

Rynek Główny 17. Dobry adres. Dobra literatura.

AP-G: Dzisiaj o śnie porozmawiamy i bardzo dziękuję ci Aniu za ten temat, bo dzięki tobie odświeżyłem sobie niektóre, głównie filmy, a zapoznałam się zupełnie po raz pierwszy z niezwykle ciekawymi książkami i to otworzyło mnie na zupełnie nowe rejony, więc bardzo, bardzo, bardzo ci dziękuję.

AS: Nie ma za co.

AP-G: Zaczniemy od fragmentu z „*Makbeta*” Williama Szekspira w przekładzie Stanisława Barańczaka, a ten fragment wykorzystał w swojej książce Paul Martin, którą zatytułował „*Liczenie baranów. O naturze i przyjemnościach snu*”. Publikacja ukazała się w serii Spectrum, a wydało ją Wydawnictwo Muza.

*„Sen, co potrafi rozwikłać splątana
Nić każdej troski. Sen, tę cowieczorną
Śmierć dziennych trudów,
Kąpiel dla znużonych
Mięśni i balsam dla zbolących myśli.
To drugie danie na stole Natury,
najposilniejszy składnik uczt życia”.*

AS: I słusznie.

AP-G: Był nazywany i jest nadal mistrzem słowa William Szekspir – voilà. Skoro już poruszyłam i nawiązałam do tej książki czyli „*Liczenie baranów*” niesamowita publikacja popularnonaukowa, ale napisana świetnym językiem i oprócz przybliżania różnych aspektów związanych ze snem, to także odwołuje się autor bardzo często do literatury. Może nawet nie w samym tekście głównym, co niemal każdy rozdział rozpoczyna się od jakiegoś fragmentu powieści czy innego dzieła literackiego. Widać, że tym żyje, że ten temat próbuje zgłębiać w różnych obszarach. Dowiedziałam się bardzo dużo nowych rzeczy: między innymi, że sen jest potrzebny każdemu organizmowi, nawet tak małemu, jak muszka owocówka, która Aniu wyobraź sobie przejawia wszystkie najważniejsze oznaki snu. Zaobserwowano u niej okresy aktywności i odpoczynku zgodne z 24-godzinnym cyklem. Muszki wybierają sobie miejsca do snu, gdzie za każdym razem, mniej więcej o tej samej porze dnia, nieruchomieją na co najmniej dwie godziny. Gdy śpią znacznie słabiej reagują na obrazy, dźwięki i inne bodźce sensoryczne. Ponadto, tak jak u ludzi, ich sen można wywołać lekami nasennymi oraz zakłócić takimi stymulantami jak kofeina.

Mistrzami spania są oczywiście... leniwce. One śpią średnio 20 godzin dziennie czyli przesypiają około 80% swojego życia. My, ludzie, zajmujemy dolną, zbliżoną do środkowej, część zoologicznego spektrum snu i plasujemy się tuż obok kretów – przynajmniej jeśli przypiszemy sobie wzorcowe 8 godzin snu. Autor nawet zadaje sobie pytanie czy rośliny śpią i okazuje się, że i u nich można zaobserwować pewne behawioralne oznaki snu, które są co prawda

nieco mylące, ale jednak. Jeżeli się roślinie uniemożliwi to nocne zgaśnięcie czyli albo zwinięcie się, albo opadnięcie, to ona po prostu uschnie czyli ona też tego okresu regeneracji, jest on jej niezbędny i jeżeli zostanie tego pozbawiona, to po prostu zginie.

