej postępowała kultura europejska, tym bardziej istotnym był obraz człowieka autonomicznego. Kowala własnego losu. Syna biednego prawnika z Korsyki biorącego sobie za żonę habsburską cesarzową. Wraz z egalitaryzmem, szedł naprzód, jak mu poniekąd wypada, postęp. Fascynacja rozwojem technologicznym, społecznym czy artystycznym pobudzała wyobraźnię kolejnych pokoleń. Nie da się tu również nie zauważyć jego dwójakiej natury. Zawsze byliśmy zainteresowani poprawianiem naszego otoczenia jak i samych siebie. Dlatego dziś na naszych smartfonach, przekraczających tysiąckrotnie moc obliczeniową komputery sprzed dwóch dekad, wyszukujemy np. instruktorów fitness. Bowiem niepowstrzymane prądy postępu nie mogą ominąć nas samych. Ale fascynacja postępowaniem idąca za rękę z indywidualizmem to tylko ładne idee. Komplementarnym dla nich był etos pracy. Aby udowodnić jak głęboko zakorzeniony był i jest w naszej kulturze, spójrzmy na największych rewolucjonistów. Karl Marks, jak również jego filozoficzny spadkobierca, Michel Foucault, obaj ubolewali nad faktem, iż człowiek we współczesnej rzeczywistości zostaje oderwany od produktów swojej pracy. Pomimo wszelkich nowatorskich pomysłów, charakteryzujących postmodernistów, nie

¹⁰³ Ciekawych zgłębienia tego fascynującego tematu odsyłamy do lektury „The hero's journey” Josepha Campbell’a. Pomimo upływu lat, książka pozostaje wciąż bardzo żywiłowo dyskutowana w środowiskach literatów i literaturoznawców.

byli oni gotowi porzucić etosu umożliwiającego nasz postęp. I tu dochodzimy do istotnej dla naszego dyskursu kwestii. Same ideały w próżni żyją niedługo. Potrzebują „wgrzyźć” się w kolektywną świadomość. I na każdym kroku ich upowszechniania, sztuka wzmacniała siłę idei. Oświecenie przyniosło nam postęp oraz pierwsze znaki majacego na horyzoncie egalitaryzmu. Ale czy byłoby tak istotne, gdyby nie prace Woltair’a czy Diderota? Romantyzm postawił wszystko na indywidualizm, amplifikując potrzeby jednostki jak i wszystkie światy, które w niej żyją. Nie pamiętalibyśmy o nim, gdyby nie dzieła Byrona czy Mickiewicza. Wreszcie pozytywizm usystematyzował zdobycze minionych epok, upominając wszystkich o wartości pracy. Ale bez „Wichrowych wzgórz” czy „Lalki”, studzących rozgrzane jeszcze wiosną ludów głowy, ta przyziemna idea zostałaby zdeptana.

