

JULIA ZYGNER

Paulina G.
Festem Polka

Spis Treści

Table of Contents



6

Wprowadzenie Introduction

10

Rozdział Chapter 1

Trudne Dzieciństwo

Difficult Childhood

14

Rozdział Chapter 2

Przeszłość Zamienia Się W Teraźniejszość

The Past Turns Into The Present

18

Rozdział Chapter 3

Skutki Wychowania w Polsce

The Effects of Growing Up in Poland

20

Rozdział Chapter 4

„Kocham być Polką”

„I love being a Polish woman”





24

Rozdział Chapter 5

Siostrzana Więź
Sisterly Bond

28

Rozdział Chapter 6

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

34

Rozdział Chapter 7

Kim jest dla ciebie Paulina?
Who is Paulina to you?

36

Rozdział Chapter 8

Najważniejsze wartości w twoim życiu?
Most important values in your life?

38

Rozdział Chapter 9

„Slavic Core”

40

Rozdział Chapter 10

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 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 Pauliny 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 Paulina 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.





PAULINA
G.
Łódź, Polska
26 lat years old

Rozdział 1



Chapter 1

Trudne Dzieciństwo
Difficult Childhood



„Jak dorastałam, w ogóle co bardzo ciekawe, ja *nie pamiętam dużo ze swojego dzieciństwa*. Moja terapeutka mi powiedziała, (...), że jakby w szczególności w dzieciństwie, jak dzieją się złe rzeczy, to potem przez traumę ty to odcinasz totalnie.”

„No co, dorastałam w mega, no w mega biedzie w zasadzie, (...), nie. Jak chodziłam do przedszkola, zaczęłam podstawówkę, to my mieszkaliśmy w kamienicy, naprawdę w takiej mega, mega złej dzielnicy w Łodzi. (...) W tych mieszkaniach nie było łazienki. To mieszkanie to był tylko jeden pokój, taki po prostu kwadrat, tam nie było nic, żadnej ściany, nic więcej. (...) My mieliśmy dwa mieszkania złączone w jedno, po prostu była dziura w ścianie. Ja jeszcze pamiętam jak nie było żadnej łazienki, ani niczego tam, jak się myłam w misce i takie różne rzeczy.

A potem mój tata zaczął trochę lepiej zarabiać i zrobił nam sam łazienkę, sam postawił ściany, zrobił pokój mi i mojej siostrze, miałyśmy razem pokój.”

„(...) No i co tu dużo mówić, no moi rodzice byli mega alkoholikami, więc to dużo tego pamiętam. I uważam, że moje dzieciństwo, że było mega smutne, jak mam być szczerą, z perspektywy czasu. Wiadomo, że pamiętam jakieś dobre rzeczy, ale w głównej mierze pamiętam raczej te złe. No uważam, że było mega smutne, uważam w ogóle, że byłam bardzo zaniedbanym dzieckiem, tak szczerze powiem.”

„Jeżeli chodzi o jeszcze moje późniejsze życie, to to też powiem, że mimo tego, że warunki teoretycznie materialne, domowe były lepsze - bo się potem wyprowadziliśmy i takie różne rzeczy - to uważam, że absolutnie byłam mega zaniedbanym dzieckiem.”

„Uważam, że mega... Do końca.. Też emocjonalnie, mega to odczuwam teraz. Nikt mnie nie nauczył nigdy tego typu, właśnie takich rzeczy, żeby się tak nie przejmować jakimiś rzeczami...”

„W ogóle większości rzeczy uważam, że totalnie byłam nienauczona i totalnie po prostu byłam człowiekiem rzuconym w świat, który musi jakoś to zrozumieć. (...)”

„Do tego też teraz już na przykład wiem, że mam ADHD. Całe swoje życie, jak byłam młodsza, się zastanawiałam, 'Co jest ze mną nie tak', ale moich rodziców nigdy to nie obchodziło na tyle, żeby się to zainteresować.”

"What's very interesting is that *I don't remember much from my childhood*. My therapist told me (...) that, especially during childhood, when bad things happen, you later block them out completely because of the trauma."

"Well, I grew up in extreme, well, in extreme poverty, basically, (...). When I went to kindergarten and started primary school, we lived in a tenement building in a really, really bad neighbourhood in Łódź. (...) Those apartments didn't have bathrooms. The apartment was just one room, simply a square; there was nothing there, no walls, nothing else. (...) We had two apartments combined into one, with just a hole in the wall. I still remember when there was no bathroom or anything there, how I used to bathe in a bowl and things like that."

"Later, my dad started earning a bit more and built us a bathroom himself, put up walls, and made a room for me and my sister—we had a shared room."

"(...). And, well, to put it plainly, my parents were huge alcoholics, so I remember a lot of that. And I think my childhood was extremely sad, to be honest, looking back. Of course, I remember some good things, but for the most part, I remember the bad ones. I think it was very sad overall. To be honest, I think I was a very neglected child."

"As for my later life, I would say that even though, theoretically, our material and domestic conditions improved — because we moved out and so on — I still think I was absolutely a very neglected child."

"I think I was extremely... Even emotionally, I feel it a lot now. No one ever taught me things like, for example, not to worry too much about certain things..."

"In general, I think I wasn't taught most things at all and was just thrown into the world as a person who had to somehow figure it out. (...)"

