

psychologia dla ciebie

sens

NR 11/98 LISTOPAD 2016 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

TO WYDANIE MOŻESZ
KUPIĆ TAKŻE Z AUDIOBOOKIEM



„WYBRANE
PRZYGODY MIKOŁAJKA”

**NATALIA
KUKULSKA**

JUŻ NIE OBRAŻAM SIĘ
NA ŻYCIE

O STEREOTYPACH
NA TEMAT KOBIET
DEBATUJĄ MILLER, ŻUKOWSKA,
MROZOWSKA, MŁYNARSKA

**PSYCHOLOGIA
W PRAKTYCE**

KATARZYNA MILLER
PARTNER
DLA SAMOTNEJ MATKI?
NIEZBĘDNY!

MICHAŁ POZDAŁ
SZCZĘŚCIE PAR
HOMOSEKSUALNYCH

JOANNA HEIDTMAN
SKĄD SIĘ BIORĄ
DOBRE POMYSŁY?




TEMAT NUMERU

rozstanie pożegnanie strata JAK SOBIE PORADZIĆ?

ISSN 1897-4430 INDEX 228869





wywiad SENSu

LEKCJE LOSU

Kiedy umawialiśmy się z NATALIĄ KUKULSKĄ na wywiad, nie wiedziałyśmy, że życie postanowi dopisać do niego swój komentarz. Babcia Natalii, Halina Szmeterling, odeszła dwa dni po naszym spotkaniu. Ale była obecna w tej rozmowie o kruchości i nieprzewidywalności życia. O sile muzyki i miłości. Ale przede wszystkim o niekończącej się wymianie energii

ROZMAWIA JOANNA OLEKSZYK ZDJĘCIA RAFAŁ MASŁOW





Jaką muzyką jest Natalia Kukulska?

Nie umiałabym ograniczyć siebie do jednego gatunku, konkretnej piosenki, melodii czy harmonii. Może dlatego, że mam w sobie dwie natury. Jestem spod znaku Ryb, a Ryby lubią skrajności. Dobrze określa mnie moja ostatnia płyta „Ósmy plan”, bo jest zapisem moich najświeższych nastrojów i liryki, momentami mrocznej, czasem zaczepnej, eksperymentalnej, ale można znaleźć tam także radość. Mam dosyć pogodną i optymistyczną naturę, świat widzę raczej w jasnych barwach. Mam też tę cudowną właściwość, że się szybko regeneruję. I lubię wyzwania. Nawet kiedy jest mi bardzo trudno, potrafię się sama podnieść z dołka. Chcąc mnie poznać lepiej, można pokusić się o analizę tego, co piszę w tekstach, jakie tworzę melodie i jaki dobieram repertuar i klimat. Piosenki powstają w moim domowym studiu i tworzę je wspólnie z mężem, Michałem Dąbrówką. To są moje myśli, mam dużą satysfakcję, kiedy śpiewam własne teksty. Sądzę, że jestem też wtedy bardziej wiarygodna jako muzyk.

Żeby być bardziej wiarygodnym jako muzyk, trzeba swoje przeżyć?

Dojrzałości na pewno mają więcej do powiedzenia, i to nie musi się przekładać na ich wiek. Jako trenerzy w „The Voice of Poland” często jesteśmy zdziwieni, że ktoś bardzo młody może śpiewać z tak dużą dojrzałością. Talent to również umiejętność przekazania emocji. Skala, technika robią wrażenie, ale chodzi o to, by uwierzyć komuś, kto śpiewa.

Pytam, bo ty masz dość spory bagaż doświadczeń i życiowych lekcji.

Najwięcej uczymy się w życiu poprzez to, co tracimy. Mam o tym kilka piosenek, jak „Kamienie” czy „Decymy”, do których akurat tekst stworzył Ryszard Kunce. Śpiewam tam: „to, co uderza w nas/ ma też swoją drugą twarz/ jak noc, która po to jest/ by słońce mogło wschodzić/ potrzebne są szare dni/ potrzebne niechciane łzy/ potrzebne milczące sny/ do szczęścia są potrzebne”. To tylko piosenka, ale ma trochę mantryczny charakter i mogłabym powiedzieć, że jest moim życiowym mottem. Wierzę, że potrzebne są w życiu kontrasty, że zawsze nas czegoś uczą. Ale przyznaję, mam już trochę dosyć tych lekcji od losu. Już mi wystarczy. Już wiele się dowiedziałam.

