

# Koncept

magazyn akademicki

## POZNAJ POLSKĘ!

Co warto zobaczyć na Północy?

## ETYCZNY WOLONTARIAT

Jak pomagać, by nie zaszkodzić?

## E-SPORT I KIEROWNICA

Rozmowa z członkiem zespołu Williams

# KONKURS!

Pokaż nam swój fotoreportaż  
i wygraj bon o wartości **500 zł!**

Twoją pasją jest fotografia?

Potrafisz połączyć słowa z obrazem  
i stworzyć z nich spójną opowieść?

Pokaż nam swój fotoreportaż!

Potrzebujemy od 5 do 7 zdjęć  
i kilkuzdaniowy opis każdej fotografii.

---

Termin nadsyłania prac: **31.08.2020 r.**  
na adres [redakcja@gazetakoncept.pl](mailto:redakcja@gazetakoncept.pl) z dopiskiem KONKURS  
Regulamin konkursu dostępny na stronie [www.gazetakoncept.pl](http://www.gazetakoncept.pl)

# Letni dystans

o będą najdziwniejsze wakacje w naszym życiu. Choć koronawirusowe obostrzenia związane z podróżowaniem są już nieco poluzowane, to jednak zdrowy rozsądek wciąż nakazuje zachować szczególną ostrożność. Również w czasie zasłużonego wypoczynku.

**T** Zapewne wiele osób zdecydowało się na spędzenie urlopu w Polsce. A część być może w ogóle zrezygnuje z klasycznych wakacji, zastępując je jednodniowymi wypadami. To całkiem niezły pomysł, biorąc pod uwagę fakt, że dzięki temu wreszcie będzie okazja, by poznać okoliczne atrakcje, które w normalnych okolicznościach wydają się zbyt bliskie, by warto było na nie „tracić” cenny urlop.

Jednak co konkretnie warto zobaczyć? Postaramy się poszukać odpowiedzi na to pytanie. W bieżącym wydaniu naszego magazynu prezentujemy Wam ciekawe miejsca położone na północy Polski. W kolejnych numerach przyjrzymy się również Polsce centralnej i południowej, zachęcając Was tym samym do odkrywania uroków naszego kraju.

Jednak wakacje to nie tylko podróżowanie. Jednym z największych plusów ciepłych dni pozostaje możliwość uprawiania licznych sportów na świeżym powietrzu. Co więcej – to bardzo roztropne! Ekspertki od dawna wskazują na zależność pomiędzy codzienną aktywnością fizyczną a odpornością organizmu.

Mając za sobą tę uwagę, mogę teraz z czystym sumieniem przejść do elektronicznej rozrywki. W tym miejscu chcę polecić Wam wywiad z Nikodemem Wiśniewskim – polskim kierowcą drużyny Williams Esports, który zdobył wicemistrzostwo świata w simracingu.

W końcu większość wydarzeń kulturalnych i imprez sportowych, na które ostrzyliśmy sobie od dawna zęby, została odwołana lub przełożona. Tymczasem wciąż możemy grać i oglądać streamy pokazujące, jak grają najlepsi. A pandemia sprawiła, że to obecnie jedna z najbardziej odpowiedzialnych społecznie gałęzi masowej rozrywki. Z czego warto skorzystać!



„Koncept”  
magazyn akademicki

Wydawca:  
Fundacja Inicjatyw  
Młodzieżowych  
Adres: ul. Solec 81b;  
lok. 73A, 00-382 Warszawa

Strona:  
[www.fim.edu.pl](http://www.fim.edu.pl)  
[www.gazetakoncept.pl](http://www.gazetakoncept.pl)

E-mail:  
[redakcja@gazetakoncept.pl](mailto:redakcja@gazetakoncept.pl)

Redakcja:  
Mateusz Zardzewiały  
(red. nacz.),  
Dominika Pałcar,  
Wiktor Świetlik,  
Hubert Kowalski,  
Filip Cieśliński,  
Mateusz Kuczmie-  
rowski i inni

Projekt, skład i łamanie:  
Henryk Prokop

Korekta:  
Aleksandra Klimkowska

Media i dystrybucja:  
Dawid Alberski

Druk prasowy wykonuje  
Drukarnia Kolumb  
z siedzibą w Chorzowie.

Aby poznać ofertę  
reklamową, prosimy  
o kontakt pod adresem:  
[redakcja@gazetakoncept.pl](mailto:redakcja@gazetakoncept.pl)

Chcesz dystrybuować  
„Koncept” na swojej  
uczelni? -> PISZ:  
[redakcja@gazetakoncept.pl](mailto:redakcja@gazetakoncept.pl)

**fim.**  
Fundacja Inicjatyw  
Młodzieżowych



ZNAJDŹ NAS:

@GazetaKoncept

@FundacjaFIM

/fundacja  
inicjatyw  
młodzieżowych



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności  
– Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego  
ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich  
na lata 2018–2030.





Fot. Fot. Flatback Studio | Kamil Laszczyk

# F1 z za monitora

Nikodem Wiśniewski to profesjonalny kierowca e-sportowy. Jest zawodnikiem słynnego zespołu Williamsa, znanego z wyścigów F1. Polak ma na swoim koncie wiele sukcesów, w tym wicemistrzostwo świata w simracingu. Z kierowcą Williamsa Esports rozmawiał Kamil Kijanka.

## „Koncept”: Jak zaczęła się Twoja przygoda z simracingiem?

Nikodem Wiśniewski: Simracingiem zainteresowałem się w 2011 roku, wtedy Robert Kubica startował w F1, a ja bardzo chciałem zostać kierowcą wyścigowym. Niestety, jak dobrze wiadomo, motorsport to niesamowicie droga dyscyplina, przez co nie miałem szans jej spróbować. Tak zainteresowałem się symulatorami, które za ułamek sumy dają praktycznie wszystko to, co prawdziwe wyścigi. Dołączyłem do ligi, w której ścigałem się online z innymi ludźmi.

## Czy możemy mówić o pełnym profesjonalizmie tej dziedziny e-sportu?

Tak, chociaż simracing niedawno wszedł na ten profesjonalny poziom. Jestem zakontraktowanym zawodnikiem, otrzymuję gratyfikacje za swoje wyniki, mam wsparcie zespołu, sponsorów, sprzęt czy organizację wyjazdów na zawody. Codziennie poświęcam czas na treningi i to moja jedyna praca.

## E-sport rośnie w siłę i staje się coraz bardziej popularny. Czy sądzisz, że dojdziemy do takiego momentu, w którym zawodnicy komputerowi będą mogli cieszyć się nie tylko większym prestiżem, ale i zapleczem finansowym?

Z pewnością. E-sport traktuję jako dziedzinę zarówno sportu, jak i rozrywki. Sportu dla zawodników, którzy trenują daną dyscyplinę, dbają o formę, mają zobowiązania wobec swoich pracodawców, a rozrywki – dla widzów, ponieważ ludzie coraz chętniej go oglądają zamiast np. zawodów sportowych, seriali czy filmów. Już jesteśmy w miejscu, gdzie czołowi gracze Counter Strika czy LoLa są rozpoznawalni na całym świecie i mają solidne kontrakty. Na ten etap w simracingu jeszcze musimy trochę poczekać.

## Czy Ciebie również denerwuje fakt, że wielu ludzi nie widzi większej różnicy między rajdem a wyścigiem?

Czy denerwuje? Jeśli ktoś się tym nie interesuje to ma prawo nie znać tej różnicy. To tak jakby

każdego pytał, co to jest spalony: niektórzy wiedzą, niektórzy nie.

## Czy symulację wyścigów i jazdę na prawdziwym torze można ze sobą porównać?

Jak najbardziej, to podobne światy, mimo że mają swoje różnice. Jeśli chodzi o samo poznanie toru, punktów hamowania to tutaj jest niemal w 100% identycznie. Zachowanie samochodu – bardzo zbliżone, chociaż warunki atmosferyczne mogą robić mniejsze lub większe różnice. Kierowcy wywodzący się z simracingu mają wyczulenie na nieco inne bodźce – przede wszystkim wzrok i czucie przez kierownicę. W samochodzie wyścigowym wszystko czujemy naszym ciałem, z dużym wyprzedzeniem jesteśmy w stanie zrozumieć, jak zachowa się samochód. Kolejne z różnic to przeciążenia – na symulatorze ich nie ma lub można je sztucznie wygenerować, to jednak zupełnie co innego niż deptanie z siłą ponad 50 kg pedału hamulca i wbijanie klatki piersiowej w pasy bezpieczeństwa.


