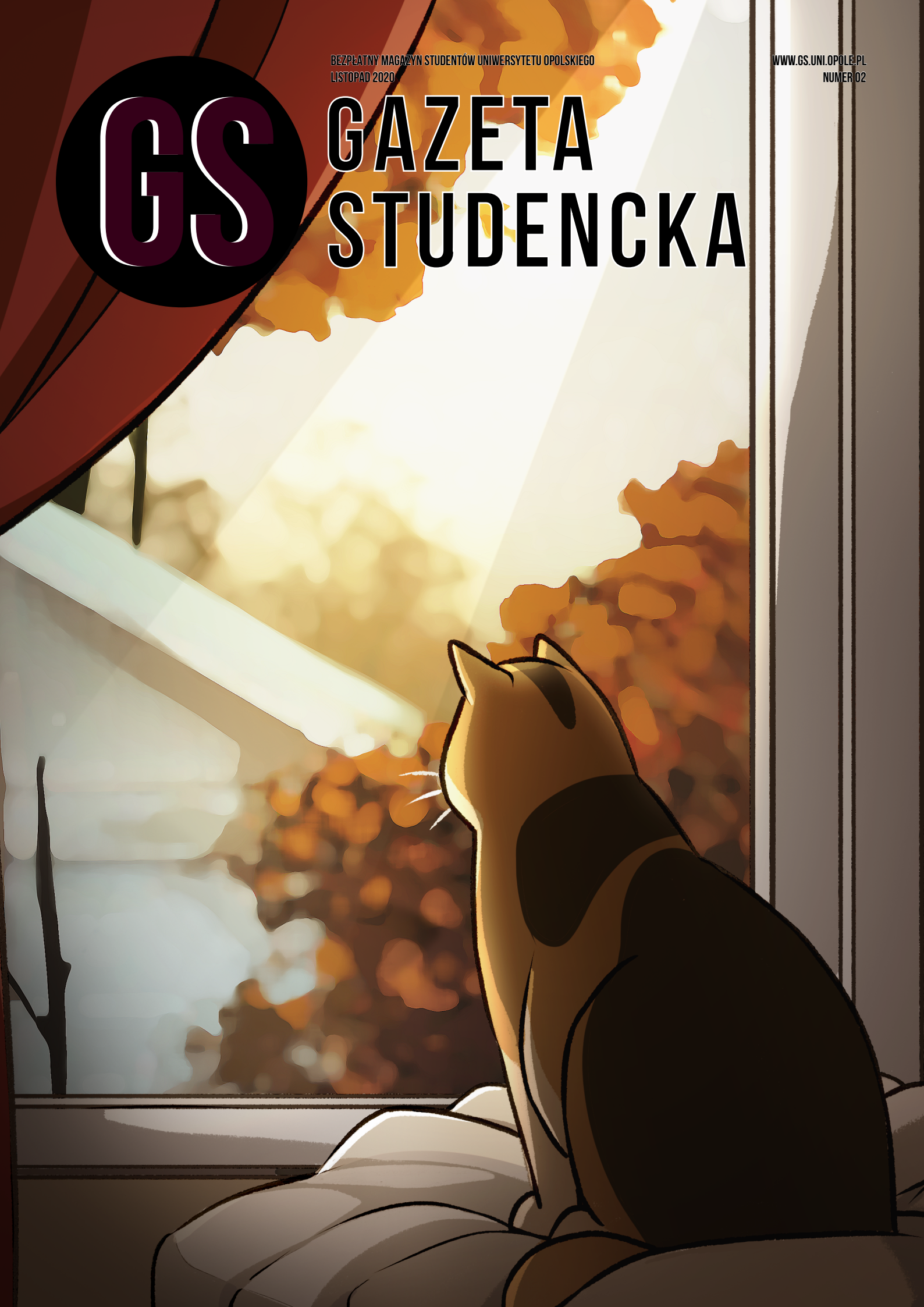


BEZPŁATNY MAGAZYN STUDENTÓW UNIwersYTETU OPOLSKIEGO  
LISTOPAD 2020

WWW.GS.UNI.OPOLE.PL  
NUMER 02



# GAZETA STUDENCKA



# WSTĘPNIAK

Hej, hej!

Pierwszy miesiąc roku akademickiego już za nami. Mamy nadzieję, że wszyscy świetnie sobie radzicie w nowej rzeczywistości, w jakiej przyszło nam spędzać lata studenckie. Pamiętajcie o tym, by dbać o siebie i bliskich, a w obecnym dodatkowo okresie nasilonych chorób ciepło się ubierać i odpowiednio wysypiać! By umilić Wam choć niektóre chwile lub dni w tym miesiącu, przychodzimy z nowym, świeżym i jeszcze ciepłym (jak jesienna, cwieczorna herbatka) numerem listopadowym!

Co w nim znajdziecie? Między innymi opis tradycji ze świata odnoszących się do święta zmarłych, artykuł o kobietach samurajach, relację ze szkolenia dotyczącego uzależnień behawioralnych, wywiad na temat terapii psychodelicznej, trochę o japońskich femme fatale, porównanie gier „Among Us” i „Throne of Lies” oraz parę słów o nowej, zmienionej codzienności, w której każdy z nas lepiej bądź gorzej odnajduje się na swój własny sposób.

Gorąco zachęcamy do lektury i do zobaczenia w kolejnym numerze! :)

PS. Nadal czekamy, aż wydania Gazety wrócą do swej najlepszej formy – papierowej. :(

**Redaktor i wicedyrektor naczelne**  
**Patrycja Drabik i Ela Burdzik**

**CiekawoGStka:** „Wziąć coś na tapet” (nie na „tapetę”, jak wiele osób sądzi) oznacza postawić coś bądź kogoś w centrum zainteresowania. Frazeologizm w oryginale pochodzi z niemieckiego i brzmi „etwas aufs Tapet bringen”. Nie pozostawimy tego bez rozwiania, wątpliwości uściślając, że ów problematyczny tapet to nakryty zielonym sukrem stół, przy którym toczą się obrady.



**Patrycja Drabik**  
*Redaktor naczelna*



**Ela Burdzik**  
*Wicedyrektor naczelna*

## LISTOPAD 2020 – SPIS TREŚCI

02	06-07	13-14
WSTĘPNIAK	TERAPIA PSYCHODELICZNA	„SAMURAJ W SPÓDNICY”
03	08-09	15
POKAŻ SIĘ!	GDY OSZUSTWO POPŁACA	„WYTRWAŁOŚĆ”, KTÓRA
04	10-11	ZABIERZE NAS NA MARSA
TRADYCJE OWIANE TAJEMNICĄ	JAPŃSKIE FEMME FATALE	16
05	12	SZKOLENIE NA MIARĘ PANDEMII
WYCINKI Z PRASY	NOWA CODZIENNOŚĆ	



**REDAKTOR NACZELNA:** Patrycja Drabik  
**WICEREDAKTOR NACZELNA:** Ela Burdzik  
**SKŁAD/LAMANIE TEKSTU:** Anna Rajwa  
**GRAFIKA:** Agnieszka Frankowska, Gosia Chlebowska, Weronika Słupikowska  
**ZESPÓŁ REDAKCYJNY:** Michalina Mencil, Sara Rostkowska, Weronika Słupikowska, Patrycja Drabik, Ela Burdzik, Julia Murawska, Rafał Wójtowicz, Miriam Gajda-Klama, Nina Barylska  
**KOREKTA:** Marta Borek, Katarzyna Klimczyk, Joanna Kopeć, Anna Rajwa, Natalia Rynio, Nela Rybak, Ala Majchrzak, Anna Kędra, Angelika Rzymska, Julia Murawska, Paulina Gruszecka  
**AUTOR OKŁADKI:** Agnieszka Frankowska

### KONTAKT

www.gs.uni.opole.pl  
gazetastudenckaUO@gmail.com  
Instagram /gazetastudencka  
Facebook /gazetastudenckaUO

### WYDAWCA



Uniwersytet Opolski  
pl. Kopernika 11A  
45-040 Opole

# POKAŻ SIĘ!



## MAŁGORZATA „CHLEBOWSKA” WOLAK

**Małgorzata „Chlebowska” Wolak** jest studentką trzeciego roku studiów licencjackich na kierunku Edukacja artystyczna w zakresie sztuk plastycznych. Jako absolwentka Liceum Plastycznego w Opolu miała okazję rozwijać zainteresowanie sztuką, a wybrany kierunek studiów pozwala jej pogłębiać wiedzę z tego zakresu.

Na pierwszym miejscu wśród pasji Gosia jest fotografia, szczególnie nocna i koncertowa. Chętnie poznaje też możliwości, jakimi dysponują programy graficzne oraz tworzy formy wideo.

