

impact MAGAZINE

Rozmowy | opinie | światowe autorytety

Nr 4 Grudzień 2025

13-14 MAJA 2026

POZNAŃ / WIELKOPOLSKA

impact'26

IMPACTFUL IDEAS

PHILIPPE AGHION
TIMOTHY G. ASH
JESSIE INCHAUSPÉ
SCOTT GALLOWAY
BORIS KUDLIČKA

GOSPODARKA Aghion: Nie róbcie z kraju więzienia podatkowego | **DEMOKRACJA** T.G. Ash: Cztery lata, które zadecydują o losie Zachodu | **GEOPOLITYKA** Krastew: Nowa równowaga Europy | **BUSINESS** Galloway:

Jak nie zgłupieć od własnych pieniędzy | **ZDROWIE** Inchauspé: Efekt glukozowej bogini | **ZDROWIE PSYCHICZNE** Jaskinowcy w epoce dobrobytu | **NAUKA** Dobra wiadomość o złych genach | **KULTURA** Kudlička: Wszyscy chcemy się odbić w magicznym lustrze teatru

THE POWER OF



THE NOBEL PRIZE
2018



**OLGA
TOKARCZUK**

THE NOBEL PRIZE
2025



**PHILIPPE
AGHION**

THE NOBEL PRIZE
2024



**DARON
ACEMOĞLU**



**JESSIE
INCHAUSPÉ**



**SCOTT
GALLOWAY**

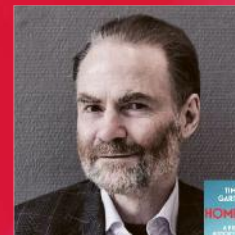
*Notes on
Being
A Man*
SCOTT GALLOWAY



**ANDRZEJ
BARGIEL**



**ANJA
RUBIK**



**TIMOTHY
GARTON ASH**

*THOMAS
GARTON ASH
HOMELANDS
A HISTORY
OF THE
EUROPEAN
UNION*

CONNECTION

13- 14 MAY
POZNAŃ / WIELKOPOLSKA

impact'26

SPIS TREŚCI

TOP SPEAKERS IMPACT'26

- 4 **IWAN KRSTEW** Nowa równowaga Europy
- 8 **PHILIPPE AGHION** Tegoroczny noblista: nie róbcie z kraju
- 12 **TIMOTHY GARTON ASH** Cztery lata, które zdecydują o losie Zachodu
- 16 **SCOTT GALLOWAY** Jak nie zgłupieć od własnych pieniędzy
- 20 **JESSIE INCHAUSPÉ** Efekt glukozowej bogini

NAUKA

- 24 **Jaskiniowcy w czasach dobrobytu**
Kasper Kalinowski
- 28 **Dobra wiadomość o złych genach**
Kasper Kalinowski
- 32 **Andrei Stupu** Wszyscy jesteśmy irracjonalni

SPOŁECZEŃSTWO

- 36 **Anja Rubik** Nauczyłam się mówić „nie” bez zażenowania

ART & CULTURE

- 42 **BOOKSTORE. Autorzy na IMPACT'26**
Julian Kutyla
- 46 **Boris Kudlička** Wszyscy chcemy się odbić w magicznym lustrze teatru

POZNAŃ I WIELKOPOLSKA

- 52 **Małe kina w wielkim mieście**
Filip Czekala, TVN24
- 57 **Pilot z ułańską fantazją**
Stanisław Góralczyk

NADZIEJA
JAKO NAWYK

Jesteśmy u progu nowego okresu historii Europy. Skończyła się dominacja Zachodu, a liberalizm jest w kryzysie, twierdzi Timothy Garton Ash. Iwan Krastew zauważa, że wojna jest już obecna w naszej świadomości, a wiele osób, planując założenie biznesu, zastanawia się, jak będzie on funkcjonował w czasach konfliktu.

I choć wojna jeszcze do nas nie dotarła (i oby tak zostało), żyjemy w czasach, w których dobrem cenniejszym niż metale ziem rzadkich są prawda, zaufanie, autentyczność, solidni partnerzy i wiarygodna wiedza z pierwszej ręki, nieprzepuszczona przez algorytmy ani medialne skróty. W maju ponownie ruszamy do Poznania, a jesienią do Bukaresztu, aby na żywo spotkać mistrzów nawigacji – noblistów, liderów, światowe autorytety, którzy zdefiniują kierunek, w którym zmierza świat. Ich perspektywy częściowo poznacie już w naszym magazynie.

Ważne spostrzeżenia ma dla nas tegoroczny noblista z ekonomii, Philippe Aghion, który wierzy w naukę, postęp i przedsiębiorczość. Uważa, że Europa powinna aktywnie konkurować ze Stanami Zjednoczonymi i Chinami w dziedzinie wysokich technologii.

Warto poznać sposób myślenia Scotta Gallowaya, który patrzy na pieniądze jak na test charakteru. Twierdzi, że wolność nie zaczyna się wtedy, gdy wszystko masz, ale gdy wiesz, ile naprawdę potrzebujesz.

Ewolucyoniści przedstawiają twarde dowody na to, że natura jest najlepszym lekarstwem na psychiczne przeciążenie współczesnością. Tymczasem nasza więź z przyrodą zmniejszyła się aż o 60 procent w ciągu ostatnich 120 lat. Jakie konsekwencje to niesie dla nas i przyszłych pokoleń? Odpowiedź na to pytanie znajdziecie w tekście „Jaskiniowcy w czasach dobrobytu”.

Nasze czasy dostatku są pełne wstrząsów. Michelle Obama uważa, że najlepszym na nie antidotum jest nadzieja. Nie jako emocja, ale jako codzienny nawyk. Drugim filarem bezpieczeństwa jest przyjaźń – mówiła w Bukareszcie. Na budowanie bezpiecznych społeczności i wiarygodnych relacji powinniśmy przeznaczać tyle samo czasu, co na budowanie kariery. W pełni się zgadzamy, zaufani partnerzy i przyjaciele są częścią uniwersum, które od ponad 10 lat tworzymy pod nazwą „Impact”.

Życzymy Wszystkim dużo nadziei w Nowym Roku!

Do zobaczenia 13–14 maja w Poznaniu na Impact' 26

Krystian Wołak, twórca Impactu

impact MAGAZINE

WYDAWCA: Impact Foundation, ul. Stawki 3a, lok. 47, 00-193 Warszawa

REDAKTORKA NACZELNA: Anna Frątczak

DYREKTORKA ARTYSTYCZNA: Joanna Dobkowska / I Believe In Paper

PROJEKT MAKIETY: Joanna Dobkowska / I Believe In Paper

AUTORKI I AUTORZY: Sławomir Sierakowski, Jerzy Wójcik, Kasper Kalinowski, Katarzyna Stańko / XYZ, Filip Czekala / TVN24,

Justyna Grochal / Wysokie Obcasy, Joanna Wróżyńska / Wysokie Obcasy, Julian Kutyla, Michał Wąsowski / Money.pl, Stanisław Góralczyk

ILUSTRACJE: Renata Miklewska

WSPÓŁPRACA REDAKTORSKA: Julia Pańków, Lidia Pańków, Wojciech Śmiech

WSPÓŁPRACA FOTOEDYTORSKA: Rafał Chmielewski

KOREKTA: Małgorzata Koniarska

DTP: SETMEDIA Marek Adamski

NOWA RÓWNOWAGA EUROPY

IWAN KRASTEW

w rozmowie
ze Sławomirem Sierakowskim

Ilustracja: Renata Miklewska

Dlaczego młode pokolenia odwracają się od wartości liberalnych? Czy sztuczna inteligencja może nie tylko zmieniać gospodarkę, ale też zagrażać demokracji? Jak może wyglądać Europa czasu konfliktu? Na te i wiele innych pytań odpowiada politolog Iwan Krastew.

Donald Tusk powiedział, że żyjemy w czasach przedwojennych. Coraz więcej osób traktuje te słowa nie jak polityczny slogan, ale jak realną diagnozę. Jednocześnie, po rządach populistów w wielu krajach trudno sobie wyobrazić powrót do liberalnego status quo. Czy to koniec liberalizmu politycznego?

To nie jest koniec liberalizmu politycznego, ale koniec pewnej epoki liberalnej. Jednym z błędów, jaki w moim przekonaniu popełniliśmy, było to, że podczas gdy wszyscy żartowali z „końca historii”, sami przyjęliśmy całkowicie ahistoryczny pogląd na czasy i reżim polityczny, w którym żyjemy. Masz rację, strach przed wojną jest dziś znacznie większy niż kiedykolwiek. Widać to w sondażach (nie tylko w Polsce czy w krajach bałtyckich), w budżetach na zbrojenia i będzie widać w nadprodukcji broni. Jest też inny ważny aspekt: technologia. W historii są okresy, kiedy broń defensywna (np. broń jądrowa) ma przewagę nad ofensywną. Niestety, jesteśmy w momencie, w którym to broń ofensywna zaczyna dominować. Cyberataki czy drony to tanie narzędzia ścigania wroga. Nie można nie doceniać tej technologicznej strony ryzyka. Dlatego wierzę, że wiele osób zaczyna postrzegać nasze czasy bardziej jako przedwojenne niż powojenne. Premier Tusk nie jest jedynym, który tak uważa.

Więc będziemy mieli wojnę w Europie?

Najpierw musimy odpowiedzieć sobie na pytanie, co dziś oznacza być w stanie wojny. Granica między wojną a pokojem stała się najmniej strzeżoną granicą na świecie. Wiele krajów czuje, że już w niej bierze udział, choćby z powodu cyberataków. To, jak będzie wyglądał kolejny konflikt, jest wielką niewiadomą. Ale ludzie zdają sobie z tego sprawę, że to, co dzieje się w Ukrainie, to nie jest lokalne starcie, ale wojna o porządek w Europie. I widzą, jak trudno jest ją zakończyć. W styczniu przyszłego roku pełnoskalowy konflikt rosyjsko-ukraiński będzie trwał dłużej niż „wielka wojna ojczyzniana” Stalina. W Ameryce mówiono o „niekończących się wojnach”, teraz jedną z nich mamy w Europie. To przeraża ludzi i zmienia ich styl życia. Zakładając dziś biznes, wiele osób po raz pierwszy zastanawia się, jak będzie on funkcjonował w razie konfliktu. Wojna już wydarzyła się w wyobraźni społeczeństw. Czy dojdzie do niej naprawdę? Mam nadzieję, że nie. Ale kto może być tego pewien?

Przejdźmy więc do klasycznego pytania. Jaki jest cel Rosji?

Zaczęło się to jako „operacja specjalna”, której ideą była reintegracja Ukraińców z Rosjanami. Prezydent Putin przekonywał, że to ten sam naród. Cel ten można było osiągnąć na różne sposoby: przez prorosyjski reżim w Kijowie lub okupację terytorium. Gdy Ukraińcy stawili opór, okazało się, że w tezę o jednym narodzie nawet sama Moskwa nie jest w stanie uwierzyć. W tym momencie „operacja specjalna” przekształciła się w wojnę o europejski porządek. Rosja nie zmieniła swojego celu: Ukraina może istnieć tylko jako strefa buforowa między Wschodem a Zachodem. Z tego punktu widzenia chodzi jej nie tyle o zdobycze terytorialne, ile demilitaryzację Ukrainy i niedopuszczenie do istnienia

IWAN KRASTEW | mówca IMPACT'26

**IWAN KRASTEW**

bułgarski politolog i filozof polityki, uznawany za jednego z czołowych europejskich intelektualistów. Jest szefem Centrum Strategii Liberalnych w Sofii oraz stałym współpracownikiem w Instytucie Nauk o Człowieku w Wiedniu. Współzałożyciel think tanku European Council on Foreign Relations. Autor głośnych książek, między innymi „Co po Europie?” oraz, wspólnie ze Stephenem Holmesem, „Światło, które zgasło. Jak Zachód zawiódł swoich wyznawców”.

SERIA IMPACT BOOKS

IWAN KRASTEW, STEPHEN HOLMES

„Światło, które zgasło. Jak Zachód zawiódł swoich wyznawców”, Wydawnictwo Krytyki Politycznej 2024



suwerennego państwa. Fakt, że Europa nagle zaczyna postrzegać to, co dzieje się w Ukrainie, jako własny problem, jest czymś bardzo ważnym. Przez pierwsze sześć miesięcy po rosyjskiej inwazji Europejczycy wspierali Kijów z solidarności, jako demokrację, która została zaatakowana, ale potem, szczególnie w kontekście możliwego powrotu Trumpa, odkryli swoją militarną słabość. Teraz istnienie dużej i dobrze uzbrojonej armii ukraińskiej staje się częścią europejskiej idei obrony. Paradoksalnie, demilitaryzacja tego kraju nie jest już problemem tylko dla Ukraińców – staje się poważnym wyzwaniem dla nas. Polityka Kremla się nie zmieniła, ale zmieniły się jej instrumenty. Jak ujął to jeden z rosyjskich analityków, celem jest

„trzymać Amerykę z dala od Europy i Ukrainę w pozycji podporządkowanej”. To próba wykluczenia Starego Kontynentu z grona rozgrywających i jest to oczywiście trudny moment, zwłaszcza gdy mówimy o zbrojeniach i dużych budżetach, na które Europa potrzebuje czasu. To, nawiasem mówiąc, może prowokować Rosję do podjęcia bardziej agresywnych działań.

Wszyscy twierdzą, że Rosja już testuje NATO. Doszło do incydentów z dronami w Polsce i Danii. Jak myślisz, jak daleko może się posunąć?

Myślę, że sami Rosjanie nie wiedzą, jak daleko mogą się posunąć. W kręgach wywiadowczych panuje zasada: nie pytaj o intencje, pytaj o możliwości. Większość działań Kremla to nie tyle

testowanie reakcji militarnej, ile politycznej. Europa jest podzielona, nie wszystkie kraje odczuwają zagrożenie w jednakowym stopniu. Istnieje obawa, że może być postrzegana jako ta, która dąży do wojny. Część opinii publicznej uważa, że sposób, w jaki mówimy o naszych budżetach wojskowych, tylko przybliży konflikt. Przez 35 lat Zachód pouczał Rosjan na temat demokracji. Mimo że są daleko od zbudowania jej na własnym terenie, rozumieją, jak działa i jakie są jej słabości. Wiedzą, jak łatwo obywatele mogą zwrócić się przeciwko swoim rządóm w wielu różnych kwestiach. Uważam za niepokojące, że nawet w krajach odczuwających bezpośrednie zagrożenie, takich jak Polska czy kraje bałtyckie, presja zewnętrzna nie prowadzi do jednności narodowej. Mimo zagrożenia partie nie są gotowe do współpracy na poziomie, który jest nam znany z historii.

Babiš wygrał w Czechach, mamy Orbana na Węgrzech i Fico na Słowacji. Wilders w Holandii przegrał, ale z dobrym wynikiem. Znamy sondaże we Francji, w Niemczech czy Wielkiej Brytanii. Czy za rok, dwa będziemy żyć w Europie rządzonej przez populistów?

W wielu krajach partie populistyczne wygrały wybory. Pytanie, w jakich będą koalicjach i jaką politykę będą prowadzić. Uważam, że ważne jest, by nie wrzucać wszystkich do jednego worka. Na przykład Babiš, mimo wszystko, to nie jest Fico – czeskie społeczeństwo i gospodarka różnią się od słowackiej. Nawet Viktor Orban, którego czekają trudne wybory, ma bardziej złożoną politykę wobec USA, niż się sądzi. Powinniśmy zadać pytanie, w jakim stopniu ideologiczni sojusznicy Trumpa są też jego sojusznikami geopolitycznymi. Orban, choć skrajnie antyliberalny, postrzega istnienie Unii Europejskiej, zwłaszcza wspólnego rynku, jako egzystencjalnie ważne dla węgierskiej gospodarki. Zniszczenie UE nie wchodzi dla niego w grę. Co więcej, uważa on odłączenie się Europy od USA za główną strategię. Pod tym względem jest bliższy Macronowi mówiącemu o europejskiej suwerenności. Twierdzi też, że Europa nie powinna zajmować stanowiska w konflikcie technologicznym między USA a Chinami. Również we Francji skrajna prawica ma własną agendę, szczególnie w odniesieniu do polityki wobec USA. Dla mnie naprawdę niebezpieczne jest co innego. Prezydent Trump nieumyślnie przywrócił Europie „kwestię niemiecką”. Dzięki się dwie rzeczy jednocześnie. Aby Europa miała jakiejkolwiek zdolności obronne, potrzebuje silnych, także militarnie, Niemiec. Remilitaryzacja tego kraju jest warunkiem wstępnym skutecznej obrony Europy. Z drugiej strony mamy AfD, partię silnie nacjonalistyczną, która budzi obawy sąsiadów. Jak pogodzić potrzebę wzmocnienia Berlina ze strachem, że te silne Niemcy staną się skrajnie nacjonalistyczne? To jest dylemat, który może dramatycznie wpłynąć na politykę.

**W EUROPIE MAMY WSPÓLNE MARZENIA,
ALE NASZE KOSZMARY SĄ NARODOWE.
OCZYWIŚCIE NIEMCY NIE BĘDĄ NIEMCAMI
Z LAT 30. ALE MILITARYZACJA
I ZMIANA EUROPY Z PROJEKTU
POKOJOWEGO W WOJENNY TWORZY
ASYMETRIĘ SIŁ.**

Ale czy ktoś naprawdę wierzy, że Niemcy mogą ponownie stać się agresywne? Czy mogą przypominać Niemcy, które znamy z historii?

W Europie mamy wspólne marzenia, ale nasze koszmary są narodowe. Oczywiście Niemcy nie będą Niemcami z lat 30. Ale militaryzacja i zmiana Europy z projektu pokojowego w wojenny tworzy asymetrię sił. To, co wcześniej było nierównowagą ekonomiczną, przechodzi do strefy militarnej. Ważne jest też rozróżnienie partii populistycznych. Są takie, jak Bracia Włosi Meloni, których nawet przeciwnicy nie postrzegają jako antysystemowych. Ale są formacje, jak AfD, na które wyborcy głosują, ponieważ są antysystemowe. Im bardziej liberalne centrum będzie atakować AfD za nacjonalizm, tym bardziej będzie to przerażać sąsiadów. Wiara, że społeczeństwo polskie czy francuskie będzie całkowicie spokojne wobec pojawienia się silnie nacjonalistycznej partii w Niemczech, jest naiwna. Obserwujemy też „easternizację” Zachodu. AfD, ugrupowanie typowo wschodnioniemieckie, zaczyna zdobywać głosy na Zachodzie. Postawy, które były typowe dla Wschodu, na przykład w kwestii kryzysu migracyjnego, przenoszą się na Zachód. To prowadzi do przebudowy Unii Europejskiej, ale nie do jej końca. Nawet te siły polityczne zdają sobie sprawę, że choć nacjonalizm powrócił, gospodarki narodowe nie. Zniszczenie UE jest postrzegane jako koniec świata nie tylko dla liberałów, ale także dla wielu konserwatywnych nacjonalistów.

Czyli postrzegasz Orbana jako ojca założyciela nowej Unii Europejskiej 2.0?

Politycy tacy jak on będą częścią nowego konsensusu. Problem prawicy polega na tym, że łatwo jest mówić, czego się nie lubi w UE. Mówią: „Chcemy wspólnego rynku, ale nie chcemy interwencji Brukseli”. Ale aby mieć wspólny rynek, potrzebujesz wspólnej przestrzeni prawnej. Jeśli nie wierzę, że moja firma może wygrać w polskim sądzie przeciwko polskiej firmie, to nie ma Unii. Obecna prawica jest bardziej formacją kulturową niż ekonomiczną. Dotyka ważnej kwestii: wiele osób nie czuje się u siebie, nie rozumie, co się dzieje. Te ugrupowania wyrażają tę dezorientację. Jeśli coś się kończy w Europie, to jest to polityka konsensualna, oparta na kompromisie. Tego już nie ma. Nadchodzi polaryzacja. Również siły antypopulistyczne będą bardziej agresywne w spo-

sobie traktowania przeciwników. Dzięki mediom społecznościowym widzimy też, że indywidualni liderzy stają się ważniejsi niż ideologie. Ta silna personalizacja będzie po obu stronach barykady.

Ale kiedy mówisz, że polaryzacja będzie rosła, to nie ma przyszłości dla liberalnej demokracji.

Nic nie rośnie w nieskończoność. Rzecz w tym, że liberalizm historycznie nigdy nie był w świetnej formie w czasach rewolucyjnych. Był silny w czasach przedrewolucyjnych, gdy reformatorzy próbowali otworzyć system i porewolucyjnych, gdy społeczeństwa były wyczerpane ekscesami polaryzacji. Konfrontacja polityczna ma swój koszt i obywatele nie będą tego wiecznie tolerować. Ale wiara, że liberałowie wrócą natychmiast, jest pozbawiona podstaw. A poza tym nie będą tacy sami. Często zapominamy, że liberalizm był bardzo silny w Europie Środkowo-Wschodniej z powodu specyficznego doświadczenia komunizmu. Stworzyliśmy pokolenia mentalnie liberalne, bo miały osobiste doświadczenie z władzą autorytarną. Młodsze pokolenia ich nie mają. Są bardziej sfrustrowane dysfunkcyjnością, korupcją czy nieefektywnymi rządami. Poza tym rynek przyzwyczaił ludzi do tego, że są obsługiwani bardzo szybko i w sposób zindywidualizowany. Porównując to z działaniem państwa, zawsze uznamy je za nieskuteczne. Wierzę, że nastąpią zmiany i w ciągu 10 lub 15 lat prawdopodobnie będziemy mieli inne instytucje i inne zachowania polityczne. Do tego dochodzi efekt Trumpa. Amerykańska potęga liberalna była niepisaną częścią systemu kontroli i równowagi w wielu konstytucjach na świecie. Kiedyś, decydując o aresztowaniu lidera opozycji, władza zastanawiała się: „co zrobią Amerykanie?”. Dziś przestano zadawać to pytanie. Zdziwiłbyś się, ilu liderów opozycji siedzi obecnie w więzieniach. Jeśli bycie w opozycji wymaga bohaterstwa, to nie działa to dobrze dla demokracji.

A jaki wpływ na demokrację i społeczeństwo będzie miała sztuczna inteligencja? Harari mówi, że to koniec świata, Altman, że początek nowego. Jakie jest twoje przeczucie?

Kiedy chodzę na rozmowy o AI, czuję się jak na pokazie iluzjonisty: widzę początek i koniec, ale nie mam pojęcia, jak to wszystko się stało. Na pewno znikną niektóre miejsca pracy i nagle po stronie przegranej znajdą się wysoko wykwalifi-

kowani pracownicy. Jak zareagują? Jak rządy odniosą się do faktu, że według raportu senatu USA, w ciągu 10 lat zniknie 100 milionów miejsc pracy, w tym 74% etatów księgowych, a to był jeden z najbardziej stabilnych zawodów. Sztuczna inteligencja, choć zwiększy produktywność, szczególnie w ochronie zdrowia, jednocześnie podniesie poziom nieprzewidywalności i niepokoju. Polityka musi być gotowa na jeszcze bardziej niezadowolonych obywateli, którzy wyrażą żal i frustrację: „Mówiliście, że jeśli pójdę na uniwersytet i zdobędę kwalifikacje, będę miał udane życie. A potem przychodzi AI, która nie skończyła studiów, a jest skuteczniejsza”. Jak sobie z nimi poradzić? Jaki sens życia im zaproponować? Jednym z interesujących wątków związanych z rozwojem sztucznej inteligencji będzie znacznie większe zapotrzebowanie na duchowość, w sensie pozytywnym i negatywnym. Będziemy próbowali zrozumieć świat nie tylko w racjonalnych kategoriach.

Czy myślisz, że ci wysoko wykształceni bezrobotni stworzą klasę rewolucyjną? Czy zostaną rozproszeni, bo żyjemy w zatamizowanym świecie?

Największym problemem jest to, że prawie osiągniemy marzenie komunizmu: nie trzeba wyzyskiwać ludzi, bo zastąpi ich AI. Problem w tym, co zrobić z osobami, które stają się zbędne na rynku pracy. Zbiegnie się to ze zmianami demograficznymi – starzejącymi się społeczeństwami i przybywającymi migrantami. To nie będzie tylko kwestia redystrybucji pieniędzy, ale ponownego wyobrażenia sobie, jak działa społeczeństwo. Co będzie dla nas oznaczać konieczność opieki nad pięcioma milionami seniorów powyżej 75. roku życia w 50-milionowym społeczeństwie? Jak sobie z tym poradzimy? Kto się będzie nimi opiekował i jak to będzie wyglądało? Sądzę, że tego typu pytania będą się pojawiać i AI może być częścią odpowiedzi. Ale zanim to nastąpi, będzie źródłem zamętu.

To brzmi jak teoria spiskowa o „wielkiej wymianie”. Sztuczna inteligencja zabierze pracę białym, dobrze wykształconym obywatelom, a ktoś będzie potrzebny do opieki nad starszymi i będą to prawdopodobnie imigranci. Co oznacza AI plus migracja?

Gdybym to wiedział, dostałbym Pokojową Nagrodę Nobla. Nie zdziwię się, jeśli opieka nad bliskimi stanie się jedną z najważniejszych rzeczy w życiu. Będziemy mieć także wielu ludzi, którzy będą żyć dłużej, ale nie zdecydowali się na dzieci. Jak to zmieni społeczeństwo? Plus kwestia migrantów – jak będą działać demokracje, gdy jedna trzecia populacji, która pracuje, nie głosuje, a jedna trzecia jest w wieku emerytalnym? Musimy przemyśleć wszystko: jak długo pracujemy, co to znaczy pracować, jakie są relacje między człowiekiem a światem wirtualnym. Bo kiedy ludzie tracą pracę, zaczynają grać w gry wideo czy uprawiać hazard. Kiedyś tego nie było. Mówię tu o społeczeństwie, w którym uzależnienie zastępuje pracę, bo nie można po prostu siedzieć i nic nie robić. Ogranicza nas ubóstwo własnej wyobraźni – nie potrafimy wyobrazić sobie społeczeństwa innego niż to, które znamy. Prawdopodobnie osiągamy moment, w którym aby rządzić, bardziej niż cokolwiek innego potrzebna jest siła, by wyobrazić sobie coś innego.

Sztuczna inteligencja może pomóc w wyobrażeniu sobie tego następnego świata?

Może pomóc, ale główny problem i różnica między nami pozostaje niezmienna: ludzie marzą, a sztuczna inteligencja halucynuje. ■

TEGOROCZNY NOBLISTA: NIE RÓBCIE Z KRAJU WIEZIENIA PODATKOWEGO

„Jeśli opodatkujesz narzędzia pracy, przekształcasz kraj w więzienie podatkowe” – ostrzega Philippe Aghion, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii. Proponuje zmianę modelu redystrybucji, tak aby opierała się na wzroście i innowacji, a nie na stagnacji i fiskalnym przyduszeniu przedsiębiorczości.

