

JULIA ZYGNER

Luzanna K.
Jestem Polką

Spis Treści

Table of Contents



6

Wprowadzenie Introduction

10

Rozdział Chapter 1

*Dzieciństwo
Childhood*

16

Rozdział Chapter 2

*Nagłe Zmiany
Sudden Changes*

26

Rozdział Chapter 3

*Jakie dobre rzeczy albo wartości wyciągnęłaś z
domu rodzinnego?
What good things or values did you take from your
family home?*

20

Rozdział Chapter 4

*Wychowanie w Polsce
Growing Up in Poland*





34

Rozdział Chapter 5
Polska a Inne Kraje
Poland and Other Countries

36

Rozdział Chapter 6
„Jestem dumna, że jestem Polką”
„I’m proud to be a Polish woman”

38

Rozdział Chapter 7
Kim jest dla ciebie Zuzia?
Who is Zuzia to you?

40

Rozdział Chapter 8
Jakie są najważniejsze wartości w twoim życiu?
What are the most important values in your life?

42

Rozdział Chapter 9
Czy uważasz się za silną osobę?
Do you consider yourself a strong person?

48

Rozdział Chapter 10
Czy czasem chciałabyś żeby twoje dzieciństwo
wyglądało inaczej?
Do you ever wish that your childhood had been
different?

51

Podziękowania Acknowledgements





Wprowadzenie

Niektóre historie nigdy nie trafiają na papier. Nie dlatego, że są nieważne, ale dlatego, że nikt nie zapytał.

„Jestem Polką” to projekt, który rzuca światło na życie młodych-dorosłych kobiet z Polski, w trzeciej dekadzie XXI wieku.

Przemilczana lub nawet niezauważona praca emocjonalna i oczekiwania, które leżą na barkach Twojej siostry, córki czy Twoich własnych, odbijają się na życiu codziennym i zdrowiu.

Głęboko zakorzenione w naszym społeczeństwie normy i postawy wobec kobiet, szczególnie w starszych pokoleniach, łączą się z nowoodkrytą wagą zdrowia psychicznego i nadzieją zmiany na lepsze w młodszym pokoleniu. Takie warunki tworzą przestrzeń pełną wewnętrznej sprzeczności - między obowiązkiem rodzinnym, a pragnieniem wolności, między tym, co się „powinno”, a tym, co się czuje.

Teraz nie chodzi o to, żeby szukać winnego – chodzi o to, żeby wysłuchać jej historii i zreflektować się nad samym sobą.

Malując portrety wspaniałych Polek, które dane mi było poznać, chcę dać im prawdziwie zasłużone docenienie, za wszystko co robią dla swojej rodziny, społeczeństwa i samej siebie.

Ta książka towarzyszy jednemu z tych portretów.

Jest to zredagowana wersja rozmowy, która zainspirowała obraz – pozwoli Ci zajrzeć do życia, myśli i doświadczeń sportretowanej kobiety. Dzięki niej lepiej zrozumiesz elementy obrazu i przede wszystkim osobę, na którą patrzysz.

Jest to zaproszenie do poznania Zuzi bliżej, ale też do konfrontacji z samym sobą oraz z tym, czego często nie widzimy jako problem w naszym pięknym, ale zranionym kraju – Polsce.

Może odnajdziesz tu kogoś znajomego. Może siebie samą.





Introduction

Some stories never make it onto paper. Not because they're unimportant, but because no one asked.

"Jestem Polką (I Am a Polish Woman)" is a project that sheds light on the lives of young adult women from Poland, in the third decade of the 21st century.

The unspoken, or even unnoticed emotional labour and expectations placed on your sister, your daughter, or yourself, take a toll on daily life and well-being.

Deeply rooted societal norms and attitudes toward women, especially among older generations, collide with the younger generation's growing awareness of mental health and their hope for a change. These conditions create an inner tension - between family obligations and the desire for freedom, between what one "should" do and what one truly feels.

Now, it is not about assigning blame - it's about listening to her story and reflecting on your own self.

By painting portraits of the inspiring Polish women, I had the privilege to meet, I want to offer them the recognition they truly deserve, for everything they do for their families, society, and themselves.

This book accompanies one of those portraits.

It is an edited version of the interview that inspired the painting - giving you a glimpse into the life, thoughts, and experiences of the woman portrayed. It will help you understand the elements in the painting, and most importantly, the person you're looking at.

It's an invitation to get to know Zuzia more closely, but also to confront yourself, and what we often fail to recognize as a problem in our beautiful but wounded country - Poland.

Maybe you'll recognize someone you know here. Maybe yourself.





ZUZANNA
K.
Warszawa, Polska
22 lata years old

Dzieciństwo



Rozdział 1

Chapter 1



Childhood



“Dorastałam z obojgiem moich rodziców, oni są razem i z moim młodszym bratem. Jestem z Warszawy, wychowałam się ogólnie w okolicach Ursynowa i Mokotowa. (...)”

“Nie wiem, zawsze to jest zastanawia, na ile takie coś jest normalne czy nie, ale mój rodzice zawsze się strasznie dużo kłóca. (...)”

Od kiedy pamiętam, się rozwodzą... To w sumie cały czas jest takie, że chcą się rozwieźć, ale tego nie robią.”

“I grew up with both of my parents, they’re together, and with my younger brother. I’m from Warsaw, and I was generally raised around Ursynów and Mokotów. (...)”

“I don’t know, it always makes me wonder how normal that is or not, but my parents have always argued a lot. (...)”

For as long as I can remember, they’ve been ‘getting divorced’... It’s always like they want to get divorced, but they never actually do.”



“Myślę, że gdybym coś ewentualnie miała zmienić (w dzieciństwie), to to jak moja mama głównie o sobie mówiła.

Bo mam wrażenie, że na przykład moja jakaś gorsza samoocena i tak dalej, często wywodzi się z tego, że jak byłam młodsza, to słyszałam moją mamę, jak była bardzo taka surowa, właśnie w stosunku do siebie samej.

Przez to, że w moich oczach moja mama była najlepszą osobą na świecie i jak słyszałam, że ta właśnie dla mnie po prostu jakby superior człowiek, mówi, że nie jest wystarczający wielu strefach, to myślę, że to trochę jakoś tak ***sprawiło, że zaczęłam podważać wiele rzeczy i w sobie.***”

“I think that if there’s one thing I would maybe change (about my childhood), it would be how my mom talked about herself.

Because I feel like, for example, my lower self-esteem and so on often stems from the fact that when I was younger, I would hear my mom being really harsh - especially toward herself.

And since, in my eyes, my mom was the best person in the world, hearing that this person, who to me was basically a superior human being, said she wasn’t good enough in many areas... I think *that kind of made me start questioning a lot of things in myself too.*”

Mama

“Myślę, że mój tata ma problemy jest też z temperamentem i bardzo jest taką wybuchową osobą i nie pracuje nad tym żeby to kontrolować. I to, ja mam wrażenie po prostu, że to jest taki większy problem psychiczny, bo on ma taką naprawdę bardzo skrajną osobowość. Że jest naprawdę super, jest super tatą i tak dalej, ale później mu nagle coś jakby, wiesz, jakby „switch” i zachowuje się w ogóle jak inny człowiek.”

“I think my dad has issues, also with his temper — he’s a very explosive person and doesn’t work on controlling it. And I feel like it’s more of a deeper psychological issue, because he really has an extremely intense personality. Like, he can be amazing, a great dad and all that, but then suddenly something just, you know, ‘switches’ — and he starts acting like a completely different person.”

...i Tata



Wrócić Bez troskę Dzieciństwa...
Get Back The Carefree Childhood...



"(...) Zawsze miałam w sobie taką dużą, jakby duże poczucie odpowiedzialności. I też przez to, że byłam takim właśnie dojrzałym dzieckiem, to zawsze dużo jej dostawałam. Czasami myślę, że może było troszkę za dużo patrząc na wiek, w jakim byłam...

"(...) I've always had this strong, like, strong sense of responsibility. And also because I was that kind of mature child, I was always given a lot of it. Sometimes I think maybe it was a bit too much, considering how young I was..."

„(...) To poczucie tej odpowiedzialności, myślę, że tak częściowo było jakoś wspierane przez obu dorosłych w moim życiu. Czyli właśnie traktowanie mnie zawsze jako tak bardzo dojrzałej. (...) Często byłam traktowana jakbym była znacznie starsza i może niektóre rzeczy, za które bym odpowiedzialna były poza jakby moimi kompetencjami, trochę psychicznymi.

Trochę po tym względem chciałabym mieć trochę taką bez troskę dzieciństwa przedłużoną niż miałam.”

"(...) I think that sense of responsibility was, in part, reinforced by both of the adults in my life. Like, I was always treated as if I were very mature. (...) I was often treated as if I were much older, and maybe some of the things I was made responsible for were a bit beyond my capabilities — especially emotionally.

In that sense, I wish I had been able to hold on to the carefree part of childhood a bit longer than I did.”



Rozdział 2



Nagle Zmiany
Sudden Changes



Chapter 2





“(…) Moi rodzice mieli biznes razem, jakby obydwójce byli w nim. I po prostu ten biznes, nie wiem jak to ująć w tej terminologii, ale tak zbankrutowali. I przez to, że byli obydwójce w tym biznesie i bardzo długo mieli ten biznes, to nie mieli takiej siatki bezpieczeństwa.

I to była po prostu taka zmiana, że to strasznie szybko się tak wszystko działo. Na przykład z tego mojego domu, który był dla mnie taki ważny, to nagle przeprowadziliśmy się do mojej babci, pod Warszawą, która też sama przechodziła żałobę po moim dziadku i też nie była w dobrym stanie psychicznym.

To była taka różnica, że nie mieliśmy pieniędzy, żeby wynajmować jakieś małe mieszkanie, tylko musieliśmy u mojej babci mieszkać przez jakiś czas. I potem jakoś tak stopniowo zaczęliśmy w jakimś bardzo małym mieszkaniu, potem trochę większym...

Ale moi rodzice dalej nie wyszli na taką prostą pomimo tego, że to było dziesięć lat temu.”

“(…) My parents had a business together — they were both involved in it. And that business, I don’t really know how to put it in proper terms, but basically, they went bankrupt. And because both of them were in the business and had it for a long time, they didn’t have any kind of safety net.

And everything changed so quickly — it all happened really fast. For example, we had to suddenly move out of our home, which was really important to me, and we moved in with my grandmother, outside of Warsaw. She was also grieving my grandfather at the time and wasn’t in a good mental state herself.

It was such a big shift — we didn’t have enough money to even rent a small apartment, so we had to live with my grandma for a while. Then, step by step, we started out in a really small apartment, and eventually moved into a slightly bigger one...

But even now, my parents still haven’t really recovered — even though it’s been ten years.”



Wpływ Na Terazniejszość



„(...) Miałam 12 lat, więc wiedziałam, że nawet legalnie nie byłabym w stanie, pracować czy coś, ale zawsze byłam taka właśnie bardzo oszczędna i dużo myślałam o pieniądzach, ale w zasadzie, najwięcej takiego stresu, ze względów na finanse, to po prostu zaczęłam doświadczać, jak wyprowadziłam się, jak miałam 18 lat.”

“(...) I was 12 years old, so I knew that I wouldn't even be able to work legally or anything like that, but I was always very frugal and thought a lot about money. But actually, the most financial stress I experienced was after I moved out when I was 18.”



Influence On The Present



„To była moja decyzja i wiedziałam, że tak będzie, że nie będę mieć tego wsparcia ze strony moich rodziców. Ale też nie pomyślałam o tym, że większość osób, które przeprowadzają się za granicę na studia, jednak są w takiej sytuacji, że mogą otrzymać jakieś wsparcie.

I to był dla mnie taki duży szok, że bardzo mało osób, które były na mojej drodze, były w takiej podobnej sytuacji co ja. I nie wyczułam, że mogą tak „relate” odnośnie tych moich jakichś problemów i stresu z tym związanym.

Ale też wiem, że dla mnie, finanse to jest taki duży problem. Jak są takie dyskusje, że ktoś mi mówi, że dla niego dobre rodzicielstwo, to równa się komfort finansowy i ja to zawsze bardzo odbieram jako taki atak na moich rodziców.

Tak to interpretuję, że moi rodzice nie zajęli się mną wystarczająco dobrze, albo nie kochali mi wystarczająco dobrze, że nie zapewnili mi czegoś, że nie mieli takiego planu B. Bo pomijając te finanse, to zawsze miałam i dalej mam bardzo dużo wsparcia ze strony moich rodziców, takiego psychicznego i jakby ciężko mi narzekać na to jak mnie wychowali.”

“It was my decision, and I knew it would be like that — that I wouldn’t have support from my parents. But I also didn’t realize that most people who move abroad for university are actually in a position where they can receive some kind of support.

And that was a big shock for me — that very few people I met were in a situation similar to mine. I didn’t feel like they could really relate to the problems and stress I was dealing with because of that.

But I also know that finances are a big issue for me. Like, when there are conversations where someone says that good parenting equals financial comfort, I always take that as a kind of attack on my parents.

That’s how I interpret it — that my parents didn’t take good enough care of me, or didn’t love me enough because they didn’t provide certain things or didn’t have a plan B. Because aside from the financial aspect, I always had, and still have, a lot of support from my parents, emotional support, and honestly, it’s hard for me to complain about how they raised me.”



„Na pewno m.in. ta sytuacja finansowa mojej rodziny, to była taka duża zmiana, duży szok.

(...) Ja mam taki problem, że często czułam się porzucana. Jak byłam dzieckiem, było tak, że coś nagle znikало z mojego życia. Na pewno dużą rzeczą była śmierć mojego dziadka, jak miałam 10 lat.

Bo właśnie śmierć członka rodziny, to był mój strach, dosłownie od dzieciństwa. Ja miałam notorycznie koszmary, albo nie mogłam w ogóle spać, bo zawsze myślałam, że moja babcia umrze. I po tym właśnie, jak miałam 10 lat, to mój dziadek tak bardzo z dnia na dzień umarł. W zasadzie na moich oczach (...). I to był dla mnie taki jakby traumatyczny moment...”

Przygotowana Na Wszystko *Ready For Everything*

“One of the big things was definitely my family’s financial situation — it was a major change, a big shock.

(...) I have this issue where I often felt abandoned. When I was a child, it was like things would suddenly disappear from my life. One really big thing was the death of my grandfather when I was 10 years old.

Because the death of a family member was a fear I had literally since early childhood. I used to have constant nightmares, or couldn’t sleep at all, because I was always afraid that my grandmother would die. And then, when I was 10, my grandfather died very suddenly — basically right in front of me (...). And that was a really traumatic moment for me...”



„Myślę, że takie właśnie rzeczy, które wspomniałam w stylu, zmiana stylu życia i jakieś takie odejścia, przez to, że to są takie podobne, taki „pattern” tego, że coś praktycznie z dnia na dzień znika z mojego życia, to mam taką bardzo dużą potrzebę kontroli.

(...) Przygotowuję siebie na każdą możliwość tego, co się może wydarzyć. Bo wtedy nie czułam się przygotowana, nie myślałam chociażby o takiej zmianie statusu finansowego. Jakie dziecko myśli, jak ma 12 lat, że „Co jeśli w moi rodzice zbankrutują?”. Wiadomo, to były ciąg różnych problemów, ale nie byłam ich świadoma, więc nie spodziewałam się tego.

Albo chociażby z tą śmiercią mojego dziadka, to miałam takie, że przygotowałam się na śmierć mojej babci, ale nie przygotowałam się na śmierć mojego dziadka, więc teraz muszę się przygotować na każdy rodzaj śmierci możliwy.

To też jest błędne koło, bo i tak nawet jak się na to mentalnie przygotujesz, pomyślenie o takiej możliwości, wcale nie sprawia, że jestem przygotowana na to. Więc to bardziej tylko wspiera taką właśnie lękowość we mnie, i takie martwienie się, i takie właśnie katastroficzne jakby scenariusze...”



“I think the kinds of things I mentioned — like the lifestyle changes and people leaving — they all follow a similar pattern where something just disappears from my life almost overnight. That’s made me develop a really strong need for control.

(...) I prepare myself for every possible outcome, for anything that could happen. Because back then, I didn’t feel prepared — I hadn’t even considered something like a sudden change in financial status. What 12-year-old thinks, ‘What if my parents go bankrupt?’ Of course, it was a series of issues, but I wasn’t aware of them, so I didn’t see it coming.

Or take my grandfather’s death, for example — I had mentally prepared myself for my grandmother’s death, but not for my grandfather’s. So now I feel like I have to prepare myself for every possible kind of death.

But that’s also a vicious cycle, because even if you mentally prepare yourself, just imagining those possibilities doesn’t actually mean you’re ready when it happens. So, it really just feeds into my anxiety — all the worrying and playing out catastrophic scenarios in my head...”



Rodzice Po...



*Czujesz się doceniona przez rodziców za to,
że sama się utrzymujesz, że nie oczekujesz od nich niczego,
że byłaś w stanie to zrobić?*

*"Do you feel appreciated by your parents for supporting yourself,
for not expecting anything from them, for being able to do that
on your own?"*



Parents After...



„Nie wiem, jeśli chodzi o docenienie, to nie czuję się doceniona. Jeśli chodzi o jakieś uczucia moich rodziców pod tym względem, to moja mama ma bardzo duże poczucie winy, że nie mogą mnie wspierać finansowo, jest bardzo zła na siebie. I też myślę, że jest ze mnie dumna. Znaczący nie słyszałam tego, że jest ze mnie dumna, że się tego sama utrzymuję, ale często słyszę taki komunikat, że jest ze mnie dumna, że zawsze sobie ze wszystkim radzę. Moja mama często mówi, jak się czymś stresuję, że nie mam po co się tym martwić, bo zawsze sobie dam radę.

Ale jeśli chodzi o mojego tatę, to wiem, że to jest bardziej na podłożu tego, że on czuje taki kompleks, że nie mogą mnie wspierać. Od kiedy moi rodzice nie mają tego biznesu razem, przez ostatnie jakieś dwa czy trzy lata moja mama zmieniła pracę i moja mama jest teraz tym „provider” rodziny. I myślę, że może dla mojego taty to jest też taka ujma się do jego „męskości”, że on jakby mężczyzna, tak, „pan domu”, wszystko w cudzysłowie... Myślę, że mój tata czuje bardziej taki kompleks z tym, że nie dość, że nie jest w stanie mi pomóc na to podłożu finansowym, to chociażby dla mojej mamy, dla siebie samego, dla mojego brata, to moja mama większość pieniędzy przynosi.

I myślę, że z jego strony jest więcej takiego właśnie bólu i żalu po tym względem niż takiej powiedzmy dumy, czy radości z tego, że ja sobie dam radę... Pamiętam, jak jakoś tak po roku, czy dwóch latach utrzymywania się samej, coś powiedziałam mojemu tacie, że sama sobie dam radę i tak dalej. W jakieś kłótni to było, nie pamiętam do końca o co chodziło. Wtedy nie miałam bardzo oszczędności, to pamiętam, że on jakoś tak rzucił, w stylu, że „Masz 100 euro na koncie tylko, to nie znaczy, że *you're doing good*, jeśli masz tak mało pieniędzy.” Więc jakby, nie mam co się chwalić, że się sama utrzymuję jeśli *I'm doing that bad*. **To pamiętam, że to mnie tak dobiło.**

Zwłaszcza teraz lepiej sobie radzę, ale wtedy no dopiero zaczynałam taką niezależność. To wtedy zdecydowanie było dla mnie i trudniejsze psychicznie, i też do ogarnięcia to wszystko. Więc wtedy pamiętam, że to mnie po prostu tak zabiło.”

„Że ja robię wszystko, najlepiej jak mogę i że tak bardzo staram, a to właśnie nie jest wystarczająco dla mojego taty.

Ja wiem, że to idzie od niego z tego właśnie podłoża, jakby jego kompleksów. Tylko po prostu, on projektuje na mnie własne frustracje, a to wtedy było coś takiego średnio fajnego...”





“I don’t know... When it comes to feeling appreciated, I don’t feel appreciated. As for my parents’ feelings about it, my mom has a lot of guilt that they can’t support me financially — she’s really angry at herself about it. And I do think she’s proud of me. I mean, I haven’t actually heard her say that she’s proud of me for supporting myself, but I often hear her say she’s proud that I always manage to handle everything. When I’m stressed about something, my mom often says there’s no need to worry, because I always figure things out.

But when it comes to my dad, I know it’s more about him feeling a kind of complex over not being able to support me. Ever since my parents lost the business they ran together, in the last two or three years, my mom changed jobs and she’s now the ‘provider’ of the family. And I think that maybe for my dad, it’s also a blow to his ‘masculinity’, like, being ‘the man of the house’... all in quotation marks, of course. I think my dad feels more pain and resentment about it than, let’s say, pride or joy that I can support myself.

I remember, maybe a year or two after I started supporting myself, I said something to my dad about managing on my own — it was during an argument, I don’t remember exactly what it was about. At the time, I didn’t have much savings, and I remember he snapped at me, something like, ‘You’ve got 100 euros in your account — that doesn’t mean you’re doing good if you have so little money.’ So basically, I had no reason to be proud of supporting myself if I was doing that badly. I remember that really crushed me.

Especially since now I’m doing much better, but back then I was just starting to be independent. And it was definitely harder for me mentally, and just difficult to manage everything. So, I remember that really hurt.”

“I’m doing everything the best I can and I’m trying so hard, and yet it’s still not enough for my dad.

I know it comes from him, from his own inner issues, like his insecurities. But the thing is, he projects his own frustrations onto me, and that really wasn’t a great experience...”





„O ile nie czuję presji w tych strefach finansowych, to u mnie w domu zawsze była taka motywacja, że mam robić to, co mi sprawia radość. Więc ja czuję bardziej taką presję na to, że mam być szczęśliwa. Z czym jakby często mam problem, to że ciężko mi się cieszyć rzeczami, z których powinnam jakby się cieszyć. ***Zawsze jakby ta szklanka jest w połowie pusta, a nie pełna i zawsze jakby trawa jest bardziej zielona po drugiej stronie.*** Taką mentalność trochę mam.

(...) Widzę w obydwójgu moich rodziców dużo po prostu takiego niespełnienia się. Chociażby ich praca nie jest tym czym by chcieli, żeby była. I po prostu są, mój tata zdecydowanie bardziej niż moja mama, ale są trochę rozczarowani sobą i życiem pod tym względem. Więc też sami przez to więcej mi wpajają, właśnie tego, że mam robić to co chcę, robić to co mi sprawia radość. Żeby nie popełnić tego błędu, który oni zrobili po prostu.”

„Myślę, że to jest taki zawód. O ile moja mama jest bardzo taką osobą, że cokolwiek jaka przeszkoda będzie stała, to ona jakoś sobie poradzi z tym i ma taki instynkt przetrwania.

Ale mój tata, to myślę, że wychodzi od tego, jak oni zostali wychowani. Bo na przykład moja mama miała trudności w życiu, w których musiała sobie sama poradzić, a mój tata wydaje mi się, że takich trudności nie miał. I zdaje mi się, że ten mechanizm, mój tata teraz czuje ten zawód, ale nie potrafi sobie z tym poradzić. ***Trochę nie wie, co ma zrobić, żeby po prostu czuć się lepiej, żeby być szczęśliwą osobą i tak dalej, mimo tych wszystkich rozczarowań.***”



“While I don’t feel pressure when it comes to finances, in my home the message was always that I should do what brings me joy. So, I feel more of a pressure to be happy. And that’s something I often struggle with, that it’s hard for me to enjoy things that I should be enjoying. ***The glass is always half-empty rather than half-full, and the grass always seems greener on the other side.*** That’s kind of my mindset.

(...) I see a lot of unfulfillment in both of my parents. For example, their jobs aren’t what they’d like them to be. They’re — my dad more so than my mom — a bit disappointed in themselves and their lives in that regard. So, because of that, they’ve instilled in me even more strongly the idea that I should do what I want to do, what makes me happy. So that I don’t make the same mistake they did.”

“I think it’s a kind of disappointment. My mom is the type of person who, no matter what obstacle stands in her way, she somehow manages — she has this survival instinct.

But my dad... I think it comes down to how they were raised. For example, my mom went through hardships in her life that she had to deal with on her own, whereas my dad, I think, didn’t really face those kinds of struggles. And now, I feel like he doesn’t know how to cope with this disappointment. ***He doesn’t really know what to do to feel better, to be a happy person, despite all the letdowns.***”





Rozdział 3

Jakie dobre rzeczy albo wartości wyciągnęłaś z domu rodzinnego?

*What good things or values did you
take from your family home?*

Chapter 3



„Na pewno pracowitość... Też zastanawiam, na ile to jest jakoś genetycznie *determined*, ale to, że jestem bardzo lękową osobą i mam problemy z lękiem. I to jest coś, co jest po stronie mojej mamy w rodzinie, po prostu taki *pattern*.”

“Definitely hard work... I also wonder to what extent it’s genetically determined, but the fact that I’m a very anxious person and struggle with anxiety — that’s something that runs on my mom’s side of the family, just a kind of pattern.”



„Dla mnie, moja mama jest po prostu najlepszym człowiekiem na świecie, ja mówię, że moja mama jest po prostu tak *pure* i *pure-hearted* osobą, takim aniołem. Więc mam taki , wiesz, takie „big shoes to fill”. Żeby jakby aspirować do takiej dobroci, co moja mama ma.

Więc jakby często mam tak, że jak jestem dla kogoś niemiła, nawet do takich osób, które mam „every right to be”, to strasznie czuję się winna. Że właśnie nie okazuje tej dobroci i to jest coś takiego dla mnie dużego.”

„I taką życzliwość w stosunku do innych. To może trochę taki plus-minus, ale to, że często stawiam bliskie mi osoby ponad siebie. Wiem, że to nie jest do końca zdrowy mechanizm, ale moja mama jest taką bardzo altruistyczną osobą i dużo właśnie takiej chęci opieki i pomocy innym jej zawdzięczam.”

“For me, my mom is simply the best person in the world. I always say she’s just so pure and pure-hearted, like an angel. So, I have these, you know, ‘big shoes to fill’, to somehow aspire to the kind of goodness my mom has.

So, I often feel really guilty when I’m not nice to someone, even to people I have every right to be upset with. I feel terrible for not showing kindness, and that’s something really big for me.”

“And that kindness toward others — it’s kind of a plus-minus thing. I often put people I care about before myself. I know that’s not entirely a healthy mechanism, but my mom is such an altruistic person, and I owe a lot of my own desire to care for and help others to her.”



Rozdział 4
*Wychowanie
w Polsce*
*Growing Up
in Poland*
Chapter 4



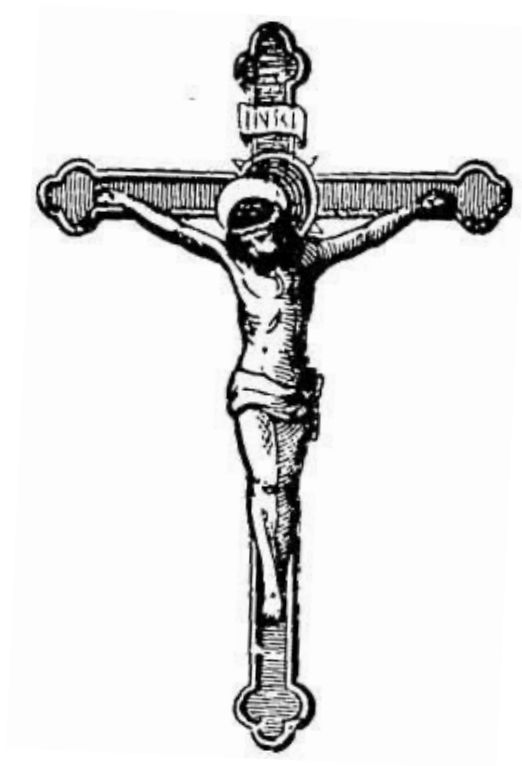


„To może właśnie jest taka polska cecha, ale *wrażliwość* i też często taka wrażliwość większa niż normalna, może przeciętna osoba ma.”

“Maybe it’s actually a Polish trait, this *sensitivity*, and often a kind of sensitivity that’s greater than what an average person might have.”



Religia w Polsce



Religion in Poland

“I think there are still many traits that are very closely tied to religion, and those kinds of values are still instilled in us. And often it’s not exactly about self-punishment, but more about being very harsh or strict with oneself.”

„Myślę, że jest dużo takich cech, które dalej są bardzo powiązane po prostu z religią i takie właśnie wartości są nam wpajane. I też takie często, że nie że gnębianie siebie, ale bycie się bardzo takim surowym w stosunku do siebie samego.”



„Moja wina, moja bardzo wielka wina”
„Mea culpa, mea maxima culpa”



„Właśnie jak myślałam ostatnio o jakichś celebracjach w Polsce, jak obchodzimy święta, to nigdy nie są obchodzone w taki radosny sposób, tylko to jest zawsze bardzo, albo smutne, albo w takim klimacie „Moja wina, moja bardzo wielka wina”.

Zdaję mi się, że jest może zbyt wiele takiej goryczy.”

“Lately, when I was thinking about celebrations in Poland — like how we celebrate holidays — it’s never really done in a joyful way. It’s always either very somber or in this kind of mood of ‘Through my fault, through my most grievous fault.’

It seems to me that there might be too much bitterness in it all.”



Jan II Brueghel il Giovane
„Original Sin”





„Jeśli chodzi o taki wpływ polskości, to zdecydowanie widzę to, po upływie czasu bycia poza Polską i głównie widzę to w takich wartościach.

Na przykład dla mnie, bycie dobrą osobą, na takim poziomie moralów, jakiejś etyki i tak dalej, to jest coś, co bardzo było mi i przez rodziców wbito i też przez to, że jednak Polska jest katolickim krajem. ***I dużo takich właśnie katolickich wartości, pomimo tego, że nie jestem z religijnej rodziny, to we mnie jest dalej właśnie dużo takiego bycia skromną...***

Tak, że nie tylko to, że wartości w stylu skromności są takie *desired*, tylko to, że właśnie ich przeciwieństwo to jest takie ***grzeszne*** wręcz. I ja mam dużo takiej właśnie skrajności i takiego bardzo ***widzenia świata na czarno-biało***, w sumie mam.”

*„Tak naprawdę na pierwszej linii tego,
jak siebie ewaluuję, to jest czy jestem dobra?
Czy jestem dobra osobą?”*

*“Really, the first thing
I evaluate myself on is: am I good?
Am I a good person?”*

“When it comes to the influence of being Polish, I definitely notice it, especially after spending time outside of Poland, and I mostly see it in values.

For example, for me, being a good person, on a moral or ethical level, is something that was strongly instilled in me by my parents, and also because Poland is a Catholic country. ***Even though I'm not from a religious family, there are still a lot of Catholic values within me, like being modest...***

It's not just that values like modesty are considered desirable, but that their opposites are seen as almost *sinful*. And I do have a lot of that extremity in me — a very ***black-and-white way of seeing the world***, actually.”



Rozdział 5



Polska a Inne Kraje

Poland and Other Countries



Chapter 5

„Jeśli myślę o takim bardziej stereotypie, takim obrazie młodych Słowianek, to zdaje mi się, zwłaszcza właśnie w internecie jest bardzo dużo *gold diggers*. Też przywiązanie dużej uwagi do wyglądu, ale pod takim względem... Nie taki, jak często się myśli o Francuzkach, że właśnie francuski szyk. Wokół Słowianek jest wiele takich małych zabiegów medycyny estetycznej.

I taki aspekt, jakiegoś poszukiwania dobrobytu materialnego, czy chęci dopasowania się do ogółu pod względem wyglądu, to nie jest dla mnie w ogóle coś, do czego ja aspiruję.”

“When I think about the more stereotypical image of young Slavic women, I feel like, especially online, there’s a lot of association with being gold diggers. There’s also a strong focus on appearance, but in a way that’s different from, say, how people often think about French women, that whole idea of French elegance. With Slavic women, there’s often a lot of small cosmetic procedures involved.

And this aspect of seeking material wealth or wanting to conform to beauty standards — that’s not something I aspire to at all.”

„Ale jeśli chodzi o takie
bardziej generalne rozumienie, to ja wiem,
że mam w sobie wiele takich tradycyjnych wartości.

Chociażby właśnie chęć posiadania rodziny... Że
chciałabym w sumie mieć męża i dzieci, to jest bardzo często
postrzegane jako konserwatywne zwłaszcza, w Holandii tutaj.
To jest takie, że jak chcesz być w związku monogamicznym,
to jest takie „You prude”.

Jak wracam do Polski, spotykam się z moimi znajomymi i widzę od
osób, które są w związkach, to jak w ogóle inaczej motywowane są te
związki. Każdy w sumie „by default” ma taką mentalność, że szuka czegoś
poważnego. A na zachodzie, co też jest super generalizacją teraz, jest tak
właśnie, że wszystko jest super otwarte, wolność i tak dalej.

W ogóle pod tym względem widzę, że ja przejawiam wiele tradycyjnych
wartości i aspiracji. I też to co cały czas mówię, że takie właśnie wartości w
stylu dobro, miłość i tak dalej... ***Dla mnie dobroć, to znaczenie wyższa wartość
w mojej skali, niż na przykład wolność.***

Tak myślę, że mamy takie mniej indywidualistyczne podejście pod tym
względem, tylko takie bardziej komunalne.”

“But when it comes to a more general understanding, I know that I hold a lot of
traditional values. For example, the desire to have a family... I’d actually like to have
a husband and children, and that’s very often seen as conservative, especially
here in the Netherlands. It’s like, if you want to be in a monogamous relationship,
people are like, ‘You prude.’

When I go back to Poland and meet up with my friends, I see how differently
relationships are motivated. Everyone sort of has this default mindset of looking
for something serious. Whereas in the West — which I know is a big
generalization — everything is very open, all about freedom and so on.

In general, I notice that I hold many traditional values and aspirations.
And like I keep saying — values like goodness, love, and so on... ***For me,
kindness is a much higher value on my scale than,
for example, freedom.***

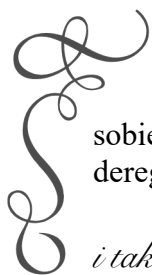
I think we (as Poles) have a less individualistic
approach in that sense — more communal,
more oriented around others.”

Rozdział 6

*„Jestem dumna, że jestem
Polską”*

„I'm proud to be a Polish woman”

Chapter 6



„Dla mnie na początku jak się wyprowadziłam do Holandii, to dużo miałam w sobie stereotypów o Polakach. Że wszyscy Polacy to pijacy i tak dalej. I tak bardzo derogatoryjnie podchodziłam do Polaków jako narodu.

Ale właśnie z czasem coraz bardziej widzę w sobie więcej takiego patriotyzmu i takiej dumy narodowej. Jestem dumna, że jestem Polką.”

“When I first moved to the Netherlands, I had a lot of stereotypes about Polish people. Like, that all Poles are drunks and so on. I had quite a derogatory view of Poles as a nation.

But over time, I've started to feel more and more patriotic, more of a sense of national pride. And now, I'm proud to be Polish.”

„Myślę, że w Polsce jest bardzo duży patriotyzm i taka duma narodowa. I uważam, że to jest dobre, że wspiera się taką celebracją.

Mieliśmy jakichś naszych przodków, wszelkie trudności, przez które oni przeszli, z jakimiś konfliktami, czy powstania itd. I często, jak o tym myślę, to czuję wtedy taką dumę, że moi przodkowie sprawili, że jesteśmy dalej tutaj.”

“I think there's a strong sense of patriotism and national pride in Poland. And I believe it's a good thing, that this kind of celebration is encouraged.

We had our ancestors, all the hardships they went through — the conflicts, uprisings, and so on. And often, when I think about that, I feel a sense of pride that my ancestors made it possible for us to still be here today.”

„Jest też kwestia takiego szybkiego rozwoju, który teraz jest zdecydowanie do zaobserwowania. To jest coś, co bardziej mnie cieszy i też sprawia, że potencjalnie widzę siebie wracającą jakby do Polski.”

„Ale nie chcę mieszkać w kraju, który ma tak dużo nienawiści do tego, co nie jest po prostu standardem, czy czymś znanym.”

“There's also the matter of how quickly things are developing now — it's definitely noticeable. That's something that makes me happy, and it also makes me potentially see myself returning to Poland one day.”

“But I don't want to live in a country that has so much hatred toward anything that isn't just the standard or something familiar.”



Kim jest dla Ciebie Guzia?

Who is Guzia to you?

Rozdział 7
Chapter 7



„(...) Zawsze miałam takie duże problemy z samooceną i nie lubię bardzo patrzeć na swoje zdjęcia. I też widzę w ogóle siebie inaczej niż to, jak wyglądam na zdjęciach. Więc pod takim względem stricte fizycznym, to czuję taką duże jakby rozdwojenie.”

„Ja nie używam za bardzo social mediów, ale często Maja (przyjaciółka) dodaje jakieś moje zdjęcia i przypadkowe osoby komentują odnośnie mojego wyglądu, w stylu *”She looks like the kindest person”*. I wtedy przez to, że dla mnie właśnie bycie dobrą osobą ma takie duże znaczenie, to jeśli to jest dla kogoś widoczne przez, nie wiem, moje oczy, czy ekspresję i tak dalej, to jest dla mnie bardzo duży komplement. Że ktoś widzi mnie w taki sposób właśnie, jaki chce jakby być widziana przez świat.”

“(…) I’ve always had a lot of issues with self-esteem, and I really don’t like looking at photos of myself. I also see myself very differently than how I look in pictures. So, in terms of physical appearance, I feel a kind of strong disconnect.”

“I don’t really use social media, but Maja (my friend) often posts photos of me, and sometimes random people comment on my appearance, things like, *‘She looks like the kindest person.’* And because being a good person means so much to me, if someone can see that — I don’t know, through my eyes or facial expression — that’s a huge compliment. That someone sees me the way I want to be seen by the world.”





Jakie są najważniejsze...

*What are the most important
values in your life?*

„Trochę tak aspiruję do powrotu, do tych cech, które przejawiałam jak byłam dzieckiem.”

“I kind of aspire to return to the traits I showed when I was a child.”

„Dla mnie taką w sumie, top jeden, pierwszą rzeczą od długiego czasu, to też w sumie bardzo tak samolubnie, jest samoakceptacja. Tak bardzo pod względem, że chciałabym mieć bardziej odwagę, żeby być w pełni sobą i nie próbować być tą osobą, którą myślę, że ludzie będą lubić.

Być prawdziwą sobą. *True to myself*. Ale to coś, co od długiego czasu próbuję nad tym pracować...

Widzę w sobie wiele takich zachowań, że często tłumię jakieś pewne aspekty mojej osobowości, bo wydają mi się mniej „likable”. Widzę na pewno, że pod wieloma względami zmieniam własne zachowanie. Czy to chociażby sposób mówienia. Często czuję, że muszę konkretnych używać, wiesz, fraz, czy sposobu mówienia przy innych osobach...

Chciałabym mniej być taka podatna na takie bycie formowaną przez jakby moje środowisko.

“For me, honestly, the number one thing for a long time now — and maybe it sounds a bit selfish — is self-acceptance. In the sense that I really want to have more courage to fully be myself, and to stop trying to be the kind of person I think others will like.

To be my true self. True to myself. And that’s something I’ve been trying to work on for a long time...

I see a lot of behaviours in myself where I suppress certain aspects of my personality because they seem less ‘likable.’ I definitely notice that in many situations, I change the way I behave — even things like the way I speak. I often feel like I have to use certain phrases or speak a certain way depending on who I’m around...

I’d like to be less susceptible to being shaped by my environment.”

„Bardzo ważną wartością w życiu to jest szczerść, w takim jakby szerokim... Czy to chociażby właśnie bycie prawdziwym w stosunku do siebie, czy do osób dookoła mnie.”

“A very important value in my life is honesty, in a broad sense. Whether it’s being true to myself or being genuine with the people around me.”

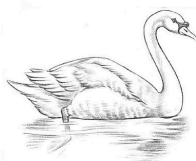
„Uważam też, że *mam całkiem dużo miłości w sobie, i chciałabym być w stanie tak komuś ją dalej podać*. Co oczywiście też staram się jakby robić w stosunku do moich jakby przyjaciół i tak dalej.”

“I also believe that *I have quite a lot of love within me, and I’d like to be able to pass that on to someone*. Which, of course, I do try to do with my friends and so on.”

...wartości
w twoim życiu?

Rozdział 9

Czy
uważasz się
za silną osobę?



Chapter 9

*Do you consider yourself
a strong person?*



„Jeśli chodzi o taką siłę psychiczną, to uważam, że *jestem silną osobą, ale też jednocześnie wiem, że jestem bardzo wrażliwą osobą.*

Więc często wiele rzeczy, bardziej mnie dotyka. Ale też z drugiej strony wiem, że zawsze sobie z tym radzę, więc ogólnie uważam, że jestem silną osobą.”

“When it comes to mental strength, I believe *I'm a strong person, but at the same time, I also know that I'm very sensitive.*

So, a lot of things affect me more deeply. But on the other hand, I also know that I always manage to get through it, so overall, I do see myself as a strong person.”





Co byłoby dla ciebie symbolem twojej siły?

What would be a symbol of your strength for you?

„Jeśli chodzi o taki konkretny symbol, to często utożsamiam się z jakimiś zwierzętami. Bo zwierzęta mają takie atrybuty i konkretne cechy, które się im przywiązują.

Ja mam kilka różnych, że czuję, że tak rezonuję z nimi, ale na przykład takim zwierzęciem, często, o którym myślę, są łabędzie. Też dlatego, że mieszkam nad kanałem, więc bardzo często je widzę. Bardzo mnie tak intrygują one.

Są takie silne, ale jednocześnie bardzo majestatyczne. Są też bardzo takie spokojne w tej swojej sile. To nie jest tak, że one narzucają się środowisku wokół siebie, tylko używają tej siły, kiedy muszą.

Ja mam sypialnię i okna są centralnie na kanał, więc ja ogólnie monitoruję wszystkich ludzi i zwłaszcza ten kanał. Dużo kaczek i tych łabędzi... I jak są te łabędzie to ja strasznie dużą uwagę na nie zwracam i bardzo lubię je obserwować, bo one są też takie mniej oczywiste i przewidywalne w swoim zachowaniu. Żyją bardziej zaszyte w porównaniu do innego ptactwa. Więc zawsze mnie tak intrygowały bardzo...”

“When it comes to a specific symbol, I often associate myself with certain animals. Because animals have attributes and specific traits that are attached to them.

I have a few that I feel I resonate with, but one animal I often think about is the swan. Also, because I live by a canal, so I see them very often — and they really intrigue me.

They’re strong, but at the same time very majestic. There’s a kind of calmness in their strength. It’s not like they impose themselves on their surroundings — they use their strength only when they need to.

My bedroom windows face directly onto the canal, so I basically monitor everyone, especially what’s going on with the canal. There are a lot of ducks and swans... And whenever the swans are there, I pay a lot of attention to them. I really enjoy watching them, because they’re less obvious and predictable in their behaviour. They live more tucked away, compared to other birds. So, they’ve always fascinated me.”







*Czy jest jakiś moment w życiu codziennym,
w którym czujesz się spokojna?
Is there a moment in your daily life when you feel calm?*

„Lubię praktykować takie małe rzeczy bardziej dla siebie. Często zabieram siebie do kawiarni, żeby poczytać, że tylko czytam i ewentualnie coś sobie piszę. I to są takie rzeczy, kiedy od siebie nie wymagam w ogóle produktywności.”

„Czy na przykład oprócz czytania, to takie wyjścia, po prostu idę sama gdzieś, z nikim się nie spotykam. I to nie jest tak, że idę do szkoły, do pracy, tylko, że idę na spacer. Tylko w Holandii, to nie jest dla mnie uosobienie spokoju. Przez to, że tak duży jest, cat-calling w Rotterdamie, to nie jest dla mnie coś takiego spokojnego często...”

“I like practicing small things just for myself. I often take myself to a café to read — just to read and maybe write a little. These are moments when I don’t expect any productivity from myself at all.”

“Or, for example, besides reading, I just go out somewhere on my own — not to meet anyone. It’s not like I’m going to school or to work but simply going for a walk. Only in the Netherlands, it doesn’t really feel peaceful to me. Because in Rotterdam, cat-calling is such a big issue, it often doesn’t feel like something calming...”





Co jest twoim promykiem nadziei kiedy robi się ciężko?

What is your ray of hope when things get tough?

„Na pewno zawsze jakieś takie moje marzenia i takie *wishes* co do przyszłości, często mnie jakoś pocieszają.

Zależy pod jakim względem, bo jeśli chodzi o takie mniejsze rzeczy, jak dla siebie, to często nie czuję takiej motywacji. Mam tak, że zrobię to dla mojej mamy, czy zrobię to jakby „for the sake of my friends”.”

„Dla mnie, jak nie czuję siły, żeby tak przejść, przez taki zwykły dzień, to też mam świadomość tego, że mam zawsze ten „safe space” w domu.

Wiem, że zawsze, nie ważne gdyby coś się stało i nagle muszę, nie wiem, się wyprowadzić, bla, bla, bla, to wiem, że zawsze będę mieć i wsparcie takie psychiczne, i taki schron w moim domu rodzinnym. Mówię „w domu”, o domu bardziej, jako o koncepcie, niż konkretnie o miejscu.”

“My dreams and wishes for the future definitely always bring me some comfort.

It depends on the context, because when it comes to smaller, more personal things, I often don't feel much motivation. I'm more like, 'I'll do it for my mom' or 'for the sake of my friends.'”

“For me, when I don't feel strong enough to get through an ordinary day, I'm also aware that I always have that 'safe space' at home.

I know that no matter what happens — if I suddenly have to move out, or whatever — I'll always have both emotional support and a kind of shelter in my family home. And when I say 'home,' I mean it more as a concept than a specific place.”



Rozdział 10



Czy czasem chciałabyś,
żeby twoje dzieciństwo i wychowanie
wyglądało inaczej?

*Do you ever wish
that your childhood and upbringing
had been different?*



Chapter 10

„Myślę, że nie lubię tak gdybać, bo nigdy nie wiadomo, wracając do przeszłości, coś się naprawi, to nie wiadomo czy inna rzecz wtedy nie pójdzie źle.

Ale też jakby uważam, jestem pierwszym dzieckiem moich rodziców i oni, **rodzice, też zawsze pierwszy raz są rodzicami**. Więc też nie ma podręcznika na to, jak dobrze wychować dziecko, tak.”

“I think I don’t really like to dwell on ‘what ifs,’ because you never know, if you go back and fix one thing in the past, something else might end up going wrong.

But I also believe, I’m my parents’ first child, and **parents are also always parents for the first time**. So, there’s no manual on how to raise a child the right way, right.”



„Moi rodzice bardzo mnie wspierali w każdej mojej decyzji w sumie. Zawsze było mi mówione, że jeśli robię coś, co jest zgodne ze mną i sprawia mi radość, to zawsze mnie w tym wspierali w 100%. I nie podważali, jakichś decyzji nie mieli takiego, że oni wiedzą lepiej i tak dalej. Więc czułam sobie zawsze bardzo taka właśnie wspierana przez nich.”

„To też jest tak, że wiele rzeczy we mnie samej nie lubię, ale jest też dużo rzeczy, które w sobie lubię. I gdyby coś było zmienione w moim dorastaniu i tak dalej, to nie wiem, gdzie bym teraz była. Bo może byłabym w lepszym miejscu, a może też byłabym też w znacznie gorszym. I właśnie nie wiem, czy bym wyrosła na taką osobę, jaką jestem. więc na pewno taka myśl, że „I wish it didn't happen”, to nie jest coś, co przychodzi do mnie.”

“My parents really supported me in pretty much every decision I made. I was always told that as long as I'm doing something that feels true to me and brings me joy, they would support me 100%. They never questioned my decisions or acted like they knew better. So I always felt very supported by them.”

“There are definitely a lot of things I don't like about myself, but there are also many things I do like. And if something had been different in how I was raised, I don't know where I'd be now. Maybe I'd be in a better place, but maybe I'd be in a much worse one. And I'm not sure I would've grown into the person I am today. So, that thought of 'I wish it didn't happen' — it's not really something that comes to me.”





Podziękowania *Acknowledgements*

Chciałabym serdecznie podziękować kobietom, które zainspirowały ten projekt i które pracowały ze mną nad jego stworzeniem. Dziękuję – Ania K, Paulina G, Zuzia K, Dominika P, Maria K, Zuza Z, Nina M, Karolina B, Zofia M oraz Ania B.

Dziękuję również artystce Agnieszce Apoznańskiej, za pomoc, słowa, czas i profesjonalną opinię.

Jeśli ten projekt zainspirował Cię do dalszych działań, zapraszam do odwiedzenia strony internetowej projektu:

www.juliazygner.com/jestempolka

Dziękuję także Tobie – czytelniku – za Twój czas i uwagę.

I would like to sincerely thank the women who inspired this project and who worked with me to bring it to life. Thank you – Ania K, Paulina G, Zuzia K, Dominika P, Maria K, Zuza Z, Nina M, Karolina B, Zofia M, and Ania B.

I also want to thank the artist Agnieszka Apoznańska for her help, her words, her time, and her professional insight.

If this project has inspired you to take further action, I invite you to visit the project's website:

www.juliazygner.com/jestempolka

And thank you too, dear reader, for your time and attention.