Wracając jednak do Masłowa i jego piramidy potrzeb należy zauważyć, że nie tłumaczy ona wszystkich zachowań ludzkich. Według kryteriów w niej przyjętych człowiek podejmuje działania z gatunku potrzeb wyższego rzędu, dopiero po zaspokojeniu tych z niższego stopnia. To nasuwa nam na myśl przykład, w którym człowiek głodny nie uzna za stosowne, by zajmować się kulturą. Od tej reguły zdarzają się istotne wyjątki. Podczas okupacji niemieckiej nierzadkim zjawiskiem było organizowanie tzw. teatrów polskich. Po zamknięciu przez Niemców, działających przed wojną teatrów, ich miejsce zajęły wolne teatry konspiracyjne, a także tajne grupy teatralne. W takich warunkach Schiller, w zakładzie wychowawczym Sióstr Benedyktyn w Henrykowie pod Warszawą, wystawił kilka sztuk, na które zjeżdżała elita artystyczna stolicy. Powstały także w Warszawie Teatr Wojskowy, w Krakowie Teatr Rapsodyczny M. Kotlarczyka (wystawienia: *Króla Ducha* 1941, *Beniowskiego* 1942 i *Samuela Zborowskiego* 1943 Juliusza Słowackiego czy *Pana Tadeusza* Adama Mickiewicza 1942), a także eksperymentalny Teatr Niezależny Tadeusza Kantora. Miejsce powołanych do wojska artystów zajmowali aktorzy napływający z innych regionów Polski. Te przykłady pokazują sprzeczność hierarchii potrzeb w piramidzie Masłowa, w kontekście niezaspokojonej potrzeby bezpieczeństwa. Wiadomym jest, że na stosunek jednostki względem akcentowanych przez nią potrzeb mają jeszcze wpływ czynniki genetyczne, środowiskowe, a także aktywność własna jednostki. Nie bez znaczenia jest behawioralny system bodźców i reakcji. Teoria Masłowa została podważona i dziś funkcjonuje bardziej jako system rozwoju człowieka. Nasz rodzimy, znany na cały świat, antropolog - Bronisław Malinowski, wymieniając 7 głównych potrzeb człowieka, także wymienia rozwój, jednak w kontekście treningu, zdobywania umiejętności walecznych, potrzebnych do realizowania imperatywów kulturowych. Nic o sztuce. Wróciła do nas jednak percepcja sztuki przez pryzmat jednostki. Naukowcy i badacze już dawno dowiedli, że ma ona bezpośredni wpływ na funkcjonowanie człowieka w społecznościach. Sztuka spełnia wiele różnych funkcji, m.in. estetyczne, dydaktyczne, terapeutyczne czy społeczne. Jednak żadna z nich nie stanowi o jej istocie. Pomimo tak szerokiego zastosowania sztuki w życiu, można by rzec, że jednostka dąży do sztuki w pojedynkę. Niezaprzeczalne jest także to, że szereg pojedynczych osób nie

wyobraża sobie funkcjonowania bez sztuki. Pomimo tego, że jesteśmy świadomi jak stymuluje rozwój intelektualny, moralny, ale także społeczny i emocjonalny.

Postrzeganie sztuki jedynie w kontekście utylitarnym nie oddaje jej jednak należytej sprawiedliwości z dwóch powodów. Po pierwsze takie spłaszczenie jej roli szybko doprowadza do szeregu sprzeczności. Po wtóre natomiast, wielokrotnie wykorzystywana zostawała ona w celu uwsteczniania całych cywilizacji. Użyteczność sztuki jest niejako jej produktem ubocznym. Iskłą jaka pchnęła Michała Anioła do namalowania fresków w Kaplicy Sykstyńskiej była niewątpliwie sztuka sama w sobie. Jej późniejsze aplikacje społeczne zdarzyły się niemal przypadkiem. Ale pomijając kwestię intencji, to traktowanie muz jako etatowych pracowników naszej maszyny społecznej, nakazuje nam kwestionowanie lwiej części naszego dorobku kulturalnego. Odrzucić musielibyśmy zarówno komedie Arystofanesa, jak i malarstwo abstrakcyjne wspólnie z hip-hopem. Punkowych piewców anarchii, ale również większość dzieł Rousseau nawołujących abyśmy przywrócili życiu naturalny bieg. Sztuka bowiem nie pozostaje spolegliwa wobec kultury czy społeczeństwa, lecz w ciągłym dialogu, a najczęściej również konflikcie. Często destruktywnie, wstrząsa całymi drabinami społecznymi, budując nowy, nie zawsze lepszy, porządek. Aby nie pozostać gołosłownym - termin "eugeniki" we współczesnym jego rozumieniu tj. kontrolowanie puli genetycznej społeczeństwa, poprzez sterylizację bądź eksterminację elementów w nim niepożądanych (manifestujący się podczas drugiej wojny światowej w postaci Holokaustu, a dziś w obozach "edukacyjnych" dla Uighurów masowo budowanych przez Chiny) został spopularyzowany przez Bernarda Shaw'a. Ten oto błyskotliwy dramaturg jak również krytyk literacki, był gorącym zwolennikiem stworzenia odpowiedniej metody, dzięki której "ulepszylibyśmy" nasze zasoby ludzkie. Nie będziemy jednak tłumaczyć owego mistrza pióra, skoro sam najlepiej potrafi zwerbalizować co konkretnie ma na myśli.