Niesamowity był też eksperyment z kaczkami, bo okazuje się, że część zwierząt zasypia, przymykając jedno oko. Jest to tak zwany sen jednopółkulowy i to otwarte oko odpowiada czuwającej półkuli mózgu, a zamknięte – uśpionej. Jeżeli ptak czuje się stosunkowo bezpieczny, zamyka obydwie oczu i obie połowy mózgu zapadają w sen. Żeby to sprawdzić ustawiono cztery kaczki w rzędzie, na grzędzie i okazało się, zgodnie z przypuszczeniami, że te, które siedzą na brzegach są bardziej czujne i one rzeczywiście w zdecydowanej większości spały z jednym okiem przymkniętym. Natomiast, gdy pokazano kaczkom, tym właśnie siedzącym na obrzeżach, straszne nagrania wideo przedstawiające zbliżającego się drapieżnika, wtedy ten czas, gdy spały tylko z jednym okiem, zdecydowanie się wydłużał. Naprawdę jest niesamowita muszę Ci też Aniu i Państwu zacytować króciutki fragment, mówiący o lekach na bezsenność, które były stosowane już od bardzo, bardzo dawna. Część z nich nadal jest w użyciu i ich działanie jest przez nas doceniane. Większość tradycyjnych środków nasennych zawdzięczamy roślinom. Są wśród nich waleriana, męczennica, sałata jadowita, kocimiętka, chmiel, lawenda oraz przeróżne ziołowe herbatki z rumianku, melisy i werbeny cytrynowej. Inne, dawne lekarstwa na bezsenność, obejmowały na przykład Aniu takie zabiegi, jak nacieranie zębów przed snem... woskiem z psiego ucha.

AS: Bez komentarza.

AP-G: Szaleństwo, prawda? Oczywiście badania nie dowiodły, by miało to jakikolwiek skutek, przynoszący nam kojący sen, ale niektórzy w to wierzyli i próbowali.

Fakt, że śnimy ma ogromne znaczenie i niestety prawdą jest to, że wielu z nas zażywa snu w nieodpowiednich ilościach, w złej jakości, co niestety bardzo negatywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Brak snu pogarsza naszą wydajność pracy, sprawia, że stajemy się niebezpiecznymi kierowcami, kiepskimi towarzyszami życia, obniża się jakość naszego funkcjonowania, stajemy się przemęczeni, mało odporni psychicznie, bardziej podatni na rozdrażnienie i smutek. Duży niedobór snu może wywołać myśli prześladowcze i paranoję. Ludzie cierpiący na niedobór snu słabo radzą sobie z podejmowaniem złożonych decyzji, mają także obniżony próg bólu.

Zresztą o tym, jak ważny jest dla nas sen, jak źle może wpłynąć na nas jego brak świadczy chociażby fakt, że jest to jedna z makabryczniejszych form tortur i niestety chyba nadal stosowanych, i co gorsza jedna z bardziej skutecznych, że po pozbawieniu człowieka snu, można go zmusić do wszystkiego.

Rynek Główny 17.

AS: W nawiązaniu do tego co Aniu mówiłaś o tym, jak destrukcyjny na ludzki organizm jest brak snu chciałam Państwu polecić reportaż „*Nie śpię. Osobisty reportaż życia bez snu*”. Napisał ów reportaż Anders Bortne - norweski pisarz, muzyk, ale też człowiek, który zajmuje się rysowaniem komiksów do gazet. Kiedy w 2019 roku ukazał się ów reportaż autor, przyznał się do tego, że od 16 lat nie śpi.

AP-G: Z jakiego powodu Aniu?

AS: No właśnie. Oczywiście książka jest kompendium wiedzy na temat ludzkiego snu: o tym, jak ten sen zmieniał się na przestrzeni lat, o tym co się dzieje z człowiekiem podczas snu, ale autor przede wszystkim zastanawiała się dlaczego nie śpi. Nie wiem czy wiesz Aniu, ale bezsenność jest dziedziczna, więc on przede wszystkim dopatrywał się i szukał przyczyn w członkach swojej rodziny. Próbował sobie przypomnieć, jak spała mama czy problemy ze snem miał tato, dziadkowie ze strony mamy, ze strony taty. Proszę Państwa jeżeli ktoś się wydaje, że ma problemy ze snem, to polecam tę książkę ze względu na to, iż autor ukazał swoją długą drogę, jaką przeszedł – począwszy od tabletek nasennych, poprzez zioła, medytację, hipnozę, akupunkturę, seanse jogi, a zakończył na terapii poznawczo-behawioralnej i okazało się, że właśnie w Szkole Snu ta terapia przyniosła najlepsze rezultaty, jednakże autor musiał ją przerwać ze względu na swoje dzieci.

