

# W Kratkę

# 9 / 2025

ISSN 2299-7539



# W Kratkę nr 9



## Teksty:

Justyna Domasłowska-Szulc, Rusalka, J.Ś.G., Sztylet, Mysza, Kara vel Boska, Paula, A, Zara, Madalena, Panie Prezydencie, proszę o ułaskawienie, Gumisia, HINA, Agnieszka, Ewa, Iwona, Katarzyna, AZ, MDM, Sylva

## Ilustracje:

A, Natalia Gadzinowska, Monika Hajdukiewicz, Agnieszka Semaniszyn-Konat, Julia Regulska, Monika Karczmarczyk, Aleksandra Głowacka, Magdalena Sałaciak, Małgorzata Jabłońska, Kamelia, HINA, Zuzanna Zysiek, Kinga Piątkowska, Wiktor Lingo, Sylwia Nagórna, Julia Wieczorkiewicz, Rusalka, Maja Kurasińska, Weronika Baran, Maja Wroniszewska, Zofia Grynda

## Okładka:

Małgorzata Jabłońska, Piotr Szewczyk

ilustracje na wewnętrznych stronach okładki:  
Gala

Magazyn „W Kratkę” jest nieregularnie wydawanym przez Fundację Dom Kultury. Jest to pismo tworzone przez kobiety odbywające karę więzienia w Areszcie Śledczym w Warszawie-Grochowie, zaproszonych gości z innych jednostek w Polsce oraz artystki i artystów.

### Redakcja

Redaktorka naczelna 9. numeru:  
Agata Maczkowska  
Dyrektorka artystyczna:  
Małgorzata Jabłońska  
Projekt graficzny i skład:  
Piotr Szewczyk

### Opieka programowa:

st.szer. Iga Kuśmirek  
(Areszt Śledczy w Warszawie-Grochowie)



Redakcja i przepisywanie tekstów:  
Magdalena Wychowska

Forma cyfrowa dostępna jest na  
<http://wkratke.fundacjadomkultury.pl/>

### Korzystanie z tekstów

Wydawca udziela zezwolenia na nieodpłatne korzystanie ze wszystkich tekstów publikowanych w magazynie „W Kratkę” według licencji CC BY 3.0 PL.

### Redystrybucja

Wydawca udziela zezwolenia na nieodpłatne publikowanie i redystrybucję – w całości, bez dokonywania skrótów i na użytek niekomercyjny – magazynu „W Kratkę” według licencji CC BY3.0 PL.

### Materiały graficzne

Wydawca nie jest właścicielem praw autorskich do materiałów graficznych publikowanych w magazynie „W Kratkę” i w związku z tym nie udziela zgody na osobne wykorzystywanie prac i materiałów graficznych publikowanych w magazynie „W Kratkę”. Mogą być one rozpowszechniane wyłącznie jako element całego wydania magazynu „W Kratkę” (patrz punkt „Redystrybucja”).

### Wydawca

Fundacja Dom Kultury  
[www.fundacjadomkultury.pl](http://www.fundacjadomkultury.pl)  
[facebook.com/wkratke](https://facebook.com/wkratke)



**Fundacja Dom Kultury**  
*Sztuka nie ocenia*

Warsztaty edukacji kulturalnej w więzieniach nasza Fundacja może prowadzić dzięki wsparciu osób takich, jak Ty. Wesprzyj nas, dokonując wpłaty przelewem na konto Fundacji:  
28 1600 1462 1821 2325 1000 0001

9. numer „W Kratkę” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego



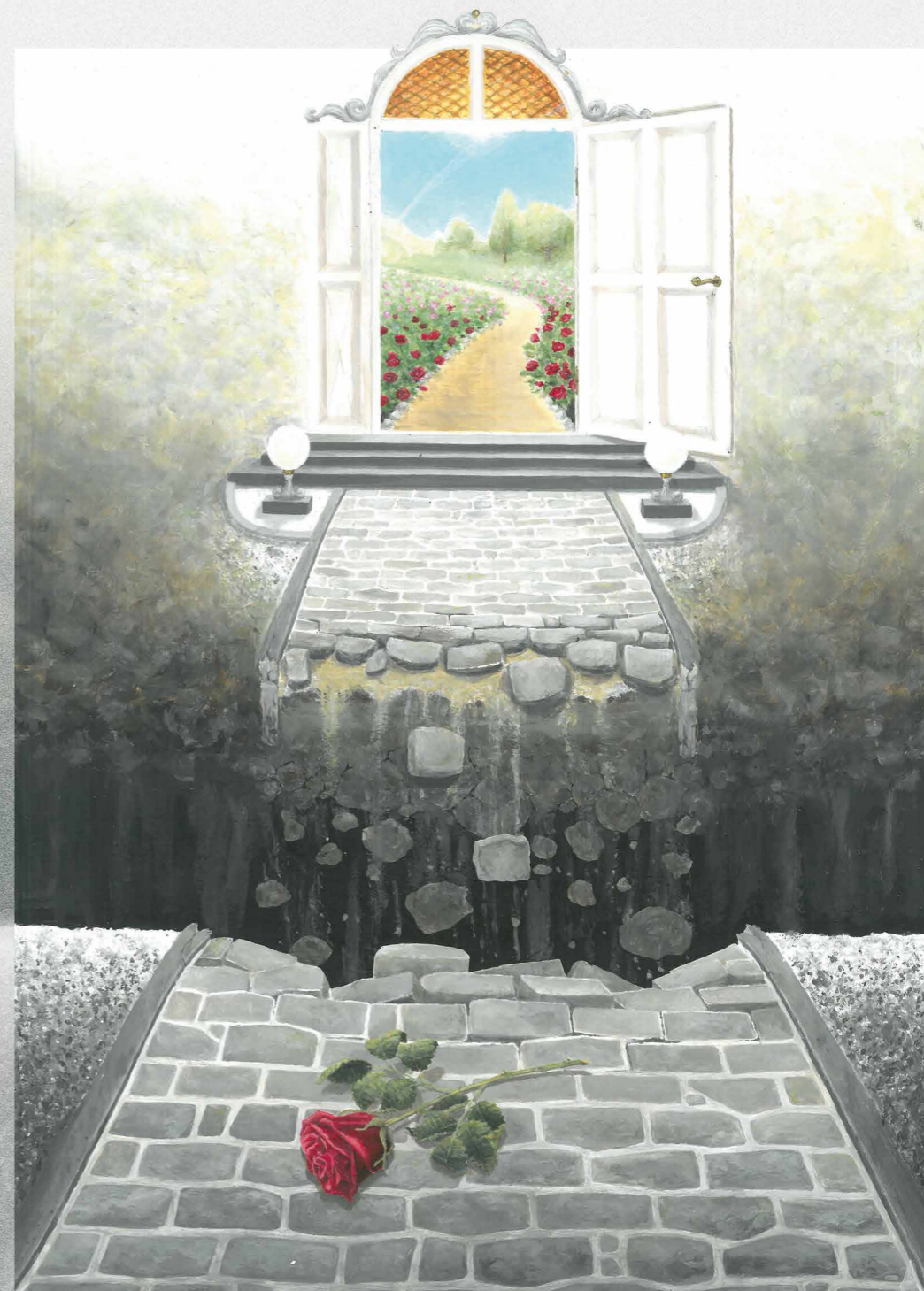
**Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego**

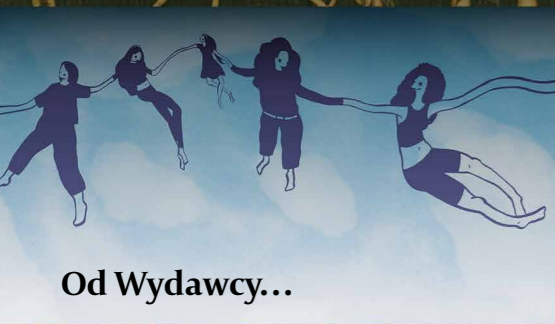
9. numer „W Kratkę” powstał we współpracy Fundacji Dom Kultury z Katedrą Grafiki i Instytutem Projektowania Uniwersytetu SWPS.



**Uniwersytet  
SWPS**

Realizacja druku  
Drukarnia MuruGumbel





Od Wydawcy...

6



Odpoczynek  
Przygoda z medytacją

16 26



Dla męża  
Strata

38



Wynalazki



Czym jest dla mnie śmiech?  
A czym humor?

8



Biskopt z owocami  
Soczysty smak  
Ciasta jedzenie

18 28

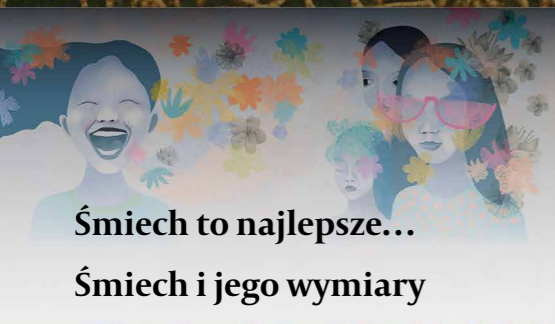


Gorzkie - ale skuteczne  
lekarstwo: porażka

40

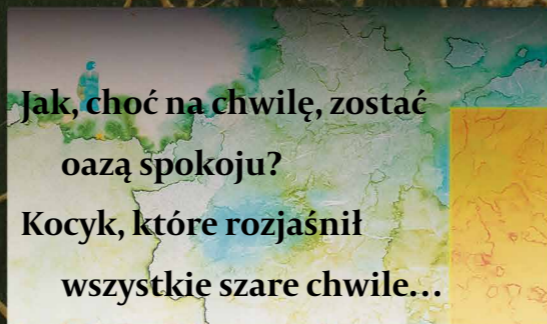


Śmiech jako terapia w leczeniu  
szpitalnym dzieci



Śmiech to najlepsze...  
Śmiech i jego wymiary

10



Jak, choć na chwilę, zostać  
oazą spokoju?  
Kocyk, które rozjaśnił  
wszystkie szare chwile...