"On top of that, I now know, for example, that I have ADHD. My whole life, when I was younger, I kept wondering, 'What's wrong with me,' but my parents never cared enough to take an interest in it."





*Czy czujesz, że w swojej rodzinie
pełniasz rolę córki?*

*Do you feel that you fulfilled
the role of a daughter in your family?*





“Absolutnie nie. Myślę, że moją rolą było trochę wszystko w zasadzie. No myślę, że byłam bardziej matką w ogóle dla całej swojej rodziny tak naprawdę. Chociaż ja to jeszcze pikuś, moja siostra to już w ogóle, ale no bo ona jest starsza, więc wiesz. Ale ja uważam, że ja byłam jak taka matka, nie?”

Ja musiałam rozwiązać te konflikty, ja musiałam zawsze robić tak, żeby między moimi rodzicami, między moją rodziną było dobrze. Ja musiałam zawsze robić tak, żeby moja mama nie straciła pracy, bo się upiła i nie poszła do pracy. *Ja zawsze musiałam dbać o takie rzeczy, o które nigdy nie powinnam musieć, przynajmniej nie w takim wieku. A było tak od zawsze.*

(...) Oni (rodzice) siebie wzajemnie nienawidzili i kochali w tym samym momencie. Do tego też pili dużo bardzo, więc to potęgowało bardzo dużo różnych skrajnych sytuacji i emocji. I bardzo często pijani mi się żalili na siebie wzajemnie. Ja słyszałam ich kłótnie, ale skąd ja mam wiedzieć, co jest prawdą w tym wszystkim, skoro oni mi mówią coś zupełnie innego.

Więc zawsze, gdzieś byłam zawsze pomiędzy. Ale też w tym wszystkim musiałam ich ogarniać, żeby, na przykład, żeby nie stracili pracy, albo na przykład musiałam interweniować w ich kłótnie, żeby też się nic straszego nie stało i różne takie.”

"Absolutely not. I think my role was basically a bit of everything. I think I was more of a mother to my entire family, really. Though what I went through is nothing compared to my sister—she had it even worse, but that's because she's older, you know. But I feel like I was like a mother, right?

I had to resolve conflicts; I always had to make sure things were okay between my parents, within my family. I always had to make sure my mom didn't lose her job because she got drunk and didn't show up for work. I always had to take care of things I never should have had to deal with, at least not at that age. And it was always like that.

(...) My parents hated and loved each other at the same time. On top of that, they drank a lot, which only amplified all these extreme situations and emotions. And very often, when they were drunk, they would complain to me about each other. I heard their arguments, but how was I supposed to know what was true when they were telling me completely different things?

So I was always in the middle, somewhere in between. But at the same time, I had to keep them in check, like making sure they didn't lose their jobs or intervening in their fights so nothing terrible would happen, and things like that."





PRZESZŁOŚĆ ZAMIENIA SIĘ W

Rozdział 2

Terażniejszość

Chapter 2

THE PAST TURNS INTO THE PRESENT



Jakie dobre rzeczy albo wartości wyciągnęłaś z domu rodzinnego?

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



“No nie mogę powiedzieć, że nie wyciągnęłam żadnych w pewien sposób, bo myślę, że **wszystko czegoś uczy**. Więc może nie mogę powiedzieć, że rodzice mnie tego nauczili, ale myślę, że myślę, że na pewno nie byłabym taka, jaka jestem teraz, gdyby nie ogólna zła sytuacja w domu jak byłam dzieckiem. No i **mimo tego, że no jest to ciężkie i było ciężkie, to nadal lubię siebie taką jaką jestem teraz**. Chyba nie chciałabym być inna. W takim sensie, że no mogłabym być jakąś cipą, jakbym miała dobrze w domu, no nie wiem.”

“Więc na swój sposób, myślę, że wyciągnęłam dużo siły, nie? Mimo tego, że czasami się czuję bardzo słaba przez to. Przez te moje wspomnienia, taka no weak po prostu, to mimo wszystko myślę, że jestem silna bardzo. I na pewno mam dużo, co jest dobre i złe, ale myślę, że **mam bardzo dużo lekcji już za sobą w życiu**, co dużo ludzi w naszym wieku raczej jeszcze nie ma.”

“(…) Nawet do innych ludzi w sumie też, nie? Trochę więcej zrozumienia do nich mam też, bo myślę o tym, że nie wiem, co im się działo czy coś, nie? Więc takiej **empatii też mnie to trochę nauczyło do ludzi**.”

“Well, I can’t say that I didn’t learn anything in some way, because I think **everything teaches you something**. So maybe I can’t say that my parents taught me this, but I think I definitely wouldn’t be who I am now if it weren’t for the generally bad situation at home when I was a child. And **despite the fact that it’s hard and was hard, I still like myself the way I am now**. I don’t think I’d want to be different. In the sense that I could be like some pussy if I had a good home, I don’t know.”

“So in my own way, I think I gained a lot of strength, right? Even though sometimes I feel very weak because of it. Because of these memories of mine, I feel just weak, but still, I think I am very strong. And for sure, I have a lot, which is both good and bad, but I **think I’ve already had many lessons in life**, which many people our age probably still don’t have.”