TEKST: Katarzyna Stańko, XYZ



Kiedy Philippe Aghion wzywa do „zatrzymania zegara” francuskiej reformy emerytalnej, nie jest to głos oderwanego akademika, lecz apel o przewartościowanie całej strategii gospodarczej kraju. „Zatrzymajmy reformę do 2027 roku. Nie dlatego, by ją porzucić, lecz by odzyskać stabilność” – mówi profesor Collège de France, INSEAD i London School of Economics. Dla Francji, która od lat balansuje między fiskalnym rygoryzmem a społeczną frustracją, jego słowa brzmią jak jednocześnie diagnoza i terapia.

ZATRZYMAĆ ZEGAR, BY ODZYSKAĆ ODDECH

Reforma emerytalna wprowadzona przez techniczny rząd Élisabeth Borne w 2023 roku przesunęła wiek emerytalny z 62 do 64 lat. W zamyśle miała ustabilizować finanse publiczne i zapobiec załamaniu systemu w starzejącym się społeczeństwie. W praktyce stała się jednak symbolem społecznego rozdarcia i politycznej pychy. Miliony Francuzów wyszły na ulice, a rząd utracił znaczną część poparcia społecznego.

Aghion nie sprzeciwia się reformom jako takim – jak podkreśla, „moment jest kluczowy”. Jego zdaniem kraj, który traci zaufanie do własnych instytucji, nie może sobie pozwolić na dalsze pogłębianie podziałów. „Niech zegar stanie na 62 lata i dziewięć miesięcy – do wyborów prezydenckich w 2027 roku. To sposób, by uspokoić sytuację, a koszt fiskalny jest minimalny” – przekonuje. Według Aghiona to jedyny sposób, by zatrzymać skrajną prawicę w drodze po władzę we Francji. Ale za tym postulatem kryje się szersza wizja. Aby kraj mógł się odrodzić, musi przestać koncentrować się na doraźnych cięciach. Zamiast tego powinien zainwestować w to, co napędza prawdziwy wzrost – w innowację.

KIM JEST EKONOMISTA SCHUMPETEROWSKI?

Philippe Aghion nazywany jest ekonomistą schumpeterowskim, od nazwiska austriackiego teoretyka Josepha Schumpetera. To on już w pierwszej połowie XX w. tłumaczył, że gospodarki rozwijają się dzięki „twórczej destrukcji”. Oznacza to, że stare sektory i technologie muszą ustępować miejsca nowym, bardziej produktywnym rozwiązaniom. Postęp wymaga ryzyka i zmian. A rolą państwa jest nie tyle ich hamowanie, ile tworzenie warunków, w których przedsiębiorcy i naukowcy mogą działać.

Aghion, wspólnie z Peterem Howitem z Kanady i Joelem Mokyrem, izraelsko-amerykańskim badaczem – otrzymał Nagrodę Nobla właśnie za rozwinięcie tej koncepcji w ramach teorii wzrostu endogenicznego. W przeciwieństwie do klasycznych modeli, które zakładały, że rozwój zależy głównie od akumulacji kapitału, ich prace dowiodły, że prawdziwym motorem gospodarki są innowacje, napędzane przez edukację, konkurencję i przedsiębiorczość. Innymi słowy, ekonomista schumpeterowski wierzy, że gospodarka to żywy ekosystem, w którym innowacje – nie podatki ani państwowe planowanie – decydują o przyszłości.

INNOWACJA ZAMIAST STAGNACJI: NOWA WIZJA DLA EUROPY

W tym świetle apel Philippe’a Aghiona o zawieszenie reformy emerytalnej staje się czymś więcej niż gestem politycznym. To wezwanie do refleksji nad francuskim modelem gospodarczym. Ten od lat tkwi między rosnącym długiem i biurokratycznym paternalizmem. Jednocześnie

PHILIPPE AGHION

otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie ekonomii w 2025 roku, wspólnie z Peterem Howitem i Joelem Mokyrem za rozwinięcie teorii wzrostu endogenicznego. Będzie piątym noblistą na scenie Impact! Profesor Collège de France, London School of Economics i INSEAD, wcześniej wykładowca Harvard University. Jeden z najwybitniejszych współczesnych teoretyków wzrostu gospodarczego. Były doradca prezydenta Emmanuela Macrona.

Tekst został pierwotnie opublikowany w portalu XYZ, 28.10.2025



żywi marzenie o nowoczesności i wiodącej roli Francji w Europie i świecie. „Francja nie cierpi na brak talentów – cierpi na brak zaufania do przedsiębiorczości” – powtarza Aghion. Jego zdaniem, zamiast podnosić podatki i mnożyć regulacje, państwo powinno inwestować w badania, edukację, start-upy a także w technologie zielone.

„Trzeba produkować, by móc redystrybuować” – to jego credo. Stawia go w opozycji do ekonomistów takich jak Thomas Piketty czy Gabriel Zucman. Dla tych drugich równość społeczna opiera się na progresywnym opodatkowaniu majątku. „Jeśli opodatkujesz narzędzia pracy, przekształcasz kraj w więzienie podatkowe” – ostrzega Aghion. Jego celem nie jest likwidacja redystrybucji, lecz zapewnienie, by była ona oparta na wzroście, a nie na stagnacji. Aghion, który był doradcą Emmanuela Macrona w 2017 roku, jest jednym z intelektualnych architektów nowego podejścia do gospodarki europejskiej. W duchu raportu Maria Draghiego apeluje, by Unia Europejska porzuciła „politykę zarządzania stagnacją”. Powinna zacząć aktywnie konkurować z USA i Chinami w dziedzinie wysokich technologii. Jego zdaniem Europa – podobnie jak Francja – zbyt często ucieka od ryzyka, tłumiąc własny potencjał innowacyjny w gąszczu przepisów i biurokracji. Pomysły takie jak podatek od robotów czy ograniczenia dla sztucznej inteligencji nazywa „szaleństwem”. „Nie da się zatrzymać postępu – można jedynie sprawić, by działał dla dobra wspólnego” – podkreśla.

WIEDZA PRZECIW POPULIZMOWI

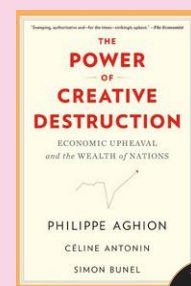
Nagroda Nobla dla Philippe’a Aghiona ma również wymiar symboliczny. Jak zauważyła francuska badaczka i przedsiębiorczyni Aurélie Jean, to „zwycięstwo nad intelektualnym obskurantyzmem”. A zarazem przypomnienie, że wiedza i innowacja są lepszymi odpowiedziami na kryzysy niż populizm i strach.

W czasach, gdy rosnąca nieufność wobec ekspertów i elit staje się paliwem politycznym, Aghion pokazuje, że nowoczesność nie stoi w sprzeczności z solidarnością. Przeciwnie – to właśnie dzięki innowacjom można finansować ochronę zdrowia, edukację czy system emerytalny. „Nie da się redystrybuować stagnacji. Najpierw trzeba ją zastąpić wzrostem” – powtarza Philippe Aghion. Dla niego prawdziwa reforma Francji zaczyna się nie od wieku emerytalnego, lecz od odwagi, by postawić na przyszłość: na naukę, technologię i przedsiębiorczość.

Jego apel, by „zatrzymać zegar”, to w gruncie rzeczy wezwanie do odzyskania oddechu. Przerwy potrzebnej, by kraj mógł na nowo uwierzyć, że innowacja, a nie lęk, jest najlepszym sposobem na stabilność. Jeśli Francja posłucha swojego noblisty, może jeszcze raz stać się światowym laboratorium postępu – takim, jakim była w czasach Schumpetera. Ale musi zdążyć, zanim przygniecie ją niemal 3,5 bln euro długu publicznego. Ten balast już dziś grozi blokadą państwa i bankructwem sfery budżetowej. ■

W CZASACH GDY ROSNĄCA NIEUFNOŚĆ WOBEC EKSPERTÓW STAJE SIĘ PALIWEM POLITYCZNYM, AGHION POKAZUJE, ŻE NOWOCZESNOŚĆ NIE STOI W SPRZECZNOŚCI Z SOLIDARNOŚCIĄ. PRZECIWNIE – TO WŁAŚNIE DZIĘKI INNOWACJOM MOŻNA FINANSOWAĆ OCHRONĘ ZDROWIA, EDUKACJĘ, SYSTEM EMERYTALNY.

PHILIPPE AGHION ET AL
„The Power of creative destruction”,
Harvard University Press
2023



impact
WORLD UPDATE

THE VOICES THAT MATTER.
THE PEOPLE WHO LEAD.

02.09.2026
WARSAW



CZTERY LATA, KTÓRE ZDECYDUJĄ O LOSIE ZACHODU

TIMOTHY GARTON ASH

w rozmowie
ze Sławomirem Sierakowskim

Do 2029 roku okaże się, czy liberalna demokracja przetrwa, czy też ustąpi miejsca autorytaryzmom i populistom, uważa Timothy Garton Ash. Dzieli się także refleksjami o końcu epoki powojennej i o tym, że liberalizm wciąż potrafi się odradzać.

Żyjemy w epoce nieustannych kryzysów – następujących po sobie lub nakładających się jednocześnie.

Coraz trudniej uwierzyć, że powrót do dawnego porządku w ogóle jest możliwy. Czy znajdujemy się dziś w sytuacji przypominającej lata 30. XX wieku – u progu czegoś naprawdę groźnego dla Zachodu, być może końca liberalnej demokracji, jaką znaliśmy? A może to tylko chwilowe zachwianie, po którym świat wróci do „normalności”?

Czy też to, w czym żyjemy teraz, jest już nową normalnością?

Żyjemy w czasach, kiedy partie prawicowe, populistyczne i nacjonalistyczne osiągają dobre wyniki w wyborach, jak ostatnio w Republice Czeskiej. Nie jest to jakaś wschodnioeuropejska osobliwość, tylko ogólna tendencja w zachodnich demokracjach. To samo obserwujemy w Stanach Zjednoczonych, we Francji, w Niemczech czy w Wielkiej Brytanii. Moim zdaniem jesteśmy u progu nowego okresu w historii Europy i Zachodu – nie ma co do tego wątpliwości. Epoka, którą nazywam powojenną i postzimnowojenną, dobiegła końca.

Nie dostrzegam jednak definitywnego końca liberalizmu. Co więcej, uważam, że fatalizm, z jakim dziś o nim mówimy, sam staje się częścią problemu. Karl Kraus zauważył kiedyś, że psychoanaliza to choroba, która uważa siebie za własne lekarstwo. Podobnie jest z diagnozami „końca liberalizmu” – stają się częścią problemu, który próbują rozwiązać. Koniec liberalizmu ogłaszano już podczas I wojny światowej, w latach 30. i ponownie w latach 70., za każdym razem liberalizm powracał, ale oczywiście w zupełnie innej formie.

Premier Donald Tusk powiedział, że żyjemy w czasach przedwojennych. Co to właściwie znaczy?

Cóż, nikt z nas nie wie, co wydarzy się dziś po południu – tym bardziej nie potrafimy przewidzieć, co przyniesie przyszły rok czy kolejne dwa lata. Można powiedzieć, że już teraz żyjemy w czasach wojny i to w bardzo realnym sensie. Wprawdzie to Ukraina toczy walkę zbrojną, ale cała Europa znalazła się w stanie wojny, ponieważ Rosja prowadzi przeciwko nam wojnę hybrydową. Pytanie brzmi: Czy dalej będziemy osuwać się po równi pochyłej – od „polikryzysu” ku czemuś jeszcze groźniejszemu, czyli ku wewnętrznym dyktaturom i wojnie na zewnątrz, czy też w pewnym momencie zdołamy odnaleźć drogę do lepszej rzeczywistości? W tym kontekście sędzę, że przyszłoroczne wybory na Węgrzech będą mieć szczególne znaczenie.

Dlaczego?

Ponieważ Orban był pionierem. To on w 2010 roku wyznaczył kierunek, w którym później podążyla reszta Europy i demokratycznego Zachodu, a teraz – jeśli sondaże się potwierdzą – może przegrać wybory. Jest to bardzo znaczące, bo pokazuje, że gniew wobec porządku, który nazywamy liberalnym lub neoliberalnym – wobec zglobalizowanego, ufinansowanego kapitalizmu i tak zwanej „pracy polityk kulturowych” – utrzymuje się od lat, co najmniej od dekady. Ale po szesnastu latach wielu ludzi zaczyna dostrzegać, że populiści u władzy wcale nie okazali się lepsi od tych, na których wcześniej się złościł. Jeśli więc szukać źródła umiarkowanego optymizmu, to jest nim czas. Choć oczywiście sam czas nie wystarczy.

Ale wojna hybrydowa to przecież nie to samo, co regularna wojna. Widzimy to na przykładzie Ukrainy. Jeśli więc twierdzisz, że żyjemy w czasach wojny – czego powinniśmy się spodziewać? Jaką masz prognozę dla takich regionów jak Polska, Europa Wschodnia, a może nawet Niemcy? Zwłaszcza że przed nami wybory w Wielkiej Brytanii i we Francji – nie od razu, ale wkrótce – i wszystko wygląda dość pesymistycznie.

Oto, jak ja to widzę: jeśli zapytasz, dokąd zmierzamy w nowym okresie historii Europy i Zachodu, który rozpoczął się 24 lutego 2022 roku, moja odpowiedź brzmi: zapytaj mnie w 2029. Wtedy będziemy wiedzieć dwie rzeczy: po pierwsze, jak zakończyła się wojna w Ukrainie – albo przynajmniej jak prawdopodobnie się zakończy, i w jakiej kondycji są Ukraina i Rosja. Po drugie, czy populistyczne i nacjonalistyczne partie mają przewagę w Europie.

Przed nami cztery kluczowe wybory: parlamentarne w Polsce w 2027 roku, prezydenckie we Francji w tym samym roku oraz parlamentarne w Wielkiej Brytanii i w Niemczech najpóźniej w 2029 roku. Na dziś prawdopodobieństwo, że przynajmniej jeden lub dwa z tych wyników będą niekorzystne dla demokracji, jest bardzo wysokie. Istnieje więc perspektywa przyszłości, w której Rosja wygry-

TIMOTHY GARTON ASH

profesor studiów europejskich i emerytowany wykładowca Isaiah Berlin Professorial Fellow w St Antony's College na Uniwersytecie Oksfordzkim oraz starszy wykładowca w Hoover Institution na Uniwersytecie Stanforda. Autor 11 książek poświęconych historii współczesnej, w których zgłębia wiele aspektów historii Europy ostatniego półwiecza. Jego najnowsza książka, „Homelands. Historia osobista Europy”, została niedawno wyróżniona nagrodą Lionela Gelbera.

SŁAWOMIR SIERAKOWSKI
polski socjolog i analityk polityczny, senior fellow w German Council on Foreign Relations oraz przewodniczący Rady Programowej Impact CEE w Poznaniu i Bukareszcie. Współzałożyciel Krytyki Politycznej, prezes Stowarzyszenia im. Stanisława Brzozowskiego. Publikuje w wielu tytułach, w 2013 r. został autorem współpracującym z „The New York Times”, a w 2015 r. miesięcznym. Felietonista „Project Syndicate”, gdzie od 2024 r. jest redaktorem stowarzyszonym.

wa wojnę, Ukraina pogrążona jest w ruinie, a populistyczne siły nacjonalistyczne zyskują przewagę.

Ale możliwy jest również inny scenariusz, w którym do 2029 roku uda się zreformować i odrodzić jakąś nową wersję liberalizmu oraz pomóc Ukrainie odnieść jakąś formę zwycięstwa czy sukcesu – jakkolwiek go zdefiniujemy.

No właśnie, jak byś go zdefiniował?

Donald Trump „skompresował” nasze postrzeganie czasu w polityce. Działa z zawrotną prędkością, potrafi zmieniać zdanie co kilka godzin i przez to nasze myślenie o polityce też skurczyło się do horyzontu 5–10 godzin. Tymczasem, aby odpowiedzieć na pytanie, jak będzie wyglądał nowy okres w historii, albo czym okaże się zwycięstwo Ukrainy, trzeba spojrzeć w perspektywie 5–10 lat.

Zwycięstwo to nie jest krótki moment podpisania traktatu pokojowego, lecz długi i złożony proces. Jakie granice będzie miała Ukraina de facto? Jak bezpieczna będzie w ich ramach – to znaczy, jak realny okaże się jej potencjał odstraszania? Czy gospodarka zacznie się stopniowo odbudowywać, czy młodzi ludzie będą wracać, zamiast wyjeżdżać? Czy system polityczny będzie demokracją, czy raczej autorytaryzmem wyborczym? Czy kraj będzie zmierzać w dobrym kierunku i zbliżyć się do Unii Europejskiej? Jeśli pod koniec dekady odpowiem na te pytania okaza się pozytywne, będziemy mogli powiedzieć, że to Ukraina odniosła zwycięstwo, a Putin poniósł porażkę.

A co taka ewentualna przegrana Rosji będzie oznaczać dla Putina i samej Rosji?

Zacznijmy od tego, co będzie to oznaczać dla bezpieczeństwa Europy, a szczególnie Polski i krajów bałtyckich. Jeśli Putin przegrałby wojnę, a Ukraina potrafiłaby go odstraszyć, byłby to ogromny krok, jeśli chodzi o wzmocnienie bezpieczeństwa Europy, szczególnie Polski i Bałtów. Natomiast co do sytuacji wewnętrznej Rosji – tu potrzeba jeszcze dłuższej perspektywy. Nawet taki scenariusz, o jakim mówiłem, optymistyczny dla Ukrainy, praw-

dopodobnie nie pozbawiłby Putina władzy. System wciąż wydaje się silny. A nawet gdyby ją stracił, nie ma żadnych podstaw, by sądzić, że to, co nastąpi po nim, będzie lepsze. W dającej się przewidzieć przyszłości będziemy więc mieć do czynienia z autorytarną, nacjonalistyczną i imperialną Rosją.

Zatrzymajmy się więc przy roku 2029. Jak wyobrażasz sobie konfrontację USA – Chiny? W jakim kierunku to pójdzie?

Rok 2029 jest ważny także jeszcze z innego powodu – wtedy okaże się, w jakiej kondycji jest amerykańska demokracja i kto będzie prezydentem. Od tego wiele zależy również dla Europy. Jeśli w Białym Domu zasiądzie centrowy demokrat, Stany Zjednoczone prawdopodobnie obiorą twardszy kurs wobec Chin.

Twardszy kurs? Dobrze zrozumiałem?

Tak, twardszy kurs wobec Chin. Dla nas, Europejczyków, oznacza to pytanie: czy zdołamy pogodzić fakt, że potrzebujemy USA dla naszego bezpieczeństwa, z oczekiwaniami Stanów wobec nas w relacjach z Chinami.

A czego się spodziewasz w gospodarce światowej po tym całym chaosie – cłach, wojnach handlowych itd.?

Jednym z powodów, dla których weszliśmy w nowy etap historii, jest nie tylko pełnoskalowa wojna w Europie – pierwsza od 1945 roku – i fakt, że Europa nie może już w takim stopniu jak dotąd polegać na Stanach Zjednoczonych. Wojna w Ukrainie uświadomiła nam także, że żyjemy już w świecie postzachodnim. Chiny nie są „wschodzącym” mocarstwem – one już są supermocarstwem. Australijskie badania wykazały, że w 57 z 64 zaawansowanych technologii wojskowych Chiny wyprzedzają USA. Tymczasem Indie, Turcja, Rosja, Brazylia i RPA – po raz pierwszy w nowoczesnej historii – łącznie dysponują wystarczającym bogactwem i siłą, by równoważyć wpływy Zachodu. To kluczowy element naszej nowej rzeczywistości geopolitycznej i geogospodarczej. Jeśli chodzi o gospodarkę światową – nikt tak naprawdę nie wie, w jakim kierunku się rozwinie. Ale jeśli chcemy odnowić liberalizm, musimy zmierzyć się ze skutkami zglobalizowanego, ufinansowanego kapitalizmu – tego, co w skrócie nazywamy neoliberalizmem. Można wiele mówić o kulturowych aspektach populizmu, ale w gruncie rzeczy – wciąż chodzi o „gospodarkę głupcze”. Dopóki nie zajmiemy się podstawowymi kwestiami – wzrostem, nierównościami i rolą państwa w XXI wieku – fala populizmu nie ustąpi.

Tekst ukazał się
w „Newsweeku”
46/2025, 10-16.11.25.

**WOJNA W UKRAINIE UŚWIADOMIŁA NAM, ŻE ŻYJEMY JUŻ
W ŚWIECIE POSTZACHODNIM. CHINY NIE SĄ „WSCHODZĄCYM”
MOCARSTWEM – ONE SĄ JUŻ SUPERMOCARSTWEM.**

Ale przecież Biden miał dobre wyniki gospodarcze.

W ujęciu zbiorczym liczby wyglądały dobrze, dokładnie tak, jak lubią eksperci i liberalne elity. Ale ludzie odczuwali tę sytuację zupełnie inaczej z dwóch powodów. Po pierwsze, ktoś powiedział mi niedawno, że administracja Bidena wykonała świetną pracę w Arizonie – budowała drogi, fabryki, ale większość mieszkańców tego stanu nawet o tym nie wiedziała, bo nie śledzi mediów, które mogłyby im to przekazać. Po drugie, ceny w sklepach rosły z roku na rok. Przeciętna gospodyni domowa nie widziała więc żadnej poprawy warunków życia. Wzrost gospodarczy musi być odczuwalny dla zwykłych ludzi – tych, którzy dziś głosują na populistów z gniewu. A to oznacza również konieczność przebicia się przez bańki informacyjne.

Ale czy ekonomia Trumpa rzeczywiście przyniesie tym ludziom korzyści?

To raczej kolejny etap przejścia od demokracji do oligarchii. Wspierają go miliarderzy, giganci technologiczni, którzy mają wiele profitów, podczas gdy zwykli ludzie płacą za skutki cel.

Wielkim osiągnięciem liberalnej demokracji było oddzielenie bogactwa od władzy.

Przez większość historii ludzkości bogactwo i władza były całkowicie ze sobą splecione – mam na myśli rządy faraonów, cesarzy czy sułtanów. Dziś obserwujemy ich ponowne połączenie, a Ameryka Trumpa to tylko jeden z przykładów. W Europie też to widzimy.

Dodam coś jeszcze o tej ciemniejszej stronie: populizm w dużej mierze wynika z poczucia, że duża część społeczeństwa jest ignorowana i pozbawiona szacunku – ekonomicznie i kulturowo. Jeśli sztuczna inteligencja, która jest dziś w centrum zainteresowania największych firm świata, rzeczywiście w krótkim czasie zlikwiduje cały segment miejsc pracy, nie tylko dla pracowników fizycznych, lecz także absolwentów renomowanych uczelni: tłumaczy, redaktorów, konsultantów, copywriterów, politologów – to ludzie ci, dotąd stojący po stronie liberalnej, staną się kolejną rozgniewaną grupą. A historia nowoczesnej Europy pokazuje, że duża grupa rozgoryczonych absolwentów to bardzo zły znak.

Twoim zdaniem oni pójdą bardziej w prawo? W lewo?

W obie strony, choć wyraźniej w prawo. To znów przypomina lata 20. i 30. – wtedy również wahadło wychyliło się w obie strony, ale bardziej w prawo.

Jeśli chodzi o Polskę, sam dobrze opisałeś możliwy układ sceny politycznej po 2027 roku: dynamiczna Konfederacja po prawej stronie i Razem z Lewicą po lewej. To zjawisko widoczne jest w całej Europie, także w Wielkiej Brytanii. Energia polityczna przesuwa się na skraje – prawe i lewe. Nie prowadzi to jednak do rewolucyjnych rządów, lecz do fragmentacji sceny politycznej, która utrudnia wprowadzanie reform. W efekcie coraz częściej będziemy mieć do czynienia z rządami w stylu holenderskim – koalicjami cztero- czy pięciopartyjnymi. To kolejne wyzwanie dla tych, którzy jak ja wciąż wierzą w możliwość powstania nowej normalności, wolnej zarówno od autorytaryzmu, jak i populizmu.

Ostatnie pytanie dotyczy Europy. Jak powinna się pozycjonować wobec tych zmian – wobec Ameryki Trumpa, wobec nowych mocarstw? To dla Europy szansa czy zagrożenie?

Bycie Europejczykiem na Stanfordzie to ciekawe doświadczenie, bo wiele rzeczy widzi się z innej perspektywy. Podczas gdy moi amerykańscy przyjaciele dostrzegają tylko negatywne strony polityki Trumpa, dla nas, Europejczyków, tkwi w niej także ogromna szansa, której nie wykorzystujemy. Gdybyśmy naprawdę chcieli z niej skorzystać, wdrożylibyśmy nie jedną dziesiątą, lecz osiem–dziesięć dziesiątych rekomendacji Maria Draghiego, a częściowo także Enrica Letty.

Powinniśmy skupić się na tym, co w późnym cesarstwie chińskim określano mianem „samowzmocniania”. Zamiast zastanawiać się, jak pozycjonować się wobec mocarstw – Rosji, Chin czy USA – powinniśmy pytać, jak wzmocnić samych siebie, jak zbudować silniejszą Europę, zdolną do obrony własnych interesów i wartości. A to musi zacząć się tu, u nas w domu. ■

TIMOTHY GARTON ASH
„Homelands. Historia osobista Europy”,
Znak Horyzont 2024



GALLOWAY: JAK NIE ZGŁUPIEĆ OD WŁASNYCH PIENIĘDZY

Profesor z Nowego Jorku, który zarobił miliony na zrozumieniu systemu, dziś tłumaczy, jak przestać być jego ofiarą. Dla jednych cynik, dla innych moralny księgowy świata.

TEKST: Jerzy Wójcik

ILUSTRACJA: Renata
Miklewska

Jest wieczór w Richmond. Tamiza za oknem jest czarna i spokojna. Galloway próbuje wyprzedzić własne myśli. Na biurku ołówek, dwa kubki po kawie, laptop w stanie czuwania. Pisz ołówkiem, bo „tak wolniej się kłamię”. W tle cichnie nagranie z podcastu: „Stany Zjednoczone to najlepsze miejsce, żeby zarobić pieniądze. Europa – żeby je wydać”. Mówi to tonem kogoś, kto nie potrzebuje już niczego udowadniać.

Ma sześćdziesiąt jeden lat i energię człowieka, który chociaż już nie musi się spieszyć i tak biegnie. Profesor NYU Stern, inwestor, autor bestsellerów. Ma głos radiowy z gęstą fakturą i moralny kompas, który wspiera twardymi danymi. Nie ma w nim gładkości guru. Raczej zmęczenie

proroka, który wie, że ma rację, ale dla wielu jest zbyt trudna.