Zapytałaś Aniu dlaczego? Skąd się to wzięło? Prawdopodobnie stąd, że jako młodemu człowiekowi nawarstwiło się sporo rzeczy: rozpoczął nową pracę, zaangażował się muzycznie, założył kapelę, więc wiązało się to z troszkę hulawczy trybem życia. Wiadomo młody człowiek...

AP-G: mniej przywiązuje uwagi do higieny snu.

AS: Do tego ile śpi, jak śpi, więc on był po prostu w tej grupie młodych ludzi. Problemu ze snem dopatruje się jakby od tego progu dorosłości, kiedy praca zawodowa powiązała się z nadmiernym życiem towarzyskim. Książka przerażająca ze względu na to, że autor ma normalną rodzinę, ma dwójkę dzieci, ma żonę bardzo tolerancyjną ze względu na to o czym wspominałaś, jak funkcjonuje człowiek który przez kilka nocy z rzędu śpi 30 minut, półtorej godziny i w końcu zmęczony organizm sam się poddaje i na przykład szóstą noc udaje mu się przespać 5 godzin i następnego poranka czuje się panem życia. Przerażający ze względu na to, że chciałam też przytoczyć Państwu jeden fragment, dotyczący tak zwanego mikrosnu. Snu, który może się przydarzyć każdemu z nas. „*Przechołگیwanie się przez dzień po nieprzespanej nocy jest nie do zniesienia, ale też jest względnie niegroźne. Robi się gorzej, kiedy siadam za kierownicą samochodu. Od czasu do czasu dociera do mnie, że nie spałem wystarczająco długo, żeby wsiadać za kółko; często znajduje się w szarej strefie. Spałem kilka godzin, czuję się w miarę wypoczęty, ale czy na tyle, żeby prowadzić samochód? Zdarzyło się, że jechałem autem, kiedy nie było wątpliwości, że powinienem był sobie odpuścić, i tak, moje dzieci siedziały na*

tylnym siedzeniu. Nie sędzę, że zasnęłbym za kierownicą - to zwykle przytrafia się kierowcom, którzy nie spali dobrej lub dłużej i cierpnię na ostry niedobór snu. Jeżdżę między przedszkolem, pracą a domem, to krótkie wycieczki bez długich, monotonnych odcinków. Skoro tak trudno mi zasnąć przez całą resztę doby, to dlaczego miałbym tak łatwo zapaść w sen w samochodzie? Bardziej prawdopodobne jest, że doświadczę mikrosnu, zdarza się on bowiem osobom z bezsennością, które regularnie za mało śpią. Mikrosen jest dokładnie tym, czym się wydaje: zasypiasz na kilka sekund, a potem się budzisz. Powieki opadają, bramka sensoryczna się zamyka i przez mgnienie oka – dosłownie - człowiek jest ślepy, głuchy i niezdolny do ruchu. Większość ludzi doświadcza tego, oglądając telewizję tuż przed snem. Na krześle biurowym, albo na sofie mikrosen może być skutecznym sposobem na regenerację. Jeżeli jednak znajdujesz się za kierownicą samochodu, ten mały przebłysk snu wystarczy, żeby narazić siebie innych na ogromne niebezpieczeństwo. A nawet jeśli pominąć ryzyko mikrosnu, to nie powinienem prowadzić, jeżeli nie spałem wystarczająco długo. Po piętnastu-dziętnastu godzinach w stanie czuwania mamy tak osłabioną zdolność reakcji jak przy 0,8 promila alkoholu we krwi. Pomyśl o tym, gdy następnym razem będziesz tym trzeźwym, który późno w nocy odwozi innych”. Polecam, serdecznie polecam. Tak jak mówiłam, jeżeli ktoś z Państwa ma problemy ze snem, proszę przeczytać, bo oprócz własnych doświadczeń, masę cytatów, masę przytoczonych publikacji, które na temat bezsenności traktują.

