

KULTURA | SZTUKA | HISTORIA | NAUKA | TRENDY | SIECI SPOŁECZNOŚCIOWE
CULTURA | ARTE | HISTORIA | TENDENCIAS | REDES SOCIALES

VISTULARTE

**EL VERANO QUE LO
CAMBIÓ TODO: EL
FESTIVAL DE 1955**

**SOBRIEDAD,
ME ESTÁS
MATANDO**

KOCHANA TRZEŹWOŚCI!

**LATO, KTÓRE ZMIENIŁO
WSZYSTKO: FESTIWAL 1955**

ELŻBIETA GÓRSKA

**¿CÓMO (SOBRE)VIVIR LA EXPERIENCIA MIGRATORIA?
LA PERSPECTIVA DE LA PSICÓLOGA**

**JAK PRZEŻYĆ DOŚWIADCZENIE MIGRACJI?
PERSPEKTYWA PSYCHOLOGA**

www.vistularte.com





PORTADA

STRONA TYTUŁOWA

¿Qué te llevó a dedicarse a la psicología? ¿Cómo fue tu trayectoria profesional? ¿Por qué decidiste utilizar el español, de entre todos los idiomas?

No hubo un solo momento que me “llevara” a la psicología, sino una acumulación de experiencias. Desde niña me llamaba profundamente la atención lo que no se decía: los gestos que traicionan el dolor, los silencios que esconden una pregunta vital, las historias familiares que se transmiten sin palabras. Entendí muy pronto que cada persona lleva dentro una arquitectura emocional compleja, y que comprenderla es, de algún modo, comprender la condición humana.

Co skłoniło Cię do zajęcia się psychologią? Jak wyglądała Twoja droga zawodowa? Dlaczego spośród wszystkich języków zdecydowałaś się na hiszpański?

Nie było jednego konkretnego momentu, który „zaprowadził” mnie do psychologii — raczej stopniowe gromadzenie doświadczeń. Od dawna szczególnie interesowało mnie to, co niewypowiedziane: gesty zdradzające ból, cisze skrywające ważne pytania, rodzinne historie przekazywane bez słów. Dość wcześnie zrozumiałam, że każdy człowiek nosi w sobie złożony świat emocjonalny, a próba jego zrozumienia jest w gruncie rzeczy próbą zrozumienia ludzkiej natury.

CARTA

EDITORIAL

LIST REDAKCYJNY

Bienvenidos a la primera revista digital en español y polaco un proyecto creado con pasión, ideas frescas y una visión global desde Polonia para el mundo.

Nace un nuevo espacio de encuentro, de conocimiento y de inspiración. Aquí hablaremos de lo que nos mueve, nos conecta y nos transforma: salud, ciencia, tecnología, arte, redes sociales, cultura y mucho más.

Esta revista es un puente entre lenguajes, culturas y maneras de ver el mundo. Queremos crear comunidad, compartir información de valor y abrir conversaciones que trasciendan fronteras.

¡Gracias por ser parte de este inicio!

La primera revista digital desde Polonia escrita en polaco y español. ¡Esto recién comienza!

Con cariño,
J. Walle

Witamy w pierwszym cyfrowym magazynie w języku hiszpańskim i polskim, projekcie stworzonym z pasją, świeżymi pomysłami i globalną wizją z Polski na świat.

Powstaje nowa przestrzeń spotkań, wiedzy i inspiracji. Będziemy tutaj mówić o tym, co nas porusza, łączy i zmienia: zdrowie, nauka, technologia, sztuka, media społecznościowe, kultura i wiele więcej.

Ten magazyn to most między językami, kulturami i sposobami postrzegania świata. Chcemy budować społeczność, dzielić się wartościową wiedzą i otwierać rozmowy, które przekraczają granice.

Dziękujemy, że jesteś częścią tego początku!

Pierwszy magazyn cyfrowy z Polski, napisany po polsku i po hiszpańsku. To dopiero początek!

Z serdecznymi pozdrowieniami,
J. Walle

El contenido no puede ser reproducido total o parcialmente sin citar la fuente y la liga a la página www.vistularte.com

El contenido tiene fines informativos y de entretenimiento exclusivamente.

Las respuestas de entrevistas, contenido de los artículos particulares y los anuncios es responsabilidad exclusiva de los autores y los anunciantes y no refleja necesariamente el punto de vista de la revista **VISTULARTE** y **ALIVE TODAY FOUNDATION**.

El contenido de los anuncios publicitarios, así como el producto o servicio que ofrecen es responsabilidad exclusiva de cada anunciante.

(c) 2016-2025 ALIVE TODAY FOUNDATION.

Todos los derechos reservados.

¿Te interesa colaborar con nosotros?

Escríbenos un mensaje a vistularte@gmail.com

Zawartość nie może być powielana w całości lub w części bez podania źródła i linku do www.vistularte.com

Zawartość służy wyłącznie celom informacyjnym i rozrywkowym.

*Odpowiedzi na wywiady, treść poszczególnych artykułów i reklam jest wyłączną odpowiedzialnością autorów i reklamodawców i niekoniecznie odzwierciedla poglądy magazynu **VISTULARTE** i **ALIVE TODAY FOUNDATION**. Za treść reklam, jak również za produkt lub usługę, które oferują, odpowiada wyłącznie reklamodawca.*

(c) 2016-2025 ALIVE TODAY FOUNDATION.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Chcesz z nami współpracować?

Wyślij nam wiadomość e-mail na adres vistularte@gmail.com

DICIEMBRE / GRUDZIEN 2025

KULTURA | SZTUKA | HISTORIA | NAUKA | TRENDY | SIECI SPOŁECZNOŚCIOWE
CULTURA | ARTE | HISTORIA | CIENCIA | TENDENCIAS | REDES SOCIALES

VISTULARTE

Esta revista electrónica es una creación de la Fundación "Alive Today Foundation".

Ten e-magazyn jest dziełem Fundacji "Alive Today".



<http://www.alivetoday.org>

KRS **0000651571**

NIP **6762518425**

**FUNDADOR "ALIVE TODAY FOUNDATION"
Y GESTION "VISTULARTE"**

*ZAŁOŻYCIEL FUNDACJI "ALIVE TODAY"
I ZARZĄDZANIE "VISTULARTE"*

Juan Walle

REDACCIONES ARTYKUŁY I REDAKCJA

Weronika Bazydło

Anna Kraus

Beata Sylwestrzak

ARTE Y DISEÑO GRÁFICO

PROJEKT ARTYSTYCZNY I GRAFICZNY

Juan Walle

PUBLICIDAD REKLAMA

vistularte@gmail.com

FOTOGRAFÍAS FOTOGRAFIE

Juan Walle

Anna Kraus

Beata Sylwestrzak

FOTOGRAFÍAS Y ANIMACIONES

FOTOGRAFIE I ANIMACJE

90% de nuestras fotografías y animaciones son realizadas con Inteligencia artificial (AI), así que los derechos son propiedad de Alive Today Foundation, en caso de lo contrario se dará el reconocimiento al fotógrafo.

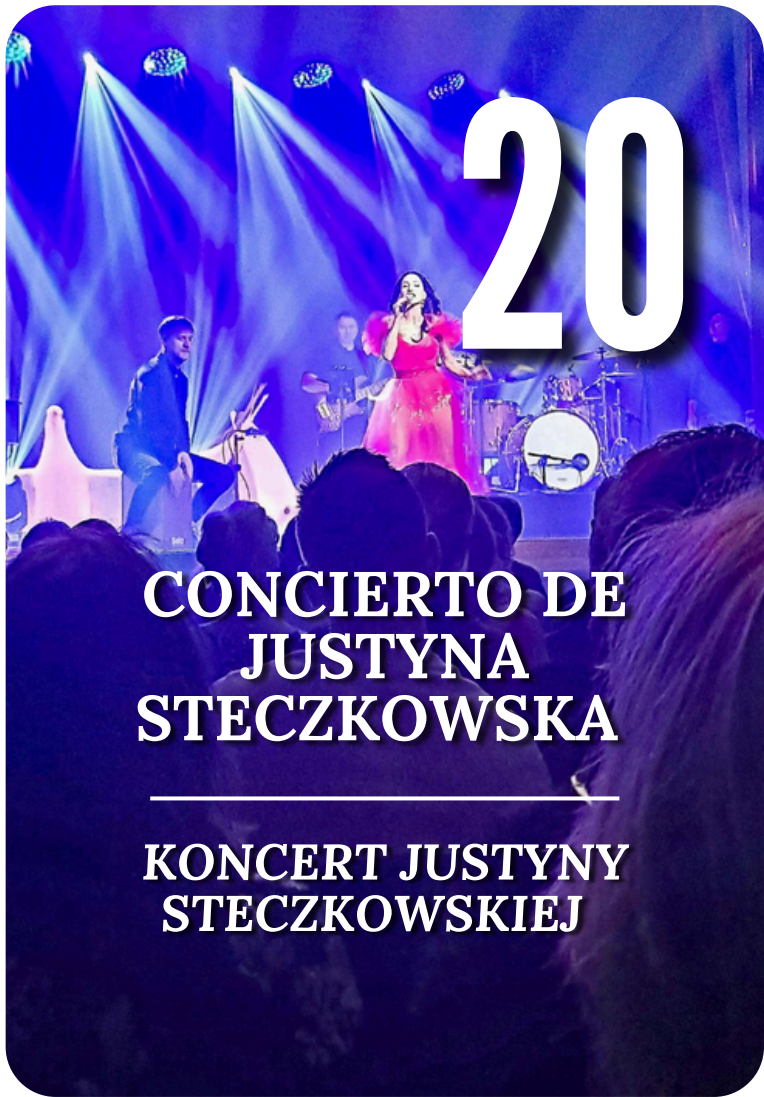
90% naszych fotografii i animacji powstaje przy użyciu sztucznej inteligencji (AI), dlatego prawa autorskie należą do fundacji Alive Today Foundation; w przeciwnym wypadku, autorstwo zostanie przypisane fotografowi.