“(…) Even towards other people too, right? I have a little more understanding for them too, because I think about what might have happened to them or something, you know? So, **this taught me empathy towards people**.”



*“(...) Nawet do innych ludzi w sumie też, nie?
Trochę więcej zrozumienia do nich mam też, bo myślę o tym,
że nie wiem, co im się działo czy coś, nie?
Więc takiej empatii też mnie to trochę nauczyło do ludzi.”*

*“(...) Even towards other people too, right?
I have a little more understanding for them too,
because I think about what might have happened
to them or something, you know?
So, this taught me empathy towards people.”*

Jakie są twoje relacje z rodziną teraz?
What are your relations with your family like now?



„No teraz to żadne”

„Jeżeli mam nawet trochę więcej o tym powiedzieć, to ja się totalnie odciąłam od mojej rodziny. Mam jedną babcię, która jest naprawdę cudowna. (...) Ale przez wzgląd na całą zaistniejącą sytuację w mojej rodzinie, ja też ją odciąłam od siebie i jest mi z tym źle. Bo uważam, że ona naprawdę zasługuje na więcej, ale trochę nie jestem w stanie sobie z tym poradzić, na tyle, żeby z nią rozmawiać.

Chodzi o to, że ona poruszy temat mojej rodziny, *ja nie chcę tego, ja unikam tego jak ognia. Dla mnie to po prostu nie istnieje. Dla mnie to jest temat zamknięty, po prostu na kłódkę, a klucz jest wyjębany daleko.* (...) Przez to, że niestety jestem bardzo empatyczna, to jest mi czasem trochę źle, mam wyrzuty sumienia, że ktoś się czuje źle przeze mnie, ale z drugiej strony ja się czułam tyle razy źle przez nich, więc...”

“Well, right now, non-existent.”

“If I have a little more to say about it, I’ve completely cut myself off from my family. I have one grandmother who is really wonderful. (...) But because of the whole situation in my family, I also cut myself off from her, and it makes me feel bad. Because I believe she really deserves more, but I’m kind of unable to handle it enough to talk to her.

The thing is, she brings up the topic of my family, *I don’t want that, I avoid it like the plague. For me, it simply doesn’t exist. For me, it’s a closed topic, locked up, and the key is thrown far away.* (...) Because unfortunately I’m very empathetic, sometimes I feel a bit bad, I have guilt that someone feels bad because of me, but on the other hand, I’ve felt bad because of them so many times, so...”

Rozdział 3



Chapter 3

*Skutki Wychowania
w Polsce*

*The Effects of Growing Up
in Poland*

“(…) I think that especially our parents – I mean, people of our parents’ age – I think they were never taught that you can have more in life. That you can want more from life, and that you can be happy in this life, that you can do something different than what they always just expected from you.”

“(…) In Poland, I would say that from childhood we’re taught only, that if we don’t simply work our asses off, working twelve hours a day, nothing will happen. Although, there is also the fact that it’s due to the economic situation in Poland. However, I think that most people, of course, were just of the mindset that ‘It is what it is.’ And they had to accept that, but the truth is, we don’t have to accept that, right?”

“(…) Uważam, że w szczególności nasi rodzice - w sensie w wieku naszych rodziców ludzie (...) uważam, że oni nigdy nie byli nauczeni tego, że można coś więcej w życiu. I że można chcieć czegoś więcej od życia i że można być szczęśliwym w tym życiu, że można robić coś innego niż to, czego zawsze po prostu od ciebie wymagali.”

“(…) W Polsce bym powiedziała, że od dziecka jesteśmy uczeni tylko tego, że jak nie będziemy po prostu zapierdalać, pracować po po dwanaście godzin dziennie, to nic nie będzie. Chociaż też jest fakt, że to przez ekonomiczną sytuację w Polsce. Natomiast uważam, że ludzie w większości oczywiście, byli tacy po prostu, że tak jest, jak jest. I oni musieli to zaakceptować, a prawda jest taka, że nie musimy tego akceptować, nie?”



„I w ogóle ostatnio miałam taką rozkminę, że widzę, jak tutaj mam znajomych z jakichś różnych krajów, to widzę, że oni są bardziej nauczeni tego takiego cieszenia się życiem. Ogólnie rzecz biorąc, że można lubić pracę, że to nie jest tylko obowiązek, nie? Że to nie jest tak, że po prostu musisz mieć jakąkolwiek pracę, żeby tylko zapierdalać i zarabiać, tylko możesz mieć coś fajnego. Albo też, że przede wszystkim, że praca nie jest najważniejsza. Tylko żeby cieszyć się tym czasem poza pracą. Żeby robić jakieś fajne rzeczy, nawet typu, po prostu wychodzić na spacer, albo typu pójść coś poćwiczyć na siłowni, cokolwiek.

Myślę, że w większości w Polsce tak tego nie uczą po prostu, tylko tłumią w tobie wszystko, co może być w tobie fajne w zasadzie. Taką kreatywność, albo to, że można czegoś więcej chcieć. Oni to wszystko w tobie tłumią i mówią ci, że nie możesz tak żyć, tylko tak jak oni przez lata żyli i twoi rodzice tak żyli, więc ty też powinnaś tak żyć, nie?”