Zawsze uważałem, że to są podobne, lecz nie identyczne światy. Jeśli jest się na tyle inteligentnym zawodnikiem, aby zrozumieć, co się różni, i dlaczego tak jest, to dużo łatwiej zaadaptować się w jedną jak i w drugą stronę. Wystarczy szukać analogii.

## Masz czasem ochotę porzucić symulator i spróbować swoich sił na prawdziwym torze? Wiem, że zdarzyło Ci się jeździć po kilku, i to nie byle jakich...

Kiedyś bardzo, ale to bardzo ciągnęło mnie na tor. Teraz już jestem nieco starszy, simracing bardzo się rozwinął i skupiam się na tej profesjonalnej ścieżce. Oczywiście, jeśli trafi się okazja, to z przyjemnością wskoczę w kombinezon i nieco pojeżdżę, jednak nie traktuję tego jako priorytet. Jeździłem po Yas Marina w Abu Dhabi, czyli torze, na którym odbywa się ostatnia runda w kalendarzu F1. Miło wspominać tamten okres, bo to wyjątkowe wydarzenie, start w GT Academy i europejski finał.

## Jak trafiłeś do zespołu Williamsa?

Byłem na zawodach w Niemczech przy okazji



**Zostałem wicemistrzem świata serii WTCR Esports, a Kuba Brzeziński mistrzem. Polski duet na podium to świetna sprawa.**

Rajdu Niemiec. Nie byłem wtedy zawodnikiem żadnej organizacji, dosyć dobrze mi poszło i pokonałem kierowców Williamsa. Chwilę porozmawialiśmy, akurat wtedy zespół dopiero kontraktował pierwszych kierowców. Kilka dni później dostałem mail z propozycją kontraktu.

#### **Spotkałeś Roberta Kubicę?**

Tak, na zaproszenie zespołu byłem na rundzie F1 na Hungaroringu w zeszłym roku. Spotkałem Roberta i wymieniliśmy kilka zdań. Bardzo sympatyczny człowiek.

#### **Jakie było Twoje pierwsze wrażenie, gdy dotarłeś do Grove?**

To chyba dosyć śmieszne, ale nigdy nie odwiedziłem siedziby zespołu!

#### **Jak wygląda trening e-sportowej drużyny w tak prestiżowym zespole?**

Każdy kierowca raczej trenuje sam, ma swój harmonogram, plan dnia, inne zobowiązania. Ja w zasadzie dużo czasu spędzam z Kubą Brzeziń-

**Kiedyś pokonałem kierowców Williamsa. Chwilę porozmawialiśmy, akurat wtedy zespół dopiero kontraktował pierwszych kierowców. Kilka dni później dostałem mail z propozycją kontraktu.**

skim – kumplujemy się już wiele lat i dużo wspólnych wyścigów mamy już za sobą. Jesteśmy team-matami w Williamsie i na pewno każdego z nas taki wspólny trening rozwija.

#### **Przed wywiadem wspominałeś, że na co dzień mieszkasz we Wrocławiu. Jak godzisz wyjazdy na różnego rodzaju imprezy, wyścigi, treningi? Często bywasz w Wielkiej Brytanii? Jak to dokładnie wygląda?**

Jestem uzależniony od harmonogramów zawodów. Czasami zdarza się tak, że co weekend gdzieś lecę na zawody, czasami jest dłuższa przerwa lub zawody online – wtedy jestem na miejscu.

#### **Pytam, bo zakładam, że jako zawodnik Williamsa trenować musisz regularnie. Czy w Polsce jest to możliwe na optymalnym poziomie?**

Tak, w simracingu nie ma znaczenia, gdzie przebywasz. Wystarczy że masz sprzęt, Internet i trochę spokoju w domu. Trenuję około 2-3 godziny dziennie, jeśli zbliżają się ważne zawody, to nieco więcej. Warto wspomnieć, że to nie jest tak, że im więcej będę trenował, tym będę lepszy. Na najwyższym poziomie decydują ułamki sekund, zależne głównie od twojego skupienia. Jeśli umiesz się skoncentrować i wytrzymać presję, to wystarczy regularne,

mądre treningi po 2-3 godziny dziennie. Nie da się utrzymać koncentracji przez dłuższy czas i takie przedłużone treningi nie będą przynosić rezultatów.

#### **Wicemistrzostwo świata w simracingu to wielka sprawa...**

Tak, fajna sytuacja – byliśmy na zawodach w Malezji, połączyliśmy to ze zwiedzaniem pięknych miejsc. To fajna część e-sportu, że za darmo można zwiedzić trochę świata, a po zawodach przywieźć jeszcze trochę pieniędzy. Zostałem wicemistrzem Świata serii WTCR Esports, a Kuba Brzeziński mistrzem. Polski duet na podium to świetna sprawa, zwłaszcza gdy razem spędziliśmy wiele godzin na treningach. Niecałe 2 tygodnie temu z ekipą Rebellion Williams Esports wygrał największy wyścig simracingowy w historii organizowany przez oficjalną organizację ACO oraz WEC – Virtual 24h Le Mans. Z powodu pandemii nie odbył się legendarny wyścig 24h Le Mans, za to został zorganizowany jego wirtualny odpowiednik. Na starcie można było zobaczyć chociażby Fernanda Alonso, Rubensa Barichello, Landa Norrisa, Maxa Verstappena czy Charlesa Leclerca. Transmisję obejrzało prawie 63 miliony widzów, a co najważniejsze, wpisaliśmy się w karty historii jako pierwsi zwycięzcy.

#### **Czy jest szansa, że zobaczymy Cię na prawdziwym torze i przerzucisz się z e-sportu na wyścigi w realu? W teorii, jak pokażę Ci kilku uzdolnionych kierowców, jest to możliwe...**

Szansa zawsze jest, ale nie skupiam się na tym. Chciałbym, aby simracing nie był furką do prawdziwych wyścigów a odrębną dyscypliną. Zawsze porównuję innych e-sportowców do sportowców – czy mistrz świata w Fifie chciałby zostać piłkarzem lub zawodnik CS-a żołnierzem? Wiem, że simracing ćwiczy te umiejętności, które są potrzebne na realnym torze, jednak fajnie byłoby, jakby ludzie zaczęli doceniać twoje sukcesy już w samym simracingu, nie myśląc, że to tylko przystanek w drodze do prawdziwych wyścigów.

#### **Jakie są wyścigowe plany Nikodema Wiśniewskiego w najbliższym czasie?**

Tego niestety nie wiem, dlatego że w najbliższym czasie nie mam potwierdzonych eventów, po prostu nie znam jeszcze konkretnych dat. Na pewno czekają mnie zawody pod szyldem ADAC GT Masters Esports oraz Le Mans Esports. A wszystkie inne pojawiają się raczej z niedużym wyprzedzeniem. O wszystkim informuję na swoich kanałach w mediach społecznościowych, na które zapraszam!

# Recenzje

**O**kilkanaście lat młodszy od swojego mistrza Johna Coltrane'a legendarny saksofonista Pharoah Sanders ma obecnie 79 lat, sporadycznie występuje gościnnie na albumach, ale za to często na żywo. Jego najnowsza płyta to pierwsze wydanie wcześniej zaginionych nagrań z koncertu kwartetu Sandersa w paryskim radiu.

Dla niewtajemniczonych, Sanders, podobnie jak John Coltrane, który bardzo mu pomógł w karierze i rozwoju, oraz jego żona i współpracowniczka Alice Coltrane, z którą Sanders współpracował także po śmierci Johna w 1967 roku, to czołowi przedstawiciele spiritual jazzu. Cała trójka tworzyła w eksperymentalnym idiomie, ale to nie powinno nikogo zniechęcić. Te eksperymenty są przystępne dzięki połączeniu z duchowo-refleksyjnym elementem i pozytywnym przekazem, zwłaszcza u Sandersa.

Większość kompozycji na nowym albumie jest oparta na strukturze z dwóch akordów granych na



przemian. Na tym fundamencie wybrzmiewają energiczne improwizacje. Daje to efekt relaksującego transu, chociaż oczywiście napięcie w międzyczasie rośnie i robi się intensywnie. Niemniej całe nagranie jest ekstatycznie wesołe. Jeśli chodzi o jakość odnalezionych nagrań, to jest ona krystaliczna.