ELŻBIETA
GÓRSKA

**¿CÓMO (SOBRE)VIVIR LA EXPERIENCIA
MIGRATORIA? LA PERSPECTIVA DE LA
PSICÓLOGA**

**JAK PRZEŻYĆ DOŚWIADCZENIE MIGRACJI?
PERSPEKTYWA PSYCHOLOGA**



20

CONCIERTO DE
JUSTYNA
STECZKOWSKA

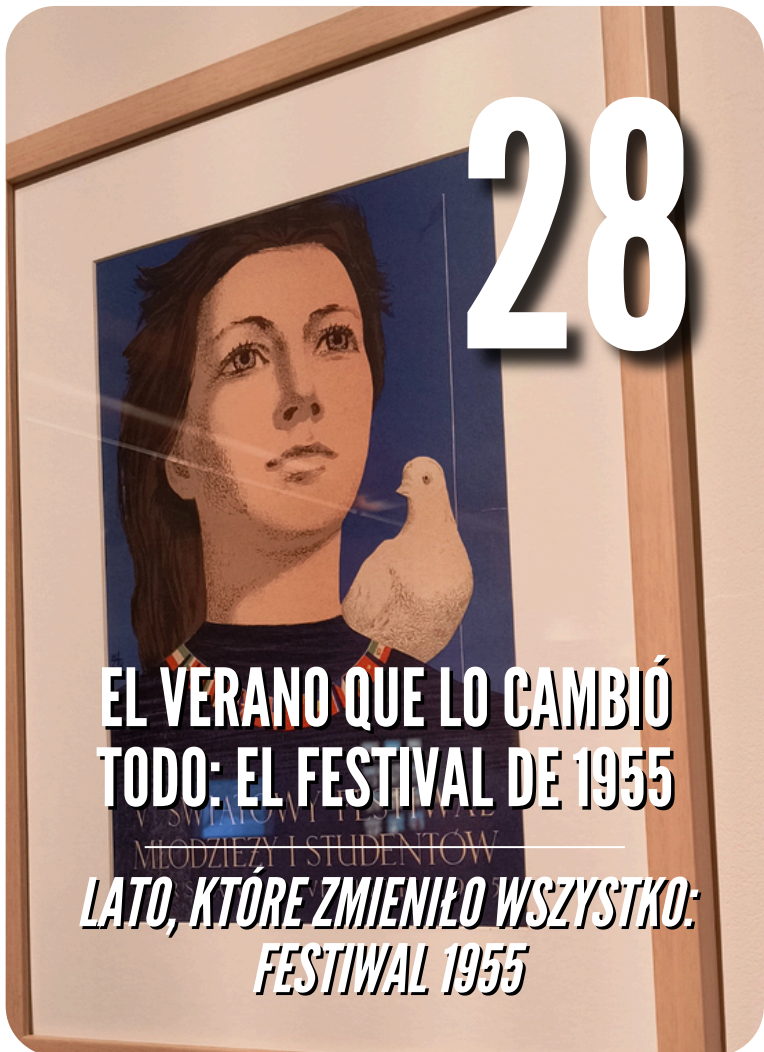
KONCERT JUSTYNY
STECZKOWSKIEJ



34

NUESTRA SEÑORA
DE GUADALUPE

MATKA BOŻA Z
GUADALUPE



28

EL VERANO QUE LO CAMBIÓ
TODO: EL FESTIVAL DE 1955

W ŚWIATŁU FESTIWALU
MŁODZIEŻY I STUDENTÓW
LATO, KTÓRE ZMIENIŁO WSZYSTKO:
FESTIWAL 1955



41

DESTACADOS

Poesía

Gabriela Mistral fue una poeta, escritora, diplomática y pedagoga chilena, y la primera persona latinoamericana en recibir el Premio Nobel de Literatura. Nació como Lucila de María Godoy Alcayaga en 1889, en Vicuña, Chile, pero es más conocida por su seudónimo Gabriela Mistral.

“Fue una mujer adelantada a su tiempo: defendió la flora y la fauna; defendió el voto femenino; predicó la integración de los pueblos y la coexistencia pacífica (...)” (fragmento de la introducción de la antología Credo, por Rolando Manzano Concha).

Vivió numerosas tragedias a lo largo de su vida, entre ellas la muerte de su novio y el suicidio de su hijo adoptivo. Estas pérdidas marcaron su obra y se convirtieron en una inspiración para su poesía. Sus colecciones de poesía incluyen *Desolación*, *Tala*, *Lagar* y *Ternura*. Ella transformó su sufrimiento en una expresión artística (introducción de Credo, por Zdzisław Jan Ryn).

Con motivo del 80.º aniversario de la concesión del Premio Nobel, el 10 de diciembre de 1945, recordamos su legado literario.

Gabriela Mistral była chilijską poetką, pisarką, dyplomatką i pedagogką oraz pierwszą osobą z Ameryki Łacińskiej uhonorowaną Literacką Nagrodą Nobla. Urodziła się w 1889 roku w Vicuñi w Chile jako Lucila de María Godoy Alcayaga, jednak znana jest pod pseudonimem Gabriela Mistral.

„Była kobietą wyprzedzającą swoje czasy: broniła flory i fauny, opowiadała się za prawem wyborczym kobiet, głosiła ideę integracji narodów oraz pokojowego współistnienia (...)” (fragment wstępu do antologii jej poezji Credo autorstwa Rolanda Manzano Conchy).

Przeżyła wiele tragedii w swoim życiu, m.in. doświadczyła śmierci ukochanego oraz samobójstwa adoptowanego syna. Te bolesne przeżycia głęboko naznaczyły jej twórczość i stały się ważnym źródłem inspiracji poetyckiej. Do jej najważniejszych tomów poetyckich należą *Rozpacz*, *Wyrąb*, *Winotłocznia*, *Tkliwość*.

Los sonetos de la muerte

1

Del nicho helado en que los hombres te pusieron,
te bajaré a la tierra humilde y soleada.
Que he de dormirme en ella los hombres no supieron,
y que hemos de soñar sobre la misma almohada.

Te acostaré en la tierra soleada con una
dulcedumbre de madre para el hijo dormido,
y la tierra ha de hacerse suavidades de cuna
al recibir tu cuerpo de niño dolorido.

Luego iré espolvoreando tierra y polvo de rosas,
y en la azulada y leve polvareda de luna,
los despojos livianos irán quedando presos.

Me alejaré cantando mis venganzas hermosas,
¡porque a ese hondor recóndito la mano de ninguna
bajará a disputarme tu puñado de huesos!

De la colección *Desolación*



Sonetu śmierci

I

Z zimnego grobowca, gdzie cię położono,
wyjmę cię, złożę w skromnej i słonecznej ziemi.
Że mam w niej spocząć, tego się nie domyślono,
że na jednej poduszce będziemy w niej snili.

Położę cię w ziemi rozgrzanej słońcem białym,
z czułością, z jaką matka do snu dziecko układa,
a wtedy ziemia, widząc twe ciało zboliałym,
w miękkie fałdy kołyski ułoży się sama.

Potem pójdę rozrzucić popiół z róż i ziemię;
w pyłu księżycowego niebieskawej chmurze
zostaną uwięzione lotne ludzkie prochy.

I odejdę śpiewając moją piękną zemstę,
bo do podziemnej głębi nie sięgnie już może
ręka żadnej, by wziąć mi garstkę kości twoich!

Z tomiku *Credo*, Polskie Towarzystwo Studiów Latinoamerykańskich
Warszawa-Kraków 1995
Przełożyła Anna Pomykoł-Sadlik



Fuente/Źródło: Wikipedia

T-SHIRTS

DÍA DE LOS



WWW.KTRINES.COM

SOBRIEDAD, ME ESTÁS MATANDO

La lucidez tiene un precio.

Kochana trzeźwości!



Reseña cinematográfica

Encontramos a Raffi (Octavio Hinojosa) en la clínica por primera vez. Está cumpliendo un programa de desintoxicación de 40 días, que comenzó... hace tres meses. Su historia empieza el día en que es expulsado de la clínica – una de muchas donde ha estado. Desde la primera escena sabemos que Raffi tiene un sentido del humor sarcástico, y poco más en realidad: ni trabajo, ni relaciones estables, ni idea de qué hacer con su vida. El humor parece ser lo único que le queda. Le mete en problemas, pero Raffi siempre consigue escabullirse.

Raffi no es un protagonista agradable. No es simpático ni tiene un encanto especial. Sin embargo, los demás personajes les cae bien Raffi. Las mujeres lo encuentran atractivo, su único amigo (Alfonso Borbolla) lo considera afable. ¿Raffi merece la ayuda, la tolerancia y la comprensión que recibe? Tal vez no. Al otro lado, nos demuestra que ser humano es ser imperfecto, irresponsable, perdido; un perdedor.

A mí Raffi me cae bastante mal. No me encanta su carisma ni su juvenil encanto que usa contra Inez (su amor perdida de la prepa, interpretada por Maya Zapata) cada vez que la visita sin avisar. No me convence su sinceridad. Me parece un güey irritante y muy privilegiado, consciente de venir de una familia rica y disfrutando de poder aprovecharlo. No asume responsabilidades; en cambio, busca siempre la manera de eludir las consecuencias.

La comedia tiene otros personajes que parecen hipnotizados por Raffi. Cada vez que él se mete en líos, alguien aparece para ayudarlo: su hermano, su padre, un amigo, una amante. Mi instinto me dice que Raffi nunca enfrenta del todo las consecuencias de sus actos. Eso no es ayuda: es codependencia.

Recenzja filmowa

Poznajemy Raffiego (Octavio Hinojosa) po raz pierwszy w klinice. Przechodzi czterdziestodniowy program odwykowy, który rozpoczął... trzy miesiące temu. Jego historia zaczyna się w dniu, gdy zostaje wyrzucony z kolejnej z wielu klinik, w których bywał. Już od pierwszej sceny wiemy, że Raffi ma sarkastyczne poczucie humoru i w gruncie rzeczy niewiele więcej: ani pracy, ani stałych relacji, ani pojęcia, co zrobić ze swoim życiem. Humor wydaje się jedynym, co mu pozostało. Wpędza go jednak w kłopoty, ale Raffi zawsze potrafi się z nich wymknąć.

Raffi nie jest sympatycznym bohaterem. Nie da się go lubić ani uznać za szczególnie czarującego. Mimo to inni bohaterowie darzą go sympatią. Kobiety uważają go za atrakcyjnego, a jego jedyny przyjaciel (Alfonso Borbolla) – za miłego. Czy Raffi zasługuje na pomoc, tolerancję i zrozumienie, które otrzymuje? Być może nie. Z drugiej strony pokazuje nam, że bycie człowiekiem to także bycie nieidealnym, nieodpowiedzialnym, zagubionym, przegranym.

Ja sama nie darzę Raffiego sympatią. Nie porywa mnie jego charyzma ani młodzieńczy urok, który używa wobec Inez (swojej utraconej miłości ze szkoły średniej, granej przez Mayę Zapata), gdy ciągle odwiedza ją bez zapowiedzi. Nie przekonuje mnie jego szczerść. Wydaje mi się irytującym typem, bardzo uprzywilejowanym, świadomym swojego bogatego pochodzenia i cieszącym się z możliwości korzystania z tego przywileju. Nie bierze odpowiedzialności; zamiast tego zawsze szuka sposobu, by uniknąć konsekwencji.

Inni bohaterowie komedii też zdają się być Raffim oczarowane. Za każdym razem, gdy wpada w tarapaty, ktoś pojawia się, by mu pomóc: brat, ojciec, przyjaciel, kochanka. Według mnie Raffi nigdy tak naprawdę nie ponosi konsekwencji swoich czynów. To nie jest zatem pomoc, tylko współzależnienie.