“I’ve also recently had this realization that when I see my friends from various countries here, I notice that they are more taught to enjoy life. In general, that you can like your work, that it’s not just an obligation, right? That it’s not like you just have to have any job to work your ass off and earn money, but you can have something nice. Or also, above all, that work is not the most important thing. It’s about enjoying your time outside of work. Doing some nice things, even like just going for walks, or going to work out at the gym, whatever.

I think that in most of Poland, they just don’t teach that. They suppress everything in you that could be something great, like creativity, or the idea that you can want something more. They suppress all of that in you and tell you that you can’t live like that, but like they did for years, and your parents lived that way, so you should live that way too, right?”

Rozdział 4

„Kocham być
Polską”

„I love being a Polish woman”

Chapter 4



“Dobre, kocham być Polką. Kocham być Polką. No tak, kocham być Polką. Ale to się tyczy też bardzo tego, że konkretnie Polką nie Polakiem. Chodzi mi o to, że konkretnie, że jestem kobietą i Polką. Jakbyś mnie zapytała tak bezpłciowo, to bym ci powiedziała, że neutralnie. Ale że jestem kobietą Polką, się bardzo cieszę i jestem bardzo z tego dumna i zawsze byłam.

(...) **Uważam, że nie byłabym taka silna całokształtem, gdybym nie była Polką.** I kocham w nas wszystko, naprawdę wszystko w nas uwielbiam. Zaczynając od małych rzeczy, że dbamy o siebie tak bardziej, że tak lubimy się ubrać, po te bardziej emocjonalne, psychiczne zalety, że jesteśmy silne.

(...) Fakt jest taki, że my też po prostu **znamy swoją wartość bardziej**, uważam i to z tego też wynika, że my bardziej lubimy być zadbane przez jakąś tą naszą osobę w relacji. Ale uważam, że to dobrze, bo my po prostu wiemy, co wnosimy i jesteśmy bardziej pewne siebie w tym wszystkim.

Uważam też, że **jesteśmy bardzo ambitne** jako Polki dlatego, że dorastałyśmy w takim kraju że trzeba było być ambitnym, bo nie było innej opcji.

(...) Ja **uwielbiam wszystko byciu Polką**, jak mam być szczerą. Uwielbiam nawet naszą urodę. (...) Czasami uwielbiam te TikToki oglądać, ten taki kontrast jak są te dziewczyny takie odwalone i one schodzą w tej obskurnej kamienicy w tych szpilkach.

I wydaje mi się, że my też bardziej znamy życie. **My wiemy, że nie zawsze jest kolorowo**, nie? Na przykład tutaj (w Holandii) ogólne ludzie są tak wychowani, że no oni przecież jakby zobaczyli Bałuty w Łodzi to by się lewą stopą przeżegnali! Więc ja uważam, że my bardziej doceniamy takie i jesteśmy w relacjach głębsi, nie? Lubimy te głębsze relacje i chcemy je pielęgnować”





“Good, I love being Polish. I love being Polish. Well yes, I love being Polish. But this also very much relates to the fact that I am specifically a Polish woman, not just Polish. What I mean is that specifically, as a woman and a Pole, I’m really happy and very proud of it, and I always have been.

(...) *I believe I wouldn’t be as strong overall if I weren’t Polish.* And I love everything about us, really everything. Starting from the small things, like how we take care of ourselves more, how we like to dress up, to the more emotional and psychological qualities, like how strong we are.

(...) The fact is, I think *we also simply know our worth more*, and that’s why we enjoy being cared for in a relationship by our person. But I think that’s good because we just know what we bring to the table and we’re more confident in all of it.

I also believe that we, Polish women, are *very ambitious* because we grew up in a country where you had to be ambitious—there was no other option.

(...) To be honest, *I love everything about being Polish.* I even love our beauty. (...) Sometimes I love watching those TikToks, the ones with the contrast, where the girls are all dressed up walking down some run-down tenement staircase in their high heels.

And I think we also know life better. *We know that life isn’t always rosy*, right? For example, here [abroad], people are generally raised in such a way that if they saw Bałuty (a district with a very bad reputation) in Łódź, they’d make the sign of the cross with their left foot! So, I think we appreciate things more and are deeper in relationships, right? We like deeper relationships and want to nurture them.”







Rozdział 5

Siostrzana Więź
Sisterly Bond

Chapter 5



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



„**Moja siostra i Alusia (siostrzenica).** Moja siostra i Alusia, absolutnie bez w ogóle pardonu.”

„(...) Ale uważam, że ta wspólna decyzja o odcięciu kontaktu, odcięcia naszych rodziców. (...) Uważam, że **nawet jak nie będziemy miały nikogo, to będziemy miały zawsze siebie.**”

„Dosłownie pamiętam, jakby to było wczoraj, jak ja byłam na górze, w końcu już ze swoimi walizkami. Nie czułam się dobrze, nie ukrywajmy. I moja siostra widziała to, ale nie powiedziała mi nic. I tylko pamiętam, że powiedziała Alusi ‘Idź sobie tam do Cioci, idź ciocię przytul’. Aż mi się naprawdę łezka w oku zakręciła.”