Ostatnio Sanders w wywiadzie dla New Yorkera przyznał, że nigdy nie rozmawiał z Coltranem

o muzyce, a jedyną instrukcją, którą otrzymywał, były proste polecenia, aby grać. Być może to kwestia tego, że obaj panowie byli małowinni, ale wygląda też na to, że wypracowany przez nich styl był naturalnym wynikiem ich zainteresowań i usposobienia, a nie wykoncypowanym projektem. Zachowanie naturalności przy ciągłych muzycznych poszukiwaniach wcale nie jest łatwe.



**WIELKA**  
SEZON 1, PROD. AUSTRALIA/WIELKA BRYTANIA,  
10 ODCINKÓW PO OK. 50 MINUT.

**N**owy serial dostępny w Polsce w ofercie HBO to produkcja quasi-historyczna, traktująca o Katarzynie Wielkiej. Słynna władczyni pojawia się na ekranie regularnie, w zeszłym roku o jej długim panowaniu opowiedział miniserial z Helen Mirren, a przejęcie przez nią władzy, które stanowi także oś fabularną „Wielkiej”, przedstawione było już w „Imperatorowej” z Marlene Dietrich w roli głównej. Niewątpliwie to świetny fundament dla serialu, z drugiej strony informacje o odstępstwach od faktów, np. o tym, że w „Wielkiej” Piotr III nie jest wnukiem Piotra Wielkiego,

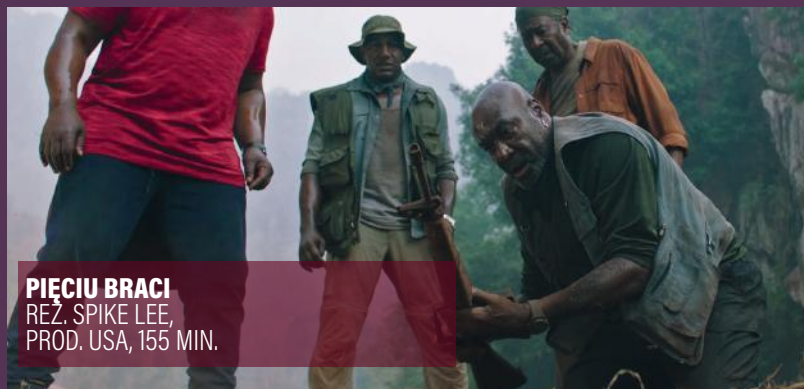
wzbudzą na wstępie podejrzenia fascynatów historii.

Mamy jednak do czynienia z komedią, co zawiąza dopuszczalne normy nieścisłości, a już czołówka serialu ostrzeża, że czeka nas „historia momentami prawdziwa”. Twórców interesuje, jak niesamowite są historyczne scenariusze z dzisiejszej perspektywy, co uwadniają z pomocą anachronizmów i absurdu. Możemy tylko zgadywać, które elementy fabuły wywodzą się z dziejów Rosji, żadne erratum nie wystarczy, i żeby czegokolwiek się dowiedzieć, trzeba sięgnąć po literaturę faktu, dlatego paradoksalnie to

swobodne podejście może okazać się angażujące.

„Wielka” ma sceniczny oryginał, na którego podstawie powstał scenariusz serialu, który z kolei zapewnił jego autorowi Tony'emu McNamarze pracę przy poprawkach scenariusza „Faworyty”. „Wielka” to produkcja skierowana do młodszej widowni, ale tylko do pewnego stopnia, bo zawiera sporo wulgaryzmów i szczypotę erotyki. Elle Fanning i Nicholas Hoult to najjaśniejsze punkty obsady, których nie przyćmiewa nikt z obsady drugoplanowej, wśród której można rozpoznać znajome twarze i która wypadła dobrze, ale nikt z niej specjalnie nas nie zaskoczy, jak to czasami bywa.

„Wielka” nie jest thrillerem politycznym w stylu „House of Cards”, więc lepiej nie oczekiwać misternej intrygi. Na pewno misterne są za to kostiumy i scenografia, co jest związane z główną ideą serialu i jego humorem, zestawianiem wysmakowania i barbarzyństwa. Serial skutecznie zapewnia rozrywkę, a zamiast wiedzy historycznej być może zostawia przestrzeń do refleksji. Fikcja historyczna potrafi być bardzo przekonująca, ale luki, które w „Wielkiej” wypełnione są humorem, zwykle wypełnione są domysłami.



**PIĘCIU BRACI**  
REŻ. SPIKE LEE,  
PROD. USA, 155 MIN.

**O**d dawna zaplanowana premiera nowego filmu Spike'a Lee zupełnie przypadkiem wypadła w czasie protestów w USA.

Podobnie jak jego poprzedni film, „Czarne bractwo. BlackKkKlansman”, „Pięciu braci” oparte jest na bardzo chwytliwym pomysle. Czwórka czarnoskórych weteranów wraca do Wietnamu po ukryte złoto oraz szczątki bohaterskiego dowódcy swojego oddziału. Dla widzów to także okazja do powrotu w znajome rejony kina i kultowej ikonografii epoki.

Nie należy zapominać, że Lee ma za sobą prawie cztery dekady

kariery i kilkanaście ważnych dzieł oraz posiada własny, specyficzny styl. Nowych widzów mogą zdziwić nawet drobne edytorskie manieryzmy powtarzające się w jego filmach, nie mówiąc już o specyficznej narracji wplatającej materiały archiwalne i zwroty do widza. W dodatku, w erze streamingu łatwo o pomyłkę i wielu widzów może spodziewać się po „Pięciu braciach” prostszej komedii akcji, niż ten w dużej mierze komediowy, ale jednak wymagający, dwuipółgodzinny film.

Najbardziej znane nazwiska w obsadzie to Chadwick Boseman

(zmarły dowódca) i Jean Reno (francuski biznesmen, który ma odkupić złoto), ale niewątpliwie film zawłaszcza Delroy Lindo, który od dekad błyszczy głównie na drugim planie, a o jego nowej roli już mówi się w kontekście Oscarów. Grana przez niego postać jest ciężko dotknięta zespołem stresu pourazowego, a powrót do wspomnień, które i tak stale przeżywa, nie pomaga. Wojna i poszukiwanie bogactwa są tu związane z szaleństwem, jak w „Skarbie Sierra Madre” i „Czasie apokalipsy”, do których Lee nawiązuje.

Na retrospekcje został nałożony popkulturowy filtr, są pełne patosu i odrealnione, a jednocześnie na skutek ciekawego zabiegu umieszczenia starszych bohaterów w scenach wspomnień, emocjonalnie przekonujące. Kinowe przedstawienia wojny w Wietnamie zawsze były chaotyczne, a w „Pięciu braciach” przejawia się to nie tylko niekontrolowaną eskalacją sytuacji, ale także misz-maszem gatunkowym, bo obok dramatu znajdziemy tu trochę „Jaj w tropikach” i dużą dawkę dydaktyki. Efekt może być przytłaczający, ale w stosunku do kina wojennego to także komplement.

**D**ługo przed obecnym trendem na tworzenie filmowych połączonych światów, wytwórnia Universal przez ponad dwie dekady dominowała kino grozy serią filmów m. in. o Frankensteinie, Draculi, Wilkołaku i Niewidzialnym człowieku. Seria ta zaliczała górkę i dołki, aktorzy wymieniali się rolami, a po kilkunastu latach ikoniczne potwory zaczęły w różnych konfiguracjach spotykać się ze sobą (a także z Abbottem i Costello) na ekranie. Skutecznie przedłużyło to popularność serii, ale jej najbardziej udane odsłony to filmy z jednym potworem.

Nikogo nie dziwiło, gdy Universal próbował w zeszłej dekadzie wskrzesić swoje uniwersum. Zarówno „Dracula: historia nieznaną” i „Mumia” z Tomem Cruisem miały zapoczątkować nową serię, ale po ich porażkach dwa razy wymazano rozbudowane plany. Za trzecim razem razem projekt oddano w ręce Jasona Bluma i jego firmy Blumhouse Productions, która od czasu „Paranormal Activity”, hitu z rekordową stopą zwrotu, regularnie podbija kina na całym świecie niskobudżetowymi horrorami.



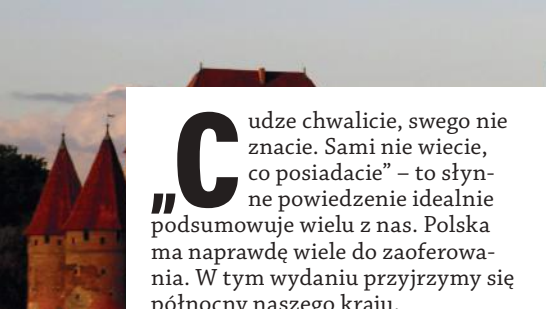
**NIEWIDZIALNY CZŁOWIEK**  
REŻ. LEIGH WHANNELL,  
PROD. USA, 124 MIN.