La película tiene un tono sarcástico, cínico, con toques de humor macabro. Ese tono se mantiene hasta el final, donde parece perder el rumbo. Tuve la impresión de que no sabía cómo cerrar la historia sin perder el tono inicial. La secuencia final me decepcionó y me dejó con dudas sobre lo que realmente sucedió. Tal vez fue una alucinación de Raffi cuando se pinchó heroína. Nadie cambia su vida de manera tan drástica. Sin embargo, Raffi obtiene su conclusión personal. Tal vez debíamos esperar hasta el final para verlo tomar una decisión por sí mismo por primera vez: completar su estancia en la clínica en el tiempo adecuado (40 días). Pero el resto — aceptar un trabajo en una oficina, ahorrar dinero, desarrollar relaciones amables y cariñosas, incluso cambiar de peinado — suena falso, forzado, artificial. En vez de Raffi, nos entregan una farsa.

Me doy cuenta de que la película es consciente de ello. En la escena con su madre en el lecho de muerte, ella exige una última conversación real con un Raffi. Le dice enfáticamente: “¡Real!”. Y eso es lo que le falta al final: el elemento realista, sin endulzarlo.

La comedia aporta un poco de alegría, un poco de esperanza, mezcladas con el optimismo ingenuo de que todos podemos cambiar nuestras vidas. Nada está completamente perdido. Solo necesitamos perdernos a nosotros mismos primero. Es imposible volver atrás en el tiempo y corregir los errores del pasado; hay que seguir adelante, hacer lo que esté a nuestro alcance y esperar los mejores resultados.

Film ma ton sarkastyczny, cyniczny, z nutą czarnego humoru. Ten ton utrzymuje się aż do końca, gdzie historia zdaje się tracić kierunek. Odniosłam wrażenie, że twórcy nie wiedzieli, jak ją zakończyć, nie gubiąc pierwotnego tonu. Finałowa sekwencja mnie rozczarowała i pozostawiła z wątpliwościami co do tego, co tak naprawdę się wydarzyło. Być może była to halucynacja Raffiego po tym, jak wstrzyknął sobie heroinę. Nikt nie zmienia życia w tak drastyczny sposób, jak jest to pokazane. A jednak Raffi otrzymuje swoje osobiste zakończenie. Być może musieliśmy poczekać do samego końca, by po raz pierwszy zobaczyć, jak podejmuje decyzję samodzielnie: kończy pobyt w klinice w wyznaczonym czasie (40 dni). Ale reszta — przyjęcie pracy w zniechęcającym biurze, odkładanie pieniędzy, rozwijanie serdecznych relacji z ludźmi, a nawet zmiana fryzury — brzmi fałszywie, wymuszenie, sztucznie. Zamiast Raffiego otrzymujemy farsę.

Zauważyłam jednak, że film jest tego świadomy. W scenie z matką na łożu śmierci kobieta domaga się od syna ostatniej, prawdziwej rozmowy. Mówi do niego z naciskiem: „Prawdziwej!”. I właśnie tego brakuje w zakończeniu: elementu realistycznego, bez upiększeń.

Komediodramat wnosi odrobinę radości i nadziei, pomieszaną z naiwnym optymizmem, że każdy może odmienić swoje życie. Nic nie jest całkowicie stracone. Trzeba tylko najpierw zagubić samego siebie. Nie da się cofnąć w czasie i naprawić błędów przeszłości; trzeba iść naprzód, robić, co w naszej mocy, i mieć nadzieję na najlepsze rezultaty.

Escrito por: **Weronika Bazydło**

Autorka: **Weronika Bazydło**

T-SHIRTS

DÍA DE LOS MUERTOS



WWW.KTRINES.COM

KTRINES

A portrait of a young woman with long, wavy brown hair, wearing a red top with black floral patterns and large gold hoop earrings. She is looking slightly to the right with a thoughtful expression. The background is a lush green field with yellow wildflowers.

ELŻBIETA GÓRSKA

**¿CÓMO (SOBRE)VIVIR LA EXPERIENCIA MIGRATORIA?
LA PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGA**

***JAK PRZEŻYĆ DOŚWIADCZENIE MIGRACJI?
PERSPEKTYWA PSYCHOLOGA***

Elżbieta

**¿Qué te llevó a dedicarse a la psicología?
¿Cómo fue tu trayectoria profesional? ¿Por
qué decidiste utilizar el español, de entre
todos los idiomas?**

No hubo un solo momento que me “llevara” a la psicología, sino una acumulación de experiencias. Desde niña me llamaba profundamente la atención lo que no se decía: los gestos que traicionan el dolor, los silencios que esconden una pregunta vital, las historias familiares que se transmiten sin palabras. Entendí muy pronto que cada persona lleva dentro una arquitectura emocional compleja, y que comprenderla es, de algún modo, comprender la condición humana.

Mi trayectoria profesional se fue moldeando alrededor de esa intuición. Empecé estudiando psicología desde una perspectiva existencial y cultural: siempre me interesó cómo las personas se transforman cuando cambian de contexto, de lengua, de mirada social. Migrar es una prueba radical de esa transformación, y por eso comencé a trabajar con personas que viven entre mundos.

El español entró ahí de manera profundamente orgánica. Siempre sentí una conexión afectiva y espiritual con América Latina: con su cultura, su sensibilidad, su forma de nombrar lo íntimo. En psicoterapia, la lengua no es un instrumento neutro: es el lugar donde habita la memoria emocional. Poder acompañar a alguien en su idioma materno — en la lengua en que aprendió a querer, a defenderse, a entender su propio dolor— es poder entrar en el corazón de su historia sin filtros innecesarios.

Górska

**Co skłoniło Cię do zajęcia się psychologią? Jak
wyglądała Twoja droga zawodowa? Dlaczego
spośród wszystkich języków zdecydowałaś się
na hiszpański?**

Nie było jednego konkretnego momentu, który „zaprowadził” mnie do psychologii — raczej stopniowe gromadzenie doświadczeń. Od dawna szczególnie interesowało mnie to, co niewypowiedziane: gesty zdradzające ból, cисze skrywające ważne pytania, rodzinne historie przekazywane bez słów. Dość wcześnie zrozumiałam, że każdy człowiek nosi w sobie złożony świat emocjonalny, a próba jego zrozumienia jest w gruncie rzeczy próbą zrozumienia ludzkiej natury.

Moja droga zawodowa rozwijała się właśnie wokół tej intuicji. Gdy studiowałam psychologię interesowało mnie, jak ludzie zmieniają się pod wpływem nowego otoczenia, języka i społecznych oczekiwań. Migracja jest jednym z najbardziej radykalnych doświadczeń takiej zmiany, dlatego zaczęłam pracować z osobami żyjącymi pomiędzy dwoma światami.

Język hiszpański pojawił się w moim życiu bardzo wcześnie. Od dzieciństwa czułam silną emocjonalną i duchową więź z Ameryką Łacińską — z jej kulturą, wrażliwością i sposobem mówienia o ważnych sprawach. W psychoterapii język nie jest neutralnym narzędziem — to przestrzeń, w której zapisana jest pamięć emocjonalna. Towarzystwo komuś w jego języku ojczystym, w języku, w którym nauczył się kochać, bronić i rozumieć własny ból, pozwala dotrzeć do sedna jego historii bez zbędnych barier.

Quando empiezas a trabajar con nuevos pacientes latinos, ¿cuál es el problema o dificultad que aparece con más frecuencia?

Lo que surge primero no es un “problema”, sino una experiencia existencial: la pérdida de continuidad interna. Migrar corta el hilo que unía la identidad con su contexto. La persona se reconoce a sí misma, pero no se reconoce en lo que la rodea. Esa grieta entre el yo y el mundo genera confusión, vulnerabilidad y una búsqueda intensa de sentido.

Clínicamente se manifiesta como soledad, ansiedad o duelo migratorio, pero en el fondo es una pregunta: ¿quién soy ahora que dejé atrás lo que me hacía ser yo?

¿Has notado diferencias en las necesidades de tus pacientes según su país de origen latino? ¿Qué matices culturales influyen en la terapia?

Sí, pero no de la manera superficial que a veces se presupone. No es que “los de tal país son así” y “los de otro, de tal manera”. Lo que cambia es la gramática emocional: cada cultura organiza de forma distinta las sensaciones, la culpa, el deseo, la vergüenza, el sufrimiento.

En algunos países la familia opera como un sistema afectivo colectivo; en otros, la subjetividad tiene más espacio individual. Hay lugares donde el humor se utiliza como un puente para nombrar lo duro, y otros donde el silencio dice más que cualquier frase. Estos matices no son detalles exóticos: determinan cómo una persona formula su historia, cómo se siente autorizada a pedir ayuda, e incluso cómo se permite a sentir el dolor.

Yo trabajo para que esa diversidad no sea un obstáculo, sino una riqueza: una forma de entrar en el mundo simbólico del paciente sin imponerle categorías externas.

Kiedy zaczynasz pracę z nowymi pacjentami z Ameryki Łacińskiej, jaki problem pojawia się najczęściej?

Na początku nie pojawia się jeden konkretny „problem”, lecz raczej pewne doświadczenie egzystencjalne: utrata poczucia wewnętrznej ciągłości. Migracja przerywa więź między poczuciem tożsamości a znanym światem. Człowiek nadal rozpoznaje siebie, ale nie odnajduje się w otaczającej go rzeczywistości. Ta luka między „ja” a światem wywołuje dezorientację, poczucie kruchości i intensywne poszukiwanie sensu. Z psychologicznego punktu widzenia objawia się to samotnością, lękiem czy napięciem, ale u podstaw leży jedno zasadnicze pytanie: “kim jestem teraz, skoro zostawiłem za sobą to, co mnie definiowało?”

Czy zauważasz różnice w potrzebach pacjentów w zależności od kraju pochodzenia? Jak wpływa to na terapię?

Tak, ale nie w sposób uproszczony czy stereotypowy. Nie chodzi o to, że „ludzie z jednego kraju są tacy, a z innego inni”. Różnice dotyczą raczej sposobu przeżywania emocji — tego, jak dana kultura nadaje znaczenie poczuciu winy, wstydu, pragnieniom czy cierpieniu.

W niektórych krajach rodzina to silnie powiązany system emocjonalny, w innych większy nacisk kładzie się na indywidualność. Są kultury, w których humor pomaga mówić o sprawach trudnych, i takie, gdzie milczenie bywa bardziej wymowne niż słowa. Te kwestie nie są ciekawostką — mają realny wpływ na to, jak pacjent opowiada swoją historię, czy czuje się uprawniony do proszenia o pomoc i na ile pozwala sobie odczuwać własny ból.

W pracy staram się, aby ta różnorodność była zasobem, a nie przeszkodą — drogą do zrozumienia świata pacjenta bez narzucania mu obcych schematów.

Para ti, ¿qué es lo más habitual que buscan tus pacientes cuando acuden a ti?