Urodził się w Los Angeles. Matka – sekretarka z Londynu, żydowskiego pochodzenia, samotna, cierpliwa. Ojciec – szkocki imigrant, milczący, nieobecny. W domu nie było pieniędzy ani sentymentu. Tylko dyscyplina. „Nikt nie przyjdzie cię uratować” – to zdanie Galloway powtarza studentom częściej niż jakąkolwiek definicję ekonomii. Zrozumiał je wcześniej. Zbudował Prophet – agencję marketingową, zanim marketing stał się religią. Potem RedEnvelope, jeden z pierwszych sklepów internetowych. L2 – firmę analizującą „cyfrową inteligencję marek”, sprzedaną później za 155 milionów dolarów. Dziś mówi o kapitalizmie jak chirurg o własnym błędzie: bez iluzji i z pełną świadomością, że system działa, dopóki nie zaczyna zabijać. W jego fascynujących wykładach nie ma miękkich wstępów. Na NYU Stern zaczyna zajęcia

SCOTT GALLOWAY | mówca IMPACT'26



pytaniem: „Kto z was ma oszczędności? Kto myśli, że pasja to strategia?”. W sali zapada cisza. „Pasja to luksus” – mówi. „Strategia to plan ucieczki z biedy”.

W podcaście z Karą Swisher gra pesymistę z sumieniem. Kiedy ona prowokuje, on patrzy w kamerę jak bezlitosny sędzia – „Elon Musk to objaw, nie przyczyna”. Albo: „Technologia nie zepsuła ludzi. To ludzie wykorzystali technologię, żeby psuć innych ludzi”.

CHOMIKOWANIE BEZ KOŃCA JEST GŁUPIE

Nie jest antykapitalistą, nie zamierza obalić systemu. Oblicza prawdziwe koszty: „Być bogatym w Ameryce to znaczy być kochanym. I kropka. To kraj brutalny i chciwy, jeśli nie masz pieniędzy. I kraj hojny, serdeczny, jeśli je masz” – to jedno z jego najbardziej znanych zdań. Niczym wyrok i diagnoza w jednym.

Galloway ma w sobie coś z moralnego księgowego. Kiedy mówi o bogactwie, nie romantyzuje: „Gdy osiągniesz swój finansowy szczyt – nie ma powodu, by dalej gromadzić”. W jego ustach brzmi to jak prawo fizyki. „Wydadę dużo i to cudowne. A potem oddaję”. Nie dlatego, że jest święty. „Nie rób tego z poczucia szlachetności ani w imię Boga. Rób to, bo to daje niesamowite uczucie”. Wierzy, że hojność to nie cnota, lecz higiena. „Rozrzucaj pieniądze jak gangster z lat pięćdziesiątych, u którego właśnie wykryto raka. Po prostu żyj na całego”. Zero ironii, raczej praktyczna instrukcja życia po sukcesie.

A jednak największym tematem Gallowaya nie są pieniądze, ale ich brak, szczególnie brak sensu, który mają zastąpić. Od lat mówi o kryzysie młodych mężczyzn tonem nauczyciela, który widzi, że klasa nie odrabia lekcji: „Jeden na siedmiu mężczyzn nie ma ani jednego przyjaciela. Jeden na czterech nie potrafi wskazać najlepszego przyjaciela”. Powtarza to jak raport z frontu. „Ewoluuje nowy gatunek: bezpłciowych, społecznych mężczyzn, najgroźniejszych ludzi na świecie, głównie dla samych siebie”.

Dla niego kryzys męskości ma charakter nie psychologiczny, ale głęboko strukturalny. Ceny mieszkań wzrosły czterokrotnie, edukacja podróżowała dwukrotnie, płace realne spadły.

SCOTT GALLOWAY
przedsiębiorca, profesor marketingu w Stern School of Business na Uniwersytecie Nowojorskim. Uznany przez Poets & Quants za jednego z najlepszych profesorów biznesu na świecie. Założył dziewięć firm, w tym Prophet, RedEnvelope, L2 i Section School, gdzie również wykłada. Autor kilku bestsellerów „New York Timesa”, przetłumaczonych na 28 języków. Dzięki swoim podcastom dociera do milionów ludzi.

Młodzi mężczyźni wchodzą w świat, który mówi im, że są uprzywilejowani, ale w praktyce nie mają nic. Bez partnerstwa, bez wspólnoty, bez celu. „Nadmiernie chronimy ich w prawdziwym życiu, a zostawiamy bez ochrony w sieci”. W internecie uczą się wstydu i odrzucenia, w realnym świecie ćwiczą z bezsilności. „Celem jest odmowa. Dowiadujesz się, kim jesteś, kiedy ktoś mówi ci ‘nie’”. Uczy swoich synów, że odrzucenie to nie koniec, tylko mięsień. „Trenuj mięsień ‘nie’”.

Dla Gallowaya samotność młodych mężczyzn to nie „problem tożsamości” tylko efekt rozpadu instytucji. Kiedyś mężczyzn socjalizowała praca, religia, wojsko. Dziś robi to TikTok i algorytmy. „Mamy pokolenie mężczyzn, którzy myślą, że męskość to występ, nie wkład. Zamiast przyjaciół mają obserwujących, a w miejscach relacji tylko statystyki”.

W rozmowie z Trevorem Noahem powiedział: „Zawodzimy w wychowaniu chłopców. Zawodzimy, bo nie uczymy ich, co znaczy być mężczyzną w świecie, w którym siła nie jest już fizyczna”. Jego zdaniem współczesna moc powinna oznaczać zdolność do więzi, odpowiedzialności i rezygnacji z tanich emocjonalnych dopalaczy. Ale świat zamiast tego oferuje hazard w telefonie, pornografię i gry. „Nowa oś zła: uzależnij ludzi od jedzenia, hazardu i sek-

**STWORZYLIŚMY SPOŁECZEŃSTWO, W KTÓRYM
MŁODZI MĘŻCZYŹNI CZUJĄ SIĘ EKONOMICZNIE
BEZUŻYTECZNI I EMOCJONALNIE WYMIENIALNI.
DLATEGO SIĘ RADYKALIZUJĄ, CHOWAJĄ LUB
ZNIKAJĄ. KAŻDY UPADEK SPOŁECZNY ZACZYNA SIĘ
OD SAMOTNYCH MĘŻCZYŹN.**

su, a potem sprzedaj im lekarstwo”. Diagnoza męskości i kapitalizmu splatają się w jedno i wzajemnie nakręcają. Kiedy system nagradza chciwość, a kultura wieczną młodość, faceci stają się zbędni. „Stworzyliśmy społeczeństwo, w którym młodzi mężczyźni czują się ekonomicznie bezużyteczni i emocjonalnie wymienialni”. Dlatego się radykalizują, chowają lub znikają. „Každy upadek społeczny zaczyna się od samotnych mężczyzn”.

Galloway zamiast moralizowania szuka mechanizmu wyjścia. Uważa, że trzeba odbudować trzy instytucje: przyjaźń, pracę i wspólnotę. W jego prywatnej ekonomii szczęścia pierwsze prawo brzmi: „Bądź hojny we wszystkim, oprócz czasu”. Drugie: „Wielkość rodzi się z tego, co umożliwiasz innym”. Hojność to jego ulubione słowo. Przeplaca ludzi, z którymi pracuje. Daje, bo to się zwraca w zaufaniu i przyjaźni, której mężczyźni uczą się najtrudniej.

NAJWIĘKSZY WYNALEZEK W HISTORII

Gospodarka, jak mówi, nagradza dziś cięcia, nie inwestycje. „Ogłosz zwolnienia – wartość akcji rośnie. Ogłosz badania i rozwój, a wartość spada”. To logika samobójcza. W książce „Dryf” pisze, że Ameryka stała się systemem transferów: od młodych do starych, od klas wschodzących do zasiedziały. „Prawie każda polityka gospodarcza to transfer z przyszłości do przeszłości”. Kiedyś inwestowano w pokolenia, a teraz inwestuje się w emerytów.

W jednym z wykładów powiedział: „Największym wynalazkiem w historii nie jest iPhone ani półprzewodnik. To klasa średnia”. I dodał: „Walczy w twoich wojnach, płaci twoje podatki, buduje twoje przyszłe innowacje”. Bez niej demokracja staje się teatrem dla bogatych, w którym reszta jest publicznością bez biletu.

Jego program polityczny jest prosty: progresywne podatki dla superbogatych, realne opodatkowanie korporacji, tańsze uczelnie publiczne, dwadzieścia procent miejsc w szkołach wyższych zamienić na programy zawodowe, federalny bat na blokowanie mieszkań, płaca minimalna, z której da się żyć. „Harvard zwiększył swój fundusz czterdziestokrotnie, ale liczbę studentów tylko o cztery procent. To nie uni-

wersytet, ale fundusz inwestycyjny z salami wykładowymi”.

Na pytanie, dlaczego tak ostro krytykuje system, z którego sam korzysta, odpowiada: „Bo ten system rozpada się od góry”. I dodaje: „Jeśli jesteś bogaty, to przestań udawać, że nie wiesz, co to znaczy”.

CO NAPRAWDĘ SIĘ OPLACA

W jego osobistej codzienności moralność jest też rachunkiem. „Osiągnąłem swój cel finansowy dziesięć lat temu. Od tego czasu nie zwiększyłem majątku. Jeśli rośnie, oddaję nadwyżkę. To daje mi poczucie siły”. Dla świata uzależnionego od memów o sukcesie brzmi niczym bluźnierca, ale jego bluźnierstwo to rodzaj troski wyrażanej bardzo dobitnie.

Galloway mówi, że trzeba „obniżyć temperaturę” w życiu publicznym. Że kluczowe nie są slogany, tylko gesty. Kiedy mówi o Ukrainie, nie używa słów o moralnym obowiązku, tylko o rozsądnym działaniu: „Sześćdziesiąt miliardów dolarów rocznie dla Ukrainy to jedna z najlepszych inwestycji we współczesnym świecie – bez jednego amerykańskiego żołnierza na ziemi”. Zyskujesz sojusznika, osłabiasz wroga, testujesz technologie, uczysz pokolenie odwagi.

Na koniec każdego podcastu, zanim zgaśnie mikrofon, zostawia kilka sekund ciszy. Wtedy słychać, że za cynizmem jest zmęczenie, a za ironią – lojalność wobec świata, który mimo wszystko chce ocalić. Na jego biurku zostaje notatka: Bądź życzliwy. Bądź klarowny. Znikaj, kiedy skończysz.

Galloway wierzy, że przyszłość też zaczyna się od prostych pytań: ile oddajesz, komu i po co. Zwłaszcza gdy mowa o czasie. ■

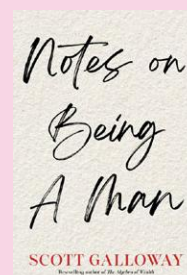


JERZY WÓJCIK

wieloletni wicenaczelný „Gazety Wyborczej”, w latach 2016-2021 jej wydawca. Obecnie związany z think-tankiem Media Liberation Fund. Inicjator ukraińsko-polskiego magazynu sestry.eu.

SCOTT GALLOWAY

„Notes on Being a Man”, Simon & Schuster UK 2025



EFEKT GLUKOZOWEJ BOGINI

„Nasz poziom cukru wpływa na to, jak czujemy się każdego dnia i nie dotyczy to tylko osób z cukrzycą”, mówi francuska biochemiczka Jessie Inchauspé. Wyjaśnia, jak za pomocą prostych trików i codziennych nawyków odzyskać energię i dobre samopoczucie.

Jessie Inchauspé

w rozmowie
z Justyną Grochał,
„Wysokie Obcasy”

Jessie Inchauspé toularyzatorka nauki, absolwentka matematyki na londyńskim King's College i biochemii na Uniwersytecie Georgetown. Prowadzi popularne konto na Instagramie (@GlucoseGoddess), na którym edukuje na temat nawyków żywieniowych. Jest autorką książek „Glukozowa rewolucja. Kontroluj poziom cukru we krwi, odzyskaj energię i jedz to, na co masz ochotę” oraz „Metoda Glucose Goddess”, gdzie prezentuje dziesięć „hacków”, czyli prostych sposobów, które pomagają ustabilizować poziom glukozy we krwi.

Justyna Grochał: Nigdy nie otrzymałam tylu wiadomości od znajomych i obcych osób, jak po publikacji tekstu, w którym opisałam swoje doświadczenia związane ze stosowaniem twojej metody. Wiesz, o co najczęściej mnie pytano?

Jessie Inchauspé: (śmiech) Bardzo mi się to podoba! Cóż, bazując na tym, o co ludzie pytają mnie najczęściej podczas konferencji, zgaduję, że: „Czy

wszystkie rodzaje octu działają w przypadku „hacku” z octem?”. Albo: „Jak długo muszę czekać między przystawką warzywną a resztą posiłku?”. Ale powiedz mi – jestem ciekawa.

Sporo osób krzywiło się na myśl o occie jabłkowym, ale najczęściej spotykałam pytanie: „Czy to naprawdę działa?”. Jak sądzisz, skąd bierze się ten sceptycyzm?

Świetne! Bardzo łatwo sprawdzić, czy to działa: zawsze mówię ludziom, żeby wypróbowali te hacki przez 24 godziny i sami się przekonali. W przypadku octu – rozumiem, ja też byłam bardzo sceptyczna, dopóki nie zapoznałam się z wynikami badań. Brzmi to jak trend zdrowotny z Instagrama, ale w rzeczywistości jest poparte wieloletnimi badaniami naukowymi.

Mogłabyś wyjaśnić, jak to działa – co właściwie dzieje się w organizmie po wypiciu wody z octem i co mówi na ten temat nauka?

Kiedy spożywamy łyżkę octu przed posiłkiem, zawarty w nim kwas octowy pomaga spowolnić rozkład węglowodanów w żołądku. Oznacza to, że glukoza jest uwalniana do krwiobiegu stopniowo. W rezultacie jej skok jest mniejszy. Istnieją dziesiątki badań na ten temat, linki można znaleźć na mojej stronie internetowej w zakładce „science”. Dodam jeszcze, że każdy ocet działa, ale jabłkowy jest popularny.

Czy możesz tym, którzy o tobie nie słyszeli, powiedzieć w skrócie, na czym właściwie polega twoja metoda? Co to znaczy „kontrolować glukozę” i po co w ogóle to robić?

Oczywiście. Cukier we krwi, czyli glukoza, jest głównym źródłem energii dla naszego organizmu. Pozyskujemy ją z węglowodanów, czyli skrobi – to chleb, ryż, makaron, ziemniaki, owoce itd. – oraz cukrów, czyli wszystkiego, co smakuje słodko, od ciasta waniliowego po truskawki. Kiedy dostarczamy naszemu organizmowi glukozę, wszystko działa jak należy. Poziom cukru we krwi jest wtedy stabilny, a my to odczuwamy – mamy dobry nastrój, jesteście skupieni.

Ale jeśli dostarczymy organizmowi zbyt dużo glukozy, doświadczamy jej skoków. Jest to bardzo powszechne: badania pokazują, że ponad 80 proc. z nas reaguje w ten sposób po spożyciu popularnych produktów spożywczych, takich jak płatki śniadaniowe. Poziom cukru we krwi wzrasta wtedy zbyt szybko, co prowadzi m.in. do stanów za-

JESSIE INCHAUSPÉ | mówczyni IMPACT'26



nym. To był moment olśnienia: nasz poziom cukru wpływa na to, jak czujemy się każdego dnia i nie dotyczy to tylko osób z cukrzycą. Kiedy to zrozumiałam, zagłębiłam się w naukę, przeczytałam setki badań i zaczęłam eksperymentować na sobie. Odkryłam, że dzięki kilku prostym trikom żywieniowym poprawiłam swoje zdrowie psychiczne, moje ciało poczuło się lepiej i był to początek odbudowy mojego życia. Wtedy zrozumiałam, że muszę się tym podzielić. Ta nauka jest fundamentalna i powinna być powszechnie znana.

Na czym polegają te hacki?

Kiedy mówię „proste hacki żywieniowe”, mam na myśli drobne, praktyczne zmiany, które pomagają zrównoważyć poziom cukru we krwi bez rezygnowania z ulubionych potraw. Na przykład jedzenie wytrawnych śniadań zamiast słodkich, aby zapewnić sobie stały poziom energii na cały dzień. Do tego spożywanie warzywnej przekąski przed posiłkami, ponieważ błonnik pomaga wypłuszczyć krzywą glukozy. Polecam też dziesięciominutowy spacer po posiłku, który pomaga naszym mięśniom zużyć część glukozy z krwi.

Wszystkie hacki opisuję szczegółowo w mojej książce „Glukozowa rewolucja”, a jej streszczenie można znaleźć też na mojej stronie.

Twoje wykresy glukozy stały się viralowe, twoje książki to bestsellery. Spodziewałaś się aż takiego oddźwięku?

Wcale nie. Byłam tylko dziewczyną na kanapie próbującą poprawić sobie samopoczucie. Ale nie chodzi o mnie, chodzi o naukę i cieszę się, że mogę jej służyć, żeby każdy mógł się o tym dowiedzieć.

Wiele osób uważa, że zdrowe jedzenie to restrykcyjna dieta. W jaki sposób twoja metoda podważa to przekonanie?

Diety nie działają. Pieprzyć diety. Potrzebujemy tylko tych trików i uważam, że należy je traktować jak proste, codzienne nawyki typu mycie zębów, picie wystarczającej ilości wody. I o ile dieta może się nie udać, o tyle te hacki nie mogą zawieść. Jeśli pewnego dnia zapomnisz umyć zęby, to nic wielkiego. To samo dotyczy hacków. Stosuj je, kiedy nie są problemem i kiedy masz na to ochotę.

Zasady kontroli glukozy są uniwersalne czy różnią się np. dla różnych grup, kobiet, osób aktywnych czy seniorów?

Podstawy są uniwersalne: wszyscy mamy określony poziom glukozy, wszyscy czerpiemy korzyści z jego

palnych, szybszego starzenia się. Po gwałtownym skoku następuje załamanie i wtedy czujemy się zmęczeni, głodni, mamy ochotę na więcej cukru lub kofeiny, czasami odczuwamy niepokój lub drażliwość. A jeśli takie skoki występują codziennie przez lata, mogą prowadzić do zaburzeń równowagi hormonalnej i zwiększonego ryzyka wystąpienia chorób takich jak cukrzyca typu 2, stłuszczenie wątroby, a nawet problemów z płodnością. Zasadniczo utrzymanie stałego poziomu cukru we krwi jest podstawą zdrowia fizycznego i psychicznego.

Skąd u ciebie zainteresowanie tym tematem?

W wieku 19 lat złamałam kręgosłup, skacząc z wodospadu, a potem przez prawie dekadę zmagalam się z problemami ze zdrowiem psychicznym. Nie widziałam wyjścia z tej sytuacji. Nie wiedziałam, jak poczuć się lepiej. Aż nagle przypadkiem założyłam glukometr – nie wiedząc, co z tego wyniknie. Zobaczyłam, że duże skoki poziomu glukozy były powiązane z gorszym samopoczuciem psychicznym.

Jessie Inchauspé będzie mówczynią na Impact'26 w ramach ścieżki Health & Longevity.

stabilizacji, a hacki działają na każdego, ponieważ opierają się na zasadach biologicznych. Stosowanie ich jest niezwykle skuteczne dla wszystkich. Jeśli ktoś jest zainteresowany pójściem o krok dalej i znalezieniem własnych, spersonalizowanych rozwiązań, najlepszym wyborem będzie zakup glukometru. To może pomóc w osiągnięciu jeszcze lepszych rezultatów.

Gdy zainteresowałam się tematem poziomu glukozy, zaskoczyło mnie, w jak wielu produktach żywieniowych można znaleźć cukier. Jakie są najpopularniejsze mity dotyczące cukru i węglowodanów, z którymi starasz się walczyć?

Jednym z największych mitów jest przekonanie, że cukier ma znaczenie tylko dla osób chorych na cukrzycę. W rzeczywistości skoki poziomu glukozy mają wpływ na każdego – na naszą energię, nastrój, apetyt, skórę, hormony i stan zdrowia w dłuższej perspektywie. Innym mitem jest przekonanie, że „naturalne” cukry są w jakiś sposób lepsze – na przykład cukier kokosowy, agawa lub miód. Organizm przetwarza je wszystkie w ten sam sposób.

Wreszcie, ludzie uważają, że rozwiązaniem jest całkowite wyeliminowanie węglowodanów. Tymczasem glukoza jest głównym paliwem naszego organizmu. Celem nie jest całkowita rezygnacja z węglowodanów, ale zachowanie równowagi. Chodzi o to, aby nauczyć się spożywać węglowodany w sposób, który nie szkodzi organizmowi. Na przykład, jedząc je w towarzystwie produktów zawierających białko, tłuszcze czy błonnik.

Twoje podejście opiera się na nauce, ale prezentujesz je w bardzo przystępny sposób. Jak balansujesz między naukową rzetelnością a koniecznością upraszczania przekazu? Czujesz czasem, że trzeba coś „poświęcić”, żeby dotrzeć do szerokiego grona?

Moim celem od zawsze było zbudowanie mostu między nauką a życiem codziennym. Myślę o sobie jak o tłumaczce. Analizuję wszystkie badania, rozmawiam z naukowcami, rozumiem mechanizmy – a potem zadaję sobie pytanie: jak to wytłumaczyć, żeby moja mama albo młodszy kuzyn od razu to zrozumieli?

Nie sądzę, żeby uczynienie tego przystępnym było jakimkolwiek poświęceniem, ale jest to wyzwanie. Prostota jest trudniejsza niż złożoność.

A czujesz czasem ciężar odpowiedzialności za to, jak twoje przekazy są interpretowane – zarówno przez osoby zdrowe, jak i te z zaburzeniami odżywiania czy problemami metabolicznymi?

Cały czas. Mam głęboką świadomość, że moja praca dociera do ludzi w różnych sytuacjach. Dlatego tak ostrożnie mówię: to nie jest dieta. Nie chodzi tu o utratę wagi. A jeśli masz za sobą historię zaburzeń odżywiania, to może to nie być dla ciebie. Muszę jednak zrównoważyć to faktem, że miliard ludzi na świecie cierpi obecnie na stan przedcukrzycowy lub cukrzycę i pilnie potrzebuje tych informacji.

Czym różnią się te schorzenia i dlaczego ma to tak duże znaczenie?

To bardzo ważne pytanie. Stan przedcukrzycowy oznacza, że poziom cukru we krwi jest wyższy niż normalnie, ale jeszcze nie na tyle wysoki, aby zdiagnozować cukrzycę typu 2. Należy to traktować jako sygnał ostrzegawczy: organizm ma trudności z efektywnym zarządzaniem glukozą. To przerażające, że większość osób ze stanem przedcukrzycowym nawet nie zdaje sobie z tego sprawy. A bez zmian u wielu z nich rozwinie się cukrzyca typu 2, która jest poważną, trwającą całe życie chorobą. Zarówno stan przedcukrzycowy, jak i cukrzyca typu 2 są – w większości przypadków – odwracalne, gdy obniżymy poziom glukozy we krwi. Wielu moich czytelników cofa te stany dzięki moim hackom dotyczącym glukozy.

Niektórzy lekarze czy dietetycy uważają twoje podejście za uproszczone.

Rozumiem, mają prawo do swojej opinii. Ostatecznie możemy spierać się o to, jak złożone lub proste powinny być rzeczy, ale wszyscy jesteśmy w tej samej drużynie: chcemy, aby ludzie poprawili swoje zdrowie.

TO PRZERAŻAJĄCE, ŻE WIĘKSZOŚĆ OSÓB ZE STANEM PRZEDCUKRZYCOWYM NAWET NIE ZDAJE SOBIE Z TEGO SPRAWY. A BEZ ZMIAN U WIELU Z NICH ROZWINIE SIĘ CUKRZYCA TYPU 2, KTÓRA JEST POWAŻNĄ, TRWAJĄCĄ CAŁE ŻYCIE CHOROBA.

Na pewno dostajesz mnóstwo wiadomości od osób stosujących twoją metodę. Czy jakaś szczególnie zapadła ci w pamięć?

Każda wiadomość, którą otrzymuję, jest niesamowita. Ale myślę, że najbardziej poruszają mnie te dotyczące odwrócenia cukrzycy typu 2. Dlatego że większość ludzi uważa, że to choroba nieuleczalna, na całe życie. To nieprawda. Powtarzam: jest odwracalna. Mam ochotę krzyczeć o tym na cały głos!

Poruszające są też wiadomości od mam, które chciały mieć dziecko, ale miały zaburzenia miesiączkowania i nie mogły zażyć w ciążę. Często brak miesiączki jest objawem zaburzeń równowagi glukozowej i insulinowej. Dlatego kiedy ktoś pisze do mnie, że udało mu się zażyć w ciążę od czasu wprowadzenia hacków, bardzo mnie to cieszy.

Sama niedawno zostałam mamą. Wiele kobiet po porodzie doświadcza skoków energii, głodu, braku snu, a to sprawia, że łatwiej ulega się pokusie jedzenia niezdrowo. Jak wyglądało to u ciebie i czy twoje podejście przetrwało w zderzeniu z rzeczywistością?

Macierzyństwo to niezwykle doświadczenie, uczące pokory. Bardzo trudno było mi pogodzić się z faktem, że nie miałam kontroli nad tym, kiedy zajdę w ciążę i czy donoszę ją do końca. Zanim zaszłam drugi raz w ciążę, poroniłam.

Przez pierwsze kilka miesięcy po porodzie wszystko poszło w diabły – na śniadanie ciasteczka lub cokolwiek. Brak snu, huśtawka emocjonalna i brak czasu na gotowanie zmieniły wszystkie moje nawyki. Potem, gdy odzyskałam trochę energii, wróciłam do hacków i zdecydowanie pomogły mi poczuć się o wiele lepiej. Ale miałam dla siebie dużo wyrozumiałości.

Czy macierzyństwo zmieniło twoje myślenie o tym, jakie wzorce zdrowia i odżywiania przekazujemy kolejnym pokoleniom – nie tylko przez słowa, ale także poprzez codzienne zachowania?

Zdecydowanie. Dzieci uczą się przez obserwację, a nie przez to, że im się coś mówi. Jeśli zobaczą, że najpierw jemy warzywa, ruszamy się, dbamy o siebie z radością – właśnie to sobie przyswoją. Na przykład mój syn ma obsesję na punkcie jajek. Dlatego, że jem je codziennie na jego oczach. Gdybym jadła na śniadanie pączki, prawdopodobnie też by chciał je jeść.

Przed stosowaniem promowanych przez Jessie Inchauspé „hacków” pomagających wypłaszyc krzywą cukrową należy przeczytać jej książkę „Glukozowa rewolucja”. Osoby cierpiące na jakąś chorobę albo przyjmujące jakiegokolwiek leki powinny wcześniej skonsultować się ze swoim lekarzem.

Gdybyś miała projektować system zdrowia przyszłości, jak wyglądałoby podejście do profilaktyki metabolicznej?

Dwie kwestie są kluczowe: rozpoczęcie edukacji zdrowotnej od najmłodszych lat oraz uczynienie profilaktyki „sexy”. Powinniśmy stworzyć książki dla dzieci, które w przystępny sposób wyjaśniają, jak błonnik działa w organizmie albo dlaczego białko jest ważne. Następnie zaprojektowałabym kampanie zdrowia publicznego oparte na moich hackach, bo mówienie komuś, żeby „zdrowo się odżywiać i więcej ćwiczyć”, nie przynosi żadnych efektów. Hacki są proste, zapadają w pamięć i faktycznie wprowadzają zmiany. Moglibyśmy zapobiec wielu chorobom przewlekłym, zanim jeszcze się pojawią.