Blum z kolei zatrudnił scenarzystę i reżysera Leigh Whannella, który sprawdził się ostatnio jako twórca „Ulepszenia”. „Niewidzialnego człowieka” łatwo było im dopasować do kanonów współczesnego horroru, gdzie walka z niewidzialnymi siłami jest stałym motywem. Zwariowany naukowiec tym razem nie planuje przejścia władzy nad światem i nie wykrzykuje groźb, jak w oryginalnej powieści H. G. Wellsa i jej klasycznej adaptacji. Zamiast tego pozoruje własną śmierć, aby prześladować partnerkę, która od niego uciekła, i na której skupia się film (Elisabeth Moss).

Ponieważ świat nie wie o najnowszym wynalazku sławnego naukowca, może on dręczyć swoją ex w taki sposób, żeby nikt jej nie uwierzył, ani nie pomógł. Schemat jest bardzo znajomy, ale pojawiają się zaskakujące pomysły, a przede wszystkim film jest skuteczny dzięki pełnokrwistej bohaterce Elisabeth Moss. Tym razem efekt końcowy spodoba się fanom gatunku. Zapowiedziano już spin-off filmu, ale na razie nie wiadomo, czy Blum przerobi kolejne klasyki Universalu, ani czy ich bohaterowie się spotkają.

# Skarby północnej Polski

Pandemia pokrzyżowała plany niemal wszystkim. O dalekich podróżach powinniśmy póki co zapomnieć. Na szczęście w naszym kraju jest wiele ciekawych miejsc. Oczywiście – ze względu na okoliczności – także zwiedzając nasze tereny, należy zachować zdrowy rozsądek i podstawowe zasady bezpieczeństwa. Poznajcie kilka propozycji, od których warto zacząć planować podróż na północ Polski.

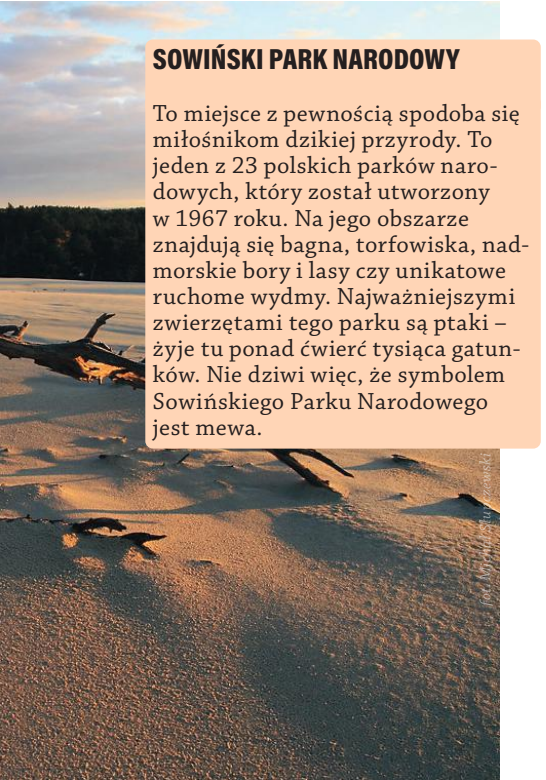


**C**udze chwalicie, swego nie znacie. Sami nie wiecie, co posiadacie” – to słynne powiedzenie idealnie podsumowuje wielu z nas. Polska ma naprawdę wiele do zaoferowania. W tym wydaniu przyjrzymy się północny naszego kraju.


Pomorze to kraina geograficzna na obszarze Polski i Niemiec, u ujścia Reknicy, Odry i Wisły do Bałtyku. Jest to region o dużym znaczeniu historycznym i turystycznym. Piękne plaże i możliwość spędzenia urlopu nad morzem to tylko jedno z wielu atrakcji Pomorza.

Uwierzcie, że my też mamy swoje Królestwo Północy, równie fascynujące jak krainy rodu Starków z popularnego serialu „Gra o Tron”. Każdy może znaleźć tutaj coś dla siebie. Oto kilka skarbów na bogatej mapie tego obszaru.

## SOWIŃSKI PARK NARODOWY



To miejsce z pewnością spodoba się miłośnikom dzikiej przyrody. To jeden z 23 polskich parków narodowych, który został utworzony w 1967 roku. Na jego obszarze znajdują się bagna, torfowiska, nadmorskie bory i lasy czy unikatowe ruchome wydmy. Najważniejszymi zwierzętami tego parku są ptaki – żyje tu ponad ćwierć tysiąca gatunków. Nie dziwi więc, że symbolem Sowińskiego Parku Narodowego jest mewa.



## ZAMEK W MALBORKU

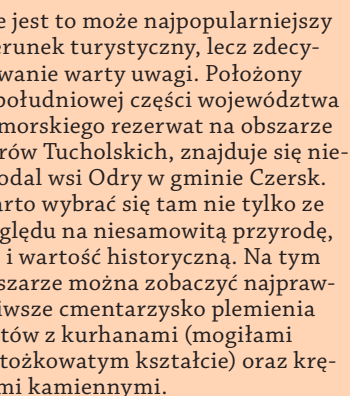
Wybierając się na Pomorze, z pewnością warto zahaczyć o Malbork. Krzyżacki Zamek to nie tylko wizytówka miasta, ale i jeden z najstarszych zabytków w naszym kraju. Warownia, której budowę zapoczątkowano pod koniec trzynastego stulecia, do dziś zachwyca swoim pięknem. Na przełomie XIV i XV wieku kompleks stanowił siedzibę wielkich mistrzów zakonu krzyżackiego. Zamek, wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO, jest jednym z najwspanialszych zachowanych przykładów architektury średniowiecza.



## ATRAKcje TORUNIA

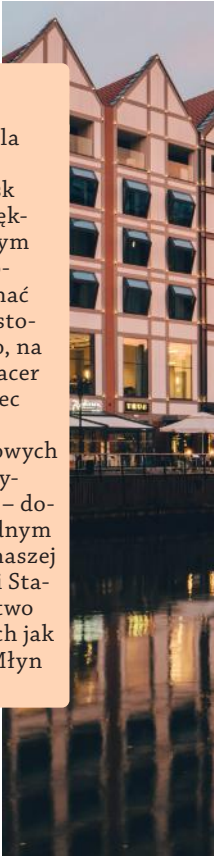
Kontynuując podróż szlakiem Krzyżaków, na pewno należy obrać kierunek na Toruń, o którym nieco więcej już pisaliśmy. Przepiękny rynek z pomnikiem Mikołaja Kopernika, ruiny warowni krzyżackiej, zbudowany przez Władysława Jagiełłę zamek Dybowski czy największe w Polsce Obserwatorium Astronomiczne to pierwsze z brzegu przykłady, dla których warto zwiedzić to miasto. Po udanej wielogodzinnej podróży wskazane jest, by posilić się jednym z symboli Torunia, czyli piernikami.

## REZERWAT PRZYRODY KRĘGI KAMIENNE



Nie jest to może najpopularniejszy kierunek turystyczny, lecz zdecydowanie warty uwagi. Położony w południowej części województwa pomorskiego rezerwat na obszarze Borów Tucholskich, znajduje się nieopodal wsi Odry w gminie Czersk. Warto wybrać się tam nie tylko ze względu na niesamowitą przyrodę, ale i wartość historyczną. Na tym obszarze można zobaczyć najprawdopodobniej cmentarzysko plemienia Gotów z kurhanami (mogiłami o stożkowatym kształcie) oraz kręgami kamiennymi.

## ZABYTKI GDAŃSKA



Trudno wybrać jeden powód, dla którego warto udać się do tego miasta. Nie bez powodu Gdańsk uznawany jest za jedną z najpiękniejszych miejscowości w naszym kraju. Warto jednak zarezerwować sobie więcej czasu, by poznać wszystkie jego uroki. Będąc w stolicy województwa pomorskiego, na pewno trzeba wybrać się na spacer po Długim Targu, gdzie dostrzec można m.in. słynną Fontannę Neptuna. Jednym z obowiązkowych punktów powinna być także wycieczka na Westerplatte, które – dosłownie i w przenośni – jest jednym z najważniejszych pomników naszej historii. Na terenie Głównego i Starego Miasta znajduje się mnóstwo wartych uwagi zabytków, takich jak Dwór Artusa, Ratusz, Wielki Młyn czy bazylika Mariacka.