AP-G: A powiedz Aniu dlaczego przerwał terapię ze względu na dzieci?

AS: Jest to niewiarygodna terapia, ponieważ kontroluje się dwie rzeczy.

Kontroluje się rytm dobowy czyli założeniem tego programu jest to, żebyś wstawała o tej samej godzinie w dzień powszedni i w weekendy. Nie ma odpuszczania, to jest zawsze ten sam czas na wstanie. I musisz kontrolować bodźce czyli sypialnię wiążesz tylko i wyłącznie ze spaniem. Nie wolno ci, jeżeli się kładziesz do łóżka, leżeć dłużej niż 20 minut. Jeżeli w ciągu tego czasu nie przynosi to efektu w postaci snu, musisz wstać, wyjść i powtórzyć tę czynność za jakiś czas. Bardzo ważne było to, żeby spać tyle, ile maksymalnie taka osoba, która cierpi na bezsenność spała do tej pory – w jego przypadku było to 5 godzin. Musiał wyliczyć sobie, o której powinien wstać i odliczyć do tyłu 5 godzin – w jego przypadku była to pierwsza w nocy. On MUSIAŁ położyć się o pierwszej w nocy i dlatego przerwał terapię, że o pierwszej w nocy jego dwuletni synek budził się w ciągu nocy, więc nie przynosiło to żadnych efektów, bo wtedy kiedy on powinien kłaść się spać, musiał iść utulić do snu swojego synka. Bardzo był zmartwiony tym, że jego syn nie ma nieprzerwanego snu, bo mając obsesję na punkcie swojego snu, próbował się śnić własnego dziecka dopatrywać się problemów z bezsennością.

Stąd twierdził, że na terapię wróci, bo inni członkowie grupy, która rozpoczęła z nim terapię, widzieli pozytywne skutki. Mimo, że to przerażające kłaść się dokładnie o pierwszej w nocy, a wstawać 5 godzin później.

AP-G: Coś co dla wielu z nas jest zupełnie naturalne i nie zastanawiamy się nad tym, dla innych rządzi całym jego życiem, bo myślę, że wszystkie już myśli podporządkował temu, żeby zasnąć, żeby przespać najlepiej te 5 godzin.

AS: Miał wypracowany własny rytuał zasypiania, ale jest to przerażające. Z własnego doświadczenia wiem, że są tylko dwie sytuacje, które mnie wybijają z tego, że nie śpię: pełnia księżyca i zmiana miejsca spania.

AP-G: Myślę, że też w bardzo trudnej sytuacji są osoby pracujące w systemie wielozmianowym, który obejmuje także noce i właśnie w tej książce, o której wspomniałam wcześniej była mowa o tym, że jeśli jeszcze jest to stały rytm czyli na przykład tylko nocki, to jest to mniej destrukcyjne, mniej bolesne dla organizmu, natomiast zmiany - tu dzień, tam noc, tu wolne, to powoduje całkowite rozchwianie organizmu i tego, że bardzo trudno jest mu sobie poradzić w takiej sytuacji.

Dobry adres. Dobra literatura.