A jakie zmiany chciałabyś zobaczyć w edukacji żywieniowej w szkołach?

Musimy przestać narzucać dzieciom, co jest dobre, a co złe. Musimy pozwolić im przekonać się o tym samodzielnie. Założmy im glukometry i pozwólmy obserwować poziom glukozy we krwi. Następnie nauczmy je prawdziwej, praktycznej biologii, zamiast skupiać się na liczeniu kalorii i piramidach żywieniowych. Pokażmy dzieciom, co dzieje się w ich organizmie, gdy piją napój gazowany, a co, gdy jedzą migdały. Kiedy rozumiesz naukę, automatycznie dokonujesz lepszych wyborów.

Twoje wykresy glukozy są estetyczne, twoje książki mają piękną szatę graficzną, a ty sama zawsze wyglądasz jak wielobarwna opowieść o zdrowiu. Czy myślisz o ubiorze jako o części swojego przekazu?

Całkowicie. Moim celem jest wzbudzenie zainteresowania ludzi nauką oraz uczynienie jej atrakcyjną i interesującą. Dlatego mam obsesję na punkcie projektowania, kolorów, wyborów modowych, typografii, oświetlenia... Wszystko to jest częścią mojego planu, aby pomóc ludziom zainteresować się treścią i uznać ją za przyjazną.

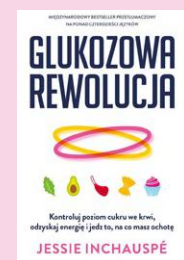
Jaką jedną rzecz chciałabyś, żeby czytelnik zapamiętał po tym wywiadzie?

To, że objawy, które odczuwasz na co dzień – zmęczenie, zachcianki itp. – są sygnałami wysyłanymi przez twoje ciało. Nie należy ich tłumić, należy ich słuchać! Kiedy zrównoważymy poziom glukozy, wiele z nich naturalnie ustąpi, ponieważ nasze ciało dostanie to, czego potrzebuje. ■

Jessie Inchauspé
„Metoda Glucose Goddess”,
Marginesy 2024



Jessie Inchauspé
„Glukozowa rewolucja”,
Marginesy 2023



Jaskiniowcy w czasach dobrobytu

Prawdziwym luksusem w XXI wieku nie jest dostęp do najnowszej technologii, lecz do biologicznej równowagi. Nasza więź z naturą zmalała o 60 proc. w ciągu ostatnich 120 lat. Istnieje ryzyko, że przyszłe pokolenia mogą ją zupełnie stracić.

TEKST: Kasper Kalinowski

„Żyjemy w najlepszych czasach w historii” – przekonują od lat optymiści, tak jak psycholog i językoznawca Steven Pinker. Rzeczywiście, prawdopodobnie nikt z czytających te słowa nie będzie nigdy naprawdę głodny i nie padnie ofiarą ataku drapieżnika. Z drugiej strony żyjemy w świecie, w którym kilkadziesiąt osób posiada większość globalnego bogactwa, jesteśmy coraz mniej zadowoleni z życia, a każdego roku odnotowujemy coraz więcej zachorowań na depresję, zaburzenia lękowe czy otyłość. W wielu krajach zachodnich samobójstwo stało się główną przyczyną zgonów wśród młodych ludzi, ustępując jedynie wypadkom. Jak to jest możliwe w warunkach, które przez całą historię ludzkości byłyby postrzegane jako luksusowe? Odpowiedzi dostarcza ewolucja.

MÓZG SZUKA NIEWYGODY

Ogromną większość, bo aż 98 proc. swojej historii, gatunek *Homo sapiens* spędził w niewielkich społecznościach łowiecko-zbierackich. To w tych warunkach, bez dostępu do bieżącej wody, wystawione na ryzyko śmierci głodowej i ataki drapieżników kształtowały się nasze mózgi. W znacznej mierze to właśnie te doświad-

czenia nas ukształtowały. Jak mawiali klasycy oraz współtwórcy psychologii ewolucyjnej, nieżyjący już John Tooby i Leda Cosmides: „Nasze czaszki zawierają w sobie umysł jaskiniowca”. Problem w tym, że nie jest on zaprogramowany na współczesny dobrobyt.

Niedopasowanie pradawnych ciał i umysłów do nowoczesnych warunków doskonale oddaje przykład ogrodów zoologicznych. Dziś płacimy za możliwość oglądania drapieżników, które przez większość historii stanowiły dla nas śmiertelne zagrożenie. Czerpiemy nawet z tego przyjemność. Jak oszacował Edward Wilson, każdego roku w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie więcej dzieci i dorosłych odwiedza ogrody zoologiczne, niż uczestniczy w najważniejszych wydarzeniach sportowych.

Nasze ciała i mózgi są przystosowane do życia sprzed tysięcy lat – w małych plemiennych grupach, w ciągłym ruchu, z niedoborem pożywienia i krótkotrwałym stresem. Od początków rolnictwa, czyli od ok. 12 tys. lat (które stanowią zaledwie 4 proc. historii człowieka) oddalamy się od życia, do którego doskonale przygotowała nas przecież ewolucja. Charakter naszej pracy zdefiniowała XIX-wieczna rewolucja przemysłowa (zaledwie 0,1 proc. ewolucyjnej historii *Homo sapiens*). To wtedy zaczęliśmy osiedlać się masowo w miastach, co oznaczało jeszcze większe zaludnienie i mniej terenów zielonych. Dziś przeciętny mieszkaniec Zachodu spędza w sterylnych wnętrzach ponad 90 proc. swojego życia.

NEOLIT A KWESTIA OTYŁOŚCI

Wybitny biolog ewolucyjny Jared Diamond porzucenie tradycyjnego łowiecko-zbierackiego trybu życia nazywa „katastrofą, po której nigdy nie doszliśmy do siebie”.



ZDJĘCIE: UNSPLASH

Uważa, że przyniosła ona despotyzm, nierówności społeczne i seksualne oraz choroby. Pierwsi ludzie, którzy osiedlili się w miastach, byli niżsi. Zwiększenie gęstości zaludnienia spowodowało pogorszenie warunków sanitarnych i zwiększenie liczby chorób zakaźnych.

Zdaniem prof. Bogusława Pawłowskiego, ewolucjonisty i kierownika Zakładu Biologii Człowieka Uniwersytetu Wrocławskiego, wszystko wskazuje na to, że przejście z gospodarki przyswajalnej (jak u zbieraczy i łowców) do wytwórczej (rolnictwa) nie było wyborem „lepszego życia”, tylko swoistym przymusem ekologicznym. – Początki rolnictwa były bardzo trudne. Zmagano się z niedożywieniem i różnymi chorobami, co potwierdzają badania kości i zębów. Wielkość ciała tych rolników była mniejsza w porównaniu z populacją, która w tym samym okresie zajmowała się zbieractwem i łowiectwem – podkreśla profesor.

Mieszkańcy pierwszych miast radykalnie zmienili dietę i styl życia, a dalszy przyrost populacji i konieczność jej wyżywienia dały początek zmianom, które odczuwamy do dziś. W skrócie: rolnictwo zmusiło nas do niezdrowej diety. Mniejsza różnorodność pokarmów i masowa produkcja żywności w połączeniu z nowymi dla naszych organizmów warunkami to gotowy przepis na epidemię otyłości czy nieznaną społecznościom łowiecko-zbierackim chorobę cywilizacyjną. – Wiele organizmów, w tym ludzi, wykazuje lepsze adaptacje fizjologiczne do radzenia sobie z niedostatkami pokarmu niż z jego nadmiarem. Selekcja tak nas uwarunkowała (np. poprzez ogromny apetyt na węglowodany i białka), aby nie tracić okazji do kumulowania energii, jeśli się taka nadarzy – wyjaśnia prof. Pawłowski.

Od połowy lat 70. ubiegłego wieku odsetek osób otyłych na całym świecie uległ potrojeniu. Jako jedyny gatunek w historii stworzyliśmy warunki, w których nadwaga zabija kilkakrotnie więcej ludzi niż niedożywienie. Rezultatem tych przemian są także cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego czy problemy z nadciśnieniem.

Jeśli dodamy do tego fakt, że „typowe” nowoczesne życie oznacza bombardowanie niespotykaną wcześniej ilością bodźców i codzienne wyzwania w pracy, a więc czynniki nasilające

długotrwały stres, mamy wyjaśnienie sporej części problemów ze zdrowiem psychicznym. – Z powodu wielu różnych zagrożeń, które zawsze czyhały na ludzi, selekcja premiowała dużą wrażliwość i szybką reakcję na nawet potencjalne niebezpieczeństwa. Mimo że wiele zagrożeń z dawnych epok zniknęło, nasz mózg wciąż jest nadwrażliwym czujnikiem, który obecnie reaguje nawet na bodźce niestanowiące zagrożenia, np. dla zdrowia. Pojawiły się też nowe okoliczności, np. natury społecznej, z którymi nasz mózg kiedyś nie musiał się tak często zmagać i teraz skutkuje to podwyższonym poziomem stresu i ryzykiem zaburzeń psychicznych – wyjaśnia prof. Pawłowski.

NATURA JAKO LEKARSTWO

Ratunek wydaje się oczywisty, ale jednocześnie tragicznie ignorowany. Już w 1984 r. Edward Wilson, amerykański biolog i badacz ewolucji, ukuł termin „biofilia”, definiując go jako wrodzoną, biologiczną tendencję do skupiania się na życiu i jego procesach – miłość do utraconego, naturalnego życia. Tysiące badań wykazało, że spędzanie wolnego czasu na łonie natury redukuje stres i łagodzi objawy depresji. Do tego dochodzą jeszcze korzyści wynikające z aktywności fizycznej.

Tymczasem ludzka więź z naturą zmniejszyła się aż o 60 proc. na przestrzeni 220 lat, jak wskazuje najnowsze badanie przeprowadzone przez Milesa Richardsona, profesora zajmującego się relacją człowieka z naturą na Uniwersytecie w Derby. Badanie analizuje, jak przez ostatnie dwa wieki stopniowo traciliśmy kontakt z przyrodą, śledząc proces urbanizacji, zanik dzikich terenów w miastach oraz fakt, że kolejne pokolenia rodziców coraz rzadziej przekazują swoim dzieciom więź z naturą.

W badaniu Richardson wskazał również na zanikanie słów związanych z przyrodą w książkach wydanych między rokiem 1800 a 2020. Największy spadek, o 60,6 proc., odnotowano w roku 1990. Modelowanie komputerowe, jakie przeprowadził jego zespół, prognozuje, że zanikanie więzi człowieka z naturą prowadzi do tzw. zaniku doświadczenia – zjawiska,

**JAPOŃSCY UCZENI WYKAZALI,
ŻE SPĘDZENIE ZALEDWIE TRZECH DNI
W OTOCZENIU LASU MOŻE ZWIĘKSZYĆ
NAWET O 80 PROC. AKTYWNOŚĆ
KOMÓREK ODPORNOŚCIOWYCH,
KTÓRE POMAGAJĄ ORGANIZMOWI
ZWALCZAĆ NOWOTWORY.**

w którym kolejne pokolenia stopniowo tracą emocjonalną relację z przyrodą. Jeśli nie dojdzie do głębokich zmian społecznych i politycznych, przyszłe pokolenia mogą zupełnie przestać troszczyć się o środowisko, bo nie będą czuły z nim związku. Aby zatrzymać ten trend, potrzebne są działania transformacyjne – tworzenie leśnych przedszkoli i wielokrotne zwiększenie ilości zieleni w miastach. Choć dziś mieszkańcy metropolii spędzają w naturze zaledwie kilka minut dziennie, nawet dziesięciokrotne wydłużenie tego czasu mogłoby pomóc w odbudowie więzi z przyrodą. Co ciekawe, język kultury może sygnalizować zmianę – liczba słów związanych ze środowiskiem naturalnym w książkach znów zaczyna rosnąć. – Coraz więcej ludzi na świecie żyje w silnie zurbanizowanych obszarach i coraz więcej czasu spędzają w „towarzystwie” zaawansowanych technologii cyfrowych i w wirtualnej rzeczywistości. Trudno się dziwić, że nastąpił spadek więzi z naturą, mimo ciągłego odczuwania tęsknoty za nią. Z perspektywy ewolucji konsekwencje tego procesu są dość duże, bo zaczynają działać inne czynniki presji selekcyjnej. W rezultacie obserwujemy wzrost ryzyka wystąpienia takich problemów jak otyłość, choroby psychiczne czy krótkowzroczność – komentuje prof. Pawłowski.

Uczynienie biofilii trendem przyniosłoby nam nieocenione korzyści. – Badania wskazują, że ruch na łonie natury sprzyja lepszemu samopoczuciu czy relaksowi. Z ewolucyjnego punktu widzenia trudno się temu dziwić. Przez setki tysięcy lat ludzki mózg był „karmiony” naturalnym otoczeniem, może się więc w nim lepiej czuć – podkreśla prof. Pawłowski.

Ideę biofilii doskonale oddaje niecodzienna inicjatywa Japońskiej Agencji Leśnictwa z 1982 r. W trosce o dobrostan obywateli i jako remedium na trapiące ich choroby cywilizacyjne i przepracowanie zaleciła shinrin-yoku – w dosłownym tłumaczeniu „kąpiele leśne”.

Po 40 latach badań potwierdzono te intuicje – oddalenie od natury rujnuje nasze zdrowie na niemal każdym poziomie, a kontakt z nią leczy. Jedną z częściej cytowanych, klasycznych już prac, jest badanie Rogera Ulricha, który przeanalizował wpływ widoku ze szpitalnego okna na tempo powrotu do zdrowia po operacji. Jedna grupa miała widok na fragment lasu, a druga spoglądała na brązową, ceglana ścianę.

Pacjenci mający widok na przyrodę powracali do zdrowia szybciej, a gdy przeanalizowano notatki pielęgniarek, te rzadziej uskarżały się na ich zachowanie. W trakcie rekonwalescencji potrzebowali również znacznie mniej środków przeciwbólowych.

W innym badaniu, w ramach którego Ulrich puszczał uczestnikom nieprzyjemny, wywołujący niepokój film, poziom stresu ulegał zmniejszeniu znacznie szybciej, jeśli po seansie badani oglądali widoki natury. W przypadku scenerii miejskiej stres utrzymywał się dłużej.

Japońscy uczeni wykazali również, że spędzenie zaledwie trzech dni w otoczeniu lasu może zwiększyć nawet o 80 proc. aktywność NK (natural killer), komórek odpornościowych, które pomagają organizmowi zwalczać nowotwory. Wzrost aktywności komórek NK może utrzymywać się nawet ponad tydzień po pobycie w lesie.

Dwie dekady temu Chen-Yen Chang i jego współpracownicy sprawdzili wpływ widoku z okna i posiadania roślin w biurze na samopoczucie pracowników, używając podstawowych miar psychofizjologicznych. Ekspersi mierzyli aktywność mózgu, przepływ krwi czy napięcie mięśniowe pra-

cowników. Widok z okna na fragment natury, a także rośliny w pomieszczeniach, łagodzą codzienny stres.

PUŁAPKI PALEO

Nie chodzi o powrót do jaskiń i romantyzowanie życia łowców-zbieraczy. Raj prawdopodobnie nigdy nie istniał, a przedrostek „paleo”, niezależnie od tego, czy chodzi o dietę, styl życia czy wychowanie dzieci, służy obecnie głównie osobom, które chcą nam coś sprzedać.

Zważywszy na ewolucyjny koszt i setki tysięcy lat, jakie zajęłoby nam przystosowanie się do życia w biurowcach, naszą jedyną opcją jest celowa inżynieria środowiskowa. Leśne kąpiele mogłyby się stać częścią kultury pracy i polityki zdrowotnej, podobnie leśne spacerzy z dziećmi i psami (dobrze je mieć) obniżają ryzyko alergii i chorób autoimmunologicznych, odpowiadając za blisko 40 proc. zróżnicowania bakterii w domu.

Jeśli chcemy, by nasze wyjątkowo w skali dziejów bogate i bezpieczne życie było także szczęśliwe, musimy świadomie przemycać elementy jaskini do sterylnej nowoczesności. Prawdziwym luksusem w XXI wieku nie jest dostęp do najnowszej technologii, lecz do biologicznej równowagi.

– Psycholodzy zalecają, aby powrócić do spędzania poza pracą więcej czasu w towarzystwie ludzi, a to może też sprzyjać aktywności w otoczeniu natury. Trudno przewidzieć, jak to się potoczy, ale jako ewolucjonista trochę pokładam nadzieję w naszym paleolitycznym mózgu. W końcu tak go raduje naturalne otoczenie, a nawet sam widok drzewa czy strumyka, że zapewne będzie dążył do tego, żeby się nimi napawać. Oby tylko nie poprzestał na okularach 3D i wirtualnym radowaniu się naturą – mówi prof. Pawłowski. ■

Podczas każdej edycji Impactu, w ramach ścieżki „Mental Health & Wellbeing” podejmujemy tematy zdrowia i dobrostanu, zwracając uwagę na najważniejsze problemy współczesności, jak samotność, uzależnienie od ekranów i dopaminy, brak balansu pomiędzy pracą a życiem prywatnym. W maju kolejna dawka nowych diagnoz i spostrzeżeń.

DOBRA WIADOMOŚĆ O ZŁYCH GENACH

Wiek XIX był epoką ewolucji i genetyki, podczas gdy XX wiek zdefiniowało odkrycie DNA. Nauką naszych czasów może stać się epigenetyka. Odpowiada na wiele pytań, wobec których genetyka była bezradna i otwiera nowy rozdział w leczeniu i profilaktyce chorób.



TEKST: Kasper Kalinowski

Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego bliźnięta jednojajowe (a więc posiadające identyczne geny) zapadają na różne choroby? Dlaczego tylko niewielki procent osób cierpiących na niektóre schorzenia posiada identyczną mutację genetyczną?

Albo jak to się dzieje, że mutacje genetyczne wykrywane są zazwyczaj w chorobach rzadkich? Przez dekady genetyka nie była w stanie odpowiedzieć na te pytania. Epigenetyka wyjaśnia te różnice poprzez proces „włączania” i „wylączania” genów, w tym tych odpowiadających za powstawanie chorób, w trakcie naszego życia. Aby to zrozumieć, najlepiej cofnąć się do lat 50. XX w. i przyrzeć pozornie błahemu badaniu nad muszkami owocówkami.

NARODZINY EPIGENETYKI

Wszystko zaczęło się w 1953 roku, kiedy amerykański genetyk i biochemik James Watson i angielski biochemik, genetyk i biolog molekularny Francis Crick odkryli podwójną helisę DNA. Za model struktury jego cząsteczki (wraz z Mauricem Wilkinsem) w 1962 roku otrzymali Nagrodę Nobla. W tym samym roku Conrad Waddington, biolog z Uniwersytetu w Edynburgu, poinformował świat o innym odkryciu. Choć nie trafiło ono na pierwsze strony gazet, otworzyło nowy rozdział w historii nauki. Muszki owocówki, poddane w jego laboratorium działaniu bodźców chemicznych lub zmianom temperatury jeszcze w okresie rozwoju embrionalnego, rozwinęły skrzydła o innym kształcie niż ich przodkowie. Co więcej, zmiany wywołane przez naukowca były dziedziczone przez ich potomstwo.

Aby opisać zjawisko tak szybkich zmian, Waddington ukuł termin będący uzupełnieniem „genetyki” – „epigenetyka” („epi” oznacza „poza czymś” lub „w dodatku do”). – Genetyka bada geny, z którymi przychodzimy na świat. Dostaliśmy je od naszych rodziców i zakodowane są w nich niektóre choroby, choć na szczęście choroby, które dziedziczymy, są bardzo rzadkie. Badania z ostatnich lat pokazują, że większość chorób, które rozwijamy w ciągu życia, ma podłoże epigenetyczne – wyjaśnia prof. Tomasz K. Wojdacz z Centrum Nowych Technologii Medycznych Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie.

Czym dokładnie jest epigenetyka? – Spójrzmy na nasz organizm. Buduje go wiele wyspecjalizowanych komórek. Jedne przewodzą prąd, jak komórki nerwowe, inne jak komórki mięśniowe kurczą się, generując ruch. Każda z nich ma dokładnie takie same geny, ponieważ powstałyśmy z jednej komórki – tłumaczy prof. Wojdacz. – Coś musi jednak sprawiać, że komórki się różnicują i pełnią tak odmienne funkcje. To właśnie epigenetyka, która opisuje zestaw mechanizmów umożliwiających regulację genów w komórkach i powstanie tak zróżnicowanych typów komórek z jednego zestawu genów.

Żeby lepiej zrozumieć czynniki epigenetyczne, odwołajmy się do metafory orkiestry. Każdy muzyk otrzymuje przed koncertem ten sam zestaw nut, ale ostatecznie wykona utwór w nieco inny sposób. Notatki naniesione na partyturę i polecenie dyrygenta sprawiają, że np. skrzypce grają w pewnym momencie głośniej. Nuty to informacja, jak zagrać utwór, ale one nie definiują ostatecznej formy wykonanej kompozycji.

Kluczowy dla zrozumienia epigenetyki jest fakt, że nawet jeśli gen zostanie „wyciszony”, to nie jest to proces nieodwracalny. Z pewnym zestawem genów się rodzimy i nic nie możemy na to poradzić. Natomiast jeśli nawet pewne zmiany epigenetyczne zaszły w komórkach i wywołały chorobę, jest duża szansa, że da się je odwrócić. Oto kilka przykładów. U osób z otyłością obserwuje się epigenetyczne wyciszenie genów odpowiedzialnych za prawidłowe spalanie tłuszczów. Zmiana stylu życia – zdrowa dieta, ruch, redukcja stresu – może stopniowo „odblokować” te geny. W badaniach wykazano, że po kilku miesiącach zmiany diety niektóre znaczniki epigenetyczne cofają się, a komórki zaczynają ponownie reagować prawidłowo na insulinę. Z kolei u wieloletnich palaczy w komórkach płuc zostają „wyciszone” niektóre geny odpowiedzialne za naprawę DNA. To zwiększa ryzyko rozwoju nowotworu. Jeśli ktoś rzuci palenie i organizm przez pewien czas nie jest narażony na toksyny, część tych epigenetycznych zmian może się cofnąć, a geny naprawcze znów zaczną działać. Oznacza to, że choć sam układ genów się nie zmienia, sposób ich „używania” przez komórkę może się odwrócić, a to daje szansę na regenerację i zdrowie.

OSTATNIE LATA WYKAZAŁY, ŻE CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE, TAKIE JAK DIETA, JAKOŚĆ SNU CZY POZIOM STRESU, MOGĄ ZMIENIAĆ PRAWIDŁOWO DZIAŁAJĄCE MECHANIZMY EPIGENETYCZNE W KOMÓRKACH I WYCISZYĆ LUB AKTYWOWAĆ GENY W KOMÓRCIE.

W przypadku epigenetyki nadużywane dziś słowo „rewolucja” jest jak najbardziej uzasadnione. Sterowanie mechanizmami epigenetycznymi zrewolucjonizuje niemal każdą dziedzinę medycyny, a wszystko zaczęło się od onkologii. Jak zauważa Nessa Carey w książce „The Epigenetics Revolution: How Modern Biology Is Rewriting Our Understanding of Genetics, Disease, and Inheritance” [Rewolucja epigenetyczna: jak współczesna biologia zmienia nasze rozumienie genetyki, chorób i dziedziczenia], „W biologii Darwin i Mendel zdefiniowali XIX wiek jako epokę ewolucji i genetyki, Watson i Crick zdefiniowali XX wiek jako epokę DNA i funkcjonalnego zrozumienia interakcji między genetyką a ewolucją. Jednak w XXI wieku to nowa dyscyplina naukowa, epigenetyka, podważa tak wiele z tego, co uważaliśmy za dogmat, i przebudowuje to w nieskończenie bardziej zróżnicowany, złożony, a nawet piękniejszy sposób”. Epigenetyka nie tylko uzupełniła klasyczny pogląd na ewolucję, wedle którego zmiany w organizmach miały być wyłącznie skutkiem przypadkowych mutacji DNA „wybieranych” przez dobór naturalny. Zauważamy jej również nadchodzący przełom w medycynie oraz odpowiedzi na pytania, wobec których klasyczna genetyka była bezradna.

KOMÓRKA W NIEIDEALNYM ŚRODOWISKU

Ogłaszając swoje badania, Waddington nie wiedział jeszcze nic o mechanizmach epigenetycznych wpływających na ekspresję genów. Dzisiaj wiemy już o nich bardzo dużo. Jednym z nich

jest metylacja DNA, czyli proces, w którym do genów dołączane są małe cząsteczki zwane grupami metylowymi, zaznaczające, które geny powinny, a które nie powinny zostać aktywowane. Sam materiał genetyczny pozostaje bez zmian. Jak wskazuje prof. Wojdacz, metylacja to jeden z najlepiej poznanych mechanizmów epigenetycznych. Drugim równie ważnym mechanizmem jest modyfikacja histonów. Histony to nic innego jak białka, na które nawinięte jest DNA w komórce, tworząc strukturę przypominającą koraliki na sznurku. DNA i histony nazywamy chromatyną. To właśnie ta struktura decyduje, które geny są włączane, a które wyciszane. Geny, które dziedziczymy, nie determinują więc w pełni naszego przeznaczenia ani chorób, z jakimi będziemy się zmagać. A tak wydawało nam się na początku ery genetyki.

Ostatnie lata wykazały, że czynniki środowiskowe, takie jak dieta, jakość snu czy poziom stresu, mogą zmieniać prawidłowo działające mechanizmy epigenetyczne w komórkach i wyciszyć lub aktywować geny w komórce. Zmiany te mogą być trwale zaprogramowane i dziedziczone przez następne pokolenia.

– Problem polega na tym, że komórka nie żyje w idealnym środowisku, w którym nic nie zakłócałoby prawidłowo działających mechanizmów epigenetycznych. Nasz styl życia i środowisko mogą je zaburzyć – mówi prof. Wojdacz. – Wiemy to od lat 70., ale dopiero niedawno stało się jasne, jak duże ma to znaczenie. Obecnie nikt nie ma wątpliwości, że epigenetyka odgrywa kluczową rolę w procesie starzenia się i rozwoju chorób – od nowotworów po choroby cywilizacyjne, jak otyłość czy cukrzyca typu drugiego.

PRZEŁOM W LECZENIU NOWOTWORÓW?