Lo que buscan —aunque a veces no lo sepan al principio— es reconectar con una versión de sí mismos que quedó suspendida al migrar. La gente llega diciendo “quiero sentirme mejor”, pero detrás suele haber un anhelo más profundo: quiero volver a sentirme yo, aunque sea una versión nueva.

La terapia se convierte entonces en un espacio donde se reconstruye la continuidad perdida, se integra lo que eran con lo que están empezando a ser.



Czego najczęściej szukają Twoi pacjenci, gdy zgłaszają się na terapię?

Najczęściej — choć nie zawsze są tego świadomi na początku — chcą odzyskać kontakt z tą częścią siebie, która „zgubiła się” w momencie migracji. Mówią: „chcę poczuć się lepiej”, ale pod tym kryje się głębsza potrzeba:

*"chcę znów poczuć, że jestem sobą — nawet jeśli miałaby to być już inna wersja mnie."
Terapia staje się wtedy przestrzenią odbudowy utraconej ciągłości i połączenia tego, kim byli, z tym, kim zaczynają się stawać.*



¿Cuáles son los retos más frecuentes que enfrentan los latinos en Polonia desde el punto de vista psicológico?

El obstáculo más profundo no es cultural ni lingüístico, sino ontológico: la ruptura del sentido. Todo cambia a la vez —el ritmo, las normas sociales, la forma de crear vínculos, la relación con el tiempo y el trabajo— y el cuerpo tarda mucho más que la mente en adaptarse.

Aparecen retos como:

La soledad no solo como falta de compañía, sino como sensación de invisibilidad en un entorno que aún no sabe leer nuestros matices.

La presión de rendir, de justificar la migración, de demostrar que “valió la pena”.

El duelo por una vida que ya no es y por otra que aún no existe.

La dificultad de sostener la autoestima cuando lo cotidiano se vuelve incierto.

De cara al próximo año, ¿en qué temas crees que sería importante concentrarse?

Creo que el foco debería estar en tres ejes:

Reparar la identidad migratoria: no desde la adaptación forzada, sino desde la integración auténtica.

Prevenir el desgaste emocional crónico, que aparece cuando la persona vive demasiado tiempo en “modo supervivencia”.

Explorar la soledad de forma más madura, no solo como un síntoma, sino como una experiencia humana que, si es acompañada, puede volverse fuente de fortaleza.

Jakie są najczęstsze wyzwania psychologiczne Latynosów mieszkających w Polsce?

Najpoważniejszym wyzwaniem nie jest ani bariera kulturowa, ani językowa, lecz utrata poczucia sensu. Wszystko zmienia się jednocześnie: tempo życia, normy społeczne, sposób budowania relacji, stosunek do pracy i czasu. Umysł potrafi przystosować się do tego stosunkowo szybko, ale ciało i emocje potrzebują znacznie więcej czasu.

Najczęściej pojawiają się:

* **samotność** rozumiana nie tylko jako brak kontaktów, lecz jako poczucie niewidzialności w otoczeniu, które nie potrafi jeszcze „odczytać” naszych subtelności;

* **presja**, by udowodnić, że decyzja o migracji miała sens;

* **żałoba** po życiu, które się skończyło, i po tym, które jeszcze się nie zaczęło;

* **trudności** w utrzymaniu poczucia własnej wartości w warunkach niepewności.

Na jakich obszarach warto się skupić w nadchodzącym roku?

Widzę trzy kluczowe kierunki:

* **odbudowę** tożsamości migranta — nie poprzez wymuszone dostosowanie się, lecz poprzez autentyczną integrację;

* **zapobieganie** długotrwałemu wyczerpaniu emocjonalnemu, które pojawia się, gdy zbyt długo funkcjonuje się w trybie przetrwania;

* **dojrzałe podejście** do samotności — nie tylko jako problemu, ale jako doświadczenia, które przy odpowiednim wsparciu może stać się źródłem wewnętrznej siły.

¿Qué consejos prácticos darías a los latinos que recién llegan a Polonia para su adaptación y salud emocional?

No te apresures a “sentirte bien”. La adaptación real es lenta. Presionarte solo prolonga el sufrimiento.

Cultiva vínculos pequeños pero auténticos: una conversación significativa vale más que diez contactos superficiales.

Permítete el desconcierto: no todo debe entenderse de inmediato.

Mantén un puente con tus raíces, pero no como refugio nostálgico, sino como un sostén interno.

Nombra lo que sientes: en un país nuevo, el silencio puede volverse un enemigo íntimo.

Jakie praktyczne rady dałabyś osobom, które dopiero przyjeżdżają do Polski?

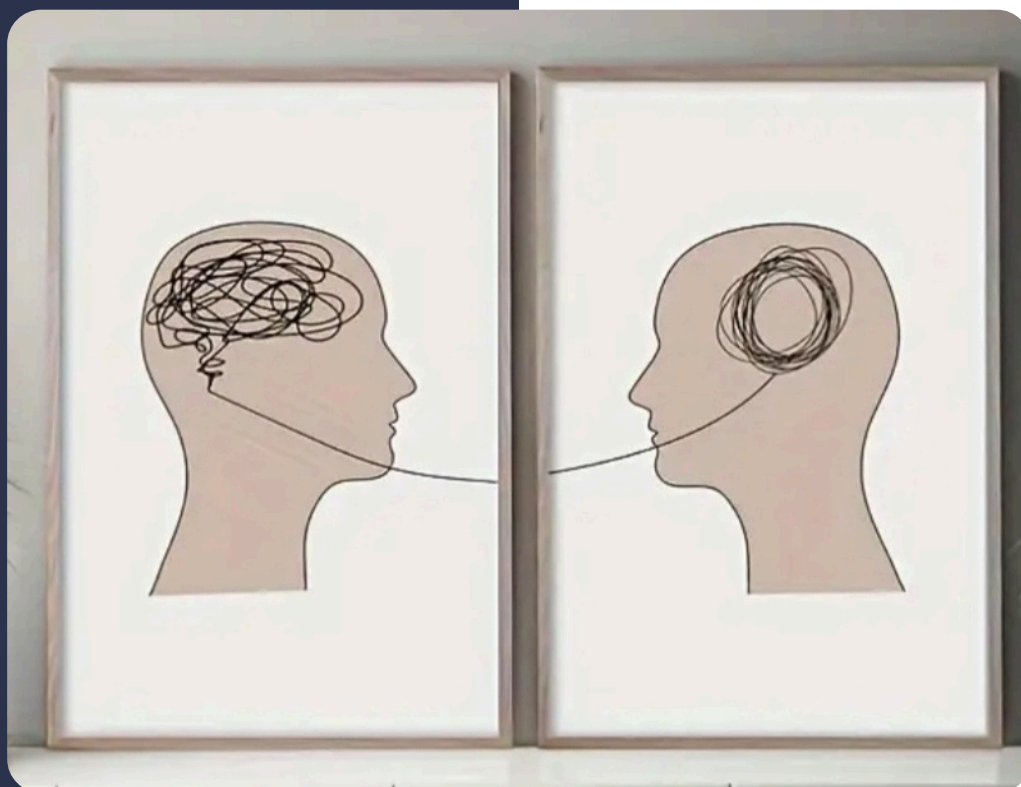
Nie spiesz się z procesem „czucia się dobrze”. Prawdziwa adaptacja wymaga czasu, a presja tylko pogłębia frustrację.

Buduj autentyczne relacje — jedna szczerza rozmowa jest więcej warta niż wiele powierzchownych znajomości.

Pozwól sobie na dezorientację. Nie wszystko musi być od razu zrozumiałe.

Zachowuj kontakt ze swoimi korzeniami — nie jako ucieczkę w nostalgię, lecz jako źródło wewnętrznej stabilności.

Staraj się nazywać swoje emocje — w nowym kraju milczenie łatwo staje się wewnętrznym obciążeniem.



¿Qué recursos recomiendas para quienes buscan ayuda psicológica en español en Polonia?

Más allá de los recursos concretos — psicólogos, grupos de apoyo, comunidades latinas— recomiendo algo fundamental: busca un espacio donde no tengas que traducirte emocionalmente. La herramienta no importa tanto como la posibilidad de que tu historia pueda expresarse en su forma original, sin adaptar el alma para encajar en un idioma.

¿Cómo influyen la barrera del idioma y las diferencias culturales en el bienestar mental, y cómo abordarlas en terapia?

El idioma influye porque estructura el pensamiento. Migrar obliga a vivir una parte de la vida en una lengua que no es la del corazón, y eso produce una especie de “distancia emocional interna”. La persona se vuelve más funcional que expresiva, más correcta que auténtica.

Las diferencias culturales, en cambio, afectan la manera de relacionarse: qué se considera cortesía, cómo se expresa el afecto, cuándo se confía. Un malentendido cultural puede sentirse como un rechazo personal.

Siendo psicólogos abordamos esto creando un espacio donde la persona pueda recuperar su idioma emocional, y al mismo tiempo entender que su identidad puede expandirse sin traicionarse.

Jakie wsparcie polecasz osobom szukającym pomocy psychologicznej po hiszpańsku w Polsce?

Oprócz konkretnych form pomocy — psychologów, grup wsparcia czy społeczności latynoskich — kluczowe jest znalezienie przestrzeni, w której nie trzeba tłumaczyć swoich myśli i uczuć na inny język. Najważniejsza jest możliwość opowiedzenia swojej historii w sposób naturalny, bez konieczności dopasowywania emocji do obcej struktury językowej.

Jak bariera językowa i różnice kulturowe wpływają na dobrostan psychiczny?

Język kształtuje sposób myślenia. Migracja często zmusza do funkcjonowania w języku, który nie jest językiem emocji, co tworzy wewnętrzny dystans. Człowiek zaczyna działać poprawnie i skutecznie, ale coraz rzadziej autentycznie.

Różnice kulturowe wpływają z kolei na relacje — na to, jak okazujemy bliskość, kiedy ufamy i co uznajemy za uprzejmość. Kulturowe nieporozumienia bywają przeżywane jak osobiste odrzucenie.

W terapii pracujemy nad tym, by pacjent mógł odzyskać swój język emocjonalny, a jednocześnie zrozumieć, że jego tożsamość może się rozwijać bez utraty spójności.

¿Qué debería saber alguien latino antes de iniciar terapia en Polonia?

Que la terapia no es un examen ni un ajuste cultural. No se trata de aprender a “encajar”, sino de entender cómo vivir con más coherencia en un contexto distinto. También debería saber que la terapia intercultural requiere tiempo: hay capas de identidad que solo se revelan cuando uno se siente profundamente comprendido.

¿Qué te gustaría que la comunidad latina en Polonia supiera sobre salud mental y bienestar psicológico?

Que el bienestar no es la ausencia de conflicto, sino la capacidad de dialogar con él. Migrar nos coloca frente a preguntas esenciales sobre quiénes somos y qué merece la pena conservar. La salud mental no consiste en eliminar el dolor, sino en convertirlo en una brújula.