AP-G: Aniu jeszcze mam kolejne propozycje a propos synu. Zainteresował mnie tytuł i rzeczywiście cała publikacja odnosi się do tego o czym mówimy, ale w kontekście pewnej dziedziny sztuki, jaką jest film. Tytuł brzmi „*Film jest snem*”. Jest to książka wydana w latach 70-tych, w 1973 roku ubiegłego wieku, napisał ją Konrad Eberhard – eseista, krytyk filmowy i literacki. Bardzo polecam tę książkę, może szczególnie zainteresują się nią osoby związane z filmem czy związane z literaturą, bo bardzo często autor analizuje pewne filmy, odnosząc się do literatury, także zestawiając z myślą filozoficzną. Jest to pięknie napisana książka z wieloma odniesieniami do różnych dzieł, ale takich sztandarowych, więc myślę, że część z nas je po prostu kojarzy, bo należą do klasyki. Pisząc ją w latach 70-tych, sięgał po tytuły takie jak „*Proces*” Kafki czy wiele dzieł właśnie związanych z filmem, ze sztuką filmową, które do dzisiaj są uznawane za te jedne z ważniejszych, o ile nie najważniejsze w historii kina. Bardzo ciekawa lektura i myślę, że może jeden fragment przeczytam: „*Fakt, że śnimy świat, w którym żyjemy ma dla naszej psychiki znaczenie ogromne; świat ten bowiem, który za dnia istnieje wokół nas bądź obok nas, we śnie jest po prostu w nas, zostaje przez nas odtworzony i przetworzony, a co za tym idzie: przyswojony i zasymilowany. To prawda, że kiedy śnimy, przyglądamy mu się także z odległości: jesteśmy obcymi w stworzonym przez siebie świecie. Ale przecież po obudzeniu się pozostaje nam (choć nie zawsze) nie tylko treść snu, także świadomość, że projekcja senna odbywała się wewnątrz nas samych, że byliśmy „twórcami spektaklu dla jednego widza” – jak pięknie powiedział Andrzej Banach w książce „O snach i nowej sztuce”.*

Rzadko kiedy już teraz mamy do czynienia z taką formą mówienia o filmie i o sztuce, więc ja z przyjemnością przypominałam sobie język, z jakim kiedyś miałam może w większym stopniu styczność i bardzo to była przyjemna, chociaż być może nie zawsze łatwa lektura. To nie jest książka, którą możemy sobie odłożyć na sam koniec dnia i czytać do poduszki, bo rzeczywiście pewne fragmenty wymagają jakiegoś większego skupienia, ale jest bardzo ciekawa, właśnie przez to, że pokazuje, że film, według autora, w największym stopniu może być porównywany do snu.

Choć przyznaję, że są przykłady, także w sztuce malarskiej, gdzie ta oniryczność jest bardzo silnie zaakcentowana. Tu oczywiście pojawia się nazwisko Marca Chagalla i odsyłam do książek albumowych, które mamy w swoich zbiorach. To oczywiście nie oddaje całej głębi obrazów Marca Chagalla, ale jeżeli będą Państwo mieli chwilkę, to serdecznie zapraszam, bo to jest okazja do przeniesienia nas w zupełnie inny świat, gdzie latamy sobie albo gdzieś tam obserwujemy świat, unosząc się kilka stóp nad ziemią i to nam daje zupełnie inną perspektywę. Poza tym kolory, przenikanie się barw, no cudowny, cudowny świat.

Ta kolorystyka i pewna taka oniryczność, i senność Chagalla skojarzyła mi się z filmem animowanym. Jeśli państwo jeszcze nie oglądali „*Sekretów morza*” koniecznie polecam. Cudowna opowieść ponadczasowa i uniwersalna, i ponadkulturowa mimo, że powstała w odniesieniu do mitów irlandzkich, to tak naprawdę ta historia wciąga nas, hipnotyzuje niezależnie od miejsca naszego urodzenia. Wspaniała też oprawa muzyczna, również odwołująca się do pieśni i i motywów muzycznych, związanych z kulturą irlandzką. Wspaniała też jest kreska i obraz. To nie jest taka szybka animacja, do której jesteśmy przyzwyczajeni i nasze dzieci. To jest tradycyjna technika rysunku odręcznego. Cudowna odskocznia i taki moment na oddech, a myślę, że z przyjemnością obejrzą tę opowieść i Państwo, ale też dzieci. Właśnie to jest ciekawe, że mimo, że tak bardzo różni się ta bajka od innych, to dzieci jej nie odrzucają i są też zauroczone przynajmniej te, które ja obserwowałam w trakcie seansów.

