

TECZOWA DUCHOWOŚĆ

NUMER #2

TECZA PO BURZY



MAGAZYN TWORZĄ:



REDAKTORKA NACZELNA

Angelika Wrona [ona/jej]
prezeska fundacji Tęcza Po Burzy, socjolingwistka, studentka neuronauki na uniwersytecie King's College London, gdzie też pracuje. Aktywistka w obszarze zdrowia psychicznego oraz LGBT+ od 2018 roku. Jest tak zwaną Mental Health First Aider (udzielającą pierwszej pomocy zdrowia psychicznego). Prowadzi warsztaty z mindfulness oraz zarządzania stresem, doprawione wiedzą z neuronauki.

Fotografka (angelikawrona.com), twórczyni wideo, nomadka, wegeterianka od dekady.



REDAKTORKA PROWADZĄCA / GRAFICZKA

Izabela Tempka [ona/jej]
graficzka i ilustratorka zarówno z pasji, jak i wykształcenia. W swojej twórczości stara się łączyć zamiłowanie do ilustracji dziecięcej z miłością do popkultury i działań w obszarach prospołecznych. Pasjonatka seriali, komiksów, filmów z superbohaterami, queerowych powieści oraz analizowania wpływu popkultury na psychikę i społeczeństwo.

Obecnie jest w trakcie rozwijania własnej marki pod nazwą Paint Me Moon, która będzie zawierać wszystkie te elementy i jeszcze więcej.

Podziękowania dla Szymona, Dellfina, Katarzyny, Kamila, Anny, Remi, Maksymiliana i Kodo za współtworzenie tego numeru.



FundacjaTęczaPoBurzy



[teczapoburzy_official](https://www.instagram.com/teczapoburzy_official)



[Tęcza Po Burzy](https://www.linkedin.com/company/teczapoburzy)



[Tęcza Po Burzy](https://www.youtube.com/channel/UC...)



OKŁADKA
Muza: Weronika Szwugier
Fotografka: Angelika Wrona

Postanowiliśmy zrobić darmową wersję magazynu online, ale jeśli podoba Ci się to, co widzisz, i chcesz nam pomóc wydawać to pismo w wersji papierowej, kliknij w link do zbiórki: zrzutka.pl/yrs65t

Jeśli zaś chcesz i możesz powiedzieć „Dziękuję!” w formie wsparcia finansowego, wyślij nam darowiznę na cele statutowe. Konto bankowe fundacji: **27 1140 2004 0000 3202 8164 1704**. W tytule wpisz: **Darowizna**.

A jeśli chcesz wziąć udział w przyszłym projekcie lub podzielić się z nami wrażeniami po lekturze czy swoimi przemyśleniami, napisz do nas pod adres: info.teczapoburzy@gmail.com.

Wow, to już drugie wydanie naszego psychotęczowego magazynu, stworzonego dla osób nieheteronormatywnych. Tym razem wkraczamy w sferę duchową, z której nasza społeczność nierzadko jest wykluczana. Po co nam duchowość? Jaki ma wpływ na nasz dobrostan? Czy seksualność i duchowość mogą być kompatybilne? To tylko niektóre z pytań podjętych w tym numerze.

Nie zdołaliśmy zawrzeć tu wszystkich możliwych opcji (tęczowe osoby ateistyczne, wiemy, że tam jesteście!), ale naszym celem było przedstawienie zróżnicowanych doświadczeń duchowych naszej tęczowej społeczności. Na szczęście udało się współtworzyć prezentowane tu treści ze wspaniałymi osobami.

Niech moc będzie z Wami!
Angelika Wrona

- 02 Wywiad
Wasza rozmowa z Szymonem Niemcem
- 08 Queerowa Sztuka
Dellfina Dellert
- 14 Queerowa Sztuka
Panna N.
- 20 Rozmowa
Pogańskie pogaduchy z Kamilem Błochem
- 26 Queerowa Kultura
Tęczowe polecajki
- 28 Artykuł
Religijność osób LGBT+ w Polsce
- 34 Z zagranicy
Kodo Nishimura
- 48 Psychotęczowa edukacja
Czym jest stres mniejszościowy i jak sobie z nim radzić?
- 52 Tęcza Po Burzy
Mapa Wsparcia

SPIS TREŚCI

01

SZYMON NIEMIEC

**Psycholog, biskup, działacz
społeczności LGBT, wieloletni
współorganizator Parady Równości.
Otacza opieką duszpasterską osoby
LGBT+, co spotyka się z krytyką wielu
duchownych rzymskokatolickich.
Uwielbiany na TikToku – aktualnie
ma 268 tysięcy obserwujących.**

PYTANIA ZOSTAŁY NADESŁANE PRZECZ WAS. DZIĘKUJEMY!

Jak odczuwasz bycie częścią Kościoła katolickiego? Jeśli dostrzegasz jego opresję, to jak to się stało, że postanowiłeś zostać księdzem? Na ile to performance, a na ile potrzeba duchowa?

To jest pytanie, z którym się zmagam od 2003 roku. Jedną ważną rzecz – Kościół katolicki to około 70 tysięcy denominacji na świecie, a nie jedna. Katolicki to od greckiego ‘powszechny’. Ja jestem członkiem Kościoła, który jest w tradycji liberalnokatolickiej, niezależnie katolickiej czy starokatolickiej. Jest tradycja Kościołów, które uznają większość dogmatów Kościoła rzymskokatolickiego, natomiast nie zgadzają się z fundamentalnymi rzeczami, jak chociażby prymat papieża, episkopalny sposób zarządzania Kościołem, podejście do celibatu czy do osób LGBT.

Czy to jest performance? To bardzo zabawne pytanie, bo zajmuję się tym od 10. roku życia, odkąd chciałem być księdzem. Dlaczego? Z różnych powodów. Jednym z najważniejszych jest moja chęć i potrzeba służby ludziom i Bogu. Zostałem wyświęcony na kapłana, na diakona, w 2007 roku, na księdza w 2010, a na biskupa w 2012. Mamy rok 2022, są zatem dwa wyjścia: albo jestem naprawdę świetnym aktorem i od 2007 roku z uporem maniaka odgrywam swoją rolę, albo jestem totalnie szalony.



Szymon Niemiec
[instagram.com/szniemiec/](https://www.instagram.com/szniemiec/)
[tiktok.com/@psychologszymonniemiec](https://www.tiktok.com/@psychologszymonniemiec)

A ja jestem duchownym i ilość nienawiści, która na mnie spłynęła od tamtej pory zarówno ze strony osób LGBT, jak i związków wyznaniowych, powinna skutecznie mnie przekonać do tego, że gdyby to miał być performance, to że byłby on całkowicie nieskuteczny.

Więc tak, to jest olbrzymia potrzeba duchowa, potrzeba służby, takiej w rozumieniu bycia przewodnikiem, ale nie takim, który prowadzi za rękę i pokazuje, gdzie masz iść, tylko który idzie z Tobą i przestrzega Cię przed pułapkami czy szczelinami w lodzie. Trzeba się **współprowadzić**.

Co daje Ci duchowość?

O Jezu! To jest bardzo dobre pytanie. Trzeba jednak najpierw odpowiedzieć na pytanie, czym jest duchowość. **Duchowość jest konstruktem osobowościowym**. W psychologii badacze mówią, że duchowość jest formą przekraczania samego siebie. Dążeniem do transcendencji, ale nie w rozumieniu życia wiecznego – to jest religijność, tylko do transcendencji, czyli takiego wyjścia poza siebie w rozumieniu rozwoju, dążenia do czegoś, co jest większe niż my. Religijność jest gdzieś tam jako dodatek. **Duchowość daje przede wszystkim poczucie harmonii i poczucie wrażliwości etycznej**, to są dwa kluczowe aspekty badania duchowości. Jak moje życie jest harmonijne względem świata i na ile moje życie jest etyczne względem tego, co rozumiemy jako wspólne wartości? **Mnie duchowość daje, po pierwsze, napęd do tego, aby się rozwijać, a po drugie – daje mi takie osadzenie, mam się do czego odwołać**. Mam do czego przypiąć swoje życie, swoje postępowanie czy swoje wybory i zobaczyć, na ile to jest zgodne z tym, w co wierzę. Jest to ciągle wyzwanie, które rzucasz samemu sobie i zdajesz sam sobie pytanie: „Okej, czy to jest dobre?”.

Religijność jest osadzona w realiach ukształtowanych społecznie. **Duchowość zaś jest ukształtowana i kształtuje się w nas, i rozwija się w nas na podstawie tego, jak doświadczamy świat**. Dlatego dla nas, dla badaczy, nie ma znaczenia, czy pochodzimy z tradycji pogańskiej, judeochrześcijańskiej, abrahamowej, islamskiej, buddystycznej, hinduistycznej, celtyckiej, wicca czy innych – tam wszędzie odnajdziemy wspólne elementy

duchowości i myślę, że w prawdziwej ekumenii to właśnie wybrzmiewa. Jeżeli jest ku temu wola. Ducha można poznać po tym, czy ludzie z innych światów są w stanie usiąść do stołu i rozmawiać ze sobą, i czuć się ze sobą dobrze. Ma znaczenie, jak my tę swoją wiarę czy duchowość realizujemy.

Jak to jest z tą interpretacją Pisma Świętego, że jeden mówi tak, drugi inaczej? Są odłamy, że homoseksualność jest „normalna”, a też to, co się dzieje w Polsce, pokazuje, że nie jest... Jak to jest z tą interpretacją?

Jest takie piękne słowo w grece – paios, oznacza ‘chłopak’. W języku polskim chłopak to partner albo syn. Gdyby się cofnąć zaledwie 2000 lat, to mógłby to być jeszcze służący. W Ewangelii jest przypowieść o setniku i jego słudze, u św. Łukasza paios to sługa, u św. Marka użyto sformułowania entimos doulos, co z greki oznacza ‘honorowy sługa’, a w Rzymie tak określano żonę. Ludziom było trudno uwierzyć, że Chrystus mógłby uzdrowić kochanka rzymskiego setnika. To samo dotyczy innych słów z Pisma.

Nas się uczy, że Pismo, Słowo Boże, jest natchnione i zawsze tak było. A nawet w nurtach rzymskokatolickich mówi się o Biblii Tysiąclecia, że to Biblia tysiąca błędów. Tam są naprawdę absurdy. Jest świetna do liturgii, świetnie się ją śpiewa, natomiast nie daj Panie Boże z niej korzystać jako źródła historycznego, bo zapominamy o kontekście historycznym, kulturowym i o tym, że coś było napisane tysiące lat temu w języku, który już dzisiaj nie istnieje. Stary Testament był pisany w języku aramejskim. My nawet nie do końca wiemy, jak to wymawiać, a usiłujemy udowodnić sobie wzajemnie, jak teraz to brzmi. Słowo „homoseksualność” czy „homoseksualny” w Piśmie Świętym pojawiło się dopiero w latach 70. ubiegłego wieku. Wcześniej go nie używano. Nawet w Biblii Wujka mamy „mężołożnicy”, które to słowo też ma wiele znaczeń.

Kontekst jest kluczowy. Interpretujemy dwa wersy z całego Pisma, pomijając pozostałe. Jest taki piękny mem, jak niektórzy członkowie gangów, tacy cisheteronormatywni panowie, którzy bardzo chcą pokazać, jacy są straight, tatuują sobie na ramieniu cytaty Leviticusa z Księgi Kapłańskiej: „Nie będzie mężczyzna współżył z mężczyzną jak mężczyzna

z kobietą, gdyż jest to obrzydliwość wobec Pana”. Super. Tylko jest jeden mały problem. Dwa wersy wcześniej jest cytat: „Nie będziesz pokrywał swojego ciała malunkami ani tatuował, wykonywał tatuaży, gdyż jest to obrzydliwość wobec Pana”. Cztery wersy dalej jest zakaz jedzenia owoców morza...

W związku z silną niechęcią ugruntowanych organizacji religijnych w Polsce, jak radzisz sobie z tym hejtem? Jak znajdujesz w sobie siłę? Jaki jest Twój cel jako duszpasterza? Co napędza Cię do działania, a co zniechęca?

Przede wszystkim mam własną terapię, mam superwizję, pracę, którą kocham, i rodzinę, która mnie wspiera. Hejt nie spływa po mnie jak po kaczce. Szczególnie od kiedy Kościół rzymskokatolicki zrobił ze mnie diabła w ludzkiej skórze, a polski rząd – pokazowego potwora, który chce zniszczyć Kościół i polskie rodziny. Od 2019 do momentu wyborów moja twarz była pokazywana mniej więcej 30 razy dziennie w telewizji jako przykład złego geja. To po mnie nie spływa, radzę sobie, jak mogę. Jestem pod opieką lekarza psychiatry; był nawet moment, że potrzebowałem się wspomóc farmakologicznie, to jest piekielnie trudne. Natomiast myślę sobie: „Jeszcze nikt mnie nie zabił”. Elementem święcenia jest ślubowanie, że jest się gotowym oddać życie za swoją wiarę. Poważnie traktuję zobowiązania, które podejmuję, szczególnie wobec istoty wyższej. Wolałbym Boga nie wkurzyć. Nie chcę, żeby to zabrzmiało patetycznie, że pan Niemiec mesjaszem narodów, bo tak nie jest, natomiast gdzieś głęboko dałem sobie prawo do bycia w zgodzie sam ze sobą.

W 1998 roku stanąłem pod cholerną kolumną Zygmunta z kartką „jestem dziennikarzem”, bo mi się M nie zmieściło na kartce. Byłem w tej trójce ludzi, którzy zaczęli demonstrować. Teraz Parada Równości w Warszawie to 100 tysięcy ludzi i nikt nie śmie protestować, czy ta parada ma się w ogóle odbyć, czy nie. W 2001 roku, gdy ogłosiłem, że robimy paradę, hejt ze środowiska LGBT był ogromny, bo oskarżono nas o wszystko, łącznie z tym, że chcemy doprowadzić do zagłady ludzkości i skazać wszystkich gejów i lesbijki na obozy zagłady. Nikt nas wtedy nie wspierał.

Wiem, że z jednej strony nienawidzą mnie rzymscy katolicy, bo jestem tęczy, a tęczy nienawidzą mnie, bo jestem księdzem.

Tak zawsze było. Ale spoglądając do środka, mówię: „No dobra, ale czy ja jestem w harmonii sam ze sobą i ze światem? Czy moje życie duchowe jest prawidłowe?”. W moim rozumieniu jest dobre. To czym mam się przejmować?

Pytanie odnośnie do Twojego TikToka. Zwróciła tam moją uwagę sytuacja, o której opowiadałeś, kiedy denerwował Cię pacjent i wówczas zastanawiałeś się nad tym, dlaczego on Cię denerwował i co jest w Tobie takiego, że on wywołuje u Ciebie takie emocje? Dlaczego tak?

Bo widzisz, jesteśmy w ten sposób skonstruowani, że jeżeli budzi się w nas jakaś reakcja emocjonalna na drugiego człowieka, to jest to nie tylko efekt tego, że my się spotykamy z tym konkretnym człowiekiem, ale też jakby całego zbio-ru naszych doświadczeń. Więc jeżeli pacjent mnie denerwuje, a nie ma jakby obiektywnego powodu, aby ten pacjent mógł mnie tu i teraz zdenerwować, to znaczy, że we mnie budzi się jakaś strona. We mnie budzi się jakieś doświadczenie, jakieś wspomnienie, które wywołuje u mnie tę reakcję. Inaczej mówiąc: trigger wyzwala reakcję. Triggerem może być cokolwiek. Pytanie, co we mnie się takiego dzieje? Bo teraz tak... Moim zadaniem jest pomoc pacjentowi. Takie jest zadanie nasze jako psychologów. Jeżeli pacjent budzi we mnie silną reakcję, to znaczy, że coś się we mnie stało. Z czymś mi się musiało skojarzyć.

Co byś powiedział osobie tęczowej, która jest wierząca, a Kościół ewidentnie pokazuje niechęć do osób transpłciowych, homoseksualnych czy społeczności LGBT+? Bo to jest takie obracanie się w syndromie sztokholmskim.

Powiedziałbym: szukaj Boga. Szukaj swojego Boga. Masz prawo do wiary i masz prawo do kultywowania tej wiary i do jej rozwijania. Jeżeli nie chcą Cię w tym miejscu, idź do innego. Przeczytaj Dzieje Apostolskie i zobacz, co działo się z apostołami, których wyrzucano z miast, gdzie głosili Słowo Boże. Wytrząsali proch z sandałów i szli dalej. Rób to samo. Jeżeli nie zechcą Cię w parafii A, idź do parafii B. Jeżeli w parafii B, to idź do C, a jeżeli tam Cię nie zechcą, zmień Kościół. Jest wiele Kościołów na świecie i nie jest tak, że tylko jeden ma monopol na prawdę.

DELLFINA DELLERT

„Zawsze byłam zafascynowana analizą pojęcia prawdy.

Zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym stale analizuję granice między subiektywnym a obiektywnym; indywidualnym a kolektywnym; iluzją a rzeczywistością”.

Dellfina Dellert jest artystką multimedialną, stypendystką Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W swoich projektach eksploruje zakamarki natury ludzkiej, często skupiając się na seksualności, zwłaszcza w kontekście tożsamości, emocjonalności i samoakceptacji.

Artystka w wielu pracach używa swojego ciała jako medium.

Jej formami ekspresji są głównie fotografia i fotomontaż, ale sięga też po kolaż, wideo, instalacje i lentikular. Na swoim koncie ma ponad 50 wystaw międzynarodowych w galeriach, muzeach oraz na targach sztuki i festiwalach zarówno w Europie, jak i za oceanem.

dellfina-art.com





Queerowa Sztuka



Dellfina Dellert

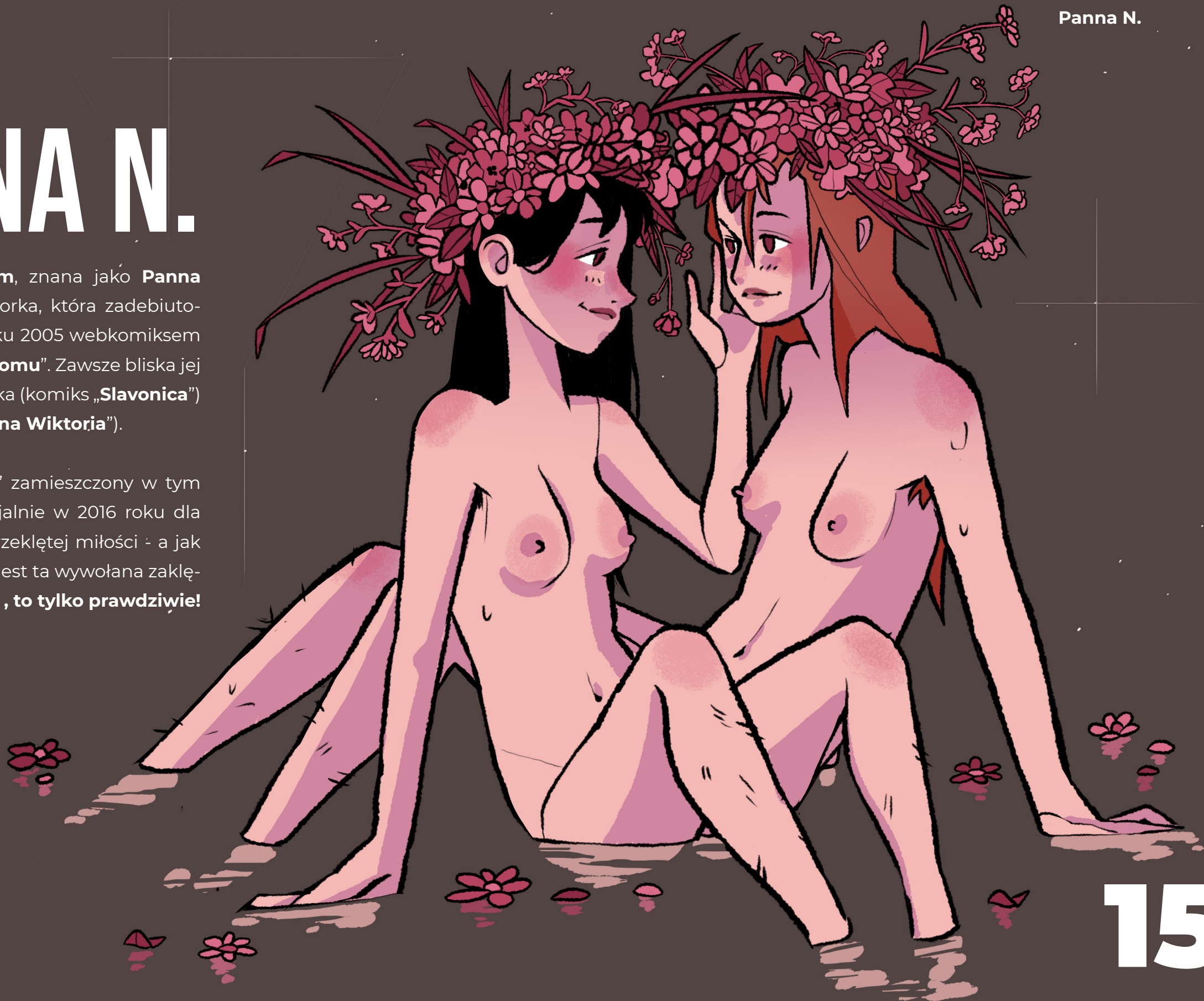


PANNA N.

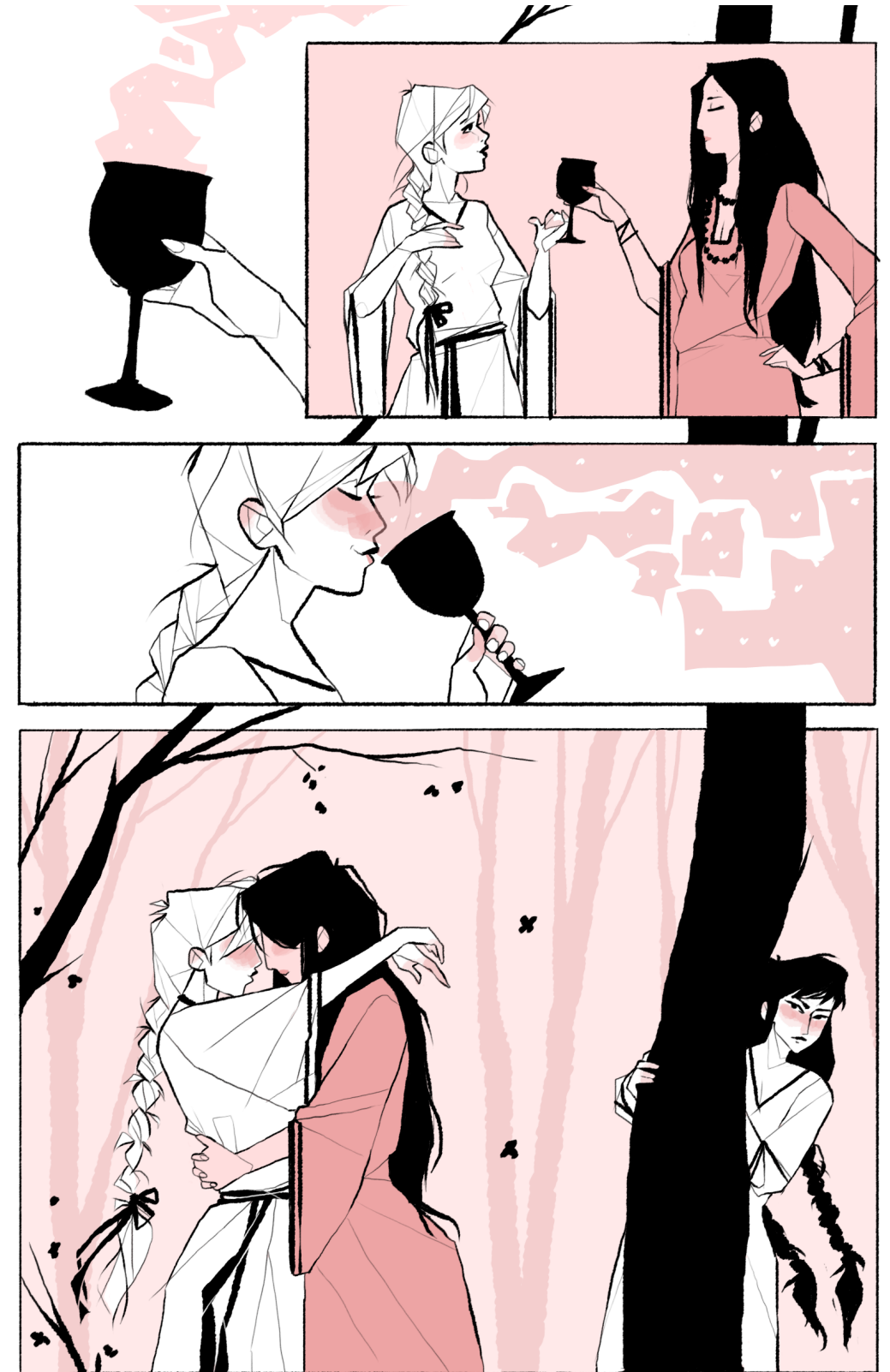
Katarzyna Witterscheid, znana jako **Panna N.** Komiksiara i ilustratorka, która zadebiutowała w internecie w roku 2005 webkomiksem „**Konstanty wraca do domu**”. Zawsze bliska jej była tematyka słowiańska (komiks „**Slavonica**”) oraz górnośląska („**Helena Wiktorja**”).

Komiks „**Which Witch**” zamieszczony w tym numerze powstał specjalnie w 2016 roku dla antologii o tematyce przeklętej miłości - a jak wiadomo, taką właśnie jest ta wywołana zaklęciami. **Więc jak kochać , to tylko prawdziwie!**

panna-n.com







POGAŃSKIE POGADUCHY Z KAMILEM BŁOCHEM

Kamil Błoch - mężczyzna queerowy, osoba twórcza, animator; współtwórca Grupy Performatywnej Chłopaki i Fundacji Czułych Mężczyzn; współtworzy i inicjuje kręgi mężczyzn, działa na rzecz czulej męskości; aktor, reżyser, poeta i piosenkopisarz; amator wolnych chwil i dobrego towarzystwa; żywe srebro i sama radość.

[instagram.com/kamil_bloch/](https://www.instagram.com/kamil_bloch/)
[instagram.com/grupaperformatywnachlopaki/](https://www.instagram.com/grupaperformatywnachlopaki/)

Angelika Wrona: Chciałabym zacząć od pytania o to, czego szukasz w duchowości.

Kamil Błoch: Siebie. Ale to jest druga odpowiedź, pierwsza to – już znalazłem. Duchowość była dla mnie podróżą w głąb siebie i pogłębieniem różnych procesów. Zacząłem w dość klasyczny sposób, starałem się poznawać komunikat JA, a potem trafiłem na psychoterapię. To było płynne przejście. Zawsze byłem istotą duchową. Gdy miałem duży kryzys w swoim życiu, taki, od którego liczę swoje drugie narodziny, spotkałem Kasię Hajdugę, która jest psychoterapeutką, pracuje holistycznie i proponowała mi różne medytacje czy wizualizacje, a ja w nie wchodziłem, bez zastanowienia. W pracy nad wychodzeniem z depresji zaczęliśmy mówić o duszy. Bo praca z duszą, jeśli nawet się w nią nie wierzy, jest jakimś rodzajem wizualizacji. A ja także, z racji zawodu – aktorstwa, dużo pracowałem na ciele, na wizualizacjach, więc to było mi bardzo bliskie i jakieś takie naturalne.

A: To ciekawe, że mówisz, że zawsze byłeś istotą duchową. Sama mam poczucie, że właśnie najpierw byłam tym, czym jestem, a później się o tym dowiedziałam. Jak czytałam o pogaństwie, to sobie myślałam: „OK, to tak trochę jak ja” – ja tak mam. Zwykle intelektualizuję dużo, a tu stawiam na czucie. Widzę w tym dużo wolności. Można odkrywać swój wewnętrzny rozwój i iść za tym, a nie za jakimś tam skryptem.

K: Na maksa! To jest ten drugi aspekt duchowości, któremu dałem się zwieść. Lubię silne emocje, ekscytację, te przeżycia, a duchowość to ułatwia. Połączenie się nagle z kimś, energia, fascynacja, że nagle jakieś elementy w moim życiu klikają i zauważam, że to jakiś dłuższy proces i nagle to odkrywam. Ale wiem, że to bywa z ego. Zeszły rok dobitnie mi pokazał, że te narracje mnie po prostu zgubiły. To mi zrobiło dużo złych rzeczy, ale też w konsekwencji dobrych, bo tak dostałem po ryju, że tak powiem: „Aaa, to jest przebudzenie... kiedy życie daje ci gołą dupą w twarz, a nie kiedy odpalisz palo santo”. Śmieję się teraz.

Z duchowością wiąże się tradycja sięgająca antycznych kultur, starożytnych Chin, pogan z przeróżnych terenów, Prasłowian itd. I też widzę pułapkę bo te osoby, które mówią o pewnym stylu życia, nie są zawsze otwarte i ich rzeczywistość musi zgadzać się z pewnymi archetypami. I tu na przykład archetypy genderowe. Kiedy słyszę o męskich i żeńskich energiach, to mnie to trochę mierzi i mam lęk wobec tego, bo to jest bardzo zamykające. Fascynuje mnie to, co się dzieje w przestrzeni społecznej, to, że się zwiększa widoczność osób trans i niebinarnych, bo to pokazuje: „Hej! To nie jest tak tylko, że jest męskie i żeńskie”. Dla mnie to jest lekcja o tym, żeby stworzyć swoją duchowość. Chodzi o to, co powiedziałaś: już czas przestać wierzyć w te rzeczy. To, co mówi mi jakiś nauczyciel – już dość! Jesteś doskonały/doskonała takim_ą, jakim_ą jesteś teraz.

A: W tym podążaniu za narracjami są nauki, to są fajne drogowskazy, ale zawsze wszystko trzeba sprowadzić do siebie, do tego, gdzie teraz jesteś. Nie lubię mówić kategorycznie: „Jestem poganką” – u każdego to coś innego oznacza, każdy ma inne doświadczenia. Trzeba od razu stworzyć esej, żeby wyjaśnić, co mam przez to na myśli. A mówiąc o niebinarności i nie zamykając się w naszej czasoprzestrzeni, patrząc na Indie, mamy trzecią płć i bogów androgenicznych, którzy reprezentują syntezę męskich i żeńskich energii wszechświata. Mamy brodatą afrodytę gdzieś tam odkopaną na Cyprze. Rdzenni Amerykanie mówili o trzeciej płci i te osoby odgrywały ważną rolę w duchowych ceremoniach. W nordyckich archeologicznych odkryciach mamy mężczyzn w typowo kobiecych, co też – dla jasności, nie uważam, że strój definiuje męskość czy kobiecość, ale to jest bardziej aktualna narracja.

K: Nawet w katolicyzmie jest Święta Kumernis, choć jest ona o wiele młodsza niż te postaci, o których ty mówisz. To tak zwana Matka Boska z brodą. Robiła o tym spektakl Agata Duda-Gracz w Gdyni. Najpierw napisała o tym Olga Tokarczuk, opisała ten mit świętej Kumernis, przeplatając go z jakąś współczesną narracją, a potem Agata Duda-Gracz zrobiła spektakl. To chyba było nawet w tytule, że będzie mowa o Świętej Panience, co jej broda wyrosła.

A: Matka Boska z brodą. Powiedz coś takiego na głos... Chciałabym zobaczyć ten spektakl. Tych przekazów jest dużo, tylko niekoniecznie na to pada światło z różnych powodów. Boimy się różnorodności, a mniejszości są mniej celebrowane. Dostajemy historię zwycięzców i tę pop wersję historii czy religii. Chcę zapytać o projekt Grupa Performatywna Chłopaki i Czuła Męskość. Skąd się to wzięło?

K: Przez całe życie negowałem męskość. Bałem się, że zostanę takim mężczyzną, których znam, a większość kojarzy mi się z przemocą i strachem. Takie miałem wzorce w domu. Mój tata był przemocowy, a jednocześnie kobiety dookoła niego go wyzywały, słyszałem o nim tylko złe słowa. Nie chciałem być taką osobą. Potem w miarę dojrzewania: obraz kultury, rzeczywistość polityczno-społeczna Polski. Przyszła moja nieheteronormatywność, więc dodatkowo mężczyzna, czyli homofob – mój główny wróg, wiem. Wypierałem tę męskość. Jednocześnie w różnych sytuacjach muszę udowadniać ją w jakiś horrendalny sposób. Mając 29 lat, nosiłem się z zamiarem przyjrzenia się tej męskości. Nagle dostaję cynk od Tomka, że: „Hej! Zróbmy spektakl o męskości”. Zebrała się więc grupa chłopaków.

Większość z nas już była po terapiach, pracach rozwojowych itd. Więc był grunt, żeby stwarzać tę bezpieczną przestrzeń do komunikacji, ale też wiedzieliśmy, czego potrzebujemy – być nawzajem wysłuchani. Uznani przez innego mężczyznę. Chodzi o słuchanie. Że ja jako facet słucham innego faceta, daję mu przestrzeń. To jest też praca z tym stereotypem kulturowym. Owszem trudniej wyrażać i przeżywać te trudne emocje – lęk czy ból, ale nie mamy problemu, aby mówić. A w takim kręgu istniejesz bardzo aktywnie dla innego człowieka. Z intencją: „Ja Cię teraz słucham i nie oceniam”. Zobaczyliśmy też, że jesteśmy dla siebie kolektywnym ojcem, bratem i że ta historia, którą ktoś opowiada, jest również moją historią.

A: Brakuje takich przestrzeni. A spotykanie się w kręgu to prądawna praktyka. Np. przy dźwięku bębnów szamańskich, to jest niezwykle terapeutyczne, oczyszczające i wyzwalaające emocje.

K: To jest też ciekawe, że to się dzieje na zupełnie biologicznym poziomie, już pomijając aspekty społeczne czy duchowe. Muzyka, rytm, wydzielanie się oksytocyny, masaż dźwiękiem... Aż mam dreszcze, gdy o tym mówię.

A: Tak, to jest taki masaż nerwu błędnego, który jest najdłuższym nerwem i zarządza głównymi narządami w ciele. Takie praktyki: ćwiczenia oddechowe czy głosowe masują nam ten nerw. To jest ważne dla układu nerwowego. My o nim nie wiemy, ja też nie wiedziałam, dopóki nie zaczęłam studiować neuronauki, i teraz sobie myślę: „Wow, wszyscy muszą o tym wiedzieć teraz, iść i sobie masować ten nerw błędny!”.

K: Tylko o jedną rzecz chcę Cię zapytać. Ten nerw błędny, gdy go wymasujemy, to on się uspokaja i zaczyna działać układ przywspółczulny? Bo gdy on jest pobudzony, to z kolei dzieją się nerwowe rzeczy, prawda?

A: Dokładnie tak. Chciałabym teraz zahaczyć o projekt Czuła Męskość. Kim jest czuły mężczyzna?

K: Ech... Czuły mężczyzna jest osobą, która pozwala sobie na bycie sobą, na przeżywanie i wyrażanie emocji. Która ma dla siebie wyrozumiałość. Faceci są społecznie kształtowani do tego, że nie możemy popełniać błędów i musimy walczyć, i zwyciężać, więc porażka jest niedozwolona. Czuły mężczyzna to zatem ten, który sobie wybacza, potrafi uznać swoją porażkę, pozwolić sobie na bezradność i jest empatyczny.

Jednocześnie przez to, że zapytałam mnie o to i ja Ci podaję jakąś definicję, wyznaczam ramy, zaczyna mnie to trochę mierzić, że to robię. Nie chciałabym szafować tym pojęciem – ty możesz być czułym mężczyzną, a ty już nie... Wolałbym mówić o czułej męskości jako o idei. Chcesz być czułym mężczyzną, nazwij się tak. Zobacz, co to dla Ciebie robi. To już na samym tym poziomie bardzo ciekawa zabawa. Co to znaczy, że się tego wstydzę, że to jest jakieś niemęskie?

Czuła męskość zaczyna się na autorefleksji, dalej jest po prostu połączenie ze światem, z tym że jesteśmy tu wspólnie i od siebie nawzajem zależy.

A: Wiesz, myślę, że te rzeczy, których nie chciałeś definiować, to są rzeczy, których brakuje. Coraz częściej mówi się o toksycznej męskości, zaczyna się te rozmowy i zagląda się w te przestrzenie, i zastanawia, co to oznacza...

K: Na pewno czuła męskość powstała z braku tego typu języka. Nagle byliśmy zaskoczeni. No bo jak faceci mogą być dla siebie czuli, słuchający, przytulający się, głaszczący, ciekawi swoich żyć, pocieszający się, dający sobie przestrzeń do płaczu? I nagle tego doświadczamy i nagle nie ma języka, aby to w ogóle opisać. To przyszło na zasadzie: „OK, to ja już wiem, co robić”. Wiemy, że język nas stwarza, są rzeczy, które musimy ponazywać, ale ja już nie chcę się konfrontować się z toksyczną męskością, mam dosyć, bo wolę mówić o tym, jaka męskość może być, co mogę dać innym, a kim mogę być dla siebie.

A: Pięknie! Jak mnie to cieszy! Chcę w tym momencie zakończyć tę rozmowę, bo to jest wspaniałe zakończenie. Żeby wybrzmiało, to, co powiedziałeś, że ten język nas stwarza. Studiowałam socjolingwistykę, więc totalnie to ze mną to rezonuje. To, co mówimy, to nas tworzy, kreuje. Na tym się skupiasz i tam się dosłownie na poziomie biologicznym tworzą połączenia nerwowe, więc niech teraz się tworzą w tym miejscu, które opisałeś!

fot. Karina Krystosiak





Nie ma raczej osoby, do której nie dotarłaby informacja o rozdaniu Oscarów, ale czy wiesz, że ostatnio miało też miejsce rozdanie innych nagród, jakimi są **GLAAD Awards**? Nagrody **GLAAD Awards** nagradzają media za właściwe i inkluzywne przedstawienie osób i wątków dotyczących społeczności LGBTQ. Od momentu powstania w 1990 roku są jednymi z najważniejszych nagród przyznawanych w kontekście reprezentacji LGBTQ w mediach.

Pierwsza część gali miała miejsce 2 kwietnia, kolejna zaś odbędzie się 6 maja. Kto więc został do tej pory nagrodzony w tym roku?

- Eternals (film)
- Parallel Mothers (film limitowany)
- Changing the Game (dokument)
- Saved by the bell (serial komediowy)
- Hacks (nowy serial)
- Single All The Way (film telewizyjny)
- It's a sin (serial limitowany)
- RuPaul's Drag Race (program reality)
- Life is Strange (gra)
- Cheer Up (powieść graficzna)
- Crush and Lobo (komiks)
- Lily Rose (artysta przełomowy)

26

Izabela Tempka
[instagram.com/izu.te](https://www.instagram.com/izu.te)

QUEEROWA KULTURA



POLECAJKA
SERIALOWA

OUR FLAG MEANS DEATH

Jeśli jeszcze nie oglądałeś/aś najnowszego hitu HBO Max o queerowych piratach... to nie wiem, co robisz ze swoim życiem. Niesamowicie wciągająca historia, świetnie napisane postacie, genialny humor i reprezentacja jakiej nie widuje się na ekranach, a to wszystko połączone z walką z toksyczną męskością i własnymi traumami. No i Taika Waititi z brodą! O tym też nie można zapomnieć! Najlepsza queerowa piracka komedia romantyczna, jaka istnieje; lepiej nie zobaczycie!



POLECAJKI
KSIĄŻKOWE

„Strażnicy dusz” Aiden Thomas

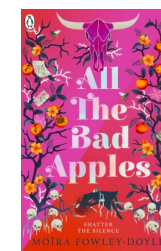
„Strażnicy dusz” Aiden Thomasa to opowieść o nastoletnim Yadelu, który desperacko chce udowodnić swojej rodzinie, że nie tylko jest chłopakiem, ale też brujo – dziedzicem talentów typowych dla męskich członków ich rodu. Gdy jeden z jego kuzynów znika bez śladu, Yadel postanawia wyjaśnić sprawę. Zamiast tego przez przypadek wzywa ducha chłopca ze swojej szkoły. Ta

urocza młodzieżówka to idealny mix lekkiej urban fantasy bazującej na kulturze rdzenno latynoskiej oraz uroczego romansu, a dodatek przesympatycznych postaci i realistyczne, nienachalne przedstawienie transpłciowości wywołują uśmiech na twarzy czytelnika.



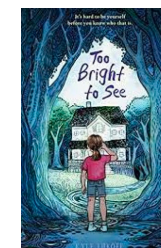
„All the bad apples” Moira Fowley-Doyle

Klimatyczna, wiedźmowa powieść o młodej lesbijce zdeterminowanej, by odnaleźć swoją zaginioną siostrę. Pełna rodzinnych tajemnic, klątw, skomplikowanych kobiecych postaci i... jabłek? Świetna propozycja dla fanów feministyczno-queerowych spojrzeń na historię i wciągających sag rodzinnych, a także dla osób jesieniarskich.



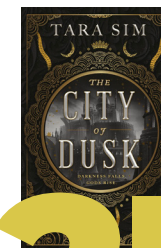
„Too bright to see” Kyle Lukoff

Ta książka przeznaczona dla młodszych czytelników świetnie przedstawia dysfориę osoby, która jeszcze nie potrafi jej namierzyć i nazwać. Kiedy ukochany wujek Buga umiera, a w życiu Buga zaczynają się pojawiać coraz bardziej zauważalne role płciowe, Bug zaczyna podejrzewać, że duch zmarłego wuja próbuje mu coś przekazać. Tylko jak rozszyfrować jego wiadomość, mając na głowie tyle oczekiwań, a na dodatek grupkę dziewczynek zdeterminowanych, by zacząć naukę w gimnazjum jako Prawdziwe Nastolatki?



„The City of Dusk” Tara Sim

W Nexusie moc wszystkich czworga bogów jest największa. To tu mieszkają także ich potomkowie, posługujący się darami związanymi z dziedzinami bóstw: Życiem, Śmiercią, Światłem i Ciemnością. Pokolenie młodych dziedziców jednocześnie zmagają się ze światem polityki, a także z zakazaną magią i zagadkowo znikającymi częściami ich świata. Gdyby „Mroczniejszy odcień magii” był bardziej queerowy i pełen nieprzyjaznych bóstw, to byłby tą książką.



Remi, [instagram.com/lilacwix](https://www.instagram.com/lilacwix)

27



RELIGIJNOŚĆ OSÓB LGBT+ W POLSCE

alternatywy dla katolicyzmu

Maksymilian Madycki

Jestem studentem socjologii I stopnia na Uniwersytecie Jagiellońskim. Jako osoba należąca do społeczności LGBT+ i zainteresowana tematyką duchowości postanowiłem sprawdzić, jakie doświadczenia duchowe mają pozostali członkowie tej mniejszości seksualnej. Poniższy artykuł jest fragmentem pracy na ten temat.

[instagram.com/lasetre](https://www.instagram.com/lasetre)



Duchowość osób LGBT+ jest kwestią szczególną w polskim kontekście społecznym. Większość Polaków identyfikuje się jako katolicy. Religia ta jest jednak konserwatywna i ma wiele rygorystycznych założeń w kwestii ludzkiej seksualności. Katechizm Kościoła Katolickiego nie potępia osób homoseksualnych i sugeruje „traktować je z szacunkiem, współczuciem i delikatnością”, gdyż „nie wybierają [oni] swej kondycji homoseksualnej; dla większości z nich stanowi ona

trudne doświadczenie” (KKK 2358). Niemniej jednak zaznacza również, że „akty homoseksualizmu [...] [w] żadnym wypadku nie będą mogły zostać zaaprobowane” (KKK 2357). W Polsce zainteresowani sprawami związanymi z biopolityką przedstawiciele Kościoła rzymskokatolickiego (dalej: KRK) regularnie wypowiadają się na temat osób queerowych w negatywnym tonie. Warto przytoczyć na przykład wypowiedź abp. Jędraszewskiego: „Czerwona zaraza już po naszej ziemi całe szczęście nie chodzi [...]. Nie czerwona, ale tęcza” (za: Klauziński i Chrzczonowicz 2019). Z raportu Kampanii Przeciw Homofobii oraz Stowarzyszenia Lambda wynika, że osoby te są gorzej traktowane przez Kościół również w sytuacjach codziennych, co deklarowało kolejno: 77% osób trans, 82% lesbijek, 71% gejów, 69% biseksualnych mężczyzn, 81% biseksualnych kobiet oraz 70% osób aseksualnych (Bulska i in. 2021).

Odmówienie życia w zgodzie z własną seksualnością i rozdarcie duszy pomiędzy byciem

sobą, a przestrzeganiem doktryn kościelnych doprowadza do utraty wiary lub poszukiwania alternatywnych metod realizowania swojej duchowości wśród osób LGBT, zarówno w ramach KRK, jak i poza nim. Już w 1918 roku George Simmel stwierdził, że „jedną z najgłębszych wewnętrznych bolączek człowieka nowoczesnej epoki jest to, że nie jest on w stanie dłużej trwać przy religiach przekazywanych tradycją kościelną, podczas gdy jego popęd religijny nie słabnie” (za: Motak 2010). Podobnie osoby queerowe niejednokrotnie nie tracą potrzeb duchowych, jednocześnie nie mogąc wytrzymać napięcia między ich religią a wiarą.

Duchowość osób nienormatywnych seksualnie, które zgłosiły się do badania, charakteryzowały takie cechy, jak:

● Brak potrzeby wspólnoty religijnej

Duchowość jest sprawą indywidualną, [...] wolę swoją duchowość zostawić dla siebie, niż wkraczać w rozmowę, tak jakby wypytywać o cudze. Dla mnie to jest prywatna, że tak się wyrażę, sprawa. [M23]

Aspekt wspólnotowy aktualnie mam trochę uzupełniony ze strony wolontariatów, jakichś moich działań aktywistycznych, jak również wśród społeczności z różnych obszarów, jak chociażby pracy, stowarzyszeń bądź studiów, więc tego aspektu w żaden sposób mi nie brakuje. [M22]

Nie potrzebuję tej wspólnoty, bo jakby potrzebę akceptacji, takiego społecznego jakiegoś, wiesz, bycia z ludźmi, zapewniają moi przyjaciele, rodzina i osoby, które ja sama wybrałam [...] to już nie są przypadkowe osoby. [K21]

● Samodzielność w odprawianiu rytuałów

No to jednak ja na przykład u siebie widzę pewne kierowanie w stronę na przykład jakichś medytacji. Czy jakichś takich

technik mindfulness, no to też jest jakiś rodzaj duchowości, pewnie może bardziej skierowane na siebie. [K41]

Głównie skupiam się, ale też troszeczkę siedzę właśnie gdzieś w takich ezoterycznych klimatach, trochę joga, jakaś medytacja, no... tak to mniej więcej wygląda. [K21]

● Brak zaufania, poczucie odrzucenia – konflikty z katolicyzmem

Trochę się oddaliłem [...], zacząłem odnajdywać swoją seksualność, potem też w tym wszystkim doszedł aspekt odrzucenia, [...] zacząłem coraz bardziej się od tego Kościoła oddalać, ponieważ poczułem się odrzucony. [...] nikt tego [odejścia od Kościoła] w jakiś sposób nie zauważył. [M22]

Ja nie... poczułem tę wspólnotę, jakkolwiek by to nie nazwać, jakby to był po prostu biznes, a nie... zgromadzenie ludzi, którzy są wspólnej wiary. [M23]

● Wielość inspiracji duchowych

Osoby nie czują potrzeby identyfikowania się z jedną ścieżką duchową, którą można znaleźć wśród rozmaitych możliwości. Wymieniane w wywiadach były: buddyzm, ezoteryka, witchcraft (wicca), rodzimowierstwo, odłamy chrześcijaństwa.

Nie lubię się określać jak osoba wierna danej religii. [...] Prędzej bym opisał siebie jako osobę duchową... która po prostu nie, nie lubię się uściślać do danej, do danych wierzeń, do danej religii. [M23]

Gdzieś tam ja sama to kreuję, na pewno taki element wiary, no, to towarzyszy mi, ale teraz jest to zależne wyłącznie ode mnie, nie należę do żadnej organizacji i się z niczym nie utożsamiam. [K21]

Odniesienia do natury

Zaczęłam doceniać takie rzeczy typu światło, że jest słońce, że jest natura [...] bardziej właśnie odnajdywanie duchowości w takich rzeczach, w takiej naturze, przyrodzie, w takim stworzeniu jakby. [K41]

Przede wszystkim nie marnować jedzenia, bo jednak to jest najważniejszy dar od bogów, dajmy na to od Matki Ziemi. [...] To [natura] jest... jedno z pierwszych boskich stworzeń. [M23]

Bardzo wierzę w naturę, energię. [K23]

Odnajdowanie miejsca na seksualność w ramach duchowości

Tożsamość płciowa i seksualność są przez KRK kontrolowane, a nieakceptowanie nienormatywnych seksualności związane jest z problemem płodności – na te kwestie osoby znalazły wyjaśnienie w ramach swojej duchowości:

Pary, które nie mogą mieć dzieci, no to jest idealne, żeby mogli zaadoptować, żeby po prostu ten... boskie stworzenie, jakkolwiek to brzmi, człowiek, dziecko, miało tak jakby dach nad głową i rodzinę [...]. W niektórych kulturach plemiennych, w religiach, wierzeniach, tak jakby osoby, które uważają się, że urodziły się w ciele mężczyzny, a są kobietą, są czczone wręcz. Jako tak jakby awatar boskości. [M23]

Dla mnie w tej, tak nazwijmy, filozofii jakby prokreacja nie jest jakby celem i oczywiście, że jak ktoś chce, to może [...] na przykład chociażby pary homoseksualne w jakiś sposób mają możliwość, prawda, posiadania dzieci, mam na myśli adopcję. [K21]

W porównaniu do trendów światowych osoby LGBT nie wyróżniają się przesadnie ze względu na swoją duchowość. Różnica między ogółem społeczeństwa a osobami LGBT może jednak polegać na tym, że nie zmieniają oni swoich schematów praktykowania, a zupełnie odchodzą od wiary katolickiej. Pokrywać mogą się powody, ze względu na które osoby LGBT odchodzą od Kościoła. Osoby LGBT+ wskazują na problematyczne podejście do seksualności, ale bardzo często podkreślają też stosunek hierarchów do ich społeczności – czują się odrzucone i niechciane we wspólnocie. Według uczestników badania kler nie dba o swoich wiernych, a podtrzymuje jedynie antagonizmy, które mają także odzwierciedlenie w życiu społecznym i politycznym.

W Polsce w ostatnich latach wiele kontrowersyjnych tematów zostało podjętych na arenie publicznej: pedofilia w KRK, sprawy biopolityki związanej z aborcją i in vitro oraz poglądy na temat coraz bardziej widocznych osób LGBT+. Ponieważ stanowiska Kościoła w tych sprawach są w przypadku pedofilii unikowe, a w wypadku kwestii obyczajowych bardzo konserwatywne, społeczeństwo traci motywację do pozostania katolikami. Tym bardziej dotyczy to zatem osób LGBT+, które bezpośrednio ranią słowa hierarchów. Odrzuceni przez nich udają się w stronę indywidualnych ścieżek duchowych, które pozwalają im się umieścić w świecie natury jako jednostki, które mają swoją rolę i czują sens własnego istnienia.





KODO NISHIMURA

西村宏堂

Mnich buddyjski, makijażysta, obrońca praw
LGBT+, autor książki *Ten Mnich Nosi Obcasz*.
Sławę przyniosło mu wystąpienie w programie
Queer Eye: We're in Japan.

Buddhist monk, makeup artist, LGBT+
advocate, the author of *This Monk Wears Heel*.
He rose to fame following his appearance in
Queer Eye: We're in Japan.

[instagram.com/kodomakeup/](https://www.instagram.com/kodomakeup/)

Angelika: Why did you choose spirituality? What do you feel it gives you?

K: It's like a compass whenever we feel lost or lonely. Buddhism is really protective and it gives you answers. Of course, we die, and everything is not permanent, so it's like a reminder - let's not get attached to wanting more. Everything is as it is and we have to understand life as it is. So, Buddhism helps me to appreciate life more. I feel that whenever I have questions such as what happens when I die or why I have to be a good person, Buddhism has great answers to this. My school, Pure Land, says that if you pass away you build another relationship with people. You are able to pray for their happiness, so it's not really a goodbye but it's a way to evolve. That's what I found really comforting. And why should we be good people? Because a reaction is a reflection; it's gonna come back to you. So in order to be happy you have to be nice to other people. This was a guide whenever I struggled or felt lonely.

A: Can sexuality and spirituality be compatible? I feel that both are deep and intimate and so core within us? What do you think?

K: Ultimately, I think we are just souls. We might prefer a man or a woman, we might feel that we are a man or a woman, but my sexuality doesn't matter when I'm nice to other people. Why? Do you think it's not compatible?

A: No, I wouldn't say it's not compatible. I just feel like a lot of religions have limiting and excluding views on this. I read a lot about sexuality and the beliefs people have had around it over time, and during ancient times people believed that when you orgasm you actually connect with god. I just loved that idea. I read it a long time ago but it stayed with me. In some religions, the human body is seen as sinful and all that, but it makes no sense in my head. I think human bodies are art.

K: I think that sexuality or sexual desire is controlled using religion as a tool. In the past, sexually transmitted disease were around and they wanted to somehow control people. Maybe they needed to minimise the number of newborn babies 'cause they were poor. Maybe there was a war

Angelika: Dlaczego wybrałeś duchowość? Co czujesz, że Ci daje?

K: To jest jak kompas, kiedy czujemy się zagubieni. Buddyzm chroni i daje odpowiedzi. Oczywiście umieramy i nic nie jest wieczne, więc jest to przypomnienie, aby nie pragnąć ciągle więcej. Wszystko jest takie, jakim jest, i musimy rozumieć życie takim, jakie jest. Buddyzm pomaga mi bardziej doceniać życie. Czuję, że kiedy zadaję sobie pytania, typu „Co będzie, kiedy umrę?” albo „Dlaczego mam być dobrym człowiekiem?”, buddyzm ma wspaniałe odpowiedzi. Moja szkoła, Szkoła Czystej Krainy, mówi, że kiedy odchodzimy, to budujemy kolejne relacje z ludźmi. Możesz modlić się za ich szczęście, więc to nie jest pożegnanie, ale droga do rozwoju. Odnalazłem w tym ukojenie. A dlaczego powinniśmy być dobrymi ludźmi? Bo reakcja jest odbiciem; wróci do Ciebie. Zatem, aby być szczęśliwym, musisz być miły dla innych. To był przewodnik, kiedy było mi trudno bądź czułem się samotny.

A: Czy seksualność i duchowość mogą być kompatybilne? Czuję, że jedno i drugie jest głębokie i intymne, wręcz fundamentalne w nas. Co myślisz?

K: Myślę, że ostatecznie wszyscy jesteśmy duszami. Możemy woleć kobiety czy mężczyzn, możemy czuć się kobietą czy mężczyzną, ale moja seksualność nie ma znaczenia, kiedy jestem miły dla innych. A czemu pytasz? Nie uważasz, że są kompatybilne?

A: Nie powiedziałabym, że nie są. Tylko widzę, że wiele religii ma ograniczające i wykluczające opinie na ten temat. Dużo czytałam na temat seksualności i wierzeń, jakie ludzie mieli na ten temat na przestrzeni czasu. W okresie starożytności wierzono, że w trakcie orgazmu łączymy się z bogiem. Uwielbiam tę ideę. Czytałam o tym wieki temu, ale zostało to ze mną. W niektórych religiach ludzkie ciało jest postrzegane jako grzeszne itd., ale to totalnie nie ma sensu w mojej głowie.

Uważam, że ludzkie ciało to sztuka.

and they needed as many children as possible so people were forced, and if you were gay you had to marry and have children so that more believers were born. So, depending on the situation and struggles at that time, religion was used to brainwash them. I know that at some point people were also not allowed to read the bible or religious scriptures, so taking away the opportunity to learn or gain wisdom was the way to keep people ignorant and manipulate. And I think it's really sad and unfortunate, but many people still have certain beliefs. We have to study history and make sure that it's understood. I feel that sexuality should not be related to how we live. If you are having sexual contacts that end up being sad or make anyone upset then that's bad. But sexuality, or sex itself, is not bad. We eat, live and have sexual desire. I think there has been a lot of conspiracies and manipulation. Also, you don't want to hear that other people have fun when you are not because you get jealous. So, in terms of religious leaders, jealousy also has to do with forcing people to be more reserved. I think religion and sexuality are compatible.

A: You are such a fierce and powerful being, and I just want to know a little bit about your journey to self-acceptance and actually celebrating yourself right now.

K: Thank you. When I lived in a small environment, the media talked about homosexuality as something perverted. In anime or manga, if there were LGBTQ+ people, they were villains and they were defeated in the end.



K: Sądzę, że seksualność czy pociąg seksualny jest kontrolowany przy użyciu religii. W przeszłości choroby przenoszone drogą płciową były powszechne, więc chciano kontrolować ludzi. Być może chciano zmniejszyć liczbę rodzących się dzieci, bo była bieda. Albo była wojna i potrzebowano możliwie najwięcej dzieci, zatem wywierano nacisk na ludzi i jeśli byłeś gejem, musiałeś się ożenić i mieć dzieci, aby było więcej wierzących. Religia była używana do przeprowadzania prania mózgu w zależności od sytuacji i problemów. Bywały czasy, że ludziom nie wolno było czytać Biblii czy religijnych skryptów, więc odbieranie możliwości uczenia się i nabywania wiedzy było sposobem manipulacji. Myślę, że to bardzo przykre, ale niektórzy nadal mają pewne przekonania. Powinniśmy studiować historię i ją rozumieć.

Sądzę, że seksualność nie powinna być związana z tym, jak żyjemy. Jeśli masz kontakt seksualny, który powoduje smutek czy sprawia komuś

przykrość, to jest złe. Ale seksualność czy seks sam w sobie nie jest zły. Jemy, żyjemy i odczuwamy pożądanie. Sądzę, że jest wiele konspiracji i manipulacji. Dodatkowo nikt nie chce słyszeć o tym, jak inni dobrze się bawią, kiedy sami nie możemy, bo stajemy się zazdrośni. Więc jeśli chodzi o przywódców religijnych, ta zazdrość też ma coś wspólnego z narzucaniem powściągliwości. Sądzę, że religijność i seksualność są kompatybilne.

A: Jesteś tak żywiołowym i potężnym bytem. Chciałabym dowiedzieć się więcej o Twojej podróży do samoakceptacji i właściwie do świętowania samego siebie dziś.

And comedians crossdressed and made fun of LGBT+ people. And so I grew up in that. Then I started to see the Pride parades, making friends in Spain and meeting a gay professor who was married to another gay professor. They were excellent, they were leaders, they were really successful and happy. They celebrated my sexuality. Then by going through training as a monk, I learned that sexuality does not matter. Being an authentic self is the way to go because that's how you can be happy yourself and reach more people. That's how I was able to accept myself and celebrate. I'd say that meeting people, traveling and doing research are the things that can empower you, if the people who surround you don't agree with you.

A: Beautiful. Now I'd like to talk a little bit about meditation which is art and a skill. Entering your body, feeling all the sensations and emotions, hearing your thoughts. It makes a lot of people uncomfortable. Sometimes that has to do with PTSD, which is of course a separate issue that's more complex and needs treating. Personally, I've been meditating for years, and one piece of advice that was really useful was that you should not expect your brain to go into this "monk state of mind" and be zen because that's really difficult. And that simply observing your mind and thoughts is meditation, even if it's going 100 miles per hour. The purpose of meditation is not just to empty your mind but to be present with it. So, I'm curious what your take on this is and whether as a monk, you are always zen.

K: I'm not always zen. Although Zen is associated with a peaceful state in English, we don't really use „zen” as an adjective in Japanese. Zen in Japan usually means Zen School where they do quiet sitting meditation. My school is called Pure Land (Jodo shu - 浄土宗). We don't actually don't do the quiet sitting meditation. Our meditation is chanting. We sit and chant 'Nam Amida Buddha (I devote myself to limitless life Buddha)' because he is the one who is going to take us to Pure Land. So, when I say zen, I mean peaceful. But I don't feel peaceful or balanced all the time. Of course, I feel like I'm in the river of emotions,

K: Dziękuję. Kiedy żyłem w małym środowisku, media przedstawiały homoseksualność jako coś zdemoralizowanego. Postaci LGBT+ w anime czy mangach były pokazywane jako łotry, których na koniec pokonywano. Komicy przebierali się i śmiali z osób LGBT+. W tym dorastałem. Potem zobaczyłem parady i marsze równości, nawiązałem przyjaźnie w Hiszpanii i poznałem profesora geja, który był po ślubie z innym profesorem gejem. Byli wspaniali, byli przywódcami, osiągnęli sukces i byli szczęśliwi. Świątowali moją seksualność. Później, szkoląc się na mnicha, nauczyłem się, że seksualność nie ma znaczenia, a bycie autentycznie sobą jest drogą do szczęścia i dotarcia do innych. W taki sposób potrafiłem się zaakceptować i świętować. Powiedziałbym, że spotkanie nowych ludzi, podróżowanie i szukanie odpowiedzi to rzeczy, które mogą Cię wzmocnić, jeśli osoby wokół Ciebie nie zgadzają się z Tobą.

A: To piękne. Teraz chciałabym porozmawiać trochę o medytacji, która jest sztuką i umiejętnością. Wejście w ciało, czucie doznań i emocji, wsłuchiwanie się w myśli. Wprawia to wiele osób w dyskomfort. Czasami jest związany z PTSD, to oczywiście osobna kwestia, która jest bardziej skomplikowana i wymaga leczenia. Osobiście medytuję od lat i porada, która była dla mnie najcenniejsza, to nieoczekiwanie, że mózg będzie nagle zen niczym umysł mnicha, bo to bardzo trudne. Oraz że sama obserwacja myśli jest medytacją, nawet jeśli pędzą z prędkością 100 mil na godzinę. Celem medytacji nie jest tylko opróżnienie umysłu, ale bycie z nim. Jestem ciekawa, jak Ty do tego podchodzisz i czy jako mnich zawsze jesteś zen.

K: Nie jestem zawsze zen... Swoją drogą, zen jest kojarzone ze spokojnym stanem, my nie używamy słowa „zen” jako przymiotnika po japońsku. W japońskim zen odnosi się do Szkoły Zen, gdzie praktykuje się cichą medytację siedzącą. Moja szkoła to Szkoła Czystej Krainy (Jodo shu – 浄土宗) i my nie praktykujemy takiej medytacji. Nasza medytacja to śpiew. Siedzimy i śpiewamy: „Oddaję się nieograniczonemu życiu Buddy”, bo on jest tym, który zabierze nas do Czystej Krainy. Więc kiedy mówię „zen”, mam na myśli spokój.

Z zagranicy

but what I found out by meditating and chanting is that I get to be able to find gratitude in who I am and where I am. When I started chanting, some of the things that came up to me were: “Why did I sign up to be in this monk training?”, “How long do I have to do this?”, “Oh, he has a weird head shape”, “My knees start hurting”, “I want to eat something” etc. But then I thought: “Oh, I’m not forced to inherit a temple like other monks are”. Parents expect and force their children to inherit temples, which is really unfortunate, but that wasn’t happening to me. I was able to come out to my parents and they were supportive and happy for me to be happy. I’ve become able to be grateful after hours and hours of chanting.

I feel that chanting, or meditation, is a way to reflect on how we are feeling at the moment, and it’s almost like we live in the river of emotions and we are drowning or we are surfing. It’s not easy because it’s constantly moving, but by looking at our emotions we can get out of the river, climb on the mountain and see what the situation looks like from another perspective. This is how I see my meditation and its function to be.

I also like writing my thoughts out on paper because I feel that thoughts are like ghosts, and until you write them down they can haunt you. So, I write them down and take those ghosts out of my head and I’m able to reflect better. I think there are different ways to meditate - to write and vomit all the emotions or to focus on something. Of course, you want to think about something else, but then you are able to have a conversation within yourself and find balance.

A: Do LGBT+ people have to be brave to be themselves in this world?

K: They should not have to be brave, but because of the expectation from the society and the world that is not able to see us for who we are, sometimes we have to be brave to show who we are. Depending on the world you live in you might not have to be brave. Depending on the place, you might not be allowed to be brave because you might go to jail or be sentenced to death. Over 70 countries criminalise LGBT+ people, so I don’t think there is a choice to be brave to begin with. It’s not safe.





Ale ja nie jestem spokojny czy w równowadze cały czas. Oczywiście jestem rzeką emocji, ale to, co odnalazłem dzięki medytacji i śpiewaniu, to to, że mogę być wdzięczny za to, kim i gdzie jestem.

Kiedy zaczynałem, pojawiały się myśli, typu: „Po co się zapisałem na to szkolenie?”, „Jak długo muszę to robić?”, „Hm, on ma dziwny kształt głowy”, „Bolą mnie kolana”, „Chce mi się jeść” itd. Ale później myślałem: „Nie jestem zmuszony do odziedziczenia świątyni jak inni mnisi”. Rodzice oczekują pewnych rzeczy i wywierają nacisk, aby ich dzieci odziedziczyły świątynię, co jest bardzo przykre, ale mnie to nie dotknęło. Mogłem ujawnić, kim jestem, przed rodzicami, którzy bardzo mnie wsparli i chcieli, abym był szczęśliwy. Udało mi się być wdzięcznym po godzinach śpiewu. Czuję, że śpiew czy medytacja są sposobem na refleksję nad tym, jak się czujemy w danym momencie. To tak, jakbyśmy żyli w rzece emocji i albo tonęli, albo surfowali. Nie jest łatwo, bo jesteśmy w ciągłym ruchu, ale przyglądając się emocjom, możemy wyjść z tej rzeki, wspiąć się na górę i spojrzeć na sytuację z innej perspektywy. Tak widzę swoją medytację i jej funkcję.

Lubię też zapisywać myśli na papierze, bo czuję, że myśli są jak duchy, który mogą Cię straszyć, dopóki ich nie przelejesz na papier. Więc je zapisuję i wyciągam te duchy z głowy, aby mieć lepsze przemyślenia. Sądzę, że są różne sposoby na medytację – pisanie i wyrzucanie wszystkich emocji lub skupianie się na czymś. Oczywiście chce się myśleć o czymś innym, ale możesz wówczas odbywać rozmowę z samym sobą i znaleźć równowagę.

A: Czy osoby LGBT+ muszą być odważne, aby być sobą w tym świecie?

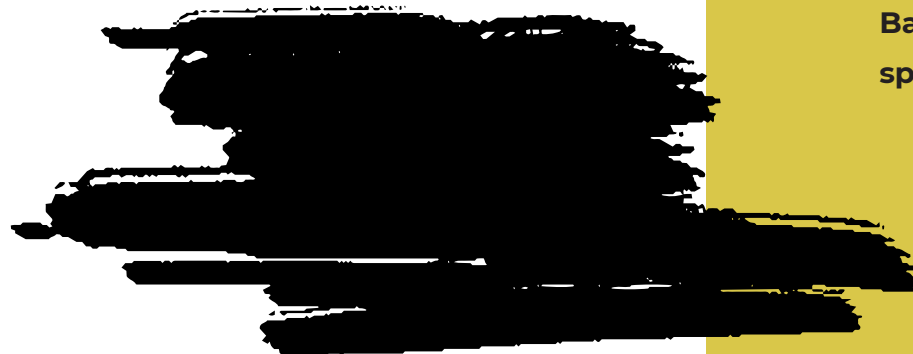
K: Nie powinny musieć być odważne, ale poprzez oczekiwania społeczne i świat, który nie jest w stanie nas widzieć takimi, jacy jesteśmy, czasami musimy być odważni, by pokazać, kim jesteśmy. Czasem nie muszą być odważne w zależności od tego, gdzie żyją. W niektórych miejscach mogą nie móc być odważne, bo grozi im więzienie lub kara śmierci.

I really wish that everywhere was safe to be ourselves and that we can express our make-up or fashion, interests or passions freely, and be welcomed and respected as who we are.

A: The final question I have for you: please tell me more about the rebel in you.

K: I am very rebellious. I know there are many right people. I know there had to be certain rules, conventions, ideas and stereotypes in order for people to survive in the past, and I know it's still happening in the world today, but simplifying, categorising and systemising the society, can ignore many people, and it really makes me want to scream to the world. There are people who are overlooked and not paid attention to. I want them not to feel inferior and gain enough confidence to say "I should be respected, I should be taken care of and taken into consideration". I'm not a bad rebel. I'm rebellious because I know things are not right and I know there is no easy answer but I feel that once people are fed, once they are safe, we can evolve to a society where each individual is respected. Of course, this doesn't mean you can go and hurt others, we still need laws. But respecting individuality is above that. So, I'm trying to inspire people that we can evolve and all be happy together.

A: You are certainly very inspirational. Thank you so much for talking to me today. I really enjoyed this conversation and I'm sure LGBT+ people in Poland who read it will too.



Ponad 70 krajów kryminalizuje osoby LGBT+, więc odwaga nie jest nawet opcją. To niebezpieczne. Naprawdę chciałbym, aby wszędzie było bezpiecznie być sobą i swobodnie wyrażać się poprzez makijaż czy modę, zainteresowania czy pasje i abyśmy byli przyjmowani z szacunkiem.

A: Moje ostatnie pytanie do Ciebie. Powiedz mi, proszę, o buntowniku w Tobie.

K: Jestem bardzo buntowniczy. Wiem, że dużo osób ma racje. Wiem, że musiały istnieć pewne zasady, konwencje, idee i stereotypy, aby ludzie mogli przetrwać w przeszłości. Wiem też, że nadal się to dzieje w dzisiejszym świecie. Jednak uproszczenie, kategoryzowanie czy systematyzowanie społeczeństwa ignoruje wiele osób i sprawia, że chcę wrzeszczeć na świat. Ludzie są pomijani i nie zwraca się na nich uwagi. Chcę, aby te osoby nie czuły się gorsze i aby nabrały wystarczająco pewności siebie, by powiedzieć: „Zasługuję na szacunek, na opiekę i na uwzględnienie”.

Nie jestem złym buntownikiem. Jestem buntowniczy, bo wiem, że nie jest tak, jak być powinno. Wiem, że nie ma łatwej odpowiedzi, ale czuję, że kiedy ludzie będą nakarmieni i bezpieczni, będziemy mogli ewoluować w społeczeństwo, w którym każdy jest szanowany. Oczywiście nie jest to równoznaczne z krzywdzeniem innych, potrzebujemy praw. Ale poszanowanie indywidualności jest ponad tym. Zatem próbuję inspirować ludzi, abyśmy ewoluowali i byli szczęśliwi.

A: Z pewnością jesteś inspiracją. Dziękuję Ci bardzo za tę rozmowę. Bardzo mi się podobało i sądzę, że osobom LGBT+ w Polsce też się spodoba.

CZYM JEST STRES MNIEJSZOŚCIOWY I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

Jak często patrzymy na siebie oczami innych i niepokoimy się, że nie pasujemy do norm i wartości wyznawanych przez nasze otoczenie? Jak często bycie innym niż reszta, przynależność do mniejszości (na przykład etnicznej, seksualnej, religijnej...) przysparza nam cierpienia i powoduje niechęć otoczenia albo agresję?



Anna Mach
Psycholożka,
psychoterapeutka.
annamach.pl

Zastanawiam się nad tym w kontekście szczególnej sytuacji, w jakiej znajdują się osoby LGBTQ+ – czyli przynależące do nieheteronormatywnej i niecisplciowej mniejszości. Osoby te stają przed wyzwaniem ujawnienia swojej tożsamości (coming out) zarówno przed samymi sobą, jak i przed innymi. To zaś wiąże się z koniecznością zmierzenia się z negatywnymi przekazami o homo- i biseksualności czy też transpłciowości. **Każda z tych osób w ciągu swojego życia wielokrotnie pyta samą_ego siebie: „Słyszę tak dużo negatywnych opinii o osobach LGBTQ+, czy to oznacza, że jestem kimś gorszym, mniej wartościowym niż inni?”; „Czy jeśli zdobędę się na odwagę bycia sobą, nie zostanę odrzucony_a za to, kim jestem?”.** Obawa przed ujawnieniem się może powodować podważanie własnej tożsamości i konieczność ukrywania jej, a lęk przed agresją i wykluczeniem oznaczają życie w ciągłym stresie. Badacze zajmujący się już od lat 60. XX wieku kondycją osób należących do mniejszości nazwali go „**stresem mniejszościowym**”, czyli chronicznie odczuwanym stresem doświadczanym przez osoby należące do dyskryminowanych i prześladowanych grup społecznych.

Na przyczyny stresu mniejszościowego w przypadku osób LGBTQ+ składa się szereg zjawisk, w tym:

- niechęć, odrzucenie, agresja słowna i fizyczna ze strony najbliższej rodziny czy rówieśników w szkole;
- napiętnowanie przez społeczność religijną i otoczenie społeczne;
- homo- i transfobiczne komentarze w codziennych sytuacjach;
- nieadekwatne, odwołujące się do stereotypów reakcje ze strony pracowników ochrony zdrowia (w tym niestety ze strony psychologów, psychiatrów czy pedagogów), pracowników policji, urzędników;
- systemowa dyskryminacja osób LGBTQ+, na przykład brak prawa do zawarcia związku małżeńskiego z partnerem tej samej płci, brak ochrony prawnej przed dyskryminacją, skomplikowany prawnie proces uzgodnienia płci, brak rozwiązań chroniących rodzicielstwo osób LGBTQ+ etc.;
- trudność z akceptacją własnej orientacji psychoseksualnej lub tożsamości płciowej.

Liczne badania wykazały, że z powodu tych silnie stresogennych zjawisk osoby LGBTQ+ mogą częściej:

- doświadczać gorszej samooceny;
- podejmować próby samobójcze, okaleczać się;
- nadużywać alkoholu i innych substancji psychoaktywnych;
- cierpieć na stres pourazowy (PTSD) i jego chroniczną odmianę;
- chorować na depresję;
- cierpieć na zaburzenia lękowe.

Bycie „innym_ą” w mało wspierającym społeczeństwie nie pozostaje bez wpływu na samopoczucie i zdrowie psychiczne osób LGBTQ+. Jeśli jesteś jedną z nich, prawdopodobnie zastanawiasz się, jak możesz sobie radzić ze stresem mniejszościowym, skoro spotyka Cię tak dużo sytuacji nasilających ten stres. Przygotowałam kilka wskazówek, które mogą być pomocne:

- **Staraj się rozpoznawać własne uprzedzenia i spierać się z negatywnymi stereotypami dotyczącymi osób LGBTQ+.** Uwewnętrzniona homo- czy transfobia jest naturalnym zjawiskiem, jednak zupełnie nie służy Twojemu samopoczuciu.
- **Zadbaj o wzmocnienie swojego poczucia wartości, doceniaj wszystkie osiągnięcia, staraj się akceptować siebie ze wszystkimi cechami charakteru czy wyglądu.** Osoby nieheteronormatywne i niecisplciowe stanowią nieodłączną część wszystkich społeczeństw na świecie, są wśród nich osoby wszelkich profesji, od artystów po naukowców. Pamiętaj, że Twoja orientacja psychoseksualna i tożsamość płciowa nie wpływają na to, jak dobrą, ważną, kochaną i utalentowaną osobą jesteś.
- **Próbuj rozpoznawać i doceniać swoje potrzeby** – przyglądaj się swojemu samopoczuciu na co dzień, zwróć uwagę na momenty przemęczenia czy przygnębienia. Co je powoduje? Czy masz wpływ na ten stan? Czy jest ktoś, kto może Cię odciążyć, wesprzeć, pocieszyć?

50 → **Doceniaj chwile bez troski i relaksu**, zwracaj uwagę na to, co im sprzyja. Na pewno może być ich więcej!

—mopoczucia, o ile nie są one destrukcyjne – na przykład wyjścia na imprezy czy randki mogą być bardzo wzmacniające, jednak jeśli przy okazji będziesz spożywać spore ilości alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych, efekt nie będzie korzystny, ponieważ są to substancje działające depresjogenne i lękotwórczo.

→ **Otaczaj się osobami, przy których czujesz się bezpiecznie i przy których możesz być sobą.** Odzywaj się do nich zawsze, gdy tego potrzebujesz. To oczywiste, że doświadczając stresu mniejszościowego, możesz potrzebować wsparcia.

→ **Jeśli nie masz takich osób wokół siebie, a coming out jeszcze przed Tobą – spróbuj znaleźć w swojej miejscowości grupę wsparcia dla osób LGBTQ+,** w której będziesz mógł/mogła_o porozmawiać o tym, jak przygotować się do ujawnienia. Są też organizacje, które oferują pomoc zdalną (możesz na przykład zadzwonić na Telefon Zaufania Stowarzyszenia Lambda, który działa od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00–21.00).

→ **Twórz i pielęgnuj swoją „rodzinę z wyboru”, zwłaszcza jeśli Twoja rodzina pochodzenia zawodzi** – skup się na relacjach przyjacielskich z osobami, które dobrze rozumieją, co przeżywasz, bo same przynależą do mniejszości lub są prawdziwymi sojusznikami, otwartymi na Twoją perspektywę.

→ **Jeśli masz na to siłę i jeśli czujesz się dobrze w działaniach społecznych, możesz włączać się w działania wspierające sytuację osób LGBTQ+ w Polsce,** na przykład zgłosić się do wolontariatu przy organizacji działającej na rzecz osób LGBTQ+ czy brać udział w marszach równości. Poczucie przynależności do wspaniałej społeczności osób LGBTQ+ może stać się dla Ciebie bezcennym wzmocnieniem i prawdziwą odtrutką na stres mniejszościowy.

→ **Jeśli czujesz, że przeżywany przez Ciebie stres powoduje obniżoną samoocenę i depresyjne nastroje, jeśli miewasz myśli samobójcze lub stany lękowe, koniecznie zgłoś się do przyjaznego_ej psychologa_żki lub psychoterapeuty_tki** (na przykład działającego przy organizacji LGBTQ+ w Twoim mieście). Nie zwlekaj z zadbaniem o swoje samopoczucie – to, jak się czujesz, jest naprawdę ważne!



Mapa Wsparcia

Jednym z pierwszych celów naszej fundacji było stworzenie **Mapy Wsparcia**, aby ułatwić osobom nieheteronormatywnym znalezienie odpowiedniego wsparcia psychologicznego na terenie Polski.

Przed umieszczeniem osób na Mapie Wsparcia czytamy opinie, zbieramy komentarze, ale także prosimy każdą_ego specjalistkę_tę o wypełnienie specjalnie przygotowanej ankiety, co pomaga nam odpowiednio zweryfikować informacje i zbudować rzetelną bazę danych.

Mapa Wsparcia dodatkowo zawiera takie informacje, jak:

- **specjalizacja:** psycholog_żka, psychoterapeuta_ka, terapeuta_ka EMDR, seksuolog_żka itd.;
- **nurt terapeutyczny:** psychodynamiczny, integracyjny, gestalt, terapia EMDR itd.;
- **obszar oferowanej pomocy:** zaburzenia lękowe, nerwice, depresje, traumy, autoagresja, praca z osobami neuroróżnorodnymi itd.;
- **rodzaj terapii:** terapia indywidualna, terapia dla par jedнопłciowych, terapia kink-aware itd.

Mapa Wsparcia to projekt długoterminowy, który będziemy stale ulepszać i rozwijać. Mamy nadzieję, że z Waszą pomocą!

Dobrze, że jesteś!



**TĘCZA
PO
BURZY**