„I jak patrzę na to Alusię, jak już widzę, że ona nie ma tak, jak my miałyśmy. I tak sobie myślę **jak fajne jest jej dzieciństwo i jestem strasznie dumna z tego, że mogę być tego częścią i chcę jak najdłużej.**”

„Moja siostra jest tak silną osobą, ona przeżyła o wiele więcej niż ja. I samo takie nawet myślenie o niej, ile ona była w stanie zdzierżyć, trochę mnie wprawia w takie ‘No ty nie dasz rady dla nich nawet?’ I po prostu to jest takie poczucie, że przecież dla kogoś musisz. Znaczący ‘musisz’, nic nie musisz, ale chodzi o to, że **dla kogoś warto, no nie?**,”

"My sister and Alusia (my niece). My sister and Alusia, absolutely without any hesitation."

*"(...) But I think that the joint decision to cut contact, to cut off our parents... (...) I believe that **even if we don't have anyone else, we will always have each other.**"*

"I literally remember like it was yesterday, when I was upstairs, finally with my suitcases. I wasn't feeling well, let's not pretend otherwise. And my sister saw it, but she didn't say anything to me. And I just remember that she told Alusia, 'Go over to your Aunt, go give your Aunt a hug.' It really brings a tear to my eye."

*"And when I look at Alusia, when I see that she doesn't have what we had. And I think about **how great her childhood is, and I'm so incredibly proud to be a part of it**, and I want to be for as long as possible."*

*"My sister is such a strong person; she has been through so much more than I have. And just thinking about her, how much she has been able to endure, it kind of puts me in a place where I think, 'You can't do it for them even?' And it's just this feeling that, well, you have to do it for someone. I mean, 'have to,' you don't have to do anything, but the point is, **it's worth it for someone, isn't it?**"*

*Czy Czujesz Się Doceniona Przez Twoją Rodzinę?
Czy Widzą, Co Dla Nich Robisz?*

„No, Alusia jest za mała, nie? Cieszy się, że ciocia przychodzi, nie? Ale uważam, że moja siostra z Pawłem, jej mężem, bardzo doceniają to, że ja im pomagam. Zresztą po prostu się odwziewają tym samym. Nawet taka głupia, nie głupia sytuacja... Teraz ostatnio się zajmowałam Alusią, bo moja siostra wyjechała.

Miała wyjazd z pracy darmowy. (...) Do Albanii... I na dodatek wiedziałam, że w końcu sobie znalazła fajne koleżanki w tej pracy. No fajnie w końcu, no nie? I ona mówi do mnie, że *‘Nie, no, ale jak to? Że chyba nie pojedę, no bo... Nawet jak ty byś przyjechała, ty też pracujesz...’*. Ja mówię, że *‘Jedziesz, a to się jakoś wykmini! Jakoś te ogarniemy, tak, żeby było dobrze z Pawłem i jedź po prostu!’* No i tak było faktycznie, ona pojechała, była zachwycona. Więc mega się cieszę dla niej po prostu, że ona też w końcu znalazła sobie takie koleżanki fajne i tak dalej. No i pracę fajną...

Takie małe, niemałe rzeczy. Wydaje mi się, że obie doceniamy bardzo to, kim dla siebie jesteśmy i co robimy. No czuję się zdecydowanie doceniona w tym.”



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

"Well, Alusia is too little, right? She's happy when Auntie comes over, isn't she? But I think my sister and Paweł, my sister's husband, really appreciate that I help them. And they just repay me doing the same. Even in such a silly, not silly situation... Recently, I was looking after Alusia because my sister went away.

She had a free work trip. (...) To Albania... And on top of that, I knew she had finally made some nice friends at work. Well, that's great, isn't it? And she says to me, *'No, no, but how? I probably won't go because... Even if you came, you also work...'* And I said, *'You're going, and we'll figure it out somehow! We'll manage somehow with Paweł, just go!'* And that's exactly what happened—she went, and she was thrilled. So, I'm really happy for her, that she finally found such nice friends and so on. And a good job...

These little, not-so-little things. I feel like we both really appreciate who we are to each other and what we do for each other. I definitely feel appreciated in all of this."



„(...) Wydaje mi się, że w jakiegokolwiek relacji, nawet mimo tego, że łączy nas jakby krew, to po prostu jak w jakiegokolwiek relacji, jak ci zależy, to się troczysz o tą drugą osobę, nie? Ale nie czuję tego w żadnym stopniu jako obowiązku.

Nawet tak samo, zajmowaniem się moją siostrzenicą, to też nie jest dla mnie żaden obowiązek. To jest dla mnie czysta przyjemność, że mogę jej (mojej siostrze) pomóc. W takim sensie, że ona tu długo nikogo nie miała, przez wiele lat i nie mogła sobie na nic pozwalać typu, żeby wyjechać czy coś, bo ktoś musiał zajmować Alusią. ***Ja jestem zachwycona tym, że teraz zajmę się Alusią, ona sobie wyjedzie, odpocznie, albo mogą sami wyjść na randkę.*** Nie odczuwam tego po prostu jako obowiązku w ogóle.

(...) Tak, tak, ale mi się wydaje, że my z moją siostrą, że mamy tyle traumy wspólnej, że my jesteśmy po prostu jak Bonnie i Clyde, po prostu 'Ride or die'. My już jesteśmy na takim etapie, że my wszystko dla siebie zawsze i że wywalone w innych.”

