

Przypływy i odpływy

Spis treści

Co daje, co odbiera	1
Nauczyć się straty	4
Transformacja.....	7
Zewnętrzne oko	11
Ciotki Gileadu	14

[00:00:07.500] - Grażyna Plebanek

Ciekawa jestem, co by powiedziały ciotki Gilead, kiedy pomarszczona Jennifer Lopez z gołą klatką lub trochę przykrytą, pojawiłaby się tak jak Iggy Pop się pojawił? Co by to w ogóle wzbudziło w nas?

[00:00:19.140] - Alicja Długołęcka

Ta świadomość.. Fajnie by było w ogóle, jakby przychodziła wcześniej. Ona jest związana z doświadczeniami z wiekiem, z dokonywaniem właśnie pewnego bilansu, wybierania znaczeń i wartości. Sens, nadawania sensów. To tak brzmi tak mądrze. Ale naprawdę tak jest z tym, że biologicznie to, co było określane jako uderzenia gorąca.

[00:00:43.410] - Alicja Długołęcka

Bardzo dodające siły, jak można być autorką właśnie jakby swojego świata.

Co daje, co odbiera

[00:00:53.540] - Grażyna Plebanek

Dzień dobry. Nazywam się Grażyna Plebanek i zapraszam do kolejnego odcinka podcastu Anty-romantika. Zapraszam również z Fundacją Tygodnika Powszechnego i Allegro.pl. A moją gościnią dzisiaj jest Alicja Długołęcka. Dzień dobry.

[00:01:08.240] - Alicja Długołęcka

Dzień dobry.

[00:01:12.500] - Grażyna Plebanek

Ja Cię przedstawię i przedstawię cię w taki sposób bardzo feministyczny ze wszystkimi feminatywami, bo taki Twój życiorys dostałam i jest to miód na serce szczerze mówiąc. Jesteś edukatorką seksualną, pedagogką, psychoterapeutką, wykładowczynią i autorką publikacji naukowych i popularyzujących wiedzę o ludzkiej seksualności. Od lat zajmujesz się profilaktyką problemów powiązanych z seksualnością, czyli krzewieniem wiedzy, prowadzeniem warsztatów i terapii. Jesteś też autorką książek, m.in. "Edukacja seksualna" z profesorem Lwem Starowiczem. "Seks na wysokich obcasach" z Pauliną Reiter. I o tym nawet pisałam w "Córkach rozbójniczek". W mojej książce jako jeden z esejów. "Zwykła książka o tym, skąd się biorą dzieci". Tytuł - gratuluję! I "Seks trzyma nas przy życiu" z Michałem Lwem Starowicz, a także "Wdzięczność" z Tamarą Pieńko. I teraz spotykamy się z wielką przyjemnością, ponieważ napisałaś "Przypływ" i "Przypływ" się ukaże pod koniec września. I to jest książka, którą przeczytałam, która uważam, że jest niesamowicie potrzebna. I to jest rzeczywiście temat, o którym zaraz będziemy mówić. Ale rzeczywiście te tematy nas obie jakoś interesują. Napisałam rok temu o dojrzałości kobiecej, "Rozbójniczek". To była seria esejów. Ty teraz piszesz właśnie już od zupełnie innej strony, od swojej zawodowej strony. Analizujesz kobiecą dojrzałość i uważam, że to jest niesamowicie w ogóle ważny temat. W ogóle nie obgadany, w ogóle nie omówiony. Nie ma w ogóle wspólnot takich i w literaturze też tego nie widzę. I chciałam zapytać, czym jest dla ciebie przypływ i co ten przypływ zabiera, a co przynosi?

[00:03:02.750] - Alicja Długołęcka

Ojej, to dwa pytania w jednym. Nawet nie do końca świadomie pewnie zadałaś, bo skąd tytuł "Przypływ"? Ja jestem olbrzymią przeciwniczką słowa menopauza w odniesieniu do określania fazy życia i w momencie, kiedy weszła w tę fazę życia, zdałam sobie sprawę z tego, jak kultura odziera mnie i wszystkie kobiety w podobnym wieku, i starsze z kobiecości, jak głęboko jest to wpisane w nasze myślenie i w słowa. I będę powtarzała to do znudzenia walcząc, że w momencie, kiedy się pojawia menarche, czyli pierwsza miesiączka, dziewczynka nie staje się kobietą, tak jak kiedy pojawia się ostatnia miesiączka, czyli menopauza, kobieta kobietą być nie przestaje.

[00:04:07.970] - Grażyna Plebanek

Tam się pojawiła taka ładna metafora w jednej z rozmów, którą prowadziłaś, chyba to jest na początku książki, że przekwitanie płatków kwiatu nie oznacza, że ten kwiat przestaje żyć, on się staje owocem. Jeżeli patrzymy np. na moje ukochane jabłonie, to tam widzimy, że po opadnięciu płatków powstaje,

wzbiera przepiękny owoc. I to jest dopiero miąższ z tego wszystkiego. Nie jesteśmy kwiatami dekoracyjnymi, które po opadnięciu kwiatków po prostu już nic nie mogą.

[00:04:41.030] - Alicja Długolecka

Ojej, to tutaj się też możemy nieźle zaplątać, bo jeżeli mierzymy kobiecość, nasza kultura mierzy, bo ja nie mierzę. Mam nadzieję, że my, kobiety, nie mierzymy, że porzucimy to, zdolnością reprodukcyjną, czyli od pierwszej miesiączki do ostatniej miesiączki. To może budzić sprzeciw. Oczywiście to się mieści w naszej kobiecości, ale nie jest jej jedynym wyznacznikiem. Wprowadzając słowa przekwitanie i pokwitanie, to też bardzo dobrze język te słowa pokazują, że koncentracja jest na fazie kwitnienia. Czyli okołozapłodnieniowa, nawet nieprodukcyjna. Więc naprawdę ten nasz język niezwykle zaplątuje naszą kobiecość i ją ogranicza. I to jest jedno, drugie to skąd ten przepływ? Czyli z teraz mówię to w cudzysłowie, z menopauzą, czyli tak naprawdę z okresem dojrzewania kolejnego u kobiety. I to tak psychosomatyczne i z ciała, i duszy, czyli wielkiej zmiany, wiązały się tak zwane uderzenia gorąca. Taki sposób mówienia determinuje sposób myślenia. Czyli to jest bardzo taki militarny język, że coś w nas uderza. Tak naprawdę są to objawy jakiejś zmiany z nas, a nie w nas. Objawy, których możemy słuchać i które mogą stanowić olbrzymie i ważne źródło wiedzy o nas samych. I dlatego przypląw. Czyli chodzi mi też o to, żeby pomyśleć o tym, o tej fazie życia jako procesie, i to w dodatku wieloletnim. Czyli cała książka jest skierowana tak jak się dziewczyny w okresie dojrzewania edukuje od mniej więcej ósmego, dziewiątego roku życia, przygotowując do procesu dojrzewania, to myślę, że kobiety spokojnie właśnie tak biologicznie od 35 mogą spokojnie się przygotowywać do tej kolejnej dużej zmiany, która następuje w okolicach 50.

[00:07:06.630] - Grażyna Plebanek

O tej 35 pisałam w poprzedniej książce eseistycznej "Córki rozbójniczek". I wtedy napisałam, że 35 lat to jest jakaś taka końcowa data ważności kobiety. To było 15 mniej więcej lat temu. W tej chwili się ona przesunęła i oczywiście terminem przydatności do spożycia kobiety jest, powiedzmy, czterdziestka, bo jeszcze 40-letnie kobiety mogą mieć dzieci. Oczywiście później też, ale jakby rynkowo jesteśmy oceniane na kobiece kobiety do powiedzmy 40 któregoś roku życia. Natomiast w kolejnej książce, którą napisałam, "Rozbójniczek", pokazuję kobiety, kilkanaście kobiet, które mają tę fazę, nazwijmy ją kwitnienia czy też rodzenia dzieci jako jedną z faz. I one pokazują swoim życiem, że obok, przed i po oczywiście jest cała masa, cała masa innych zajęć. I dlatego moje pytanie było co ten przypląw, jeżeli patrzymy literacko, ale też i bardzo fizycznie. Właśnie wracam znad Atlantyku, gdzie przypląwy i odpływy są cykliczne i one rzeczywiście kiedy przybijają do brzegu, akurat ta część Atlantyku jest ogromna po prostu. Więc rzeczywiście przypląw zabiera, zjada po prostu całą plażę, dobija wręcz do skał, a potem, kiedy odpływa, zostawia ogromną przestrzeń, po której można chodzić. Gdyby tę metaforę pociągnąć, być może zbyt literacko, gdybyś mogła powiedzieć, czy z rozmówczyni, z którymi miałaś do czynienia, co one czują, że ten przypląw im zabrał? Ale co im dał? Jaką przestrzeń zyskały?

[00:08:50.910] - Alicja Długolecka

Twoja metafora absolutnie nie jest zbyt literacka, bo sama książka też jest nietypową książką, jeżeli chodzi o mnie, bo jest najbardziej osobista.

[00:09:00.570] - Grażyna Plebanek

I literacka. Tam są piękne fragmenty opisowe.

[00:09:04.500] - Alicja Długołęcka

Dzielę się tam też odniesieniami do różnych książek, które w tym moim procesie dojrzewania były i są ważne. I zaprosiłam do tego projektu kobiety, które były moimi siostrami, towarzyszkami, nauczycielkami, bo nie chciałam być w tym procesie sama. I ta metafora bardzo do mnie przemawia. I może bym powiedziała o dwóch wątkach. Jeden wątek jest związany z tym, że nawet już pierwszy rozdział z Agnieszką Czapczyńską, psychoterapeutką i od tego książka się zaczyna. Jest o stratach, właśnie o tym, co nam ta fala, o tych, o tych uderzenia gorąca, o zmianie samopoczucia, o przewartościowania, o realnych stratach, jakie nam przynosi kultura i czas.

Nauczyć się straty

[00:10:04.230] - Grażyna Plebanek

Syndrom opuszczonego gniazda?

[00:10:05.730] - Alicja Długołęcka

Dokładnie tak. Reorganizacji w związkach. Przewartościowania w przyjaźni, zmiany w postrzeganiu naszej wartości na rynku pracy. Mnóstwo.

[00:10:20.070] - Grażyna Plebanek

Libido tam też się pojawi.

[00:10:21.360] - Alicja Długołęcka

Libido, tak. Samopoczucie, zmęczenie, bilansy życiowe. Tego jest mnóstwo. To jest bardzo taki bogaty w zmiany czas. I rzeczywiście to jest uczenie się tracenia i opróżniania tej filiżanki, ale nie po to, żeby zgorzknąć i się gdzieś zamknąć. Bo przyływ jest o tym, co się wydarza właśnie po pogodzeniu się, z uczeniem się, nauczaniem się tej straty. Oczywiście też w takim wymiarze najbardziej egzystencjalnym, bo to jest czas, w którym rzeczywiście głęboko sobie uświadamiamy, że przeżyliśmy z pewnością więcej niż połowę życia. Znamy wartość tego czasu. Patrzymy na czas, który nam pozostał. To mega zmienia sposób życia, myślenia o nim. No i w tym "Przyływie" po pierwsze też powiedziałem, że nie chodzi o

uderzenia gorąca. To jest olbrzymie ograniczenie i odwołam się do tego, co cytuję zresztą w "Przypływie". I to też stanowiło moją inspirację, że Margaret Mead już bardzo dawno temu, bo ponad 50 tak wspominała o menopauzalnym wzlocie. Jej metafora dotyczyła latania, ja użyłam tej związanej z żywiołem kobiecym. Czyli menopauzalny wzlot czy zapal menopauzalny, one określiła, że nie ma większej mocy w ogóle w świecie niż ten zapal, który ogarnia kobiety po menopauzie, czyli że bardzo świadomie opróżniając to pole, godząc się ze stratą, wiemy, że nie mamy nic do stracenia. To otwiera olbrzymie pole wolności, zdystansowania się do tych wymogów różnych kulturowych, historycznych, środowiskowych i że rzeczywiście nasze decyzje nabierają mocy, bo wychodzą z głębi, absolutnie z przekonania i ze środka.

[00:12:42.450] - Grażyna Plebanek

Tak jak pisałam o tych bohaterach właśnie i "W córkach rozbójniczek" i "Rozbójnicze", to uderzyło mnie to, że one rzeczywiście przestają się bać, że one w zasadzie nie mają nic do stracenia.

[00:12:51.330] - Alicja Długolecka

Fajnie, że to mówisz.

[00:12:52.320] - Grażyna Plebanek

A ta ich królewskość, bo u nazwałam je królowymi. Ta ich królewskość polega na tym, że one po prostu czują się na wielu obszarach już spełnione. Są to kobiety, które dokonały pewnych rzeczy. To nie będą oczywiście banalnie wymieniać, że chodzi o dzieci, rodzinę czy karierę, bo każdy ma swoje własne jakieś dokonania i te dokonania po prostu są, niezależnie od tego, jakie one są. Natomiast to poczucie, że już gdzieś jest się właśnie tak jak mówisz, przy tej pięćdziesiątce, dlatego mówię raczej o cyfrze, bo ta 50 troszkę kojarzy mi się z połową. Menopauza jest w twojej domenie znacząca bardziej, natomiast w tym moim takim bardziej literackim postrzeganiu, tak jak patrzyłam na te bohaterki, one były w różnym wieku. Dojrzałość przychodziła czasami w wieku trzydziestu paru lat. Przy tym jak one żyły sto lat temu no to był odpowiednik być może dzisiejszej 50. I ta dojrzałość niedokładnie wiązałam ją z biologicznymi zmianami, natomiast z takim poczuciem właśnie etapu życiowego, że w pewnym momencie jakieś etapy się zamykają i jakieś etapy się otwierają. Wśród twoich rozmówczyń pojawiła się jedna, która strasznie mnie ujęła mnie tym...

[00:14:08.040] - Alicja Długolecka

Która rozmówczyni?

[00:14:08.040] - Grażyna Plebanek

Właśnie nie mogę sobie przypomnieć.

[00:14:13.100] - Alicja Długolecka

To powiedz, to ja przypomnę.

[00:14:15.330] - Grażyna Plebanek

Ale powiem ci, o czym mówiła, mianowicie o tym, że nie chce jej się już zwracać uwagi na zewnętrzne oko, czyli chodzi sobie ulicą i w pewnym momencie złapała się na tym, że przestaje patrzeć w szybę tak jak zazwyczaj jako młode kobiety, właśnie takie przyzwyczajone do tego zewnętrznego oka, cały czas zerkamy gdzieś w jakieś szyby samochodów i czy mężczyźni na nas patrzą, w zależności od orientacji seksualnej. Ale patrzymy, sprawdzamy. Natomiast ona ma już taki...

[00:14:42.510] - Alicja Długolecka

Też o tym trochę pisałaś w którejś książce.

[00:14:44.610] - Grażyna Plebanek

Tak, to zewnętrzne oko, które przestaje być istotne. To właśnie, tak jak mówię, w moim myśleniu nie jest związane koniecznie z biologiczną przemianą, jeszcze tylko z jakimś przewartościowaniem, które być może wiążą się właśnie z wiekiem, tym, że jesteśmy w połowie czegoś.

[00:15:02.760] - Alicja Długolecka

Ja to bardzo czuję, podobnie jak ty. Dlatego się sprzeciwiam, że to nie jest książka o menopauzie, to jest książka o dojrzewaniu, czyli ta świadomość... Fajnie by było w ogóle jakby przychodziła wcześniej. Ona jest związana z doświadczeniami z wiekiem, z dokonywaniem właśnie pewnego bilansu i wybierania znaczeń i wartości. Nadawania sensów. To tak brzmi tak mądrze, ale naprawdę tak jest. Z tym że biologicznie to, co było określane jako uderzenia gorąca, można interpretować bardziej psychologicznie, jako wskazówki z ciała nas, jakby to już jest ostatni moment, żeby się zatrzymała i dokonała właśnie tych przewartościowań i tego bilansu, o którym powiedziałam, że niejako biologia nas do tego zmusza i nakazuje. Bo rzeczywiście odczuwanie objawów tych traktowanych jako negatywne, związanych z menopauzą, jest ściśle związane z poziomem stresu, jak i ze sposobem życia dotychczasowego. Też o tym piszę w książkach, że to jest udowodnione, że są kultury, w których kobiety o wiele mniej dotkliwie przechodzą tę fazę w sensie takim biologicznym.

[00:16:36.900] - Grażyna Plebanek

I mówi się też o tym, że są kultury, w których ten okres dojrzałości kobiecej oznacza, że może ona wejść w inne role, które dla niej są i które czekają. Troszeczkę mamy problem z naszą kulturą. O tym piszę cały czas, że nasza kultura niewiele oferuje, to znaczy ta starszysza, która wyobrażam sobie w innych kulturach mogła być i żeńska, i męska, i niewątpliwie były kręgi kobiece i kobiety starsze miały bardzo dużo do powiedzenia, choćby przekazując swoje doświadczenia. My nie mamy nawet takich instytucji.

Mamy ostatnio instynkt zbierania się takiego, oddolny bardzo. On dopiero powstaje w ciągu ostatnich, nie wiem, wydaje mi się 20 lat maksymalnie, ale nie mamy szacunku społecznego dla doświadczenia kobiety starszej. To jest coś, czego się strasznie bały nasze babcie, nasze mamy, a my się coraz mniej tego boimy i mam wrażenie, że jesteśmy jednym z pierwszych pokoleń w tej chwili, który zaczyna absolutnie mówić głośno, że się tego nie boimy, że mamy dużo do powiedzenia i że chcemy się dzielić.

[00:17:40.590] - Alicja Długołęcka

A nawet bierzemy to na siebie. O tym jest ta książka. Ja ją dedykowałam swojej córce, czyli że to od naszego pokolenia zależy, jakie znaczenia będziemy nadawały kolejnym fazom życia. Bo to nie jest ostatnia faza życia w dodatku. Więc jak będziemy realizowały się w swojej kobiecości, dojrzałości i późniejszej starości. Bo to są tematy kompletnie nie przepracowane, które pewnie zabrała nam z jednej strony, bym powiedziała taki konsumpcjonizm kapitalistyczno-patriarchalno-seksistowski, gdzie właśnie o wartości kobiety stanowiły jej walory reprodukcyjne. A drugim aspektem, który bardzo też to utrudniana, to też taka komunistyczna bieda, która spowodowała, że ludzie starsi w ogóle wycofywali się z życia społecznego i zamykali się w domach, w ogródkach działkowych i pełnili taką cichutką, wspierającą rolę.

[00:18:56.200] - Grażyna Plebanek

Mówiąc o ogródkach działkowych...

[00:19:00.220] - Alicja Długołęcka

Nic nie mam do ogródków działkowych, ale chodzi mi o takie skojarzenie.

[00:19:04.020] - Grażyna Plebanek

Ale porozmawiajmy o miłości, o dziwo. Mianowicie wyobrażam sobie, że kobieta dojrzała może się liczyć z tym, że pewne miłości odchodzą czy też się kończą, wypalają. Natomiast co, kogo, jak kocha kobieta dojrzała? Z twoich rozmów, co wynika, jakie odpowiedzi.

[00:19:29.070] - Alicja Długołęcka

Piękne to są w ogóle rozmowy. Zachęcam, bo każda jest inna. Moimi rozmówczyni są psychoterapeutki, artystki, filozofki, lekarka, działaczka społeczna.

[00:19:45.000] - Grażyna Plebanek

Mówiąc o ogródkach działkowych - tam się pojawiają rośliny i drzewa także możemy ten wątek...

Transformacja

[00:19:49.000] - Alicja Długolecka

Tak, tak, tak, tak. I myślę, że jakbym miała uogólnić, to na pewno motywem dosyć ważnym jest pewna transformacja, bo w ogóle to też czas transformacji, więc i seksualność się transformuje, bo są dwa duże rozdziały o seksie. Więc to się zmienia. Ale tak wymieniając. Więc jak się my transformujemy i nasza seksualność się transformuje, to się dużo rzeczy może zmienić. Czyli albo się transformujemy z partnerem, bo nazwijmy, jest naszym towarzyszem w życiu. I on też jest w jakiejś swojej zmianie.

[00:20:32.720] - Grażyna Plebanek

Jest przecież andropauza.

[00:20:32.720] - Alicja Długolecka

A jeśli nie, to się robi często problem. I rzeczywiście statystyki na to wskazują. I to byłoby jedno, drugie, to się wiąże z odejściem dzieci. I że to też transformuje naszą miłość i uczy kochać w sposób o wiele mniej... Jakbyś to określiła? Uczy nas kochać o wiele bardziej w taki sposób wolnościowy, taki, który daje przestrzeń. Opiera się na stwarzaniu przestrzeni i na niedomaganiu się, na radości z obserwowania, tak jak obserwujemy rośliny, które hodujemy. Więc to jest inny rodzaj, z tej miłości do naszych dzieci, do partnerów. I myślę, że na tym polega przede wszystkim i najwięcej kobiet o tym mówi. Ja sama też to czuję, czyli że to jest pewien rodzaj przewartościowania i wyboru świadomego, czyli takiej miłości, bym powiedziała, rozlanej. Tradycyjnie możemy powiedzieć, że to jest miłość bliźniego, a nawet więcej - istot żywych, natury.

[00:21:45.200] - Grażyna Plebanek

Tak, ona się poszerza niesamowicie, bo jak się rodzi dzieci, to ilość miłości, którą im dajemy, to jest w zasadzie, w moim przypadku to było chyba 350 procent jak nie więcej. I naprawdę nic innego mnie nie interesowało wtedy. Ani kariera, a nic, po prostu nic. Natomiast kiedy dzieci dorastają, to tak jakby uwalnia się jakaś część. Oczywiście miłość jest cały czas jest ogromna, przez cały czas w takim wielkim stopniu natomiast uwalniają się siły, prawdopodobnie fizyczne w tym momencie, kiedy ta cała uwaga, którą poświęcało się właśnie tuptaniu za nimi, przewijaniu, wożeniu do szkół i tak dalej, ona się gdzieś uwalnia.

[00:22:19.100] - Alicja Długolecka

Organizowaniu, tak? Ja na to nawet patrzę tak egzystencjalne, że ta świadomość śmierci pomaga w tym, żeby inaczej kochać, czyli że tam, skąd przyszliśmy, tam zmierzamy. I to jest coś o wiele szerszego, większego niż my sami, nasz mały świat. Więc ta miłość, może bym ją określiła, że ona się tak rozprzestrzenia, jeśli na to pozwolimy. I to jest bardzo fajne uczucie.

[00:22:52.970] - Grażyna Plebanek

To jest też miejsce na duchowość, bo tak jak mówisz o tej przestrzeni, to cały czas mamy tę metaforę przepływu i odpływu, że kiedy jest z kolei odpływ, jest wielka przestrzeń na plaży, jest po prostu mokry, piękny piach do zatupiania, do chodzenia, kładzenia się i wszystkiego.

[00:23:08.720] - Alicja Długołęcka

Inspirujesz mnie bardzo wakacyjnie.

[00:23:10.760] - Grażyna Plebanek

Bo wróciłam właśnie. To jest po prostu dla mnie jakieś niebywałe źródło doładowania. Tak że ta przestrzeń, która się otwiera i duchowość, o tym też pisałam w "Rozbójniczkach", że strasznie mi brakuje w naszej kulturze miejsca na prawdziwą duchowość. Natomiast to, co pisałaś w swojej książce, jest bardzo inspirujące, bo to pokazuje, że ten etap życia, wchodzenie właśnie w tę dojrzałość otwiera przestrzeń i możemy zagospodarować taką duchowością, jaką możemy sobie jakoś odnaleźć w tej kulturze. Oczywiście nie mówię...

[00:23:43.400] - Alicja Długołęcka

Jaką chcemy, jakiej potrzebujemy, jaką możemy poszukiwać. To się wiąże z naszą decyzją tak naprawdę. Czyli na ile chcemy rozszerzać świadomość i tę duchowość, i tę miłość to nie jest żaden obowiązek, ale jest bardzo takie pozytywne i rozwojowe, tak bym to określiła.

[00:24:10.100] - Grażyna Plebanek

Wiesz, patrząc na twoje rozbójniczki, na twoje rozmówczynie, przepraszam...

[00:24:14.630] - Alicja Długołęcka

Ale one takie są trochę rozbójniczki, chyba przyznasz po wyborze także, że są rozbójniczkami.

[00:24:22.160] - Grażyna Plebanek

Przede wszystkim mają swoją własną drogę, także każda z nich gdzieś wyraźnie idzie. I właśnie o tym chciałam powiedzieć, że czytając na przykład "Do latarni morskiej", cały czas poruszamy się wśród morskich fal i brzegu, "Do latarni morskiej" to moja ukochana książka Virginii Woolf. Tam występują dwie postaci kobiece, które też zresztą przeanalizowałam w eseju. To jest główna bohaterka, która jest panią domu i która przyjeżdża właśnie na wakacje. Co roku z takim cyklicznym, zresztą w takim cyklicznym rytmie pojawia się, pojawiają się nowe dzieci, pojawiają się nowe tematy i tak dalej. I oczywiście całe życie pokazuje, właśnie niecałe, tylko właśnie to kwitnące, rodzące życie w pewnym momencie zamiera, wycisza się gdzieś tam i ona jest trochę taka zostawiona w pewnej pustce. Mówimy tu w tej chwili o Virginii Woolf, o akcji z końca dziewiętnastego wieku, gdzie kobiety nie miały pracy i gdzie kobiety nie mogły się realizować poza domem. Natomiast jej taką, jakby na drugim biegunie, jest artystka Lili, która

ze swoimi sztalugami przede wszystkim potrafi uchwycić fragmenty życia tej głównej bohaterki, matki, żony. I wówczas był to wybór w tamtej epoce, czyli albo wychodzi się za mąż, ma się dzieci i realizuje się tylko w tym i później zostaje jakieś takie, nie wiem, zawieszanie tego życia tak naprawdę, aczkolwiek kobiety pewnie sobie jakoś tam radziły. Albo zostajesz artystką czy innego rodzaju czynnie zawodową kobietą, która się realizuje...

[00:25:57.020] - Alicja Długołęcka

Ale outsiderką.

[00:25:57.759] - Grażyna Plebanek

Ale outsiderką. Więc właśnie rozmówczynie twoje są o tyle interesujące i upewniające...

[00:26:04.400] - Alicja Długołęcka

Są bardzo uspołnione.

[00:26:07.760] - Grażyna Plebanek

Widzę, że one po prostu wchodzą w ogromną aktywność, również zawodową.

[00:26:14.900] - Alicja Długołęcka

Mój wybór był subiektywny i na dodatek ja zapraszałam moje rozmówczynie przez rok. I to nie było tak, że lista była gotowa od początku. Czyli robiłam jeden krok, rozglądałam się i zadawałam sobie pytanie - to teraz z którą siostrą? Żadna mi nie odmówiła, z którą siostrą chcę i potrzebuję porozmawiać. I to było coś niesamowitego. W pierwszej połowie książki rozmawiam z kobietami rówieśnicami. Głównie jednak tam najwięcej jest... Jest lekarka, artystka, ale z terapeutami. Jest dużo o cielesności, o seksualności, o fizyczności. A potem moje rozmówczynie są właśnie takimi bardzo spójnym, autentycznymi, w każdym razie w moim odczuciu i w moich oczach, osobami. Czyli między innymi to jest usportowiona, przepraszam za takie szufladkowanie, niezwykle aktywna życiowo psychoterapeutka Ewa Woydytło. Czy jest to Virginia Schmid, czyli DJ Viki, pedagoga, niezwykle aktywna seniorka, ciągnąca za sobą tysiące seniorów w idei, że tak powiem, bycia aktywnym człowiekiem. Jest tam Magdalena Środa, filozofka, dla której wiek jest poszerzaniem świadomości i nieustającym uczeniem się, jest rozwijaniem mądrości, rozwijaniem umiejętności dialogowania wewnętrznego, to jest mega ważne. Jest Maria Beisert, wiceprezeska Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego, naukowczynie, erudytki, która wyznacza sobie cele coraz bardziej trudne i kontrowersyjne tematy związane z badaniem ludzkiej seksualności i tworząc naukowe książki. Są pokazane bardzo różne, bardzo różne drogi.

[00:28:50.270] - Alicja Długołęcka

Czyli mamy pracę, mamy aktywizm i działalność rozwojową również dla siebie. Ja tylko przekornie zadam pytanie, czy też może postawię jakiś problem, że czasami jest tak, że bardzo aktywne kobiety zderzają się z twardą rzeczywistością pod tytułem rynek pracy. I np. my jesteśmy wolnych zawodów, więc tutaj być może ominiemy te rafy, ale jednak część kobiet, które pracują na etatach czy w jakichś takich regularnych bardziej działaniach, spotykają się z tym, że wylatują po prostu z pracy czy w ogóle przestają być potrzebne. Odczuwają to wtedy bardzo boleśnie. I tutaj co oprócz pracy może być? Bo praca jest jedną z tych wartości, które się z męskimi wartościami kojarzą. Nie z mężczyznami, tylko z męskimi wartościami. Czyli jest jednak pewna konkurencyjność, pięcie się wyżej...

[00:29:50.480] - Alicja Długołęcka

Może w duchu przyływu to bym nawet z tobą podyskutowała, że kiedyś bym też tak czuła, a przez to, że jestem trochę starsza i jestem po tym procesie i po tych rozmowach. No i rzeczywiście chyba takim studiowaniu tego tematu, ale w takim starym, dobrym znaczeniu, studiowaniu tego tematu, to ja jednak traktuję pracę jako jedno z kilku narzędzi do bycia wolnym człowiekiem. Czyli że w tym procesie dojrzewania możemy nie łudzić się, ale jest to wrzucone. My jesteśmy nauczone tego kulturowo, że to się jakoś samo będzie działo, że ktoś za nas będzie odpowiedzialny, czyli że w tym procesie przygotowywania się do tej następnej fazy warto to uwzględnić. Czyli mając 35 lat zadać sobie pytanie, jak ja sobie siebie wyobrażam, znając realia na rynku pracy, jak ja chcę zarabiać i na co chcę zarabiać. Jak się mogę do tego przygotować? Chociaż też, no właśnie, w okresie około 50tki kobiety dokonują olbrzymich zmian w sposobie myślenia. Sama nie będę jakby o tym mówiła, ale sama w trakcie tego roku podjęłam też różne takie decyzje związane z tym, że stałam się, że pracuję sama dla siebie. I jest to jeden z przejawów. Dużo kobiet tak ma, że pomimo, że nie chcę już być na etacie i bać się tej emerytury. Tylko na tym przyływie postanawia zająć się sobą w sposób odpowiedzialny. Bo widzą przed sobą tą perspektywę. Ja do tego też w książce zachęcam. To jest oczywiście niejedyny obszar i tutaj moje bohaterki wszystkie są czymś zaabsorbowane. Czyli są w tym swoim uspołnieniu i autentyczności. Dodam jeszcze jedno, że one są, że one są, każda na swój sposób jest twórcza.

Zewnętrzne oko

[00:32:03.590] - Grażyna Plebanek

Tak, to jest fajne, bardzo mi się podobało, bo one są pasjonatami i to od dawna. I mam wrażenie, że w ich przypadku to zewnętrzne oko nie ma takiego ogromnego znaczenia, nie są definiowane z zewnątrz. Mam wrażenie, że one się definiują same od środka, a oznacza to tyle, że rzeczywiście te pasje potem pomagają im pewnie przejść przez te wszystkie etapy.

[00:32:24.920] - Alicja Długołęcka

I wrócę teraz do tego, co wyczytałaś, tego odbijania się w szybie, bo bodajże dwie z moich bohaterek mówiły o tym, że one czekały na tę fazę, czyli że czuły tę presję kulturową, która jakby na nich wymusza

bycie, bycie tymi kobietami, które są przejęte tą swoją atrakcyjnością, czyli właśnie tym odbijanie się, gdzie miernikiem wartości jest odbicie się w męskich oczach i że one czekały, bo wierzyły, że jakby odetchną od tej presji, czyli że już miały w sobie ten potencjał i oczywiście one to zrobiły same, o wiele wcześniej. Ale mówiły o tym, jak czuły, jak czuły tą presję, o której mówisz. I to nie jest proste, bo my to mamy wdrukowane już na poziomie przedszkola od naszych mamy, od naszych babć, potem od naszych koleżanek, same sobie to robimy. I też od kobiet dojrzałych, które... No powiem to...

[00:33:35.370] - Grażyna Plebanek

Jeżeli powiesz ciotki Gileadu, to będziemy wiedziały, o co chodzi.

[00:33:42.000] - Alicja Długolecka

Zdecydowanie. Ja chciałam to powiedzieć też łagodnie, jakby nie były nauczane, żeby szanować siebie i szanować dojrzałość swoją i że jakby nie mogły tego przekazać, nie umiały tego przekazać. Więc warto to wszystko przemyśleć, tworzyć, że tak powiem, dobrą przestrzeń, do własnego rozwoju, wiedząc, że przy okazji bierzemy odpowiedzialność za młodsze kobiety.

[00:34:13.440] - Grażyna Plebanek

Właśnie. I dlatego myślę, że dobrze jest tak, jak zaczęłam mówić o tych ciotkach Gileadu, to jest oczywiście określenie ściągnięte, zapożyczone od Margaret Atwood "Opowieści podręcznych", ale to bardzo w naszym społeczeństwie widać. Im bardziej konserwatywne w ogóle kręgi, tym bardziej widać to, że kobiety, które dały sobie ten patriachal uwewnętrznić i które zresztą czerpią znakomite korzyści z tego, że w tych układach patriarchalnych funkcjonują, one później właśnie ciosają nam kołki na głowie i to z nich m.in. pochodzi część tego zewnętrznego spojrzenia, tego, że nie jesteśmy w stanie wyjść z domu bez pomalowania sobie maskara rzęs czy innych absurdów. Myślałam o tym ostatnio, bo pojawiły się zdjęcia Iggi Popa, który golutki, nie nie jak święty turecki, ale do połowy golutki...

[00:35:02.580] - Alicja Długolecka

Pomarszczony...

[00:35:03.510] - Grażyna Plebanek

Pomarszczony do imentu po prostu skaczę po tej scenie i wyobraziłem sobie sytuację, w której to samo robi Jennifer Lopez, która goła być może z jakimś lekkim stanikiem, ale już pomarszczona. O to mi chodzi, bo w tej chwili Jennifer Lopez, która zdaje się jest naszą rówieśniczką, robi co może, żeby...

[00:35:20.880] - Alicja Długolecka

Tę jędrność utrzymać.

[00:35:24.830] - Grażyna Plebanek

Żeby wszystko starczało. Natomiast jeżeli jej opadnie i życzę jej, żeby to dobrze przeszła psychicznie, bo tak się stanie, bo takie jest życie po prostu. I to jest piękne również. Ciekawa jestem, co by powiedziały ciotki Gileadu, kiedy pomarszczona Jennifer Lopez z gołą klatką lub trochę przykrytą pojawiłaby się tak jak Iggy Pop się pojawił. Co by to w ogóle wzbudziło w nas, w społeczeństwie?

[00:35:48.030] - Alicja Długołęcka

O tym też jest ta książka. W jednym z pierwszych rozdziałów piszę o tym przekazie, aż mam gulę jak za każdym razem, jak o tym pomyśle, bo sobie uświadomiłam, że moim przekazem dotyczącym dojrzałych kobiet było określenie stare pudło. Ja byłam w wieku przedszkolnym i ja nie za bardzo rozumiałam, że to nie jest o pudle jakimś w piwnicy, tylko że to jest określenie kobiety, która już jest matką, tak bym powiedziała, iż jest po trzydziestce.

[00:36:20.550] - Grażyna Plebanek

Lub słynne z tyłu liceum z przodu muzeum.

[00:36:22.920] - Alicja Długołęcka

Tak, tak. I że jak to głęboko tkwi, czyli jest wydrukowany i wstyd, i pogarda.

[00:36:32.220] - Grażyna Plebanek

I nie ma z tego wyjścia w ogóle.

[00:36:33.930] - Alicja Długołęcka

Jest wyjście, po to sama się poddałam świadomie temu procesowi i go opisałam i nie zrobiłam tego sama. I to był zamysł. Czyli nie weszłam w rolę ekspertki, która na przykładzie subiektywnym świetnie wie, na czym to polega, tylko posłuchałam sióstr, czyli kobiet, które są w tym procesie też w sposób świadomy i kobiet, które są już po tym procesie i potrafią podzielić się tą wiedzą w taki pogłębiony, refleksyjny sposób. Więc mamy olbrzymią robotę do zrobienia. Bo wstyd i pogarda to są ciężary.

[00:37:22.200] - Grażyna Plebanek

Pokoleniowo my już możemy się od tego odciąć, odciąć i robimy to. Natomiast przypominam sobie, dlatego powiedziałam, że nie mam wyjścia, bo troszkę te epitety działały tak jak plotka, czyli nie możesz tego odmyć, nie możesz tego odskrobać, nie możesz powiedzieć - ja tego nie zrobiłam, bo oznacza to, że zrobiłaś.

[00:37:39.030] - Alicja Długołęcka

Ale mogę powiedzieć - to mnie nie dotyczy, to już mnie nie dotyczy. Tak jak wiele innych rzeczy, nie biorę tego.

[00:37:47.410] - Grażyna Plebanek

Pokolenia, że tak powiem, wcześniejsze miały kłopot z tym, bo nie było w ogóle słuchaczy ani wśród mężczyzn, bo byli wyśmiewający, ani wśród kobiet, bo były niestety ciotki Gileadu w większości. My jesteśmy właśnie pokoleniem, które może to przededefiniować.

[00:38:03.400] - Alicja Długołęcka

I znowu wrócę do tego, że to jest bardzo przemyślane z mojej strony, że nie napisałam tej książki sama. Czyli że nie potrafiłabym tego sama powiedzieć.

Ciotki Gileadu

[00:38:14.470] - Grażyna Plebanek

Mamy chyba w tej chwili, nasze pokolenie instynktowne ma pęd do tych kręgów, bo to, co ja z kolei zrobiłam, to było literackie, to było zbieranie bohaterek literackich. Spisałam sobie taką listę, dlatego ją wyciągnęłam, bo powtarzam ją sobie co jakiś czas, czego się nauczyłam od każdej bohaterki. I potem bym bardzo chciała, być może spróbowała ty sobie taką też ułożyć. Opisałam m.in. królową z baśni Andersena, która właśnie z "Ziarnka grochu". I od niej nauczyłam się, że jestem u siebie. Na przykład ta królowa mi pokazała, że ta przestrzeń czy ona jest w przypiływie, czy w odpływie, to to jest moja przestrzeń. Od mojej imienniczki Grażyny Mickiewiczowskiej nauczyłam się, że robię swoje, niezależnie od wszystkiego, jak to jest oceniane przez świat, że po prostu robię swoje. Potem od Gertrude Bell, takiej wielkiej, m.in. współtwórczyni Iraku, nauczyłam się, że życie to wędrówka i że ma etapy. W związku z czym prawda, to nie jest tak, że się coś kończyło, człowiek przekwitł i potem już nic, tylko etapy idą dalej. Nauczyłam się od Sary Pascoe, takiej bardzo fajnej standuperki, która cały czas jest aktywna w Anglii, że trzeba sobie absolutnie pozwolić na ciekawość i że ta ciekawość, o której mówiłyśmy w przypadku twoich rozmówczyń, to są pasje, które wiodą przez cały czas. Nauczyłam się od beginek, takiej formacji religijnej parareligijnej właściwie. Bieginki, może powiem, bo nie wszyscy się interesują tym, to były takie... Po wyprawach krzyżowych zostało sporo kobiet, które straciły mężów w wyprawach krzyżowych, ale zyskały majątki dzięki temu, bo takie były czasy. I one zostały jako dojrzałe kobiety z pieniędzmi w świecie dość niebezpiecznym, bo takim właśnie XII-XIII wiecznym po wyprawach krzyżowych, zaczęły budować wspólnoty. Te wspólnoty beginek, między innymi w Paryżu do tej pory jest taka wielka dzielnica. Nadal ten beginaż można prześledzić idąc pewnymi ulicami. To samo jest w Brukseli, gdzie mieszkam. Stąd zresztą inspiracja. Zresztą Niderlandy były ogromnym właśnie takim obszarem, gdzie te beginki organizowały właśnie wspólnoty. Mówię o wspólnotach fizycznych, bo tworzyły obszar zamknięty za pomocą fosy najczęściej, żeby im tam jakieś zbrodzień nie wlaź. Mieszkały w tych domkach same kobiety, one pracowały, miały pieniądze, ale one jednocześnie pracowały, czyli były niezależnymi

finansowo kobietami. I tak myślę, że to jest też jakiś taki wzór tworzenia, tworzenia wspólnot. Niestety one nie przetrwały jako formacja czy jako wzór dla nas, bo Kościół je wchłonął, bo samodzielne, niezależne kobiety w średniowieczu po prostu nie mogły przetrwać. W związku z tym, mimo że dostały swoje obszary fizyczne, tak jak król we Francji, Ludwik dał im całą wielką dzielnicę. To one nie przetrwały niestety, bo po prostu Kościół położył na tym łapę. Natomiast beginki nauczyły mnie, że na przykład mamy prawo do życia duchowego. I to nie musi być życie duchowe, które jest w łapach księży. Czyli nie musimy polegać na religiach, które istnieją, tylko możemy sobie stworzyć życie własne. Także jest jeszcze sporo tych właśnie... Natomiast tak myślałam, czy ty masz w tej chwili takie właśnie skróty, które mogłabyś podać, która cię czego nauczyła?

[00:41:54.580] - Alicja Długołęcka

To będzie bardzo spontaniczne. Bo w sposób bardziej przemyślany to napisałam w podziękowaniach w książce. No ale tak jak powiedziałam, te wybory były świadome, więc i od każdej się czegoś uczyłam i każde spotkanie powodowało jakąś zmianę. Tak że ta książka też jest o tym, że my możemy być w jakimś stopniu odpowiedzialne, czyli możemy być sprawcze w zmienianiu się. I to jest wspaniałe uczucie. Więc pierwsza moja rozmówczyni, psychoterapeutka joggingka, Agnieszka Czapczyńska Tarczyńska, z którą rozmawiałam o stratach. Bardzo to była dla mnie poruszająca rozmowa i ona mnie nauczyła o tym, żeby, co też jest bliskie mojemu zawodowi, żeby być otwartym na mówienie i rozmawianie z drugim człowiekiem o cierpieniu, o stratach, o bólu i że to nieutykanie tego pod dywan jest niezwykle wyzwalające, czyli mierzenie się też ze swoją słabością, właśnie ze stratami i z żalem, ze smutkiem, z rozstaniem i tak dalej, i tak dalej. Druga moja rozmówczyni, co ciekawe, Katarzyna Skórzewska, ginekolożka, endokrynolożka z ksywką Doktor Menopauza, przede wszystkim mnie to zachwyciło, że wprowadziła do języka słowo transformacja menopauzalna. To się tak nazywa, uwaga! I to ginekolożki międzynarodowe wprowadziły tę nazwę. I że właśnie menopauza jest ostatnią miesiączką, a ten proces można by nazwać klimakterium. I on pochodzi od słowa drabina, wchodzenie coraz wyżej. Tak więc to bardzo zmienia, bardzo zmienia perspektywę. Iwona Demko, nasza wspólna koleżanka, wspaniała artystka, inspirująca. Ona mnie nauczyła, jak bardzo można się dystansować i jakie to może być twórcze, mega twórcze do schematów, jakie niesie kultura. Niezwykle to jest odkrywczyste i bardzo dodające siły. Jak można być autorką właśnie jakby swojego swojego świata. Potem Iza Cisek Malec, psychoterapeutka, tantryczka - jak inspirujące może być poszukiwanie, czytanie legend, baśni, rozumienie archetypów. Połączenie się z przeszłością, jak połączenie z przeszłością otwiera nas na przyszłość. Dużo bym mogła mówić i to jest jakby też o wejście jak Persefona w świat cienia, ale już bez lęku, tylko z zaciekawieniem, czyli eksplorowanie świata duchowego. Potem spotkanie z Izą Dziugiel, terapeutką cielesną. Jest to rozmowa o seksualności. Tutaj najmniej powiem, na czym polega ta transformacja kobiet dojrzałej i energii seksualnej.

[00:45:23.160] - Grażyna Plebanek

Tam się chyba pojawia słowo "samomiłość", które jest bardzo piękne.

[00:45:25.310] - Alicja Długołęcka

Bardzo dużo o tym rozmawiamy.

[00:45:27.590] - Grażyna Plebanek

I które jest kompletnie w drugą stronę niż okropne słowo samogwałt lub onanizm, którym po prostu nasza kultura wszystko potrafi zniszczyć.

[00:45:34.640] - Alicja Długołęcka

Więc to było też dla mnie mega też w sensie osobistym siostrzańskie spotkanie z drugą seksuolożką. Spotkanie z Agnieszką Graff, niezwykle inspirujące intelektualnie i otwierające na myślenie o siostrzeństwie i jakie obszary, że tak powiem, są zaniedbane i co mamy do zrobienia. Spotkanie z Magdą Środą o wartości właśnie rozwijania świadomości i umiejętności dialogu wewnętrznego. Spotkanie z Marią Beisert o tym, jak warto być do końca odważnym w eksplorowaniu i poznawaniu świata, nawet w sensie takim naukowym, ale nie tylko. Tutaj też nie będę ujawniała do końca jakby głównej, głównej myśli. Spotkanie z Ewą Woydytło o witalności życiowej, o zdrowiu, aktywności fizycznej, pozytywnym myśleniu. I rozmowa z DJ Viki o autentyczności i odwadze.

[00:46:59.630] - Grażyna Plebanek

Wulkan energii. Przy okazji taka dawka dla nas, co zrobić, żeby po prostu cały czas kwitnąć, ale w sensie takim właśnie już pełni. To zostaje nam właściwie zachęcić tylko do przeczytania. To jest bardzo ważna książka i myślę, że nie ma takiej i ona na tylu płaszczyznach omawia właśnie kwestie dojrzałości i przepływu, że zachęcam. Ukaże się, rozumiem, pod koniec września jako "Przyptyw", Alicja Długołęcka. A ja bardzo dziękuję dzisiaj za wysłuchanie tego odcinka podcastu Anty-romantika, a zaprosiłam w imieniu swoim, a także Fundacji Tygodnika Powszechnego i Allegro.pl. I zapraszam na kolejny odcinek, gdzie powiemy dużo o zwierzęcości i o dzikości. Dziękuję bardzo.