Y, sobre todo, que pedir ayuda no significa ser débil, sino estar vivo: significa reconocer que la vida —especialmente la vida en movimiento— necesita ser acompañada.

Co powinna wiedzieć osoba z Ameryki Łacińskiej przed rozpoczęciem terapii w Polsce?

Że terapia nie jest testem ani procesem „dopasowywania się” do nowej kultury. Nie chodzi o to, by pasować, lecz by żyć w zgodzie ze sobą w innym kontekście. Warto też pamiętać, że terapia międzykulturowa wymaga czasu — niektóre warstwy tożsamości ujawniają się dopiero wtedy, gdy pojawia się poczucie głębokiego zrozumienia.

Co chciałabyś przekazać społeczności latynoskiej w Polsce w kontekście zdrowia psychicznego?

Że dobrostan nie polega na braku trudności, lecz na umiejętności prowadzenia z nimi dialogu. Migracja stawia nas wobec podstawowych pytań o to, kim jesteśmy i co jest dla nas naprawdę ważne. Zdrowie psychiczne nie oznacza eliminowania bólu, lecz nadawanie mu sensu.

I przede wszystkim: prośenie o pomoc nie jest oznaką słabości, lecz oznaką życia. To uznanie, że życie — szczególnie to w ciągłym ruchu — nie musi być przeżywane w samotności.



Por: **Weronika Bazydło**
Fotos: **Elżbieta Górską**

Przeprowadziła: **Weronika Bazydło**
Zdjęcia: **Elżbieta Górską**



**CONCIERTO DE
JUSTYNA
STECZKOWSKA**

**KONCERT JUSTYNY
STECZKOWSKIEJ**

Emoción, motivación y dinamismo en el escenario

El domingo 30 de noviembre, en el barrio Ochota de Varsovia, tuvo lugar un concierto de Justyna Steczkowska, una reconocida cantante polaca que interpretó diversas canciones de su repertorio. El público quedó impresionado por su actuación. – He vuelto a sus canciones antiguas y, de paso, he descubierto nuevas. Una interpretación preciosa – valoró Kasia, participante del evento.

Concierto en Varsovia

El último domingo de noviembre, en el auditorio del Instituto Técnico n.º 7 en Ochota — por iniciativa del alcalde de este distrito, Piotr Krasnodębski, así como del consejo y la administración distrital — actuó Justyna Steczkowska. El concierto se celebró dentro del ciclo “Tardes con clima”. Las entradas eran gratuitas, pero los habitantes podían obtenerlas únicamente tras un registro previo en línea y mediante recogida personal en el plazo indicado.

Wzruszenie, motywacja i dynamizm na scenie

W niedzielę, 30 listopada, na warszawskiej Ochocie odbył się koncert Justyny Steczkowskiej, znanej polskiej piosenkarki, która wykonała różne utwory ze swojego dorobku. Publiczność była pod wrażeniem jej występu. – Znów wróciłam do jej starszych piosenek i przy okazji odkryłam nowe. Piękne wykonanie utworów – oceniła Kasia, uczestniczka wydarzenia.

Koncert w Warszawie

W ostatnią niedzielę listopada, w auli technikum nr 7 na Ochocie – z inicjatywy burmistrza tej dzielnicy, Piotra Krasnodębskiego, oraz rady i zarządu dzielnicy – wystąpiła Justyna Steczkowska. Koncert odbył się w ramach cyklu „Wieczory z klimatem”. Bilety były darmowe, lecz mieszkańcy mogli je zdobyć jedynie po wcześniejszej rejestracji online i osobistym odbiorze w wyznaczonym terminie.

Durante el concierto se pudieron escuchar distintas canciones, entre ellas "Aż po życia kres", "Daj mi chwilę", "Boskie Buenos", "Leć". La cantante no solo interpretó sus temas, sino que también compartió historias personales: habló de sus padres fallecidos, explicó el origen y significado de algunas canciones, animó la velada invitando al público a cantar y llamó al escenario al alcalde de Ochota para que también se uniera al canto.

El público apreció mucho su actuación. – Hacía tiempo que no escuchaba la música de Justyna Steczkowska, pero después del reciente concierto he vuelto a sus canciones antiguas y además he descubierto nuevas. Una interpretación preciosa, pero también una increíble capacidad de conectar con el público, una enorme sensibilidad y pasión por la música. Creo que es el mejor resumen del concierto – dijo a "Vistularte" Kasia.

Biografía de Steczkowska

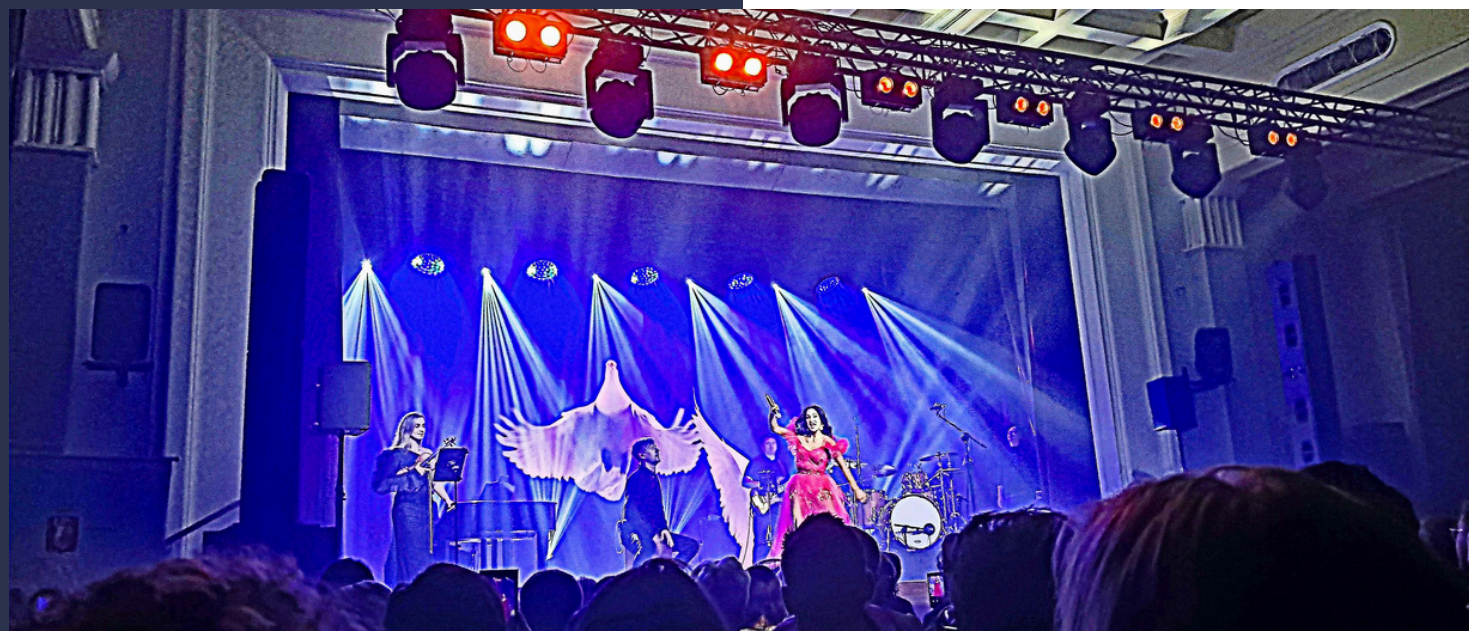
Justyna Steczkowska ocupa desde hace años un lugar importante en la escena musical polaca. Su canto impresiona, entre otras cosas, gracias a su tesitura de cuatro octavas. La artista ha recibido numerosos premios y reconocimientos, entre ellos 6 Fryderyki, 2 Wiktory, el Ruiseñor de Ámbar y la Rosa Gala. En su carrera cuenta con 16 álbumes de estudio, 300 canciones y decenas de videoclips.

Podczas koncertu można było usłyszeć różne piosenki, m.in. „Aż po życia kres”, „Daj mi chwilę”, „Boskie Buenos”, „Leć”. Wokalistka nie tylko zaśpiewała swoje utwory, lecz także podzieliła się osobistymi historiami – nawiązała do swoich zmarłych rodziców, wyjaśniała pochodzenie i znaczenie niektórych piosenek, prowadziła koncert, zachęcając publiczność do wspólnego śpiewania, a nawet zaprosiła burmistrza Ochoty na scenę.

Publiczność doceniła jej występ. – Dawno nie słuchałam muzyki Justyny Steczkowskiej, jednak po niedawnym koncercie znów wróciłam do jej starszych piosenek i przy okazji odkryłam nowe. Piękne wykonanie utworów, ale także niesamowita umiejętność nawiązania relacji z publicznością, ogromna wrażliwość i pasja do muzyki. To chyba najlepsze podsumowanie koncertu – powiedziała w rozmowie z „Vistularte” Kasia.

Życiorys Steczkowskiej

Justyna Steczkowska od lat zajmuje ważne miejsce na polskiej scenie muzycznej. Jej śpiew zachwyca m.in. dzięki czterooktawowej skali głosu. Artystka zdobyła wiele nagród i wyróżnień, m.in. 6 Fryderyków, 2 Wiktory, Bursztynowego Słowika czy Różę Gali. Ma na swoim koncie 16 studyjnych albumów, 300 piosenek i kilkadziesiąt teledysków.



Steczkowska nació el 2 de agosto de 1972 en Rzeszów. En 1994 participó en la primera edición del programa "Szansa na sukces" de la Televisión Polaca. Gracias a su victoria actuó en el Concierto de Debutantes en Opole, donde obtuvo el Grand Prix — el Premio Anna Jantar — con la canción "Moja intymność". Esto la llevó al 40.º Festival de Eurovisión en Dublín en 1995, donde interpretó el tema "Sama". Volvió a Eurovisión en 2025 en Basilea, cantando "Gaja".