Studentka ma już na swoim koncie kilka znaczących osiągnięć, między innymi indywidualną wystawę w Galerii A4, udział w Festiwalu Nokta czy też bycie uczestniczką międzynarodowej wymiany graficznej Printcard Wrocław, gdzie udało jej się zakwalifikować do wystawy we wrocławskiej galerii Macondo. Zdobyła również pierwszą nagrodę w konkursie o tematyce portretowej organizowanym przez todobrykurs, dzięki czemu miała okazję odbyć kurs fotografii studyjnej.

– Było to ciekawe doświadczenie. Obecnie jeden z moich celów na przyszłość jest związany właśnie z fotografią, chciałabym zrealizować leksykon fotografii koncertowej.

Gosia jest aktywna w Akademickim Kole Artystycznym na Wydziale Sztuki, a w przeszłości jedno z jej zdjęć było publikowane w naszym miesięczniku. Obecnie jest członkinią działu grafiki „Gazety Studenckiej”, więc Czytelnicy będą mieli okazję zobaczyć jej prace na naszych łamach.



## PATRYCJA BINIEK

**Patrycja Biniek** jest studentką drugiego roku kierunku Master of Liberal Arts. Jest także członkinią Rady Studenckiej Wydziału Filologicznego i przewodniczącą Koła Naukowego Onomastów.

– Już na studiach licencjackich rozwinęła się we mnie pasja do nauki o mediach i komunikacji publicznej, zwłaszcza kultury partycypacji i twórczości fanowskiej, więc zdecydowałam się wybrać podobną specjalność również na studiach magisterskich.

Za swoje największe osiągnięcie uważa publikację artykułu opartego na tematyce swojej pracy licencjackiej w „Polish Journal of English Studies”. Ponadto osiąga sukcesy w konkursach plastycznych, a rysowanie to jej pasja. Do tworzenia rysunków zainspirowała ją kultura Japonii, a konkretniej wywodzące się z tego kraju mangi. Co więcej, chętnie zgłębia swoją wiedzę w temacie kultury popularnej Korei Południowej.

Patrycja ma nadzieję, że w przyszłości uda jej się znaleźć pracę w zawodzie związanym z programem studiów. Nie zamierza jednak zakończyć swojej edukacji po zdobyciu tytułu magistra. Planuje podjąć kolejne studia, tym razem skupiając się na edytorstwie. Dzięki temu ma nadzieję uzyskać możliwość podjęcia pracy w branży związanej z jej kolejną pasją, czyli książkami.



fot. Sara Rostkowska

## TRADYCJE OWIANE TAJEMNICĄ

**Cmentarze, smutek i czarne stroje – to wszystko składa się na żałobny nastrój Wszystkich Świętych, lub potocznie mówiąc Święto Zmarłych. Jednak czy faktycznie ten dzień musi się kojarzyć wyłącznie ze smutkiem? Otóż nie, ponieważ jak to mówią – co kraj to obyczaj.**

Każde święto ma swój początek. Historia tego obrzędu sięga 610 r. n.e., kiedy to męczennicy umierali w imię Chrystusa. Data misterium początkowo była wyznaczona na 13 maja, jednak wraz z biegiem lat został ustalony nowy dzień obchodów, tj. 1 listopada. Wraz z upływem czasu święto zostało uznane również za dzień wspominek o przodkach, co się przyjęło m.in. w Polsce.

Polskie tradycje obchodzenia Wszystkich Świętych nie wyróżniają się tak, jak np. w *Jamu* na Madagaskarze, kiedy to odgrzebuje się zmarłych. Tamta społeczność wierzy, że ciało musi przejść dwa kultury śmierci, aby w pełni wejść do świata przodków-opiekunów. Pierwszy obrzęd jest tradycyjnym pogrzebem, natomiast drugi wyróżnia się tym, że odkopuje się wtedy ciało, aby następnie owinać je w całun, żeby wraz z całym rodem oraz kapłanami wykonać rytualny taniec wokół starego grobu.

Kompletnym przeciwieństwem ponurego *Jamu* jest *Halloween* obchodzone w Stanach Zjednoczonych. Zapewne wiele osób usłyszało w swoim życiu słynne „Trick or treat?” (tłum. Cukierek albo psikus?), kiedy to poprzebierane za najróżniejsze zmyły dzieci biegają od drzwi do drzwi, a drogę oświetlają im wydrążone dynie ze świecami w środku. Pierwsze kostiumowe *Halloween* pojawiło się w USA w 1930 roku.

Japończycy w tym dniu skupiają się na pamięci o zmarłych przodkach. *O-bon* jest obchodzone w połowie lipca lub sierpnia, w zależności od regionu. Według ich wierzeń dusze zmarłych powracają w tym okresie do domu, dlatego też Japończycy ustawiają powitalne latarnie, nazywane „mukaebi”. Wielu z nich bierze specjalnie tego dnia urlop, by móc w pełni powitać ducha przodka. W miastach odbywają się festiwale, połączone z lokalnymi tańcami „bon-odori”, by w ostatnich dniach puścić na rzecze lampiony *tōrō-nagashi*, które mają być symbolem ognia prowadzącego dusze z powrotem do krainy śmierci.

*Dia de la Muertos* jest meksykańskim świętem zmarłych, które jest podzielone na dwie części. Pierwsza jest przeznaczona dla aniołków, czyli dzieci, które odeszły przedwcześnie. Datowana jest na 31 października. Druga, dla dorosłych i starszych, w dniach 1 i 2 listopada. W tym czasie nie ma miejsca na smutek i żyz! Wszędzie dominują kolorowe barwy, kwiaty, specjalnie budowane ołtarze powitalne, na których kładzione jest zdjęcie zmarłego, jedzenie oraz zapalone kadzidła. Na grobach dzieci kładzie się zabawki. Bliscy rozkładają stoły oraz krzesła, by zjeść wspólny posiłek ze zmarłymi. Najbardziej znanym daniem w tym dniu jest kurczak w czekoladzie.

TEKST: SARA ROSTKOWSKA



### **Naprzód Homo sapiens!**

Według teorii naukowej współczesny człowiek przeszedł przez długą drogę ewolucji, aby stać się organizmem, którym jest teraz. Czasami trudno sobie wyobrazić, że przodkiem ludzi będących w stanie tworzyć coraz to efektywniejszą technologię, były małpy. Skutkiem doboru naturalnego są liczne zmiany, jakie z czasem zaszły u Homo sapiens – przyjął on postawę wyprostowaną, nozdrza oraz pojemność czaszki uległy zmniejszeniu, zanikła znaczna część owłosienia. Ewolucja Homo sapiens nie jest wbrew temu, co uważają niektóre osoby, zakończonym już procesem. Możemy zaobserwować przyrost w średnim wzroście człowieka, a jak donosi portal „Dziennik Naukowy”, coraz więcej osób posiada tak zwaną dośrodkową. Znajduje się ona przy nadgarstku i stanowi pozostałość po okresie płodowym. Pojawia się u każdego nienarodzonego dziecka, kiedy ten znajduje się jeszcze w macicy. Pełni funkcję transportową, zapewniając przepływ krwi wzdłuż ramion, tak aby wspomóc ich rozwój. W większości przypadków zanika ona po około 8 tygodniach. Szacuje się, że pod koniec XIX wieku około 10 procent ludzkości zachowało tę dodatkową tętnicę. Natomiast u schyłku kolejnego stulecia, liczba ta wzrosła aż do 30 procent. Co więc mogło spowodować ten ewenement? Według niektórych, za brak zaniku odpowiadać mogą problemy zdrowotne przyszłej matki, bądź też mutacja genów. Jednak kto wie? A nuż jest to przemyślany plan matki natury, który w jakiś sposób ma na celu przystosowanie ludzi do efektywniejszego funkcjonowania w obecnym świecie.

### **Stek przyszłości**

Coraz więcej osób w Polsce i na świecie praktykuje wegetarianizm. Osoby rezygnujące z mięsa nie kierują się jedynie kwestią swojej moralności, ale i również aspektami zdrowotnymi. Chodź opinie co do pozytywnego czy też negatywnego wpływu tej diety na organizm są podzielone, potwierdzono jej korzystne działanie na układ odpornościowy. W sklepach znajdują się różne rodzaje produktów stanowiące zamiennik dla mięsa oraz nabiału. Możemy natrafić na liczne restauracje oferujące dania wegetariańskie, bądź tylko i wyłącznie kuchnię roślinną. Jak podaje portal

„Rzeczpospolita”, skutkiem ciągle rosnącego zainteresowania tego typu żywnością są próby wyprodukowania w laboratorium sztucznego mięsa, stosując do tego komórki zwierzęce. Jednak nie każdemu uśmiecha się ta wizja. Sceptyczne nastawienie jest przede wszystkim wynikiem obawy przed potencjalnym niebezpieczeństwem płynącym ze spożywania takiego produktu. Przeprowadzono ankietę, w której spora część uczestników stwierdziła, że wyhodowane mięso może być czymś zbyt sztucznym, chemicznym, a także odrzucającym. Ponadto niemal jednogłośnie uznali stosowanie zamienników oraz spożywanie owoców i warzyw za lepszą alternatywę. Czy ich stanowisko jest uzasadnione? Genetycznie modyfikowana żywność nie stanowi przecież żadnej nowości. Z drugiej strony, taka specyfikacja produktu raczej nie wywoła u wielu burczenia w brzuchu czy cieknącej ślinki.