Wszyscy znamy kilka tysięcy osób, które są bezużyteczne dla całego świata z którymi jest więcej problemów niż pożytku – po prostu umieścimy ich tam i powiedzmy: „czy bylibyście na tyle uprzejmi abyście mogli usprawiedliwić swoją egzystencję”. Jeśli nie możesz usprawiedliwić swojej egzystencji, nie zmieniasz swoich upodobań, jeśli nie produkujesz tyle ile konsumujesz, konsumujesz więcej, wtenczas w wyraźny sposób nie możesz użyć szerokiej organizacji naszego społeczeństwa, aby utrzymywać cię przy życiu, ponieważ z twojego życia nie da się zrobić niczego użytecznego, i nie byłoby ono również użyteczne dla ciebie. Bernard Shaw

Mało tego, do przeprowadzenia eksterminacji tych ludzi Shaw chciał stworzenia „humanitarnego gazu”, który szybko i bezboleśnie odesłałby ich na tamten świat. Czy Shaw był wyjątkiem? Bynajmniej! Socrealizm był całym kierunkiem w sztuce, mającym na celu idealizowanie ludobójczego systemu. Po drugiej stronie politycznej barykady etatowi filmowcy pokroju Leni Riefenstahl ciężko pracowali, aby propagandowy moloch Trzeciej

Rzeszy nie stanął w miejscu. Nie sposób pozbyć się podczas takich rozważań myśli, iż artyści działający pospołu z reżimami totalitarnymi, są moralnie nie mniej obciążeni niż ich najbardziej aktywni uczestnicy. Były momenty w historii ludzkości w których sztuka nie powinna była istnieć. Czy to oznaczać może, że jest dla nas...zbędna?

Pandemia pokazała nam wszystkim, że bez sztuki możemy się obejść, bez medycyny nie. Oczywiście w dobie kryzysu epidemicznego nie powinien dziwić fakt, że wszystkie oczy zwrócone są na świat medyczny, w szerokim tego słowa znaczeniu. Logicznym jest, że wówczas najważniejszym dla wszystkich jest opanowanie sytuacji zagrożenia życia. Najistotniejszą jest s z t u k a wynalezienia antidotum. Jednak w czasach, w których nasze życie toczy się spokojnie, kiedy wszystkie nasze potrzeby są zaspokojone, znamionem jest fakt, że sztuka wciąż pozostaje w „ogonie” potrzeb człowieka. Jak wiele osób budzi się każdego dnia z myślą „dziś muszę pójść do muzeum” albo „koniecznie muszę posłuchać opery”? Niech pozostanie to pytaniem retorycznym...

A może rozważanie sztuki w kategorii potrzeb, jest błędnym założeniem samym w sobie? Wszak pierwsze spisane w historii ludzkości opowieści, były dziełami o charakterze kronikarsko-propagandowym. Czy weźmiemy „Epos o Gilgameszu”, czy „Iliadę”, czy też sięgniemy po nasze rodzime „Kroniki Galla Anonima”. Z kart tych utworów wyziera na nas historia zniekształcona, na poły fantastyczna. Często tworzona na zamówienie, jak w przypadku „Kroniki”, koloryzowała czy też wyolbrzymiała zasługi jej sponsora, Bolesława Krzywoustego. Niezależnie od pobocznych motywów, głównym dla owych dzieł, była potrzeba zapisania się na kartach historii. Zmuszenia potomnych do pamiętania, kiedy nawet już kości bohaterów nieubłagany czas przemienił na pył. W tym kontekście sztuka pozostaje dla nas dialogiem. Partycypowanie w nim oznacza, metaforyczną przynajmniej, nieśmiertelność. I może tu właśnie wkrada się potrzeba jednostki. Unieśmiertelnienie swoich dokonań nie jest wszak powszechnym pragnieniem. Targa raczej ludźmi o wyjątkowych dążeniach. Przez ten pryzmat spoglądając na sztukę staje się ona już nie potrzebą, a koniecznością. Dla tych, którzy ją uprawiają, ale i dla tych chcących spojrzeć za siebie, w oczy minionych tytanów rozpaczliwie wołających z mrocznej pustki w stronę kogokolwiek, kto zechce posłuchać. Zwłaszcza opera klasyczna, zdaje się wołać z niemal osobnej planety, twardo osadzona w swoich realiach historycznych.