Czego na przykład?

Że szaleństwem jest oczekiwać od życia, iż nie będzie nas zaskakiwało. Jest w tym niezdrowe, ale i fascynujące, nieuchwytnie, trochę poza nami. Płyniemy przez ten ocean tysiąca żyć i tysiąca różnych sytuacji, łapiąc się po drodze różnych tratw i zarzucając kotwice, ale prąd nadal nas pcha do przodu. I kompletnie nie wiemy, dokąd dopłyniemy. Mimo to ciągle planujemy, wymyślamy sobie najbliższą przyszłość, wyznaczamy kolejne cele – to jest przecież bardzo ważne.

Przez długi czas miałam takie usposobienie, że jak sobie coś założyłam i to nie szło po mojej myśli, to czułam wściekłość do potęgi. A teraz? Ja chyba już przestałam się obrażać na życie. A więc tak ono wygląda, to na tym ono polega – myślę sobie. Nie na tym, że wszystko ma być tak, jak ja chcę. Dostałam od życia lekcję pokory. Ono ewidentnie samo wie lepiej i ciągle mnie zaskakuje. Tych zaskoczeń i strat w moim życiu było rzeczywiście bardzo dużo. Jedne były większe, inne mniejsze, ale cały czas płynę, więc wiem, że się da. Że można się podnieść nawet z najczarniejszej chwili. Czasem jest się o wiele bogatszym o to, co się przeżyło, czasami o wiele uboższym – o odebrane nadzieje i szanse.

Każda strata jest inna?

Zadziwiające, ale tak. Mamę straciłam, kiedy miałam niewiele lat, więc nigdy nie miałam szansy poczuć tej nierozdzielnej więzi, symbiozy, nie zdążyłam jej zapamiętać. Z dzisiejszej perspektywy, kiedy zdarza mi się, że tęsknię za mamą, to nie wiem właściwie, za czym i za kim tęsknię. Jako nastolatka odczuwałam pewien rodzaj zazdrości wobec koleżanek, że mają taką relację ze swoimi mamami, której ja nigdy nie doświadczyłam. Tęsknię raczej za ideą mamy, za pewnym jej wyobrażeniem. Napisałam o tym piosenkę „Po tamtej stronie”: „po swojemu ciebie znam/ myślę, że właśnie taka mogłabyś być/ jaką stworzyłam gdy/ gdy brakowało mi ciebie”.

Wielkim ciosem było dla mnie odejście taty sześć lat temu. Byłam z nim ogromnie związana, ta nasza relacja była i prywatna, rodzinna, i zawodowa – przez muzyczną wrażliwość. Ponieważ wcześniej straciłam mamę, tata był dla mnie wszystkim, całym światem, obojgiem rodziców. On i babcia wspólnie mnie wychowali. Miał 66 lat, jak zmarł, i przez kilka ostatnich lat walczyliśmy o niego, o jego zdrowie, bo borykał się z wieloma problemami. Podejmowaliśmy wiele bitew i wydawało się, że wychodzimy z nich zwycięsko. Mówię w liczbie mnogiej, bo zawsze, jak ktoś bliski choruje, to czuję, jakbym sama chorowała. Tamten czas był dla mnie strasznie trudny, nawet głos odmówił mi wtedy posłuszeństwa. Mimo to musiałam jednak zaśpiewać kilka

koncertów w niedyspozycji, co jeszcze bardziej zaszkodziło moim strunom. Cała przyczyna tkwiła w olbrzymim stresie, jakim była dla mnie walka o zdrowie taty i zachwiane poczucie bezpieczeństwa.

Na odejście rodzica nie jest się nigdy gotowym. Po śmierci taty bardzo długo nie mogłam odciąć pępownicy, choć wydawało mi się, że jestem niezależna pod każdym względem. Nie wiem, czy nawet teraz mi się to udało. Ale na pewno czuję się uspokojona, bo mam ułożone życie prywatne, cudowne dzieci i męża. Świadomość, że masz bliskich, rodzinę, o którą musisz dbać, którą kochasz i która też ciebie kocha, daje największą siłę.

Niektórym ukojenie przynosi praca. Ty dzięki muzyce masz możliwość wlać do swoich piosenek prywatne emocje.



