

Jan Rein

# Bąkowe tabu



Dlaczego wzdęć  
nie wolno lekceważyć  
i jak się pozbyć gazów

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

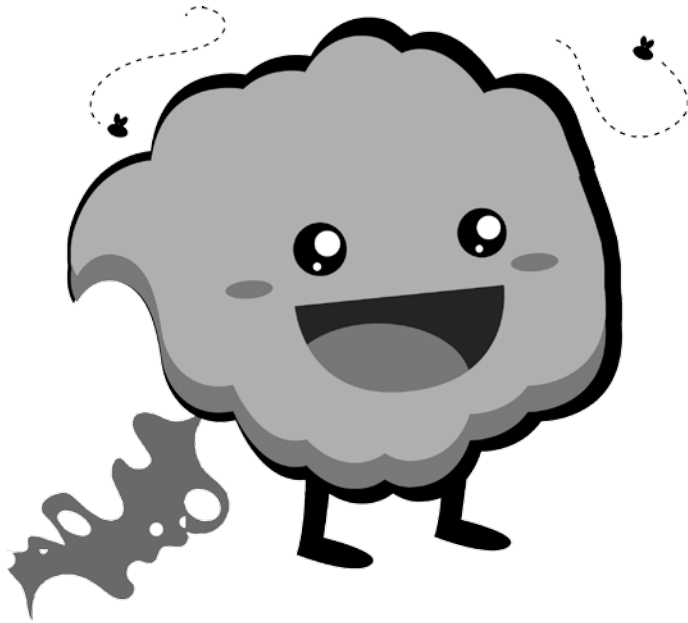


**Bakowe tabu**



Jan Rein

# Bąkowe tabu



Dlaczego wzdęć  
nie wolno lekceważyć  
i jak się pozbyć gazów

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Kamila Wysocka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-142-1

Original title: *Das Pups-Tabu. Was wirklich gegen Blähungen hilft – und dem Darm guttut*  
by Jan Rein  
© 2017 by Wilhelm Heyne Verlag  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakikolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Wprowadzenie .....	11
Głośno i śmiercionośnie .....	14
Tyle hałasu o nic? .....	16
CZĘŚĆ I	
Tabu rządzi światem .....	19
Najstarsze prawa ludzkości .....	19
Bezimienni .....	22
Sens i bezsens tabu .....	24
Ludzkość to tabu .....	27
Maskarada tabu .....	28
Funkcje ciała, morderstwo i upośledzenie .....	29
Tabu związane z puszczaniem bąków .....	32
Praktyczne wskazówki .....	34
CZĘŚĆ II	
Moje osobiste tabu związane z puszczaniem bąków .....	37
Pampersowy rock .....	38
Rebelia na przedmieściach .....	40
Dylemat jajko czy kura?: Co było pierwsze – zaburzenia odżywiania czy wzdęcia? .....	43
Zaburzenia odżywiania .....	43
Wzdęcia .....	45

Jak mogę ci pomóc? .....	48
Bzdury w broszurach .....	51
Blues próbki kału .....	53
Najdłuższy rok .....	55
<b>CZĘŚĆ III Zrozumieć trawienie.....</b>	<b>61</b>
<b>Jak trawimy? .....</b>	<b>61</b>
Podróż się rozpoczyna .....	63
Ładny kwas .....	65
Poboczne miejsca akcji .....	66
Wątroba .....	66
Pęcherzyk żółciowy .....	68
Trzustka .....	68
Ludzka stacja benzynowa .....	70
Gruba sprawa .....	71
Nasza lepsza (i większa) połowa .....	72
W wychodku .....	76
<b>Co trawimy .....</b>	<b>78</b>
Odtwórcy głównych ról .....	80
Węglowodany .....	81
Tłuszcze .....	83
Białka .....	85
Mały, ale wariat! .....	87
Woda .....	88
<b>Dlaczego puszczaamy bąki .....</b>	<b>90</b>
Powstawanie bąka .....	90
Tworzenie się gazów w układzie trawiennym. . .	91
Połykanie powietrze .....	92
Anatomia wiatrów .....	93
Jak często oznacza jeszcze normę? .....	97



Depresyjnie pierdzi się lepiej . . . . .	101
Wojna płci: pan i pani pierdzioch . . . . .	103

CZĘŚĆ IV	<b>Dieta zmniejszająca tworzenie się gazów „Low FART”, co pomaga na wzdęcia, a co z pewnością nie . . . . .</b>	<b>107</b>
	Zdrowe trawienie według Michała Anioła . . . . .	111
	Zasada Pareto w odniesieniu do wiatrów . . . . .	112
	<b>Poziom 1: Dieta „Low FART”</b>	
	na zmniejszenie tworzenia się gazów . . . . .	114
	Dlaczego dieta „Low FART”	
	zmniejszająca tworzenie się gazów działa. . . . .	115
	Zanim zaczniemy . . . . .	118
	Mało nie znaczy nic . . . . .	118
	Rezygnacja oznacza zastępowanie . . . . .	118
	Pożywienie zmniejszające wzdęcia . . . . .	119
	Nie każda fasolka wywołuje wzdęcia . . . . .	120
	Przekleństwo i błogosławieństwo:	
	substancje balastowe. . . . .	124
	<i>Rozpuszczalny i nierozpuszczalny błonnik. . . . .</i>	126
	<i>Skrobia oporna . . . . .</i>	127
	<i>Wyizolowane substancje balastowe . . . . .</i>	128
	Glutenowy spiszek . . . . .	129
	<i>Celiakia . . . . .</i>	130
	<i>Nietrawienie glutenu. . . . .</i>	131
	Mleko: dobre dla cieląt i ludzi? . . . . .	132
	Owoce są zdrowe, ale. . . . .	133
	Słodki wzdęty brzuch . . . . .	135
	<i>Substancje słodzące . . . . .</i>	135
	<i>Zamienniki cukru. . . . .</i>	139
	Białkowe gazy . . . . .	142
	Obciążający zapach . . . . .	143

Zmniejszenie tworzenia się gazów	
a aerofagia . . . . .	144
Ciche napoje. . . . .	145
Od żucia gumy do luźnej szczęki. . . . .	146
Palenie . . . . .	146
Zmniejszenie tworzenia się gazów – rebelia w jelitach . . . . .	147
Odkrycie systemowego wroga za pomocą dziennika żywienia . . . . .	148
Twoja osobista dieta „Low FART” zmniejszająca tworzenie się gazów . . . . .	152
Złodzieje zmniejszania tworzenia się gazów . . . . .	153
Bratobójczy ogień . . . . .	155
<i>Ograniczenie szkód: probiotyki.</i> . . . . .	156
<i>Probiotyki i ich działanie.</i> . . . . .	158
<i>Prebiotyki.</i> . . . . .	160
Dieta „Low FART” zmniejszająca tworzenie się gazów – przegląd tego, co najważniejsze . . . . .	161
Podejście. . . . .	161
Lista produktów spożywczych. . . . .	163
<i>Lista produktów, których należy     przejściowo unikać</i> . . . . .	165
Poziom 2: Styl życia . . . . .	166
Psychika . . . . .	167
Symbol statusu – stres. . . . .	169
Mniej stresu (i gazów) dzięki właściwemu oddychaniu . . . . .	170
<i>Trzyminutowe ćwiczenia oddechowe.</i> . . . . .	171
Prześpij wzdęty brzuch . . . . .	173
Zachowania żywieniowe . . . . .	175
Rano jeść jak cesarz... A może nie? . . . . .	175
Pruska punktualność przy stole. . . . .	176