## REGION LATARNI MORSKICH

Można powiedzieć, że latarnie morskie są jednym z najbardziej charakterystycznych elementów województwa pomorskiego. Wielu z nas utożsamia je z tamtejszym krajobrazem. Spośród dziesięciu latarni znajdujących się na tym obszarze, jedynie dwie nie są dostępne dla turystów. Wśród nich góruje ta znajdująca się na Helu – mierzy blisko 40 metrów wysokości. Najstarsza z kolei znajduje się na przylądku Rozewie. Powstała w 1822 roku i co ciekawe, funkcjonuje do dziś.

## JASTARNIA

To świetny ośrodek turystyczny z trzema przystaniami i pięcioma kąpieliskami morskimi. Bardzo popularne są tu kursy żeglarskie, motorowerowe, kitesurfingowe czy rejsy kutrami rybackimi. Odwiedzając Jastarnię, można nie tylko odpocząć oraz zapoznać się z urokami sportów wodnych, ale i zobaczyć kilka miejscowych zabytków i atrakcji, takich jak dziewiętnastowieczna chata rybacka, urokliwy port czy Centrum Bałtyckie w Chłapowie.

## TRÓJMIASTO

O samym Gdańsku wspomnieliśmy już nieco wyżej, ale cały obszar obejmujący także Sopot i Gdynię jest niezwykle interesujący. Ze względu na dobre połączenia komunikacyjne, podróż między tymi miejscowościami nie sprawia większych problemów. Skwer Kościuszki, wizyta w Akwariu Morskim czy na statkach przekształconych w muzea (Muzeum Marynarki Wojennej, „Dar Pomorza”) to pierwsze z brzegu propozycje spędzenia czasu w Gdyni. Okręt Muzeum ORP „Błyskawica” dziś także pełni rolę muzeum. Jest to polski niszczyciel typu Grom, który walczył w pierwszych dniach II wojny światowej. To fascynujące, że do dziś zachowała się niemal w całości ówczesna centrala artyleryjska. Na gdyniskim Orłowie można zobaczyć domek, w którym mieszkał pisarz Stefan Żeromski. Będąc w Sopocie, nie sposób nie wybrać się na słynne molo i na ul. Bohaterów Monte Cassino, gdzie znajduje się m.in. popularny wśród turystów Krzywy Domek.

## SZCZECIN

To historyczna stolica Księstwa Pomorskiego. Trzecie pod względem powierzchni miasto w Polsce ma w sobie wiele walorów historycznych i turystycznych. Warte zobaczenia są chociażby Wały Chrobrego. Spacer pięknym, blisko półkilometrowym tarasem widokowym na skarpie wzdłuż Odry robi naprawdę duże wrażenie. Polecam również zobaczyć Zamek Książąt Pomorskich. Renesansowa warownia znajdująca się na wzgórzu była niegdyś siedzibą książąt z rodu Gryfitów.

## KOŁOBRZEG

Trudno uwierzyć, że to miasto zostało niemal w całości zrównane z ziemią podczas II wojny światowej. Dziś Kołobrzeg jest największym uzdrowiskiem na całym Wybrzeżu. W mieście znajduje się też latarnia morska i klimatyczne molo. Jedną z atrakcji Kołobrzegu jest...Miasto Myszy. W tym mini-zoo mieszka ich blisko pół tysiąca. Zdecydowanie warto zwrócić uwagę na Pomnik Zaślubin Polski z Morzem, znajdujący się w Parku im. Stefana Żeromskiego. Upamiętnia on akt patriotyczny dokonany przez kaprala Franciszka Niewidziało z 18 marca 1945 roku, będący symbolem zakończenia walk o Kołobrzeg.

# Holokracja – nowy trend w zarządzaniu organizacjami

Istnieje wiele badań nad kulturą zarządzania i relacji międzyludzkich w organizacjach i społeczeństwach. Spójrzmy jednak na najnowsze kierunki rozwoju nauki zarządzania.

**F**irmy Warby Parker, PwC, Medium (platforma publikacji), David Allen Company (firma konsultingowa), UnderCurrent czy zajmujący się sprzedażą detaliczną Zappos lub Uber osiągnęły już lepsze wyniki przez zmniejszenie kontroli menedżerów nad pracownikami. Świat od dawna odchodzi od hierarchicznych struktur i sposobów zarządzania. Nowe strategie i modele zarządcze dają pracownikom większą niezależność w pracy przez np. delegowanie odpowiedzialności. Co za tym idzie, także wynagrodzenia (miejmy nadzieję) będą dążyły do wyrównywania. Często bowiem wysokie wynagrodzenia menedżerów nie mają żadnego merytorycznego uzasadnienia. Ale jak to osiągnąć?

Mimo że amerykańskie przedsiębiorstwa wydają ogromne sumy na szkolenia i edukację pracowników (160 miliardów dolarów w USA i 356 miliardów na świecie w 2015 r.), nie otrzymują one satysfakcjonujących rezultatów z tego typu inwestycji. W większości przypadków edukacja nie prowadzi do poprawy funkcjonowania organizacji, ponieważ ludzie w szybkim czasie powracają do starych sposobów postępowania. Nawet dobrze przeszkoleni i zmotywowani pracownicy nie są w stanie zaaplikować swej wiedzy i umiejętności do ustalonych już sposobów postępowania w środowisku pracy.

Wiele studiów pokazuje, że system organizacyjny, definiujący role, odpowiedzialność i relacje ma silny wpływ na sposób myślenia jednostki i jej zachowanie. „Pierwszoplanowi” pracownicy, awansowani do superwizorów, przejmują zazwyczaj postawy promenedżerskie, a „zdymisjonowani” menedżerzy powracają do ról prozwiązkowych („pierwszoplanowych”) i antymenedżerskich.

## **BRAK ZAANGAŻOWANIA**

Do podstawowych błędów zarządzających należy po prostu brak zarządzania, czyli kultura nieangażowania się. Doradcy znanych firm konsultingowych w szczególności wymieniają niejasny kierunek strategii i wartości menedżerów, a to często prowadzi do sprzecznych

szczerą rozmowę o problemach. Przeszkadza również brak koordynacji w poprzek biznesu, funkcji lub regionów z powodu słabego organizacyjnego projektu. Niejednokrotnie barierą jest też niewystarczający czas i uwaga dla rozwoju talentów. I wreszcie pracownicy, którzy boją się powiedzieć seniorowi o problemach związanych z efektywnością organizacyjną.

Aż trzy czwarte spośród 1500 senior menedżerów w 50 organizacjach w 2011 r. było niezadowolonych ze szkoleń oferowanych przez ich firmę, jak pokazują badania CEB. Tylko jeden na czterech senior menedżerów uważał, że szkolenia były kluczowe dla poprawy funkcjonowania biznesu. Mimo to nadal dyrektorzy generalni i ich zaplecze HR, rok za rokiem wydają pieniądze na szkolenia celem

## **W większości przypadków edukacja nie prowadzi do poprawy funkcjonowania organizacji, ponieważ ludzie w szybkim czasie powracają do starych sposobów postępowania.**

priorytetów. Ponadto można mówić o senior liderach, którzy nie pracują jako zespół i nie czują się zobowiązani do zmiany kierunku lub nie uznali, że powinni zmienić swoje własne zachowania. Do tego dochodzi styl zarządzania top – down lub lessez – faire u liderów, który uniemożliwia

uruchomienia zmiany organizacyjnej. Należy zwracać większą uwagę na funkcjonujący już projekt organizacji i proces zarządzania (kontekst, środowisko), a potem dopiero wesprzeć go indywidualnymi narzędziami rozwoju, takimi jak coaching i szkolenia – uważają konsultanci HR.