Mnie jest bardzo trudno tworzyć, kiedy jestem w jakimś stopniu sparaliżowana życiem prywatnym. Ta sfera ma na mnie taki wpływ, że muszę czuć w niej stabilność, co nie znaczy, że chcę pisać tylko optymistyczne piosenki. Ale nawet jeśli śpiewam o trudnych emocjach, to chcę móc już wtedy spokojnie oddychać i mieć to przerobione. Dużo kosztował mnie utwór o przemijaniu – „Na koniec świata” z ostatniej płyty. Kiedy wymyśliłam sobie, o czym chcę, żeby był, znalazłam się w jakiejś okropnej emocjonalnej pułapce, bo okazało się, że ujęcie w słowa tego tematu jest dla mnie bardzo trudne. Ale muzyka potrafi być też ucieczką do innych emocji. Mój najnowszy album, który ma się ukazać wiosną przyszłego roku, powstawał w kolektywie z moimi muzykami podczas naszych wyjazdów w góry. Odcinaliśmy się od rzeczywistości, by bawić się i odlatywać w światy dźwięków.

Twoje płyty to swoisty muzyczny pamiętnik?

Mam wrażenie, że tak właśnie jest. Co więcej, składają się na niego nawet piosenki, których sama nie napisałam. Pamiętam, co działo się w moim życiu, kiedy śpiewałam „Tobie” – urodził się wtedy mój syn. Kiedy śpiewałam „Zakochanych” do filmu pod tym tytułem, właśnie się zaręczyłam.

One są nie tylko twoim pamiętnikiem. Wiele osób pamięta „Im więcej ciebie, ty mniej” czy „Światło” właśnie dlatego, że wtedy przeżywali jakieś ważne chwile w życiu. Czulaś się kiedykolwiek głosem swojego pokolenia?

Głosem pokolenia na pewno nie, ale był taki czas, kiedy moje utwory były bardzo popularne. Pomijając okres dziecięcych piosenek, były to głównie lata 90. Dziś, kiedy minęło już trochę czasu, coraz częściej zdarza się, że ktoś dziękuje mi za jakąś piosenkę z przeszłości. To miłe, że można być małą częścią czyjegoś życia i w jakimś sensie zapaść w serce, a już na pewno we wspomnieniach. Bo muzyka kojarzy się z konkretnymi ludźmi, zapachami i smakami. Jest naszym bliskim przyjacielem. Uwielbiamy wracać do ulubionych utworów, to jest coś w rodzaju windy do przeszłości i do istotnych dla nas rzeczy. Sama pamiętam, czego słuchałam w ważnych dla mnie momentach, do czego uciekałam w muzyce. Do dziś mam tak, że wychodzę skądś w podłym nastroju, wsiałam do samochodu, włączam muzykę, którą lubię lub która jest mi w danym momencie potrzebna, i kiedy dojeżdżam na miejsce, jestem już inną osobą. Muzyka jest cudowną terapią.

Były takie momenty, kiedy muzyka wyciągnęła cię z dołka?

Tak, i dawkowałam ją sobie sama, intuicyjnie. Znalazłam kilka kojących albumów, których słuchanie bardzo mnie podniosło na duchu lub uspokoiło, połączyłam to – mówię zupełnie poważnie – z kąpielą w towarzystwie świec, z rodzajem zanurzenia się

w sobie. Słuchałam Beady Belle, Laury Mvuli, Petera Gabriela z orkiestrą symfoniczną i okołojazzowych klimatów, Kurta Ellinga czy Jamiego Culluma. Ale też muzyki klasycznej i filmowej. Te wszystkie płyty były dla mnie absolutnie terapeutyczne. Miałam wrażenie, że stałam się dzięki nim lepszym i o coś mądrzejszym człowiekiem. Ale bardzo terapeutyczne jest też śpiewanie. Polecam je nawet tym, którzy nie potrafią. Zwłaszcza wspólne śpiewanie. Po pierwsze daje ono olbrzymią radość bycia jedną drużyną, jednym organizmem. Po drugie, śpiewając, skupiasz się na oddechu, zapominasz o całym świecie, o wszystkich problemach.

Mnie ostatnio życie zafundowało kilka drobnych prztyczków w temacie straty, tyle że należały one do kategorii strat materialnych. I powiem ci, że to też nie jest przyjemne. Chyba najbardziej uderza w kwestię przywiązania.