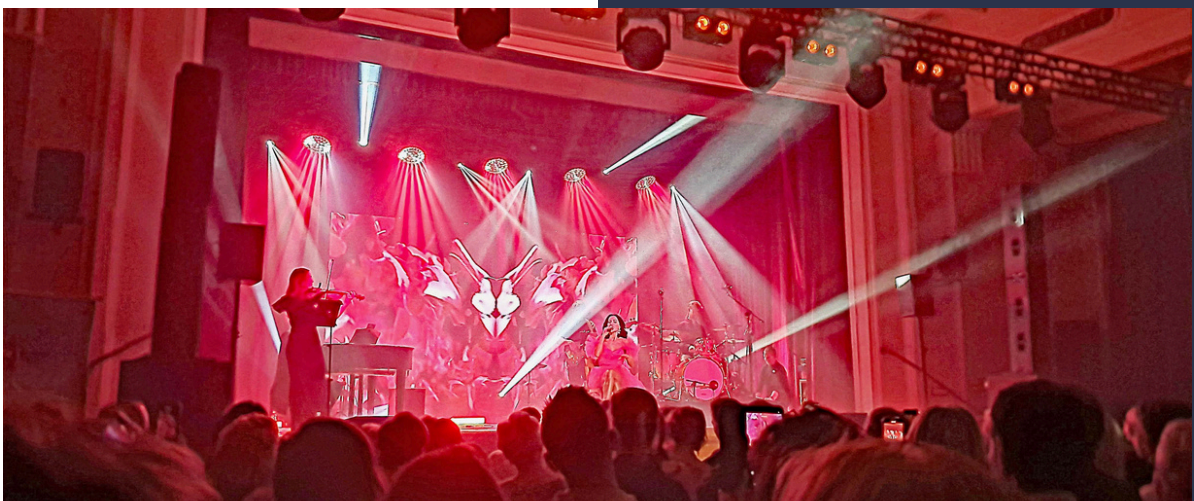
En 1997 recibió el premio en la categoría "Descubrimiento del Este" en el concurso internacional Le Prix Découvertes RFI Est 1997, organizado por Radio France International. Un año después actuó en la película de Magdalena Łazarkiewicz "Na koniec świata", interpretando el papel femenino principal, y junto a Antoni Łazarkiewicz compuso la banda sonora del filme.

La lista de sus logros es mucho más larga. La artista actuó dos veces (2010, 2016) junto a José Carreras. El 31 de julio de 2016, en la Ópera del Báltico en Sopot, interpretaron, entre otros temas, "En Aranjuez con tu Amor" y "Amigos para siempre". El 27 de abril de 2014, en Poznań, participó en un concierto con motivo de la canonización de Juan Pablo II, donde cantó "Abba Ojczy" junto a Plácido Domingo.

Steczkowska urodziła się 2 sierpnia 1972 roku w Rzeszowie. W 1994 roku wystąpiła w pierwszej edycji programu „Szansa na sukces” Telewizji Polskiej. Dzięki wygranej pojawiła się na Koncercie Debiutów w Opolu, gdzie piosenką „Moja intymność” zdobyła Grand Prix – Nagrodę im. Anny Jantar. To doprowadziło ją do udziału w 40. Konkursie Piosenki Eurowizji w Dublinie w 1995 roku, gdzie zaśpiewała utwór „Sama”. W konkursie Eurowizji wzięła ponownie udział w 2025 r. w Bazylei, śpiewając utwór „Gaja”.

W 1997 roku zdobyła nagrodę w kategorii „Odkrycie Wschodu” w międzynarodowym konkursie Le Prix Découvertes RFI Est 1997, organizowanym przez Radio France International. Rok później wystąpiła w filmie Magdaleny Łazarkiewicz „Na koniec świata”, grając główną rolę kobiecą, a wraz z Antonim Łazarkiewiczem skomponowała soundtrack do filmu.

Lista jej sukcesów jest znacznie dłuższa. Artystka dwukrotnie (2010, 2016) wystąpiła wspólnie z José Carrerasem. 31 lipca 2016 r. w Operze Leśnej w Sopocie wykonali m.in. „En Aranjuez con tu Amor” oraz „Amigos para siempre”. 27 kwietnia 2014 roku w Poznaniu wzięła udział w koncercie z okazji kanonizacji Jana Pawła II, gdzie wraz z Plácido Domingo zaśpiewała „Abba Ojczy”.





Steczkowska también formó parte en varias ocasiones del jurado del programa "The Voice of Poland", cumpliendo además la función de entrenadora. En 2019 apareció en la gran pantalla en la película "Jak poślubić milionera?", donde interpretó el papel de Pola.

Tradición polaca

De acuerdo con la tradición polaca de cantar villancicos y pastorales durante la Navidad, el 26 de diciembre de 2016 Steczkowska actuó junto a su grupo en la Basílica de la Visitación de la Santísima Virgen María en Święta Lipka. Durante el concierto tuvo lugar también el simbólico gesto de compartir la oblea (opłatek) navideña.

El 17 de mayo de 2020 volvió a participar en un concierto dedicado a Juan Pablo II con motivo del 100.º aniversario de su nacimiento, interpretando la canción "Czarna Madonna" en la basílica de Jasna Góra, un lugar importante para la historia y religiosidad polacas.

Steczowska kilkukrotnie zasiadała także w jury programu „The Voice of Poland”, pełniąc równocześnie rolę trenerki. W 2019 roku pojawiła się na ekranach kinowych w filmie „Jak poślubić milionera?”, gdzie zagrała rolę Poli.

Polska tradycja

Zgodnie z tradycją śpiewania kolęd i pastorałek w okresie Bożego Narodzenia, 26 grudnia 2016 r. Steczkowska wystąpiła wraz z zespołem w Bazylice pw. Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny w Świętej Lipce. Podczas koncertu odbyło się także symboliczne dzielenie się opłatkiem.

17 maja 2020 r. ponownie wystąpiła w koncercie dedykowanym Janowi Pawłowi II z okazji 100. rocznicy jego urodzin, śpiewając utwór „Czarna Madonna” w bazylice na Jasnej Górze – miejscu ważnym dla polskiej historii i religijności.





Compromiso internacional

El 27 de febrero de 2022 Steczkowska participó en el concierto benéfico "Solidarios con Ucrania", y el 25 de abril de 2022 actuó en otro evento benéfico, "Gloria a Ucrania. Hoy Ucrania es mujer", celebrado en la plaza Piłsudski de Varsovia.

El 9 de septiembre de 2022 alcanzó otro éxito: en el canal de YouTube de Disney se publicó el videoclip de la canción "Milion gwiazd na niebie Iśni", que grabó para la nueva versión de "Pinocho".

La carrera de más de 25 años de Justyna Steczkowska aún continúa, y la artista sigue impresionando tanto a sus fans como a un público cada vez más amplio.

Międzynarodowe zaangażowanie

27 lutego 2022 r. Steczkowska wystąpiła w koncercie charytatywnym „Solidarni z Ukrainą”, a 25 kwietnia 2022 r. – w kolejnym wydarzeniu charytatywnym „Chwała Ukrainie. Dzisiaj Ukraina jest kobietą” na placu Piłsudskiego w Warszawie.

9 września 2022 r. odniosła kolejny sukces – na kanale YouTube Disneya opublikowano teledysk do utworu „Milion gwiazd na niebie Iśni”, który nagrała do najnowszej wersji „Pinokia”.

Ponad 25-letnia kariera Steczkowskiej wciąż trwa, a artystka nadal zachwyca fanów i szeroką publiczność.

T-SHIRTS

DÍA DE MUERTOS



WWW.KTRINES.COM



**EL VERANO QUE LO CAMBIÓ
TODO: EL FESTIVAL DE 1955
LA EXPOSICIÓN**

***LATO, KTÓRE ZMIENIŁO WSZYSTKO:
FESTIWAL 1955
WYSTAWA***

«El verano que lo cambió todo. Festival 1955» es una exposición temporal en el Museo de Varsovia, que podremos visitar hasta el 4 de enero de 2026.

Su tema es el V Festival Mundial de la Juventud y los Estudiantes, que se celebró en la capital polaca del 31 de julio al 14 de agosto de 1955. Atrajo a Varsovia a casi 170 000 jóvenes del país y del mundo.

En la primera sala llama la atención la gran estatua de Josef Stalin. Aunque el evento tuvo lugar después de la muerte del líder del comunismo soviético, su sombra se cernía entonces sobre Polonia, y el V Festival Mundial de la Juventud y los Estudiantes iba a ser una oportunidad para difundir la ideología comunista.

„Lato, które zmieniło wszystko. Festiwal 1955” to wystawa czasowa w Muzeum Warszawy, którą możemy oglądać do 4 stycznia 2026 r.

Jej tematem jest V Światowy Festiwalu Młodzieży i Studentów, który odbywał się w polskiej stolicy od 31 lipca do 14 sierpnia 1955 roku. Przyciągnął do Warszawy niemal 170 tysięcy młodych ludzi z kraju i świata.

W pierwszej sali uwagę zwraca wielki posąg Józefa Stalina. Mimo że wydarzenie odbywało się już po śmierci lidera sowieckiego komunizmu, jego cień unosił się wówczas nad Polską, a V Światowy Festiwalu Młodzieży i Studentów miał być okazją do szerzenia komunistycznej ideologii.





En la misma sala encontramos numerosas representaciones de mujeres jóvenes en roles tradicionales y modernos. Es una gran oportunidad para reflexionar sobre cómo cambiaron los roles sociales de las mujeres a lo largo del siglo XX.

En las siguientes salas encontramos numerosas fotografías del centro de Varsovia y del Estadio del Décimo Aniversario, donde se celebraron los eventos del festival, así como recuerdos del festival y grabaciones de los recuerdos de los participantes.

W tej samej sali znajdujemy liczne przedstawienia młodych kobiet w tradycyjnych i nowoczesnych rolach. To świetna okazja by zastanowić się nad tym, jak zmieniały się role społeczne kobiet na przestrzeni XX wieku.

W kolejnych salach znajdziemy liczne fotografie z warszawskiego Śródmieścia oraz Stadionu X-lecia, gdzie odbywały się wydarzenia festiwalowe, a także pamiątki z festiwalu i nagrania wspomnień osób w nim uczestniczących.

Me llamaron la atención los pañuelos de colores y los carteles que anunciaban este gran evento. Me resultó fácil imaginar a mis antepasados entre aquella colorida multitud.

Los textos curatoriales muestran de forma interesante los preparativos para el festival en Varsovia, que apenas se estaba recuperando de las ruinas de la Segunda Guerra Mundial.

También obtenemos una buena dosis de información estadística sobre los visitantes extranjeros que acudieron a la capital en agosto de 1955. Al festival acudieron 26 643 personas de 116 países de todo el mundo. Por primera vez, los varsovianos y las varsovianas pudieron encontrarse en las calles de su ciudad con tantos extranjeros procedentes de África, Asia o América Latina.

Moją uwagę zwróciły kolorowe chusty i plakaty reklamujące to wielkie wydarzenie. Łatwo wyobraziłam sobie swoich przodków w tym kolorowym tłumie.

Teksty kuratorskie w ciekawy sposób ukazują przygotowania do festiwalu w Warszawie, która dopiero podnosiła się z gruzów II wojny światowej.

Dostajemy też solidną porcję wiedzy statystycznej na temat zagranicznych gości, którzy odwiedzili stolicę w sierpniu 1955 roku. Na festiwal przybyły 26 643 osoby ze 116 krajów świata. Po raz pierwszy warszawianie i warszawianki mogli spotkać na ulicach swojego miasta tylu obcokrajowców z Afryki, Azji czy Ameryki Łacińskiej.



Uno de los temas principales del festival y de la exposición es la descolonización. Las caras de yeso de nativos americanos, asiáticos y africanos rompiendo las rejas de una prisión son un símbolo de Bandung, la ciudad indonesia en la que se proclamó el respeto por la soberanía de los pueblos y la igualdad de las razas. El texto del comisario recuerda que en Varsovia el mensaje anticolonial se interpretó no solo como una crítica a los llamados países capitalistas, sino también como una crítica al imperialismo soviético. Mostrar las múltiples facetas del festival es sin duda el punto fuerte de la exposición.

La exposición «El verano que lo cambió todo» está dedicada a un acontecimiento histórico, pero muestra cómo este acontecimiento cambió la identidad de la joven generación de polacos y polacas. Las personas aisladas del mundo durante una década finalmente se sintieron parte de una comunidad más amplia y comenzaron a soñar con la libertad.

Hoy en día, más de 270 000 extranjeros viven en Varsovia. ¡Es diez veces más que los que vinieron al festival! Representan el 7 % de los habitantes de la ciudad.

Jedynym z wiodących tematów na festiwalu i na wystawie jest dekolonizacja. Gipsowe twarze rdzennych Amerykanów, Azjatów i Afrykanów rozrywających więzienne kraty są symbolem Bandung, indonezyjskiego miasta w których ogłoszono poszanowanie suwerenności narodów i równości ras. Tekst kuratorski przypomina o tym, że w Warszawie antykolonialne przesłanie odczytywano nie tylko jako krytykę tzw. krajów kapitalistycznych ale także jako krytykę sowieckiego imperializmu. Pokazanie wielowarstwowości festiwalu jest niewątpliwie najmocniejszą stroną wystawy.

Wystawa „Lato, które zmieniło wszystko” jest poświęcona jednemu wydarzeniu historycznemu, pokazuje jednak jak to wydarzenie zmieniło tożsamość młodego pokolenia Polek i Polaków. Ludzie izolowani od świata od dekady nareszcie poczuli się częścią większej społeczności i zaczęli marzyć o wolności.

Dzisiaj w Warszawie mieszka ponad 270 tysięcy obcokrajowców. To 10 razy więcej niż przyjechało na festiwal! Stanowią 7% mieszkańców miasta. Tym bardziej aktualna pozostaje tematyka integracji międzykulturowej.

Por eso, el tema de la integración intercultural sigue siendo más actual que nunca.

Tuve el placer de participar en una visita guiada a la exposición en español, organizada por el Dr. Héctor Calleros, politólogo mexicano y profesor del Centro de Estudios Americanos de la Universidad de Varsovia, y Monika Michałek, del Departamento de Educación del Museo de Varsovia. La doble perspectiva sobre el comunismo y la descolonización en América Latina y Polonia resultó muy valiosa.

Recomiendo encarecidamente la exposición «El verano que lo cambió todo. Festival 1955» no solo a los apasionados de la historia de Varsovia y la multiculturalidad, sino también a los amantes del arte contemporáneo y la fotografía. ¡Les aseguro que encontrarán auténticas joyas artísticas!

Miałam przyjemność uczestniczyć w oprowadzaniu po wystawie w języku hiszpańskim, którego autorami byli Dr. Héctor Calleros, politolog z Meksyku, wykładowca w Ośrodku Studiów Amerykańskich na Uniwersytecie Warszawskim oraz Monika Michałek z Działu Edukacji Muzeum Warszawy.

Podwójne spojrzenie na problematykę komunizmu i dekolonizacji w Ameryce Łacińskiej i w Polsce było niezwykle cenne.

Wystawę „Lato, które zmieniło wszystko. Festiwal 1955” serdecznie polecam nie tylko pasjonatom historii Warszawy i wielokulturowości, ale także miłośnikom sztuki współczesnej i fotografii. Zapewniam, że znajdziecie na niej prawdziwe artystyczne perełki!



Texto y fotos: Anna Kraus

Exposición temporal «El verano que lo cambió todo. Festival 1955»
Museo de Varsovia, Rynek Starego Miasta 28-42
Hasta el 4 de enero de 2026.
Martes, miércoles, viernes y sábados de 11:00 a 19:00, jueves de 11:00 a 20:00 y domingos de 11:00 a 18:00.
20 PLN entrada normal / 15 PLN entrada reducida, jueves 1 PLN.

Tekst i zdjęcia: Anna Kraus

Wystawa czasowa „Lato, które zmieniło wszystko. Festiwal 1955”
Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 28-42
Do 4 stycznia 2026 roku
wt., śr., pt., sob. 11-19, czw. 11-20, niedz. 11-18
20 zł normalny / 15 zł ulgowy, czwartek 1 zł

T-SHIRTS

DÍA DE MUERTOS

WWW.KTRINES.COM



KTRINES

Day de Muertos



**NUESTRA SEÑORA
DE GUADALUPE**

**MATKA BOŽA Z
GUADALUPE**

Celebración solemne en Varsovia

El 12 de diciembre, en México y en América Latina, se celebra solemnemente el día de Nuestra Señora de Guadalupe. Se trata del recuerdo de la aparición de la Virgen María al indígena Juan Diego en el cerro del Tepeyac en el año 1531. En aquel momento, la imagen de la Madonna quedó impresa en su manto. También en la capital de Polonia la Iglesia católica conmemoró este día.

Uroczyste świętowanie w Warszawie

12 grudnia w Meksyku i w Ameryce Łacińskiej uroczyste obchodzi się dzień Matki Bożej z Guadalupe. Jest to wspomnienie objawienia się Dziewicy Maryi Indianinowi Juanowi Diego na wzgórzu Cerro del Tepeyac w 1531 r. Wówczas na jego płaszczu utrwalił się wizerunek Madonny. Również w stolicy Polski Kościół katolicki upamiętnił ten dzień.

La pastoral hispanohablante en Varsovia

La comunidad hispanohablante se reunió el 12 de diciembre en la parroquia de la Natividad de la Santísima Virgen María, en la calle Solidarności 80, para orar y celebrar juntos. La Santa Misa fue presidida por el párroco del lugar, el padre Roberto Rinaldo, quien animó a los fieles a confiar en Dios siguiendo el ejemplo de la Virgen María.



Duszpasterstwo hiszpańskojęzyczne w Warszawie

Wspólnota hiszpańskojęzyczna zgromadziła się 12 grudnia w parafii pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny przy ul. Solidarności 80, aby razem modlić się i świętować. Mszę świętą odprawił tamtejszy proboszcz, ks. Roberto Rinaldo. Zachęcał on wiernych do zaufania Bogu na wzór Maryi Dziewicy.

Después de la Eucaristía, en el día de la festividad de Nuestra Señora de Guadalupe, tanto mexicanos como latinoamericanos de otros países y polacos se reunieron en la sala parroquial para cantar juntos la letanía pidiendo posada para María («Letanía para pedir Posada»). Parte de los participantes salió al exterior y, acompañados por el canto, se llevó al interior un pesebre navideño. Tras la letanía, llegó el momento del refrigerio y de la convivencia. No faltaron platos típicos de América Latina, entre ellos los tamales.

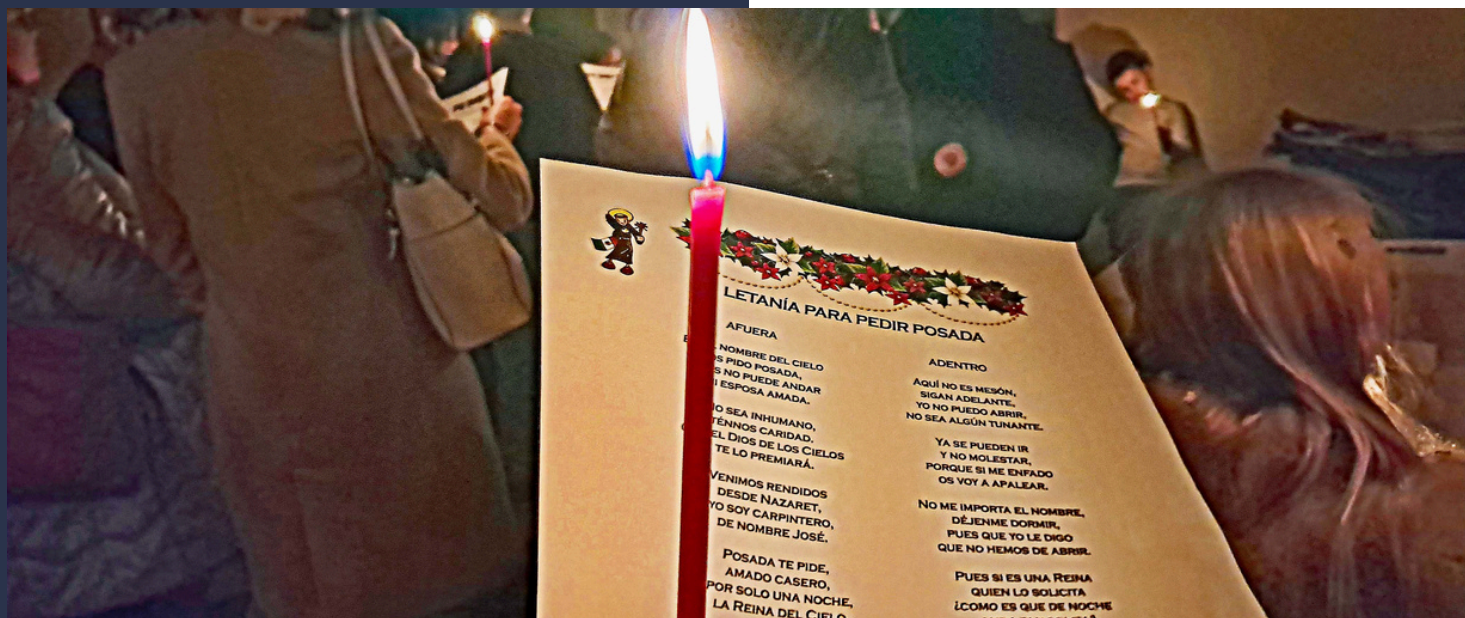
El sacerdote italiano, el padre Roberto Rinaldo, dirige regularmente la pastoral hispanohablante en la parroquia de la Natividad de la Santísima Virgen María en Varsovia. Cada domingo, a las 12:00, se celebra allí la Santa Misa en lengua española.

Las celebraciones en honor de Nuestra Señora de Guadalupe también tuvieron lugar en la localidad de Laski, cerca de Varsovia, en la iglesia dedicada a Nuestra Señora Reina de México, donde se celebró la fiesta patronal. La santa misa fue presidida por el prelado Tadeusz Aleksandrowicz, párroco del Templo de la Divina Providencia en Wilanów.

Po eucharystii, w dniu wspomnienia Matki Bożej z Guadalupe zarówno Meksykanie, jak i Latynosi z innych krajów oraz Polacy zgromadzili się w sali przykościelnej, aby wspólnie zaśpiewać litanie z prośbą o nocleg dla Maryi („Letanía para pedir Posada”). Część uczestników wyszła na zewnątrz, po czym – przy śpiewie – do wnętrza wniesiono żłóbek bożonarodzeniowy. Po odśpiewaniu litanii nadszedł czas na poczęstunek i rozmowy. Nie zabrakło dań typowych dla Ameryki Łacińskiej, m.in. tamales.

Włoski kapłan, ks. Roberto Rinaldo, regularnie prowadzi duszpasterstwo hiszpańskojęzyczne w parafii Narodzenia NMP w Warszawie. Co tydzień, w niedzielę o godz. 12:00, odprawiana jest tam msza św. w języku hiszpańskim.

Uroczystości ku czci Matki Bożej z Guadalupe odbyły się także w podwarszawskich Laskach, w kościele pw. Matki Bożej Królowej Meksyku, gdzie miał miejsce odpust parafialny. Wieczorną mszę świętą odprawił ks. prałat Tadeusz Aleksandrowicz, proboszcz Świątyni Opatrzności Bożej w Wilanowie.



En esta misma iglesia, la comunidad hispanohablante se reunió el 12 de diciembre de 2024. En aquella ocasión, en la solemne Santa Misa presidida por el obispo Tadeusz Pikus participaron, entre otros, el nuncio apostólico en Polonia, el arzobispo Antonio Filipazzi, así como el embajador de México en Polonia, Juan Sandoval. Asimismo, en la casa pastoral de Wilanów, en Varsovia, se preparó un refrigerio para continuar la celebración comunitaria después de la eucaristía.

Historia de Nuestra Señora de Guadalupe

Según las investigaciones de la Iglesia católica, el 12 de diciembre de 1531 María se apareció al indígena Juan Diego, hablándole en náhuatl, es decir, en su lengua materna. Vestía una túnica rosada y un manto azul, y estaba ceñida con una cinta negra, lo que para los aztecas era un signo claro de que estaba encinta.

Inicialmente, el obispo de México, Juan de Zumárraga, no creyó el relato de la aparición. Por ello, el indígena pidió a la Virgen un signo que convenciera al prelado. En un nuevo encuentro, María le ordenó subir a la cima del cerro. Aunque en diciembre en México no florecen las flores, allí crecían rosas. A petición de la Virgen, Juan Diego recogió las flores y, colocadas por Ella, las guardó en su tilma, una especie de manto.

W tym samym kościele wspólnota hiszpańskojęzyczna zgromadziła się 12 grudnia 2024 roku. Wtedy to w uroczystej mszy świętej pod przewodnictwem bp. Tadeusza Pikusa uczestniczyli m.in. nuncjusz apostolski w Polsce – abp Antonio Filipazzi, oraz ambasador Meksyku w Polsce – Juana Sandovala. Również w domu duszpasterskim na warszawskim Wilanowie przygotowano poczęstunek, aby po eucharystii kontynuować wspólne świętowanie.

Historia Matki Bożej z Guadalupe

Według ustaleń Kościoła katolickiego 12 grudnia 1531 roku Maryja objawiła się Indianinowi Juanowi Diego, przemawiając do niego w nahuatl, czyli jego ojczystym języku. Miała na sobie różową tunikę, błękitny płaszcz oraz była opasana czarną wstęgą, co dla Azteków było czytelnym znakiem, że jest brzemienna.

Początkowo biskup Meksyku Juan de Zumárraga nie uwierzył w relację o objawieniu. Indianin poprosił więc Matkę Bożą o znak, aby przekonać duchownego. Podczas kolejnego spotkania Maryja kazała mu wejść na szczyt wzgórza. Mimo że w grudniu w Meksyku nie kwitną kwiaty, to tam rosły róże. Na prośbę Matki Bożej Juan Diego zebrał kwiaty, a ułożone przez Nią kwiaty schował do swojej tilmy, czyli rodzaju płaszcza.





La imagen en el manto

Posteriormente, el indígena se dirigió al obispo y, ante él, desató los extremos del manto: entonces cayeron al suelo las rosas de Castilla y, sobre la tilma, apareció la imagen. Los presentes, junto con el obispo, contemplaron la figura de una Virgen pensativa, de tez morena. Vestía una túnica roja, sujeta bajo el cuello con un broche en forma de cruz. En la cabeza llevaba un manto azul adornado con una cinta dorada y estrellas. Su cabello estaba cuidadosamente peinado, con una raya en medio. La Virgen María tenía las manos juntas; bajo sus pies se encontraban una media luna y la cabeza de un serafín. Detrás de ella se veía un óvalo de rayos. En la pupila de los ojos de María se descubrió una imagen precisa de doce figuras.

El manto de san Juan Diego se conserva hasta hoy en el santuario construido en el lugar de las apariciones. Esta famosa imagen de Nuestra Señora de Guadalupe atrae cada año a millones de peregrinos y turistas de todo el mundo. En el tejido no se han detectado pigmentos conocidos ni huellas de pincel y, a pesar del paso de varios siglos, los colores no se han desvanecido.

Wizerunek na płaszczu

Następnie Indianin udał się on do biskupa, przed którym rozwiązał rogi płaszczu – wówczas wysypały się kastylijskie róże; na tilmie zaś ukazał się wizerunek. Zgromadzeni wraz z biskupem ujrzeli postać zamyślanej Matki Bożej o ciemnej karnacji twarzy. Miała na sobie czerwoną szatę, spiętą pod szyją zapinką w kształcie krzyża. Na głowie miała błękitny płaszcz ozdobiony złotą taśmą i gwiazdami. Jej włosy były starannie zaczesane z przedziałkiem pośrodku. Dziewica Maryja miała złożone dłonie; pod stopami znajdował się półksiężyc i głowa serafina. Za nią zaś była owalna tarcza promieni. W źrenicy Maryi okryto precyzyjny obraz dwunastu postaci.

Płaszcz św. Juana Diego do tej pory znajduje się w sanktuarium wzniesionym w miejscu objawień. To właśnie ten słynny wizerunek Matki Bożej z Guadalupe co roku przyciąga miliony pielgrzymów i turystów z całego świata. Na materiale nie wykryto znanych barwników ani śladów pędzla; a mimo upływu kilkuset lat kolory nie uległy wypłowieniu.

Bajo la influencia de la imagen y de su mensaje, los aztecas comenzaron a aceptar el cristianismo. Anteriormente rendían culto al sol y a diversas divinidades, entre ellas a Quetzalcóatl, representado como una serpiente emplumada. Según las creencias aztecas, era necesario alimentar a los dioses con sangre y corazones humanos. Con el tiempo, sin embargo, los aztecas empezaron a ver a la Virgen María como aquella que lleva en su seno a Dios, el Salvador del mundo, y aquella que pisa la cabeza de la serpiente. En tan solo seis años después de las apariciones, alrededor de ocho millones de indígenas fueron bautizados.

Nuestra Señora de Guadalupe es venerada también en Polonia. Así lo demuestra, entre otros hechos, que el 3 de mayo de 1953 el entonces primado de México, el cardenal Miguel Darío Miranda y Gómez, a petición del Episcopado polaco, encomendó Polonia a la protección de la Santísima Virgen María de Guadalupe.

Pod wpływem wizerunku i jego przekazu Aztekowie zaczęli przyjmować chrześcijaństwo. Wcześniej zaś oddawali cześć słońcu i różnym bóstwom, w tym Quetzalcoatlowi przedstawionemu jako pierzasty wąż. Według wierzeń azteckich bóstwa należało karmić krwią i ludzkimi sercami. Z czasem jednak Aztekowie zaczęli postrzegać Matkę Bożą jako tę, która nosi w swoim łonie Boga — Zbawiciela świata — i depcze głowę węża. W ciągu jedynie 6 lat po objawieniach ochrzczonych zostało około ośmiu milionów Indian.

Matka Boża z Guadalupe jest też czczona w Polsce. Świadczy o tym m.in. fakt, że 3 maja 1953 roku ówczesny prymas Meksyku, kard. Miguel Darío Miranda y Gómez, zgodnie z prośbą polskiego Episkopatu, oddał Polskę pod opiekę Najświętszej Maryi Panny z Guadalupe.

collection

VIVA

ME

XI

CO

KTRINES[®]

www.ktrines.com

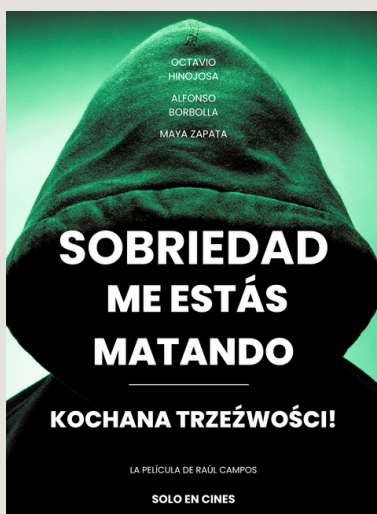
RECOMENDACIÓN DE LA SEMANA

WYRÓŹNIONE · REDAKCJA POLECA

EL GRAN CAMINO INCA DROGA INKÓW

La Embajada del Perú en Polonia inauguró la exhibición fotográfica El Gran Camino Inca. La señora embajadora Lissette Nalvarte de Isasi abrió la muestra en la Biblioteca Antigua de la Universidad de Varsovia, actual Museo de la Universidad de Varsovia.

Ambasada Peru w Polsce zainaugurowała wystawę fotograficzną „Wielki Szlak Inków”. Pani ambasador Lissette Nalvarte de Isasi otworzyła ekspozycję w Starej Bibliotece Uniwersytetu Warszawskiego, obecnie Muzeum Uniwersytetu Warszawskiego.



SOBRIEDAD, ME ESTÁS MATANDO KOCHANA TRZEŹWOŚCI!

Antes de ver la película, tuve la impresión de que esta historia no iba a ser para mí. Las reseñas que encontré por internet me sugerían que la película no me iba a impresionar ni sorprender.

Zanim obejrzałam ten film, miałam wrażenie, że to nie będzie historia dla mnie. Opinie, na które natknęłam się w internecie, sugerowały, że nie jest to film, który może szczególnie zachwycić albo zaskoczyć.

¡FIESTA MEXICANA!

En Polonia llegó la helada. Los días son cortos y oscuros. Pero dentro del Centro Multicultural el frío del invierno no estaba invitado. Allí, el grupo de baile Monarka Mex Folk trajo el calor mexicano con su estupendo evento.

W Polsce nastały mrozy. Dni stały się krótkie i mroczne. Jednak w Centrum Wielokulturowym zimowy chłód nie był mile widziany. To właśnie tam zespół taneczny Monarka Mex Folk rozgrzał atmosferę swoim wspaniałym meksykańskim wydarzeniem.



VISTULARTE

Siguenos en nuestras redes sociales.
Obserwuj nas w mediach społecznościowych.



www.vistularte.com

vistularte@gmail.com