AS: Potwierdzam, oglądałam razem z córką, była urzeczona tą historią.

AP-G: Gorąco, gorąco polecamy.

Jeśli chodzi o film to również przypominałam sobie przy okazji naszego tematu „*Arizona Dream*”. Nie wiem czy widziałaś Aniu? Kusturicy?

Ten film się nie zestarzał, bardzo dobrze się go ogląda.

AS: A motyw snu? Bezsenności?

AP-G: Motyw snu jest istotny, bo on otwiera ten film. On się zaczyna snem głównego bohatera i później ten sen pojawia się jako rodzaj klamry, zamykający całą opowieść. W roli głównej Johnny Depp, ale bardzo ważną postać gra także znakomita, wspaniała Faye Dunaway. Momentami komiczny, ale tak naprawdę też bardzo wzruszający i przejmujący, momentami także film mówiący o marzeniach, o samotności, o niespełnieniu, ale też próbach

osiągnięcia marzeń, o potrzebie miłości, o tym czym jest sukces i jak może być mierzony, o tym czym są nasze wspomnienia i jak nas kształtują, czym jest rodzina. Taka bardzo wielowątkowa historia, no a jak to w przypadku Kusturicy też okraszona muzyką autorstwa Gorana Bregovica, więc jest też momentami i skocznie, i tak abstrakcyjnie, ale także lirycznie i nostalgicznie. Polecam ci Aniu. Film z 90. lat, ale myślę, że można śmiało go zobaczyć także dzisiaj, mimo, że już trochę czasu minęło.

Szukając różnych pozycji w naszych zbiorach, mówiących o śnie, spróbowałam też wyszukać poprzez hasło tematyczne w naszym katalogu i też zachęcam Państwa do takiej formy poszukiwań. Przy tej okazji jeszcze trafiłam na dwie książki. Harlana Cobena „*Już mnie nie oszukasz*” – thriller. Tak jak to zwykle bywa w przypadku Cobena czyta się bardzo dobrze, bardzo szybko, bardzo sprawnie jest opowiedziana ta historia, zakończenie myślę, że dla niektórych będzie zaskakujące. I tak jak Coben lubi – wyjaśnia wszystkie wątki, nie zostawia czytelnika z takim niedopowiedzeniem, wszystkie elementy układanki zostają do niej wsadzone. Nie ma wątku związanego ze zniknięciem kogoś, to takie częste jest u niego, że ktoś znika, później się pojawia, albo inni go poszukują. Tutaj czegoś takiego nie ma, natomiast ta książka pojawia się w naszym odcinku ze względu na motyw koszmarów sennych, które prześladują główną bohaterkę i ma to wpływ na pewien ciąg zdarzeń. Oczywiście nie tylko to wpływa na to, jak zdarzenia się układają wokół niej i jak przebiega cała intryga, ale swoją rolę w niej, w tej opowieści sny również odgrywają. Główna bohaterka była zawodowym żołnierzem, biorącym udział w wojnie w Iraku. W momencie, kiedy ją poznajemy, prowadzi już tylko zajęcia, ćwiczenia, uczy kolejnych adeptów, no i jej życie się diametralnie zmienia, bo dwie najbliższe osoby umierają, zostają zamordowane. Nie będę Państwu nic więcej opowiadać. Aniu zachęcam, jeżeli lubisz thrillery, a myślę, że tak.

AS: Oczywiście.

AP-G: Tak jak wspomniałam, nie jest to książka najlepsza tego autora, ale ma świetny warsztat, więc i tę czyta się bardzo sprawnie.