A czasem wręcz uzależnienia. Jest w tobie złość, wściekłość, jest obwinianie siebie: „jak mogłam być taka głupia?!” – ja to dokładnie rozumiem. Niesamowite, jak istotne potrafią być dla nas rzeczy materialne. Czasem są to rzeczywiście duże straty, kiedy giną ważne dla ciebie zdjęcia i nie możesz już ich odzyskać. Ale jeśli zgubisz kurtkę czy okulary... jakie to ma znaczenie z dalszej perspektywy? Kilka lat temu kupiliśmy samochód, dwa dni później spadł grad i go kompletnie podziurawił. Cóż, obyśmy tracili tylko rzeczy materialne.

Według psychologów straty są nam niezbędne do rozwoju. Strata rodziców najpierw podcina nogi, a potem mocno stawia na ziemi. Czujesz większą odpowiedzialność za swoje życie, od kiedy zmarł twój tata?

Coś w tym jest. A najciekawsze jest to, że choć podejmujemy te nasze życiowe decyzje samodzielnie, to jednak nadal poprzez pryzmat rodziców. Więź z rodzicami nigdy się nie urywa, oni są już w naszej naturze, w naszym DNA. Wiem, co by w tej chwili powiedział mój tata, co by pomyślał, co by mu się nie spodobało. Nie zawsze się zgadzaliśmy, ale zawsze wiedziałam, jakie miał zdanie. Będąc dziećmi, mamy pewność, że rodzice chcą dla nas jak najlepiej, więc zdajemy się na nich i zrzucamy z siebie odpowiedzialność. Myślimy sobie: „oni wiedzą lepiej”, ale przecież nie ma lepszego eksperta od siebie niż my sami. Każdy musi popełnić własne błędy i na nich się czegoś nauczyć.

Obecnie życie przygotowało mi kolejną lekcję do przerobienia, czyli powolne, ale nieubłagane odchodzenie mojej babci. Z jednej strony mam w domu hospicjum, z drugiej zaplanowane koncerty i wydarzenia, z których nie rezygnuję, bo są ważną częścią mojego życia. Poza tym nie chcę mieć poczucia, że czekam na koniec. Nie wiem, co się stanie, kiedy okaże się, że już nadszedł. Może wejdę w taki rodzaj żałoby, że będę chciała pobyc z tym sama, a może to właśnie praca będzie dla mnie ratunkiem. Na ile siebie znam, sądzę, że wybiorę drugą opcję. Już teraz, gdy obcuje z chorobą ›



babci, praca pomaga mi w zachowaniu równowagi psychicznej. Myślę, że dzięki temu, że wychodzę z domu do ludzi, mogę być dla niej po powrocie bardziej pomocna, cierpliwa, wyrozumiała i produktywna. Są to bardzo trudne emocje, zwłaszcza że będąc w ciąży, jestem w wyjątkowym stanie.

Jedno życie gaśnie, drugie się rodzi.

Nie boję się tego powiedzieć, ale jest to dla mnie mistyczny moment, jakiejś wymiany, życia za życie. Ostatnio długo rozmawialiśmy o tym z przyjaciółmi, że kiedy rodzina jest ze sobą bardzo blisko, to jest w niej rodzaj pełni, biorący się z miłości i bliskości. Każdy z nas miał takie doświadczenie, że kiedy ktoś bliski odchodził, to pojawiało się nowe życie. Więc to, co teraz się dzieje, odbieram trochę jako przedziwną kulę połączonej energii. Mam poczucie, że los mi daje coś za coś, choć z tej perspektywy na razie trudno mi widzieć w tym pocieszenie. Bardziej mobilizację. Może z malutkim dzieckiem będzie mi łatwiej przejść przez żałobę, bo będę musiała się bardziej skierować ku życiu. Na razie przy babci po prostu jesteśmy, dużo do niej mówimy, głaszczemy. Nawet jeśli nie rozróżnia wszystkich słów, to na pewno czuje naszą miłość. W piosence „Na koniec świata” śpiewam: „bilet jest w jedną stronę/ nie ma ulgowych miejsc/ tajemnicą jest cel/ zbieraj siły na drogę, zróbmy kolejny krok/ tylko przy mnie bądź”. Myślę, że przy przejściu na drugą stronę niezwykle istotna jest świadomość, że ktoś nas tam odprowadza.

Trwasz w tej chwili czy trochę wybiegasz już w przyszłość?