"(...) I think that in any relationship, even though we're connected by blood, it's like in any other relationship—if you care, you fight for the other person, right? But I don't feel this as any kind of obligation.

Even the same goes for taking care of my niece—it's not a duty for me. It's pure pleasure that I can help her (my sister). In the sense that, for a long time, she didn't have anyone here for years and couldn't afford to, like, go on a trip or something because someone had to take care of Alusia. ***I'm thrilled now that I can take care of Alusia, and she can go away, relax, or they can go out on a date together.*** I simply don't feel this as an obligation at all.

(...) I think that my sister and I, we have so much shared trauma that we're just like Bonnie and Clyde, just 'Ride or die.' We're already at a stage where we'll do anything for each other, and we don't care about anyone else."

Rozdział 6



*Czy uważasz się
za silną osobę?*

*Do you consider
yourself
a strong person?*



Chapter 6



„Nie zawsze, czasami mamy słabsze momenty, ale całokształtem uważam tak.

*Całokształtem uważam, że wiele osób mogłoby
nie dźwignąć tego, co ja dźwignęłam, a ja to zrobiłam.*

I czasem czuję się słaba względem jakichś konkretnych rzeczy w życiu.
(...) Natomiast całokształtem uważam się, za zdecydowanie silną osobę.”

"Not always, sometimes we have weaker moments, but overall, I think so.

*Overall, I believe that many people might not have been able
to handle what I've managed to handle, and I did it.*

And sometimes I feel weak when it comes to specific things in life.
(...) However, overall, I consider myself to be a definitely strong person."





„Ale zawsze mam kilka rzeczy, które sobie zawsze mówię w ciężkich jakichś momentach.

‘Ile fajnych rzeczy jeszcze może mnie spotkać?’

‘Czy nie byłoby smutne, żeby tego nie zobaczyć, żeby tego nie doświadczyć?’

Nawet głupie wspomnienie na Instagramie. Widzę wspomnienie na Instagramie, które było trzy lata temu. W mojej głowie to było piętnaście lat temu. I sobie zdaję sprawę z tego, jak dużo mogło się zmienić w trzy lata, czy pięć, czy dwa... ***Ile się mogło wydarzyć cudownych rzeczy, na które nie masz wpływu?***

(...) Na przykład, jakaś zła sytuacja się wydarzyła w pracy - czy będzie to miało wpływ na twoje życie za miesiąc? Za pół roku? A będziesz w ogóle to pamiętała za rok?”

"But I always have a few important things I tell myself in tough moments.

'How many amazing things might still happen to me?'

'Wouldn't it be sad not to see them, not to experience them?'

Even something as simple as a memory on Instagram. I see a memory on Instagram from three years ago. In my mind, it feels like it was fifteen years ago. And I realize how much could have changed in three years, or five, or two... ***How many wonderful things could have happened that you had no control over?***

(...) For example, if something bad happens at work—will it matter in a month? In six months? Will you even remember it in a year?"

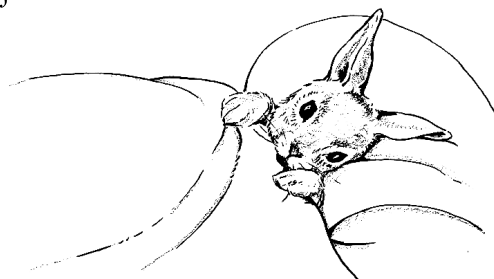




*Malaga, Hiszpania
11.10.2024*



Is there a moment in your daily life
Czy jest jakiś moment w życiu codziennym,



w którym czujesz się spokojna?
when you feel calm?



„Ja mam mega natręctwo myśli, więc w zasadzie *czasami jest tak, że nic mi nie daje takiego ukojenia*. No chyba leki tylko, albo jak już usnę.”

„Powiedziałyby, że *albo siłownia, albo jak robię dużo rzeczy naraz*. Na przykład jestem w domu i słucham muzyki sobie głośno i sobie sprzątam, a tu sobie tam coś, tu sobie zjem jeszcze, tu gotuję, tam sprzątam, tu coś tam...”

„I *sama, przede wszystkim to sama*. W ogóle sama. W ogóle przede wszystkim to, żebym tylko była sama.”

„I teraz też mam jakoś tak, nie wiem jak to mam opisać, ale ja się tak śmieję, że mam niezdrową relację ze swoim łóżkiem, ale *mega jakoś uwielbiam swoje łóżko*. Jak raz wróciłam z pracy, ja dosłownie wbiegłam, do tego łóżka, ja tak do siebie ‘O Boże, moje łóżeczko!’ Ja się telepię, po prostu jak jakieś zwierzę w tym łóżku.”

„*Samo to łóżko już jest dla mnie takie po prostu idealne.*”

„Rzecz, która najbardziej mnie uspokajała w takich najgorszych okresach mojego życia, to oglądanie czegoś i robienie czegoś plastycznego. Typu na przykład robiłam sobie Diamond Painting, bo to musisz się mega skupić, i oglądałam coś. Albo na przykład, jakieś malowanie po numerkach. Ale nie to tylko, ja mam natręctwo myśli i to nie jest dla mnie wystarczająco, żeby się tak wyłączyć. Muszę mieć coś z tyłu, to raczej w większości sytuacji mnie wyciszy i uspokoi.”