Kolejna książka jest znowu zupełnie inna od wszystkich pozostałych. To bardzo króciutka proza amerykańskiego autora Denisa Johnsona, zmarłego niestety w 2017 roku. Publikacja ukazała się nakładem Wydawnictwa Czarne, nawet nie sprawdzając, gdzie się pojawiła, byłam pewna, że to mogłoby być to wydawnictwo, bo ta proza idealnie mi pasuje do Stasiuka. To znaczy pisząc być może o czymś takim twardym, surowym jak świat pionierów na amerykańsko-kanadyjski pograniczu, gdzie powstaje kolej, ale gdzie też jest prowadzona wycinka lasu i cała ta przestrzeń się zmienia, gdzie mężczyźni pracują fizycznie, kobiety prowadzą domostwa, to wszystko jest takie bardzo mocno związane z naturą i rytmem, ale też twarde jeśli chodzi o zasady funkcjonowania, to w tym świecie jest także miejsce na rodzaj poezji, liryki, ale ta poezja jakby wkrada się mimochodem, nie jest napuszona, nie jest sztuczna,

tylko towarzyszy bohaterowi głównemu od tak, po prostu. Niesamowitym językiem jest napisana ta książka - niby prostym, a jednocześnie tak momentami ujmującym i zaskakującym. Przeczytam Państwu i tobie Aniu końcówkę już tej krótkiej historii. Bohater jest na rodzaju... spektaklu to może za dużo powiedziane, ale w kinoteatrze Rex. Widownia została zaproszona na występ konia-dziwo, na zobaczenie wilczego chłopca. *„Ucichli jednak, wszyscy naraz i to dość raptownie, kiedy stanął nieruchomo pośrodku sceny, ramiona rozłożył sztywno na boki i stęzał, i zaczął drżeć, roznoszony potężnym, trzewiowym dynamizmem. Nikt z obecnych nie widział jeszcze, by ktoś stał tak nieruchomo, a jednak w tak dziwnym ruchu. Chłopiec odchylił głowę do tyłu, aż potylicą dotknął grzbietu, rozwarł gardło i nad widownią poniósł się dźwięk, niczym wichura nadciągająca ze wszystkich czterech stron świata, basowy i przerażający, rumor wznoszący się od gleby pod deskami podłogi, krzepnący w ryk, który chłonął samą zdolność słyszenia, tężejący w głos wdzierający się w zatoki czaszki i dalej, wręcz w umysły tych, którzy go słyszeli, wciągany coraz wyżej i wyżej, coraz bardziej przerażający i przepiękny - idea założycielska wszelkich tego typu dźwięków, jakie kiedykolwiek były wydawane, syren mgielnych i okrętowych, samotnych gwizdków lokomotyw, śpiewu operowego i muzyki fletu, i przeciągłej jękomuzyki dud. I nagle zapadła całkowita ciemność. A ten moment przepadł na zawsze”.*

I koniec historii. Niesamowite, że w taki prosty sposób można opowiedzieć bardzo intymną historię głównego bohatera, który był mężczyzną bez wielkich aspiracji, ambicji, to nie był literat, erudyta, to był prosty człowiek, mieszkający w tamtym czasie. Autorowi udało się opowiedzieć coś tak uniwersalnego jak historię samotności, tęsknoty. Jest to przepiękna historia o miłości, stracie, żałobie, gdzie realizm i surowość przeplata się z liryzmem. Koniec.

Biblioteka ma głos.

To o uniwersalnych prawdach traktuje również książka „*Sen o okapi*” Mariany Leky, wydana w 2021 roku. Niemiecka autorka, rocznik 73, która napisała tak inną książkę od wszystkiego, co dotąd czytałam, że z jednej strony myślałam sobie absurd goni absurd, a z drugiej strony towarzyszyło mi cały czas słowo „urocze”. Urocze i do polecenia. „*Sen o okapi*” to historia maleńki miejscowości, wioseczki wręcz, gdzie mieszka Selma, starsza pani, której trzykrotnie w życiu śni się okapi.

AS: Co to jest okapi? Albo kto to jest okapi?