Fast food. . . . .	177
Używki. . . . .	178
<i>Kawa</i> . . . . .	178
<i>Alkohol</i> . . . . .	181
Grzeszenia można się nauczyć. . . . .	182
Ruch. . . . .	185
Uciec od wzdęć. . . . .	187
Sportowe wzdęcia. . . . .	190
Poziom 3: Dodatki. . . . .	192
Przyprawy i zioła. . . . .	193
Suplementy diety. . . . .	198
Użyteczne suplementy diety?. . . . .	202
Lewatywy. . . . .	204

CZĘŚĆ V	<b>Natura nie zna</b>	
	<b>żadnej przyzwoitości. . . . .</b>	<b>209</b>
	Ponad chmurami wzdęty brzuch musi mieć	
	nieograniczoną pojemność. . . . .	210
	Puszczanie wiatrów w trakcie seksu:	
	to nie jest erotyczne. . . . .	212

CZĘŚĆ VI	<b>Przepisy. . . . .</b>	<b>215</b>
	<b>Słodkie i owocowe. . . . .</b>	<b>216</b>
	Kasza jagłana z bananami	
	i orzechami włoskimi. . . . .	216
	Owsianka na zmniejszenie gazów. . . . .	217
	Pudding kokosowy z nasionami chia. . . . .	218
	Pancakes z purée z papai. . . . .	219
	Babeczki migdałowo-cynamonowe. . . . .	220
	Pikantno-słodkie kakao. . . . .	221

Pikantne i konserwowe .....	222
Wafle ryżowe z awokado .....	222
Zielona sałatka z prosem .....	223
Sałatka z kopru włoskiego i pomarańczy .....	225
Śródziemnomorska sałatka z ciecierzycy .....	226
Sałatka z gryki i pomarańczy malinowych à la Lena Pfetzer .....	227
Letnia sałatka gryczana à la Sofia Konstantinidou .....	228
Sałatka z makaronu sobą z migdałowym sosem miso .....	229
Zupa pomidorowo-cukiniowa .....	230
Talarki ze słodkich ziemniaków w sosie pomidorowo-ciecierzycowym .....	232
Nadziewana dynia .....	233
Tłuczone ziemniaki i soczewica z warzywami ...	234
Indżera .....	235
Kapusta kiszona .....	237
Kimchi .....	238
Woda imbirowa .....	240
 Na dobre zakończenie .....	 241
Pierdzenie z dumą .....	241
Często zadawane pytania .....	243
Rekomendacje .....	248
Do przeczytania .....	248
Do obejrzenia .....	249
 Podziękowanie .....	 251
 Źródła .....	 255

# Wprowadzenie

W ciągu ostatnich 24 godzin około 111 miliardów bąków wyszło na światło dzienne. A każdy z nas przyczynił się do tej liczby – dokładając swoje średnio 15 razy na dobę. Raz głośno, raz cicho, raz bezwonną, raz z zauważalną nutą zapachową. Zazwyczaj udaje nam się je wypuścić w stosownym momencie. Ponieważ nie wiemy, czym obdarują nas wiatry, gdy wejdą kontakt z powietrzem na zewnątrz, jesteśmy wdzięczni za możliwość ich zatrzymania. Jeśli nie całkiem się to nam uda, odczuwamy wstyd.

Jednak właściwie dlaczego? Dorosły człowiek puszcza wiatry mniej więcej tak często, jak się śmieje. Różnica: chętnie pokazujemy się śmiejąc, ale puszczać bąki? Tak nie musi być! Czy to na zdjęciach czy na nagraniach wideo w mediach społecznościowych, na randkach czy rozmowach kwalifikacyjnych, w telewizji czy radio – śmiech widzi się i słyszy wszędzie. Jednak gdzie są wiatry? Jeśli spojrzeć na statystyki, muszą nas spotykać tak samo często.

Trawienie – a szczególnie jego słyszalne i wyczuwalne czynniki towarzyszące – uchodzą w naszej kulturze za temat tabu.

Każde społeczeństwo je zna – te rzeczy, których się nie robi, o których się nie mówi i o których w ogóle się nie myśli. Wydaje się, że tabu powstają tym bardziej samowolnie, im bardziej zaawansowane jest dane społeczeństwo. Podczas gdy w wielu kulturach pierwotnych słyszenie, wąchanie i widzenie codziennych wydalin ciała należy do normalności, my ukrywamy najchętniej nasze zwierzęce korzenie za dezodorantami, sprejami do powietrza czy głośną muzyką włączaną, kiedy udajemy się do toalety.

Gdy bąki przedostają się do opinii publicznej, często chodzi o środek stylistyczny służący zabawie. Żarty od zawsze były sposobem na obchodzenie się z tabu. W chronionej humorystycznej przestrzeni można nie tylko łatwiej krytykować społeczeństwo i politykę, łatwiej przychodzi też łamanie tabu. W filmach roi się od scen z puszczeniem bąków. Na przykład w filmie „Jay i Cichy Bob kontratakują”, gdzie aktorka Ali Larter z akrobatyczną gracją przechodzi pomiędzy promieniami laserowymi, których dotknięcie wywołałoby alarm – i po skoku puszcza wiatry. Głośne nieszczęście nie wywołuje alarmu, ale zapewnia serdeczny śmiech publiczności. Atrakcyjna kobieta, która pierdzi? To nie pasuje do naszego obrazu wytrenowanej piękności.

Twórca komedii „Harold i Kumar” również sięga po temat odnoszących się do płci różnic w obchodzeniu się z puszczeniem wiatrów. Żeby idealnie przełamać tabu, film pokazuje, jak dwie młode kobiety grają w „Kiełbasy” – odmianę gry „Statki”, która oryginalnie nazywa się „Okrety”. W publicznej ubikacji pierdzą i wypróżniają się głośno na wyścigi, podczas gdy dwaj mężczyźni protagoniści Harold i Kumar ukryli się w kabinie pomiędzy kobietami i nie potrafią ukryć swojego obrzydzenia. Również Ben Stiller w komedii „Dziewczyna moich koszmarów” jest świadkiem puszczenia gazów przez kobietę. Kiedy jego żona Lila, grana przez

Malin Åkerman, opuszcza scenę przytulania w łóżku, żeby zrobić siku, mężczyzna słyszy pozornie jednoznaczny dźwięk z łazienki. Jednak Lila daje do zrozumienia, że to nie było to, co mógłby pomyśleć jej mąż, ale *Flatus vaginalis*. Gazy pochwowe.

Jeśli ktoś myśli, że filmy z wcześniejszych dekad były bardziej pruderyjne pod tym względem, powinien obejrzeć „Płonące siodła” z 1974 roku. W jednej z najsłynniejszych scen filmu jedenastu kowbojów siedzi przy ognisku, zajada się fasolą i zaczyna koncert bekania i puszczenia bąków, każdy jedyny w swoim rodzaju. Podobne sceny znajdują się w niezliczonych innych filmach, między innymi takich jak „Austin Powers”, „Golfiarze”, „Rain Man”, „Wysyp żywych trupów”, „Głupi i głupszy”, „Tańczący z wilkami”. I zawsze sens pierdzenia w filmie jest prosty: ma wywoływać śmiech.