Ostatnie lata przyniosły rewolucję. Jak już wiemy, mechanizmy epigenetyczne prowadzące do zmiany ekspresji genów komórki, w tym jej transformacji nowotworowej, są potencjalnie odwracalne. Dlatego możemy sobie wyobrazić, że wycinanie guzów nowotworowych odejdzie do przeszłości. Wystarczą próby naprawienia mechanizmów epigenetycznych, aby przywrócić komórce prawidłowe funkcjonowanie. Takie podejście może radykalnie zmienić sposób leczenia

wielu chorób. Epigenetyka może również stanowić odpowiedź na jedno z największych wyzwań onkologii. Nowotwory bardzo często diagnozowane są zbyt późno. Rozwijają się przez wiele lat, nie wywołując żadnych objawów, również bólowych. Dlatego często wykrywa się je dopiero, gdy dają przerzuty. Ale nawet na najwcześniejszym etapie DNA z komórek rakowych dostaje się do naszego krwiobiegu. Jeśli znajdziemy we krwi biomarkery charakterystyczne dla danego nowotworu, będziemy dysponować testem umożliwiającym wczesne wykrycie choroby. Ta metoda diagnozowania jest stosunkowo tania i praktycznie każdy z nas może raz na jakiś czas się jej poddać.

Takie prace prowadzą obecnie dziesiątki renomowanych laboratoriów na całym świecie. Stawką jest przecież przełom w onkologii, życie milionów ludzi i olbrzymie oszczędności – wcześniej zdiagnozowani pacjenci nie wymagają kosztownego leczenia.

– Mój zespół w Szczecinie jest światowym liderem w opracowywaniu testu, który za pomocą biomarkerów epigenetycznych klasyfikuje pra-

wie 50 typów nowotworów. A to właśnie precyzyjna diagnoza jest pierwszym krokiem w personalizacji leczenia – komentuje prof. Wojdacz.

O wadze takich badań wiele mówi przykład nowotworu piersi. W Polsce zaledwie ok. 5 proc. zachorowań wynika z dziedziczonych mutacji genetycznych. To niesławny gen BRCA1. Za pozostałe przypadki odpowiadają czynniki środowiskowe. Istnieje więc olbrzymia szansa, że w znaczącym stopniu wyjaśni je epigenetyka.

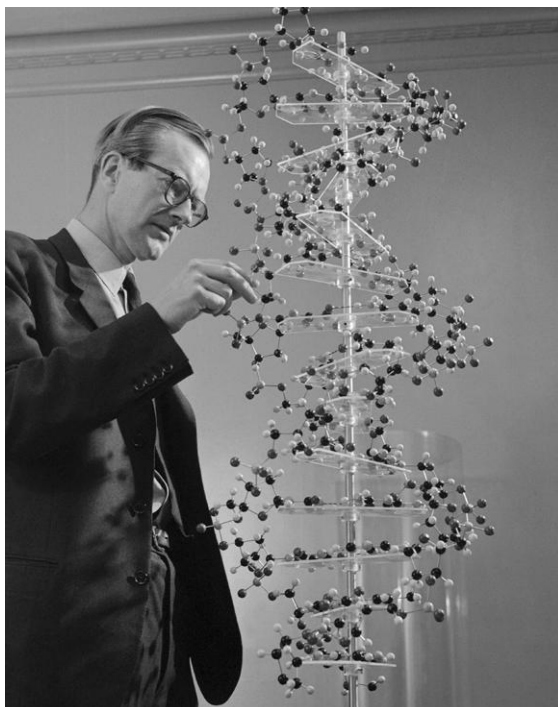
Badania zespołu prof. Wojdacza dowiodły, że gen BRCA1 może być również włączany epigenetycznie, a nabycie takiej epimutacji znacząco zwiększa ryzyko nowotworu piersi u jego nosicieli. Ostatnie badania we Francji wykazały, że ponad 30 proc. kobiet, u których przed trzydziestym rokiem życia rozwinął się nowotwór piersi, miało tę epimutację. Dowodzi to, że praktycznie wszystkie kobiety powinny wykonać test na nosicielstwo epimutacji BRCA1.

Wiele wskazuje, że w najbliższej przyszłości epigenetyka odmieni podstawowe założenia dotyczące tego, co determinuje jakość naszego życia i stan zdrowia. W przypadku wielu chorób, zwłaszcza nowotworów, dostarcza bowiem zarówno wyjaśnienia na poziomie komórkowym, jak i nowych narzędzi do ich leczenia.

Nadchodząca rewolucja epigenetyczna to również istotny głos w odwiecznym sporze „natura kontra kultura”. Dzięki niej po raz pierwszy uzyskaliśmy odpowiedź, w jaki sposób środowisko i nasze codziennie wybory mogą zmieniać naszą biologię. Jak podkreśla Peter Jonas, ojciec założyciel epigenetyki, „Zapowiada się bardzo ekscytujące pięć lub dziesięć lat”. ■

Tematy związane z epigenetyką szerzej omówimy na Impact'26. Profesor Tomasz K. Wojdacz będzie w maju jednym z naszych gości.

Laureat Nagrody Nobla, dr Maurice H.F. Wilkins, analizuje model struktury molekularnej DNA podczas spotkania z prasą po ogłoszeniu przyznania mu nagrody w 1962 roku. Warto pamiętać, że pierwszy model DNA zbudowano na podstawie zdjęć krystalografii rentgenowskiej wykonanych przez Rosalind Franklin, o której historia niesłusznie zapomniata.



ZDJĘCIE: GETTY IMAGES

WSZYSCY JESTEŚMY IRRACJONALNI

Wydaje nam się, że działamy logicznie, tymczasem w większości sytuacji kierujemy się głównie emocjami. Dopiero później dopisujemy do nich logicznie brzmiącą historię. Co naprawdę stoi za naszymi decyzjami? Wyjaśnia Andrei Stupu, badacz inteligencji, mówca Impact Bucharest.

Andrei Stupu

w rozmowie
z Michałem Wąsowskim,
Money.pl



ANDREI STUPU

– konsultant biznesowy, coach, badacz, przedsiębiorca. Stypendysta Fulbrighta oraz doktorant filozofii na University of Bucharest. Przygotowuje pracę doktorską poświęconą rozwojowi i testowaniu koncepcyjnego modelu inteligencji etyczno-moralnej w kontekstach edukacyjnych. Wspiera organizacje w budowaniu współpracy międzypokoleniowej i rozwijaniu edukacji moralnej.

Wyobraźmy sobie przez chwilę mężczyznę, który ma żonę Ukrainkę, a jednocześnie głosuje na antyukraińskiego polityka, domagającego się deportacji imigrantów z Polski. Jak działa w mózgu mechanizm, który pozwala człowiekowi żyć z takimi sprzecznościami?

Zacząłbym od przywołania chyba najlepszego naukowego opracowania na ten temat – „Moral Disengagement” autorstwa jednego z najwybitniejszych psychologów, Alberta Bandury. Opisał on m.in. mechanizmy społecznego uczenia się. Wspomnianą przeze mnie książkę opublikował, mając ponad 90 lat. Zadał w niej pytanie: Jak to możliwe, że człowiek może zrobić coś bardzo złego, a mimo to nadal żyć z sobą w zgodzie, a nawet sprawić, by jego czyn wydawał się moralnie dobry, pożądany albo wyjątkowy. Dzieje się to za sprawą pewnego rodzaju stopniowego „moralnego odłączenia”.

Jak dokładnie działa ten mechanizm?

Aby zachowywać się „paradoksalnie” – czyli robić coś sprzecznego ze swoimi wcześniejszymi działaniami – człowiek musi stopniowo „odłączać się” od tego, co dobre i angażować w zło. Na drodze od jednego bieguna do drugiego tworzy sobie historię. Nasze myślenie jest narracyjne, nie paradygmatyczne. W sposobie, w jaki tworzymy narracje, niekoniecznie kierujemy się logiką. Człowiek, który „odłącza się” np. od relacji małżeńskiej, zwykle postrzega siebie jako wyjątek. Może być z Ukrainką i jednocześnie popierać

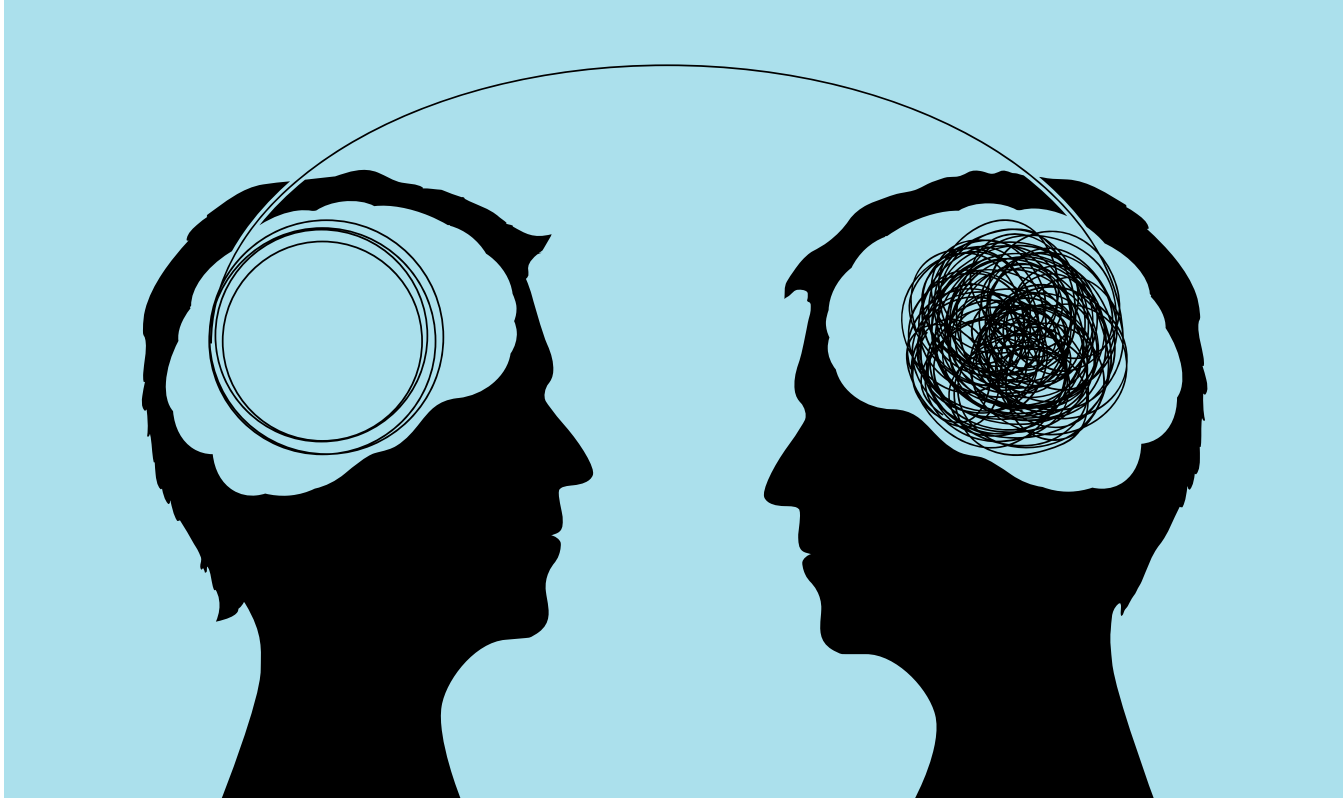
prawicową, prorosyjską propagandę, bo uważa, że robi coś wyjątkowego, z głębszym sensem. Czasem wierzy, że ma donioślejszą misję, na zasadzie: „Nawet jeśli zaprzeczam tożsamości własnej żony, to promuję większe dobro, a nadrzędną wartością staje się dla mnie lojalność ideologiczna”. Postępujemy tak w różnych sferach życia, dotyczy to nie tylko poglądów politycznych. Ludzie w ten sposób tłumaczą najbardziej haniebne rzeczy, które robią i widzą w życiu.

Na przykład bronią księdza, o którym wiedzą, że okazał się pedofilem?

O Boże, to bardzo ciężki temat, ale tak – to właśnie stanowi sedno tego, o czym rozmawiamy. W takim przypadku jednak naprawdę istotne jest to, że ludzie mają tendencję do mylenia moralności – czyli cechy, która pomaga budować charakter i czyni nas dobrymi – z moralistycznym autorytetem.

Czym więc różni się moralność od moralistycznego autorytetu?

Kościół to instytucja, której przypisuje się dążenie do czynienia dobra – religia, świętość, zapewnianie ludzi o posiadaniu autorytetu moralnego. Księża są przedstawicielami Boga na ziemi. To daje im coś, co nazywa się „wyjątkowością moralną” (z ang. moral exceptionalism – przyp. red.). Ufamy, że mają najlepsze cechy charakteru. Człowiek korzysta z tego autorytetu, w oparciu o niego tworzy „personę



kapłańską”, czyli wizerunek duchownego, w który sam zaczyna wierzyć i jest przekonany, że inni go także w ten sposób postrzegają. Awansuje w strukturze Kościoła, ale po drodze dopuszcza się moralnie katastrofalnych czynów. Wygląda to tak, jakby w jego mózgu mieszkaly dwie osoby: jedna, która dąży do czynienia dobra, i druga, która je wypacza. Chrześcijaństwo w pewnym sensie dopuszcza taki paradoks – mówi, że dopóki cierpisz po popełnieniu grzechu, dopóty możesz odkupić swoje winy, a Bóg wciąż cię może zbawić. Cokolwiek zrobisz, droga do odkupienia pozostaje otwarta. I w jakimś stopniu się z tym zgadzam – wierzę w drugą szansę dla ludzi, którzy zrobili coś złego, a potem próbują to naprawić.

Ale w przypadku pedofilii najgorsze jest jeszcze coś innego: wokół sprawcy tworzy się wspólnota świadków, którzy na karygodne, patologiczne zachowanie moralnie nie reagują. Ktoś dopuścił się zła, a cała instytucja kryje winnych, by zachować wizerunek. Ale zostawiając Kościół, to może się zdarzyć w każdej instytucji – szkole, pracy. W przypadku przemocy wśród dzieci zwykle widzimy sprawcę i ofiarę, ale ogromną odpowiedzialność ponoszą też ci, którzy stoją z boku, patrzą i nic nie robią.

W świecie biznesu prezes na zewnątrz może mówić: „Jestem liderem, dbam o pracowników”, a w biurze mobbuje ludzi w obecności świadków, którzy odwracają wzrok.

W którym miejscu zatem łączy się to z autorytetem moralnym?

Sedno tkwi w tym, że autorytet moralny nie gwarantuje moralnego postępowania. Autorytet lidera nie gwarantuje etycznego przywództwa. Mimo to mamy tendencję, by zakładać inaczej i potwierdzać te cechy: „Jesteś prezesem? Skoro zaszedłeś tak wysoko, to musisz być mądry”. Te założenia pomagają nam funkcjonować, bo nasz mózg ma obsesję, by oszczędzać energię i działać efektywnie. W psychologii społecznej stereotyp definiujemy jako skrót myślowy. Zamiast prowadzić badania, analizować wzorce i niuanse, wolimy spojrzeć na większą kategorię, nadać jej etykietę i powiedzieć: „to jest to”. Bo życie bywa trudne i bardzo złożone, a rzetelne przyjrzenie się rzeczom wymaga ogromnej ilości energii. Wszystkie te etykiety, założenia i stereotypy są rodzajem narracji – krótkiej, ale nadal narracji.

Niektórzy ludzie są bardziej podatni na narracje, inni mniej. Są tacy, którzy je kwestionują i próbują sami ocenić, co jest dobre, a co złe. Ale czy ktokolwiek z nas naprawdę zachowuje się logicznie? Czy jesteśmy logiczni?

Nie. Jesteśmy głęboko irracjonalni. Najpierw zawsze przychodzi emocja. W większości sytuacji wydaje nam się, że działamy logicznie, ale w rzeczywistości kierujemy się emocjami. Często dopiero później „dopisujemy” do decyzji dobrą, logicznie brzmiącą historię. Wmawiamy sobie,

że jesteśmy logiczni i w pewnym sensie potrafimy usprawiedliwić wszystko. Wszyscy jesteśmy opowiadaczami historii i myślicielami narracyjnymi.

Czyli kiedy ktoś mówi, że jest konserwatystą, to po prostu oznacza, że wierzy w inną historię niż ktoś o poglądach lewicowych?

W gruncie rzeczy tak. Gdy mówimy o wartościach, są one jak nagłówki z historii naszego życia. Jeśli wybieram pewną misję i decyduję się wpisać w nią lojalność, szacunek, uczciwość, współczucie i prawdę, to mam szansę dostrzec te same wartości u innych i łączyć się ze wspólnotami, które je podzielają. Jedną z najbardziej podstawowych ludzkich potrzeb, która czyni nas istotami społecznymi, jest potrzeba walidacji i przynależności. Kiedy ludzie mówią, że nie obchodzi ich, co myślą inni, kłamią. Każdy troszczy się w pewnym stopniu o reputację społeczną, na którą pracuje. Potrafimy jednak zmieniać narracje, gdy nasza przynależność jest od tego uzależniona.

To prowadzi do dwóch pytań dotyczących współczesnego świata. Dlaczego widzimy dziś tak dużo polaryzacji w społeczeństwie? I czy to internet sprawia, iż ludzie znacznie łatwiej „wpadają” w historie niż np. 50 lat temu oraz czy internet zmienia sposób, w jaki wchodzimy w interakcję z narracjami?

Tak, internet spowodował radykalne zmiany. Funkcjonujemy w czymś, co nazwałbym „segregowaną różnorodnością”. Wydaje się, że mamy więcej zainteresowań, tematów, ludzie rozmawiają o tysiącu spraw. To daje wrażenie, że krąży więcej opinii, a więc kontakt z różnymi poglądami powinien prowadzić do bardziej zniuansowanego myślenia i chronić nas przed propagandą czy myślowymi skrótami.

Tyle że w praktyce jest odwrotnie. Algorytm w mediach społecznościowych i internecie czyni nas więźniami naszych preferencji. W całej tej pozornej różnorodności tworzy się wąskie gardło i w efekcie jesteśmy zamykani w świecie rzeczy, które już lubimy i oglądamy osoby o podobnym sposobie myślenia. Jest coś jeszcze – kiedyś, niezależnie od różnic, byliśmy w pewnym stopniu zależni np. od naszych sąsiadów. Dziś możemy siedzieć w mieszkaniu z telefonem i laptopem, nie mając kontaktu z nikim.

To prawda. Nawet po zakupy nie musimy wychodzić.

Dokładnie. Dawniej musiałeś wyjść z domu, mogłeś porozmawiać na ulicy czy w pracy z kimś, kto ma np. inne poglądy polityczne, zapytać: „dlaczego?”. Jeśli jako nastolatek ci się szalone pomysły – co jest typowe dla młodych ludzi, niezależnie od pokolenia – ojciec dysponował jeszcze autorytetem, by to zakwestionować, a matka mogła zapytać, co się z tobą dzieje.

Dziś mamy wielu milczących nastolatków, dzielących się swoimi pomysłami w grupach, poza dostępem rodziców. Nie mogą więc kwestionować prawdziwości ani sensu tych idei. To napędza dalszą polaryzację. Za każdym razem, gdy nasza bańka pęka, czujemy niestabilność i moralne oburzenie, którym się karmimy. A twórcy mediów społecznościowych są mistrzami w wykorzystywaniu oburzenia moralnego, czyli tego, co czujemy, gdy jesteśmy głęboko przekonani, że coś jest skrajnie szkodliwe.

Czy możesz wyjaśnić to na jakimś przykładzie?

Rozważmy prawo do posiadania broni w USA. Założmy, że jesteś przeciw. Być może twoje stanowisko wynika z osobistej historii, która przekonała cię do takiego punktu widzenia. Możliwe, że znasz kogoś, kto doświadczył tragicznej strzelaniny w szkole, tracąc swoje dziecko. W takim przypadku z pewnością utożsamiasz się z emocjami tej osoby. A ktoś inny powie, że broń to tradycyjne prawo Amerykanów i że należy je zachować. On też ma za sobą jakąś historię: może jego babcia mieszkała samotnie na odludziu i ktoś włamał się do jej domu, okradł ją i zabił. Ten człowiek wierzy, że gdyby babcia miała broń, mogłaby przeżyć. Obie te historie są narracjami, których nie da się odmienić za pomocą dwóch zdań. Każda z nich jest emocjonalnie równoważna. Obie osoby są przeciwne czemuś, co uważają za szkodliwe. To zjawisko niezwykle złożone. Przykład ten zaczerpnąłem z książki „OutRaged”, najnowszej publikacji z dziedziny psychologii moralnej autorstwa Kurta Graya. Zasadniczo jednak chodzi o to, że nie jesteśmy zli jako ludzie. Jesteśmy wrażliwi na cierpienie i dążymy do tego, by go uniknąć oraz chronić ludzi, których kochamy. Niezwykłe w naszym gatunku jest to, że potrafimy krzywdzić innych w imię rzekomej ochrony przed szkodą.

NIEZWYKŁE W NASZYM GATUNKU JEST TO, ŻE POTRAFIMY KRZYWDZIĆ INNYCH W IMIĘ RZEKOMEJ OCHRONY PRZED SZKODĄ.

Co możemy zrobić, by stać się bardziej odporni na narracje, mniej podatni i bardziej samoświadomi?

Tu warto sięgnąć do greckiej maksymy: „Poznaj samego siebie”. Trzeba stawiać sobie pytania, np.: Jakie są moje wartości? W co wierzę? Ludzie tego nie robią. Zwykle po prostu głoszą jakiś pogląd, a gdy zapytasz: „Dlaczego tak myślisz?”, odpowiadają: „nauczył mnie tego ojciec” albo „słyszałem to w szkole”, a czasem po prostu: „nie wiem”.

Drugim elementem jest myślenie krytyczne, które jest trudniejsze. Ludzie sądzą, że można je aktywnie budować, ale w rzeczywistości chodzi głównie o eliminowanie nieświadomych uprzedzeń. Aby je rozpoznać, trzeba zaakceptować, że wszyscy mamy wzorce myślenia, które zniekształcają naszą percepcję rzeczywistości. Jednym z takich wzorców jest confirmation bias – efekt potwierdzenia, czyli przetwarzania i interpretowania informacji tak, by były zgodne z naszym światopoglądem. Zamyka on każdą możliwość zmiany perspektywy. Najprostszym sposobem, by go ograniczyć, jest próba powstrzymania się w kontaktach z ludźmi od automatycznego oceniania ich i przypisywania im różnych cech.

Skoro mówimy o ludzkiej inteligencji, muszę też zapytać o tę sztuczną, którą się również zajmujesz. Nazwijmy ją „inteligencją” na potrzeby tej rozmowy. Czy uważasz, że korzystanie z obecnych modeli językowych (LLM) i uzależnianie się od nich sprawia, że stajemy się mniej mądrzy i mniej inteligentni?

To, do czego ja nawołuję, to podejście krytyczne. Żeby je mieć, potrzebujemy właściwego nazewnictwa. Większość ekspertów zajmujących się badaniami nad ludzką inteligencją określa to, co nazywamy AI, jako „automatyczną kognicję” – czyli zautomatyzowane procesy poznawcze.

Co to dokładnie znaczy?

W badaniach nad ludzką inteligencją oraz ilorazem IQ uwzględniamy m.in. inteligencję figuratywną (rozumienie symboli, przenośni, metafor etc. – przyp. red.), logiczno-matematyczną i językową. Są to trzy główne składniki inteligencji. I właśnie te można najłatwiej zautomatyzować. Badacz Angus Fletcher opublikował na ten temat książkę „Primal Intel-

ligence”. Píše w niej, abyśmy nie przestawali rozwijać AI, bo to narzędzie jak każde inne, które stworzyliśmy. Ale to nie jest walka „ludzie kontra maszyny”, tylko raczej „ludzie, którzy rozwijają AI” kontra „ludzie, którzy są wobec niej sceptyczni”. Musimy być świadomi, że możemy ją wykorzystywać w procesach zwiększających efektywność. To jednak tworzy pewne problemy społeczne – np. zwalnianie ludzi z pracy. Dlatego powinniśmy patrzeć na to tak, by zachować stabilność społeczną – np. rozważać wprowadzenie dochodu podstawowego dla osób, które tracą zatrudnienie przez AI. To pierwszy aspekt tej dyskusji. Po drugie, powinniśmy spojrzeć na własny potencjał, czyli na to, co Fletcher nazywa naszą „pierwotną inteligencją”.

Co jest naszą pierwotną inteligencją?

Chodzi o cztery podstawowe zdolności. Pierwsza to intuicja. AI – dopóki nie stanie się samoświadoma, co jest niezwykle trudnym progiem i nie sądzę, by stało się to szybko – nie może mieć intuicji. To ludzka cecha, którą powinniśmy rozwijać. Druga to wyobraźnia. AI potrafi łączyć istniejące informacje w sposób, który wygląda na nowy, ale w istocie taki nie jest – to tylko rekombinacja tego, co już stworzyliśmy. Trzecia to zdrowy rozsądek – coś, co mają ludzie, a co pomaga nam regulować relacje z otoczeniem. AI tego nie posiada. I wreszcie czwarta – zarządzanie emocjami. Sztuczna inteligencja nie ma zdolności afektywnych.

A jeśli kiedyś je zdobędzie, to i tak zostaną zaprogramowane przez nas.

Oczywiście. Dlatego mówię: używajmy AI do rozwoju biznesów, do zwiększania możliwości badań w edukacji, medycynie, w technologiach. Ale jeśli jej zastosowanie bezpośrednio wpływa na ludzi, prowadząc do niestabilności społecznej – reagujmy. Kształcąc przyszłe pokolenia, nie powinniśmy szkolić ich w kompetencjach, które AI już posiada – czyli w zapamiętywaniu i analizowaniu wzorców. Rozwijajmy myślenie krytyczne, intuicję, wyobraźnię i umiejętność regulowania emocji. Jeśli wprowadzimy to do naszych systemów edukacji, możemy być pewni, że AI pozostanie narzędziem, ale nie zastąpi człowieka. ■

Nauczyłam się mówić „nie” bez zażenowania

Edukacja seksualna wpływa na to, jakimi jesteśmy rodzicami, jakie budujemy związki, czy umiemy stawiać granice i jak odnajdujemy się w społeczeństwie. Anja Rubik opowiada, dlaczego stworzyła SEXEDPL i co dało jej to doświadczenie.

ANJA RUBIK

w rozmowie z Joanną
Wróżyńską,
Wysokie Obcasy

Kiedy w 2017 roku przeprowadziłaś pierwszą kampanię pod szyldem SEXEDPL, od dawna miałaś ugruntowaną pozycję jednej z najlepszych modelek na świecie. Prawdopodobnie mogłabyś już tylko czerpać korzyści z tego sukcesu. Postanowiłaś się jednak zaangażować społecznie w kwestię edukacji seksualnej, która, jak się szybko przekonałaś, budzi w Polsce skrajne emocje. Po co ci to było?

