

Jan Rein

Bąkowe tabu



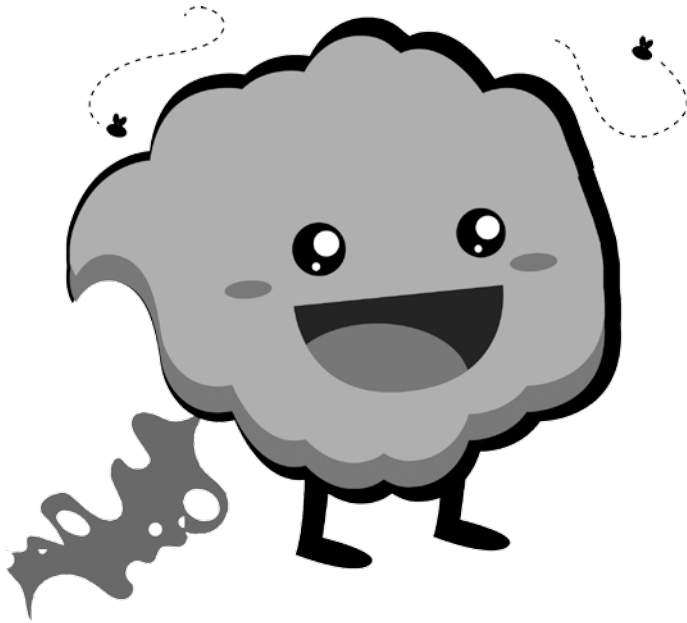
Dlaczego wzdęć
nie wolno lekceważyć
i jak się pozbyć gazów

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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu 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
CZĘŚĆ III Zrozumieć trawienie.....	61
Jak trawimy?	61
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
Co trawimy	78
Odtwórcy głównych ról	80
Węglowodany	81
Tłuszcze	83
Białka	85
Mały, ale wariat!	87
Woda	88
Dlaczego puszczaamy bąki	90
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	Dieta zmniejszająca tworzenie się gazów „Low FART”, co pomaga na wzdęcia, a co z pewnością nie	107
	Zdrowe trawienie według Michała Anioła	111
	Zasada Pareto w odniesieniu do wiatrów	112
	Poziom 1: Dieta „Low FART”	
	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	Natura nie zna	
	żadnej przyzwoitości.	209
	Ponad chmurami wzdęty brzuch musi mieć	
	nieograniczoną pojemność.	210
	Puszczanie wiatrów w trakcie seksu:	
	to nie jest erotyczne.	212

CZĘŚĆ VI	Przepisy.	215
	Słodkie i owocowe.	216
	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 bezwonnie, 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 puszczaniem 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 puszczaniem 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 męscy 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 puszczania 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 puszczały 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. Jedną 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. Niewypowiedzane. 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 zbędne¹. 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 temat²: „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”³. 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:⁴

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”⁵. 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.”⁶

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 Zöllnera⁷:

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