Również przed naszymi zdominowanymi przez media wizualne czasami ludzie mierzyli się z tematem wiatrów. Benjamin Franklin, jeden z Ojców-założycieli Stanów Zjednoczonych, opublikował esej z trafnym tytułem „Fart Proudly” („Pierdź z dumą”). Również przed nim i po nim ludzie pisali o gazach jelitowych i wiążącym się z tym tabu. Wraz z Arystofanem, Hipokratesem, Dantem Alighierim, Williamem Szekspirem, Françoisem Rabelais, Wiktorem Hugo i Zygmuntem Freudem, Benjamin Franklin znajduje się zatem w doborowym towarzystwie. Tego, że również kobiety nie mają żadnego problemu z przelewaniem na papier swoich myśli na temat puszczenia gazów, dowodzi Whoopi Goldberg w swoim zbiorze esejów „Book” z 1997 roku. Poświęciła temu tematowi uchodzącemu nadal wśród wielu ludzi za frywolny cały rozdział pod tytułem „Wiatr”. To pasuje do tego, że puszczała gazy już w wielu programach telewizyjnych.

Również my, zwykli ludzie, posługujemy się często odgłosem gazów jelitowych. Praca klasowa nie poszła dobrze? – Nasza odpowiedź: pierdzący odgłos wydany za pomocą ust. Ziewamy z nudy, kiedy ciotka Hilda po raz dwunasty opowiada o brzydkiej fryzurze Eriki – i myślimy sobie: to interesuje mnie tyle, co pierdnięcie hipopotama. Nowa stażystka pojawia się po raz pierwszy w klasie 2b – i jest witana pierdzącymi odgłosami wydawanymi za pomocą pachy. Widzisz zatem: gazy – nieważne, czy prawdziwe czy udawane – są wszędzie.

## Głośno i śmiercionośnie

Nawet jeśli opisane przykłady nie skłaniają, żeby tak przypuszczać: wzdęcia dla wielu ludzi nie są żadnym powodem do radości. W ekstremalnym przypadku wstyd, który powstaje przez puszczenie wiatrów, może prowadzić nawet do śmierci, jak pisze Jim Dawson w książce „Who Cut the Cheese? A Cultural History of the Fart” („Kto kroił ser? Kulturowa historia pierdzenia”). Richard Jobson, XVII-wieczny odkrywca, opisywał, jak członkowie plemienia Aszanti w dzisiejszej Ghanie odczuwali ekstremalną panikę przed zepsuciem powietrza przy obcych. Jobson udokumentował w swoich zapiskach, że starszy członek plemienia powiesił się po tym, jak niechcący puścił gazy przed swoim wodzem. Mężczyzna zawstydził się dosłownie na śmierć.

Podczas gdy wzdęcia stanowią rzeczywiście niebezpieczeństwo dla życia tylko w ekstremalnie wyjątkowych przypadkach, są one prawdziwym problemem dla wielu milionów ludzi. Każdy, kto ciągle czuje się wzdęty i często puszcza wonne wiatry, wie, o czym mówię. Ponadto wzdęcia występują często z innymi



dolegliwościami trawiennymi jak skurcze, biegunki, zaparcia czy zgaga. Tak też doszło do tego, że piszę tę książkę, bo przeżyłem dokładnie to samo.

Historia moich cierpień ciągnęła się przez dwa lata. Przez ten czas żyłem samotnie ze strachu przed niekontrolowanymi wiatrami o przykrym zapachu. Poza tym cierpiałem na zaburzenia odżywiania i uzależnienie od sportu. Miałem depresję i wycofywałem się coraz bardziej ze związków z bliskimi ludźmi. Wstydziłem się – mojego ciała i gazów, jakie się z niego wydobywały. W ostrej fazie mojej odyssey ze wzdęciami doliczałem się nawet 80 pierdnieć w ciągu dnia. W porównaniu ze wspomnianą na początku normą wynoszącą 15, brzmi to dziś strasznie nawet dla mnie samego. Przez długi czas ze względu na tabu wzbraniałem się przed publicznym mówieniem o gazach i z tego powodu nie chciałem udać się do lekarza. Bałem się tego, jakich ogromnych wymiarów może nabrać ludzka natura. Zamiast szukać pomocy, schowałem się milcząco za fasadą ze złości, agresji i nienawiści do samego siebie. Kiedy po długim zmaganiu się ze sobą w końcu chciałem wyjść ze swojego cienia i poszedłem do lekarza, wydawało się, że jest już za późno. Po wielomiesięcznym maratonie po poradniach u różnych lekarzy i uzdrowicieli, zostałem odesłany do domu z diagnozą jelita drażliwego. Widoki na poprawę? Brak.

Ze złością podarłem rozczarowującą broszurę informacyjną na temat jelita drażliwego, którą dał mi mój ówczesny gastroenterolog i zdecydowałem, że sam przejmę stery. Czy moje życie rzeczywiście miało toczyć się w taki sposób? Zdecydowanie ze strachu przed następnym puszczeniem gazów i ich zapachem nie chciało mi się żyć. Zacząłem zatem od całonocnych poszukiwań informacji, a potem przeprowadziłem niezliczone eksperymenty na samym sobie. W walce ze wzdęciami przez wiele miesięcy przeszedłem

drogę przez chaotyczną masę raz bardziej, raz mniej pomocnych wskazówek. Po wielu małych postępach, a także krokach w tył, doszedłem dziś do punktu, w którym wiedzie mi się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej. Wzdęcia przeszły do historii. A, co o wiele ważniejsze, wreszcie czuję się dobrze w swoim własnym ciele.

## Tyle hałasu o nic?

Kiedy dziś wspominam dni, które od rana do wieczora były naznaczone przez mój wzdęty brzuch, pytam siebie: „Czy rzeczywiście koniecznie trzeba pisać książkę *o tym*? Z reguły gazy nie są przecież niczym, o co musielibyśmy się martwić. Każdy pierdzi. Niezależnie ile ma lat, jakiej jest płci, czy jest gruby czy chudy. Wiatry są naszymi codziennymi towarzyszami – tak samo jak burczenie w brzuchu, ziewanie czy kichanie. Ponadto zapewniają one, że niemiłe gazy umykają z naszego ciała, a przy uregulowanym trawieniu często mija cały dzień bez zauważania tego przez nas.

Jednak chcę przełamać tabu związane z gazami i mówić o tym, żeby ludzie, którzy – jak ja kiedyś – cierpią z tego powodu, poczuli się lepiej zrozumiani. Dlatego chcę w tej książce podzielić się z tobą wszystkimi moimi doświadczeniami i odkryciami. Przy tym opieram się nie tylko na eksperymentach na samym sobie, ale też na wybitnym wsparciu ze strony wielu ekspertów. Zaliczają się do nich między innymi kierownik Katedry Użycia Języka i Komunikacji Terapeutycznej na Europejskim Uniwersytecie Viadrina we Frankfurcie nad Odrą prof. dr Hartmut Schröder, dyrektor Kliniki Helios w Krefeld prof. dr med. Thomas Frieling, gastroenterolog, badacz i autor książek dr Alessio Fasano z Bostonu oraz Nick Haslam, autor książek i profesor

psychologii na Uniwersytecie w Melbourne. Dzięki fachowym radom, ich wskazówkom i poglądom mogłem pogłębić moje własne doświadczenia i badania i zebrać je w tej książce.