### **Uwaga na drzewa**

Zapewne każdy z was padł niegdyś ofiarą pokrzywy. Ta niepozornie wyglądająca roślina potrafi wyjątkowo zająć za skórę. Jednak w Australii czai się coś jeszcze gorszego. Jak donosi portal „Dziennik Naukowy”, Dendrocnide excelsa – pewien gatunek drzewa występujący na terenie owego kraju – potrafi zdecydowanie bardziej uprzykrzyć życie. Ukłucie spowodowane przez małe igielki znajdujące się na jego liściach wywołuje długotrwały ból. Odpowiadają za to dotychczas niezidentyfikowane przez badaczy neurotoksyny. Wśród miejscowych roślina ta nazywana jest Gympie-Gympie, co przetłumaczyć można jako „kłujące drzewo”. Ofiara najpierw odczuwa pieczenie, które stopniowo zamienia się w wyjątkowo nasilony ból. Na domiar złego efekt ten może utrzymywać się nawet przez kilka tygodni. Przy takich doznaniach świąd i dyskomfort wywołany przez pokrzywę wydaje się odrobinę mniej nieznośny.



graf. Gosia Chlebowska

# TERAPIA PSYCHEDELICZNA

Pod koniec XX wieku Terence McKenna wysnuł hipotezę, iż w czasach prehistorycznych człowiek rozwinął język, kulturę i duchowość głównie dzięki psychodelikom. W XXI wieku w wielu krajach pozostają one jednak zakazane i demonizowane. Czy naprawdę mają tak szkodliwy potencjał, jak się powszechnie uważa? Na to i inne pytania związane ze stosowaniem psychodelików odpowie Norbert Jamróz, psycholog i członek Polskiego Towarzystwa Psychodelicznego.

**Zajmuje się Pan terapią psychodeliczną. Na czym ona polega i w jakich przypadkach jest najbardziej skuteczna?**

Nie zajmuję się terapią psychodeliczną, choć jest ona oczywiście w obszarze moich zainteresowań i wiąże z nią swoją zawodową przyszłość. Obostrzenia prawne czynią ją nielegalną w Polsce i w większości krajów na świecie. W Polsce substancje psychodeliczne znajdują się w grupie I-P (substancje o braku zastosowań medycznych i wysokim potencjale nadużywania), co w świetle dostępnych badań niewiele ma wspólnego ze stanem faktycznym, ale taką mamy niestety sytuację prawną. Zajmuję się natomiast integracją psychodeliczną, która polega na udzielaniu pomocy użytkownikom tych substancji w lepszym zrozumieniu ich doświadczenia i wprowadzeniu w życie zmian, czyli, w dużym uproszczeniu, zintegrowaniu doświadczenia psychodelicznego z życiem. Integracja jest jedną z faz terapii psychodelicznej, na którą składają się jeszcze: faza przygotowawcza oraz sesja dawkowania substancji. Każda z tych faz ma swoje cele. Na przykład, podczas przygotowania prowadzi się pogłębiony wywiad, przeprowadza testy psychologiczne i fizjologiczne, psychoedukację na temat natury doświadczeń psychodelicznych, buduje się relację terapeutyczną oraz ustala kluczowe kwestie dotyczące sesji podania psychodeliku. Podczas fazy dawkowania kluczowe jest bezpieczeństwo, postawa akceptacji i wsparcie terapeutów. Integracja to, jak już wspomniałem, proces włączania tego doświadczenia w życie. Tu ważne jest empatyczne słuchanie, pomoc w zrozumieniu kluczowych wątków, zrozumienie wartości oraz wsparcie we wprowadzaniu zmian. Terapia psychodeliczna jest obiecującym i wciąż badanym sposobem leczenia, który dość istotnie różni się od stosowanych do tej pory metod psychiatrycznych. Jest to raczej proces psychoterapeutyczny, w który wkomponowane jest zażycie psychodeliku. Dotychczasowe badania potwierdziły skuteczność terapii wspieranej psychodelikami m.in. w leczeniu: depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, zespołu stresu pourazowego, uzależnień i lęku związanego z zagrożeniem życia u osób chorych terminalnie. Obecnie trwa wiele badań, które mają na celu wyjaśnić psychologiczne i neurobiologiczne mechanizmy działania tych substancji.

**Jaką rolę pełnią w terapii psychodeliki? Czy nie jest tak, że człowiek właśnie traci wtedy kontakt z rzeczywistością?**

Słowo psychodelik (gr. psyche – dusza i delos – ujawnić, objawić) oznacza ujawniający umysł. Pozwala on nam zajrzeć głębiej w siebie i dotrzeć do treści, które nie są dostępne w codziennym stanie świadomości. Między innymi na tym polega jego terapeutyczna moc – pozwala nam spotkać się z tym, co jest w nas, zamiast tłumić doświadczenie i uciekać od niego. Na tym polega też wyjątkowość psychodelików pośród innych substancji psychoaktywnych, takich jak np. alkohol, tytoń, opioidy, stymulanty albo benzodiazepiny, które raczej pozwalają chwilowo stłumić objaw, uniknąć trudnych emocji, uciec od natrętnych myśli. Wiele badań potwierdza, że takie unikanie doświadczenia prowadzi w konsekwencji do nasilenia problemu. Człowiek pod wpływem psychodeliku przejściowo doświadcza inaczej tzw. codzienności. Nie chciałbym, żeby ktoś odczytał to jako możliwość ucieczki od rzeczywistości. Jest to raczej proces poszerzenia i pogłębienia jej o to, co w nas.

**Czy ten rodzaj terapii jest skuteczniejszy od tradycyjnej psychoterapii? A może niesie ze sobą jakieś zagrożenia?**

Myślę, że psychoterapia powinna zawsze być pierwszym wyborem. Dla wielu osób będzie zupełnie wystarczającym procesem, który pozwoli poznać siebie, radzić sobie lepiej z problemem i żyć życiem zgodnym z własnymi wartościami. Psychodeliki mogą być użyteczne tam, gdzie terapia nie jest już w stanie pomóc albo istniejące mechanizmy obronne uniemożliwiają dalszą pracę. Wtedy można rozważyć terapię psychodeliczną jako jedną z opcji. Jedną z opcji, ponieważ jest wiele innych poza farmakologicznych metod, które mogą być równie skuteczne, np. medytacja albo oddychanie holotropowe. Psychoterapia jest też dobrym wstępem do doświadczenia psychodelicznego. Pracując nad integracją doświadczeń psychodelicznych, widzę wyraźną różnicę u osób, które przed takim doświadczeniem podjęły terapeutyczną pracę nad sobą. Zresztą uważam, że naprawdę dobre efekty

może przynieść zintegrowanie psychoterapii, medytacji i – jeśli to konieczne – na jakimś etapie psychodelików. Jeżeli chodzi o zagrożenia związane z psychodelikami, to przede wszystkim musimy pamiętać, że są to substancje zakazane przez prawo. Posiadanie ich wiąże się z ryzykiem trafienia do więzienia. Kolejne ryzyko, związane również z obecnym stanem prawnym, to czystość substancji – brak możliwości zakupu z legalnych i bezpiecznych źródeł naraża użytkowników na zakup zanieczyszczonej substancji, która może okazać się niezwykle niebezpieczna dla zdrowia i życia. Dlatego istotne jest każdorazowe badanie substancji testami kolorometrycznymi. Psychodelików nie powinny zażywać osoby, które mają poważne choroby psychiczne lub zaburzenia osobowości, a nawet przypadki takich chorób czy zaburzeń w rodzinie. Ryzykiem jest również niewłaściwy kontekst – brak przygotowania, zadbania o bezpieczeństwo w trakcie doświadczenia psychodelicznego wiązać się może z nasileniem problemów psychicznych, np. nasileniem lęku, depresji lub stanu psychotycznego.