To wszystko jest bardzo trudne i indywidualne. Wiem, że życie jest nieprzewidywalne, z drugiej strony najbliższą przyszłość trzeba planować, bo rzeczywistość się do nas dobija. Cały czas pracuję na planie „The Voice of Poland” i gram zaplanowane koncerty. Czy wszystkie dam radę zaśpiewać? Nie wiem. Pamiętam, że jak zaśpiewałam koncert miesiąc po śmierci mojego taty, spotkałam się ze strasznymi opiniami: „Jak ona w żałobie może śpiewać?”, a ludzie nie wiedzą, że czasem to jest jak terapia, jak powrót do życia. Poza tym jestem przekonana, że bliska osoba nie życzyłaby sobie, żebyśmy trwali w rozpacz, tylko żebyśmy żyli dalej, wspominając ją. Tak samo nie znoś krytykowania tego, jak inni wyrażają swoją pamięć o zmarłych. Jedni chodzą na cmentarz, ja akurat mam taką potrzebę, a drudzy nie potrafią, przywołują bliskich w inny sposób, oglądają zdjęcia,

wspominając w gronie przyjaciół. A jeszcze inni chodzą wokół tego tematu cichutko, bojąc się nawet go poruszyć, w samotności płacząc w poduszkę, żeby nikt nie widział. Nie możemy oceniać czyjegoś sposobu przeżywania straty. Są pewne rytuały, osadzone w tradycji chrześcijańskiej, które pomagają przejść przez ten czas, ale szanujmy też odrębność. Zdarza się, że stypa zamienia się w imprezę i ktoś, kto odszedł, jest wspominany na wesoło, co też jest niesamowite, bo pozwala odreagować te wszystkie skumulowane emocje. Potrzebna jest w tym temacie tolerancja.

Siedzisz tu przede mną i widzisz, że jest w tobie pewna melancholia, z drugiej strony dużo radości i ciepła, które biją nawet z ekranu telewizora. Z czego się to u ciebie bierze?

Nie wiem, może z tego, że ja naprawdę lubię ludzi. Kocham piękno, szukam go wszędzie i bardzo mnie inspirowa. Mam cudowną pracę, czyli muzykę. A poza tym od wielu lat korzystam z poczucia humoru, które chyba mam po tacie. Podobno mama też miała duże poczucie humoru, ale tata był prawdziwym mistrzem w tej materii. Czasem kiedy żartuję, mam wrażenie, jakbym mówiła jego głosem. Cieszy mnie, że mam to po nim. To bardzo ważne, takie łapanie dystansu, nawet do tych najtrudniejszych rzeczy.

Widzę to także w „Voice of Poland”, gdzie jest tyle emocji, zwłaszcza uczestników, wielu z nich traktuje ten program jako swoje być albo nie być, a ostatecznie to tylko program. Wtedy żart, odrobina humoru pomiędzy jest niezbędna. Na szczęście towarzystwo trenerów mam zacne, wszyscy trochę świrujemy. Dużo dają nam też uczestnicy, jest między nami potężna wymiana, my im coś dajemy, jakieś wskazówki, wiedzę, a oni dają nam w zamian mnóstwo dobrej energii i zapału do pracy.

Warto lubić życie, uśmiechać się do niego. Być ciekawym siebie, świata, innych ludzi, ciągle poszukiwać. Kiedyś mocno zainspirował mnie nauczyciel w szkole, który radził zaczynać dzień od tego, by uśmiechnąć się do siebie w lustrze. Że to zostanie potem na cały dzień. Tyle tylko, że dziś z dwójką dzieci w domu nie mam czasu nawet spojrzeć w lustro. Ale nie żałuję, bo uśmiech swoją drogą, ale to jednak miłość jest tym uczuciem, które powoduje, że wszystko nam się chce. Jeżeli czujemy tutaj jakąś pustkę, to możemy być zapewne rozgrzeszeni, że tej radości nie ma w naszym życiu, ale zawsze też możemy wyjść z domu z myślą, że ta miłość gdzieś jest i może dziś do nas zapuka... **Is**

NATALIA KUKULSKA wokalistka, autorka tekstów, współkompozytorka, producentka. Karierę muzyczną zaczynała jako dziecko, jako dojrzała artystka nagrała osiem albumów, najnowszy ukaże się wiosną 2017 r. Trenerka w programie „The Voice of Poland”. Prywatnie córka Anny Jantar i Jarosława Kukulskiego, żona Michała Dąbrowski, mama Janka i Ani, na początku roku przyjdzie na świat jej trzecie dziecko.