Niezależnie od tego czy chcesz „tylko” dowiedzieć się więcej na temat wzdęć i tabu w relacjach międzyludzkich, czujesz się nieprzyjemnie wzdęty w ciągu całego dnia w biurze i szukasz efektywnych wskazówek by temu przeciwdziałać, czy sam cierpisz na częste gazy o przykrym zapachu i po prostu nie wiesz, co dalej robić – napisałem tę książkę właśnie dla ciebie!

Chcę zacząć od ogólnego wprowadzenia do cudownego królestwa tabu. Zadamy sobie pytanie o sens i cel tabu i odkryjemy, dlaczego nawet funkcje ciała są obłożone tabu, kiedy tabu może pomóc – a kiedy szkodzi.

W drugiej części opowiem ci trochę więcej o mojej osobistej odysei ze wzdęciami. Potem z pewnością będziesz mógł zrozumieć, dlaczego właściwie wpadłem na pomysł napisania tej książki.

Dlaczego w ogóle puszcza gazy? Jakie gazy są odpowiedzialne za brzydkie zapachy? I jaki wpływ mają psychika, płęć i styl życia na ich powstawanie oraz na obchodzenie się nimi? W trzeciej części książki zajmiemy się tymi pytaniami i przyjrzymy się podstawom trawienia i odżywiania. Tak można lepiej zrozumieć, za pomocą jakich środków i strategii możemy długotrwale zoptymalizować nasze trawienie.

Czwarta część będzie praktyczna. Wszystkie podstawy, których dotąd się nauczyłeś, prowadzą do efektywnego planu żywienia, którą nazwałem dietą Low FART zmniejszającą tworzenie się gazów. Pokażę ci poza tym, jak na co dzień możesz uniknąć wzdęć i za pomocą jakich trików możesz indywidualnie zoptymalizować swoje cierpienie. Zobaczysz przy tym, co w ogóle nic nie daje, a w najgorszym przypadku może nawet zaszkodzić.

W piątej części zobaczymy, dlaczego natura nie zna żadnej przyzwoitości i musimy po prostu zaakceptować wzdęcia jako część naszego życia, nawet jeśli warunki wydają się niesprzyjające.

W dodatkowym rozdziale szóstym pokażę w końcu, jakie smaczne przepisy można wyczarować w ramach diety zmniejszającej tworzenie się gazów. Poza tym odpowiedziałem w nim na często zadawane pytania i zestawilem listę z ciekawą literaturą i nagraniami audiowizualnymi.

## CZĘŚĆ I

# Tabu rządzi światem

*Naga prawda jest ciągle tabu.*

– Bob Dylan

## Najstarsze prawa ludzkości

Lord Voldemort jest słynnym przykładem tabu językowego w historii literatury młodzieżowej. Jedna z centralnych postaci w serii powieści Joanne K. Rowling „Harry Potter” opisywana przede wszystkim jako „Ten, Którego Imienia Nie Wolno Wymawiać”, pokazuje najgłębiej zakorzenione tabu w sztuce i kulturze. Zamiast nazywać czarnoksiężnika po prostu po imieniu, używa się opisu. Imię jest mitem. Nieprzystępne. Niewypowiedane. Budzące grozę. Tabu nie jest jednak żadnym wynalazkiem służącym temu, żeby powieści były ciekawsze. Tabu jest prawdziwe. Czasami tak subtelne, że nie da się go zidentyfikować na pierwszy rzut oka. Inne bardziej oczywiste i akceptowane społecznie. Tabu jest tak stare jak sama ludzkość. Nie bez przyczyny uchodzi za najstarsze prawo ludzkości. Tabu zazwyczaj nie jest uwarunkowane

racjonalnie. Kwestionowanie go jest wykluczone samo przez się. W ten sposób prawne regulacje i formalne sankcje są zbędne<sup>1</sup>. Człowiek postępuje po prostu zgodnie z nim.

To, jak dokładnie powstało czy powstaje tabu, jest kwestią sporną. To, jak jeszcze dziś dojrzewa w każdym z nas, z kolei nie jest. Siedliskiem tabu i zakazów jest nasze dzieciństwo. Będzie można to zrozumieć, kiedy przypomnimy sobie trzy zdania, które z pewnością wszyscy słyszeliśmy od naszych rodziców:

1. Tego się nie robi.
2. To nie przystoi.
3. Tego się nie mówi.

Tabu jest w sposób zrozumiały samo przez się przekazywane z pokolenia na pokolenie. Przejęliśmy je od naszych rodziców, a nasi rodzice z kolei od swoich rodziców w procesie socjalizacji poprzez trzy wspomniane wypowiedzi. Tak każde pokolenie i w końcu społeczeństwo jako kolektyw dziedziczy tabu jako centralny element prawa i porządku. W końcu i my z najlepszymi zamiarami przekazujemy własne uwewnętrznione tabu naszym dzieciom. Nie pytając o pochodzenie, sensowność i kontekst sugeruje się potomstwu, żeby nie dłużyło w nosie w towarzystwie, nie eksplorowało obszaru genitalnego czy – jako mała księżniczka – nie siadało z szeroko rozstawionymi nogami. Tego przecież się nie robi. Bo kto chce żyć w społeczeństwie, gdzie wszyscy publicznie dłuży w nosie i puszczają gazy?

Richard D. Lewis pisze trafnie na ten temat<sup>2</sup>: „W naszej własnej kulturze kodeks zachowań mówi nam, co jest właściwe, a co nie, stosowne i niestosowne, honorowe czy nieprzyzwoite. Ten kodeks, który jest przekazywany przez rodziców i nauczycieli oraz potwierdzany przez przyjaciół i współczesnych nam ludzi,

obejmuje nie tylko podstawowe wartości i przekonania, ale też przepisy dotyczące właściwego zachowania [...] we wszelkich możliwych obszarach życia.”

To, co działa w rodzinach, wspólnotach wyznaniowych i wśród członków tego samego kręgu kulturowego, szkodzi w kontaktach międzykulturowych. Nasz zglobalizowany i powiązany ze sobą siecią świat, pokazuje, że tabu nie wszędzie obowiązuje w tym samym stopniu. Międzykulturowe łamanie tabu jest na porządku dziennym. Co w jednym kraju jest tabu, gdzie indziej jest całkowicie normalne, częściowo nawet pożądane – i odwrotnie. Nieskrępowane bekanie, pierdzenie i palenie w chińskiej restauracji zaskakuje na przykład ludzi wychowanych na Zachodzie (jest zależne kulturowo). Aby spotkać się z paradoksem tabu, nie potrzebna jest żadna zamorska podróż. Również nasza codzienność dostarcza pozornie sprzecznych sytuacji. Coś oczywistego w innych krajach dla Niemców było przez długi czas tabu ze względu na przeszłość związaną z nazizmem: mianowicie machanie flagą państwową. Dopiero w 2006 roku w trakcie Mistrzostw Świata w piłce nożnej w Niemczech w kibicowskim zapale zaczęło przełamywać się tabu. Wydawało się, że każdy samochód zmienia się w mobilny symbol powracającej dumy narodowej i czarno-czerwono-złota flaga była wieszona na spacer (zależne kulturowo). Starożytni Rzymianie przebywali w latrynach nawet z 50 obcymi osobami i było to dla nich zrozumiałe samo przez się. Nie było też podziału na płcie i każdy załatwiał swoje potrzeby bez skrępowania. Dziś byłoby to nie do pomyślenia (zależne od czasu). Na wpół naga gwiazda YouTube wulgarnym językiem, całkowicie bezwstydnie mówi do swoich nastoletnich widzów o pozycjach seksualnych? To zupełnie normalne dla millenialsów. Rodzice kręcą głowami (zależne od pokolenia).