Zobaczyłam poważny problem, który wpływa na społeczeństwo i przyszłe pokolenia, a którego rozwiązanie wcale nie jest trudne – po prostu nikt jeszcze się tym nie zajął. Od najmłodszych lat miałam zaszczepioną chęć i gotowość niesienia pomocy. W szkole podstawowej organizowałam pieniądze i jedzenie dla schronisk, ciuchy dla domów dziecka. W święta Bożego Narodzenia pomagałam rozdawać posiłki dla osób w kryzysie bezdomności, więc na rodzinną Wigilię docierałam często po pierwszej gwiazdce. To zawsze we mnie było i uruchomiło się mocno po czarnych protestach pod koniec 2016 roku.

Wydawało mi się absurdalne, że osoby sprzeciwiające się aborcji, jednocześnie kwestionują edukację seksualną, która jest najlepszym sposobem na zapobieganie niechcianym ciążom. Byłam przekonana, że podejście do edukacji seksualnej w szkołach zmieniło się od czasów, kiedy ja byłam uczennicą. Okazało się, że program jest niemal identyczny, a informacje w podręcznikach są często przestarzałe i szkodliwe. Rozmawiając z seksuologami, seksuolożkami, psychologami i psycholożkami dowiedziałam się, że edukacja seksualna wpływa na to, jakimi jesteśmy później rodzicami, jakie budujemy związki, czy umiemy stawiać granice, na naszą samoakceptację. Innymi słowy wpływa na najważniejsze życiowe decyzje i na to, jak odnajdujemy się w społeczeństwie. Nie chciałam, żeby dzieciaki w Polsce miały gorszy start. Musiałam coś z tym zrobić, bo inaczej bym wybuchła.

Wierzyłaś, że się uda?

Naiwnie myślałam, że jak stworzę kampanię rzucającą światło na ten problem i wszyscy zobaczą, jakie to jest ważne, to nagle nastąpi kolektywne olśnienie i wszystko się zmieni.

Kampania, którą wtedy zrobiłam ze wsparciem „Wysokich Obcasów” i „Gazety Wyborczej”, odniosła sukces, przyniosła ponad 10 milionów odsłon. Przez kilka tygodni się o niej mówiło, jednak

ANJA RUBIK

Supermodelka, aktywistka i założycielka Fundacji SEXEDPL. Uznawana za jedną z najbardziej wpływowych postaci w branży mody. Jej inicjatywy społeczne wywołały dyskusje na skalę krajową i międzynarodową. Występowała m.in. na forum ONZ, w Parlamencie Europejskim. Jest laureatką m.in. Trailblazer Award przyznawanej podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos. Poza działalnością społeczną Anja jest przedsiębiorczą, reżyserką i siłą kreatywną, która kształtuje dyskusję o modzie, sztuce i zrównoważonym rozwoju.



MATERIAŁY PRASOWE | FOT. ANJA RUBIK (AUTOPIRETT)

W PROGRAMIE EDUKACJI ZDROWOTNEJ JEST NIEWIELE NA TEMAT EDUKACJI SEKSUALNEJ, NIE WIEM NAWET CZY 10 PROCENT. POWAŻNYM BŁĘDEM JEST, ŻE TO PRZEDMIOT NIEOBOWIĄZKOWY, CZYLI WCISKANY BŁADYM ŚWITEM ALBO W PIĄTEK PO LEKCJACH.

ostatecznie nie się nie zmieniło. Wtedy jeszcze myślałam wyłącznie o nastolatkach i uznałam, że żeby faktycznie ich wesprzeć, muszę stworzyć coś, co funkcjonuje na co dzień i naprawdę działa. Pierwszą rzeczą była książka, a kolejnym krokiem – fundacja.

Jaką cenę za to zapłaciłaś?

Pomogło mi to, że mieszkalam za granicą i tylko wpadałam do Polski, więc różne ataki i pomówienia w dużej części mnie omijały. To było nieprzyjemne, ale bardziej odczuwali to moi rodzice i rodzina. Ale wiesz, co mnie najbardziej zaskoczyło? Byłam już w Polsce rozpoznawalna, opowiadałam o sobie w mediach i miałam poczucie, że Polacy wiedzą, jaką osobą jestem. Więc kiedy zaczęły krążyć na mój temat fałszywe informacje i wylał się na mnie gigantyczny hejt, najbardziej zraniło mnie to, że ludzie w to wierzyli, mimo że mnie znali i powinni wiedzieć, że nigdy bym czegoś takiego nie zrobiła.

Frustruje cię to, że niektórzy politycy czy niektóre media manipulują i przeinaczają to, co robisz?

Oczywiście, że tak. W programie edukacji zdrowotnej jest niewiele na temat edukacji seksualnej, nie wiem nawet, czy 10 proc. Poważnym błędem jest to, że to przedmiot nieobowiązkowy, czyli najczęściej wciskany albo bladym świtem, albo na koniec zajęć w piątek. Z tego powodu rodzice rzeczywiście nie zapisują dzieci na te zajęcia lub je z nich wypisują, co napędza kampanię środowisk przeciwnych edukacji seksualnej.

I wciąż pada zwrot „seksualizacja dzieci”. Nie mogę już tego słuchać, bo edukacja seksualna jest czymś dokładnie przeciwnym – ma chronić dzieci, kształtować ich świadomość, zdrowie i bezpieczeństwo. Co ciekawe, każdy raport sporządzony w ciągu ostatnich lat pokazuje, że Polacy są gotowi na rzetelną edukację seksualną, tylko jej po prostu nie ma.

Wielu dorosłych jest przekonanych, że nie potrzebuje edukacji seksualnej, a później w programie telewizyjnym politycy nie potrafili powiedzieć, czym się różni okres od owulacji.

Nie błysnęli, ale zrobili najlepszą kampanię edukacji seksualnej. Siedzimy w fundacji i główkujemy, jak przebić się z informacjami, a politycy, na złotej tacy, serwują nam dowód na to, jak niski jest poziom wiedzy w społeczeństwie.

Dwa lata temu, we współpracy z siecią aptek DOZ zrobiliśmy klasówkę dla dorosłych na temat edukacji seksualnej. Na początkowe pytanie, jak oceniasz poziom swojej wiedzy, większość osób zaznaczała 4+ w skali 1 do 5. Jednak później okazywało się, że dostawali 3 albo 2 – taka jest średnia w społeczeństwie.

Wychowywałaś się w Polsce i za granicą, gdzie chodziłaś też do różnych szkół. Jak edukacja seksualna wyglądała tam?

Nie wiem, czy powinno to być dla nas pocieszające, ale w wielu miejscach na świecie ta kwestia wygląda bardzo źle. Lepsza sytuacja jest w Danii, Holandii, Szwecji i Norwegii. W USA, jeśli uczysz się w szkole prywatnej czy mieszkasz na przykład w stanie Nowy Jork, otrzymasz świetną edukację

seksualną. W bardziej konserwatywnych stanach nie dostaniesz żadnej. Sytuacja w Polsce jest więc zła, ale w wielu miejscach w Europie i na świecie jest podobnie. Co nie zmienia faktu, że Polska jest krajem z najbardziej ograniczonym dostępem do antykoncepcji i edukacji o zapobieganiu ciąży w całej Europie. Wróciłam do Polski, kiedy miałam 12 lat i wyjechałam ponownie, będąc 16–17-latką. W szkole brytyjskiej we Francji w ogóle nie miałam edukacji seksualnej, a w Polsce zetknęłam się z nią pewnie w popularnym wtedy czasopiśmie „Bravo Girl”, w którym było zresztą mnóstwo błędnych informacji. Z kwestiami stricte biologicznymi, typu okres, nie było problemu. Tata czasami dowoził mi do szkoły podpaski czy tampony i robił to bez żadnego skrępowania. Ale temat seksu nigdy się w domu nie pojawiał, nie rozmawialiśmy o świadomej zgodzie. Mama przestrzegała, żeby na siebie uważać, zwracać uwagę na to, jak się ubieram, obserwować, jak zachowują się inni ludzie, nie kusić. Ale nigdy mi nie wpoila, że zawsze mogę powiedzieć „nie”. Mam wrażenie, że odpowiedzialność zawsze spoczywała na kobietach. Mam starszą o osiem lat siostrę. Gdy miała może 20 lat (ja miałam 12), rodzice wysłali nas na wakacje do Sopotu. Tata wręczył jej prezerwatywę i uciekł. Zero rozmowy, zero tłumaczenia. To była cała edukacja seksualna.

A jak to wyglądało w twojej pracy? Pokutuje stereotyp o modelingu jako o świecie, w którym panuje nieskrępowana seksualna swoboda.

Świat mody jest „sprzedawany” jako bardzo seksowny, ale czy naprawdę taki jest? Jasne, masz wyglądać seksownie, praca z fotografem to rodzaj flirtu i uwodzenia, ale to nigdy nie jest dosłowne. Poza tym, jako młoda dziewczyna byłam bardzo odpowiedzialna. Zawsze dmuchałam na zimne, nie imprezowałam, unikałam wszelkich dwuznacznych sytuacji. To było pokłosie przestróg mojej mamy – strach był we mnie mocno zakorzeniony. Stawiałam sobie wyraźne granice: praca to praca, później idę do domu, nie daję obcym numeru telefonu. Ale też miałam szczęście.

Na przykład kiedy szłam na swój pierwszy casting z Terryem Richardsonem, fotografem, który słynie z kontrowersyjnych, rozbieranych sesji, pracowałam z bardzo fajną agentką. Upредиła mnie, że Richardson robi bardzo specyficzne zdjęcia i zapewne zaproponuje, żebym zdjęła bluzkę, bo będzie chciał zrobić zdjęcia topless albo nawet zasugeruje, żebym się rozebrała. Powiedziała, że jeśli chcę, mogę to zrobić, ale jeśli nie będę się czuła komfortowo, nie ma przymusu, to nie wpłynie w żaden sposób na moją karierę. Ale nie wszyscy agenci tacy są, wielu wręcz nakłania młode dziewczyny, żeby przekraczały swoje granice. Znam modelkę, której gdy szła na casting do Richardsona, powiedziano, że to jest fotograf, który może mieć ogromny wpływ na jej karierę i lepiej, żeby zgadzała się na wszystko, co zaproponuje. Dużo dziewczyn jest w trudnej sytuacji finansowej, czasem wspierają rodziny w jakichś małych miejscowościach i mają zupełnie inne nastawienie do tej pracy.

Zatem świat mody nie dał mi żadnej edukacji seksualnej. Przeszłam ją dopiero, tworząc pierwszą kampanię SEXEDPL i pisząc książkę. Żałuję, że to stało się tak późno, bo nagle zaczęły mi się zapalać czerwone lampki, zrozumiałam, że wiele razy brakowało mi pewności siebie, żeby powiedzieć „nie”.

Anja Rubik na scenie Impact'25



ANJA RUBIK | mówczyni IMPACT'26

Co zmieniło się w twoim podejściu do seksualności, czego się nauczyłaś?

Nauczyłam się korzystać ze słowa „nie” bez zażenowania czy poczucia winy, zamiast uciekać z klubu, podawać zły numer telefonu czy symulować wyjście do toalety, żeby zniknąć. SEXEDPL nauczyło mnie słuchania bez uprzedzeń. Zobaczyłam, jak ogromny ciężar noszą ze sobą wstyd i brak odpowiedniego słownictwa oraz jak szybko wszystko się zmienia, kiedy oferujesz ludziom proste pojęcia: zgoda, granice, przyjemność, bezpieczeństwo, szacunek, i jeszcze szybciej, kiedy dajesz im rzetelne rozwiązania. Zrozumiałam, że edukacja seksualna nie jest „o seksie”, tylko o relacjach, zdrowiu, bezpieczeństwie i wolności.

Powiedziałaś, że zaczynając karierę modelki, miałaś dużo szczęścia. To jest chyba jednak tak, że szczęściu trzeba pomóc, najlepiej ciężką pracą.

Zgadza się. Moja kariera wystartowała, kiedy byłam bardzo młoda i od razu wyjechałam za granicę. Mówimy o czasach przed erą internetu i komórek. Do rodziców słałam faksy, żeby wiedzieli, że żyję. Podróżowanie też nie było tak proste jak teraz. A ja zaczęłam robić duże i ważne rzeczy, jak np. pokazy w Londynie dla McQueena czy Chanel. Nie chciałam jednak zrezygnować z nauki. Zdobyłam stypendium, które udało mi się przenieść do brytyjskiej szkoły w Paryżu. Próbowałam jednocześnie się uczyć i pracować, żeby zarobić na szkołę i w ogóle życie. W pewnym momencie okazało się, że jest tego za dużo jak na 16-latkę. Zaczęłam rzadziej pojawiać się w kampaniach, moja kariera przygasła. Więc jak w końcu skończyłam szkołę w Paryżu i przeprowadziłam się do Nowego Jorku, uznałam, że daję sobie jeszcze maksymalnie rok na osiągnięcie tego, o czym zawsze marzyłam – czyli pracę z najlepszymi w branży, a jeśli się nie uda, to porzucam to marzenie. Zatrudniono mnie do sesji dla niemieckiego „Elle” i okazało się, że w studiu obok pracują Inez i Vinoodh, duet wybitnych fotografów, z którymi zawsze chciałam pracować, ale nie byłam do nich dopuszczana. W czasie lunchu udałam, że pomyliłam studia i zdołałam przykuć uwagę Inez. Zaczęłyśmy rozmawiać i zaproponowała, że zrobi mi zdjęcie. Tydzień później robiłam z nią gigantyczną kampanię Chloé, a moja kariera wskoczyła na zupełnie inny pułap. Gdyby nie ryzyko, które wtedy podjęłam, i szczęście, że byli obok, nie wiem, jak potoczyłoby się moje życie. Może skończyłabym Cornell albo Brown University?

Jaki kierunek byś wybrała? Co cię interesowało, kim byś mogła być, gdybyś nie zrobiła kariery modelki?

Byłam wtedy bardzo młoda. Z jednej strony pociągala mnie weterynaria, bo moi rodzice są lekarzami weterynarii. Z drugiej strony interesują mnie kultura, film i organizacja dużych wydarzeń. Poza modą robię bardzo dużo rzeczy. Przez pięć lat prowadziłam własny magazyn, reżyseruję klipy i kampanie społeczne, dużo fotografuję, szczególnie sytuacje dokumentalne, konsultuję projekty kreatywne. Spełniam się na wielu płaszczyznach.

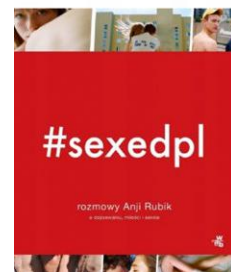
Masz poczucie, że fundacja SEXEDPL odniosła sukces?

Ogromny! Bardzo zmieniła się w kraju narracja wokół edukacji seksualnej. Wiele tematów przestało być tabu, a w komercyjnych mediach mówi się o seksualności, kobiecym ciele, wstydzie. Mamy duże wsparcie różnych mediów. Przygotowaliśmy scenariusze lekcji, które pobrało ponad 15 tysięcy nauczycieli. Nasza antyprzemocowa linia pomocy działa codziennie, wspierając tysiące osób miesięcznie. Współpracujemy z policją i oferujemy darmowe i anonimowe konsultacje online. Wyszła druga książka, tym razem skierowana do rodziców.

Na samym Instagramie mamy ponad 10 milionów wyświetleń miesięcznie, na TikToku w sierpniu, przykładowo, mieliśmy 22 miliony wyświetleń – nasze zasięgi są gigantyczne. Więcej osób częściej regularnie nas odwiedza, niż nas obserwuje, co sugeruje, że istnieje jeszcze pewna blokada albo obawa, że rodzic lub znajomy może to zobaczyć i wyciągnąć złe wnioski. Ale widzimy, że do takich osób też skutecznie docieramy.

ANJA RUBIK, „#SEXEDPL. Rozmowy Anji Rubik o dojrzewaniu, miłości i seksie”.

Wydawnictwo W.A.B 2018

**ANJA RUBIK | mówczyni IMPACT'26**

CHCIAŁABYM, ŻEBY POLSKA PRZESTAŁA BYĆ BORDOWĄ PLAMĄ NA MAPIE POKAZUJĄCĄ DOSTĘPNOŚĆ ANTYKONCEPCJI. ŻEBY WZRÓSŁ POZIOM ŚWIADOMOŚCI ZAGROŻEŃ ZWIĄZANYCH Z HPV. JESZCZE DŁUGA DROGA PRZED NAMI, ALE TREND WRESZCIE ROŚNIE.

Mam świetny zespół, z fantastyczną Martyną Wyrzykowską jako dyrektorką zarządzającą i wiceprezeską, z której jestem niezmiernie dumna, i bez której nie mogłabym realizować tych wszystkich rzeczy.

Z kim dzisiaj współpracujecie? Czy firmy chętnie wspierają SEXEDPL?

Współpracujemy ze stałymi partnerami komercyjnymi – od lodów Magnum, przez T-Mobile, Ubera, Oshee, Yves Saint Laurent Cosmetics oraz MAC – i obie strony doskonale na tym wychodzą. Mamy ogromne zasięgi, często większe niż same marki, zbudowaliśmy zaangażowaną i wspierającą się społeczność oraz silny network medialny. Razem naprawdę możemy zdziałać wiele dobrego. Polskie firmy powinny wspierać organizacje pozarządowe – nie tylko SEXEDPL – bo to naprawdę się opłaca. Mamy na to twarde dowody.

Najważniejsze jest jednak to, że możemy współpracować z ministerstwami i samorządami. Stworzyliśmy dla Ministerstwa Zdrowia projekt szczepień przeciwko HPV, który został wprowadzony we wrześniu. Za darmo można szczepić dzieciaki w szkole przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego.

SEXEDPL ma jakąś metę?

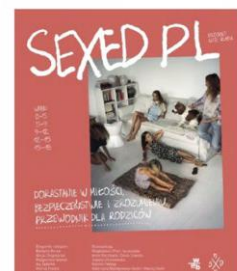
Nie ma, ale myślę, że największym sukcesem byłoby wprowadzenie edukacji seksualnej jako obowiązkowego przedmiotu w szkołach. Chciałabym, żeby Polska przestała być bordową plamą na mapie pokazującej dostępność antykoncepcji. Żeby wzrósł poziom świadomości zagrożeń związanych z HPV. Oczywiście jeszcze długa droga przed nami, ale trend wreszcie rośnie. Połowa zaszczepionych dzieciaków w wieku 9–14 lat dostała szczepionkę w ramach naszego programu, który istnieje od zaledwie roku.

Zaczęliśmy kampanię związaną z profilaktyką raka piersi, bo zauważyliśmy, że kobiety się nie badają. Aż 60 proc. Polek w ogóle nie wie, że powinny się badać. Połowa sądzi, że na badania ich nie stać, chociaż po 45. roku życia mammografia jest za darmo nawet bez skierowania, a USG piersi jest wykonywane na NFZ na podstawie skierowania od lekarza ginekologa lub onkologa.

Jaki zawód wpisałaś w rubryce „zawód” w urzędowym formularzu?

Zawsze mam problem z odpowiedzią na to pytanie – nie lubię się zasufladkować. Na pewno jednak „modelka” i „działaczka społeczna”. Wolę „działaczka społeczna” niż „aktywistka”. ■

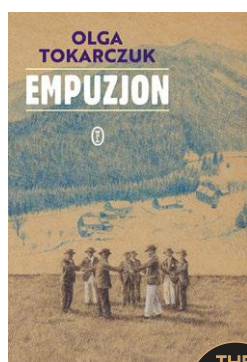
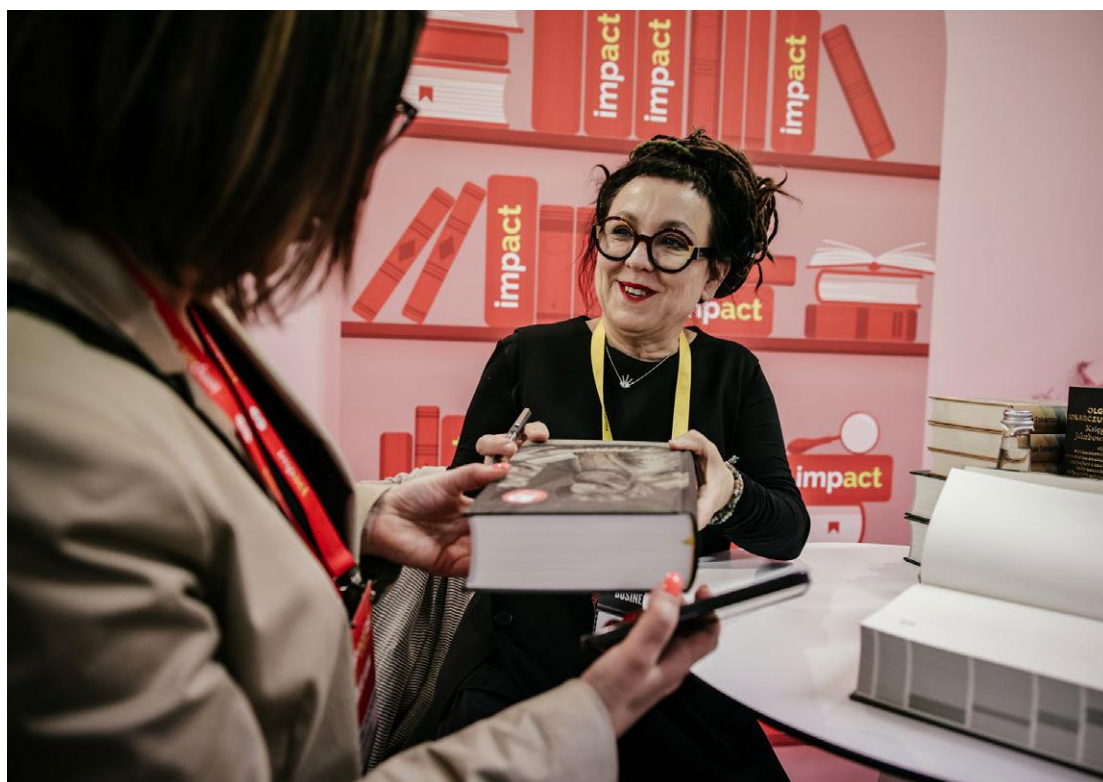
„SEXEDPL. Dorastanie w miłości, bezpieczeństwie i zrozumieniu. Przewodnik dla rodziców”,
Wydawnictwo W.A.B 2022



BOOKSTORE

TEKST: Julian Kutyla

Co roku na Impact spotykamy ludzi kształtujących światową debatę – noblistów i noblistki, autorytety z wielu dziedzin, pisarki i pisarzy. Ale zanim pojawią się na scenie, warto znaleźć czas na lekturę książek i zawczasu poznać ich opinie o świecie. Prosząc o autograf, w Impact Bookstore będzie okazja, aby zadać pytania i podzielić się refleksjami, które pojawią się podczas czytania.



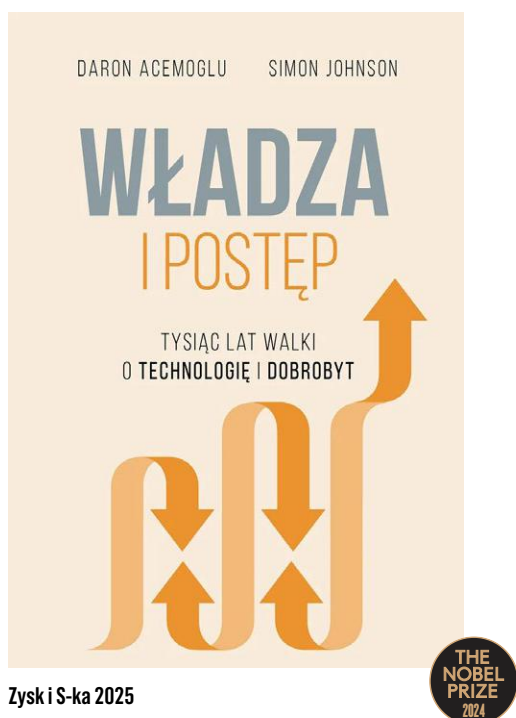
Wydawnictwo
Literackie 2022



OLGA TOKARCZUK „Empuzjon”

Pierwsza powieść Tokarczuk po otrzymaniu Nagrody Nobla. Wrzesień 1913 roku, uzdrowisko Görbersdorf (dzisiejsze Sokołowsko na Dolnym Śląsku). Właśnie tutaj, u podnóża gór działa słynne w całej Europie sanatorium leczące choroby „piersiowe i gardlane”. Mieczysław Wojnicz, student ze Lwowa, przyjeżdża do uzdrowiska z nadzieją, że nowatorskie metody i krystalicznie czyste powietrze powstrzymają rozwój jego choroby, a może nawet całkowicie go ulecą. Diagnoza nie pozostawia jednak złudzeń – tuberculosis. Gruźlica. W pensjonacie dla panów chorzy z Wiednia, Królewca, Breslau i Berlina przy nalewce Schwärmerei niestrudzenie omawiają najważniejsze sprawy tego świata. Do Wojnicza docierają też przerażające historie o tragicznych wydarzeniach w górskich okolicach sanatorium. Choć on sam zajęty jest ukrywaniem prawdy o sobie, zagadka budzących grozę wypadków fascynuje go coraz bardziej. Nie wie jednak, że mroczne siły już wzięły go sobie na cel.

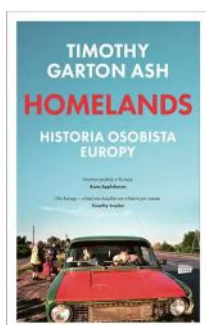
ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



Zysk i S-ka 2025

DARON ACEMOGLU, SIMON JOHNSON
**„Władza i postęp. Tysiąc lat walki
o technologię i dobrobyt”**

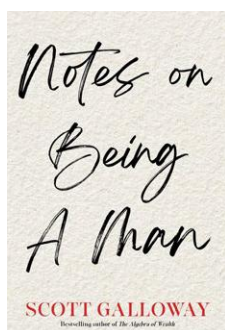
Świeżo upieczony noblista z dziedziny ekonomii (Nobel 2024) Daron Acemoglu pokazuje, że technologia i bogactwo nigdy nie są neutralne. We „Władzy i postępie” (książce napisanej z Simonem Johnsonem) opisuje tysiąc lat rozwoju naszych społeczeństw, kiedy to innowacje zamiast służyć ogółowi, często służyły elitom, pogłębiały nierówności i osłabiały demokrację – chyba że społeczeństwo wymusiło inny kurs. Acemoglu i Johnson poza analizą danych historycznych zwracają też uwagę na niebezpieczeństwo obecnego kierunku rozwoju technologii, który prowadzi do koncentracji władzy i bogactwa w rękach niewielu. Przekonują jednak, że możemy to zmienić i skierować rozwój technologii na ścieżkę prowadzącą ku wspólnemu dobru.



Znak Horyzont 2024

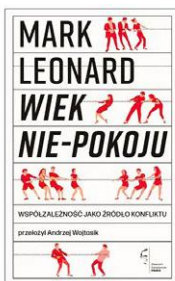
TIMOTHY GARTON ASH „Homelands. Historia osobista Europy”

„Homelands” to bardzo osobista podróż przez historię współczesnej Europy. Timothy Garton Ash łączy tu rodzinne wspomnienia oraz reporterską pamięć z historycznymi anegdotami i analizą polityczną. Píše o zachwycie integracją i o swoich rozczarowaniach: nacjonalizmie, populizmie, pęknięciu Wschód–Zachód. Autor nie udaje neutralności i przyznaje się do wielu własnych złudzeń. To raczej wyznanie wiary w Europę niż chłodna kronika jej najnowszych dziejów – i dlatego to książka tak bardzo dziś potrzebna.

