

GOŚĆ „PLUSA MINUSA” POLECA

ZROZUMIEĆ SWOJE MIEJSCE



KRYSTIAN JAŹDŻEWSKI
lekarz, naukowiec

W trudnych czasach powinniśmy zadbać o zdrowie psychiczne. Z pomocą idą nam różne lektury.

Zacznę od teatru, mianowicie od sztuki Bogusława Schaeffera „Scenariusz dla nieistniejącego, lecz możliwego aktora instrumentalnego”. Niesamowicie ciekawy spektakl, który powstał 50 lat temu i od 50 lat gra w nim Jan Peszek. Opowiada o trudach bycia twórcą, odtwórcą lub – jak mawiał Schaeffer – reproduktorem w coraz trudniejszej codzienności. Prócz tego, że Jan Peszek jest wybitnym aktorem, to jest również bardzo ciekawym człowiekiem. Zachęcam do zapoznania się z jego perspektywą poprzez książkę Marii Peszek „Nakuwiam zen”. To rozmowa dwojga artystów o wartościach w życiu, o zachowaniu godności. Piękny przykład szczerzej, otwartej, wspierającej przyjaźni.

Kolejna książka, którą niedawno czytałem, to „Lord Jim” Josepha Conrada. Książka ma ponad 100 lat, ale jest głęboko przejmująca i aktualna. Na mojej liście lektur ta pozycja pojawiła się zaraz obok „Regulaminy tłoczni win” Johna Irvinga. Książki, która mówi wiele o miłości i przyjaźni, ale też o konieczności wykonania pewnej pracy dla innych. Widzimy piękny obraz spełniania trudnego obowiązku w ciszy i bez chwały.

Żyjemy w czasach, kiedy propaganda rosyjska buduje w nas ciągłe napięcie i niepokój. Tu przychodzi nam z pomocą dwie książki Serhija Plokhiego, które trochę pomagają zrozumieć, jak się w tym miejscu znaleźliśmy. Pierwsza to „Wrota Europy. Zrozumieć

Ukrainę”, druga to „The Last Empire: The Final Days of the Soviet Union”, w której mamy przedstawioną historię upadku ZSRR, a także skutki tego wydarzenia. Ta książka bardzo dobrze komponuje się z „Rodziną Europą” Czesława Miłosza. Obie pozwalają nam zrozumieć nasze miejsce w Europie. W tym miejscu chciałbym również polecić „Kompleks polski” Tadeusza Konwickiego, który w kontekście wojny i powstań narodowych pokazuje nam, jak ogromne konsekwencje dla człowieka i kraju może mieć wezwanie do walki.

W trudnych czasach powinniśmy zadbać o zdrowie psychiczne. Tu z pomocą przychodzi nam Irvin Yalom i jego „Psychoterapia egzystencjalna”. Świetna książka, która mówi o codziennej potrzebie sensu życia i o tym, jak brak tego sensu źle wpływa na naszą stabilność. Gdy już poradzimy sobie z naszym zdrowiem psychicznym i wiemy, jak żyć z godnością, to pora zadbać o długowieczność (dla optymistów). Tu polecam „How Not to Die” dr. Michaela Gregera. Autor świetnie podpowiada, co jeść i jak zmienić swoje przyzwyczajenia, by wieść zdrowy tryb życia, a to, co wyróżnia tę publikację, to fakt, że każda rekomendacja jest podparta źródłami i publikacjami naukowymi.

/☺☺
not. luko

Krystian Jażdżewski – [ur. 1975] profesor nauk medycznych, lekarz endokrynolog, onkogenetyk, kierownik Zakładu Medycyny Genomowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, współzałożyciel Warsaw Genomics