20 32

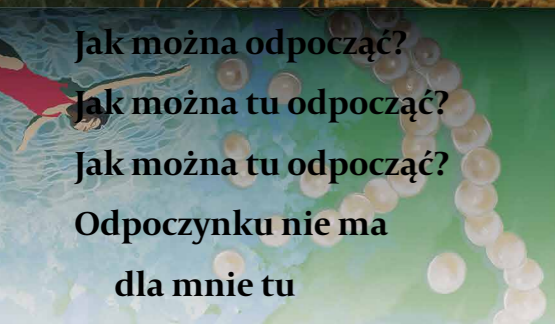


Zielono mi  
Śmieszny wierszyk  
Limeryk

42



Piękne szczęście  
Artyści w więzieniu



Jak można odpocząć?  
Jak można tu odpocząć?  
Jak można tu odpocząć?  
Odpoczynku nie ma  
dla mnie tu

12



Wiosna  
10 dni

22 34

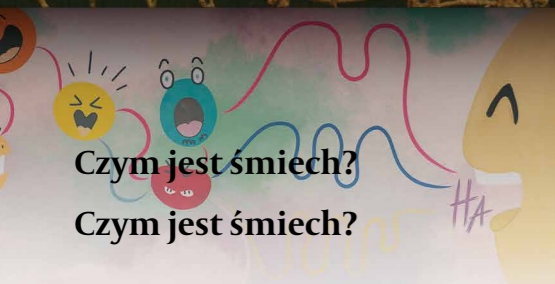


Jak radzę sobie w więzieniu?

44

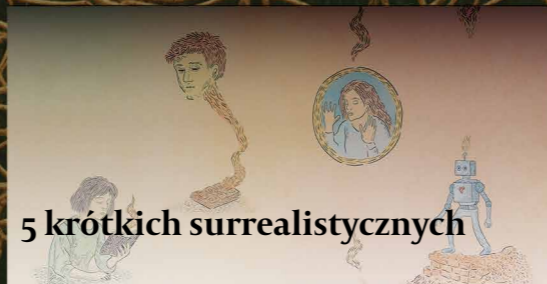


Życie po wegetacji



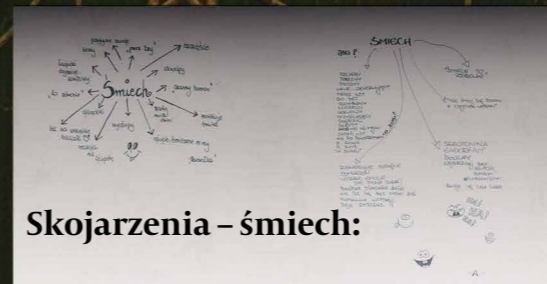
Czym jest śmiech?  
Czym jest śmiech?

14



5 krótkich surrealistycznych

24 36



Skojarzenia - śmiech:

48



Czy wiesz, że...



### Od Wydawcy...

Wydawcą czasopisma „W Kratkę” jest Fundacja Dom Kultury. Pierwszy numer ukazał się w 2013 roku z inicjatywy dziennikarza Leszka Wejcmana, który poprowadził w Areszcie Śledczym w Warszawie-Grochowie warsztaty z kreatywnego pisania dla grupy osadzonych tam kobiet i zaprosił do współpracy artystki z wolności.

Od tego czasu ukazało się dziewięć numerów magazynu. Skład redakcji w więzieniu zmieniał się naturalnie wraz z sytuacją osadzonych – ktoś opuścił jednostkę, ktoś wrócił po latach, ktoś nowy dołączył.

Od czterech lat oprawę graficzną i ilustracje tworzą artystki i artyści związani z Katedrą Grafiki Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu – pod kierunkiem dr Małgorzaty Jabłońskiej i dr. Piotra Szewczyka.

To dzięki ich pracy „W Kratkę” zyskało swoją rozpoznawalną, piękną formę graficzną.

Każdy numer prowadzony jest przez inną osobę redakcyjną. Nad dziewiątym numerem pracowała Agata Maczkowska – redaktorka pełna uważności i wrażliwości, która przez wiele tygodni wspólnie z autorkami – kobietami odbywającymi karę więzienia – tworzyła teksty.

Nadrzędną ideą „W Kratkę” jest to, by magazyn poruszał ważne społecznie tematy i jednocześnie zachwycał swoją formą graficzną. Strona wizualna jest integralną częścią przekazu i wzmacnia przekaz wypowiedzi autorek tekstów.

Najważniejsze jest jednak dla nas to, by czasopismo trafiało do rąk osób przebywających w więzieniach. I tak się dzieje.

Dzięki dofinansowaniu prac redakcyjnych oraz kosztów druku przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu „Czasopisma”, „W Kratkę” powstaje w wersji drukowanej i trafia do bibliotek więziennych w całym kraju.

Jest to możliwe dzięki wieloletniej współpracy Fundacji Dom Kultury ze Służbą Więzienną oraz ogromnemu wsparciu, które projekt otrzymuje od pracowników penitencjarnych – od wychowawczynie KO, st. szer. Igi Kuśmirek z Aresztu Śledczego w Warszawie-Grochowie, po zespół Biura Dyrektora Generalnego Służby Więziennej.

Wersja dla czytelniczek i czytelników na wolności dostępna jest online:  
<https://wkratke.fundacjadowkultury.pl/>

Dzięki wspólnemu działaniu wielu ludzi – po obu stronach muru – powstają dobre rzeczy.

Taka jest historia „W Kratkę”, a przynajmniej jej część. Będziemy wspólnie ją pisać dalej.

Dziś trzymacie w rękach, czytacie i oglądacie dziewiąty numer „W Kratkę”.

*Justyna Domasłowska-Szulc*

## Czym jest dla mnie śmiech? A czym humor?

Śmiech działa na mnie, moje ciało i umysł odprężająco.

Śmiech przecież oddziałuje na cały nasz organizm: układ sercowo-naczyniowy, oddechowy, hormonalny, immunologiczny, ośrodkowy układ nerwowy.

Śmiech ćwiczy i rozluźnia mięśnie, zwiększa przemianę materii, poprawia oddychanie, pobudza krążenie, obniża ciśnienie krwi i poziom hormonów stresu.

Śmiech redukuje niepokój, zmniejsza bezsenność, poprawia nastrój, zwiększa energię, wigor i poziom nadziei. Pozwala utrzymać odpowiednie stężenie dopaminy i serotoniny, poprawia pamięć, wzmacnia zdolność do kreatywnego myślenia i rozwiązywania problemów.

Bardzo ciekawym zjawiskiem jest też fakt, że... Śmiech zwiększa naszą życzliwość wobec innych i skłonność do pomagania.

Śmiech zacieśnia też więzi.

Śmiech, wesołość – podobnie zresztą jak ziewanie – są zaraźliwe! Sprawiają, że nasz nastrój udziela się innym.

A humor?

Humor to umiejętność dostrzegania zabawnych stron różnych sytuacji i czerpania z tego przyjemności.

Humor to iskra, z którą rodzi się człowiek, to naturalna otwartość na zabawę i przyjemność.

Humor i śmiech mają ogromną moc poprawiania jakości mojego trudnego i skomplikowanego życia, są skutecznym lekarstwem. Czynią je

przyjemniejszym i zwiększają poczucie szczęścia. Choćby na chwilę odciągają uwagę od bieżących problemów.

Moje życie z całą pewnością nie jest usłane różami, bardzo często coś idzie nie tak, coś się sypie i wali. Zamiast jednak pograżać się i marudzić: „Dlaczego los się na mnie uwziął?” kombinuję jak wyjść z tej sytuacji obronną ręką, jak rozwiązać problem, w większości właśnie z poczuciem humoru i z uśmiechem na twarzy.

Przecież w życiu zawsze jest coś za coś, więc naprawdę warto znajdować pozytywne strony każdej sytuacji.

Śmiech jest dla mnie bardzo ważny – to dzięki niemu łagodniej przechodzę przez kryzysowe sytuacje w moim życiu i korzystnie wpływa na

cały mój organizm, a jak powiedział Patch Adams „Humor to antidotum na wszystkie bóle” i zdecydowanie miał rację :)

Zatem: śmiejmy się, czule, serdecznie, życzliwie, szczerze i głośno :)

Ha, ha, ha :)

Rusalka

## Śmiech to najlepsze...

Śmiech.

To dla mnie ratunek.

Śmieje się z sytuacji.

Śmieje się w sytuacji.

Śmieje się z siebie.

I to ostatnie pomaga mi tak naprawdę żyć.

Kiedy znajduje się w trudnej sytuacji, zaskoczona nią, zaskakuje otoczenie, a nawet siebie śmiejąc się z niej – nabieram dystansu.

Kiedy jestem w stanie bolesnych przemyśleń, czasami bolesnych, staram się odnaleźć koniec tego cierpienia i odkryć dobro.

Podbijam to cichym lub głośnym, samotnym lub obnażonym śmiechem.

Bawię się wtedy, gdy oficjalnie dzieje się coś śmiesznego, a to daje mi po prostu relaks.

Morał? Śmiejęmy się!, bo to... DOBRE!

Ha, ha, haaa :)

J.Ś.G. Sztylet

## Śmiech i jego wymiary

Śmiech.

Jest czymś takim...

może rozbawić każdego człowieka.

Śmiech.

uwalniają się wtedy pozytywne endorfiny.

Jakie może mieć wymiary?

Duże może mieć wymiary...

w różnych rozmiarach i wydaniu.

Na przykład...

w zabawnych sytuacjach lub kawałach opowiadanych oraz gdy zrobimy coś głupiego.

Też się śmiejemy przecież gdy oglądamy komedie.

(zabawne) komedie.

Mysza



### Jak można odpocząć?

Kiedy byłam małą, moją ulubioną formą odpoczynku było chodzenie do lasu, zbieranie kwiatków i budowanie domków dla elfów, obserwowanie zwierzątek i ich karmienie; gdy wracałam od babci ten odpoczynek zmieniał się w chodzenie po różnych miejscach, gdzie szukałam magicznych kamyczków, roślin, bo one tworzyły moją magiczną skrzynkę skarbów... w której zamykałam każdą bezcenną chwilkę bez troski i poczucia bezpieczeństwa...