## MARIAŻ TECHNIKI Z PSYCHOLOGIĄ

Jednym z alternatywnych, technicznych pomysłów jest holokracja, systemem zarządzania, który można zobrazować w postaci koncentrycznych kół grup pracowników; ma on na celu zmniejszenie kontroli menedżerów nad pracownikami. Rozwinął go inżynier oprogramowania Brian Robertson. Zgodnie z metodą „holocracy”, najpierw pracownicy opisują sami zakres swoich obowiązków, po to by omówić strukturę i kształt firmy, a następnie zmienić ją pod kątem różnorodnych kierunków rozwoju. Dzięki niej przedsiębiorstwo funkcjonuje bardziej jak software, tworząc nową hierarchię w pracy, nie opartą o „tytuły”, ale o wielość ról. Pracownicy pełnią różne funkcje, zasiadając w „kołach”; im większe koło, tym szersza dziedzina i zakres wpływu na firmę. Zarządzający firmą Zappos stwierdza, że odpowiedzialność, która spoczywała w rękach menedżerów, jest teraz podzielona na trzy role: „łącze” zarządcze (ang. lead link), funkcję mentora i oceniającego wynagrodzenia (ang. compensation appraiser). Krąg mentorski ma za zadanie łączenie pracowników z mentorami, podczas gdy członek zarządczy koncentruje się na kierowaniu samą pracą. Mentorzy są odpowiedzialni za wzrost i rozwój pracowników, a „oceniający wynagrodzenia” pracują z dwoma już wy-

mienionymi komórkami, by określić płacę pracownika. W firmie Zappos słowo „menedżer” jest praktycznie zniesione, choć pracownicy nadal używają go w rozmowach. Profesor Uniwersytetu Stanford Justin Berg jest zdania, że pracownicy są lepsi w prognozowaniu nowych aktywności, które przyniosłyby firmie sukces, niż ich szefowie, bowiem ci ostatni są bardziej przyzwyczajeni do wykorzystywania pomysłów, które sprawdziły się już w przeszłości. Dlatego istnieją uzasadnione powody do tego, by wzmacniać wiedzę pracowników i finansować ich rozwój. „Więszym zagrożeniem dla firmy jest kultura braku decyzyjności i odpowiedzialności niż zakres złych decyzji, które

**Profesor Uniwersytetu Stanford Justin Berg jest zdania, że pracownicy są lepsi w prognozowaniu nowych aktywności, które przyniosłyby firmie sukces, niż ich szefowie, bowiem ci ostatni są bardziej przyzwyczajeni do wykorzystywania pomysłów, które sprawdziły się już w przeszłości.**

mogliby popełnić pracownicy PwC” – uważa Tim Ryan, szef amerykańskiego oddziału korporacji. W związku z tym większą władzę powierzono w niej pracownikom pierwszej linii.

## DEMOKRACJA ORGANIZACYJNA

Jednym z nowych narzędzi biznesowych ucieleśniających zasady zarządzania „holocracy” jest Warbles. Ułatwia ono powierzenie pracownikom większej autonomii, dzięki czemu środowisko pracy staje się bardziej „samozarządzane” (ang. self-directed workplace). Warbles umożliwia wymianę pomysłów przez „każdego z każdym” i zdobycie wsparcia na rozwój najlepszych idei. Polega ono na systemie głosowania w celu priorytyzowania pracy, co popycha rozwój firmy w różnych kierunkach. Przez aplikację Warbles app. każdy pracownik może przedłożyć nową ideę, ale tylko 31 menedżerów uczestniczy w głosowaniu, co umożliwia podejmowanie decyzji przez osoby z większą wiedzą na temat całej organizacji. Każdy ponadto widzi, na co każdy głosuje, przyznając pozytywną lub negatywną ocenę danemu pomysłowi.

Na podobnych zasadach działa też crowdsourcing. IBM zaczęło stosować wewnętrznie system crowdsourcingu, by generować nowe pomysły, i obecnie „urynkawia” go jako usługi dla klientów. Przedsię-

biorstwa wykorzystują crowdsourcing do włączenia tysięcy pracowników w dyskusje on-line, które filtruje IBM za pomocą analitycznego oprogramowania. „Narzędzie Warbles jest przykładem hybrydy, która umożliwia menedżerom kształtowanie przepływu pracy, ale daje pracownikom wolność wyboru projektów” – uważa Profesor Bernstein. Nie istnieje zatem faza preselekcji, „wykonanie następuje poprzez samoorganizację”, ale sama organizacja nie jest kształtowana przez pracowników, lecz program Warbles. Tym samym nowoczesna struktura samzarządzania zostaje połączona z tradycyjnymi strukturami.

## NARZĘDZIE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

Profesor Harvardu Etan Bernstein, zajmujący się problematyką zarządzania (m.in. samzarządzającymi się systemami umożliwiającymi „synchronizację tłumów”), badał Zappos i inne firmy, wprowadzające nowe modele organizacji. Stwierdził, że holokracja nie jest systemem „samozarządzania”, nie jest też odpowiedzialnością na takie zapotrzebowanie. Skupił się zaś na analizie problemu, jaki właściwie rozwiązuje system Holocracy i uznał, że podstawową jego wartością jest dostarczenie ram do „efektywnego rozwiązywania konfliktów”. „Holocracy zastępuje bowiem tradycyjną strukturę procesem, przynajmniej w przypadku szczególnie częstych konfliktów, umożliwiając rozwiązanie ich w potencjalnie mniej hierarchiczny, bardziej samozorganizowany i adaptacyjny sposób”.

Praktycznie każdy system zarządczy jest bowiem nieefektywny w przypadku braku odpowiedniego „podłoża”, właściwego rodzaju kapitału społecznego i kulturowego, w szczególności wyznawanych wartości i wiary w przestrzeganie pewnych (etycznych) norm zachowań. Nowoczesne systemy zarządzania w połączeniu z wynikami badań psychologii organizacji mają pomóc w przejrzystości, upublicznieniu zachowań i lepszym rozumieniu relacji międzyludzkich w pracy.



# Uzależnienie może dotknąć każdego

Z uzależnieniem spotkał się każdy z nas, jeśli nie w bezpośredni sposób, to chociaż w filmach czy książkach. Wydawałoby się, że wszyscy posiadamy jakąś wiedzę, na czym polega ten problem, kogo może dotknąć i jakie niesie ze sobą zagrożenia.

**M**imo że jest to jedna z najczęściej występujących grup zaburzeń psychicznych, to w społeczeństwie wciąż kojarzy się z biedą i patologią. Wiele osób powieliła i utrwala stereotypy na temat osób uzależnionych, ocenia je i kategoryzuje. Nie zdajemy sobie sprawy ze skali problemu i jego istoty. Wrzucamy wszystkich do jednego worka, a tymczasem takie podejście jest bardzo krzywdzące i ma niewiele wspólnego z realną sytuacją.

Bagatelizowanie problemu uzależnień ma wiele źródeł, ale jedno z najważniejszych to myślenie, że nas ten problem zupełnie nie dotyczy. Niestety, nałogi są groźne przede wszystkim dlatego, że mogą dotknąć każdego bez wyjątku i wbrew pozorom dość trudno się przed nimi ochronić. Brak odpowiedniej edukacji, która docierałaby do każdego, tylko pogłębia ten stan rzeczy. Do tego dochodzi kolejny element – osoba uzależniona w większości przypadków nie wie, że ma problem. Uzależnienie sprawia jej przyjemność i wierzy, że może kontrolować swój nałóg, a tym samym przestać, kiedy tylko zechce. Tylko że teraz nie chce. Niestety świadomość własnego zaburzenia pojawia się za późno lub wcale.

Zwiększenie poziomu wiedzy jest zatem kluczowe w profilaktyce, jak i leczeniu uzależnień. Czym jest uzależnienie? Przede wszystkim chorobą. Objawia się silną potrzebą ciągłego zażywania substancji lub niekontrolowanym podejmowaniem

**Często niełatwo jest wytyczyć granicę pomiędzy silnym zaangażowaniem wynikającym z pasji a początkami problemu.**

pewnych czynności. Początkowo oba zachowania sprawiają przyjemność, jednak z czasem stają się przymusowe, a finalnie prowadzą do destrukcji zdrowia, życia rodzinnego i zawodowego. Mimo że wszystkie nałogi mają podobne skutki, to ich podłoże i przebieg są zupełnie różne.

## **NIEROZDZIELNY PODZIAŁ**

Mimo że tradycyjnie uzależnienia możemy podzielić na psychiczne oraz fizyczne, to w praktyce ten podział trudno jest zastosować. Uzależnienie fizyczne polega na silnej potrzebie zażywania konkretnej substancji. Objawia się ono w postaci dolegliwości fizycznych – bólów, biegunek, drżenia mięśni,

bezsensowności. Odstawienie substancji prowadzi do zespołu abstynencyjnego i w leczeniu konieczna jest detoksykacja, czyli odtrucie. Fizycznie uzależniają: nikotyna – najpowszechniejsze uzależnienie na świecie, alkohol etylowy, opioidy (heroina i morfina), leki nasenne oraz sterydy.