### **Co jeśli podczas terapii pacjent doświadczy *bad tripa*? Czy nie spowoduje to jedynie pogorszenia się jego stanu?**

To zależy jak zdefiniujemy sobie to słowo. Jeśli nazywamy nim spotkanie się z tym, co trudne, uświadomienie sobie jakiejś niewygodnej prawdy o nas samych albo dotarcie do wypartego traumatycznego doświadczenia, to przy odpowiednim wsparciu obecnego przewodnika i dalszej terapii integrującej takie doświadczenia mogą przyczynić się do rozwoju i wzrostu. Dla mnie jednak *bad trip* to coś więcej. Wynikać on może (poza niewłaściwym settingiem) z unikowej reakcji na ujawnione w zmienionym stanie świadomości treści. Może to przyczynić się do amplifikacji trudnych emocji, przerażających doświadczeń wizualnych i w konsekwencji prowadzić do pogorszenia stanu psychicznego, np. nasilenia lęku, a nawet wystąpienia stresu pourazowego. W takiej sytuacji polecam jak najszybciej terapię ze znającym temat psychodelików psychoterapeutą. Dlatego właśnie tak istotne jest przygotowanie do sesji oraz obecność w trakcie doświadczenia psychodelicznego zaufanej i wykwalifikowanej osoby. Ważne jest również bezpieczne miejsce, w którym to doświadczenie się odbywa, odpowiednie nastawienie i intencja. Równie ważnym procesem jest później integracja z codziennym życiem.

### **Psychodeliki tworzą nowe, nieistniejące światy, czy wręcz odwrotnie, są po prostu pewnego rodzaju bramą?**

Bardzo podoba mi się tu metafora, którą stosuje Stanislav Grof – amerykański naukowiec, terapeuta i psychiatra czechosłowackiego pochodzenia, który w latach 50. i 60. prowadził badania nad psychodelikami. Uważa on, że psychodeliki mogą być dla psychologii i psychiatrii tym, czym dla biologii jest mikroskop, a teleskop dla astronomii, bowiem narzędzia te umożliwiają badanie stanów, które nie są dostępne do bezpośredniej obserwacji. Dobrze wiemy, że narzędzia te nie tworzą odległych galaktyk czy świata komórkowego, ale pozwalają na badanie czegoś, co już istnieje. Odpowiadając więc na pytanie – psychodelik jest raczej narzędziem, które, stosowane prawidłowo i z szacunkiem może pomóc nam zajrzeć głębiej w siebie czy, jak to Pani ładnie ujęła, przekroczyć bramę.

### **Od dziesięciu lat praktykuje Pan także medytację uważności. Jakie są największe korzyści płynące z tego rodzaju medytacji?**

Medytacją zainteresowałem się ze względu na własny problem z ADD (ang. attention deficit disorder). Nie spodziewałem się jednak, że praktyka ta wniesie tak wiele do mojego życia. Uważność pomogła mi zatrzymać się i stopniowo wyswobodzić z pędzącego i wykańczającego życia, które zresztą sam sobie zafundowałem. Pomogła podjąć świadomą refleksję na temat tego, czym jest życie, nad jego sensem i własnymi wartościami. W końcu dokonywać zmian, które widzę i wierzę, że są dla mnie dobre. Badania pokazują, że regularna praktyka uważności może pomóc w wielu problemach współczesnego świata, m.in. depresji, stresie, lęku i bólu. Może poprawić także relacje intra- i interpersonalne, przez co z tej praktyki mogą coś wynieść nie tylko populacje kliniczne, ale praktycznie każdy. Może wpłynąć również na rozwój duchowy i to niezależnie od tego, czy jesteśmy osobami osadzonymi w jakimś systemie religijnym, czy postrzegamy siebie jako ateistów. Interesuje mnie również komplementarność psychodelików i medytacji uważności. Wiemy, że obie praktyki oddziałują w mózgu na sieć standardowej aktywności – DMN (ang. Default Mode Network) oraz, że czasowa dezaktywacja tej sieci jest związana z subiektywnie odczuwaną zmianą świadomości, poczuciem jedności z innymi i światem oraz utratą jednostkowego „ja”. Jestem przekonany, że medytacja uważności może być pomocna na każdym etapie procesu psychodelicznego, tj. przygotowania, sesji, dawkowania i integracji.

### **Jakie książki bądź strony internetowe mógłby Pan polecić osobom zainteresowanym tematem?**

Myślę, że zarówno osoby, dla których temat jest nowy, jak i osoby posiadające wiedzę na temat psychodelików będą mogły rozwinąć się, sięgając po pozycje takie jak:

- *Czy psychodeliki uratują świat?* Macieja Lorenca,
- *Renesans Psychodeliczny* Bena Sessa,
- *Przewodnik Psychodelicznego Podróżnika* Jamesa Fadimana.

Jeśli chodzi o polskojęzyczne strony internetowe, to polecam witrynę [psychodeliki.org](http://psychodeliki.org) Polskiego Towarzystwa Psychodelicznego oraz witrynę, którą współtworzę – [psychodelicznaintegracja.pl](http://psychodelicznaintegracja.pl).

**Przypominamy, że stosowanie substancji psychoaktywnych jest w Polsce nielegalne, a celem artykułu jest jedynie poszerzenie wiedzy teoretycznej na temat psychodelików.**

Dłuższa wersja wywiadu dostępna pod adresem: [gs.uni.opole.pl](http://gs.uni.opole.pl)



graf. Xed (Imperium42)

## GDY OSZUSTWO POPŁACA

**Social media, a także platformy streamingowe zostały niedawno opanowane przez grę „Among Us” stworzoną przez studio InnerSloth. Mimo że gra powstała w 2018 roku, dopiero teraz zaczęła królować zarówno w Polsce, jak i na świecie.**

O czym ona właściwie opowiada? Gra, sama w sobie, nie ma fabuły. Gracz wciela się w jednego z członków załogi podróżującej po kosmosie i ma za zadanie naprawiać statek oraz dbać o to, aby panował na nim względny spokój. Jaki spokój mam na myśli? Taki, w którym nie dojdzie do żadnego morderstwa, ponieważ zabójcy mają zrobić wszystko, aby nie zostać wykrytym – wybić przeciwników i możliwie jak najczęściej ich sabotować. Obie ekipy wykonują swoje zadania na tym samym okręcie kosmicznym i nikt nie wie, kto jest przyjacielem, a kto wrogiem.

Najczęściej gra się w dziesięć osób, z czego dwóch jest „tymi złymi” – Impostorami. Gra jest podzielona czasowo – gdy ktoś odnajdzie ciało, zostaje zwołane spotkanie, na którym gracze dzielą się swoimi obserwacjami. Mówią, co robili i kogo oraz gdzie widzieli. Na tej podstawie, gdy ktoś wydaje się podejrzany, mogą wyrzucić go ze statku w przestrzeń kosmiczną.

Oczywiście, wszystko za sprawą głosu większości. Może okazać się, że wyrzucili złą osobę (nie Impostora) i wtedy mówi się „trudno”, bo za to właśnie kochamy demokrację! W przypadku Impostorów, jak najbardziej wskazane jest blefowanie i rzucanie winy na kogoś innego, zwłaszcza jeżeli tylko ta osoba była świadkiem naszej zbrodni.

„Among Us” dostarcza wiele zabawy i śmiechów, choć niestety bywa również i tak, że kończy wieloletnie przyjaźnie, ale to tylko w ekstremalnych przypadkach. Podsumowując, jest to świetna rozrywka dla dużej ekipy znajomych, ponieważ polega ona w dużej mierze na obserwowaniu, więc nawet osoby, które nie grają na co dzień, powinny szybko się w niej odnaleźć. Jednak wchodząc do tej gry, zwłaszcza po raz pierwszy, trzeba pamiętać o podstawowej zasadzie – nikomu nie można ufać!

Inną grą, podobną do wymienionej powyżej, jest „Throne of Lies”. Ta jest o wiele mniej popularna, jednak równie interesująca. Jej twórcą jest niezależny zespół Imperium42 Game Studio, a premiera odbyła się w 2017 roku.

W tym przypadku jesteśmy wrzuceni do średniowiecza, w którym gracze spotykają się na królewskich obradach. Naszym zadaniem jest odkryć, kto spiskuje przeciwko królowi i jego poddanym, poprzez uśmiercanie dworzan. Gra jest podzielona na dwie fazy – dzień i noc. W dzień odbywają się obrady, członkowie dworu deklarują, jakie posiadają klasy (o nich później), wymieniają się swoimi spostrzeżeniami i mogą przeprowadzić na oskarżonym egzekucję, po której od razu wyświetla się komunikat, do jakiej klasy nieboszczyk należał. Dzięki temu wiadomo czy kłamał, czy też nie, i na kogo ewentualnie można rzucić podejrzania.