"I have really intrusive thoughts, so *sometimes nothing really soothes me*. Probably just medication or when I finally fall asleep.”

"I'd say *either the gym or doing a lot of things at once*. For example, I'm at home, listening to loud music, cleaning here, doing something there, eating something, cooking, cleaning, doing this and that...”

"And *alone, above all alone*. Just by myself, totally alone.”

"And now, I don't know how to explain it, but I joke that I have an unhealthy relationship with my bed—I *absolutely love my bed*. Once, I came back from work, and I literally ran to my bed, saying to myself, 'Oh God, my little bed!' I was just shaking, like some kind of animal in that bed.”

"*The bed itself is just perfect for me.*”

"The thing that calmed me down the most during the worst times of my life was *watching something and doing something artistic*. For example, I'd do Diamond Painting because you really have to focus, and I'd watch something at the same time. Or something like paint-by-numbers. But it's not just that—I have intrusive thoughts, and that's not enough to really turn off my mind. I need something playing in the background; that's usually what quiets me and calms me down in most situations.”



Rozdział 7
Chapter 7

Kim jest Paulina?

Kim jest dla ciebie

Who is Paulina to you?



„No ja swoją prezentację odczytuję chyba miło, ale ludzie chyba niemiło zazwyczaj. Ja bym odczytała, że jestem mega wesołą osobą, radosną, dużo gadam, otwartą, kontaktową, czyli generalnie wszystko to co nie jest prawdą. Znaczy, nie do końca nie jest prawdą, ale na pewno uważam, że totalnie inne wrażenie sprawiam jeżeli ktoś mnie nie zna, niż to jaka naprawdę jestem.”

"I think I come across as friendly, but people usually perceive me differently. I would describe myself as a very cheerful, joyful person, someone who talks a lot, is open and sociable—in other words, pretty much everything that's not true. Well, it's not entirely untrue, but I definitely think the impression I give to someone who doesn't know me is completely different from who I actually am."





„No tak, myślę, że tak... Nie taka roztrzepana, nie taka energiczna. Taka bardziej stonowana i nie chodzi o to, że smutna, absolutnie nie. Ale szczęśliwa tą samotnością na swój sposób i tą ciszą może bardziej.”

Taka ciesząca się ciszą i spokojem.

"Yeah, I think so... Not so scatterbrained, not so energetic. More composed, and it's not about being sad—absolutely not. But happy in a way with that solitude and maybe more with the silence.”

Someone who enjoys the quiet and peace.



MOST IMPORTANT VALUES

Najważniejsze Wartości.

Rozdział 8
Chapter 8

W Twoim Życiu

IN YOUR LIFE

1. *Rodzina* *Family*

Rodzina. Ja wychodzę z tego założenia, że ja sobie stworzyłam swoją własną rodzinę. Taka rodzina, którą ja sobie wybrałam, i oni też mnie.

Family. I operate under the belief that I've created my own family—a family that I chose, and they chose me too.

2. *Spokój* *Peace*

Drugą jest spokój. Spokój absolutnie w każdym tego słowa znaczeniu. Na przykład właśnie, że nie mam jakichś ogromnych jazd w pracy, jazd swoimi przyjaciółmi, jazd, nie wiem, może z chłopakiem. I taki też spokój, no na pewno finansowy musi być. No bo jeżeli nie masz tych finansów, to nie jesteś spokojny po prostu na ogół. Ale też mi chodzi o to, żeby tych finansów mieć nie wiadomo ile, tylko tak żebym miała spokój. Stabilizacja finansowa. Zawsze mówię, jak się mnie ktoś pyta co chcę w przyszłości, ja mówię spokój.

The second is peace. Peace in every sense of the word. For example, not having major issues at work, problems with friends, or, I don't know, with a boyfriend. And also a sense of peace—definitely financial peace as well. Because if you don't have financial stability, you're generally not at peace. But it's not about having an absurd amount of money, just enough to feel secure. Financial stability. Whenever someone asks me what I want for the future, I always say peace.

3. *Wolność* *Freedom*

A trzecia wolność, to jest bardzo dobre słowo. Ale taka wolność, że nie wiem, mogę rano iść na siłownię. Że nie muszę całego swojego życia podporządkować pod ten grafik w pracy. Wolność w decydowaniu osobie.

And third is freedom, a very nice word. But the kind of freedom where, I don't know, I can go to the gym in the morning. Where I don't have to shape my entire life around a work schedule. Freedom in making decisions about myself.

Rozdział 9



Chapter 9

„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"?



„No w tamtym roku tak naprawdę zaczął się taki ten trend Slavic w Internecie na TikToku. Ale wcześniej uważam, że ludzie nic nie wiedzieli o tym, już tym bardziej. Znaczą, nadal nic nie wiedzą, ale chociaż coś im się pojawia, coś Slavic. (...) Niedaleko patrząc, myślę, że ty na pewno też nieraz doświadczyłaś tego, ***jak tutaj poznałaś ludzi z różnych krajów, że to już abstrakcyjne co oni sobie myślą. To jest aż niemożliwe po prostu co oni sobie myślą.***

W ogóle taka ogólnie kultura nasza nie jest w ogóle pokazana w żaden sposób, a kobiet to już w ogóle. Poza takimi oczywiście stereotypami, które też nie mają się do prawdy.

A czy ja się utożsamiam w tym, co jest? No trochę tak, bo nawet tak jak przytoczyłam ten przykład wcześniej, z tą dziewczyną odwaloną, taką ubraną w tej kamienicy, no to ja się mega sam utożsamiam. Bo tak wygląda trochę życie w Polsce, nie dla wszystkich, ale generalnie jest tak. I sama niejednokrotnie mogłam taki filmik nagrać. Jest to w jakiś sposób adekwatne, tylko że to nie świadczy o niczym w zasadzie. (...) I nawet bym powiedziała, że to mogło stworzyć jeszcze więcej stereotypów, że te polki to tylko tak ładnie wyglądają. Bo w zasadzie to jest tylko pokazane, że my tylko tak ładnie wyglądamy, no i to tyle.

Są takie filmiki, coś takiego, że 'Kiedy coś tam się popsło w domu, ale jesteś Slavic girl.' No i z tym się utożsamiam, bo uważam, że my ***jesteśmy o wiele bardziej zaradne we wszystkim.*** Po prostu takim ogólnym życiu. Naprawdę my umiemy, uważam, tak randomowe rzeczy zrobić, że dla jakichś kobiet to jest abstrakcja, no nie? Więc podoba mi się to w tych filmikach, przynajmniej, że jesteśmy pokazane jako takie ładne, ale też zaradne."

"Well, last year, that Slavic trend really started to take off on the Internet, especially on TikTok. But before that, I feel like people knew nothing about it—much less anything deeper. I mean, they still know nothing, but at least now something 'Slavic' pops up for them. (...) Looking close to home, I think you've definitely experienced this too, ***meeting people from different countries here, where their ideas about us are just so abstract. It's almost unbelievable what they think—it's just impossible.***

Our culture in general isn't really shown in any way, and as for women—well, even less so. Apart from those stereotypes, of course, which are completely disconnected from reality.

Do I relate to what's out there? Well, a little, yeah. Like I mentioned earlier with that example of the girl all dressed up in that old apartment building—that really resonates with me. Because that's kind of what life in Poland looks like. Not for everyone, but in general, that's how it is. And I've had plenty of chances to record a video like that myself. It's somewhat accurate, but it doesn't really mean anything, honestly. (...) I'd even say it might have created more stereotypes, like the idea that Polish women are just pretty and that's it. Because, really, that's all they show—that we just look good, and that's it.

There are videos like, 'When something breaks in the house, but you're a Slavic girl.' And I relate to that because ***I think we're much more resourceful overall.*** Just in everyday life. Honestly, I think we can do such random things that for women from other cultures, it's like, abstract, you know? So, I do like that part of those videos—at least we're shown as not only pretty but also resourceful."



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

“No chciałabym, wiadomo, że chciałabym na pewno. Na pewno uważam, że jestem mega insecure przez to, że po prostu nie dostałam miłości jak byłam dzieckiem. Nawet przed chwilą rozmawiałam z moją koleżanką w pracy, ona mi powiedziała, że jeśli nie mogę tak bać tego, że zostanę zraniona. Ale ja już taka jestem, ja nie umiem za bardzo tego zmienić.”

"I'd like to, of course I'd like to. I definitely feel like I'm really insecure because I just didn't get love when I was a child. I was just talking to my coworker about this, and she told me that I can't be so afraid of getting hurt. But that's just how I am—I can't really change that.



“(W relacjach) Mam trochę tak, że mega długo, mega dużo mnie kosztowało to, żeby osiągnąć jakby taki spokój. Nie zawsze spokój, wiadomo, różnie bywa, ale generalnie taki spokój, jaki mam teraz, w porównaniu do tego, jaka byłam kiedyś. I żeby wejść w coś, co może mi to zniszczyć, bo jestem już tak przerażona tym faktem. ***Ja za dużą część swojego życia żyłam w lęku i stresie i strachu wiecznym i zabiegałam o czyjąś miłość*** - w sensie moich rodziców - ***żeby sobie pozwolić na to jeszcze raz.***

‘Wiem, że sobie nie tam rady’ to jest może złe stwierdzenie, bo ***ja wiem, że sobie zawsze dam radę.*** Jakoś przeżyję, ale w jaki sposób?

Więc ja bym chciała to zmienić zdecydowanie. A najchętniej to bym chciała, żeby po prostu moi rodzice się rozwiedli, jakbym już dzieckiem, to by było naprawdę dużo łatwej.”



(In relationships) I feel like it’s taken me such a long time and so much effort to reach a kind of peace. Not always peace, obviously—things happen—but generally, the peace I have now compared to how I used to be is significant. And to get into something that might destroy that peace—I’m just so terrified of that. ***I’ve spent too much of my life living in fear, stress, and constant anxiety, always trying to earn someone’s love—specifically my parents’— to let myself go through that again...***

It’s not that I think I ‘wouldn’t cope’—that’s maybe the wrong way to put it—because ***I know I’ll always manage somehow.*** I’ll survive, but at what cost?

So yeah, I’d like to change it, absolutely. But honestly, what I would have wanted most is for my parents to have just divorced when I was a kid. That would’ve made everything so much easier.”





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.