## Bezimienni

Kiedy James Cook i towarzysze jego żeglugi pod koniec XVIII wieku przywieźli do Europy ze swojej podróży na Południowy Pacyfik polinezyjskie słowo „tapu” (względnie „ta pu”), nie mieli pojęcia, jaką lukę tym samym wypełnią. Określenie (tak w ogóle jedno z niewielu słów, które trafiło do naszego języka z języków ludów Południowego Pacyfiku) szybko weszło do słownika Anglików i opisywało coś „innego i obcego”<sup>3</sup>. Dla podróżujących Europejczyków było „głównym wyrażeniem [...] służącym, żeby wytłumaczyć, coś, co nie mieściło się w ich koncepcji rozsądku.” Co można sobie przez to wyobrazić? Na przykład kanibalizm i promiskuityzm (dążenie do bezuczuciowych kontaktów seksualnych z przypadkowymi partnerami). Warto zauważyć, że określenie „tapu” do przełomu wieków było używane wyłącznie do opisu ludów pierwotnych. Tak bardzo oświecone społeczeństwa cywilizowane nie miały do tego momentu po prostu żadnego słowa na najstarsze prawa ludzkości. To, że nie można nazywać diabła po imieniu ani dotykać córki króla, było jasne. Tak jasne, że niepotrzebne do tego były żadne słowa. Nie można było nadać wyrazu subtelnej mocy tabu. Po tym jak Zygmunt Freud przejął to określenie w książce „Totem i tabu”, w rezultacie weszło ono wreszcie do użycia w językach oświeconego świata. Od tej pory dyskutowano o właściwym jego znaczeniu i określenie nie było już w codziennym użyciu wykorzystywane w pierwotnym sensie.

Mimo to właśnie międzykulturowe łamanie tabu pokazuje nam znaczenie tego fenomenu. Tu, w Europie, psy w najlepszym razie mogą być *przy* stole w czasie obiadu. Gulasz z psa *na* stole jest tabu. Poruszenie zachodnich miłośników zwierząt jest ogromne, gdy słyszą o chińskim festiwalu psiego mięsa w Yulin. Takie tabu pokazuje



nam w emocjonalny sposób swoją relatywność. Nie jest też zakotwiczone w naszych genach. Tabu jest zależne od kultury. Jest kwestią zapatrywań. Ze względu na złożoność tabu, chcę w tej książce pozostać przy jego uproszczonym przedstawieniu: *Tabu to rzeczy, których się nie robi, o których się nie mówi i o których się nie myśli.*

Poza tym tak czy owak nie istnieje tylko jedna definicja tabu. Jeśli zajrzy się do słownika „Duden” – czy jak to w złotym wieku digitalizacji, zajrzy się do Internetu – można znaleźć następujące definicje:<sup>4</sup>

1. Zakaz prowadzenia określonych działań, szczególnie dotykania i nazywania uświęconych osób i przedmiotów oraz spożywania określonych potraw.
2. Niepisane prawo, które na podstawie określonych poglądów zakazuje w ramach danej społeczności, robić określone rzeczy.

Pierwsza definicja jest nieznacząca w naszym kontekście. Odnosi się do historycznego określenia tabu, służącego do opisywania etnicznie obcych kultur. W ciągu ostatnich dziesięcioleci rozwinęło się określenie „tabu” w codziennym zastosowaniu odnoszące się do tego, co opisuje druga definicja ze słownika „Duden”: konwencje kodeksu społecznego obowiązujące we wspólnocie. Mówiąc słowami etnologa Horsta Reimanna, tabu to „*społeczne oczywistości*, które spełniają ważną społeczną funkcję regulacji zachowań, ustalania granic, uznania autorytetów, na przykład dla zabezpieczenia stosunków własnościowych, władzy i określonego porządku społecznego”<sup>5</sup>. Mówiąc w uproszczeniu: tabu to niepisane kulturowe prawa.

Kiedy w moich poszukiwaniach zapytałem językoznawcę prof. dr. Hartmuta Schrödera, czy istnieje jednoznaczna definicja

określenia „tabu”, zaprzeczył. W pierwszej chwili byłem zaskoczony. Jak miałem w ogóle rozumieć to centralne pojęcie czy przedstawić je w odpowiedni sposób? Jednak potem dzięki prof. dr. Schröderowi natknąłem się na cytat specjalisty z dziedziny nauk o komunikacji Gerharda Maletzke: „Każda kultura zna tabu, a zatem ściśle zakazy, których nie można złamać bez kary: przedmioty, których się nie dotyka, miejsca, do których się nie wchodzi, słowa, których się nie wypowiada.”<sup>6</sup>

Jakie są przedmioty, których nie dotykasz? Gdzie znajdują się miejsca, do których nie wchodzisz? Jakie są słowa, których nie wypowiadasz? Chciałbym, żebyś uświadomił sobie tabu wokół ciebie.

## Sens i bezsens tabu

Tabu per se nie jest ani dobre, ani złe. Zależy to całkowicie od tego, jak i po co zostało ustanowione. Dlatego potrzeba zróżnicowanego spojrzenia, by zbadać sens i bezsens tabu i móc je ocenić. Pewne pytanie wysuwa się na pierwszy plan: Dlaczego w ogóle istnieje tabu? W ciągu ostatnich dziesięcioleci z tym pytaniem mierzyli się liczni naukowcy i filozofowie. Najbardziej znacząca kategoryzacja tabu językowego została stworzona przez Ullmanna i Zöllnera<sup>7</sup>:

### 1. Tabu ze strachu:

- a) opiera się na mistyczo-magicznym wyobrażeniu świata i w zachodnich społeczeństwach prawie nie ma już znaczenia,
- b) na przykład niemówienie o diable ze strachu przed nieszczęściem.

2. Tabu z taktu i wzajemnego szacunku:
  - a) dotyczy przede wszystkim chorób, niepełnosprawności i śmierci,
  - b) na przykład pytanie do chorego na nowotwór: „No, jak tam dzisiaj twój rak?”.
3. Tabu z przyzwoitości i ze względu na uczucia wstydu i niezręczności:
  - a) dotyczy przede wszystkim wydzielin ciała, jego funkcji i części oraz seksualności,
  - b) na przykład puszczanie wiatrów w miejscu publicznym.
4. Tabu ze społecznego taktu i motywów ideologicznych:
  - a) dotyczy między innymi tabu, które powstaje z politycznej poprawności,
  - b) na przykład nie mówimy już dziś, że ktoś jest Murzynem, ale że ma czekoladową skórę.

Z tych czterech podstawowych motywów tabu językowego można bardzo dokładnie wyprowadzić sens i cel tabu. W ten sposób chroni się na przykład chorych, pilnuje porządku społecznego i unika dyskryminacji. Jednak jego funkcja ochronna może wypaczyć się w przeciwnym kierunku. Może to potwierdzić każdy, kto ze względu na tabu językowe zostaje ze swoim cierpieniem sam jak palec i nie ma śmiałości, by o tym porozmawiać. Gdy ktoś zostaje ofiarą działania podlegającego tabu, które jest chronione przez tabu językowe, robi się naprawdę nieprzyjemnie. Na przykład w przypadku wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie ofiary często dopiero jako dorośli mogą mówić o tym, co im zrobiono. Potem przy okazji wychodzi na jaw, że inni członkowie rodziny skrycie wiedzieli o cierpieniu ofiary – a mimo to milczeli, ponieważ, gdy pewnej rzeczy „się

nie robi”, nie mówi się o tym. I ofiara jest skazana na cierpienie w osamotnieniu.