Natomiast w nocy można używać swoich umiejętności przypisanych danej klasie oraz prowadzić dziennik. Każdy ma za zadanie to robić, ponieważ później możesz zostać poproszony o pokazanie go wszystkim – w przypadku „złych” kłamanie jest bardzo wskazane!



W grze mamy aż czterdzieści dziewięć różnych klas bohaterów, gdzie każda z nich ma rozmaite umiejętności. Mamy np. klasę Knight, która posiada umiejętność obrony wybranej osoby poprzez zabójstwo tego, kto śmie naruszać jego spokój w nocy, albo wrogięgo Cult Leadera, który potrafi prać ludziom mózgi i przeciągać ich na swoją stronę. Klasy podzielone są w dużym uproszczeniu na dwie frakcje: „Blue Dragon” – ci dobrzy i „Cul/Unseen” – ci źli. Frakcja, której ocalali zostaną ostatni przy stole, wygrywa. Najczęściej gra się w szesnaście osób.

„Throne of Lies” jest grą o wiele mocniej rozbudowaną niż „Among Us”, przez co jest też trochę bardziej skomplikowana. Trzeba poświęcić czas, aby przeczytać, jakie umiejętności posiadają dane klasy i mocniej pogłównkować, żeby zapewnić

sobie jakieś alibi. Za to w „Among Us” wystarczy jedynie powiedzieć, że się z kimś biegało. Mimo wszystko bardzo mocno polecam obie gry w zależności od tego, jak chcemy spędzić wieczór – czy to na luźnej rozgrywce ze znajomymi (wtedy „Among Us”), czy na mocnym skupieniu się i dużej satysfakcji z wygranej (zdecydowanie „Throne of Lies”).





graf. Agnieszka Frankowska

## JAPOŃSKIE FEMME FATALE

**Będąc zagorzałą fanką mangi od dzieciństwa, zdążyłam nasłuchać się różnych rzeczy. „Weź przestań, to dla dzieci!”, „Czy tego się nie czyta od tyłu? To nie jest normalne” albo „Ech, kolejny otaku”, po czym następowało typowe przewracanie oczami i westchnienie będące wyrazem absolutnego rozczarowania moją osobą. Dla niewtajemniczonych śpieszę z wytłumaczeniem. Otaku oznacza osobę mocno zaangażowaną w swoje zainteresowanie japońską kulturą, animacjami czy komiksami, choć w samym Kraju Kwitnącej Wiśni słowo to ma znaczenie negatywne (tutaj wysuwają się wszystkie historie, które krążą po Internecie, gdzie ludzie zamykają się w mieszkaniach i rezygnują z pracy, żeby tylko nie przegapić najnowszego odcinka).**

Anime i manga od zawsze kojarzą się wszystkim z kobietami w kolorowych włosach, o ogromnej głowie i nadmiernie wyeksponowanych krągłościach lub wręcz przeciwnie – z nudnymi, ciągnącymi się wieki przygodówkami-tasiemcami. Chciałam Wam dzisiaj pokazać, że kto szuka czegoś fajnego, ten naprawdę to znajdzie. Jeśli nagłówek zwrócił Twoją uwagę i nadal tutaj jesteś, lub jeszcze lepiej – uwielbiasz horrory, mam nadzieję, że przypadną Ci do gustu moje rekomendacje!

Pamiętacie, jak byliśmy mali i rodzice ciągle wpajali nam do głowy, żeby nie rozmawiać z obcymi? Żeby nie podawać swoich danych w internecie byle komu? Albo, żeby do domu wrócić najlepiej przed dziesiątą wieczorem? Może i dość ciężko było nam to pojąć, kiedy mieliśmy dziesięć lat, ale wiadomo, że dbali oni o nasze bezpieczeństwo. Zresztą, ta postać mogłaby być powodem, dla którego legendy o strzygach, wiedźmach czy porywaczach są zwykłą bajeczką. Chodzi mi o Tomie Kawakami. Uniwersalną piękność, na której skinięcie mężczyźni padają na kolana (i to dosłownie!). Patrząc na główną bohaterkę, ciężko powiedzieć, co tak naprawdę jest w niej takiego hipnotyzującego – pewność siebie, lśniąca włosy czy oczy, przez które masz wrażenie, że spoglądasz w inny wymiar. Wiadomo jednak, że to połączenie jest zabójcze.

Tomie to femme fatale w dosłownym tego pojęcia znaczeniu. Nie tylko uwodzi mężczyzn i prowadzi ich do ruiny, ale i... sama kończy tragicznie. Swoją symulowaną perfekcją doprowadza ofiary do szaleńczego szaleństwa, a te ostatecznie usiłują ją zabić, co czynią dość skutecznie. Zostają oni wprowadzeni w trans, w którym są zupełnie oderwani od swojego ciała, podczas gdy ich fizyczna postać tnie Tomie żywcem na malutkie kawałeczki. Kiedy się już wybudzą i widzą przed sobą, czego dokonali

zki. Kiedy się już wybudzą i widzą przed sobą, czego dokonali własnymi rękoma, desperacko próbują ukryć narzędzie zbrodni, no i oczywiście same zwłoki. Powiedziała „próbują”, bo Tomie magicznie się odradza. Za każdym razem wraca do swojej wcześniejszej postaci. Można sobie tylko wyobrazić szok, jaki przeżywają wspomniani wcześniej mężczyźni, którym zniemacka, kilka dni po morderstwie, ta sama kobieta rzuca się na szyję, pytając dlaczego ją zostawili na pastwę losu. Wiem, że zdradziłam już dużo, ale to nic w porównaniu z faktyczną historią. Główna bohaterka ciągle zmienia otoczenie, imiona, a nawet profesje. Każdy rozdział ujawnia jakiś skrawek jej przeszłości – dlaczego taka jest i co nią kieruje.

Nie jestem żadnym ekspertem, jeśli chodzi o rysunki, ale każdy obeznany fan mangi na pewno przyzna, że kreska w tej powieści jest jedną z najlepszych. Bywa, że rysunki plasują się niżej na liście priorytetów autora kosztem fabuły (i wbrew pozorom nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że ma to jakiś sens i jest zrobione umiejętnie), ale to się nie dzieje w Tomie. Samo nazwisko autora mangi, Junji Ito, budzi respekt na rynku japońskich komiksów. Pokusiłabym się nawet o stwierdzenie, że jest on znany na poziomie światowym. Jeśli szukasz odrobiny dreszczyku na jesienne wieczory, serdecznie polecam Ci tę mangę! W Polsce została ona wydana w dwóch tomach przez wydawnictwo JPF.

A teraz gratka dla osób pasjonujących się historią czy grami komputerowymi! Sądzę, że REVERSERAL może być jednym z lepszych tytułów na początek. Przenosimy się do lat dużo wcześniejszych, gdzie poznajemy główną bohaterkę – Ayame. Z zawodu jest gejszą, czyli zarabia na życie dzięki swoim umiejętnościom artystycznym oraz bawieniu gości, chociaż w głębi serca marzy o zostaniu superbohaterką – dokładnie taką, jakiej świat potrzebuje. Podążając za swoją potrzebą wymierzenia sprawiedliwości oraz niesienia pomocy innym, rusza na pomoc przypadkowemu mężczyźnie. Mężczyzna spieszył się, więc nie zauważył, gdy niechcący mu coś wypadło. Ayame z ciekawością zaczęła się przyglądać czemuś, co przypomina wyglądem... konsolę do gier? Po naciśnięciu przycisku przenosi się do zupełnie odmiennego uniwersum. Nadal znajduje się w swoim rodzinnym mieście – Kyoto, ale oprócz tego już nic nie wygląda tak, jak dawniej. Bez możliwości powrotu, mając przy sobie jeden pistolet, Ayame zostaje postawiona przed ogromnym wyzwaniem – przetrwać. Kiedy na ulicach krążą przerażające bestie, odwaga młodej bohaterki zostanie przetestowana na najgorsze możliwe sposoby.

Nie wypada się do tego przyznawać, ale tę mangę zakupiłam sobie właśnie ze względu na okładkę. Znacznie wyróżnia się od innych swoją kolorystyką, a i w samej fabule nie ma na co narzekać. Uwielbiam śledzić rozwój charakteru postaci – z bezbronnej myszki Ayame przeistacza się w odważną wojowniczkę, a to wszystko robi pełną gracji i wdzięku, nosząc swoje różowe, kwieciste kimono. Tak samo, jak poprzedni tytuł, manga: REVERSERAL ma tylko dwa tomy i została wydana w Polsce przez Studio JG.