Simon & Schuster UK
2025

SCOTT GALLOWAY „Notes on being a man”

Scott Galloway przygląda się temu, co oznacza bycie mężczyzną we współczesnej Ameryce. Opowiada swoją historię – od chłopięcych lat po dorosłość. Przywołuje trudne chwile związane z rozводом rodziców, pracą nad swoim gniewem i depresją, próbami zarabiania pieniędzy oraz wychowywaniem dwóch synów. Dzieli się lekcjami, które sam odebrał – czasem zabawnymi, często bolesnymi. Uczy między innymi, że dobry ojciec okazuje szacunek matce swoich dzieci, że warto podążać za swoim talentem i podejmować ryzyko (nawet mimo syndromu oszusta), a działanie zmniejsza lęk – to klucz do sukcesu zawodowego.



Wydawnictwo Krytyki
Politycznej 2022

MARK LEONARD „Wiek nie-pokoju. Współzależność jako źródło konfliktu”

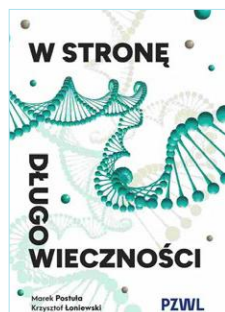
Od zakończenia zimnej wojny światowi przywódcy integrowali światową gospodarkę w nadziei, że dzięki temu nastanie wieczny pokój. Tymczasem wszystko wyszło na opak: zamiast wiecznego pokoju w globalnej wiosce obserwujemy bezprecedensową multiplikację konfliktów i niezdolność do współpracy nawet w tak istotnych dla naszej przyszłości kwestiach jak zmiany klimatu czy pandemia.



Marginesy 2025

SZCZEPAN TWARDOCH „Null”

„Null” to powieść wojenna bez patosu. Konrad, polski historyk zwany Koniem, zaciąga się do ukraińskiej armii i siedzi w okopie na linii „null”, gdzie życie jest serią godzin w lodowatym błocie, a śmierć tylko statystyką. Twardoch opowiada o tym w drugiej osobie – narrator mówi do bohatera jak oskarżyciel i jak kochanek – w tej historii wojna staje się doświadczeniem wstydu, rozpadu i uzależniającej adrenaliny. To książka o męskości, która się sypie, i o wojnie, która nie daje żadnego odkupienia. Czyta się to jak prywatny raport z frontu i list do samego siebie z miejsca, gdzie przyszłość może nie nadejść.



PZWŁ 2025

MARK POSTUŁA, KRZYSZTOF ŁONIEWSKI „W stronę długowieczności”

„W stronę długowieczności” autorstwa Marka Postuły i Krzysztofa Łoniewskiego to publikacja, która łączy fascynującą podróż przez historię zdrowia, najnowsze odkrycia naukowe i praktyczne porady, jak zadbać o ciało i umysł, by cieszyć się dłuższym i pełnym życiem. Autorzy przedstawiają sprawdzoną wiedzę opartą na badaniach, obalają wiele mitów związanych z długowiecznością. Kardiolog i ekspert ds. długowieczności prof. Marek Postuła oraz dziennikarz PR III Polskiego Radia Krzysztof Łoniewski są wspaniałymi przewodnikami na drodze do dłuższego i lepszego życia.

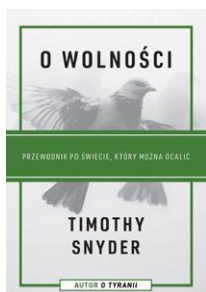


Wydawnictwo Krytyki
Politycznej 2024

IWAN KRASTEW, STEPHEN HOLMES „Światło, które zgasło. Jak Zachód zawiódł swoich wyznawców”

Po upadku muru berlińskiego rozradowani obywatele Europy Środkowej z nadzieją spoglądali w przyszłość, licząc, że już wkrótce na pełnych prawach dołączą do Zachodu. Rzeczywistość okazała się jednak mniej kolorowa, niż zakładano, a politycy sięgnęli po ksenofobiczny język, populistyczne recepty, a nawet autokratyczne metody rządzenia. „Światło, które zgasło” to błyskotliwa analiza przemian ostatnich trzydziestu lat autorstwa wybitnych myślicieli z dwóch stron dawnej żelaznej kurtyny. Krastew i Holmes, Bułgar i Amerykanin, przekonują, że kryzys liberalnej polityki to nie problem Wschodu, lecz proces globalny.

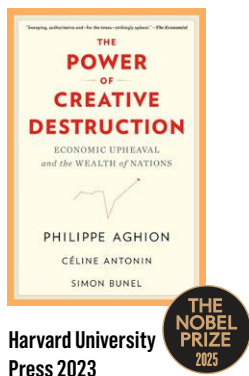
Przy pisaniu tekstu korzystałem z materiałów promocyjnych wydawców.



Znak Horyzont 2025

TIMOTHY SNYDER „O wolności. Przewodnik po świecie, który można ocalić”

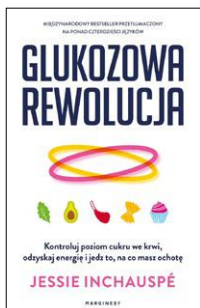
Dla Timothy'ego Snydera wolność to nie hasło, ale praktyka. W książce „O wolności” pisze, że autorytaryzm nie rodzi się tylko gdzieś daleko – ale kielkuje tam, gdzie obywatele przestają wierzyć, że mają wpływ na swój kraj. Analizuje propagandę, dezinformację, cynizm władzy i nasze własne zmęczenie polityką. Snyder przypomina też, że to ostatni moment, by odzyskać sprawczość bez przemocy: musimy przestać być biernymi widzami i zacząć pisać historię własnymi rękami, czyli właśnie praktykować wolność.



Harvard University Press 2023

**PHILIPPE AGHION ET AL.****„The Power of Creative Destruction: Economic Upheaval and the Wealth of Nations”**

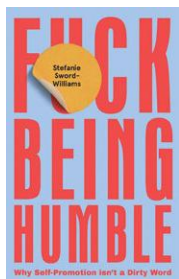
W obliczu stagnacji gospodarczej, rosnących nierówności i kryzysu klimatycznego coraz częściej słychać głosy nawołujące do zmiany obecnego systemu gospodarczego. Philippe Aghion uważa, że nie trzeba obalać kapitalizmu, wystarczy go poprawić. W centrum tego procesu stoi mechanizm „kreatywnej destrukcji”. Mechanizm ten napędza trwały wzrost gospodarczy, konkurencję, eksport i inwestycje zagraniczne. Książka analizuje, jak instytucje, politycy i innowacje mogą współdziałać, by umożliwić ten proces, a jednocześnie jak złagodzić skutki społeczne kreatywnej destrukcji – np. poprzez ochronę praw pracowników, wspieranie badań podstawowych i tępienie monopolu uprzywilejowujących „starych wyjadaczy”. Książka roku 2023 według „Economist” i „Foreign Affairs”.



Marginesy 2023

JESSIE INCHAUSPÉ „Glukozowa rewolucja”

Jej instagramowy profil @glucosegoddess obserwuje przeszło 6 milionów osób. Francuska biochemiczka od lat kontynuuje swoją misję przekładania przełomowych badań naukowych dotyczących żywienia na łatwe do zrozumienia wskazówki. „Glukozowa rewolucja” to poradnik metaboliczny, ale bez tonu „od jutra wszystko zmien”. Jessie Inchauspé pokazuje, jak skoki poziomu cukru we krwi wpływają na naszą energię, nastrój, apetyt, ale i mgłę mózgową czy starzenie. Zamiast obsesyjnego liczenia kalorii dostajemy zestaw w miarę prostych trików: kolejność jedzenia (warzywa → białko → węgle), białkowe śniadanie, ruch po deserze. To nie dieta cud, tylko higiena glukozy – małe gesty, które realnie stabilizują nasze ciało i głowę, bez wszczynania wojny z jedzeniem. Autorka podkreśla, że w tym wszystkim chodzi o swobodę i dobrostan, a nie o nakręcanie naszego poczucia winy.



Quadrille Publishing Ltd. 2020

STEFANIE SWORD-WILLIAMS „F*ck being Humble. Why Self-Promotion Isn't a Dirty Word”

Bycie skromnym w pracy i biznesie bywa postrzegane jako zaleta, a osoby zbyt wylewnie informujące nas o swoich talentach i sukcesach postrzegamy jako próżne. Wpajają nam to od dziecka rodzice, znajomi, szefowie w pracy. Wbrew temu Stefanie Sword-Williams przekonuje, że umiejętność autopromocji – otwarte mówienie o swoich osiągnięciach, wartości i możliwościach – to właśnie klucz do udanej kariery, a nie przejaw arogancji. Książka pełna jest przykładów z życia oraz ćwiczeń, które pomogą nam zbudować pewność siebie, radzić sobie z trudnymi emocjami i osiągnąć sukces.



Wszyscy
chcemy się
odbić
w magicznym
lustrze teatru

Wierzę, że dzisiaj rezonują w widzach samotność, wykluczenie i niemożność włączenia się w tryb pędzącej, nieustannie zmieniającej się rzeczywistości, przekonuje Boris Kudlička, dyrektor Teatru Wielkiego – Opery Narodowej.

BORIS KUDLIČKA

w rozmowie
z Julianem Kutylą

ZDJĘCIE: JACEK PORĘBA, ŹRÓDŁO: TEATR WIELKI – OPERA NARODOWA

Przygotowując się do tego wywiadu, poszedłem sobie odświeżyć „Madame Butterfly”.

Tutaj w operze? U nas?

Tak. Twój pierwszy spektakl na tej scenie.

To prawda. „Butterfly” jest historią tego teatru, ale też moją. Ta produkcja zmieniła moje życie. Nie powstała na zamówienie opery, ale z potrzeby stworzenia czegoś razem z Mariuszem (Trelińskim). Najpierw sami opracowaliśmy koncepcję łącznie z makietami, a dopiero potem dyrektor Waldemar Dąbrowski przyjął to w zasadzie gotowe dzieło, uznając je za wartościowe do pokazania na scenie narodowej. Spektakl ma 27 lat, grany był jakieś 200 razy i odwiedził chyba z siedem krajów.

Muszę przyznać, że wciąż robi wrażenie. Oglądasz w ogóle swoje stare realizacje?

„Butterfly”, szczerze mówiąc, obejrzałem w całości po raz pierwszy chyba po 15 latach, kiedy dostawaliśmy z Mariuszem złote odznaczenia Gloria Artis. Oczywiście, widzę tam szczegóły, które należałoby poprawić – wyprostować, wyprasować, przemałować, bo dekoracje się naturalnie zużywają, a jest to oryginalna 27-letnia dekoracja. Mam jednak wrażenie, że forma sceniczna i ascetyzm teatru Kabuki w połączeniu z minimalizmem współczesnego designu japońskiego wciąż bardzo dobrze uzupełniają emocjonalność muzyki Pucciniego.

A zmieniasz coś przy okazji wznowień?

Uznaję temat za zamknięty. Muszę skupiać energię na przyszłości.

Twoją dyrekturę otworzyła premiera „Najlepszego miasta świata”, współczesnej opery o Warszawie na podstawie książki historycznej Grzegorza Piątka. Czy to zapowiedź przesunięć repertuarowych lub inscenizacyjnych za twojej kadencji?

Tak. Zamawianie dzieł współczesnej opery jest dla nas kluczem do myślenia o kolejnych sezonach. Bardzo mi zależy na tym, żeby chociaż raz w roku taka produkcja była wprowadzana do repertuaru. Uważam, że to są rzeczy, które jesteśmy zobowiązani tworzyć, ponieważ udowadniamy w ten sposób, że opera jest wciąż bardzo żywym gatunkiem, ważnym we współczesnym świecie.

Natomiast jeśli chodzi o korzystanie z książki historycznej jako podstawy libretta, to nie jest to jakieś wielkie novum. Na przykład Metropolitan Opera w Nowym Jorku otworzyła sezon 2025–26 dziełem „The Amazing Adventures of Kavalier & Clay”, operą skomponowaną przez Mason Bates do libretta Gene Scheer, napisanego na podstawie nagrodzonej Pulitzerem powieści historycznej. Ważny jest temat, kompozytor i librecista – te trzy elementy muszą się zgrać, by stworzyć dobre dzieło. Możemy się przy tym inspirować zarówno kultowym filmem (sam niedawno współtworzyłem w Sztokholmie operę na podstawie „Melancholii” Larsa von Triera), jak i współczesną historią opartą na reportażu. Przykładem są „Matki Chersonia”, które będą miały premierę na początku sezonu 26–27, a opierają się na tragicznych porwaniach dzieci przez rosyjskie wojsko podczas trwającej za naszą granicą wojny.

BORIS KUDLIČKA | mówca IMPACT’26

Podkreślasz wagę tematu, kompozytora i librecisty, a jaką widzisz we współczesnej operze przestrzeń dla nowinek technologicznych, takich jak projekcje, laserowe show, VR czy Augmented Reality?

Nie sądzę, żeby któraś z tych technologii zasadniczo zmieniła naszą operę i nasz teatr. Są to po prostu fantastyczne narzędzia. Teatr operowy zawsze był otwarty na technologie, był jedną z pierwszych instytucji, która używała projekcji (np. projektory 16 mm Josefa Svobody pod koniec lat 50.). Lasery też wykorzystywaliśmy 25–30 lat temu, ale nie zmieniły one istoty teatru. Co więcej, miałem okazję stworzyć w Amsterdamie musical, który oglądało się w okularach 3D, dających widzom wrażenie bycia w immersyjnej rzeczywistości. Wciąż wierzę, że świetny śpiewak/aktor, znakomity dyrygent i muzyka potrafią opowiedzieć poruszającą historię nawet przy jednym krześle. Technologia to tylko narzędzie, z którego korzystamy. Dzięki niemu możemy tę operową immersyjność dźwięku i obrazu wynieść jakby na jeszcze wyższy poziom.

Czym będziecie uzupełniać repertuar? Czy masz jakieś swoje ulubione perelki rzadko wystawiane w Polsce, które chciałbyś pokazać na scenie?

Na pewno będą to dzieła muzyki dawnej i barokowej, dziś w Polsce niemal niewystawiane, a często kryjące w sobie historie, które mimo

osadzenia w przeszłości, korespondują ze współczesnością. Poza tym bardzo bliska jest mi muzyka Leoša Janáčka. To jest jeden z czołowych artystów, którego muzyka jest słuchana na wielkich scenach, dlatego robimy „Katię Kabanową” w sezonie 26–27. Jest to fantastyczne współczesne dzieło.

Co w operze współczesnej jest w stanie ci jeszcze zaimponować?

Interesuje mnie integralność formy, kiedy dźwięk, słowo, gest i wizualna metafora są jedną całością. Odwołuję się zawsze do „Gesamtkunstwerk” Ryszarda Wagnera. Spotykamy ten teatr totalny na scenach u artystów takich jak Romeo Castellucci. Ciekawe są także radykalne światy, jak te kreowane przez Krzysztofa Warlikowskiego – jego sposób myślenia o tekście, wielowątkowości metafor i wizualności. Wprowadzanie elementów współczesnego dźwięku, technologii, malarstwa czy myślenia o muzyce jest inspirujące i pokazuje, jak atrakcyjnym i potężnym gatunkiem jest opera. Jesteśmy takim multidyscyplinarnym źródłem inspiracji. Świat teatru muzycznego, opery i baletu jest wyjątkowym połączeniem sztuk, w którym muzyka, literatura, głos, taniec i sztuki wizualne łączą się w żywej scenicznej formie i tworzą emocjonalne wielopoziomowe doświadczenia.

„Madame Butterfly”,
reżyseria Mariusz Trelński,
scenografia Boris Kudlička,
fot. Krzysztof Bieliński



BORIS KUDLIČKA | mówca IMPACT'26



Czy widzisz twórców, np. z filmu, teatru dramatycznego czy sztuk wizualnych, którzy powinni spróbować swoich sił w operze?

Ostatnie lata przyniosły wiele eksperymentów z osobami ze świata filmu czy teatru dramatycznego. Uważam, że dziś musimy zbudować solidną bazę artystów, którzy stworzą poważny światowy repertuar. Przez najbliższe dwa lata nie będziemy prowadzić eksperymentów na dużej scenie, tylko polegać raczej na doświadczonych realizatorach.

Natomiast otwieramy Scenę Kameralną – to mniejsza przestrzeń z dobrą technologią, gdzie chcemy tworzyć rodzaj przestrzeni laborato-

ryjnej. To właśnie będzie miejsce dla osób ze świata sztuk performatywnych, filmu czy technologii, które zapraszamy do współpracy. Duża scena wymaga osób, które wiedzą, jak pracować z partyturą, chórem i muzyką.

Wspomniałeś o sprawdzonych nazwiskach. Jaki jest klucz doboru, jakich twórców możemy się spodziewać?

Wybór reżyserów jest, myślę, dosyć różnorodny. Są tu twórcy młodszego pokolenia, np. Ersan Mondtag, artysta interdyscyplinarny – reżyser, scenograf, choreograf – działający na pograniczu sztuk wizualnych, opery i teatru, który jest dość radykalny, ale też Claus Guth –

*„Madame Butterfly”,
reżyseria Mariusz Trelński,
scenografia Boris Kudlička,
fot. Krzysztof Bieliński*

**WPROWADZANIE ELEMENTÓW WSPÓŁCZESNEGO DŹWIĘKU,
TECHNOLOGII, MALARSTWA CZY MYŚLENIA O MUZYCE
JEST INSPIRUJĄCE I POKAZUJE, JAK ATRAKCYJNYM
I POTĘŻNYM GATUNKIEM JEST OPERA.**



**„Umarłe miasto”,
reżyseria Mariusz Treliński,
scenografia Boris Kudlička
fot. Hueckel-Studio**

mistrz myślenia o przestrzeni, którego mimo prowokacyjnych realizacji, można nazwać klasykiem, albo Kornél Mundruczó, reżyser filmowy i teatralny tworzący ciekawe analizy społeczne.

Przyszedłeś na stanowisko dyrektora opery z prywatnego biznesu – prowadzisz od lat pracownię architektoniczną. Jakie są różnice w zarządzaniu prywatną firmą a tak ogromną, narodową instytucją kultury?

Pierwsza różnica to skala. Spektakle, które tworzymy, są często realizowane przez 300 osób na scenie (orkiestra, chór, ekipa techniczna). Jesteśmy całym kwartałem miasta. Każdy wieczór to impreza masowa (1800 miejsc na widowni), co wymaga sprawnej organizacji i odpowiedniego zabezpieczenia. Jesteśmy ogromnym przekrojem osobowości, talentów i kompetencji – mamy w zespole artystów, rzemieślników, ludzi od finansów czy od bezpieczeństwa. Budując zespół, staram się skupiać raczej na ludziach z potencjałem i talentem i na tym, jak pomóc im się rozwijać. Moim zadaniem będzie optymalizacja

i sprawdzenie, które zespoły są za duże, a które za małe. Musimy korzystać z technologii i programów, aby organizacja wewnętrzna była dopracowana.

Jest to długofalowy proces, obejmujący poprawę schematu organizacyjnego i regulaminu. Istotą jest nasza tożsamość – musimy wiedzieć, dlaczego tu jesteśmy, jakie mamy cele, jaka jest nasza misja i że służymy społeczeństwu.

Co już teraz postrzegasz jako największe wyzwanie w zarządzaniu operą?

Komunikację. To jest ogromny challenge, ponieważ informacja często nie dociera we właściwy sposób do odpowiednich pionów i działów. Ciągi komunikacyjne są poprzerywane. Narzędzia do zarządzania, które będziemy budować, mają to poprawić.

Wracając do repertuaru – powiedziałeś kiedyś, że kluczem jest rezonans, który dzieło wywołuje u publiczności. Jestem ciekaw, która z twoich produkcji wywołała największy rezonans u ciebie?

Bliskie mi są dwie produkcje, które niestety były grane dość krótko: „Umarłe miasto” Ericha W. Korngolda (koprodukcja z operą La Monnaie w Brukseli) i „Ognisty anioł” Sergiusza Prokofiewa (koprodukcja z Festival d'Aix-en-Provence). Obie to osobiste, ciekawe historie. Zainspirowały mnie one do stworzenia przestrzeni nieustannie zmieniających się. W „Umarłym mieście” mieszkanie Paula jest w ciągłym obrocie, nie ma fundamentów i ucieka, co ilustruje jego zanurzenie w iluzji i projekcjach pamięci. W „Ognistym aniele” mamy lekką konstrukcję z mnóstwem hotelowych pokoi, tworzących surrealistyczną narrację wizualną.

Można jeszcze wspomnieć o „Latającym Holendrze” Wagnera, gdzie głównym elementem inscenizacji była woda – na podłodze i jako deszcz – ilustrująca losy Holendra.

Co w tych operach dotknęło cię osobiście, poza wyzwaniem technologicznymi?

Rodzaj mistycyzmu i klimatu rodem z filmu noir. Wierzę, że dzisiaj bardzo rezonuje w widzach, a więc i we mnie, samotność, wykluczenie i niemożność włączenia się w tryb pędzącej, nieustannie zmieniającej się rzeczywistości. Ten motyw wykluczenia pojawia się także w przywołanej wcześniej „Katii Kabanowej” Leoša Janáčka.

Jakie emocje, tematy, historie widzowie chcą przeżywać w teatrze operowym?

Pragniemy być częścią wspólnoty wrażliwości i czułości, o której wspomina Olga Tokarczuk. Wszyscy chcemy się dowiedzieć czegoś więcej o sobie, odbić się w magicznym lustrze teatru. Chcemy oglądać poruszające ludzkie historie, historie o nas, o naszej historii, naszych relacjach, naszej odmienności, o świecie, który nas otacza.

A czy poruszyło cię ostatnio coś poza światem opery? W kinie, teatrze, literaturze albo sztukach wizualnych?

W kinie to na pewno „Brutalista” w reżyserii Brady’ego Corbeta – poruszająca opowieść o wybitnym architekcie, prześladowanym artyście poszukującym nowego życia po ucieczce z powojennej Europy. Świetnie pokazana brutalna relacja między kapitałem a sztuką,

a do tego plastycznie doskonała forma, w której widzę wiele wspólnego z monumentalnością opery. Poza kinem to wspaniała wystawa Gerharda Richtera w Foundation LV w Paryżu. Nieograniczona innowacyjność artysty, eksperymentowanie z technologiami i emocjami – od hiperrealistycznych obrazów historii jego rodziny, aż po wielkoformatowe malarstwo w bardziej abstrakcyjnej formie.

A z książek: „New Philosophy of Opera” Yuvala Sharona, jednego z najbardziej wpływowych dziś twórców operowych. Sharon prowokuje do poszukiwań nowych form i nowego rodzaju doświadczenia w operze. Wychodzi z operą też do alternatywnych przestrzeni, tworząc projekty site specific, otwierając się na nowe wspólnoty i widzów.

A w domu czasem słuchasz opery czy relaksujesz się raczej przy innej muzyce?

Nie, przy operze nie potrafię odpoczywać, zbyt uruchamia moją wyobraźnię. Jeśli szukam muzyki, która ma mnie odkleić od pracy, to raczej będzie jazz, rock czy muzyka indie. Ale tak naprawdę to dzisiaj wolę ciszę. Potrzebuję wyciszenia, by ułożyć sobie w głowie sprawy i posłuchać siebie. ■

BORIS KUDLIČKA

– scenograf, architekt i menedżer, absolwent Akademii Sztuk Pięknych w Bratysławie i Groningen. Doktor sztuk plastycznych, wykładowca i kurator, uznawany za jednego z najwybitniejszych scenografów współczesnej opery. Od 1995 roku związany z Teatrem Wielkim – Operą Narodową. Tworzył spektakle z Mariuszem Trelińskim (m.in. „Madame Butterfly”, „Król Roger”, „Traviata”, „Tristan i Izolda”, „Halka”). Pracował dla najważniejszych teatrów operowych i festiwali świata, m.in. Metropolitan Opera w Nowym Jorku, Royal Opera House w Londynie, Staatsoper Berlin, San Francisco Opera. Projektował także pawilony Expo (Hanower 2000, Szanghaj 2010), wystawy dla Muzeum Narodowego w Warszawie, Biennale w Wenecji oraz wnętrza m.in. Hotelu Europejskiego. Laureat wielu nagród, m.in. Złotego Medalu „Gloria Artis” (2025), dwukrotnie Złotego Medalu na Praskim Quadriennale.



MAŁE KINA W WIELKIM MIEŚCIE

Wytrzymały konkurencję wielkich sieci, polubili je nie tylko kinomaniacy. Stolica Wielkopolski może pochwalić się kilkoma kinami studyjnymi. Kryją się za nimi ciekawe historie: na przykład o pierwszym przedwojennym multipleksie. Przyciągają klimatem, znakomitą repertuarem i festiwalami.

TEKST: Filip Czekala, tvn24.pl, autor książek o Poznaniu

ZJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Kiedy pod koniec lat 90. XX wieku zachłysnęliśmy się multipleksami, z mapy Poznania zaczęły znikać małe, studyjne kina. W miejscu Bałtyku stoi dzisiaj wieżowiec, który przejął po nim nazwę. Dawne kino Wilda, o którym przypomina już tylko neon (niestety nie działający), zniknęło ledwie pięć lat po tym, jak w 2001 roku odbywała się w nim głośna premiera „W pustyni i w puszczy”. Hol zamieniono wtedy w afrykańską wioskę, a ulicami miasta paradowali aktorzy w towarzystwie wielbłądów i słonia. Spotkał je podobny los jak dawne wojskowe kino Grunwald – urządzono w nich supermarkety. Nie ma już także Olimpij, Gwiazdy, Amarantu czy Dąbrówki na osiedlu Chrobrego, która wypełniała kulturalną lukę na Piątkowie. Czy to oznacza, że sale kinowe z klimatem zniknęły z mapy miasta bezpowrotnie? Nic podobnego! Jest wręcz przeciwnie.

PRYZWOICIE DOBRE KINO

Wędrówkę zaczynamy na ulicy Święty Marcin. To tu pod numerem 30 na dziedzińcu kryje się Kino Muza, działające nieprzerwanie od 1908 roku. Nie sposób go nie zauważyć – wieczorami olbrzymie wrażenie robi wejście do kina – nad bramą wisi replika neonu zaprojektowanego przez Ryszarda Kulma w latach 60. XX wieku, który do lat 90. ozdobił fasadę tego miejsca.