Z kolei uzależnienie psychiczne to silna, nabyta potrzeba stałego wykonywania czynności lub zażywania substancji. Jednak jeśli nie zostanie spełniona, to nie prowadzi do fizjologicznych skutków. Głównie cechy tego uzależnienia to osłabienie woli, obsesja, samooszukiwanie się, wzrost napędu podczas poszukiwania środka uzależniającego, obniżenie przyjemności z jego otrzymania. Jako że ma ono neurologiczne podłoże, zmiany, które powoduje, cofają się bardzo powoli. Uzależnienie psychiczne jest o wiele trudniejsze w leczeniu niż fizyczne.

## **KIEDY PASJA STAJE SIĘ OBSESJĄ**

Jak widać, możemy uzależnić się od wszystkiego, co aktywnie wpływa na nasz mózg. Im coś jest bardziej pobudzające, tym łatwiej popaść w nałóg. Tym samym, kolejnym kryterium może być przedmiot uzależnienia – wyróżniamy uzależnienia chemiczne i behawioralne. Chemiczne bardzo łatwo zdefiniować i częściowo pokrywa się to z poprzednią kwestią. Natomiast terminem uzależnień behawioralnych określa się zaburzenia wynikające z niekontrolowanego wykonywania czynności – gry hazardowe, robienie zakupów, uprawianie ćwiczeń fizycznych itd. Jednak muszą one być wykonywane kompulsywnie i niesie negatywne konsekwencje dla jednostki i jej otoczenia. Do podstawowych kryteriów

rozpoznania uzależnienia behawioralnego należą:

- zaabsorbowanie – czynność staje się najważniejszą aktywnością,
- modyfikacja nastroju – dane zachowanie jest odpowiedzią na problemy lub negatywny nastrój,
- tolerancja – w celu osiągnięcia zadowolenia potrzebne jest zwiększenie częstości lub intensywności,
- symptomy odstawienne – zarówno psychiczne jak i fizyczne – złość, drżenie rąk,
- konflikt – z najbliższym otoczeniem, aktywnościami i wewnętrznymi,
- nawroty – powracanie do danego zachowania po okresach abstynencji.

Powyższa definicja jest próbą odpowiedzi, co czyni dane zachowanie uzależnieniem. Tak łatwo jest nie zauważyć, kiedy ćwiczenia czy zdrowe odżywianie nagle stają się nie czymś, co lubimy, lecz czymś, co musimy robić – i wtedy stają się naszą obsesją. Często niełatwo jest wytyczyć granicę pomiędzy silnym zaangażowaniem wynikającym z pasji a początkami problemu.

### **DLACZEGO SIĘ UZALEŻNIAMY?**

Przyczyny leżą zarówno w psychiczne, właściwościach danej substancji, jak i w czynnikach społecznych, psychologicznych i biologicznych. Genetyka również determinuje to, czy ktoś jest bardziej podatny na sięganie po używki. Czynniki psychologiczne to cechy, które znacząco podnoszą ryzyko – niska samoocena, introwertyzm, niestabilność i niedojrzałość emocjonalna, niska odporność na stres, nieśmiałość, potrzeba akceptacji, poszukiwanie wrażeń. Uzależnienia, szczególnie u mężczyzn, często maskują głębsze problemy psychiczne – depresje, zaburzenia lękowe lub osobowości. Jeśli środowisko wokół nas

lub to, w którym się wychowaliśmy, będzie obciążające (brak życiowych perspektyw, duża przestępczość i bezrobocie, problemy rodzinne, brak wsparcia, nieprawidłowe wzorce komunikacji), to finalnie zwiększy to prawdopodobieństwo zachorowania.

### **WSPARCIE JEST NAJWAŻNIEJSZE**

Terapia uzależnień jest bardzo trudna. Jeśli chory nie będzie chciał pomocy, powrotu do zdrowia i nie będzie wysoko zmotywowany, to szanse na wyzdrowienie są bardzo niskie. Najbardziej popularną formą

### **Możemy uzależnić się od wszystkiego, co aktywnie wpływa na nasz mózg. Im coś jest bardziej pobudzające, tym łatwiej popaść w nałóg.**

terapii jest całkowita abstynencja – stowarzyszenia AA lub podobne. Jednak są też ośrodki, szczególnie dla uzależnionych od narkotyków, gdzie obiera się raczej program zmniejszenia szkód niż całkowitego zaprzestania przyjmowania substancji. Inną metodą jest terapia substytucyjna – substancja szkodliwa zostaje zastąpiona bezpieczniejszym środkiem, tak aby umożliwić choremu funkcjonowanie w społeczeństwie. Terapia behawioralna polega głównie na zmianie wzorców – zniechęca się pacjenta do używania środka uzależniającego. Często stosuje się też w niej leki, jednak bardzo ważne jest tutaj wsparcie psychologiczne, bez którego szanse powodzenia leczenia są dość niskie. Najbardziej istotne jest znalezienie profesjonalnej grupy wsparcia. Rodzina i bliscy są nieocenioną podporą, jednak zazwyczaj są to osoby współuzależnione. Mimo dobrych intencji, często przyczyniają się go pogłębienia problemu, ale przede wszystkim oni sami potrzebują opieki psychologicznej. Przymusowe leczenie jest możliwe tylko, jeśli chory stanowi zagrożenie dla siebie lub otoczenia.

### **POTRZEBUJE POMOCY, CZY KTOŚ MNIE SŁYSZY?**

W leczeniu najważniejsze jest podejście, wola walki i chęć wyzdrowienia. Trzeba być zmotywowanym, aby porzucić nałóg. Często trzeba tę motywację znaleźć – może zdrowie, dzieci, relacja z partnerem lub kariera będzie czymś takim. Bez uświadomienia sobie, że mamy problem, nie ma szans przerwania błędnego koła. Pomoc osobie uzależnionej to ogromnie trudne zadanie. Jeśli dodatkowo ktoś jest współuzależniony, to poszukiwanie pomocy powinien zacząć od siebie.

Należy zrozumieć, że nie można wziąć całej odpowiedzialności za życie uzależnionej osoby na swoje barki. To chory musi podjąć to wyzwanie. To musi być jego decyzja. A jeśli ktoś potrzebuje i poprosi o Twoją pomoc, to zrób to. Okaż zrozumienie i akceptację, to jest naprawdę bardzo, bardzo ważne. I pamiętaj, że po spadnięciu na dno, można już tylko piąć się w górę.

### **PROBLEM WIĘKSZY, NIŻ SIĘ WYDAJE**

W Polsce od alkoholu uzależnionych jest 2% populacji – około 800 tysięcy Polaków. 2,5 mln to osoby pijące szkodliwie – spożycie powoduje u nich szkody zdrowotne, fizyczne lub psychiczne, także psychologiczne i społeczne, ale nie są spełnione kryteria uzależnienia. 1,5 mln to osoby współuzależnione. Od narkotyków uzależnionych jest 100–120 tys. osób, od internetu prawie dwa razy tyle. Na świecie co 3 osoba dorosła to palacz tytoniu, a każdego dnia z tego powodu umiera 14 tysięcy osób.

# Jak wybrać etycznie dobry wolontariat?

W ostatnim czasie wolontariat stał się nam bliższy niż kiedykolwiek wcześniej. Przez pandemię koronawirusa liczba osób w potrzebie znacząco wzrosła. Nawet same szpitale czy laboratoria swoją pracę w pewnym zakresie oparły na pomocy wolontariuszy. W wielu ludziach drzemie potrzeba czynienia dobra. Wydaje się, że pomoc potrzebującym ma niewiele negatywnych stron. Czy jednak naprawdę nie może szkodzić?

**N**iestety, problemy etyczne dotyczące wolontariatu są ogromne, do tego bardzo złożone i z pewnością nie uda się ich wyczerpać w niniejszym artykule, który zaprezentuje najważniejsze aspekty tego zagadnienia.

Już na samym początku warto zaznaczyć, że wolontariat to nie tylko długie, zagraniczne wyjazdy, ale też pomoc w Polsce, często nawet w rodzinnym mieście. Potrzeby są bardzo duże. Jednak w tym tekście skupimy się na wolontariacie zagranicznym. Jest on przez wielu uważany za bardziej atrakcyjny, co czasem kusi do przymknięcia oka na mniej etyczne praktyki. Nie zmiana to faktu, że przedstawione tu zasady są uniwersalne i powinny być stosowane również w czasie wyboru wolontariatu w Polsce. Szczególnie teraz, kiedy zapotrzebowanie na wolontariuszy jest duże, łatwo o etyczną pomyłkę.