Dziś jestem gdzie jestem, a to co mnie odpręża to wszystko to co robię dla bliskich, szydełkowanie, malowanie, tworzenie biżuterii z koralików, bo wiem jaką przyjemność im tym sprawiam, a radość i uśmiech są dla mnie kojące.

*Kara vel Boska*

### Jak można tu odpocząć?

W tym ponurym miejscu, w którym ciężko jest odpocząć, staram się odpoczywać robiąc origami oraz diamond painting, wtedy się wyciszam, a mój mózg skupia się tylko na tym. W dzieciństwie odpoczywałam grając w klasy.

Pamiętam, że jak byłam dzieckiem to wybiebrałam się, że tak to nazwę, na przechadzkę po kryjomu przed babcią, do takiego lasku i tam poszukiwałam wiewiórek, które fascynują mnie do tej pory. W parku w Żyrardowie, w moim mieście, co jest śmieszne, wiewiórki (wszystkie) reagują na imię Basia. Podchodzą do ludzi. To była jak dla mnie najlepsza forma odpoczynku. Uciekałam z domu, w którym śmiech był zapomniany, więc szukałam odpoczynku. Odpoczywam zazwyczaj na łonie natury. Tutaj uciekam w manualne prace.

*Paula*

### Jak można tu odpocząć?

Jestem w stanie tu odpocząć tylko wtedy, kiedy jest cicho.

Lubię leżeć z zamkniętymi oczami i „ogłądać matrixa” – nie takiego prawdziwego ;) – tak nazywam puszczanie sobie w głowie „filmu”, wyobrażanie sobie lepszej rzeczywistości.

Najprzyjemniejszy odpoczynek – wtedy, gdy zrzuć sobie na głowę milion planów/obowiązków (pranie, pisanie listu itp.), a na koniec – po kilku godzinach przymiarek do działania, chociaż się NIE CHCE – odpuszczam sobie, przekładając wszystko na bliżej nieokreślone „jutro”, leżenie od razu staje się milion razy przyjemniejsze.

*A*

### Odpoczynku nie ma dla mnie tu

Kiedy przychodzi czas na sen, zdaję sobie sprawę z bolesnej prawdy. Nic nie robiłam cały dzień, bo to co tu robię to żadna praca i wysiłek, ale czuje się jakby mnie przeczołgano przez pole bitewne z minami albo jakby przejechał mnie walec drogowy.

Czuję, że jestem tak bardzo zmęczona fizycznie i psychicznie, że czasami płacę. Czy to normalne, żeby płakać ze zmęczenia, które spowodowane jest chyba swego rodzaju okrutnym odpoczynkiem? Tak bardzo pragnę wreszcie wrócić tam skąd przyszłam i tak bardzo się zmęczyć, że nareszcie będę mogła bezpiecznie, prawdziwie ODPOCZAĆ.

*J.Ś.G. Sztylet*

## Czym jest śmiech?

Kojarzy się z żartami i dobrym humorem, choć towarzyszy nam w przeróżnych momentach życia.

Śmiech.

Jest reakcją na zabawną sytuację.  
Jest znakiem tego, że coś nas bawi.

Może mieć różne wymiary, podobnie jak różnego rodzaju okoliczności mogą nas rozbawić.

Śmiejemy się z dowcipów i to zarówno tych po prostu śmiesznych, jak i tych tak głupich, że aż śmiesznych.

Podobnie bywa w życiu – czasem śmiejemy się, bo jesteśmy radośni i coś nas cieszy, czasem, by rozładować napięcie, bo wszystko układa się tak bardzo przeciwko nam, że aż nie da się z tego nie śmiać.

Czasami śmiejemy się z kimś, czasami z kogoś, a jeszcze indziej – z siebie samych.

Śmiech.

Może być szczerzy lub grzecznościowy. Może być szyderczy, sardoniczny i ironiczny.

Możemy się śmiać do łez (radości) albo śmiać się przez łzy, choćby z niemocy.

Możemy śmiać się w duszy (kiedy nie wypada tego robić na głos) albo na pokaz (żeby nikt nie zauważył jak smutno jest nam w środku).

Zdarza się również, że śmiejemy się nerwowo, wbrew sobie (np. w sądzie, kiedy naprawdę nie jest nam do śmiechu, a mimo

to, w najmniej odpowiednim momencie nie sposób się powstrzymać).

Bywa również, że śmiejemy się, aby rozładować nerwy – podobnie jak płacz, śmiech działa oczyszczająco.

Dla mnie śmiech jest najzdrowszym katalizatorem wszelkich emocji. Lubię się śmiać, choć w ostatnim czasie robię to dość rzadko. Wolę czarny humor i bardzo doceniam ironię – wydaje mi się, że tylko ludzie inteligentni potrafią opierać dobrą szyderę.

Muszę przyznać, że często bawi mnie też głupota ludzka (włączając w to moją własną). Zalecam tu jednak szczególną ostrożność – nadmiar głupoty męczy i potrafi spowodować naprawdę spore straty.

A

## Czym jest śmiech?

Śmiech jest dla mnie symbolem radości z życia, umiejętności cieszenia się nim oraz zewnętrznym uwydatnieniem tej życiowej radości. Kojarzy mi się także ze zdystansowaniem. Śmiech może okazać się dla nas również terapeutycznym lekarstwem, odskocznią od otaczającej nas rzeczywistości. Pomaga nam rozładować wszelki nagromadzony stres.

Może być też wskazówką dla innych osób pod kątem tego jak mają odbierać nasze reakcje na dane bodźce.

Poprzez śmiech możemy wyrazić siebie – w tym naszą osobowość. Śmianie się może być formą relaksu, możemy używać go w ramach naszego upragnionego, wyczekiwanego odpoczynku w celu oderwania się od codziennych

obowiązków, pracy i przykrych sytuacji, które w przeszłości nam dokuczyły.

Śmiech jest dla mnie więc czymś więcej niż reakcją na zabawny bodziec.

Zara

## Odpoczynek

W tym miejscu odpoczynkiem jest dla mnie przede wszystkim czytanie książek, czasami odpoczywam także wieczorami oglądając w ciszy ciekawy film. Formą odpoczynku jest dla mnie również leżenie i słuchanie muzyki na słuchawkach, przy czym mogę poświęcić się rozmyślaniom o swoich przyszłościowych planach, celach i marzeniach.

Odpoczynek to dla mnie forma regeneracji, wyciszenia i moment, w którym mogę się zrestartować.

W dzieciństwie formą odpoczynku było dla mnie granie na konsoli, leżenie na leżaku na podwórku, leśne spacerowanie oraz wycieczki rowerowe. Odpoczynkiem były dla mnie także wyjazdy za granicę, podczas których brałam

udział w kąpielach w basenie oraz plażowaniu. Spędzanie czasu z rodziną oraz znajomymi, granie w gry planszowe i karaoke.

Uważam, że każdy człowiek potrzebuje odpoczynku, podczas którego ma możliwość wyrazić siebie, poświęcić się swoim pasjom i zainteresowaniom.

Zara



## Przygoda z medytacją

Przygoda z medytacją zaczęła się... no właściwie? Hmm... Dokładnego dnia nie pamiętam, ale za to pamiętam od czego się zaczęło, parę lat temu byłam w innym miejscu, wyszłam na spacer, była piękna pogoda, siadłam na trawie, zamknęłam oczy, wyprostowałam plecy, i zanurzyłam się w oddechu. Zdałam sobie sprawę z tego, że mam niepotrzebny natłok myśli. Postanowiłam dodać do tego oczyszczenie myśli...

No i mnie zabrało, bo to co stało się zażęciem, pociągnęło mnie do zgłębienia wiedzy na temat medytacji.

Odcięcie od myśli, oddech, dźwięki, energia, uziemienie, to jest jak z myciem zębów, gdy się nauczysz wchodzić w krew. Staje się jednym z obowiązkowych czynności, tych najprzyjemniejszych. Mi medytacja koi nerwy, uspokaja ciało, a nawet podnosi poziom endorfin.

Ale żeby nie było, nie jestem ideałem w codziennej praktyce medytowania, bo w ostatnim czasie mam tak, że zaczynam medytację w pozycji leżącej i za każdym razem zasypiam...

Nieraz słyszałam, że dla początkujących, niewprawionych, medytacja na leżaco, usypia. Początkująca nie jestem, ale wprawiona też nie. Uczę się opanować niespanie, na chwilę obecna z marnym skutkiem, ale jak to mówią, nauka czyni mistrza :)

Trzymajcie kciuki, może już niedługo to ogarnę :)

Jeżeli macie na to patent z przyjemnością przygarne dobre rady :)

Kara vel Boska

## Biszkopt z owocami

Choć pojawił się u nas niezapowiedzianie,  
Namierzyły go wszystkie tam obecne panie.  
Niby z boku gdzieś, z dala, nie rzucał się w oczy  
Lecz każda zerkała, kiedy wreszcie wkroczy.  
Chociaż różne gusty wśród nas królowały  
W tym jednym przypadku – wszystkie się zgadzały.  
Każda z nas go chciała mieć tylko dla siebie  
Oddać się rozkoszy i być w siódmym niebie.  
Konkurencja zacięta, więc była dlatego,  
bo nas kilkanaście, na niego jednego.  
W głowach już szumiała nie jednej rozpusta  
najpierw wziąć do ręki, no a później w usta.  
Uśmiech wywołują pewne skojarzenia  
i podoba mi się ten wasz tok myślenia.  
Lecz to, co rozpałiło was skojarzeniami,  
to był, Drogie Panie, biszkopt z owocami.

Madalena

## Soczysty smak

Soczysty smak truskawki  
przypomnił mi dzieciństwo.