AS: „*Okapi jest zwierzęciem absurdalnym, o wiele bardziej absurdalnym niż śmierć, wygląda kompletnie nieskładnie – z tymi swoimi łydkami zebry, biodrami tapira i rudawym ciałem żyrafiego kształtu, z tymi sarnimi oczami i mysimi uszami. Okapi jest całkowicie nieprawdopodobne, zarówno w rzeczywistości, jak i w złowieszczych snach pewnej mieszkanki Westerwaldu*”. Okapi to takich właśnie zwierzak odkryty jako chyba zaledwie przed 80. laty w Afryce, według mieszkańców to taki zbiór różnych zwierząt, przypadkowo

znajdujących się w jednym organizmie. Kiedy Selma śni o okapi na mieszkańców wioski pada blady strach, ponieważ w ciągu 24 godzin ktoś umrze i kiedy ta wiadomość o śnie Selmy obiega, oczywiście lotem błyskawicy, całą wioskę, wszyscy zastygają w oczekiwaniu, wszyscy zwalniają tempo, wszyscy zaczynają uważniej patrzeć pod nogi. W roku 1983, kiedy rozpoczyna się ta książka, śmierć się spóźnia, przyszła po 29 godzinach. To był taki moment, kiedy wszyscy pozwolili sobie już odetchnąć z ulgą, że nie tym razem. Niestety zginął mały chłopiec, przyjaciel Luizy, wnuczki Selmy i od tego cała historia się tak naprawdę zaczyna. Ale sen o okapi i ten wątek senny jest tylko tak naprawdę punktem wyjścia do snucia opowieści o życiu, tym razem o życiu we wspólnocie, o głębokim poczuciu bycia razem, zarówno w obliczu wielkiej tragedii, jak i wielkiego wyobcowania. Ta niewielka społeczność tak naprawdę to zbiór pełen indywiduów i charakterystycznych bardzo postaci, tu wszyscy znają wzajemnie swoje troski, swoje słabości, ale tak jak w rodzinie, są sobie bardzo bliscy, bardzo oddani, tu nikt ze swoimi problemami nie zostaje sam i dla mnie tak naprawdę jest to książka, znowu powtórzę co mówiłyśmy w przypadku poprzedniego podcastu, o uważności, o takim słyszeniu, a nie tylko słuchaniu i o pokonywaniu własnych lęków, które nam towarzyszą w codziennym życiu, ale także o takiej bezwarunkowej akceptacji drugiego człowieka, o miłości, którą skrzętnie skrywamy na dnie własnych serc. Taka baśniowa powieść, ale pełna uniwersalnych wartości, pięknych myśli i tylko jedną przytoczę, bo ta o miłość jest wyjątkowo zapadająca w serce: *„Z miłością mogliśmy zrobić wszystko. Mogliśmy ją ukryć, lepiej lub gorzej, mogliśmy wleć ją za sobą, podźwignąć wysoko do góry i nieść przez wszystkie kraje świata albo upchnąć w wiechciu kwiatów, mogliśmy złożyć ją w ziemi albo wysłać do nieba. Miłość na wszystko się zgadzała, cierpliwa i uległa, jak to ona, ale odmienić jej nie mogliśmy”*. Serdecznie polecam „*Sen o okapi*”.

AP-G: Bardzo dziękujemy za dzisiaj.

AS: Dziękuję pięknie. Aniu, czy to ostatnie przedwakacyjne spotkanie nasze będzie jak zwykle...

AP-G: o takich propozycjach, które warto zabrać ze sobą, myśląc o urlopie, wyjeżdżając albo zostając w domu, ale czas wakacji to jest taki dobry moment na zapoznanie się z niektórymi pozycjami. Być może będą to nowości u nas, a być może coś, co będzie warte odświeżenia. Taki jest pomysł. Co ty na to?

As: Bardzo chętnie przystaję na to.

AP-G: Zapraszamy w takim razie na kolejny odcinek i dziękujemy za dzisiaj.

Anna Ptaszkiewicz-Godzina

Anna Sobula

Realizacja i mixing Radosław Świerkosz