Z tego między innymi powodu wiele osób uważa, że opera jest przestarzała, że wystawiane w niej sztuki są przebrzmiałe, a tematyka dotyczy tylko czasów przeszłych. Duża część społeczeństwa nie chodzi do opery, bo przeszkadza im nierealność obrazów, które przyjdzie im oglądać. Nierzadko bywa, że są to argumenty bardzo trafione. Bywają takie spektakle, które pozostawiają tylko szereg pytań o sens reżyserii. Doskonale jednak wiadomo, że są również spektakle operowe, wystawiane w strojach z epoki, w reżyserii oraz scenografii odzwierciedlającej czasy zapisane w librecie, niejednokrotnie potrafią bardzo przekonująco zabrać nas do wcześniejszych wieków. Niezależnie jednak od wizji reżyserskiej, czy od

realiów powstawania dzieła operowego, tematyka pozostała, mniej lub bardziej, bliska współczesnemu człowiekowi. Obecnie już niewiele państw może poszczycić się „posiadaniem” króla, ale czy prezydent nie przejął jego królewskich funkcji? Czy obecnie nie borykamy się z niesprawiedliwością oceny jednostki, przez pryzmat głosu większości? Czy nie zakochujemy się na zabój i nie walczymy, w stosowny dla epoki sposób, o względy ukochanej osoby? Wreszcie, czy nie cierpimy z powodu choroby, niesprawiedliwości? Czy nie umieramy? Można by ukuć stwierdzenie, że nasze życie ma dużo więcej wspólnego, a z pewnością nie mniej, z ową przestarzałą operą niż z powstającymi w naszych czasach filmami. Paradoksalnie, ponad 250-letnia opera „Orfeusz i Eurydyka” Willibalda Glucka przekazuje nam więcej przydatnych do obecnego życia informacji niż większość hollywoodzkich produkcji. Opera opowiada treści ponadczasowe, uniwersalne. Udowodnił to chociażby Mariusz Treliński, reżyserując tę sztukę, w 2010 r. w Teatrze Wielkim Operze Narodowej w Warszawie. Przenosząc bieg opowiadanej w tym dziele historii do obecnych nam czasów, „uczwolniczył” bohaterów mitologii greckiej nadając im cechy naszych sąsiadów, rodziny, znajomych... Produkcje filmowe, chcąc uatrakcyjnić nam życie w obecnym świecie, uciekają się do tak daleko wysuniętych w czasoprzestrzeni pomysłów na nowy świat, że bardzo często przerywają nić, która te oba światy łączy. Pojawiają się nie tylko nowe miejsca do życia, ale także nowe gatunki istot żyjących wspólnie z człowiekiem, nowa żywność, choroby czy nowe problemy społeczne. Ktoś mógłby powiedzieć, że to przecież bardzo potrzebne w życiu, by móc przewidzieć, lub próbować przewidzieć, w którą stronę będzie rozwijał się świat człowieka rozumnego. Oczywiście. Predykcja stosowana jest już od dłuższego czasu, chociażby przez Główny Urząd Statystyczny, gdzie badając tendencje i zachowania społeczne, wskazuje się kierunek, w którym podążają społeczeństwa. Zatem przewidywanie jest nie tylko potrzebne, ale także naturalne dla współczesnego człowieka. Biorąc jednak pod uwagę fakt jak wiele problemów wciąż obecnie nam doskwiera, zastanawia czy nie byłoby lepiej, gdybyśmy, miast uparcie podążać w przyszłość, podjęli działania, by przyjrzeć się przeszłości? Powstaje więc pytanie, którego na przestrzeni lat, wydaje się, nie zadał nikt – czy możemy się czegoś z opery nauczyć?

Medycyna w operze jest wszechobecna. Można by mnożyć w dziesiątki ilości chorób i przypadłości, z którymi borykają się bohaterowie oper. Nie ma w tym nic dziwnego, wszak libretta wielu oper odzwierciedlają zwyczajne życie człowieka. W historii opery możemy nawet wyodrębnić kierunek, który nazywany jest weryzmem. To właśnie ten szczególny rodzaj dzieł operowych, który poprzez mimetyczne zabiegi i działania, jest niemal kalką przenoszącą wszelkie aspekty życia codziennego na scenę teatralną. Przenosi także choroby i śmierć. I w tym momencie na scenę, dosłownie i w przenośni, wkracza lekarz. O ile postać lekarza, a w operach jest nim zazwyczaj doktor, bywa komiczna, jak np. w *Napoju miłosnym* Gaetano Donizettiego, gdzie biedny Nemorino prosi Dulcamarę o pomoc („Dottore! Dottore! Soccorso! Riparo!”), o tyle kwestia śmierci jest traktowana zupełnie poważnie. Scena finałowa współczesnej opery „Guru” Laurenta Petitgirarda, której światowa prapremiera