Świeżutkie, pyszne ciasto z kruszonką  
wyglądało jak chmurka płynąca na niebie,  
które lubiłam oglądać, gdy byłam dzieckiem.

Było bardzo słodko i pysznie.

Mysza

## Ciasta jedzenie

Na myśl o czynności tak prostej  
i przyjemnej jak ciasta jedzenie  
przychodzą mi na myśl czynności przeciwne.

Takie jak męczące na zamku siedzenie.

Mielenie monotonii w kontraście do poezji smaku –  
kontemplowanie wielkiego życiowego braku.

*Panie Prezydencie, proszę o ułaskawienie*



## Jak, choć na chwilę, zostać oazą spokoju?

Napiszę Wam jak być oazą spokoju i nigdzie się nie spieszyć.

A zatem, uwierzcie, osiągnięcie takiego stanu jest bardzo proste, a tutaj dwa najważniejsze składniki, których potrzebujecie, jeśli chcecie stworzyć swój własny przepis.

– Wciskamy PAUZĘ i znajdujemy miejsce, gdzie możemy się wyciszyć i zrelaksować.

(Ważne: to jest potrzebne każdemu z nas – by znaleźć chwilę resetu – nie zapominajcie o tym). Na wolności, możecie to robić wszędzie, w pracy czy w domu, w naszym przypadku, osadzonych, na spacerze lub w celi.

Bardzo polecam medytację z oddechem.

(Na wolności pamiętajcie, by wyłączyć telefon i telewizor lub komputer, a w naszym

przypadku radio i telewizor – to ułatwi oczyszczenie umysłu).

Jestem pewna, że wszystkim przyda się przepis na swój osobisty reset i zwolnienie kroku.

Żyjemy przecież w czasach, w których wszyscy się gdzieś spieszą i na nic nie mają czasu.

A w naszym przypadku... żyjemy w warunkach, że ciągle o coś walczymy i potrzebujemy doładowania baterii, by mieć siły na nowe czasy i ich nowe możliwości.

Na koniec krótko: dbajcie o siebie i swój umysł!

Mysza

## Kocyk, który rozjaśnił wszystkie szare chwile...

Historia magicznego kocyka rozpoczęła się w najgorszym momencie mojego życia, dni spowily czarne myśli, potok łez, a jedyny sens to brak sensu.

I nie wiedzieć czemu, nagle w mojej głowie pojawił się kocyk, piękny, duży, kolorowy, dlaczego właśnie on, nie wiem... ale posiadałam wszystkie niezbędne do jego stworzenia rzeczy, ogrom kolorowych, grubych włóczek i szydełko do jego udzierniania.

Skoro nie było przy mnie najbliższych, którzy by mnie w tamtym momencie utulili, niewiele myśląc, w dosłownym tego słowa znaczeniu, zabrałam się za jego tworzenie. Każda pętelka była złodziejką przelanej łzy, złodziejem bólu, który przesywał mnie na wskroś. Efekt był taki, że oczyścił moje dni, duszę, zdjął ciężar. I jak słowo daję, podziałał tak kojąco, że zaczęłam się uśmiechać, pojawiły się piękne sny, a każdy kolejny dzień był coraz lepszy... Wierzę w jego magiczną moc, a skoro mnie wyleczył i sprawił, że mój świat stał się lepszy, postanowiłam przekazać go komuś, kto jest wspaniałym człowiekiem o dobrym serduszku. A kocyk z pewnością będzie strzegł „Rumpelka” i dawał jej tylko piękne sny... takie kolorowe jak kocyk.

Kara vel Boska

## Wiosna

Wiosna to coś więcej niż tylko jedna z czterech pór roku, to metafora odrodzenia, czas kiedy natura i jednocześnie ludzie budzą się ze snu zimowego. „Byle do wiosny” – powtarzamy sobie w ciemne mroźne dni, z utęsknieniem czekając na ten moment, gdy pierwsze promienie słońca przebijają się przez chmury i ożywią wszystko wokół. Wiosna to czas, gdy otrzepujemy z siebie ciężar zimowych myśli, by z lekkością i odnowioną energią wkroczyć w nowy cykl życia. Pierwsze ciepłe wiosenne dni są jak balsam dla duszy. Kiedy tylko słońce zaczyna mocniej grzać, warto wyjść na zewnątrz, usiąść na ławce w parku z książką w ręku i pozwolić, by światło i świeże powietrze przemawiały do nas bezpośrednio. To idealny czas na lektury, które inspirują do zmian. Wiosna nas ożywia, pozwala nam na pokonanie

przeciwności losu, odnajdując w sobie siłę, dając nam szansę na otwarcie świeżych perspektyw i nowego rozdziału w życiu.

W kontekście wiosny, która symbolizuje odrodzenie i nowe możliwości, nasze losy stają się metaforą dla cyklu życia, tak jak wiosna przynosi nowe pąki i obietnice wzrostu, tak i my przechodzimy przez proces wewnętrznych przemian, refleksji nad swoim życiem i doświadczeniami. Wiosna inspiruje do odkrywania nowych dróg, podejmowania wyzwań i otwierania się na zmiany, a nasze losy pokazują, że warto czasem zatrzymać się na chwilę, spojrzeć w głąb siebie i z odwagą podjąć kroki ku nowym możliwościom.

*Gumisia*



## 10 dni

Jestem już jedną nogą za bramą. Za dokładnie 10 dni kończy się mój wyrok. W głowie mam tyle myśli, że nie mogę się na żadnej skupić.

Co zjem jako pierwsze?

Do kogo muszę się odezwać?

Czy będę zdziwała?

Ile się wydarzyło jak mnie nie było?

Cieszę się jak dziecko w drodze do wesołego miasteczka. Nawet na cały stres, który na mnie czeka. Plan i grafik na pierwsze dni po wyjściu mam już ułożony. Od razu po wyjściu lecę zaopatrzyć się w farby i robię z ziomalami legala na Służewcu – malowania wrzutów najbardziej mi brakuje podczas odsiadki. Następnego dnia, czeka mnie niemiłe spotkanie z byłym, czyli pakowanie całego mojego dobytku i przeprowadzka na nową chałupę. Muszę w banku

i w innych instytucjach pozmieniam swój adres zamieszkania. Potem chwila wytchnienia, czyli wyjazd do dziadków na Mazury, by pobyć trochę z rodziną, ale też odchamić się i wyciszyć. Szukanie pracy jest kolejnym punktem na mojej



liście. Na szczęście oprócz polskiego mówię biegle w dwóch obcych językach, więc myślę, że łatwo znajdę pracę.

A teraz czytam ostatnie książki, rozwiązuję ostatnie krzyżówki i kończę ostatnie wrzuty kredkami – i tak kończy się moja przygoda na Kamczatce.

*HINA*



## 5 krótkich surrealistycznych

Tęskniąc za moim przystojnym partnerem,  
częściej zaczynam palić.

Niestety, przebywając w areszcie, denerwują  
mnie niektóre osadzone,

Na szczęście – dużo czytam oraz myślę  
o Sebastianie.

Agnieszka

Soczysta czekolada? Smaży się w glebie, tęskniąc  
za promiennym jutrem

Ewa



Byłam głupia, w głowie i sercu.

Długo dusiłam w sobie emocje.

Tęskniłam za wolnością duszy, umysłu,  
ale w środku byłam bojaźliwa, jak małe  
dziecko we mgle.

Niestety trwałam w tym strachu oraz bólu, ale  
teraz... na szczęście teraz...

Iwona



Zniszczony robocik krążył po fabryce, tęskniąc  
za baterijkami, niestety miejsce było opusz-  
czone, na szczęście znalazł magiczne zaklęcie  
i zdobył energię.

Katarzyna



Oaza spokoju

Pewnego pięknego, słonecznego dnia, młoda  
dziewczyna, czerpiąc garściami ze swoich „przy-  
musowych wakacji”, wylegując się na niezbyt  
wygodnym, wbijającym się w pośladki materacu,  
tymczasowo zakwaterowana w pensjonacie „Pod  
Gruszą”, czytała książkę podróżniczą, tęskniąc za  
swoją własną „oazą spokoju”.

Niestety, czytanie skutecznie przerwały jej  
natarczywe myśli, sprowadzające ją do szarej,  
betonowej rzeczywistości oraz nagły przypływ  
niepokojących wspomnień.

Na szczęście nie jest w tym wszystkim  
samotna!

Zara



## Dla męża

Są dni kiedy tęsknie za Tobą  
Wtedy myślę czy nadal jesteś tą samą osobą  
Czy czas Cię nie zmienił beze mnie  
Czy nadal dotykać będziesz mnie tak samo niezmiennie  
Tęsknie za Tobą choć daleko jeszcze do czasu  
naszego spotkania pod deszczem  
do naszego spotkania wśród drzew i gałęzi  
do naszego spotkania, które nasz los odmieni,  
które będzie powrotem dla nas  
tylko czy nadal my tacy sami będziemy  
czy może los już nas odmienił  
kiedy badać subtelnie będziemy się razem  
to czas pokaże, a Bóg drogę pokaże.

Bo Boga prosiłam, żeby było już dobrze  
i żeby nas połączył na złe i dobre.

Kocham Cię i czekam...

*J.Ś.G. Sztylet*

## Strata

Jak mam opisać to złe uczucie?  
Trochę złamanie, trochę zepsucie.  
Owszem to boli, muszę Ci przyznać.  
Choć nic nie mówię – po oczach widać.  
Ciężko mi odejść i to zostawić,  
mam tutaj czas by wszystko strawić.  
Wyjdę przez bramę, spojrzę przed siebie,  
no ale jednak będę bez Ciebie.  
To była miłość, taka prawdziwa,  
nie z telewizji czy byle kina.  
Jestem w tej celi, a w oknie krata,  
teraz już wiem co znaczy strata.

*HINA*



## Gorzkie – ale skuteczne lekarstwo: porażka

Nasze życie układa się czasem tak, że pomimo naszych największych starań, nasz cel jest niemożliwy do osiągnięcia. (...)