Także temat trawienia jest obłożony tabu językowym. Przy tym chodzi jednak o naturalne i w dodatku konieczne do życia procesy przebiegające u każdej żywej istoty. Od pracowitej pszczołki, przez płetwale błękitne w oceanie po człowieka w biurowcu: wszyscy trawią – czy tego chcą czy nie. Jednak mówić o tym? Lepiej nie! Tabu mówienia publicznie o swoim trawieniu spełnia jak każde inne tabu językowe trzy następujące funkcje<sup>8</sup>:

1. Wspieranie i zabezpieczanie tabuizowanych działań (nie robi się tego i nie mówi o tym; na przykład nie puszcza się gazów w towarzystwie i nie rozmawia o nich przy obiedzie w restauracji).
2. Ograniczone tabuizowanych działań w taki sposób, że nie są zauważane, względnie mogą być zasłonięte lub upięk-szone (człowiek robi to, uwzględniając określone normy, ale o tym nie mówi; na przykład puszcza gazy w harmidrze w metrze, ale nie obwieszcza tego na całe gardło).
3. Ukrywanie tabuizowanych działań (tego normalnie się nie robi, a kiedy się to robi, mówi się o tym tylko w ukryciu lub woaluje to; na przykład puszczenie gazów w towarzy-stwie i tuszowanie tego kaszlem).

Wymienione przykłady wydają ci się znajome? Na szczęście jesteś człowiekiem. Wszyscy posługujemy się z podziękowaniem skrzynką z narzędziami tabu i wyszukujemy zależnie od potrzeb odpowiednie funkcje. To jest w zupełnym porządku i z pewnością nie jest bezsensowne. Nie opowiadam się w żadnym razie za światem wolnym od tabu, w którym głośne odgłosy puszczenia wiatrów zmieniłyby się w powszechne dźwięki w tle. Chcę tylko

otworzyć granice wstydu, na który jesteśmy wystawieni na tym, czy innym skrzyżowaniu współczesnej istoty ludzkiej i natury homo sapiens. Tabu związane z puszczaniem gazów nie jest zatem per se bezsensowne, ale nie zawsze jest też sensowne – jak to często bywa, zależy to od kontekstu. Stanie się to jasne przy pomocy pewnego eksperymentu myślowego. Wyobraź sobie przez chwilę, jak wyglądałby świat wolny od tabu. Korzystanie z tabu, „regulowania odpowiednio społecznych zachowań w danych stosunkach społecznych [i] oddzielenie tych ekstremalnych”<sup>9</sup> nie obowiązywałoby. Zniknęłyby również tabu z poczucia taktu, przyzwoitości, ideologii czy strachu. Wyjątkowe sytuacje stałyby się normalnością. W przypadku tabu związanego z puszczaniem wiatrów: wszędzie i ciągle wachałobyśmy gazy innych ludzi i słyszeliśmy ich wydalanie. Pupa jako obiekt seksualny straciłaby prawdopodobnie swoje podniecające działanie. Zarazem chroniący i wprowadzający utrudnienia mur tabu runąłby. Mówiąc krótko: świat bez tabu byłby inny. Zupełnie inny. I dla większości ludzi nie byłby miejscem, w którym chętnie by żyli.

## Ludzkość to tabu

Po tym jak zajęliśmy się pojęciem tabu, jego znaczeniem i funkcją, przejdziemy teraz do właściwego tematu. Nasze ciało często było tabuizowane. Zależnie od kultury, religii, miejsca i czasu różne funkcje, odgłosy i płyny ciała, popędy, emocje, choroby i śmierć były obłożone tabu językowym. Wzdęcia są tabu. Seksualność jest tabu. Bycie człowiekiem jest tabu. Przynajmniej czasami tak się wydaje. Kto mówi otwarcie o tym, co drzemie głęboko w nas? Ciągle chcemy zachować twarz, odgrywać jakąś

rolę, wydawać się idealni na zewnątrz – kalka wyznaczonych ideałów. Chętnie ukrywamy się z naszymi problemami za jakąś maską, uciekamy od naszej stresującej codzienności, kierujemy uwagę na błahostki zamiast na rzeczy, które naprawdę nas zajmują i obciążają. Czujesz się niedobrze? Czujesz ucisk w jeli-  
tach? Chcesz o tym porozmawiać i w końcu nazwać rzeczy po imieniu? Tego się nie robi! Jeden do zera dla tabu.

### *Maskarada tabu*

Aby obejść tabu językowe i uniknąć wstydu, my, ludzie, wynaleźliśmy eufemizmy. Woalujące opisy zajmują miejsce wyrażen i słów tabu, które na co dzień i poza fachowym kontekstem wydają się wulgarnie albo niestosowne. Te zastępniki określeń podlegających tabu również są przekazywane z pokolenia na pokolenie i pod wieloma względami przypominają prozę dziecięcą – poszlaka dla ich kształtowania się w dzieciństwie. Oto kilka przykładów:

Unikane wyrażenie	Eufemizm
Umieranie	Zasypanie, odchodzenie
Pośladki	Pupa, pupcia
Wagina	Cipka, kuciapka
Penis	Fujarka, siusiak
Kał	Kaka, numer dwa
Stosunek płciowy	Uprawianie miłości
Gazy jelitowe	Bąki, wiatry

Wszyscy używamy eufemizmów. Są one stałym składnikiem naszego języka i obchodzenie się z nimi jest nam znane. Używamy ich częściej, niż myślimy. Gdy umiera ukochany człowiek, mówimy chętniej o tym, że „poszedł do nieba” niż o śmierci w biologicznym sensie. W obchodzeniu się ze śmiercią tabu mogą nawet przynieść pewnego rodzaju otuchę. W temacie seksu „uprawianie miłości” często łatwiej przechodzi nam przez gardło niż „stosunek płciowy”. „Pośladki” noszą w języku ludowym nazwę „pupa”. A tytuł tej książki brzmi „Bąkowe tabu”, a nie „Tabu związane z gazami jelitowymi”. Eufemizmy są naszym sposobem odgrywania Pippi Pończoszanki. Czynimy nasz świat słów takim, jaki się nam podoba.

Jednak używamy słów nie tylko do obchodzenia tabu czy maskowania go. Robimy to też przez kasowanie naszego zwierzęcego pochodzenia na co dzień: dezodoranty i perfumy tuszują nasze zapachy ciała, golimy okolice intymne, żeby optycznie odróżnić się od naszych zwierzęcych krewniaków tak bardzo, jak to możliwe, a spreje do toalety ukrywają zapach kału. Wydaje się jakby nie tylko określone wyrażenia i działania stanowiły tabu, ale samo bycie człowiekiem.