odbyła się w 2018 roku w szczecińskiej Operze na Zamku, nie pozostawia złudzeń jak bolesna, w aspekcie cielesnym i emocjonalnym, jest śmierć człowieka. Zbiorowe samobójstwo popełnione ku czci i uwielbieniu przywódcy sekty, w nadziei na zakończenie nic nie wartego życia na ziemi, jest w tej operze przedstawione w sposób zapierający dech w piersiach. Zarówno w sferze muzycznej, jak i reżyserskiej. Śmierć w życiu codziennym też zaczęliśmy już trochę trywializować. Być może wywodzi się to z bardziej świeckiego niż we wcześniejszych wiekach, modelu społeczeństw. Śmierć jest bohaterką satyr, kabaretów. Niekoniecznie ubrana na czarno, bywa stłamszona, pobita, okradziona z atrybutu, jakim jest kosa. Kpimy sobie ze śmierci jednocześnie zdając sobie sprawę z tego, że osiągnie każdego z nas.

Nie jest to w bynajmniej cechą charakterystyczną wyłącznie naszych czasów. Śmierć trywialna, czy wręcz komediowa, pojawia się choćby w słynnym, średniowiecznym „danse macabre”. Na obrazach tego stylu, szkielet będący antropomorficzną personifikacją śmierci tańczy z biednymi i bogatymi jednakowo. W korowodzie obok wychudzonego wieśniaka, z nogi na nogę przeskakuje biskup. Na freskach artystów takich jak Johannes de Castua, ten groteskowy, taneczny wąż wygląda jednocześnie śmiesznie i strasznie. I choć w zabawnie naturalny sposób te obrazy podają rękę współczesnym interpretacjom śmierci, jak ta z kart Pratchett’a, źródło jej ośmieszenia jest dalece odmienne. Średniowiecze było epoką głębokich, acz powolnych przemian. Ich ciężar niejednokrotnie unieść musiała najuboższa część ludności. Pokrzepienie dla swej ciężkiej doli znajdowała w kościele. A tam, ze świątynnych murów, spoglądała na nich ostateczna sprawiedliwość. Śmierć, wyrównująca wszystkie krzywdy. Stawiająca chłopca na równi z królem. Dziś, wyśmiewanie ostatecznego końca wynika raczej z ogólnego charakteru pop-kultury. Od lat 60-tych została ona bowiem wymierzona w młodego konsumenta. Ten z kolei nie myśli o śmierci w kategoriach wykraczających poza abstrakcję. Śmierć jest więc niczym więcej jak tylko przelotnym żartem, czymś co zdarza się innym. Warto zauważyć, że oba te obrazy śmierci w sztuce służą konkretnemu celowi. Stabilizują społeczeństwo, poprzez adresowanie jego skrytych, zakorzenionych obaw. Ta swego rodzaju terapia społeczna, podobnie jak spektakle teatralne w trakcie drugiej wojny światowej, była wysoce wartościowa. Owa wartość wynikała natomiast z aktywnego uczestniczenia w życiu danej epoki. Wrażliwość artysty pozwalała mu przelać na nośnik swojego wyboru wszystkie obawy, nadzieje czy żale właściwe jego pokoleniu bądź grupie etnicznej, a następnie podzielić się nim z resztą świata. Wcześniej pisaliśmy już nieco o dialogu sztuki ze społeczeństwem, ale należy dodać, że sztuka przekracza również i te granice. Przepływa oceany, przeskakuje olbrzymie góry a także dociera do najniższych dolin. Roześmiana “Moana” z Motunui macha animowaną rączką w kinach patrząc na angielskie dzieci. W Zimbabwe, po długim dniu pracy, bibliotekarz w średnim wieku chwyta za “Miłość w czasach zarazy” Marqueza, aby dać się porwać trwającemu ponad pół wieku romansowi Florentino Arizy. W trakcie tego dialogu zachodzi ciekawa zmiana, bowiem w bardzo efemeryczny sposób obie strony wychodzą z tej