Ale mogę przekuć tę moją porażkę w wiedzę o tym, co następnym razem zrobić inaczej, ale też czasem porażka jest nauczycielem dużo głębszej wiedzy. Dla mnie jest to załamanie wiedzy, opowieści, którą mam o sobie. Nasz umysł lubi proste i spójne historie. Mamy tendencję do poszukiwania tych informacji, które potwierdzają to, co już wiemy a zarazem ignorowania tych, które są sprzeczne z naszą dotychczasową wiedzą, albo ciężko je z nią powiązać.

Porażka sprawia, że zostajemy skonfrontowani z upadkiem jakiejś opowieści o nas samych.

Te opowieści bywają mniejsze i większe.

Nie zawsze porażki oznaczają, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, a sukcesy, że podążamy w odpowiednim kierunku. Zwłaszcza, że jeśli wszystko się udaje, zwykle ludzie nie dają sobie czasu, żeby przyjrzeć się czy to, co robią, jest tym, czego naprawdę chcą. Łatwo nam uczyć się

sukcesów – nasze zachowanie zostaje nagrodzone, więc uczymy się wykorzystywać je częściej, licząc na nagrodę. Problem w tym, że życie nie jest nieustającym pasmem sukcesów i zwycięstw.

W pewnym momencie coś nam nie wyjdzie, ktoś nas opuści. (...)

Wszystkich nas dosięgnie choroba lub śmierć, najpierw naszych bliskich, potem nasza. I wcale nie będzie znaczyło, że przestaliśmy się starać albo zrobiliśmy coś nie tak.

Musimy uznać, że istnieją czynniki zewnętrzne, które stoją nam na głowie.

Po prostu życie układa się nam tak, że mimo naszych największych starań nasz cel jest niemożliwy do osiągnięcia. Porażki nas zatrzymują. Pomagają ze świeżej perspektywy zobaczyć, gdzie jesteśmy. Zweryfikować, dokąd idziemy. Sprawiają, że opowieść, którą żyjemy przez chwilę przestaje mieć sens. Doznajemy uczucia braku kontroli i musimy włożyć wysiłek w to, żeby otworzyć się na nowe.

Przytoczę opowieść o biednym chłopie, która obrazuje w punkt – to co się dzieje, pomimo naszych pragnień przynosi nam szczęście, kiedy my upatrujemy w zdarzeniu niepowodzenia.

Oto ona: „Biedny chłop miał tylko konia i syna. Jego koń uciekł, ale po kilku dniach wrócił przyprowadzając stado koni. Syn, ujeżdżając konia upadł i został inwalidą. Jednak chwilę później wybuchła wojna i w związku z niepełnosprawnością nie zabrali go do wojska.

W konsekwencji jako jedyny młody mężczyzna w wiosce przeżył. (...) I wówczas chłop miał tylko jedno do powiedzenia: Szczęście, nieszczęście, kto wie?” Nie znam całości obrazu. (...) jest to narracja o tym, że rzeczy „się po prostu wydarzają”. (...), a nasz umysł od razu próbuje nadać im jednoznaczną ocenę. Kiedy coś subiektywnie rozpoznajemy jako katastrofę, używamy etykiety z napisem „porażka”. Jest to forma ograniczenia naszego myślenia. Jeśli jednak spojrzymy na to wydarzenie z dalszej perspektywy, to, co w tym momencie nazywamy porażką, może okazać się ważnym punktem zwrotnym i krokiem ku

najpiękniejszej możliwej wersji NAS!, w której realizujemy w pełni swój ludzki potencjał.

Ból emocjonalny.

Kiedy tracimy jakąś opowieść, która mocno określa nas wcześniej, nasz umysł potrzebuje czasu na dostosowanie się do nowej sytuacji. Potrzebujemy czasu na żalobę. W niej jest miejsce na smutek, złość, zazdrość, żal, lęk o to, jak będzie wyglądało nasze życie teraz. (...)

Z jednej strony chęć ucieczki jest zrozumiała. Nie chcemy dotykać tego, co boli, co w przypadku bólu fizycznego ma swoje ewolucyjne uzasadnienie. Nie musimy podejmować żadnych szczególnych działań, żeby poradzić sobie z żalobą. Wystarczy, że nadal będziemy dbali o robienie rzeczy, które są dla nas faktycznie ważne. Kraterę po każdej naszej porażce czynią nasz krajobraz wewnętrzny – wyjątkowym, a pielęgnowane w nich kwiaty wartości – tworzą kruche piękno naszego skazanego na porażkę życia.

Powiedzenie: „Wolę być szczęśliwa, niż mieć rację”. W chwili obecnej wielu z nas



zdecydowanie częściej wybiera jednak rację, potem kończąc samotnie i nieszczęśliwie. Polecam książkę Jona Kabata-Zinna pt. „Gdziekolwiek jesteś, BĄDŹ”. Mowa w niej o „uważności”, starożytnej praktyce buddyjskiej, posiadającej głębokie znaczenie dla współczesnego świata. Polega na dociekaniu, kim jesteśmy, na zgłębianiu naszego poglądu na świat i naszego miejsca w nim, na kształtowaniu w sobie uznania dla pełni każdej chwili życia. Uważność bywa nazywana sercem medytacji. Oznacza ona szczególnie rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej.

Taka uwaga wykształca wielką świadomość, jasność i akceptację bieżącej sytuacji. Budzi nas do faktu, że życie rozwija się nie tylko w pojedynczych chwilach. Jeśli przez wiele chwil nie jesteśmy w pełni przytomni, możemy nie tylko przeoczyć to, co najcenniejsze w życiu, ale również możemy nie uświadomić sobie własnych możliwości rozwoju i przemiany. Zmniejszona świadomość obecnej chwili stwarza nieuchronnie dalsze potrzeby oraz problemy, również

z powodu naszych nieświadomych i automatycznych działań i zachowań, często kierowanych przez głęboko zakorzenione lęki i niepewność. Uważność (tu i teraz) pozwala nam w prosty, lecz pewny sposób ruszyć z martwego punktu, ponownie skontaktować się z własną mądrością i witalnością.

Daje nam możliwość decydowania o kierunku i jakości naszego życia, włączając w to związki z rodziną, pracą, otoczeniem, całą ziemią i co najważniejsze związek ze sobą samym jako osobą.

Kiedy to postanowimy być „tu i teraz”, musimy być przygotowani do tego. Musimy podjąć tę decyzję we właściwej chwili swojego życia, w chwili, gdy jesteśmy gotowi słuchać uważnie własnego głosu, własnego serca, własnego oddechu – być po prostu obecnym dla nich i z nimi, bez konieczności udawania się gdziekolwiek lub robienia czegoś lepszego lub innego. To ciężka praca.

Szczególnie łatwo umyka naszej świadomości fakt, że myślimy w istocie bez przerwy. Nieustanny strumień myśli płynącej przez nasz umysł pozostawia bardzo mało miejsca dla wewnętrznej ciszy. Prawie nigdy nie pozwalamy sobie po prostu „BYĆ”. Zbyt często nasze działania nie są świadome, lecz wymuszone przez całkowicie zwyczajne myśli i impulsy płynące przez umysł jak rwąca rzeka, jeśli nie wodospad. (...)

Ten strumień porывa nas i w końcu zatapia, niosąc w miejsca, do których może nie chcemy trafić lub nawet nie wiemy, że do nich zmierzamy.

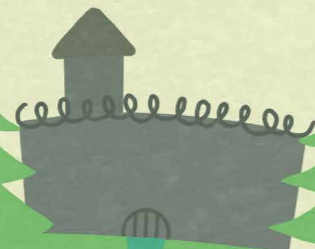
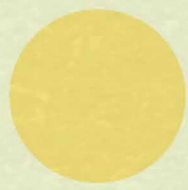
Uważność uczy nas, jak wyostać się z tego strumienia, usiąść na jego brzegu, słuchać go i uczyć się od niego, a potem użyć jego energii, by prowadził nas, zamiast zadręczać.

I nieważne jak to nazwiemy, czy medytacją uważności, czy Adoracją, ważne jest jedno, aby zagospodarować kilka chwil, wstrzymać bieg czasu i poczuć SIEBIE.

Henry David Thoreau powiedział: „Świta tylko ten dzień, do którego jesteśmy przebudzeni”. (...) To ważne, aby zmierzyć się z samym sobą i wygrać spokój, ukojenie i bezpieczeństwo duszy, CHOĆBY to miało trwać tylko chwilę.

AZ

*Tekst powstał w oparciu o artykuły z Newsweek „Żałoba po niebyciu mamą” i „Jak stworzyć udany związek na lata”.*



## Zielono mi

Zieleń koi nerwy – mówili mi stale,  
 chyba nie siedzieli nigdy w kryminale.  
 Od zieleni wokół, puchną mi powieki,  
 jeszcze chwila i zacznę brać mocniejsze leki.  
 Ktoś chyba pomyślał, że zieleń zastawy,  
 poprawi smak i jakość podanej potrawy.  
 Powiem Wam kochani, że to nie skutkuje,  
 gdy kuchnia kijowo posiłki gotuje.  
 Ubrana na zielono, w tym kadziennym fraku,  
 Zasuwam – robię kółka wewnątrz spacerniaku.  
 I tak mnie zastanawia, szanowne kobiety,  
 kiedy na zielono machną nam kłozety,  
 By nawet na sedesie codzienne siadanie,  
 odbywać się mogło w optymizmu stanie!  
 I tak zieleń koi me nerwy zszargane,  
 że w końcowym efekcie – mam już wy... jechane.

Madalena



## Śmieszny wierszyk

Na Olszynie Grochowskiej prym  
 wiedzie pewna Pani Oddziałowa,  
 Wierzcie mi, że nic się przed  
 nią w celi nie uchowa.  
 „Kipisz” – u niej to rzecz święta,  
 wszystko zatem poprzekręca.  
 Liczy, patrzy, rzuca, szuka –  
 nieugięta jest z niej sztuka.

Rusałka

## Limeryk

Pewien mężczyzna z więzienia na Grochowie  
 Z lubą swą na oknach rozmawiał sobie.  
 Pewnego razu oddziałowy go przyłapał  
 A że mężczyzna się nie przyznawał,  
 Kwita mu wypisał, a za powód podał tymczasem:  
 „Nielegalny kontakt z lasem”.

MDM

## Jak radzę sobie w więzieniu?

Dla wielu temat może здаwać się banalny, ale dla mnie to ciężkie lata walki o siebie. O swój nie tylko byt codzienny, lecz także o komfort psychiczny, a więzienie to miejsce, w którym chyba tego komfortu jest nie za dużo.

Chciałabym w tej pracy napisać wszystko, lecz nie wiem czy odwaga mi na to pozwoli, ponieważ moje życie nie było usłane różami... Od dzieciństwa byłam wychowywana przez ojca alkoholika, despotę i tyrana, z którym łączy mnie tylko złe albo traumatyczne przeżycia, a dodatkowo cierpię na „syndrom sztokholmski”, o którym powiedziano mi na terapii „DDA”.

Wychowywałam się bez Mamy, gdyż popełniła samobójstwo właśnie przez ojca. Przez ten fakt również nie było mi łatwo wejść w dorosłe życie. Od młodych lat szukałam ucieczki od ojca, miałam nerwicę, myśli samobójcze i potworną depresję. Byłam zahukana oraz żyłam w permanentnym lęku przed ojcem, aż przyszedł dzień, że na mojej drodze życia, pojawiły się narkotyki i w nich znalazłam „pozorne” ukojenie, a tak naprawdę otworzyłam tzw. „puszkę pandory”

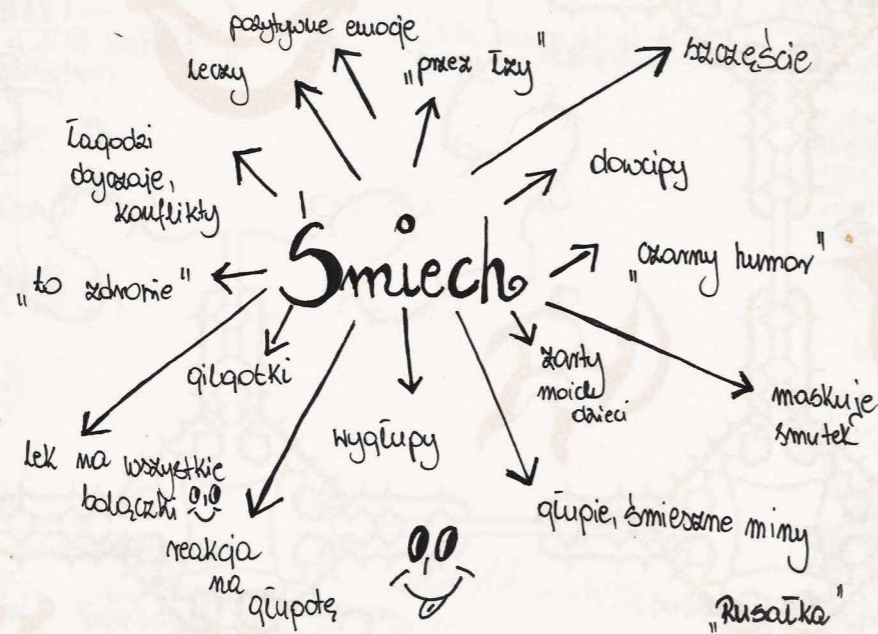
i się bardzo pogubiłam, marnując swoje życie. Na tamten moment w narkotykach znalazłam ukojenie i radziłam sobie z ojcem. Zwyczajnie stałam się obojętna na wszystko z nim związane. Mogłabym wiele pisać na temat swojego życia, ale przecież temat jest inny. Jak sobie radzę, to wbrew pozorowi trudny temat. Jestem w tym miejscu prawie trzy lata i jeszcze niewiele mniej przede mną.

Nie jest mi łatwo odnaleźć się i zaadaptować w tym miejscu, gdyż jestem osobą poranioną, nieufną i podejrzliwą, zapewne przez moje dzieciństwo. Po prostu to miejsce uczy i poddaje mnie różnym próbom. Najwięcej uciekam w czytanie książek, czytanie „Pisma Świętego” i rozwiązywanie krzyżówek, lecz to jest tak naprawdę na chwilę, a tutaj tych chwil jest bardzo dużo, aż za dużo. Cokolwiek by się nie wydarzyło, nigdy nie odnajdę się w tym miejscu! Pomimo dużej demoralizacji, patologii, agresji słownej przede wszystkim, chociaż zdarza się też przemoc fizyczna, co jest dla mnie bardzo męczące, to cieszę się, że zachowałam własne JA...

Patrząc na moje życie z ojcem, wracając w traumatyczne wspomnienia, automatycznie odczuwam silną tęsknotę za moją Mamą. Tęsknota to uczucie, które jest ze mną na co dzień. Najbardziej brakuje mi Mamy – mojej podpory, królowej, za którą tęsknię, bezgranicznie i na ten moment to chyba jedyna rzecz, z którą sobie nie radzę, ale to chyba normalne, bo przecież każdy człowiek nie potrafi pogodzić się z utratą najbliższej osoby. Czuję się bardzo samotna, że aż trudno mi to opisać... Jestem aktualnie w życiu sama i tak smutna z tego powodu, że aż mnie serce boli. Często zakładam na twarz tzw. „maskę”, staram się robić dobrą minę do złej gry, bo niestety jest to takie specyficzne miejsce. Zaczynając od otwarcia oczu, nie jest mi dane oglądać słonecznego nieba, jedynie wpatruję się ślepo w kratę oraz pleksę i wyobrażam sobie, jak piękny tam jest dzień, a spacer w katakumbach, to nie to samo co spacer po parku. Wiele mogłabym pisać na temat radzenia sobie w tym miejscu, ale na mnóstwo sytuacji nie mam po prostu wpływu. Jestem bezradna, mam niemoc,

a brak możliwości utrudnia zdrowe funkcjonowanie. Na pewno więzienie uczy pokory, wydaje mi się, że najważniejsze jest, aby umieć przestać całkowicie swoje podejście i tok myślenia, bo w przeciwnym razie będzie ciężko sobie poradzić. Nie patrząc na to, z kim dzieli się celę to i tak absolutnie zawsze trzeba walczyć o siebie, o swoje emocje i byt. Łżej jest jak siedzi się z osobami spokojnymi, znajomymi i życzliwymi, lecz takie osoby można policzyć na palcach u ręki. Mnie się chwilowo udało, gdyż siedzę na jednej z nielicznych spokojnych cel.

SYLA

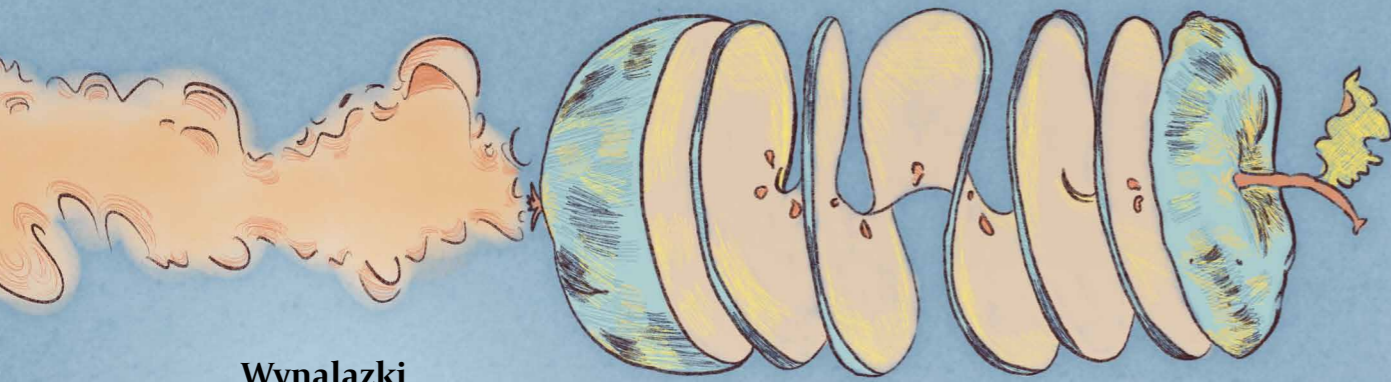


-A.-

### Skojarzenia – śmiech:

- rozładowanie wewnętrznego napięcia
- wyrażanie reakcji swoich emocji i uczuć
- olbrzymia radość z życia
- wypełniamy nim wolny czas połączony z relaksem
- świetna zabawa
- zaśmiewamy nim ciężkie dla nas sytuacje
- forma terapii
- zastępujemy nim negatywne emocje
- forma dystansu
- lekarstwo
- reakcją na zabawny bodziec.

Zara



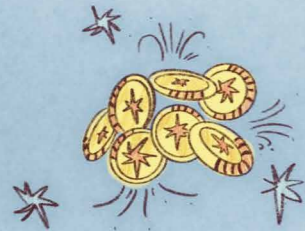
## Wynalazki

Wynalazkom potrzeba podobno matkuje

Zwłaszcza, gdy to kobieta wyrok odsiaduje.

A skoro się to tyczy rodzaju żeńskiego

W genach mamy – coś zrobić, najlepiej z niczego.



Mocy sprawczej kobiety nic się nie opiera

I nawet z miliardera, zrobi milionera.

Makijaż to nie problem, gdy pudru brakuje,

bierzesz łyżkę kakao, do kremu wysypujesz.

Pogniecione ubranie, zaprzęta Ci głowę?

Weź dołek, weź wrzątek – żelazko gotowe.



Gdy podpaski podkleisz pomiędzy nogami

nic już Cię nie będzie budzić wieczorami

I nawet brak skrzydełek, tak nie martwi zgoła,

zwłaszcza, gdy wyklejasz nogi od fikoła.



Loki piękne, sprężyste i w ilości hurtu

mogą każdej zapewnić... denka od jogurtu.