Może i nie przypadł Ci do gustu Naruto albo masz dość słuchania o Pokemonach, ale nie na tym kończy się świat mangi i anime. Wchodząc do Empiku, na regałach z japońskimi komiksami każdy znajdzie coś dla siebie. To kącik, w którym fantasy stoi obok obyczajówek, a komedie romantyczne obok horrorów. Jeśli martwisz się, że mangi mogą być zbyt drogą inwestycją finansową – jest też opcja kupienia ich taniej w formie e-booka, czytania skanów po angielsku albo po prostu wypożyczenie z biblioteki!



fot. Patrycja Drabik

## NOWA CODZIENNOŚĆ W CZERWONEJ STREFIE

**Kto z Was rok temu by pomyślał, że w przyszłym o tej porze będą się działy takie rzeczy? Nikomu się chyba to nie śniło. Miejmy taką nadzieję, bo w końcu ile dziwnych snów prędzej czy później stało się rzeczywistością? Niejeden, to na pewno. Co oprócz tego również jest pewne? Choćby to, że każdy z nas od ponad pół roku znajduje się w bardzo dziwnej sytuacji i niektórzy ludzie wciąż próbują jakoś się w tym wszystkim odnaleźć. Z jednej strony jesteśmy bombardowani wszelkimi nakazami i zasadami – czy to nowymi, czy starymi, a z drugiej strony staramy się żyć normalnie, by nie dać się zwariować i ograniczać do czterech ścian swojego bezpiecznego miejsca. Które wyjście jest lepsze? A może w ogóle go nie ma i wszystko zamieni się w pętlę, która jakimś cudem znalazła swój początek, ale końca nie znajdzie? Tego nie wie nikt, choć każdy by chciał.**

Obecna sytuacja jest jeszcze o tyle trudniejsza, że zakażenia wzrosły niemalże w mgnieniu oka, oscylując aktualnie pomiędzy dwudziestoma a dwudziestoma pięcioma tysiącami (w momencie oddawania do druku), co jest niewyobrażalną liczbą dla nas, żyjących jeszcze nie tak dawno na samym początku tej dziwnej, globalnej pandemii w marcu czy kwietniu. Wtedy pięćset zakażeń wydawało nam się końcem świata i z czasem życie jakoś zaczęło wracać do normy. Teraz, gdy w Polsce została wprowadzona czerwona strefa, a żółta poszła już w zapomnienie, ludzie mniej lub bardziej starają się stosować do nakazów, które przecież istnieją od samego początku tego cyrku. Czemu jednak uświadamiają sobie niebezpieczeństwo sytuacji dopiero w momencie, gdy znajdują się na krawędzi? Czemu nie mogą wcześniej podjąć odpowiednich działań, machnąć ręką i stwierdzić: „Okej, jak trzeba, to trzeba” i przeć do przodu? Wtedy mieliby nawet więcej siły i motywacji do działania, niż w momencie, gdy widzą, jak świat wokół nich się rozpada, a ludzie umierają i chorują mocniej każdego dnia.

Życie w czerwonej strefie wcześniej kojarzyło nam się tylko i wyłącznie z jakimś filmem lub książką z gatunku science-fiction

lub postapo. Teraz to nasza rzeczywistość. Tylko od nas zależy jej stan, a także fundamenty, na jakich będzie budowana przyszłość – nasza, naszych bliskich, kolejnych pokoleń i innych, dalszych nam osób. Nie powinniśmy być obojętni na nikogo, ponieważ liczy się każde istnienie i każdy drobny gest. W obecnej sytuacji jest to tym bardziej wskazane, że nie wszyscy mamy równe szanse i niektórzy mogą przegrać już na samym początku. Nie powinniśmy na to pozwalać, znając własne możliwości.

Otoczające nas aktualnie zmiany klimatyczne i pogoda jeszcze bardziej przywodzą na myśl przykrą sytuację, w której przyszło nam funkcjonować. Myśleliśmy, że kiedyś poruszanie się w ulewnym deszczu podczas wichury było czymś okropnym, bo przecież jest nam wtedy zimno, mokro i ogółem strasznie. Teraz dochodzi do tego jeszcze maseczka na twarzy, z którą nie tylko trzeba się mocno zaprzyjaźnić w miejscach publicznych i zamkniętych przestrzeniach (takich jak księgarnie czy sklepy), ale także na zewnątrz, gdzie teoretycznie możemy oddychać swobodnie, jednocześnie będąc narażonym na wszystkie możliwe warunki pogodowe. Kolejnym przeciwnikiem w egzystowaniu są dla niektórych również okulary, które nie od dziś sprawiają mnóstwo kłopotów w chłodniejszych porach roku. Ostatnimi czasy, załatawając coś na mieście, uczyłam się patrzeć na świat bez szkielek, które towarzyszą mi od niemal dziesięciu lat, ponieważ nie byłam w stanie nic zobaczyć przez zaparowaną i pokrytą kroplami powierzchnię. Opatulona w ciepłe rzeczy, z maseczką na twarzy, oddychałam jedynie dzięki odsłoniętej części mojej twarzy. Prawie „wyplułam płuća”, nie mogąc wyrzucić powietrza na zewnątrz, a w, niestety ciepły już, materiał. Tak właśnie zaczyna się najgorszy okres chorobowy w Polsce, w którym, w tym i być może kolejnym roku, towarzyszyć nam będzie również wirus. Wierzę jednak, że z czasem cała sytuacja się polepszy, a ludzie w porę zaczną odpowiednio reagować, zmienią swoje zachowanie oraz nastawienie. Niektórym naprawdę przydałaby się porządna lekcja życia...

TEKST: PATRYCJA DRABIK



rys. Weronika Słupikowska



## SAMURAJ W SPÓDNICY

**Wojownicy z kraju kwitnącej wiśni dzierżący kataną. Tak właśnie można opisać samurajów, którzy w okresie Edo szczylic się szczególnym uznaniem. Choć dzieje owych japońskich odpowiedników rycerzy kończą się w XIX wieku, ich kultura pozostaje nieśmiertelna. Na przestrzeni wieków byli bohaterami wielu opowieści, spektakli teatralnych oraz książek. W czasach współczesnych znajdziemy ich również na ekranach telewizorów oraz w grach. Bushido, czyli kodeks zasad o charakterze etycznym, którym kierowali się owi mężczyźni, stanowi przedmiot zainteresowania wielu historyków. Ale właśnie, czy aby na pewno tylko mężczyźni?**

Ku zdziwieniu niektórych, samurajem mogła być również kobieta. Te należące do stanu szlacheckiego wojowniczkę określano mianem Onna-bugeisha. Ich początki sięgają czasów starożytnych. Bronią, którą zazwyczaj walczyły, była około 180-centymetrowa włócznia nazywana Naginata. Dzięki niej mogły wyprowadzać ataki z dystansu. Posługiwały się też sztyletem jedno-, lub obusiecznym – kaikenem. Można było ukryć go w rękawie, jak i umieścić za pasem obi. Podczas walki używały również łuku oraz katany. Oprócz władania bronią, uczyły się także stylu walki Tantojutsu. Wbrew temu, co mogłoby się wydawać, Onna-bugeisha nie były zjawiskiem rzadkim i pełniły równie ważną rolę, co mężczyźni samurajowie. Reprezentowały atrybut siły oraz niezłomności. Stawały się tarczą obronną dla swoich rodzin i kraju. Tworzyły szkoły, w których trenowały swoje następczynie, a także często brały

udział w wojnach. Nie miały żadnej taryfy ulgowej, jako że ich powinnością była honorowa śmierć podczas walki.

Pierwszą kobietą, która pojawiła się na japońskim banknocie była właśnie Onna-bugeisha – cesarzowa Jingū. Stała u boku swojego męża – cesarza Chūai, kiedy ten tłumił rebelię ludu Kumaso. Po jego śmierci z rąk rebeliantów, Jingū przejęła władzę, a następnie pokonała opozycję. W latach późniejszych osobiście poprowadziła inwazję na Sille, stanowiącą jedno z Trzech Królestw Korei. Ponadto wyszła z niej zwycięsko. Dowiodła swoich kompetencji w dowodzeniu armią, dzięki czemu wpłynęła na sposób postrzegania kobiet w społeczeństwie. Przez 69 lat sprawnie pełniła rolę regentki.

Nie należy również zapominać o Hangaku Gozen. Zasłynęła ona jako generał podczas obrony fortu Torisakayama. Niestety w przeciwieństwie do Jingu przegrała starcie. Została złapana, jednak nie spotkał jej tragiczny koniec, jakiego można było się spodziewać. Zaprowadzono ją przed oblicze shōguna przeciwników – Minamoto no Yoriie. Hangaku zapewne nie spodziewała się, że zamiast śmierci czeka tam na nią przyszły mąż. Asari Yoshitō, który był wojownikiem wrogiego klanu, poprosił shōguna o zgodę na poślubienie Hangaku. Dzięki temu kobietę ominął wyrok wykonania rytualnego samobójstwa, jednak dni jej chwały na polu walki przeminęły bezpowrotnie. Opisywano ją jako piękną jak kwiat i nieustraszoną niczym mężczyźni.