konwersacji bogatsze. Owa kultura niejako się przed nami "zareklamowała". Ale i my mamy szerszą perspektywę, obserwując jak po drugiej stronie globu życie biegnie w zupełnie innym tempie. Trzeba nam tu zaznaczyć, iż sam odbiór sztuki jest zjawiskiem szalenie subiektywnym. Niewątpliwie sprowadza się do konwersacji. Pomiędzy odbiorcą a artystą. Ten drugi, uwikłany w realia historyczne, kulturalne czy geopolityczne próbuje jak najlepiej przedstawić odczyt ze swego wrażliwego barometru wrażliwości. My natomiast patrzymy, bądź też słuchamy, dekodując znaczenia tak jak potrafimy. Może kluczem do całej tej zagadki jest spontaniczność? Wzmiankowaliśmy już powyżej, iż spotkanie ze sztuką wysoka jest raczej smutną powinnością dla sporej części naszego społeczeństwa. Wspominaliśmy też o niektórych wypaczeniach muz, kiedy zostały zaprzęgnięte w odpowiednim, z góry założonym, celu. Wydaje się, że przymus źle działa na obu partycypantów tegoż dialogu. Że trudno jest sobie wyobrazić Mickiewicza piszącego na zlecenie, jak również niepodobnym docenić artystę, na którego występ to publiczności płaci się za zajęcie miejsc. A wtedy jest szansa na obopólną satysfakcję. Zupełnym przypadkiem, gdzieś z tyłu zajmując ostatnie miejsce w zapełnionym po brzegi amfiteatrze, zakradnie się również omawiana już wcześniej przydatność sztuki. Wypadkowa dialogu ze wszystkimi jego konsekwencjami. Kolorowa mozaika złożona ze zgiełku a pragnąca ciszy. Pozlepiana z tańczących kościotrupów, prymitywnie wymalowanych bizonów i upudrowanych markiz przeżywających swoje olbrzymie romanse do muzyki Mozarta. Widząc ten pochód oczyma wyobraźni, pytanie o użyteczność sztuki wydaje się być nawet nie błahe. Jest wręcz zupełnie nie na miejscu.

Sztuka jako wytwór naszej cywilizacji pozostaje zatem zagadką. Jest jednocześnie niemal pra-genezą ludzkiej percepcji i warunkiem koniecznym dla przetrwania naszych przodków. Pomimo to wyjście do teatru czy opery wygląda dla przeciętnego zjadacza chleba jak pomieszanie snobizmu z nudnym zadaniem domowym pokroju wyrzucenia śmieci czy odkurzania. Wydaje się być zupełnie zbędną, gdy wokół nas świat staje w płomieniach, czy to podczas drugiej wojny światowej albo globalnej pandemii. Ale odmawia swej z pozoru nieuniknionej śmierci, przypominając nam jak istotna jest dla nas zwłaszcza w momentach absolutnego kryzysu. Nie przemawia do szerokich mas, sprawiając, że niejeden obywatel kwestionuje konieczność utrzymywania gmachów kultury z jego ciężko zarobionych pieniędzy. A jednak inspiruje wybitne jednostki, które następnie stawiane są jako wzór do naśladowania w szkołach i na pomnikach tym samym ludziom, gotowym odrzucić ich dzieła jako „nieaktualne”. I może właśnie taka ma być sztuka – ludzka. Pełna sprzeczności, paradoksów, zupełnie przecząca podstawowym prawom logiki. Efemeryczna, enigmatyczna, nieuchwytna. Ale nade wszystko sprzeczna, zrzucająca z siebie kajdany prostej argumentacji. Stojąca w oku cyklonu przemian, epok czy emocji. Pozostająca teleskopem, pryzmatem czy żrenicą, przez którą wreszcie możemy pojąć cały ogrom jak i małość naszego człowieczeństwa. Czy możemy zatem stwierdzić, że sztuka jest nam, jako społeczeństwu niepotrzebna? Logika podpowiada, że mimo wszystkich trudności związanych z odbiorem sztuki wysokiej, powinniśmy wręcz jej łaknąć. Wiemy przecież, że to, co łatwo przyszło, łatwo