Słabej książki nie znajdziesz, choćbyś użył lupy

zwłaszcza, gdy brak taśmy, a książka do d...

By pasję kulinarną ćwiczyć przy ciast masie

Wydojone mleko musisz mieć w zapasie.

Lecz nie o dojenie, rzecz się tu rozchodzi,

masz karton więc masz blachę – o to przecież chodzi.

Aż strach bez nadzoru zostawić kobietę:

ze szczotki do k... (w-c), zbuduje raketę.

Madalena





## Śmiech jako terapia w leczeniu szpitalnym dzieci

Jestem mamą dwójki chłopców w wieku 11 i 10 lat.

Obecnie są zdrowymi i silnymi chłopcami, mimo, że każdy z nich urodził się jako wcześniak.

Chłopcy mają zdiagnozowaną astmę wczesnodziecięcą i alergię, która na dzień dzisiejszy dała o sobie zapomnieć, ale nie zawsze tak było...

Od urodzenia każdy z nich miał problemy zdrowotne. Nie było tygodnia, w którym którykolwiek z nich nie byłby chory. Wizyty w szpitalach średnio raz w miesiącu od ich urodzenia były codziennością naszej rodziny. Przewlekłe zapalenia oskrzeli lub płuc, długie godziny spędzone przez rodziców przy łóżku dzieci, okupione godzinami bólu i cierpienia całej rodziny... Nastroj rodziców, ale i dzieci pozostawiał wiele do życzenia.

I właśnie w jednym z krytycznych momentów jednego z naszych wielu pobytów w szpitalu dowiedzieliśmy się o fenomenalnych zajęciach terapii śmiechem, która okazała się zbawienna zarówno dla naszych dzieci jak i dla nas.

Do szpitala, w którym przebywaliśmy przychodzili wolontariusze z Fundacji, która

za cel obrała sobie wywoływanie uśmiechu na twarzach pacjentów w szpitalach. Dla mnie jako rodzica, matki, był to pomysł dziwny, bo jak połączyć śmiech z bólem, cierpieniem, brakiem poczucia bezpieczeństwa i samotnością? Moje myślenie okazało się bardzo mylne! Wolontariusze z Fundacji wykorzystywali dobroczynne właściwości uśmiechu i pomagali dzieciom zapomnieć o strachu i dodawali siły w powrocie do zdrowia, odpowiednio się do tego przygotowując poprzez fantazyjne stroje, kolorowe rekwizyty. Dzięki swoim umiejętnościom rozśmieszali pacjentów i kolorowali szarą szpitalną rzeczywistość dzieci.

To właśnie ci wolontariusze spowodowali, że mój młodszy syn nie bał się korzystać z inhalatora do nebulizacji, którego musiał używać

kilka razy dziennie! Ja jako rodzic, podczas wizyt wolontariuszy dowiedziałam się, że śmiech ma duży wpływ na funkcjonowanie organizmu. Badania naukowe dowiodły, że śmiech minimalizuje ryzyko powstania zawałów, ponieważ przyspiesza krążenie krwi powodując obniżenie poziomu cholesterolu i ciśnienia. Podczas śmiechu masowane są wewnętrzne narządy, dzięki czemu pogłębia się oddech i dotlenia mózg. Co więcej, częsty chichot wpływa również pozytywnie na układ odpornościowy, a wydzielane endorfiny obniżają poziom stresu, poprawiają samopoczucie i odprężają. Spontaniczny śmiech pomaga nie tylko odreagować frustrację spowodowaną trudną sytuacją życiową, taką jak dla nas był niejednokrotny pobyt w szpitalu, ale też pozytywnie wpływa na postrzeganie

świata i poprawę relacji ludzkich. Wolontariusze przygotowywali animacje z elementami jogi śmiechu, których celem było wsparcie emocjonalne pacjentów niezależnie od wieku i sytuacji. Ich terapia była skierowana zarówno dla dzieci jak i dla dorosłych. Dla mnie, moich dzieci i całej naszej rodziny był to „śmiechowy czas” i odskocznia od smutnej szpitalnej rzeczywistości.

*Rusałka*

## Piękne szczęście

Piękno doprowadza do rozkoszy: oczy, słuch, węch, a przede wszystkim duszę.

Mówi się, że nieważne jest opakowanie, ale wewnątrz.

Z jednej strony to prawda, ale jak zatrzymamy się nad tym stwierdzeniem i pomyślimy, to okaże się, że piękno to nic innego jak nasze marzenie.

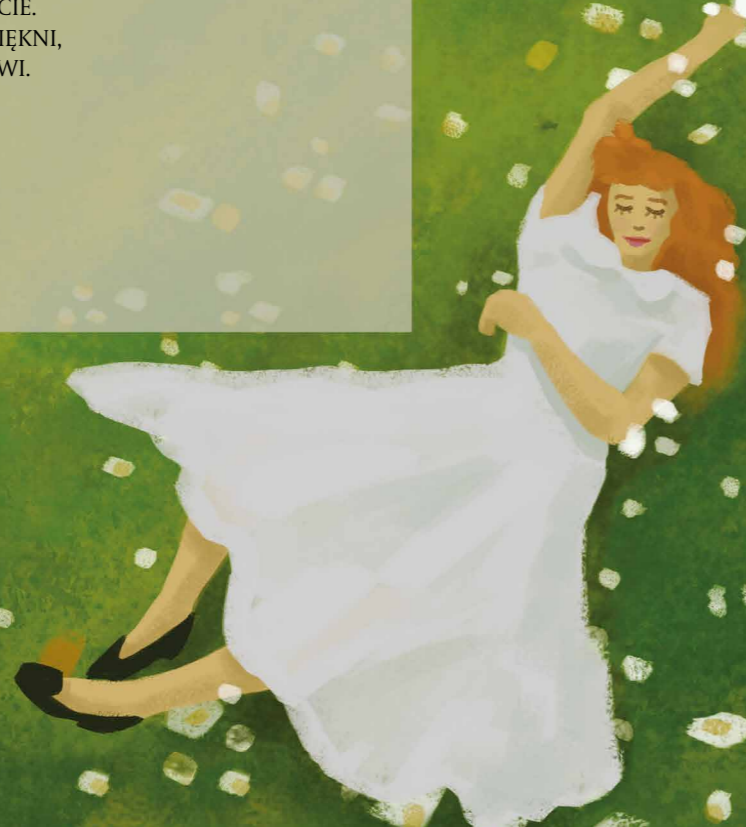
To nasze wyobrażenie decyduje o tym, co lub kto, jest dla nas interesujący.

To właśnie jest PIĘKNE, bo szczęście też jest PIĘKNE, a idąc dalej...

Każdy chce być i mieć PIĘKNO, czyli SZCZĘŚCIE.

Bądźmy PIĘKNI, bo SZCZĘŚLIWI.

J.Ś.G. Sztylet



## Artyści w więzieniu

Siedząc nad lekturą wątpliwej jakości, ocieram pot z czoła i dostaje mdłości.

Kto większą karę cierpiał, czytałam, dumając czy autor – książkę pisząc, czy ja – ją czytając,

Coraz bardziej wzrasta mój współczynnik złości – przydałby się paragraf dla takiej twórczości.

Więcej by myśleli, nim się dzieło stworzy gdy oceni, nie krytyk – a prokuratorzy.

Niechaj jakość sztuki k.k. (kaka) też ocenia złe recenzje – zmieńmy na karę więzienia.

Różne dotąd gusta poddajmy uchwale niech kiepscy autorzy siedzą w kryminale!



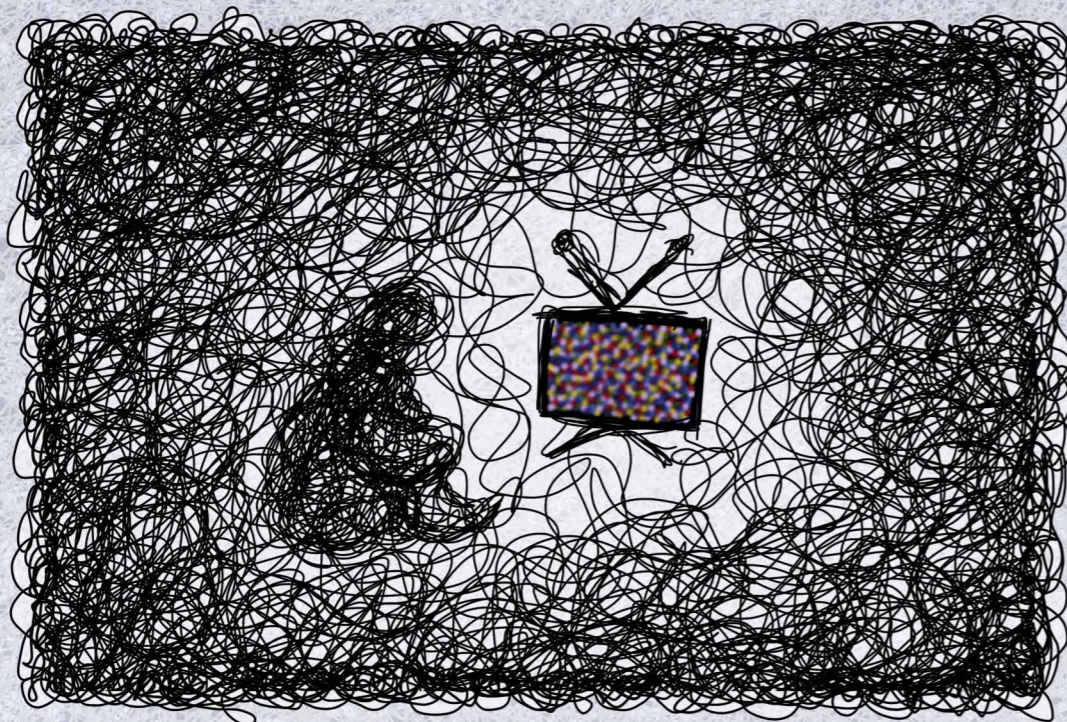
Prosty system ocen w ten sposób zagości sztuka dobra – gdy autor nadal na wolności.

O gustach się nie mówi, sztuki nie ocenia

Pomyślisz, pomysł głupi, bez szansy istnienia.

Pewnie Cię zaskoczę, puentując stwierdzeniem: artystów i artystek pełne jest więzienie.

Madalena



## Życie po wegetacji

Piszę do was tym razem już nie z zakładu karne- go, ale z tej lepszej strony muru. Kilka tygodni temu zakończyłam swoją „przerwę w życiorysie”. Czekałam na ten dzień prawie 3 lata. Wreszcie nastał, a ja próbuję się odnaleźć w nowej-starej rzeczywistości.

Więzienie to jakby odrębny wymiar, inna planeta. Czas płynie tu inaczej. Otoczenie jest skrajnie różne, następują inne zmiany. Ludzie żyją zupełnie czymś innym, żyją po prostu INACZEJ. Nawet regularny kontakt z bliskimi nie jest w stanie zatrzeć tej bariery; niby jesteśmy ze wszystkim na bieżąco, a jednak często przypomina to oglądanie krótkiego serialu emitowanego raz w tygodniu – mniej więcej wszystko ogarniasz, a jednak nie żyjesz tym na co dzień, nie rozmyślasz o tym cały czas. W standardzie masz

inne bodźce, inne zmartwienia i inne bieżące sprawy. Po tygodniu, gdy zbliża się kolejny telefon, znów przywołujesz w głowie szczegóły ostatnich rozmów: co u kogo się działo, do kogo trzeba się odezwać, o co zapytać... Z czasem naprawdę zaczyna to przypominać oglądanie tasiemca w zakurczonym, dziewiętnastocelowym ekranie telewizora.

Siedząc w pudle przez kilka lat, człowiek zaczyna wegetować. Przestaje rozpaczać nad tym, co mu więzienie przerwało, zniszczyło. Żeby nie zwariować, przelączasz się na tryb „Stand By” – niby włączony, ale tak naprawdę wyłączony. WEGETACJA to tutaj odpowiednie określenie; jesz, pijesz, śpisz, sikasz, oddychasz... i udajesz, że żyjesz. Możliwości jakiegokolwiek rozwoju są prawie zerowe – PRAWIE, bo ambitny człowiek



zawsze wchłonie coś progresywnego, postawi przed sobą choćby minimalny cel do osiągnięcia. Tak czy inaczej choćbyś nie wiem, jak bardzo starał się iść do przodu, zawsze pozostaniesz w tyle względem tych, którzy pozostają na wolności.

Dziś, po (nie pierwszych już zresztą) trzech straconych latach, próbuję nadgonić, to co mnie ominęło – technikę, rozwój, zmiany w otoczeniu... Staram się na nowo odnaleźć między ludźmi. Pewnie was to zdziwi, ale nawet pomimo kontaktu, człowiek wychodzący na wolność ma problem z odnalezieniem się między własnymi bliskimi. Chwilami czuję się jak gość przy własnej rodzinie czy przyjaciółkach, jakbyśmy nie mieli żadnej łączności przez dziesiątki lat; to bardzo dziwne, nieprzyjemne i kłopotliwe uczucie.

Mam zresztą problem nie tylko z odbudowywaniem relacji. Czasami czuję się po prostu kaleką, zarówno fizycznie jak i umysłowo. Jeszcze kilka lat temu żyłam w ciągłym biegu, żałując, że doba nie ma co najmniej 48 godzin. Obecnie moje nogi, odzwyczajone od jakiegokolwiek regularnego ruchu, nie przepalają kilkuset metrowego szybkiego marszu. Będąc na wolności prawie 4 tygodnie wiem już, że nie są to zwykłe zakwasy, a rzeczywista utrata zdrowia. Poza tym nie potrafię już jak dawniej działać pod presją czasu – odwykłam od jakiegokolwiek działania, łapię przeciążenie mózgu mając jednego dnia dwie trzy rzeczy do załatwienia.

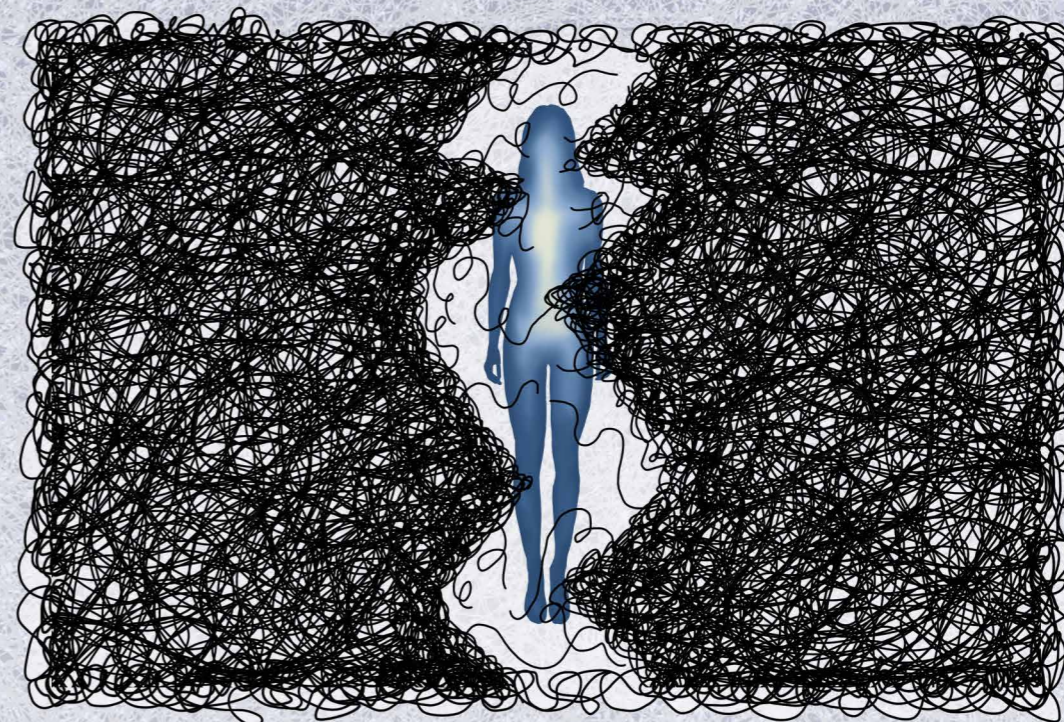


Bardzo często jestem z siebie niezadowolona. Niejednokrotnie czuję się jak dziecko we mgle. Nie umiem zrobić wielu rzeczy, które dla przeciętnych ludzi są wręcz oczywiste. Pod względem technologii i e-nowinek jestem po prostu UŁOMNA. Nie wiem też, co się gdzie załatwia ani jak się to robi... a przecież w więzieniu byłam nie do zagięcia jeśli chodzi o pisma urzędowe czy przepisy. Teraz regularnie czuję się głupia i to tak bardzo, że aż bije ode mnie BLASK GŁUPOTY.

No ale cóż... Zostawmy ten pesymizm i samobiczowanie za kratkami. Być może jestem dla siebie odrobinę zbyt krytyczna. Są przecież i kwestie, w których jestem z siebie naprawdę dumna. Zmieniłam to co najważniejsze i najtrudniejsze – destrukcyjne towarzystwo i życie rozcieńczone dragami. To jest moim ogromnym

osiągnięciem, tak samo jak to, że powoli uczę się zwracać o pomoc do właściwych ludzi, kiedy jest mi troszkę za ciężko.

Na koniec, skoro już wybiliśmy się z tej mniej świetlanej strony mojego wyjścia, chcę zwrócić waszą uwagę na drobne, proste i często niezauważalne rzeczy. Wstaję rano, bo zawsze mam po co. Nikt nie wpada z kipiszem, nikt nie dezorganizuje mi planów. Siadam na schodkach przed domem z kawą, grzejąc się w promieniach słońca. Nie macie pojęcia, jak trudno jest siedzieć w szarych murach z pleksami w oknach w piękne letnie dni... jak frustrujące jest to, że w taką pogodę przez dwa tygodnie czekasz, aż godzinny spacer wypadnie ci w grafiku nie o 8:00 rano. Mogę się kąpać kiedy i ile chcę. Pachną mi włosy. Mam dostęp do pralki i żelazka. Nikt mi



nie liczy par majtek ani nie pilnuje, żebym nie miała przypadkiem dwóch talerzy na stanie. Moje posiłki składają się z tego, na co mam ochotę, a nie z tego, co akurat zaserwuje kuchnia. Jem tony sezonowych owoców, bo na nie czekałam ze szczególnym umiłowaniem (w kantynie są tylko jabłka i cytryny). Do sklepu idę kiedy chcę, w razie potrzeby i 10 razy dziennie. Sama wybieram gdzie i kiedy się udam, z kim chcę się spotkać, a z kim nie.

Jestem wolna i sama mogę decydować co z tą wolnością zrobić – a to już chyba całkiem dobry początek... :)

A



## Czy wiesz, że...

W pierwszą niedzielę maja każdego roku obchodzony jest Światowy Dzień Śmiechu. Święto zostało ustanowione w 1698 roku przez Madana Kataria, założyciela międzynarodowego Ruchu Laughter Yoga.

Obchody Światowego Dnia Śmiechu mają na celu demonstrację pokoju na świecie i budowanie globalnej świadomości braterstwa i przyjaźni właśnie poprzez śmiech :)

Pierwszy dzień śmiechu obchodzony był 11 stycznia 1998 r. w Mumbaju (Indie).

Według pomysłodawcy tego dnia, śmiech jest pozytywną i silną emocją, która zawiera wszystkie niezbędne składniki, aby jednostki mogły kontrolować siebie, a nawet zmieniać świat z rodzajem efektu domina.

Pamiętajcie, że śmiech jest nam w życiu potrzebny niczym tlen, zatem nie zapominajcie o tym, aby się po prostu śmiać ;)

Rusałka