Wojowniczkini z Kraju Kwitnącej Wiśni spełniały się też w innych dziedzinach. Hōjō Masako jako pierwsza z nich pełniła znaczącą rolę w polityce kraju. Doradzała w tym zakresie swoim synom: Yoriie Minamoto – drugiemu shōgunowi oraz Sanemoto Minamoto, który obejmował stanowisko trzeciego shōguna. Skutkiem jej sprytnych intryg było zmienienie prawa na korzyść przedstawicielek płci pięknej. Za sprawą Masako kobiety otrzymały możliwość posiadania własności, a także mogły dziedziczyć majątek w równym stopniu, co mężczyźni krewni, jak i zarządzać sługami.

Kolejną wyjątkową Onna-bugeishą była Tomoe Gozen, która zdobyła uznanie w społeczności samurajów. Cechowały ją wyjątkowe umiejętności jazdy konno, łucznictwa oraz posługiwania się katana. Konkurowała na płaszczyźnie politycznej ze swoim kuzynem Minamoto Yoritomo, a także towarzyszyła mu podczas jego wypraw wojennych. Tomoe opisywano jako piękną, długowłosą kobietę o bladej karnacji. Mówi się, że pokonała 2-tysięczną armię klanu Tiara, mając pod dowództwem jedynie 300 osób. W bitwie pod Awazu z jej rąk zginął Uchida Ieyoshi. Pozbawiła również życia przywódcę klanu Musashi, a następnie podarowała w prezencie jego głowę swojemu panu – Yoshinakiemu Minamoto. Mówi się też, że ostatecznie została pokonana przez Wada Yoshimoriego i została jego żoną. Urodziła mu syna, który wyróżnił się ogromną siłą. Po śmierci męża postanowiła zostać mniszką. Według innej wersji Tomoe zdołała uciec od Yoshimoriego. Przez jakiś czas ukrywała się, a po pewnym okresie wstąpiła do zakonu. Dokonała żywota w wieku około 90 lat.

W bitwie o Aizu zasłynęła natomiast Nakano Takedo. Po śmierci ojca została adoptowana przez swojego nauczyciela sztuk walki. Pod swoimi rozkazami miała niezależny oddział kobiet samurajów, w którym znalazła się też jej siostra Nakano Yūko. Jednostkę, którą dowodziła nazwano później mianem Jōshitai. Niestety, podczas starcia Takedo została postrzelona w klatkę piersiową. Zdawała sobie sprawę, że może stać się trofeum wojennym. Aby uniknąć tego przykrego losu, jeszcze przed dokonaniem żywota poprosiła Yūko, aby ta po jej śmierci pozbawiła ją głowy i pochowała ją z godnością.

Japońską wojowniczką, którą porównuje się do Joanny d'Arc była Tsuruhime. Przez konflikt klanów straciła dwóch starszych braci, a po śmierci ojca odziedziczyła jego pozycję głównego kapłana. Gdy miała zaledwie 16 lat, poprowadziła armię przeciwko klanowi Ouchi. Cztery miesiące po tym zdarzeniu, podczas kolejnego starcia Tsuruhime, udało się zniszczyć wiele statków wroga, co poskutkowało jego wycofaniem się. Wierzono, że była manifestacją Mishima Myojin – bóstwa opiekuńczego wyspy Omishima, na której mieszkała. Jednak żywot tej młodej dziewczyny nie trwał długo. Kiedy miała 17 lat, zabito jej narzeczonego. W wyniku tego nieszczęśliwego zdarzenia odebrała sobie życie poprzez utopienie. Niektórzy zachwycają się jej romantyczną postawą, inni zaś twierdzą, że nie była to śmierć godna Onna-bugeisha.

Mimo iż w okresie Edo wzrósł prestiż mężczyzn samurajów, losu tego nie podzieliły ich damskie odpowiedniczki. A wręcz przeciwnie. Znaczenie Onna-bugeish drastycznie zmalało. Zaczęto wracać do „tradycyjnego” ideału kobiety, stawiając na uległość, podporządkowanie oraz wydawanie na świat potomstwa. Mimo wszystko wojowniczkini nie dały za wygraną i kontynuowały uczestniczenie w bitwach. Niestety, sytuacja w kraju znacząco utrudniała ich codzienne życie. Mu-

siały borykać się ze zniewagą, naciskiem i upokorzeniami ze strony swoich przełożonych. Uszczuplono przysługujące im prawa, a ponadto zabroniono im samodzielnie podróżować. W przypadku takiej sytuacji zawsze miał im towarzyszyć mężczyzna.



Onna-bugeisha przetrwały cały okres Edo i wraz z samurajami mężczyznami zniknęły dopiero w epoce Meiji. Wojowniczkini te nie oddały się w pełni wykonywaniu obowiązków domowych, nie skupiały się jedynie na wychowaniu dzieci i zostaniu dobrą żoną. Wybrały własną drogę, wspierając swoje rodziny z pola bitwy. Dzięki temu były w stanie wywalczyć lepszą przyszłość dla swoich potomnych, krewnych oraz kraju. Zamiast obserwować z daleka i czekać na rezultat osiągnięty przez swoich mężów, ojców oraz braci uczestniczących w bitwach, postanowiły pójść w ich ślady, walcząc z nimi ramię w ramię. Kobiety samuraje niewątpliwie zapisały się na kartach historii i po dzień dzisiejszy zaskakują swoją walecznością oraz wyczynami.



fot. Concept image from NASA Images

# „WYTRWAŁOŚĆ”, KTÓRA ZABIERZE NAS NA MARSZA

**31 lipca z ośrodka Centrum Lotów Kosmicznych im. Johna Fitzgeralda Kennedy’ego, który znajduje się na przylądku Canaveral w Stanach Zjednoczonych, wystartowała misja „Mars2020”. W skład misji wchodzi łazik Perseverance (ang. wytrwałość) oraz latający dron Ingenuity (ang. pomysłowość).**

Celem misji nie jest skupienie się na samych badaniach, ani sprawdzenie czy na Marsie występowały warunki sprzyjające życiu mikroorganizmów, ale na bezpośrednim szukaniu potencjalnych śladów, jakie to życie mogło pozostawić w przeszłości na powierzchni planety.

Pojazd wystrzelony przy pomocy rakiety Atlas5 ma przed sobą do pokonania blisko 500 milionów kilometrów. Po 7 miesiącach dotrze do Czerwonej Planety i rozpocznie najbardziej niebezpieczną i spektakularną część podróży, którą będzie procedura hamowania w cienkiej atmosferze Marsa, a następnie bezpieczne lądowanie na powierzchni w rejonie krateru Jezero, co jest planowane na 18 lutego 2021 roku. Okolice tego krateru były w przeszłości deltą rzeczną, dlatego badania tego obszaru uznaje się za priorytetowe. Jeśli na Marsie rozwinęło się życie, podczas gdy planeta posiadała jeszcze otwarte zbiorniki wodne, istnieje szansa, że pozostałości tego życia mogą znajdować się na tym obszarze.

## **NASA wytyczyła cztery główne cele naukowe:**

1. Misja ma na celu ustalenie, czy na Marsie istniało kiedykolwiek, w historii planety, życie.
2. Scharakteryzowanie marsjańskiego klimatu z uwzględnieniem wszelkich czynników atmosferycznych – ciśnienie powietrza, procent wilgotności itp.
3. Gruntowne zbadanie marsjańskiej geologii pod względem minerałów i związków organicznych.
4. Przygotowanie do przyszłych misji załogowych na Marsa – zbadanie miejsca lądowania pod aparaturę naukowo-mieszkalną.

Do eksploracji Marsa, po raz pierwszy w historii, zostanie użyty dron-helikopter Ingenuity. Ma on udowodnić, że jest możliwe latanie w atmosferze innej planety niż Ziemia.

Urządzenie ma pokazać, czy jest możliwa eksploracja powierzchni planet z powietrza.

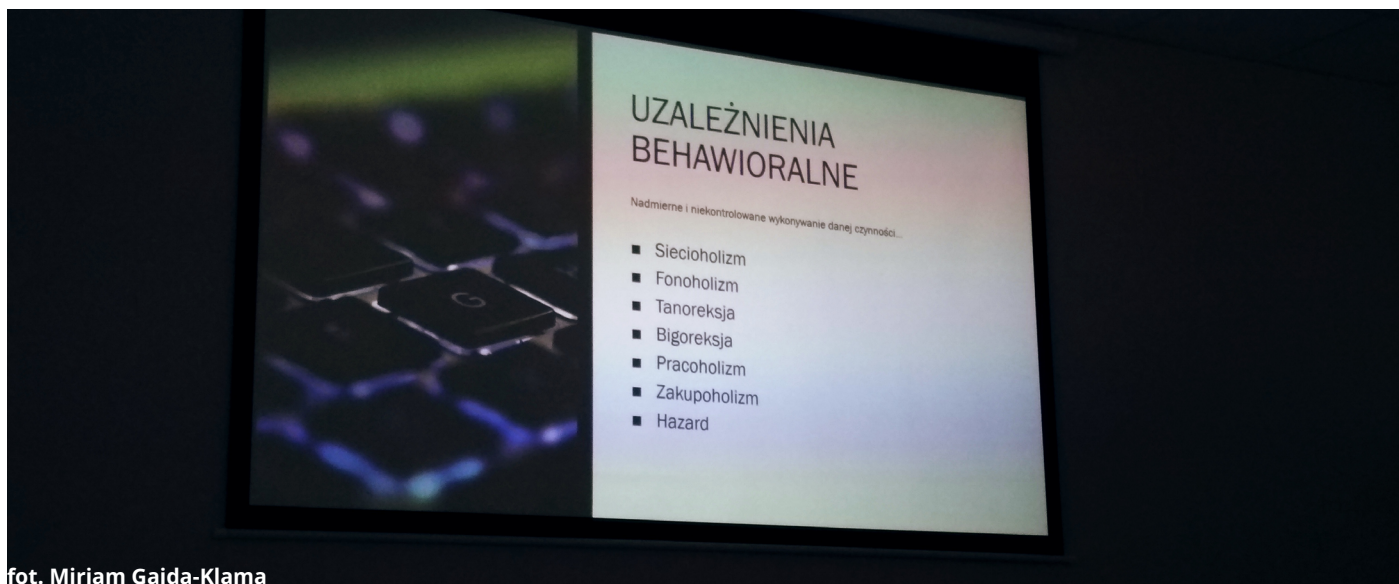
Jednocześnie sam łazik Perseverance również będzie wykonywał fotografie tych lotów.

Główną aparaturę badawczą kluczową dla powodzenia misji ma posiadać wspomniany Perseverance. Pojazd wielkości samochodu napędzany jest generatorem radioizotopowym, dającym mu pełną niezależność i możliwość funkcjonowania zarówno w dzień, jak i w nocy.

Łazik nie będzie ograniczony jedynie do badania próbek na powierzchni Marsa. Po raz pierwszy w historii misja została zaprojektowana z myślą o późniejszym zebraniu specjalnie przygotowanych przez łazika 43 niewielkich pojemników, zawierających próbki interesujących skał, które potencjalnie mogą zawierać pozostałości marsjańskiego życia. Pojemniki te mają w jednej z kolejnych misji na Marsa – już typu *sample return* – zostać zebrane i wysłane z powrotem na Ziemię, do analizy w laboratoriach.

Rozwój i budowa łazika Perseverance kosztowała NASA około 2,4 mld dolarów. Dodatkowo prowadzenie misji będzie kosztować 300 milionów dolarów.

Relację z lądowania na Marsie będziemy mogli obserwować już za niecałe trzy miesiące – 18 lutego 2021 o 21:00 czasu polskiego.



fot. Miriam Gajda-Klama

## SZKOLENIE NA MIARĘ PANDEMII

**Studenci IV roku psychologii stacjonarnej Uniwersytetu Opolskiego mieli okazję w październikowy weekend wziąć udział w szkoleniu dotyczącym uzależnień behawioralnych. Szkolenie to odbyło się w dniach 10 i 11 października 2020 r. Uczestnicy zostali podzieleni na dwie grupy. Pierwsza udała się do Centrum Aktywizacji Społecznej, z kolei druga do siedziby Fundacji „Aktywizacja” w Opolu. Organizatorem szkolenia było Stowarzyszenie Strategia, a udział w nim był bezpłatny.**

Przewidziany dla studentów program obejmował tematykę sześciu głównych uzależnień behawioralnych, które zostały omówione podczas dwóch dni spotkań. Warto byłoby pokrótce przybliżyć czym takie uzależnienie jest.

Uzależnienie behawioralne, zdaniem naukowców, to uzależnienie od czynności. Człowiek dąży do wykonywania owych czynności, aby otrzymać zamierzony efekt, np. przyjemność czy zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia. O uzależnieniu mówi się wówczas, gdy człowiek nie jest w stanie zapanować nad określonymi czynnościami. Do tych uzależnień można zaliczyć m.in. hazard, pracoholizm, seksologizm, uzależnienie od Internetu czy patologiczne zbieractwo. Repertuar takich zachowań ciągle się poszerza.

Studenci wysłuchali ciekawych prelekcji. Każda z nich poświęcona została innym uzależnieniom behawioralnym. Uczestnicy chętnie brali udział w dyskusji, zadawali pytania oraz dzielili się własnymi przemyśleniami i spostrzeżeniami. W pierwszej kolejności podjęty został temat związany z patologicznym jedzeniem. Cóż, jedzenie również może być źródłem problemów, gdzie wskazana będzie pomoc psychologa... Można uznać, że uzależnienie od jedzenia to rodzaj zaburzenia odżywiania, które polega na spożywaniu w niekontrolowany sposób dużej ilości pokarmu, pomimo braku obiektywnego odczucia głodu. Może być to również druga skrajność, ponieważ do uzależnień tych zalicza się także anoreksję, czyli tak zwany jadłowstręt psychiczny. Drugim obszarem, na którym skupiono uwagę uczestników, był dialog motywujący. Pani Mirosława Olszewska przedstawiła czym on jest, a także jak funkcjonuje w praktyce. Niezwykle ciekawa była opowieść o pracy z pacjentami w tej trudnej i wymagającej materii. Kluczową rolę w dialogu odgrywa terapeuta motywujący; ważne jest, by stworzył z pacjentem relację partnerską.

Ostatnia sobotnia prelekcja traktowała o patologicznym zbieractwie. Prowadząca przedstawiła różne odmiany tego zaburzenia oraz formy pomocy osobom uzależnionym. Nieodzielne spotkania zapoczątkował temat uzależnienia od Internetu. Pani Aleksandra Krzak, przedstawicielka Stowarzyszenia Strategia, opowiadała o profilaktyce oraz o tym, że granica uzależnienia jest bardzo płynna. Dzieje się tak dlatego, iż w dzisiejszym świecie każdy z nas ma przy sobie telefon, z którego korzysta. Mamy również nieograniczony dostęp do Internetu. Wszelkie udogodnienia, jakimi są np. korzystanie z mobilnych płatności BLIK, kupowanie biletów komunikacyjnych online, sprawdzanie rozkładów jazdy w naszych smartfonach. To wszystko sprawia, że posiadanie telefonu czy laptopa stało się nieodłącznym elementem naszego życia.

Drugim tematem był hazard. Pani Anna Ryczkowska opowiedziała o jego rodzajach, charakterystyce oraz możliwości terapii osób uzależnionych. Uczestnicy zadawali liczne pytania. Zastanawiali się, jakie kryteria mogą decydować o tym, iż dana osoba straci kontrolę nad graniem. Hazard obejmuje wiele różnych gier. Wachlarz możliwości jest bardzo szeroki. Przyszłych psychologów szczególnie zainteresowała forma pomocy. Obecnie uzależnienie to leczy się, stosując: terapię poznawczo-behawioralną, terapię uzależnień oraz farmakoterapię. Ostatnim tematem szkolenia był seksologizm. Pani Anna Włodarczyk poprowadziła ciekawą dyskusję o tym zaburzeniu. Kładła nacisk na konsekwencje i straty, jakie może ponieść osoba uzależniona. Najbardziej dotkliwe oprócz materialnych, okazały się problemy w obszarze społecznym, z którymi osoby uzależnione się mierzą.

Szkolenie z uzależnień behawioralnych było dla uczestników bardzo interesujące i inspirujące. Zachęciło do pogłębiania swojej wiedzy w tym obszarze. Pozytywną kwestią było również to, że studenci mieli okazję spotkania się i wymiennienia myśli, gdyż obecnie mają taką sposobność jedynie za pośrednictwem platform e-learningowych czy mediów społecznościowych. Szkolenie to jest również prowadzone przez Pracownię Rozwoju Osobistego w Opolu. Poprzez stronę internetową jest możliwość zapisania się na kolejne edycje. Wzięcie udziału może okazać się strzałem w dziesiątkę dla osób zainteresowanych tematem.

TEKST: MIRIAM GAJDA-KLAMA