– Odtworzyliśmy go na podstawie zdjęć. Projekty oryginału niestety się nie zachowały – tłumaczy Piotr Heinze, wykonawca zarówno starego, jak i nowego neonu. Przez lata nad kinem mieszkali najslawniejsi polscy kinomani – Bogdan i Maria Kalinowscy. Wspólnie obejrzelili prawie 16 tysięcy filmów i każdy z nich opisali w jednym z kilkudziesięciu grubych zeszytów.

W 2019 roku kino przeszło wielką metamorfozę. Teraz oferuje trzy sale kinowe: dużą historyczną z wygodnymi fotelami i dwie kameralne na mniej niż 50 osób. W jednej ustawiono wygodne kanapy, w drugiej – krzeselka i stoliki. Latem filmy są tu także pokazywane na tarasie, gdzie działa „silent cinema” – widzowie dźwięk słyszą jedynie po założeniu słuchawek.

W Muzie nie kupimy popcornu. Można za to wziąć na salę kieliszek lub karafkę wina.

Kino od lat lubi zaskakiwać widzów. W 2015 roku w ramach projektu „Kino Dynamo” na sali ustawiono cztery rowery. Widzowie, kręcąc



Wejście do Kina Muza z odtworzonym neonem. Dziewięć świecących rurek ciągnie się 10 metrów w głąb bramy.



British Film Festival organizowany przez Kino Muza.



W dawnej sali kinowej, której pojemność była trzy razy większa, filmy są wyświetlane tylko okazjonalne.



Główna sala kinowa mieści się w dawnej Sali Marmurowej.



pedałami, produkowali prąd i zasilali projektor siłą własnych nóg. Średnio każdy z nich spędził na rowerze 10 minut. W 2024 roku kino zaprosiło widzów na filmowe seanse z Alfredem Hitchcockiem m.in. do Kościoła Ewangelicko-Methodystycznego św. Krzyża i dawnej fabryki na Stomilu. Wszystko w ramach nowego projektu – British Film Festival, jednego z niewielu na świecie festiwali filmowych w całości poświęconych brytyjskiej kinematografii. W tym roku pokazy pozakinowe odbywały się m.in. w Hotelu Bazar, szkole baletowej i w Wytwórni Sprzętu Komunikacyjnego.

Muza jest głównym ośrodkiem odbywającego się od 2008 roku Międzynarodowego Festiwalu Filmów Animowanych Animator, największego przeglądu tej kategorii w Polsce. Słynie też z „Przyzwicie tanich czwartków” – tego dnia bilety kupimy za zaledwie 10 złotych.

We wrześniu podczas 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni Kino Muza otrzymało Nagrodę Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej dla najlepszego kina roku w Polsce. Większej reklamy nie trzeba.

RZĄDY NIELETNICH W ZAMKOWYCH SALACH

Także na Świętym Marcinie, kilkaset metrów dalej, w wybudowanym w 1910 roku dla niemieckiego cesarza Wilhelma II Zamku Cesar skim, działa Kino Pałacowe. Projekcje ruszyły w 1963 roku, kiedy budynek nazywano Pałacem Kultury. „Kino dobrych filmów” – takie hasło przez długie lata widniało na afiszu przed głównym wejściem. Pozostaje ono aktualne do dziś. W repertuarze można znaleźć zarówno najlepsze filmy współczesne, spektakle teatralne i operowe, jak i klasykę kina. Nie brakuje tu też cykli filmowych, Dyskusyjnego Klubu Filmowego Zamek (najlepszy klub filmowy w 2025 roku według PISF!) czy poranków dla dzieci. O najmłodszych widzach dbano tu od zawsze – to

**PODCZAS 50. FESTIWALU POLSKICH FILMÓW
FABULARNYCH W GDYNI KINO MUZA OTRZYMAŁO
NAGRODĘ POLSKIEGO INSTYTUTU SZTUKI FILMOWEJ
DLA NAJLEPSZEGO KINA ROKU W POLSCE.**

tu w 1963 roku zorganizowano Przegląd Filmów Animowanych i Dziecięcych, z którego wywodzi się Międzynarodowy Festiwal Filmów dla Młodej Widowni Ale Kino! Pierwszy Ogólnopolski Festiwal Filmów dla Dzieci i Młodzieży zorganizowano w 1969 roku, a od 1994 roku wydarzenie ma charakter międzynarodowy. Dziś przyciąga do kin około 15 tysięcy widzów rocznie. – Nasz festiwal oferuje wybór najlepszych filmów powstałych w ostatnim roku oraz retrospektywy czy pokazy klasyki filmowej. Około połowy tytułów to polskie premiery, a spora część repertuaru obejmuje filmy z całego świata, niedostępne w szerokiej dystrybucji – mówi Marta Jodko, dyrektorka artystyczna Festiwalu Ale Kino! – Stawiamy na partycypację młodych w tworzeniu wydarzenia – od Młodej Rady Programowej, która opiniuje filmy na etapie selekcji, przez jury dzieci, nastolatków i młodzieży, po młodzieżowych wolontariuszy. Festiwal to także miejsce skupiające branżę filmową i edukacyjną zajmującą się produkcjami dla młodego widza, która spotyka się na wykładach i warsztatach w ramach Ale Kino! Pro – dodaje Jodko. W tym roku podczas imprezy zaprezentowano 116 filmów z 39 krajów i sześciu kontynentów. W Kinie Pałacowym goszczą też festiwale filmów animowanych Animator i krótkiego kina Short Waves. Od 1996 roku placówka jest także organizatorem Międzynarodowego Festiwalu Filmów Dokumentalnych Off Cinema. Kino od 2013 roku znajduje się już nie w Sali Wielkiej, ale w dawnej Sali Marmurowej. Mieści 143 osoby. W 2022 roku uruchomiono także Salę Audiowizualną z boazerią z lat 60. XX wieku, gdzie filmy ogląda się w fotelach z skóry.

PIERWSZY MULTIPLEKS

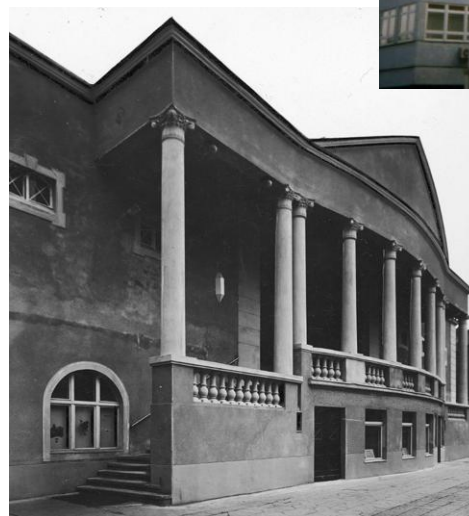
Kolejne kultowe poznańskie kino znajduje się w pasażu między ulicami Ratajczaka i Piekary. Apollo powstało w 1921 roku, ale projekcje filmowe odbywały się w tym budynku już od 1898 roku. W okresie międzywojennym swoją przygodę z kinem zaczynał tu Eugeniusz Bodo. Nim pojawił się na scenie, pracował w kasie biletowej. O jego związkach z miejscem przypomina dzisiaj nazwa kinowej kawiarni – Cafe Bodo. W 1927 roku w budynku uruchomiono drugie kino – Metropolis. Nazwa inspirowana była filmem o tym samym tytule w reżyserii Fritza Langa. Co ciekawe, Poznań był także inspiracją dla scenografa tego filmu, Ericha Ketelhuta.



Brama pasażu prowadząca do Kina Apollo od strony ulicy Ratajczaka



Wejście do Kina Apollo, rok 1925 i dziś.



Pojawiająca się na ekranie siedziba magnata przemysłowego Johna Fredersena to nic innego jak „przerobiona” Wieża Górnosłaska, przedwojenny symbol Międzynarodowych Targów Poznańskich z 1929. Kina stały obok siebie i stanowiły pierwszy w Polsce multipleks. Ich właścicielem był potentat branży odzieżowej, Jan Łuczak. W tym samym segmencie fortuny zbudował jego szwagier – Stefan Kałamajski, który w 1927 roku otworzył przy placu Wolności Kino Słońce. Było to prawdziwe imperium nowoczesności. Mieściło 1791 widzów, miało powierzchnię 2500 m², posiadało własną elektrownię, zapewniającą niezależność w dostawach prądu, i stałe oświetlenie w postaci 3600 żarówek. Oprócz źródła zasilania, placówka chwaliła się własnym systemem ogrzewania i wentylacji.

Na otwarcie Powszechnej Wystawy Krajowej w 1929 roku „Słońce” przygotowało nie lada atrakcję dla widzów. 18 maja 1929 r. na wielkim ekranie mogli zobaczyć pierwszy wielki polski dramat erotyczny pod tytułem „Magdalena”. Film chwalono za zdjęcia, ale niekoniecznie za fabułę. Jak czytamy w książce „Filmowy Poznań II Rzeczypospolitej” Jana Szymańskiego, według jednego z krytyków, akcja „była urozmaicona, choć niekoniecznie logiczna”. Co mógł mieć na myśli? Tego już się nie dowiemy – nie zachowała się ani jedna kopia tego filmu.

Legenda głosi, że w ramach rywalizacji ze szwagrem Łuczak w ścianie Kina Apollo wmurował tablicę z napisem „Daleś mi Boże w swojej szcudrośliwości, dajże i temu, który mi zazdrości”.

Kino Apollo nie tylko było pierwszym poznańskim multipleksem, ale też zapisało się w historii miasta tym, że 20 lutego 1930 r. po raz pierwszy wyświetlono tu film dźwiękowy.

Od 2013 roku zarządcą kina jest Adria Art. Obok seansów filmowych przyciąga w swoje progi spektaklami teatralnymi z udziałem gwiazd.

MALTA NA RYBAKACH

Charlie Monroe Kino Malta – znajdziemy przy ulicy Rybaki. Jego historia sięga 1958 roku, przez lata – jako Kino Malta – funkcjonowało na Śródcie przy ulicy Filipińskiej 5, w miejscu, gdzie przed wojną znajdował się Dom Katolicki. Chodzono tam nie tylko dla filmów, ale

również, by doświadczyć nieprzeciętnej przestrzeni – salę zaaranżowano w budynku o charakterze kamienicy, z balustradami. Z kasy mieszczącej się na parterze widzowie szli na piętro, a kabina projekcyjna znajdowała się jeszcze o poziom wyżej, labiryntowy układ sal intrygował. W 2010 roku kuria zdecydowała utworzyć tam Katedralną Ogólnokształcącą Szkołę Muzyczną. Po roku kino reaktywowało działalność pod nowym adresem. Na widzów czekają tu cztery małe sale mieszczące od 13 do 47 widzów.

KINO Z KULTOWYM NEONEM

Rialto – mieści się przy ulicy Dąbrowskiego na Jeźcach. Utworzono je w 1938 roku pod nazwą „Adria”. To tutaj odbyła się pierwsza projekcja filmowa po II wojnie światowej. – Wynikało to z tego, że Rialto jako jedyne kino w Poznaniu nie zostało zniszczone – mówi jego właściciel Krzysztof Zakens.

Neon nad wejściem w 2012 roku został uznany przez czytelników „Głosu Wielkopolskiego” za najbardziej kultowy w Poznaniu. Kino dysponuje 229 miejscami. – Każde kino musi mieć swój własny program i wizję tego, w jaki sposób zaistnieć na rynku. Jedną z podstawowych rzeczy jest repertuar. Bardzo dużą rolę przykładamy do klasyki filmowej; mamy „Poniedziałki z klasyką” oraz „Kultowe środy”. Jest też u nas dużo filmów dokumentalnych i krótkometrażowych. Działą DKF Absolwent, pokazujemy również dużo obrazów o sztuce, robimy specjalne seanse dla dzieci... – wylicza Zakens.

KINO NA PERYFERIACH

Ostatnie kino studyjne – Bułgarska 19 – mieści się najdalej od centrum, w pobliżu Stadionu Lecha. Posiada dwie sale nawiązujące do filmowego motywu drogi – Dzienniki motocyklowe (54 miejsca) i Thelma & Louise (33 miejsca) i dzięki położeniu na Grunwaldzie przyciąga mieszkańców zachodniego Poznania i okolicznych miejscowości.

Te studyjne kina cenione przez publiczność za klimat i artystyczny repertuar oparły się gigantom. Z mapy Poznania zdążyły już zniknąć pierwsze Multikino i Galeria Malta z kinem tej sieci, a one nadal trwają i mają się dobrze. I niech tak zostanie! ■



Kino Rialto w latach 60. XX wieku



PILOT Z UŁAŃSKĄ FANTAZJĄ

Za jednym z największych łupów wojennych w historii Polski stoi fantazja pilota – powstańca Franciszka Jacha, który spryt przekuł w strategię, stosując fortel rodem z hollywoodzkich filmów.

ZDJĘĆ: ANNA KROTOFIL

TEKST: Stanisław Góralczyk

Wieczorem, 27 grudnia 1918 r., na ulicach Poznania rozbrzmiewają pierwsze strzały, a miasto ogarnia powstańczy zryw. W tym samym czasie, na niemieckim lotnisku wojskowym Ławica, leutnant Paul Pohl otrzymuje rozkaz przetransportowania do Berlina myśliwca Albatros D.II. Towarzyszy mu Franciszek Jach – instruktor w szkole strzelców lotniczych, prywatnie kolega, również pilot w stopniu sierżanta. Znali się doskonale – wspólnie szkolili pilotów, a potem walczyli na froncie zachodnim we Francji. Pohl nie wykazuje jednak entuzjazmu do wykonania rozkazu. Wykorzystuje to Jach, który dostrzega w tej sytuacji szansę zdobycia samolotu dla powstańców. Przekonuje Niemca, by po drodze odwiedzili gospodarstwo jego rodziców w Wapnie, kusi go świąteczną wafłką – „domową kielbasą”. Pohl ulega namowom i obaj lądują na pobliskiej łące. Na miejscu czeka już oddział powstańców. Niemiecki pilot zostaje rozbijony, a maszyna „zaparkowana” w stodole. Pohl, pozbawiony samolotu, zostaje odesłany na dworzec kolejowy. Powstaniec dotrzymuje słowa, wręcza byłemu towarzyszowi broni obiecaną kielbasę.

Sesja zdjęciowa w ramach projektu „Niezwyczajni 1918-1919” odbyła się w 31. Bazie Lotnictwa Taktycznego Poznań-Krzesiny, która nosi imię Franciszka Jacha. Na jej terenie znajduje się m.in. replika myśliwca Albatros D.II, zdobytego przez Powstańców Wielkopolskich oraz pamiątkowa tablica. Na zdjęciu, aktor, który wcielił się w pilota Jacha, pozuje na myśliwcu F-16.

Ten sprytny manewr stał się początkiem historii, która odmieniła losy powstania wielkopolskiego. Lotnisko Ławica, zdobyte dziesięć dni później, przeszło do historii jako największy łup wojenny w dziejach polskiego oręża.

TRIUMFALNY LOT ZE STODOŁY

Dziś Ławica to najstarsze działające lotnisko w Polsce. Baza wojskowa powstała tu 26 sierpnia 1913 roku (wówczas w podpoznańskiej wsi Ławica) i nikt nie spodziewał się, że kiedyś posłuży Polakom. Uroczystego otwarcia dokonał sam cesarz Wilhelm II. Na terenie o powierzchni około 300 hektarów zbudowano hangary mieszczące 30 samolotów, warsztaty, koszary i zaplecze dla specjalnej jednostki lotniczej.

Po wybuchu powstania 27 grudnia 1918 roku lotnisko stało się ostatnim punktem oporu niemieckiego garnizonu i stanowiło realne zagrożenie dla miasta.

„Komenda Poznańskiej Straży i Bezpieczeństwa odbierała już od szeregu dni alarmujące wieści o stacji lotniczej w Ławicy. Donoszono z wszystkich stron o gromadzeniu się tamże żołnierzy niemieckich różnego rodzaju i broni. Żołnierzy Polaków należących do załogi lotniczej stacji nie wpuszczano zupełnie od szeregu dni na stację. Raz po raz przedostawały się na zewnątrz pogrozki lotników niemieckich o zbombardowaniu miasta, załoga wznosiła szanse, z okolicznych wsi nadchodziły wieści, że lotnicy planują wskutek odcięcia od Poznania rekwizycję bydła i żywności” – donosił na początku stycznia 1919 roku „Kurier Poznański”.

Wieści te wywołały wśród powstańców oburzenie. Niemcy szykowali się do wysadzenia składnicy bomb i spalenia samolotów, a następnie do bombardowania Poznania.

Ławica była ostatnim bastionem oporu w rejonie Poznania. Dowództwo Główne wydało więc rozkaz jej zdobycia. W nocy z 5 na 6 stycznia 1919 roku wyruszył oddział pod dowództwem ppor. Andrzeja Kopy. W jego skład weszły trzy kompanie Służby Straży i Bezpieczeństwa, 50-osobowy oddział kawalerii, członkowie Polskiej Organizacji Wojskowej zaboru pruskiego i służba sanitarna. Powstańcy mieli do dyspozycji dwie armaty. Po odcięciu prądu i łączno-



ści rozpoczęto ostrzał artyleryjski, a następnie błyskawiczny atak piechoty. W ciągu kilkunastu minut lotnisko było w rękach powstańców, przy stracie zaledwie jednego zabitego.

Zdobyto olbrzymie ilości broni i sprzętu, w tym samoloty, z których część była sprawna. W obawie przed kontratakiem partię sprzętu ewakuowano do Warszawy. Ich przelot w białoczerwonych barwach nad Poznaniem wywołał euforię mieszkańców. Tymczasem w hali Zeppelina na Winiarach odnaleziono kolejne Fokkery, Halberstadty i Albatrosy – oraz trzy balony obserwacyjne. Był to największy łup wojenny w dziejach Polski.

Nie byłoby to możliwe bez Franciszka Jacha. W nocy, razem z bratem Stanisławem, przełamowali zdobytego Albatrosa – w miejsce czarnych krzyży pojawiły się białoczerwone szachownice. Tego samego dnia, nie czekając na rozkazy, Jachowie wykonali lot nad Wapnem – prawdopodobnie pierwszy z polskimi znakami lotniczymi nad Wielkopolską.

Franciszek Jach to pierwszy pilot Powstania Wielkopolskiego, człowiek z fantazją i promiennym uśmiechem.

Franciszek Jach został tym samym pierwszym powstańczym pilotem.

Z VERDUN DO POZNANIA

Nasz bohater przyszedł na świat 18 lub 28 stycznia 1894 roku w Januszkowie pod Żninem. Uczył się w niemieckim gimnazjum w Nakle nad Notecią, działał w tajnym Towarzystwie im. Zana i w drużynie strzeleckiej. W 1912 roku jego rodzina przeniosła się do Wapna, osiadając w ponad 100-hektarowym majątku.

W listopadzie 1914 roku Jach został wcielony do armii pruskiej. Najpierw służył jako obserwator artyleryjski w 2. pułku polowej artylerii w Białogardzie, później walczył na froncie zachodnim pod Verdun, a następnie na wschodzie – w rejonie Baranowicz. Awansowany na sierżanta, trafił na lotnisko Ławica, gdzie przez dziewięć miesięcy szkolił się na pilota, spełniając swoje marzenie.

Po rozbrojeniu Niemców i zdobyciu Albatrosa został komendantem powstańczego plutonu w Wapnie. Walczył pod Mroczą, Ślesinem, Szubinem i Żninem, dowodząc młodymi, niedoświadczonymi żołnierzami. 6 stycznia 1919 roku dostał się do niewoli, z której uciekł po czterech dniach, zanim Niemcy zorientowali się, że był dezertorem.

8 stycznia wrócił na Ławicę i dołączył do formującej się jednostki lotniczej. Wkrótce stoczył powietrzną walkę z sześcioma niemieckimi Fokkerami D.VII w rejonie Kcyni. Zestrzelił jednego przeciwnika, lecz sam został ranny i musiał lądować awaryjnie na zamrzniętym jeziorze pod Czeszewem.

BALON, NIEWOLA, LOT BEZSILNIKOWY

W lutym 1919 r. Jach został wcielony do 1. Wielkopolskiej Eskadry Lotniczej, walczącej na froncie ukraińskim. W maju otrzymał rozkaz zestrzelenia balonu obserwacyjnego pod Samborem. Po kilku nieudanych próbach udało mu się zniszczyć balon leżący przed hangarem, jednak jego samolot również został trafiony.

„Wtem padły gdzieś z lasu tak celne strzały, że mi silnik zepsuły, a samemu hełm, rękaw i kurtkę przedziurawiły. Trzymałem maszynę w górze do ostatka, gdy silnik zupełnie już osłabł, aparat uderzył najpierw o wierzchołek góry i potem całym swym rozpędem zjechał w dolinę, gdzie się w drutach zatrzymał” – wspominał pilot.

BAZA WOJSKOWA WE WSI ŁAWICA POWSTAŁA W 1913 ROKU, A JEJ OTWARCIA DOKONAŁ SAM CESARZ WILHELM II. NIKT NIE PRZYPUSZCZAŁ, ŻE BAZA KIEDYŚ POSŁUŻY POLAKOM I ODEGRA WAŻNĄ ROLĘ W POWSTANIU WIELKOPOLSKIM. DZIŚ ŁAWICA TO NAJSTARSZE DZIAŁAJĄCE LOTNISKO W POLSCE.

Ukraińcy wzięli go do niewoli, lecz po kilku tygodniach Jach zdołał uciec.

„A gdy z pragnienia wytrzymać już nie mogłem, wyszedłem z mojej kryjówki, przepłynąłem nocą Seret i posuwałem się lasami na północ, ponieważ słyszałem strzały spod Tarnopola. Za dnia siedząc w koronach drzew, wędrowałem nocą. Tak udało mi się szczęśliwie przedostać przez front do naszych” – pisał.

Kilka miesięcy później ponownie walczył – tym razem w wojnie polsko-bolszewickiej w rejonie Bobrujska. Wykonywał loty zwiadowcze i w maju 1920 roku zestrzelił radziecki myśliwiec Nieuport. Za odwagę otrzymał Krzyż Srebrny Orderu Wojennego Virtuti Militari i awans na kapitana. Po wojnie służył w Toruniu, a następnie w Poznaniu. Szkolił pilotów w Dęblinie, ożenił się i miał dwóch synów. Pasjonował się szybownictwem – zbudował własne konstrukcje „Żabuś” i „Czajka I”, na której w 1931 roku ustanowił rekord Polski w locie bezsilnikowym – 3 godziny, 12 minut i 16 sekund.

Przed wybuchem II wojny światowej został zmobilizowany. We wrześniu 1939 roku organizował obronę przeciwlotniczą podczas ewakuacji w Dęblinie, Zamościu i Lwowie. W czasie okupacji działał w konspiracji pod nazwiskiem Aleksander Krajewski, prowadząc rozpoznanie wokół lotniska w Mokrem pod Zamościem i przygotowując miejsca alianckich zrzutów. Zmarł 13 maja 1944 roku w szpitalu w Lublinie z ran odniesionych podczas radzieckiego nalotu.

ROLE MODEL

Od 14 września 2022 roku 31. Baza Lotnictwa Taktycznego Poznań-Krzesiny nosi imię kpt. pil. Franciszka Jacha. Na jej terenie znajduje się replika myśliwca Albatros D.II oraz tablica pamiątkowa poświęcona bohaterowi.

– Kapitan pilot Franciszek Jach to postać zasłużona dla polskiego lotnictwa i jeden z najbardziej niezwykłych bohaterów Powstania Wielkopolskiego. Warto przypominać jego historię i dokonania, dlatego cieszę się, że mogliśmy wziąć udział w realizacji sesji. I jestem wręcz pewien, że gdyby przyszło mu służyć w naszych czasach, Franciszek Jach bez wątpienia znalazłby swoje miejsce w naszej bazie, za sterami nowoczesnego myśliwca – mówi kpt. Łukasz Hećman, oficer prasowy 31. Bazy.

Franciszek Jach jest również jednym z bohaterów kampanii „Niezwyčajni 1918–1919”, która w serii podcastów przywraca sylwetki zasłużonych podczas walk niepodległościowych postaci. W cyklu wydarzeń performerzy wcielają się w role powstańców, pozwalając widzom doświadczyć rekonstrukcji wydarzeń, które przesądziły o losach regionu. Projekt jest realizowany przez Fundację Barak Kultury na zlecenie Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

– Czerpiemy z historii, ale nie uciekamy od współczesności. Zależy nam, żeby trafić do szerokiej grupy odbiorców, zaciekać, a nawet zaintrygować, więc szukamy inspiracji np. w kulturze komiksowej, nawiązując do legendarnych bohaterów Marvel Comics i DC Comics. Naszym celem jest dialog między historią a współczesnością – mówi Przemysław Prasnowski z Fundacji Barak Kultury, która realizuje projekt na zlecenie Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Wśród bohaterek i bohaterów zrywu, którzy dzięki „supermocom” odmieniają jego

FRANCISZEK JACH JEST JEDNYM Z BOHATERÓW KAMPANII "NIEZWYCAJNI 1918 - 1919", KTÓRA W SERII PODCASTÓW PRZYWRACA SYLWETKI POSTACI ZASŁUŻONYCH PODCZAS WALK NIEPODLEGŁOŚCIOWYCH. W CYKLU WYDARZEŃ PERFORMERZY WCIELAJĄ SIĘ W ROLE POWSTAŃCÓW, POZWALAJĄC WIDZOM DOŚWIADCZYĆ REKONSTRUKCJI WYDARZEŃ, KTÓRE PRZESĄDZIŁY O LOSACH REGIONU.

losy, są Dama Konspiracja (Aleksandra Bukowiecka), Fantastyczny Pilot (Franciszek Jach), Jednoręki Buntownik (Józef Owczarski), Piłkarz Wartownik (Edmund Szyć) oraz Siłacz Sandi (Sam Sandi).

Kampania promująca Niezwyčajnych toczy się przede wszystkim w mediach społecznościowych. Internauci poznają bohaterów dzięki niecodziennym sesjom fotograficznym. Ta, której bohaterem była postać Franciszka Jacha, została wykonana na terenie 31. Bazy Lotnictwa Taktycznego Poznań-Krzesiny. A czy sierżant Jach ma szansę zapisać się w świadomości Wielkopolan na dłużej? Oglądając na YouTube krótkie formy paradokumentalne i dokumentalne, w których osobę wuj przywołuje m.in. potomek rodu, Sebastian Jach, można odnieść wrażenie, że dokonania kapitana wcale nie są tak odległe w czasie, a jego historii można dotknąć. ■

SEE IMPACT MAKE BUSINESS

Where top minds, major companies and cross-border opportunities shape the future of the 50-million-people SEE region.



**29-30 SEP
2026**

impact
BUCHAREST



The world's premier global space event is coming to Poznań!

78th International Astronautical Congress

SAVE^{THE} DATE

Sep 27th - Oct 1st
2027, POZNAŃ

iac2027.com

IAC 2027

EUROPEAN
SPACE
FOUNDATION

P L S A
Polish Space
Agency



Ministry of Economic Development and Technology
Republic of Poland

POZnań*
convention
bureau

mtp
GRUPA

**P-C
C**
Poznań
Congress
Center

thewy

impact

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER