

JULIA ZYGNER

Anna K.
Jestem Polką

Spis Treści

Table of Contents



6

Wprowadzenie Introduction

10

Rozdział Chapter 1

*Dzieciństwo Jako Dziewczynka
Childhood As A Girl*

14

Rozdział Chapter 2

*I Co Teraz? – Relacja Matki Z Córką
And What Now? – Mother-Daughter Relationship*

16

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

*„Bardzo lubię być Polką”
„I really like being a Polish woman”*





24

Rozdział Chapter 5

Jak Przetrwać?

How To Survive?

26

Rozdział Chapter 6

Czy uważasz się za silną osobę?

Do you consider yourself a strong person?

30

Rozdział Chapter 7

Czy czujesz się doceniona przez swoją rodzinę?

Do you feel appreciated by your family?

32

Rozdział Chapter 8

Kim jest Ania dla ciebie?

Who is Ania to you?

34

Rozdział Chapter 9

Najważniejsze Wartości W Twoim Życiu

Most Important Values In Your Life

36

Rozdział Chapter 10

„Slavic Core”

40

Rozdział Chapter 11

*Czy czasem chciałabyś żeby twoje dzieciństwo
wyglądało inaczej?*

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

43

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 młodszych 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 Ani 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 Ania 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.





ANNA
K.

Hajnówka, Polska
22 lata years old

CHILDHOOD AS
Dzieciństwo Jaka



Rozdział 1
Chapter 1



Dziewczynka
A GIRL



“(…) (Ciocia) Zawsze starała się mnie wychować na taką damę. Zawsze był nacisk na to, że właśnie kościół, że nie można z tego żartować, że właśnie *zachowuj się jak dziewczynka*, że dziewczynka powinna być taka bardziej ułożona, spokojna, nie powinna ganiać za chłopcami.

A ja miałam taką w sumie dualną trochę naturę, że i lubiłam te takie dziewczynskie rzeczy, typu jakieś lalki, zabawki, (...), tylko też lubiłam sobie polatać po dworze, poudawać nie wiem, jakichś piratów, kowbojów, w Robin Hood'ów, więc troszkę czułam taką presję, że muszę być taką bardziej dziewczynką, wdzięczną, więc...”

“(…) She (auntie) always tried to raise me to be a proper lady. There was always an emphasis on the church, on how you shouldn't joke about it, and that *you should behave like a girl*. A girl should be more composed, calm, and not run after boys.

But I kind of had a dual nature. I liked girly things, like dolls and toys, (...), but I also enjoyed running around outside, pretending to be, I don't know, pirates, cowboys, or Robin Hood. So, I felt a bit of pressure to be more of a proper, graceful girl, and so...”



„Mój tata był taki bardziej surowy, taki *typowy ojciec* trochę starszej daty, bo on zresztą jest starszy, że taki nie mówi ci wprost, że cię kocham, bardziej to cię zawiozę, to cię załatwia to, co trzeba.”

„Mój tata wiadomo pracował bardzo dużo, ale *nigdy nie widziałam życia, żeby pomagał w czymkolwiek mamie*. On dosłownie nie umie nawet jajecznicę zrobić, dosłownie nic, nic.”

„Na pewno z tatą miałam taką bardziej relację, że on był dla mnie autorytetem, wydawał się taki poważny, taki głowa rodziny, oparcie, że mi się on zawsze wydawał takim archetypem bohatera, że właśnie mogę mu zaufać, mogę się z nim czuć bezpiecznie. Ale on też jest troszkę taki groźny, w takim sensie, że po prostu jak ja coś zrobię źle, to wiem, że on będzie jednak zły (nie będzie jakiś agresywny względem mnie).”

"My dad was more strict, a bit of a *typical, old-fashioned father* because he's older, after all. He wouldn't directly tell you, 'I love you,' but rather he'd show it by driving you somewhere or taking care of what needed to be done."

"My dad, of course, worked a lot, but I never in my life saw him help my mom with anything. He literally doesn't even know how to make scrambled eggs—literally nothing, nothing."

"With my dad, I definitely had a relationship where he was more of an authority figure. He seemed serious, like the head of the family, a source of support. He always felt to me like an archetype of a hero, someone I could trust, someone I could feel safe with. But he's also a bit intimidating in the sense that if I do something wrong, I know he'll be upset (though not aggressive toward me)."

Dad and Mom

Tata i

„Moja mama musiała wszystko sama ogarnąć.”

„A z mamą miałam taką bardziej relację, że ona jest tak totalnie we mnie zakochana, że mogę jej wszystko powiedzieć, że jesteśmy też trochę takie *koleżanki*, że ona mówi o wszystkim i ja jej mówię o wszystkim.”

„No więc tak z mamą czułam taką bardziej na luzie relację, taką sweet. Trochę bardziej zaczęło mi to przeszkadzać już potem, bo dosłownie czasem mam wrażenie, że ona oczekuje, że ja będę jej się ze wszystkiego spowiadać, że ja będę jej *terapeutką* i wydaje mi się, że jednak dobra, jest jakaś taka granica.”

"My mom had to manage everything on her own."

"And with my mom, I had more of a relationship where she was totally in love with me, I could tell her everything, and we were kind of *friends*. She would tell me everything, and I would tell her everything."

"So, with my mom, I felt a more relaxed, sweet kind of relationship. But later, it started to bother me a bit because sometimes I literally feel like she expects me to confess everything to her, like I'm supposed to be her *therapist*, and I feel like, okay, there has to be some kind of boundary."

Mama

I Go Teraz?

RELACJA
MATKI Z CÓRKĄ

Rozdział 2

„Powoli staram się bardziej stawiać na swoim, no bo też coraz bardziej dostrzegam, że to mi tak trochę przeszkadza, że to już można inaczej i że jest to jakaś atypowość. Więc po prostu czasami powiem, że hej, nie dzwonię, nie piszę, bo po prostu nic ciekawego się nie działo, albo jestem zmęczona, nie mam nastroju.,,

"I'm slowly trying to stand my ground more because I'm increasingly noticing that it bothers me a bit, that things can be different, and that it's somewhat unhealthy. So sometimes I just say, 'Hey, I'm not calling or texting because nothing interesting has happened, or I'm tired, or I'm not in the mood.'"

Chapter 2

MOTHER-DAUGHTER
RELATIONSHIP

And What Now?



„Czuję, że muszę zadzwonić do mojej mamy co najmniej dwa razy dziennie, a ona dosłownie potrafi do mnie dzwonić pięć razy dziennie. I pytać, co ja robię, gdzie jestem, z kim jestem, co jadłam, gdzie byłam. I to jest trochę męczące. No przez to też czasami, no nie wiem, powiedzmy, jestem na jakiejś imprezie, no i nie mam ochoty relacjonować wszystkiego, co się tam dzieje, o której dokładnie wrócę. A na przykład jestem na tej imprezie i ona do mnie pisze SMS, gdzie jesteś, z kim jesteś, kiedy wracasz, zadzwoń.

I wtedy no czuję taką nerwową narrację, jak coś, jakbym robiła coś złego, a no przecież nie robię nic złego. (...) Ona po prostu oczekuje, że będę je relacjonować każdą sekundę swojego życia.”

„(...)Tak, no właśnie według mojej mamy, jak się dzwoni do rodziców na przykład na kilka dni, to jest patologia, że już się w ogóle nie rozmawia.,,

„(...)Tak, tak, tak, to chyba tak na zasadzie, że całe dzieciństwo byłyśmy tak blisko z siebie i teraz jak powiedzmy, nie mówię jej wszystkiego, to jest tak na zasadzie, że coś się zmieniło, że już nie jesteśmy tak blisko. Żeby utrzymać siebie blisko, to musimy sobie mówić wszystko.”



"I feel like I have to call my mom at least twice a day, and she can literally call me five times a day. She'll ask what I'm doing, where I am, who I'm with, what I ate, and where I've been. And it's a bit exhausting. Sometimes, I don't know, let's say I'm at a party, and I don't feel like narrating everything that's happening or exactly what time I'll be back. For example, I'm at the party, and she texts me asking, 'Where are you? Who are you with? When will you be back? Call me.'

And then I feel this nervous pressure, as if I'm doing something wrong, even though I'm not doing anything wrong. (...) She just expects me to narrate every second of my life."

"(...) Yes, according to my mom, if you only call your parents, say, every few days, that's pathological—like you don't talk at all."

"(...) Yes, yes, yes, I think it's because we were so close during my entire childhood, and now if, let's say, I don't tell her everything, it feels like something has changed, like we're not as close anymore. To stay close, we apparently have to share everything with each other."



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 to, że *warto jest być ambitnym i mieć jakieś swoje cele*. Jak to moja mama mówiła, że *człowiek inteligentny się z sobą nie nudzi*. I to jest trochę prawda I też tak naprawdę, jak masz jakieś swoje pasje, coś, co cię kręci i wiesz, że umiesz swoją pracą do tego dojść, to mam wrażenie, że buduję takie poczucie twojej wartości, pewność siebie, że nie może cię pierwsza, lepsza osoba zachwiać, bo wiesz na czym stoisz.

No właśnie ta *pracowitość*, że to jest dla mnie takie naturalne, nie boję się tego i...”

„(...) Na pewno ten *patriotyzm* trochę wyniosłam z domu i przywiązanie do takich rzeczy typu jakieś pieśni patriotyczne, takie spotkania z okazji świąt narodowych. No też moja rodzina, na tym terenie, na którym się wychowałam, jest powiązana z tą całą historią żołnierzy wykłętych i jednak w przodkowie mojego taty mieli z tym powiązanie, więc jednak czuję coś takiego, że *jesteśmy takim trochę przedłużeniem tego*.

Toż mój pradziadek walczył w obu wojnach, był w dwóch obozach koncentracyjnych i on zawsze opowiadał coś na te tematy, miał swoje pamiątki z tamtych czasów wszędzie na ścianach. Mój tata nadal ma jakieś orderzy swojego dziadka, typu *Virtuti Militari*. Też jego dziadek, był w Legionach Piłsudskiego. Tak, więc też tam poznał się z babcią, więc na ta *historia Polski z strony głównie mojego taty się mocno jakoś tam pojawiała, więc nadal mam do tego takie duże przywiązanie*.

No i właśnie chyba takie *trzymanie się swoich wartości*, bo wiem, że może niektóre moje poglądy nie są aż tak nowoczesne albo nie chcę komuś narzucać swojego światopoglądu, ale po prostu *ważne jest dla mnie, żeby trzymać się tego, w co wierzę*.”

„Z takich złych rzeczy, to może właśnie *pracoholizm* trochę, takie, wiesz, jest takie przekonanie, że *o nudzisz się, to ja ci zaraz znajdę zadanie, zwłaszcza jako kobieta, dziewczyna, że nie wiem, to zawsze jesteś winna komuś, że masz sprzątać, ogarniać dom* i że po prostu facet to może siedzieć, się wylegiwać, a kobieta, no to jak matka polka, że musi pracować, musi sprzątać, musi dom ogarnąć i jeszcze mieć swoje zainteresowania, więc może nadal mam takie trochę przekonanie że... Tak, że cały czas coś trzeba robić, na pewno mam hopla na punkcie sprzątania. Jeszcze wydaje mi się, że Polacy mają coś takiego z gościnnością, że jak przychodzi gość, to po prostu gość nasz pan, postaw się, zastaw się, trzeba wysprzątać cały dom za 50 lat, przygotować ucztę, przynajmniej nie zauważyłam tego np. u Holendrów, w ogóle.”

"Certainly, it's that *it's worth being ambitious and having your own goals*. Like my mom used to say, '*An intelligent person never gets bored with themselves*.' And there's some truth to that. And really, if you have your own passions, something that excites you, and you know that you can achieve it through your work, I feel like it builds a sense of self-worth and confidence. That way, any random person can't easily shake you because you know where you stand.

And this *hard-work ethic* – it feels natural to me, I'm not afraid of it...”

"(...) Definitely, I carried some *patriotism* from home and an attachment to things like patriotic songs and gatherings for national holidays. Also, my family, in the area where I grew up, has connections to the history of the 'cursed soldiers,' and my father's ancestors were involved in that. So, I do feel that we are somewhat a continuation of that.

My great-grandfather fought in both world wars, was in two concentration camps, and he always talked about these topics. He had memorabilia from those times everywhere on the walls. My father still has some of his grandfather's medals, like the *Virtuti Militari*. His grandfather was also in Piłsudski's Legions, and that's where he met my grandmother. So, this history of Poland, especially on my father's side, was very present, and *I still have a strong attachment to it*.

And I think *holding on to my values* – because I know that some of my views might not be so modern, or I don't want to impose my worldview on others, but *for me, it's important to stick to what I believe in*.”

"As for the bad things, maybe a bit of *workaholism* – this idea of, '*Oh, you're bored? Let me find you a task, especially as a woman, a girl, that you're always obligated to someone, that you have to clean, manage the house*.' And a man, well, he can just sit around and relax. But a woman, like the 'Polish Mother,' has to work, clean, take care of the house, and still have her own interests. So maybe I still have this mindset that... yeah, that there always has to be something to do. I definitely have a thing about cleaning.

Also, I think Poles have this thing about hospitality, that when a guest comes over, they're treated like a king. 'Go all out, spare no expense,' clean the whole house as if for the next 50 years, prepare a feast. At least I haven't noticed this with, for example, the Dutch – not at all."

"(...) I've definitely picked up this kind of *workaholism* and the glorification of constantly being busy, like 'Oh, I have to do this and that, I'm so tired, but I still need to get this and that done.' If I take even a moment, maybe an hour, just to rest or laze around—which sometimes is good for everyone—I feel so guilty. I literally feel like *resting is something bad*, something to be ashamed of. Like if you're doing nothing, then 'Oh, what, are you bored?' There are 50 things to do, and here I am slacking off. That I'm a lazy bum and need to get back to doing something. So, because of this, I can't even sit down and relax—I'm definitely very tense because of it."

"(...) Na pewno wyniosłam trochę ten taki *pracoholizm* i gloryfikowanie tego wiecznego bycia, że ,O muszę zrobić to, a to jestem taka zmęczona, ale jeszcze trzeba zrobić to i to', że dosłownie jak wezmę sobie chwilę, nawet godzinę, żeby po prostu odpocząć, polenić się, no czasem każdemu służy, to czuję takie wyrzuty sumienia. Ja dosłownie czuję, że *odpoczywanie to jest coś złego*, czego trzeba się wstydzić. Że właśnie jak nic nie robisz to ,O, że co, że ja się nudzę?' Jest tyle 50 rzeczy do zrobienia, a ja się opierdzielam. Że jestem śmierzdzącym leniem i trzeba się za coś zabrać. Więc sama przez to nie potrafię nawet usiąść i się zrelaksować, bo jestem taka bardzo nerwowa, na pewno."



„Właśnie o tym myślałam, jak gdzieś tam szłam, że ja *cały czas jestem poddenerwowana*. Cały czas, mam wrażenie. Nie jest to jakaś taka głęboka nerwica, że ja totalnie panikuję, ale zawsze jest takie, że ,Dobra, muszę się wyrobić jeszcze z tym i z tym i z tym' i każdy dzień musi być totalnie produktywny. Muszę załatwić to i to do tej godziny, jak mi się coś obsunie o, nie wiem, godzinę, to już wpadam w panikę, że się nie wyrobię ze wszystkim co sobie zaplanowałam na ten dzień.

Zastanawiam się, bo ogólnie mam tak, że sama sobie narzucam, że muszę się obudzić o piątej rano, no najpóźniej o szóstej, że muszę iść załatwić to i to i to. I właśnie jak już coś mi się obsunie, to potem potrafię tak się sama obarczać poczuciem winy, że zawaliłam, że w ogóle cały dzień do dupy i nie wiem, muszę się troszkę wyleczyć z tego....,

"I was just thinking about it as I was walking somewhere, that *I'm constantly tense*. All the time, I feel like. It's not some deep anxiety where I completely panic, but there's always this sense of, 'Okay, I still have to finish this and that and that,' and every day has to be completely productive. I need to get this and that done by a certain time, and if something gets delayed by, I don't know, an hour, I start to panic that I won't get everything done that I planned for the day.

I'm wondering about it because, in general, I impose this on myself—that I have to wake up at five in the morning, no later than six, that I need to go and take care of this and that and that. And when something gets delayed, I can end up burdening myself with guilt, feeling like I messed up and that the whole day is ruined. I don't know, I really need to work on this..."



Rozdział 4

*„Bardzo lubię być
Polską”*

„I really like being a Polish woman”

Chapter 4



„(...)Też lubię naszą kulturę, uważam, że mamy się czym pochwalić i trochę nie rozumiem tego takiego wstydu się. Może ma to swoje źródło w jakichś nie wiem czasach, gdzie Polacy wyjeżdżali, no bo u nas był system jaki był. Za zarobkiem, za lepszym życiem. Wtedy wydawało się, że jesteśmy z takiego gorszego, biedniejszego, bardziej zacofanego kraju, ale obecnie. Wiadomo, że nie jest u nas idealnie jak chodzi o Polskę, no ale mamy przecież taki dorobek polskiej kultury, sztuki, praktycznie każdej dziedziny, literatury, mamy ciekawą historię, więc no, wspaniałą kuchnię.”

"(...) I also like our culture, I think we have a lot to be proud of, and I don't quite understand this sense of shame. Maybe it stems from times when Poles were emigrating because of the system we had here. For better earnings, for a better life. Back then, it seemed like we came from a worse, poorer, more backward country. But currently... Obviously, things in Poland aren't perfect, but we have such a wealth of Polish culture, art, practically every field, literature, an interesting history, and well, an amazing cuisine."



Co, w sobie, zawdzięczasz temu, że jesteś z Polski?
"What aspects of yourself do you attribute to being from Poland?"



„(...) Dzięki temu na pewno *jestem ambitna, pracowita*, ale no też czuję, że muszę ciągle robić więcej, więcej, więcej, bo *jestem niewystarczająca*. I jako kobieta właśnie, nieważne jak pracuję, gdzie pracuję, no to bogaty mąż musi być, żeby rozwiązać problemy.”

„Też mam wrażenie, że niestety u nas jest coś takiego, że jak nie założysz na przykład rodziny, nie będziesz miała dzieci, no to co z tego, że na przykład masz sukces na tym polu osobistym, z jakąś swoją pasją czy z pracą, to *i tak jesteś przegrana*, bo jesteś starą, panną, bezdzietną.”

„Tak jak powiedziałam wcześniej, mam wrażenie, że mamy troszkę taki, zwłaszcza chyba jako dziewczyny, **syndrom męczennika**. Że właśnie my musimy dosłownie *być idealne we wszystkim*. Musimy i wyglądać, i zachowywać się jak dziewczyna, czyli tak spokojnie, mieć dobre maniery, być opanowana, tu ładnie się uśmiechnąć, zagadać, nieważne jak się czujesz tam wewnątrz. Zawsze posprzątane, zawsze wszystko poukładane. Musisz i znaleźć sobie jakiegoś tam partnera, ale też nie za wcześnie, musisz się spodobać rodzinie, musisz właśnie potem i założyć rodzinę, i pracować, i zarabiać pieniądze, i wychowywać te dzieci, i po prostu wszystko jest na twojej głowie, a *i tak zawsze coś jest nie tak*.”

“Thanks to this, *I’m definitely ambitious and hardworking*, but I also feel like I constantly have to do more, more, more, because *I’m never enough*. And as a woman, no matter how or where I work, a rich husband is still expected to solve all the problems.”

“I also feel that, unfortunately, in our culture, if you don’t, for example, start a family or have children, then it doesn’t matter if you’ve achieved personal success in some field, with a passion or a career. *You’re still a failure* because you’re an old, childless spinster.”

“As I mentioned earlier, I feel like we, especially as women, have a bit of a **martyr syndrome**. That we literally have to *be perfect at everything*. We have to look and behave like a proper girl—calm, with good manners, composed, always smiling nicely and making conversation, no matter how you’re feeling inside. The house must always be clean, everything always organized. You have to find yourself a partner, but not too early; you have to please his family, then start your own family, work, earn money, raise children, and have everything on your shoulders *and still, something is always wrong*.”



„I po prostu wszystko jest na twojej głowie, a i tak zawsze coś jest nie tak.”

“You have everything on your shoulders and still, something is always wrong.”



Jak Przetrwać?



Rozdział 5

Chapter 5



How To Survive?

Co jest twoim promykiem nadziei kiedy robi się ciężko?
What is your ray of hope when things get tough?

„(...)Tak trochę, myślę, o myślę sobie o tej sobie z przeszłości. Jako taki oddzielnej osobie i że ja to robię dla niej i że ona już by była bardzo zadowolona i będzie tylko lepiej.”

"(...) I kind of think about that version of myself from the past. As if she's a separate person, and I tell myself that I'm doing this for her, and that she would already be very happy and things will only get better."



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 gotować, to jest miłe. (...) Lubię gotować, lubię zrobić zdjęcie ładnie podanego jedzenia, więc chyba to jest najbardziej relaksujące.”

"(...) I enjoy cooking, it's nice. (...) I like cooking, I like taking a photo of nicely plated food, so I think that's the most relaxing for me."

Rozdział 6

Czy
uważasz się
za silną osobę?



Chapter 6
*Do you consider yourself
a strong person?*



„Myślę, że ogólnie tak. Jak coś sobie postanowię, to jednak wywalę się po drodze 50 razy, ale się podniosę i będę próbować dalej. Ale czasami nie jestem silna. *Potrafię być silna dla innych ludzi*, czy żeby coś udowodnić innym ludziom, ale tak dla siebie to czasem bywa ciężko.

Bo jak na przykład coś mnie tak dręczy wewnętrznie, i ja wiem z czego to wynika i co bym mogła zrobić, żeby to zmienić - to nie, ja będę na przekór robić wszystko, żeby nie poprawić tego swojego samopoczucia. Albo będę to odkładać na później, bo *Teraz są ważniejsze sprawy do zajęcia się nimi*’, więc jeszcze się tak tego uczę.

Ale ogólnie powiedziałabym, że tak.”

"I think, overall, yes. When I decide on something, I might fall down 50 times along the way, but I'll get up and try again. But sometimes I'm not strong. *I can be strong for other people*, or to prove something to others, but for myself, sometimes it's hard.

Because, for example, if something is bothering me internally, and I know what's causing it and what I could do to change it – I won't do it. I'll stubbornly do everything to avoid improving my own well-being. Or I'll procrastinate, because *'Right now, there are more important things to deal with,'* so I'm still learning that.

But overall, I would say yes."





Co byłoby dla ciebie symbolem twojej siły?

What would be a symbol of your strength for you?

„Chyba poleciałabym tak totalnie oczywiście w moim przypadku i to byłoby coś koniarskiego, typu *koń*, jakiś galopujący. No myślę, że jakiś motyw zwierzęcy na pewno. Albo by to był motyw zwierzęcy, właśnie na przykład jakiś koń lub jakieś *leśne zwierzę*, albo właśnie coś takiego leśnego. Ja ogólnie dorastałam w leśnym dość otoczeniu w Puszczy Białowieskiej. Mój dom jest praktycznie w lesie, więc no, całe dziedzictwo siedziałam gdzieś po krzakach w lesie. Tak mi się to kojarzy. Też to moje miejsce dorastania jest dla mnie takim dużym źródłem siły. Może coś takiego właśnie z *mitologii słowiańskiej*, bo jednak ten las to taka tajemniczość, magiczność, też no jednak jestem z małego miasteczka, praktycznie ze wsi, więc ten *folklor* był taki bardziej obecny. Coś w tych klimatach.”

„(...) Bardziej tata, bo on był tak bardzo związany z tymi naszymi rejonami. On mi bardziej opowiadał w charakterze jakichś takich bajek, tak na dobranoc. Też dużo jakichś książek, takich właśnie z legendami, baśniami, mitami.”

„No i właśnie ogólnie ten folklor jest taki obecny, bo jest tak bardziej bliżej natury, naturalnie. I też te wszystkie wioski, gdzie są w ogóle wpisane na listę dziedzictwa UNESCO. Wszystkie chaty z okiennicami, ta *symbolika*, *jakieś chusty*, *hafty*.”

"I think I'd totally go for something horse-related in my case, like a *horse*, maybe galloping. I think it would definitely be an animal motif. Either an animal motif, for example, a horse or some *forest animal*, or something forest-related. I grew up in a very forested area in the Białowieska Forest. My home is practically in the woods, so throughout my whole heritage, I spent time hiding in bushes in the forest. That's what it reminds me of. My place of growing up is also a big source of strength for me. Maybe something related to *Slavic mythology*, because the forest has this mysterious, magical vibe. Also, since I'm from a small town, practically a village, *folklore* was more present there. Something along those lines."

"(...) More my dad, because he was very connected to our region. He would tell me these stories, more like fairy tales, at bedtime. There were also a lot of books, with legends, fairy tales, myths."

"And overall, this folklore is so present because it's closer to nature, more natural. Also, all the villages that are on the UNESCO heritage list. All the cottages with shutters, the *symbolism*, *scarves*, and *embroidery*."





Witold Pruszkowski
„Zaduszki”



Rozdział 7



Chapter 7

*Czy Czujesz Się
Docenioną
Przez Twoją Rodzinę?
Czy Wiedzą,
Co Dla Nich Robisz?*

*Do you feel appreciated by your family?
Do they see what you do for them?*



„Jak chodzi o rodziców wiem, że oni to doceniają, ale ja sobie potrafię zbudować w swoich oczach jakąś iluzję, że nie. Że ja muszę im udowodnić to jeszcze bardziej, bo mieli inne wyobrażenia o tym, czy będę się zajmować w życiu. Oni nie mają nic wspólnego za bardzo z tym środowiskiem, kierunkiem, który studiuję, więc tego do końca nie rozumieją i dla nich może to jest troszkę śmieszne, ale wiem, że mnie wspierają.

No bo już na tym etapie wiedzą, że ja chcę w to iść. Może tego nie rozumieją, ale ja zawsze czuję, że muszę im pokazać więcej, więcej, więcej, jakbym ciągle chciała tej walidacji.

Gorzej, jak na przykład są spotkania w takim trochę większym gronie rodzinnym i na przykład moja młodsza kuzynka studiuje coś zupełnie innego, a tego jeszcze ma pracę, dużo zarabia, (więcej od swoich rodziców aktualnie). Druga od dziecka rozwija takie swoje zainteresowanie, że zdobywa jakiś tam ciągle grand prix na arenie światowej, nawet w Stanach. Wtedy czuję, że te moje osiągnięcia, są takie małkie, że ***jestem taką czarną owcą*** w porównaniu do nich.

Ale wiem, że to wszystko jest narracja w mojej głowie, że wcale nie myślą o mnie, że jestem gorsza. Ale no czasami włącza mi się coś takiego, że „Ja udowodnię”, że „Ja jestem najlepsza i już wygrywam ten wyścig.”

“When it comes to my parents, I know they appreciate it, but I can sometimes create this illusion in my mind that they don’t. That I have to prove myself to them even more because they had different expectations of what I would do in life. They’re not really connected to the environment or field I’m studying, so they don’t fully understand it, and to them, it might seem a little funny, but I know they support me.

At this point, they know I want to pursue this path. They might not understand it, but I always feel like I have to show them more, more, and more, as if I’m constantly seeking their validation.

It’s worse when there are larger family gatherings, and, for example, my younger cousin is studying something completely different, already has a job, and earns a lot (currently more than her parents). Another cousin has been developing her passion since childhood, winning grand prix awards on a global level, even in the U.S. Then I feel like my achievements are so insignificant, like ***I’m the black sheep*** compared to them.

But I know it’s all a narrative in my head, that they don’t actually think I’m worse. But sometimes, I still get this feeling of, ‘I’ll prove it,’ that ‘I’m the best, and I’m already winning this race.’”



Rozdział 8
Chapter 8

Is Anna?

Kim jest dla Ciebie

Who is Anna to you?



„Taka trochę bledna z twarzy. Zrobiona mocno. Taka... Że... Lubi się troszeczkę... Powiedziałam teatryzować, grać jakąś postać. Taka trochę... Przedramatyzowana. To nie że taka, wiesz, naturalna, spokojniutka, tylko taka...”

„Coś, coś z nią jest. Ona coś gra.”

"Kind of pale in the face. Heavily made up. Like... She likes to... I'd say dramatize a bit, play a character. Kind of... Overly dramatic. Not like, you know, natural or calm, but more like..."

"There's something about her. She's acting, playing something."



„Na pewno jest we mnie coś takiego troszkę aktorskiego. Że wymyśliłam sobie jakąś wersję siebie, którą chciałabym być. Trochę nawet jak taką, nie wiem, postać z kreskówki. Że troszeczkę się w nią tak wcielam, przynajmniej dla innych ludzi. Czuję raczej spójność z tą taką wersją siebie, którą przedstawiam w świecie, w tym jak się ubieram, w tym jak się zachowuję, w tym co robię. Ale no, na pewno jest też jakaś warstwa mnie, która nie jest aż tak super ciekawa, idealna, ma jakieś tam swoje kompleksy, czy czuje się niepewna siebie.”

„Na pewno jest jakaś taka dualność we mnie, że jest ta taka Ania postać, Ania fajna, Ania kreatywna, Ania, która się umie ubrać, malować i zrobić to i tamto. I jest też no Ania właśnie ta taka bardziej jak ta jedenastoletnia, która czuje się jakoś tam niepewna, że chciałaby właśnie znaleźć sobie swoje towarzystwo, że chciałaby, żeby ludzie docenili to jak się stara, że ma jakieś tam swoje pasje.”

„Jestem jak cebula.”



"There's definitely something a bit theatrical about me. Like I've created a version of myself that I'd like to be. Almost like a, I don't know, a cartoon character. And I sort of step into that role, at least for other people. I do feel a sense of alignment with this version of myself that I present to the world—in how I dress, how I behave, and what I do. But of course, there's also a part of me that isn't so super interesting or perfect, that has its own insecurities or feels unsure of itself."

"There's definitely a kind of duality in me. There's this 'Anna' as a character—fun Anna, creative Anna, Anna who knows how to dress, do makeup, and get things done. And then there's also the Anna who's more like an eleven-year-old, who feels insecure, who wants to find her place among people, who wants others to appreciate how hard she's trying, and who has her own passions."

"I'm like an onion."

MOST IMPORTANT VALUES

Najważniejsze Wartości.

Rozdział 9
Chapter 9

W Twoim Życiu

IN YOUR LIFE

1. Wolność *Freedom*

Jeden na pewno... Wolność. Powiedziałabym tak wolność i indywidualność. Wiadomo i taka wolność w pojęciu, że mogę sobie pojechać na świecie gdzie chcę, wiadomo, ale też taka wolność w wyrażaniu siebie, realizowaniu swoich pasji. I trwanie przy tej swojej indywidualności. Że nikt mi nie narzuca moich celów, moich wartości, to jest chyba takie najważniejsze.

Definitely... freedom. I would say freedom and individuality. Of course, freedom in the sense that I can travel wherever I want in the world, but also the freedom to express myself and pursue my passions. And staying true to my individuality—that no one imposes their goals or values on me. That's probably the most important thing.

2. Rodzina *Family*

Powiedziałabym, że rodzina. Zdecydowanie, bo kocham moją rodzinę i jako rodzinę rozumiem nie tylko moich rodziców czy najbliższych, ale też bliskich przyjaciół. Po prostu ludzi, na których mi zależy.

I would say family. Definitely, because I love my family, and by family, I don't just mean my parents or closest relatives, but also close friends. Simply the people I care about.

3. Miłość i Szacunek *Love and Respect*

Powiedziałabym, że taka miłość i szacunek do ludzi. Nie ważne, czy się z nimi zgadzam, czy nie zgadzam, czy mi pasują, czy nie pasują. Jakoś tak, **żeby nie przeszkadzać sobie nawzajem, żeby nam się wszystkim dobrze żyło**. Nie wiem, nie lubię kłótni, nie lubię mieć z nikim konfliktów, z nimi mieć na bakier. **Życie i tak jest stresujące, więc po co mamy sobie nawzajem utrudniać?** Każdy wie swoje, każdy chciałby coś tam swojego osiągnąć, więc sobie nie przeszkadzajmy.

I would say love and respect for people. It doesn't matter if I agree with them or not, or if I like them or don't. It's more about not getting in each other's way, so that we can all live well together. I don't know—I don't like arguments, I don't like conflicts, or being on bad terms with anyone. **Life is stressful enough, so why make it harder for each other?** Everyone has their own perspective, and everyone wants to achieve something for themselves, so let's not get in each other's way.

Rozdział 10



Chapter 10

„Slavic Core”

*Jak uważasz, że jest pokazana jest Polska kultura
(i słowiańska), w szczególności obraz
słowiańskich kobiet w dzisiejszym świecie?*

*Co myślisz o popularnym teraz “Slavic aesthetic”
czy „Slavic core”?*

How do you think Polish culture (and Slavic culture),
particularly the image of Slavic women, is portrayed in
today's world?

What do you think about the currently popular "Slavic
aesthetic" or "Slavic core"?



„(...) ‚Wypindrzone’, że to tylko czekamy na to, żeby właśnie złapać bogatego męża. Że tylko łazimy po domu i sprzątamy. Do pewnego stopnia może jest w tym ziarno prawdy, że staramy się z tym wyglądem, że staramy się robić dobre wrażenie, ale bez przesady nie jesteśmy wszystkie porobionymi tapeciarami, które tylko chcą upolować faceta, nieważne jaki by on nie był, żeby się nami zajął.”

„(...) No tak, ale my jesteśmy ambitne na innych polach, staramy się, edukujemy, mamy inne osiągnięcia. Przecież mamy i polskie noblistki i w ogóle kobiety, które osiągają wszystko w różnych dziedzinach, tak naprawdę.”

"(...) 'All dolled up,' like we're just waiting to catch a rich husband. That we just walk around the house cleaning. To some extent, maybe there's a grain of truth in the sense that we care about our appearance and try to make a good impression, but let's not exaggerate—we're not all overdone with heavy makeup, just looking to snag a guy, no matter who he is, to take care of us."

"(...) Yes, but we're ambitious in other areas—we're ambitious, we educate ourselves, we have other achievements. After all, we have female Polish Nobel Prize winners and women who achieve everything in various fields, really."





„(...) To jest na pewno romantyzowane. Jakieś takie mieszkanie w blokach, takie trochę byle-jakie życie. Wiem, że dużo osób ma do tego nostalgię, ja też mam, ale no nie jest to życie, do którego chciałoby się zmierzać.

Więc ten taki trend nam bycie slavic, trochę mnie krindżuje. No rozumiem, że może jak się ogląda obrazki na Pinterescie, można się zachwycić, ale no też mamy inne fajne rzeczy w polskiej czy słowiańskiej kulturze. Można do tego podejść z trochę innej strony, niż zromantyzowanie jakiejś biedy, opresji i tego typu rzeczy.”

"(...) It's definitely romanticized. Things like living in apartment blocks, a somewhat mediocre life. I know a lot of people feel nostalgic about it—I do too—but it's not exactly a life one would want to aim for.

So, this trend of being 'Slavic' kind of makes me cringe. I understand that looking at pictures on Pinterest can be enchanting, but we also have other cool things in Polish or Slavic culture. Maybe we could approach it from a different angle instead of romanticizing poverty, oppression, and things like that."





Józef Chełmoński
„Babie Lato”



Rozdział 11



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



Jednak skala tych dobrych rzeczy zdecydowanie przeważa
te złe, więc, *no jestem wdzięczna moim rodzicom.*



Chapter 11



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



The scale of the good things definitely outweighs the bad ones, so, well, I am grateful to my parents.





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.