## CZY WARTO? CZY TO DLA MNIE?

Odpowiedź na oba pytania brzmi: TAK! Trzeba jedynie wybrać coś odpowiedniego dla siebie. To jedna z najważniejszych decyzji również pod kątem etyki. Można znaleźć wiele propozycji wyjazdów, nawet dla licealistów, podczas których buduje się szkoły czy pomaga w szpitalach.

Jednym z częstszych programów jest nauka języka. Jesteś zawodowym nauczycielem? Posiadasz certyfikat z języka albo chociaż od kilku lat prowadzisz z sukcesem korepetycje? Rozważ tę propozycję.

## **Podczas zagranicznego wolontariatu sami musimy narzucić sobie ograniczenia, żeby nie przekraczać swoich kompetencji. Na wyjazdach nie rób nic, czego nie zrobiłbyś w Polsce.**

Jeśli jednak tylko mówisz w języku obcym, to wystrzegaj się jej jak ognia. Niestety jako ludzie z Europy mamy, często niesłusznie, autorytet, przez co w krajach globalnego południa zdecydowanie więcej nam wolno. Trzeba mieć wiele pokory, żeby nie ulec pokusie „sprawdzenia się” w czymś nowym. Sami musimy narzucić sobie ograniczenia, żeby nie przekraczać swoich kompetencji. Na wyjazdach nie rób nic, czego nie zrobiłbyś w Polsce. Zadaj sobie też pytanie: czy gdyby ktoś zza granicy z Twoim doświadczeniem przyjechał i robił w Polsce to, co planujesz na wolontariacie, byłoby etyczne i akceptowalne, czy nie? Zastanów się: co mogą zyskać ludzie, którym pomogę, a nie: co mogę im dać od siebie. Wbrew pozorom to często zupełnie różne rzeczy. Pierwsza skupia się na potrzebach drugiego człowieka, druga to egoistyczne zaspokajanie własnego sumienia.

## **CZY MOJA POMOC TO NA-PRAWDĘ POMOC?**

Robię coś za darmo dla ludzi, którzy są w potrzebie. Aż samo się nasuwa pytanie: Jak może to nie być pomocą? Niestety, nie jest trudno

znaleźć wolontariat przynoszący więcej szkód niż korzyści. Jednak po chwili głębszego zastanowienia i zapoznaniu

się z lokalną sytuacją można już na wczesnym etapie wychwycić takie praktyki.

Przed wszystkim zastanów się, czy ktoś, w miejscu, do którego jedziesz, nie straci pracy przez Twoje działanie. Czy na pewno szkoły w Sudanie nie może wybudować lokalny fachowiec? Zdecydowanie może, poza tym dzięki temu będzie w stanie utrzymać, często wielodzietną, rodzinę. Dużym problemem okazuje się nauka języków. Nawet jeśli masz doświadczenie, to wyjazd na miesiąc nic nie da. Po Tobie przyjedzie kolejna osoba, później kolejna i przez to nie będzie żadnej ciągłości materiału czy metod, więc sama nauka będzie nieskuteczna. Wolontariat z nauką języka to dobry pomysł na dłuższy wyjazd – rok albo chociaż 6 miesięcy, po których zostanie na miejscu lokalny nauczyciel. Ze względu na ostatnie wydarzenia otworzyły się drzwi do wolontariatu w edukacji w Polsce. Tak jak wspominałem na początku,



zasady za granicą i u nas są takie same, także zanim zaczniesz uczyć kogoś, kto nie radzi sobie w nowej szkolnej rzeczywistości, zastanów się dobrze, czy na pewno masz odpowiednie kwalifikacje. Najbardziej problematyczne są jednak sierocińce. Przez to, że ich finansowanie opiera się głównie na fundacjach i organizacjach pozarządowych, wolontariusze nie są w wystarczający sposób sprawdzani (jak podaje UNICEF, otwiera to drogę do wielu nadużyć, jak np. molestowanie dzieci), bo po prostu są źródłem pieniędzy. Z tego też powodu materialny poziom życia jest w nich zdecydowanie wyższy i przez to rodzice często oddają do nich swoje pociechy “by żyło im się lepiej”. Statystycznie ok. 80-90% dzieci umieszczonych w sierocińcach ma co najmniej jednego rodzica. Badania pokazują, że nie ma czegoś takiego jak „dobry sierociniec”. Skutkiem przebywania w nim dzieci jest zwiększone ryzyko chorób psychicznych, samobójstw czy utrudniona adaptacja do życia w społeczeństwie. Rzeczywistość nie jest jednak czarno-biała i są sytuacje, w których nie ma innego wyjścia. Zanim pomożesz w sierocińcu w sposób fizyczny lub finansowy, zapoznaj się dokładnie z sytuacją jego mieszkańców. Dlaczego tam są? Czy na pewno jest to konieczne?

### TROCHĘ EKONOMII

Pieniądże to temat tabu dla wielu z nas, szczególnie jeśli mówimy o wolontariacie. Jednak prawda jest taka, że bez środków finansowych żadna pomoc nie byłaby możliwa. Wyjazd do Afryki czy zbiórka żywności w osiedlowym sklepie po prostu ich wymagają, nawet jeśli trzeba tylko wydrukować ulotki. Tak że nie bójmy się o nich rozmawiać. Źródło finansowania jest wiele, rozwiązań jeszcze więcej, ale to temat na osobny artykuł. Pod kątem etycznym powinniśmy natomiast przyrzeć się, co dzieje się z pieniędzmi, które już do fundacji trafiają. Jeśli nie ma raportu finansowego na jej stronie, to nie

**Jeśli odczuwasz potrzebę pomocy i chcesz zaangażować się w wolontariat, to najważniejsza decyzja już za Tobą. Pamiętaj, żeby wybrać dziedzinę, w której możesz zaoferować więcej niż inni.**

bójmy się o niego poprosić. Organizacje, które nie mają nic do ukrycia, chętnie się nim podzielią. Nie ma nic złego w tym, że organizacja pokrywa koszty pobytu wolontariusza, ale jeśli jest to droga do wzbogacenia dla dyrektora danej placówki... Wniosek nasuwa się sam. Zachęcam również do wykonania prostej kalkulacji: czy koszt wolontariatu nie będzie większy niż potencjalna korzyść z niego? Nie bójmy się też wymagać od odbiorców naszej pomocy partycypowania w jej kosztach. Szcz-

gólnie przy darowiznach sprzętu. Może mogą opłacić transport? Może montaż? Nawet jeśli nie stać ich finansowo, to zaangażujmy ich w cały proces darowizny i pomocy. Jeśli dadzą coś od siebie, to szacunek dla naszych działań czy darów będzie dużo większy.

Jeśli odczuwasz potrzebę pomocy i chcesz zaangażować się w wolontariat, to najważniejsza decyzja już za Tobą. Pamiętaj, żeby wybrać dziedzinę, w której możesz zaoferować więcej niż inni. Dzięki temu skupisz się na potrzebach ludzi, którym będziesz pomagać, a nie na sobie. Zastanów się, czy Twoje działania nikomu nie zaszkodzą.

W miarę możliwości skontaktuj się z lokalną społecznością, to ona najlepiej wie, co będzie ułatwieniem, a co

przeszkodą. Zaangażuj ją do wspólnej pracy, co pozwoli nie tylko lepiej poznać jej potrzeby, ale również spowoduje, że Twoje działania będą bardziej szanowane, a praca nie pójdzie na marne. Poświęć też trochę czasu na wybór odpowiedniej organizacji, z którą zrobisz coś dobrego. Zapoznaj się z wcześniejszymi projektami oraz przypatrz się sprawozdaniu finansowemu. Te działania pozwolą znaleźć etyczny wolontariat. A więcej informacji na ten temat można uzyskać na stronie [www.zanimpomozesz.pl](http://www.zanimpomozesz.pl).



TOTALIZATOR  
SPORTOWY

# Jeszcze więcej na sport i kulturę dzięki graczom LOTTO

Każda złotówka przeznaczona na gry liczbowe LOTTO  
to 19 groszy na rozwój sportu i kultury



2019

Wysokość dopłat przekazanych  
na wsparcie polskiego sportu

2020

**194 650 463 zł**

**226 874 134 zł**

Wysokość dopłat przekazanych na wsparcie kultury narodowej

**51 906 790 zł**

**60 499 769 zł**

Suma dopłat przekazanych na wsparcie sportu i kultury

**246 557 253 zł**

**287 373 903 zł**



#GramyDlaSportu

#WygrywamyRazem

#GramyDlaKultury