### *Funkcje ciała, morderstwo i upośledzenie*

Tak, jak dla dojrzewających czytelników „Brawo” w XXI wieku od dawna jest normalne, że od lekarzy odpowiadających na pytania młodzieży w tym czasopiśmie dowiadują się, jak dokładnie funkcjonuje „uprawianie miłości”, dla generacji moich rodziców było często zupełnie nie do pomyślenia, żeby byli uświadamiani seksualnie przez własnych rodziców. Menstruacja, chociaż jest czymś zupełnie normalnym, do dziś w wielu krajach na świecie

zalicza się do tematów tabu. Jak można by było inaczej wytłumaczyć, że Chinka Fu Yuanhui przyznając się, że w trakcie Igrzysk Olimpijskich w Rio w 2016 roku miała okres, wywołała takie poruszenie? Kiedy pływaczka była pytana o to, dlaczego zajęła rozczarowujące czwarte miejsce, odpowiedziała: „Wczoraj dostałam okresu i czułam się bardzo zmęczona – ale to nie jest żadne wytłumaczenie, po prostu nie płynęłam dość szybko.” To, co w Europie nie było tematem w kronikach towarzyskich, wielu Chińczyków uznało za afront.

To, że określone tematy związane z ciałem i jego funkcjami w Niemczech dla wielu ludzi ciągle są obłożone tabu, pokazała Liubov Kuragina w swojej rozprawie doktorskiej na temat tabu językowego w Niemczech i na Ukrainie<sup>10</sup>. Zapytała Niemców i Niemki o ich osobiste tematy tabu. Jej ankieta obejmowała sześć pytań:

1. O jakich tematach nigdy nie porozmawialiby z innymi ludźmi, nawet z dobrymi przyjaciółmi/krewnymi?
2. O jakich tematach rozmawiasz tylko z bliskimi przyjaciółmi/krewnymi?
3. O czym niechętnie rozmawiałbyś ze swoim szefem/swoimi kolegami w pracy?
4. Z jakich powodów nie rozmawiałbyś na wybrane tematy?
5. Czy komunikacja z innymi ludźmi jest utrudniona przez istnienie zakazanych czy nieprzyjemnych tematów?
6. Co byś zrobił, gdyby temat tabu pojawił się w rozmowie?

Możliwe odpowiedzi obejmowały różne obszary tematyczne jak: zdrowie, rodzina, śmierć, choroba, seksualność, pieniądze, polityka, przestępstwa czy religia. Osoby ankietowane zostały skonfrontowane z mieszanką mniej lub bardziej lubianych tematów do swobodnych rozmów. Dla 80 procent z nich nie istniały



żadne tematy tabu. Rozmawialiby o wszystkim, przede wszystkim z ludźmi, do których mają zaufanie. Kuragina widzi powód tego w rozwoju społecznym (demokratyzacja, walka z AIDS, feminizm, rewolucja seksualna) i uwolnienie od norm i dogmatów. Poza tym niektórych tematów do rozmów nie da się uniknąć – na przykład u lekarza, przed policjantem lub przed sądem. Jednak dla pozostałych 20 procent istnieje bardzo dużo tabu językowych. Zakładając, że te badania byłyby reprezentatywne dla niemieckiego społeczeństwa, dla 16 milionów ludzi w Niemczech istnieją absolutne tematy tabu – rzeczy, o których nigdy by nie rozmawiali. Z nikim. Wyniki ankiety odsłaniają następującą ocenę tematów tabu:

1. Gwałt w osobistym otoczeniu (62 procent).
2. Własna seksualność (60 procent).
3. Morderstwo w osobistym otoczeniu (46 procent).
4. Morderstwo, własne wynagrodzenie, funkcje ciała i wydaliny oraz upośledzenie (po 20 procent).
5. Przemoc, higiena, religia (po 18 procent).
6. Śmierć, części ciała, seksualność ogólnie, pieniądze (po 10 procent).
7. Nacjonalizm, polityka, choroby (po 6 procent).

Można z tego wyciągnąć dwa interesujące wnioski:

1. Rzeczy, które dotyczą nas bezpośrednio są bardziej tabuizowane niż inne.
2. Funkcje ciała i wydalanie stoją na tym samym poziomie, co upośledzenie i morderstwo.

Ponadto wyniki ankiety pokazały, że w otoczeniu zawodowym tylko dla 2 procent osób badanych nie istniało żadne tabu. To niezbyt zaskakujące: najchętniej pokazywalibyśmy się obcym

osobom tylko z naszej słodkiej strony. Kto chciałby wyjść z szafy z zakurzonymi rodzinnymi tajemnicami i innymi tematami tabu?

Jednak dlaczego nie mówimy wprost o niektórych sprawach? Dwa najczęściej wymieniane powody tabu językowego brzmiały: „Moim zdaniem/z mojego doświadczenia wynika, że moi rozmówcy nie przyjmą tego dobrze” (50 procent) i „Czuję się niedobrze, kiedy mówię o tych tematach” (40 procent). Znamy je wszystkie, dyskutowanie na niektóre tematy (na przykład polityka, religia, pieniądze) jest dla nas nieprzyjemne i dlatego go unikamy. Gdy obawiamy się, że nie będziemy mieć o czymś pojęcia albo obawiamy się, że zanudzimy naszego rozmówcę naszymi małymi problemami, również zachowujemy milczenie. Tabu chroni nas od wstydu, zawiści i poczucia, że się skompromitujemy. Ale również przed otrzymaniem pomocy.

### *Tabu związane z puszczaniem bąków*

Spółczesność narzuca, jak powinna się zachowywać mała dziewczynka. Nie powinna w miejscach publicznych dotykać swojej wagi, ale siedzieć przyzwoicie ze złączonymi nogami. Tak samo niewyobrażalne wydaje się, że młode kobiety uważają seksualność za związaną z czymś, z czym mężczyźni kojarzyli ją od zawsze – mianowicie z zabawą. Czy kogoś dziwi, że w obchodzeniu się z tabu, szczególnie tym, które dotyczy ciała i jego funkcji, istnieją różnice pomiędzy płciami? Podczas gdy mężczyznom zdarza się popiardywać we własnym towarzystwie i serdecznie się z tego śmiać, na babskim wieczorze występuje to raczej rzadko. Amerykańscy socjologowie Martin Weinberg i Colin Williams<sup>11</sup> odkryli, że heteroseksualni mężczyźni puszczają umyślnie gazy w towarzystwie trzy razy częściej niż heteroseksualne kobiety. Ankietowani

heteroseksualni mężczyźni ponadto dwa razy częściej niż heteroseksualne kobiety uważali odgłosy puszczenia bąków za śmieszne. Kobiety okazały się wyraźnie bardziej zatroskane, jeśli chodzi o temat gazów jelitowych. Obawiały się, że jeśli zostaną usłyszane jak puszczały gazy, wpłynie to negatywnie na ich relacje z innymi ludźmi. Kogo to dziwi? Poza tym te różnice są mniej związane z płcią biologiczną, a o wiele bardziej z płcią społeczną. Naukowcy doszli też do wyników, że homoseksualni mężczyźni puszczały umyślnie gazy rzadziej niż heteroseksualne kobiety, a z kolei lesbijki częściej niż dwie wcześniej wspomniane grupy.