pójdzie, dlatego może warto jest się trochę natrudzić? Dobrze jest od czasu do czasu wyjść ze strefy komfortu i pozwolić sobie na odrobinę życiowej prawdy, serwowanej za pomocą dźwięków napisanych setki lat temu, ubranej w falbany, tiule i kryzy, przypudrowanej na białło i w rytmie menueta. Prawdy malowanej wyrazistymi pociągnięciami pędzla, prezentowanej w największych galeriach świata, czy tej, pradawnej, powstałej na ścianach jaskini, gdzieś na odludziu. Okazuje się bowiem, że życie bohatera oper, czy spozierającego na nas z półcieni płócien nie jest wcale takie inne od naszego. Może faktycznie jest bardziej schematyczne, bardziej wyniosłe. Jednak codzienność świata zawarta w sztuce jest zdecydowanie mniej obojętna i duchowo okaleczona niż czasy, w których przyszło nam egzystować. Uczucia w niej pokazane wciąż mówią do nas co znaczy żyć, jak być, jak nie unikać człowieczeństwa, w które dziś wgryza się funkcjonowanie człowieka. Stosowana w świecie fauny i flory mimikra zaczęła pojawiać się w życiu człowieka, przyjmując formę wyszukanych mechanizmów zachowawczych, pozwalających zaistnieć w warunkach nie sprzyjających naszemu temperamentowi i osobowości. Jednocześnie, niestety, można zauważyć, że apatia i ignorancja zaczynają być niejako skutkami ubocznymi takiego działania. Możemy mówić o swoistej pandemii takich zachowań, ponieważ już dawno przyjęły formę problemu globalnego. Powinniśmy w zasadzie mówić już o zbiorowości procesów wyparcia. Natomiast wszechobecna akceptacja konformizmu zaszła tak daleko, że kolejne pokolenia coraz bardziej tracą więź z rzeczywistością, z różnicą pomiędzy dobrem i złem. I nie mówimy tu o złożoności platońskiego pojmowania tych dwóch idei, lecz bliższej człowiekowi koncepcji św. Augustyna. Z pomocą przychodzi nam sztuka. Amerykański artysta, John Moran krytykuje zjawiska emocjonalnego izolowania, zestawiając je z postaciami popkultury, chcąc w ten sposób przyciągnąć ciekawość współczesnego odbiorcy. Opera, nawet ta werystyczna, daje nam możliwość powrotu do czasów, w których wybory człowieka były prostsze, chociaż wcale nie łatwe. Może dlatego właśnie lubimy sztukę, że jest trudna, niejednolita w swych przekazach, ale szczerza i prawdziwa.

„Każdy musi przede wszystkim być człowiekiem. Cała prawdziwa sztuka wyrasta z tego, co typowo ludzkie.” Edward Grieg

Spis treści

Prolog.....	2
Iluzja utracona <i>Jacek Rudnicki</i>	3
Humor w medycynie, sztuce i filozofii <i>Jacek Rudnicki</i>	10
Sztuka ratowania, etyka zabijania <i>Jacek Rudnicki</i>	21
Czy Louis Armstrong był hippisem? <i>Jacek Rudnicki</i>	30
Indie filozoficzne <i>Jacek Rudnicki</i>	39
Antidotum na hibernację niemocy.....	56
Sztuka, filozofia i medycyna dalekiego wschodu <i>Jacek Rudnicki</i>	60
Jak lekarze powinni leczyć? <i>Jacek Rudnicki</i>	77
Anolis carolinensis, Avatar i medycyna? <i>Jacek Rudnicki</i>	79
Leki naturalne, farmakogenomika, filozofia <i>Jacek Rudnicki</i>	89
Łąbedzi śpiew <i>Marcin Szech</i>	109
Medycyna i kino <i>Jacek Rudnicki</i>	121
Sztuka, filozofia i medycyna w teatrze <i>Jacek Rudnicki</i>	127
Nieśmiertelność w sztuce, filozofii i medycynie <i>Mieczysław Chruściel</i>	135
Sztuka sposobem na nieśmiertelność? <i>Jacek Rudnicki</i>	138
Randka bez słów, rozmowa sensoryczna <i>Jacek Rudnicki</i>	139
Jazz, wspinaczka i sztuka <i>Jacek Rudnicki</i>	146
Sielskie życie czy świat wirtualny? <i>Jacek Rudnicki, Michał Skoczylas</i>	155
Łakomstwo <i>Jacek rudnicki</i>	165
Sztuka jedzenia po operacji układu stomatognatycznego <i>Magdalena Gębsk</i>	170
O sztuce, filozofii i medycynie półzartem, ale i serio. <i>Mariusz Grajewski</i>	174
Biblioterapia i słowo w medycynie, sztuce i filozofii <i>Jacek Rudnicki, Aldona Binda</i>	177
Bibioterapia <i>Aldona Binda</i>	181
Filozofia, Zdrowia i sztuki w miłości <i>Jacek Rudnicki</i>	184
Szaleństwa sztuki, filozofii i medycyny <i>Jacek Rudnicki</i>	189
Filozofia biofizyki/a Medycyna, sztuka i filozofia. <i>Wojciech Podraza</i>	199
Aktywna Mama ; <i>Monika Kroczyńska, Jacek Rudnicki</i>	208
Filozofia a/i prawo <i>Dariusz Babski</i>	217
Wspieranie rozwoju mózgu arteterapią <i>Jacek Rudnicki, Elżbieta Górna</i>	221
Choroby rzadkie <i>Michał Skoczylas</i>	235
Sztuka na dopingu <i>Jacek Rudnicki</i>	240
Sztuka, nauka i medycyna <i>Jacek Rudnicki</i>	254
Posthumanizm, koniec medycyny <i>Jacek Rudnicki</i>	261



Prof.dr hab.n.med. Jacek Rudnicki ur. w 1951 r. w Szczecinie, syn Krystyny i Ryszarda powstańca warszawskiego, syna pułku. Absolwent LO im. Leonida Teligi w Grodzisku Mazowieckim, Szkoły Muzycznej im. Tadeusza Bairda, oraz Wojskowej Akademii Medycznej im Gen. Bolesława Szareckiego w Łodzi. Pediatra i neonatolog. Kierownik Kliniki Patologii Noworodka Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, prof. w Zakładzie Nauk Humanistycznych PUM. Stypendysta Children Medical Care Program w Los Angeles 1987, Stocholm Institute, Lund 1994, wykładowca Erasmus Bari Włochy 2008, 2009. Działalność naukowa dotyczy encefalopatii i monitorowania funkcji mózgu noworodków, edukacji poporodowej „Szkoła Matek i Ojców”, zakażeń szpitalnych w oddziałach noworodkowych, zastosowania komórek macierzystych w neonatologii, relacji nauk medycznych z filozofią i sztuką. Autor książek „Wszystko co małe jest piękne”, „Melodia przyszłości”, „Dzieci okupowanej Warszawy 1939-1945”, „Lyrics śpiewane avec puentą”, muzyki i tekstów piosenek dla zespołów „Sklep z Ptasimi Piórami”, „Mauritius”, „After Blues” oraz tekstów do muzyki Krzesimira Dębskiego, do filmu V.I.P. w reż. Juliusza Machulskiego. Laureat Festiwalu Muzyki Studenckiej w Krakowie, kompozytor „Hymnu neonatologów”. Autor rysunków satyrycznych i edukacyjnych dla „Gazety na Pomorzu”, „Dziennika Szczecińskiego i „Biuletynu Informacyjnego PUM”, Biuletynu Edukacji Poporodowej” oraz kwartalnika „Mayer”. Od 1994r. prowadzi Szkołę Zdrowia w Zamku Książąt Pomorskich, od dziesięciu lat przewodniczący Międzynarodowego Konkursu Lekarzy Śpiewających. Autor płyt CD „Płynie czas”, „Bramy Paryża”. Publikuje wywiady, rysunki satyryczne, teksty piosenek oraz opowiadania. Ma długie włosy bo w czasie studiów w WAM było to niemożliwe. Muszkę nosi za przykładem stryja Witolda Karwowskiego żołnierza gen. Andersa, oraz nauczyciela muzyki, kompozytora Feliksa Dzierżanowskiego ale nie zawsze, coraz rzadziej. Chodzi o poszukiwanie bardziej treści niż formy.

Studium Sztuki, Filozofii i Medycyny

Jacek Rudnicki

2021 Szczecin-Dominikowo