Idealizacja kobiecego piękna w połączeniu ze stygmatyzacją jej wydaliny, prowadzi do takich błyskotliwych wyrażeń jak: „Kobiety pierdzą kwiatkami.” Wyniki badań Weinberga i Williamsa można tłumaczyć tak, że kobiety tak jak i wcześniej chcą dopasować się do utopijnego ideału piękna, że nawet naturalne funkcje ciała są tabuizowane w niezdrowym stopniu. Tak zasadniczo badania pokazały, że heteroseksualne kobiety czują się w publicznych toaletach wyraźnie gorzej i boją się, że ich odgłosy wydalania mogą oznaczać minięcie się z ideałami dotyczącymi płci. W kontraście stoją mężczyźni, którzy za swoje głośne i nieprzyjemne w zapachu gazy spotykają się nawet z aprobatą swoich męskich kolegów.

Psychoanalityk B. R. Merrill skonstatował, że tego rodzaju zachowanie mężczyzn jest pewnego rodzaju publicznym męskim oporem przeciwko społecznym regułom i normom<sup>12</sup>. Można wyciągnąć wnioski, że puszczenie gazów to męski fenomen – przynajmniej poza zaciszną toaletą. Na przykład wielu moich przyjaciół i znajomych opowiedziało mi, że jeszcze nigdy nie słyszało, że ich matka puszcza gazy.

Jednak jakie zachowanie jest teraz stosowne? Czy kobiety nie powinny czerpać radości z puszczenia gazów tak samo

jak mężczyźni? Ostatecznie decyzja jest pozostawiona każdemu z osobna. Jednak właśnie kobiety, o ile mogą zidentyfikować się z wynikami badań, nie powinny tak bardzo poddawać się nieosiągalnymi ideałom.

W kontekście funkcji ciała, seksualności czy choroby niektóre tabu trafiają do przekonania. Zachowywanie sfery prywatnej i godności odgrywa tu główną rolę. I tak jest dobrze. Tylko niewielu ludzi chciałoby żyć w świecie całkowicie wolnym od wstydu, w którym wszystko jest dozwolone. To, czego jednak nie potrzebujemy, to tabu, które prowadzi do cielesnego i duchowego cierpienia. A istnieje ich wiele. Kiedy tabu sprawiają, że ważne debaty zostają zdegradowane do radosnej paplaniny, bo nie można nazwać problemu po imieniu (na przykład z powodu *politycznej poprawności*), ludzie są świadomie dyskryminowani (na przykład w dyktatorskim reżimie) albo nas obrażają i obciążają (na przykład mówienie o nieprzyjemnych dolegliwościach), szkodzą. Wtedy powinniśmy zadać sobie pytanie: Czy tego chcemy i potrzebujemy? To jest też powodem powstania tej książki. Chciałem pokazać moją własną terapię cierpienia i pokazać, że istnieje wiele osób, które cierpią na wzdęcia. Gdy przyjrzymy się wołaniu o pomoc ludzi z problemami trawiennymi w anonimowej przestrzeni Internetu, staje się jasne: Złamanie tabu związanego z puszczeniem gazów jest koniecznością? Bo czym jest tabu? – Ukrytym za zakazami strachem przed nami samymi.

## Praktyczne wskazówki

Teraz wiemy, że tabu jest stałym składnikiem naszego życia. To dobrze, że istnieje. Jednak nie powinno zbyt bardzo nas ograniczać

czy nawet negatywnie na nas wpływać – a na pewno nie powinno powstrzymywać nas przed zasięgnięciem fachowej porady. Dlatego poniżej znajdują się praktyczne wskazówki na temat obchodzenia się z nieprzyjemnymi i tabuizowanymi tematami, podczas wizyty u lekarza, doradcy dietetycznego czy uzdrowiciela:

### **1. „Lekarz to profesjonalny łamacz tabu”.**

Prof. dr Schröder powiedział mi to łatwe do zapamiętania zdanie. Ale on ma całkowitą rację. Właściwe jest to oczywiste, ale często o tym zapominamy: lekarz jest lekarzem po to, żeby ci pomóc. Dlatego ważne jest, żebyś razem z nim złamał tabu i mówił o tym otwarcie. Lekarz ma do czynienia z tabu na co dzień. Mnie zajęło to dużo czasu i musiałem zebrać pewne negatywne doświadczenia, żeby zrozumieć tę prawdę. Więcej na ten temat będzie jednak później.

### **2. Twój problem jest normalny.**

Gdy problemy trawienne mają silny wpływ na naszą codzienność, odbieramy je na początku jako wyjątkowo nienormalne. Możesz jednak wyjść z założenia, że twój lekarz czy uzdrowiciel miał już do czynienia z dziesiątkami przypadków podobnych do twojego. Nie musisz zatem bać się, że zszokujesz lekarza swoją historią.

### **3. Komunikuj się na metapoziomie.**

„Mam takie dziwne uczucie” albo „Nie potrafię tego dokładnie opisać”, to klasyczne przykłady komunikacji na metapoziomie. Postępuj tak, jeśli twoje dolegliwości są zbyt wstydlive i nie chcesz nazywać ich bezpośrednio po imieniu. Dobry lekarz czy doradca zareaguje celowymi pytaniami i przełamie lody.

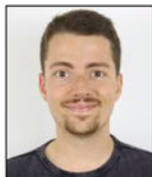
### **4. Poszukaj empatycznego partnera.**

Mam na myśli nie tylko partnera życiowego, ale też lekarzy, uzdrowicieli i doradców żywieniowych. Dziękuję portalom

z ocenami, forom i informacjom przekazywanym z ust do ust nie ma żadnych powodów, żeby iść na ślepo do tego, czy innego gabinetu. Poszukaj empatycznego partnera do rozmowy, u którego będziesz się dobrze czuł i nie unikaj poszukania nowego, jeśli nie będziesz się czuć dobrze.

### **5. Gazy jelitowe to tylko bąk.**

Jak już zostało wspomniane w rozdziale o eufemizmach, istnieją słowa, które faworyzujemy względem innych – szczególnie, gdy wiążą się z czymś negatywnym. Pomoże, jeśli przekonasz się, że dla każdego rodzaju tak okropnych dolegliwości trawiennych istnieje fachowe określenie. Zatem: nie jesteś sam i już wiele osób przed tobą zajmowało się takimi samymi dolegliwościami.



**Jan Rein** – urodził się w 1992 roku w Saarlouis. Jest ekotrofologiem oraz influencerem z dziedzin zdrowego odżywiania i brania odpowiedzialności za swoje zdrowie. Wpłynął na świadomość tysięcy osób, zawsze czyniąc to z humorem i empatią.

Dzięki dystansowi Autora każdy będzie w stanie wypracować zdrowe podejście do funkcji trawiennych swojego ciała. Zamiast rumienić się na dźwięk bądź zapach gazów, skupisz się na ich przyczynie i ją rozwiążesz. Uświadomisz sobie także, jak ważne sygnały one Ci wysyłają i jak wiele ryzykujesz bagatelizując te bezcenne podpowiedzi.

Dowiesz się, czym są substancje balastowe i nauczysz się rozróżniać typy błonnika. Autor rzuca nowe światło również na skrobię, glutenowy spiszek, celiakię, mleko i uświadamia, że nie zawsze owoce są zdrowe. Inaczej spojrzysz na słodziki, zamienniki cukru, napoje, palenie, a nawet niektóre zapachy. Zastosujesz zarówno prebiotyki jak i probiotyki, i zdołasz uzdrowić jelita. Dowiesz się także, jak ważny wpływ na wzdęcia ma Twoja psychika oraz stres. Nauczysz się relaksować dzięki właściwemu oddychaniu stosując trzyminutowe ćwiczenia oddechowe.

## Wzdęcia? Gazy? To już przeszłość!

Patroni:

