ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

6 (2155) **CZERWIEC 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

GRAŻYNA WOLSZCZAK
Cel w życiu – to jest to!

MAGDA CIELECKA
czyli teatr przez 24 godziny

LENA GÓRA między Nowym Jorkiem a Warszawą

WOJCIECH WAGLEWSKI
Żeby wnuki były ze mnie dumne

DOROTA SUMIŃSKA i MARTA STACHOWIAK
Jak matka z córką

TEMAT MIESIĄCA
Seks bez winy i wstydu

PSYCHOLOGIA
O pozytywnej pokorze

Kiedy kończy się praca nad sobą?

Przyjaźń – nauka bliskości i rozczarowania

Rodzicu, nie odpowiadasz za dorosłe dziecko!

Oraz

Cała nadzieja w grzybach
Urok czerwonej szminki
Gorący temat: andropauza

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
06
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 01.06.2026

KATARZYNA GROCHOLA
Nie dopuszczam do siebie zła

eprasa.pl 38910b06e0

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

TEMAT MIESIĄCA
Seks bez winy i wstydu

PSYCHOLOGIA
O pozytywnej pokorze

Przyjaźń – nauka bliskości i rozczarowania

Kiedy kończy się praca nad sobą?

Rodzicu, nie odpowiadasz za dorosłe dziecko!

Oraz
Gorący temat: andropauza
Cała nadzieja w grzybach
Urok czerwonej szminki

6 (2155) **CZERWIEC 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

KATARZYNA GROCHOLA
Nie dopuszczam do siebie zła

MAGDA CIELECKA
czyli teatr przez 24 godziny

LENA GÓRA między Nowym Jorkiem a Warszawą

WOJCIECH WAGLEWSKI
Żeby wnuki były ze mnie dumne

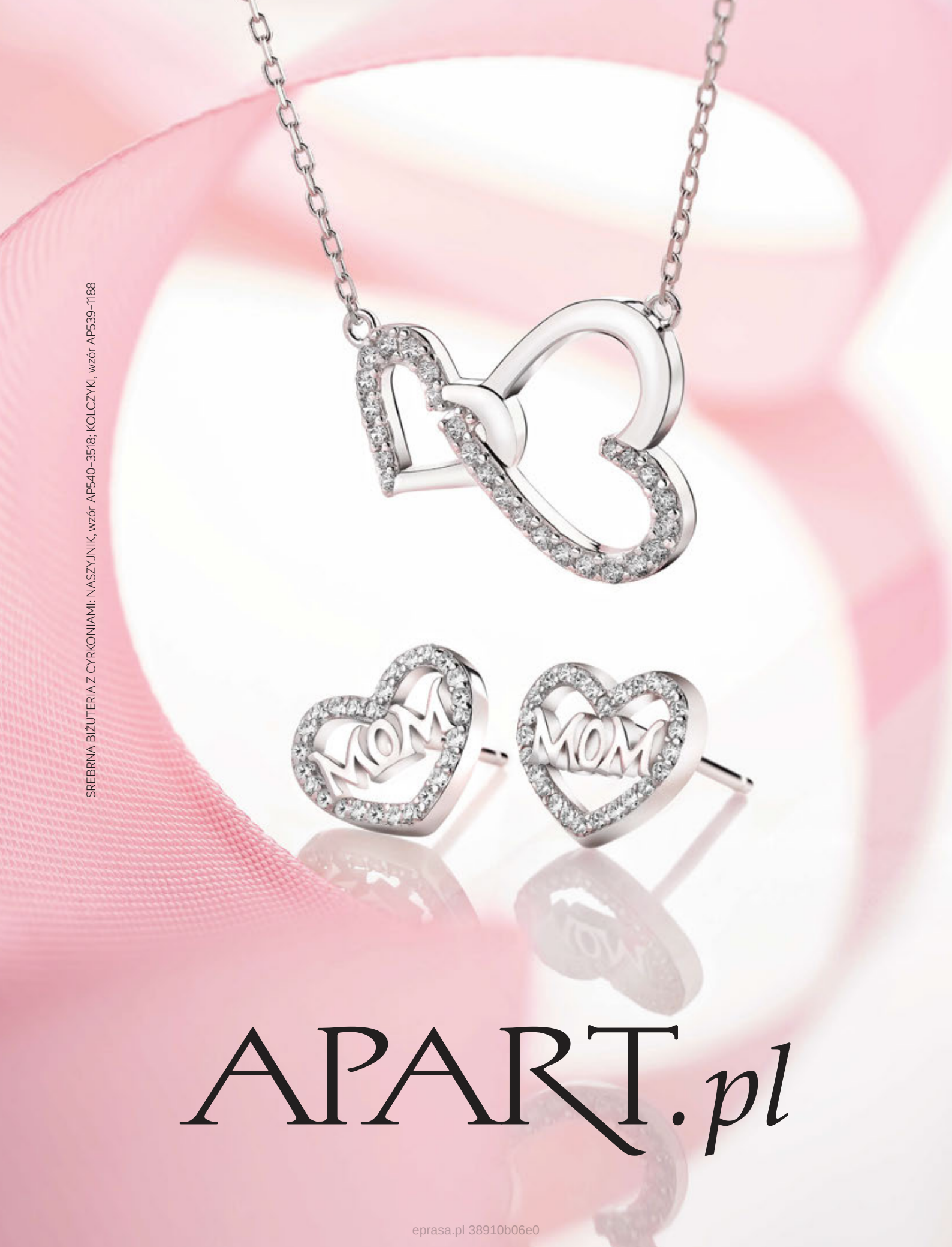
DOROTA SUMIŃSKA i MARTA STACHOWIAK
Jak matka z córką

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
06
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 01.06.2026

GRAŻYNA WOLSZCZAK
Cel w życiu – to jest to!

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0



SREBRNA BIŻUTERIA Z CYRKONIAMI: NASZYJNIK, wzór AP540-3518; KOLCZYKI, wzór AP539-1188

APART.pl

eprasa.pl 38910b06e0

ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DATEJUST
28
SUPERLATIVE CHRONOMETER
OFFICIALLY CERTIFIED
SWISS MADE

REACH FOR THE CROWN

LADY-DATEJUST

W.KRUK
1840

ROLEX

eprasa.pl 38910b06e0

OH
YES!

YES

Naszyjniki z kolekcji Classic Pearls oraz Modern Pearls

YES.PL

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

Lilou

TALIZMANY TWOICH UCZUĆ

LILOU.PL

eprasa.pl 38910b06e0

Podmiot prowadzący reklamę i dystrybutor: AM GROUP Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl 38910b06e0

SOLANO
high-end performance

solano-shop.com

CLIP-ON

WIELE MOŻLIWOŚCI - JEDEN WYBÓR

Połączenie opraw korekcyjnych z profesjonalną nakładką przeciwsłoneczną.

eprasa.pl 38910b06e0

Tym razem siadam do Wstępniaka naprawdę zmęczona, ostatni tydzień pracy nad numerem czerwcowym był bardzo wyczerpujący. Nie chodziło nawet o samą pracę, ale o pracę w połączeniu ze zmienną pogodą, licznymi wydarzeniami kulturalnymi oraz osobistymi, często trudnymi, historiami ludzi wokół mnie. Pomyślałam – nie po raz pierwszy zresztą – jakież to życie jest bogate! Zestawia obok siebie zdarzenia radosne i smutne, najpierw każe nam na coś długo czekać, przeżywać niepowodzenie za niepowodzeniem, a potem serwuje nam wszystko, czego pragniemy, naraz, tak że aż dech zapiera. I trochę tak jest też z tym oto „Zwierciadłem", które trzymacie w dłoni. Znajdziecie w nim mieszankę rzeczy, które nas poruszyły, zaciekawiły, a czasem zachwyciły, i tych, które wciąż zasmucają, oburzają lub wprawiają w osłupienie. Życie potrafi zmieścić to wszystko, a my uwielbiamy pisać o życiu. Nawiasem mówiąc, słowo życie było nieoficjalnym patronem tego wydania, tak często pojawiało się w tytułach naszych tekstów czy wywiadów. „Było", bo trochę to jego rozpanoszenie się powstrzymałyśmy.

Ale do brzegu... Gorąco polecam wam dwa wywiady okładkowe, z Katarzyną Grocholą i Grażyną Wolszczak, jakże różne, a jednocześnie w jakiś sposób idealnie się uzupełniające. Zabieramy was też w podróż do przeszłości, a konkretnie do średniowiecza. Pytamy, czy moglibyśmy wreszcie zacząć podchodzić do tematu seksu na luzie i bez uprzedzeń. Pokazujemy, jak sport oraz moda sportowa pomogły i wciąż pomagają nam wybijać się na niezależność. Piszemy też o znaczeniu, jaki ma, wydawałoby się banalny, gest malowania ust czerwoną szminką. W kulturze, zgodnie z zapowiedzią z początku Wstępniaka, dużo się dzieje. A nasi eksperci psychologiczni jak zawsze dostarczają inspiracji do przemyśleń. No i – *last but not least* – zobaczcie, jak mój Elvis urósł! :)

Na zdjęciach od lewej: Anna Gacek, Joanna Olekszyk, Katarzyna Grochola, Zofia Fabjanowska, Grażyna Wolszczak, Aleksandra Zaborowska.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIE: WERONIKA KOSIŃSKA. MAKIJAŻ: ALEKSANDRA ARTYCHOWSKA. FRYZURA: TOMEK MICKIEWICZ. BIŻUTERIA PANDORA.

eprasa.pl 38910b06e0

S'portofino

Every move is a story

Gdańsk · Gdynia · Katowice · Kraków · Łódź · Poznań · Warszawa · Wrocław · Praga

sportofino.com

eprasa.pl 38910b06e0

Czerwiec
2026

SPIS TREŚCI

NA OKŁADCE

34| KATARZYNA GROCHOLA Miej w opiece tę Kaśkę
44| GRAŻYNA WOLSZCZAK Ahoj, przygodo!

FELIETONY

18| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
20| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
22| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
56| SONIA KISZA Histeria sztuki
108| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
268| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

26| ZDROWIE SEKSUALNE Czemu seks jest dla nas tabu?

SPOTKANIA

58| WOJCIECH WAGLEWSKI Jeszcze jeden dzień
62| LENA GÓRA Nowy Jork, siódma rano
68| DOROTA SUMIŃSKA, MARTA STACHOWIAK Szanować robaczka

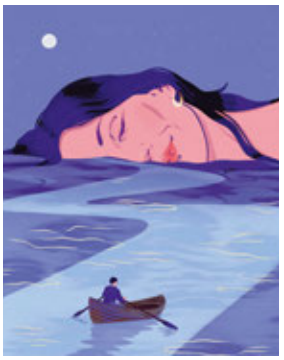
ŻYCIE WEWNĘTRZNE

78| W KRĘGU WARTOŚCI Z pokorą, bez uniżenia
84| MĘSKOŚĆ OD-NOWA W trójwymiarowym świecie
90| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Prosto z serca
98| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Młodzi szukają miejsca
102| PUŁAPKI SAMOROZWOJU Czy już wiesz, kim jesteś?

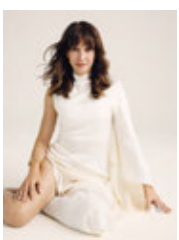
WOKÓŁ NAS

110| FOTOREPORTAŻ Nie takie ciemne
118| DALEKO I BLISKO Lubeka. Mieszczańska fantazja
124| MAM WPŁYW Piotr Rypson. Sztuka to game changer

132
NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY
Wychowywanie dzieci jest straszliwie wyczerpującym etapem w życiu. Rodzice mogą czasem mieć tych dzieci dosyć. I to jest OK – mówi psycholożka.



68
DOROTA SUMIŃSKA I MARTA STACHOWIAK
Prowadzą razem program, bo, jak mówią, myślą podobnie o świecie i o tym, co ludzie z tym światem robią.



Na okładkach:

KATARZYNA GROCHOLA. Zdjęcie: MARTA SUROVY/ FEED ME LAB.
Asystent fotografki: DAMIAN TOMASZOWSKI. Stylizacja: KATARZYNA ŁASZCZ. Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA.
Fryzury: TOMEK MICKIEWICZ/VAN DORSEN ARTIST.
Katarzyna ma na sobie: płaszcz MM6 MAISON MARGIELA/VITKAC, www.vitkac.com, biżuterię APART.

GRAŻYNA WOLSZCZAK. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA.
Stylizacja: KAROLINA LIMBACH. Asystentka stylistki: WERONIKA LESIAK. Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA.
Fryzury: BARTEK JANUSZ. Asystentka stylisty fryzur: EWELINA PUCZYŃSKA.
Grażyna ma na sobie: sukienkę H&M x STELLA MCCARTNEY, bransoletę APART.

Koncepcje sesji: KATARZYNA MIŚKOWIEC (dyrektorka artystyczna), JOANNA OLEKSZYK (redaktorka naczelna). Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA.

eprasa.pl 38910b06e0

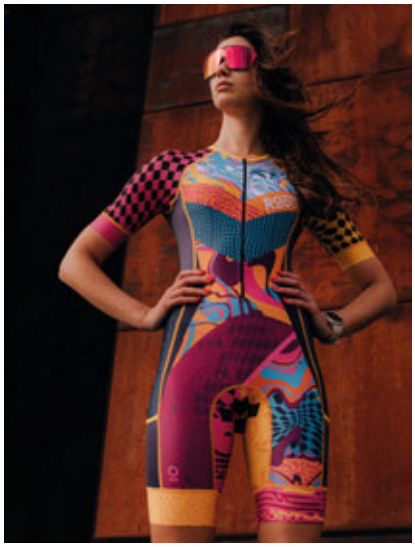
THE ORIGINAL

ZNAK TOWAROWY NOMINATION® TO GWARANCJA AUTENTYCZNOŚCI

NOMINATION
ITALY

BIŻUTERIA DOSTĘPNA W SALONACH SIECI BRIJU ORAZ W NAJLEPSZYCH SALONACH JUBILERSKICH NA TERENIE CAŁEGO KRAJU.KONTAKT: MARZENA KANIK-MIRKA BIZU, TEL. 600-44-11-25, BIURO@BIZUGROUP.PL, WWW.LABIZU.PL, FB NOMINATION POLSKA

eprasa.pl 38910b06e0



182
MODA
NA CO DZIEŃ
Aktywność fizyczna, sport stały się znakami i narzędziami emancypacji kobiet. A za tym poszła rewolucja zmiany w modzie, przeobrażając naszą codzienność.

198
URODA
NA CO DZIEŃ
Czerwone usta to komunikat: jestem. Nie wstydzę się siebie. Cieszę się z siebie i sobą. O czerwonej szmince mówią: Katarzyna Miller, Anna Gacek, Sonia Kisza.

132| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Teraz oni
138| ŚWIAT MŁODYCH Paulina Mikuła. Pracuję na swoje nazwisko
144 EKO? LOGICZNE!

KULTURA
150| DZIEJE SIĘ 152| UWAGA, TEATR! Magda Cielecka. 24 godziny
158| UWAGA, TEATR! 160| KSIĄŻKI 162| FILMY
164| W CZTERY OCZY Siri Hustvedt. Ja, ta inna
168| UWAGA, SERIAL! 170| SŁOWA O MUZYCE
174| SZTUKA Julie Mehretu. Mapy 180| NIE PRZEGAPCIE

MODA
182| NA CO DZIEŃ Przez sport do równości
190| AKTUALNOŚCI

URODA
198| NA CO DZIEŃ Patrz mi na usta!
208| PIĘKNA HISTORIA Nowy bohater 210| TOP 7
212| NOWE I PONADCZASOWE 214| NOWOŚCI

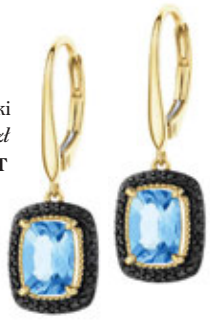
ZDROWIE
216| PRZYGODY CIAŁA Normalne życie z SM
220| BEZ TABU Z KULCZYK FOUNDATION
Dojrzałość, nie starość.
Przemijanie po męsku
224| WELLNESS Cała nadzieja w grzybach
232| NA TALERZU Powrót błonnika

KUCHNIA
234| PRZY STOLE Na tropie autentycznych smaków

DOM
240| KOBIETA WE WNĘTRZU Stale w ruchu

INNE
10| ZAMIAST WSTĘPU 16| LISTY
264| HOROSKOP
266| KRZYŻÓWKA

234
KUCHNIA
„Włosi robią to lepiej!", uważa dziennikarz kulinarny Bartek Kieżun. Ale nie tylko Włosi. Bartek zdradza nam swoje ulubione przepisy kuchni śródziemnomorskiej.



Kolczyki
4890 zł
APART

240
KOBIETA
WE WNĘTRZU
W domu projektantki Agaty Knorowskiej nic nie jest na zawsze. Wnętrze znajduje się w ciągłym ruchu, przeobraża się, zmienia – razem ze zmianami w życiu mieszkańców.

Lipcowy numer „Zwierciadła" w sprzedaży od 2 czerwca.

Polub nas na www.facebook.com/zwierciadlo.pl *Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik*

eprasa.pl 38910b06e0

BERGMAN

EYEWEAR

Dołącz do nas!

Oprawki i okulary przeciwsłoneczne marki Bergman dostępne są w salonach optycznych w całej Polsce. Listę salonów w Twojej okolicy sprawdź na **bergman.pl**

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą. Oprawy okularowe są wyrobem medycznym przeznaczonym do mocowania soczewek korygujących wady wzroku. Producentem wyrobu i nadawcą reklamy jest Prostaf sp. z o.o. sp.k.

model oprawek: 4358 C3

eprasa.pl 38910b06e0

ZDEZAKTYWOWANA

Przeczytałam „Powrót do rzeczywistości” („Z” nr 5/2026) z zapartym tchem. To jest dokładnie o mnie! Jeszcze do niedawna dzień zaczynałam, scrollując Facebook, przeglądając rolki na Insta. Tak mijało pierwsze 45 minut mojego dnia! Wstawałam szybciej, żeby przejrzeć Facebook i Instagram! Zorientowałam się, że coś jest nie tak, na wakacjach rok temu w Dąbkach. Mieliśmy pokój z balkonem tuż przy plaży i kiedy pierwszego dnia usiadłam z rana na krześle i wsłuchałam się w szum fal, skowyt mew, stwierdziłam, że tak nie może być (użyłam bardziej wulgarnych słów, ale ich nie przytoczę), że nie mogę tak tracić życia! Zdezaktywowałam oba konta. Nagle. Pod wpływem impulsu. Myślałam, że do tygodnia wrócę, a minęło już prawie 10 miesięcy. I wcale mi tego nie brakuje. Śpię dłużej, mam więcej energii, więcej czasu poświęcam sobie i rodzinie, nie przejmuję się aferami z internetu, a jak coś potrzebuję tam znaleźć, to robię to bez pomocy Facebooka czy Instagrama. Teraz mój telefon służy głównie do sprawdzania e-dzienników, odbierania wiadomości od znajomych, rozmowy z siostrą, kiedy nie możemy się zobaczyć osobiście, opłacania rachunków, słuchania Spotify – i to by było na tyle. I można! Czasami tylko mama dzwoni zaaferowana, że nie odpisałam jej na SMS i już myślała, że coś się stało. Uspokajam ją wtedy łagodnie i zapraszam na kawę do siebie, spędzając czas twarzą w twarz, bez telefonu w zasięgu ręki. Fajnie się tak żyje! Polecam wszystkim!
E.M.

Autorzy listów otrzymają zestaw kosmetyków: **BOGATY OLEJEK Z CERAMIDAMI, BAKUCHIOLEM & QIO** | Astaksantyna **NIEBIESKA ESENCJA NAWILŻAJĄCA** | **PROTEINY RYŻOWE & KARAGENIAN**, Silny Krem Przeciwzmarszczkowy z Ceramidami i Peptydami **PRO COLLAGEN**. www.biosoma.pl

NIEIDEALNI, WIĘC PRAWDZIWI

Chciałbym podziękować za wybór Zofii Zborowskiej-Wrony i Andrzeja Wrony na okładkę ostatniego numeru „Zwierciadła” („Z” nr 5/2026). Ten wywiad zostawił mnie z poczuciem spokoju i cichej ulgi, że można żyć i kochać bez presji bycia doskonałym. W świecie, w którym relacje często sprowadzane są do estetycznych obrazków i idealnych kadrów, niezwykle poruszyło mnie to, jak bardzo prawdziwa i „nieprzefiltrowana” jest historia tej pary. Zdanie przewodnie tej rozmowy: „Najważniejsze zostawiamy dla siebie” wybrzmiewa dziś jak coś niemal rewolucyjnego. To przypomnienie, że intymność nie musi być na pokaz, żeby była wartościowa. Zatrzymałem się też przy fragmentach dotyczących rozmowy o pieniądzach, o dzieciach, o wartościach. To tematy, które często są pomijane albo odkładane „na później”, a tutaj zostały pokazane jako fundament prawdziwej bliskości. Równie ważna była dla mnie ich szczerość w kwestii niezależności zarówno emocjonalnej, jak i finansowej. Ogromnie doceniam też to, że Zosia i Andrzej nie próbują budować wizerunku „idealnej pary”. Mówią o kryzysach, różnicach, zmęczeniu i właśnie w tym są najbardziej inspirujący. Bo pokazują, że miłość nie polega na braku trudności, tylko na tym, jak się przez nie przechodzi.
Michał

PIĘKNA DOJRZAŁOŚĆ

Dziękuję za panią Katarzynę Miller („Z” nr 4/2026)! Jej felieton „Być kobietą” odzwierciedla, jak to w „Zwierciadle”, także moje myśli i uczucia. Zgadzam się w pełni z twierdzeniem, że nasza kobiecość nie znika wraz ze starością, którą to, nawiasem mówiąc, dość trudno dziś sprecyzować. Bez względu na wiek można czuć się staro lub młodo – w zależności od tego, co mamy we wnętrzu, jakie są nasze myśli, poglądy, przekonania, tryb życia. Cudowne jest zdanie ojca pani Katarzyny, że „z młodą dziewczyną, owszem, można coś miłego przeżyć, ale dopiero z kobietą dojrzałą można poczuć prawdziwą bliskość i ciepło”. Wspaniała jest u pani Katarzyny akceptacja swojego ciała i przekaz, byśmy kochały je bez względu na jego wady, koncentrując się na jego zaletach i podkreślając je. I flirt, i seks, i dbanie o siebie zawsze i wszędzie, otaczanie się kolorami i wszystkim tym, co daje nam radość i sprawia, że żyje się pełniej, przyjemniej, lepiej. Drogie Panie, czytajcie tekst Katarzyny Miller i bierzcie sobie jej słowa do serca.
Dorota

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

Czekamy na Wasze listy! Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami **(listy@zwierciadlo.pl).**
Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

Vivat walet!

STUDENT POMIESZKUJĄCY KĄTEM U INNYCH STUDENTÓW BYŁ SYMBOLEM LUDZKIEJ SOLIDARNOŚCI. SZWAGIER GIERKA BYŁ TAK LUBIANYM WALETEM, ŻE AKADEMIKI GO SOBIE WYPOŻYCZAŁY, A NIEKTÓRZY STUDENCI KUSILI WĘDLINAMI, BYLE U NICH POWALETOWAŁ.

ARTUR ANDRUS
Mistrz Mowy Polskiej, dziennikarz, poeta, autor piosenek.

Podobno jednym z ważniejszych punktów, branych pod uwagę przy przydzielaniu miejsc w akademiku, była odległość miejsca studiowania od miejsca zamieszkania. Jeśli tak, to ciekawe, jakie było minimum? Klub Karuzela, położony na osiedlu studenckim Jelonki w Warszawie, od mojego rodzinnego mieszkania na ulicy Kochanowskiego w Sanoku, dzieliło 416 kilometrów. A miejsca w akademiku i tak nie dostałem. Dlaczego odległość mierzę od klubu studenckiego? Bo wtedy, jadąc na studia, byłem przekonany, że w Warszawie czyha na mnie horda kolegów i koleżanek, którzy natychmiast zaciągną mnie do klubu studenckiego, żeby sprowadzić na złą drogę. Nieprzydzielenie miejsca w pokoju z trzema innymi studentami, którzy na pewno nauczyliby mnie najgorszych rzeczy charakterystycznych dla wielkiego miasta, uznałem więc za znak. Że powinienem wynajmować pokoje u spokojnych, dojrzałych ludzi. Przez miesiąc mieszkałem u dwóch starszych pań – matki i córki. Córka, właścicielka mieszkania, była prekursorką telefonii komórkowej. Wychodząc z domu i podejrzewając, że podczas jej nieobecności będę korzystał z telefonu stacjonarnego, duży aparat telefoniczny odłączała od ściany, wkładała do torebki i zabierała ze sobą. Czyli była prekursorką! Co prawda nie mogła z niego nigdzie zadzwonić, ale telefon nosiła ze sobą po mieście! Jeśli ktoś myśli, że mieszkałem tam tylko przez miesiąc ze względu na brak dostępu do telefonu, to się myli. Prekursorka sama wymówiła mi najem pokoju, ponieważ: „Matka chrapie". Mieszkanie było dwupokojowe i kiedyś mama z córką mieszkały w oddzielnych, a teraz, wynajmując studentowi, musiały zamieszkać w jednym. I może wcześniej mama prekursorki też chrapała, ale przez ścianę to nie przeszkadzało.

W gazecie przeczytałem informację o remoncie domów studenckich w jednym ze śląskich miast. Uczelnia przeprojektowuje akademiki tak, żeby było jak najwięcej pokoi jednoosobowych. Bo w takich teraz chcą mieszkać studenci. Dużo się uczą, a po zajęciach pracują, więc potrzebują lepszych warunków do wypoczynku. No dobrze, ale co z socjalizacją? Kiedy nauczą się prawdziwego życia? Kto ich zaprowadzi do klubu studenckiego i sprowadzi na złą drogę? Ktoś powie – panu się jakoś udało, to i im się uda. O nie! Ja musiałem to po studiach nadrabiać. Jeździć po akademikach, w których mieszkali młodsi (albo niechcący kończyć edukacji) koledzy i w przyśpieszonym tempie uczyć się życia. Budzić się w paprykarzu szczecińskim, w trzyosobowym pokoju, zamieszkanym przez siedem osób. I wiedzieć, że pytania: „Co się stało?", „Co teraz?", „Dokąd zmierzamy?", „Skąd jesteście?", są w tej sytuacji zupełnie nie na miejscu.

A walet? Student pomieszkujący kątem u innych studentów był symbolem ludzkiej solidarności. „Ej, ty, wychodzę na zajęcia, teraz możesz spać na łóżku". Szwagier Gierka był tak lubianym waletem, że akademiki go sobie wypożyczały, a niektórzy studenci kusili wędlinami, byle u nich powaletował. A co teraz będzie? Niech przynajmniej przed tymi remontowanymi akademikami staną pomniki waletów. Tęsknie patrzących w okna jednoosobowych, odczłowieczonych pokoi. Przepraszam, może to zabrzmi złośliwie, ale tym, którzy wynajmują studentom pokoje na mieście – pozbawiając ich możliwości szybkiego kursu życia w akademiku – życzę, żeby im matki chrapały. Studenci do akademików! Walety na pomniki! Można ich dostawić do tych, którzy już na nich stoją. Kościuszko z waletem, Konopnicka z waletką. Bo jednopłciowości akademików i pomników będziem strzec! ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 38910b06e0

intimissimi

NOWY BIUSTONOSZ ULTRA INVISIBLE

THE ARIA BRA

eprasa.pl 389...0b06e0

Rób, co chcesz

KOBIET PO STRACIE MĘŻÓW JEST ZDECYDOWANIE WIĘCEJ NIŻ MĘŻCZYZN PO STRACIE ŻON. I PRESJA NA WDOWY TEŻ JEST WIĘKSZA.

KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

Wdowom jest ciężko w dwójnasób: przede wszystkim dlatego, że odeszła ich bliska osoba, ale też z tego powodu, że wpadają w szufladkę społecznych oczekiwań na temat tego, jak powinny się teraz zachowywać. Sąsiadki przyglądają się bacznie takiej kobiecie, czy dostatecznie przeżywa swoją żałobę, czy nie ma kogoś na boku, czy nie za dużo się śmieje. Dlatego dobrze jest znaleźć sobie takie wdowy, które nie dają się szufladkować. Starsze panie potrafią ze sobą się trzymać. Moja mama miała przyjaciółkę w młodości, potem ta przyjaźń się jakoś rozeszła, ale jak obie zostały wdowami, to się odnalazły z powrotem i bardzo się wspierały.

To normalne, że ludzie dobierają się według sytuacji życiowej. Wdowy trzymające się razem bardzo mi się podobają jako pomysł na życie. Spotykają się, robią sobie różne przyjemności, zapraszają się do swoich domów. I wtedy nie muszą się podporządkowywać tym myślącym inaczej, bo są w grupie, bo mogą się z siebie pośmiać, ale jednocześnie mają siebie, czyli siostrzeństwo, podobny los. Jednak dużo kobiet na tym etapie pozostaje samych. Czasem jest tak, że jak któraś zaczyna być z jakimś facetem, to wtedy odstaje od tego grona, ale nie zawsze.

Czasem, gdy kobieta zostaje wdową i znajduje sobie zaraz nowego partnera, to ten fakt ukrywa. Bo to bywa źle widziane, wdowa powinna wszak chodzić na cmentarz, ubierać się na czarno, płakać. Ale to się dzisiaj zmienia i takie oczekiwania wobec wdów odchodzą w niepamięć.

Chciałabym jednak zauważyć, że stare zwyczaje, rytuały miały swoje plusy. Ludzie wiedzieli co robić, czego się trzymać. Myślę, że zawsze, gdy coś tracimy, coś też zyskujemy. Pewne rytuały mają taki sens, że ludzie je znają, rozumieją i wiedzą, co robić w określonej sytuacji.

Wolność jest jednak najważniejsza. Wszystko zależy więc od tego, czy ktoś ma dużą potrzebę bezpieczeństwa i czy chce jakby skryć się w tych rytuałach, czy chce zawalczyć o siebie. Ludziom naprawdę pasują różne rzeczy. Jedni chcą być tacy jak inni, inni nie. Powiem więc tak: rób to, co chcesz. Bądź grzeczną wdową, jeżeli ci to pasuje. Tylko wtedy prawdopodobnie będziesz urągała tym niegrzecznym wdowom. Bo tak się często dzieje, że ktoś coś sam wybiera, ale ma za złe tym, co robią inaczej.

To kuriozum, że kobieta postępuje tak, jak oczekują tego od niej sąsiadki, ale w głębi duszy się z nimi nie zgadza, więc ukrywa nowego faceta, nowe życie. Jest dorosła i powinna robić to, co chce! Tym bardziej że czasem wdowieństwo oznacza wolność od przemocowego związku.

Mąż pewnej znanej mi kobiety był bardzo upierdliwy, w dodatku się rozchorował i długo ją swoją chorobą męczył. Kiedy umarł, ona rozkwitła i żyła jeszcze parę ładnych lat, ciesząc się wolnością. To normalna reakcja, nie oburzajmy się na to.

Wszystko polega na tym, żeby zaakceptować to, co nam życie przynosi. Czyli śmierć męża i swoje wdowieństwo. Ale także pojawienie się na wtórnym rynku matrymonialnym wdowca. Bo to oznacza, że jeszcze mamy jakąś perspektywę relacyjną. Jak się jest starszym, to trzeba mieć zakolegowanych różnych ludzi w różnym wieku. I czerpać z tego, a nie budować mury konwenansów. ●

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLITEK. ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

Wszystko jasne

MIAŁEM W HARCERSTWIE PRZYJACIELA, CO SPAĆ KOCHAŁ PONAD MIARĘ I GDY NA WARCIE STAŁEM, PROSIŁ, ŻEBYM GO BUDZIŁ GODZINĘ PRZED POBUDKĄ PO TO TYLKO, ŻEBY USŁYSZEĆ, ŻE SPAĆ JESZCZE SOBIE MOŻE.

Mało światła zimy ostatniej było, dni jakby ciemniejsze, wiosna też jakoś mi się ciemniejszą wydała, nawet jak słońce jaśniało, to jakby lekko ściemniało. Podczas występów publiczność też jakoś niedoświetlona, szara coś i bez jarzenia, ale nie w sensie rozumienia żartów, tylko w cieniu pogrążona.

Wieczorem, gdy Netfliksem i Ejczbijo się usypialiśmy, to mówiłem małżonce, żeby ekran rozświetliła, bo każda komedia w kino noir mi się zmienia. Podczas spotkań rodzinnych smuciła mnie szarość wujków i cioć. Brak magnezu, witaminy D – myślałem. Moja twarz też nie brzmiała mi znajomo, gdy witałem się z nią w lustrze, przez parę miesięcy moje oblicze coś ziemiste mi się wydawało, niby dzień, a ja wieczorowo wyglądałem. Ki czort?!

Już nawet o kremach rozświetlających myśleć zacząłem, ale stwierdziłem, że może wyjazd pod palmy mi pomoże. I pomógł, ale trochę, bo pod tą palmą też narzekałem, że słońce jest jakby za mgłą, a i wieczór szybciej nastaje. Po powrocie postanowiłem, że zanim udam się do mojej psychiatrki z prośbą o zwiększenie dawki antydepresantów, sprawdzę, czy aby nie mają na to wpływu... moje okulary. I uwierzcie, drodzy czytelnicy, miały! I to duży wpływ. Bo warto wam wiedzieć, że rok temu zrobiłem sobie pingle w dwóch wersjach, jedne, wyjściowe, w wersji lekko przyciemnianej, coby mnie przed słońcem trochę chroniły, i drugie całkowicie przezroczyste „domówki" do czytania i patrzenia jasnym wzrokiem. No i jak założyłem te z ciemniejszym szkiełkiem, to raz: z lenistwa już na gałach zostały, dwa: zakryły mi wory pod oczami i już tak pięknie czuć się chciałem na zawsze.

I przywykłem. I zapomniałem.

I gdy je zdjąłem, nagle wszystko mi się wyjaśniło i do normy wróciło! Jakiż cudowny uśmiech na mojej twarzy zagościł, gdy w jednym momencie sobie dobrostan szymonowy poprawiłem. I świat mój widzę lepiej. Bez mrocznej zasłony. Tyle wystarczyło, żeby humor sobie poprawić. Lekko, leciuśko, kapkę tylko, ale zawsze to jednak coś.

Niby coś wiedziałem, coś czułem, bo co pewien czas myślą wracałem do półki, gdzie leżą moje zwyczajne szkła... a mimo to zrosłem się z tymi, co mi świat na czarno barwiły. I teraz już się pilnuję, do miasta, dla szpanu, na dywan czerwony – ciemne zakładam lampiony, na co dzień, by odpoczęły moje gałki, właściwe zakładam patrzałki!

A może ja niechcący jakiś sposób na żywot znalazłem? I to opatentuję, wdrożę? Bo jak codzienności nie doceniasz, czytelniku, to mam sposób: pogorsz sobie coś troszeczkę, noś przez miesiąc ciemne okulary albo but jeden z wkładką niewygodną, albo koszulkę za wąską w pasze. A gdy już będziesz miał dosyć, wkładkę i koszulkę wygodną włóż i... przełom nastąpi, rozjaśnienie dla pięty, pachy i dla ich właściciela.

Znacie tę mękę, gdy spodnie wam opadają, boście paska zapomnieli, i to cudowne uczucie ulgi, gdy w końcu pasek założycie? Nie mówcie, że gdybyście cały dzień z plecakiem pełnym kamieni chodzili, to się nie uśmiechniecie, gdy w końcu go zdejmiecie. Miałem w harcerstwie przyjaciela, co spać kochał ponad miarę i gdy na warcie stałem, prosił, żebym go budził godzinę przed pobudką po to tylko, żeby usłyszeć, że spać jeszcze sobie może.

Macie to, moi drodzy, w tak zwanym gratisie, częstuję was moją metodą, szkiełkiem mędrca przyciemnianym wypracowaną. Nie będę robił mentorskich szkoleń za jedyne 65 tys. za rok, wystarczy ten felieton wyciąć i nosić zwinięty w kulkę w górnej kieszeni marynarki, żeby trochę uwierał, przeszkadzał i drażnił. A jak ktoś spyta, coś taki skwaszony, odpowiesz: – Majewski mnie uwiera w klatkę. – To go wyjmij. – Nie teraz, zalecane jest jeszcze tydzień go nosić, ale potem, jak się od niego uwolnię, to świat stanie przede mną otworem!

Polecam się. ●

SZYMON MAJEWSKI
Trochę dziennikarz, bardziej showman, niegdyś wodzirej, pięściarz wagi przestraszonej, trochę harcerz. Uprawia słów cięcie-gięcie. Lubi The Cure i Led Zeppelin. To tu, to tam.

ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ-LUBAŃSKA.

eprasa.pl 38910b06e0

PHYTO
PARIS

NOWOŚĆ

PHYTO 7 ELIXIR
ODŻYWCZY KREM DO WŁOSÓW

NATYCHMIASTOWA TRANSFORMACJA SUCHYCH WŁOSÓW
NAWILŻENIE | ODŻYWIENIE | DO 48H BEZ PUSZENIA*

MOC ROŚLIN W NOWYM WYMIARZE

*Badanie kliniczne pod kontrolą dermatologiczną, 27 kobiet, 21 dni – ocena kliniczna.

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

Czemu SEKS jest dla nas TABU?

PYTAŁ O TO W LATACH 80. XX WIEKU W PIOSENCE „CZEGO SIĘ BOISZ, GŁUPIA" JAN KACZMAREK I KWESTIA POZOSTAJE AKTUALNA DO DZIŚ. CHOĆ ZACZĘŁA SIĘ WŁAŚNIE DRUGA ĆWIARTKA KOLEJNEGO STULECIA, SEKS NADAL JEST TEMATEM WSTYDLIWYM, WOKÓŁ KTÓREGO NAROSŁO MNÓSTWO MITÓW I STEREOTYPÓW.

Tekst JOANNA DERDA
Ilustracje NATALIA BIEGALSKA

eprasa.pl 38910b06e0

Na zajęcia z edukacji zdrowotnej chodzi około 30 procent uczniów. Przy czym sama nazwa przedmiotu mówi wyraźnie – to nie są lekcje seksu. Uczy się tam o zdrowiu człowieka, seks jest tylko jedną ze składowych tego zdrowia. Boimy się? Nie chcemy wiedzieć?

Kamil Janicki napisał fascynującą książkę „Epoka hipokryzji. Seks i erotyka w przedwojennej Polsce". Ciekawe jest przyjrzenie się tamtej odległej od nas już o 100 lat z górą epoce i porównanie, co właściwie się zmieniło. Myślicie, że wszystko? Jesteście w błędzie.

Janicki pisze o dwóch Polskach. Pierwsza to ta, w której temat seksualności jest tożsamy z tematem grzechu. Druga chce w tej sferze całkowitej wolności, bez kontroli, bez reguł i ram prawa. Spory ideologiczne między przedstawicielami tych skrajnie różnych sposobów myślenia mocno przypominają nasze dzisiejsze zacięte dyskusje, w których przeciwnicy wciągają na sztandary wiarę oraz prawa człowieka.

TA STRASZNA EDUKACJA

„W 1929 roku papież Pius XI oficjalnie skrytykował tych, którzy »propagują niebezpieczną metodę wychowawczą, którą określa się wstrętnym mianem wychowania seksualnego«. W ten sposób położył kres pomysłom wprowadzenia lekcji o seksie do szkół" – pisze Janicki. Mimo to zgodnie z rozporządzeniem Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego lekarze szkolni mieli prowadzić kilka godzin wykładów z higieny w ciągu roku. Inna rzecz, czego tam uczono. Ministerstwo sugerowało, by korzystać z „Odezwy do młodzieży męskiej" Aleksandra Herzena, w której autor straszył kiłą, ostrzegał przed seksem, zanim osiągnie się dojrzałość płciową, czyli, jak sądzono, między 20. a 22. rokiem życia, inaczej mężczyzna narazi się na osłabienie, którego skutki „ponosić będzie przez całe życie nie tylko on sam, ale i jego potomstwo, a tym samym i kraj cały!". Kobietami Herzen się nie zajmował.

Dzisiaj pomysły wprowadzenia do szkół przedmiotu, na którym mówić się będzie m.in. o seksualności człowieka, wywołały, jak wiemy, gigantyczną awanturę. Skończyło się na nieobowiązkowej edukacji zdrowotnej. Rząd podjął właśnie decyzję, że od września przedmiot ten ma być już obligatoryjny – ale poza modułem dotyczącym seksu... Skąd wśród rodziców ta niechęć? – Niewiedza powoduje lęk. Nie wiemy, co tam będzie, a że nie chce nam się sprawdzić, wyobrażamy sobie straszne rzeczy. Ludzie nie czytają podręczników, ale chcą je spalić – uważa psycholog i terapeuta par Piotr Mosak.

Psycholożka i seksuolożka Magdalena Waśko z Fundacji SEXEDPL uzupełnia: – Mam poczucie, że sprzeciw wobec edukacji seksualnej wynika nie z braku troski o dzieci, ale raczej z konfliktu między systemami wartości. Doktryny religijne bardziej opierają się na normach moralnych niż naukowych. A seksuologia bazuje na badaniach naukowych. I to są dwa różne porządki, które mogą być dla niektórych nie do pogodzenia.

– Rodzice boją się, że nastąpi „przyspieszenie seksualizacji" – uważa psycholożka Halina Piasecka. – Że jeśli dzieci będą dużo o tym wiedziały, to zaczną wcześniej. To w dobie powszechnego internetu nie jest szczególnie racjonalne, oczywiście można wprowadzić dostęp z kontrolą rodzicielską, ale co z tego, skoro u kolegi nie ma takich ograniczeń? Zresztą badania pokazują coś dokładnie odwrotnego: edukacja zwykle opóźnia inicjację i zmniejsza ryzykowne zachowanie. Poza tym mamy całą sferę polityczną i ideologiczną. W zależności od światopoglądu, religii, modelu rodziny, wartości różnimy się w tym, czy widzimy ten temat jako zagrożenie, czy też jako coś, co jest ważne w naszym życiu, a przez to stanowi kwestię, o której nie tylko można, ale i trzeba rozmawiać.

Magdalena Waśko podkreśla, że edukacja seksualna chroni dzieci. – A jej brak chroni sprawców przemocy seksualnej, bo sprawia, że dzieci nie mają wiedzy czy zasobów do tego, żeby zareagować. Nie są uczone o konsencie, czyli świadomej zgodzie, o tym, że możemy stawiać granice, że coś nam może nie pasować.

W dwudziestoleciu międzywojennym temat seksualności – w skromnej formie i z archaiczną treścią – był jednak w szkołach poruszany. Czy i jakie efekty to przyniosło? Nie da się stwierdzić z całkowitą pewnością, jednak przeprowadzona w 1934 roku na dwóch tysiącach badanych ankieta pokazała, że wiek inicjacji seksualnej znacznie się obniżył, tylko dziewięć procent respondentów przyznało, że nastąpiła przed 15. rokiem życia. „Te same statystyki, które dzisiaj skłaniają lekarzy do bicia na alarm, 70 lat temu pozwalały odetchnąć z ulgą" – podsumowuje Kamil Janicki.

JAK ŻYWE TRUPY

„Nic nie wywiera tak okropnego wpływu na organizm ludzki, nic tak nie skraca życia naszego, jak nadmierna utrata nasienia" – pisali Jonathan Braun i Beniamin Rosenblum w książce „Samogwałt (onanizm) u mężczyzn i kobiet i jego skutki". Nie było to stanowisko odosobnione. Uważano, że „epidemia samogwałtu" to zagrożenie dla całych społeczeństw. Onanista to żywy trup. Przy czym o ile wcześniej masturbacja była jedynie grzechem, występkiem przeciw moralności, tak w XX wieku postanowiono podejść do sprawy naukowo. Lekarze uznali, że prowadzi do ostrych schorzeń układu pokarmowego, epilepsji, astmy, halucynacji, zapalenia płuc, przewlekłych migren, zaników pamięci, chorób układu krążenia, podrażnień skóry i kataru macicy. I tym wszystkim straszono.

Braun i Rosenblum opisują przypadek 24-letniej kobiety, która umarła na skutek samogwałtu, „wyglądała na pierwszy rzut oka na lat 50, stan jej był skrzywiony, szczęki występowały wybitnie, koniec nosa był siny, wargi obwisły. Najmniejszy ruch męczył ją bardzo i zaledwie była ona w stanie wymówić słów kilka. Chudość ciała była straszna, nogi zaś miała opuchnięte".

Oczywiste więc było, że za wszelką cenę trzeba przed tą plagą ustrzec dzieci. A nie było to łatwe, bo, jak podejrzewano, opiekunki, służące i nianie, żeby dziecko uspokoić, zabawiają je „głaskaniem" stref intymnych. Kiedy z kolei dziecko idzie do szkoły,

eprasa.pl 38910b06e0

spotyka tam złe, demoralizujące towarzystwo w szkole. I katastrofa gotowa. Jak jej zapobiegać? Były na to sposoby. W domu musi panować rygor – przekonywali „specjaliści" – trzeba zapełnić dziecku każdą minutę dnia, żeby nie miało czasu na oddawanie się niezdrowej rozrywce. Zapewnić ćwiczenia fizyczne, zabraniać kołysania się na krzesłach, zsuwania się po poręczach schodów, ocierania się o meble. I koniecznie ręce na kołdrze!

Brzmi idiotycznie? Pewnie tak. Zastanówmy się jednak, jaki stosunek do masturbacji mamy dziś. Czy sami nie reagujemy paniką, zażenowaniem czy lękiem, kiedy „przyłapiemy" nasze dziecko na takiej czynności? Dziewięciolatkowie przygotowujący się do pierwszej komunii idą wcześniej do spowiedzi. Ilu z nich słyszy w konfesjonale pytanie, czy przypadkiem nie było „myśli i czynów nieczystych"? Podejrzewam, że sporo.

– Dziwnie się dzieje, kiedy z jednej strony znajdujemy na Instagramie apele lekarzy, że dorosły mężczyzna dla zdrowia, żeby nie dostać raka prostaty, powinien mieć 21 wytrysków w miesiącu, a to wiąże się również z masturbacją, a z drugiej strony wyświetlają się modlitwy o „uwolnienie od grzechu masturbacji" – mówi Piotr Mosak. A seksuolog Arek Kubea, znany w sieci jako DrDydol, autor książki „Zdrrrowe kochanie", dodaje: – Przez tyle lat sami lekarze wmawiali nam, że to jest złe, że zamieniamy się w zombie, w żywe trupy, i są efekty. Choć teraz, kiedy dostęp do wiedzy jest powszechny, możemy to zweryfikować, a badania jasno mówią, że mastrubacja nie dość, że nie jest zła, to jest wręcz prozdrowotna. Zmniejsza wielokrotnie ryzyko prostaty u mężczyzn. A u kobiet? Pozwala lepiej poznać swoje ciało, orgazm redukuje napięcie, polepsza się sen. Trzeba tylko pamiętać, dlaczego to robimy, czy nie zastępujemy masturbacją na przykład relacji z partnerem. Masturbacja będzie mieć na nas negatywna wpływ tylko wtedy, kiedy skojarzymy ją z poczuciem winy.

Przez lata sami lekarze wmawiali nam, że masturbacja jest zła, że zamienia nas w zombie, *w żywe trupy. I są efekty. Choć dziś badania jasno mówią: jest prozdrowotna. Będzie mieć na nas negatywny wpływ tylko wtedy, kiedy skojarzymy ją z poczuciem winy.*

SYNOWIE URANOSA, CÓRKI SAFONY

Mówiło się o nich „urningowie". Od potomstwa greckiego boga Uranosa. To termin stworzony w XIX wieku przez Karla Ulrichsa, niemieckiego prawnika, na określenie mężczyzny o skłonnościach homoseksualnych. Oczywiście traktowano to jako chorobę. I karano więzieniem – choć w przedwojennej Polsce na szczęście głównie w teorii, a w pewnym momencie i ten przepis zniesiono. Byli także obrońcy homoseksualistów. Kamil Janicki w „Epoce hipokryzji" pisze m.in. o Antonim Mikulskim, dyrektorze szpitala psychiatrycznego Kochanówka pod Łodzią. Wydał on broszurę, w której rozwiewał mit zaraźliwości homoseksualizmu i upominał się o godność osób o tej orientacji. Choć, żeby powiedzieć całą prawdę, uważał, że jeśli zostawi się ich w spokoju, nie będzie zmuszać do żenienia się i płodzenia dzieci, problem rozwiąże się w sposób naturalny – wymrą i tyle. Rada ta nie była pozbawiona logicznych podstaw, ślub był wówczas wśród homoseksualnych mężczyzn popularnym sposobem na radzenie sobie z życiem. A w każdym razie z funkcjonowaniem w społeczeństwie. Nawet jeśli takie małżeństwa w większości nie były szczęśliwe.

Przyczyna „choroby"? Może jakieś zaburzenia chemiczne? Może, jak sądził Mikulski, „chorobliwe zboczenie organów, nie uwidaczniające się na razie ani makro-, ani mikroskopowo"? W każdym razie mieli to coś, od czego „normalni" ludzie byli wolni.

Przypomnijmy sobie hasła polityków sprzed paru lat zaledwie, wygłaszane publicznie, że „ci ludzie nie są równi ludziom normalnym". Czy naprawdę zmieniło się tak wiele?

Piotr Mosak: – Odrzuciliśmy kulturę antyczną, słowa „pedał", „ciota" są pełne pogardy, obrzydzenia, seks analny to synonim „zboczenia". A badania, całkiem niedawne, bo z przełomu wieków pokazują, że w związkach hetero jest dużo seksu analnego. I co z tym zrobimy?

Magdalena Waśko, która pracuje z osobami ze społeczności LGBTQ+, mówi: – Seksualność jest tabu. Seksualność osób queerowych to tabu do potęgi. A jednocześnie występuje tu pewien paradoks. Seksualność osób heteroseksualnych, cisplciowych, choć obudowana różnymi mitami i wstydem, jest jednocześnie osadzona w gotowych skryptach. Mamy jasną narrację, jaki powinien być ten seks, co robi kobieta, co robi mężczyzna, i te ramy mogą dawać poczucie bezpieczeństwa, są jednak ograniczające i utrudniają autentyczność. W przypadku osób LGBTQ+ z jednej strony często to jest doświadczenie większego tabu, niewidzialności, wstydu wynikającego ze stresu mniejszościowego. A z drugiej strony myślę, że brak gotowych scenariuszy bywa wyzwalający, że seksualność osób queerowych jest częściej tworzona od zera. To wymaga komunikacji, wymaga negocjowania potrzeb, świadomego ustalania granic. Czyli ta seksualność może być bardziej elastyczna, mniej oparta na tych stereotypowych rolach, dopasowana do konkretnych osób, nie do kulturowych oczekiwań. Bo skoro nie mamy żadnych oczekiwań, możemy mieć taki seks, jaki sobie wymyślimy.

Lęk przed „uranicznymi" skłonnościami był powszechny. Pisze Janicki: „Freudyści wciąż straszyli, że w każdym człowieku drzemie pierwiastek biseksualizmu. Tym samym nad każdym wisiała groźba tego, co rozumiano jako niebezpieczne zboczenie". ►

eprasa.pl 38910b06e0

Tworzymy sztuczny świat. Pokazujemy seks nieprawdziwy. Wszyscy wstają z łóżka *owinięci w prześcieradła, kobiecie nigdy nie rozmazuje się makijaż, mężczyzna nie ma potarganych włosów, a dochodzą zawsze w tej samej chwili.*

– Wyobrażenia dotyczące kontaktów seksualnych między mężczyznami może u części mężczyzn wywoływać ambiwalentne reakcje: zarówno ciekawość, jak i dyskomfort. Niektóre koncepcje wskazują, że intensywność tych reakcji bywa związana z napięciem i lękiem wokół własnej orientacji lub nie w pełni uświadomionych aspektów seksualności – tłumaczy Magdalena Waśko.

Historia sprzed roku. Trzech heteroseksualnych mężczyzn jedzie razem rowerami w Polskę. Nocleg, jeden pokój, w pokoju dwa łóżka, pojedyncze i podwójne. Okazuje się, że żaden z trójki nie wyobraża sobie, że mógłby spać w łóżku z kolegą. W efekcie losują, jeden spędza noc na kocu na podłodze.

– Bycie heteroseksualnym mężczyzną jest postrzegane jako norma czy miara męskości, a ta męskość to sztywna rama. I każde odstępstwo od normy – nawet domysł czy żart – może być odbierane jako zagrożenie dla pozycji społecznej. Homofobia jest szeroko obecna, mężczyzna wychowany w kulturze, w której homoseksualność jest piętnowana, może reagować obronnie nawet na najmniejszy sygnał, że ktoś go tak zaszufladkuje – mówi Magdalena Waśko. A Piotr Mosak dodaje: – Położenie się do łóżka z mężczyzną to lęk przed etykietą. Związane jest to z męską fizjologią, z tym, jak reaguje ciało. Panowie wstają myć zęby i widzą, że jeden i drugi ma wzwód poranny. Wstydzą się więc, że to natychmiast zrodzi „podejrzenie".

W dwudziestoleciu międzywojennym prasa endecka przedstawiała homoseksualizm jako przypadłość typowo żydowską, inni winą obarczali literatów i aktorów, twierdząc, że w artystycznych środowiskach grasuje homoseksualizm. Dziś mówi się podobnie o „lewakach".

eprasa.pl 38910b06e0

I, niestety, wiązano tę orientację seksualną z pedofilią, z seksem z nieletnimi. Takie poglądy słychać i dziś, choć odrzuciła je nauka.

Ciekawe, że obrzydzenie i oburzenie budzili tylko mężczyźni. Inna narracja dotyczyła kobiet – mieszkanek wyspy Lesbos. Kamil Janicki przytacza w książce historię lekarki Zofii Sadowskiej. W jej mieszkaniu miały się odbywać „orgie safizmu", gdzie demoralizowano młode kobiety, które z dobrych żon i matek stawały się „przygnębionymi, zniechęconymi do rodzinnego życia". Sama doktor S. była lesbijką i nie kryła się z tym, w przekonaniu, że w wieku XX, w epoce postępu i tolerancji, w dodatku w stolicy Polski nikt nikomu do łóżka nie zagląda. Bo rzeczywiście – pisze Janicki – jeśli relacje jednopłciowe budziły konsternację, to tylko w odniesieniu do mężczyzn. Homoseksualnymi kobietami nikt się nie przejmował. Jeśli o nich wspominano, to po to, by sobie pożartować. I, na szczęście, nikt ich na siłę nie leczył. Za to chętnie wydawano je za mąż, co miało wywiać im z głów te fanaberie.

MADONNA I LADACZNICA

Kamil Janicki cytuje Pawła Klingera, lekarza, autora „Vita Sexualis", jednego z pierwszych (1930) polskich podręczników seksuologii: „Mąż powinien być przewodnikiem i mentorem swojej żony". W dodatku według niego „nieraz dużo trzeba czasu, zanim mąż wychowa żonę o »słabym temperamencie« i nauczy ją techniki spółkowania". Równouprawnienie? Postępowe społeczeństwo (w końcu dało kobietom prawa wyborcze)? To piękna teoria. Były oczywiście femmes fatales, ale kto by chciał z taką być? Świat nie lubił silnych kobiet wtedy, nie lubi i dziś. Za żony chętnie brali skromne dziewczątka, zapatrzone w męża. Technika miłosna miała przede wszystkim ułatwić zapłodnienie, gdzieś na końcu dopiero znajdowała się przyjemność. I to raczej męska. Co ciekawe, nawet od kochanek panowie oczekiwali skromności i rumieńców wstydu.

– Przez wieki seksualność kobiet była definiowana przez potrzeby mężczyzn – mówi Magdalena Waśko. – Nic więc dziwnego, że kobiety ciągle mogą mieć trudność w rozpoznawaniu swoich potrzeb, w komunikowaniu ich. I przekonanie, że seks to bardziej obowiązek niż przyjemność. To stwarza duże pole do przekroczeń. Choćby pojęcie obowiązku małżeńskiego – ważniejszego niż to, czy kobieta ma w tym momencie na to ochotę, czy nie. A jeśli seks się kojarzy z przymusem, z bólem, z przekroczeniem granic, to naturalną reakcją będzie wycofanie zainteresowania tą sferą życia. Myślę też o tym, że kobiety były przez wieki uczone, jak zadowalać innych. Ale zauważam zmianę, która mnie bardzo cieszy, uczymy się, jak rozpoznawać własne potrzeby, jak je realizować. Od poświęcenia przechodzimy do podmiotowości.

Arek Kubea: – Kobieta powinna być czysta i nietknięta, a facet – hulaj dusza, piekła nie ma. Takie myślenie jest ciągle obecne, choć coraz rzadziej. Ale dalej zdarzają się sytuacje, kiedy kobieta mówi: „Lubię seks oralny", a w komentarzach czytamy, że jest dziwką. Niestety bywa też tak, że mężczyźni nie chcą, żeby kobieta mówiła: „Uwielbiam robić to albo tamto". Syndrom Madonny i ladacznicy ciągle ma się dobrze. Żona, matka dzieci jest tą „czystą i porządną", będą się z nią kochać po ciemku i pod kołdrą, delikatnie. A po dziki seks pójdą gdzie indziej.

Przed wojną obowiązywało przekonanie, że seks jest dla zdrowia mężczyzny niezbędny. Janicki cytuje pismo „Kosmetyka" z 1908 roku: „Zupełne wstrzymanie się od stosunku płciowego jest dla kobiety rzeczą dla zdrowia obojętną, podczas gdy u mężczyzny wywołać ono może pewne zaburzenia w sferze nerwowej lub psychicznej". Męska inicjacja seksualna powinna więc odbyć się wcześnie. Były na to różne pomysły, dwa podstawowe to panna służąca albo dom publiczny. Chłopcy odwiedzali te przybytki nie tylko z kolegami, ale i z ojcami. Wizyta w burdelu stanowić miała dla nich profilaktykę migren, bólu kręgosłupa czy problemów z koordynacją ruchową. „Prostytutka stała się na wiek cały filarem moralności społecznej, niemal urzędnikiem państwowym" – pisał z ironią Tadeusz Boy-Żeleński.

Obowiązywała podwójna moralność. „Polegała na przyjęciu zupełnie różnych oczekiwań wobec kobiet i wobec mężczyzn. Tym drugim wolno było bezkarnie prowadzić życie seksualne przed i poza małżeństwem. Panny i mężatki miały z kolei być bezwzględnie cnotliwe i wierne" – pisze Janicki.

Sufrażystki nie miały wątpliwości: te podwójne standardy muszą szybko zniknąć. Przy czym, rzecz jasna, sufrażystki nie stanowiły wśród polskich kobiet większości. I kiedy 23-letnia Zofia Nałkowska na Drugim Zjeździe Kobiet Polskich krzyczała: „Chcemy całego życia!" – czyli prawa do czerpania z tego życia garściami, do wyboru swojej drogi – stojąca po drugiej stronie światopoglądowej barykady Maria Turzyma komentowała, że to tak, jakby żądać prawa do oddawania się prostytucji.

Czy i dziś nie słyszymy podobnych głosów? Wystarczy zastanowić się choćby nad sformułowaniem: zachowanie czystości przedmałżeńskiej. – Wstyd i czystość to pozostałość dziedzictwa kulturowego, kontroli kobiet. Nie mówiąc już o tym, że zachowanie czystości ma być obowiązkiem jedynie kobiet. W dodatku użycie w tym kontekście słowa „czystość" zawiera sugestię, że seks to brud – mówi Halina Piasecka.

SŁOWA NA A

Tym, co na pewno uległo zmianie, jest stosunek do antykoncepcji i aborcji. Co zresztą nie sprawia, że temat stał się łatwiejszy i mniej kontrowersyjny, wręcz przeciwnie. W przedwojennej Polsce wśród bogatszej części społeczeństwa aborcja – nielegalna – wręcz zastępowała antykoncepcję. W 1929 roku Irena Krzywicka i Tadeusz Boy-Żeleński zapoczątkowali batalię o zniesienie karalności aborcji. O przerwanie zmowy milczenia na temat podziemia aborcyjnego, które zabierało kobietom zdrowie, a czasem życie. Co ciekawe, oponenci nie wytaczali przeciw nim dział przede wszystkim religijnych, jak dziś, lecz moralne, obawiano się mianowicie „rozluźnienia obyczajów". Kampania nie przyniosła efektów, zakaz aborcji utrzymano, robiąc jednak wyjątek dla gwałtu i ważnych wskazań medycznych. Brzmi znajomo?

Dziś, na szczęście, panowie nie muszą sięgać po kondomy zrobione z materiału, jak pisze Janicki, niewiele różniącego się ►

eprasa.pl 38910b06e0

Przed wojną wizyta w burdelu miała stanowić dla mężczyzn profilaktykę migren, bólu *kręgosłupa czy problemów z koordynacją ruchową. „Prostytutka stała się filarem moralności społecznej, niemal urzędnikiem państwowym" – pisał z ironią Tadeusz Boy-Żeleński.*

od dętek rowerowych. Już przed wojną w pewnym momencie nastąpiła rewolucja i te toporne wytwory zastąpiły luksusowe produkty z lateksu. Kobiety stosowały pesaria, czyli „czapeczki" na macicę, inaczej zwane zatykadłami. Powodowały ból, upławy, stany zapalne. Ale to i tak drobiazg w porównaniu z rozmaitymi substancjami chemicznymi stosowanymi dopochwowo, mającymi działać plemnikobójczo, jak lysol czy kwas mrówkowy. W powszechnym użyciu były też irygatory, za pomocą których przepłukiwało się pochwę po stosunku. Tyle że nie działały. No i wtedy właśnie zaczęto stosować kalendarzyk małżeński.

Przynajmniej więc w tej dziedzinie dziś sytuacja wygląda bez porównania lepiej.

GOREJĄCE PŁCIWO

Na koniec wróćmy do edukacji. Czy odbywa się ona w domu, czy w szkole, jej sukces uzależniony jest od tego, czy umiemy o seksie rozmawiać. – Nie rozmawiamy, więc nie stworzyliśmy języka, nie mamy języka, więc nie rozmawiamy – mówi Magdalena Waśko. – Nie chodzi o to, że nie uważamy tematu za ważny, ale brak nam słów. Jest ciągle problem choćby z neutralnym słownictwem dotyczącym genitaliów. Są określenia medyczne, są wulgarne, są nacechowane wstydem. Zawsze podaję jako przykład słowo „srom", które pochodzi od „sromać", czyli wstydzić się. I nawet nie jest precyzyjne, bo opisuje zewnętrzną część narządu.

– Język medyczny brzmi dość sztywno, można się czuć nieswojo, jak na wizycie u lekarza – mówi Arek Kubea. – Język wulgarny nie każdemu odpowiada. Nie mamy języka neutralnego. Ja namawiam pary, by tworzyły swój własny, który stanie się ich tajnym kodem. W książce zamieszczam moje propozycje – nie macie pomysłów, korzystajcie. Bez słów nie pogadacie.

Stanisław Kurkiewicz, przedwojenny krakowski lekarz – dziś powiedzielibyśmy seksuolog, on jednak określał się jako płciownik – był tego samego zdania. Uważał, że za to, że nie potrafimy rozmawiać o seksie, odpowiedzialny jest język. I z zapałem tworzył „Słownik płciowy". Orgazm nazywał błogoszczeniem, masturbację – samieństwem. Pisał o „gorejącym płciwie" i „usposobieniu trudnoszczytliwym". Jednak wśród kolegów lekarzy nie cieszył się poważaniem, być może dlatego, że jego misja graniczyła z obsesją, i został po śmierci w 1921 roku zapomniany.

A jakie są konsekwencje braku rozmowy? – Bez niej trudno zadbać o zdrowie seksualne, o granice, rozpoznać własne potrzeby, potem je wyrazić. Jeśli brak na to słów i nie mamy poczucia, że o tym można rozmawiać, to ciężko je odkrywać. A w konsekwencji trudno odczuwać przyjemność – uważa Magdalena Waśko. Piotr Mosak: – Tworzymy sztuczny świat. Albo omijamy temat, albo pokazujemy go w sposób fałszywy. Rodzice nie rozmawiają z dziećmi, w szkole to samo, w telewizji pokazują seks nieprawdziwy: wszyscy wstają z łóżka owinięci w prześcieradła, kobiecie nigdy nie rozmazuje się makijaż, mężczyzna nigdy nie ma potarganych włosów, a dochodzą zawsze w tej samej chwili.

Arek Kubea potwierdza: – Nie ma przeciągającej się po seksie nagiej kobiety, nie ma faceta, który idzie z gołym tyłkiem przynieść tej kobiecie wodę. Wszystko jest idealnie. Nie! Ma być prawdziwie. Rozmazana szminka, łzy w oczach, pot i czerwone plamy na dekolcie – to jest obraz po seksie.

– Wstydzimy się sami siebie – mówi Piotr Mosak – i wstydzimy się innych. Może ktoś nas wyśmieje, może to, czego chcemy, oznacza „zboczenie"? Wstydzimy się na przykład nagości. Rodzice zasłaniają ciała, dziecko rośnie w poczuciu, że nagość jest czymś zakazanym, na basenie pod prysznicem myjemy się w kąpielówkach. Jedyne, czym się chwalimy, to: mężczyźni – ile mieli lasek, kobiety – ile fantastycznych orgazmów. Pamiętam, jak moja wykładowczyni na studiach mówiła monotonnym głosem: „seks w życiu człowieka jest czymś takim samym jak wszystko inne, tylko że ważnym". To część przyjemności, intymności, bliskości, relacji, wpływa na zdrowie, ma mnóstwo pozytywnych konsekwencji, a my przenosimy go w sferę wstydu. Słowo wstyd powinno być zakazane w kodeksie karnym, ono niszczy psychikę.

Halina Piasecka jest zdania, że żeby rozmawiać o seksie, trzeba umieć regulować emocje. – W tym nauczyć się pracy z własnym wstydem. Uświadomić sobie, skąd pochodzą nasze przekonania. Zobaczyć, że one nie są jedynym możliwym sposobem myślenia o seksualności. Gdybyśmy potrafili emocje regulować, byłoby nam dużo łatwiej budować relacje, rozmawiać, formułować potrzeby, odczuwać przyjemność. Dajmy sobie na to zgodę. Bez hipokryzji. ●

Halina Piasecka **„CZUJĘ, WIĘC JESTEM"**, Wydawnictwo Zwierciadło. Arkadiusz Kubea **„ZDRRROWE KOCHANIE"**, Mimesis. Kamil Janicki **„EPOKA HIPOKRYZJI"**, Wydawnictwo Poznańskie.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38910b06e0

VICHY
LABORATOIRES

NEOVADIOL

Nr 1 W PIELĘGNACJI PRZECIWSTARZENIOWEJ W APTEKACH W POLSCE [1]

DOSTĘPNE W APTEKACH I ONLINE

EKSPERT W PIELĘGNACJI SKÓRY DOJRZAŁEJ

WEWNĘTRZNA SIŁA. ZEWNĘTRZNY BLASK. SKÓRA JĘDRNA, PEŁNA ŻYCIA.

ZDROWIE TO PODSTAWA. ZACZNIJ OD SKÓRY.

DZIAŁA NA 3 KLUCZOWE OZNAKI STARZENIA:

-28% ZMARSZCZKI[2]

-25% WIOTCZENIE[2]

-50% SUCHOŚĆ[2]

[1] Pod względem wartości sprzedaży w segmencie pielęgnacji przeciwzmarszczkowej dla kobiet. Na podstawie analizy wewnętrznej przeprowadzonej przez L'Oréal Polska z wykorzystaniem danych ze źródła: IQVIA Pharmascope i ePharmacy Tracker za okres YTD 06/2025, wartości, suma klas 82B5A TOPIC.A-AGE&A-WRINKLE DAY i 82B5B TOPIC.A-AGE&A-WRINK.NIGHT odzwierciedlające szacunki rzeczywistej aktywności rynkowej. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone.[2]Ocena kliniczna, 219 kobiet po 3 miesiącach.

eprasa.pl 38910b06e0

Miej w opiece TĘ KAŚKĘ!

eprasa.pl 38910b06e0

JEDNA Z NAJBARDZIEJ ZNANYCH PISAREK W NASZYM KRAJU. MISTRZYNI ROZBUDOWANYCH DYGRESJI, KTÓRE ZAWSZE PROWADZĄ DO MERITUM. **KATARZYNA GROCHOLA** PO PONAD 20 LATACH WRACA DO SWOJEJ NAJSŁYNNIEJSZEJ BOHATERKI. IDEALNY PRETEKST, ŻEBY POROZMAWIAĆ O TYM, JAK ZNALEŹĆ SIĘ PO JAŚNIEJSZEJ STRONIE ULICY.

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA**

Zdjęcia **MARTA SUROVY/ FEED ME LAB**

eprasa.pl 38910b06e0

Dlaczego akurat teraz? Dlaczego dopiero po ponad 20 latach przerwy napisałaś kontynuację przygód Judyty?

Już od jakiegoś czasu słyszałam pytania, głównie od moich przyjaciółek, czy bym do niej nie wróciła. Wokół coraz bardziej niespokojnie, dostajemy tyle smutnych wiadomości, dobrze byłoby wrócić do świata, który się zna i lubi. Najpierw myślałam: spokojnie, nie ma pośpiechu, niech Judyta sama do mnie zapuka i powie: „Kasiu, zestarzałam się. Co ty na to?". Aż do zeszłego roku, który był dla mnie wyjątkowo ciężki. W końcu to ja sama poprosiłam: „Judytka, wracaj! Inaczej nie dam sobie rady".

Czyli traktujesz ją jak osobny byt?

Oczywiście. Czuję z nią mocną więź, bo to ona spośród wszystkich moich bohaterek i bohaterów jest najbardziej mną. Choć, co często powtarzam, nie znaczy to, że jestem Judytą ani vice versa.

A dlaczego w najnowszej książce Judyta prowadzi biuro matrymonialne? Coś czuję, że wiele osób, które mają dosyć Tindera, zatęskni, czytając te fragmenty, do bardziej analogowych metod szukania miłości.

Pracowałam kiedyś w takim biurze, dawno temu, w latach 90. Założyło je moje kuzynostwo, byłam zatrudniona jako doradczyni. Przeszłam specjalny trening, rodzaj szkolenia, bo choć rozmawiać z ludźmi akurat umiem, to w swataniu trzeba zachować daleko idącą powściągliwość. Nie wiem, czy w Polsce zachowały się jeszcze takie biura, ale z tego, co wiem, są na Zachodzie i cieszą się dużym powodzeniem.

Czy w 2001 roku, kiedy ukazała się powieść „Nigdy w życiu!", od razu odczułaś skutki jej gigantycznej popularności? Jak szybko po premierze w twoim życiu – zawodowym i prywatnym – nastąpiła rewolucja?

Zaczęło się, pamiętam, od laptopa. Dostałam go od dziewczyny, z którą się wcześniej w ogóle nie znałyśmy. Przeczytała wywiad ze mną i postanowiła mi pomóc. Mam ten laptop do dzisiaj, choć już od dawna nie działa, na pamiątkę. Jako przypomnienie, że cuda się zdarzają.

Opowiesz, jak to dokładnie było?

Krótko po premierze „Nigdy w życiu!" udzieliłam pierwszego wywiadu. Dorocie Wellman, do dziś bardzo się lubimy. I w tym wywiadzie przyznałam się, że nie mogę pisać na moim starym wysłużonym komputerze, kiedy mi w domu siada prąd. A siadał non stop, zresztą to, że „Nigdy w życiu!" w ogóle powstało, zawdzięczam awarii prądu, ale to już inna historia. W każdym razie wywiad się ukazał, aż tu nagle dzwoni do mnie Dorotka Wellman: „Słuchaj, zgłosiła się do mnie pani. Ma dla ciebie laptop, mówi, że będziesz go mogła używać, nawet jeśli zabraknie prądu. Przyślę tę panią do ciebie". No i przyjechała do mnie Agnieszka, cudna, piękna. Pojawiła się akurat w czasie burzy, jak otwierałam jej furtkę, walnęło tak, że natychmiast wszędzie zgasło światło, siedziałyśmy i rozmawiałyśmy przy świeczce. Agnieszka oddała mi własny laptop, nawet nie wykasowała z pamięci swoich rzeczy, ufając, że nie naruszę jej prywatności. No kurczę, ja to mam właśnie takie szczęście do ludzi!

A co z pisaniem „Nigdy w życiu!"? Powiedziałaś, że książka nie powstałaby, gdyby nie awaria prądu...

Bo gdyby nie awaria, nie przepadłaby mi caluteńka baza danych, którą miałam w komputerze. Potrzebna mi do pracy – odpowiadałam wtedy na listy czytelników jednego z czasopism. To był też czas, kiedy zaczęłam chodzić na terapię do Wojtka Eichelbergera, więc poskarżyłam mu się, że nie mam jak pracować, życie znowu pakuje mi kłody pod nogi. Na co Wojtek odpowiedział, żebym spróbowała spojrzeć na to inaczej: „Skoro chciałaś pisać, może to właśnie jest czas na książkę". Tak powstało „Nigdy w życiu!". No a potem zdarzyła się historia z laptopem i tak powolutku wiele rzeczy się zmieniało. Nagle było mnie stać na ogrzewanie, kupiłam samochód...

Milion sprzedanych egzemplarzy, rozpoznawalność, o jakiej inni autorzy i autorki mogli tylko pomarzyć. Pamiętasz konkretny moment, kiedy o tym wszystkim, co się wokół ciebie działo, pomyślałaś, że to przełom, że nagle stałaś się znaną pisarką?

Pamiętam, jak moja mama mówiła mi: „Spokojnie, nie ma się co cieszyć i dzielić skóry na niedźwiedziu. Każdy może być autorem jednej książki. Zobaczymy, co będzie dalej". To mnie mocno uziemiło.

Nie masz do niej żalu, że była hamulcową twojego entuzjazmu?

Chciała mnie chronić przed rozczarowaniem, martwiła się, że za dużo sobie obiecuję. Dodała jeszcze: „Pamiętaj, że nikt nie żyje z samego pisania", na co odparowałam butnie: „W takim razie będę pierwsza". Oczywiście kompletnie w to nie wierząc. Po prostu coś trzeba było matce odpowiedzieć [śmiech]. Pełnoprawną pisarką poczułam się dopiero po „Trzepocie skrzydeł". Nie wiem, która to była moja książka: siódma, ósma? Pomyślałam, że skoro umiem pisać zarówno pogodne książki, jak i taką o przemocy, po której ludzie zgłaszają się na terapię, to chyba nie jest ze mną źle.

A jak przyjęłaś tiktokowy trend, który pojawił się jakieś dwa lata temu? Zaczęły powstawać setki nagrań pod wspólnymi hasztagami #judytaera i #judytowanie...

Słyszałam coś od znajomych. Ja sama nie mam TikToka z prostej przyczyny: przecież nie mogę być od wszystkiego uzależniona. Starczy, że bez przerwy oglądam w telefonie filmy ze zwierzętami. Na przykład panią, która kiedyś wyjęła haczyk z paszczy jednego rekina i od tamtego czasu podpływają do niej inne rekiny, żeby je również wyratowała. I ja to wszystko oglądam i nie mogę przestać. Podarowałam ten zwyczaj Judycie – we „Właśnie, że tak!", żeby podnieść sobie dopaminkę, Judyta ogląda w sieci rekiny. A wracając do pytania, tak naprawdę, co oznacza termin „judytowanie", dowiedziałam się dopiero trzy dni temu.

Trzy dni temu?

Tak. Od jednego dziennikarza. Wcześniej myślałam, że chodzi o samą Judytę, że jej teksty z filmu [ekranizacji „Nigdy w życiu!" z Danutą Stenką w roli głównej – przyp. red.] stały się na TikToku popularne i o to chodzi w całym tym trendzie. Tymczasem,

eprasa.pl 38910b06e0

jeśli dobrze rozumiem, judytowanie to chęć spędzenia życia w sielskości, poza miastem, nieśpiesznie. Jeśli tak, to podoba mi się taki trend.

Przy okazji wyszło na jaw, że twoja najsłynniejsza bohaterka jest rozpoznawalna także wśród zetek. Że to najmłodsze pokolenie, które podobno jest tak różne od naszych, znajduje w tym, co napisałaś, coś dla siebie. Wiesz, co to jest?

Nie wiem dokładnie, ale chyba nietrudno się odnaleźć w tym, jaka Judyta jest. W tych momentach, kiedy mówi „nie", a myśli „tak". Albo odwrotnie: chlapnie coś szybciej, niż pomyśli. Kiedy jest grzeczna, choć przydałoby się, żeby była niegrzeczna. I kiedy daje upust swojej złości akurat w najgorszym możliwym momencie.

Ja po prostu całe życie zajmuję się obserwowaniem świata. Pisania uczyłam się od ludzi w kolejce WKD – wystarczyło patrzeć i słuchać. À propos kolejek WKD: parę lat temu przyszła do mnie sąsiadka zza płotu. Znamy się, przyjaźnimy, aż tu nagle ona przychodzi z egzemplarzem „Nigdy w życiu!", otwartym gdzieś w środku, i każe mi się dokładnie w tym miejscu wpisywać. Patrzę, a to rozdział, gdzie opisuję historię z matką i dzieckiem jadącymi wukadką. To ten fragment, kiedy Judytę olśniło, zrozumiała, co to naprawdę znaczy „Mogę ci dać tylko tyle, ile mam". Napisałam to z życia i do dziś pamiętam, jak to faktycznie wyglądało. Do kolejki, którą jechałam, wsiadła pani z małym dzieckiem, dziewczynką. Dziecko głośne, nie dało się spokojnie czytać – bo wtedy się jeszcze czytało w pociągach książki, a nie oglądało telefony – co było robić, człowiek zastrzygł uszami i słuchał. Jedziemy, dziewczynka zadaje miliony pytań, sytuacja w miarę stabilna do momentu, kiedy mała zaczyna się niecierpliwić. „Mama, mama, ja chcę loda!" „Kupimy, jak dojedziemy". „Ale ja chcę teraz". I tak w kółko. Ludzie patrzą wilkiem, pewnie się zastanawiali, czy dziewczynka w końcu dostanie w tyłek – bo to też były takie czasy – ale nie, matka zamiast tego spokojnie wyciąga to, co ma w torbie: „Zobacz. Mam tylko jogurt i serek. Nic więcej. Nie mogę ci dać niczego, czego nie mam". Usłyszałam to zdanie i jakby wszechświat się przede mną rozstąpił! Wróciłam do domu, palnęłam rozdział, zmieniłam tylko dziewczynkę na chłopca. No i wysunęłam z tego jednego zdania wniosek o małżeństwie Judyty i o wielu innych sprawach dotyczących jej życia. No i teraz wracam do sąsiadki i do tego egzemplarza, który miałam dla niej podpisać. Zapytałam, dlaczego akurat na tej stronie. „Bo to ja byłam tą kobietą z dzieckiem, z którą jechałaś kolejką. Wtedy się jeszcze nie znałyśmy, ale ja ciebie zapamiętałam. W kółko pisałaś coś na żółtych kartkach". Wyobrażasz sobie? Jej córka dzisiaj jest już dorosła.

Świat się przez te ponad 20 lat oczywiście zmienił. Po drodze Judycie zdarzyło się zebrać bęcki za to, że nie jest dość feministyczna. Bo ciągle tęskni za facetem, bo mimo wszystko wierzy w miłość. No cóż, jeśli zakasanie rękawów i wzięcie spraw w swoje ręce – niezależnie od tego, czy tęsknisz, czy nie i czy wierzysz, że się jeszcze zakochasz – nie jest feministyczne, to już naprawdę nie wiem, co jest. A jeśli chodzi o tę postać feministki z książki, która wykrzykuje, że „niepotrzebny nam mężczyzna", to było moje przymrużenie oka do feminizmu zaburzonego. Nie lubię radykalizmu w żadnej postaci, nie o to chodzi, żeby facetów wycinać w pień, są inne sposoby walki o swoje. A Judyta nigdy nie musiała być ani najmądrzejsza, ani radzić sobie ze wszystkim. Mogła się potykać, mylić, gadać głupoty i jak każdej z nas zdarzyło jej się chodzić po mieście z rozmazanym tuszem pod jednym okiem, zupełnie nie zdając sobie z tego sprawy. Myślę, że właśnie przez to na poziomie emocjonalnym czytelniczki odbierają jej losy jako jakiś rodzaj prawdy o sobie. No i emocje. Ona wierzy w miłość i w przyjaźń. Że to największa siła napędowa w życiu. Dokładnie tak jak ja. Nie wiem na pewno, ale jakoś mi się wydaje, że młode dziewczyny pod tym względem wcale się ode mnie czy od ciebie nie różnią.

Pamiętam, jak znajoma przykazała mi myśleć o moim byłym mężu codziennie aż siedem dobrych rzeczy. Mnie – pełnej gniewu i żalu. Musiałam się nagłowić, ale pomogło. Nie starczało czasu, żeby myśleć o tych złych.

„Właśnie, że tak!" dedykujesz dwóm szczególnie bliskim ci zetkom, czyli twoim wnukom: Wandzi i Antkowi. Dlaczego?

Uważam, że należy im się dedykacja ode mnie. To są cudowne, mądre dzieciaki, kocham je niesamowicie. Po równo – i to małe, i to duże. Ja w ogóle uważam, że dzisiejsza młodzież jest fajna, mądra. Nie cierpię, jak się czepiają młodych pokoleń.

Młodsza wnuczka Judyty też nazywa się Wanda, natomiast postaci Antka w książce nie ma.

Trochę z prawdziwej Wandy korzystałam, z różnych jej powiedzonek i zachowań. A wnuczka Judyty miała z początku inne imię aż do czasu, kiedy Wanda zapytała mnie, co piszę. Powiedziałam, że taką książkę, że jest tam Judyta i ona ma wnuki. „Jak mają na imię?" Zaczęłam wymieniać: Jasiek, Lenka... „Powinni się nazywać Antek i Wanda!" Tłumaczyłam, że Antka musiałabym zapytać, czy się na to zgadza. „Wiesz, mógłby nie chcieć, to nie jest moja decyzja. Ale co do Wandy, jak chcesz, nie ma sprawy, już zmieniam, jednym ruchem palca". Kliknęłam „znajdź i zastąp" i w całym tekście „Lenkę" zastąpiłam „Wandzią".

Wiem z kilku niezależnych źródeł, że z Antkiem [Sztabą, rocznik 2002, aktorem znanym m.in. ze słynnego musicalu „1989" czy seriali „Przesmyk" i „Aniela" – przyp. red.] macie świetną relację.

Antek mi kiedyś powiedział, że jestem zajebistą babcią. Uczyłam go jeździć samochodem, jak miał 12 lat [śmiech]. Byłam też, obawiam się, pierwszą osobą, która nauczyła go brzydkich słów. ►

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

Oj!
Miałam dobry powód, to była lekcja. Antek odezwał się do mnie jakoś niełądnie, coś mu się tam wyrwało, no to ja mu na to: „Chodź no tu, stary. Czy ty myślisz, że jak tak mówisz, to ja nie mogę gorzej? Otóż mogę". I zaczęłam wymieniać wszystkie przekleństwa, jakie tylko przyszły mi do głowy. Nie zapomnę tych zdumionych oczu [śmiech]. Puenta była taka, że Antek ma zostawić sobie przekleństwa na odpowiednią okazję i że cała mądrość polega na tym, żeby je znać, ale ich nie używać, z wyjątkiem momentów, kiedy będą mu rzeczywiście potrzebne. A już na pewno nie można uderzać nimi w ludzi, na których mu zależy. Nie wiem, czy moja córka [Dorota Szelągowska, projektantka wnętrz i popularna dziennikarka telewizyjna – przyp. red.] w ogóle o tamtej naszej rozmowie wie. Wie natomiast, niestety, że opowiedziałam kiedyś małemu Antkowi bardzo brzydki dowcip. Przemilczę, jaki dokładnie, oględnie mówiąc, chodziło o ciało pedagogiczne, ale niech to lepiej nie idzie w druku. Opowiedziałam niechcący, wymsknęło mi się. Próbowałam poniewczasie ratować sytuację, mylić tropy, bo Antek nie w pierwszej chwili zrozumiał, ale się, kurczę, szybko zreflektował. Od małego był, bestia, bystry! Spanikowałam, poprosiłam: „Antek, ja ci opowiedziałam ten dowcip, ale niech to będzie nasza tajemnica. Twoja mama mnie prosiła, żebym takich rzeczy nie robiła, potraktujmy to jako *gentleman's agreement*: ty nie powtórzysz żadnemu dzieciakowi w szkole, ja nie powiem nic mamie, okej?". Był weekend, a już w poniedziałek dzwoni do mnie moja córka i tonem mojej własnej matki robi mi wyrzuty. Słyszę w słuchawce: „Mamo, myślałam, że ustaliłyśmy kilka rzeczy dotyczących mojego syna, ale widzę, że moje prośby nie odnoszą skutku. Przed chwilą miałam telefon ze szkoły w sprawie Antka". Przeprosiłam natychmiast. Było mi naprawdę głupio i przykro, ale też nie kryłam, że jestem poruszona tym, że mieliśmy z Antkiem umowę i nie dotrzymał słowa. Mówię więc: „Dorota, ja się do wszystkiego przyznaję, ale nie mieści mi się to w głowie. On mi obiecał, że nie powtórzy tego dowcipu żadnemu innemu dziecku". Na co moja córka: „No i nie powtórzył dziecku, tylko nauczycielowi" [śmiech].

Ostatnio chwilę pomieszkiwał u nas, bo miał w pobliżu w Milanówku plan filmowy. Wracał po nocy, niemiłosiernie wyziębiony, wychodził o świcie przy 13-stopniowym mrozie. Mógł liczyć na nas właściwie przez całą dobę, bo ja jestem nocnym Markiem, z kolei mój mąż to ranny skowroneczek.

Miło patrzeć, kiedy relacja wnuka i babci jest tak bliska i żywa.

Ja też uważam, że to fajnie, chcę tylko zwrócić uwagę na pewien szczegół: jak mój wnuk był mały, nie widywałam go często. Raz, że mieszkałyśmy z Dorotą stosunkowo daleko od siebie, dwa, że nie zdawałam sobie do końca sprawy, jak się Dorota wtedy czuła, w jakiej była kondycji, że podżerała ją depresja. Moja córka chroniła mnie przed złymi wiadomościami, tak jak ja chroniłam wcześniej swoją matkę. Typowa międzypokoleniowa sztafeta.

W związku z tym, że widzieliśmy się z Antkiem rzadko, miałam pole do popisu. Nie musiałam się przejmować, czy przypadkiem nie zje za dużo cukierków i nie dostanie od tego szajby albo próchnicy. Od odpowiedzialności miał swoją mamę. Pamiętam, jak kiedyś poszłam z nim do zoo. Myślałam, że tam zejdę! Od klatki z lwami biegiem do huśtawki, od huśtawki do parowoziku, potem hop na gumową skocznię i zjeżdżalnię, na której, byłam tego pewna, mój wnuk za moment wybije sobie przednie zęby. Tu „Babciu, balonika", tam „Babciu, pluszowego króliczka".

Nigdy nie byłam babcią wychowującą i to jest superwygodny układ. Dużo przyjemności, mało odpowiedzialności. Dorota wykonała kawał dobrej roboty, nawet ostatnio o tym myślałam. Po tym, jak Wanda podeszła do mnie, kiedy akurat nad czymś pracowałam. Popatrzyła na mnie uważnie: „Czy ty jesteś na mnie zła?". „A dlaczego pytasz?" „Bo masz taką minę". Powiedziałam dziecku wprost, że jestem już starsza i jak o czymś myślę i się nie uśmiecham, to mi opadają kąciki ust. Ale też dodałam: „Fajnie, że zapytałaś". I to jest wielka zasługa Doroty. Dużo rozmawiają z Wandą o tym, czym jest smutek, radość, jak się dobrze bezpiecznie złościć, a nie wściekać i frustrować. Z kolei Antek jest jedynym znanym mi mężczyzną, który sprawdza, czy jesteś smutna, czy może chodzi o co innego. W mig wyłapuje takie niuanse, pyta, czy się przypadkiem źle nie czuję.

Obawiam się, że to ja, jako pierwsza, nauczyłam mojego wnuka brzydkich słów. Nigdy nie byłam babcią wychowującą i to jest superwygodny układ. Dużo przyjemności, mało odpowiedzialności.

A już tak poza wszystkim, to myśmy się z Antkiem dobrali charakterologicznie, myślę, że pod pewnymi względami jesteśmy podobni. Starałam się pokazać mu parę ważnych dla mnie filmów. To ze mną obejrzał na przykład „Lot nad kukułczym gniazdem". Lubimy ze sobą gadać, mamy intelektualne porozumienie.

Wiem, że ty też miałaś ukochanego dziadka. Organistę.

Dziadek był kapitalny. I też był drugim – zaraz po księdzu – najważniejszym człowiekiem w Lutoryżu – we wsi, w której my też krótki czas mieszkaliśmy z rodzicami. Grał do każdej mszy, na każdym weselu i każdym pogrzebie. I zabierał mnie do maleńkiego lutoryskiego kościółka.

Wtedy starszym ludziom się nie pyskowało, nikt by nie śmiał powiedzieć dziadkowi, że nie ma w czymś racji, więc kiedy się na niego zezłościłam, mówiłam, żeby mu dopiec: „A Boga i tak nie ma!". Na co mój dziadziuś spokojnie odpowiadał: „Nie szkodzi, że myślisz, że go nie ma. Najważniejsze, że on wie, że ty jesteś". Siedzi we mnie mocno to wspomnienie. Byłam nieochrzczonym dzieckiem i kiedy się ochrzciłam w wieku 21 lat, ►

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

pierwsze, co mi przyszło do głowy, to: czy dziadziuś będzie ze mnie dumny. Owszem, ucieszył się. Skomentował: „Będziesz umiała zmówić wiecznie odpoczywanie na moim grobie". Ja mu na to: „Nauczyłabym się i bez tego!". Nie miałam wrażenia, że cokolwiek się między nami zmieniło. Dziadek kochał mnie tak samo, bez względu na wszystko.

Albo inna historia z mojego dzieciństwa: ktoś, nie pamiętam już kto, wyniósł na dwór igłę szewską – naprawdę dużą, ostrą, zszywało się nią grube skóry, ale również worki – i przez nieuwagę zgubił ją na łące. Jak to wyszło na jaw, bano się wypuścić krowy, żeby któraś na igłę nie nastąpiła i się nie skaleczyła. Dziadek zarządził więc w rodzinie poszukiwania. Wszyscy mieliśmy wyjść i szukać. A tam dwa hektary łąki. Babcia załamywała ręce: „Kto ci znajdzie igłę w stogu siana!". Tymczasem ja od razu oznajmiłam, że znajdę. I co? Chodziliśmy zgięci w pół, chodziliśmy, wydawało się, że nic z tego, aż w końcu to ja miałam szczęście. Wypatrzyłam. Po raz pierwszy byłam czegoś tak pewna: że to właśnie będę ja i już. Nie ma innej opcji.

Byłaś odtąd postrzegana jako dziecko szczęścia?

Sama też tak o sobie myślałam. To znaczy może nie jak o dziecku szczęścia, uważałam raczej, że jestem wybrańcem losu.

obrotowe drzwi i minęłam się z panią, która pchała wózek inwalidzki ze swoim dzieckiem. Chorującym na nowotwór gałki ocznej. W takich chwilach człowiek zmienia myślenie o sto osiemdziesiąt stopni.

Niemniej wiele osób będących na twoim miejscu dopadłoby zgorzknienie, stałyby się nieufne wobec świata. Zupełnie tego w tobie nie widzę. Zastanawiam się, czy nie ratuje cię przypadkiem wrodzona przekora. Twoje „Właśnie, że tak!" i „Ja wam pokażę!", które wybrałaś na tytuły swoich książek. Zgadzasz się?

W sumie mogę się częściowo zgodzić, ale z zastrzeżeniem, że przekora pakowała mnie tak samo często w różne kłopoty. Ja chyba od zawsze – no dobrze, nie od zawsze, tylko od pewnego czasu – wychodzę z założenia, że nie opłaca się tkwić w przeszłości. Bo przeszłość w ogóle nie istnieje. Wcale nie wygląda tak, jak ją pamiętamy, bo przecież mamy tendencję do pamiętania tylko tego, co nam wygodnie.

Najogólniej mówiąc, warto się pożegnać z wszystkim, co jest jak kotwica, trzyma cię i więzi. I mówię to ja, osoba, która ma olbrzymie trudności z żegnaniem się. Dobrze to widać po moim mieszkaniu, które składa się głównie ze starych mebli,

Wiem, co to znaczy przeglądać się w otchłani. Ta otchłań nigdy nie była aż tak głęboka, żebym nie mogła z niej wyleźć, ale na tyle głęboka, by zdać sobie sprawę, że nigdzie wokół nie ma światła, już tak.

Co to dla ciebie znaczyło być wybraną? Że jesteś wyjątkowa?

Bardziej miałam poczucie, że jestem osobą, do której został przydzielony anioł stróż. Dobry i silny. Że go do mnie przysłano z czyjegoś polecenia z przykazem: „Ty miej w opiece tę Kaśkę, bo ona ci jeszcze będzie różne rzeczy wyprawiać". A czasami tego poczucia nie miałam, opuszczało mnie zupełnie. Dlatego wiem, co to znaczy przeglądać się w otchłani. Ta otchłań nigdy nie była aż tak głęboka, żebym nie mogła z niej wyleźć, ale na tyle głęboka, by zdać sobie sprawę, że nigdzie wokół nie ma światła, już tak.

Los ci zgotował bardzo różne doświadczenia, także wyjątkowo trudne, graniczne. Niełatwo znaleźć wywiad z tobą, w którym prędzej czy później nie pada pytanie o chorobę nowotworową. Jedną, drugą. Czy o przemoc domową, której doświadczyłaś jako dorosła osoba. Ani razu nie pomyślałaś, że jesteś raczej ofiarą tego wszechmocnego losu?

Dla mnie przełomowym momentem dla myślenia w stylu „Dlaczego ja?" była jedna z moich wizyt w centrum onkologii. Szłam na kolejne naświetlania, wchodziłam do szpitala przez

ale nie z drogocennych antyków. To są krzesła mojej babci, na tym fotelu siedziała moja nieżyjąca przyjaciółka, ten kwiat uratowałam po śmierci ojca – stał u niego na balkonie od grudnia do marca, zamienił się w patyk, a ja się uparłam, że będzie rósł, i do tego doprowadziłam. Cudem się puścił.

Kilka razy żegnałaś się z tym światem.

Raz się żegnałam, a już za chwilę myślałam: „Nie ze mną te numery", „Tu się zgina dziób pingwina". Kiedy Dorotka była mała, a ja chorowałam, genialnie opanowałam metodę wyparcia. Lekarz, który brał udział w moim konsylium, zeznawał potem, że pierwszy raz widział na oczy kogoś, komu się mówi: „Nie będzie pani operowana", a odpowiedź brzmi: „Rozumiem, ale o tym porozmawiamy po mojej operacji, na razie muszę załatwić opiekę nad dzieckiem". Mówili mi: „Ale nie będzie operacji, zostały inne sposoby leczenia". A ja swoje: „Przyjmuję to do wiadomości, ale muszę znać termin operacji, żeby moja matka mogła się zająć moją małoletnią córką". I tak dalej, i tak dalej. Ja naprawdę słyszałam co innego. Zrozumiałam, że zostałam wezwana, żeby ustalić datę zabiegu i tak to zapamiętałam. Podobno

KATARZYNA GROCHOLA autorka 25 książek, w tym powieści, zbiorów opowiadań, rozmów. Jako pisarka zadebiutowała powieścią „Przegryźć dżdżownicę" (1997), a największą popularność przyniosła jej „Nigdy w życiu!" (2001), która doczekała się czterech kontynuacji: „Serce na temblaku" (2002), „Ja wam pokażę!" (2004), „A nie mówiłam!" (2006). „Właśnie, że tak! Nigdy w życiu! 20 lat później" dopiero co ukazała się na rynku i już wiadomo, że – tak jak w przypadku dwóch pierwszych części przygód Judyty – powstanie na jej podstawie film. Główną bohaterkę ma zagrać Danuta Stenka.

MAKIJAŻ: ERYKA SOKÓLSKA. FRYZURY: TOMEK MICKIEWICZ/VAN DORSEN ARTISTS. STYLIZACJA: KATARZYNA ŁASZCZ. ASYSTENT FOTOGRAFKI: DAMIAN TOMASZOWSKI.
KATARZYNA MA NA SOBIE KOSZULĘ WASALAA, KAMIZELKĘ I SPODNIE MAXMARA, KRAWAT GUCCI, OKULARY MASKE/MOKO61, BIŻUTERIĘ PAPEL PAPEL, PŁASZCZ MMC, BIŻUTERIĘ APART, MARYNARKĘ VICTORIA BECKHAM, SUKIENKĘ COS, BIŻUTERIĘ PAPEL PAPEL

eprasa.pl 38910b06e0

lekarze na konsylium byli bezradni. Kobita się uczepiła i co zrobisz? Odezwali się do profesora Roszkowskiego z innego szpitala i on zgodził się przeprowadzić zabieg.

Kiedy cię pytają: „Pani Katarzyno, jak żyć, jeśli wciąż się ma pod górkę" – a jestem pewna, że słyszysz takie pytania – co odpowiadasz?

Wiesz, to tak jak w przypowieści o właścicielu sklepiku mięsnego w Nowym Jorku, co miał siedem córek na utrzymaniu. Znasz?

Chętnie poznam.

Pewien nowojorski Żyd miał sklepik mięsny i siedem córek. Aż nagle wyburzono plac przed jego sklepikiem i zawisła tabliczka, że powstanie tam supermarket. Wszyscy w sąsiedztwie posprzedawali swoje interesy, ale jego sklepiku nikt nie chciał kupić. Nasz bohater poszedł więc do rabina po poradę. „Rebe, daj mi jakieś przekleństwo na ten supermarket". Rabin postukał się w głowę. „Przekleństwo? Głupi! Posłuchaj, co ci powiem. Masz od jutra wstawać pół godziny wcześniej, myć z pyłu chodnik przed swoim sklepem, pucować sklepową witrynę i posyłać z uśmiechem siedem błogosławieństw w stronę supermarketu". Sklepikarz zmuszał się więc codziennie do wstawania, do uśmiechu i słał błogosławieństwa, ale nikt do niego nie zaglądał. Supermarket rósł i rósł, aż raz zajechała przed sklepik luksusowa limuzyna. Wysiadł facet, przywitał się. „Jestem właścicielem tego supermarketu. Od miesięcy pana obserwuję i jestem pod wrażeniem. Czy nie zechciałby pan zostać kierownikiem naszego działu mięsnego?".

Opowiedziała mi to moja znajoma, przykazując, żebym i ja codziennie przesyłała siedem błogosławieństw. Byłam wtedy porzuconą kobietą, pełną gniewu i żalu, a ona mi kazała myśleć o moim byłym mężu aż siedem dobrych rzeczy! Musiałam się naprawdę nagłowić, żeby je wymyślić, ale pomogło, puściło. Nie starczało mi czasu i energii, żeby myśleć o tych złych.

A gdyby ktoś z zaskoczenia zapytał cię, w jakim teraz jesteś momencie życia, jaka byłaby twoja pierwsza spontaniczna odpowiedź? Co to dla ciebie za czas?

Jestem po 69 latach ciekawego życia, w momencie, kiedy jeszcze mam marzenia. Kiedy mogę się ucieszyć z tego, co mnie spotkało, i mogę być dumna z bliskich. Z tego, jakie fajne mam dzieciaki, męża, jak moja córka pięknie się rozwinęła, jakim mój wnuk jest świetnym mężczyzną, jak moja ukochana Wandzia cudownie operuje magiczną różdżką wróżki, kiedy się razem bawimy.

To również czas, w którym chcę zaprzeczać złu tego świata poprzez własną postawę: nie dopuszczam do siebie zła, nie mam zamiaru się nim zajmować. Zamiast tego chcę szukać pogodnych stron. Wierzyć, że ten świat jest – mimo wszystkiego, o czym się mówi i słyszy – w trakcie przemiany na lepsze. Że to jak z raną – może wygląda paskudnie, ale wkrótce nastąpi proces zdrowienia. ●

REKLAMA

eprasa.pl 38910b06e0

AHOJ, PRZYGODO!

Z WIEKIEM NIE ZWALNIA. WPROST PRZECIWNIE, CORAZ BARDZIEJ SIĘ ROZKRĘCA – I JAKO WSPÓŁWŁAŚCICIELKA TEATRU, I JAKO KOBIETA. WCIĄŻ WYGLĄDA MŁODO, MA ŚWIETNĄ KONDYCJĘ I NOWE POMYSŁY. NA ROZMOWĘ PRZYBIEGA PROSTO Z TRENINGU, Z ISKIERKAMI W OCZACH, PEŁNA ENERGII. JAK TO ROBI? – WSZYSTKO TO W SPRAWIE JAKOŚCI MOJEJ STAROŚCI – ODPOWIADA Z UŚMIECHEM **GRAŻYNA WOLSZCZAK.**

Rozmawia **ALINA GUTEK** *Zdjęcia* **ALEKSANDRA ZABOROWSKA**

eprasa.pl 38910b06e0

Muszę przyznać, że zaimponowałaś mi tym półmaratonem w Walencji.
Ja sobie jeszcze bardziej.
Bieganie to przecież nie twoja bajka.
Kompletnie nie moja.
To tym bardziej godne podziwu. Jak do tego dojrzałaś?
Nie dojrzałam, samo przyszło. Ode mnie zależało, czy zignoruję tę szansę, która spadła z nieba, czy pójdę za nią. Zgłosiła się do mnie trenerka biegania Monika Słomska z propozycją, że przygotuje mnie do maratonu. Obśmiałam się tylko, bo dalej niż do autobusu nigdy nie biegałam. Nie chcąc jej rozczarować, obiecałam jednak, że kogoś znajdę – chodziło o znaną osobę, która pomoże rozpromować jej działalność – a znam sporo ludzi biegających, dla których to prawdziwa pasja. Ale od razu odezwał się we mnie mój zodiakalny Strzelec, czyli charakter „Ahoj, przygodo!". Maraton to nie, ale może półmaraton? Zaczęło mnie korcić. Półmaraton oznaczał przebiegnięcie równie abstrakcyjnej liczby kilometrów, ale zawsze to pół. 21 to jednak nie 42. Trenerka mnie przekonywała, że spokojnie: zrobimy najpierw wszystkie badania, potem zaczniemy powoli, ale systematycznie. Te badania też mnie skusiły, były o wiele bardziej szczegółowe niż te standardowe.
No i?
Nie było łatwo. Zaczęłam trenować 15 stycznia, a półmaraton przebiegłam 26 października 2025 roku. Przygotowywałam się *step by step*, systematycznie, konsekwentnie. Badania, treningi, stopniowo wydłużany dystans. Pierwsze pięć kilometrów przebiegłam w kwietniu w Maratonie Gdańskim. Myślałam, że umrę. Ale dostałam mój pierwszy medal. Postępy robiłam, ale byłam rozczarowana, bo były mało zadowalające. Hmm, może to ma coś wspólnego z wiekiem? A może z tym, że wcale nie sprawia mi to przyjemności? Patrzyłam na tych pasjonatów biegania, którzy mówią właściwie tylko o tym, ile kilometrów, jaki czas, jakie przewyższenia na trasie, jakie tętno, które buty najlepsze – życia nie wyobrażają sobie bez biegania. Czekałam, kiedy mnie też wyrosną takie skrzydła. Nie wyrosły do dziś. Ale w lecie zaczęłam już biegać dystanse 10, czasem 12 kilometrów. Wolno, co prawda, ale przecież limit czasu na ukończenie półmaratonu to trzy godziny. „Jakoś się doczołgam", myślałam. Aż tu nagle wiadomość, że w Walencji ten limit to dwie godziny 45 minut. „No nie, nie dam rady... No to nie dasz, co się znowu stanie, zejdziesz z trasy, wielkie mi rzeczy", tak gadałam sama ze sobą. Przybiegłam na metę w dwie godziny i 36 minut, hurra, udało się. Ten medal jest naprawdę cenny!
Wykonałaś zadanie i skończyłaś z bieganiem? Czy się wkręciłaś?
Byłam pewna, że to koniec tej przygody, koniec z długimi dystansami, że będę sobie biegać dla zdrowia pięć, siedem kilometrów ze dwa razy w tygodniu. Ale okazało się, że jak mnie nikt nie pilnuje, jak nie wisi nade mną widmo kompromitacji, to trudno mi się zdyscyplinować. Bo taką miałam strategię od początku. Ogłosić wszystkim ten start w półmaratonie, żeby wstyd było się wycofać. Nawet „Gazeta Wyborcza" zrobiła ze mną wywiad na ten temat, więc nie miałam wyjścia, nie mogłam okazać się cieniaską. A potem gdy misja była wykonana, brakowało mi tej motywacji, więc co zrobiłam? Zdecydowałam się na start w półmaratonie w Kopenhadze we wrześniu tego roku. I znowu – nie ma zmiłuj.
Czyli ogłosiłaś to światu, więc nie masz wyjścia.
Mam konkretny plan treningowy i, co najważniejsze, trzymam się go – choć oczywiście z pewnym marginesem na życie. Trzy razy w tygodniu biegam, pilnując, by każda sesja trwała co najmniej 40 minut. Do tego dochodzi solidna baza: raz w tygodniu trening siłowy pod okiem trenera, raz sesja EMS oraz joga lub pilates dla elastyczności i balansu.

Lubię ten rytm, tylko jeden dzień w tygodniu zostawiam sobie na pełną regenerację. Zresztą, odzyskuję siły zaskakująco szybko – duża w tym zasługa regularnych inhalacji wodorem (gaz Browna). To moje najnowsze odkrycie, jeśli chodzi o szybki powrót do formy. Dzięki temu ciało nadąża za głową, a ja mam energię na inne aktywności.
Czyli u ciebie bardziej działa motywacja z zewnątrz, bo nie masz do biegania wewnętrznego programu?
Jest też motywacja wewnętrzna. Ta konstruowała się stopniowo, gdy widziałam wśród bliskich okrutne choroby neurodegeneracyjne: demencja, alzheimer zabierały im umysł i ciało, czasem wolno, a czasem bardzo szybko. Zawsze powodowały cierpienie chorego i wszystkich wokół. Jak zrobić, żeby mnie to nie spotkało? Jak na stare lata, które dopadną każdego, być w formie fizycznej i umysłowej? Wiesz, że mięśnie nóg mają wpływ na kondycję mózgu? Bardzo polecam podcast profesora Marka Postuły „W stronę długowieczności". Zresztą takich materiałów na wyciągnięcie ręki jest mnóstwo. Łącznie z Chatem GPT, który odpowiada na wszystkie pytania. Teraz tylko wprowadzić w życie te wszystkie, potwierdzone naukowo wskazówki. Tylko! Łatwo powiedzieć. Dla mnie jest oczywiste, że nie da się przechytrzyć systemu ani iść na skróty, trzeba się napracować, żeby uzyskać pożądane rezultaty. Tymczasem większość znajomych mówi: „Wiesz, podziwiam cię, ja nie dałabym rady, jestem taka leniwa". Serio? To ma być argument? A ja nie jestem leniwa? Jestem, jak cholera.
Nie wiem, czy zdajesz sobie sprawę, że funkcjonujesz w zbiorowym myśleniu, zwłaszcza kobiet, jako osoba, która się nie starzeje. Dlatego dzisiaj ustalamy, co takiego robisz, żeby tak wyglądać i mieć taką kondycję. Mówiłyśmy o ruchu, to po pierwsze. A po drugie?
Po drugie to, co jemy – tu też wszelkie informacje są na wyciągnięcie ręki. I po trzecie głowa. Głowa jest ważna. W ogóle nie przyjmuję do wiadomości, ile mam lat. Długie lata, nawet jeszcze po pięćdziesiątce, miałam 37 lat i jakoś nie dopuszczałam myśli, że jest więcej. Teraz trochę się posunęłam, mam coś około 42 lat. Wiem, że mój PESEL i Wikipedia mówią, że 67, ale co z tego? Chyba wiem lepiej, nie? Koleżanki czasem pytają, czy nie czuję spadku energii, bo one już nie mają tyle siły, co kiedyś. No nie czuję. A może czuję, tylko o tym nie wiem? I dzięki temu zasuwam tak samo jak 30 lat wcześniej. Albo nawet bardziej. Psychika człowieka jest niezwykła. ►

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

Mental decyduje o wszystkim?

Tak, mental chyba najważniejszy. „Jak być piękną, młodą i bogatą" to tytuł książki, którą napisałam w 2007 roku, czyli prawie 20 lat temu. Napisanie tej książki to nie był mój pomysł. Ale jak dostałam tę propozycję, zaczęłam intensywnie myśleć nad tytułowym pytaniem, zastanawiać się, gdzie tkwi sekret mojego dobrego wyglądu – już wtedy dobrze wyglądałam w kategorii „jak na swój wiek". I ułożyłam sobie taki łańcuszek zależności: jak człowiek lubi siebie, lubi ludzi wokół, lubi to, co mu życie przynosi, to jest zdrowszy. Bo wiadomo, że większość chorób ma podłoże psychosomatyczne. A jak człowiek zdrowy, to i zmarszczek ma automatycznie mniej. A więc mental. Żeby być piękną i młodą, nie mogę zbytnio się frustrować, zamartwiać. Proste? Wiadomo, że nie proste. Ale możliwe. Od zawsze mam charakter, który nazwałam sobie charakterem wioskowego głupka, który chodzi z uśmiechem od ucha do ucha po świecie i wydaje mu się, że jak wszystkich lubi, to wszyscy też go lubią. Ani mi się śni wytrącać się z tego przekonania, bo zwyczajnie łatwiej i szczęśliwiej mi się żyje dzięki temu. I dzięki temu jestem zdrowsza. Zazdrość, frustracje, poczucie krzywdy, niezgoda na miejsce, w którym się jest, to niszczące emocje. Dlatego gdy w moim życiu nie szło tak, jak chciałam, a umówmy się – w życiu prawie nigdy nie idzie tak, jak chcemy, to wymyślałam sobie różne aktywności, żeby to zmienić.

Na przykład wymyśliłaś sobie Garnizon Sztuki.

Tak. Miałam niedosyt kreatywności. Marzyłam o większej decyzyjności, o tym, żeby wymyślić projekt, a potem go zrealizować. Od początku do końca. O tym samym marzyła Joanna, moja późniejsza wspólniczka, i z tego naszego spotkania, w ciągu 10 minionych lat, rozwinął się Teatr Garnizon Sztuki. Teraz to podobno najmodniejsze miejsce w stolicy, wiedziałaś o tym?

Teraz już wiem.

Ciągle – wzorem naszego byłego prezydenta – się uczę. Także funkcjonowania w tym naszym zarządzającym duecie. Jestem tą, która chce szybko rozwiązać problem (a problemy są codziennie), żeby szybko mieć z głowy i iść dalej. A ona mówi: „Zaczekaj, zastanówmy się". I często ma rację. Ja szukam drogi na skróty (nawet przez trawnik), a to nie zawsze dobra strategia. Bo szybko niekoniecznie znaczy dobrze.

Praca to kolejny element wpływający na kondycję? Bo przecież mogłabyś odcinać kupony, pławić się w nicnierobieniu na emeryturze. A ty nie tylko grasz, ale bierzesz się za nowe rzeczy, które, wydawałoby się, nie są dla ciebie, bo nie masz doświadczenia.

Nigdy nie rozumiałam marzenia o emeryturze. Czasem byłam świadkiem, jak koleżanki po czterdziestce wzdychały, że jeszcze tylko 10 lat i idą na wcześniejszą emeryturę. Czy jeszcze jest coś takiego jak wcześniejsza emerytura? Mnie na sam dźwięk słowa „emerytura" przechodził zimny dreszcz, mam tak do tej pory. I nie chodzi tu o świadczenie, które po latach mi się należy, ale o brak pracy. Bo praca jest wspaniałą wartością! Na pewno w moim życiu. Dla mnie wzorem jest Krystyna Feldman, z którą dzieliłam garderobę jako młoda aktorka w Teatrze Nowym w Poznaniu. Krysia miała w grudniu premierę, a w lutym umarła. Też bym tak chciała: pracować do ostatniego momentu życia.

No dobrze, chcesz pracować jak najdłużej, rozumiem to, sama tak mam. Ale zabierać się za biznes, czyli prowadzenie teatru? Skąd w ogóle taki pomysł?

Aktor jest człowiekiem do wynajęcia, czeka na propozycje, nie mając zbyt dużego wpływu na to, jaką rolę dostanie, a potem – jak już zagra – co z tą rolą zrobią inni. I tu przypomina mi się słynna opowieść Piotra Gąsowskiego, którą opisał w doskonałej książce „Co mi w życiu nie wyszło". Zagrał u boku Robina Williamsa w międzynarodowym filmie „Jakub kłamca" dużą, ważną rolę, planował już w głowie zagraniczną karierę, agenta w USA i tak dalej. Zaprosił na przedpremierowy pokaz filmu całą rodzinę i ważnych ludzi z branży filmowej. I co się okazało? Że całusieńki jego wątek został wycięty. Że w ogóle go w tym filmie nie ma. Wyobrażasz sobie? Taka to opowieść o naszym zawodzie. Niedziwne więc, że chciałam spróbować czegoś innego. Sama oczywiście nie czułabym się na siłach, bo jest mnóstwo rzeczy, o których nie mam zielonego pojęcia, jak PR i marketing na przykład. Dlatego ośmieliłam się wystartować dopiero w duecie z Joanną Glińską. Razem tworzymy super duet.

Jak człowiek lubi siebie i ludzi wokół, to jest zdrowszy. A jak człowiek zdrowy, to i zmarszczek ma automatycznie mniej. Tak więc, żeby być piękną i młodą, nie mogę zbytnio się frustrować, zamartwiać.

Jak zabrać się za prowadzenie biznesu? Przeszłaś kursy, szkolenia?

Nie, ale nie rzuciłam się na głęboką wodę, tylko zaczęłam od małych kroków. Powiedziałyśmy sobie: wyprodukujmy jeden spektakl i zobaczymy, co z tego wyjdzie, a jak nie wyjdzie, to zakończymy przygodę. Okazało się, że powstał spektakl, który gramy do dziś. „Pozytywni" idą przy kompletach, nie musimy go nawet specjalnie reklamować. Wszystko robiłyśmy na początku we dwie. Ja na przykład zajmowałam się przelewami dla aktorów i innych pracowników. Dopiero potem, powolutku, zaczynało nas być stać, żeby zatrudniać.

Jak to jest: być po drugiej stronie sceny? Bywasz dla aktorów nadopiekuńcza, bo wiesz, co czują, czy ich dociskasz, bo znasz ich możliwości?

Do aktorów trzeba mieć dużo cierpliwości i wyrozumiałości, bo to gatunek człowieka o dużej wrażliwości. Zależy nam na najlepszych, na tych, których ludzie znają i kochają, bo to oni gwarantują nam pełną widownię. Musimy liczyć się z tym, że gwiazdy są rozrywane, że kiedy gwiazda dostanie propozycję na ►

eprasa.pl 38910b06e0

przykład filmu za granicą, to trzeba nagle robić za nią zastępstwo. To generuje mnóstwo dodatkowej pracy.

Musisz to wszystko brać na klatę.

Tak. Jest mnóstwo spraw, o których nie miałyśmy pojęcia, a z którymi musimy się mierzyć. Kiedyś na przykład pokłóciły się się dwie garderobiane i trzeba było tę sprawę też rozwiązać. Podjęłyśmy w ciągu tych 10 lat milion decyzji, zdarzały się też nietrafione, ale uczymy się na błędach, to są cenne lekcje.

Nie masz zatem czasu myśleć o wieku, tylko rozwiązujesz problemy. W ten sposób trenujesz mózg, a mózg, jak mówią zgodnie neurobiolodzy, wpływa na kondycję całego organizmu.

Mówią też, że ważne jest mieć w życiu cel, a najlepiej cele krótko- i długoterminowe. To powoduje, że masz po co żyć, że nie dziadziejesz. Bo o to chodzi, żeby nie zdziadzieć, co nie?

I nie zbabieć, jak napisały w swojej książce Dorota Wellman i Paulina Młynarska.

Otóż to. Wiesz, kiedy podobno jest najwięcej zgonów? Po świętach. Staruszkowie czekają na ten czas z rodziną, dożyć do świąt, to jest ich cel, a potem tracą motywację do życia. Witek Sadowy w wieku 95 lat napisał jeszcze bardzo grubą książkę, potem wiedział, że czeka go huczna impreza w Teatrze Ateneum na setne urodziny. To się wydarzyło, wybuchła pandemia, nie mógł chodzić do teatru, spotykać się ze znajomymi, więc umarł, nie doczekawszy 101. urodzin. Cel w życiu – to jest to!

A czy uważasz, że takim kolejnym elementem wpływającym na kondycję są relacje? Jest takie słynne badanie Harvard Study of Adult Development prowadzone od 1938 roku do dziś. To jedno z najdłuższych badań nad zdrowiem i szczęściem ludzi. Kluczowy wniosek z niego płynący jest następujący: najważniejsze dla zdrowia, szczęścia i dłuższego życia są dobre relacje, niekoniecznie te małżeńskie, ale relacje w ogóle.

Zawsze lgnęłam do ludzi, pewnie dlatego, że byłam jedynaczką. Uwielbiałam szkołę jako miejsce życia towarzyskiego. Stale towarzyszy mi ciekawość drugiego człowieka. Kocham podróże. Pakuję walizki i gnam tam, gdzie mnie jeszcze nie było. Ostatnio do Chin. I wiesz, co najbardziej lubię w tych wyjazdach? Krajobrazy, zabytki są fajne, ale najfajniejsi są ludzie. Wpraszam się do domów, pytam, co robią, jak się poznali, jak żyją, nie zaglądam tylko do lodówki, bo nie wypada, ale chętnie bym zajrzała, bo wszystko mnie ciekawi. Znam ludzi, którzy wszystko już wiedzą o życiu. A ja zawsze biorę pod uwagę, że mogę się mylić. Że z innego punktu widzenia sprawy wyglądają inaczej. I ten punkt widzenia zawsze mnie interesuje.

Z Cezarym Harasimowiczem od lat tworzycie tandem oparty na ogromnym szacunku do własnej niezależności. Czy niezależność może być fundamentem bliskości?

Mam tak silne poczucie niezależności i wolności, że w każdej relacji trudno akceptuję ograniczenia. Zawsze mieliśmy z Czarkiem wspólną przestrzeń, ale mnóstwo osobnej. To przyjaźń jest najważniejsza. Rozumiem jednak, że niektóre kobiety mają potrzebę, żeby ktoś się nimi zaopiekował, nawet za cenę mniejszej autonomii, nie oceniam tego.

Dajesz wolność synowi? Pamiętam, jak w rozmowie ze mną w cyklu „Jak wychowuje" mówiłaś, że nie chcesz trzymać go kurczowo przy sobie.

Nawet więcej. Kiedy dorastał, chciałam, żeby był samodzielny, proponowałam mu wyjazdy na zagraniczne stypendia, ale wtedy nie był na to gotowy. Teraz pracuje jako informatyk programista, mieszka w Berlinie ze swoją dziewczyną, która jest lekarką. Ma 37 lat i mówi, że powoli dojrzewają, żeby zostać rodzicami. Może więc doczekam się wnuków.

Powiedz, skąd masz taki stosunek do życia, optymistyczny, pozytywny. Wzięłaś go z domu, wychowania czy sama się go nauczyłaś?

Z nieba chyba. Bo nawet jak życie mi przywala, to i tak widzę szklankę do połowy pełną. Porażki są wspaniałe. Wiem, to dziwnie brzmi, ale nie ma nic piękniejszego, niż podnieść się i iść dalej.

Nawet jak życie mi przywala, to i tak widzę szklankę do połowy pełną. Uważam, że porażki są wspaniałe. Wiem, że to brzmi dziwnie, ale nie ma nic piękniejszego, niż podnieść się i iść dalej.

Zdarzyły się w twoim życiu wypadki poważnego kalibru: w wieku 38 lat zmarł twój mąż, zostałaś sama z siedmioletnim synkiem.

Nawet wtedy nie pomyślałam, że oto życie się skończyło. Kilka dni po śmierci taty mój syn powiedział mi, że nie chce, żeby wszyscy płakali, chce, żeby było normalnie. To było konkretne zadanie, które potraktowałam poważnie i wykonałam najlepiej, jak potrafiłam. Zapewnić dziecku normalne życie. Na początek zabrałam go na wakacje.

Czytałaś książkę Joanny Chmury „To nawet lepiej"?

Byłam kiedyś na jej wykładzie, absolutnie się zgadzam. Kiedy zatrzasnęły się z hukiem jedne drzwi, otworzyły się potem inne. To niesamowite. Takie właśnie jest życie.

Mówisz jak oświecona osoba. A może do życia zahartowała cię też mama, o której mówisz, że była wymagająca.

Nie jestem oświecona, jestem świadoma. Mama rzeczywiście była wymagająca, wszystko chciała kontrolować. Dlatego powtarzam teraz innym matkom: nie trzymajcie tych cugli za mocno, bo dziecko zrobi wszystko, żeby je zerwać. Ja się zerwałam. Najdalej jak się dało – z Gdańska do Wrocławia.

Poszłaś na aktorstwo wbrew rodzicom, ale to dla taty zrobiłaś dyplom.

Tak, napisałam i obroniłam pracę magisterską, bo wiedziałam, że mu na tym zależy. Czułam też, że jestem mu to winna za całe wsparcie, jakie w nim miałam. Także finansowe. Na wsparcie mamy nie mogłam liczyć, ale wiem, że wszystko, co robiła, robiła ►

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

dla mojego dobra. Po prostu nie umiała inaczej. Bardzo się o mnie bała, więc zabraniała mi wszystkiego. To dlatego postawiłam w swoim macierzyństwie na zaufanie i samodzielność. Wiem, że Filip to docenia. Co oczywiście nie znaczy, że byłam matką idealną. Do dziś potrafię się go czepiać [śmiech].

Powiedziałaś na początku, że masz w sobie skłonność do przygody. Czyli masz dziecko w sobie?

To było niesamowite odkrycie. Kiedy z Joanną otworzyłyśmy w końcu nasz Garnizon Sztuki, pojawiło się mnóstwo problemów, znalazłyśmy więc trenerkę biznesu, z którą do dziś przegadujemy różne sprawy. I ona na pierwszym spotkaniu dała nam do rozwiązania parę testów. Jedno zadanie polegało na tym, żeby przyjrzeć się kilkudziesięciu niekwestionowanym wartościom, skreślić połowę z nich, potem zostawić 10, następnie trzy najważniejsze, a na koniec tylko jedną. Jakież było moje zdziwienie, kiedy skreśliłam nawet miłość, przyjaźń, lojalność i inne, a zostawiłam... przygodę. Zrozumiałam wtedy, dlaczego podejmowałam w życiu różne ryzykanckie decyzje, że ciekawość i chęć przeżycia zawsze były dla mnie ważne. Może to też jest mój klucz do trzymania się w formie, bo zawsze mnie nosi.

wyśledzę jakąś nowinkę, mówię, że zaraz sobie to zrobię. Ale i tak najważniejsze są: codzienna pielęgnacja, oczyszczanie, dobre kremy czule wklepywane.

Określasz się – zawodowo – jako producentka pozytywnych emocji. Ale to określenie pasuje też do ciebie prywatnej.

Nigdy nie spisałyśmy z Asią żadnego manifestu artystycznego naszego teatru, ale zaraz na początku naszej przygody powiedziałyśmy sobie, że widz ma wychodzić z Garnizonu z nadzieją, nawet jak nasze spektakle nie kończą się oczywistymi happy endami, to zawsze niosą jakiś pozytywny przekaz. Śmiech i wzruszenie, tego chcemy dla naszych widzów, to tak w największym skrócie.

Mówiłaś o potrzebie stawiania sobie celów krótko- i długoterminowych. Jakie ty sobie stawiasz?

Krótkoterminowy to wspomniany półmaraton w Kopenhadze, co wcale nie jest łatwe, bo powinnam biegać trzy razy w tygodniu, a biegam dwa, powinnam siedem, osiem kilometrów, a przebiegam pięć i pół. A ten długoterminowy to chyba utrzymanie status quo, jeśli chodzi o zdrowie, kondycję i – powiedzmy to śmiało – urodę. A zawodowo: harmonijny rozwój Garnizonu Sztuki, taki, w którym kolejne projekty byłyby tak samo ekscytujące dla nas, dla naszych aktorów i dla widzów. Bo gdy nasi widzowie wychodzą po spektaklach uśmiechnięci, poruszeni, kiedy piszą entuzjastyczne komentarze, to wiemy, że nasz wysiłek ma sens.

Przyznaję się do poprawiania urody? To nietrafione słowo. Przyznawać się można do błędu albo do winy. A ja z przyjemnością korzystam z dobrodziejstw medycyny estestycznej.

Pracujesz nad tym, żeby się czasem zatrzymać?

Nie. To pewnie cenna umiejętność, ale dobrze jest, jak jest.

Chyba jednak zatrzymujesz uwagę na tym, co jesz?

Zdecydowanie! Mama miała fioła na punkcie zdrowego odżywiania, nie pozwalała mi jeść niczego niezdrowego, to było okropne dla dziecka, nie móc spróbować tych wszystkich pyszności, którymi zajadali się moi rówieśnicy. A potem minęły lata i ten fioł przeszedł na mnie. Jem czasami gorzką czekoladę, suszone śliwki, żurawinę, słodzę erytrolem. Kawałek sernika od czasu do czasu zjem, ale w domu nie mam słodyczy. Jem dużo warzyw, mięsa mało, ale jem, bo białko i tłuszcze są niezbędne dla zdrowia. Stosuję posty przerywane, czyli nie jem między godziną 18 a 8 rano. A ostatnio z przyjaciółmi zrobiliśmy sobie leczniczy post. Plan zakładał trzy dni bez jedzenia, ale tym razem wyszło nam 60 godzin. O procesie autofagii też łatwo można znaleźć informacje.

Otwarcie przyznajesz się do poprawiania urody.

To nietrafione słowo. Przyznawać się można do błędu albo do winy. A ja z przyjemnością korzystam z dobrodziejstw medycyny estetycznej. Kocham lasery, różne fale, mezoterapie. Jedyne, od czego trzymam się z daleka, to wypełniacze, bo nie podobają mi się u innych efekty ich stosowania. Łatwo przegiąć. Ale gdy

Bo w życiu chodzi też o poczucie sensu?

Poczucie sensu jest kluczowe! Ale czasem robię rzeczy bez większego sensu, tylko dla frajdy. Przez trzy lata uczyłam się hiszpańskiego na Duolingo, wszyscy myśleli, że może chcę kupić nieruchomość w Hiszpanii, a ja dla czystej przyjemności się mordowałam, bo trzeba powiedzieć, że nauka języka to konkretny wysiłek umysłowy.

Marzysz o filmowej roli życia?

Nie. Przyjdzie albo nie przyjdzie. Garnizon dał mi bezcenną wolność, jeśli chodzi o oczekiwania co do mojego zawodu. Mogę grać, ale nie muszę.

Wydaje mi się, że masz teraz inną misję: inspirować kobiety do aktywności, zdrowego życia.

Moją misją jest przekonanie dziewczyn, żeby ruszyły się z kanap. Mimo wewnętrznego lenia, który tkwi w każdym z nas. Im jesteśmy starsze, tym ruch jest coraz ważniejszy, a my ruszamy się coraz mniej. I tyjemy. Dziewczyny, to od was zależy, jak będzie wyglądała druga połowa waszego życia! ●

GRAŻYNA WOLSZCZAK aktorka, producentka. Widzowie pokochali ją za role w „Wiedźminie", „Ja wam pokażę!" oraz serialowe kreacje w „Na Wspólnej" i „Pierwszej miłości". Współzałożycielka warszawskiego Garnizonu Sztuki, autorka książki „Jak być zawsze młodą, piękną i bogatą", promotorka zdrowego stylu życia. Po przebiegnięciu półmaratonu w Walencji, szykuje się do kolejnego startu w Kopenhadze. Ambasadorka Vichy Neovadiol.

MAKIJAŻ: ERYKA SOKÓLSKA, FRYZURY: BARTEK JANUSZ, ASYSTENTKA STYLISTY WŁOSÓW: EWELINA PUCZYŃSKA. STYLIZACJA: KAROLINA LIMBACH. ASYSTENTKA STYLISTKI: WERONIKA LESIAK. GRAŻYNA MA NA SOBIE SPÓDNICĘ H&M, BLUZKĘ LIVIANA CONTI, BUTY VANDA NOVAK, BIŻUTERIĘ APART, KOSZULĘ I BODY PATRIZIA PEPE, BRANSOLETĘ TOUS, KOLCZYKI I PIERŚCIONEK APART, GARNITUR LA MANIA, TOP ZARA, BIŻUTERIĘ APART, SUKIENKĘ LA MANIA, TOP I LEGGINSY JOYINME. NA ZDJĘCIACH: SKÓRZANA MATA DO ĆWICZEŃ MATA™ PENT. ORAZ SKÓRZANA PIŁKA FITNESS M ESNA™ PENT.

eprasa.pl 38910b06e0

NOWY JEEP® COMPASS
THERE'S ONLY ONE ORIGINAL
Jeep
Jeep
e-HYBRID, e-HYBRID PLUG-IN, 100% ELEKTRYCZNY
JUŻ OD 139 690 ZŁ BRUTTO
Najniższa cena z 30 dni przed obniżką – Nowy Jeep® Compass Altitude e-HYBRID 151 000 zł brutto. Promocyjna cena samochodu Nowy Jeep® Compass Altitude e-HYBRID od 139 690 zł brutto wynika z rabatu w wysokości 11 310 zł brutto. Rzeczywisty wygląd i cechy pojazdu oraz opcje jego wyposażenia mogą się różnić od prezentowanych w materiale reklamowym. Szczegóły i informacje dotyczące spełniania wymogów ochrony środowiska oraz dostępnych konfiguracji i dodatkowo płatnych opcji dostępne u autoryzowanych dealerów sieci Jeep®. Jeep® jest zarejestrowanym znakiem handlowym FCA US LLC.
Jeep®
THERE'S ONLY ONE
www.jeep.pl

NOWOŚĆ

WONDER MATCH

MAKIJAŻ NIE Z TEJ ZIEMI

KRYCIE I TRWAŁOŚĆ **DO 16H** POTWIERDZONE BADANIAMI**

PIELĘGNACYJNE FORMUŁY. OPTYCZNE WYGŁADZENIE.

SPRAWDŹ NA **eveline.pl**

*Eveline za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), sprzedaż wartościowa, wolumenowa i w opakowaniach w sumie okresów Tydzień 5'2025-Tydzień 4'2026, w sumie kategorii: Pielęgnacja paznokci, Makijaż ust, Makijaż oczu, Makijaż twarzy i Gotowe zestawy do makijażu (Prawa autorskie © 2026, NielsenIQ) **Badania aplikacyjne przeprowadzone na grupie konsumentek.

eprasa.pl 38910b0b6e0

Niewolnice z przywilejami

ZBLIŻA SIĘ OKRES WESELNY I KOMUNIJNY, NIEBAWEM BĘDĄ KWITŁY POLA RZEPAKOWE... WIECIE, CO TO ZNACZY? SZAŁ NA BIAŁE SUKIENKI! ZRESZTĄ BIAŁY JEST TEŻ KOLOREM ROKU 2026 WEDŁUG PANTONE. BRZMI NIEWINNIE? NO NIE WIEM...

Myślami przenoszę się do 2010 roku – wtedy niemal każda dziewczyna, którą znałam (w tym ja) marzyła o sesji zdjęciowej w białej sukience wśród łanów zbóż. Wiecie – czerwona szminka, warkocz, biel i natura. Białe sukienki miały bohaterki kultowego „Pikniku pod Wiszącą Skałą". Nosiły je też dziewczyny z „Przekleństw niewinności" Sofii Coppoli.

Czego tu nie lubić, pomyślicie. Historia białych sukienek wcale nie jest taka jednoznacznie dobra. Powiedziałabym nawet, że jest problematyczna. Dziś skupimy się na Imperium Romanum i białych szatach westalek – rzymskich kapłanek w świątyni Westy, bogini domowego ogniska. Na obrazie szwajcarskiej malarki Angeliki Kauffmann widzimy modelkę, która inscenizuje składanie ofiary. Ma na sobie antykizującą suknię, choć włosy jak najbardziej w stylu jej współczesnym, XVIII-wiecznym. Temat był idealnym przedstawieniem w czasach zachłyśniętego antykiem oświecenia, lubującego się zresztą w podobnych ideałach co Rzymianie – kobiecej cnotliwości. Można powiedzieć, że portret w takiej scenerii to oświeceniowe zdjęcie w rzepaku.

Westalki oddawane były na służbę w wieku kilku lat, a do „normalnego życia" wracały po 30 latach. Najważniejszym punktem ich działalności było ciągłe utrzymanie płonącego ognia. O westalkach można myśleć jako o kobietach, które miały pewną wolność, przywileje prawne i społeczne, czym generalnie nie mogły się szczycić Rzymianki – te były niemal całkowicie zależne od ojcowskiej, a potem mężowskiej władzy. Za tymi przywilejami i idealizacją szło jednak coś niepokojącego – bycie obiektem obsesyjnej kontroli. Dziewczyny i kobiety w świątyni Westy miały absolutny zakaz wszelkich kontaktów seksualnych. Ich dziewictwo było sankcjonowane prawem. Westalki ucieleśniały boskość – ich ciała były więc dobrem publicznym, tożsamym z ciałem państwa. Dziewictwo westalek miało być nienaruszone jak granice Rzymu. Seks kapłanek był jednoznaczny ze zdradą stanu.

Za niedopilnowanie ognia groziła im chłosta – zgaszony ogień Westy był postrzegany jako fatalny omen dla Imperium lub sygnał, że któraś z dziewcząt złamała prawo celibatu. A za to z kolei groziła westalce kara dużo surowsza niż chłosta... Było to zakopanie żywcem. Procesy na westalkach, które chętnie opisywano w literaturze, prawdopodobnie były – na szczęście – rzadkim zjawiskiem. Wiązały się raczej z kryzysami politycznymi i paniką religijną, w której westalki były po prostu kozłem ofiarnym, podobnie jak w nowożytności czarownice. W historii jest dosłownie parę opisów takich procesów. Czemu zakopanie żywcem? Była to swojego rodzaju rytualna ofiara dla ziemi, równoznaczna z unicestwieniem, wymazaniem. Westalka, która współżyła, była traktowana nie tylko jako osoba winna, ale też jako zjawisko nienaturalne, jako potworzyca, która zaburzyła porządek świata i zakłóciła boskie reguły. Podobnie traktowano hermafrodytów i zdeformowane niemowlaki... Współżyjąca westalka była monstrum – jej obecność zagrażała *pax deorum* (przychylności bóstw dla państwa rzymskiego). Nie muszę dodawać, ale dla porządku napiszę, że takie zasady nie obowiązywały kapłanów – nawet tych najwyższych. W większości kultur patriarchalnych nawet jeśli ograniczano prawa kobiet, to w religijnych misteriach miały one przestrzeń do ekspresji osobistej. W Rzymie zabrano im tę możliwość. Stworzono mechanizm kontroli, wymuszając ideał kobiecości jako niewinnej, milczącej i skromnej.

Moda na białe sukienki wraca raz na jakiś czas. Odświeżyła ją w XVIII wieku Maria Antonina – pasowała do sielankowej symulacji, którą stworzono w Wersalu. Biel podchwyciło potem oświecenie – pasowała do nowej kobiecości. Stała się też wyznacznikiem statusu – szczególnie po tym, jak nauczono się traktować sztucznymi barwnikami

SONIA KISZA
jest historyczką sztuki, autorką książki „Histeria sztuki. Niemy krzyk obrazów" oraz twórczynią satyrycznego profilu na Instagramie @histeria.sztuki.

eprasa.pl 38910b06e0

ZDJĘCIA: HERITAGE ART/BE&W, KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

tkaniny, i nasycone barwy weszły do mainstreamu. Biel i białe suknie zostały przejęte przez elity XIX wieku szczególnie w epoce wiktoriańskiej dzięki królowej Wiktorii i jej sukni ślubnej.

Z tą całą wiedzą chciałoby się widzieć w modelce Kauffmann buntowniczkę, która gasi ogień z pokerową twarzą, patrząc wprost na widza. Niestety, nie było to raczej prawdą, ale może być naszą prawdą! Nośmy z dumą białe sukienki, ale niech będzie w tym świadomość! Dodajmy do tej pozornej niewinności bunt w sercu, cięty język i błysk w spojrzeniu. Żeby nie było, że zgadzamy się na tę obleśną, upupiającą kulturę, tylko z dumą odzyskujemy to, co nam zabrano. ●

„Portret damy jako westalki" autorstwa Angeliki Kauffmann (ok. 1787).

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

JESZCZE JEDEN DZIEŃ

TEN ALBUM JEST SZUKANIEM MOTYWACJI, ŻEBY SIĘ CHCIAŁO ŻYĆ – PRZYZNAJE **WOJCIECH WAGLEWSKI,** JEDNA Z NAJWAŻNIEJSZYCH I NAJBARDZIEJ KREATYWNYCH POSTACI W HISTORII POLSKIEJ MUZYKI ROCKOWEJ. CZY TO NIE PARADOKS, ŻE W „STANIE WIELKIEGO NIEPOKOJU", JAK SAM MÓWI O TYM, PRZEZ CO WŁAŚNIE PRZECHODZI, NAPISAŁ PŁYTĘ DAJĄCĄ UKOJENIE?

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**
Zdjęcie **JACEK POREMBA**

Zaczniemy od ptaków? Sporo ich na płycie. Na przykład jerzyki.

Albo szpaki. Kiedy kupiłem żonie dom na wsi, pierwsza rzecz, która mnie tam zachwyciła, to ptaki właśnie. Przede wszystkim kos. Nie wiedziałem, że te wszystkie piękne śpiewy, które słyszę, to właśnie on. Ani że kos ma umiejętność nawiązywania dialogu z człowiekiem, gdy się zbliży. W ptakach jest coś niezwykłego. Wydaje mi się, że to są radosne zwierzęta, mimo że żyją dość krótko. Takie stworzenie przecież nie wie, jak długo będzie żyło, więc sobie spokojnie śpiewa cały dzień. No i ptaki są przepiękne. Ryby można znaleźć paskudne. Każda zwierzyna ma jakiegoś brzydala, ale ptaka paskudnego sobie nie wyobrażam.

Pan dzisiaj potrzebuje być w mieście czy jednak w przyrodzie?

Przyznam szczerze, że myślałem, że w ogóle nie wyrobię w ciszy na wsi. Ale włożyliśmy w ten nasz dom nad Wisłą, niedaleko Kazimierza, trochę miejskich rzeczy, na przykład lampy, i stał się bardzo przyjazny. I lubiłem tam być. Głównie pisałem i czytałem. A nawet więcej czytałem. Podobało mi się, że na takiej wsi wszyscy się znają, lubią, kłaniają się sobie. Przerażała mnie jednak cisza. I kosiarki. Kogut piejący rano to przy nich małe miki. Człowiek przyjeżdża, chce się zrelaksować, a wszędzie dookoła koszenie trawy. Żadna tam wsi spokojna, więc entuzjastą nie zostałem. Jednak jestem mieszczuch.

Co takiego jest w mieście, czego nie ma na wsi?

Ludzie. Lubię się czuć jak w ulu, jestem stadnym człowiekiem.

Dopytuję o ptaki i ciszę, bo nowy album brzmi bardzo kojąco.

Wszyscy tak go czytają, co mnie cieszy, aczkolwiek to płyta pisana w wielkim niepokoju. Może dlatego jest taka spokojna. Ba! Ma być remedium czy jakąś odpowiedzią na wewnętrzny chaos. Jest szukaniem motywacji, żeby się chciało żyć.

Tytułowy utwór parę osób pewnie zaskoczy...

Chciałem się już pożegnać z nagraniami. Ludzie przestają kupować płyty, wydawcy są coraz mniej zainteresowani wydawaniem, może już nie ma co. Voo Voo ma ogromny repertuar, jest z czym grać koncerty. Pożegnaniem z nagrywaniem miała być piosenka, jakiej wcześniej nie napisałem. Żenująca trochę, w stylu rocka progresywnego, który mnie nigdy nie kręcił, taka z bardzo tradycyjną solówką na gitarze.

Żona mnie namówiła na tę solówkę. Bo zazwyczaj gram te swoje wygibasy, które nie dla wszystkich są oczywiste, bo takie skale nie występują w muzyce rockowej. Nagrałem, żona była zachwycona, ale potem zmarła, i z tej piosenki zrobiło się requiem, teraz stała się dla mnie wzruszająca. Nazbierało się też trochę refleksji... A menedżer znalazł wydawcę i jednak powstała płyta.

Wynotowałam sobie z tego, jak pan to ujął, pisanego w wielkim niepokoju albumu, kilka linijek. Na przykład taką: „W bujdach się bujam od dawna, od małego chłopaka". Co to za bujdy, w których się pan bujał?

Urodziłem się w Nowym Sączu. Wychowywała mnie babcia, troszkę też mój nibywujek, bo brat mamy był starszy ode mnie o siedem lat, więc byliśmy jak rodzeństwo. I on mnie od małego wprowadzał w świat bajkowy. Czytał mi książki, a potem zabierał w różne miejsca. Na cmentarz, gdzie w nocy czekaliśmy, aż ►

eprasa.pl 38910b06e0

pojawi się Indianin Joe. Oglądać tabory romskie, bo mieszkaliśmy w pobliżu. Albo pod szpital psychiatryczny. W każdym z tych miejsc działy się rzeczy absolutnie nierealne. Patrzyłem na tych dziwnych ludzi jak z baśni. Na tych roztańczonych, uśmiechniętych, często kompletnie natrąbionych. I na tych w różnych nastrojach, których prowadzono na spacery w przyszpitalnym parku. A sytuacja najbardziej bajkowa – że obok nas, w sąsiednim domu, mieszkała księżna. Po wojnie doznała urazów totalnych, wszystkie swoje rzeczy wyrzuciła na wielki stos przed dom. Wyprowadzała kozę na spacer i ubierała ją w biżuterię, w jakieś stare łaszki. Był też parasolnik, który nie lubił dzieci, a jak przechodziły obok niego, to rzucał w nie czym popadło.

W takim świecie dorastałem, trochę jak z Brunona Schulza, a trochę okrutnym. Zacząłem patrzeć więc na rzeczywistość z dwóch stron. Jedna strona, która mnie nie interesowała, to ta materialna. Zawsze bardziej pociągała mnie ta część nieświadoma, ukryta, relacje między ludźmi. Lubię na przykład jeździć po świecie, usiąść gdzieś i nic nie robić, tylko patrzeć na ludzi. I podsłuchiwać, nawet gdy nie znam języka, w którym mówią.

Mnie popularność interesowała może przez chwilę, w dzieciństwie. Zrobiłem sobie gitarę z płyty pilśniowej. Byłem najmniejszy w szkole, a chciałem zwrócić uwagę pewnej dziewczyny i to był jedyny sposób.

Niektóre języki potrafią być bardzo ekspresyjne.

Uprawiałem swego czasu teorię muzyki lingwistycznej. To zagadnienie głęboko udokumentowane, a ja znalazłem własną, praktyczną dróżkę do jego wyjaśnienia. Szukałem słów wyrażających najważniejsze emocje w różnych językach i sprawdzałem, jak język determinuje rodzaj muzyki, która powinna towarzyszyć słowom. Na przykład „Kocham cię" po niemiecku, czyli *Ich liebe dich*, jest twarde, nie swinguje. Inaczej w angielskim, który jest językiem samogłoskowym. Języki słowiańskie z kolei są bardzo gęste. To doświadczenie pokazało mi, że język implikuje i rodzaj dźwięków, jakie się gra, i rodzaj rytmów, i rodzaj relacji między ludźmi.

Kolejna linijka, którą wynotowałam: „Niech wszystko się sypie, ja idę na grzyby". Irytuje pana, co się dzieje w Polsce, na świecie?

Draństwo, które wykonują politycy, to jest jedna rzecz. Druga to draństwo, które wykonują media. Klikalność jest najważniejsza. Raz w tytule wywiadu nazwano mnie „Ikoną PRL-u". Jaka ikona PRL-u?! Takie nagłówki się tworzy dla sensacji. Ile było w ostatnim czasie wiadomości, że Ukraina już prawie zdobyta, za tydzień będzie pozamiatane? A zaraz po nich ile newsów, że Putin ciężko chory, tego to już raczej nie przeżyje.

Politycy osiągnęli sukces, bo podzielili Polskę tak, jak za mojego życia nie była podzielona. Nie różnimy się poglądami, tylko po prostu nienawidzimy siebie nawzajem. Połowa uważa, że należy przestać pomagać Ukrainie, wyrżnąć LGBT i Żydów, a druga połowa, że trzeba zostać w Unii Europejskiej. I to się nijak nie skleja. Na te podziały jest jedna metoda. Głosowanie w wyborach. Takie, żeby z polityki wyeliminować ekstremistów wszelakich. Bo dziś jedna z tych partii, która idzie po władzę, podlizuje się tej drugiej, wcześniej marginalnej, a w tej chwili zjednującej sobie coraz większą liczbę zwolenników. Co pozostaje? Możemy codziennie od rana czytać i słuchać, fascynować się, wkręcać w kolejne informacje. Że trzeba mieć zawsze 500 złotych w kieszeni, bo zaraz wszystko zablokują, w tym banki, i nie dostaniemy się na nasze konta. Albo że Putin razem z Białorusinami już nam wchodzi na podwórko. Jeśli człowiekowi zostało niewiele życia, to takie wkręcanie się nie ma kompletnie sensu. Lepiej sobie pożyć i nie marnować czasu. To nie jest tak, że ja się odcinam od polityki. Odcinam się tego życia w nienawiści, które w Polsce trwa od co najmniej ośmiu lat.

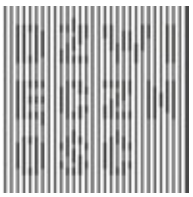
Wiem, że ludzie nie chodzą na wybory, bo nie wierzą, że to cokolwiek zmieni. Trudno się im dziwić, bo lata komunizmu przyzwyczaiły nas do bierności i teraz, kiedy już można decydować, część osób, zwłaszcza starszych, uznaje, że politycy i tak zrobią, co będą chcieli. Tak było, kiedy miałem 10 lat i kiedy miałem 30. Dziś, mając lat 73, zaczynam przyłączać się do tej postawy, która jednocześnie mnie irytuje. Na wybory oczywiście pójdę i będę chodził, ale nie będę żył polityką, która została opanowana przez takich typów. Bo to typy są, a nie politycy.

Rodzinnie dużo rozmawiacie o polityce?

My w ogóle w rodzinie nie rozmawiamy o poglądach, bo mamy takie same. Nie podoba nam się, co się dzieje. Byłem przez dłuższy czas postrzegany jako muzyk alternatywny, a ta moja alternatywność była estetyczna. Nie pokazywałem się w programach, nie pokazywałem się z artystami, nie pokazywałem się tam, gdzie mi się coś nie podobało, bo możliwości innego protestu były ograniczone. Dalej więc jestem alternatywny i się nie wkręcam.

Powiedział pan: „Ludzie przestają kupować płyty, wydawcy są coraz mniej zainteresowani ich wydawaniem". Czy mimo to można liczyć, że jeszcze jakieś pan nagra?

Jeśli ten cały przemysł nie padnie, to może. Ale przecież platformy streamingowe przejęły rynek. Mnie akurat płyty byłoby żal, bo to taka forma, którą można tworzyć. Całość, opowieść, jak książka. Single mnie nigdy nie interesowały. Teraz zresztą widzę, że te niegdysiejsze trzy i pół minuty, które miał mieć singiel, żeby go grało radio, dziś skrócono do dwóch minut. Kto będzie chciał słuchać „Dźwięczności"?



WOJCIECH WAGLEWSKI rocznik 1953. Wokalista, gitarzysta, kompozytor i autor tekstów, założyciel i lider zespołu Voo Voo. Pierwszy dyrektor artystyczny festiwalu (i pomysłodawca tego projektu) Męskie Granie. Prywatnie ojciec Bartosza i Piotra Waglewskich, znanych jako Fisz i Emade. Nowy album Voo Voo „Dźwięczność" ukazał się 27 marca.

eprasa.pl 38910b06e0

Ale przecież pan ma swojego odbiorcę, nie bije się o uwagę 15-latka, który siedzi na TikToku.
Nieprawda, bo teraz przede wszystkim zależy mi na tym, żeby wnuki były ze mnie dumne.
Są?
Byli ostatnio na dwóch koncertach i mówią, że są.
A popularność? Jakie ma pan do niej podejście?
Mnie popularność interesowała może przez chwilę, kiedy byłem dzieckiem. Poszedłem z braciakiem na koncert Czerwonych Gitar, obejrzałem film o Beatlesach „A Hard Day's Night" i zrobiłem sobie gitarę z płyty pilśniowej. Wygięła się, ale i tak całkiem rozsądnie wyglądała. Byłem najmniejszy w szkole, a chciałem zwrócić uwagę pewnej dziewczyny i to był jedyny sposób. Ale Żeby piosenka stała się przebojem, musi mieć w sobie coś oczywistego. Musi nam się wydawać, że już ją słyszeliśmy. Dlatego te naprawdę piękne często przepadają. Nawet jeśli są proste, bo prostota potrafi być jednocześnie komunikatywna i wyrafinowana. Jak w „Love" Johna Lennona, to przecież jedna z najpiękniejszych piosenek o miłości, jakie kiedykolwiek napisano, a nie stała się hitem.

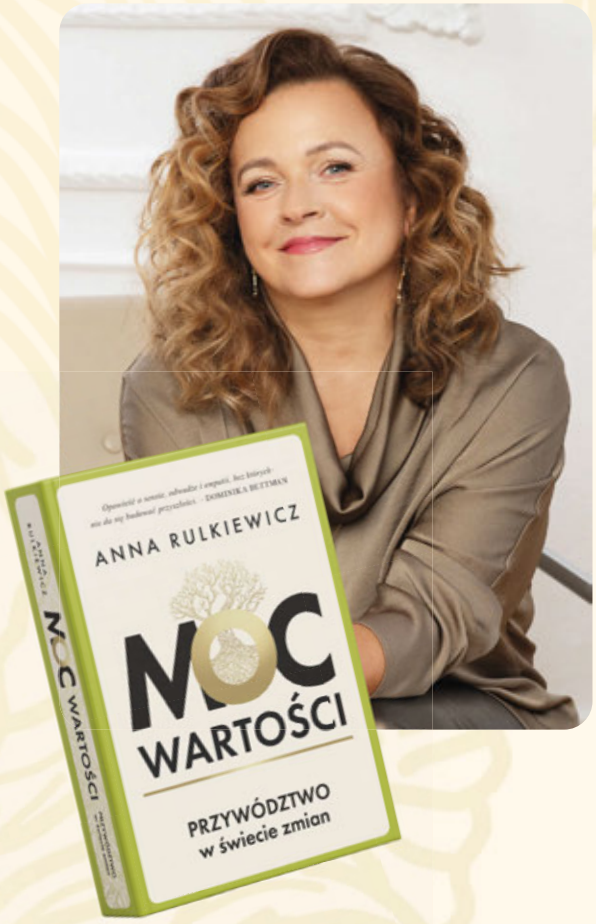
Trzeba sobie zadać kluczowe pytanie. Czy chce się szybko zarobić kasę i nosić złote łańcuchy, czy woli się przeżyć życie, szukając czegoś. Bo podążanie drogą artystyczną polega na wiecznym poszukiwaniu, gmeraniu. Dla mnie muzyka jest formą poznawania świata. Komponuję i gram, żeby się jak najwięcej o nim dowiedzieć. Będę też przy takich okazjach zawsze wracał do słów Staszka Sojki, bo były genialne. Staszek powiedział kiedyś, że miał dwa pragnienia w życiu. Pierwsze: żeby z tego, co robi, móc utrzymać rodzinę. I jemu, i mnie się to udało. I drugie: zasłużyć na uznanie swoich mistrzów. Grałem z największymi nazwiskami muzyki jazzowej i nie tylko jazzowej. Z Donem Cherrym, Dave'em Douglasem, Tomkiem Stańką, Alimem Qasimovem. Fakt, że wielu znakomitych artystów i artystek chciało z nami wystąpić czy nagrać album, jest dla mnie najlepszą nagrodą. Większą niż jakiś Fryderyk czy Złota Płyta. To jest nagroda, która daje nieśmiertelność. Dopinguje do działania, a równocześnie potwierdza, że posługuję się uniwersalnym językiem muzycznym, który pozwolił na te wszystkie spotkania. Że na nie zasługuję.
No to jeszcze jedna linijka, którą sobie wynotowałam: „Nie ma chwili ważniejszej niż ta". To jest właśnie to, co powinni zapamiętać wszyscy, którzy posłuchają tej płyty?
To refleksja, która w moich tekstach pojawia się dość często. Dawno temu napisałem przecież „Siedzę na balkonie [...] I jedno, co z pewnością wiem – udało mi się przeżyć jeszcze jeden dzień" [fragment tekstu do piosenki „Znowu mi się udało" z albumu Voo Voo „Z środy na czwartek" wydanego w 1989 roku – przyp. red.].

Cieszmy się z tego, że dziś rano znów się obudziliśmy. Bierzmy jak najwięcej z każdej chwili, bo każda może okazać się najwspanialsza. ●

REKLAMA

Przywództwo nie jest zwykłym rzemiosłem. To sztuka łączenia odwagi i pokory, empatii i rozumu. Dla mnie prawdziwe przywództwo zaczyna się od człowieczeństwa.

Anna Rulkiewicz



Już w sprzedaży

ANNA RULKIEWICZ od 2007 roku zarządza Grupą LUX MED. Jest wiceprezydentką Konfederacji Lewiatan, prezeską Związku Pracodawców dla Zdrowia. Dr n. med. i n. o zdr. WUM. Absolwentka Stanford Executive Program i Singularity University w Kalifornii.

eprasa.pl 38910b06e0

NOWY JORK, siódma rano

GDZIE SIĘ POJAWI, TAM SPORO SIĘ DZIEJE. NIEDAWNO ODBIERAŁA STATUETKĘ ZA WSPÓŁPRODUKCJĘ JEDNEGO Z NAJWAŻNIEJSZYCH FILMÓW ZESZŁEGO ROKU, WŁAŚNIE JEST W TRAKCIE ZDJĘĆ DO SERIALU, ZA CHWILĘ DO KIN WEJDZIE POLSKO-AMERYKAŃSKA „ERUPCJA", KTÓRĄ WSPÓŁTWORZYŁA. PO DRODZE ZDĄŻYŁA JESZCZE WYSKOCZYĆ NA CHWILĘ ZA OCEAN. **LENA GÓRA** SAMA PRZYZNAJE, ŻE MA W SOBIE OGIEŃ, KTÓRY PCHA JĄ DO PRZODU, NAKRĘCA, ALE MOŻE BYĆ TEŻ NIEBEZPIECZNY.

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA** *Zdjęcia* **ANNA BLODA**

Cieszę się, że udało nam się złapać mimo twojego wyjazdu i różnicy czasu. I że rozmawiamy, choć dopadł cię jetlag.

Idealny moment. Jest siódma rano, a ja nie mogę spać [śmiech].

Stęskniłaś się za Nowym Jorkiem?

Jak zawsze. To moja baza w Ameryce, nie mogę się doczekać, aż odwiedzę moje ukochane miejscówki. Kiedyś tęskniłam też za Los Angeles, gdzie mieszkałam w sumie 11 lat, ale teraz LA przeżywa ciężki moment: miasto mocno się w ostatnim czasie zmieniło, przeszło bolesną dla mnie metamorfozę. Natomiast Nowy Jork – w tych dzisiejszych czasach, kiedy w Ameryce jest, jak jest – nie tylko się nie zmienił na gorsze, ale i zyskał jakąś świeżość. Duża w tym zasługa *first muslim mayor*, nowego burmistrza, Zohrana Mamdaniego. Jest w tym wspaniałym mieście coś bardzo europejskiego, czuć tu ducha rebelii. A ja lubię miejsca anarchistycznie nastawione do systemu.

Mam też szczęście, że mogę mieszkać w niesamowitej części miasta – na Hudson Square na dolnym Manhattanie, w okolicach SoHo. Mam tu swoje miejsce, dzielę od lat przestrzeń z pewnym artystą, zresztą popatrz, jak to wygląda, ile tu świetnej sztuki i te okna! [Lena pokazuje wnętrza dwupoziomowego loftu z wysokimi na kilka metrów pofabrycznymi oknami – przyp. aut.]. Świetnie się tutaj odpoczywa.

Jestem ciekawa, jak wygląda mapa twoich ukochanych nowojorskich miejscówek. Gdzie zawsze obowiązkowo wpadasz, kiedy jesteś w mieście?

Moje ścieżki prowadzą przede wszystkim przez East Village i Lower East Side. Na kawę chodzę do Abraço, superklimatycznej kawiarni w East Village. Albo do ikonicznego Bowery Hotel, na styku tych dwóch dzielnic, gdzie mają genialne *blueberry pancakes*, grube, puszyste naleśniki z jagodami. Dokładnie takie, jakie robią amerykańskie babcie. Mieć „swoją" kawiarnię w Nowym Jorku to absolutna podstawa. Po drodze często zahaczam o irański sklepik z szachami, w które uwielbiam grać, a tam można rozegrać partyjkę z właścicielem, na tyłach sklepu. Oprócz tego zawsze odwiedzam małe księgarnie pochowane po całej okolicy. Jak się do którejś z nich wejdzie, nie da się wyjść, nigdzie indziej nie znajdziesz takich skarbów! Co jeszcze? Koło Abraço odkryłam jakiś czas temu Tokio Seven, japoński butik vintage'owy. No to jest naprawdę *sick shit!* Raczej droższy niż tańszy, ale w porównaniu z warszawsko-mokotowskimi cenami wcale nie jest szokująco drogo. Mogłabym tak wymieniać, mam sporo sprawdzonych adresów, ale tak naprawdę najfajniej się w Nowym Jorku zgubić, zwłaszcza że bez przerwy otwiera się coś nowego. No i ludzie. W Stanach to jest normalne, że idziesz na kawę i człowiek, który ci ją serwuje, niepytany, opowiada ci wszystko, co mu się tego dnia zdarzyło. A zaraz potem w parku podchodzi do ciebie starsza pani, która już w ogóle opowiada ci całe swoje życie, od wczesnego dzieciństwa.

Choć w sumie, jak o tym teraz myślę, to się jakoś niespecjalnie różni od tego, co mi się przydarza na warszawskiej Pradze. Nawet panią z praskiego warzywniaka – zawsze wydawała się wyniosła i generalnie niezbyt grzeczna – udało mi się zaczarować ►

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

i jesteśmy teraz ziomalkami. Okazało się, że gdzieś tam pod maską wyniosłości kryje się dobre, szczere serce. Bardzo lubię takie spotkania, takie doświadczenia, i w życiu, i w kinie. Uwielbiam filmy o *everyday normal people*, jakie kręcą Jim Jarmush czy Wim Wenders. Z tej samej potrzeby i energii powstała „Erupcja".

Rozmawiamy chwilę przed amerykańską premierą tego filmu. Rozumiem, że między innymi dlatego jesteś w Nowym Jorku?

Tak, pokazujemy premierowo „Erupcję" w MoMA, a zaraz potem wracam do Polski, na plan serialu „Przesmyk".

Śmiesznie się złożyło. Ty pokażesz amerykańskiej publiczności „Erupcję", a ja siedzę i rozmawiam z tobą właśnie na warszawskiej Pradze. Rzut beretem od uroczej małej kwiaciarni, którą prowadzi twoja filmowa bohaterka Nel.

Kiedy szukaliśmy odpowiedniej lokalizacji i trafiliśmy w to konkretne miejsce, okazało się, że prowadzi je świetna florystka i w ogóle świetna dziewczyna. Nie tylko zgodziła się, żebyśmy u niej kręcili, ale też uczyła mnie, jak traktować kwiaty, żeby żyły jak najdłużej i żeby ze mną współpracowały. Pokazała, w jaki sposób układa się bukiety, jaka to piękna, spokojna robota, do której potrzebne są namysł i uważność. Pomyśl choćby o kwiatach maku – cieniutkich jak bibułka – wystarczy mocniej dmuchnąć, żeby je zniszczyć.

Chciałam, żeby moja postać pracowała w kwiaciarni, tak to sobie wymarzyłam. Żeby miała na co dzień kontakt z naturą, mimo że żyje w samym środku miasta. Dzięki temu, że mogliśmy zrobić film zupełnie niezależnie – zebrała się grupa ludzi, którzy się lubią, szanują i chcą coś razem stworzyć – byliśmy wszyscy w ekipie otwarci na to, by czerpać z własnych, osobistych doświadczeń. Z tego, co nas inspiruje. Mnie szczególnie interesowała postać pięknej młodej Polki, jakich znam wiele i jakie uwielbiam. Postać dziewczyny, która latem plecie sobie z kwiatów wianki na głowę, a w dzieciństwie pewnie topiła Marzannę. Co dziś nie przeszkadza jej – przy całej jej zwiewności, efemeryczności i miękkości – słuchać techno i palić fajek [śmiech]. Taka jest właśnie Nel, ale takie są też Maja i Ula, czyli Maja Michnacka i Agata Trzebuchowska. Jedna gra moją siostrę, druga moją dziewczynę. To kompletnie inne bohaterki niż Bethany, przebojowa, mocna postać rysowana grubą kreską.

Parę lat temu współtworzyłaś lustrzany projekt. Lustrzany, bo film „Roving Woman" nakręcił na kalifornijskiej pustyni reżyser Michał Chmielewski. A zrealizowaną w Warszawie „Erupcję" reżyseruje Amerykanin Peter Ohs.

Tak, to słowo idealnie tu pasuje. Dla mnie siłą napędową jest właśnie ta dziwna lustrzana perspektywa, kogoś trochę stąd, trochę z zewnątrz. Co się stanie, jeśli zestawi się ze sobą te dwa różne spojrzenia, dwie różne strony? To mnie właśnie najbardziej interesuje, bo ja sama jestem z „pomiędzy".

To ty namówiłaś Pete'a Ohsa na „Erupcję"?

Nie musiałam go namawiać, a nawet trochę się martwiłam, czy w ogóle będę w stanie wykroić czas na nakręcenie jeszcze tego filmu. Poznaliśmy się z Pete'em na panelu dyskusyjnym organizowanym we Wrocławiu w ramach American Film Festival. Oboje byliśmy tam gośćmi, rozmawialiśmy o kinie i kiedy panel się skończył, a my zeszliśmy ze sceny, powiedział mi, że widział „Roving Woman". Od słowa do słowa doszliśmy do wniosku, że podobnie pracujemy, można by coś zrobić razem. Po drodze sporo się jeszcze wydarzyło, ale kiedy już zaczęliśmy kręcić „Erupcję", praca poszła nam niesamowicie gładko i sprawnie. Mimo że kręciliśmy w specyficzny sposób – nie mieliśmy scenariusza, tylko jego zarys. Już w trakcie zdjęć co wieczór siadaliśmy i naradzaliśmy się, co stanie się dalej, jak potoczy się ta historia. W ten sposób powstał cały nasz film, całkowicie, jak już mówiłam, niezależny, kręciliśmy go bez żadnego dofinansowania. To o tyle zabawne, że znam mnóstwo przypadków, kiedy ludzie nie ruszają z miejsca, próbując zdobyć odpowiedni budżet. My po prostu się spotkaliśmy i zrobiliśmy wspólnie projekt, który mieliśmy ochotę zrobić.

A jak to się stało, że do obsady trafiła Charli XCX? Brytyjska piosenkarka, której album „Brat" okazał się nie tylko sukcesem muzycznym, ale i zjawiskiem społeczno-kulturowym, kiedy hashtag #bratsummer podbił internet i stał się międzynarodowym trendem.

Pete niedawno umieścił u siebie na Instagramie post ze zdjęciem, na którym widać nas dwie, totalnie roześmiane, i dodał skan starej wiadomości do mnie, w której pisał, że poznał taką dziewczynę, że nazywa się Charli i namówił ją, żeby zagrała u nas w filmie. Na co ja odpisuję, że nie mam pojęcia, kto to jest [śmiech]. Wtedy faktycznie jeszcze nie wiedziałam.

Jestem atletką energetyczną już tak długo, że ciało w końcu się buntuje, mówi mi: „Ej, co tu się wyprawia?". A nawet nie ciało, tylko duchowa strona, to ona domaga się przerwy.

Charli przyleciała do Warszawy w samym środku #bratsummer. W momencie, nomen omen, erupcji jej sławy. Przyleciała bez ochroniarzy i bez menedżerów. I sama, jak sądzę, była nieźle zaskoczona tym, co się wokół niej działo. Myślę, że gdybyśmy zaczęli kręcić dosłownie chwilę później, byłoby to już niemożliwe, a w każdym razie nie poszłoby nam aż tak gładko.

Mogliście swobodnie kręcić na ulicach Warszawy czy trzeba było pobyt Charli utrzymywać w tajemnicy?

W tajemnicy utrzymać się tego nie dało, nawet nie próbowaliśmy. Śmieszne, bo powstała na Instagramie grupa – ludzie próbowali wyśledzić, gdzie akurat jesteśmy, gdzie kręcimy, należały do niej najróżniejsze osoby, które pisały na przykład: „Teraz widzieliśmy Lenę i Charli pod Pizzaiolo przy Kruczej". Przy okazji potwierdziło się, że Warszawiacy czy w ogóle Polacy są zajebiści, że u nas ludzie naprawdę mają klasę. Nie było żadnej nagonki, dziwnych akcji. Myśmy przecież uprawiali filmową

eprasa.pl 38910b06e0

partyzantkę: kręciliśmy z ręki, na zewnątrz, wśród prawdziwych przechodniów. I kiedy zaczęły się ustawiać kolejki do Charli, ludzie grzecznie czekali, aż skończymy, dopiero po zdjęciach podchodzili przybić piątkę.

Bethany, czyli bohaterka grana przez Charli, rzuciła kiedyś twoją Nel. Po latach znowu się spotykają, tyle że Bethany ma chłopaka, z którym ma się wkrótce zaręczyć. Czy wasz film opowiada o przyjaźni po miłości? O tym, że można być blisko z osobą, którą się kiedyś kochało, tyle że teraz już na innych zasadach?

Ciekawe, że tak to odebrałaś. Właśnie dlatego warto robić sztukę – pamiętam, jak mój ojciec, malarz, mi to powtarzał. Wkurzało go, kiedy ktoś prosił, żeby mu objaśnić, co przedstawia jego obraz. W takich przypadkach odpowiadał zawsze: „Nie wiem, ja go tylko namalowałem, ty mi powiedz, o czym on dla ciebie jest".

O naszym filmie mogę powiedzieć na pewno, że budując postać Nel, myślałam o pewnej konkretnej osobie, znam kogoś takiego w realnym życiu. To jest akurat chłopak, ale dokładnie tak jak Nel po bolesnym rozstaniu stwierdził, że drugi raz już nie da się zranić. Porzucił swoje dotychczasowe życie, zwolnił, odnalazł się w zupełnie innej niż dotychczas, zwykłej, spokojnej codzienności. Filmowa Nel znalazła ukojenie w kwiatach, ale czy na pewno osiągnęła spokój? Dla mnie to jest historia nie tyle miłości, co raczej zakochania. Wydaje ci się, że kogoś kochasz, a potem widzisz tę osobę po latach i jeszcze nie do końca wiesz, co o niej myśleć, jakieś ślady zauroczenia w to-

Cieszę się, że kino się trochę opamiętało i coraz częściej trzyma stronę nie tych przebojowych, głośnych, egotycznych postaci, ale tych cichszych, zwyczajniejszych.

bie zostały, ale w końcu następuje moment, kiedy dociera do ciebie to wszystko, czego wcześniej nie widziałaś. Moment oświecenia. Nagle brokat opada, a ty widzisz, że te wszystkie gierki, manipulacje już cię nie dotyczą, już się nie dajesz na nie nabrać. Pamiętasz scenę, pod koniec filmu, w której Nel płacze? Wiele osób pytało mnie, dlaczego. Każdy znajdzie swoją odpowiedź, ale dla mnie to jest ta chwila, kiedy ona wreszcie naprawdę widzi Bethany. Nie zakładane przez nią maski, nie własne zauroczenie. Długo myślałam, jak tę scenę zagrać, zagrałam ją z wielkim smutkiem. Mimo że przecież moja postać się z czegoś wyzwala. Z czegoś toksycznego, co zaważyło na kilku ostatnich latach jej życia i co nie pozwalało jej się otworzyć na nowy związek, sto razy bardziej obiecujący, bez całego tego czarowania i manipulowania.

Problem w tym, że nie tylko Nel, ale i całkiem sporo z nas wierzy, że prawdziwa miłość to fajerwerki, podkręcone emocje, że jeśli ma być romantycznie, musi być burzliwie. Winę za to ponosi między innymi właśnie kino, nasiąkamy filmowymi kliszami, szukając w życiu odpowiedników „uroczych drani", niekoniecznie, oczywiście, płci męskiej.

Właśnie lecąc tutaj, w samolocie, słuchałam świetnego podcastu o stylach przywiązania, w jaki sposób doświadczenia z dzieciństwa determinują to, jak później angażujemy się w romantyczne relacje. Ziomek, który ten cykl podcastów prowadzi, nazywa się Jay Shetty, pewnie o nim słyszałaś. To ten sam gość, któremu ostatnio udało się namówić Madonnę na pierwszy od niepamiętnych czasów wywiad. Shetty dużo miejsca poświęca też technikom dobrej komunikacji w związku. Temu, jak prosto mówić o swoich oczekiwaniach i emocjach, żeby nie eskalować konfliktów. No wiesz, takie najbardziej basicowe „Chciałabym, żebyś...", „To, co próbuję ci powiedzieć, to...", „Jeśli tak się zachowujesz, to ja czuję się tak i tak". Zobacz, często myśli się, że ten rodzaj komunikacji jest nienaturalny, że to tak, jakby rozmawiały ze sobą roboty albo jakbyśmy załatwiali sprawę w urzędzie. Bo to jest za proste, za bardzo konkretne, żeby mogło być seksowne. Gdzie tu romantyzm? A mnie się to wydaje genialne i właśnie totalnie seksowne.

Jasne, że nie zawsze tak myślałam. Wystarczy obejrzeć „Imago" [nagrodzony Srebrnymi Lwami film inspirowany życiorysem mamy Leny – przyp. red.], żeby się domyślić, jaki wzorzec faceta ►

eprasa.pl 38910b06e0

wyniosłam z domu – mój ojciec był bardzo o sobie, wszystko musiało się kręcić wokół jego sztuki, czyli też wokół niego jako artysty. Nasiąknęłam tym jako dziecko i potem szukałam sobie chłopaków, w których niewiele było z dawcy, opiekuna, kogoś, komu sprawia przyjemność uszczęśliwianie drugiej osoby. Kawał mojej dorosłości to staranie, żeby się już więcej nie zakochiwać w takich typach. Kluczowe były dla mnie w tym procesie momenty, kiedy przez gęstą warstwę zakochania dostrzegałam nagle, jak jest naprawdę. Czar pryskał, otwierały mi się oczy. Dlatego fajnie, że coś się wreszcie zmienia, że kino się trochę opamiętało i coraz częściej trzyma stronę nie tych przebojowych, głośnych, egotycznych postaci, ale tych cichszych, zwyczajniejszych.

Pamiętam, jak przy okazji naszego poprzedniego wywiadu mówiłaś, że warto robić swoje: tworzyć mosty, łączyć ludzi, wspierać talenty i dobre pomysły. Ostatnio zaskoczyłaś mnie, odbierając na Gali Orłów nagrodę jako jedna z producentek „Domu dobrego", jednego z najważniejszych, jeśli nie najważniejszego z polskich filmów zeszłego roku. Nie miałam pojęcia, że zaangażowałaś się w jego produkcję. Przy okazji dotarło do mnie, że w naszym kraju niewiele aktorek jest jednocześnie producentkami, jakoś się to jeszcze u nas nie przyjęło. Dlaczego ty to robisz?

Pamiętasz, mówiłam ci wtedy również o tym, że bardzo wierzę w swój tribe. W plemię swoich ludzi, których łączy podobna wrażliwość i którzy się wspierają. A wierzę, odkąd udało mi się pozyskać do „Roving Woman" Wima Wendersa jako producenta. Po prostu napisałam do niego maila, nikt mnie nie polecił, nie miałam żadnych pleców. No i teraz pojawia się w tej opowieści Wojciech Gostomczyk, główny producent filmu „Dom dobry". Wojtek to także jest człowiek z mojego tribe'u, on też wspierał mnie przy „Roving Woman", więc kiedy dostałam od niego propozycję koprodukowania „Domu dobrego", uważałam za naturalne, że w to wchodzę. Tyle, jeśli chodzi o szczegóły tej współpracy, a tak generalnie chodzi po prostu o to, że dobre kino potrzebuje wsparcia. A ja nie tylko chcę je wspierać, ale też umiem to robić. *How to sell art*, jak sprzedać sztukę? Zdecydowanie nauczyła mnie tego Ameryka, mam wrażenie, że w Polsce za mało się o tym myśli. Jakby pozyskiwanie pieniędzy dotyczyło tylko filmów czysto komercyjnych. Na pewno nie nauczyłam się tego w domu, bo oboje moi rodzice byli fatalnymi biznesmenami. Mama – artystka totalna, ojciec – artysta totalny. A w lodówce pusto. Wiem, mówiłam o tym wielokrotnie, ale tak rzeczywiście było. To może świetnie brzmieć jako anegdota, słodkie wspomnienie artystycznej bohemy, ale jak się ma osiem lat i trzeba non stop jeść płatki z mlekiem, można się wkurzyć. Strasznie mi było smutno, że sztuki moich rodziców nie mogła oglądać szersza publiczność. I chyba właśnie z tego smutku i wkurwu nauczyłam się to robić – zrobiłam w życiu wiele, żeby nauczyć się mądrze wspierać sztukę. A tak generalnie, to uważam, że warto inwestować w kino, zamiast załamywać ręce, że kino artystyczne czeka zagłada.

Zawsze jak cię widzę, mam poczucie, że jesteś jak żywe srebro. Potrafisz sobie wyobrazić, że wiedziesz tak spokojne, przewidywalne życie jak Nel?

Wiesz, właśnie dlatego tak wymyśliłam tę postać, żeby znaleźć w niej ukojenie. To, jak żyje Nel, jest mi bliskie przez Elę, moją mamę, która od lat mieszka nad jeziorem, przy lesie, bez telefonu. Premiera „Imago" była jedną z nielicznych okazji, kiedy Ela opuściła swoje Kaszuby. Tęsknię za takim spokojem. W mojej szybkiej, szalonej codzienności tego mi brakuje najbardziej. Uwielbiałam być Nel i chętnie bym nią sobie jeszcze pobyła.

Bardzo wierzę w swój tribe, plemię swoich ludzi, których łączy podobna wrażliwość. A wierzę, odkąd udało mi się pozyskać Wima Wendersa jako producenta. Po prostu do niego napisałam, nie miałam żadnych pleców.

Mówisz „pobyła", ale czy na dłuższą metę nie brakowałoby ci czegoś? Zamieszania, adrenaliny, wymiany ludzkiej energii...

Tak, mam pewien ogień w sobie, który mnie pcha do przodu, nakręca, ale może być też niebezpieczny. Muszę go więc balansować spokojem.

Zaraz wracam do Polski, jestem w połowie zdjęć do drugiego sezonu serialu „Przesmyk", przed nami jeszcze trzy miesiące pracy. W tym sezonie więcej morduję, niż mówię, i wierz mi, bycie zabójczynią wymaga dużych nakładów energii [śmiech]. Nie byłam na wakacjach od pięciu lat, nie pamiętam, kiedy przeczytałam od początku do końca książkę dla czystej przyjemności, zupełnie bez związku z pracą czy myśleniem o jakimś nowym projekcie. A czytam mnóstwo. Jestem atletką energetyczną już tak długo, że ciało w końcu się buntuje, mówi mi: „Ej, co tu się wyprawia?". A nawet nie ciało, tylko duchowa strona, to ona domaga się przerwy, wyciszenia. Nie wystarcza codzienna medytacja. Jestem więc z jednej strony wdzięczna za taki rodzaj energii, w jaki zostałam wyposażona, ale szczerze powiedziawszy, teraz, na wiosnę, życzyłam sobie, żebym nie musiała być już erupcją pomysłów, energii, projektów. Jeśli mówimy o wulkanach, chciałabym być w innym miejscu – wolę być lawą, która w końcu wpłynie do morza. Niech mnie coś poprowadzi. Płynnie, bezwysiłkowo. Trzeba mi raczej życzyć pomyślnych wiatrów. Żebym wreszcie mogła puścić stery. ●

LENA GÓRA urodziła się w Gdańsku, mieszkała i pracowała w Londynie, Los Angeles, Nowym Jorku. Znana m.in. z roli w filmie „Imago" (2023), za którą otrzymała nagrodę za debiut na FPFF w Gdyni (była też współscenarzystką tego filmu) czy w serialach „Król" (2020) i „Przesmyk"(2020). Najnowsza „Erupcja" trafi do polskich kin 22 maja.

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

SZANOWAĆ ROBACZKA

OD CZTERECH LAT CO SOBOTĘ NA YOUTUBIE MOŻNA OBEJRZEĆ NOWY ODCINEK ICH PODCASTU „SUMIŃSKA – ZWIERZĘ CI SIĘ". TRAKTUJĄ TO JAK EDUKACYJNĄ MISJĘ, A JEDNOCZEŚNIE OBIE MÓWIĄ, ŻE SAME SPORO DZIĘKI TEMU PROGRAMOWI DOSTAŁY. PRZEDE WSZYSTKIM TO, ŻE SPĘDZAJĄ ZE SOBĄ WIĘCEJ CZASU. **DOROTĘ SUMIŃSKĄ** I JEJ CÓRKĘ **MARTĘ STACHOWIAK** PYTAMY O SEKRET DOBRYCH RELACJI. TYCH MIĘDZYLUDZKICH I TYCH MIĘDZYGATUNKOWYCH.

Rozmawia **JOANNA DERDA** *Zdjęcia* **PAULINA PAWŁOWSKA**

Dorota Sumińska – mama, Marta Stachowiak, córka. Tak zaczynacie wasze programy. Skąd pomysł, żeby robić je w duecie?

Dorota: Kiedy po 25 latach wyleciałam z radia TOK FM, co wydarzyło się dwa czy trzy miesiące po śmierci mojego męża, byłam w bardzo złej formie. Wyjechałam na urlop z przyjaciółką i ona w pewnym momencie mówi: „Słuchaj, przecież jest internet, dlaczego nie miałabyś przenieść się tam?". Pomyślałam: okej, ale jak już mam być panią siebie, to chcę z córką. Zróbmy to razem. A równolegle ona, nie wiedząc o moich pomysłach, doszła do tego samego wniosku. I zaczęłyśmy.

Marta: My dwie i komputer. Było nie tylko o zwierzętach, ale i o życiu.

Dorota: Było o różnych rzeczach, tak jak teraz.

Marta: Ale teraz jednak głównie jest o sprawach natury i oczywiście o zwierzętach towarzyszących człowiekowi. Pierwsza nasza rozmowa była o matkach i córkach w świecie zwierząt.

Dorosła córka z matką nieczęsto biorą się za wspólną pracę, zwłaszcza jeśli nigdy wcześniej jej nie próbowały.

Marta: Mamy, jak wszyscy, swoje problemy, ale poza tym myślimy podobnie o świecie i o tym, co ludzkość z tym światem robi.

Dorota: Poza tym to jest świetna terapia na te matczyno-córczane problemy, bo trzeba się dogadać, trzeba mówić jednym głosem.

Jednak musi być bazowa bliskość.

Dorota: Ale ona jest, to jasne, w końcu jesteśmy z jednej bazy.

Coś się w waszej relacji zmieniło po kilku latach wspólnej pracy?

Marta: Spotykamy się regularnie, to na pewno.

Dorota: Ale poza tym chyba niewiele...

Marta: Wcześniej byłam pięć lat za granicą, prawie się wtedy nie widywałyśmy. Wróciłam, ale jak nie miałyśmy wspólnych spraw, czyli nagrań, spotykałyśmy się rzadziej. A teraz – co tydzień. I tak zostanie, póki widzowie będą nas chcieli. Często się nie zgadzałyśmy, ale zawsze się bardzo kochałyśmy.

Bywa, że jest miłość, ale nie ma sympatii i porozumienia.

Dorota: U nas jest na pewno i to, i to. Ale, co ciekawe, ludzie, którzy nas dobrze znają, potrafią zauważyć, jak coś między nami nie gra, już kilka osób mi mówiło, że wtedy widać napięcie, choć nam się oczywiście wydaje, że świetnie to maskujemy.

Marto, ty nie masz wykształcenia przyrodniczego, ale siedzisz w temacie przyrody, świata zwierząt.

My się dzielimy – mama jest ekspertką, a ja „głosem ludu", w imieniu tego ludu zadaję pytania. Zresztą zawsze w świecie przyrody byłam. Do pewnego momentu w ogóle nie wiedziałam, że są domy, w których nie ma zwierząt. Albo że ktoś ma tylko jednego pieska.

A ile teraz masz zwierząt?

Marta: Kota, jednego, bo on na widok innego zwierzęcia dostaje szału. Jak odejdzie, a jest starowinką, będą koty ze schroniska, na pewno dwa.

Dorota: Powinny być minimum dwa koty albo dwa psy. A najlepiej dwa psy i dwa koty!

Podobno spędziłaś dzieciństwo w gabinecie mamy?

To było jeszcze na uczelni, na SGGW, najpierw oddział zakaźny, potem położnictwo. Robiłam tampony do operacji.

Dorota: Bardzo fachowo.

Marta: Znałam na pamięć opowieść o tym, jak pielęgnować szwy po kastracji i potrafiłam to wyłożyć.

Dorota: Ludzie siedzieli zdenerwowani w poczekalni, a ta, taka malutka, wychodziła i dokładnie im tłumaczyła, jak się wszystko odbywa, co trzeba robić po zabiegu. Była absolutnie kompetentna.

Nie miałaś myśli, że może jednak weterynaria? ►

eprasa.pl 38910b06e0

Marta: Od pewnego momentu nie mogłam patrzeć na, że tak powiem, flaki. Teraz znowu mogę.
Dorota: Marta często mi asystowała przy operacjach, wchodziła na stołeczek, żeby widzieć, co robię. Pewnego dnia, była już wtedy nastolatką i nie potrzebowała stołeczka, odwracam się, a Marty nie ma. Wcześniej widziała tych operacji mnóstwo, a tu nagle zjechała po ścianie. Patrzę, a ona na podłodze.
Co zrobiłaś?
Dorota: Nie mogłam się oderwać od operacji, inni ją poratowali. Ale skończyło się asystowanie.
To, co robicie, to edukacja. Doroto, ty edukujesz od lat, a świat, jakby to delikatnie ująć, nie zmierza w dobrą stronę.
Nie, jest coraz gorzej.
Jak to jest ciągle walić głową w mur?
Spowodowało to u mnie fatalną rzecz – przestałam umieć się cieszyć. Bo przychodzi moment, kiedy piana zapału zaczyna opadać i zostaje pustka, poczucie, że to jest bez sensu. Z drugiej strony mamy coraz większą rzeszę widzów i ja to robię dla nich. Już wiem, że świata nie zmienię, choć kiedyś miałam nadzieję.
Marta: Może to nieskromne, ale uważam, że nasze programy powinny być obowiązkowe.
W sprawie edukacji zdrowotnej nie ma u nas konsensusu, podejrzewam, że w sprawie ekologicznej też nie będzie.
Dorota: Słowo „ekologia" ostatnio spsiało, choć to niełądne określenie, kocham psy, a nawet sama emocjonalnie jestem psem. Ekologia kojarzy się źle i rozumiem, dlaczego. Powinna być edukacją, a nie reżimem, zbiorem zarządzeń. Chodzi o to, żeby ludzie sami z siebie nie chcieli robić pewnych rzeczy. Powinno się tego uczyć już małe dzieci.
Marta: I nie ma to nic wspólnego z papierowymi słomkami czy zakrętkami na plastikowych butelkach. Chodzi o to, żeby szanować każdego robaczka. To trzeba dzieciom przekazywać. Że szanujemy robaczka na polu, w lesie czy kiedy wejdzie do naszego domu.
Ale ekolog ci powie, że słomka jest po to, żeby ratować żółwie.
Marta: Nie tak się ratuje żółwie.
Dorota: To jest dla mnie niepojęte – likwidujemy plastikowe słomki, a torebki foliowe są w powszechnym, codziennym użyciu. Setki miliardów torebek. Są cudowni młodzi ludzie, którzy mają genialne pomysły i robią genialne rzeczy, choćby w sprawie oczyszczania wód, ale stanowią konkurencję dla tych, którzy mogą na plastiku zarobić. Dać im dojść do głosu, niech działają – to jest ekologia. Nie miałabym żadnych pretensji do rozwoju technologii, gdyby dawała światu szanse na przetrwanie bez cierpienia.
Powtarzasz, że nienawidzisz ludzkości, choć kochasz człowieka.
Dorota: Kocham człowieka, oczywiście, ale jako masa ludzkość to śmiertelna choroba planety, a miasta – cieknące wrzody na jej ciele.

MARTA: *Mamy swoje problemy, ale myślimy podobnie o świecie i o tym, co ludzkość z tym światem robi.*
DOROTA: *Poza tym to jest świetna terapia na te matczyno-córczane problemy, tak sądzę, bo trzeba się dogadać, trzeba mówić jednym głosem.*

Marta: Przez pięć lat pracowałam z dzieciakami w Irlandii. Irlandzka edukacja jest nastawiona na to, żeby ukierunkować człowieka na wąską dziedzinę. A leży wiedza ogólna, jaką ja kiedyś wyniosłam ze szkoły i która rozwijała wiele połączeń mózgowych.
Dorota: Ja się zupełnie nie odnajduję w tym świecie i on mnie, prawdę mówiąc, nie interesuje. To okropne, bo świat zawsze mnie interesował. Uważam, że rozwój technologii jest nikomu niepotrzebny, powoduje zgnuśnienie. Jesteśmy zdemoralizowani dobrobytem, mamy wszystko, nic nie musimy, a jest nam gorzej.
Marta: I tu wchodzi piękne zdanie, że każdy gatunek jest na tyle głupi, na ile pozwala mu środowisko. Ponieważ mózg kosztuje ciało bardzo wiele energii, robimy wszystko, żeby tę energię zaoszczędzić. I jeżeli mamy predyspozycje do tego, żeby nic nie robić, nie będziemy nic robić. To nie dotyczy tylko ludzi, ale wszystkich gatunków ziemskich. Jesteśmy na takim właśnie etapie w historii ludzkości, kiedy głupiejemy, bo nic nie musimy.
Dorota: Ja bym chciała, żeby grono widzów, którzy nas słuchają, zyskało szersze horyzonty. Dlatego te spotkania nie są skupione na jednej komórce żywego świata, tylko rozchodzą się na różne tego świata aspekty.
Z jednej strony mamy technologie, których nie lubisz, z drugiej są jednak coraz mocniejsze ruchy ekologiczne.
Marta: Za późno.
A my uważamy, że osiągamy szczyty rozwoju cywilizacyjnego.
Dorota: I to też mnie przeraża, bo to jest brak edukacji. Jak powiedziała Marta – trzeba uczyć dzieci kochać robaczka i szanować robaczka.
Marta: Bo za tym jednym robaczkiem pójdzie wszystko inne. Jeżeli będziemy szanować robaczka, to nie będziemy betonować swojej działki, będziemy pilnować, żeby miejsce, w którym żyjemy, nie było wyjałowione, nie będziemy wyrzucać robaczków z ogródka, a tym samym ekosystem będzie mógł trwać.
Widzimy często, jak ludzie na działkach w lesie wycinają drzewa, kładą kostkę brukową...
Dorota: Jak coś takiego widzę, to mi się płakać chce.
Marta: I liście ludzie grabią, bo to brzydko, jak tak leżą. Naprzeciwko przedszkola mojego synka stoi willa, ogród wypielęgnowany jak w Watykanie, każdej jesieni wywalają setki worków z liśćmi. Ma być „porządek".
W miastach się to robi odgórnie.
Dorota: Pogłębiamy w ten sposób suszę, liście chronią przecież przed utratą wilgoci. Zielenią miejską zajmują się ludzie, którzy nie mają o tym najmniejszego pojęcia. Tyle się mówiło, żeby w miastach była trawa łąkowa, to jeden ze sposobów na utrzymanie choć minimalnej populacji owadów, których potrzebujemy. ►

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

Ty byłaś wychowywana w trosce o robaczka?
Marta: Tak.
I tak wychowujesz syna?
Marta: Oczywiście. Zeszłego lata nauczył się, że jak jemy lody na świeżym powietrzu, to dzielimy się z osami. Ponoć wprowadza to do przedszkola, wychowawczyni wie, że u nas tak jest. I żaden rodzic do mnie nie zadzwonił, że dziecku brednie wkładam do głowy.
Poruszacie kontrowersyjne tematy, jak inwazyjne gatunki...
Dorota: Jedynym inwazyjnym gatunkiem jest człowiek. Innych nie ma. Gatunki zawsze się przemieszczały.
Marta: Poza tym to nie jest wina tego gatunku, że nagle znalazł się tam, skąd nie pochodzi. Szop sam nie przepłynął Atlantyku, nie powiedział: dobra, to ja wam teraz pokażę, czekajcie tylko!
Dorota: Musimy się pogodzić z tym, że nasze rozpełzanie się po całej planecie powoduje to, że z nami rozprzestrzeniają się inne gatunki, na przykład hodowane na futra. I część z nich ucieka, to dotyczy wszystkich rodzin zwierzęcych. Takiego masowego wymierania gatunków jeszcze nie było na tej planecie. I teraz jedynym ratunkiem dla przyrody jest zostawić ją w spokoju, odczepić się od niej.
Twoje zalecenie jest nierealizowalne.
Marta: Jest realizowalne, tylko wtedy bardzo dużo ludzi straci bardzo dużo pieniędzy. Kolejny kontrowersyjny temat – likwidacja myślistwa. Znowu: kasa przepadnie.
Dorota: I tu jest pogrzebany robaczek. Pieniądz to bóg, który opanował świat. To niesamowite, walczymy ze sobą, muzułmanie, żydzi, chrześcijanie – a wszyscy posługują się tym samym dolarem i jakoś na niego nikt się nie obraża.

MARTA: *Wyrastałam w domu, w którym były takie, a nie inne poglądy i obyczaje, na lodówce kurował się ranny zając, były chore jeże, był kanarek na krzywych nóżkach. To, jak patrzę na świat, jest naturalną konsekwencją takiego wychowania.*

Marta: Ale przecież my wcale owadów nie chcemy. Jak jest gniazdo os, to trzeba te osy natychmiast zabić, to samo z szerszeniami. Siedziałam kiedyś w barze szybkiej obsługi, było późne lato i przez okno zobaczyłam, że paru chłopaków, 14, 15 lat, zrywa się z obłędem w oczach, zaczynają biegać, krzyczeć, rzucać papierowymi kubkami – osa przyleciała. Pięciu chłopaków na widok osy dostało kompletnego kociokwiku. Usiadłam i zaczęłam tłumaczyć, że ona naprawdę nie chce ich zamordować.
Dorota: U mnie kiedyś przy skrzynce na listy było gniazdo os, niestety, się wyprowadziły, bardzo żałuję, ale tyle czasu listy się wrzucało, wyjmowało i nigdy się nie zdarzyło, żeby kogoś użądliły.
Marta: Chodzi o to, by im dać być. A tu na widok drobiazgu latającego ludzie zaczynają wrzeszczeć, tupać, bić, machać rękami... Zamieńmy się rolami – ja jestem małym bzykaczem i nagle ktoś wielkości słonia macha na mnie kończynami i jeszcze chwila, a mnie zamorduje. To co mam robić? Używam żądła, żeby przeżyć. A wystarczyłoby nie wrzeszczeć.
Czy wobec tego, że odczepienie się od przyrody raczej się nie wydarzy, możemy coś zrobić, tak realnie?
Dorota: Realnie i od zaraz możemy przestać jeść mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego. Każdy może to zrobić w tej sekundzie.
Marta: Tylko ludzie nie lubią wychodzić ze strefy komfortu.
Dorota: Ale gdyby to zrobili, okazałoby się, że wszystko bardzo szybko się odnawia. Nagle woda by się znalazła tam, gdzie jej nie ma, produkcja mięsa to ogromne ilości wody, którą można by napoić tysiące ludzi, wyhodować rośliny, skończyłby się głód. Czemu świat nie idzie w tę stronę? Czemu głowy ludzi, którzy decydują o tym, co się dzieje, bardziej są zaangażowane w wojnę niż w to, żeby ich dzieci i wnuki miały czysty i piękny świat? Przemysł mięsny i mleczarski to potęga. Wiesz, ile się zabija zwierząt w rzeźniach świata? Około stu miliardów ssaków rocznie.
Marta: Plus ptaki i ryby – je liczy się w tonach.
Dorota: To są potworne pieniądze okupione potwornym cierpieniem. Tylko my nie chcemy tego cierpienia widzieć. ►

eprasa.pl 38910b06e0

LAAB
NEW SKIN GENERATION

Your Dream
SKIN ROUTINE

NIEZIEMSKIE
NAWILŻENIE

FORMUŁY
LEKKIE JAK CHMURKA

NADZWYCZAJNA
REGENERACJA

ZAAWANSOWANY PROGRAM PIELĘGNACYJNY DLA SKÓRY ODWODNIONEJ

Milky Waterfall Hydration

Dostępne w drogeriach
ROSSMANN

eprasa.pl 38910b06e0

Z jednej strony tak, a z drugiej mamy psiecka, co jest powodem do nieustannych żartów. Co myślicie o antropomorfizowaniu zwierząt?

Dorota: Wolę to, niż żeby je przywiązywać do drzewa w lesie.

Marta: Kiedyś się o pewnych rzeczach nie mówiło, a przecież zawsze byli ludzie, którzy ponad wszystko kochali swojego pieska czy kotka, karmili go łyżeczką, spali z nim w jednym łóżku i okej – póki ktoś tego nie nazwał psieckiem, nie przedstawił w prześmiewczej perspektywie.

Nie jecie mięsa?

Marta: Ja od kilkunastu lat.

Dorota: Ani mięsa, ani produktów odzwierzęcych.

Względy etyczne czy zdrowotne?

Marta: Wyłącznie etyczne.

Zdrowo jest spać z psem czy kotem?

Dorota: Bardzo zdrowo!

Uzasadnienie poproszę.

Dorota: To szczepionka. Jest w mikrobiologii pojęcie „odporność krzyżowa". Polega na tym, że bakterie i wirusy tworzą rodziny, są „kuzynami". Takim przykładem jest ospa krowia i czarna ospa ludzi. Ospa krowia nie wywołuje u człowieka czarnej ospy, ale uodparnia przeciw niej – i w drugą stronę: ospa ludzka uodparnia krowę przeciw ospie krów. Dojarki w dawnych czasach miały gładką cerę, bo nie chorowały na ospę. Kolejna para: nosówka psów i odra. Kontakt z wirusem nosówki daje człowiekowi odporność na odrę, kontakt psa z odrą daje mu odporność na nosówkę. Poza tym każdy ma swoją florę bakteryjną i wirusową charakterystyczną dla gatunku. Bliskość z drugim gatunkiem daje nam odporność. Francuska lekarka odkryła, że ludzie, którzy mają zwierzęta, psy, koty, jakoś się do niej nie zgłaszali z koronawirusem – dlatego że zarówno psy, jak i koty mają swoje koronawirusy, więc bliski z nimi kontakt uodparniał przeciw temu, który powodował dolegliwości u człowieka.

Marta: My jesteśmy bardzo uodpornione!

Dorota: Pamiętam, że w sezonie infekcji do przedszkola przychodziło troje dzieci, w tym Marta. Reszta chorowała.

Marta: Teraz przychodzi mój syn i jeszcze jeden chłopczyk. To naprawdę działa.

A co z jedzeniem z jednego talerza?

Dorota: Bardzo proszę. My się cały czas wymieniamy mikroorganizmami. Jak kot czy pies wsadzą nam nos w talerz, nie ma problemu. Czasem daję psu coś z ręki, jeśli obwącha i nie chce, ja dojadam. Jakby to był obcy człowiek, to bym miała obiekcje, przy psie nie mam żadnych.

Rzeczywiście mówicie jednym głosem.

Marta: Wyrastałam w domu, w którym były takie, a nie inne poglądy, zainteresowania, obyczaje, na lodówce kurował się ranny zając, były chore jeże, był kanarek na krzywych nóżkach. To, jak patrzę na świat, jest naturalną kontynuacją tego, w czym wyrosłam. Jeśli to jest dziwne, to świat matek i córek musi być smutny.

Często się rozjeżdża z różnych powodów.

Dorota: My się też rozjeżdżamy, to normalne, ale jak jest więź, miłość i sympatia, to się zawsze w końcu zjedziemy.

Marta: Okej, patrzę na wiele spraw inaczej, ale są pewne rzeczy, najważniejsze, fundamentalne, i one są wspólne.

Co ci ta praca dała?

Dowiaduję się więcej o świecie. Ciągle. Ciągle coś mnie zaskakuje. Teraz będziemy robić odcinek o śluzowcach.

Dorota: Dobrze, że podrzuciłaś ten temat, bo to fascynujące stworzenia, prawdziwa magia przyrody.

Jak ustalacie tematy?

Marta: Na ogół wychodzą od mamy, choć nie zawsze, akurat śluzowce były moim pomysłem. Czasem też widzowie o coś proszą.

Zyskujesz wiedzę, co poza nią?

DOROTA: *Ze światem jest coraz gorzej. Spowodowało to u mnie fatalną rzecz: przestałam umieć się cieszyć. Przychodzi moment, kiedy piana zapału zaczyna opadać i zostaje poczucie, że to bez sensu. Z drugiej strony mamy coraz więcej widzów i chcę to robić dla nich. Choć świata nie zmienię.*

Marta: Nie powiem, żebym miała wielkie parcie na szkło, ale lubię się pokazać i powiedzieć coś od siebie. Czasem widzowie zadają pytanie, które jest tylko do mnie, głównie dotyczące świata dźwięków, muzyki, bo to jedno z moich wykształceń. Lubię mówić do ludzi. Nie mogłam występować na scenie, trema mnie wykańczała, ale mówienie to moja działka – no i mam pretekst, żeby odwiedzić mamę, a przy okazji zwieźć przyjaciół, którzy się stali także przyjaciółmi mamy, pomagają realizować program, ale nie tylko – zrobiła się cała obiadowa klika, jest fajnie.

Dorota, a co ty dostałaś?

Dorota: Regularne spotkania z Martą. To najważniejsze. A poza tym cały czas się muszę douczać, czytam, przypominam sobie dawną wiedzę, szukam nowej. Uwielbiam się uczyć.

Czyli to, że pożegnali się z tobą w radiu, nie było takie złe?

Dorota: Przeżywałam to jak małą śmierć, jak strzał w samo serce, a okazało się najlepszym, co mogło się wydarzyć.

Marta: Mamy coraz więcej słuchaczy. Nie musimy się naginać do wymagań wydawców i dyrektorów. Ten program to wolność. ●

DOROTA SUMIŃSKA lekarka weterynarii, autorka książek, a także, jak o sobie mówi, profesjonalna służąca zwierząt zabranych z niedoli. Poza służbą w psio-kocim domu zajmuje się publicystyką i edukacją. Jej motto to: żyj i daj żyć innym, nie zabijaj.

MARTA STACHOWIAK z wykształcenia muzyczka i polonistka, z zawodu nauczycielka, tłumaczka i specjalistka zajmująca się ekonomią społeczną. Dokarmicielka myszy piwnicznych, wiewiórek i jeży. Pragnie, by ludzie pojęli, że nie są na Ziemi najważniejsi.

MAKIJAŻ I FRYZURY: AGNIESZKA JAŃCZYK

eprasa.pl 38910b06e0

To poczujesz tylko tutaj.

Poznaj dolinę Zillertal.

Ponad 1400 km szlaków, dziesięć najnowocześniejszych letnich kolejek górskich i wyjątkowe przeżycia w górach przyprawiają o przyspieszone bicie serca na wysokości do 3000 metrów n.p.m. 365 dni w roku, w tym letnie atrakcje na lodowcu Hintertux. A w samym środku: Ty.

Zarezerwuj teraz i odkryj sam na **www.zillertal.at**

eprasa.pl 3891060660

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

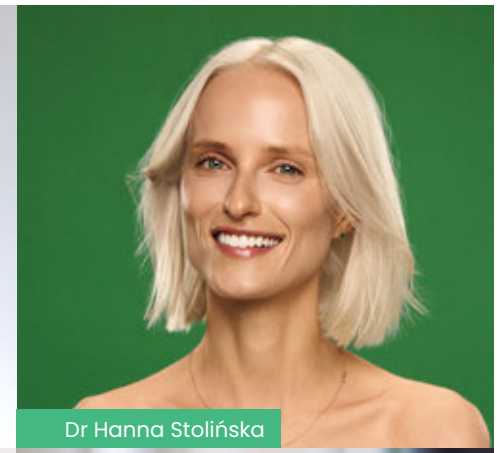
wolni od stresu

edycja siódma

Jakość naszego życia jest wprost proporcjonalna do jakości naszych relacji. Dobre, wspierające więzi, również z samym sobą, dają poczucie bezpieczeństwa, zrozumienia i siły.

Katarzyna Miller

Dr n. med. Katarzyna Korecka

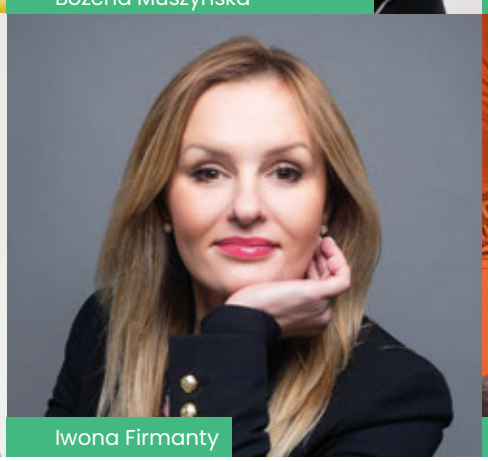

Dr Hanna Stolińska

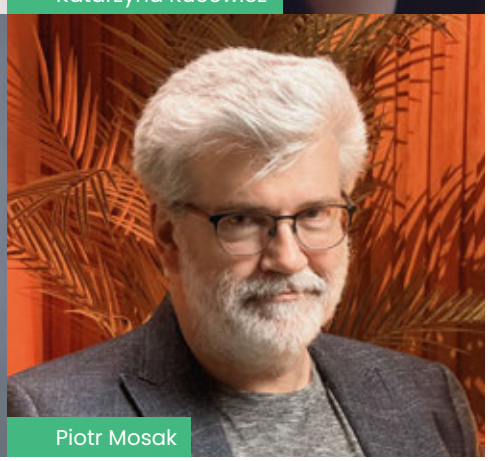
Lek. wet. Dorota Sumińska

Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Bożena Muszyńska

Katarzyna Kucewicz

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk


Iwona Firmanty


Piotr Mosak

ZDJĘCIA: WERONIKA KOSIŃSKA, MICHAŁ WOŹNIAK/DDTVN/EAST NEWS, MARCIN KLABAN, XAVIER GRANET, ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE.

PARTNERZY: Avène · Dr Irena Eris Hotele SPA · foodify · Kartell Warsaw · Logos Tour · NORSAN · Probiotyk SANPROBI

eprasa.pl 38910b06e0

Temat: RELACJE

To one kształtują nasze życie oraz wpływają na emocje, zdrowie i poczucie sensu. Przyjrzyjmy się relacjom: partnerskim, przyjacielskim, zawodowym, społecznym, ze światem zwierząt, a także tej najważniejszej – relacji z samym sobą.

Udział w siódmej edycji „Wolnych od stresu" potwierdzili:

Katarzyna Miller

Psycholożka i psychoterapeutka z kilkudziesięcioletnią praktyką. Felietonistka miesięcznika „Zwierciadło", a także autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników.
Temat: Być po swojej stronie w każdym wieku, czyli jak dbać o najważniejszą relację w życiu.

Dorota Sumińska

Lekarka weterynarii, dziennikarka radiowa i telewizyjna, autorka książek, propagatorka dobrego traktowania zwierząt. Razem z córką – Martą Stachowiak – prowadzi cykl audycji poświęconych zwierzętom „Zwierzę Ci się".
Temat: Człowiek i świat zwierząt – co relacje międzygatunkowe mówią o nas samych?

Katarzyna Kucewicz

Psycholożka, psychoterapeutka, trenerka, a także absolwentka seksuologii klinicznej. Specjalizuje się w pracy z pacjentami doświadczającymi kryzysów w relacjach, kłopotów z samooceną i samoakceptacją.
Temat: Droga do siebie przez ciało. Zmiana zaczyna się w głowie.

Iwona Firmanty

Psycholożka, socjolożka, coachka i trenerka biznesu oraz rozwoju osobistego. Właścicielka firmy szkoleniowej Human Skills oraz projektu Sukces Kobiety Biznesu.
Temat: Nie jesteś swoją pracą. Jak uniknąć wypalenia?

Dr n. med. Katarzyna Korecka

Specjalistka dermatologii i wenerologii, adiunktka na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Członkini zarządu Polskiej Grupy Dermatoskopowej oraz Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Reprezentantka Polski w International Dermoscopy Society.
Temat: Zdrowa skóra, spokojna głowa. Dlaczego i jak chronić skórę przed słońcem?

Dr Hanna Stolińska

Doktor nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny. Pomaga osobom z problemem nadwagi i otyłości, cierpiącym na choroby dietozależne ze szczególnym uwzględnieniem problemów jelitowych.
Temat: Dieta przeciwzapalna – jak zapobiegać chorobom, schudnąć i opóźnić starzenie?

Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Bożena Muszyńska

Profesor nauk medycznych i zdrowia, kierownik Katedry Biotechnologii Roślin i Grzybów Leczniczych Uniwersytetu Jagiellońskiego. 37 lat doświadczenia w badaniach nad terapeutycznymi właściwościami grzybów jadalnych. Farmaceuta kliniczny, mykolog i botanik.
Temat: Grzyby funkcjonalne – moda czy przyszłość medycyny?

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

Doktor nauk medycznych, specjalista ginekolog-położnik, propagator zdrowego stylu życia.
Temat: Cykl, hormony i zdrowie intymne, czyli co każda kobieta wiedzieć powinna.

Piotr Mosak

Psycholog, terapeuta par i trener biznesu z prawie 30-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w komunikacji i relacjach.
Temat: Ratować czy uciekać? Dlaczego zbyt łatwo odchodzimy z dobrych związków i tak samo często niepotrzebnie tkwimy w niszczących relacjach?

Szczegółowa agenda siódmej edycji „Wolni od stresu" już wkrótce na **www.zwierciadlo.pl/akademia-zwierciadla**

23 MAJA 2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

WARSZAWA
MULTIKINO ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59

UDZIAŁ STACJONARNY

290 zł
~~490 zł~~
Z KODEM ZW7 BILET KUPISZ
Z RABATEM -200ZŁ
DO 23.05.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

UDZIAŁ ONLINE

90 zł
~~290 zł~~
Z KODEM ZW7 BILET KUPISZ
Z RABATEM -200ZŁ
DO 23.05.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET
Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

Z pokorą, bez uniżenia

I znów mamy kilka trudnych pytań do prof. **BOGDANA DE BARBARO...** Czy skromność i cichość serca naprawdę popłacają? Jak zaszczepiać w młodych sprawczość i pewność siebie, a jednocześnie świadomość własnych wad i braków? I czy taka wartość jak pokora jest w ogóle skrojona na dzisiejsze czasy?

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK** *Ilustracja* **JOANNA GWIS**

W chrześcijaństwie pokora uchodzi za jedną z najwyższych cnót, uważana jest nawet za świętą cnotę. „Dobry i pokornego serca" – tak jest opisywany w Biblii na przykład Jezus. Czy pana zdaniem pokora ma wartość także niezależnie od kontekstu religijnego? Jest dziś czymś przydatnym?

Tak ogólnoludzko? Jak najbardziej, jest przydatna, nawet bardzo, ale tylko w jednej swojej wersji. Takiej, w której nie staje się upokorzeniem, a tym samym unieważnieniem, czyli autoagresją. Widzę na pani twarzy znak zapytania...

Czy mógłby pan rozwinąć tę myśl?

Proszę bardzo... Ktoś może być w ten sposób pokornym, że siebie nie szanuje, że siebie ma za nic i że jak ktoś inny go unieważnia i mu dokucza, to on mu potakuje. Taka pokora jest ślepą uliczką, bo jest w gruncie rzeczy traceniem szacunku do siebie samego. Natomiast mnie podoba się inna pokora, taka, która jest antynarcystyczna: jest dostrzeganiem własnych ograniczeń, zgodą na to, że nie wszystko mogę. Jeżeli tylko nie przerodzi się w bierność albo w uważanie się za kogoś nadzwyczajnego, a będzie konsekwentnym podążaniem swoją drogą – to jej wynikiem może być dobre samopoczucie i przekonanie, że rozwój jest w moim zasięgu. Zdaję sobie sprawę, że słowo „rozwój" jest ostatnio trochę wyświechtane, ale ja jednak bym się upierał, że jest bardzo potrzebne w rozmyślaniu nad losem człowieka.

W moim odczuciu to, którą z tych dróg obierzemy, w dużej mierze zależy od tego, czym nasiąkaliśmy od najmłodszych lat. Mam też podejrzenie graniczące z pewnością, że w polskich szkołach, polskich domach czy polskich miejscach pracy uczyło się nas pokory raczej w ten pierwszy sposób, czyli poprzez upokarzanie...

Upokarzanie oraz unieważnianie. Jeżeli dziecko dostaje w dzieciństwie informację od osób bliskich, że jest do niczego albo że za cokolwiek się zabierze, to na pewno to spieprzy, albo że inni są mądrzejsi... – można by ten wachlarz unieważnień rozszerzać – to później życie dorosłego, zakorzenione w takim przekonaniu, jest przeważnie bolesne i tworzy samospełniającą się przepowiednię. Bo kiedy ktoś w siebie nie wierzy, nie uruchamia swoich zasobów, więc rezultaty jego działań są gorsze i ma wtedy potwierdzenie, że rzeczywiście jest do niczego.

Myślę, że potrzebnym tu pojęciem kluczem będzie „poczucie sprawczości". Nie takiej, która oznacza omnipotencję, tylko takiej, która nie zgadza się na bezsilność i bierność. Poczucie sprawczości to znajdywanie dla siebie zadań, które są spełnialne, które mają sens i które pozostają w zgodzie z etycznym przekonaniem danej osoby. W ten sposób można jednocześnie być przekonanym o swoim wpływie na życie i pokornym wobec zewnętrznych okoliczności – umieć przyznać, że jeśli na dworze jest zimno, to trzeba się ubrać, nie ma sensu udawać, że na mróz wystarczy koszulka bez rękawów.

Wewnętrzne sprawdzenie, co mogę, a czego nie mogę, oznacza też zgodę na to, że podlegam pewnym ograniczeniom i że te ograniczenia mnie nie upokarzają. Czyli jestem świadom, że działa na mnie prawo grawitacji i ono nie jest przeciwko mnie. Jeśli mam pokorę wobec praw fizyki, chemii czy biologii, to godzę się także z tym, że się starzeję. Nie robię więc z siebie młodzieniaszka, tylko przyjmuję do wiadomości, że jestem seniorem. Może nie jestem tym zachwycony, ale mam na to wewnętrzną zgodę, bo to jest w gruncie rzeczy kwestia przeżycia wewnętrznego. A to przeżycie będzie zależeć od tego, co mi wpajano w dzieciństwie. ►

eprasa.pl 38910b06e0

Jeśli dostałem przekaz, że jestem szanowany, to będę miał powód, by siebie samego szanować.

O pokorze z jednej strony myślimy jako o pomniejszaniu siebie wobec jakiejś siły wyższej – boskiej czy też naturalnej; o umiejętności przyznania, że są ludzie bardziej utalentowani, silniejsi czy mądrzejsi od nas. Ale pokora to też właśnie brak wywyższania się. Jak pomyślę o światowych przywódcach, zwłaszcza dwóch wielkich krajów, to ze smutkiem stwierdzam, że takiej pokory bardzo im dziś brakuje.

Jeden z nich bije w tym wręcz rekordy świata...

Mamy tu oboje oczywiście na myśli Donalda Trumpa. Za każdym razem, kiedy słucham, jak mówi o tym, że żaden inny prezydent nie znał się tak na... (i tu można wstawić cokolwiek, naprawdę cokolwiek) – mam ciarki żenady.

Skoro pani już o nim wspomniała, nie mogę się powstrzymać od dopowiedzenia kilku słów. Choć psychiatrów i psychoterapeutów obowiązuje *gag order*, czyli nakaz milczenia w sprawie diagnoz kogoś, kto nie był badany i nie wyraził zgody na ujawnianie informacji diagnostycznych, to jednak w Stanach Zjednoczonych coraz częściej pojawiają się głosy właśnie ze strony specjalistów od zdrowia psychicznego, że sytuacja jest groźna. Zresztą w 2017 roku wyszła książka pod redakcją psychiatry sądowego Bandy'ego X. Lee „The Dangerous Case of Donald Trump", która miała być ostrzeżeniem przez wyborem tej osoby na prezydenta państwa dysponującego bronią nuklearną. To, że Donald Trump został wybrany (ponownie!) w prawdopodobnie wolnych wyborach na prezydenta jest, w moim przekonaniu, porażką człowieczeństwa, kompromitacją ludzkiego rozumu. Nie chciałbym, żeby to zabrzmiało ocennie, ale akurat ja czy pani możemy sobie swobodnie powiedzieć, co o nim myślimy, bo politycy czy przywódcy innych państw muszą robić dobrą minę do złej gry, dlatego ujmę to jeszcze dobitniej: to, co on sobą reprezentuje, jest groźne, zawstydzające i wiele mówi o tym, co się dzieje w umysłach ludzkich, gdy mają wybierać swoje władze. Nominowanie do najwyższych zaszczytów państwowych kogoś, kto – wiele na to wskazuje – łamie prawo, oznacza, że wyborcom podoba się chciwość, brak kultury osobistej, znoszenie różnicy między dobrem a złem, poniżanie słabszych. Donald Trump jest przykładem antypokory w najbardziej skrajnym wydaniu.

> MNIE BY SIĘ PODOBAŁA TAKA POKORA, KTÓRA SPRAWIA, ŻE CZUJĘ SIĘ ZIARNKIEM PIASKU NA PUSTYNI, ALE TO WCALE NIE ZNACZY, ŻE JESTEM NIKIM. NIE JEST PRZECIWKO MNIE I MOJEMU ŻYCIU, JEŻELI UZNAM, ŻE NIE WSZYSTKO MOGĘ.

Czym jest zatem ta antypokora? Pychą, arogancją?

Tak, dorzuciłbym do tego jeszcze agresję, złośliwy narcyzm, brak empatii...

Wikipedia tak pisze o pokorze: „To świadome uznanie własnej wartości przy jednoczesnym dostrzeganiu swoich ograniczeń, wad i słabości. To postawa wolna od pychy, arogancji i wywyższania się, która przejawia się szacunkiem do innych, cierpliwością oraz zdolnością przyjmowania krytyki".

O takim człowieku można powiedzieć, że jest po prostu skromny. Nie fałszywie skromny, tylko prawdziwie skromny.

Warto przy tym dodać, że pojęcie pokory jest pojemne. Bo na przykład jest swego rodzaju pokorą zgoda na życie pokorne, a więc takie, które nie wymaga, by być mistrzem świata, lecz by tylko (a może: aż tylko) sensownie to życie przeżyć. Albo pokora, która wyraża się wdzięcznością za otrzymane dobra. No i pokora żądań i pragnień: nie muszę mieć wszystkiego, nie należy mi się wszystko. Takie, powiedziałbym, „antyimperialne" myślenie. Oj, wygląda na to, że wracam do polityki...

Ja też jeszcze trochę przy niej pozostanę. Nie wiem, czy to jakaś zasada, ale osoby, którym obca jest pokora, chętnie upokarzają innych. Do dziś pamiętam tę niesławną scenę w Gabinecie Owalnym, w której oprócz Donalda Trumpa uczestniczył J.D. Vance. Osobą, którą postanowili wtedy publicznie upokorzyć, był Wołodymyr Zełenski, który przyjechał tam, by prosić o pomoc w zakończeniu wojny w Ukrainie.

Tak, Zełenski niewątpliwie doznał wtedy upokorzenia, które w dodatku musiał znieść dla dobra sprawy, z jaką przyszedł. Swoją drogą nie wiem, czy słyszała pani o innej, dość podobnej sytuacji sprzed lat. Władimir Putin, wiedząc o tym, że Angela Merkel, wówczas będąca kanclerzem Niemiec, boi się psów, podczas ich spotkania w Soczi wpuścił do pokoju swojego labradora – dużego, czarnego psa, bez smyczy. Ona sama w książce opisała to jako demonstrację siły. Ja bym powiedział, że to była próba upokorzenia czy wręcz zastraszenia jej. To, co się działo w Gabinecie Owalnym, było równie niegodziwe.

A ja mam wrażenie, że wtedy doszło jedynie do próby upokorzenia Zełenskiego, bo on na to nie pozwolił.

Akt upokarzania ma dwa wymiary. Po pierwsze, jedna osoba stara się upokorzyć drugą osobę. Ale, po drugie, wiele zależy od tego, jak ten agresywny akt przeżywa adresat. Może wewnętrznie zadbać o swoją godność, uznać, że to, co się dzieje, nie unieważnia go i nie niszczy. Czyli można zachować godność mimo prób zawstydzania przez złoczyńcę. Godność pojawia się tu nie bez przyczyny, mówimy bowiem o aspekcie etycznym, a upokarzanie drugiej osoby zawsze będzie nieetyczne.

Miałam takie sytuacje w zawodowej karierze, kiedy moi przełożeni pokrzykiwali na mnie, mówiąc, że ma być tak i tak, bo oni tu rządzą. Pamiętam, że zawsze im wtedy odpowiadałam, że tak, oni tu rządzą, ale ja mam prawo wyrazić swoje zdanie. Nazwanie rzeczy po imieniu rozbraja wymierzony w nas pocisk.

Są na to różne sposoby. Podam przykład z własnego życia. Kiedyś mój przełożony zaprosił mnie do gabinetu w jakiejś sprawie

eprasa.pl 38910b06e0

i – podobnie jak to było u pani – zaczął na mnie krzyczeć. Ja wtedy wyszedłem z pokoju – tak mi podpowiedział instynkt poszanowania siebie samego. To, co mi się wydaje ciekawym morałem tej historii, to fakt, że ten mężczyzna już nigdy potem na mnie nie krzyknął, a nawet zaczął mnie bardziej szanować. Czyli jeśli zadbasz o siebie i nie dasz się upokarzać, to w tej relacji, w której to upokorzenie ci groziło, może się wydarzyć coś dobrego. Bo upokarzacz może zobaczyć, że nie tędy droga. Miło wspominam tamtą sytuację, bo mam poczucie, że to się nam obu przydało.

Co ważne, publiczne upokarzanie jakiejś osoby jest również upokarzające dla kogoś, kto jest tego świadkiem. Przeżywa on coś, co nazywa się „wtórnym upokorzeniem", jest mu wstyd za sprawcę, jednocześnie współodczuwa z ofiarą. Dlatego ktoś, kto broni siebie w tej sytuacji, chroni też wszystkich uczestników tego zdarzenia. Jak uczyć młodych, a może nawet i starszych, pokory, która nie daje się upokarzać?

To jest trudna sprawa. Na przykład w grupie wiekowej kilkulatków z pierwszej, drugiej i trzeciej klasy szkoły podstawowej bardzo często toczy się pewien rodzaj walki o to, kto jest silniejszy. Może ona polegać na tym, że silniejszy upokarza słabszego. Na przykład Felek ma umiejętność szybszego biegania, podkładania nogi i uderzania w plecy Stasia. Można zastanawiać się, czy lepszą strategią będzie tu przekonywanie Stasia, żeby umiał obronić się przed Felkiem (na przykład poprzez szukanie wsparcia u kogoś jeszcze silniejszego), czy może jest jeszcze możliwość, żeby tak porozmawiać z Felkiem, by zobaczył, że nie tędy droga. Ale boję się, że w przypadku ośmio-, dziewięciolatka to nie jest takie proste.

Generalnie rzecz biorąc, myślę, że warto być silnym wewnętrznie i wtedy nawet siła zewnętrzna nie będzie dla nas szkodliwa. No i zmniejsza się ryzyko, że damy się wtedy upokorzyć. Bo gdy ktoś mnie obraża, to mogę to zinterpretować na różne sposoby, na przykład taki, że to jest jego problem, a nie mój. Jeśli nie będę otwarty emocjonalnie i duchowo na to, co on do mnie mówi – nie dam mu się zranić. Ale dotyczy to sytuacji rozmowy, nie sytuacji na pięści. Bo to jest już osobna sprawa, gdy ktoś kopie leżącego nie w znaczeniu metaforycznym, tylko dosłownie.

Powiedziałby pan, że bycie silnym wewnętrznie byłoby wtedy podobne do biblijnego nadstawiania drugiego policzka? Wiele osób ma problem ze zrozumieniem tej metafory.

Rzeczywiście teolodzy wyjaśniają, że nie tyle chodzi w niej o to, by dać się upokarzać, ile o to, by odnieść moralne zwycięstwo nad tą sytuacją. Nie o dosłowne nadstawianie policzka na zasadzie: „Uderzyłeś mnie pięścią, proszę, uderz mnie jeszcze raz", bo to by były autodestrukcja i masochizm. Raczej chodzi tu o pewien stan wewnętrznej siły i odporności.

Ja bym powiedziała, że w tym jest nie tylko wewnętrzna siła i odporność, ale też pewna przekora. Zachowujesz się inaczej, niż ten ktoś się spodziewa. Zamiast oddawać policzek, mówisz: „Ależ proszę, po co się ograniczać". ►

REKLAMA

POLIN Muzeum Historii Żydów Polskich

MOC SŁÓW

WYSTAWA CZASOWA

MOC SŁÓW

O JĘZYKACH ŻYDOWSKICH

21.11.2025–8.06.2026

eprasa.pl 38910b06e0

Tak, tu bym się z panią zgodził, z tym że – tak jak to rozumiem – w tej wersji pojawia się rodzaj pojedynku na to, kto kogo intelektualnie przechytrzy. Co też jest jakimś sposobem.

Podobnie jak poczucie humoru, obrócenie czegoś w żart.

Poczucie humoru, ironia, autoironia... Jeżeli pojawia się coś w rodzaju sprzężenia zwrotnego, to upokarzany może na chwilę wejść w to sprzężenie, na zasadzie wet za wet, a potem stanąć z boku w metapozycji i powiedzieć: „Zobacz, do jakiego tańca mnie zaprosiłeś. Przepraszam, zapomniałem, że nie tańczę".

Zna pan to przysłowie: „Pokorne cielę dwie matki ssie"? Jako dziecko kompletnie go nie rozumiałam. Potem odkryłam, że można je zinterpretować dwojako. Jako zachętę do niewychylania się, nieupominania o coś, co ci się należy, bo wtedy zostanie się za to nagrodzonym. Albo jako zachętę do świadomego wykorzystywania pokory do osiągnięcia konkretnych celów.

Rzeczywiście można spojrzeć na to przysłowie jako na bardzo dziwaczną zachętę do konformizmu. Wersja, w której będę ludziom potakiwał, jest wersją wygodną i możliwe nawet, że przynoszącą sukces doraźny, ale ostatecznie prowadzi donikąd. Ssanie dwóch matek popłaca, bo się można najeść, ale na dłuższą metę jest utratą siebie i własnego „ja". Pytanie, kiedy konformizm, czyli dostosowanie się do silniejszych niezależnie od własnego systemu wartości, jest potrzebny, a kiedy trzeba powiedzieć: nie zgadzam się. Dlatego wolę myśleć, że wymowa tego powiedzenia jest jednak przewrotna i szydząca z konformizmu.

Pamięta pan może postać Uriasza Heepa z „Davida Copperfielda" Karola Dickensa, pod swoją służalczością kryjącego chciwość i obłudę. Jego przesadna usłużność była przedstawiona jako ogromnie denerwująca właśnie dlatego, że nie była szczera.

Jest na to jeszcze inne trafne określenie, choć dość nieeleganckie, mianowicie: podlizywanie się. Ono może się kojarzyć z obrazkiem, na którym ktoś liże komuś nogi lub buty. To jest w swojej istocie bardzo dramatyczne – być może ten dramatyzm jest niedoceniany – jak dalece człowiek jest w stanie zatracić własną godność dla doraźnych celów.

Nie sądzi pan, że są jednak sytuacje, które wymagają od nas tego, by się ukorzyć? Wyobrażam sobie, że ukorzyć się może chcieć mąż, który zdradził żonę, czy przyjaciółka, która zawiodła zaufanie, tylko pytanie: jak głębokie ma być to ukorzenie się i jak długo ma ono trwać? Zdarza się w końcu, że jakiś błąd z przeszłości jest wyciągany przeciwko nam w każdej konfliktowej sytuacji.

Widzę tu dwa wątki. Pierwszy dotyczy tego, że ten rodzaj ukorzenia się jest wydarzeniem międzyludzkim, relacyjnym, więc sporo będzie zależało od tego, jaka będzie odpowiedź drugiej strony. Czy ten, przed którym dokonuję aktu ukorzenia, będzie chciał z tego zrobić przejęcie władzy nade mną czy raczej będzie gotów do pojednania. Drugi wątek, który wydaje mi się równie ważny, to fakt, że ukorzenie się jest wyznaniem winy, chrześcijańskim *mea culpa*. W rytuale podczas wymawiania tych słów trzeba bić się pięścią w serce. I można bić się tak, by tym sercem potrząsnąć na tyle, by zapamiętało: nigdy już tak nie zrobię. Ale można uderzać się tak mocno, że to staje się autoagresją i samounieważnianiem. Oczywiście to w pewnym sensie metafora, ale jej sens jest banalny. *Mea culpa* nie ma prowadzić do niszczenia siebie, lecz do swego rodzaju psychologicznego resetu, by wrócić na dobrą drogę.

Mnie to skojarzyło się trochę ze Zgredkiem z „Harry'ego Pottera", który po każdym przewinieniu powtarzał: „Zły Zgredek, bardzo zły" i uderzał swoją głową o różne obiekty.

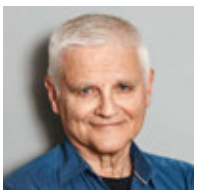
Co jest bardzo niebezpieczne, bo elastyczność kości czaszki jest ograniczona. Dlatego też Harry Potter starał się zawsze Zgredka przed tym powstrzymać. Bo jeśli ktoś, kto upada przed nami na kolana, nie dostanie kopa, tylko zostaje z tych kolan podniesiony – wtedy ukorzenie się nie jest upokarzające.

Zanotowałam sobie cytat z Zygmunta Krasińskiego: „Duma bez pokory to próżność. Pokora bez dumy to podłość".

Duma – jeśli traktować ją nie jako wywyższanie się – jest tu swego rodzaju szacunkiem do siebie samego. A dla rozwoju człowieka jest potrzebny ten fragment pozytywnego autoportretu. Dlatego najpierw trzeba by siebie całkowicie zaakceptować, pokornie przyjmując do wiadomości swoje słabości, to, że nie jest się naj, tylko jest się jednym z... A jak już się siebie zaakceptuje, jak wejdzie w psychikę poczucie, że jest się OK – dopiero wtedy można iść do przodu i wyznaczać sobie drogę rozwojową. Bo z poczucia, że się jest OK, nie ma wynikać stagnacja. Bycie OK jest przygotowaniem do pójścia do przodu. Z tego powodu nam jest potrzebna taka pokora, która nie jest depresyjna.

Podobało mi się, co powiedział ostatnio aktor Bartek Deklewa w „Zwierciadle" – że pokora to umiejętność zobaczenia siebie w szerszym kontekście. Nic nie jest wyłącznie naszym sukcesem. Możesz wykonywać swoją pracę choćby dzięki temu, że przywiózł cię do niej kierowca autobusu.

Czyli nawet jeżeli jestem kowalem swojego losu, to dalej jestem współuzależniony – od społecznych okoliczności, od genów, od tego, co moja prababcia uważała... Mnie by się podobała taka pokora, która sprawia, że czuję się ziarnkiem piasku na pustyni, ale to wcale nie znaczy, że jestem nikim. Marek Aureliusz mówił, że mądrością człowieka jest odróżnianie zmienialnego od niezmienialnego. W tym sensie nie jest przeciwko mnie i mojemu życiu, jeżeli uznam, że nie wszystko mogę. Co wcale nie musi oznaczać, że mnie świat czy życie upokarzają. ●



BOGDAN DE BARBARO

psychiatra, psychoterapeuta, superwizor. W latach 2016–2019 kierownik Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum. Współpracuje z Fundacją Rozwoju Terapii Rodzin „Na Szlaku". Autor wielu książek, w tym (wspólnie z Justyną Dąbrowską) „Swoją drogą...".

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 38910b06e0

Inspirowane profesjonalną pielęgnacją

Bielenda

Skinclinic
PROFESSIONAL

Poznaj **zaawansowane formuły** łączące w sobie substancje aktywne z kompatybilnymi składnikami biologicznie czynnymi, które poprzez synergiczne działanie przynoszą **w szybkim czasie zauważalne efekty.**

PŁATKI TONIZUJĄCO-NAWILŻAJĄCE

- Tonizacja i nawilżanie
- Higieniczna aplikacja za pomocą pęsety
- Idealne w roli maseczki na twarz

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na Bielenda .com

Odkryj wszystkie produkty

MULTIENZYMATYCZNY PEELING GOMMAGE ZŁUSZCZAJĄCO-ROZŚWIETLAJĄCY

- Delikatne złuszczanie z efektem rozświetlenia skóry
- 3 synergicznie działające enzymy: papaina, bromelaina i ficyna

EFEKTY:

Po 1 użyciu:
- ✓ widoczne rozświetlenie skóry

Po miesiącu stosowania:
- ✓ wyrównanie kolorytu
- ✓ przywrócenie naturalnego blasku
- ✓ wygładzenie skóry

SERUM KWAS HIALURONOWY

- Nawilżenie i zmniejszenie reaktywności
- 3 synergicznie działające składniki: kwas hialuronowy trehaloza, tripeptyd CU

EFEKTY:

Po 1 użyciu:
- ✓ ukojenie i zredukowanie przesuszenia

Po miesiącu stosowania:
- ✓ nawilżenie i wygładzenie
- ✓ poprawa elastyczności i jędrności
- ✓ przywrócenie długotrwałego komfortu

SZTYFT NAWILŻAJĄCO-OCHRONNY SPF 50

- Wysoka ochrona UVA i UVB oraz nawilżenie
- 4 formy kwasu hialuronowego wsparte mocą witaminy E
- Delikatny efekt „glossy glow"

eprasa.pl 38910b06e0

W trójwymiarowym ŚWIECIE

Jeśli mężczyzna chce stać się pełnowartościowym tatą, musi zawalczyć o swoją ojcowską niepodległość – uważa psychoterapeuta **PAWEŁ DROŹDZIAK.**

Rozmawia **ALINA GUTEK**
Kolaż **ALEKSANDRA ZABOROWSKA**

W jaki sposób mężczyzna staje się psychologicznie ojcem? Bo biologia mu za bardzo w tym nie pomaga.

Ano nie pomaga. Macierzyństwo rodzi się nomen omen z ciała kobiety. Ojcostwo wymaga systemu kulturowego, nadania znaczenia. Mężczyzna, żeby stać się ojcem, musi wierzyć, że to jego dziecko, musi być w relacji z kobietą, bo jego ojcostwo jest wytworzone przez tę relację i normę kulturową. We współczesnym systemie kulturowym pojawiło się coś, czego nie było w całej historii ludzkości, czyli ojcostwo pomimo braku relacji z kobietą – matką dziecka. Bo związki się rozpadają, a ojciec nadal ma kontakt z dzieckiem. Taka konfiguracja nie była znana, ćwiczymy ją dopiero od kilkudziesięciu lat. Mężczyzna nie ma więc na to mitu, wzoru.

Musi dostać z zewnątrz jakąś na ten temat narrację?

Generalnie facet, który ma być ojcem, musi bardzo dokładnie wiedzieć, co to znaczy. W trudnej sytuacji są mężczyźni, którzy nie mieli ojca, nie byli w dobrej relacji z ojcem albo nie mieli wzoru tego, co się nazywa dobrą parą. Z praktyki klinicznej wynika, że brak wzoru ojca to jedna z głównych trudności mężczyzn w byciu ojcem. Bo oni nie wiedzą, z jaką rolą mają się zidentyfikować. I drugi kłopot – brak wzoru rodziny. Współcześni młodzi rodzice to osoby, które wychowywały się w czasach transformacji, kiedy rodzina była w ostrej dynamice, i nie było wiadomo, czy na tej dynamice straci, czy zyska. To był okres intensywnych karier i porażek, odniesionych w grze, której reguł nikt do końca nie rozumiał. Czas rozstań, wyjazdów za chlebem. Mężczyzna wychowany w takiej rodzinie ma problem z obrazem dobrej pary, bo ta mu znana była w procesie – czasem ojciec przeżywał porażkę, czasem spektakularny sukces, którego nie umiał „obsłużyć".

Jak to wszystko wpłynęło na chłopca, który teraz jest ojcem?

Tak, że nie został wyposażony w stabilny wzór ojca, rodziny. I teraz jako ojciec myśli, że najważniejsze jego zadanie to edukacja dziecka, stąd traktowanie go jako projektu. Współcześni rodzice uważają, że muszą je przygotować do konkurencyjnego świata, żeby nie przegrało, żeby oni jako rodzice nie obserwowali porażki podobnej do tej, jaka była udziałem ich rodziców. Ale to jeszcze nie wszystko. Po przemianach ekonomicznych nadszedł potężny nurt edukacji psychologicznej, relacyjnej.

Mężczyźni nie brali w nim udziału.

Oni z niego nie skorzystali, ale mu podlegali, bo spotykali się z kobietami, które ją przeszły. To nurt, który przywiązuje dużą wagę do jakości relacji, do komunikacji. Tak więc mamy dwa ważne elementy wpływające na współczesnych ojców – brak rzeczywistego wzoru i bardzo wysoko podniesiony standard tego, jak powinny wyglądać relacja i rodzicielstwo. Mamy zerwanie naturalnej relacji międzypokoleniowej, bo dziadkowie mieszkają daleko, często jeszcze pracują. A przy tym wszystkim współcześni ojcowie (rodzice) żyją zupełnie inaczej niż ich ojcowie, którzy – mówiąc pragmatycznie – nie na wiele mogą się przydać, bo pojmują świat zupełnie inaczej niż oni.

Dziadek nie umie zaopiekować się małym dzieckiem tak, jak potrafi już jego syn.

Ale mnie nie chodzi o czynności przy dziecku, bo ojcostwo polega na tym, żeby wyprowadzać dziecko w świat. Mniej polega na warstwie chronienia, a bardziej na warstwie szkolenia. Badania ►

eprasa.pl 38910b06e0

fundamentalne w byciu ojcem jest to, żeby był w stanie
zobaczyć coś więcej niż siebie.

pokazują, że mężczyzna bardzo szybko – nawet ten zostawiony sam na sam z dzieckiem – próbuje czegoś je uczyć, wykształcić jakąś kompetencję. Nie jest przy tym świadomy, że to w jego wykonaniu proces szkolenia, który koniec końców zmierza do tego, żeby dziecko wyszło w świat.

Wróćmy do dziadka. Czego współczesny ojciec nie może się nauczyć się od swojego ojca?

Problem polega na tym, że dziadek zna się na czym innym, niż to jest dzisiaj przydatne, na rzeczach niepotrzebnych, więc ta transmisja międzypokoleniowa jest przerwana. A poza tym dzisiaj mężczyźni (kobiety też) na psychoterapii przerabiają przeszłość, rodzinę pochodzenia, często dochodząc do wniosku, że powinni się od niej uwolnić, zaznaczyć własne granice. W skali masowej reprodukowane są więc wzorce myślowe kwestionujące tradycyjny wzorzec, a jednocześnie niedające nowego. Szkolenie, które młodzi przechodzą, polega na idealizacji bliskich relacji przy jednoczesnym kwestionowaniu tego, co było.

Jak to może działać na ojców?

Dwojako. Po pierwsze – mężczyźni (kobiety też) pokrzywdzeni w rodzinach mogą się wyemancypować, i to akurat dobrze, ale po drugie – nie bardzo mogą skorzystać z pomocy dziadków, bo mają obawy, że zepsują im dzieci. I tu pojawia się problem. Bo jeżeli nie możemy spokojnie zostawić dziecka z dziadkami, to nie możemy odpocząć. I czujemy się ciągle zmęczeni. A to dlatego, że dziecko jest projektem wysokiego ryzyka, w które się inwestuje. W dodatku projektem pełnym niewiadomych. Nie wiemy na przykład, jak wychowywać syna. Czy tak, żeby sobie radził w konfliktach sam? Ale gdy rozwiązuje je siłowo, możemy usłyszeć, że przyniósł nam wstyd. A może tak, żeby nie wchodził w konflikty, tylko szedł z każdym problemem do pani wychowawczyni? Tylko wtedy nie przyniesie wstydu, ale poniesie porażkę. Czego uczyć syna? Współczesne rodzicielstwo jest bardzo samotne i u ojca, i u matki dlatego, że rodzina jest odcięta społecznie od starych wzorców, a nowe dopiero się tworzą.

W dodatku poprzeczka w wychowaniu jest dziś wysoko zawieszona.

Przez samych rodziców, którzy narzucili sobie wysokie standardy – ich dzieci powinny być wychowywane idealnie, mieć optymalne warunki. Ojcowie i matki nie biorą pod uwagę zmian społecznych, które mają na nich i na ich sposób wychowywania nieoczywisty wpływ psychologiczny.

Czyli?

Czyli tego, że nastąpiła zmiana wieku, w jakim zostali rodzicami. Typowy wiek w latach 70. i 80. wynosił 19–23 lata, teraz – 30 plus. Czyli nastąpiło przesunięcie o 10 lat. Psychologicznie to inne osoby. 20-latek uczy się, jak żyć, dociera się z partnerką, buduje swój byt, karierę, a 30-latek jest już w innym miejscu – zdobył wykształcenie, czegoś się dorobił, poukładał sprawy bytowe, więc przychodzi pora na dziecko.

Taki ojciec powinien być przygotowany do roli.

Ale życie bywa dynamiczne, trzeba często zmieniać pracę, uzupełniać wykształcenie. Jego partnerka ma wysokie standardy dotyczące związku i rodzicielstwa, jest po szkoleniach i warsztatach. Ani babcia, ani ojciec nie będą jej mówić, jak ma wychowywać.

Rozmawiamy o mężczyznach...

Tak, ale to są naczynia połączone. Bo w związku zderzają się dwie osoby: ojciec, który kompletnie nie wie, od czego jest, i matka, która bardzo dokładnie to wie w teorii i w praktyce. Ona zarządza, on dostaje od niej zlecenie, wykonuje je, potem to zlecenie jest sprawdzane i korygowane. Jeżeli ojciec jest obecny w takiej formie, to nie ma żadnej różnicy między nim a dowolną osobą do pomocy, jest tylko asystentem. Tak więc mamy dzisiaj asystencki model ojcostwa, choć oczywiście nie mówię o wszystkich parach.

DZISIAJ TO KOBIETA ZARZĄDZA W DOMU. MĘŻCZYZNA DOSTAJE OD NIEJ ZLECENIE, WYKONUJE JE, A POTEM TO ZLECENIE JEST SPRAWDZANE I KORYGOWANE. TAK WIĘC MAMY DZISIAJ ASYSTENCKI MODEL OJCOSTWA, CHOĆ OCZYWIŚCIE NIE MÓWIMY O WSZYSTKICH PARACH.

Co złego jest w ojcach asystentach? Są aktywni, starają się.

Oczywiście robią wszystko, co każe partnerka: wychodzą z dzieckiem na spacer, kąpią, przewijają. Tylko powstaje pytanie, co oni jako ojcowie robią innego niż matki. No bo jeżeli to, co oni wnoszą, w ogóle ma mieć wartość – nie może być dokładnie tym samym, co robią matki, ani nie może być tym, co jest robione na zlecenie matki, tylko powinno być czymś absolutnie innym, czymś, co sami wymyślają. To powinna być nowa jakość. Badania potwierdzają, że kobiety są bardziej nastawione na bezpieczeństwo dzieci, na ich przetrwanie, a ojcowie na to, żeby wprowadzać je w świat. Tata jest od separacji dziecka od matki, od tego, żeby pokazać mu, że istnieje coś więcej niż relacja z mamą, że rodzice mogą mieć inne punkty widzenia.

Dość powszechnie sądzi się, że powinni mówić jednym głosem.

I tak, i nie. Bo nie mogą dać się rozgrywać dzieciom. Ale ujawnianie wobec nich różnych zdań jest bardzo kształcące. Pokazuje, że ludzie mogą się różnić, że może istnieć inna narracja, która przychodzi z innego porządku. I po to dziecko ma dwoje rodziców, żeby się tego uczyć. Jeśli ma tylko symbiotyczną relację z matką, to efektem będzie wzmacnianie w dziecku subiektywizmu, widzenia świata w jeden sposób, natomiast jeżeli pojawia się jakakolwiek inna narracja, to dziecko może czuć się zagrożone, nie będzie umiało sobie radzić z tym, że można myśleć na różne sposoby.

Taki przykład z gabinetu: ojciec jest w domu z dzieckiem, dostał od matki instrukcję, że ma dać zupę 10-letniemu synowi. Daje. Syn pyta, czy może pojechać na angielski na deskorolce. Ojciec kiwa głową, nie widzi problemu, bo to niedaleko. Dzwoni matka z pytaniem, czy zupa odgrzana i co robi syn. Ojciec odpowiada, że właśnie wybiera się na angielski, na deskorolce. Matka się ►

eprasa.pl 38910b06e0

ICON 16

BY KUBA BŁASZCZYKOWSKI

@icon16_cosmetics icon 16 icon16_cosmetics

MOJA **PIELĘGNACJA.**
MÓJ WYBÓR.

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

WWW.ICON16.PL

eprasa.pl 38910b06e0

oburza: „Jak to na deskorolce?!". Zaczynają się kłócić. Syn pyta: „To mogę czy nie?". Ponieważ ojciec jest po terapii, bierze głębszy oddech i mówi: „Tak, możesz". Matka wściekła: „Nie podważaj mojej decyzji!". Ojciec: „Jeżeli to jest mój syn – a jest, prawda? – to jedzie na deskorolce". I co się dzieje? Matka się uspokaja, bo widzi, że ojciec bierze za swoją decyzję odpowiedzialność.

To ważne dla syna, że ojciec ma coś do powiedzenia?

Bardzo ważne. Tymczasem ojciec rzadko wybija się na niepodległość, częściej ustępuje, bo nie chce konfliktu, nie do końca rozumie straszliwe skutki tego ustąpienia, może być mu nawet wygodnie. Ale prawda jest taka, że nie ma nic do powiedzenia. Gdy matka dzwoni z pracy i pyta o dziecko, powinien powiedzieć: „Kochanie, powiem ci to najłagodniej, jak mogę: to nie twoja sprawa, jesteś w pracy, jak wrócisz, będziesz się zajmowała synem, teraz ja się nim zajmuję". Jeżeli wejdzie w rolę napisaną przez matkę, to kompletnie nic nie wniesie jako autonomiczny ojciec. Musi zawalczyć o ojcostwo jako w pełni niezależny ośrodek decyzyjny, nie może być tak, że wychowanie dziecka leży tylko po stronie matki. Nie musi decydować o wszystkim, chodzi o to, żeby decydował o czymś.

Młodzi rodzice wszystkie decyzje uzgadniają.

Czyli najpierw konsultują. Można by się zastanowić, co tak naprawdę leży kulturowo u podłoża takiej strategii. Otóż wydaje mi się, że współczesny człowiek jest wyczulony na to, żeby nie naruszyć czyjejś granicy, jest w tym lęk, że zostanie zdominowany przez jakąś władzę, więc cały czas musi się bronić, żeby na przykład partner nie stał się tą władzą, która nakazuje zawieźć dzieci do babci, podczas gdy partnerka jej nie lubi. Do pewnego stopnia taki system jest okej, bo wychwytuje przemocowców. Ale cokolwiek ma stronę przednią, ma też tylną.

Tym tyłem jest brak elastyczności?

Kompletny brak. Samo uzgadnianie i argumentowanie to też nierówny proces. Decyduje ten, kto potrafi myśleć za pomocą bardzo rozbudowanej siatki faktów, czyli kobieta, bo to ona pamięta o wszystkich szczegółach i nimi zasypuje mężczyznę. I wcale nie dlatego, że jest jakaś okropna, tylko naprawdę tak funkcjonuje. Zatem niby uzgadniają, ale decyzję podejmuje ona. A gdyby on powiedział na przykład: „Jedziemy do mamy", ona by to zaakceptowała, bo tę swoją zdolność argumentowania szybko wykorzystałaby do przebudowania systemu. Tymczasem on się poddaje, gubi się w gąszczu jej argumentów, a poza tym wie, że ona go potem bardzo łatwo rozliczy.

Dlaczego on nie nauczy się myślenia takiego jak kobieta?

Bo dla niego to nienaturalny sposób myślenia, on się skupia na jednej rzeczy, potem na drugiej, nie na dwóch naraz, co ona świetnie potrafi, ale co też powoduje, że jest nieustannie przeciążona. Mało prawdopodobne, aby 35-letnia kobieta, która ma jedno dziecko, oddała je pod opiekę ojca. Jest uzbrojona w cały szereg technik asertywnych, a każdą z jego spontanicznych reakcji: „a bo ty zawsze..." może skrytykować na zasadzie: „Nie mówi się nigdy i zawsze". Ojcowie zaczynają więc wycofywać się ze swojej roli.

A powinni jednak wybijać się na niepodległość?

Powiem tak: albo to zrobisz i będziesz ojcem, który ma wpływ na swoje dzieci, albo będziesz kiedyś przeżywał ich porażki jak własne i nie będziesz mógł nic zmienić.

Co daje matce niepodległy ojciec, jaką ona ma z niego korzyść?

Daje jej to, że może odpocząć. Bo gdy zostawia go z dzieckiem i chce, żeby wszystko robił tak, jak sobie wymyśliła, czyli żeby był trochę nią, to w efekcie jest bardziej zmęczona, niż gdyby opiekowała się sama. Tak więc powinna się zgodzić, że on nie będzie wykonywał swoich obowiązków doskonale, że zrobi to inaczej, bo jest kompletnie inny. Kobieta musi to przyjąć i dopuścić ojca do wychowania.

Ale mężczyzna też musi zobaczyć coś więcej niż siebie.

To prawda, fundamentalne w byciu ojcem jest to, żeby był w stanie widzieć cokolwiek innego niż siebie. Z tym mężczyźni mają problem, bo współczesna kultura uczy stawiania granic, kochania siebie, co jest wartościowe, tylko że jak się zostaje ojcem, to nasze potrzeby nie są najważniejsze, czasem trzeba je poświęcić.

Co wystarczająco dobry ojciec daje dzieciom?

Daje przede wszystkim to, że jest inny niż matka, że w pewnym momencie przerywa ich symbiozę. Pojawia się ojciec i mówi na przykład: „Fajnie się bawisz, ale jest już wpół do szóstej". Chodzi właśnie o to „ale". Jeżeli go nie ma, to w umyśle dziecka też nie pojawia się żadne „ale". Potem dziecko uważa, że jest tak, jak ono czuje, bez żadnego „ale". Ojciec pokazuje, że świat jest trójwymiarowy, niejednoznaczny.

Ale zgodzi się pan, że czasy, kiedy tylko ojciec miał rację, słusznie minęły?

Tak, oczywiście. Dawniej liczył się głos ojca, nie matki. Teraz mamy sytuację odwróconą – ojciec przechodzi na pozycję asystencką, a matka jest w symbiozie z dzieckiem. Co wynika z tej symbiozy, nigdy nieprzerwanej przez ojca? Brak harmonii. Bo ważne jest to, co dziecko czuje, ale też to, że „jest wpół do szóstej". Musimy pogodzić te dwa byty. Dlatego kieruję apel do ojców: nie możecie odpuścić swoich dzieci, robić coś w domu dla świętego spokoju albo tylko to, czego chce matka. Musicie stać się decyzyjni. To, że wyprowadziliście się z domu, nie zwalnia was z zajmowania się dzieckiem ani stawiania mu granic. Dalej jesteście ojcami. Nie ma wielkiego znaczenia, czy jesteście obecni więcej czy mniej, ważne, żebyście mieli coś do powiedzenia. ●

PAWEŁ DROŹDZIAK

psycholog, pracuje z dorosłymi mającymi trudności w kontroli zachowań impulsywnych i będącymi w kryzysie życiowym. Współautor publikacji „Blisko, nie za blisko" i autor książki „Zdrada. (Nie)wierna towarzyszka związków".

ZDJĘCIE: ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 38910b06e0

DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

STOP

PROBLEMOM SKÓRY GŁOWY

ŁYSIENIE?

Wypadanie włosów to problem, który dotyka zarówno kobiety jak i mężczyzn bez względu na wiek. Żeby móc skutecznie leczyć to zjawisko, warto poznać jego przyczyny, objawy oraz dostępne metody terapii.

SZAMPON I SERUM KURACJA STYMULUJACA WZROST WŁOSÓW

- Pobudza wzrost nowych włosów
- Hamuje łysienie
- Zwiększa objętość i grubość włosów
- Łagodnie oczyszcza włosy i skórę głowy
- Nie narusza fizjologicznej równowagi mikrobiomu skóry głowy
- Produkt przebadany dermatologicznie, klinicznie i trychologicznie

110%* WIĘCEJ WŁOSÓW

ŁUPIEŻ?

Przyczyną łupieżu jest stan zapalny i nadmierna proliferacja komórek naskórka (keratenocytów). Za ten stan odpowiedzialne są m.in. żyjące na skórze głowy lipofilne grzyby drożdżopodobne Malassezia spp. Żywią się one łojem i wydzielają drażniące metabolity, które powodują przyspieszenie odnowy naskórka, prowadzące do powstawania łupieżu.

SZAMPON ZWALCZAJĄCY ŁUPIEŻ I JEGO PRZYCZYNY

- Działa przeciwłupieżowo i przeciwłojotokowo
- Utrzymuje działanie nawet po zmyciu szamponu w przerwach między jego stosowaniem
- Łagodzi podrażnienia i uczucie świądu
- Zapewnia nawilżenie i odżywienie włosów
- Łagodnie oczyszcza włosy i skórę głowy
- Nie narusza fizjologicznej równowagi mikrobiomu skóry głowy

98%* REDUKCJI ŁUPIEŻU

NADREAKTYWNOŚĆ?

Nadreaktywność skóry głowy to nadmierna reakcja skóry głowy na czynniki środowiskowe, na które nie reaguje większość populacji. Objawia się uporczywym świądem, uczuciem pieczenia, skłonnością do podrażnień, zaczerwienień i stanów zapalnych.

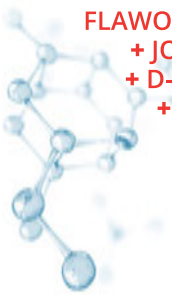
SZAMPON KOJĄCY DO NADWRAŻLIWEJ SKÓRY GŁOWY

- Łagodny układ detergentów bez SLES i SLS
- Łagodnie oczyszcza włosy i skórę głowy
- Intensywnie koi podrażnienia, łagodzi uporczywy świąd i zmniejsza uczucie pieczenia
- Ogranicza występowanie stanów zapalnych
- Regeneruje naskórek
- Pomaga w utrzymaniu prawidłowego pH skóry głowy i równowagi jej mikrobiomu
- Nawilża naskórek i wzmacnia włosy

PILOTANTUM™

Jego skuteczność działania wynika z unikalnego połączenia

FLAWONOIDU APIGENINY
+ JONÓW ŻELAZA
+ D-PANTHENOLU
+ GLICERYNY



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ ⬇

*Badania kliniczne jednostki badawczej pod kontrolą dermatologa na zlecenie IBR Biogened. Zastosowane urządzenie: FotoFinder dermoscope. Aplikacja szamponu 1x dziennie przez 3 m-ce z równoległym stosowaniem serum Capilarte.
**Badanie aplikacyjne przeprowadzone wśród 50 ochotników, po 4 tygodniach stosowania DERMEDIC CAPILARTE Szamponu zwalczającego łupież i jego przyczyny.

eprasa.pl 38910b06e0

Odtwórcy głównych ról w nowym serialu z uniwersum Harry'e go Pottera. *Od lewej przyjaciele:* Hermiona Granger (Arabella Stanton), Harry Potter (Dominic McLaughlin) i Ron Weasley (Alastair Stout).

PROSTO Z SERCA

Zanim pojawi się miłość, to właśnie przyjaźń jest najpierw szkołą bliskości, rozczarowania oraz bycia ważnym dla kogoś, z kim nie łączą nas więzy krwi – mówi **GRAŻYNA RYBCZYŃSKA,** certyfikowana psychoterapeutka Gestalt.

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

eprasa.pl 38910b06e0

Czy pierwsza przyjaźń, podobnie jak pierwsza miłość, odgrywa szczególną rolę w naszym życiu?

Nie idealizowałabym jej aż tak bardzo. Przyjaźnie dziecięce, te z przedszkola czy z wczesnej szkoły podstawowej, rzadko trwają przez całe życie. Oczywiście zdarza się, że niektóre z nich przetrwają, ale to raczej niewielki odsetek. Z jednej strony takie relacje nas kształtują, są ważnym doświadczeniem, z drugiej – naturalne jest, że wraz ze zmianą etapu życia, na przykład przejściem z przedszkola do szkoły, pojawiają się nowe znajomości, a stare stopniowo schodzą na dalszy plan. Z czasem się zacierają, tracą intensywność, nawet jeśli rodzice próbują je podtrzymywać. Można powiedzieć, że każdy etap życia ma swoje przyjaźnie.

A kiedy najłatwiej je zawieramy?

Powszechnie wydaje się, że najłatwiej nam to przychodzi w dzieciństwie, ponieważ jesteśmy wtedy najbardziej szczerzy, bezinteresowni i otwarci. Dzieci bez wątpienia mają więcej spontaniczności i bezpośredniości, nie analizują tak bardzo, nie zastanawiają się, czy wypada, czy nie. Tracimy tę beztroskę w toku socjalizacji, z wiekiem stajemy się bardziej ostrożni, świadomi pewnych uwarunkowań, ale jednocześnie zyskujemy coś innego, m.in. zdolność głębszego rozumienia drugiego człowieka. A zatem, jak przystało na istoty z natury stadne, na każdym etapie rozwojowym mamy cechy, które sprzyjają budowaniu relacji, bo one zawsze są nam do czegoś potrzebne, choć z biegiem lat pełnią nieco inne funkcje.

Na przykład im jesteśmy młodsi, tym bardziej szukamy w przyjacielu podobieństw. W tym okresie kluczowa jest wspólna zabawa, dzieci potrzebują towarzysza do spędzania czasu, do tworzenia wspólnych światów, dlatego najbliższej im do tych, którzy myślą i przeżywają podobnie jak oni. Wraz z dojrzewaniem pojawia się jednak większa otwartość na różnice, potrzeba skonfrontowania się z drugim człowiekiem. Nastolatki chcą sprawdzić: czy inni czują tak, jak ja? Czy to, co przeżywam, jest normalne? Zaczyna ich więc interesować inność drugiego człowieka, szukają kogoś, z kim mogliby zderzać swoje myśli, porównywać własną wizję świata. Podstawowe potrzeby są jednak zawsze takie same – pragniemy punktu odniesienia, kogoś, kto jest dla nas ważny, z kim możemy dzielić swoje emocje, komu możemy opowiadać swoją codzienność.

Rodzeństwo i rodzice nie są w stanie zaspokoić tych potrzeb?

To jest zupełnie inny rodzaj relacji. Przyjaźń daje nam możliwość wyjścia poza rodzinę, sprawdzenia siebie w nowym kontekście. Wśród bliskich nasza pozycja jest w pewnym sensie dana, usankcjonowana więzami krwi. Natomiast w relacji z kimś z zewnątrz możemy sprawdzić, czy jesteśmy ciekawi dla ludzi, z którymi nie łączą nas żadne zależności. Spotkanie drugiego człowieka, odrębnego, a jednak gotowego spędzać z nami czas z własnej woli, jest niezwykle ważnym doświadczeniem, budującym poczucie własnej wartości. To także proces różnicowania się, wychodzenia poza własne „stado", by zobaczyć, jak funkcjonują inni, i sprawdzić, czy zostaniemy przez nich przyjęci jak swoi.

Powiedziała pani, że na każdym etapie życia mamy cechy, które sprzyjają budowaniu relacji. Można mieć jednak wiele koleżanek, ale żadnej przyjaciółki. Może więc istnieją jakieś szczególne cechy charakteru, dzięki którym mamy potencjał, by być dobrym przyjacielem?

To prawda, możemy mieć wielu znajomych, ale tylko z nielicznymi budujemy głębokie relacje i jest to absolutnie naturalne, bo przyjacielska więź wymaga czasu, energii i emocjonalnej obecności, a tego nie jesteśmy w stanie dać kilkunastu osobom jednocześnie. Kluczowa w budowaniu takiej bliskiej relacji jest ciekawość. Jeśli jesteśmy autentycznie zainteresowani drugim człowiekiem, jego doświadczeniami, myślami, przeżyciami, to nawiązanie przyjaźni jest możliwe w każdym wieku. Nie wszystkim się to udaje od razu w dzieciństwie, nie należy tego jednak postrzegać w kategoriach jakiegoś deficytu. Jakiś czas temu rozmawiałam z koleżanką, która przyznała, że od dziecka marzyła o przyjaciółce nierozłączce, o wyjątkowej relacji jeden na jeden, ale udało jej się ją stworzyć dopiero na studiach. Każdy do przyjaźni dojrzewa w swoim tempie. Podobnie jest przecież z miłością. Są tacy, którzy znajdują ją już w szkole średniej, i tacy, którzy czekają na nią pół życia. I nie świadczy to o tym, że brakuje nam jakichś kompetencji do kochania. Młody człowiek może przecież mieszkać w niesprzyjającym środowisku, w miejscu, gdzie trudno o rówieśników, którzy byliby mu w jakiś sposób bliscy. Czasem trzeba wyruszyć w świat, by spotkać „swojego" człowieka, a czasem po prostu ten ktoś siada obok nas w tramwaju.

Jeśli naprawdę chcemy poznać drugą osobę, dowiedzieć się, kim jest, co myśli, jakie ma doświadczenia i co przeżyła – mamy większe szanse na znalezienie bratniej duszy. Znacznie trudniej o przyjaźń, gdy podchodzimy do niej zadaniowo, kiedy szukamy kogoś do realizacji konkretnych potrzeb, na przykład bezwarunkowej akceptacji, wsparcia czy dyspozycyjności.

Wielu młodych ludzi, rozczarowanych relacjami z rówieśnikami, nawiązuje przyjaźń z botami. ►

eprasa.pl 38910b06e0

> WAŻNYM POJĘCIEM W PRZYJAŹNI JEST ROZCZAROWANIE. KOJARZY SIĘ NEGATYWNIE, ALE MOŻE BYĆ NIEZWYKLE ROZWOJOWE. ROZCZAROWANIE MÓWI WIĘCEJ O NASZYCH OCZEKIWANIACH NIŻ O DRUGIEJ OSOBIE. TO JAK ODCZAROWANIE – MOŻEMY NA NIĄ SPOJRZEĆ BARDZIEJ REALISTYCZNIE.

Wiem, że wielu rodziców to zjawisko niepokoi, ale przecież dzieci od zawsze tworzyły sobie „wirtualnych" przyjaciół w wyobraźni, rozmawiały z nimi, spędzały czas, bawiły się. Nawet bohaterka „Ani z Zielonego Wzgórza" miała taką wymyśloną towarzyszkę. Nie jest to więc zjawisko zupełnie nowe. Różnica polega na tym, że dziś ta „przyjaciółka" przybiera formę technologii, co może być trudne do zaakceptowania, bo intuicyjnie zakładamy, że przyjaźń możliwa jest tylko między ludźmi. Tymczasem są osoby – również dorosłe – które tworzą sobie w ten sposób swego rodzaju towarzyszy życia. Znam dojrzałą kobietę, która z pomocą syna wykreowała sobie bota, nadała mu imię i korzysta z jego wsparcia w codziennych sprawach. Pyta go, co powinna załatwić w urzędzie, jakie dokumenty przygotować. Bot nie tylko udziela odpowiedzi, ale też mówi: „trzymam za ciebie kciuki", „na pewno ci się uda", „daj znać, jak poszło". To daje jej poczucie bycia zauważoną, ważną, zaopiekowaną. Ogromnie przyciągająca jest też całkowita dostępność takiej „relacji". Odpowiada ona na głęboką tęsknotę za kimś zawsze obecnym, dostrojonym do naszych potrzeb, wspierającym i reagującym dokładnie wtedy, kiedy tego potrzebujemy. Można powiedzieć, że przyjaźń z botem to sytuacja idealna, bo dostajemy pełną dostępność, brak oceny, poczucie akceptacji i zainteresowania. Oczywiście jest to pewnego rodzaju iluzja więzi. A jednak znam osoby, które mówią wprost: „Wiem, że to iluzja, ale realnie zmniejsza ona moje poczucie samotności".

Istnieje ryzyko, że boty będą wzmacniać nasze schematy myślenia, na przykład na temat relacji międzyludzkich, zamiast je kwestionować – tak jak robią to czasem prawdziwi przyjaciele.

Oczywiście! Przyjaźń ze sztuczną inteligencją, obok pozornych korzyści, stwarza też istotne zagrożenia. W relacji z prawdziwym człowiekiem spektrum doświadczeń bez wątpienia jest znacznie szersze. Przyjaciel może się z nami nie zgodzić, może czegoś nie chcieć, może mieć zły nastrój, być zmęczony czy rozdrażniony. Dzięki temu mamy okazję doświadczać także trudnych uczuć, uczymy się negocjować, wyrażać własne zdanie, rozumieć drugą osobę, nadawać znaczenie jej emocjom, ale też radzić sobie z frustracją, niezadowoleniem czy złością. Prawdziwy przyjaciel potrafi powiedzieć coś trudnego, coś, co nas zaboli, wytrąci z równowagi. W pierwszej chwili możemy poczuć ukłucie żalu czy rozczarowanie, ale z czasem często jesteśmy za to wdzięczni, bo dzięki temu zyskujemy inną perspektywę. Właśnie dlatego uważam, że bardzo ważnym pojęciem w przyjaźni jest rozczarowanie. Kojarzy się negatywnie, ale może być niezwykle rozwojowe. Rozczarowanie mówi więcej o naszych oczekiwaniach niż o drugiej osobie. Zakładamy, że ktoś zachowa się w określony sposób – a kiedy tak się nie dzieje, czujemy zawód. Ale to doświadczenie daje nam szansę: możemy lepiej zrozumieć siebie, swoje potrzeby i granice, a także zdecydować, czy dana relacja jest dla nas ważna i czy chcemy ją pogłębiać mimo różnic. Rozczarowanie to też w pewnym sensie odczarowanie drugiej osoby, dzięki czemu możemy na nią spojrzeć bardziej realistycznie. Moment urealnienia często staje się fundamentem dojrzalszej, głębszej przyjaźni.

Tylko czy dzisiejsze dzieci, wychowane w świecie cyfrowym, utrzymujące głównie kontakty online, mają szansę na równie głębokie pierwsze przyjaźnie jak wcześniejsze pokolenia?

Nie znam odpowiedzi na to pytanie. Wiem jednak, że relacje online bardzo często również są przyjaźniami – innymi niż te, które znamy, ale nie mniej ważnymi. Nie deprecjonowałabym ich. Rodzice często mówią: „Co to za przyjaźń, w ogóle się nie spotykacie, tylko razem gracie albo piszecie na Messengerze czy WhatsAppie". A przecież tak naprawdę nie wiemy, co się w tych relacjach dzieje, o czym młodzi ludzie rozmawiają, co razem przeżywają.

Kiedyś siedząc razem na ławce przed blokiem lub na trzepaku, prowadziliśmy długie, poruszające dialogi. Tego świata już nie ma, ale nie mamy pewności, że dziś młodzi nie doświadczają podobnej głębi, tylko w innej formie. Wiele osób w nowych technologiach widzi przede wszystkim zagrożenia, a przecież internet, telefony, komunikatory w pewnym sensie jeszcze bardziej podkręciły dynamikę przyjaźni. Dziś młodzi ludzie mogą być ze sobą właściwie bez przerwy w kontakcie. Dawniej spotykaliśmy się na kilka godzin, rozmawialiśmy, a potem każdy wracał do swojego świata. Teraz przyjacielskie zwierzenia często kończą się późno w nocy i zaczynają ponownie zaraz po przebudzeniu. W każdej chwili można sprawdzić, co druga osoba odpisała, czy jest dostępna. To sprzyja poczuciu nieustannej bliskości, ale też podnosi „poprzeczkę" przyjaźni, bo pojawia się przekonanie, że trzeba być zawsze online, szybko odpowiadać, reagować. Jedno jest pewne: potrzeba przyjaźni się nie zmieniła. ►

„MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym" to projekt edukacyjny Fundacji UNAWEZA Martyny Wojciechowskiej. Skierowany jest do młodych osób, ich rodziców i nauczycieli. Bezpłatny program profilaktyczny realizowany w ramach projektu obejmuje zasięgiem już ponad milion osób w całej Polsce. Obecnie działania koncentrują się na edukacji w zakresie Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego. Więcej informacji: **helppp.pl** oraz **mlodeglowy.pl**.

eprasa.pl 38910b06e0

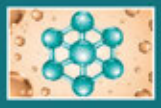
DERMIKA

LUXURY PEPTIDES

NOWOŚĆ

SEKRET SKUTECZNOŚCI

PEPTI PRO-COLLAGEN TECHNOLOGY
łączy moc peptydów i naturalnych boosterów, aby uruchomić w skórze procesy intensywnej regeneracji.



SFERYCZNY HEKSAPEPTYD
biomimetyczny peptyd, który wzmacnia strukturę skóry i przeciwdziała jej wiotczeniu. Poprawia i napina kontur twarzy.

LANA BLUE™
naturalny booster, który aktywuje geny odpowiedzialne za odnowę komórkową, dopełniając działanie peptydów.

DZIAŁANIE WIDOCZNE W EFEKTACH I ODCZUWALNE W KAŻDYM DOTYKU

- ☑ POPRAWIA JĘDRNOŚĆ **100%***
- ☑ NAWILŻA I ODŻYWIA **100%***
- ☑ ZAPEWNIA EFEKT LIFTINGU **97%***
- ☑ ZMNIEJSZA WIOTCZENIE **97%***
- ☑ WIDOCZNIE UNOSI OWAL TWARZY **90%***

* Test samooceny, efekty po 4 tygodniach stosowania DERMIKA LUXURY PEPTIDES Multi peptydowy krem - korektor zmarszczek aktywnie liftingujący 60+

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na bielenda.com

eprasa.pl 38910b06e0

Zmieniły się jedynie sposoby jej realizowania. Dziś ta relacja może wyglądać inaczej, ewoluować, przyjmować nowe formy, ale jej znaczenie wciąż jest bardzo duże.

Kiedy najbardziej potrzebujemy przyjaciół?

Przyjaźń to jedna z najważniejszych relacji w naszym życiu, która nas rozwija, wspiera, ale też konfrontuje ze sobą. Bywa trudna, bolesna, ale jest niezwykle wartościowa na każdym etapie naszego życia. Kluczowe wydają się jednak dwa okresy: adolescencja i wczesna dorosłość. W czasie dojrzewania przyjaciel staje się kimś, kto „musi wiedzieć wszystko". Przyjacielskie rozmowy bywają na tym etapie bardzo długie i pełne detali. Wynika to z ogromnej potrzeby bycia widzianym i rozumianym. Natomiast w przyjaźni młodych dorosłych bardzo uwypukla się funkcja wsparcia. To czas, kiedy wchodzimy w nowe role, kończymy edukację, zaczynamy pracę, budujemy związki, czasem przeżywamy ich rozpad. W tym bardzo intensywnym okresie szczególnie potrzebujemy kogoś, kto nas wysłucha, kto pomoże nam udźwignąć nowe doświadczenia.

Ale to też czas, kiedy wiele przyjaźni się rozpada, bo pojawia się partner lub partnerka i przyjaciel schodzi na drugi plan.

To rzeczywiście wielka próba, ponieważ w definicję najlepszego przyjaciela czy najlepszej przyjaciółki poniekąd wpisane jest to, że spędzamy z tą osobą bardzo dużo czasu, że staje się ona głównym punktem odniesienia, to do niej zwracamy się, gdy dzieje się coś ważnego. A kiedy w życiu młodego człowieka pojawia się partner lub partnerka, jego uwaga i czas naturalnie przesuwają się w stronę tej nowej relacji. Czasem ulegamy też pewnej iluzji – zaczynamy wierzyć, że partner czy partnerka mogą całkowicie zastąpić przyjaciela. Pojawia się więc pytanie: czy to w ogóle jest ich rola? Czy powinni pełnić tę funkcję? I czy to jest zdrowe dla relacji romantycznej? Często chcemy, by jedna osoba była dla nas wszystkim: przyjacielem, powiernikiem, partnerem życiowym, kochankiem, a czasem nawet kimś w rodzaju mentora. To zdecydowanie za dużo oczekiwań, dlatego współczesne związki są tak kruche. Myślę jednak, że akurat przyjaźń jest bardzo istotnym elementem romantycznej miłości, ponieważ to część szerszego kontinuum bliskości i więzi z drugim człowiekiem. Nie bez kozery często zakochujemy się właśnie w kimś, kto był wcześniej naszym przyjacielem. Oczywiście są też relacje, w których dominuje namiętność, pożądanie, silne emocje i wtedy przyjaźń może raczej przeszkadzać i gasić ten ogień. Ale nawet jeśli nie jest ona warunkiem koniecznym, to z pewnością jest czymś, co wzmacnia i pogłębia więź, stanowi zdrowy i ważny fundament bliskiej relacji, daje poczucie zaufania i bezpieczeństwa.

Osobiście trudno mi wyobrazić sobie trwały związek bez poczucia, że możemy ze sobą rozmawiać o wszystkim, być blisko, dzielić codzienność. Co nie oznacza, że partner powinien zastępować wszystkich innych przyjaciół. Dobrze, żebyśmy mieli także inne ważne osoby, którym się zwierzamy i z którymi budujemy więź. Nasze serca są na tyle pojemne, by pomieścić różne relacje.

A skoro o miłości mowa, zastanawiam się, jakim uczuciem właściwie jest przyjaźń? To tylko sympatia, a może przyjaciół też w pewnym sensie kochamy, podobnie, jak rodzeństwo czy innych bliskich?

Kiedy mój syn chodził do przedszkola – a miał tam naprawdę wyjątkową, bardzo zżytą ze sobą grupę – dzieci każdego dnia rano spontanicznie biegły do siebie na powitanie i mówiły: „kocham cię". Myślę, że właśnie to uczucie jest istotą przyjaźni, że przyjaźń rodzi się z serca, tak samo jak miłość.

Czy w takim razie rozpad pierwszej przyjaźni można porównać do pierwszego złamanego serca?

Zdecydowanie tak. Z mojego doświadczenia gabinetowego wynika, że utrata przyjaźni jest jednym z trudniejszych przeżyć emocjonalnych. To historia o stracie, o żałobie, o próbie zrozumienia, co się stało, ciągłym analizowaniu i szukaniu odpowiedzi na pytanie „Dlaczego?". Towarzyszą temu silne emocje: od rozpaczy, przez głęboki smutek, aż po poczucie niezrozumienia i bezradności. Czasem jest to wręcz odczuwane fizycznie, jak realny ból.

Jak więc wspierać człowieka, który przeżywa rozpad przyjaźni?

To doświadczenie zawsze jest bardzo dotkliwe, szczególnie newralgiczny jest jednak okres adolescencji i wczesnej dorosłości. To czas, w którym pojawiają się pierwsze zawody miłosne, a dotychczasowe autorytety czy ideały zaczynają się chwiać lub rozpadać. Jeśli dodatkowo dochodzi do utraty przyjaźni, powstaje bardzo trudna, a czasem wręcz niebezpieczna mieszanka doświadczeń. Dlatego rodzice i najbliżsi mają tu naprawdę dużą rolę do odegrania. Kluczowe jest podejście oparte na szacunku i uważności, zrozumienie, jak ważna była ta relacja dla młodego człowieka. Nie należy jej umniejszać czy oceniać osoby, z którą przyjaźń się zakończyła, proponuję unikać komentarzy w rodzaju: „Przestań dramatyzować, przecież masz wokół wielu innych przyjaciół". Warto natomiast pytać, jak młody człowiek rozumie to, co się wydarzyło, jakie nadaje temu znaczenie, co czuje? Dobrze, by rodzic jasno komunikował: „Jestem tutaj, możesz do mnie przyjść, kiedy tylko będziesz potrzebować". Czasem będzie to rozmowa, innym razem wspólny spacer, wyjście z domu, a czasem – uszanowanie potrzeby bycia samemu. Niektórzy potrzebują wsparcia kogoś z zewnątrz, specjalisty, z którym czasem łatwiej o takich przeżyciach rozmawiać. Niezwykle istotne jest wyczucie tego momentu i właściwe pokierowanie młodego człowieka. ●

GRAŻYNA RYBCZYŃSKA

certyfikowana psychoterapeutka i superwizorka Gestalt. Współtworzyła warszawski Ośrodek Psychoterapii Gestalt SADY oraz INNE MIEJSCE, Ośrodek Psychoterapii dla Młodzieży i Młodych Dorosłych, gdzie prowadzi psychoterapię indywidualną dorosłych i nastolatków oraz superwizje pracy terapeutycznej dla psychoterapeutów.

ZDJĘCIA: ADAM CHMIELEWSKI, MATERIAŁY PRASOWE HBO MAX.

eprasa.pl 38910b06e0

aktywuj młodość swojej skóry

dzięki przełomowemu odkryciu t-EGF

tołpa.®
ideal age

-25%* zmarszczek

+38%* elastyczności

nowość

bestseller

nowość

końcówka masująca

10% hialuron ▪ 10% PDRN solution
4 × FACTOR G ▪ grzyb tremella

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na tolpa.pl

odkryj

*badania in vivo skuteczności t-EGF, maksymalne wyniki po 8 tygodniach

eprasa.pl 38910b06e0

NEUROPROTEKCJA W PRAKTYCE
Co naprawdę działa?

WIEMY CORAZ WIĘCEJ O TYM, JAK PRZEDŁUŻYĆ SPRAWNOŚĆ I MŁODOŚĆ UKŁADU NERWOWEGO. WSPÓŁCZESNA NAUKA NIE SKUPIA SIĘ JUŻ TYLKO NA ZAPOBIEGANIU CHOROBOM OTĘPIENNYM. TRAKTUJE NEUROPROTEKCJĘ JAK ELEMENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.

Tekst **DOMINIKA BAGIŃSKA**

Żyjemy w czasie ciągłych bodźców i decyzji, w którym nawet odpoczynek staje się zadaniem do wykonania. W efekcie układ nerwowy rzadko ma szansę na prawdziwą regenerację – a to właśnie ona jest dziś jedną z kluczowych form neuroprotekcji. Choć termin brzmi medycznie, w praktyce chodzi o coś prostego: tworzenie warunków, w których mózg może działać stabilnie i bez przeciążenia. Coraz częściej mówi się o niej nie tylko w kontekście chorób, ale też codziennego stresu, snu i stylu życia.

SEN I STRES

Badania są w tej kwestii zaskakująco spójne: to nie pojedyncze interwencje, ale powtarzalne, drobne nawyki mają największy wpływ na funkcjonowanie naszego układu nerwowego. W przeglądzie opublikowanym w „The Lancet Neurology" pokazano, że styl życia – obejmujący przede wszystkim odpowiednią ilość snu – jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na zdrowie mózgu w długiej perspektywie. Nie potrzebujemy więcej „narzędzi". Jedynie mniej przeciążenia.

Najprostszą formą ochrony mózgu będzie więc w pierwszej kolejności wysypianie się. Nie ma bardziej niedocenianego mechanizmu neuroprotekcyjnego. To właśnie podczas snu mózg się „porządkuje". Badania zespołu z University of Rochester pokazały, że wówczas aktywuje się układ glimfatyczny – odpowiedzialny za usuwanie produktów przemiany materii z mózgu. Brak snu nasila zaś reakcję stresową, pogarsza koncentrację, zwiększa podatność na lęk i rozdrażnienie. Coraz więcej osób doświadcza dziś wybudzeń między drugą a czwartą nad ranem. To moment, w którym organizm zaczyna podnosić poziom kortyzolu. Jeśli układ nerwowy jest przeciążony, zamiast łagodnego przejścia w stan czuwania, pojawia się napięcie. Neuroprotekcja zaczyna się więc często od bardzo prostego pytania: czy dajemy sobie przestrzeń na wyciszenie wieczorem? Bo to ono często decyduje o tym, jak będziemy się czuć nad ranem. Pomocne bywają tu techniki, jak np. wieczorne spisywanie tego, co jest zaplanowane na kolejny dzień. Taka prosta metoda pozwala wyciszyć umysł, który przypomina nam w nocy o tym, co jeszcze jest do załatwienia. Przed snem warto też unikać scrollowania, wybierając książkę czy podcast.

Oczywiście nie da się uniknąć stresu. I to nie on jest problemem. Z punktu widzenia układu nerwowego nie tyle stres jest szkodliwy, ile jego stałe trwanie. Organizm jest przygotowany na krótkotrwałe napięcie – mobilizację, działanie, a potem powrót do równowagi. Problem zaczyna się wtedy, gdy ten cykl zostaje przerwany. Badania pokazują, że długotrwały stres wpływa m.in. na funkcjonowanie hipokampu – struktury w mózgu odpowiedzialnej za pamięć i regulację emocji. A jednak można nauczyć się „domykać" stres. Neuroprotekcja to nie eliminacja stresu, ale umiejętność jego rozładowania i powrót do stanu spokoju.

AKTYWNOŚĆ, PRZYJACIELE, DIETA

Medycyna integracyjna, która skupia się na tym, jak przywrócić naturalną zdolność organizmu do regeneracji, wymienia pracę z oddechem (zwłaszcza wydłużanie przerw między oddechami i długi wydech – regulują nerw błędny odpowiedzialny za przywracanie spokoju), kontakt z drugim człowiekiem i ruch jako regulatory naszej kondycji biologicznej i nerwowej. Ale bez presji.

Nie każdy musi biegać czy trenować intensywnie. Mózg nie potrzebuje sportu wyczynowego, lecz dającej wytchnienie i radość aktywności. Kluczem jest tu regularność, zdrowy nawyk aktywności, która poprawia nastrój i wspiera neuroplastyczność mózgu (czyli jego regenerowanie się). Ruch ułatwia „przetworzyć"

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38910b06e0

napięcie. Spacer, rytmiczne chodzenie, nawet spokojne rozciąganie – to wszystko daje układowi nerwowemu sygnał, że może wrócić do równowagi. Także relacje, coraz bardziej doceniany przez naukę czynnik neuroprotekcyjny, nie muszą oznaczać wielkiego grona przyjaciół. Nie chodzi o liczbę relacji, ale o ich jakość. Samotność nie jest tylko stanem emocjonalnym. Badania pokazują, że izolacja społeczna może działać na organizm podobnie jak przewlekły stres – zwiększając stan zapalny i obciążając układ nerwowy. Kontakt z drugim człowiekiem obniża poziom kortyzolu, reguluje emocje i zwiększa poczucie bezpieczeństwa. Rozmowa, w której nie trzeba się kontrolować, jest jednym z najprostszych i najskuteczniejszych narzędzi wsparcia układu nerwowego.

Neuroprotekcja to też rozsądne odżywianie. Wprawdzie nie ma jednej „diety dla mózgu". Są wybory, które go wspierają. Coraz więcej badań wskazuje na rolę osi jelito–mózg. Mikrobiota jelitowa wpływa bowiem na nasz nastrój, reakcję na stres i funkcjonowanie układu odpornościowego. W praktyce oznacza to, że neuroprotekcja zaczyna się także od bardzo prostych rzeczy: różnorodnego jedzenia, obecności błonnika, produktów fermentowanych i – co równie ważne – spokojnego rytmu posiłków. Bo jelita, podobnie jak układ nerwowy, nie lubią pośpiechu.

CBD ODMŁADZA MÓZG?

Zbadano, że kannabinoidy zawarte w konopiach przeciwdziałają starzeniu się mózgu – procesowi nasilonemu pod wpływem długotrwałego stresu. Pacjenci sięgający po CBD na poprawę dobrostanu (nawet w niewielkich dawkach), zauważają u siebie ogromną zmianę w poziomie energii i klarowności umysłu. Wszystko za sprawą BDNF – białka neuronowego, które odpowiada za produkcję nowych komórek mózgowych, poprawia pracę mózgu, chroni go przed toksynami i urazami, a jest aktywowane przez substancje zawarte w konopiach.

NATURALNE WSPARCIE

W gonitwie codzienności poszukujemy też celowanego wsparcia równowagi. Popularne stały się konopie medyczne, których właściwości regulujące organizm stale zaskakują badaczy. Ich prace ruszyły po tym, kiedy odkryto istnienie układu endokannabinoidowego (ECS) – systemu, który uczestniczy w unormowaniu większości procesów w organizmie. ECS reaguje na kannabinoidy – także te obecne w konopiach. Nie są one dla niego czymś obcym. Organizm potrafi wytwarzać własne substancje o podobnym działaniu, czyli endokannabinoidy („endo" oznacza „wewnątrz"). Dlatego nawet jeśli nigdy nie mieliśmy kontaktu z konopiami w żadnej formie, ten system i tak działa. To właśnie dzięki niemu możliwe jest utrzymanie fizjologicznej stabilności i dobrego samopoczucia.

Dziś wiadomo, że układ endokannabinoidowy pełni w organizmie funkcję porównywalną do układu hormonalnego – wspiera jego codzienne, prawidłowe funkcjonowanie i pomaga utrzymać równowagę. Coraz częściej podkreśla się też jego znaczenie dla neuroprotekcji. ECS wpływa m.in. na sen (rytm dobowy i regenerację), reakcję na stres (wycisza nadmierne pobudzenie układu nerwowego), procesy zapalne oraz funkcjonowanie mózgu. Uczestniczy także w przetwarzaniu emocji i trudnych doświadczeń. To ma znaczenie dla długofalowej kondycji psychicznej.

W tym sensie można go traktować jako jeden z kluczowych systemów wspierających ochronę mózgu – działający w tle, subtelnie regulujący to, co dla jego zdrowia najważniejsze. To dlatego fitokannabinoidy zawarte w konopiach, które mogą modulować ten system, stały się tak popularne w systemach opieki zdrowotnej na całym świecie. Najlepiej poznane to THC i CBD, działające na ECS w różny sposób. THC – ze względu na właściwości psychoaktywne – stosowane jest wyłącznie pod kontrolą lekarza, głównie jako wsparcie w leczeniu bólu przewlekłego czy objawów towarzyszących terapiom onkologicznym. CBD, łatwiej dostępne i pozbawione działania odurzającego, częściej pojawia się jako metoda codziennej regulacji – może wspierać wyciszenie, sen i reakcję na stres, czyli obszary ważne dla neuroprotekcji. Oczywiście CBD nie zastąpi snu ani nie naprawi przewlekłego przeciążenia, ale w sprzyjających warunkach może wspierać powrót do równowagi. Dla części osób staje się elementem rytuału wyciszenia – subtelnie pomaga regulować organizm, zamiast dawać spektakularny efekt.

JAK WYBRAĆ CBD?

Najprostszą i najczęściej stosowaną formą jest olejek CBD przyjmowany podjęzykowo – taka droga sprzyja lepszemu wchłanianiu. Ponieważ większość produktów ma status suplementów, warto wybierać te od sprawdzonych producentów, najlepiej dostępne w aptekach i z jasno opisanym składem. Kluczowa jest też forma preparatu. Do samodzielnego stosowania najczęściej wybierane są olejki typu broad spectrum – nie zawierają THC, ale zachowują inne aktywne związki roślinne (np. terpeny i flawonoidy), które mogą wzajemnie wzmacniać swoje działanie (efekt synergii). Z kolei produkty full spectrum zawierają również THC i w Polsce podlegają kontroli – są dostępne wyłącznie na receptę. Warto zwracać uwagę na oznaczenia, bo bywają używane marketingowo, nie zawsze precyzyjnie.

A CZEGO NA PEWNO NIE ROBIĆ?

Istnieje tak wiele praktyk neuroprotekcyjnych, że pojawia się ryzyko potraktowania neuroprotekcji jak projektu. Łatwo wpaść w pułapkę myślenia, że trzeba zrobić więcej: mocniej ćwiczyć, lepiej spać, zdrowiej jeść, jeszcze coś wdrożyć. Tymczasem układ nerwowy najlepiej reaguje nie na intensywność, ale na powtarzalność. Neuroprotekcja nie dzieje się w momentach przełomowych. Wydarza się w codziennych, drobnych wyborach:

– kiedy odkładamy telefon,
– kiedy wychodzimy na chwilę na zewnątrz,
– kiedy pozwalamy sobie na ciszę.

Mózg nie potrzebuje kolejnego bodźca. Potrzebuje przestrzeni. A więc podarujmy sobie mniej kontroli, za to więcej uważności. Może najważniejszą formą neuroprotekcji jest zmiana podejścia. Zamiast pytać: „Co jeszcze mogę zrobić?", warto czasem zastanowić się: „Z czego mogę swobodnie zrezygnować?". Bo układ nerwowy nie regeneruje się w działaniu, tylko podczas odpoczynku. Tam zaczyna się prawdziwa ochrona mózgu.

Konopielka

CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT KONOPI?
DOŁĄCZ DO KONOPIELKI!

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

MŁODZI SZUKAJĄ MIEJSCA

Szybko znajdują potrzebne informacje, operują jednocześnie na wielu danych, ale nie przyjmują krytyki i nie wytrzymują frustracji. Czy pokolenie Z może te przeszkody pokonać? Zastanawia się psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER**.

Rozmawia **BEATA PAWŁOWICZ**
Ilustracja **PAWEŁ JOŃCA**

Najmłodsi na rynku pracy należą do pokolenia Z, urodzili się po 1995 roku, a więc w świecie internetu i social mediów. Nazywani są pokoleniem internetowym, pokoleniem C (ang. *connect, communicate, change*, czyli: łącz, komunikuj, zmieniaj). Pozornie są lepiej przygotowani do pracy w świecie AI niż poprzednicy, dlaczego więc zatrudnienia szukają średnio dwa lata?

Zetkom do podjęcia pracy po prostu się nie spieszy. Nie spieszy się im też do organizowania sobie dorosłego życia, choć już powinni być samodzielni. Mieszkają z rodzicami, czyli „gniazdują" najdłużej, jak się da. Zmieniają za to pracodawców najczęściej ze wszystkich postkomunistycznych pokoleń. Z punktu widzenia psychologii i rytmu statystycznego życia 25 lat to najwyższy czas na samodzielność.

Skąd ta niechęć do zdobycia niezależności ekonomicznej?

Jednym z powodów jest agresywny i systemowy marketing konsumpcyjny, który w połączeniu z obsesyjną pogonią za komfortem zatrzymuje psychiczny rozwój na poziomie rozkapryszonego dziecka. Młodzi ludzie, którzy urodzili się i dorastali w świecie cyfrowym, są najbardziej podatni na ten dehumanizujący i kłamliwy przekaz wszechobecnych reklam, że ich dobrostan zależy wyłącznie od posiadania wielu rzeczy i połykania sztucznie wytworzonych substancji. Wmawia się im także i to, że szczęście, samorealizację i samoocenę można sobie kupić. Nie muszą więc niczego się uczyć, niczego w sobie rozwijać ani wzmacniać, nie muszą zawracać sobie głowy pytaniami o sens, o wartości, o godność. I właśnie te podprogowo szeptane do ucha młodych ludzi przekazy dewastują ich poczucie autonomii.

Praca nad sobą, wytrwałość nie mają dla nich sensu?

Tak, zwłaszcza że wychowani w erze nadkonsumpcji, myślą, że każda frustracja, dyskomfort, niewygoda powinny być stłumione w zarodku dzięki zakupieniu jakiejś rzeczy czy wprowadzeniu do organizmu jakiejś substancji. To sprawia, że niezbędna w dorosłym życiu odporność na frustrację, smutek, lęk, krytykę, na wysiłek samodoskonalenia i na zmęczenie jest wśród młodych znikoma. Można nawet powiedzieć, że uzależnili się oni od bezproblemowego, komfortowego życia, bo nawet niewielki dyskomfort wydaje się im nie do zniesienia.

Każda praca wymaga odporności na dyskomfort i frustrację?

Brak odporności na frustrację, krytykę i długotrwały wysiłek świadczą niezbicie o emocjonalnej i psychicznej niedojrzałości. Coraz częściej skala tej niedojrzałości zasługuje na termin „infantylizm". Staje się on zjawiskiem powszechnym, powiązanym z poziomem zasobności społeczeństw zafiksowanych na bezpieczeństwie i komforcie. Ukuto nawet ostatnio paradoksalny termin *comfort crisis*, czyli kryzys spowodowany komfortem. Opisuje on też ten szczególny syndrom deficytu rozwojowego, który utrudnia młodym zmierzenie się z wyzwaniami związanymi z systematyczną pracą i pokonywaniem trudności.

Kłopot zetek z pracą wynika stąd, że praca nie jest dla dzieci?

Zarówno praca, jak i rodzicielstwo. Jeśli przyjmiemy, że frustracja, ból i niewygoda same w sobie są złe, to już pierwszego dnia w pracy poczujemy się mobbingowani. Wtedy też każdą korygującą nasze zachowania uwagę potraktujemy jako przemoc. A jeśli nie potrafimy przyjmować wymagań ani krytycznych uwag i nie dostrzegamy sensu w znoszeniu dyskomfortu czy w wysiłku – niewiele zdołamy się nauczyć. Nie zdołamy także kształtować swojego charakteru i nabywać miękkich kompetencji. Co więcej, skoro osoby niedojrzałe, infantylne nauczyły się myśleć, że jakość, bezpieczeństwo i komfort nie zależą od nich, ►

eprasa.pl 38910b06e0

> ZETKI NIE MAJĄ UGRUNTOWANEGO POCZUCIA WARTOŚCI, BUDUJĄ JE NA RUCHOMYCH PIASKACH SERDUSZEK I UNIESIONYCH W GÓRĘ KCIUKÓW NA TIKTOKU. BŁĄD CZY PORAŻKA BARDZO ICH BOLĄ, BO CHWIEJĄ ICH FASADOWYM WIZERUNKIEM. PRACA? NAJLEPIEJ TAKA, KTÓRA POMOŻE W UTRWALANIU TEGO WIZERUNKU.

lecz od rzeczy, które posiadają, nie dostrzegą sensu w uczeniu się, przyjmowaniu krytyki ani w radzeniu sobie z frustracją. Przecież łatwo mogą ich uniknąć, zmieniając pracę, partnera, partnerkę, a w razie zagrożenia schować się pod opiekuńcze skrzydła rodziców. Oczywiście bywa też tak, że czasami trzeba zmienić pracę, ale nie jest to jedyne dostępne dla dorosłego człowieka rozwiązanie.

Z badań wynika, że zaletę zetek, czyli zdolność do błyskawicznego znajdowania danych, przysłania brak zdolności do logicznego myślenia i skupienia.

Takie opinie są powszechne i, niestety, w znacznej mierze prawdziwe. Należy do nich też niezdolność do brania odpowiedzialności za umowy, jakie się zawarło. Podobnie jak z pracy, tak samo łatwo zetki rezygnują z bliskich relacji, gdy te się komplikują i wymagają od nich wykonania wewnętrznego wysiłku. Powodem jest nie tylko niska odporność na trudności, ale także niezdolność do odraczania nagrody. Zetki nie wiedzą, że za trud i dyskomfort mogą zyskać coś bardzo cennego: bliskość ludzi, na których mogą liczyć. Podobnie nie rozumieją starożytnej sentencji *Per aspera ad astra*, czyli, że do gwiazd dochodzi się poprzez trudy i ciernie. Mają więc silną skłonność do traktowania przedmiotowo pracy, a nierzadko także ludzi – na zasadzie: jak „coś" źle działa, odsyłamy z reklamacją do sprzedawcy lub wyrzucamy do śmieci.

Oj, samotność to chyba będzie najpoważniejszy problem zetek.

Konsumpcyjną postawę wzmacnia także wzorzec sukcesu promowany przez media, czyli: odnosisz sukces nie dlatego, że coś umiesz, ale dlatego, że jesteś znany. A jesteś znany, bo szybko i sprawnie puszczasz rolki, podcasty i streamingi ze swojego prywatnego życia, a potem zarabiasz na reklamach i z influencerki. Ci, którzy dali się w to wkręcić, często niewiele potrafią poza mizdrzeniem się do kamery w smartfonie, a gdy z jakiegoś powodu stracą swoje mniej lub bardziej imponujące zasięgi, to okazuje się, że nie wiedzą, kim są, czują się bezwartościowi, a życie traci dla nich sens. No i mamy epidemię depresji wśród młodych.

Jak dadzą radę, jeśli zabraknie sieci czy prądu?

Chwilowe awarie sieci już teraz wprowadzają większość z nas w panikę, bo nagle stajemy się zagubionymi, bezradnymi dziećmi. Takie wartości i pojęcia jak niezależność, samodzielność, wolność, autonomia nie są dziś modne. Przestajemy cenić dojrzałość, dorosłość, odpowiedzialność, sumienie, honor, przyzwoitość, godność. A wszystkie te wartości są przecież niezastępowalnymi drogowskazami na drodze pełnej realizacji ludzkiego potencjału i rzeczywistego bezpieczeństwa. Nie wolno nam jednak zapomnieć, że stan dzieci i młodzieży jest krzywym zwierciadłem odbijającym w przerażającym powiększeniu wszystkie patologie świata kreowanego przez dorosłych.

Zetki nie wiedzą, jaką cenę płacą za swój komfort?

Najgroźniejszą psychologiczną konsekwencją systemowej infantylizacji jest powszechny brak stabilnego poczucia wartości, które można zbudować wyłącznie na relacjach z realnymi ludźmi, na rzeczywistych wewnętrznych kompetencjach i zasobach. Zetki nie mają ugruntowanego poczucia wartości, bo budują je prawie wyłącznie na ruchomych piaskach serduszek, uniesionych w górę kciuków i komentarzy na TikToku. Większość czasu i energii poświęcają utrzymywaniu wysokiej pozycji w rankingach popularności. A wtedy każdy błąd czy porażka bardzo boli, bo chwieje fasadowym wizerunkiem kogoś, kim nie są. Trudno im znaleźć pracę też dlatego, że ma ona im pomagać w utrwalaniu tego wizerunku, a na pewno go nie kwestionować.

Pracy, która nie stawia żadnych wymagań i tylko nas wspiera, w realnym świecie nie ma?

Pięknego przykładu na to, na czym polega sens pracy, dostarczył film „Perfect Days". Bohaterem jest mężczyzna, którego zajęcie polega na czyszczeniu miejskich toalet. Hirayama żyje skromnie, ale godnie i pięknie. Cieszy się szacunkiem innych, bo wykonuje swoje obowiązki perfekcyjnie – pracując uważnie i radośnie. Nie czuje się tą pracą upokorzony. Jest ona po prostu naturalną częścią jego godnego życia. Trzeba jednak zauważyć, że praca Hirayamy jest pracą autorską, niemalże sztuką. Co więcej, nie ma on nad sobą szefa, który by go sztorcował i recenzował. Sam sobie wyznacza standardy. Myślę, że w takiej samodzielnej pracy zetki mogłyby się najprędzej odnaleźć.

Zetki nie chcą pracować w przemyśle, a co dopiero przy dbaniu o czystość toalet!

Te prace są dla nich nieprzyjemne, zbyt męczące. Zwalniają się, bo jest za ciężko. Potrafią też rzucić pracę z powodu wyjazdu na narty. Zwolnić się, bo „szefowa jest nieprzyjemna". Film Wima Wendersa pomaga nam dostrzec przepaść między urodzonymi w erze analogowej i w cyfrowej. Ta przepaść, jak się okazuje, jest widoczna nawet na poziomie neurologicznym. Wielogodzinne używanie urządzeń z ekranami powoduje zmiany w strukturze neurologicznej mózgu, których konsekwencjami jest m.in. zanik zdolności do nawiązywania więzi, co ma wpływ nie tylko na

ZDJĘCIE: INKA ROSOCHA.

eprasa.pl 38910b06e0

życie społeczne i intymne, ale także na ścieżkę zawodową. Praca to przecież często gra drużynowa, o jej jakości decydują więzi i atmosfera w zespole. A z tym młodzi radzą sobie coraz gorzej.

W tym pokoleniu dominuje jedynactwo, a media społecznościowe nie uczą nawiązywania i podtrzymywania związków i relacji. Naturalność i szybkość zetek w posługiwaniu się cyfrową technologią też paradoksalnie utrudnia im nawiązywanie relacji, bo sprzyja lekceważącej postawie wobec autorytetów czy mistrzów w danych profesjach. Lekceważenie autorytetów, a nawet pogarda wobec nauczycieli kształtuje się już w szkołach, bo uczniowie konfrontują nauczycieli z błyskawicznie wydobywanymi z sieci informacjami na temat zagadnień wykładanych na lekcjach.

Chcą też od razu dużo zarabiać, bo widzą w mediach rówieśników, którzy bez trudu zdobyli miliony.

Wierząc w bajki, które zamieniają się w prawdę tylko dla nielicznych, stają się bierni i roszczeniowi. Przebierają w ofertach, szukając dla siebie pracy idealnej, która spełni ich dziecięce potrzeby: będzie przyjemna, bezpieczna, będzie dawać poczucie bycia docenianymi i zadbanymi. Problem tkwi w tym, że takich rzeczy można się dopominać tylko od rodziców i nie dłużej niż do czwartego roku życia. Dorosłe potrzeby, jakie zaspokaja praca, to: ekonomiczne bezpieczeństwo i autonomia, czyli samodzielne życie. Praca jednocześnie uczy współdziałania, współodpowiedzialności za firmę, lojalności wobec współpracowników i pracodawcy, wytrwałości, systematyczności, obowiązkowości i koncentracji. Praca daje poczucie sensu, przydatności i solidarności społecznej, bo pracując, płacimy podatki i możemy robić zakupy.

Współczuję zetkom. Co może im pomóc?

Rozwiązaniem, także dla części starszych pokoleń, jest zaprzestanie daremnego poszukiwania wartości i sensu na zewnątrz. Ograniczenie konsumpcji na rzecz współdziałania w imię wspólnych, ogólnych celów. Wyjście z uzależnienia od smartfonów i mediów społecznościowych. Słowem pokolenie Z musi zniwelować negatywny wpływ wielopokoleniowego błędu w systemie edukacji szkolnej i społecznej, polegającego na braku kształtowania empatii, zespołowości, prospołeczności, autonomii, szacunku, komunikacji, odporności i zdolności do budowania trwałych relacji. ●

WOJCIECH EICHELBERGER
psycholog, psychoterapeuta i trener, autor wielu książek, współtwórca Instytutu Psychoimmunologii (ipsi.pl) oraz portalu PositiveLife (positivelife.pl).

REKLAMA

eprasa.pl 38910b06e0

Czy już wiesz, KIM JESTEŚ?

Coraz więcej osób inwestuje czas, pieniądze i energię w nieustanną pracę nad sobą. Problem w tym, że źle pojęte samodoskonalenie prowadzi do utraty sensu i relacji – zauważa psycholożka **KAMA WOJTKIEWICZ**, twórczyni podcastu „Sznurowadła myśli" i autorka książki „Sobą zajęci. O pułapkach samorozwoju i kultury terapeutycznej".

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK** *Zdjęcie* **ALICJA KOZAK**

eprasa.pl 38910b06e0

Pułapki samorozwoju

Zważywszy na to, że funkcjonujemy dziś w kulturze terapeutycznej, pisanie o jej pułapkach może wydawać się kontrowersyjne, tym bardziej że podejmuje się tego psycholożka.

Na początku myślałam, że skupię się głównie na poppsychologii, czyli na spłycaniu teorii i zjawisk psychologicznych w mediach społecznościowych. Szybko jednak zobaczyłam, że to tylko wierzchołek góry lodowej, bo ten trop prowadzi do takich zjawisk, jak: rozpad więzi, kryzys zdrowia psychicznego, przeterapeutyzowanie, zanik spontaniczności w relacjach na rzecz kalkulowania języka, który z gabinetów przeniknął do codziennych, prywatnych kontekstów. Ostatecznie wychodząc od duchowego eskapizmu i poppsychologii, doszłam do wniosku, że nadmierne skupienie na sobie i świecie wewnętrznym paradoksalnie nie prowadzi do pełniejszego życia – przeciwnie, często kończy się poczuciem pustki, której nie wypełni żadna liczba warsztatów czy kursów rozwojowych.

Niektórym zrozumienie tego zajmuje lata. W tym czasie tracą majątek na samorozwój. A, jak zauważyłaś, coraz trudniej odróżnić metody oparte na badaniach od tych, które bazują na intuicji, modzie czy wręcz myśleniu magicznym.

Wystrzegam się radykalizmu i nie uważam, że korzystanie z różnych metod rozwojowych, nawet takich, które nie mają jeszcze naukowego ugruntowania, jest zawsze godne potępienia. Oczywiście pod warunkiem, że robi się to świadomie, a praktyki te nie niosą ze sobą negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Problem pojawia się wtedy, kiedy takie działania zaczynają być nazywane psychoterapią, bo jest ona jednak formą pomocy, służącą do leczenia zaburzeń zdrowia psychicznego, która powinna opierać się na przebadanych naukowo metodach.

Sygnałem ostrzegawczym, który wzmaga moją czujność, są przede wszystkim obietnice „zbyt piękne, by były prawdziwe". Na przykład: gwarancja pełnej poprawy kondycji czy objawów w krótkim czasie, „natychmiastowe" wyleczenie noszonych latami problemów za pomocą jednej techniki czy narzędzia. Niepokojące powinno być również czarno-białe myślenie, brak niuansów i pokory wobec niewiadomych w ludzkiej psychice. Dobry specjalista, pracujący z cierpieniem psychicznym, powinien mieć świadomość, że nie wszystko jest znane, i nie należy rzucać bezrefleksyjnych obietnic, których nie jest się w stanie dotrzymać.

Jednak pokusa, by w nie wierzyć, jest ogromna, bo samorozwój może pełnić też funkcję mechanizmu obronnego, na przykład unikania konfrontacji z realnymi problemami czy naturalnymi ograniczeniami.

Tak, to właśnie jeden z wymiarów tego, co nazywamy duchowym eskapizmem, który przewija się w szeroko rozumianej pracy nad sobą. Warsztaty, festiwale rozwojowe czy nawet niekończące się procesy terapeutyczne mogą być wykorzystywane jako sposób na to, by nie stawać twarzą w twarz z trudami codzienności. A przecież są stany, które po prostu trzeba przeżyć – nie wymagają one naprawiania, eliminowania ani nadawania im na siłę znaczenia. Bezradność czy bezsilność bywają trudne do wytrzymania, ale stanowią część ludzkiego doświadczenia. Dobrze prowadzona, rzetelna psychoterapia nie polega na „usuwaniu" trudnych stanów, ale na uczeniu się ich znoszenia, wytrzymywania. Bo są przecież obszary rzeczywistości, nad którymi jako jednostki nie mamy pełnej kontroli: nierówności społeczne, konflikty zbrojne, zmiany klimatyczne. W obliczu takich zjawisk naturalnie pojawia się poczucie bezsilności i żadna terapia, warsztat czy kurs nie sprawią, że ono całkowicie zniknie.

Skąd w nas przekonanie, że tylko dogłębne przepracowanie całego swojego jestestwa doprowadzi nas do poczucia szczęścia i spełnienia?

Nie bez winy jest tu oparta na indywidualizmie kultura zachodnia. To ona każe nam wierzyć, że właściwie wszystko jest pod naszą kontrolą i zależy od siły naszej woli. W konsekwencji przyjmujemy za oczywiste, że za wszystko możemy wziąć odpowiedzialność – zarówno za swoje sukcesy, jak i porażki. Wierzymy, że jeśli tylko wystarczająco się postaramy, jesteśmy w stanie „wymazać" trudności i cierpienie ze swojego życia dzięki nieustannemu samodoskonaleniu. A do tego dochodzi głębokie przekonanie, że to, kim jesteśmy „bez" – bez pracy nad sobą, bez osiągnięć, bez zarabiania, bez ciągłego bycia zajętym – jest z gruntu niewystarczające. Widać to szczególnie w momentach życiowego zatrzymania, kiedy coś nas wytrąca z systemu: utrata bliskiej osoby, ukochanego zwierzęcia, pracy, doświadczenie kryzysu psychicznego, który sprawia, że na jakiś czas wypadamy z obiegu i przestajemy być produktywni, zajęci, „na bieżąco". W takich sytuacjach trudno jest otoczeniu i nam samym przyjąć, że ktoś nie pracuje, nie studiuje, nie „osiąga", tylko na przykład odpoczywa, regeneruje się czy jest na dłuższym zwolnieniu lekarskim. Sami zaczynamy myśleć o sobie w kategoriach lenistwa, porażki, braku rozwoju. I właśnie z tego wewnętrznego przymusu sięgamy po kolejne e-booki, kursy czy warsztaty, które, pokazując efekt „przed i po", obiecują szybką i widoczną dla oka przemianę. W ten sposób napędza się mechanizm nieustannej pracy nad sobą.

Ale jest też jeszcze jeden istotny czynnik: współczesne wyjałowienie relacji. Jeśli nie mam poczucia łączności ze wspólnotą ►

eprasa.pl 38910b06e0

> JĘZYK TERAPEUTYCZNY TAK SILNIE PRZENIKNĄŁ DO CODZIENNOŚCI, ŻE STAŁ SIĘ WRĘCZ SPOSOBEM PORZĄDKOWANIA LUDZI WEDŁUG ŁATEK DIAGNOSTYCZNYCH. CZERPIĄC WIEDZĘ Z INFOGRAFIK Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH: „PO TYCH PIĘCIU CECHACH POZNASZ, ŻE...", NAZYWAMY KOGOŚ „NARCYZEM" CZY „TOKSYKIEM".

– lokalną, sąsiedzką, związaną z pasją czy aktywnością fizyczną – to w pewnym sensie naturalnie zwracam się ku sobie, bo nie mam ku czemu się zwrócić. Jeśli nie zasilają mnie wartości wspólnotowe i nie odnajduję sensu w czymś większym niż ja sama, zaczynam szukać go w sobie: w swojej historii, zranieniach z dzieciństwa, schematach poznawczych czy deficytach. Dlatego mam dużą dozę zrozumienia dla osób, które utykają w nieustannym procesie poznawania i rozgrzebywania swojej przeszłości.

Przychodzi jednak taki moment, w którym okazuje się, że to nie wystarcza, żeby żyć dobrze. W końcu uświadamiamy sobie, że tyle już wiemy o sobie, a mimo to pewne aspekty rzeczywistości wcale się nie zmieniają. Przepracowanie swojego dzieciństwa nie sprawi, że dostanę pełne zadośćuczynienie za wyrządzone mi krzywdy, za to wszystko, czego moi rodzice nie wiedzieli, kiedy mnie wychowywali, i czego mi nie dali. Są rzeczy, które pozostają niezmienne i z którymi trzeba się jakoś inaczej ułożyć. Wiele osób właśnie w tym momencie mówi: „Dość, czas zwrócić się ku światu" i kieruje swoją uwagę ku innym ludziom, naturze, pasjom, zwierzętom czy działaniom na rzecz osób marginalizowanych.

Mam poczucie, że w pewnym sensie wpadliśmy w błędne koło – współczesna kultura samodoskonalenia z jednej strony pomaga jednostkom, a z drugiej utrwala system, który generuje jeszcze więcej cierpienia.

Na pewno przyczynia się do tego iluzja pełnego przepracowania. To trochę mityczny stan, który w praktyce jest nieuchwytny, bo żaden rzetelny psychoterapeuta czy psycholog nie da ci listy „pięciu oznak", że masz już „przepracowane" życie. Można mówić o procesie zdrowienia, o zmianach, o większej świadomości – ale nie o ostatecznym punkcie dojścia. Tymczasem w mediach społecznościowych widzimy historie szybkich przemian – ktoś po 10 sesjach funkcjonuje idealnie, ktoś inny po jednym warsztacie pozbył się wszystkich trudności. To sprawia, że jeśli u nas tak się nie dzieje, pojawia się myśl, że nie staram się wystarczająco. Uwalniające może być zrozumienie, że nie wszystko da się unieść w pojedynkę, że część naszego cierpienia wymaga zwrócenia się ku innym, niekoniecznie od razu ku specjalistom, ale ku bliskim osobom. Do ludzi, którzy nas znają, którzy mogą zobaczyć naszą sytuację z innej perspektywy, podzielić się swoją refleksją, a przede wszystkim być obecni. To może wydawać się dziś niemodne, ale naprawdę nie każdą trudność trzeba przepracowywać w gabinecie terapeutycznym. Bliska osoba nie da nam diagnozy ani fachowego rozwiązania, ale jej obecność i uważność mogą okazać się wystarczające i kojące.

Wielu psychologów i terapeutów jest dziś bardzo aktywnych w mediach społecznościowych i często mówią tam naprawdę wartościowe rzeczy. Problem w tym, że tysiące osób, które ich obserwują, zaczynają patrzeć na nich przez pryzmat wyłącznie tego, co publikują i na tej podstawie bardzo łatwo ich idealizują, co też może wzmacniać u nich poczucie niewystarczalności – bo skoro mimo pracy nad sobą nadal doświadczam bardzo ludzkich reakcji, bywam poirytowana, złośliwa, niemiła, to chyba coś ze mną bardzo nie tak.

Można mieć ogromną wiedzę psychologiczną, ukończone liczne szkolenia, doktorat, a jednocześnie w relacjach prywatnych bywać osobą trudną czy nieprzyjemną. Jedno nie wyklucza drugiego. Wiedza o psychice nie gwarantuje jeszcze kompetencji relacyjnych, jak życzliwość, uważność czy zdolność do współpracy. Dlatego zachęcam do „uczłowieczania" postaci autorytetów, ekspertów, ikon, które tak łatwo stawiamy na piedestale, ponieważ media pokazują tylko wycinek rzeczywistości.

Idealizowanie psychologów, psychoterapeutów czy coachów może być częścią szerszego zjawiska kulturowego – skłonności do przechodzenia od zachwytu do całkowitej dewaluacji zamiast utrzymania bardziej zniuansowanego spojrzenia. A przecież można jednocześnie uznawać czyjąś wiedzę oraz kompetencje i jednocześnie widzieć, że jako człowiek bywa niedoskonały. Bezrefleksyjny zwrot ku autorytetom często odbiera nam zdolność trzeźwego osądu i, co ważne, pogłębia poczucie presji. Porównujemy się do wyidealizowanego obrazu, który w rzeczywistości nie istnieje, i czujemy się jeszcze bardziej niewystarczający. Tymczasem każdy – nawet autorytet – bywa słaby, nieudolny. I to nie czyni go „złym człowiekiem", tylko człowiekiem, który może się mylić, zachować nie w porządku, a potem wziąć za to odpowiedzialność. I nie stoi to w sprzeczności z byciem dobrym ekspertem.

Coraz więcej mówi się dziś o stawianiu granic – o tym, co jest przekraczające, a co nie, oraz jak chronić siebie i własne potrzeby. I oczywiście jest to bardzo ważne. Zdarza się jednak, że ten język bywa wykorzystywany także do unikania zobowiązań, zaangażowania czy odmawiania pomocy. Nie masz wrażenia, że nadmierne skupienie na własnych granicach zaczyna utrudniać nam funkcjonowanie społeczne? ►

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

Warto tu wprowadzić ważne rozróżnienie. Granice są niezwykle potrzebne, szczególnie wtedy, gdy ktoś realnie je narusza. Uczenie się ich stawiania to istotna kompetencja psychologiczna: pozwala nam pozostać w kontakcie ze sobą i jasno, w sposób asertywny, bez ataku, bez przemocy czy etykietowania komunikować, co jest dla nas nie w porządku. Natomiast sytuacje, o których mówisz, czyli na przykład niewywiązywanie się ze zobowiązań i tłumaczenie tego „granicami", to raczej kwestia odpowiedzialności i elastycznego stosunku do umów. Bo jeśli ktoś zobowiązuje się do wykonania czegoś, a tego nie robi, to nie chodzi o granice, tylko o brak szacunku do danego słowa. Problem pojawia się też wtedy, gdy język „granic" zaczyna być używany jako nieadekwatny skrót. Na przykład w sytuacji, gdy ktoś mówi nam coś trudnego albo się z nami nie zgadza, a my odpowiadamy: „Przekraczasz moje granice" i ucinamy rozmowę. Tymczasem nie każda niezgoda czy dyskomfort oznaczają przekroczenie granicy. Granice mają nas chronić, a nie upraszczać rzeczywistość czy być słowem wytrychem, które zastępuje rozmowę.

To też rodzi pytanie: jak zmienia się nasze rozumienie odpowiedzialności wobec innych w świecie, który tak silnie akcentuje odpowiedzialność za siebie i za swoje poczucie komfortu?

Miałam kiedyś przyjemność rozmawiać z Tomkiem Stawiszyńskim o świętach Bożego Narodzenia – choć w gruncie rzeczy dotyczyło to wszelkich okazji do rodzinnych spotkań. Omawialiśmy pewną tendencję, którą wzmacniają media społecznościowe, czyli hasła w rodzaju „w tym roku nie jadę na święta", „odcinam się", „spędzam ten czas po swojemu". To, co nas w tym zaniepokoiło, to silny akcent położony wyłącznie na własny komfort, przy jednoczesnym pomijaniu szerszego kontekstu, choćby tego, że istnieje pewna ciągłość pokoleniowa i niepisane zobowiązania.

Żyjemy w świecie, w którym coś innym zawdzięczamy. Od początku funkcjonujemy w określonych strukturach: rodzinnych, społecznych, państwowych, otrzymujemy opiekę, dach nad głową, edukację, jedzenie, często także miłość i akceptację. Oczywiście nie każdy ma takie doświadczenia. Są osoby, które dorastały w trudnych, przemocowych domach i w ich przypadku rezygnacja ze wspólnych, rodzinnych spotkań może być konieczną i zdrową granicą. Jeśli jednak mówimy o sytuacjach, w których powodem wycofania jest przede wszystkim różnica zdań czy dyskomfort w rozmowie, to warto się zatrzymać, zobaczyć szerszy obraz i przypomnieć sobie, że nasi rodzice czy dziadkowie wiele nam dali w czasie, gdy byliśmy od nich całkowicie zależni, a jako dorośli mamy możliwość coś im oddać. Na przykład przyjeżdżając na święta i będąc razem, nawet jeśli oznacza to rozmowy na tematy, w których się różnimy – polityczne czy światopoglądowe. Nie wszystkie z nich muszą być dla nas komfortowe, nie o wszystkich musimy chcieć rozmawiać i mamy do tego pełne prawo. Ale sama różnica poglądów nie musi automatycznie oznaczać odcięcia się.

Mam wrażenie, że dziś łatwiej jest nam dać bliskim diagnozę niż czas i uwagę.

W książce piszę o tym, że język terapeutyczny tak silnie przeniknął do codzienności, że stał się wręcz sposobem porządkowania ludzi według łatek diagnostycznych i kryteriów. Diagnozujemy innych tylko dlatego, że coś w ich zachowaniu nam się nie podoba, czerpiąc wiedzę z infografik z mediów społecznościowych: „Po tych pięciu cechach poznasz, że...". I na tej podstawie nazywamy kogoś „narcyzem" czy „toksykiem". Tymczasem rzetelna diagnoza wymaga spojrzenia na człowieka całościowo: w różnych kontekstach, w różnych relacjach, z uwzględnieniem jego historii, sposobów radzenia sobie, tego, co jest trwałe, a co sytuacyjne. To próba zrozumienia, a nie przypięcia etykiety, która czasem zaczyna działać jak samospełniająca się przepowiednia zarówno dla osoby, która ją słyszy, jak i tej, która ją wypowiada. Dlatego warto ugryźć się w język, zanim użyjemy takich określeń, i spróbować powiedzieć prościej i bardziej precyzyjnie: „To zachowanie było dla mnie trudne", „Poczułam się zraniona", „To było dla mnie nie w porządku". Taki język, choć mniej efektowny, jest dużo bardziej zrozumiały i budujący w relacjach.

We wstępie do książki piszesz: „Mam nadzieję, że przybliży ona czytelników do odpowiedzi na to, jak w tym performatywnym, ja-centrycznym świecie autonomicznie odnajdywać kotwice bezpieczeństwa i przywracać sobie poczucie łączności ze sobą i innymi ludźmi". Czy tobie się to udało?

Odpowiem dyplomatycznie: po części tak, a po części wciąż się tego uczę. Nie mam poczucia, że wszystko już przemyślałam czy „przepracowałam". Natomiast faktycznie doszłam do ważnego momentu uświadomienia sobie, że nie jestem już dla siebie aż tak absorbującym tematem. To otworzyło mnie na świat zewnętrzny i sprawiło, że dziś bardziej czuję się jego częścią, a nie tylko osobą skupioną na własnym wnętrzu, osiągnięciach czy porażkach. W codzienności przekłada się to na większą obecność w relacjach zarówno z bliskimi, jak i z zupełnie przypadkowymi ludźmi. Niedawno adoptowałam psa ze schroniska i to doświadczenie zmieniło moją perspektywę. Dużo czasu spędzamy teraz razem na spacerach w lesie, w parku. Staram się za nim podążać i uczyć się od niego uważności na to, co tu i teraz. Coraz bardziej dostrzegam, jak wiele umyka, kiedy jesteśmy nieobecni: kwitnące na wiosnę drzewa, drobne, acz znaczące interakcje między ludźmi. Tego nie zobaczymy, scrollując telefon. Staram się więc – na ile potrafię – „zanurzać się w życiu", jak to mówi Igor Rotberg. Rejestrować rzeczywistość i żyć życiem. ●

KAMA WOJTKIEWICZ psycholożka i dziennikarka, właśnie ukazała się jej książka „Sobą zajęci. O pułapkach samorozwoju i kultury terapeutycznej". Prowadzi warsztaty psychoedukacyjne, konsultacje psychologiczne i psychoedukuje w mediach społecznościowych (@sznurowadla.mysli).

MAKIJAŻ I WŁOSY: JOANNA WOJNIŁKO, STUDIO: PION.

eprasa.pl 38910b06e0

Mistrzowska promocja

Pergola tarasowa

z oświetleniem LED
GRATIS*

* Regularna wartość zestawu oświetlenia LED wynosi 3 559 zł.
Dotyczy pergoli SB 400, SB 450, SB 550.

O sprawczości

MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA
dziennikarka, scenarzystka filmowa, autorka książek z gatunku literatury faktu, a ostatnio również powieści sensacyjnej. O życiu może rozmawiać godzinami. Na przykład z Jackiem Dubois.

JACEK DUBOIS
adwokat specjalizujący się w prawie karnym. Po godzinach pisze książki i felietony oraz przyjaźni się z Moniką.

Wolisz czuć w życiu kontrolę czy poddać się temu, co przynosi los, wierząc, że ma na ciebie dobry plan?
Wyobrażasz sobie adwokata, który nie jest sprawczy? Po tygodniu ogłosiłby spektakularne bankructwo. Bez sprawczości przestałby się liczyć na rynku. Zarządzając zespołem 60 adwokatów, trzeba doskonale wiedzieć, co się chce osiągnąć.
A w życiu osobistym? Szukanie życiowego partnera, relacje z przyjaciółmi to też tylko sztywny plan czy jest w tym jakieś zaufanie do życia?
W tej sferze jest u mnie odwrotnie. Z moją partnerką Anią poznaliśmy się przez zupełny przypadek – przyszła na mój wieczór autorski. Spojrzeliśmy na siebie i wiedziałem, że nie można tego przegapić. Od tego momentu zadziałała sprawczość. Mimo że na wieczorze zamieniliśmy ze sobą zaledwie dwa zdania, następnego dnia za pomocą Messengera już byliśmy umówieni na randkę. Gdybyśmy dalszy rozwój wydarzeń pozostawili ślepemu losowi, pewnie do dziś byśmy się nie spotkali. A ty jesteś z tych kontrolujących?
Przez ostatnie dwa lata zrobiłam dużo, by oduczyć się tej męczącej potrzeby kontroli wszystkiego. Pomogły mi w tym psychoterapia i różne praktyki pracy z ciałem i przekonaniami. Krok po kroku uczyły mnie, jak rozumieć, że kontrola to tylko iluzja wpływu. Nie mamy wpływu na działania i myślenie ludzi, możemy jedynie mieć wpływ na siebie. I tu właśnie pomaga poczucie sprawczości. Bo często jesteśmy dla siebie tym, co robimy w danej sytuacji. Jeśli miałeś odwagę napisać wiadomość do Ani i zaproponować jej randkę, twój mózg otrzymał informację: „Nie jestem jedynie biernym odbiorcą tego, co mi się przydarza, kreuję swoje życie".
Staram się utrzymać symetrię między tym, co powinienem odpuścić, a tym, gdzie kontrola i analiza są potrzebne. Dajmy na to w życiu towarzyskim. Nie wyobrażam sobie, że miałbym zaplanować z kimś przyjaźń. Poznaję kogoś i wszystko dzieje się intuicyjnie. Ale tu też działają pewne mechanizmy kontrolne, które wysyłają sygnały ostrzegawcze, że na przykład mimo czyjejś towarzyskiej atrakcyjności lepiej się trzymać od niego z daleka. Analiza logiczna pokazuje ci kilka możliwych dróg i wtedy intuicja ma zdanie rozstrzygające.
Kulturowo coraz bardziej jesteśmy wychowywani do tego, by traktować życie jako „zadanie do wykonania". Produkt, który trzeba ulepszać, rozwijać. Czynimy z życia drabinę celów, na wszystko układamy plan. Jesteśmy tak zajęci działaniem, że zapominamy o tym, że oddychamy, że ciało pozwala nam na odczuwanie przyjemności. Nie chodzi mi o to, żeby non stop gapić się w gwiazdy, ale odpocząć czasem od tej sprawczości.
Kiedy budzę się rano, patrzę w kalendarz i widzę całą listę punktów do zrobienia. Po kolei je odkreślam, po czym padam zmęczony, a od rana ten sam młyn. I teraz tak: to mnie spełnia, bo układa się w sens, którym wypełniam życie. Ale prawdą jest też, że czasem zatrzymuje mnie myśl: „Po cholerę mi to wszystko? Niebo ma taki piękny błękit, pod powierzchnią wody pływają ryby, może warto popływać z nimi, po co tak gonić?".
W mojej nowej książce „Rok, w którym szukałam sensu i ukojenia" przyglądałam się właśnie tej silnej potrzebie szukania i nadawania sensu własnemu życiu. Ludzie płacą dziś ogromne pieniądze za warsztaty duchowe, ćwiczą uważność, chodzą na psychoterapię. We wszystkim tym szukają odpowiedzi na pytanie, jaki jest sens życia, i jednocześnie sposobu na to, by odzyskać nad nim kontrolę.
Widzisz, ja kocham salę sądową, ale myślę też o Amazonce i o tym, jak byłoby wspaniale nią płynąć. Dostrzegam te dwie natury w sobie: jedna – pilnego adwokata, który próbuje mieć kontrolę nad wszystkim, i ta druga – gościa, który leżałby na łodzi płynącej po rzece i patrzył w niebo. Obie drogi mnie cieszą, nie mógłbym spełniony patrzeć w niebo, gdyby nie świadomość sali sądowej, ale nie mógłbym cały czas być na tej sali bez perspektywy, że już niedługo popłynę tą łódką. Może sens i ukojenie są gdzieś pomiędzy? ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl 38910b06e0

*Test samooceny w grupie 25 osób, po 4 tygodniach stosowania.

RADICAL®

RADYKALNIE
wzmacnia włosy

- Aż o **100% mocniejsze włosy***
- Zaawansowana pielęgnacja, która realnie wzmacnia strukturę włosa

eprasa.pl 38910b06e0

Nie takie ciemne

ŚREDNIOWIECZE WCIĄŻ KOJARZYMY PRZEDE WSZYSTKIM Z MROKIEM I ŚMIERCIĄ. TYMCZASEM – JAK POKAZUJE KSIĄŻKA HISTORYCZKI SZTUKI **ZOFII ZAŁĘSKIEJ** „ME(M)DIEWISTYKA. CUDOWNIE DZIWNA SZTUKA ŚREDNIOWIECZA" ORAZ JEJ INSTAGRAMOWY PROFIL – TO ZNACZNIE BARDZIEJ ZŁOŻONY I ZASKAKUJĄCO WSPÓŁCZESNY ŚWIAT. OBOK MAKABRY I SUROWEJ RELIGIJNOŚCI ZNAJDZIEMY W NIM SPORE POCZUCIE HUMORU ORAZ ODWAŻNE PODEJŚCIE DO CIELESNOŚCI.

Rozmawia IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

1. Małpa z małpiątkami uciekająca przed myśliwym, ilustracja z „ Bestiariusza z Northumberland", (ok. 1250–1260). **2.** Henryk I, hrabia Anhaltu, w walce (ok. 1300–1340). **3.** Mandragora (ok. 1460). **4.** Kobieta spotykająca się z kochankiem w „Powieści o róży" (ok. 1405). **5.** Hieronim Bosch „Śmierć i skąpiec" (ok. 1485–1490). **6.** „Tańczący pasterze oddają pokłon Dzieciątku" (ok. 1500). *Na zdjęciu powyżej:* Zofia Załęska ze swoją książką.

eprasa.pl 38910b06e0

1

2

3 4

5

6

eprasa.pl 38910b06e0

Na początku spróbujmy określić ramy czasowe epoki, o której będziemy rozmawiać, bo okazuje się, że to nie jest tak oczywiste, jak nam w szkole mówiono. Do kiedy właściwie trwało średniowiecze?

Francuski mediewista Jacques Le Goff był propagatorem koncepcji długiego średniowiecza, według której ta epoka skończyła się zaledwie dwa wieki temu. Argumentował to tym, że fundamentem średniowiecza była gospodarka feudalna, a ta w wielu częściach Europy funkcjonowała właściwie aż do XIX wieku. Z tej perspektywy można więc uznać, że dopiero wtedy nastąpiła realna zmiana i zamknięcie pewnej epoki. Oczywiście gdy spojrzymy na sztukę, taki podział przestaje być użyteczny, bo trudno byłoby uznać, że od V do XIX wieku mamy do czynienia z tym samym językiem artystycznym. Nawet przyjmując klasyczny podręcznikowy przedział – od V do XV wieku – wciąż mówimy aż o tysiącu lat! To ogromny i bardzo zróżnicowany okres. Można powiedzieć, że „średniowiecze" jest wygodną etykietą dla rozmaitych nurtów artystycznych, filozoficznych i literackich, które często na siebie nachodzą.

Są też tacy, którzy twierdzą, że średniowiecze ma się dobrze do dziś. „Demonizacja Obcego", „Nagonka na innowierców", „Miłość niewłaściwa" – wiele tytułów rozdziałów twojej książki brzmi, niestety, wciąż bardzo współcześnie.

Nie jestem antropolożką, więc trudno mi wypowiadać się o tych zjawiskach w sposób systemowy, ale wydaje mi się, że pewna plemienność – potrzeba bycia w bliskiej wspólnocie i jednoczesny lęk przed obcymi, innymi, towarzyszą ludziom od zawsze. To mechanizm obecny w każdej epoce. Już w starożytności tych, którzy posługiwali się odmiennym językiem, nazywano „barbarzyńcami", wyznaczając w ten prosty sposób granice między tym, co swoje, a tym, co obce i potencjalnie zagrażające. A średniowieczna refleksja o świecie w dużej mierze opierała się na dorobku antyku. Wyobrażenia o dziwnych ludach czy fantastycznych stworzeniach zamieszkujących obrzeża znanego świata, miały źródła w tekstach greckich i rzymskich, choć oczywiście były przetwarzane, uzupełniane i reinterpretowane w świetle nowej wiedzy. A więc wbrew temu, co się powszechnie wydaje, średniowiecze nie było epoką odcięcia od przeszłości, jakimś ciemnym, mrocznym okresem między antykiem a oświeceniem. Przeciwnie, istniała bardzo wyraźna i świadoma ciągłość. Widać to choćby w życiu intelektualnym, ówczesne elity czytały i znały teksty starożytne. Świadomość antycznego dziedzictwa była żywa i realna, to w tej spuściźnie mają korzenie liczne nasze lęki.

Na postrzeganie średniowiecza jako wieków ciemnych mają wpływ motywy silnie obecne w ówczesnej sztuce: rozkładające się ciała, kościotrupy porywające ludzi do grobu, taniec śmierci, diabły, piekielne męki i fantastyczne stwory.

Te najbardziej sugestywne, „makabryczne" przedstawienia, o których wspominasz, wiążą się przede wszystkim z późnym średniowieczem, zwłaszcza od drugiej połowy XIV do końca XV wieku. Był to czas szczególnie intensywnych niepokojów w Europie. Co prawda z dzisiejszej perspektywy można powiedzieć, że Europa niemal zawsze pozostaje w stanie napięcia, ale tamten okres wyróżnia się skalą kryzysów. To czas nawracających epidemii dżumy, czyli czarnej śmierci, które dziesiątkowały ludność, epoka licznych wojen i głębokich konfliktów religijnych. Pojawiają się nowe ruchy i wspólnoty, początkowo uznawane za heretyckie i zwalczane przez Kościół, z czasem przyczyniają się do poważnych podziałów i doprowadzają do reformacji. Rozpada się poczucie jednolitego porządku: jednej prawdy, jednej instytucji wyznaczającej moralne i intelektualne ramy życia. W zamian pojawia się pluralizm, a wraz z nim – niepewność i lęk. Równolegle zmienia się też duchowość. Coraz większe znaczenie zyskuje bardziej osobista, indywidualna relacja z Bogiem. W praktykach religijnych akcentuje się cielesność Chrystusa – jego rany, cierpienie, fizyczny ból. Wiernych zachęca się do współodczuwania, niemal empatycznego „przeżywania" męki w wymiarze somatycznym. To z kolei kieruje uwagę ku ciału – jego kruchości, śmiertelności, podatności na rozkład. W tym kontekście makabra nie jest więc jedynie estetyczną fascynacją grozą, ale raczej wyrazem głębokiego egzystencjalnego doświadczenia epoki: życia w cieniu śmierci, niepewności i przemiany.

Z perspektywy współczesnego człowieka jest to jednak szokujące, bo dziś funkcjonujemy w zupełnie innym porządku. Ludzie rzadko umierają w domach, najczęściej dzieje się to w szpitalach. W pewnym sensie zachowujemy się tak, jakby śmierci nie było, jakby dało się ją wymazać z codzienności. Można się zastanawiać, czy w średniowieczu nie przyjęto strategii odwrotnej – zamiast wypierać śmierć, przyglądano się jej uważnie, także w najbardziej cielesnym wymiarze.

W tym, co mówisz, jest sporo prawdy. Nie powiedziałabym jednak, że sztuka późnego średniowiecza to tylko wyraz lęku przed śmiercią. Wydaje mi się, że to raczej próba oswojenia przemijania. Śmierć była wtedy znacznie bardziej obecna w codziennym życiu niż dziś. Ogromne znaczenie przypisywano obecności bliskich przy umierającym. Idea „dobrej śmierci" zakładała odejście w podeszłym wieku, we własnym łóżku, w otoczeniu rodziny i przyjaciół, którzy nie byli jedynie świadkami – mieli do odegrania konkretną rolę: wspierać, modlić się, pomagać umierającemu przejść przez ostatnie chwile w sposób właściwy, czyli tak, by nie uległ pokusom i lękom. Śmierć była głęboko osadzona w relacjach i wspólnocie. Myślę, że dziś o wiele bardziej się jej boimy, z tego też częściowo wynika nasze deprecjonowanie sztuki średniowiecznej. A przecież z drugiej strony czerpiemy z niej garściami, bo choć różnego rodzaju opowieści o zombie, czyli ożywionych trupach, mają znacznie dłuższą historię niż samo średniowiecze, to jednak właśnie w tej epoce powstała niezwykle sugestywna i fascynująca historia o trzech żywych i trzech umarłych.

Opowiada ona o młodzieńcach, którzy podczas przejażdżki konnej spotkali na swojej drodze trzy ożywione, rozkładające się ciała. Zmarli pouczają młodych, przypominając im o kruchości życia i konieczności pobożnego postępowania. Nakłaniają ich do refleksji nad śmiercią i nad tym, co nastąpi po niej, aby mogli

eprasa.pl 38910b06e0

zapewnić sobie „dobrą śmierć" i zbawienie. Można powiedzieć, że od czasu średniowiecza historia ta jest absolutnym hitem. Doczekała się wielu adaptacji wizualnych na przestrzeni dziejów – jedną z nich można zobaczyć w toruńskiej Bazylice Katedralnej św. Jana Chrzciciela i św. Jana Ewangelisty.

Przyznasz jednak, że jest wiele przyjemniejszych do analizowania epok niż mroczne średniowiecze. Dlaczego postanowiłaś zająć się właśnie tym okresem?

Zacznę od obrony średniowiecza, bo jestem przekonana, że każdy, kto przeczyta moją książkę, przestanie łączyć tę epokę wyłącznie z mrokiem, grozą i wszechobecną śmiercią, ponieważ tamtejsi twórcy mieli też genialne poczucie humoru i otwartość, która szokuje nawet dziś. Ale wracając do odpowiedzi na pytanie, muszę przyznać, że ta fascynacja średniowieczem przyszła do mnie stosunkowo późno, dopiero na studiach. Co ciekawe – zupełnie przypadkiem. Zdawałam maturę z historii, ale nie miałam sprecyzowanego planu na siebie. Na historię sztuki trafiłam trochę na zasadzie rzutu kostką. Na pierwszym roku miałam jednak szczęście do fantastycznych wykładowców. Jeden z nich w szczególny sposób opowiadał o średniowieczu, pokazywał tę epokę zupełnie inaczej niż w szkole, nie jako ciąg dat i schematów, tylko jako fascynujący, pełen dziwności świat. Później, siłą rzeczy, skupiałam się też na innych epokach, bo taki był program studiów, ale kiedy przyszło do decyzji o doktoracie i do wyboru tematu pracy, wróciłam do średniowiecza. Pracowałam już wtedy w Muzeum Narodowym w Warszawie i przygotowywałam się do oprowadzania po Galerii Sztuki Średniowiecznej. Kolega polecił mi wtedy książkę o marginaliach. Przeczytałam ją i to był moment „kliknięcia", poczułam, że właśnie tym chcę się zajmować.

Lekarz badający mocz oraz schemat koloru moczu (1506).

Pamiętasz, jaka to była książka?

Oczywiście! Była to jedna z pierwszych tak obszernych i poważnych prac naukowych poświęconych marginaliom, czyli opublikowana w latach 60. książka Lilian M.C. Randall „Images in the Margins of Gothic Manuscripts". Wcześniej te dziwne ilustracje na marginesach ksiąg traktowano raczej jako coś nieistotnego, szokujący, niesmaczny dodatek do „właściwej" sztuki, któremu nie warto poświęcać uwagi. Tymczasem Randall podeszła do nich w sposób kompleksowy, traktując je jako pełnoprawny przedmiot badań i pokazując ich znaczenie. Dzięki lekturze odkryłam je na nowo, zobaczyłam, że stoi za nimi cały system znaczeń, że nie są to przypadkowe „bazgroły", tylko bardzo świadome elementy kultury wizualnej. I tak przepadłam w średniowieczu na dobre.

Zakonnica zrywająca z drzewa penisy, mężczyzna z trąbką umieszczoną w odbycie, sceny defekacji, wymioty – a to wszystko na marginesach modlitewników i ksiąg liturgicznych. Trudno się dziwić, że przez lata nazywano te ilustracje wytworami chorego umysłu. Wiadomo, jaką pełniły funkcję?

Akurat wiralowa współcześnie zakonnica, zrywająca męskie przyrodzenia z drzewa fallusowego, nie pochodzi z tekstu religijnego. To ilustracja z „Powieści o róży", francuskiego poematu o miłości, który był prawdziwym bestsellerem w XIII wieku. W dodatku stworzona przez kobietę. Wiadomo, że rękopis powstał w paryskim warsztacie, którego mistrzem był Richard de Montbaston, ale iluminacją zajmowała się jego żona Jeanne de Montbaston. To ona odpowiada za dekoracje, w tym także te marginalne sceny.

Wracając do tematu, pozostałe motywy, które wymieniłaś, faktycznie funkcjonowały w przestrzeni sakralnej, również architektonicznej, pojawiały się nie tylko w modlitewnikach i księgach liturgicznych, ale też w rzeźbie, na przykład w kościołach czy na stallach, czyli ławach dla duchowieństwa umieszczonych w obrębie chóru. Dziś istnieje wiele teorii próbujących wyjaśnić ich znaczenie, trudno wskazać jedną uniwersalną interpretację. Najczęściej mówi się o tym, że takie rubaszne przedstawienia pełniły funkcję apotropaiczną, czyli ochronną, i swoją obrzydliwością miały odstraszać złe duchy, by nie wodziły modlących się ludzi na pokuszenie.

Zwraca się też uwagę na znacznie bardziej przyziemny aspekt, czyli poczucie humoru. Wiele z tych scen operuje bardzo prostymi, cielesnymi żartami, które okazują się zaskakująco uniwersalne. To, co śmieszyło ludzi tysiąc lat temu, jak choćby motywy związane z fizjologią czy niezręcznymi sytuacjami, często bawi również dzisiaj i zapewne będzie bawić także w przyszłości. Nie bez kozery średniowieczne marginalia wracają dziś w social mediach jako gotowe materiały na memy. Być może dawniej również pełniły funkcję rozrywkową, umilając czas osobom czytającym lub przebywającym w przestrzeni sakralnej. A jednocześnie mogły przypominać o pewnej dwoistości ludzkiego doświadczenia: z jednej strony mamy sferę sacrum, powagę i duchowość, z drugiej codzienność, cielesność i wszystkie związane z nią aspekty. Człowiek średniowiecza niekoniecznie widział w tym sprzeczność, raczej współistnienie dwóch porządków.

W książce piszesz, że marginalia mogły mieć wymiar edukacyjny i na przykład przygotowywać młode kobiety do powinności małżeńskich... ►

eprasa.pl 38910b06e0

To prawda. Modlitewniki takie jak godzinki były w dużej mierze związane z pobożnością kobiecą. Tworzono je nie tylko dla zakonnic, ale też dla kobiet świeckich. Badania prowadzone od lat 90., podczas tak zwanego zwrotu feministycznego w historii sztuki, pokazują, że odnajdujemy w nich bogatą ikonografię powiązaną z płcią kulturową użytkowniczek, z rolami, jakie były im przypisywane, oraz oczekiwaniami wobec ich zachowań. Jako przykład podawane są sceny związane z polowaniem, które można odczytywać symbolicznie jako metaforę poszukiwania dobrej żony. Szczególnie polowanie na jednorożca, zwierzę, które według tradycji daje się schwytać tylko dziewicy, może symbolizować zarówno ideał przedmałżeńskiej czystości, jak i późniejszą relację małżeńską, w której mężczyzna jako łowca odgrywa dominującą rolę. Pozostaje jednak pytanie, na ile te znaczenia były świadomie odczytywane przez ówczesne kobiety. Nie mamy, niestety, dostępu do wewnętrznych przeżyć i interpretacji ludzi żyjących setki lat temu. To jedna z fundamentalnych trudności w badaniu przeszłości. Formułujemy więc hipotezy, ale rzadko możemy mówić o absolutnej pewności.

Zofia Załęska
„ME(M) DIEWISTYKA. CUDOWNIE DZIWNA SZTUKA ŚREDNIOWIECZA”,
Wyd. Znak

Wiemy natomiast, że autorkami tych ilustracji często były kobiety. W książce piszesz, że kobiety w średniowieczu były pełnoprawnymi twórczyniami i że część zachowanych dzieł to właśnie ich prace. Pojawia się pytanie: skąd o tym wiemy, skoro tak wiele dzieł pochodzących z tego okresu jest anonimowych?

Warto podkreślić, że określenie „artysta” w znaczeniu, jakie dziś znamy, czyli twórcy o indywidualnym stylu i wyjątkowym statusie, zaczęło się kształtować dopiero w epoce renesansu. W średniowieczu twórców uważano raczej za rzemieślników, należeli do cechów i wykonywali swoją pracę podobnie jak kowale czy stolarze. Dzieło było ważniejsze niż osoba twórcy, dlatego wiele prac pozostaje anonimowych. Ale aktywność twórcza kobiet koncentrowała się przede wszystkim wokół rękopisów, które stanowią wyjątkową dziedzinę, bo czasem były podpisywane. Pojawiają się w nich kolofony, czyli pozostawiane przez skrybów noty, w których bywa wymienione imię osoby przepisującej tekst, a niekiedy także tej, która odpowiadała za iluminacje. Dzięki temu wiemy, że niektóre z tych prac powstawały z udziałem kobiet – znamy ich imiona, a czasem nawet daty wykonania rękopisów. Dodatkowym źródłem wiedzy są przekazy historyczne. Wiemy na przykład, że niektóre klasztory żeńskie słynęły z produkcji rękopisów. Choć nie zawsze jesteśmy w stanie wskazać konkretne nazwiska, zachowały się wzmianki o działalności takich ośrodków – o przepisywaniu ksiąg, ich zdobieniu czy przygotowywaniu na zamówienie, także dla innych wspólnot. W dokumentach czy inwentarzach pojawiają się informacje o rękopisach wykonanych przez zakonnice lub przekazywanych między klasztorami.

Myślisz, że to kobiety wymyśliły te romantyczne historie o księżniczkach i rycerzach, przez które teraz tak trudno nam czasami docenić przyziemne, codzienne oblicze miłości?

Tego nie wiem, nie mam natomiast wątpliwości, że współcześnie trochę niewłaściwie odbieramy i interpretujemy te przekazy. Nasze współczesne pojęcie miłości romantycznej jest znacznie późniejsze, zapominamy więc często o tym, że w średniowieczu, zwłaszcza w wyższych warstwach społecznych, małżeństwa miały najczęściej charakter polityczny, a nie uczuciowy. Ta bajeczna miłość dworska nie była więc uczuciem w naszym współczesnym rozumieniu, lecz raczej stylem życia i sposobem samodoskonalenia. Trudno przełożyć ten koncept na dzisiejsze realia, ponieważ nie operujemy już takimi kategoriami. Jeśli jednak cofniemy się do średniowiecza i wyobrazimy sobie rycerza – człowieka wysokiego urodzenia, który jest jednocześnie wojownikiem, uczestniczy w turniejach i pozostaje w służbie swojego władcy – zobaczymy, że to właśnie miłość miała być siłą napędową jego działań. Nie było to jednak uczucie prowadzące do małżeństwa, wspólnego życia czy spełnienia w sensie, w jakim rozumiemy to dziś. Przeciwnie, często ideałem była miłość niespełniona, skierowana ku kobiecie niedostępnej, na przykład żonie seniora czy władcy. Taka relacja stawała się wyzwaniem i punktem odniesienia: rycerz, oddając się tej miłości, dążył do doskonałości, odnosił zwycięstwa, zdobywał sławę, żył cnotliwie. Miłość była więc raczej zasadą organizującą życie niż celem samym w sobie, liczył się sam proces doskonalenia poprzez jej ideę.

A czy media społecznościowe to odpowiednie źródło do propagowania wiedzy o średniowieczu?

Wiem, do czego zmierzasz. W przypadku sztuki średniowiecznej, w dużej mierze związanej z chrześcijaństwem, funkcjonował bardzo konkretny system znaczeń. Trudno więc poprawnie interpretować te dzieła bez znajomości kontekstu religijnego. Dziś, żeby je zrozumieć, musimy przynajmniej w podstawowym stopniu poznać kontekst – historię tych postaci, znaczenie atrybutów, sposób myślenia o świecie. Natomiast media społecznościowe nie przyzwyczaiły nas do pogłębionej interpretacji, raczej do szybkiej percepcji: widzę, podoba mi się albo nie i idę dalej. A jednak w tym świecie kultura średniowieczna coś zyskuje, bo wraca do obiegu po długim okresie zapomnienia. Nawet jeśli te przedstawienia funkcjonują dziś w uproszczonej formie – ktoś przescrolluje, zobaczy śmiesznego zająca czy prowokacyjny detal i pójdzie dalej – to i tak buduje się pewna świadomość. Być może kogoś to zaciekawi i skłoni do głębszego zainteresowania.

Warto też pamiętać, że powszechny dostęp do tej sztuki to zjawisko stosunkowo nowe. Jeszcze 20 lat temu większości średniowiecznych rękopisów nie można było zobaczyć online. A nawet jeśli istniały dobrej jakości reprodukcje, to chcąc do nich zajrzeć, trzeba było jechać do biblioteki i zamawiać mikrofilmy. To, że oglądamy na przykład marginalia swobodnie w internecie, jest historycznie bezprecedensowe. I choć coś po drodze się traci, to jednak zyskujemy szansę, by ta sztuka naprawdę zaistniała w szerszej świadomości. ●

ZDJĘCIE AUTORKI: PIOTR OSSOLIŃSKI; ILUSTRACJE: J. PAUL GETTY MUSEUM, THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY, SPENCER COLL., UNIVERSITÄTSBIBLIOTHEK HEIDELBERG W HEIDELBERGU, NATIONAL GALLERY OF ART W WASZYNGTONIE, WELLCOME COLLECTION W LONDYNIE, DOMENA PUBLICZNA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38910b06e0

MIYA
COSMETICS

Poznaj NOWOŚCI

Odkryj formuły, które łączą pielęgnację z naturalnym rozświetleniem i pomagają chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV.

SOFT DAILY DEFENSE

mySPFlight
Ultralekki wygładzający krem SPF 50

Chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni **UVA i UVB**, jednocześnie dba o jej **nawilżenie, gładkość i promienny wygląd.** Regularnie stosowany pomaga utrzymać skórę w dobrej kondycji, pozostawiając ją miękką, wygładzoną i pełną blasku. Jego ultralekka konsystencja **szybko się wchłania, nie bieli i nie roluje,** dzięki czemu idealnie sprawdza się na co dzień – również pod makijaż.

- **Wege PDRN z ryżu • Bakuchiol**
- **Ekstrakt z zielonej herbaty**
- **Niacynamid**

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

GLOW TOUCH

myRICEglue
Maseczka do twarzy z efektem glow booster

Delikatnie klejąca formuła otula skórę nadając jej **efekt „glass skin"**. Zawarte w masce składniki **nawilżają, wygładzają i subtelnie rozjaśniają cerę, pozostawiając ją miękką, bardziej napiętą i pełną blasku.** Uczucie delikatnego ciepła podczas aplikacji sprawia, że pielęgnacja staje się przyjemnym rytuałem.

- **Ekstrakt z owocu banana**
- **Ceramidy • Inozytol • Trehaloza**
- **Kwas hialuronowy • Sok z aloesu**
- **Ferment ryżowy**

SUNKISSED SKIN

peachPERFECT
Rozświetlający lotion z beta-karotenem

Jego lekka formuła z beta-karotenem, olejem z brzoskwini i marchwi łączy pielęgnację z naturalnym rozświetleniem, sprawiając, że skóra wygląda świeżo i jest **pełna blasku.** Lotion **wspiera nawilżenie i dba o miękkość skóry**, a dzięki złocistym drobinkom nadaje **efekt „sunkissed skin"**. Możesz stosować go samodzielnie lub pod makijaż.

- **Beta-karoten • Olej z brzoskwini i z marchwi**
- **Sok z brzoskwini • Woda z liści zielonej herbaty**

eprasa.pl 38910b06e0

Odkryj fascynujący świat tradycji

45 LAT
Podróże na 7 kontynentów z Logos Tour
BIURO TURYSTYKI ZNP
801 011 864
w sercu Kraju Kwitnącej Wiśni

1

MIESZCZAŃSKA FANTAZJA

W XIV WIEKU LUBEKA BYŁA KRÓLOWĄ HANZY – NAJWAŻNIEJSZYM Z MIAST TWORZĄCYCH KUPIECKI ZWIĄZEK PÓŁNOCNEJ EUROPY. DZIŚ W JEJ SZACOWNYCH MURACH KWITNĄ SZTUKA I ŻYCIE SĄSIEDZKIE, ZWŁASZCZA PODCZAS ODBYWAJĄCEGO SIĘ CO DWA LATA HANSEKULTURFESTIVAL (HKF). NAJBLIŻSZA EDYCJA POTRWA OD 5 DO 7 CZERWCA.

Tekst **BARTEK KAFTAN** *Zdjęcia* **JULIA ZABRODZKA**

eprasa.pl 38910b06e0

2

3 4
5 6

1. Ratusz Lubeki to arcydzieło ceglanego gotyku okraszone renesansowymi dodatkami. 2. Hellgrüner Gang – jeden z niemal 200 lubeckich zaułków. 3. Dekoracyjna kołatka do drzwi. 4. Występ podczas Nocy Muzeów, organizowanej co roku w ostatnią sobotę sierpnia. 5. Na wodach rzeki Trave, przy nabrzeżu starówki, cumują zabytkowe statki. 6. W Domu Güntera Grassa, jednego z trzech, obok Thomasa Manna i Willy'ego Brandta, lubeckich noblistów.

Dwie wieże z cegły spina łuk bramy z rzędami ozdobnych okien. Choć całość jest solidna i ciężka, zdaje się być w ruchu. Przysadziste cielsko grzęźnie w nadrzecznej łące i chyli się lekko w prawo, ale spiczaste hełmy ciągną ku niebu. Może pozazdrościły wielkim mydlanym bańkom? Te, wypuszczane przez cyrkową artystkę, lecą ponad bramę, dachy kamienic, gotyckie iglice kościołów i rozpływają się w nakrapianym chmurami błękicie.

Przez wieki Brama Holsztyńska broniła wjazdu do miasta, strzegąc fortun i spokojnego snu kupców. Dziś strumienie pieszych, rowerów i aut opływają ją swobodnie z obu stron, wlewając się na starówkę na wyspie w ujściu rzeki Trave. Na błoniach zamiast kramów rozłożono leżaki i scenę, za chwilę wyjdzie na nią miejski chór kobiet, potem tancerki zumby i połykacze ognia. Jest sobota, późne popołudnie. Na brukowanych uliczkach, w kamienicach i kościołach zaczyna się lubecka Noc Muzeów.

WSZYSCY JESTEŚMY ARTYSTAMI

– Lubię ten wieczór. Galerie są otwarte do późna, wszędzie słychać muzykę. To taki bardzo mały HanseKulturFestival – mówi Carolin Peter. Mały? – O tak! W czerwcu Lubeka to dopiero jedna wielka impreza – uśmiecha się. Zaskakujące – i jak na miejsce, i nazwę wydarzenia. Hanza kojarzy się raczej ze statecznością kupieckiego rodu Buddenbrooków z powieści Manna, których kamienica stoi o kilka przecznic stąd; z protestanckimi nabożeństwami w jasnych kościołach; z klopsami królewieckimi podawanymi w wyłożonej ciemnym drewnem tawernie Gildii Żeglarzy. Ale uliczny karnawał?

– Lubeka to miasto zabytków. Całą naszą starówkę wpisano na listę UNESCO – zgadza się Carolin. – Może dlatego, gdy kilkanaście lat temu otwierano Muzeum Hanzy, postanowiono uczcić to karnawałem? – zastanawia się. Północna część starego miasta, gdzie mieści się instytucja – urządzona w byłym klasztorze dominikańskim i ultranowoczesnym gmachu obok – była wtedy zaniedbana i mało kto się tu zapuszczał. Impreza miała to zmienić.

– Pierwszy HanseKulturFestival odbył się na naszej ulicy. Tu wszystko się zaczęło – ciągnie Carolin. Także dla niej, bo niewiele wcześniej z przyjacielem otworzyła przy Grosse Burgstrasse muzyczną kawiarnię Tonfink. Bez wahania dołączyli do pierwszej edycji. – Mieliśmy koncerty na scenie przed wejściem, piwo sprzedawaliśmy z okna – wspomina. Pomagali ściągać muzyków na wernisaże w okolicznych galeriach. Ale nie tylko w nich sporo się działo. – HKF organizują głównie sami mieszkańcy. To istota tej imprezy – wyjaśnia Carolin. – Jedni zapraszają na wieczorek poezji w salonie, inni na zabawy dla dzieci, wspólne szkicowanie zaułków albo koncert znajomego na podwórku. Lubeka ma mnóstwo zakamarków, to wymarzona scena dla artystów.

Glandorps Hof ufundował w 1603 roku kupiec Johann Glandorp jako przytułek dla ubogich wdów.

A jak to się ma do Hanzy, średniowiecznego związku kupców? – Cóż, w Lubece wszystko jest hanzeatyckie! Mamy to w genach – śmieje się Carolin. – I coś w tym jest. Hanza była sojuszem miast, które zjednoczyły się, by osiągnąć coś, czego żadne nie zrobiłoby w pojedynkę. Dziś postępujemy tak samo: skrzykujemy się, działamy razem – przekonuje. – Dla mnie Hanza to wspólnota.

KUPCY I KUGLARZE

– Podczas festiwalu jesteśmy jak wielka orkiestra – porównuje Ea Paravacini. – Każdy gra na tym, na czym potrafi najlepiej. Ale nie musi być mistrzem. Na kilka fałszywych nut nikt nie zwróci uwagi. Liczy się to, jak brzmimy razem. A brzmimy głośno! – śmieje się. Ona sama na fałszywy krok pozwolić sobie nie może – z zawodu jest linoskoczkinią. Jako artystka cyrkowa podróżuje po całym świecie, ale z najdalszych wojaży wraca do atelier przy uliczce Grosse Kiesau. Swoje spektakle, łączące akrobatykę z teatrem i muzyką, regularnie prezentuje też w rodzinnym mieście.

– Inspiruje mnie architektura Lubeki – twierdzi Ea. Występowała w gotyckim oknie Muzeum Hanzy i na dziedzińcu ceglanego Domu Güntera Grassa, który odnalazł w Lubece hanzeatycką duszę rodzinnego Gdańska. – Najbardziej lubię zielony skwer przy katedrze. Gramy tam często, kolegujemy się z proboszczem – uśmiecha się. Zaprosił ją nawet, by wystąpiła w katedrze. – W trakcie nabożeństwa – precyzuje. – W kazaniu mówił o sztuce poszukiwania równowagi, a ja wykonałam taniec na rozpiętej w nawie linie. – Na swój sposób w Lubece to nic nowego. Tutejsi księża dobrze wiedzieli, że sztuka ma moc czarowania wiernych. Pod koniec XVII wieku strzelistą nawę Kościoła Mariackiego, perły bałtyckiego gotyku, wypełniała muzyka Dietricha Buxtehudego. Uchodził za wirtuoza organów. Aby go posłuchać, kilkaset kilometrów piechotą przewędrował pewien młody organista z Turyngii – Jan Sebastian Bach. Został w Lubece dłużej, niż zamierzał, przeciągając o kilka miesięcy urlop (za co zapłacił posadą) – tak urzekła go muzyka mistrza.

Ea mówi, że dziś czarodziejska moc sztuki objawia się podczas HKF. Świetnie pamięta pierwszą edycję festiwalu. – Wszędzie wisiały kolorowe flagi i parasolki. Na asfalt wysypano piach, rozstawiono wiklinowe kosze i ulice zmieniły się w plażę. Robiłam babki i bawiłam się jak dziecko – wspomina. Występowała też podczas kolejnych edycji i zapraszała do Lubeki koleżanki i kolegów z całego świata. – Na tym polega hanzeatycki duch ►

eprasa.pl 38910b06e0

PharmoVit®

Suplementy diety
dla **wymagających**

Przełom w suplementacji piękna

Beauty Cells Synergy™ Forumuła piękna to suplement diety oparty na innowacyjnej technologii PhytoCellTec™ Md Nu - **jedynej takiej w Polsce.**

hydrolizowany kolagen rybi | elastyna | kwas hialuronowy | koenzym Q10 | PhytoCellTec™ Md Nu | witaminy

Według badań:

83% respondentek zadeklarowało chęć zakupu produktu

① Badanie konsumenckie przeprowadzone na kobietach, Hamilton Polska 2025.

POLSKA FIRMA

eprasa.pl 38910b06e0

Od lewej: Carolin Peter przed barem Tonfink; Ea i Nicolai Paravacini przed atelier; Gudrun Neuper w zaułku Rosengang.

wydarzenia. Chodzi o wymianę: dziś już nie tyle dóbr, co idei, umiejętności, wyobraźni – przekonuje. Lubeka zawdzięczała sukces właśnie opanowaniu do mistrzostwa sztuki wymiany. W Muzeum Hanzy oglądaliśmy rekonstrukcje kog, którymi kupcy żeglowali na wschód, po futra i miód z Rusi oraz Inflant, i na zachód, po flamandzkie sukno. Największe fortuny zbili na śledziach poławianych u brzegów Szwecji i konserwowanych solą z Lüneburga. Sama Lubeka nie posiadała wielkich bogactw, ale z kuglarską zręcznością żonglowała towarami z całego świata i jak linoskoczkini balansowała na nitkach szlaków rozpiętych pomiędzy zachodem i wschodem, północą i południem.

– Wyczuwam w Lubece niezwykłą otwartość. Może to też dziedzictwo Hanzy? – zastanawia się Nicolai, partner Ei. Pochodzi ze Szwajcarii, z zawodu jest siodlarzem, ma tu pracownię i galerię wyrobów ze skóry oraz rzeźb. – A jednocześnie to kompaktowe miasto. W gronie artystów wszyscy się tu znamy – ciągnie. – Także w gronie sąsiadów – dodaje Ea.

UKRYTY ARCHIPELAG

Kamienice lubeckich kupców mają wysokie okna ze szprosami, dzielącymi świat na uporządkowane prostokąty; wysokie szczyty ze zdobieniami, świadczącymi o powodzeniu w handlu; wystające przed fasadę dźwigi do wciągania towarów i mozolnego budowania przyszłości rodu. Wiele ma też bramy prowadzące do zaułków. Niektóre są okazałe, jak barokowy portal Füchtings Hof – otwiera się on na przestronny dziedziniec przytułku ufundowanego w XVII wieku przez jednego z kupców dla lubeckich wdów (do dziś mieszkają tu wyłącznie kobiety). Większość przejść jest jednak ciasna, czasami trzeba schylić głowę, by nie nabić sobie guza o kamienne sklepienie. Po drugiej stronie otwierają się gänge, czyli uliczki – często tak wąskie, że rękami można dotknąć ścian po obu stronach – i hofe, czyli dziedzińce – tak małe, że wystarczy wiekowa jabłoń, by ocienić cały skwer. Razem tworzą sekretny archipelag – ukrytą twarz Lubeki.

– Takich gänge i hofe mamy około 180 – twierdzi Gudrun Neuper. Przyjmuje nas w Rosengang, przed swoim domem. Na zewnątrz, bo na niespełna 30 metrach kwadratowych na dwóch poziomach trudno podejmować gości. Ale i w uliczce nie jest luźniej – gdy siadamy na ławkach po dwóch stronach, niemal dotykamy się kolanami. Jest za to uroczo: kryte czerwienią dachy, bielone ściany, krzewy róż. Gudrun częstuje nas lemoniadą z ich płatków.

– Kiedyś w Zaułku Róż nie było ani jednego krzewu – zaskakuje nas. Skąd więc nazwa? – Pewnie ironiczne nawiązywała do faktu, że nie pachniało tu różami – śmieje się. I całkiem serio dodaje, że lubeckie zaułki były światem biedoty. – Mieszkali tu robotnicy, często dniówkowi, którzy harowali na dobrobyt mieszkających od frontu rodów – opowiada. Nie w głowie im były róże, tylko praca i dzieci. – Zbadaliśmy dawne źródła i okazało się, że na początku XX wieku w naszym zaułku mieszkało 50 dziewczynek i chłopców! Dziś jest nas 10. Sami dorośli.

Gudrun z sąsiadami zainteresowali się przeszłością uliczki przed pierwszą edycją HKF. – Chcieliśmy zaprosić ludzi do swojego świata, uznaliśmy więc, że trzeba lepiej go poznać – wspomina. Przy okazji poznali też siebie nawzajem. W zabytkowych domkach przy gänge i hofe wcale nie mieszkają od pokoleń te same rodziny. Moda na takie lokum zapanowała dopiero 20–30 lat temu. Gudrun mieszka przy Rosengang od kilkunastu i ma jeden z najdłuższych staży. – Przeprowadziłam się tu, bo nie chciałam mieszkać sama, tylko we wspólnocie – twierdzi. Dziś razem z sąsiadami ozdabia uliczkę w adwencie, śpiewa kolędy, gawędzi popołudniami przy herbacie, dzieli się plonami (gdy rozmawiamy, jedna z sąsiadek przynosi Gudrun pomidorki z własnej doniczki). To zaułki i ich mikrospołeczności są fundamentem HKF: ktoś muzykuje, ktoś recytuje poezję, ktoś gra w planszówki. – Albo częstuje kawą i ciastem. I zaprasza na pogaduchy – opowiada Gudrun. A więc wspólnota – jak twierdziła Carolin – i wymiana – jak dorzuciła Ea.

Pytamy Gudrun, czym dla niej jest hanzeatyckość. Chwilę się zastanawia, bierze łyk różanej lemoniady. – To tradycja – mówi w końcu. – I otwartość na to, co przyniesie przyszłość.

Solidność murowana z cegieł. I wyobraźnia – lekka jak mydlane bańki. ●

eprasa.pl 38910b06e0

resibo.

PRIME TIME

YOUR TIME IN NOW

Nowa linia kosmetyków
antyoksydacyjnych
z niebieskimi egzosomami

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl 38910b06e0

SZTUKA to GAME CHANGER

Zdjęcia **MICKEY WYROZĘBSKI**

Rozmowy Remigiusza Grzeli

KRYTYK, KURATOR, EKSPERT. **PIOTR RYPSON** BYŁ ZASTĘPCĄ DYREKTORA MUZEUM NARODOWEGO W WARSZAWIE, DZIŚ JEST DYREKTOREM DEPARTAMENTU DZIEDZICTWA KULTUROWEGO W MINISTERSTWIE KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO, NADZORUJĄCEGO KILKADZIESIĄT MUZEÓW I MIEJSC PAMIĘCI, ALE TEŻ POSZUKUJĄCEGO ZAGINIONYCH DZIEŁ.

Do Polski wraca coraz więcej dzieł skradzionych w czasie wojny. Twoi pracownicy to skuteczni detektywi sztuki?

Absolutnie. Za skutecznością procesów restytucyjnych stoją w moim departamencie profesjonaliści o ogromnym doświadczeniu, znajomości prawa międzynarodowego, z wiedzą na temat utraconych dzieł czy obiektów dziedzictwa kulturowego, także intuicją, gdzie mogą

eprasa.pl 38910b06e0

się takowe znajdować i tak dalej. Mają coraz lepsze narzędzia detektywistyczne. To już nie jest lupa Sherlocka Holmesa, to wyspecjalizowane instrumenty informatyczne przeczesujące internet, gdzie znajduje się coraz więcej wizerunków, co wynika i z cyfryzacji zbiorów, i informacji o wystawach czy aukcjach. Restytucje nie dotyczą wyłącznie rabunku polskiego majątku prywatnego lub publicznego w czasie wojny, najpierw przez Niemców, później przez Rosjan, a w przypadku tych drugich i w Polsce, i w Niemczech, ale również wszystkiego, co było kradzione po roku 1945 na ziemiach polskich przez kogokolwiek.

Z odzyskania jakiego dzieła cieszyłeś się najbardziej, pracując tutaj, gdzie rozmawiamy, w Muzeum Narodowym?

Wielką sprawą było odzyskanie „Pomarańczarki" Aleksandra Gierymskiego, bo to piękny i ważny obraz – nie tylko dla historii polskiej sztuki, kolekcji Muzeum Narodowego, ale i historii Warszawy. Przedstawia fragment dawnego miasta, malowany przez ►

eprasa.pl 38910b06e0

PIOTR RYPSON
krytyk sztuki, historyk literatury i kultury wizualnej, autor książek, m.in. „Nie gęsi. Polskie projektowanie graficzne 1919-1949", „Piramidy, słońca, labirynty", „Książki i strony. Polska książka awangardowa i artystyczna w XX wieku", „Obraz słowa. Historia poezji wizualnej", „Czerwony monter. Mieczysław Berman – grafik, który zaprojektował polski komunizm". Był głównym kuratorem Centrum Sztuki Współczesnej w Warszawie (1990-1996), zastępcą dyrektora i kuratorem Zbiorów Sztuki Nowoczesnej Muzeum Narodowego w Warszawie (2011-2018), jest dyrektorem Departamentu Dziedzictwa Kulturowego w MKiDN.

jednego z najlepszych malarzy, jakich mieliśmy w XIX wieku. Jest to jedna z ikon sztuki dawnej w Polsce, więc radość była duża.

Odzyskanie „Pomarańczarki" spowodowało wielką frekwencję na wystawie Gierymskiego, sam stałem w kilometrowej kolejce.

To była jedna z pierwszych wystaw, w których Muzeum Narodowe przebiło 100 tysięcy widzów.

Jedną z odzyskanych ikon jest „Murzynka" Anny Bilińskiej-Bohdanowiczowej z 1884 roku.

Jej odnalezienie w jednym z niemieckich domów aukcyjnych w 2011 roku i odzyskanie trafiło w zwrot feministyczny w historii sztuki, co znaczy, że odzyskaliśmy ważny obraz malowany przez kobietę, a jednocześnie jego temat daje pole do rozmaitych dociekań, co stoi za emocjami tej czarnoskórej kobiety, kim jest dla malującej ją artystki, a ponieważ niedawno odkryto jej tożsamość, dostajemy więcej niż ładny obraz.

Nadal jesteś człowiekiem tego muzeum? Kiedy tu wchodziłeś na nasz wywiad, wszyscy witali cię jak swojego dyrektora.

Czuję się tu jak w domu, pracowałem w Muzeum Narodowym ponad siedem lat. Schodziłem wszystkie galerie, korytarze, znam konstrukcję instytucji i jej wewnętrzny kręgosłup, to znaczy historię miejsca i wyjątkowych zbiorów. Przed wojną w muzeum było sto kilkadziesiąt tysięcy dzieł sztuki, w tej chwili jest ich blisko milion. 800 tysięcy plus nie wzięło się z niczego. Wiele pochodzi z ziem zachodnich i północnych Polski. Zwożono je hurtowo z opuszczonych domów, kościołów, budynków publicznych. Mnóstwo dzieł bezprizornych, porzuconych, które należały do kogoś, kogo już tu nie było w roku 1945, 1946 czy 1947. Zostały objęte dekretem dotyczącym mienia porzuconego i stanowią własność Skarbu Państwa. Warto tu wspomnieć, że niedawno w obecności ministry kultury i dziedzictwa narodowego Marty Cienkowskiej i ministry kultury Grecji Liny Mendoni dokonano zwrotu judaików zrabowanych w czasie wojny w Grecji przez wyspecjalizowane komando niemieckie. Wędrowały po nieznanych nam zakamarkach, aż wylądowały w dużej skrytce na Śląsku, co miało je uchronić przed bombardowaniami. Ten proces restytucyjny trwał blisko 20 lat. Na szczęście państwo polskie nie było w czasie wojny agresorem, więc nie rabowało w innych krajach. A muzea są jaskiniami zbójców. British Museum czy Luwr są pełne obiektów skradzionych w innych krajach. I teraz, w okresie postglobalizacji, odbywa się bardzo wiele zwrotów restytucyjnych przez państwa, które były imperiami kolonialnymi albo miały takie aspiracje. Przez tysiąclecia łupiono kruszce, wyposażenie świątyń...

Czy jako dyrektor Departamentu Dziedzictwa Kulturowego dziś patrzysz inaczej na muzea?

Zdecydowanie. Nasz departament jest odpowiedzialny za wspieranie sześćdziesięciu kilku instytucji w Polsce – muzeów i miejsc pamięci, są wśród nich Wawel, Muzeum Auschwitz-Birkenau, Majdanek, wszystkie muzea narodowe... Patrzę na to, jak państwo zajmuje się swoim dziedzictwem i jeszcze lepiej rozumiem, jak trudnym wyzwaniem jest opieka nad nim – ale także prowadzenie dużej instytucji kultury. Muzeum Narodowe, w którym rozmawiamy, jest kombinatem zatrudniającym kilkaset osób i zarządzającym gigantycznym majątkiem narodowym. To są niepoliczalne miliardy, bo jak to wszystko wycenić? To trudniejsze niż zarządzanie korporacją, bo jednocześnie jest służbą publiczną. A społeczeństwo wyposażone dziś w media społecznościowe jest bezlitosnym krytykiem i sędzią.

Niedawno w kontekście nadzoru nad muzeami zaatakowało cię paru muzealników.

Nie będę się odnosił do poszczególnych wypowiedzi. Ale chciałbym wyjaśnić, że dyrektor departamentu w ministerstwie nikogo w instytucjach kultury nie zatrudnia, nikogo nie zwalnia. Pracodawcą każdego z dyrektorów tych instytucji jest minister kultury, który po procedurze konkursowej bądź innej powołuje i odwołuje dyrektora. Więc obsadzenie mnie w roli Czarnego Piotrusia jest chybione. Natomiast rozumiem, że osoby, które przestają być dyrektorami z różnych powodów (najczęściej znam je dość dobrze), mają żal i pretensje. Mnie również kiedyś zwolniono z tego muzeum.

Był rok 2018 i trwała walka ówczesnego dyrektora Muzeum Narodowego m.in. z ikonicznymi fotografiami Natalii LL, na których ma w ustach banana. Tysiące ludzi na znak protestu robiły sobie zdjęcia z bananami.

Działo się to w określonym momencie polskiej wojny kulturowej. Prace Natalii LL „Sztuka konsumpcyjna" to element Galerii XX i XXI wieku, którą miałem wielki zaszczyt i przyjemność tutaj stworzyć. Zamknięcie jej przez kolejnego dyrektora było aktem cenzury politycznej i czegoś, co w legislacji nazywa się *anticipatory obedience*, czyli wyprzedzające posłuszeństwo. Nikt nie

eprasa.pl 38910b06e0

kazał tej galerii zamykać. Co ciekawe, wcześniej usunięto z galerii wyłącznie prace artystek: Natalii LL, Grupy Sędzia Główny, Katarzyny Kozyry. Bardzo znamienne. Cenzura padła na sztukę, która podnosiła kwestie kobiece.

Jedna z nich, Karolina Wiktor, była twoją żoną.

I na szczęście nadal nią jest. Współtworzyła z Aleksandrą Kubiak Grupę Sędzia Główny, która już dawno zaprzestała działalności performerskiej. Nasze radosne protesty z bananem opisała prasa międzynarodowa, ale dla muzeum to był cios, bo psuły reputację instytucji, ujawniając polityczne sterowanie programem.

Polska w pigułce. Twoją słynną wystawę o niepodległości „Krzycząc Polska" otwierał chocholi taniec z filmu Andrzeja Wajdy „Wesele".

Wajda był nieodzowny, żeby opowiedzieć cały ten krąg, który rozpoczął się u schyłku XIX wieku. Z jednej strony próba walki o niepodległość, z drugiej otępienie i osłabienie części społeczeństwa, które nie widziało już horyzontu, nie wierzyło, że zmiana jest możliwa. Raczej myślało, jak się poukładać z zaborcami, co było wizualizowane w wielu ówczesnych pracach wybitnych polskich artystów.

Czy dzisiaj w urzędniku jeszcze budzi się kurator?

Bardzo mi tego brakuje. W zeszłym roku nawet popełniłem malutką wystawę w Katowicach. Pokazywała jedno z najlepszych, najbardziej dynamicznych, kapitalistycznych i agresywnych wydawnictw powstałych po wojnie w Polsce, czyli Agencję Wydawnictw i Reklamy AWiR. To była opowieść o self-made manie Zbigniew Mokrzyckim, który stworzył wspaniałe wydawnictwo, a później, gdy już mu bezpieka deptała po piętach i zrujnowano interes, uciekł z Polski i rozpoczął wielką karierę w Kanadzie jako jeden z kluczowych brokerów medialnych. Sięgnął po wszystko i zrealizował to w pełni.

Jako kurator urodziłeś się, idąc na wagary do Galerii Repassage?

Coś tam właśnie się wydarzyło, jak to bywa z miłością, jak to bywa ze sztuką – grom z jasnego nieba. Pierwsza klasa liceum, urwałem się z przyjacielem z lekcji, nie poszliśmy na piwo, tylko w miasto. No i w tej żałosnej Warszawie 1972 roku, choć niby Gierek oferował Coca-Colę i Marlboro, nagle znaleźliśmy się w Galerii Repassage, w niestrzeżonej przez nikogo dużej białej sali, wszystko w niej było białe, i krzesła, i stół – instalacja konceptualnego artysty Pawła Freislera. W tamtym czasie frustracja społeczna wyrażała się często przez wandalizm. Jak można było coś rozwalić, to ktoś to w końcu rozwalał. A tu nikt nie pilnuje. Więc to obudziło fundamentalne pytania o to, czym jest ta przestrzeń. Szalenie mi się ta praca podobała.

Czyli sztuka może czyjeś życie zmienić?

Sztuka jest game changerem, nie w polityce, nie w losach państw. Ale przecież ludzie wymyślili sztukę, żeby poszerzać swoją przestrzeń bytu na ziemi, który jest krótki i wcale nie taki radosny, bo z wizją niechybnej śmierci. A sztuka jest kwestią wiary. Trzeba jej trochę zawierzyć, choć można się ►

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

LIPCOWE WYDANIE DOSTĘPNE TAKŻE
Z LUKSUSOWYM ZESTAWEM
THE RITUAL OF AYURVEDA

Pianka pod prysznic 50 ml
o zapachu indyjskiej róży i olejku
ze słodkich migdałów

+

Mus do ciała 50 ml
nadaje skórze jedwabistą miękkość
i promienny wygląd

Formuła z amlą, indyjską różą
i olejkiem ze słodkich migdałów odżywia
i zatrzymuje w skórze nawilżenie.

WYDANIE Z DODATKIEM
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 2 CZERWCA.

eprasa.pl 38910b06e0

Sztuka jest kwestią wiary. Trzeba jej trochę zawierzyć, choć można się przy tym i sparzyć, bo dużo jest sztuki marnej. Natomiast znajdują się w niej przestrzenie genialne. Najkrócej: podobnie jak poezja, jest ratunkiem duchowym.

REMIGIUSZ GRZELA w cyklu swoich rozmów prezentuje osoby, które mają odwagę, znajdują siłę i zmieniają świat. Niedawno ukazała się jego książka „Poszukiwany Franz Kafka".

przy tym i sparzyć, bo dużo jest sztuki marnej. Natomiast znajdują się w niej przestrzenie genialne. Najkrócej: podobnie jak poezja jest ratunkiem duchowym.

Kiedy zachorowała twoja żona, ratowałeś ją, czytając poezję?

Karolinę dotknęła utrata zdolności mówienia i rozumienia tego, co się czyta. Rozpad języka, nazwany afazją, jest skutkiem różnego rodzaju doświadczeń, może to być wylew, udar, może to być trauma. Powrót do języka okazał się w przypadku Karoliny łatwiejszy, kiedy ten był konstruowany poetycko, kiedy olśniewał, otwierał przestrzenie wyobraźni. I to zadziałało. Karolina zaczęła na nowo twórczość, która miała początek w rekonstrukcji języka.

Twoja żona w książce „Wołgą przez Afazję" napisała, że była „w strefie przygranicznej, szarej strefie".

Musiała na nowo zmapować rzeczywistość i użyła metafor postkatastrofalnych. Dziś robi warsztaty, żeby uzmysłowić, na czym afazja polega. Prosi na przykład, żeby wszyscy naraz zaczęli mówić. A potem pyta: „Co usłyszałeś z tego wszystkiego?". To jest rozpad, który jednocześnie jest zgiełkiem.

Właśnie zakończyła się w Zachęcie wystawa Karoliny Wiktor „Kartografia macierzyństwa", zbiegła się z 15. urodzinami waszej córki, która urodziła się półtora roku po udarze. Była o stawaniu się matką w procesie rehabilitacji, odzyskiwaniu głosu w świecie, który nie zna twojego alfabetu, a więc zanurzona w doświadczeniu powrotu z afazji.

Pokazuje, jak zmieniło się jej myślenie na temat twórczości. Sięgając do neurobiologii, neurolingwistyki, zajęła się mózgiem i tym, w jaki sposób władze poznawcze organizują nasze myślenie, a także jak poprzez twórczość pomóc ludziom, którzy doświadczyli czegoś podobnego, czyli jak projektować różne rozwiązania dla tych, którzy nie umieją mówić, mają afazję, cierpią na alzheimera, doświadczają niedowładu ciała.

Niedawno zamieściłeś na Facebooku poruszający wpis o rodzinnej historii. Zrozumiałem, skąd tematy, jakie poruszasz w pracy kuratorskiej i twórczej. Kiedy doświadczenia rodzinne zaczęły cię kształtować?

Od dzieciństwa trafiają do nas impulsy, gdzieś się odkładają, niekoniecznie muszą się od razu uruchomić. Biografia mojej rodziny jest dość typowa dla tych ziem. Wszyscy tutaj tracili bliskich. Tworzymy połamane społeczeństwo, o czym pisał Michał Bilewicz w książce „Traumaland". Też odziedziczyłem wiele traum. Kiedyś obudziłem się w nocy, bo śniło mi się, że wynoszę z getta mojego przyjaciela Żyda, niosę go wśród zgliszcz, bo on, stary, nie może chodzić. Miałem nawroty dziwnych odczuć. I pewnie nadal te impulsy pracują w mojej pamięci i przedpamięci. Moja mama przeszła przez getto, tata w powstaniu warszawskim był chłopcem z poczty harcerskiej. Jego ojciec siedział w oflagu, był uczestnikiem wszystkich polskich wojen XX wieku. Był lotnikiem, a na końcu go zamordowali strzałem w tył głowy w mokotowskim więzieniu. Niedawno odwiedziłem Muzeum Żołnierzy Wyklętych. Byłem tam wcześniej z tatą, w piwnicy, gdzie wykonywano wyroki. Mój ojciec ledwie stamtąd wyszedł, tak mocne dlań było to doświadczenie. Kilka lat pracowałem w Żydowskim Instytucie Historycznym, gdzie zrobiłem kilka wystaw i mogłem dociec pewnych historii rodzinnych, których nie znałem. Uważam siebie przy tym za najprawdziwszego Polaka, ponieważ moja rodzina pochodzi od Galicji po Pomorze, od Wielkopolski po Śląsk.

Kiedy mama opowiedziała swoją historię?

Nigdy jej nie opowiedziała. Coś mówiła zdawkowo, dla niej to było zbyt trudne. Natomiast mam jedno niespełnienie – wyjazd do Rudnika nad Sanem i do jeszcze jednej okolicznej wsi, żeby spróbować odnaleźć potomków ludzi, którzy udzielili schronienia jej i jej bratu bliźniakowi.

Jedyna wojna, jaką widziałeś, to ta w Etiopii?

Moi rodzice pracowali przez kilka lat w Erytrei jako lekarze, na słabym kontrakcie. Komunistyczne władze miały organizację Polservice, która „sprzedawała" specjalistów do krajów Afryki Północnej i Azji, głównie inżynierów. Rodzice trafili do Etiopii, wówczas chyba najbiedniejszego kraju na świecie, z dochodem na mieszkańca na poziomie kilku dolarów. Dla mnie to był czas formujący. Byłem jedynym białym chłopcem w szkole. Miałem mnóstwo kolegów i przyjaciół, muzułmanów, koptyjskich chrześcijan... Mój najbliższy przyjaciel był Gujańczykiem, byli Hindusi. Ale w 1974 roku wybuchła wojna domowa, rozgrywka na szachownicy między Stanami Zjednoczonymi a ZSRR. Etiopia była po II wojnie sferą wpływów amerykańskich. W Asmarze, gdzie mieszkaliśmy, była ogromna amerykańska baza wojskowa, obsługiwała radary kontrolujące część Oceanu

eprasa.pl 38910b06e0

Indyjskiego i Morze Czerwone. W którymś momencie Amerykanie zainteresowali się Somalią, a Rosjanie Etiopią, dokonując krwawego przewrotu wojskowego. Skutkował zamordowaniem cesarza i jatką w stylu afrykańskim. Myśmy się znaleźli w epicentrum. Mojemu nieżyjącemu już tacie przypomniały się i powstanie warszawskie, i typowo polskie doświadczenia, w kilku krytycznych sytuacjach umiał się zachować znakomicie, niekiedy bohatersko. Przerobiliśmy stanie w kolejce do pompy po wodę, brak prądu, jedzenia, dość brutalną obecność wojsk rządowych w prowincji. Dokonywały się rozmaite barbarzyństwa. Nie mogliśmy wyjechać, ponieważ rodzice jako lekarze musieli uzyskać specjalną zgodę, której nie dostawali. A ja, przez kilka miesięcy nie chodząc do szkoły, żyłem na marginesie zdarzeń z przyjaciółmi. Piliśmy wino, paliliśmy jointy, staraliśmy się zapełniać czas między szóstą rano a szóstą wieczorem, kiedy zapadał zmrok i rozpoczynała się godzina policyjna, po której żołnierze strzelali do wszystkiego, co się rusza. Bez pytań, zza węgła. Bo to dziadowskie wojsko bało się partyzantów.

Po powrocie umiałeś się odnaleźć w Polsce?

To była katastrofa. Rok 1975, Polska jeszcze tętniła obietnicami Gierka, ale to była zupełnie inna rzeczywistość. W Afryce ludzie zajmują się życiem rodzinnym, społecznym. Stale się spotykają, razem jedzą, bawią się, coś razem robią. Po powrocie do Polski w ogóle nie wiedziałem, o co chodzi. Miałem gigantyczne luki w edukacji, choć chodziłem do szkoły prowadzonej przez zakonników, ojców kombonianów, byli trochę jak z Felliniego. Uczyli dobrze, jednak bardzo praktycznych rzeczy. W Polsce nauczanie było inne, z mnóstwem rzeczy mało przydatnych. Po przyjeździe właściwie nie znałem polskiej literatury.

Jak sobie wyobrażałeś przyszłość?

Cierpię na ADHD, więc miałem wiele pomysłów, chciałem robić wszystko. Pisać wiersze, malować. Poszedłem na studia archeologiczne, ale jednocześnie zacząłem pracować w Galerii Remont, studenckiej galerii sztuki współczesnej. Było w tym dużo sprzeczności. A moja osobowość wymaga czynu.

Jesteś poszukiwaczem?

Tak, zawsze szukałem tropów, które nie są oczywiste. Zawsze też bardzo frapował mnie los rozmaitych postaci. Ich wkład, często zapomniany. Dlatego zajmowałem się Tadeuszem Peiperem, postacią genialną w polskiej kulturze, Henrykiem Hryniewskim, urodzonym w Gruzji malarzem, architektem, który dokonał dużego wkładu w kulturę gruzińską, został zabity przez NKWD. Interesują mnie takie zapomniane, pominięte wątki. Całe życie staram się je łączyć. Bo tak krok po kroku, nawet robiąc coś małego, można na coś realnie wpłynąć, coś zmienić albo po prostu poszerzyć przestrzeń, jak w sztuce, spróbować spojrzeć za horyzont. ●

Za pomoc w realizacji sesji dziękujemy Muzeum Narodowemu w Warszawie.

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

LIPCOWE WYDANIE DOSTĘPNE TAKŻE
Z LUKSUSOWYM ZESTAWEM
RITUALS HOMME COLLECTION

Nawilżający krem-żel do twarzy 20 ml
całodniowe nawilżenie dzięki formule z Vitamin C + Peptides Complex, która odmładza i odświeża skórę.

+

Antiperspirant w sprayu 50 ml
24-godzinna ochrona przed potem i nieprzyjemnymi zapachami. Pobudzający, drzewny aromat delikatny dla skóry.

WYDANIE Z DODATKIEM
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 2 CZERWCA.

eprasa.pl 38910b06e0

DOBRY KIEROWCA nie musi być szybki

WSIADAMY DO SAMOCHODU CODZIENNIE – TROCHĘ JAK W DOBRZE ZNANĄ ROLĘ. DROGA DO PRACY, PO ZAKUPY, ODEBRAĆ DZIECI. RUCHY SĄ AUTOMATYCZNE, MYŚLI PŁYNĄ GDZIE INDZIEJ. A JEDNAK WYSTARCZY MOMENT – MOKRA NAWIERZCHNIA, CZYJAŚ NIEUWAGA – ŻEBY TA POZORNA KONTROLA ZACZĘŁA SIĘ KRUSZYĆ. O TYM, CZYM NAPRAWDĘ JEST DOBRA JAZDA I DLACZEGO TAK ŁATWO MYLIMY KOMPETENCJĘ Z AGRESJĄ, MÓWI ADAM BERNARD Z TORU MODLIN.

Rozmawiała **AGATA RUCIŃSKA**

TOR MODLIN oferuje kompleksowe szkolenia z zakresu bezpiecznej i sportowej jazdy dla kierowców samochodów oraz motocyklistów. Dzięki specjalnej infrastrukturze można tu bezpiecznie trenować jazdę w różnych warunkach.

Zacznijmy od podstaw. Co to właściwie znaczy być dobrym kierowcą? Często słyszę z tyłu głowy głos mojego ojca: „Pewnie baba za kierownicą"...

Brak właściwej definicji dobrego kierowcy jest problemem wielu osób. Często mamy takie naleciałości z domu. Tata – czy do syna, czy do córki – mówi, że dobry kierowca powinien być szybki, dynamiczny, zdecydowany. Miałem kiedyś rozmowę z panią, która powiedziała, że chciałaby być dobrym kierowcą. Prawo jazdy miała od kilku lat, ale zaczęła jeździć dopiero niedawno. Pojechała odwiedzić rodziców i usłyszała, że jest kiepskim kierowcą. Dlaczego? Bo przyjechała nieumytym autem. Bo auto nie było zatankowane „pod korek". Bo nie miała mandatów – więc pewnie jeździ za wolno. I to są dokładnie te kryteria, które gdzieś w nas zostają. A tymczasem dobry kierowca to ktoś, kto jest świadomy zagrożeń. Kto rozumie, że jego bezpieczeństwo zależy nie tylko od niego, ale od wszystkich innych uczestników ruchu. Bo nawet jeśli ja robię wszystko dobrze – jestem wyspany, trzeźwy, mam sprawne auto i jadę zgodnie z przepisami – ktoś inny może się zagapić. Może się spieszyć,

eprasa.pl 38910b06e0

bo jedzie do chorego dziecka. Może zasłabnąć za kierownicą. Dobry kierowca bierze to pod uwagę. Patrzy dalej. Przewiduje. A jeśli coś się wydarzy – potrafi zareagować.

Czyli nie ten, który jedzie najszybciej. A jednak wielu z nas w to wierzy.

Bo tak zostaliśmy nauczeni. Mamy wdrukowane przekonania: od rodziców, znajomych, kultury drogowej. Często spotykam osoby, które jeżdżą przepisowo, spokojnie, i uważają, że są słabymi kierowcami, bo ktoś na nich trąbi albo mruga światłami. To bardzo niebezpieczne, bo zaczynamy utożsamiać dobrą jazdę z agresją. A jest dokładnie odwrotnie.

Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu, bo ono jest bardzo powszechne. Ktoś „siedzi na zderzaku", ktoś patrzy z dezaprobatą i nagle pojawia się w nas myśl: może faktycznie jadę za wolno?

Jeśli jedziemy zgodnie z przepisami, nie prowokujemy, nie blokujemy nikogo celowo – robimy wszystko dobrze. To, że ktoś się spieszy, łamie przepisy, jest agresywny, to jest jego problem. Najgorsze, co możemy zrobić, to wejść w interakcję. Zacząć się ścigać, przyspieszać, udowadniać coś. Albo przeciwnie – zajeżdżać drogę, „uczyć kogoś jazdy". Najbezpieczniejsze jest zrobić swoje. Jeśli możemy – ustąpić. Jeśli nie – spokojnie dokończyć manewr i jechać dalej.

A emocje? Bo samochód dziwnie je uwalnia. Nawet osoby spokojne zaczynają się denerwować, przeklinać.

To jest bardzo naturalne. Po pierwsze: mamy poczucie anonimowości. Po drugie: jesteśmy w pewnej izolacji, w „bańce". Ale jest jeszcze jedna rzecz: wsiadając do samochodu, tworzymy sobie w głowie scenariusz. Jak powinna wyglądać jazda. Jak powinni zachowywać się inni kierowcy.

Jeśli jadę 60, bo jest ograniczenie do 60 – to wszyscy powinni jechać 60. Jeśli skręcam – ktoś powinien użyć kierunkowskazu. I kiedy rzeczywistość nie pasuje do tego scenariusza, pojawia się frustracja.

ADAM BERNARD
dyrektor ds. szkoleń
Toru Modlin.

Do tego dochodzi jeszcze jeden mechanizm: mamy duży problem z odróżnianiem faktów od ich interpretacji. Faktem jest, że samochody jadą wolniej albo stoją. Interpretacją – że „jest korek", „ktoś mnie blokuje", „ktoś jedzie agresywnie".

I teraz ciekawostka: ktoś z małej miejscowości przyjedzie do Warszawy i powie: „Straszny korek!". A ktoś z Nowego Jorku powie: „Jaki korek, przecież cały czas jedziemy!". Fakt jest ten sam. Interpretacja – zupełnie inna. Taka zmiana perspektywy daje ogromną ulgę.

Czyli więcej łagodności także wobec innych kierowców?

Tak. W Stanach często jest tak, że jeśli ktoś jedzie agresywnie, to ludzie myślą, że może ma powód. Może jedzie do szpitala. U nas raczej: „Co za wariat!". Zachowanie jest identyczne – zmienia się tylko sposób, w jaki je odczytujemy.

Szkolenia bezpiecznej jazdy na Torze Modlin zaczynacie od testu. Jest on zaskakująco prosty i przez to bardzo demaskujący.

Bo jego celem nie jest sprawdzenie wiedzy, tylko uświadomienie, jak wiele rzeczy robimy za kierownicą automatycznie, bez zastanowienia. Druga rzecz to zaciekawienie. Chcemy trochę „rozgrzać" uczestników i nastawić ich na to, co za chwilę będą robić w praktyce. Nie podajemy od razu odpowiedzi, każdy może sam przetestować, jak to działa na torze. Całe szkolenie jest zresztą ułożone w taki sposób: najpierw zaciekawienie i pytania, potem doświadczenie w praktyce, a na końcu zebranie tego wszystkiego w całość. Chcemy, żeby uczestnik szkolenia wyjechał z większą świadomością, a nie tylko z „odhaczoną" wiedzą.

A czy staż za kierownicą robi różnicę?

Wbrew intuicji – niekoniecznie. To wynika z tego, że ktoś, kto ma prawo jazdy od 20-30 lat, uczył się jeździć w zupełnie innych realiach. Na przykład w sytuacjach awaryjnych uczono kiedyś hamowania pulsacyjnego, czyli takiego „pompowania" hamulca. Tymczasem od ponad 20 lat samochody są wyposażone w system ABS i dziś prawidłowe hamowanie wygląda zupełnie inaczej: trzeba nacisnąć pedał hamulca mocno, zdecydowanie i trzymać go cały czas. Czyli to, co kiedyś było dobrą praktyką, dziś może wręcz obniżać bezpieczeństwo. Do tego dochodzi fakt, że współczesne auta są inaczej skonstruowane, mają więcej systemów wspomagających, inaczej reagują. I jeśli nie aktualizujemy swoich nawyków, to jedziemy trochę na pamięci, która nie zawsze pasuje do rzeczywistości. Oczywiście doświadczenie daje pewność siebie – i często u mężczyzn jest ona większa – ale to nie zawsze idzie w parze z realnymi umiejętnościami. Często jest też tak, że kobiety szybciej przyswajają nowe informacje, są bardziej otwarte na zmianę nawyków. Mężczyźni z kolei częściej potrzebują sami sprawdzić, czy coś działa, zanim to przyjmą.

Nowoczesne samochody trochę nas usypiają?

Dają złudne poczucie bezpieczeństwa. Miałem niedawno sytuację: pan zadzwonił, że żona zapisała go na szkolenie. Ma bardzo drogie auto i zastanawia się, czy w ogóle przychodzić, bo „to auto wszystko zrobi za niego". Po szkoleniu powiedział, że jest zaskoczony, jak dużo zależy od kierowcy. Systemy pomagają – ale nie zastępują obserwacji. Człowiek często widzi zagrożenie wcześniej niż samochód. I kluczowa pozostaje prędkość.

Co konkretnie wynosimy ze szkolenia bezpiecznej jazdy?

Trzy rzeczy. Po pierwsze: umiejętności prawidłowego hamowania awaryjnego. Po drugie: zyskujemy świadomość, jak bardzo prędkość wpływa na drogę hamowania – nawet niewielkie różnice robią ogromną zmianę. Możemy to przetestować w bezpiecznych warunkach na torze. Po trzecie: uczymy się obserwacji i przewidywania. To są fundamenty ważne zrówno w przypadku świeżo upieczonych kierowców, jak i tych z długim doświadczeniem za kółkiem.

Kusi mnie, żeby zapisać się także na szkolenie z jazdy defensywnej w realnym ruchu miejskim. Ale brzmi trochę jak powrót do egzaminu na prawo jazdy...

Wiele osób się obawia tego szkolenia, bo myślą, że ktoś będzie ich oceniał. A to wygląda zupełnie inaczej. Jedziemy, rozmawiamy. Pytamy: dlaczego robisz to tak? Co by się stało, gdyby ktoś w tym momencie w ciebie z tyłu uderzył? Na przykład ktoś jedzie i patrzy bardzo blisko przed maskę. Pytamy: a jak idziesz pieszo, to gdzie patrzysz? Dalej. No właśnie. I nagle ktoś odkrywa coś oczywistego, o czym nigdy nie pomyślał. To jest bardziej proces odkrywania niż nauczania.

www.tormodlin.pl

ZDJĘCIA: ZUZANNA PRUSZYŃSKA, ŁUKASZ NAZDRACZEW.

REKLAMA

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

TERAZ ONI

Czy możemy już zwolnić rodziców z odpowiedzialności za dorosłe dzieci? I czy oni sami są gotowi uznać, że ich córka czy syn żyją wyłącznie na swój własny rachunek? – pyta psycholożka **Marta Niedźwiecka.**

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK**
Ilustracja **MAGDALENA PANKIEWICZ**

Nagrałaś podcast o tym, czy można nie lubić własnych dzieci, a kilka tygodni później życie dopisało do niego epilog. Mam na myśli Włoszkę, która pozwała swojego 31-letniego syna. Nadal mieszkał w rodzinnym domu i mimo posiadania pracy nie dokładał się do rachunków ani nie sprzątał.

A sąd przychylił się do jej pozwu i nakazał synowi wyprowadzkę...

Czyli możemy już oficjalnie potwierdzić: oto ruszyła kolejna fala. Najpierw dorosłe dzieci zaczęły wyzwalać się z powinności bycia wdzięcznymi i lojalnymi wobec rodziców, którzy – łagodnie mówiąc – nie sprawdzili się w swojej roli, a teraz przyszła pora na rodziców, którzy nie chcą już czuć się odpowiedzialni za to, co ich dorosłe dzieci robią ze swoim życiem. Też tak to widzisz?

Tak, w wielkim skrócie tak. Widzę to jako zmianę kulturową i indywidualną. Najpierw przyznaliśmy sobie prawo do weryfikowania postaw naszych rodziców, do niezadowolenia z otrzymanej opieki, teraz czas takie samo prawo dać rodzicom. Prawo do zgoła naturalnej odpowiedzi na to, że posiadanie i wychowanie dzieci jest straszliwie wyczerpującym etapem w życiu ludzi, którzy się na to decydują. I że nawet rodzice, którzy co do zasady kochają dzieci – bo chcę podkreślić, że mówimy tu jednak o rodzicielskiej normie, nie patologii dręczenia, porzucenia, molestowania, bicia czy jakiejkolwiek innej przemocy – mogą mieć tych dzieci czasem dosyć. Oraz że ich rola i zadania kiedyś się kończą, a dzieci „idą na swoje". W obu sytuacjach chodzi o to, by realistycznie spojrzeć na relacje rodzice – dzieci i dzieci – rodzice. Zobaczyć, jakie to jest złożone. Owszem, po setkach lat odmawiania im prawa do czegokolwiek zaczęliśmy dopuszczać do głosu dzieci, a dorosłym, którzy kiedyś byli dziećmi – dawać możliwość wyrażania niezadowolenia. I to jest naprawdę przełomowe. Jednocześnie trochę się w tym „ubombelkowieniu" zapędziliśmy.

Ubombelkowieniu?

Ono oczywiście nie jest powszechne, nadal wiele osób – co uważam za bardzo niestosowne – ostentacyjnie obnosi się z nielubieniem dzieci. To wyraz wyższości wobec małych istot, który można zachować dla siebie, bez oznajmiania tego światu. Ja chcę się odnieść do ubombelkowienia, czyli do nadmiarowej idealizacji, przekonania, że dzieci są wyłącznie czyste, nieskalane i „dobre". Jeśli dodamy do tego wszechobecne przekazy na temat bezwarunkowej miłości ze strony matek czy ojców, otrzymamy nierealistyczny obraz dzieciństwa, okresu tak naprawdę niezwykle trudnego zarówno dla wychowywanego, jak i wychowującego. Dzieci to mali ludzie – obdarzeni temperamentem, popędami, ich uwaga jest skierowana głównie na realizację własnych potrzeb. Powinni być traktowani z szacunkiem, ale bez tego uwznioślenia.

Zrozumienie sytuacji dziecka powinno zawsze iść w parze ze zrozumieniem sytuacji rodzica. Przy czym rozumienie nie oznacza usprawiedliwiania. Chodzi o to, że umęczona matka, która zajmuje się wychowaniem dwójki dzieci w sytuacji społecznie nienaturalnej, czyli w pojedynkę, może przeżywać bardzo wiele frustrujących uczuć, w tym zdrowy instynkt nienawiści.

Dziś, żyjąc w czasach galopującego hejtu, mamy spory problem z nienawiścią. Dajemy sobie prawo do nielubienia innych, ale nienawiść... Chcesz powiedzieć, że każdy czasem nienawidzi?

Każdy człowiek ma potencjał do odczuwania całej palety emocji, bo wiąże się to z tym, że jest po prostu człowiekiem. W tej palecie będą najmilsze, najsłodsze, najbardziej puchate uczucia, ale będą też te najpodlejsze, najtrudniejsze i najbardziej problematyczne. ►

eprasa.pl 38910b06e0

Nienawiść – w ujęciu psychologicznym, a nie potocznym – jest chęcią odepchnięcia, oddalenia się od obiektu, odrzucenia go, niejednokrotnie powiązaną z pragnieniem zniszczenia, które niekoniecznie musi zamienić się w przemoc. Matka, która ma chwilowo dość dzieci, nie musi przecież chcieć je skrzywdzić, ale ma prawo do emocjonalnej reakcji na to, że jest przytłoczona, pozbawiona zasobów i wydrenowana przez macierzyństwo. W związku z tym potrzebuje raz na jakiś czas odsunąć te dzieci od siebie w celu samoregulacji i odzyskania sił. Oczywiście powinien być wtedy przy nich ktoś, kto może się nimi zaopiekować. Jeżeli tego nie zrozumiemy, to kobiety nadal będą się tak czuły, ale jednocześnie będą to zakłamywały, obwiniając się w odruchu oczyszczenia z czegoś bardzo ciężkiego. Co więcej, nie będą prosiły o pomoc i nie będą jej dostawać. Będą się więc zdarzać takie dramatyczne sytuacje, jak akty przemocy na dzieciach (co jakiś czas czytamy o nich w kronikach kryminalnych), bo te matki z różnych powodów – chorób psychicznych, uzależnień, warunków środowiskowych – nie wytrzymają i wspomnianą nienawiść rozegrają w działaniu. Oczywiście to są sytuacje wyjątkowe, patologiczne. Dorosły człowiek tych najtrudniejszych uczuć do ważnych, bliskich osób nie rozgrywa w działaniu, natomiast rozumie, że one służą najważniejszemu procesowi w wychowaniu dzieci, czyli separacji i uzyskaniu autonomii.

Kiedyś kobiety miały się poświęcać dla dzieci dlatego, że zaprzeczano ich potrzebom jako istot ludzkich, teraz same im zaprzeczają, bo mają głowy naładowane psychologiczną papką, że wszystko będzie ich winą, bo wszystko zależy od wychowania i ich postaw. Chcą przeciwdziałać różnym rzeczom, w związku z tym przeciwdziałają też zupełnie naturalnym emocjom, jakie się w nich rodzą. Emocjom, które są potrzebne i konieczne w procesie wychowania.

Jeszcze raz to powiem: nienawiść jako uczucie mamy w swoim psychologicznym przyborniku, my się z nim rodzimy. Natomiast w procesie socjalizacji i dojrzewania psychicznego uczymy się odczytywać jej znaczenie i rozumieć, co nam mówi, bez zamieniania w przemoc, a wykorzystując ją jako ostrzegawczą lampkę do budowania zdrowych granic i separacji od kochanych osób. Czyli jak mam dość moich dzieci, to ich nie biję, tylko rozumiem, z czego to się bierze i zaczynam zajmować się sobą. Jeśli jednak temu odczuciu zaprzeczam, to nie tylko robię krzywdę sobie, ale mogę też zaszkodzić dzieciom. Tłumiona i niedopuszczana do głosu nienawiść może przerodzić się albo w przemoc, albo w jej równie dramatyczny rewers – nadopiekuńczość i superkontrolę. To spowalnia, wręcz uniemożliwia naturalny proces separacji, ale też deformuje relacje rodzinne.

KIEDYŚ KOBIETY MIAŁY SIĘ POŚWIĘCAĆ DLA DZIECI DLATEGO, ŻE ZAPRZECZANO ICH POTRZEBOM, TERAZ SAME IM ZAPRZECZAJĄ, BO MAJĄ GŁOWY NAŁADOWANE PSYCHOLOGICZNĄ PAPKĄ, ŻE WSZYSTKO BĘDZIE ICH WINĄ, BO WSZYSTKO ZALEŻY OD WYCHOWANIA.

A to ciekawe, że pod nadopiekuńczością kryje się tak naprawdę nie troska, ale tłumiona nienawiść.

Zdrowy proces rozwojowy polega na tym, że rodzice i dzieci są najpierw bardzo, bardzo blisko – są niemalże nierozłączni – a potem dziecko zaczyna się powoli oddalać i ta odległość stopniowo się zwiększa. Oczywiście ono nadal jest zależne, ale coraz bardziej samoistne, autonomiczne. Potem przychodzi dojrzewanie, które bywa – jak zauważam we wspomnianym podcaście – poligonem nienawiści i agresji po obu stronach. Dzieci w czasie dojrzewania chcą się wyodrębnić, dawne formy buntu właśnie temu służyły, powiedzeniu: „Jesteście głupi i na niczym się nie znacie!". Dziecko wnosi w tym okresie do wspólnych relacji bardzo dużo uczuć nienawistno-odrzucających, bo jest mu to potrzebne i nie może być w tym pacyfikowane. Rodzic musi umieć to wytrzymać, nie mszcząc się na dziecku i starając się puścić je wolno.

Niestety, w Polsce mamy niską tolerancję dla uczuć separacyjnych, wydaje nam się, że to jest okrucieństwo albo wyższościowa klasowość. Ale im bardziej będziemy sztucznie czyścić przestrzeń publiczną z nienawiści, im bardziej będziemy wprowadzać różne napięcia typu *political correctness* czy elementy *cancel culture,* tym bardziej będzie ona wychodzić, tylko w spotworniałej formie. Spójrzmy na Amerykę. Ponieważ jakiś czas temu przesunęła się silnie w stronę politycznej poprawności, mamy teraz odreagowanie w postaci ruchu MAGA, który mówi: „zero szacunku dla czegokolwiek". I to samo może się dziać w kulturze czy w rodzinie, bo nienawiść trzeba rozumieć jako część układów społecznych, a nie próbować ją wymazać w imię „czystości".

Jeśli dorośli zrozumieją, że czasem nienawidzą swoich dzieci – a one naprawdę potrafią zajść za skórę – będą umieli to przeżyć, utrzymać w sobie, może też wprowadzić jakieś korekty, które będą słuszną odpowiedzią na wyjątkowo krnąbrne zachowanie dziecka.

Dlatego okres nastoletni jest też szansą dla rodzica – by poczuł nienawiść do swojego dziecka i trochę się od niego oddalił.

Zobaczył, że to już nie jest słodki bąbelek, tylko ktoś, kto świadomie łamie zasady – przychodzi pijany w środku nocy, mimo że miał nie pić alkoholu i wrócić o 22, nie chce ani iść na studia, ani podjąć się żadnej pracy. To dzieje się po to, by rodzice utrzymali silne granice, powiedzieli: „Stary, tak się nie robi".

A ponieważ nie dajemy się dzieciom odseparować (bo sami się od nich nie oddzielamy), wciąż pokutuje przekonanie, że cokolwiek zrobią, świadczy nie o nich, tylko o nas.

Oj, tak! To wciąż matka jest rozliczana z tego, co zrobiło jej dorosłe dziecko, a nie to dziecko. Nie chcę być źle zrozumiana: wychowanie małego człowieka to superważna rzecz, natomiast on ani nie rodzi się jako tabula rasa, ani nie żyje w próżni. Co więcej, umówiliśmy się, że w jakimś momencie zaczyna być dorosły i ponosi konsekwencje tego, co wyprawia. O ile rodzic jest odpowiedzialny

eprasa.pl 38910b06e0

za dziecko, dopóki jest zależne od niego – bo ma sześć lat i jak stłucze szybę sąsiadom, to trzeba za to przeprosić, naprawić i wytłumaczyć, że tak nie wolno robić – o tyle 30-latek bijący żonę nie może już zwalać tego na swoje wychowanie. Przecież on 12 lat temu zaczął być dorosłą osobą. Jego matka, nawet jeżeli coś schrzaniła w dzieciństwie, nie jest sprawczynią jego aktualnej przemocy. Nawet w terapii systemowej z dzieckiem pracuje się tylko do pewnego momentu, jednak jak ktoś ma 25 lat, to jest dorosłą osobą. I jeżeli robi coś głupiego, można dopytać, jakie to ma korzenie w jego historii, ale alkohol w sklepie kupuje już legalnie i na własną odpowiedzialność.

To jest bardzo trudna do przyswojenia prawda, szczególnie jeśli ma się do czynienia z rodzicami dzieci uzależnionych. Oni mają potworne poczucie winy, a społeczeństwo chętnie obarcza ich odpowiedzialnością za nałóg dziecka. Dlatego chcę podkreślić: to, że wasze dziecko się zabija, nie jest waszą winą. Uzależnienie to zawsze splot wielu okoliczności, a uznanie własnej odpowiedzialności nie jest tożsame z samobiczowaniem.

Przypomina mi się film „Mój piękny syn", w którym ojciec nie umie pogodzić się z tym, że jego dobry, radosny, wrażliwy syn zamienił się w kłamiącego, kradnącego pieniądze i krzywdzącego innych ćpuna. Nie umie też powstrzymać się przed tym, by po każdym ekscesie chłopaka nie rzucać wszystkiego i nie próbować go ratować.

Na mnie jeszcze większe wrażenie zrobił inny film – „Musimy porozmawiać o Kevinie". Mamy tu do czynienia z chłopcem z najprawdopodobniej socjopatycznym zaburzeniem osobowości – najprawdopodobniej, bo to diagnozuje się dopiero w dorosłości – od wczesnych lat szkolnych przejawiającym zachowania antyspołeczne, silnie nacechowane sadyzmem, a jego matka jest wobec niego kompletnie bezradna, właściwie od momentu jego przyjścia na świat.

Aż dochodzi do tragedii... Człowiek cały czas się zastanawia, czy mogła zrobić coś więcej lub inaczej, tylko że w tej relacji od początku nic nie działało...

Bo ten problem był większy niż oni. Oczywiście można spekulować: gdyby tu było trochę więcej opieki, a tu trochę więcej regulacji i zdrowych granic... Tylko to nadal nie pozwala obarczać rodzica winą za wszystko, co robi jego dziecko. Ktoś powie, że nastolatek, który wkręca się w spiralę uzależnienia – kradnie, ma zachowania antyspołeczne, używa przemocy – nie ma jeszcze w pełni wykształconego rozumu, ale jednak jakiś rozum ma. Wie, że to, co robi, jest złe, nawet jeśli nie potrafi się regulować, bo takiej zdolności nabieramy w pełni po 25. roku życia, gdy nasze płaty czołowe zaczynają działać zgodnie z instrukcją obsługi. Pewnie, to może być odreagowanie trudnych warunków w domu, natomiast równie często bywa próbą popisania się przed rówieśnikami albo wynika z chęci kompensacji uczucia niedopasowania, na co nakłada się dostępność alkoholu i używek oraz przyzwolenie społeczne, by młodzi z nimi eksperymentowali. ►

REKLAMA

BRAWUROWA POWIEŚĆ
JENNETTE MCCURDY
MOGŁABYM BYĆ
JEGO CÓRKĄ

AUTORKI BESTSELLERA
CIESZĘ SIĘ,
ŻE MOJA MAMA UMARŁA
PREMIERA 5 MAJA

eprasa.pl 3891db06e0

Znam ludzi, którzy mimo trudnych warunków w domu zrobili niewiele głupich rzeczy.

Bo wychowanie ma duży wpływ na pewne bazowe kwestie w naszej psychice, ale poza tym mamy swój temperament i swoje predyspozycje. Pamiętajmy, że natura człowieka jest ambiwalentna, nie jesteśmy jednoznacznie pozytywnym gatunkiem. Dobro bierze się u nas ze świadomej pracy nad sobą i podejmowania mądrych decyzji, ale nie „z natury". Mimo to nadal pokutuje przekonanie, że dzieci rodzą się idealnie dobre i czyste, a psują je dopiero rodzice. To nigdy nie jest takie proste.

Więcej, my uważamy, że dzięki wychowaniu zaprogramujemy dziecko na konkretne zachowania i konkretne myślenie. Wszystko, co zrobi w przyszłości, będzie efektem tego, co w niego „włożyliśmy" w dzieciństwie.

Przecież to kompletna bzdura! Wychowanie nie jest żadnym programowaniem, a jedynie jednym z elementów kształtujących młodego człowieka. Do pewnego momentu kształtuje go bardzo mocno, ale jak już jest nastolatkiem – coraz słabiej, wtedy większy wpływ ma na niego grupa rówieśnicza. Psychika człowieka to splot wielu wypadkowych, biologicznych, temperamentalnych, związanych z wychowaniem, środowiskiem, kulturą i historią.

Jak poradzić sobie z poczuciem rozczarowania swoim dzieckiem?

Donald Winnicott mówił, że najpierw trzeba się rozczarować, żeby powtórnie się oczarować. Jeżeli rzeczy poszły w miarę dobrze, czyli w tym najwcześniejszym okresie dzieciństwa obydwie strony mogły się swobodnie ponienawidzić i na siebie powściekać, i poprzeżywać różne negatywne impulsy wobec siebie, to kolejnym etapem jest nieuniknione rozczarowanie, jakim jest dojrzewanie. Czas, w którym bliska nam młoda osoba nie jest już słodka ani urocza, tylko głupia, roszczeniowa, rozregulowana, robiąca wszystko na przekór, zachowująca się w sposób absolutnie nieracjonalny i uosabiająca wszystkie frustracje. Ale rodzice też spadają z piedestału – przestają być bogami wewnętrznego świata dziecka, najmądrzejszymi i najwspanialszymi, kończy się to: „mamusiu, jesteś najpiękniejsza na świecie", „tatusiu, jesteś najcudowniejszy". Zaczynają być durnymi dziadami, boomerami, dzbanami, drewnem, uosabiają to wszystko, czego młodzi nie tolerują w świecie. Rozczarowanie jest więc tu obopólne i nie warto go umniejszać. Niech ono trwa, niech się dopełni. Niech ta młoda osoba zacznie się stawać oddzielna, samoistna, po prostu inna. Tylko to nie zawsze będzie dla nas źródłem radości. Myślę, że wiele matek czy ojców nieraz patrzy na swoje dorastające lub już dorosłe dziecko i zastanawia się, co tu się wydarzyło... Niby moje geny, niby moje wychowanie, a ma się to nijak do tego, co próbowałam mu wpajać od najmłodszych lat. I bardzo dobrze!

Co, jeśli ten rozdźwięk jest tak ekstremalny, jak to, że matka jest lewicująca, a jej dziecko głosuje na Konfederację?

A tak się często zdarza... Pisze do mnie wiele matek, złamanych tym, że jako feministki, od najmłodszych lat czytające chłopcom „Pippi Langstrumpf", nie mogą się pogodzić z tym, że oni teraz chodzą na marsze narodowościowców. I to działa też w drugą stronę – konserwatywna mama dowiaduje się, że jej syn jest gejem, w dodatku walczącym o prawa LGBTQ+, nie chodzi do kościoła i mówi, że będzie teraz mieszkał z Kazikiem. Naprawdę można w takiej sytuacji przeżyć niezły dysonans poznawczy...

I jak z tym żyć?

Jeżeli fakt, że dziecko ma inną opcję polityczną czy światopoglądową niż my, uniemożliwia nam jego kochanie, powinniśmy zastanowić się nad sobą, nie nad dzieckiem. Możemy nie chcieć z nim gadać na różne tematy, ale odmienność trzeba uznać, oczywiście o ile nie jest niszczycielska wobec świata i samego zainteresowanego. To finał rodzicielskich starań.

A kiedy rozczarowanie osiądzie, może przyjść oczarowanie. Ludzie mogą na siebie spojrzeć z zupełnie innego miejsca. Dorosłe dzieci patrzą na dorosłych rodziców już nie wzrokiem dziecka i widzą... po prostu ludzi. Podobnie dorośli rodzice – patrzą na dorosłe dzieci i nie widzą dzieci, tylko dorosłych. I to zupełnie zmienia układ w rodzinie. Nam, rodzicom, jest trudno o tym myśleć, bo chcielibyśmy traktować je jak dzieci do zaawansowanej osiemdziesiątki.

„Zawsze będziesz moim dzieckiem".

Tak, zawsze będziesz córką czy synem, ale już nie dzieckiem. Ponowne oczarowanie polega na tym, że patrzymy na siebie i odnajdujemy mocne, dobre rzeczy w tej drugiej osobie, może nawet takie, które myśmy tam zaszczepili, albo takie, z którymi się identyfikujemy. Mimo że ta osoba zmieniła opcję polityczną, jest nadal kimś do lubienia i nawiązania kontaktu.

Czyli rozczarowanie jest niezbędne?

To tak jak z zakochaniem i miłością. Muszą nam spaść różowe okulary, żebyśmy się mogli dojrzale związać z drugą osobą. Być oczarowaną nie iluzją, ale człowiekiem.

A co z odczuwaniem dumy ze swojego dziecka?

Byłabym tu bardzo ostrożna, za często widzę to jako przedłużenie dosyć narcystycznych postaw – dziecko staje się wtedy klonem rodzica, który ma spełniać jego oczekiwania i dorosnąć do pewnego standardu, a wtedy być może pojawi się duma. „Kocham cię, jestem szczęśliwa, że jestem twoją matką, cieszy mnie, że się rozwijasz, pewnych rzeczy nie rozumiem, ale to są twoje wybory" – z tego miejsca wolałabym patrzeć na swoje dorosłe dziecko. Nie z miejsca: „Jestem z ciebie dumna, moja krew". Czuć nie dumę, ale szczęście z powodu szczęścia swojego dziecka – to największa rodzicielska gratyfikacja. ●

MARTA NIEDŹWIECKA

certyfikowana sex coach i psycholożka. Autorka podcastów i książek „O zmierzchu" (właśnie ukazał się trzeci tom). „Niezbędnika nowoczesnej dziewczyny" można też słuchać jako podcastu.

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK

eprasa.pl 38910b06e0

ziaja med

kuracja PEPTYDowa + antyoksydacja SAP

#ziajapewnośćsiebie

INNOWACYJNA PIELĘGNACJA STYMULUJĄCA ODBUDOWĘ SKÓRY

DLA SILNYCH, AKTYWNYCH, DOROSŁYCH KOBIET

epirasa.pl 38910b06e0

Pracuję na swoje nazwisko

Kiedy jako 25-latka zakładała wideoblog, na polskim YouTubie było niewiele kobiecych głosów eksperckich, zwłaszcza w dziedzinie, którą się zajmuje, czyli poradnictwie językowym. Dziś kanał „Mówiąc Inaczej" ma ponad pół miliona subskrybentów, a jej głos jest słuchany na równi z językoznawcami pokroju prof. Miodka czy prof. Bralczyka. **PAULINĘ MIKUŁĘ,** popularyzatorkę wiedzy o polszczyźnie, autorkę książek, a także piosenkarkę, pytamy o zmiany w języku, w życiu i podejściu do kobiet w internecie.

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA** *Zdjęcia* **AGA BILSKA**

Brakuje ci czasem słów?
Oczywiście, że tak. Ostatnio nie wiedziałam, co powiedzieć po pierwszym ze spotkań autorskich wokół mojej książki „Prosty poradnik językowy". Wszystko, co mówiłam, żeby wyrazić wdzięczność, wydawało mi się sztampowe i płaskie. Nie oddawało w pełni mojego poruszenia.

Nie wszystkie emocje da się wyrazić słowami?
Akurat określenia nazywające emocje bywają kanciaste, książkowe, podczas gdy my odczuwamy burzę wewnętrzną, która nas zalewa, i właśnie to tak trudno przełożyć na słowa. Odbiera mi mowę, gdy przeżywam przypływy przeróżnych emocji jednocześnie: radości, ekscytacji, zaskoczenia i wdzięczności.

Zacznijmy od radości: co cię dziś cieszy?
To, że żyję tak, jak zawsze chciałam. I że mogę robić to, co robię. Myślę, że mnóstwo osób nie ma takiej możliwości. Z różnych powodów życie ułożyło im się tak, a nie inaczej. Czują, że gdyby wszystko poszło zgodnie z planem, to może byłoby im lepiej. A ja nie mam takiego poczucia. To jest dla mnie największe szczęście.

Kiedy mówisz, że żyjesz tak, jak zawsze chciałaś, co dokładnie masz na myśli?
Mam bardzo dużo swobody. Nie pracuję „od do", co ma oczywiście także swoje minusy, ale dla mnie jest zdrowym rozwiązaniem. Nie mam nad sobą szefa. Pracuję na własne nazwisko. I z jednej strony to jest wspaniałe, z drugiej wiąże się z ogromną odpowiedzialnością – nie mogę rozłożyć jej na inne osoby, przerzucić na moich pracowników, bo ich nie mam. Jestem za wszystko odpowiedzialna w sposób absolutny. Nie narzekam, to mi odpowiada. I mogę robić w zasadzie wszystko, mogę spróbować, czego tylko mi się zechce spróbować. Ktoś może mi powiedzieć „nie", ale ja mimo to mogę próbować. I to jest piękne.

Kultura nam dziś mówi, że próbować każdy może.
W teorii tak, ale w praktyce okazuje się, że blokują nas kajdany społeczne. Czy na przykład osoba, która na co dzień jest sędzią, może śpiewać? Wiele osób powie, że sędziemu to nie przystoi. Ordynatorowi pewnie też nie bardzo. Ja się z tym nie zgadzam, ale obowiązująca norma może sprawić, że sędziemu i ordynatorowi, którzy zechcą nagrać płytę, będzie bardzo trudno się na to zdecydować. Nie odważą się. A mnie przystoi wszystko, bo jestem influencerką. To znaczy, że mogę robić różne rzeczy i nikt nie może mi powiedzieć, że coś nie wypada. Bo, choć według niektórych zajmuję się poważnymi sprawami jak język, to przecież robię to w internecie. Nie pracuję w szkole. Nie mam nad sobą rektora, dziekana. W kategoriach społecznych daje mi to dużą wolność.

Nie powiedziałabym o tobie „influencerka". Raczej „edukatorka".
Sama najczęściej nazywam siebie popularyzatorką wiedzy o języku polskim. Bo edukatorka brzmi jednak poważnie. Już widzę panią w garsonce... A popularyzatorka nie ma takiego ciężaru. Zresztą dokładnie tym się zajmuję. Popularyzuję. Przybliżam wiedzę na temat polszczyzny osobom, które na co dzień językiem zawodowo się nie zajmują, choć wiem, że oglądają mnie również nauczyciele i nauczycielki, co mnie bardzo cieszy. Gdy jednak zaczynałam tę przygodę, miałam w głowie osoby, które nie badają języka. Korzystają z niego w pracy, bo muszą na przykład wysłać e-mail, ale nie mają dostępu do specjalistycznej wiedzy, którą ja zdobyłam na studiach. Chciałam zapełnić lukę, być tym kimś pośrodku, pomiędzy językoznawcami a użytkownikami języka polskiego.

Zanim się pojawiłaś, zawiłości polszczyzny objaśniali stateczni panowie w garniturach, z tytułami profesorskimi. Aż tu nagle pojawia się kobieta. ►

eprasa.pl 38910b06e0

PRZYBLIŻAM WIEDZĘ NA TEMAT POLSZCZYZNY OSOBOM, KTÓRE NA CO DZIEŃ JĘZYKIEM ZAWODOWO SIĘ NIE ZAJMUJĄ, CHOĆ WIEM, ŻE OGLĄDAJĄ MNIE RÓWNIEŻ NAUCZYCIELE I NAUCZYCIELKI. CHCIAŁAM BYĆ TYM KIMŚ POMIĘDZY JĘZYKOZNAWCAMI A UŻYTKOWNIKAMI.

eprasa.pl 38910b06e0

EKSPERTKA DALEJ NIE JEST TAK EKSPERCKA JAK EKSPERT. MOJA EKSPERTYZA NIGDY NIE BĘDZIE TAK POWAŻANA, JAK MOGŁABY BYĆ, BO JESTEM KOBIETĄ, KTÓRA WYGLĄDA W OKREŚLONY SPOSÓB. TO, JAK SIĘ PREZENTUJĘ, POZWALA PODWAŻAĆ MOJĄ WIEDZĘ. TAK TO DZIAŁA.

Wtedy wręcz dziewczyna. Przecierałam szlaki i też z tego względu uważam, że nie za bardzo jest sens porównywać mnie do kogokolwiek. Nie jestem profesorem z uniwersytetu, nie aspiruję zresztą do tego, znajduję się na zupełnie innym szczeblu tej drabiny. Wybrałam sobie ścieżkę, którą nie szedł nikt inny. Jest moja. A jeśli ktoś stwierdzi, że coś robię nie tak? Nic na to nie poradzę. Kto najlepiej czuje to, co powinnam robić, jeżeli nie ja sama? Z jednej strony wykazałam się odwagą, robiąc coś, czego nie próbował nikt inny. Z drugiej na tej ścieżce czułam się bardzo samotna. Nie miałam się kogo poradzić. Do dziś czasem czuję tę samotność.

Jakiś czas temu w rozmowie z Kasią Gandor, która jest popularyzatorką treści naukowych, próbowałyśmy rozpracować pewien paradoks. Kobieta, która tworzy merytoryczny kanał na YouTubie, przyciągnie uwagę obiektywnie atrakcyjnym wyglądem, ale jednocześnie ten wygląd pozwoli widowni umniejszyć jej kompetencje.

Niestety, właśnie tak to działa. Moja ekspertyza nigdy nie będzie tak poważana, jak mogłaby być, bo jestem kobietą, która wygląda w określony sposób. To, jak się prezentuję, pozwala podważać moją wiedzę.

Zawsze postrzegałam cię jako osobę, która świetnie sobie radzi z tym paradoksem. Prowadzisz kanał, na którym dzielisz się specjalistyczną wiedzą, ale nie masz problemu, żeby pokazywać w sieci, jak się malujesz.

Bałam się tych filmików makijażowych, bardzo. Zachęciła mnie Katarzyna Woźniak, która prowadzi profil „Mama i stetoskop". Skoro lekarka robi na Instagramie live o tym, jak krok po kroku powstaje jej makijaż, to ja chyba też mogę. Dla mnie najważniejsza jest autentyczność. Biorę też jednak pod uwagę opinię moich odbiorców i odbiorczyń, pytałam, czy pokazywać to malowanie. Czas coraz bardziej przecieka nam przez palce. Jeśli więc już coś wrzucam do internetu, to staram się sprawdzić z każdej strony, czy to będzie miało sens, czy to jest potrzebne, ważne. Czy to rozbawi ludzi, bo rozrywka też jest istotna. Ale nie chcę marnować ich czasu. Wiem, że gdy coś opublikuję, poświęcą mi dwie minuty. Nikt im tych dwóch minut już nie zwróci.

Niektóre z ostatnich publikacji wyglądają, jakby były potrzebne przede wszystkim tobie. Oczywiście mówię o tych super zdjęciach, na których wreszcie pokazałaś nogi.

W 2015 roku wraz z Arleną Witt prowadziłam na konferencji rozmowę z profesorem Bralczykiem. Spotkanie można zobaczyć na YouTubie. Komentarze pod nagraniem są fatalne. Wracam do nich czasem, takie sadomaso sobie uprawiam. Robię to, żeby sprawdzić, czy rzeczywiście było tak źle, czy może moja głowa mnie oszukuje i zostawia w pamięci tylko te negatywne. Nie oszukuje mnie... Jedna z komentujących osób kilka razy podzieliła się opinią, że mam okropne nogi, że takich nóg się nie pokazuje. Schowałam więc je na 10 lat.

A 10 lat później...?

A 10 lat później Dawid Klepadło zrobił mi zdjęcia, wystylizował mnie Dominik Więcek, z którym też współtworzę zabawne filmy

eprasa.pl 38910b06e0

o języku. Obaj na planie mówili mi, że w moich nogach nie ma nic złego. Popłakałam się podczas tej sesji. Postanowiłam opublikować zdjęcia, żeby w ten sposób podkreślić, że to, co przez tyle lat przeżywałam w wywiadach, już jest za mną. Puściłam to. I nawet jeśli te zdjęcia wyglądają, jakbym zrobiła je tylko dla siebie, to tak nie jest. Wiem, że wśród moich odbiorczyń może być taka Paulina, która zadręcza się tym, że nie ma nóg modelki. Obraz kobiecego ciała dominujący w mediach jest zakrzywiony, a takie zdjęcia jak moje pokazują prawdę. Dla dziewczyn, które mnie obserwują, to ważne, żeby widzieć prawdę. Piszą mi, że też zrobią sobie takie foty. Albo że zaczną nosić krótsze sukienki. Kiedy czytam takie wiadomości, czuję, że świat staje się nieco bardziej przyjaznym miejscem.

Widzisz zmianę w podejściu do ekspertki? Kobiety, która ma swoje zdanie i jest specjalistką w swojej dziedzinie?

Nie mogę wypowiadać się w imieniu innych ekspertek, ale w podejściu do mnie żadnej zmiany nie zauważyłam.

Wciąż nie ufamy wiedzy kobiet?

Wiele twórczyń internetowych, które zajmują się nauką czy edukacją, dowiodło, że jest dla nich miejsce w internecie. W 2013 roku, gdy zaczynałam, niektórzy chcieli mnie zniszczyć. Dziś – choć nieprzekonanych wciąż do siebie nie przekonałam – są może bardziej przyzwyczajeni do widoku kobiety, która popularyzuje wiedzę z różnych dziedzin. Ale moim zdaniem nie możemy mówić o wielkiej zmianie społecznej. Ekspertka dalej nie jest tak ekspercka jak ekspert.

Wiesz wszystko o języku?

Nie i nigdy nie będę wiedzieć. Nikt nie wie wszystkiego, bo język to worek bez dna. A do tego cały czas się zmienia. Wiem, że jeszcze mnóstwo mnie w języku zaskoczy. To trudne i piękne jednocześnie.

Niektórzy uważają, że zasady językowe po coś wymyślono i to odpowiedzialność osób używających języka, żeby je przyswoiły. Inni – że reguły mogą ulegać zmianie, bo chodzi przede wszystkim o to, żeby osobom używającym języka to użytkowanie maksymalnie ułatwiać. Do której frakcji należysz?

To bardzo trudne pytanie. Uważam, że język to system, który trzyma się dzięki określonej konstrukcji, składającej się z zasad gramatycznych. To jest szkielet i szkielet musi pozostać niezmienny. Od lat tworzymy zdania tak samo. Ale jeśli już chodzi o otoczkę, o szatę nakładaną na szkielet, to ona ulega zmianie. Dostosowuje się do otoczenia, do tego, co się dzieje w świecie. Język, którego używamy, powinien nadążać za realiami, w których żyjemy, żebyśmy mogli precyzyjnie nazywać rzeczy dziejące się wokół nas. Ta zmiana jest konieczna, inaczej język stanie się skamieliną.

Czymś innym są zmiany w języku podyktowane chociażby rewolucją cyfrową, która wymusiła pojawianie się nowych słów, a czymś innym decyzja Rady Języka Polskiego, żeby od teraz zapisywać nazwy mieszkańców miast wielką literą. ►

REKLAMA

Globaltica po raz 21 wraca do Gdyni

Jest takie miejsce w Gdyni, w którym przez kilka lipcowych dni można spotkać cały świat. To Park Kolibki, malowniczo położony nad samym morzem. Wszystko dzięki **Festiwalowi Kultur Świata Globaltica,** który w tym roku odbędzie się **po raz 21** w terminie **17-19 lipca.**

Impreza na swojej scenie gości artystów z niemal każdego zakątka globu – od Japonii przez Karaiby po Mali i oczywiście Polskę. Każdy z nich jest chodzącą historią swojej kultury, świadectwem różnorodności i bogactwa ludzkich doświadczeń.

Impreza na swojej scenie gości artystów z niemal każdego zakątka globu – od Japonii przez Karaiby po Mali i oczywiście Polskę. Każdy z nich jest chodzącą historią swojej kultury, świadectwem różnorodności i bogactwa ludzkich doświadczeń.

Globaltica przyciąga od lat nie tylko muzyką, stali bywalcy doceniają parkowy swobodny i przyjazny klimat. Wielu Gdynian nie wyobraża sobie spędzenia lipcowego weekendu gdzie indziej. Organizatorzy przygotowali wiele wydarzeń muzycznych a także dla najmłodszych festiwalowiczów, na których mają okazję poznać zarówno lokalne tradycje, doświadczyć sztuki, jak i zetknąć się z kulturową różnorodnością.

Ten lipcowy weekend w Gdyni warto wziąć pod uwagę planując wakacje.

Więcej na: **www.globaltica.pl**

Dofinansowano: Partner CSR:

1926 GDYNIA 2026

WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Energa GRUPA ORLEN

Ale ta zmiana nie burzy systemu. Przeciwnie – pozwala lepiej oddać nasz stosunek do miasta, z którego się wywodzimy. Przecież wiele osób nie czuło zgody na to, żeby pisać „warszawiak" czy „wrocławianin" małymi literami. Co to jest? Dlaczego? Nie możemy pozostawać głusi na potrzeby emocjonalne użytkowników i użytkowniczek języka.

Skoro wspomniałaś o potrzebach emocjonalnych, zapytam cię, po co nam inkluzywność w języku.

Żeby nam było milej. Żeby uwzględnić w języku te osoby, które do tej pory były niewidoczne. Żeby właśnie nadążyć za zmieniającym się światem, bo dziś coraz więcej wiemy o człowieku, o jego emocjonalności, psychice, seksualności, tożsamości. Język musi ten stan wiedzy oddać. Tutaj zresztą niczego za bardzo nie zmieniamy. Dodajemy. I to trzeba podkreślać, że język inkluzywny nie polega na tym, że ktoś komuś coś zabiera, wprost przeciwnie! Robi miejsce na nowe albo sięga po coś, co było potencjalne, ale nieużywane, na przykład formę „byłom", która jest zgodna z systemem języka. Mamy formy: „widziałam", „widziałem" i „widziałom". „Dziecko poszło", zgadza się? No to „ja widziałom" – logiczne! Te formy, choć poprawne i obecne, leżały sobie odłożone w szufladzie. Sięgamy po nie teraz, bo okazało się, że mogą być funkcjonalne. Nie robimy w ten sposób nic złego ani językowi, ani użytkownikom. Rozumiem jednak, skąd sprzeciw. To jest duża zmiana, bo nagle okazuje się, że język, którego się nauczyliśmy, jest nieaktualny. Niektórzy uważają, że to dziwactwa. To ważne i potrzebne zmiany.

A język młodzieżowy? Po co on?

Jest bardzo potrzebny. Młodzi powinni mówić swoim językiem, bo to jest element budowania własnej tożsamości, podmiotowości. To jest element dojrzewania. To jest ich bunt. W ten sposób tworzą mur między światem dorosłych a własnym, co z kolei pozwoli im w przyszłości stać się dorosłym, który jest dojrzały i świadomy.

Co zachwyca cię w języku?

To, co potrafimy z nim zrobić. Na przykład, że słowo „zadziać" wróciło w nowym znaczeniu. Dawniej oznaczało „zgubić", a dziś mówi, że coś się stało, wydarzyło. Użyliśmy formy, która wypadła, do tego, żeby stworzyć w zasadzie nowe słowo. Zachwyca mnie, że mamy dziś takie konstrukcje jak „czuć się zaopiekowanym" czy „być zaopiekowaną". Gramatycznie nie do końca poprawne, ale emocjonalnie właściwe.

Uczyłaś się pisać teksty, zanim zaczęłaś nagrywać piosenki?

Nie. Powinnam? Szanuję osoby, które uczą kreatywnego pisania, ale czułam, że jeśli zwrócę się do kogoś po wskazówki czy lekcje, utrudni mi to życie, zamiast je ułatwić. Szkoła wkłada nas w ramy, a ja tych ram się boję.

Obawiasz się, że są poddawane wyostrzonej krytyce właśnie dlatego, że napisała je ekspertka od języka?

Wiem, że tak jest. I na pewno niektórzy są rozczarowani, może widzą w nich banał, ale ja kocham prostotę. Uważam, że ogromną sztuką jest powiedzieć o rzeczach trudnych i ważnych w prostych słowach. A ja właśnie tak opowiadam, bo w taki sposób myślę – po żołniersku, a nie metaforami.

Kiedy pojawiło się marzenie o muzyce?

W dzieciństwie. Kiedy miałam już takie zdolności, żeby pomyśleć, kim chcę być, to chciałam występować na scenie i śpiewać. Wychowywałam się jednak w czasach programów „Szansa na sukces", „Idol" i „X Factor". Przychodziły tam dziewczyny z potężnymi głosami i to one najczęściej wygrywały, więc wnioskowałam, że dla mnie z takim delikatnym głosem nie ma miejsca na scenie. Że mogę śpiewać tylko hobbystycznie, tak dla siebie. Ale cały czas ta tęsknota za muzyką we mnie była, więc pewnego razu poszłam na lekcję śpiewu. Chciałam usłyszeć, co o moim głosie pomyśli osoba, która się na tym zna. Moja trenerka Agnieszka Przestrzelska-Świderska po kilku latach wspólnej pracy powiedziała mi, że ona już wie, jak śpiewam. Pora, żebym pośpiewała też dla innych.

JĘZYK INKLUZYWNY NIE POLEGA NA TYM, ŻE KTOŚ KOMUŚ COŚ ZABIERA, WPROST PRZECIWNIE! ROBI MIEJSCE NA NOWE ALBO SIĘGA PO COŚ, CO BYŁO POTENCJALNE, ALE NIEUŻYWANE, JAK FORMA „BYŁOM", KTÓRA JEST ZGODNA Z SYSTEMEM JĘZYKA.

Po sześciu latach od pierwszej lekcji śpiewu weszłam do studia, żeby nagrać swoją piosenkę.

Byłaś gotowa?

Tak, wokalnie i emocjonalnie. Dzielenie się ze światem słowami, które wypływają z najmiększego podbrzusza, to jest emocjonalna tragedia. Stoję goła i pokazuję palcem, gdzie boli. To nie będzie radosna płyta. Ale może ktoś jej posłucha i poczuje, że nie jest ze swoim bólem sama czy sam. Chcę pokazać, że jestem osobą z internetu, ale tak samo cierpię, tak samo mam złamane serce, tak samo ludzie mnie odrzucają i muszę sobie jakoś z tym radzić.

Piosenka „Za długo" jest o tym, że potrafisz się zasiedzieć w miejscu, które nie jest dla ciebie dobre?

Miałam taką tendencję. Musiałam dobrze przyjrzeć się mojemu życiu, skupić na tym, co tu i teraz, żeby lęk przed tym, co będzie, zniknął i żebym mogła podjąć decyzję o zmianie.

Już nie boisz się przyszłości?

Cały czas się boję. Lęk jest zaszyty pod skórą. Nie wiem, skąd się bierze. Może go przejęłam od kogoś, może odziedziczyłam...

Świat dziś niespecjalnie sprzyja poczuciu bezpieczeństwa.

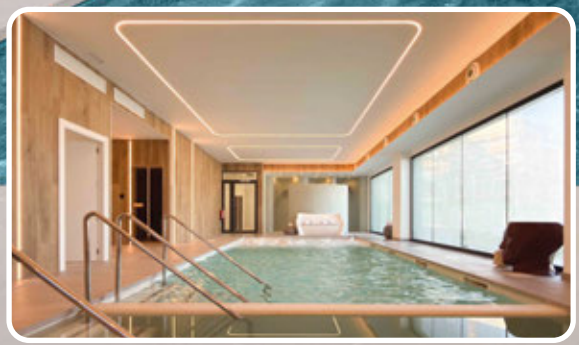
Bawi mnie to ogólne zdziwienie, że młodzi ludzie nie chcą mieć dzieci. Oni wzrastali wśród nagłówków zaczynających się od „Pilne!". To budowało w nich poczucie, że za chwilę wydarzy się coś złego. Media wciąż nie zdają sobie sprawy z tego, jak ogromny wpływ mają na samopoczucie ludzi, co takie nagłówki robią z mózgami i z poczuciem bezpieczeństwa. Przecież język, którym opowiada się nam o świecie, kształtuje postawy emocjonalne czy mentalne całych pokoleń. A może zdają sobie z tego sprawę, tylko z różnych względów nie mogą działać inaczej. ●

eprasa.pl 38910b06e0

Lagoons village by TM

Orihuela Costa - Costa Blanca - Hiszpania

NOWA DZIELNICA MIESZKALNA W TORREVIEJA
ZAMIESZKAJ W OTOCZENIU LAGUN



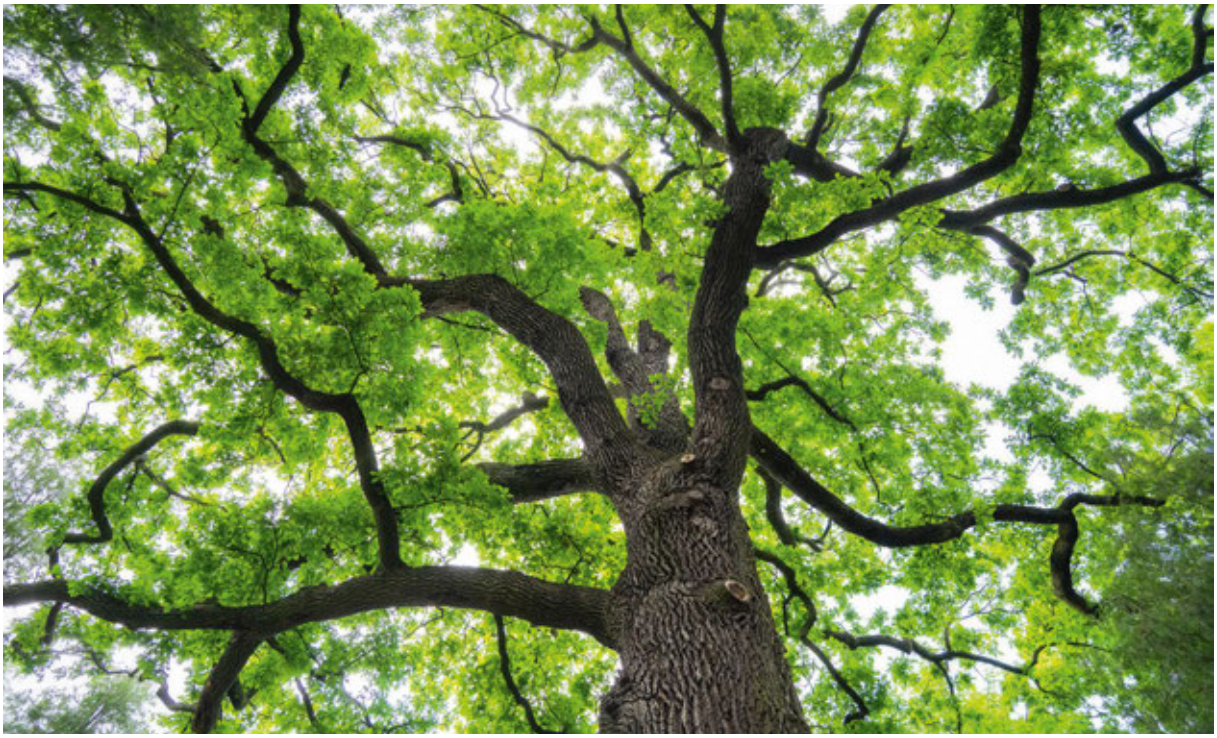
TM Real Estate Group

WWW.TMREALESTATEGROUP.COM

więcej informacji

Biuro TM w Warszawie, Rondo ONZ 1 | polska@tmgrupoinmobiliario.com

eprasa.pl 38910b06e0



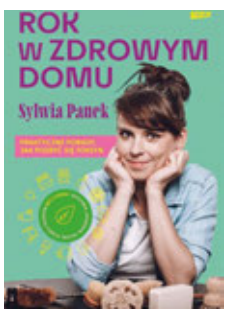
Jak OCALIĆ DRZEWO

Przede wszystkim nie wierzyć w to, że decyzji urzędników nie da się zmienić. Tu presja społeczna błyskawicznie przyniosła efekt. Dąb zostaje!

Uwielbiam takie newsy. Otóż w Kolbuszowej planowano budowę chodnika i ścieżki rowerowej, co samo w sobie jest godne pochwały – tylko że przy tej okazji postanowiono wyciąć 300-letni dąb. Stowarzyszenie Ochrony Zwierząt „Łapka w łapkę", kiedy dowiedziało się o tym pomyśle, zaczęło działać. Zmobilizowało mieszkańców Kolbuszowej i miłośników przyrody z całego kraju. Ludzie podpisywali petycję i szybko okazało się, że można tak zmienić projekt inwestycji, żeby drzewo ocalić. A w dodatku prawdopodobnie drzewo (starsze niż wszystkie zabytki w mieście) zyska status pomnika przyrody. Gratulacje dla Kolbuszowian.

W zgodzie z naturą

Rok w zdrowym domu" to książka, która ma pomóc ogarnąć przestrzeń. Sprawić, żeby była wolna od szkodliwych substancji. Chodzi nie tylko o urządzanie mieszkania. Także na przykład o ubrania. Pierzecie nowe ciuchy, zanim je założycie? Dowiecie się, dlaczego to niezbędne. Będzie też o mikroplastiku, bisfenolu A, wiosennych porządkach (jak i czym sprzątać, na które składniki środków czystości uważać), o odświeżaczach powietrza (które oprócz produkowania sztucznego zapachu mogą uczulać), o praniu (i płukaniu), zabawkach dla dzieci itd. Jeśli chcesz żyć w zgodzie z naturą, to lektura dla ciebie. Przyznam, że sama nie zamierzam wdrożyć wszystkich zaleceń, wydaje mi się, że ortodoksyjne podejście do życia bardziej szkodzi, niż pomaga. Jeśli wszędzie widzimy „wroga", łatwo możemy wpaść w obsesję, a to nigdy nie robi dobrze. Ale znajdziecie tu sporo sensownych rad. Każdy może wybrać i zrealizować tyle, ile potrzebuje.



Sylwia Panek „Rok w zdrowym domu", Wydawnictwo Znak.

eprasa.pl 38910b06e0

Ptakomat

Ptasi Punkt Przyjęć, inaczej zwany ptakomatem, działa w Warszawie od lutego. Można przywieźć tu dzikie ptaki – ranne, wymagające opieki, także osierocone pisklaki. Albo papugę uciekinierkę. Ptakomat mieści się w warszawskim zoo, przy bramie od strony Mostu Gdańskiego. Ptaka umieszcza się w wolnej skrytce i już – trzeba jedynie dać znać pracownikowi ochrony. Transport po mieście ptaki najlepiej znoszą w tekturowym pudełku (z kilkoma dziurkami, by był dostęp powietrza). Ale wcześniej trzeba się upewnić, czy nasz podopieczny naprawdę potrzebuje pomocy – telefon do Ptasiego Azylu powinien rozwiać nasze wątpliwości.
Ptakomat to pierwsze takie rozwiązanie w Polsce – do naśladowania.

Londyński deptak

Do tej pory samochody prywatne nie mogły wjeżdżać na centralny odcinek Oxford Street w dni powszednie i soboty od 7 do 19. Teraz zmiana ma sięgać dalej.

Burmistrz Londynu Sadiq Khan ogłosił, że mniej więcej kilometrowy fragment Oxford Street – od Great Portland Street do Orchard Street – zostanie zamknięty dla samochodów. Całkowicie. Mówiąc ściślej – nie tylko dla samochodów (również dla autobusów i taksówek, które jeszcze tędy jeżdżą), ale i dla rowerów, riksz i elektrycznych hulajnóg. Ta część ulicy ma być strefą wyłącznie dla pieszych. Sprzyjać zakupom i bezpiecznym spacerom, burmistrz zamierza też urządzać tu imprezy plenerowe. Ograniczenia będą wprowadzane stopniowo, część – już latem. Wcześniej przeprowadzono konsultacje, okazało się, że dwie trzecie pytanych to zwolennicy zmian.

45% *– o tyle Warszawa i Pekin zredukowały poziom zanieczyszczeń pyłem zawieszonym (PM2,5) – podaje raport Breathe Cities. Stało się tak w ciągu dekady. I choć w niektóre zimowe dni w naszej stolicy zdrowiej jest nie wychodzić z domu, postęp jest ogromny. Od 2017 roku zlikwidowano tu* **92%** *starych pieców, z około 15 tysięcy pozostało* **1266.** *Do tego rozbudowa sieci ścieżek rowerowych (z 275 km do* **870 km***) i modernizacja transportu publicznego. Dziś* **40%** *miejskich autobusów to pojazdy niskoemisyjne.*

ZDJĘCIA: MAREKFROMPRZESZOW/GETTY IMAGES, SCOTT E BARBOUR/GETTY IMAGES, MAT. PRAS. ZOO, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38910b06e0

KAPADOCJA – jedyne takie miejsce na Ziemi

TURYŚCI PRZYJEŻDŻAJĄ TUTAJ DLA BAŚNIOWYCH KRAJOBRAZÓW, ZABYTKÓW, KTÓRE OPOWIADAJĄ NIEZWYKŁE HISTORIE, I LOTÓW KOLOROWYMI BALONAMI O WSCHODZIE SŁOŃCA. A KAPADOCJA TO TAKŻE KULINARNY RAJ, KTÓRY W TYM ROKU ZOSTAŁ DOCENIONY PRZEZ PRESTIŻOWY PRZEWODNIK MICHELIN.

Kapadocja to wyjątkowy cel podróży gastronomicznych. Lokalne potrawy przygotowywane są według wielowiekowych receptur, z wykorzystaniem tradycyjnych technik przyrządzania ich na otwartym ogniu, ekologicznych produktów uprawianych na wulkanicznych glebach regionu oraz aromatycznych winogron z pobliskich winnic. Bogactwo regionu i niezwykłą gościnność jego mieszkańców docenili inspektorzy kultowego przewodnika Michelin. W tegorocznej edycji przewodnika „MICHELIN Guide Türkiye" Kapadocja znalazła się obok trzech miast: Stambułu, Izmiru i Muğli.

Podczas uroczystej ceremonii, która odbyła się w grudniu ubiegłego roku w Stambule, wyróżniono 18 lokali z Kapadocji. Revithia, jedyna restauracja w Kapadocji z gwiazdką Michelin, dzięki precyzyjnym technikom gotowania i wyrafinowanym teksturom podnosi niemal zapomniane przepisy do poziomu dzieł sztuki. Lil'a przywraca dawne smaki, a to wszystko dzięki filozofii *farm--to-table* (od pola do stołu). Niezbędne składniki swojej kuchni uprawia na prawie 400 akrach ekologicznych ogrodów, w harmonii z naturą. Utrzymana w rustykalnym stylu Reserved interpretuje na nowo anatolijskie klasyki (m.in. chrupiące paski cukinii smażone w cieście, z dipem jogurtowo-koperkowym oraz mantı z mięsem, podawane z kremowym jogurtem i pikantnym olejem), a Gorgoli celebruje prostą, szczerą kuchnię, głęboko zakorzenioną w lokalnych rolniczych tradycjach, które trwają nietknięte od tysięcy lat.

Kuchnia Kapadocji łączy wpływy Bliskiego Wschodu, Morza Śródziemnego, Bałkanów i Azji Środkowej w jedną niezapomnianą podróż. Dań, które są tu

eprasa.pl 38910b06e0

serwowane, nie znajdziemy nigdzie na świecie. Gotowany w glinianym garnku przez wiele godzin testi kebab to aromatyczny gulasz z warzywami, otwierany na oczach gości. Kayseri mantısı, czyli malutkie pierożki, polane masłem z tradycyjnymi tureckimi przyprawami oraz jogurtem. Ürgüp tarhanası to z kolei odmiana zupy tarhana z jogurtu, yarmy i ciecierzycy, a zupa tandır gotowana jest w… piecach tandoor. Przysmakiem są incir yağlaması (figi smażone na maśle), köftür (tradycyjny turecki deser, który można określić jako „turecką galaretkę" lub „domowy żelek" na bazie winogron) oraz dolaz (maślana chałwa z mąki). Podawane w restauracjach, które ulokowały się w jaskiniach, sprawiają, że każdy posiłek staje się doświadczeniem, dla którego warto przyjechać do Kapadocji choćby na chwilę.

ZACHWYCAJĄCE PIĘKNO

Kapadocja tak naprawdę nie potrzebuje reklamy. Co roku odwiedzają ją miliony turystów z całego świata – to jeden z najpopularniejszych regionów środkowej Turcji. Nie znam nikogo, kto zobaczył tę „księżycową" krainę na własne oczy i nie stracił dla niej głowy. Słynna jest historia francuskiego poety, który przyjechał do Kapadocji i postanowił ją… namalować. Obawiał się bowiem, że gdy będzie opowiadał o pięknie tego miejsca, nikt w Europie nie uwierzy mu, że ono istnieje. I choć wydarzyło się to ponad 300 lat temu, w Kapadocji wciąż zachwyca dosłownie wszystko. Sunące niespiesznie po niebie nad dolinami kolorowe balony. Wschody i zachody słońca nad dolinami o tak romantycznych nazwach, jak Dolina Miłości, Różana czy Gołębi. A przede wszystkim surrealistycznie uformowane wulkaniczne skały, przybierające zaskakujące kształty. Przed tysiącami lat ukryte w nich były domy i kościoły. Dziś w niektórych z nich znajdują się luksusowe hotele, spa i restauracje.

KRAJOBRAZY, KTÓRE ZAPIERAJĄ DECH

Doliny Kapadocji różnią się charakterem, barwami i legendami, które nadają każdej z nich niepowtarzalny klimat. Kiedy stajesz u progu jednej z nich, masz wrażenie, że czas zatrzymał się tutaj przed wiekami. Jedną z największych atrakcji są loty balonem nad nimi o wschodzie słońca – dziesiątki unoszących się na niebie balonów tworzą widowiskowy spektakl. Lot balonem nad Kapadocją to doświadczenie, które wielu stawia na szczycie listy podróżniczych marzeń, ale Kapadocja to także raj dla spacerowiczów, miłośników trekkingu i rowerowych wypraw. Trasy przez doliny prowadzą przez baśniowe formacje skalne, pola winorośli i sadów, a także miejsca, gdzie można zobaczyć dzikie konie – symbol Anatolii. To spotkanie z niezwykłą przyrodą, ale także podróż śladami dawnych mieszkańców, którzy wykuli swoje domy, kościoły i klasztory w miękkiej skale tufowej.

HISTORIA UKRYTA W SKAŁACH

W poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, jak przed wiekami wyglądało tutaj życie, warto odwiedzić Park Narodowy Göreme – jedno z najbardziej fascynujących miejsc w Kapadocji i jeden z najważniejszych zabytków w całej Turcji. Park Narodowy znajduje się na zboczach doliny Göreme i otoczony jest przez formacje skalne, które przez wieki stanowiły naturalne schronienie dla ludzi. To miejsce jest ważne z dwóch powodów. Skomplikowany system tuneli, komnat i przejść, który powstał w tufowych skałach, świadczy o zaawansowanych umiejętnościach dawnych budowniczych. Datowane na IV wiek budowle sakralne, w których zachowały się oryginalne freski, mają wyjątkowe znaczenie dla kultury i dziedzictwa ludzkości (Park Narodowy Göreme jest wpisany na listę

światowego dziedzictwa UNESCO). Wizyta tutaj jest niczym podróż w czasie, która pozwala zrozumieć, jak wyglądało życie w epoce, kiedy Kapadocja była jednym z najważniejszych regionów Anatolii. To nie tylko cenna lekcja historii, ale też okazja do refleksji nad siłą natury i ludzką pomysłowością.

PODZIEMNE MIASTA – CYWILIZACJA UKRYTA POD ZIEMIĄ

Kapadocja zachwyca nie tylko tym, co widać gołym okiem. Pod „księżycową" powierzchnią kryją się misterne labirynty podziemnych miast, jak Derinkuyu czy Kaymaklı. Te fascynujące cuda inżynierii powstawały przez wieki jako schronienie przed najeźdźcami. Mieszkańcy regionu, uciekając przed niebezpieczeństwem, schodzili pod ziemię, gdzie na głębokości kilkudziesięciu metrów tworzyli samowystarczalne społeczności. W tym precyzyjnie zaprojektowanym mieście było wszystko, co pozwalało normalnie funkcjonować: wentylowane pomieszczenia dla ludzi i zwierząt, magazyny na żywność i wino, a nawet toalety i… kościoły.

Dziś podziemne miasta, unikatowe w skali światowej, są turystyczną perłą Kapadocji. Wiele z nich częściowo otwarto dla turystów. Zwiedzanie labiryntów ciasnych korytarzy i ukrytych komnat dostarcza dreszczyku emocji i pozwala poczuć się jak odkrywca, który wędruje przez wieki historii. Zwłaszcza gdy wyobraźnia podpowiada obrazy dawnych mieszkańców prowadzących tu codzienne życie.

Kapadocja to bowiem miejsce, które potrafi oczarować od pierwszych chwil i zostaje w pamięci na całe życie. To region, gdzie historia łączy się z magią krajobrazu, a każde doświadczenie – od lotu balonem, przez kolację przy ognisku, po spacer po różowych dolinach – staje się opowieścią wartą zapamiętania.

ZDJĘCIA: WILDART, YULIA DENISYUK/BELL COLLECTIVE, ISABEL PAVA/GETTY IMAGES.

eprasa.pl 38910b06e0

sens.
inspirujemy
do rozwoju
przez
cały rok

Co miesiąc w sprzedaży.
Czerwcowy
numer do kupienia
od 12 maja.

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA

„Odpowiedź kryje się w tobie" Katarzyny Wolwowicz to poruszający thriller o tym, że czasem uciekamy nie od miejsc, lecz od samych siebie – od bólu, który pielęgnujemy, bo wydaje nam się, że jego porzucenie byłoby egoizmem.

Autorka prowadzi czytelnika przez labirynt emocji, iluzji i usprawiedliwień. Zbrodnia jest tu jedynie tłem; prawdziwe napięcie rodzi się w umyśle bohaterki, która próbuje odkryć, kim jest, gdy zrzuci wszystkie role: matki, żony, córki. To historia o tym, że najtrudniejsza walka to ta, którą toczymy z własnym sercem.

sklep.zwierciadlo.pl Wydawnictwo Zwierciadło wydawnictwo_zwierciadlo

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 38910b06e0

Poleca **Gabriela Czerkiewicz**

KULTURA

ORANGE WARSAW FESTIVAL potrwa od 29 do 30 maja.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKORDZISTKA

TRZEBA PRZYZNAĆ, ŻE ORANGE WARSAW FESTIVAL MA WYCZUCIE CO DO TEGO, KTÓRE Z GWIAZD ŚWIATOWEJ SCENY MUZYCZNEJ RZĄDZĄ ZBIOROWĄ WYOBRAŹNIĄ. DOWÓD? NA TEGOROCZNĄ EDYCJĘ ZAPROSZONO ELEKTRYZUJĄCĄ **OLIVIĘ DEAN**.

Rok temu tłumy porwała Charli XCX, czas na Olivię. Trudno się nią nie zachwycić, 27-letnia Brytyjka zjednuje widownię autentycznością. Sama przyznaje, że pisze pod wpływem uczuć i osobistych doświadczeń i że już na etapie pisania myśli o tym, jak dana piosenka zabrzmi na scenie i czy pozwoli na żywy kontakt z publicznością. Żywe jest też jej instrumentarium – większość melodyjnych, zapadających w pamięć utworów powstaje przy fortepianie lub gitarze, słychać w nich inspiracje klasycznym soulem w duchu takich artystek jak Amy Winehouse, Carole King czy Sade. Poza tym Dean jest rekordzistką. Pod koniec zeszłego roku zapisała się w historii jako pierwsza solistka, której cztery single jednocześnie znalazły się w pierwszej dziesiątce brytyjskiej listy przebojów (UK Official Charts Top 10). Z kolei na przełomie 2025 i 2026 utwory „Man I Need", „So Easy (To Fall In Love)", „Dive" i „Nice To Each Other" zostały odtworzone na Spotify łącznie około pięć i pół miliarda razy. Nic dziwnego, że to właśnie ona została w tym roku zdobywczynią Grammy w kategorii Najlepszy Debiut. Warszawski koncert Olivii Dean zaplanowano na sobotę 30 maja, a podczas dwudniowego Orange Warsaw Festival wystąpi również charyzmatyczna FKA Twigs (publiczność będzie miała okazję usłyszeć na żywo utwory z jej nowego albumu), znany z autoironicznego poczucia humoru Lewis Capaldi, a także amerykański zespół indiepopowy TV Girl. ■

eprasa.pl 38910b06e0

DO KOLEKCJI

IGNACY KORWIN-MILEWSKI. POZNAJCIE CZŁOWIEKA, KTÓREGO DOKONANIA ODESZŁY W ZAPOMNIENIE, CO – BIORĄC POD UWAGĘ SKALĘ I CHARAKTER JEGO DZIAŁALNOŚCI, ALE I JEGO BIOGRAFIĘ – WYDAJE SIĘ WRĘCZ NIEBYWAŁE.

Matejkowski „Stańczyk", „Babie lato" Chełmońskiego, „Żydówka z cytrynami" Gierymskiego. Te i inne słynne dzieła nie tylko znalazły się w jego kolekcji, ale wiele z nich powstało na jego zamówienie. Ba! Potrafił wydawać polecenia co do kompozycji i tematu. W tym roku przypada 180. rocznica jego urodzin i setna śmierci. Mówimy o właścicielu najcenniejszej kolekcji polskiego malarstwa XIX i początku XX wieku, jaką można było oglądać. „Było", bo dziś oglądać można to, co z niej zostało. Człowiek bajecznie bogaty, nie tylko ze szlacheckiego domu, ale i dzięki żyłce do interesów. Posiadał własną wyspę (Świętej Katarzyny na Adriatyku), obracał się wśród elit politycznych Europy. Miał prawnicze i malarskie wykształcenie, a także wybuchowy, władczy charakter. Biorąc pod uwagę poglądy polityczne, trudno byłoby nazwać go patriotą, a jednak to on ma nieocenione zasługi dla polskiej sztuki. Miał nawet plany wzniesienia galerii kolekcjonowanego przez siebie malarstwa. Kraków nie zgodził się oddać placu pod budowę (Korwin-Milewski deklarował, że pokryje koszty wzniesienia gmachu). Kiedy po I wojnie światowej zbankrutował, próbował jeszcze sprzedać kolekcję rządowi polskiemu. Nie udało się, oczekiwano, że przekaże ją w darze. Dopiero później zaczęto wykupywać pojedyncze dzieła, niestety, po drodze część z nich została już wywieziona. Echa tamtych zawirowań przywołano na wystawie, eksponując gdzieniegdzie półprzejrzyste wydruki zaginionych obrazów z adnotacją „miejsce przechowywania nieznane". Zestawione z obrazami w solidnych ramach wyglądają jak duchy przeszłości. ■

Od góry: Leon Wyczółkowski „Portret Ignacego hr. Korwin-Milewskiego" (1901). „Trumna chłopska" Aleksandra Gierymskiego (1894).

Wystawa „KOLEKCJONER. IGNACY KORWIN-MILEWSKI (1846–1926)" w Muzeum Narodowym w Warszawie potrwa do 13 września.

eprasa.pl 38910b06e0

Ewa Kuryluk „Na huśtawce w Central Parku" (1976) oraz „Helmut" (1975).

Subtelna siła

Usytuowana we wschodnim skrzydle Teatru Wielkiego – Opery Narodowej galeria Opera, kierowana przez kuratora Marcina Fedisza, prezentuje pokolenie artystów, które stworzyło fundamenty nowoczesności w polskiej sztuce. Bohaterką najnowszej odsłony jest malarka, pisarka i fotograficzka Ewa Kuryluk, której sztuka – autobiograficzna, nakreślona subtelną kreską – ma w sobie ogromną siłę. Zobaczycie tu obrazy, w większości autoportrety i portrety bliskich z lat 1971-1978. Nie zabraknie też motywu tytułowego „kangóra", pokłosia wspomnienia z dzieciństwa Kuryluk, rodzaju osobistego totemu artystki. Jest i appendix wystawy: druga jej część poświęcona nowojorskim instalacjom z lat 1981-1995, pokazywana po sąsiedzku w galerii „Okno na Kulturę".

Wystawa „EWA KURYLUK. KANGÓR W OPERZE" w Galerii Opera w Warszawie potrwa do 30 czerwca.

Czas na...

„Pierwsza dama", wywiad rzeka z Jolantą Kwaśniewską, przeprowadzony przez Emilię Padoł, stał się bestsellerem. Trwają właśnie prace nad serialem dokumentalnym reżyserowanym przez Kubę Mikurdę, opowiadającym o rodzinie Kwaśniewskich, z planowaną na początek 2027 roku premierą. Tymczasem donosimy, że Fundacja Jolanty Kwaśniewskiej „Porozumienie Bez Barier" działa już od 11 lat, a najnowsza fundacyjna inicjatywa to otwarcie wraz z Konsorcjum Filantropijnym 13. Kącika Babci i Dziadka, tym razem w Łodzi. Wnętrze, które widać na zdjęciu, to efekt gruntownego remontu i metamorfozy w kolejnym już Domu Pomocy Społecznej. „Kąciki" są miejscami otwartymi dla przedstawicieli lokalnej społeczności, mają sprzyjać międzypokoleniowej integracji. Na zdjęciu poniżej widać odpowiedzialny za tę metamorfozę team, od lewej: Annę Jankowską-Drabik, dyrektorkę Fundacji „Porozumienie Bez Barier", Daniela Madeja, szefa ekipy remontowej, Jolantę Kwaśniewską, Annę Górkę, architektkę i projektantkę wnętrz, oraz Sylwię Dobrzycką, przewodniczącą Rady Konsorcjum Filantropijnego.

Wiedzieć więcej

Kluczowe postacie współczesnej nauki przyjadą do Muzeum Inżynierii i Techniki na tegoroczny Copernicus Festival. Wśród gościń i gości znaleźli się m.in. jeden z czołowych biologów ewolucyjnych David C. Krakauer, wyróżniony na liście „50 ludzi, którzy zmienią świat", Magdalena Götz, laureatka Future Insight Prize 2025, która bada zdolności regeneracyjne mózgu, obalając wcześniejsze przekonania na ten temat, kosmolożka Hiranya Peiris, paleoantropolog John Hawks, znany z badań nad genomem neandertalczyków. W programie: wykłady, debaty, warsztaty, pokazy filmowe.

COPERNICUS FESTIVAL w Krakowie potrwa od 19 do 24 maja.

ZDJĘCIA: MUZEUM NARODOWE W KRAKOWIE, MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE, PATI MADEJ, WŁASNOŚĆ ARTYSTKI EWY KURYLUK, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

24 GODZINY

MAGDA CIELECKA KOCHA TEATR. A TEATR KOCHA MAGDĘ CIELECKĄ. DOWÓD? DZIESIĄTKI NIEZAPOMNIANYCH RÓL ORAZ SPEKTAKL WYZWANIE, KTÓREGO PODEJMIE SIĘ PODCZAS CZERWCOWEGO MALTA FESTIVAL W POZNANIU.

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK** *Zdjęcie* **MARTIN RAPHAËL MARTIQ**

Od tygodni jesteś na ustach wszystkich. Najpierw był teledysk do piosenki Kasi Lins „Sexy doll", a zaraz potem ogłoszono, że podczas tegorocznego Malta Festival zagrasz w 24-godzinnym spektaklu „The Second Woman", w którym będziesz powtarzała jedną scenę 100 razy z różnymi partnerami.

Nie uwierzysz, ale właśnie jadąc na nasze spotkanie, odbyłam rozmowę na ten temat z panem taksówkarzem, młodym chłopakiem. Chwilę po tym, jak wsiadłam, spytał: „To co, jest już pani po tym spektaklu? Tym ze stu mężczyznami?". „Nie, to dopiero w czerwcu" – odpowiedziałam. „No bo trąbią o tym i trąbią. W każdym radiu słyszę". I przez całą drogę mnie dopytywał, był bardzo zainteresowany. „Niech się pan zgłosi" – powiedziałam mu wreszcie. „Nie, to nie dla mnie". Machnął ręką. Ale dopytywał dalej: „To jak to będzie? Przecież pani zaśnie w trakcie tego spektaklu. Widziałem ludzi zasypiających pod wodą, naprawdę, na własne oczy. Ciało ludzkie jest nieprzewidywalne". Ja na to: „Zgadza się. Na tym właśnie polega to wyzwanie". „No ale jak oni będą wybierać tych facetów? To będą aktorzy?" „Nie, tylko amatorzy. Na jakiej zasadzie będą wybierani? Myślę, że muszą być otwarci, fleksybilni, no i ciekawi tego zadania". „Ale jakie to jest zadanie?" „Trzeba zagrać jedną scenę. Nauczyć się kilku kwestii". „A co to jest za scena? Przychodzą, pani będzie stała, a on będzie siedział?" „Ta scena będzie wyglądała za każdym razem tak samo. Porozmawiamy, napijemy się czegoś, potańczymy, po czym on mi powie: »Zawsze cię kochałem« albo: »Nigdy cię nie kochałem«. Do wyboru".

Tak się zastanawiam, jak wielki wpływ na ciebie będzie miało to, które zdanie usłyszysz na zakończenie...

Ciekawe... Zupełnie się nad tym nie zastanawiałam. Ale też raczej nie biorę do siebie tekstów, które wypowiadają do mnie aktorzy na scenie...

Ale oni nie będą aktorami, tylko amatorami, zupełnie prywatnymi osobami. Mogą ci to mówić jako tobie, Magdzie Cieleckiej.

Pewnie będzie można się pokusić o jakąś statystykę. Czy więcej razy usłyszę „Zawsze cię kochałem" czy „Nigdy cię nie kochałem". Pytanie, o czym to będzie świadczyło. Co to będzie mówiło o nich, co będzie mówiło o mnie... Ten projekt jest interesujący na tak wielu poziomach, także tym socjologicznym. Jak będę przez nich odbierana, ale też „używana" do zagrania tej sceny. Jakie mają wyobrażenie o mnie, osobie – bądź co bądź –publicznej, czym dla nich będzie zderzenie tego wyobrażenia z rzeczywistością. Nie wiem, czy oni potem będą udzielać jakichś wywiadów, czy ktoś będzie ich pytał o wrażenia...

Na pewno ja będę o to chciała spytać ciebie. Kiedy myślę, z czym ten projekt się wiąże, przychodzi mi do głowy to, może już wyświechtane, określenie, że jesteś bardzo odważna. Ty sama widzisz w tym odwagę?

Powiem tak: im częściej ludzie mnie o to pytają, im częściej mówią tak jak ty o odwadze albo kiwają głowami i rzucają: „No, szacun" – tym bardziej zaczynam się bać. Chyba dociera do mnie, na co się porywam, na co się zgodziłam. To jedna rzecz. Druga: nie mówcie „szacunek", nie gratulujcie mi odwagi, ja jeszcze niczego nie zrobiłam. Im więcej osób mnie o to pyta, tym bardziej zaczynam myśleć: „Może ta decyzja była pochopna". Ale z drugiej strony jednak mnie to kręci i stymuluje. Co więcej, czuję się tym zaproszeniem wyróżniona.

To samo chciałam powiedzieć – ono jest potwierdzeniem twojej pozycji w świecie teatru. Może nawet ukoronowaniem twojej dotychczasowej, ponad 30-letniej pracy... Choć nie wiem, czy ukoronowanie nie brzmi, jakby...

...jakby to miał być już koniec? Cóż, Elżbieta II była bardzo młoda, jak została ukoronowana...

Poza tym koronacja jest dopiero początkiem panowania, nie jego zwieńczeniem.

Nie mam nic przeciwko koronacjom, nagrodom, wyróżnieniom – przeciwko całemu temu splendorowi, który na mnie czasem w tym zawodzie spływa. Nie chcę być fałszywie skromna, bo bycie docenioną, zauważoną zawsze jest przyjemne. Między innymi po to ten zawód uprawiamy – dla ►

eprasa.pl 38910b06e0

uznania, poklasku, podziwu, dla nagród też. Za nimi idą nowe propozycje, ale też i sława. Aktor nieznany częściej może mieć jakiś deficyt uwagi.

Kiedyś mówiło się, że jeśli aktor musi się przedstawić z imienia i nazwiska, to znaczy, że coś poszło nie tak albo że nie jest jeszcze na tym etapie czy w tym momencie swojej pracy artystycznej, do którego zmierza. Dzisiaj oferta kulturalna jest na tyle szeroka, że każdy może sobie wybrać, co chce oglądać i kogo chce znać. Na przykład pan taksówkarz mnie rozpoznał – choć nie do końca jestem przekonana, czy gdyby nie usłyszał o tym projekcie w radiu, to nadal znałby moje imię i nazwisko – ale pani w przychodni lekarskiej rozpoznała tylko mój głos, nazwiska już nie kojarzyła. Trudno wymagać od publiczności, by była na bieżąco ze wszystkimi premierami spektakli, filmów czy seriali.

Jak powiedziałaś o aktorach jeszcze nieznanych, pomyślałam: czy oni czasem nie mają więcej wolności niż ci bardzo znani?

Im częściej ludzie mówią o odwadze albo kiwają głowami i rzucają: „No, szacun" – tym bardziej zaczynam się bać. Chyba dociera do mnie, na co się porywam, na co ja się zgodziłam.

Na pewno nie wolności finansowej. Artystycznie? Też nie do końca. Sama byłam młodą początkującą aktorką i nie pamiętam, żebym miała wtedy swobodę decydowania o tym, co robię i jak to robię. Nie mówiąc już o tym, jak wyglądam. Sadzano mnie na krześle, robiono mi warkocze i wychodziłam na scenę. Nie miałam wolności w kreowaniu postaci, decydowaniu o tym, jaka ona będzie. Teraz to się zmieniło. Dzisiaj aktor nie jest już laleczką w rękach innych, narzędziem służącym do odtworzenia jakiejś wizji reżysera. My dziś współtworzymy efekt końcowy zarówno w teatrze, jak i na planie filmowym czy serialowym. Nie ma już czegoś takiego, że reżyser ci mówi: „Tu masz stanąć i nie dyskutuj". To tak nie działa, a może ja szczęśliwie nie biorę udziału w tego typu projektach.

Natomiast jeśli chodzi o to, czy rozpoznawalność wiąże się z mniejszą przestrzenią na prywatność – cóż, coś za coś. Chyba nikt z aktorów czy aktorek nie zrezygnowałby z tego dyskomfortu czy delikatnej niedogodności, że ludzie się wpatrują w ciebie w metrze albo nie masz chwili spokoju na plaży w Juracie, na rzecz tego, że nie jest znany, że nie jest osobą, która ma swój wizerunek i swój artystyczny podpis.

Niedawno w Teatrze Telewizji widziałam spektakl „Wszystko na sprzedaż" w reżyserii Agnieszki Jakimiak i Mateusza Atmana. Postać, którą tam grasz, jest ikoniczna. Nie tylko dlatego, że w filmie Andrzeja Wajdy grała ją Beata Tyszkiewicz, ale też dlatego, że jest silnie inspirowana tobą. W jednej ze scen ktoś zadaje twojej postaci, a może i tobie, pytanie: „Że tobie się jeszcze chce grać w teatrze?".

A ja na to mówię: „Kocham teatr".

„Czyli chodzi o miłość?" – pyta rozmówczyni.

„No na pewno nie o pieniądze". Potem dodaję, że myślenie o pieniądzach jest niezdrowe, a Magda Koleśnik, która gra postać reżyserki, odpowiada: „Płaczesz o dziewiątej, śmiejesz się o osiemnastej – to dopiero jest niezdrowe".

No właśnie.

Jest niezdrowe, zgadzam się.

A nie jest niezdrowe granie przez 24 godziny non stop?

Mogę na to odpowiedzieć tylko słowami sztuki: „Kocham teatr". Oczywiście on czasem mi ciąży, czasem mi dopieka, a czasem jestem na niego bardzo zirytowana. Wielokrotnie zwyczajnie nie chce mi się wychodzić na scenę...

Co ci takiego robi teatr, że bywasz na niego zirytowana?

Może to, że to stała praca. Jestem w Nowym Teatrze na etacie, to mój główny zakład pracy, w związku z tym cokolwiek by się działo, jakiekolwiek bym miała pomysły na siebie, czy to prywatne, czy zawodowe – ja ten teatr w moich planach muszę zmieścić. Dostosować się do niego, do jego regularności, do tego, że świątek, piątek o dziewiętnastej wychodzę na scenę. To trochę jak z chodzeniem na siłownię – naprawdę czasami bardzo się nie chce wstać z wygodnej kanapy i trudno jest zacząć, ale... potem zawsze czujesz się wspaniale. Z teatrem jest podobnie. Już w trakcie zapominasz o całym znoju, który towarzyszył ci na początku. A nagrodą są endorfiny i dopamina. One wytwarzają się przede wszystkim dzięki widowni, ale też z poczucia pokonania siebie, jak po treningu, spełnienia obowiązku.

Mieszkam w Warszawie, chodzę często do teatru i wyznam, że niemożliwością jest dostać bilet na jakąkolwiek premierę, zwłaszcza w Nowym Teatrze, a za każdym razem, gdy uda mi się kupić bilet, widzę pełną widownię. Wiem, co mi to daje jako widzce. Ale co to daje wam, aktorom? Poczucie więzi? W końcu grasz, nie widząc publiczności, ale odbierasz przecież od niej jakąś energię, wibrację. A może chodzi o przyjemność grania z fajnym zespołem?

O wszystko, o czym powiedziałaś. Dodałabym może jeszcze, że w moim przekonaniu teatr jest ważny, że my robimy w nim coś ważnego. Nawet jeśli to jest coś krotochwilnego, lżejszy repertuar, komedia – teatr zawsze jest w jakiejś sprawie. To, że ludzie mają ochotę przyjść na te dwie albo trzy godziny wieczorem, kupić wcale nietani bilet, siedzieć i oglądać innych ludzi na scenie, uczestnicząc w niepisanej umowie, w której wszyscy na chwilę zapominamy, że to jest tylko gra, że spełniamy się w jakiejś fikcji – dowodzi, że teatr jest istotny. Chcemy ulec emocjom, chcemy dać się ponieść losom postaci – tak oni, jak i my, bo przecież my, aktorzy, tymi losami się też przejmujemy. Ja przynajmniej tak mam. To nie jest tylko czysta technika, wchodzisz w emocjonalność postaci, w jej historię. My akurat w Nowym Teatrze, zwłaszcza w spektaklach Krzyśka Warlikowskiego, opowiadamy raczej poważne historie, dotykamy bolesnych

eprasa.pl 38910b06e0

miejsc. Kontrowersyjnych, zapomnianych, wypartych. Dotyczących historii, pamięci, cierpienia, dziedzictwa i losu. I ja ten los niosę na scenie, naprawdę to przeżywam. Może nie tak, żebym potem nie mogła spać, mam świadomość, że jestem w pracy, ale jednocześnie chcę jak najpełniej być tym losem, reprezentować postać, którą gram. W tym sensie teatr jest czymś wyjątkowym, że zdarza się tu i teraz, że to się nie powtórzy. Oczywiście powtarzamy spektakle, są widzowie, którzy przychodzą na nie nawet kilka razy z rzędu, ale one nigdy nie są takie same.

Natomiast jeśli chodzi o zgrane zespoły, to, owszem, jesteśmy sobie dobrze znani i obeznani ze sobą, ale też codziennie przychodzimy w trochę innej kondycji, konfiguracja energii na scenie też za każdym razem jest inna.

Łatwo o błąd, chwilę nieuwagi. Z drugiej strony publiczność tylko czeka, by podczas przedstawienia coś poszło nie tak. Zaryzykowałabym nawet twierdzenie, że najbardziej się pamięta właśnie te spektakle, w których coś się zawaliło, ktoś nie wytrzymał i się roześmiał czy zapomniał swojej kwestii.

My to też lubimy, ale wiemy, że publiczność to wprost uwielbia. Ostatnio była taka sytuacja w sztuce Tennessee Williamsa „Nagle, ostatniego lata" w reżyserii Michała Borczucha, że zacięła się zjeżdżająca winda, zresztą z moim wizerunkiem. Za kulisami burza mózgów: co teraz robimy? Ostatecznie stwierdziłam, że wyjdę z mikrofonem, jak przystało na panią domu, bo gram tam amerykańską panią domu, i powiem: „Ciocia V zaraz zjedzie, ale najpierw musimy naprawić dach. Zapraszamy państwa na 20-minutową przerwę", choć w tym spektaklu nie przewidziano przerw. Wrócili rozentuzjazmowani. Publiczność kocha takie momenty. Potem to krąży w ramach anegdot, ludzie sobie powtarzają: „Byłem na tym spektaklu, gdzie to i to się zepsuło". Bo to wtedy jest ten jeden jedyny, unikalny spektakl.

Czasami dzieją się dramatyczne czy niebezpieczne sytuacje. Pamiętam, jak lata temu w „(A)pollonii" w reżyserii Krzyśka Warlikowskiego Danusia Stenka była na scenie z Maćkiem Stuhrem i nagle zawalił się na nich dach domku. Było groźnie, ten dach nawet ich trochę poranił. Półtoragodzinna przerwa w spektaklu, który sam w sobie trwa cztery i pół, nie jest czymś codziennym. A jednak wszyscy czekali, czy się uda naprawić dach i co się wydarzy: czy będziemy grać, czy nie. Było to przeżycie niemal wspólnotowe.

Ja sama mam taką epicką historię ze spektaklu „4:48 Psychosis" w reżyserii Grześka Jarzyny, który grałam jeszcze w Teatrze Rozmaitości. Jedna z ostatnich scen, stoję naga na kompletnie ciemnej scenie, mam tylko skierowany na twarz snop światła. Nic nie widzę, mówię ostatni monolog, który bardzo dotyka publiczność, prowokuje ją, bo zwracam się w nim wprost do niej, mówiąc: „Dotknij mnie, kochaj mnie, odezwij się". Ludzie wtedy zwykle płaczą, krzyczą, reagują różnie, ale podczas tego jednego spektaklu wydarzyło się coś szczególnego. Nagle kątem oka zobaczyłam, a właściwie usłyszałam, jakiś ruch obok. Zbliżał się do mnie mężczyzna. A że aktor ma taki instynkt, że choćby nie wiem co, to gra do końca, dopóki coś mu nie przerwie, to grałam i zastanawiałam się, czy to idzie do mnie inspicjent, by powiedzieć, że coś się wydarzyło i przerywamy, czy może idzie strażak, bo jest jakieś niebezpieczeństwo. Mężczyzna podszedł do mnie, zdjął marynarkę i próbował mnie nią okryć, mówiąc: „Kocham cię, uratuję cię". Piękny gest, można powiedzieć, jednak trzeba było pana sprowadzić ze sceny. Choć jak teraz sobie o tym myślę, to był to chyba jeden z piękniejszych komplementów dla aktora. My robimy naprawdę bardzo wiele, by zbudować iluzję, zburzyć tę czwartą ścianę – i kiedy widzimy, że to się dzieje, to zawsze jest niesamowite uczucie. Bo teatr działa na emocje, od tego jest.

„Hamlet" Krzyśka Warlikowskiego w Teatrze Rozmaitości – Jacek Poniedziałek jako Hamlet w scenie z matką, którą grała Staszka Celińska, był całkowicie nagi. Wtedy, w latach 2000, ten środek artystycznego wyrazu nie był jeszcze tak powszechny jak dziś, kiedy nagość na scenie jest tak oswojona, niemal zużyta, że nie robi już na nikim wrażenia, ale wtedy jedna pani wstała i powiedziała: „Proszę się natychmiast ubrać i grać dalej". Zostało to na zawsze w annałach anegdot naszego zespołu. Teatr powinien zmuszać do refleksji, zadawać pytania. I wciąż to robi.

W tym sensie teatr jest czymś wyjątkowym, że zdarza się tu i teraz. Oczywiście powtarzamy spektakle, widzowie przychodzą na nie nawet kilka razy z rzędu, ale one nigdy nie są takie same.

Trochę już o tym powiedziałaś, ale chciałam cię spytać o spektakle czy role, które na zawsze z tobą zostaną. Dla mnie takim przedstawieniem był „Magnetyzm serc" w reżyserii Grzegorza Jarzyny w Teatrze Rozmaitości – był jak powiew świeżego powietrza. Zaskakujący, eksperymentujący, bardzo nowoczesny.

Bardzo żywo pamiętam jedno z pierwszych naprawdę „moich" przedstawień – „Iwonę, księżniczkę Burgunda" w Starym Teatrze w Krakowie, też w reżyserii Grześka Jarzyny. Zupełnie inaczej spojrzał na Iwonę, którą do tej pory grało się trochę takim kanonem gombrowiczowskim. Grzesiek wywrócił to do góry nogami, bo postawił ją w centrum. Nie zrobił z niej nieprzystosowanej do życia, głupiutkiej i naiwnej dziewczyny, tylko kogoś, kto ma swój świat, kto jest tajemnicą, swoistym guru, niezrozumiałym dla reszty otoczenia. To był spektakl, z którym zjeździliśmy praktycznie cały świat, graliśmy go naprawdę bardzo długo. Uwielbiałam to robić, dostałam zresztą za tę rolę mnóstwo nagród. A spektakl dla mnie był tym ważniejszy, że nie mówię w nim ani słowa; ►

eprasa.pl 38910b06e0

to wszystko musiało być zbudowane ruchem, ciałem, wewnętrznym stanem.

Wiele jest ważnych dla mnie spektakli, choćby wspomniane „4:48 Psychosis" Sarah Kane, no a potem cała podróż z Krzyśkiem Warlikowskim od „(A)pollonii" po „Europę". I ta podróż ciągle trwa.

Ze szczególnym wskazaniem na „Kabaret warszawski" i twoją rolę Sally Bowles – co ty robisz na tej scenie! Jak ty tańczysz!

To rzeczywiście było wyzwanie. Kiedy spektakl miał premierę, miałam 41 lat, pomyślałam, że to chyba niemożliwe, żebym to zagrała, zresztą po co mi to, a okazało się moją szóstą młodością teatralną, dało ogromną satysfakcję, choć kosztowało mnie straszliwy wysiłek. Narodziła się nowa ja w teatrze Warlikowskiego. W tamtym czasie byłam trochę znużona postaciami, jakie grałam, miałam o to nawet do Krzyśka pretensje, że obsadza mnie tak samo, że to jest przewidywalne dla mnie, w związku z tym też dla publiczności. Odmówiłam po drodze zagrania w jego „Opowieściach afrykańskich według Szekspira", gdzie miałam zagrać Desdemonę, i zrobiłam trochę skok w bok – zagrałam gościnnie spektakl w Teatrze Narodowym, to była „Kobieta z zapałkami" w reżyserii Oli Koniecznej. Potem wróciłam – jak to bywa

Zadzwonił Marcin Wrona i powiedział, że robi dla Teatru Telewizji „Moralność pani Dulskiej". Ja na to: „Ekstra, co będę tam grać?". „Dulską". „Ale jak to, Marcin?" Aż mnie to zabolało, powiem szczerze.

z powrotami z takich romansów – z nową energią, a Krzysztof obdarował mnie rolą Sally Bowles, bo chyba też zrozumiał, że potrzebuję czegoś innego.

Wspomnijmy jeszcze o Teatrze Telewizji. Zagrałaś w nim wiele niezapomnianych ról, ale twoja Dulska w moim rankingu przebija wszystko... Kiedy usłyszałam, że Marcin Wrona obsadził cię w roli postaci, o której zwykle myślimy jako o wiekowej matronie, zdębiałam.

Z Marcinem zrobiliśmy wcześniej spektakl „Kolekcja", znaliśmy się. Zadzwonił do mnie i powiedział, że robi dla Teatru Telewizji „Moralność pani Dulskiej". Ja na to: „Ekstra, co będę tam grać?". „Dulską". „Ale jak to, Marcin?" Aż mnie to zabolało, powiem szczerze. Oczywiście rozumiałam, że on ma na to jakiś pomysł, że właściwie jestem w wieku Dulskiej – byłam od niej nawet trochę starsza – ale kanon grania tej postaci był jednak do tej pory zupełnie inny. Pomyślałam sobie wtedy: „To już? Gram Dulską, jestem stara", a przypomnę, że nie miałam wtedy jeszcze czterdziestki. No i okazało się, że pomysł Marcina był genialny.

Nie mogę nie wspomnieć jeszcze o spektaklu, koncercie czy też performansie, do którego zaprosił mnie Michał Pepol. Przygotowywał ten projekt na otwarcie pawilonu MSN nad Wisłą, towarzyszył wystawie „Syrena herbem twym zwodnicza". Graliśmy to potem w Nowym, jeździliśmy też z nim po Polsce. To było jedno z takich doświadczeń, które wytrącają cię z komfortu, ale też są cudownym wyzwaniem. Śpiewałam Schuberta po niemiecku i ikoniczne „Song to the Siren". Kosztowało mnie to mnóstwo nerwów, przypomniałam sobie, czym jest trema, czym są trzęsące się kolana. To jednak zupełnie inna materia niż ta, do której jestem przyzwyczajona. Ale ja lubię odpowiadać na propozycje, które mnie budzą, gdzie mogę skoczyć na główkę, pokazać kolejną odsłonę. Tak też było z Kasią Lins, która zaproponowała mi zagranie w teledysku do utworu „Sexy doll". Od razu się zgodziłam, bo jej Obywatelka K.L. fascynuje mnie od dawna. To też był nie lada challenge, zupełnie nowa dla mnie materia, jestem bardzo szczęśliwa, że to zrobiłam.

Nie chcę cię zanadto wystraszyć przed tą Maltą...

Gwarantuję ci, że zanim zacznie się festiwal, jeszcze nie raz dostanę ataku paniki...

A wystraszyłoby cię porównanie do performance'u Mariny Abramović „Artystka obecna"?

Słyszałam już takie porównania, sama też mam to gdzieś w głowie. Na razie, półżartem, półserio, odpowiadam: „Ale Marina tylko sobie siedziała", a ja, niestety, będę przez 24 godziny na nogach. Nawet ostatnio tak sobie pomyślałam, czysto praktycznie: „Przecież ja będę non stop w tych samych butach", a nawet chodząc w bardzo wygodnych adidasach, masz jednak taki moment, że chcesz je zdjąć. Naprawdę, jeszcze nie wiem, jak to udźwignę...

Jeśli ktoś to w ogóle udźwignie, to będziesz to ty, Magdo.

No już nie za bardzo mam inne wyjście.

A spytał cię twój taksówkarz o to, dlaczego to mają być tylko mężczyźni? Czemu nie kobiety?

Taksówkarz akurat nie, ale pytają mnie o to kobiety. „Przyprawie sobie wąsy i przyjdę" – grożą. Ja je rozumiem, rozumiem ich złość na brak równouprawnienia. Ale ta scena, wzięta z filmu Johna Cassavetesa „Opening Night" z Geną Rowlands, jest bardzo archetypiczna, kobieta i mężczyzna są w tej sytuacji kluczowi, a reżyserki spektaklu – Nat Randall i Anna Breckon, wybrawszy właśnie tę scenę, świadomie opowiadają o napięciu między nimi dwojgiem. ●

MAGDALENA CIELECKA aktorka teatralna, filmowa i serialowa. Na teatralnych deskach zadebiutowała w 1992 roku. Była związana ze Starym Teatrem oraz Teatrem Rozmaitości (TR), od 2009 roku jest aktorką Nowego Teatru. Zagrała w większości najważniejszych spektakli ostatnich dekad. Najnowszy, „The Second Woman", będzie można obejrzeć w ramach Malta Festival 26-27 czerwca. Są dostępne bilety 24-godzinne lub slotowe (więcej na malta-festival.pl).

eprasa.pl 38910b06e0

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

KARNETY TEATRALNE NA SEZON 2026/2027

w sprzedaży od 4 maja 2026 r.

teatrwkrakowie.pl

Posiadacze **karnetu** zyskują m.in.:

- możliwość wcześniejszej rezerwacji miejsc na spektakle z repertuaru teatru
- zaproszenia na wyjątkowe wydarzenia specjalne
- udział w premierze sezonu teatralnego
- teatralne upominki
- specjalne oferty przygotowane wyłącznie dla właścicieli karnetu

ZOSTAŃ CZĘŚCIĄ TEATRALNEJ SPOŁECZNOŚCI I PRZEŻYJ Z NAMI KOLEJNY SEZON

Teatr im. Juliusza Słowackiego w Krakowie • Pl. Św. Ducha 1, 31-023 Kraków • Biuro Obsługi Widza 12 424 45 25; 12 424 45 28

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

epresa.pl 3891000660

„Requiem dla snu".

Co jest grane

PRZEŁOM WIOSNY I LATA TO JUŻ SCHYŁEK TEATRALNEGO SEZONU? A SKĄD! JEST CO OGLĄDAĆ I O CZYM PISAĆ: NA POLSKICH SCENACH DZIEJE SIĘ DUŻO I CIEKAWIE.

„Moralność pani Dulskiej".

Jaką siłę oddziaływania ma teatr, dobrze oddają liczby. W Polsce rocznie gra się ponad 30 tysięcy spektakli. Nie podliczono jeszcze nowszych wyników, ale w roku 2024 publiczność teatrów liczyła u nas pięć i pół miliona widzek i widzów. Tyle twardych danych, czas na solidną dawkę poetyckiej melancholii. Czyli **„Wyspę"** w Krakowie (na małej scenie Domu Machin Teatru Słowackiego), kolejny bardzo dobry spektakl Eugenii Balakirevej. Warto zapamiętać to nazwisko, bo o tej pochodzącej z Białorusi młodej reżyserce będzie tylko głośniej. „Wyspę" zainspirowała historia jej własnej rodziny. Pochodzącej z małej miejscowości, którą w latach 60. zalano, tworząc w jej miejscu zbiornik systemu wodnego Wilejka-Mińsk. Do takiej wsi, na chwilę przed jej unicestwieniem, trafia tajemniczy przybysz. Czy rzeczywiście, jak twierdzi, jest etnologiem? Balakireva opowiada o tęsknocie, jaką się odczuwa, tracąc „swoje miejsce" i „swoich ludzi". Także w Krakowie, tyle że w Narodowym Starym Teatrze, ale i w Warszawie, w Studio, grane jest najnowsze **„Requiem dla snu"** Jakuba Skrzywanka, koprodukcja tych dwóch scen. „To jest opowieść o tym, jak w kilkadziesiąt minut można załatwić narkotyki. I że to jest bardzo

ZDJĘCIA: SISI CECYLIA, BARTEK BARCZYK, LUCIE JANSCH, WALDEMAR KOMPAŁA/ARCHIWUM TVP.

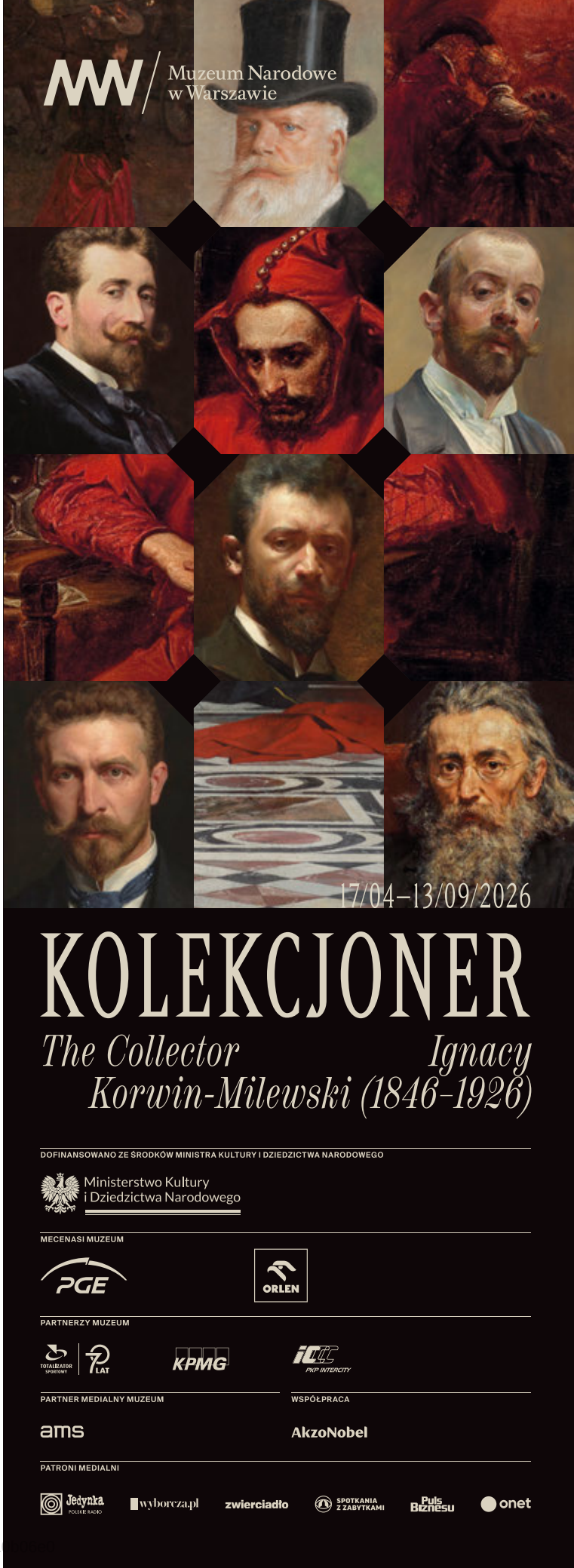
eprasa.pl 38910b06e0

„Wyspa".

„7 samotności".

proste i dostępne dla każdego, w tym dla dzieciaków. To dotyczy nie tylko tamtych dzieciaków, zza rzeki. Tych z dobrych domów też. Mówiąc wprost: naszych też", wyjaśnia ze sceny jedna z postaci, co doskonale oddaje istotę całego przedstawienia. Owszem, znajdziecie tu nawiązania do tytułowego oryginału – książki i filmu – ale to nie jest spektakl o tym, że ktoś gdzieś tam za oceanem robi z powodu uzależnienia szalone rzeczy. Ale o tym, co dzieje się tu i teraz. Z kolei pod koniec maja warto obrać azymut na Toruń. A właściwie Europę, z której zjeżdżają do Torunia świetne spektakle. W ramach Kontaktu, jednego z najciekawszych festiwali teatralnych w naszym kraju, między 29 maja a 5 czerwca zostanie pokazanych kilkanaście przedstawień, w tym **„7 samotności"**, efekt współpracy toruńskiego Teatru im. Horzycy z Teatrem Dramatycznym w Kownie. To rodzaj testamentu Roberta Wilsona, brytyjskiego reżysera, architekta, scenografa, znanego z zachwycających wizualnie przedstawień. „7 samotności" pisał u schyłku życia (zmarł w zeszłym roku), odnosząc się do twórczości Oskara Miłosza (dalekiego krewnego Czesława).
No i wreszcie najbardziej dostępna scena w Polsce, czyli Teatr Telewizji, który na 18 maja przygotował perełkę. W całej historii TT powstało dotąd pięć adaptacji **„Moralności pani Dulskiej"**, a co najmniej dwie z nich – z Anną Seniuk i z Magdaleną Cielecką – stały się kultowe. Z tą szóstą może być podobnie. Za reżyserię odpowiada Agnieszka Glińska z Franciszkiem Przybylskim, którzy osadzili dramat Zapolskiej w estetyce lat 30. XX wieku. Dodali też elementy muzyczne (nie zdradzę na ten temat nic więcej). W roli Anieli Dulskiej – Kinga Preis. ■

REKLAMA



eprasa.pl 3891

PISAĆ i KOCHAĆ

NA NOWĄ POWIEŚĆ ZNANEJ I NAGRADZANEJ NIGERYJSKIEJ PISARKI TRZEBA BYŁO CZEKAĆ PONAD 10 LAT.

Nie wiadomo, co jest trudniejsze: odszukać miłość czy swoje miejsce do życia. Chiamaka z jednym i drugim sobie nie radzi. Mieszka w USA, bogaty ojciec z Nigerii sponsoruje jej mieszkanie i inne zachcianki. Chce pisać i chce kochać. Z pisaniem powieści nie idzie, więc próbuje sił w roli reporterki podróżniczki. Z miłością jest jeszcze gorzej. Poświęcona Chiamace część powieści to w zasadzie wyliczanka średnio udanych romansów. „Problem polega na tym, że mężczyźni są zdezorientowani", próbuje tłumaczyć Omelogor, kolejna bohaterka książki. Chyba jest w błędzie. Chimamanda Ngozi Adichie, autorka głośnej, obsypanej nagrodami „Amerikaany", w nowej powieści też opowiada o doświadczeniach nigeryjskich imigrantek, ale skupia się na intymności. Praca nad związkiem to orka na ugorze, ale siostrzeństwo trzyma się mocno. ■

Chimamanda Ngozi Adichie „BILANS SNÓW",
przeł. Kaja Gucio, s. 464.

Anna Augustyniak „ZIELENIAK",
s. 200.

Nie zapomnieć

Temu miejscu i tym Polkom należy się pamięć. Dziś Zieleniak na warszawskiej Ochocie kojarzy się miejscowym z neonowym hasłem i warzywniakami, ale w 1944 roku w tej samej scenerii wydarzył się horror: w obozie przejściowym rosyjscy żołnierze gwałcili i krzywdzili kobiety. Anna Augustyniak przetwarza tę przeszłość w przejmującą powieść. Pokazuje sąsiadów, którzy jeszcze nie wiedzą, co ich czeka. I zło, które narasta, więc z czasem niebezpiecznie powszednieje. Czytajmy, żeby na to nie pozwolić.

Susanne Lieder „AGATHA CHRISTIE. NARODZINY KRÓLOWEJ KRYMINAŁU",
przeł. Barbara Niedźwiecka, s. 320.

Jeszcze nie królowa

Agatha Christie jest tak znana, że aż nierealna. Ale zapomnijmy na chwilę, że rozsławiła kryminał. Pomyślmy, że żyła w XX wieku, straciła rodziców, miała kłopoty finansowe, a zanim zaczęła pisać, próbowała zawodowo grać na pianinie. Gdy już została pisarką, bywało, że żadna historia nie chciała przyjść jej do głowy. No i miała nieudane małżeństwo. Ta książka nie jest biografią, ale fabularyzowaną opowieścią o Christie. Zwykłej i niezwykłej kobiecie z bagażem doświadczeń.

Sophie Gilbert „GIRL ON GIRL. JAK POPKULTURA ZWRÓCIŁA KOBIETY PRZECIW SOBIE",
przeł. Kaja Gucio, s. 368.

Ostro

Ta książka była sensacją w Ameryce i powinna być nią wszędzie. Sophie Gilbert, finalistka Pulitzera i autorka magazynu „The Atlantic", zastanawia się, dlaczego popkultura jest dziś tak rozerotyzowana. Spogląda wstecz i nie ma dobrych wiadomości: pokazuje, jak skutecznie skomercjalizowano i stępiono kobiecą siłę. Lista winnych jest długa: Madonna, Britney Spears, nawet Spice Girls sprzedawały nam kit. Rzecz w tym, że ta opowieść ciągle się odtwarza. Jak to zastopować – sprawdźcie u Gilbert. Łatwo nie będzie.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA

eprasa.pl 38910b06e0

zwierciadło

ZROZUM EMOCJE, BY BUDOWAĆ ZDROWSZE RELACJE I ODZYSKAĆ RÓWNOWAGĘ.

ZDJĘCIE: JUSTYNA WILK-MAJEWSKA.

HALINA PIASECKA

prowadzi czytelnika przez świat emocji, pokazując, jak je rozumieć i akceptować. Pomaga odkryć praktyczne sposoby budowania wewnętrznej równowagi i życia w większej uważności.

Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl** oraz w dobrych księgarniach.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 38910b06e0

Filmy poleca szefowa działu kultury **Zofia Fabjanowska**

Powrót do korzeni

TRZY PLANY CZASOWE, TRÓJKA GŁÓWNYCH BOHATERÓW. TYCH LUDZKICH, BO TEMATEM FILMU JEST SEKRETNE ŻYCIE DRZEW I INNYCH ROŚLIN, KTÓRE SĄ TU PEŁNOPRAWNYMI POSTACIAMI.

Najdalej w przeszłość zagłębiamy się, śledząc losy Grete (Luna Wedler). Jest rok 1908, a ona chce studiować botanikę jako pierwsza kobieta w historii wydziału. Sęk w tym, że gdy widzimy, jak przebiegają jej egzaminy wstępne, wydaje się, że Grete nie ma szans. Jest doskonale przygotowana, tyle że profesorowie robią wszystko, by ją skompromitować i oblać. Poznajemy też Hannesa (Enzo Brumm), chłopaka, który trafia na ten sam niemiecki uniwersytet, tyle że w latach 70. XX wieku. Hannes wychował się na farmie i twierdzi, że nie lubi roślin. Wkrótce przekona się, jak życie potrafi zweryfikować takie deklaracje. No i wreszcie historia Tony'ego (w tej roli Tony Leung), neurobiologa z Hongkongu. Kiedy przyjeżdża na wykłady do Niemiec, akurat wybucha pandemia. Spędzi lockdown w opustoszałym kampusie, a przy okazji zainteresuje się wiekowym miłorzębem. I on (a właściwie ona, bo to żeński okaz miłorzębu), a także m.in. pewna mimoza oraz niepozorna pelargonia zostały wymienione w napisach końcowych tego obsypanego nagrodami na festiwalu w Wenecji filmu (reżyserki Ildikó Enyedi), który zadziwił nawet wytrawnych recenzentów. Przepiękna wizualnie, jednocześnie przystępna i absolutnie wywrotowa „Milcząca przyjaciółka" sprawia, że człowiek wychodzi z kina z nieco innym nastawieniem. I poczuciem, jakby świat wokół nagle zwolnił. ■

„MILCZĄCA PRZYJACIÓŁKA" w kinach od 22 maja.

Oszukać przeznaczenie

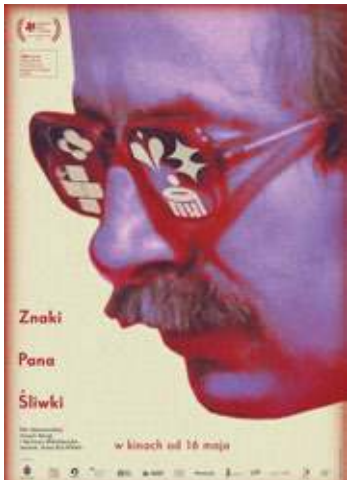
Nowy film Christiana Petzolda, jednego z najciekawszych współczesnych niemieckich reżyserów, wiele ma wspólnego z jego „Czerwonym niebem", które w kinach można było oglądać dwa lata temu. I nie chodzi tylko o petzoldowski, natychmiast rozpoznawalny, styl. Czy o Paulę Beer, muzę reżysera, w głównej kobiecej roli. Tam historia zbudowana była wokół grupy młodych ludzi spędzających wspólnie wakacje nad Bałtykiem mimo widma zbliżającej się katastrofy (serii pożarów nękających okolicę). Tu katastrofa wydarza się niemal od razu, na początku. Studentka konserwatorium Laura przeżywa wypadek samochodowy, a wysiadając z rozbitego auta, trafia prosto do domu pewnej kobiety. Czy była tu już wcześniej? I skąd bierze się w niej ta niepokojąca tęsknota?

„MIROIRS III. BARKA NA OCEANIE" już w kinach.

Niezapomniany

Karol Śliwka (1932-2018), mistrz projektowania graficznego, ceniony w Polsce i na świecie, dla wielu projektantów do dziś jest niedoścignionym wzorem. To on stworzył choćby kultowe logo PKO – trzy litery z kropeczką u góry układające się w skarbonkę. Zresztą o jakimkolwiek logo, emblemacie czy etykiecie z czasów PRL-u pomyślimy, prawdopodobieństwo, że stworzył je właśnie bohater tego dokumentu, jest naprawdę wysokie. Ten mały wielki film w jakiś sposób przypomina jego prace. Kręcony z poczuciem humoru, tak jak dowcipny był sam Karol Śliwka, nieprzegadany (trwa zaledwie godzinę), zapada w pamięć. Są tu również momenty niezwykle wzruszające. Bo to w gruncie rzeczy film o przywiązaniu i miłości. Nie tylko do grafiki użytkowej.

„ZNAKI PANA ŚLIWKI" w kinach od 16 maja.



ZDJĘCIA: SZILÁGYI LENKE, MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON.

eprasa.pl 38910b06e0

BALTIC OPERA FESTIVAL MECENAS GŁÓWNY ORLEN

BALTIC OPERA FESTIVAL

RYSZARD WAGNER
WALKIRIA

Program Festiwalu

2 i 5 lipca 2026 / Sopot

ORLEN

MECENAS GŁÓWNY

Organizatorzy Festiwalu

Opera Bałtycka w Gdańsku

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Partnerzy

DAL SEGNO INSTITUTE segno

OPERA WROCŁAWSKA

OPERALEŚNA Powered by Energa

Sopot

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Patroni medialni

tvn | WARNER BROS. DISCOVERY

RMF CLASSIC

zwierciadło

VOGUE

wyborcza.pl

ORFEO

trojmiasto.pl

Newsweek

onet

ruch muzyczny

Partner wydarzeń artystycznych Opery Bałtyckiej

Partnerzy technologiczni

orange

onex.group

eprasa.pl 38910b06e0

JA, ta INNA

TO NIE TYLKO FILM BIOGRAFICZNY, ALE I PIĘKNA OPOWIEŚĆ O MIŁOŚCI – DO WIEDZY, LITERATURY, UKOCHANEGO MIASTA I UKOCHANEGO CZŁOWIEKA – A TAKŻE O POŻEGNANIU. Z OKAZJI POLSKIEJ PREMIERY POŚWIĘCONEGO JEJ DOKUMENTU **SIRI HUSTVEDT**, JEDNA Z NAJBARDZIEJ CENIONYCH AMERYKAŃSKICH PISAREK, ZGODZIŁA SIĘ NA ROZMOWĘ DLA „ZWIERCIADŁA".

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Przed laty opuściłam rozległe, płaskie pola Minnesoty i udałam się na wyspę Manhattan, aby odnaleźć bohatera mojej pierwszej powieści. […] przyjechałam tam w sierpniu 1978 roku". Tak zaczyna się poświęcony ci dokumentalny film, a także jedna z twoich książek, „Wspomnienia przyszłości", którą w obecności kamery czytasz na głos, siedząc na kanapie w swoim mieszkaniu. No to zacznijmy od Nowego Jorku sprzed prawie 50 lat, dokąd przyjechałaś z jedną walizką. Jakie to było wtedy miasto?

W kryzysie. Chwilę po wielkiej zapaści gospodarczej prawie milion osób wyjechało z Nowego Jorku. Ale kryzys miał swoje zalety. Nowy Jork przyciągał młodych, których wcześniej nie było stać, żeby tu żyć. Pierwsze mieszkanie, które wynajęłam, kosztowało 210 dolarów miesięcznie. Nie było piękne, ciemna klita. Ale mogłam w nim mieszkać sama. Miałam wtedy 23 lata. Dziś dwudziestoparolatkowie nie mogą sobie pozwolić na taki luksus, czasem mieszkają po sześć, siedem osób. Gdy ja się tu sprowadzałam, Nowy Jork – tani i dostępny dla młodych – stawał się placem zabaw dla wszelkiej maści artystów, poetów, choć żyło się tu w poczuciu zagrożenia. W windzie mojego budynku zgwałcono młodą kobietę. Okolice Uniwersytetu Columbia, gdzie teraz czuję się zawsze bezpiecznie, a gdzie wtedy studiowałam podyplomowo, nie były szczególnie przyjazne. Bałam się tamtędy chodzić. Dziś Nowy Jork jest zupełnie innem miejscem.

Jak wyobrażałaś sobie przyszłość, zanim opuściłaś rodzinne strony?

Chciałam przygody. Chciałam wielkiego miasta, bo dorastałam w niewielkiej miejscowości, skąd wszyscy, co zrozumiałe, uciekali w pogoni za lepszym światem. Fantazjowałam o życiu wśród intelektualistów, o fermencie idei. Znalazłam ten ferment,

eprasa.pl 38910b06e0

doświadczyłam życia z fantazji. Miałam stypendium, pięć tysięcy dolarów rocznie. Nawet wtedy to nie była wystarczająca kwota, żeby przeżyć, więc łapałam się różnych zajęć, żeby sobie dorobić. Biedowałam, ale wciąż wspominam tamten czas jako niezwykle ekscytujący, przyjemny.

A teraz? Jak ci się żyje w Nowym Jorku czy bardziej ogólnie, jak ci się żyje w twojej ojczyźnie?

Mieliśmy duży fart, gdy nowym burmistrzem miasta został Zohran Mamdani. Jestem też dumna z mieszkańców mojej rodzinnej Minnesoty, że stawiają pokojowy opór funkcjonariuszom ICE. To dla mnie źródła wielkiego komfortu w kraju, który osuwa się w faszyzm. Obecna administracja chce rządzić w sposób autorytarny, to nie ma nic wspólnego z demokratyczną republiką, którą są Stany Zjednoczone.

Wiem, że w Polsce mierzyliście się z podobnymi problemami. Staram się dociec, jak to możliwe, że skrajna prawica dochodzi do władzy. Myślę, że punktem zwrotnym była pandemia koronawirusa. Świat przechodził przez podobny kryzys w 1918 roku, więc zadziałał podobny mechanizm. W 1918 wybuchła pandemia hiszpanki, zmarło, jak podają oficjalne dane, 50 milionów osób, a w Europie rozpętało się piekło. Władzę zdobył Hitler. Władzę zdobył Mussolini. Dziś obserwujemy analogiczną reakcję społeczną na kryzys humanitarny. Oczywiście prawica triumfuje z wielu powodów, ale to na pewno jedna z okoliczności, które ten triumf umożliwiły, i warto o tym wiedzieć.

Kiedy pioruny łamią gałęzie, to, co odrośnie, nie jest już tą samą rośliną, ale drzewo wypuszcza nowe gałęzie, znajduje nową konfigurację, która pozwala mu dalej żyć. Myślę, że to dobra metafora wieloletniego związku. Naszego związku z Paulem.

Jesteś optymistką?

Nie tracę nadziei. To inna postawa niż optymizm. Optymizm zakłada wiarę w pomyślne zakończenie. Łatwo tu o zawód. Jeśli jesteś przekonana, że sprawy potoczą się dobrze, to podtrzyma cię na duchu przez jakiś czas, ale może zakończyć się okrutnym rozczarowaniem, wpędzić w spiralę rozpaczy. Z nadzieją jest zupełnie inaczej. Potrzebujemy jej, żeby żyć. Potrzebujemy jej, żeby przetrwać do jutra.

W filmie Paul Auster [także słynny pisarz, autor m.in. „Trylogii nowojorskiej" – przyp. red.], oglądając rodzinne albumy z początku lat 80., opowiada o waszym skromnym ślubnym przyjęciu, na które i tak nie było was stać. I o przysiędze małżeńskiej – o tym, że w trakcie jej składania uderzył, dosłownie, grom z jasnego nieba.

W naszym pierwszym mieszkaniu nie mieliśmy mebli, mieliśmy głównie książki. Część się powtarzała, więc zdecydowaliśmy się rozdać duplikaty. Pomyślałam wtedy: o rany, lepiej, żebyśmy się nie rozstali, skoro właśnie stworzyliśmy wspólną biblioteczkę [śmiech]. Mieliśmy bardzo podobne preferencje, jeśli chodzi o literaturę. To nas połączyło. Z czasem te nasze zainteresowania zaczęły się rozmijać. Ja wsiąkałam coraz bardziej w teksty naukowe, Paul czytał dużo książek historycznych. Ja skierowałam się ku filozofii, którą on z kolei zgłębiał za młodu. Intelektualne połączenie sprawiało, że nasza relacja nie straciła na sile przez 43 lata, które spędziliśmy razem.

Mogę spytać, co dawało ci nadzieję, gdy dowiedziałaś się, że twój mąż ma raka?

Wiedzieliśmy, że leczenie może nie przynieść pożądanego efektu. Pewnie ja byłam tego świadoma bardziej niż Paul, bo to ja czytałam wnikliwie całą dokumentację medyczną, jako – ta rola ma specjalne określenie w Stanach Zjednoczonych – rzeczniczka pacjenta. To taka osoba, która wchodzi do gabinetu lekarskiego uzbrojona w wiedzę, sporo przeczytała, zadaje sensowne pytania. I nawet jeśli nie mieliśmy powodów do optymizmu, nadzieja nas nie opuszczała. Jeszcze zanim usłyszeliśmy, że Paul wkrótce umrze, nie liczyliśmy na cudowne ozdrowienie. Życzyliśmy sobie więcej czasu razem. Nie dostaliśmy go...

Kilka lat temu poproszono mnie, bym wygłosiła wykład na konferencji suicydologów. Zaczęłam czytać o ludziach w kryzysie samobójczym. W wielu przypadkach to duszące poczucie beznadziei popychało ich ku decyzji o zakończeniu własnego życia. To jeszcze dobitniej pokazuje, że nadzieja jest warunkiem przetrwania. Paul odchodził z odwagą i klasą, co pomogło nam zachować nadzieję i nie popaść w desperację. Śmierć jest naturalna. Umieramy. Trzeba to zaakceptować.

W zasadzie od razu po usłyszeniu diagnozy zdecydowaliście, że będziecie publicznie opowiadać o chorobie Paula. To był jakiś rodzaj buntu przeciwko naszej kulturze, wymagającej, żeby chorować w zaciszu własnego domu?

Nie zamierzaliśmy się chować. Prowadzę seminaria dla młodych lekarzy z Nowego Jorku, rezydentów oddziałów psychiatrycznych. Przyjęłam sobie za punkt honoru walkę z piętnem choroby. A tabu wokół chorób psychicznych jest jeszcze silniejsze, jeszcze trudniejsze do złamania. Chorobę psychiczną należy ukrywać. Raka płuc, na którego chorował Paul, nie należy współczuć. Przecież to choroba nałogowych palaczy. Paul palił, bardzo długo. I nie żałował tego, nawet wiedząc, że nałóg zniszczył mu zdrowie. Żaden z naszych lekarzy nie dawał mu umoralniających wykładów. Wstyd jest bardzo pożyteczną emocją. Sprawia, że nie łamiemy prawa, nie robimy rzeczy etycznie nagannych, nawet bardzo małych. Ale choroba na pewno nie jest czymś, czego należy się wstydzić.

W Stanach Zjednoczonych za chwilę ukaże się twoja nowa książka. W drugiej połowie roku będzie można ją przeczytać także po polsku. Czym są „Ghost Stories"?

Paul zmarł 30 kwietnia 2024 roku dokładnie o 18.58. Jeszcze tego samego wieczoru napisałam w dzienniku o jego śmierci. Kontynuowałam pisanie kilka tygodni później. Ale czym są ►

eprasa.pl 38910b06e0

te teksty? Pojęcia nie mam. Ludzie pytają, a mnie przychodzi tylko do głowy książka francuskiego antropologa Lévi-Straussa, którą przerabiałam na studiach podyplomowych, „Surowe i gotowane". Są tu surowe emocje, takie prosto z trzewi. Niektóre pasaże pochodzą z dziennika, który prowadziłam, gdy Paul chorował i umierał. Włączyłam do „Ghost Stories" dokumentację medyczną i listy, które pisałam w tamtym czasie do naszych przyjaciół. Są tu też medytacje, które praktykowałam po jego śmierci. Jest trochę teorii na temat neurologii żałoby. Są żarty, bo szczęśliwie nie wytraciłam poczucia humoru mimo dramatycznego doświadczenia, jakim jest śmierć najbliższej, ukochanej osoby. Żeby napisać tę książkę, porzuciłam powieść, nad którą pracowałam. Może „Ghost Stories" to próba wskrzeszenia Paula. Może próba złapania dystansu do własnej żałoby. Wciąż go opłakuję, jednak doświadczanie żałoby z czasem się zmienia. Jak wszystko w życiu. Heraklit miał rację. Jedyną rzeczą, której możemy być pewni, jest zmiana.

Zamieściłaś w książce pierwszy liścik od Paula? Wiem to oczywiście z filmu.

Tak. Cieszę się, że go zachowałam.

43 lata z jedną osobą robią z ciebie ekspertkę od udanych związków. Co trzeba zrobić, żeby relacja przetrwała tak długo?

Często się nad tym zastanawiam. Nie odsłanialiśmy wszystkich kart przed sobą nawzajem, nie znaliśmy siebie na wylot. Zawsze pozostawało jeszcze coś do odkrycia. Kolejne warstwy ujawniały się przed nami, gdy redagowaliśmy swoje książki – ja byłam pierwszą redaktorką Paula, on czytał moje rzeczy. Zwłaszcza w fikcji, ale w tekstach *non fiction* również, odbijają się kawałki osobowości autora. Zawsze coś wypłynie. I Paul nigdy nie przestał mnie zaskakiwać. Oczywiście, że się kłóciliśmy. Nie mam zamiaru robić z naszego małżeństwa bajki. Ale faktem jest, że przetrwaliśmy i przy okazji znakomicie się ze sobą bawiliśmy. Gdy umierał, pielęgniarka z hospicjum powiedziała mi, że podano mu morfinę, więc nie jest szczególnie świadomy, ale na pewno mnie słyszy, więc mogę do niego mówić. Nie chciałam skupiać się bólu. Nie chciałam wylewać złości. Chciałam w tym ostatnim momencie wspomnieć frajdę, której razem doświadczaliśmy. Och, ile my razem spsociliśmy! [śmiech] Do samego końca dbaliśmy, żeby przyjemność była obecna w naszym związku. Fizyczna bliskość była dla nas bardzo ważna, erotyzm nigdy nie uleciał z naszej relacji. To nas cieszyło. Ekscytowało. Tak, starzy ludzie też to robią! W „Ghost Stories" wracam zresztą do modelu romantycznej, erotycznej miłości, który wymyśliłam sobie, mając dwadzieścia kilka lat, niedługo po tym, jak zamieszkałam w Nowym Jorku. Zajmowały mnie wtedy teksty XVIII-wiecznych i XIX-wiecznych filozofów. Masz dwa schematy. Mechaniczny – żeby wywołać pożądanie, trzeba w kółko powtarzać to samo. Gdy pomyślisz, jak działają fantazje erotyczne, zrozumiesz, o co chodzi w mechanicznym modelu. Nie ma jednak maszyny, która pracuje tak samo dobrze w nieskończenie długim czasie. Psuje się. Możesz spróbować wymienić części, ale co, jeśli podzespołów do twojego urządzenia już nie produkują? Trzeba wszystko rekonfigurować. Drugi skrypt: organiczny. Wyobraź sobie drzewo, które rozrasta się, czerpiąc siłę ze wszystkiego dookoła. Przychodzi burza. Pioruny łamią gałęzie. I co wtedy? To, co odrośnie, nie będzie już tą samą rośliną, ale nasze drzewo wypuści nowe gałęzie, nowe liście. Jeśli przetrwa, to znaczy, że znalazło nową konfigurację, która pozwala mu dalej żyć. Myślę, że to dobra metafora wieloletniego związku. Naszego związku. Dwoje poetów spotkało się w 1981 roku. Ona miała 26 lat, on – 34. On nie publikował jeszcze prozy, nie licząc powieści detektywistycznej, którą napisał pod pseudonimem. Zrobił to wyłącznie dla pieniędzy. Nie zarobił żadnych. [śmiech] A ja? Byłam studentką studiów podyplomowych. Magazyny literackie wydrukowały kilka moich wierszy. Z czasem każde z nas rosło, rozwijało się, zmieniało, pisało więcej. Akomodacja tych naszych wzrostów wymagała organicznej elastyczności.

Myślę, że w tak długim związku największym osiągnięciem jest pozostać ciekawym siebie nawzajem.

Nuda zabija. Ludzie nagle orientują się, że ich wspólne życie stało się nieznośnie przewidywalne i nie ma w nim już miejsca na niespodzianki. Z drugiej strony jednak poczucie znużenia może być pozorne. Czy istnieje na świecie ktoś, o kim wiesz absolutnie wszystko? Warto zadać sobie to pytanie, zanim stwierdzimy, że już nam się znudziło. Czy na pewno mogę założyć, że wiem już wszystko?

Wrócisz do powieści, którą porzuciłaś, gdy po śmierci męża zaczęłaś pisać „Ghost Stories"?

To powieść polityczna, a historia, którą chcę w niej opowiedzieć, wymaga aktualizacji, bo w międzyczasie w amerykańskiej polityce wydarzyło się naprawdę dużo. Poza tym pierwszą połowę książki pisał ktoś zupełnie inny – sprawdzam, czy nowa Siri jest w stanie odnaleźć się w tym, co napisała stara Siri.

Czy to znaczy, że jesteś inną osobą?

Zmieniła się moja percepcja rzeczywistości. Mój zmysłowy odbiór świata jest dziś zupełnie inny, bo jego już nie ma. Nie spędziliśmy ze sobą z Paulem każdej minuty z tych 43 lat, wyjeżdżaliśmy osobno. Ale nawet gdy byliśmy daleko, mogliśmy do siebie zadzwonić. Wiedziałam, że gdzieś jest. Śmierć, żałoba, cały proces opłakiwania straty sprowadza się do rozpoznania, że tamta wersja świata już nie istnieje. To potężna zmiana. ●

SIRI HUSTVEDT rocznik 1955. Amerykańska poetka, powieściopisarka i eseistka norweskiego pochodzenia. A także wykładowczyni akademicka i badaczka punktów przecięcia między neuronauką a sztuką. Do jej najsłynniejszych powieści należą: „Świat w płomieniach", „Lato bez mężczyzn", „Wspomnienia przyszłości". Festiwal Millennium Docs Against Gravity, podczas którego będzie można obejrzeć dokument „Siri Hustvedt. Wspomnienia przyszłości", potrwa od 8 do 17 maja w siedmiu miastach, a w wersji online od 19 maja do 1 czerwca.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE MILLENIUM DOCS AGAINST GRAVITY.

eprasa.pl 38910b06e0

Dobry kolagen to inwestycja, nie wydatek

NAJWYŻSZA DAWKA KOLAGENU
RYBIEGO NA RYNKU – 12 500 MG*

OPATENTOWANA FORMUŁA
COLIXGLAM**

glam4you collagen®
SKIN. HAIR. NAILS.

*Glam4you collagen 12 500 mg kolagenu morskiego. **Najwyższa dawka kolagenu** morskiego w shotach w stosunku do danych dostępnych w OMNIBUS YTD 08.2025 Kategoria Skóra włosy i paznokcie z kolagenem rybim w shotach bez konserwantów.
**Zgłoszenie patentowe numer: P.451210

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

eprasa.pl 38910b06e0

Poleca **Agata Rucińska**

Serial „LANDMAN” (dwa sezony) można oglądać w serwisie SkyShowtime.

Pokłady miłości

WSZYSCY KOCHAJĄ „YELLOWSTONE”, A MNIE Z UNIWERSUM TAYLORA SHERIDANA NAJBARDZIEJ POCIĄGA „LANDMAN”. TAM PRERIE MONTANY BYŁY TŁEM DLA CIEMNEJ STRONY LUDZKICH CHARAKTERÓW. TU OGLĄDAMY PUSTYNNY, BEZLITOSNY KRAJOBRAZ TEKSASU. I OPOWIEŚĆ O TYM, CO W NAS CZUŁE I KRUCHE.

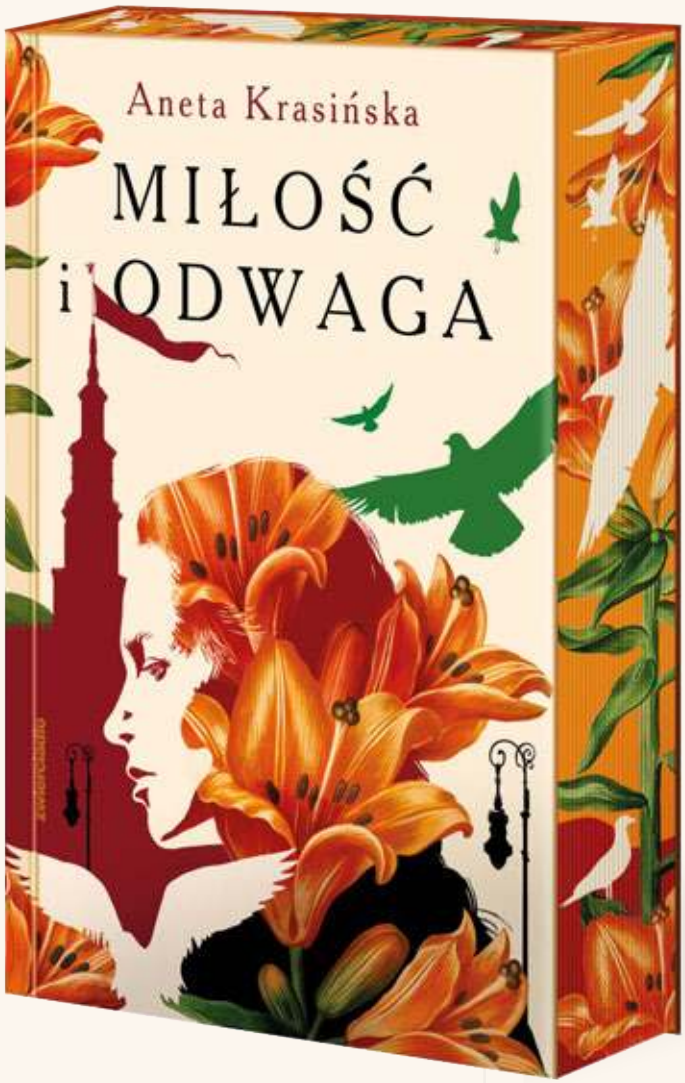
Billy Bob Thornton (na zdjęciu między Samem Elliottem a Jacobem Loflandem, czyli swoim serialowym ojcem i synem) w roli pracownika teksańskiej firmy naftowej jest wspaniały. Zmęczony, cyniczny – choć pod warstwą kurzu i testosteronu kryje się miękkie serce – nie znosi hipokryzji i nas też brutalnie pozbawia złudzeń. Jego monolog o tym, że w „czystej energii” nie ma nic czystego, bo żeby postawić wiatraki, trzeba spalić ogromne ilości ropy, stał się wiralem. Zadaniem serialowego Tommy’ego Norrisa jest gaszenie pożarów na polach naftowych – dosłownie i w przenośni. Wstaje o świcie i wie, że coś się dziś zawali, pytanie tylko: co i jak bardzo. W „Landmanie” szyby naftowe są scenografią i pretekstem do opowiedzenia historii o ludziach, którzy próbują zbudować coś trwałego w świecie, gdzie wszystko się rozpada. Niektórzy recenzenci zarzucają serialowi, że jest nierówny, ale zgadzają się co do jednego: bohaterowie są świetnie zarysowani. Niejednoznaczni i przez to prawdziwi. Być może, tak jak ja, nie od razu pokochacie na przykład Angelę (Ali Larter – na zdjęciu obok), żonę głównego bohatera. Gdy pojawia się po raz pierwszy, może nieco irytować, a potem, z odcinka na odcinek, kocha się ją coraz bardziej. Podbija serce nieposkromioną radością życia i czymś, co nazwałabym kobiecą mądrością. Namawia męża, żeby po latach spróbował naprawić relację z ojcem, jest gotowa wgryźć się w tętnicę dyrektorce szkoły w obronie córki. I niemal co wieczór urządza tematyczne, przebierane kolacje, z każdego dnia próbując zrobić święto. I chyba o tym jest dla mnie ten serial: codzienność jest trudna, praca wyniszczająca, ale najważniejsze, że wieczorem – mimo wszystko – spotykamy się przy jednym stole. Czekam w napięciu na trzeci sezon, robiąc sobie powtórkę z dwóch pierwszych. ■

ZDJĘCIA: EMERSON MILLER, M. SOBOTKA.

eprasa.pl 38910b06e0

zwierciadło

Miłość dodała jej skrzydeł.
Odwaga pozwoliła je rozwinąć.



W czasach, gdy Wielkopolska szykowała się do powstania, Felicja odkryła w sobie odwagę większą niż nakazy epoki. Serce poprowadziło ją tam, gdzie rodziła się wolność.

czyta **Agata Góral**

Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl**, w dobrych księgarniach i na platformach streamingowych.

PATRONAT MEDIALNY: lubimyczytać RADIO POZNAŃ

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 38910b06e0

Melissa

JESTEM FELIETONISTKĄ, KTÓRA LUBI WYZWANIA – OPOWIEM WAM DZIŚ O KOBIECIE, O KTÓREJ PEWNIE NIGDY NIE SŁYSZELIŚCIE.

ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, autorka, podcasterka. Jej najnowszego podcastu „Blaski i cienie. Anna Gacek i biografie najsłynniejszych" można słuchać w Audiotece.

W czasach bezwstydnej autopromocji jestem przejęta dość skromnym potencjałem marketingowym tego wstępu, ale obiecuję, nie pożałujecie lektury! Tyle słów napisałam już o tych, którzy stoją na froncie, o gwiazdach i liderach, wybrańcach losu, samolubnie skupiających na sobie uwagę, podziw i miłość fanów. Tym razem chciałabym skierować Waszą uwagę w stronę drugiego planu. Stoi na nim dwudziestodwuletnia dziewczyna. I rozpoczyna przygodę swojego życia.

Po raz pierwszy zobaczyłam Melissę Auf der Maur latem 1994 roku, najpewniej oglądając MTV. Młoda basistka dołączyła właśnie do „najbardziej dysfunkcyjnej grupy świata", dowodzonej przez Courtney Love Hole, kapeli ze śmiercią w herbie. W kwietniu, kilka dni przed wyczekaną premierą „Live Through This", drugiej płyty zespołu, od samobójczego strzału zginął Kurt Cobain, mąż Love, geniusz Nirvany i rzecznik pokolenia X. W czerwcu Kristen Pfaff, basistka Hole, śmiertelnie przedawkowała narkotyki. Chaos, trauma i zniszczenie wyprzedzały znakomitą muzykę na „Live Through This". Courtney, ochrzczona „Yoko Ono straconej generacji", sumiennie pracowała w mediach na etykietę kobiety znienawidzonej. Piosenki nie miały znaczenia, liczył się tylko kolejny heroinowy strzał i następny wizerunkowy skandal. Ale show-biznes nie ma litości, nawet dla tych stojących na krawędzi. *The show must go on*, są koncerty do zagrania i płyta do wypromowania. Hole potrzebowali nowej basistki, a życzliwi podpowiadali, że Melissa jest po prostu najlepsza. I tak bardzo inna. Pochodziła nie ze „stolicy narkotyków", mitycznego Seattle, lecz z niespecjalnie rock'n'rollowego Montrealu. Wychowywali ją wspierający, kochający rodzice – Love i Cobain nie mieli tyle szczęścia. Planowała dalszą edukację, interesowała się fotografią, stroniła od używek, przypadkowego seksu i kłopotów. Miała w sobie naiwność marzeń o graniu muzyki, ciężkiego rocka z lekkością bytu, na jaką może sobie pozwolić tylko ktoś jeszcze przez los niedoświadczony. Auf der Maur była, jak przyznają same zainteresowane, „dziewicą" przy „dziwce" Love. Kompletnym przeciwieństwem obłędu i autodestrukcji. Porównywana do Wenus Botticellego rudowłosa piękność w najkrótszych spódniczkach wydawała się kolejną *cool* dziewczyną na ekranie MTV. Okazała się światłem w mroku i być może ostatnim ratunkiem dla grupy stąpającej po najcieńszej z powierzchni.

Auf der Maur została rzucona od razu na najgłębszą z wód, miała co wieczór stać na scenie obok najbardziej kontrowersyjnej kobiety rocka, w szponach żałoby i nałogu.

Wspominam o tym nie tylko dlatego, że dni wydania i promocji „Live Through This" są jednymi z najbardziej tragicznych i fascynujących w dziejach muzyki i głównym wątkiem mojej nadchodzącej książki. Kilka tygodni temu ukazała się – niestety nie w Polsce – znakomicie przyjęta autobiografia Melissy „Even the Good Girls Will Cry". „Nawet grzeczne dziewczynki w końcu zapłaczą", bo otwarty umysł i czyste serce nie ochroniły przed światem Hole, tak brutalnym, że jedna książka to nie dość, by opisać inferno. W 2017 roku Patty Schemel, perkusistka zespołu, wydała swoje wspomnienia „Hit So Hard", wstrząsającą lekturę, bo nałóg heroinowy ściągnął dziewczynę z multiplatynowego zespołu na samo dno. „Bezdomna, sprzedająca swoje ciało na ulicy" to ostatnie, o czym myślimy, patrząc na Patty wybijającą rytm punkowych hymnów, do

eprasa.pl 38910b06e0

których faluje wielotysięczny tłum legendarnego festiwalu Lollapalooza. A jednak tam skończyła, na ulicy, opuszczona przez kolegów z zespołu, stracona. Nigdy nie przestanie pociągać mnie ten paradoks rock'n'rolla – przyciąga najbardziej delikatnych, wrażliwych, kruchych i podatnych, by postawić przed nimi wyzwania, którym nie podołaliby najsilniejsi.

Wtedy, latem 1994 roku, Auf der Maur została rzucona od razu na najgłębszą z wód, miała co wieczór stać na scenie obok Courtney Love, najbardziej kontrowersyjnej kobiety rocka, w szponach żałoby i heroinowego nałogu, próbującej resztkami sił ogarnąć swój zespół i wciąż młode macierzyństwo, przegrywając na każdym z frontów. To było ponad sto koncertów promujących „Live Through This", a podczas nich zdarzyło się wszystko: od bójek i sądowych pozwów, przez striptizy nieprzytomnej Love, po „przypadkowe" przedawkowania narkotyków. I działo się to na oczach cynicznych mediów, które stawiały słaniającą się w opiatowym zamroczeniu Courtney obok Madonny i Diany, najsłynniejszych i najbardziej frapujących kobiet lat 90. Po stronie muzyków Hole, rzuconych w paszczę tragicznych okoliczności, nie stanął nikt. Na swoją obronę mieli tylko instrumenty i całą moc furii, jaka wydobywała się z głośników, gdy zaczynali grać numery z „Live Through This". Melissa pisze w książce empatycznie o emocjonalnym tle tego spektaklu zniszczenia: gdzie podziało się współczucie dla młodej wdowy, która powinna być na terapii, a nie na scenie? Gdzie chociaż słowo gniewu na ojca, który samobójczym strzałem pozbawił niespełna dwuletnią dziewczynkę szans na dobre, spokojne dzieciństwo? O tym media nie mówiły ani wtedy, ani dziś. Cobain pozostaje geniuszem. Courtney – na zawsze będzie punkową dziwką.

Dlatego tak ważne są te zapiski uczestniczek zdarzeń i dlatego tak dopieszczam moją książkę, by najpierw udokumentować, a później poszerzyć narrację, nieco ją zmienić. Era „Live Through This" to było szaleństwo ego, heroiny i krwi, ale to także wspaniałe dni kobiecej kreatywności i feministycznych, nieprzepraszających przekazów. To nie znakomite albumy Green Day, Nine Inch Nails czy Soundgarden zdobywały szczyty zestawień „albumów roku 1994", zrobiła to właśnie „Live Through This", ozdobiona przez krytyków ►

1. Courtney Love i Melissa Auf der Maur (1997).
2. Podczas koncertu Hole w Los Angeles (1999).
3. Okładka płyty „Live Through This".

eprasa.pl 38910b06e0

Powyżej: Melissa Auf der Maur w nowojorskiej księgarni Strand opowiada o swojej nowej książce „Even The Good Girls Will Cry" (2026).

epitetami godnymi płyt największych. Tak łatwo o tym zapomnieć, mając przed oczami zdjęcia półnagiej Love na scenie. I Patty, i Melissa oddają sprawiedliwość liderce Hole, mając jednocześnie świadomość niejednoznaczności jej charakteru i wielu (wieeeelu) dyskusyjnych zachowań. Love poszła na wojnę z całym światem, osamotniona w swoich artystycznych, intelektualnych i rynkowych ambicjach. Kobiety alternatywnego rocka nie chciały być tak słynne. Z kolei sławne kobiety pop miały gdzieś historię XVIII-wiecznej Anglii i dzieła renesansowego malarstwa. Ale nie ona. Courtney miała w sobie tę pociągającą, niebezpieczną moc prawdziwego, nieprzewidywalnego rocka, którą jej menedżer porównywał do siły Janis Joplin, żywiołu, który utożsamiamy z charyzmatycznymi bogami sceny, każdym Morrisonem, Popem, Rottenem, Cave'em, gotowymi na wszystko straceńcami z pokrwawionymi torsami, ale tak nieczęsto z kobietami, zostawiając im inną specjalizację – diw w kryształach i kokach czy gwiazdek pop w skąpych kombinezonach. Ale Love czuła się równa mężczyznom i w swoim talencie, i w możliwościach. To był manifest, który doskonale z tamtych czasów pamiętam i biorę go sobie do serca każdego dnia, nawet dziś, gdy czytam w prowadzonej właśnie korespondencji mailowej: „Pani Anno, jestem zaskoczony, że kobieta może tak negocjować". Otóż może, ponieważ Courtney Love nauczyła ją, że ani jej płeć, ani czerwona szminka, ani buty na obcasie nie zabierają nic z jej kompetencji, ambicji i charakteru.

Jeszcze przed napisaniem autobiografii Melissa podziękowała Love w otwartym liście opublikowanym w jednym z magazynów muzycznych: „Muzyka rockowa była w całości zdominowana przez mężczyzn. Nie przeszkadzało mi to, uwielbiałam rocka, odkąd odkryłam kolekcję płyt mojej mamy. Było to oczywiste, że okładki, piosenki, ich teksty, wszystko było manifestem męskiego świata magii i muzycznych mocy. Kobiety funkcjonowały w kontekście dziewczyn, kochanek, muz, czasem osobistych fotografek. Ale prawie nigdy jako liderki, osoby na froncie. Courtney, zmieniłaś moje życie". Życie Auf der Maur rzeczywiście zmieniło się w rekordowym tempie, o czym kapitalnie pisze w autobiografii, bo naiwna dziewczyna z Montrealu stała się wystylizowaną pięknością siedzącą w pierwszym rzędzie na pokazie Versace, odmawiającą trójkąta supermodelce, randkującą z przystojniakami z Hollywood, rozkochującą w sobie nową gwiazdę rocka i wylegującą się w pięciogwiazdkowych hotelach. Ale kompas nie zawiódł Melissy nigdy, pozwalając przytomnie dostrzec, że losy Hole są przesądzone, bo tak płonąć można tylko przez chwilę. W 1999 roku dołączyła do The Smashing Pumpkins, w 2004 roku wydała niezłą solową płytę, a później powoli, ale konsekwentnie zaczęła wycofywać się z aktywnego grania muzyki, by dziś spełniać się w swojej rodzinie i kuratorskich działaniach. Jest to soczyście rock'n'rollowa historia z tak nieczęstym happy endem, a jej najnowszym rozdziałem jest urocze zdjęcie uśmiechniętych, przytulonych pań, Auf der Maur i Love, wygrzewających się na kalifornijskim słońcu, pozdrawiających swoich instragramowych obserwatorów. Tytuł „Live Through This", w 1994 roku makabryczny i upiorny, dziś wydaje się aktem radykalnego triumfu – z nich wszystkich to właśnie one to „przetrwały". ●

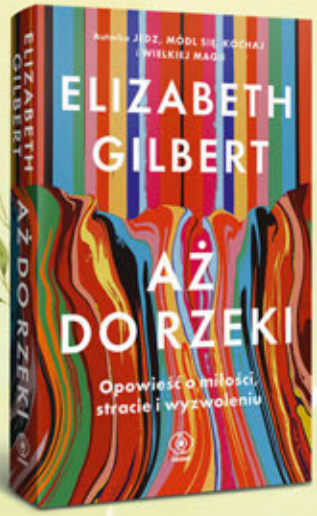
PORTRET ANNY GACEK: DAWID GRZELAK/AUDIOTEKA. ZDJĘCIA: LINDSAY BRICE, JEFF KRAVITZ, THEO WARGO/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38910b06e0

REBIS

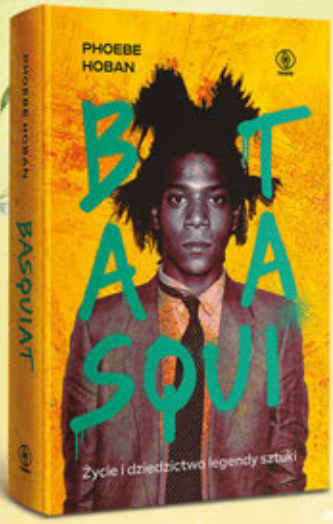
Zaczytaj się na wiosnę
książkami w najlepszym stylu

Poruszająca biograficzna opowieść o głębokiej więzi pisarza i kota

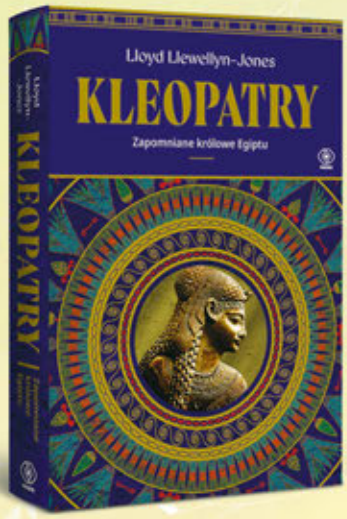


Wstrząsająca historia o miłości, uzależnieniu, poszukiwaniu siebie i wyzwoleniu

Wypełniona emocjami powieść pełna pasji, rywalizacji i tajemnic



Od nastoletniego twórcy graffiti do międzynarodowej gwiazdy sztuki



Prawdziwa historia Kleopatr oraz urzekająca i tragiczna legenda ostatniej królowej Egiptu

O relacjach, trudnych wyborach i marzeniach, o które trzeba walczyć

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o. www.rebis.com.pl

fb/DWREBIS @dom_wydawniczy_rebis

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

MAPY

WYSTAWA **JULIE MEHRETU** TO IMPONUJĄCY SPEKTAKL – I TO NA WIELU POZIOMACH. AMERYKAŃSKA ARTYSTKA TRAFIŁA DO WARSZAWY, BĘDĄC W ZENICIE KARIERY, U SZCZYTU MIĘDZYNARODOWEJ SŁAWY.

Obraz „Niewidzialna linia. Zbiór" (2010–2011).

Jeżeli ktoś lubi zaglądać do rekordów aukcyjnych, odkryje, że ceny jej prac są proporcjonalnie wysokie do gwiazdorskiej pozycji, jaką zajmuje dziś w świecie sztuki. Kto z kolei wybierze się do Muzeum Sztuki Nowoczesnej, zobaczy, że dzieła Mehretu są również imponujące w sensie dosłownym – jej obrazy to prawdziwe malarskie superprodukcje o monumentalnych rozmiarach. Ale choć skala w tym wypadku ma znaczenie, największe wrażenie robi rozmach wizji artystki, która abstrakcyjnym językiem wizualnym opisuje złożoność, nieprzejrzystość i dramatyzm współczesnego świata.

PUNKT ODNIESIENIA

20 marca 2026 roku zmarł w wieku 100 lat Calvin Tomkins, słynny recenzent „New Yorkera", nestor i legenda amerykańskiej krytyki artystycznej. Był entuzjastą sztuki Mehretu, twierdził, że jest artystką, która przeniosła abstrakcję w XXI wiek, tchnęła w nią nowego, współczesnego ducha. Komu jak komu, ale Tomkinsowi można było w tej kwestii zaufać. Krytyk z bliska i na własne oczy oglądał przemiany sztuki drugiej połowy XX wieku. Jako młody człowiek był świadkiem eksplozji amerykańskiego ekspresjonizmu abstrakcyjnego. To właśnie z tym nurtem – na pierwszy rzut oka – mogą kojarzyć się dzieła Mehretu. Monumentalne formaty i otwarte kompozycje, w których nie ma wyraźnego centrum, a każda część powierzchni obrazu wydaje się jednakowo istotna, przywodzą na myśl szczególnie prace Jacksona Pollocka. To skojarzenie nie jest pozbawione podstaw. Jako wielka amerykańska abstrakcjonistka Mehretu może jawić się jako nowe wcielenie figury, której Pollock jest archetypem. Tradycja ekspresjonizmu abstrakcyjnego jest oczywiście jednym z historycznych punktów odniesienia jej twórczości. Praktyka Mehretu jest jednak w większym stopniu polemiką z tym nurtem niż jego kontynuacją, a najciekawsze są tu nie powierzchowne podobieństwa, lecz właśnie różnice.

NA STYKU KULTUR

Pierwsza i zarazem fundamentalna różnica dotyczy osoby, która jest bohaterką artystycznego spektaklu. Jackson Pollock wkraczał do świata sztuki opromieniony legendą kowboja, który przybywa do Nowego Jorku z amerykańskiego Dalekiego Zachodu. Miał wizerunek macho z nieodłącznym papierosem w ustach i butelką whisky w zasięgu ręki. Ekspresjonizm ►

eprasa.pl 38910b06e0

Artystka rozpoczęcie pracy poprzedza długimi studiami. Diagramy, dane, plany tworzą kolejne warstwy dzieła.

Powyżej: Julie Mehretu.

„Oneironautka 2" (2022–2023).

abstrakcyjny – podobnie jak zresztą cały świat sztuki w tamtych czasach – postrzegany był jako męski klub, obrazy jego mistrzów pachniały nie tylko terpentyną, lecz również testosteronem. Julie Mehretu jest kobietą i osobą queerową. Jej matka jest Amerykanką o polskich korzeniach. W latach 60. wyjechała do Etiopii, by podjąć pracę nauczycielki w szkole Montessori w Addis Abebie. Tam poznała Assefę Mehretu, etiopskiego profesora geografii ekonomicznej – i przyszłego ojca Julie, która przyszła na świat w 1970 roku. Siedem lat później rodzina Mehretu uciekła z Etiopii przed narastającymi niepokojami politycznymi i wojskową dyktaturą, która zapanowała w kraju po obaleniu cesarza Hajle Syllasje. Wyemigrowali do Stanów i osiedlili się w Michigan.

Nieheteronormatywna artystka, córka etiopsko-amerykańskiego małżeństwa, która dzieciństwo spędziła w Addis Abebie, a dorastała na środkowym zachodzie USA, jest uosobieniem postaci, dla której nie byłoby miejsca w testosteronowym, białym świecie sztuki epoki Pollocka. Jednocześnie jawi się jako modelowa bohaterka współczesnego *art world*, w którym trwa rewizja patriarchalnych kanonów oraz dekolonizacja artystycznej wyobraźni. Mehretu została dostrzeżona jednak nie tylko – i nie przede wszystkim – dlatego, że jej tożsamość wpisuje się w polityczne oczekiwania i potrzeby dzisiejszych instytucji sztuki. Któż bowiem nadaje się lepiej do obrazowania kryzysu świata zbudowanego przez białych, heteroseksualnych mężczyzn niż osoba będąca przeciwieństwem jego konstruktorów? Kto lepiej ten zglobalizowany świat zrozumie niż artystka wychowana na styku różnych kultur, mająca za sobą doświadczenie uchodźstwa, emigracji i bycia częścią mniejszości?

CZYSTA SZTUKA NIE ISTNIEJE

Również abstrakcja nie jest już tym samym, czym była w pierwszych dekadach po II wojnie światowej, kiedy gwiazdami byli Pollock i jego koledzy. Stawką, o którą grali ówcześni abstrakcjoniści, było wywalczenie absolutnej autonomii dzieła. Wyzwolony z jarzma przedstawienia rzeczywistości obraz miał stanowić osobny wszechświat, w którym obowiązują jedynie prawa sztuki. Mehretu zgadza się, że malarstwo posiada własną logikę, ale idea dzieła uwolnionego od związków z rzeczywistością w jej perspektywie zawsze była utopią, a dziś jest niemożliwa – we współczesnym świecie coś takiego jak „niewinny obraz" albo „czysta sztuka" po prostu nie istnieje. Wchodząc w uniwersum malarstwa tej artystki, pozostajemy w rzeczywistości współczesnego świata, którą artystka zaklina w abstrakcyjne kompozycje.

Jackson Pollock był szamanem abstrakcji: do historii sztuki przeszedł obraz artysty, który tańczy w transie po swoich ogromnych, rozłożonych na podłodze pracowni płótnach, lejąc na nie farbę prosto z puszek. Kolejny ruch podpowiada mu intuicja, instynkt, podświadomość. Mehretu nie wprowadza się w trans. Przeciwnie, rozpoczęcie pracy poprzedza długimi studiami: bada plany architektoniczne wielkich miast, gromadzi fotografie dokumentujące wydarzenia geopolityczne, analizuje przepływy kapitału, na teraźniejszość spogląda przez pryzmat historii.

eprasa.pl 38910b06e0

Diagramy, dane, plany tworzą kolejne warstwy dzieła; zanim jednak staną się jego częścią, zostają przez artystkę przełożone na język abstrakcji. W rezultacie otrzymujemy niezwykle złożone obrazy, komponowane nie tylko na powierzchni, lecz również w głąb. Eksplorując wystawę Mehretu, dowiadujemy się z towarzyszących pracom komentarzy, że w kolejnych obrazach kryją się mapy wielkich metropolii, architektoniczne projekty publicznych budynków, sceny ze współczesnych wojen, zamieszek, rewolucji i katastrof. Spojrzenie artystki jest globalne: Arabska Wiosna, rosyjska inwazja na Ukrainę, pandemia, pożar brazylijskiego muzeum, pożary kalifornijskich lasów wywołane zmianami klimatycznymi, upadek Saddama Husajna, demonstracje w Katalonii – to wszystko i wiele innych zdarzeń znajduje odbicie w jej obrazach. Mehretu łączy je z odwołaniami do poezji, muzyki, gospodarki. Kolejne prace układają się w zakrojoną na epicką skalę panoramę świata pogrążonego w kryzysie, rozdzieranego przez wewnętrzne sprzeczności, targanego konfliktami.

KAIROS I DUCHOLOGIA

Wspólny tytuł dwóch ostatnich wystaw artystki – zeszłorocznej prezentacji w Düsseldorfie i będącej jej kontynuacją warszawskiej monografii – brzmi „Kairos/Wariacje duchologiczne". Pierwsza część tego tytułu przywołuje greckie pojęcie oznaczające decydujący moment, punkt zwrotny. Przykładami takich momentów z historii były wybuch rewolucji francuskiej, która stała się początkiem końca feudalizmu w Europie, czy rok 1989, w którym rozstrzygnęły się losy zimnej wojny i zaczął się kształtować nowy globalny ład. Mehretu stawia tezę, że kolejne wielkie przesilenie znów się zbliża. Obecny porządek świata chwieje się i trzeszczy w szwach. I nie jest przecież w tych odczuciach odosobniona – dlatego tak wielu ludzi odnajduje echo własnych emocji w jej obrazach.

W drugiej części tytułu artystka posługuje się zaczerpniętym od Jacques'a Derridy pojęciem duchologii. Francuski filozof nazywał nim widmową obecność przeszłości, która nawiedza teraźniejszość. Jak w sztuce Mehretu, gdzie spod jednej warstwy obrazu zawsze przebija inna, a pod nią ukryte są kolejne – ledwo dostrzegalne, nieczytelne, a przecież obecne i wpływające na ostateczną postać dzieła. Na wystawie, obok komentarzy towarzyszących obrazom, za klucz do odczytania monumentalnych prac Mehretu służy pomieszczenie, w którym artystka umieściła obszerne kalendarium oraz gabloty ze zbiorem ilustrujących je artefaktów. To rodzaj autobiografii, ale specyficznej – bo zaczynającej się na długo przed narodzinami artystki i rozgrywającej się w różnych częściach świata, także w miejscach, w których nigdy nie była. W kalendarium znajdziemy więc informację o tym, że w 1905 roku pradziadek artystki ze strony matki, polski Żyd nazwiskiem Dychtwald, wyemigrował z Piotrkowa Trybunalskiego do Stanów Zjednoczonych. Na tej samej osi czasu zaznaczone są: data założenia Muzeum Sztuki w Łodzi, wybuch II wojny światowej, uzyskanie niepodległości przez Filipiny czy narodziny Davida Hammonsa – afroamerykańskiego artysty, którego Mehretu wiele lat później pozna i który wywrze na nią znaczący wpływ. W tej chronologii sztuka miesza się z polityką, a globalna historia z osobistą historią bohaterki. Podobny charakter mają przedmioty zgromadzone w gablotach: przewodnik po Piotrkowie Trybunalskim sprzed I wojny światowej, płyty z muzyką, której słucha, malując, zdjęcia prasowe dokumentujące przełomowe wydarzenia polityczne, kamienie zbierane przez Mehretu na plażach w różnych częściach świata. Rzeczywistość każdego i każdej z nas składa się z niezliczonych warstw, przeszłość przebija spod teraźniejszości, prywatne losy są nawiedzane i kształtowane przez dawne i obecne wydarzenia z historii społecznej. Częścią naszego życia stają się urbanistyczne plany miast, po których chodzimy, nagrana dekady temu muzyka, którą słyszymy, siedząc w kawiarni, twórczość artystów, których wystawy widzieliśmy w dzieciństwie, i doniesienia o niepokojach na antypodach planety. Mehretu stara się tę wielowarstwową rzeczywistość zmieścić na obrazie. Dlaczego jednak, skoro ma ambicję malować panoramy współczesnego świata, nie przedstawia go wprost, lecz tworzy kompozycje abstrakcyjne?

Owszem, malarka odwołuje się do konkretnych wydarzeń, korzysta z fotografii prasowych, ale są one jedynie tworzywem dla przedsięwzięcia, które – wbrew pozorom – niewiele ma wspólnego z publicystyką uprawianą środkami sztuki. Prace Mehretu powstają w cieniu kryzysu wiarygodności obrazów świata i ich postępującej dewaluacji – jesteśmy zalewani potokami newsów, zdjęć i filmów, ale ta powódź nie przynosi wiedzy; tworzy raczej morze dezorientacji, w którym toniemy. Paradoksalnie być może to obraz abstrakcyjny jest dziś jedynym, w który jesteśmy jeszcze w stanie uwierzyć.

LINIE, KOLORY, PUNKTY

Malowanie realistycznych pejzaży opiera się na założeniu, że świat da się zobaczyć – że istnieje jako widok, który można uchwycić, opisać, przedstawić. Dla Mehretu współczesny świat jest zbyt złożony, aby dał się zobrazować w ten sposób – realistyczny pejzaż jest z jej punktu widzenia tak samo niemożliwy, jak utopijna, autonomiczna abstrakcja wymarzona przez modernistów z połowy XX wieku. Jej obrazy bliższe są poetyce mapy – mówimy w końcu o artystce, która jest córką geografa. W kartografii fizyczna przestrzeń zostaje rozpisana na linie, kolory, punkty i znaki. To, co widzimy, nie jest więc widokiem świata, lecz jego zapisem. „Mapy" Mehretu są zbyt rozległe, by objąć je w całości jednym spojrzeniem, a zarazem zbyt gęste, by dało się je po prostu „czytać". Kiedy próbujemy wejść w szczegóły, odkrywamy kolejne warstwy, które komplikują obraz zamiast go wyjaśniać. W tym sensie malarstwo artystki jest nie tyle pokazem abstrakcji, ile szkołą abstrakcyjnego myślenia o obrazie świata – o jego złożoności, nieczytelności, o tym, jak domaga się przedstawienia i jednocześnie mu się wymyka. ●

Wystawa „KAIROS/WARIACJE DUCHOLOGICZNE" w MSN w Warszawie potrwa do 30 sierpnia.

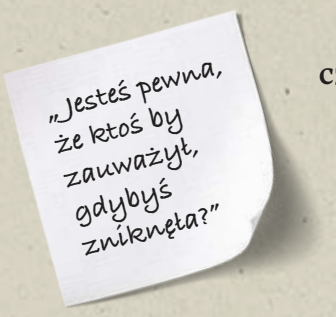
Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.

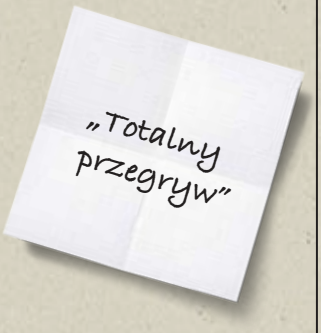
ZDJĘCIA: TOM POWEL/IMAGING. DZIĘKI UPRZEJMOŚCI ARTYSTKI I MARIAN GOODMAN GALLERY, NEW YORK © JULIE MEHRETU. JOSEFINA SANTOS, ALICJA SZULC.

eprasa.pl 38910b06e0

Nikt nie rodzi się z pancerzem. Przychodzimy na świat ze skórą cienką jak papier ryżowy – przepuszcza każdy promień słońca, ale też każde słowo, które potrafi dotknąć do żywego. Dorosłym udaje się ją z czasem pogrubić – warstwa po warstwie, doświadczenie po doświadczeniu, aż staje się czymś w rodzaju miękkiej, lecz odpornej powłoki, która chroni przed światem.

Młodzi ludzie dopiero uczą się tej sztuki. Ich skóra wciąż jest świeża, delikatna, łatwo pęka. Każdy komentarz, nawet rzucony od niechcenia, potrafi zostawić ślad, który nie znika. W epoce ekranów i powiadomień, gdzie opinia obcego człowieka może dotrzeć do nas szybciej niż bicie własnego serca, ta umiejętność staje się czymś w rodzaju sztuki przetrwania.



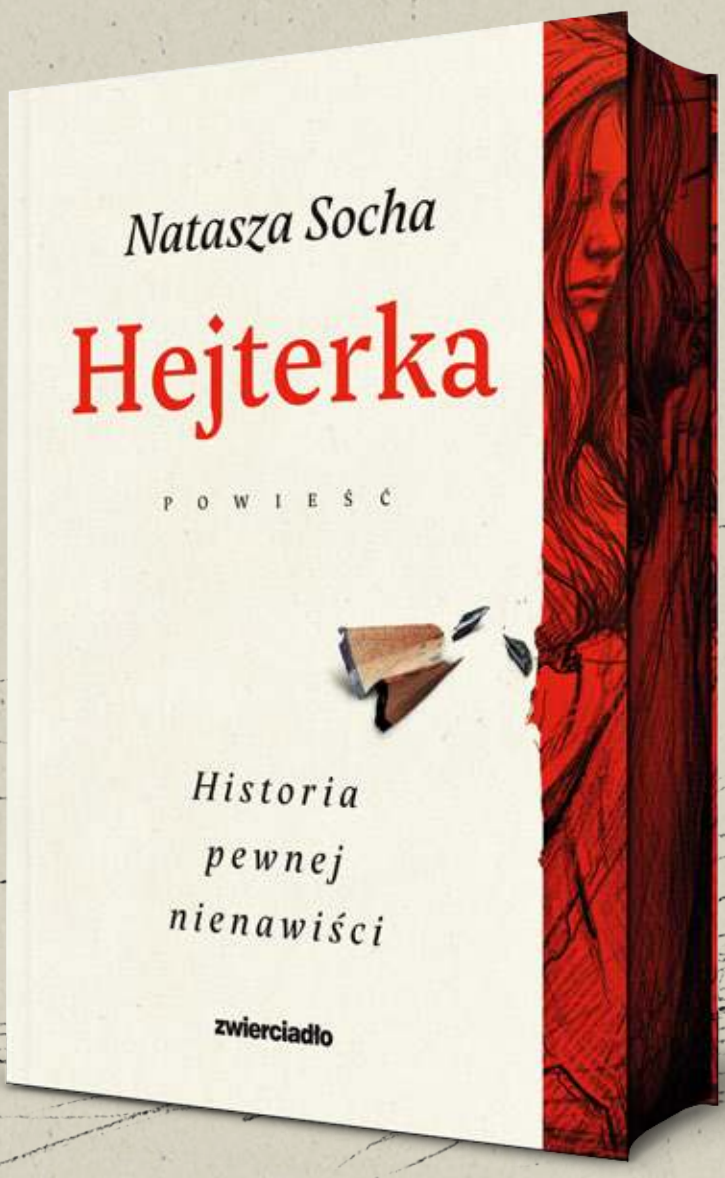


Hodowanie grubej skóry to proces wymagający cierpliwości i świadomości. To jak pielęgnowanie ogrodu: trzeba podlewać to, co ważne, i jednocześnie wyrywać chwasty. Hodowanie grubej skóry to sztuka przetrwania XXI wieku. Ta skóra nie rośnie sama – trzeba ją karmić poczuciem własnej wartości i dzień po dniu przekonywać samych siebie, że cudze słowa nie mają mocy, jeśli nie pozwolimy im w nas zakiełkować.

eprasa.pl 38910b06e0

zwierciadło

Wystarczy jedno zdanie, by zniszczyć komuś życie.



Tę książkę powinien przeczytać każdy rodzic.

czyta **Paulina Holtz**

Książka do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl**, w księgarniach i na platformach streamingowych.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 38910b06e0

Serial „TU ZDARZY SIĘ COŚ STRASZNEGO" można oglądać na platformie Netflix.

Uciekaj, DZIEWCZYNO!

BYĆ MOŻE, GDYBY WIĘCEJ POLSKICH POLITYKÓW OBEJRZAŁO TEN SERIAL, SZYBCIEJ POTOCZYŁYBY SIĘ PRACE NAD PROJEKTEM USTAWY O STATUSIE OSOBY NAJBLIŻSZEJ. MOŻE NAWET POWSTAŁABY WRESZCIE USTAWA O ZWIĄZKACH PARTNERSKICH?

Mamy ostatnio prawdziwy wysyp opowieści o ślubach rodem z piekła. Tylko tej wiosny krótko po sobie do kin trafiły najpierw „Panna młoda!", reinterpretacja historii narzeczonej Frankensteina w reżyserii Maggie Gyllenhaal, a zaraz potem „Drama" Kristoffera Borgliego, czyli (uwaga, spojler) film dalece mniej romantyczny i o wiele mroczniejszy, niż wskazywałyby zwiastun i plakat z roześmianą Zendayą w welonie i białej sukni. Z kolei na małym ekranie pojawiła się ta oto ośmioodcinkowa produkcja, którą – jeśli jej nie znacie – warto nadrobić. Sygnowana jest nazwiskiem braci Duffer, choć twórcy kultowej serii „Stranger Things" w tym przypadku występowali bardziej w roli mentorów niż autorów. Ponoć tak zachwycił ich pomysł scenarzystki Haley Z. Boston, że natychmiast postanowili się w serial zaangażować jako współproducenci wykonawczy. Jest i polski akcent, i to znaczny, jako że część odcinków wyreżyserowała Weronika Tofilska (znana m.in. z „Reniferka"). Tyle o twórcach, no to teraz o intrydze, gęsto utkanej z najróżniejszych filmowych inspiracji i nostalgii. „Tu zdarzy się coś strasznego" to bowiem hołd dla klasycznych horrorów, choć wprawne oko znajdzie też nawiązania do Lyncha czy Tarrantina. W centrum uwagi jest tutaj, ma się rozumieć, przyszła panna młoda, czyli Rachel (świetna Camila Morrone). Piękna i zakochana, jedzie ze swoim narzeczonym Nickym (Adam DiMarco) do domu jego rodziców, bo to tam ma odbyć się ślub. Już sama podróż autem okaże się przerażająca, a to tylko przedsmak tego, co stanie się później. A dziać się będzie sporo, przy czym typowe dla horrorów chwyty (przez które będzie skakać wam ciśnienie) to absolutnie niejedyne źródło grozy. Równie mroczne wydaje się to, co stanowi integralną część każdych zaślubin i każdego małżeństwa. Pytanie „Jesteś pewna, że to ten jedyny?" zarezonuje nie tylko w głowie Rachel, ale i w waszych głowach. I jeśli w duchu powiecie sobie raz czy drugi: „Uciekaj, dziewczyno!", nie zdziwcie się, jeśli za którymś razem to zdanie przestanie dotyczyć tylko serialowej bohaterki, prowokując do wnikliwszej refleksji nad tym, do czego służą nam śluby. ■

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE NETFLIX

eprasa.pl 38910b06e0

EKSTREMALNE BRZMIENIE WSPÓLNYCH CHWIL!

PODKRĘĆ NASTRÓJ GDZIEKOLWIEK JESTEŚ.

eprasa.pl 38910b06e0

1

2

PRZEZ SPORT DO RÓWNOŚCI

OD CHWILI, GDY W XIX WIEKU KOBIETY ZACZĘŁY WYCHODZIĆ POZA SFERĘ DOMOWĄ, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA STAŁA SIĘ JEDNYM Z NARZĘDZI ICH EMANCYPACJI. IDĄCE ZA NIĄ ZMIANY W MODZIE DAMSKIEJ NIE TYLKO ODMIENIŁY NASZĄ CODZIENNOŚĆ, ALE TEŻ PODWAŻYŁY SPOŁECZNE OGRANICZENIA, OTWIERAJĄC DROGĘ DO NIEZALEŻNOŚCI.

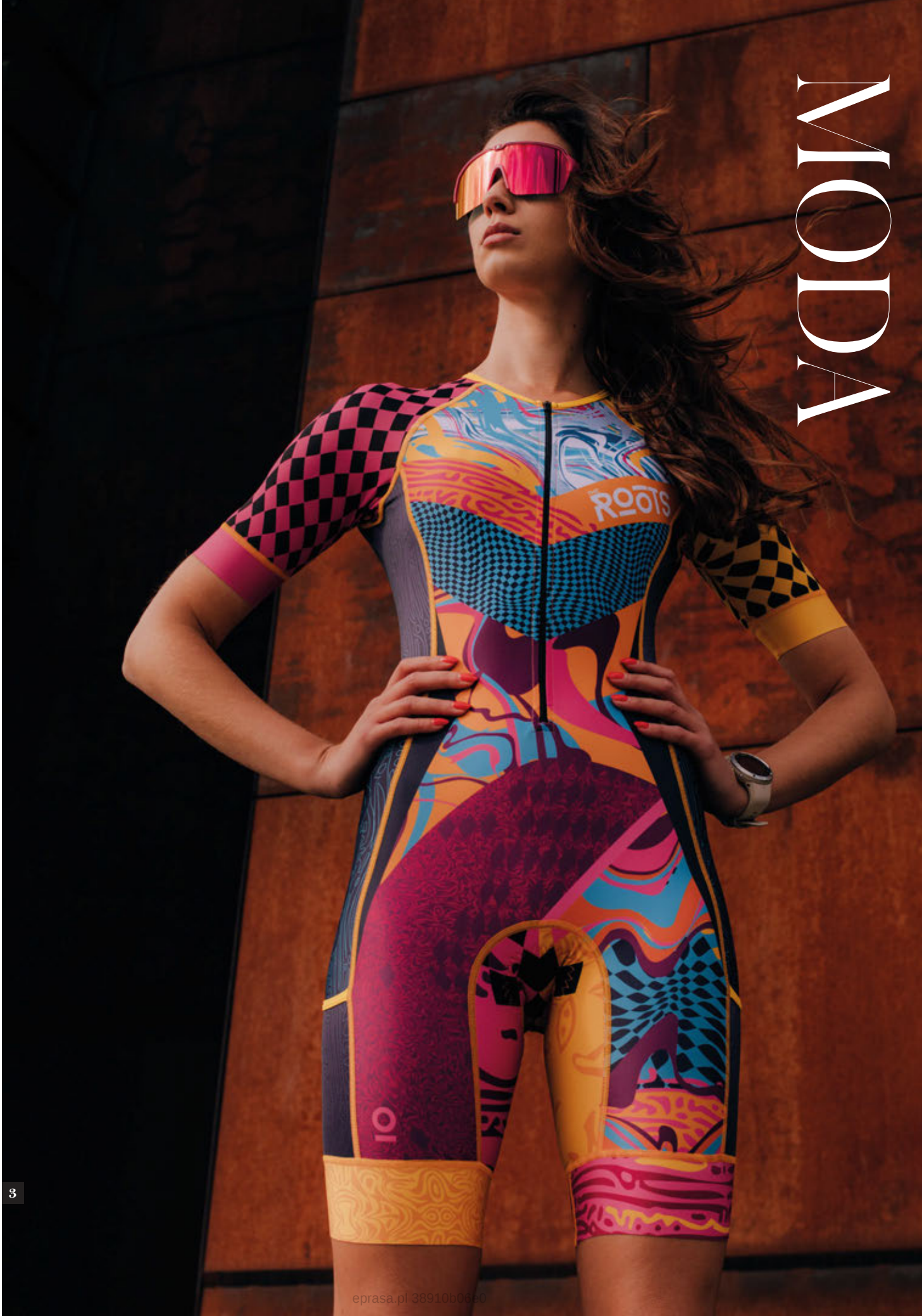
Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

Pozwólcie, że powiem, co myślę o jeździe na rowerze. Uważam, że uczyniła ona więcej dla emancypacji kobiet niż cokolwiek innego na świecie. Cieszę się za każdym razem, gdy widzę kobietę jadącą na rowerze. Daje jej to poczucie wolności i samodzielności. Sprawia, że czuje się niezależna. W chwili, gdy siada na rower, wie, że nic jej się nie stanie, dopóki nie zejdzie z niego; odjeżdża, stając się symbolem wolnej, nieskrępowanej kobiecości" – powiedziała sufrażystka Susan B. Anthony w 1896 roku w wywiadzie dla gazety „The New York World", która za sprawą właściciela, Josepha Pulitzera, należała wówczas do najbardziej wpływowych dzienników w Stanach Zjednoczonych. ►

1., 2. Kampania Balenciaga Pre Fall 2026. **3.** W kampanii wizerunkowej The Roots wystąpiła założycielka marki Paula Zarębska.

eprasa.pl 38910b06e0

MODA



eprasa.pl 38910b0660

1

2

3

ROWEROWA GORĄCZKA

Zapewne jedną z kobiet, którą Anthony miała na myśli, była Annie Cohen Kopchovsky, łotewska imigrantka, która w czerwcu 1894 roku, w wieku 24 lat, zostawiła męża oraz trójkę małych dzieci i wyruszyła w podróż dookoła świata. Aby wykonać to zadanie, po trzech miesiącach podróży Kopchovsky zamieniła wiktoriańską suknię na męskie spodnie, a ciężki damski rower na jego o połowę lżejszą męską wersję.

Jej podróż zakończyła się we wrześniu 1895 roku i chociaż Kopchovsky okrążyła glob nie tylko na rowerze (w archiwach prasowych istnieją dowody, że z Europy Zachodniej, przez Bliski Wschód i Azję podróżowała parowcem), nie zmienia to faktu, że była pierwszą kolarką, której przejechała kontynent amerykański.

Lata 90. XIX wieku były szczytem amerykańskiej „rowerowej gorączki", która objęła również kobiety – dla wielu z nich opanowanie jazdy na dwóch kółkach stało się metaforą przejmowania kontroli nad własnym życiem. Wraz ze wzrostem mobilności kobiety zyskiwały większą niezależność, a to nie podobało się konserwatystom. Obawiając się, że dostępność roweru zburzy role płciowe, dając kobietom swobodę poruszania się poza męskim nadzorem i kontrolą, panowie wymyślali coraz bardziej kuriozalne powody, by zniechęcić kobiety do jazdy na rowerze. Lekarze głosili m.in., że jazda na rowerze jest „zbyt męska, by była odpowiednia dla kobiety", że może

ZDJĘCIA GRAŻYNY WOLSZCZAK; ALEKSANDRA ZABOROWSKA. MAKIJAŻ: ERYKA SOKÓLSKA. FRYZURY: BARTEK JANUSZ. STYLIZACJA KAROLINA LIMBACH. GRAŻYNA MA NA SOBIE: TOP I LEGGISY H&M, BUTY ADIDAS, KOSZULĘ DOLINA, TOP I KAMIZELKĘ ŁUKASZ JEMIOŁ. NA ZDJĘCIU: PARA HANTLI COLUMA™ PENT.

eprasa.pl 38910b06e0

Kampania wizerunkowa The Roots. *Na stronie obok:* **1.**, **3.** Grażyna Wolszczak, bohaterka okładki tego wydania „Zwierciadła". **2.** Kampania Balenciaga Pre Fall 2026.

powodować niepłodność i depresję. „Kobiety na rowerach przedstawiano na karykaturach jako dominujące, lekkomyślne chłopczyce zaniedbujące życie rodzinne" – pisze Karolina Żebrowska w książce „Modowe rewolucje".

Popularyzacja rowerów wymusiła reformę kobiecego ubioru. W wydanym w marcu 1896 roku numerze magazynu „Harper's Bazaar", który w całości został poświęcony jeździe na rowerze, znalazły się artykuły przedstawiające odpowiednie stroje rowerowe. Wśród propozycji były się m.in. pantalony, inaczej bloomersy. Pierwszy model, zaprojektowany w 1851 roku przez reformatorkę Amelię Jenks Bloomer, składał się z luźnych spodni inspirowanych strojem tureckim, ze ściągniętymi przy kostkach nogawkami, wykończonymi koronkową falbanką, i noszonej na nich spódnicy sięgającej do połowy łydki. Takie „suknie spodniowe" miały stanowić etap przejściowy, łatwiejszy do zaakceptowania przez społeczeństwo nieprzygotowane na zmiany. Z czasem jednak bardziej postępowe kobiety zaczęły rezygnować z wierzchniej spódnicy i nosić bloomersy podczas różnych aktywności na świeżym powietrzu, także podczas jazdy na rowerze.

To właśnie ona przyczyniła się również do modyfikacji gorsetów, które – aby ułatwić ruch i oddychanie – stały się krótsze i bardziej elastyczne. Nowa popularna forma aktywności po raz pierwszy skłoniła kobiety do myślenia o modzie w kategoriach bardziej praktycznych niż estetycznych.

ENERGICZNE ROZRYWKI

„Wszystkie próby wprowadzenia spodni do kobiecego ubioru codziennego napotykały na silny opór. Zaczęły się one upowszechniać dopiero w strojach sportowych" – pisze Alina Dziekońska-Kozłowska w książce „Moda kobieca XX wieku". Początkowo kobiety nosiły eleganckie stroje przeznaczone do „akceptowalnych" form aktywności na świeżym powietrzu, takich jak: spacery, ogrodnictwo czy jazda na łyżwach.

Po zakończeniu I wojny światowej zainteresowanie sportem wyraźnie wzrosło, a wraz z nim zaczęły powstawać kluby towarzyskie skupione wokół wspólnych aktywności, takich jak choćby masowe przejażdżki rowerowe. To właśnie one umożliwiły kobietom noszenie spodni, ogrodniczek czy szortów zestawianych z męskimi koszulami, skarpetkami i sznurowanymi butami. Wśród elit szczególną popularność zyskały polo, żeglarstwo, wyścigi konne oraz tenis, a wszystkie te dyscypliny wymagały nowego, odpowiednio zaprojektowanego stroju.

Z pomocą przyszli projektanci. Pierwszym z nich był Francuz Jean Patou, który uwolnił kobiety od ograniczeń związanych z warstwową odzieżą sportową i zaproponował sukienki bez rękawów noszone bez pończoch, które do tej pory były obowiązkowym elementem kobiecego sportowego uniformu. Patou otrzymał zlecenie zaprojektowania stroju dla gwiazdy kobiecego tenisa – Suzanne Lenglen. W 1921 roku Lenglen pojawiła się na korcie Wimbledonu w sięgającej do kolan białej plisowanej ►

eprasa.pl 38910b06e0

1

4

2

3

5

7

6

8

9

10

11

12

13

1. Czapka **PAS NORMAL STUDIOS** *219 zł.* **2.** Okulary **RUDY PROJECT/SPORTOFINO.PL** *2915 zł.* **3.** Kurtka **ON** *559 zł.* **4.** Bidon **PUMA** *71 zł.* **5.** Bluza **ADIDAS** *479 zł.* **6.** Koszulka **PAS NORMAL STUDIOS** *825 zł.* **7.** Torba **PUMA** *399 zł.* **8.** Spodenki **THE ODDER SIDE** *289 zł.* **9.** Sukienka **ADIDAS** *349 zł.* **10.** Zegarek **GARMIN** *3149 zł.* **11.** Legginsy **LULULEMON** *425 zł.* **12.** Buty **ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY/SPORTOFINO.PL** *900 zł.* **13.** Buty **SALOMON/EOBUWIE.PL** *429 zł.*

spódnicy, białym bezrękawniku na wzór męskiego kardiganu i jaskrawopomarańczowej opasce na głowę. Jakiś czas później Patou tworzył specjalistyczny butik sportowy pod nazwą Le Coin des sports. Była to przestrzeń złożona z kilku pomieszczeń, z których każde poświęcone było innej dyscyplinie, w tym lotnictwu, żeglarstwu, tenisowi, golfowi, jeździe konnej i wędkarstwu.

KOBIETY PRZECHODZĄ NA ZAWODOWSTWO

W kolejnych dekadach lista popularnych aktywności sportowych wśród kobiet stale rosła, a razem z nią stopniowo przesuwała się granica tego, co uważano za nieskromne lub niestosowne do uprawiania sportu. W latach 50. XX wieku koszykarki i zawodniczki piłkarskich drużyn narodowych nosiły już krótkie spodenki sportowe i dopasowane koszulki.

„Wejście kobiet do zorganizowanego sportu wiązało się z imponującymi aktami buntu. Weźmy na przykład pierwsze mistrzostwa Europy w piłce nożnej kobiet w 1957 roku. Turniej czterech drużyn odbył się w Niemczech Zachodnich, mimo że kobietom zabroniono tam gry w piłkę nożną. (...) Podczas igrzysk olimpijskich w 1964 roku cztery piąte Japończyków oglądało, jak ich drużyna siatkarek, składająca się z robotnic fabrycznych, odbiera złoto Związkowi Radzieckiemu. To zwycięstwo skłoniło konserwatywne społeczeństwo do ponownego przemyślenia roli kobiet. Dziś Arabia Saudyjska łagodzi przepisy dotyczące sportu kobiet. Siedem lat temu dziewczętom zakazano gry w miejscach publicznych; teraz 70 tysięcy z nich bierze udział w szkolnej lidze piłki nożnej" – pisał „The Economist" przy okazji zeszłorocznych

eprasa.pl 38910b06e0

mistrzostw Europy w piłce nożnej kobiet. Brytyjski tygodnik przytoczył również prognozy firmy konsultingowej Deloitte, która przewidywała, że przychody z zawodowego sportu kobiet w 2025 roku mają wzrosnąć do 2,4 mld dolarów z 692 mln dolarów w 2022 roku. Jak pokazują dane, coraz więcej kobiet decyduje się na zawodowe uprawianie sportów dotąd zdominowanych przez mężczyzn – nie tylko piłki nożnej, lecz także rugby i krykieta.

DRESY OD CHANEL

Do lat 60. XX wieku ukształtowały się już podstawowe formy damskiej odzieży sportowej, a zmiany w kolejnych dekadach dotyczyły przede wszystkim wykorzystywanych materiałów. Widząc stale rosnącą popularność aktywności fizycznej wśród kobiet, tworzeniem odzieży sportowej zaczęła interesować się branża mody. Kiedy na przełomie lat 80. i 90. modny wśród pań był jogging, w kampanii reklamowej Chanel na sezon jesień-zima 1991 roku pojawiła się biegnąca w szarym sportowym dresie top modelka Linda Evangelista.

Współcześnie sport stał się ważnym elementem naszej codzienności, a nie tylko aktywnością rekreacyjną. Popularność *athleisure* (włączanie ubrań sportowych do codziennych stylizacji) i rosnąca świadomość zdrowotna sprawiają, że światowy rynek odzieży sportowej od kilku lat odnotowuje dynamiczny wzrost.

Również w Polsce powstaje coraz więcej firm oferujących specjalistyczną odzież sportową. Trzy lata temu Paula Zarębska wystartowała z autorską marką strojów triathlonowych i kolarskich. „Sport towarzyszył mi od dziecka, trenowałam lekkoatletykę, dużo biegałam i jeździłam na rowerze. Osiem lat temu zdecydowałam, że wezmę udział w triathlonie. To dyscyplina, w której strój odgrywa kluczową rolę. Musi zapewniać funkcjonalność i wygodę zarówno podczas biegania, pływania, jak i jazdy na rowerze. Okazało się, że na rynku brakuje strojów triathlonowych i kolarskich zaprojektowanych specjalnie dla kobiet, bo nadal są to sporty zdominowane przez mężczyzn. Postanowiłam to zmienić i tak powstała marka The Roots" – wyjaśnia Paula. Chociaż wiele osób próbowało odwieść ją od tego pomysłu, nie zamierzała zrezygnować. Nie mając doświadczenia w branży odzieżowej, zaczęła od poszukiwania producentów. Spośród 15 firm ostatecznie wybrała polską szwalnię specjalizującą się w odzieży technicznej. Pierwsza kolekcja została zainspirowana tatuażami oraz motywami azteckimi. Największym wyzwaniem okazało się opracowanie odpowiedniej konstrukcji, a prace nad prototypami trwały pół roku. Damskie stroje są taliowane, uwzględniają różnice w wielkości biustu i posiadają wkładkę rowerową dopasowaną do kobiecej anatomii. Wszystkie modele Paula testuje osobiście, dzięki czemu ma pewność, że spełniają najwyższe standardy funkcjonalności i komfortu. Stroje marki The Roots szybko zyskały uznanie uczestniczek zawodów triathlonowych oraz pasjonatek kolarstwa. „Wiele klientek mówi, że wygodny i dobrze wyglądający strój motywuje je do wyjścia na rower czy startu w zawodach, bo dzięki niemu czują się lepiej, nawet jeśli dopiero zaczynają" – podkreśla Paula.

1. Suzanne Lenglen (1932). **2.** Drużyna piłkarek z Harrodian w Barnes (1917).

Współczesny sport przełamuje bariery nie tylko związane z płcią, ale również z wiekiem. Dobrym przykładem jest kampania Adidasa „Running needs nothing" z 2023 roku, której twarzą została 85-letnia Brytyjka Barbara Thackray. Choć biega dopiero od 77. roku życia, zdążyła osiągnąć imponujące wyniki, w tym ukończyć bieg na 10 kilometrów w czasie 85 minut. Jej historia pokazuje, że aktywność fizyczna i sportowa rywalizacja nie są zarezerwowane wyłącznie dla młodych.

Polki do większej aktywności fizycznej zachęca bohaterka tego wydania „Zwierciadła" – Grażyna Wolszczak. W ubiegłym roku została ambasadorką kampanii społecznej „W kwiecie wieku", której celem jest motywowanie kobiet po 50. roku życia do ruchu. Aby udowodnić, że to możliwe, sama postanowiła wystartować w półmaratonie. Do biegu przygotowywała się przez 10 miesięcy pod okiem trenerki. „Jestem dumna, że ukończyłam półmaraton i zmieściłam się w wyznaczonym czasie. Chcę pokazywać kobietom, że się da i że aktywność fizyczna jest kluczowa, jeśli chcemy, aby nasza starość była jakościowa" – podkreśla aktorka. ●

ZDJĘCIA: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT.COM, BETTMAN, TOPICAL PRESS AGENCY/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38910b06e0

NASTRÓJ LEKKOŚCI

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

„BLAZING SUN" PRZYWOŁUJE KLIMAT DŁUGICH, SŁONECZNYCH DNI, WYPEŁNIONYCH ŚWIATŁEM I SPOKOJEM NATURY. KOLEKCJA MARC CAIN ŁĄCZY ROZŚWIETLONĄ PALETĘ BARW, MIĘKKIE FASONY I ORGANICZNE DETALE, TWORZĄC NOWOCZESNĄ INTERPRETACJĘ LETNIEJ ELEGANCJI.

Najświeższa propozycja Marc Cain nawiązuje do niewymuszonego piękna letniej przyrody. W jej centrum znajduje się rozświetlona paleta barw – od wyrazistych, złocistych tonów balansujących między żółcią a pomarańczą po miękką złamaną biel i ziemiste odcienie beżu oraz brązu. Całości dopełniają efektowne printy w naturalnej kolorystyce, inspirowane podwodnym światem. Wakacyjny klimat podkreślają motywy muszli, rozgwiazd i morskiej roślinności.

Szerokie rękawy, obszerne spodnie, luźne garnitury i zwiewne sukienki miękko układają się na sylwetce, podkreślając niewymuszoną elegancję kolekcji. Projektanci marki zachęcają do tworzenia letnich, warstwowych stylizacji – garnitur warto zestawić z lnianą koszulą i lekkim bezrękawnikiem, a plisowaną spódnicę z kontrastowymi przeszyciami połączyć z jedwabno-lnianym topem oraz miękkim swetrem. Uwagę przyciągają dopracowane detale: guziki z muszli, perłowe zdobienia, metaliczne akcenty i subtelnie zaokrąglone wykończenia. Dzianiny o ażurowych strukturach i siateczkowych splotach dodają całości lekkości oraz wyrazistej faktury. To moda, która sprawdza się od rana do wieczora – swobodna, a jednocześnie pełna wyrafinowanego charakteru. ●

1. Spódnica **MARC CAIN** *1429 zł.* **2.** Sukienka **MARC CAIN** *2169 zł.* **3.** Bluzka **MARC CAIN** *1089 zł.* **4.** Sweter **MARC CAIN** *1649 zł.* **5.** Pasek **MARC CAIN** *789 zł.*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, WWW.DSTUDIO.PRO.

eprasa.pl 38910b06e0

SŁUCHAJ NOWYCH PODCASTÓW „ZWIERCIADŁA”

Porozmawiajmy o miłości z Ewą Woydyłło
Joanna Olekszyk rozmawia z wybitną psycholożką o namiętności, przywiązaniu, samotności i mitach na temat miłości, które kształtują nasze życie.

Mężczyzna jest człowiekiem
Beata Biały rozmawia ze znanymi polskimi mężczyznami, m.in. Łukaszem Nowickim i Pawłem Domagałą. Nie ma tu pozowania na twardzieli ani unikania trudnych tematów.

Rób to bez presji 2
W 2. sezonie do Magdy Kuszewskiej i Michała Sawickiego dołącza Michał Tęcza, żeby zgłębiać świat związków – tych mono i tych poli. Dla tych, którzy chcą kochać po swojemu, bez presji, na własnych zasadach.

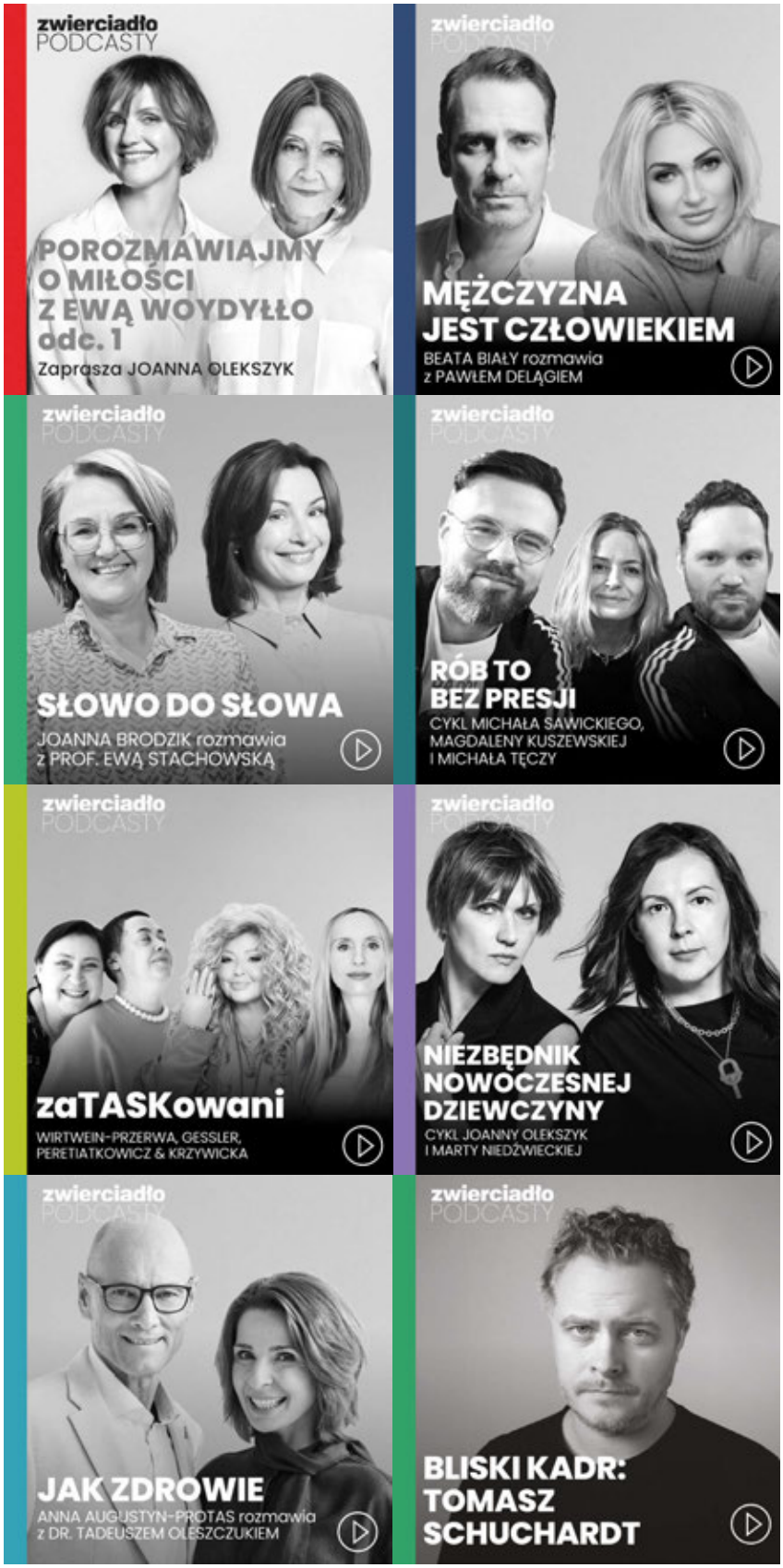
zaTASKowani 2
Co dziś robi z nami praca? Jak znaleźć w niej sens? Z różnych perspektyw. Bez pocieszania i prostych rad. Zaprasza Agnieszka Wirtwein-Przerwa.

Niezbędnik nowoczesnej dziewczyny
Joanna Olekszyk i Marta Niedźwiecka rozmawiają o kobiecości, tożsamości, ciele, relacjach i emocjach – w nowoczesnym wydaniu. Bez pustych frazesów typu „pokochaj siebie” czy „myśl pozytywnie”.

Jak zdrowie
Co mają wspólnego fruktoza, nadmiar jedzenia i brak badań z naszym stanem zdrowia? Anna Augustyn-Protas rozmawia ze specjalistami, m.in. dr. Tadeuszem Oleszczukiem, i pokazuje, że zdrowie mamy naprawdę w swoich rękach.

Bliski kadr
Znane i cenione osobowości otwierają się na intymne rozmowy o życiu, emocjach i poszukiwaniu własnej drogi. Wśród gości m.in. Tomasz Schuchardt i Piotr Stramowski.

Słowo do słowa
Jakie stereotypy towarzyszą menopauzie? Jak krzywdząca jest semantyka związana z tym tematem? Aktorka Joanna Brodzik zaprasza na rozmowy o nowym początku.



Naszych podcastów możecie słuchać na: **Apple Podcasts, Spotify, Google Podcasts, YouTubie, a także na zwierciadlo.pl**

REKLAMA

eprasa.pl 38910b06e0

NA OKRĄGŁO

Twist od **YES** to nowoczesna kolekcja kapsułowa inspirowana skrętem i organiczną falą. Przestrzenne kształty i lśniące powierzchnie biżuterii przyciągają uwagę, a srebro, złoto i cyrkonie dodają elegancji.

www.yes.pl

KWIATOWA KOMPOZYCJA

W kolekcji jedwabnych apaszek marki **ELIXA** pojawiły się nowe wzory, których autorem ponownie został Igor Kubik. Każdy model opiera się na graficznym motywie, został wykończony ręcznie, a do jego produkcji wykorzystano ekologiczne barwniki.

www.apart.pl

ESENCJA KOBIECOŚCI

Brygida Handzelewicz-Wacławek oraz Justyna Przygońska, założycielki marki ***The Odder Side,*** *zaprezentowały właśnie drugą odsłonę linii Essence. Transparentne warstwy, miękkie linie i dopracowane kroje budują kolekcję, która jest jednocześnie elegancka i subtelna.*

Wszystkie modele dostępne są na stronie theodderside.com

TA, KTÓRA POMIEŚCI WSZYSTKO

Model torebki o apetycznej nazwie **Briosche** od **MANDEL** łączy modową formę z codzienną funkcjonalnością. Wykonana z włoskiej skóry naturalnej posiada przemyślane wnętrze z kieszeniami, magnetyczne zamknięcie i modułowy system pasków, zapewniające wygodę każdego dnia.

www.mandel-store.com

eprasa.pl 38910b06e0

RELACJE, KTÓRE TRWAJĄ…

TATUUM PREZENTUJE KAMPANIĘ SS26 O MODZIE, KTÓRA TOWARZYSZY NAJWAŻNIEJSZYM CHWILOM.

Marka TATUUM startuje z nową odsłoną kampanii pod hasłem „Relacje, które trwają". Jej motywem przewodnim są więzi budowane każdego dnia – naturalne, autentyczne i ewoluujące. Kampania opowiada o bliskości w różnych jej wymiarach: pomiędzy pokoleniami, w relacji z samą sobą oraz w momentach spotkań i celebracji.

MODA JAKO ELEMENT BUDOWANIA RELACJI

W narracji kampanii TATUUM moda staje się narzędziem wyrażania tożsamości, emocji i doświadczeń. Szczególne miejsce zajmuje relacja matki i córki, ukazana jako dynamiczna i inspirująca wymiana perspektyw. To opowieść o międzypokoleniowości, w której te same elementy garderoby zyskują różne interpretacje, zachowując wspólny mianownik w postaci jakości, ponadczasowości i funkcjonalności. Marka podkreśla także znaczenie relacji z samą sobą, czyli świadomych wyborów, komfortu i autentyczności.

KAPSUŁOWA GARDEROBA NA RÓŻNE OKAZJE

W ramach kampanii TATUUM prezentuje zestaw letnich kapsuł, które wspólnie tworzą spójną i elastyczną garderobę na sezon wiosenno-letni. Kolekcje łączy lekkość form, przemyślana paleta kolorystyczna oraz wykorzystanie funkcjonalnych materiałów, takich jak len, bawełna czy lyocell. Kolekcje naturalnie wpisują się w letni rytm dnia: od codziennych aktywności, przez letnie wyjazdy, po eleganckie spotkania i sezonowe uroczystości. Kapsułowość pozwala na swobodne łączenie elementów i budowanie stylizacji dopasowanych do stylu życia i sylwetki.

Narracja kampanii oparta jest na doświadczeniach bliskich wielu odbiorcom, takich jak wspomnienia związane z „szafą mamy" czy odkrywanie własnego stylu. TATUUM konsekwentnie buduje przekaz, w którym ubrania nie są głównym bohaterem, lecz tłem dla emocji, gestów i relacji.

JAKOŚĆ JAKO FUNDAMENT RELACJI Z MARKĄ

Integralnym elementem kampanii jest komunikacja jakości produktów. TATUUM podkreśla znaczenie wyselekcjonowanych materiałów oraz dopracowanego designu, który pozostaje aktualny przez wiele sezonów. Ubrania marki objęte są 10-letnią Gwarancją oraz Serwisem Napraw dla zarejestrowanych użytkowników Klubu TATUUM TUUGETHER. Działania te wspierają ideę świadomej mody i budowania długotrwałej relacji z produktem.

DOSTĘPNOŚĆ KOLEKCJI I START KAMPANII

Pierwsza kapsuła SPRING GARDEN jest już dostępna w sprzedaży w salonach stacjonarnych i na stronie internetowej www.tatuum.com. W kolejnych tygodniach marka będzie sukcesywnie prezentować kolejne odsłony kolekcji.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

eprasa.pl 38910b06e0

LEGENDA ZEGARMISTRZOSTWA

*Linia **Rolex Oyster Perpetual** od 100 lat stanowi fundament historii marki **ROLEX**. Wywodząca się z pierwszego wodoszczelnego modelu Oyster z 1926 roku i mechanizmu Perpetual z 1931 roku, łączy precyzję, trwałość i funkcjonalność. Obejmuje zarówno zegarki klasyczne, na przykład Datejust czy Day-Date, jak i modele profesjonalne, m.in. Submariner czy GMT-Master II, stworzone do pracy w wymagających warunkach.*

www.wkruk.pl

SMAKI DZIECIŃSTWA

CHYLAK JEWELLERY to nowy projekt Zofii Chylak i pierwsza kolekcja biżuterii inspirowana tradycyjnym polskim pieczywem i wypiekami regionalnymi. W linii znalazły się kolczyki, broszki, bransoletki i naszyjniki nawiązujące do chałki, sękacza oraz tradycyjnego pieczywa z Kazimierza Dolnego o unikalnym kształcie koguta. Biżuteria wykonana jest z mosiądzu pokrytego 24-karatowym złotem i przekształca znane motywy w nowoczesne, rzeźbiarskie formy.

www.chylak.com

BLISKA CIAŁU

Koktajlowa sukienka z odkrytymi ramionami i ozdobną złotą klamrą w odcieniu zachodzącego słońca to jedna z ciekawszych propozycji **SOLAR**, idealna na zbliżający się sezon plenerowych celebracji.

www.solar.com.pl

eprasa.pl 38910b06e0

Sięgnij po BLASK

NIC TAK NIE ODMŁADZA JAK PIĘKNIE ROZŚWIETLONA I WYGŁADZONA SKÓRA. NOWY ZABIEG MARKI **MEDIDERMA** FERULAC GLOW ZAPEWNIA TEN WSPANIAŁY BLASK, A PRZY TYM WZMACNIA SKÓRĘ DAWKĄ ANTYOKSYDANTÓW. ODPOWIEDNIO DOBRANA PIELĘGNACJA DOMOWA POZWALA ZATRZYMAĆ EFEKTY ZABIEGU NA DŁUŻEJ.

ŻAKLINA BORYCKA-
-ZŁOTNIK
mgr kosmetolog,
właścicielka salonu
Żaklina BeautyMED
w Januszkowicach.

Nowoczesna kosmetologia coraz częściej zamiast na inwazyjnych zabiegach koncentruje się na wsparciu skóry, m.in. poprzez dostarczenie jej składników antyoksydacyjnych i regenerujących. Zabieg FERULAC GLOW wpisuje się w tę zmianę myślenia bardzo precyzyjnie. Pracuje na poziomie procesów: stresu oksydacyjnego, stanu mikrozapalnego, zaburzeń pigmentacji. Oparty na kwasie ferulowym – jednym z najsilniejszych antyoksydantów – oraz nanosomalnej witaminie C (zamkniętej w mikroskopijnych liposomalnych kapsułkach, które pozwalają bezpiecznie transportować ją w głąb skóry), działa jak tarcza i korektor jednocześnie: chroni komórki skóry, przywraca im zdolność do regeneracji, a dodatkowo daje tak upragniony, odmładzający glow. Po wyjściu z gabinetu twarz wygląda świeżo jak u porcelanowej lalki. Jak podkreśla Żaklina Borycka-Złotnik, to jeden z tych zabiegów, które idealnie wpisują się w szybki rytm współczesnego życia: wygładza, rozświetla, przygotowuje skórę pod makijaż, bez złuszczania i bez okresu rekonwalescencji. „Kwas askorbinowy wykorzystywany w terapii FERULAC GLOW daje efekt flesza – wygładzenia skóry, zredukowania szorstkości, ale bez złuszczania, jakie kojarzymy z kwasami. Etylowy kwas askorbinowy z kolei ma długofalowe działanie antyoksydacyjne, rozjaśniające i przeciwstarzeniowe. Kwas ferulowy również daje efekt rozjaśnienia, a w połączeniu z witaminą C działa na skórę wzmacniająco i ochronnie", mówi ekspertka. Jeśli naszym priorytetem jest głębsza przebudowa skóry, FERULAC GLOW można połączyć z terapią retinolem. „Retinol – składnik o udowodnionym działaniu regenerującym – inicjuje odnowę komórkową, zagęszcza strukturę skóry, wyrównuje jej teksturę. To już nie jest zabieg bankietowy, ale przyszłościowy", mówi kosmetolożka. W tym sensie FERULAC GLOW jest zabiegiem, który można czytać na dwa sposoby. Jako szybki impuls światła – kiedy potrzebujesz natychmiastowego efektu. Albo jako początek procesu – kiedy chcesz, żeby skóra dostała sygnał do naprawy. W obu przypadkach punktem wyjścia jest to samo: dobrze zaprojektowana antyoksydacja, która przywraca skórze jej naturalną zdolność do odbijania światła.

FR-ANTIOX MD Protect, krem ochronny i anti-aging, **MEDIDERMA** *50 ml/314 zł.*

SUNYSES MD Protect & Repair SPF 50+ **MEDIDERMA** *30 ml/200 zł.*

FR-ANTIOX MD Anti-Pollution Serum, liposomowe serum z kwasem ferulowym **MEDIDERMA** *30 ml/304 zł.*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38910b06e0

MĘSKA RZECZ

Najnowsza kampania **IUMAN INTIMISSIMI UOMO** z udziałem Maćka Musiała promuje kolekcję **Premium Cotton** na sezon wiosna-lato 2026. Linia z elastycznej, trwałej bawełny obejmuje bieliznę, topy, piżamy i odzież wierzchnią, a całość utrzymana jest w minimalistycznej, klasycznej estetyce.

www.intimissimi.com

PREZENT OD SERCA

LILOU od lat pokazuje, że personalizowana biżuteria, taka jak naszyjniki czy bransoletki, potrafi powiedzieć więcej niż tysiąc słów. Grawerunek nadaje jej indywidualny charakter – imiona, ważne daty czy krótkie dedykacje pozwalają utrwalić istotne chwile i nadać im osobisty wymiar.

www.lilou.pl

NOWY W RODZINIE

OMEGA Constellation *w wersji 25 mm w nowoczesny sposób interpretuje charakterystyczną estetykę słynnej kolekcji. Polerowane powierzchnie koperty, bransolety i rozpoznawalnych pazurków nadają całości spójny, intensywny blask. Model wyposażono w srebrzystą tarczę ze słonecznym szlifem oraz nakładane indeksy z 18-karatowego złota Sedna™.*

OMEGA Boutique, Plac Trzech Krzyży 16A, Warszawa.

BĄDŹ Z NIĄ I DLA NIEJ

Kampania **W.KRUK** na **Dzień Mamy** pokazuje współczesne macierzyństwo oparte na autentyczności, uważności i codziennych gestach bliskości. Biżuteria staje się tu nośnikiem uczuć i wspomnień, przyjmując formy serc, kwiatów czy gwiazd. To osobisty talizman relacji, który zatrzymuje emocje i na długo przypomina o wyjątkowej więzi.

www.wkruk.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38910b06e0

Zapach

w rytmie wiosny - subtelność, która budzi zmysły

Wraz z nadejściem cieplejszych dni zmienia się nie tylko otoczenie, ale i nasz nastrój. Wiosna przynosi lekkość, świeżość i nową energię, dlatego chętniej sięgamy po zapachy, które oddają ten czas odrodzenia.

Współczesne kompozycje coraz częściej inspirują się naturą w emocjonalnym wymiarze. Przywołują skojarzenia z porannym spacerem wśród kwitnących drzew, ciepłem słońca na skórze czy delikatnym powiewem wiatru niosącym nuty kwiatów i owoców. Są lekkie, promienne i harmonijne – świeżość subtelnie łączy się w nich z miękkim, otulającym ciepłem.

Marki takie jak s.Oliver, Betty Barclay i Tom Tailor doskonale wpisują się w ten kierunek, tworząc zapachy łączące nowoczesność z ponadczasową kobiecością. To kompozycje, które nie dominują, lecz towarzyszą – podkreślają naturalność i pozwalają poczuć się swobodnie, a zarazem wyjątkowo.

Perfumy coraz częściej stają się także wyrazem świadomego podejścia do piękna – elementem stylu życia, który łączy przyjemność z uważnością. Wiosną nie potrzeba intensywności, by zapach zapadł w pamięć. Wystarczy autentyczność i lekkość, które harmonizują z naszym tempem i codziennymi rytuałami.

1 Betty Barclay Blush, EdT 20 ml, 79,99 PLN* 2 Betty Barclay Soulgarden, EdT 20 ml, 79,99 PLN* 3 Betty Barclay Wild Flower, EdT 20 ml, 79,99 PLN* 4 s.Oliver United Women, EdT 30ml, 79,99 PLN* 5 s.Oliver Life Time Women, EdT 30ml, 79,99 PLN* 6 Tom Tailor Dream to be, EdP 30ml, 63,99 PLN*

*Sugerowana cena detaliczna w PLN z VAT, zapachy dostępne w drogeriach Rossmann

eprasa.pl 38910b06e0

JAK DESIGN W TWOIM BIURZE PRZEKŁADA SIĘ NA JAKOŚĆ PRACY?

OŚWIETLENIE I AKUSTYKA TO DOBRE NARZĘDZIA DO ZARZĄDZANIA PRODUKTYWNOŚCIĄ PRACOWNIKÓW. BADANIA ŚRODOWISKA PRACY WSKAZUJĄ JEDNO I DRUGIE JAKO GŁÓWNE ŹRÓDŁA SPADKU KONCENTRACJI W BIURZE. FLEXXICA ZAPEWNIA ROZWIĄZANIE OBU PROBLEMÓW RÓWNOCZEŚNIE.

Open space ma jedną fundamentalną wadę: dźwięk rozchodzi się swobodnie. Rozmowy, telefony, kliknięcia klawiatury – każdy z tych bodźców odbiera uwagę i wymaga wysiłku, żeby ją odzyskać. Według badań potrzeba średnio 23 minut, by po rozproszeniu wrócić do pełnej koncentracji. W ośmiogodzinnym trybie pracy to strata, której nie widać w żadnym raporcie, ale którą odczuwa każdy pracownik.

Systemy oświetleniowe od Flexxica łączą dwie funkcje w jednym produkcie: dostarczają światło i pochłaniają dźwięk. Materiałowe obudowy opraw tłumią pogłos, redukując poziom hałasu bez konieczności montowania osobnych paneli akustycznych. Takie podejście upraszcza aranżację przestrzeni biurowych i obniża koszty wdrożenia rozwiązań mających na celu poprawę efektywności pracowników.

Równie istotne jest światło, które bezpośrednio wpływa na poziom kortyzolu i melatoniny – choć rzadko myślimy o nim w tych kategoriach.

Zimna, niebieska barwa rano wspiera czujność, cieplejsze tony po południu łagodzą napięcie. Systemy Human Centric Lighting automatycznie dopasowują

eprasa.pl 38910b06e0

temperaturę barwową do pory dnia – bez żadnej ingerencji użytkownika. Efektem zastosowania tych systemów jest mniejsze zmęczenie oczu i stabilniejszy poziom energii przez cały dzień.

Tapicerowane panele ścienne, tekstylne parawany, materiałowe wykończenia lamp – w ofercie Flexxica to nie tylko dekoracja, lecz również pochłaniacz dźwięków. Miękkie powierzchnie skracają czas pogłosu i redukują odbicia, które w przestrzeniach z betonem i szkłem potrafią podwoić subiektywny poziom hałasu. Przy okazji ocieplają wizualnie wnętrze, co w kontekście trendu homely office ma znaczenie dla pracowników wracających z pracy zdalnej.

W modelu hybrydowym biuro konkuruje z domowym gabinetem o uwagę i czas pracownika. Wygrywa, jeśli oferuje warunki, których w domu nie ma: sprawną akustykę, przemyślane oświetlenie, ergonomię i strefy do różnych trybów pracy. Flexxica projektuje produkty z myślą o tym zestawie wymagań tak, żeby każdy detal środowiska pracy działał na korzyść skupienia, efektywności i higieny pracy.

Tapicerowane panele ścienne, tekstylne parawany, materiałowe wykończenia lamp – w ofercie Flexxica to nie tylko dekoracja, lecz również pochłaniacze dźwięków

ZDJĘCIA: L'ORÉAL TRZOP ARCHITEKCI, MICHELIN, PROJEKT: COLLIERS, FOTOGRAF: ADAM GRZESIK, BIURO BAT DBS PROJEKT THE DESIGN GROUP.

eprasa.pl 38910b06e0

Patrz mi na USTA!

CZERWONA SZMINKA JEST ZAWSZE MODNA, NIEZALEŻNIE OD TRENDÓW. NIEKTÓRE Z NAS NIE WYOBRAŻAJĄ SOBIE POMALOWANIA UST CZERWIENIĄ, BO WARGI ZA WĄSKIE, BO ZBYT OSTENTACYJNA... INNE SIĘGAJĄ PO NIĄ KAŻDEGO DNIA, INACZEJ CZUJĄ SIĘ NAGIE. **KATARZYNA MILLER**, **ANNA GACEK** I **SONIA KISZA** PODZIELIŁY SIĘ Z NAMI SWOIMI HISTORIAMI. PRZECZYTAJ. BĘDZIESZ CHCIAŁA SIĘ UMALOWAĆ – CHOĆBY TYLKO DLA SIEBIE.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA** *Zdjęcia* **WERONIKA KOSIŃSKA**
Makijaż **ALEKSANDRA ARTYCHOWSKA/ ARMANI BEAUTY**
Włosy **TOMASZ MICKIEWICZ/ VAN DORSEN ARTISTS**

Czerwona szminka to coś więcej niż podkreślenie ust kolorem. To gest, który powtarzamy dosłownie od wieków. Już pięć tysięcy lat temu kobiety i mężczyźni sięgali po barwniki z ochry, karminu czy sproszkowanych minerałów, żeby zaznaczyć usta i policzki. Na początku malowanie miało znaczenie rytualne, było związane z wierzeniami, miało chronić, wzmacniać i pomagać wejść w inną rolę, na przykład podczas religijnych ceremonii. Później czerwień stała się znakiem władzy i przynależności: w starożytnym Egipcie czy na europejskich dworach mogła ją nosić elita, bo pigment był drogi i trudny do uzyskania. Makijaż nie był więc tylko estetyką – był komunikatem społecznym. Z czasem zaczął też budzić niepokój. W starożytnej Grecji, a później w Europie, czerwone usta kojarzono z kobietami wykraczającymi poza normy: aktorkami, kurtyzanami, tymi, które były widoczne i niezależne. Kościół uznawał makijaż za wyraz próżności i narzędzie uwodzenia, a więc za podejrzany moralnie. A jednak czerwień wracała. Zawsze. Bo jest kolorem biologicznie uprzywilejowanym: przyciąga wzrok szybciej niż inne, działa na poziomie instynktu. Przywołuje skojarzenia z życiem, krwią, ciepłem, młodością. W XVI wieku królowa Elżbieta I uczyniła z niej element politycznego wizerunku – bladą twarz i czerwone usta nosiła jak znak siły i autorytetu w świecie zdominowanym przez mężczyzn. Na początku XX wieku po czerwień sięgnęły sufrażystki. Malowały usta, idąc w marszach o prawa wyborcze. W tym samym czasie rozwój przemysłu kosmetycznego sprawił, że szminka przestała być luksusem. Pojawiły się pierwsze nowoczesne opakowania, które można było nosić w torebce, a masowa produkcja sprawiła, że szminka stała się dostępna dla każdej kobiety. Czerwień przestała być przywilejem, stała się wyborem. Ten wybór nabrał szczególnego znaczenia w czasie II wojny światowej. W opozycji do nazistowskiej estetyki, która promowała podporządkowaną, „naturalną" kobiecość, czerwona szminka stała się znakiem sprzeciwu. Adolf Hitler jej nie znosił – i właśnie dlatego kobiety zaczęły po nią sięgać jako po symbol oporu. W Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych zachęcano kobiety do malowania ust, by podtrzymać morale. W fabrykach, w biurach, na ulicach czerwień była deklaracją: jestem, nie poddaję się. Po wojnie weszła do kanonu popkultury. Hollywood uczyniło z niej ikonę. Czy umiesz sobie wyobrazić Marilyn Monroe bez czerwonej szminki? Współczesne artystki sięgają po nią równie chętnie. Ale pod tymi wszystkimi obrazami wciąż pozostaje coś pierwotnego. Czerwona szminka nie podlega trendom. Jest jednym z najstarszych narzędzi ekspresji. Możesz ją potraktować jak biżuterię albo jak znak. Jak coś, co dodaje odwagi albo po prostu stanowi przyjemność. Bo za każdym razem, kiedy malujesz usta na czerwono, powtarzasz gest, który od tysięcy lat mówi to samo: jestem – widzialna, obecna, na swoich zasadach. ►

eprasa.pl 38910b06e0

SONIA KISZA

historyczka sztuki, autorka książek,
twórczyni profilu IG @histeria.sztuki.

eprasa.pl 38910b06e0

SONIA KISZA

Rzadko się maluję, raczej od wielkiego dzwonu, dlatego makijaż – a szczególnie czerwona szminka – jest dla mnie czymś odświętnym, sygnałem, że ten dzień jest inny, że chcę podkreślić jego wagę. Brak makijażu uczy mnie nie wstydzić się swojej twarzy. A w szmince czuję coś wzmacniającego – i to doświadczenie ma też bardzo długą historię, bo czerwień od początku była związana z siłą, z rytuałem, z władzą. Bliska jest mi też idea jednego własnego odcienia – czegoś, do czego się wraca. Myślę, że to jest piękne, kiedy kobieta ma swoją szminkę, swój kolor. Pamiętam ciocię Basię, która przez całe lata używała tego samego odcienia i tego samego pudru – i to było niezwykle spójne, zakorzenione, bardzo jej. Ja sama też mam swój zestaw, do którego wracam, trochę w kontrze do otaczającego nas nadmiaru. Z antropologicznej perspektywy fascynuje mnie, jak dawna jest ta praktyka – od pierwszych barwników sprzed tysięcy lat, przez starożytne rytuały, później wyraźne znaczenia klasowe, aż po momenty, kiedy czerwona szminka staje się gestem politycznym: u Elżbiety I jako symbol władzy, u sufrażystek czy w czasie II wojny światowej jako znak oporu. Ale to działa też bardzo współcześnie i bardzo konkretnie – pamiętam opowieści i sytuacje z początku pełnoskalowej wojny w Ukrainie, kiedy kobiety, siedząc w schronach, malowały się, żeby odzyskać poczucie godności i sprawczości. Czerwona szminka nie ma jednego znaczenia, ale ma w sobie potencjał: może być gestem władzy, oporu albo po prostu osobistej mocy.

ANNA GACEK

Czerwona szminka stała się częścią mojego medialnego wizerunku właściwie bez mojej intencji. Często noszę ją z powodu najbardziej prozaicznego z możliwych – ożywia twarz, odejmuje zmęczenia, świetnie się fotografuje. Rock'n'rollowe, zawsze niewyspane dziewczyny muszą mieć swoje sztuczki! A jednak przylgnęła do mnie, dziennikarki kochającej wyraziste i niepoprawne kobiety popkultury. Na spotkaniach autorskich wzrok od razu wyłapuje „moje" czytelniczki – są w sukienkach, z pomalowanymi ustami. Nie ma dnia, bym nie dostała zapytania o kolor tej jedynej – ale to frajda bycia kobietą, poszukiwania nigdy się nie kończą. Nowojorczycy mawiają: zawsze szukasz mieszkania, miłości albo pracy, ja dodaję – i idealnej pomadki! Moja kolekcja liczy prawie sto sztuk, co jest dość zabawne, bo najbardziej lubię siebie w wersji „sauté", kolorowe kosmetyki traktuję jak biżuterię, akt nakładania szminki porównuję do zastąpienia skromnego pierścionka ostentacyjnym diamentem. Makijaż nie jest dla mnie zbroją, raczej gestem estetki, który sprawia, że świat staje się trochę ładniejszy, bardziej kolorowy. To kontrowersyjne, ale czerwona szminka nie kojarzy mi się z uwodzeniem i namiętnością – przeciwnie, jest tak niepraktyczna w sytuacjach erotycznych, że staram się jej unikać. Poza tym jest coś bardzo seksownego w kobiecie, która przychodzi na randkę tak pewna siebie, że nie potrzebuje makijażu. A jednak czerwone szminki są dla mnie ważne, kupuję je po każdym dużym wywiadzie, istotnym wyjeździe, przypominają mi o dobrych chwilach, bo chcę je pamiętać w całej wyrazistości.

KATARZYNA MILLER

Makijaż ust to dla mnie jeden z najmilszych przejawów kobiecości – kobiety, która się sobą cieszy, bawi i świadomie siebie kreuje. To także kawałek wolności, odrobina prowokacji, czasem zaproszenie do flirtu. Bardzo lubię moje usta, podobają mi się i uważam je za mój walor. Lubię więc je malować, choć jednocześnie lubię też naturalność. Kiedy byłam młoda, właściwie się nie malowałam, używałam co najwyżej gliceryny na usta. Dopiero później, obserwując inne dojrzałe kobiety, zaczęłam dostrzegać, jak makijaż może wspierać, dodawać wyrazistości i stylu. Uważam, że z wiekiem wręcz powinno się po niego sięgać – każda faza życia ma swoją promienność: młodości, dorosłości i dojrzałości. Dziś cieszy mnie też to, że mogę sobie pozwolić na rzeczy, które kiedyś były luksusem – dobre perfumy, kosmetyki w tym oczywiście szminki. To absurdalne i przykre myśleć, że „starszym nie wypada" – przeciwnie, to właśnie jest rozkoszne. Malowanie ust ma w sobie coś z rytuału i mocy – jakby było formą zaklinania rzeczywistości, wyrazem siły, wytrwałości, obecności. Czerwień mówi: jestem, nie wstydzę się siebie, cieszę się z siebie i sobą. To także kolor kobiecości, seksu, energii i ognia. Szminka jest prawem każdej kobiety. A same usta – soczyste, pełne – przypominają owoc, coś żywego, świeżego, słodkiego. Nawet jeśli zostawiają ślady, jest w tym coś zabawnego i bardzo zmysłowego. I jest też mały, praktyczny trik, który – jak słyszałam od Jolanty Kwaśniewskiej – polega na tym, by przed piciem delikatnie zwilżyć językiem brzeg kieliszka: wtedy szminka nie zostawia na nim śladu. ►

eprasa.pl 38910b06e0

ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, autorka, podcasterka.

eprasa.pl 38910b06a0

1. ICONIC SOUL Hydrating Sensual Lipstick, 260 Rebel Spirit **DR IRENA ERIS** *169 zł.* **2.** Szminka 011 Rouge Alizarine **LE ROUGE FRANÇAIS** *198 zł (Quality Missala).* **3.** Dewy Lip Gloss Balm w kolorze Strength **BARE MINERALS** *145 zł.* **4.** Moisture Intense, Cassis Red **SENSAI** *240 zł (Douglas).* **5.** Matowa szminka Lip Suede, Le Rouge **WESTMAN ATELIER** *265 zł (Galilu).* **6.** Balsam koloryzujący Lip Volume, Strawberry Shine 124 **INGLOT** *69 zł.* **7.** Pomadka KissKiss, 510 Petal Red **GUERLAIN** *refill/226 zł.* **8.** Matowa pomadka Kind Words, Devoted **RARE BEAUTY** *119 zł (Sephora).* **9.** Rouge Dior, 999 velvet **DIOR** *245 zł.* **10.** Matowa pomadka Cavir Smoothing, 520 Scarlet Velvet **LAURA MERCIER** *239 zł.* **11.** M·A·Cximal Silky Matte, Ruby Woo **M.A.C** *130 zł.* **12.** Kremowa pomadka Pure Color, 816 Carnal **ESTÉE LAUDER** *215 zł.* **13.** Rouge G 510 Le Rouge Vibrant **GUERLAIN** *205 zł.* **14.** Color Riche Satin, 300 Le Rouge Paris **L'ORÉAL PARIS** *65 zł.* **15.** MatteTrans, Elson **PAT MCGRATH LABS** *199 zł (Sephora).* **16.** Rouge Pur Couture, Red Muse **YSL** *215 zł.* **17.** Le Phyto Rouge, N°44 Rouge Hollywood **SISLEY PARIS** *255 zł.* **18.** Rouge Allure, Rouge Allure Pirate nr 99 **CHANEL** *235 zł.* **19.** True Velvet Lip Colour, Ribbon **LISA ELDRIDGE BEAUTY** *259 zł.* **20.** Powder Kiss Lip + Cheek Mousse, MAC Smash **M.A.C** *160 zł.* **21.** Confession Lipstick, Red 0 **HOURGLASS** *175 zł.* **22.** Błyszczyk Lipglass Air, Spritz **M.A.C** *125 zł.* **23.** Stunna Lip Paint Longwear Fluid Lip Color, Uncensored **FENTY BEAUTY** *129 zł.* **24.** Everkiss LiquidLip, 405 Devotion **DOLCE & GABBANA** *156 zł (Douglas).* **25.** Slim Lip Color Shine, Scarlet Rouge **TOM FORD** *180 zł.* **26.** Rouge Dior Forever Liquid, 999 Forever Dior **DIOR** *225 zł.* **27.** Technosatin Gel Lipstic, 417 Soundwave **SHISEIDO** *189 zł.* **28.** Szminka Powermatte, Dragon Girl **NARS** *169 zł.* **29.** Szminka matowa, Vermeille **YVES ROCHER** *85 zł.*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38910b06e0

KATARZYNA MILLER

terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

eprasa.pl 38910b06e0

1. Puder brązujący Luminous Silk Glow Bronzer **ARMANI** *220 zł.* **2.** Błyszczyk do ust Prisma Glass **ARMANI** *215 zł.* **3.** Szminka Beauty Lip Power nr 400 **ARMANI** *249 zł.* **4.** Maskara Vertigo Lift **ARMANI** *215 zł.*

Wisienka NA TORCIE

PASUJE KAŻDEJ KOBIECIE – POD WARUNKIEM, ŻE NOSIMY JĄ PO SWOJEMU. O KULTOWYM ODCIENIU 400, TRIKACH MAKIJAŻOWYCH I O TYM, DLACZEGO WARTO ZAPOMNIEĆ O SZTYWNYCH ZASADACH, MÓWI **ALEKSANDRA ARTYCHOWSKA**, NATIONAL FACE DESIGNER ARMANI BEAUTY.

Rozmawiała **AGATA RUCIŃSKA**

Pamiętasz swój pierwszy etap fascynacji czerwienią?

Tak, był moment, w którym nie wyobrażałam sobie makijażu bez czerwonej pomadki. Często oczy były zupełnie „sauté", czasem nawet bez tuszu, a to właśnie czerwień robiła cały look.

Dziś wracamy do mocniejszych akcentów w makijażu?

Zdecydowanie. Po czasie dominacji naturalnego trendu *clean girl* widzę wyraźny powrót do mocniejszych elementów. Kobiety chcą czegoś bardziej wyrazistego. Czerwona szminka działa tu jak wisienka na torcie. Jej zaletą jest także to, że dobrze wygląda w kamerze.

Czy to prawda, że klasyczna czerwień Armaniego pasuje każdemu?

Każda marka ma swoją czerwień. W Armani Beauty to odcień 400 – dla nas kluczowy. To kolor idealnie wyważony: nie jest ani zbyt pomarańczowy, ani zbyt chłodny. Ma w sobie zarówno ciepłe, jak i chłodne, niebieskie pigmenty, dlatego dobrze wygląda na różnych typach urody – od blondynek po brunetki, przy jasnej i ciemniejszej karnacji, także przy piegach czy rudych włosach. To bardzo bezpieczna czerwień, ponieważ nie zaburza kolorytu skóry i nie wpływa negatywnie na odbiór odcienia zębów.

To jest twój pierwszy wybór?

Tak, ale zawsze najważniejsza jest akceptacja kobiety. Są osoby bardzo przywiązane do konkretnego tonu czerwieni – chłodnego, wiśniowego albo bardziej pomarańczowego – i to trzeba uszanować. Jednak „czterysetka" w różnych wykończeniach, mimo że pigment jest ten sam, daje zupełnie inny efekt. Na przykład mat sprawia, że kolor wydaje się głębszy i ciemniejszy.

A jak decydujesz, czy mat, czy połysk? Matowe wykończenie wydaje mi się bardziej wieczorowe...

Właściwie nie myślę już o makijażu w kategoriach: dzienny i wieczorowy. Czerwień można nosić do dżinsów i białego T-shirtu. Bardziej patrzę na to, co pasuje do danej osoby: jaki ma *glow* skóry, jakie wykończenia lubi. Makijaż powinien być spójny z kobietą – to według mnie jedyna zasada.

A technika? Kontur czy raczej swoboda?

Zdecydowanie bliższe jest mi nowe podejście: mniej graficzne, bardziej miękkie. Odchodzimy od mocno zamkniętego konturu ust. Lubię zaczynać od delikatnego wymodelowania ust bronzerem albo brązową kredką, lekko wychodząc poza kontur, a potem wklepywać czerwień. Dzięki temu uzyskujemy efekt trójwymiaru, usta wydają się pełniejsze. Warto również zadbać o „płótno", czyli skórę. Nawet przy cerze wrażliwej czy naczynkowej można nosić czerwień – kluczowe jest odpowiednie przygotowanie skóry. Dobrze zrobiona baza sprawia, że każdy kolor wygląda lepiej. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38910b06e0

ODŻYWIAJ CIAŁO. ROZPIESZCZAJ DUSZĘ.

Dostępne tylko w hebe zdrowie i piękno

Czyste formuły

Delikatne konsystencje

Odpowiednie dla wegan

Testowane dermatologicznie

Alma K.
DEAD SEA MINERALS

eprasa.pl 38910b06e0

EMFUSION

natychmiast wygładza skórę i przywraca jej blask, ale równie ważne jest to, że w długofalowej perspektywie przywraca równowagę barierze hydrolipidowej i poprawia nawilżenie.

eprasa.pl 38910b06e0

NOWA DEFINICJA CZASU

TREND LONGEVITY ZMIENIA SPOSÓB MYŚLENIA O STARZENIU. NIE CHODZI JUŻ O WALKĘ Z CZASEM, LECZ O SPOWOLNIENIE PROCESÓW, KTÓRE ZABURZAJĄ NATURALNY RYTM SKÓRY. **BTL EMFUSION** PRACUJE WŁAŚNIE NA TYM POZIOMIE – TAM, GDZIE ZACZYNA SIĘ BUDOWANIE ODPORNOŚCI I NATURALNEJ ZDOLNOŚCI SKÓRY DO REGENERACJI, BY CZAS MIJAŁ, ALE NIE POZOSTAWIAŁ ŚLADÓW.

Skóra nie starzeje się z dnia na dzień. To raczej cichy proces, który długo pozostaje niezauważony. Najpierw pojawia się delikatne przesuszenie, potem nadwrażliwość, aż w końcu zmienia się jej struktura – przestaje odbijać światło tak, jak kiedyś. I zwykle nie jest to moment spektakularny. Bardziej coś, co zauważasz kątem oka – rano w lustrze, w ostrym świetle, na zdjęciu zrobionym bez filtra. Skóra wygląda trochę inaczej niż jeszcze niedawno. Jakby była zmęczona. To naturalne. Z czasem mechanizmy, które dbają o jej równowagę, zaczynają działać wolniej. A to bardzo szybko przekłada się na wygląd. Dlatego coraz częściej mówi się dziś o skin longevity – długowieczności skóry. To podejście, które nie polega na intensywnych, ingerujących zabiegach, ale na wspieraniu skóry tam, gdzie wszystko się zaczyna: w naskórku. To właśnie tam znajduje się bariera ochronna – delikatna warstwa, która decyduje o tym, jak skóra reaguje na świat. Gdy słabnie, skóra gorzej się regeneruje, łatwiej traci nawilżenie i szybciej reaguje na czynniki zewnętrzne. I wtedy zaczyna się ten znajomy scenariusz: mniej elastyczności, więcej zmarszczek, mniej blasku.

KLUCZ DO ZACHOWANIA MŁODOŚCI

Jednym z elementów, które odpowiadają za dobrą kondycję skóry, jest tzw. gradient wapniowy – naturalny układ jonów wapnia w naskórku. To on wspiera odnowę komórkową i pomaga budować szczelną, zdrową barierę ochronną. Z czasem ten system przestaje działać tak sprawnie jak kiedyś. Skóra nadal „ma" wszystko, czego potrzebuje, ale trudniej jej z tego korzystać. I właśnie na tym poziomie warto ją wspierać – nie zmieniać, tylko przywracać jej warunki do działania. BTL EMFUSION® wpisuje się w takie podejście. Wykorzystuje delikatne, wysokoczęstotliwościowe drgania, które wspierają naturalne procesy zachodzące w naskórku. Pomagają skórze lepiej się regenerować i skuteczniej przyjmować składniki aktywne. W praktyce oznacza to jedno: pielęgnacja zaczyna działać tak, jak powinna. Regularne zabiegi mogą poprawić funkcję bariery ochronnej – skóra lepiej zatrzymuje wodę, jest mniej podatna na podrażnienia i szybciej wraca do równowagi. Jednocześnie składniki aktywne są lepiej wykorzystywane, więc efekty pielęgnacji stają się bardziej widoczne. Ale równie ważne jest to, jak ten zabieg się odczuwa. To moment zatrzymania. Leżysz, zamykasz oczy i przez chwilę nic nie musisz. Skóra nie jest „atakowana", nie jest zmuszana do reakcji. Raczej dostaje przestrzeń, żeby zrobić to, co potrafi najlepiej – wrócić do równowagi. To podejście bliskie codziennym rytuałom pielęgnacyjnym. Tym małym gestom, które powtarzamy wieczorem przed lustrem – oczyszczaniu, kremowi, chwili dla siebie. Tutaj wszystko dzieje się głębiej, ale wciąż w tym samym duchu: bez pośpiechu, bez presji, z uważnością.

CZTERY KROKI DO PIĘKNEJ SKÓRY

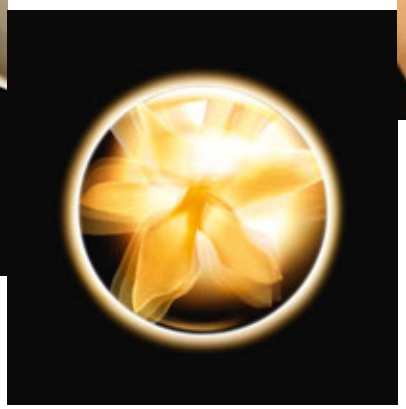
EMFUZJA to cztery etapy, które tworzą spójny rytuał. Najpierw oczyszczanie – delikatne, ale dokładne. Potem aktywacja – moment, w którym skóra zaczyna lepiej reagować i „otwiera się" na składniki aktywne. Trzeci krok to odbudowa – wsparcie regeneracji i wzmocnienie bariery ochronnej. Na końcu zabezpieczenie – domknięcie całego procesu i utrwalenie efektów. Ten schemat jest prosty, ale właśnie w tej prostocie tkwi jego siła. Bo skóra najlepiej reaguje wtedy, kiedy nic jej nie zakłóca. Efekt nie polega na nagłej zmianie. To raczej coś, co zauważasz stopniowo. Skóra staje się spokojniejsza. Lepiej nawodniona. Bardziej sprężysta. Makijaż układa się inaczej – albo przestaje być potrzebny. Pojawia się ten trudny do nazwania efekt świeżości, który zwykle kojarzy się z odpoczynkiem, jak po kilku dniach nad morzem albo po naprawdę dobrze przespanej nocy. I może właśnie o to chodzi w nowoczesnej pielęgnacji. Nie o zatrzymywanie czasu, ale o to, żeby skóra jak najdłużej funkcjonowała dobrze – w swoim tempie, na swoich zasadach. BTL EMFUSION® nie obiecuje spektakularnych zmian z dnia na dzień. Proponuje coś bardziej trwałego: stopniową poprawę jakości skóry i wsparcie procesów, które i tak w niej zachodzą.
Reszta przychodzi naturalnie.

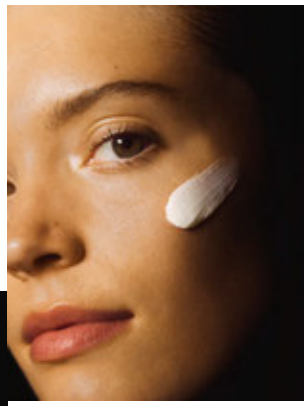
EMFUZJA
nie obiecuje cofania czasu. Proponuje coś dojrzalszego: spowolnienie procesów, które prowadzą do pojawienia się oznak starzenia. BTL EMFUSION® nie jest jednorazowym zabiegiem, lecz strategią pielęgnacji.
emfusion.pl

ZDJĘCIA: BTL AESTHETICS POLSKA.

eprasa.pl 38910b06e0

Dział Badań CHANEL opracował formułę dostosowaną do szczególnych potrzeb skóry, zawierającą mocno skoncentrowane składniki aktywne. Wanilia płaskolistna została wybrana spośród ponad 117 odmian wanilii ze względu na wyjątkowe bogactwo poliketonów. Kwiat, który lubi zarówno cień, jak i światło, rośnie w ciemności, a kwitnie w promieniach świtu.





NOWY BOHATER

SUBLIMAGE LE BAUME CHANEL POWSTAŁ Z MYŚLĄ O SKÓRZE OSŁABIONEJ – PRZEZ KLIMAT, INTENSYWNY TRYB ŻYCIA CZY INWAZYJNE ZABIEGI. TO NIE JEST ZWYKŁY KREM, TO PIELĘGNACYJNY RYCERZ W LŚNIĄCEJ ZBROI. OTULA SKÓRĘ BEZPIECZNĄ TARCZĄ, BY MOGŁA ODZYSKAĆ KOMFORT I BLASK.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Sublimage to kwintesencja pielęgnacji skóry według CHANEL: połączenie luksusu i wydajności, z ekstremalną zmysłowością. Linię od początku definiowały zaawansowane badania nad regeneracją skóry i rzadkie składniki aktywne. Nie inaczej jest w przypadku nowego produktu CHANEL LE BAUME. Jego centrum stanowi wanilia płaskolistna – roślina, którą laboratoria CHANEL badają od lat nie jako składnik zapachowy, lecz jako surowiec biologiczny o wysokim potencjale regeneracyjnym. Kluczowy jest tu opatentowany proces polifrakcjonowania. Zamiast klasycznej ekstrakcji roślina przechodzi trzy etapy: ekstrakcję, oczyszczanie i destylację molekularną. Dzięki temu możliwe jest wyizolowanie i skoncentrowanie najbardziej aktywnych cząsteczek – tych, które realnie wpływają na procesy odnowy skóry. To nie jest po prostu „ekstrakt z wanilii", ale precyzyjnie opracowany kompleks aktywny, którego zadaniem jest wspieranie regeneracji na poziomie komórkowym. Efekt nie polega na szybkim wygładzeniu powierzchni, lecz na zmianie jakości skóry: poprawie jej spójności, elastyczności i zdolności do zatrzymywania wody. Balsam działa jak warstwa adaptacyjna: ogranicza utratę wilgoci, wzmacnia barierę hydrolipidową i stabilizuje skórę narażoną na stres – słońce, wiatr, klimatyzację, ale też laser frakcyjny! Jego gęsta, topniejąca konsystencja nie jest przypadkiem. To forma, która pozwala składnikom aktywnym działać dłużej, jednocześnie tworząc na powierzchni skóry ochronny, ale niewyczuwalny film. W rezultacie skóra nie tylko wygląda lepiej – zaczyna funkcjonować inaczej: jest mniej reaktywna, odzyskuje zdolność do regeneracji. Sublimage Le Baume to formuła, po którą możesz sięgnąć, gdy skóra wysyła sygnały s.o.s. Działa jak odbudowujący i kojący luksusowy kompres. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38910b06e0

Nie blokuj

wybieraj świadomie

Dezodoranty na bazie ałunu –
naturalna ochrona bez blokowania skóry.

ARGA NOVE

www.arganove.pl

eprasa.pl 38910b06e0

To już jest ten czas, kiedy nie możemy zrezygnować z kremu ochronnego. Na szczęście SPF-y potrafią teraz znacznie więcej, niż tylko zabezpieczać skórę przed słońcem.
Subiektywny wybór szefowej działu urody **Agaty Rucińskiej**

1. To, że nowoczesne kremy powinny chronić przed szerokim spektrum promieniowania UVB, UVA, IR i VL, w tym *blue light*, uważam za oczywiste. Lekki krem ochronny Sunbrella **DERMEDIC** Age Defense *(40 ml/65 zł)* ma jeszcze do tego niezwykle przyjemną konsystencję i zapach. Wchłania się szybko i bez śladów, zawiera potężną dawkę antyoksydantów, które chronią skórę przed działaniem wolnych rodników, oraz kojącą wodę termalną. Równie dobre składy mają inne produkty Sunbrella! **2.** Zdarza się, że w upalne dni moja skóra ma skłonność do trądziku. Wtedy wybieram SPF z filtrem mineralnym. Broad Spectrum Mineral Invisible Balm SPF 30 **DOCTOR BABOR** *(50 ml/205 zł, babor.pl)* z 100% mineralnym filtrem z tlenkiem cynku ma zaskakująco lekką formułę, szybko się wchłania, pozostawiając skórę jedwabiście miękką i wygładzoną. **3.** La Protection Idéale SPF 30 PA+++ **EISENBERG** *(50 ml/639 zł, Sephora)* to, jak nazwa wskazuje, idealny codzienny krem. Chroni przed promieniowaniem UV, niebieskim światłem i zanieczyszczeniami środowiska. Świetnie sprawdza się jako baza pod makijaż. **4.** Rewitalizujący krem przeciwsłoneczny **BEIGIC** *(30 ml/169 zł, topestetic.pl)* rekomendowany jest też do cery wrażliwej i można go nakładać również pod oczami. Zawiera olej z ziaren zielonej kawy, który dba o barierę naskórkową. **5.** Moje ulubione rozwiązanie to połączenie ochrony przeciwsłonecznej i makijażu. Tinted Screen Fluid SPF 50+ **VAGHEGGI** *(30 ml/300 zł)* zawiera filtry SPF 50+ UVB i UVA, witaminę E i niacynamid, aloes i zieloną herbatę. Pięknie rozświetla skórę. **6.** Nawilżający krem UV Solutions SPF 50 **CLINIQUE** *(40 ml/160 zł, douglas.pl)* można zabrać na wycieczkę i smarować całą rodzinę. Lekka, nieklejąca konsystencja spodoba się też panom. **7.** Repaskin Silk Touch Color SPF 50 **SESDERMA** *(50 ml/147 zł)* ma aksamitną konsystencję i niekomedogenną formułę. Wyrównuje koloryt cery, a zawarte w recepturze naprawcze enzymy minimalizują uszkodzenia wywołane przez słońce.

ZDJĘCIE: KATARZYNA MIŚKOWIEC

eprasa.pl 38910b06e0

BIOUP

Wybierz serum
zgodne z potrzebami Twojej cery

PEPTYDY
+
egzosomy
komórek macierzystych

-ujędrnienie
-odnowa komórkowa
-redukcja zmarszczek

CERAMIDY
+
prebiotyki
liposomy, proteiny

-trwałe nawilżenie
-odbudowa bariery
hydrolipidowej

WITAMINY
+
kwas hialuronowy
mango, granat

-rewitalizacja
-rozświetlenie
-poprawa kolorytu

BIOUP to polska marka tworząca naturalne kosmetyki dedykowane dla cer wymagających.
Chętnie pomagamy indywidualnie dopasować pielęgnację. Czekamy na Ciebie!

www.bioup.pl

eprasa.pl 38910b06e0

Grażyna Wolszczak w kampanii Neovadiol **VICHY**.

Wewnętrzna siła. Zewnętrzny blask

Dojrzałość coraz częściej oznacza zgodę na siebie, a nie na metrykę. Ten sposób myślenia dobrze oddaje wybór Grażyny Wolszczak na ambasadorkę linii Neovadiol marki Vichy. To pielęgnacja opracowana z myślą o skórze w okresie zmian hormonalnych – wspiera odbudowę gęstości, poziomu lipidów i nawilżenia dzięki składnikom aktywnym o potwierdzonej skuteczności. Kampania „Wewnętrzna siła. Zewnętrzny blask" podkreśla, że dziś liczy się nie tylko wygląd, ale i komfort życia.

Linia R **TYPEBEA**: szampon *250 ml/109 zł;* odżywka do spłukiwania *250 ml/109 zł;* odżywka bez spłukiwania *50 ml/196 zł;* maska przed myciem *120 ml/196 zł (Douglas).*

(R) JAK REGENERUJĄCY rytuał

Nowa linia Typebea Repair (R) powstała z myślą o włosach zmęczonych koloryzacją i codzienną stylizacją. Czyste formuły (bez silikonów, parabenów i siarczanów) opierają się na technologii RDS-Bond, która zapewnia odbudowę, ochronę i połysk. To nie jest pojedynczy kosmetyk, ale przemyślany rytuał – od maski nakładanej przed myciem po lekką kurację bez spłukiwania, inspirowaną zabiegami salonowymi. Typebea Repair wpisuje się w trend traktowania pielęgnacji włosów w taki sam sposób jak skóry, łączy skuteczność działania z przyjemnością stosowania.

ODMŁADZANIE *i ukojenie*

W ostatnich latach coraz więcej kobiet zauważa, że ich skóra staje się bardziej reaktywna i wrażliwa. W odpowiedzi na te wyzwania marka Sesderma stworzyła nową linię dermokosmetyków SESCACAY. Zawarty w niej olej cacay, bogaty w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę E i naturalny retinol, zapewnia działanie odmładzające, kojące i nawilżające.

W linii Sescacay **SESDERMA** znajdują się zarówno dermokosmetyki do pielęgnacji twarzy, jak i ciała *(sesderma.pl).*

ABSOLUTNIE *młodziej*

Lierac Premium Serum Absolu to esencja luksusowej pielęgnacji anti-aging. Jedwabista formuła otula skórę, przywracając jej komfort, gładkość i subtelny blask. W sercu serum znajduje się trio cennych składników roślinnych – ekstrakt z białego sandałowca, ekstrakt z rojnika, RNA z baobabu – które reaktywują białka odpowiedzialne za długowieczność komórek, korygując aż 9 oznak starzenia się skóry.

Serum Absolu **LIERAC PREMIUM** *30 ml/519 zł (superpharm.pl).*

Serum do włosów i skóry głowy Hair Prodigieux® **NUXE** *50 ml/187 zł.*

WŁOSY *twój skarb*

NUXE Hair Prodigieux® to nowe wzmacniające serum nawilżające do włosów i skóry głowy z fermentowanym olejem z różowej kamelii, kwasem hialuronowym i ekstraktem z amli. Dogłębnie nawilża włosy i rewitalizuje skórę głowy. Wzmacnia, dodaje blasku, miękkości, objętości i gęstości, sprawiając, że włosy stają się zdrowe i pełne życia. Lekka, niettusta konsystencja błyskawicznie się wchłania.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38910b06e0

RYTUAŁY, KTÓRE MÓWIĄ „KOCHAM”

ZAPACH RÓŻY, JEDWABISTA SKÓRA, SPOJRZENIE PEŁNE ŚWIATŁA. W DNIU MAMY PODARUJ JEJ PREZENT, KTÓRY ZAMIENI CODZIENNOŚĆ W LUKSUSOWY RYTUAŁ. MOC KOSMETYCZNYCH INSPIRACJI ZNAJDZIESZ W DROGERIACH SUPER-PHARM I NA SUPERPHARM.PL

Pełna regeneracja

Luksus z opatentowanym kompleksem długowieczności zamknięty w jednym kremie do twarzy **Premier Cru The Rich** od **Caudalie.** Bogata formuła odżywia, wygładza i przywraca komfort, podkreślając naturalne piękno skóry – idealny prezent pełen troski i elegancji.

494,99 zł

Blask skóry

Stara Mydlarnia Ambrosia Shine to chwila relaksu i przyjemności na co dzień. Rozświetlające masło do ciała ze złotymi drobinkami odżywia, nawilża i nadaje skórze jedwabistą gładkość oraz promienny blask.

36,99 zł

Magnetyczny zapach

Carolina Herrera La Bomba 50 ml to zmysłowa kompozycja pitahai, piwonii i wanilii, która otula ciepłem i podkreśla jej siłę. Elegancki flakon jak motyl czyni ten prezent wyjątkowym.

599,99 zł

Francuska elegancja

Kremowa pomadka **L'Oréal Paris Color Riche Satin** w odcieniu Le Rouge Paris otula usta intensywnym kolorem, nawilża i zachwyca eleganckim wykończeniem. Idealny drobiazg dla podkreślenia kobiecego uroku.

79,99 zł

Owocowo-kwiatowa świeżość

Ofiaruj mamie wyjątkowy, pachnący upominek. **Nuxe Hair & Body Happy In Pink** to kwiatowa mgiełka o nutach maliny, róży i piżma, która otuli ciało i włosy musującym zapachem, pełnym landrynkowych nut.

119,99 zł

Różane ukojenie

Idealny rytuał pielęgnacji dla mamy. **Dermika Ideal Skin** różana woda micelarna delikatnie oczyszcza, koi i nawilża, otulając skórę subtelnym aromatem róż.

19,99 zł

Tropikalna kąpiel

Podaruj w prezencie tropikalne sny. Olejek **La Bomba Natural Monoi** z witaminą E i algami otula skórę zapachem gardenii, nawilża i wygładza. Przywraca miękkość i blask, przeznaczony do ciała, włosów oraz ust.

149,99 zł

Spektakularna objętość rzęs

Spojrzenie pełne blasku! **Maybelline New York Lash Sensational Body** to maskara, która dodaje rzęsom spektakularnej objętości i lekko je podkręca. Intensywnie czarny pigment podkreśla każdą rzęsę, nadając spojrzeniu głębię i wyrazistość.

65,99 zł

DROGERIA SUPER-PHARM
Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

eprasa.pl 38910b06e0

KROK BLIŻEJ HOLLYWOOD

Goop beauty, słynna marka Gwyneth Paltrow, dotępna jest w końcu w Polsce. To pielęgnacja stworzona przez topowych ekspertów i lekarzy chirurgii plastycznej, której skuteczność została potwierdzona badaniami klinicznymi. Formuły są luksusowe, a receptury wypełnione nowoczesnymi składnikami, jak np. wspierający metabolizm komórkowy NMN (mononukleotyd nikotynamidu).

Krem długowieczności Youth-Boost NAD+ Peptide Rich Cream **GOOP Beauty** *50 ml/555 zł (thesilencio.com).*

SŁOŃCE W PUDERNICZCE

Dosłownie. Ten delikatnie opalizujący puder rozświetla twarz tysiącem niuansów wibrujących ciepłych odcieni, inspirowanych letnim zachodem słońca. Soleil d'Hermès nadaje skórze cieplejszy i pełen blasku odcień, jakby była subtelnie muśnięta słońcem. Można go stosować zarówno jako róż, jak i puder na całą twarz, jego lekka i delikatna konsystencja idealnie wtapia się w skórę.

Puder Soleil d'Hermès **HERMÈS Beauty** *500 zł (hermes.com).*

Destin de Balmain **BALMAIN** *50 ml/560 zł (Douglas).*

SŁODYCZ TRUSKAWEK

Nowy zapach Balmain jest ukłonem w kierunku śmiałej, szalonej młodości. „Soczysta energia truskawek wnosi wyjątkową, beztroską słodycz. Następnie nuty piwonii przepełniają zapach odcieniem różu, a kremowe drzewo sandałowe kotwiczy go w poczuciu siły i świetlistości. Całość jest jak elektryczna energia, która nikogo nie pozostawi obojętnym", tak mówi o tym zapachu autor kompozycji, perfumiarz Quentin Bisch. Premierze zapachu towarzyszy hasło: „Destin de Balmain to przeznaczenie, które trzymasz w swoich rękach".

Chelatujące mydło do rąk i ciała **BOGDAO** *350 ml/149 zł;* regenerujący balsam do rąk i ciała *350 ml/209 zł (bogdaoskin.com).*

KOLEKCJA SPA

Oferta (genialnej) marki Bogdao poszerza się o produkty do ciała: chelatujący żel do mycia rąk i ciała, regenerujący balsam, chelatujący szampon i odżywkę. Formuły oczyszczające oparte są na aminokwasach, a zaawansowany system chelatujący usuwa zanieczyszczenia i jony metali obecne w wodzie, pomagając utrzymać równowagę skóry nawet przy częstym myciu. Regenerujący balsam, choć lekki jak emulsja, odbudowuje skórę dzięki lipidom z masła shea i z oleju z krokosza. Zapach Poem otula skórę delikatnymi drzewnymi i piżmowymi nutami.

KOLAGENOWY LIFTING

Czy można „uszyć" skórę na nowo za pomocą pielęgnacji? Opierając się na 35 latach badań i 66 publikacjach naukowych, Lancôme stworzył krem, który ma nam odjąć 10 lat w trzy miesiące. Zaawansowany kompleks peptydów wspiera syntezę kolagenu, poprawiając jędrność i owal twarzy, a charakterystyczna, nitkowa tekstura kremu otula skórę jak delikatna siatka modelująca. Marka zachęca do używania kremu wraz z serum Rénergie C.R.X. Triple Serum Retinol.

Krem Rénergie Collagen Lift-Xtend **LANCÔME** *50 ml/469 zł (lancome.pl).*

Opracowanie **AGATA RUCIŃSKA**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38910b06e0

DERMEDIC
RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

KORZYSTAJ ZE SŁOŃCA

WIOSNA ZMIENIA RYTM CODZIENNOŚCI – WIĘCEJ SPACERÓW, WIĘCEJ ŚWIATŁA, WIĘCEJ CZASU NA ZEWNĄTRZ. TO MOMENT, W KTÓRYM NAPRAWDĘ NIE MOŻNA ZAPOMINAĆ O OCHRONIE PRZECIWSŁONECZNEJ, NAWET JEŚLI ZIMĄ NIE TRAKTUJEMY JEJ ZBYT RYGORYSTYCZNIE. DERMOKOSMETYKI DERMEDIC **SUNBRELLA** ZAPEWNIĄ SKÓRZE KOMPLEKSOWĄ OCHRONĘ I POZOSTAJĄ NIEZAUWAŻALNE NA SKÓRZE, BEZ EFEKTU BIELENIA, BEZ TŁUSTEGO FILMU. JEDNYM SŁOWEM – BEZ WYMÓWEK.

Długotrwała ekspozycja na promieniowanie słoneczne to jeden z głównych czynników przyspieszających starzenie się skóry, ale jej wpływ sięga znacznie głębiej niż tylko pojawianie się zmarszczek. Promieniowanie UV może prowadzić do uszkodzeń komórkowych, nasilać przebieg dermatoz, takich jak atopowe zapalenie skóry czy trądzik, a także zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów skóry. Dlatego odpowiednia fotoprotekcja nie jest już sezonowym wyborem, lecz elementem codziennej, świadomej pielęgnacji. A wiosną i latem jest po prostu bezdyskusyjnie niezbędna.

SPF NIE TYLKO NA PLAŻĘ

Warto pamiętać, że na skórę oddziałuje nie tylko promieniowanie UVB i UVA. Coraz większą uwagę zwraca się na wpływ światła widzialnego (VL), w tym tzw. światła niebieskiego, oraz promieniowania podczerwonego (IR). Promieniowanie podczerwone, choć niewidoczne i często pomijane w kontekście pielęgnacji, przenika do głębokich warstw skóry, prowadząc do jej przegrzewania i nasilając procesy zapalne. W efekcie przyczynia się do degradacji kolagenu i elastyny, a tym samym do utraty jędrności oraz przyspieszonego starzenia. Dlatego ważne jest, żeby wybrać produkt ochronny dobrej jakości, który zapewnia wszechstronną protekcję przed pełnym spektrum promieniowania.

FILTRY NOWEJ GENERACJI

W dermokosmetykach Dermedic z linii Sunbrella wykorzystano filtry chemiczne nowej generacji, czyli zaawansowane, fotostabilne cząsteczki, które skutecznie absorbują promieniowanie UVA i UVB, nie tracąc swoich właściwości pod wpływem światła. W połączeniu z filtrami mineralnymi tworzą system ochrony o szerokim spektrum działania, obejmujący także światło widzialne (VL) i promieniowanie podczerwone (IR), co pozwala kompleksowo zabezpieczyć skórę przed wpływem środowiska. Formuły Sunbrella wzbogacone o składniki wspierające barierę hydrolipidową skóry nie tylko chronią, ale również pielęgnują – nawilżają, łagodzą i pomagają utrzymać jej prawidłową kondycję.

WYBIERZ KOMFORT

Równie istotny jak skuteczność jest komfort stosowania. Lekkie, szybko wchłaniające się konsystencje, które nie pozostawiają białego filmu ani tłustej warstwy, sprawiają, że codzienna aplikacja staje się naturalnym elementem porannej rutyny. Bo ochrona przeciwsłoneczna działa najlepiej wtedy, gdy naprawdę z niej korzystamy – każdego dnia.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

NOWOŚĆ

100%* Bez efektu bielenia

95%* Bez tłustego filmu na skórze

SPF 50 ZATRZYMUJE ok. 98% UV

Zgodnie z unijnymi zaleceniami najwyższa dozwolona deklaracja w produktach kosmetycznych to SPF 50+.

*Badanie ankietowe przeprowadzone na 20 uczestnikach (kobiety w wieku 25-58 lat) przez 14 dni.

REKLAMA

eprasa.pl 38910b06e0

ZDROWIE

NORMALNE ŻYCIE z SM

Stwardnienie rozsiane nie kojarzy się dobrze. Ja miałam w głowie obraz osoby na wózku, skazanej na pomoc innych. Obraz, jak się okazuje, nie do końca prawdziwy.

Tekst **JOANNA DERDA**

eprasa.pl.38910b06e0

Joanna Dorociak kończyła właśnie przygotowania do maratonu w Nowym Jorku. W czwartek miała samolot, ale w poniedziałek na treningu coś dziwnego zaczęło się dziać z prawą nogą. Jakby ta jej nie słuchała. Joanna próbowała przyspieszyć i się przewróciła. – Jedź na najbliższy SOR, to może być udar – poradził znajomy lekarz.

Najbliższy SOR był w warszawskim Szpitalu Bielańskim. Na maraton nie poleciała. A po paru dniach dostała diagnozę: stwardnienie rozsiane (*sclerosis multiplex*, SM).

Całe jej życie związane jest ze sportem. Najpierw zawodowym: była wioślarką, reprezentantką Polski, wicemistrzynią Europy (2018), potem, po zakończeniu kariery wioślarskiej zaczęła biegać – znowu z sukcesami, w 2023 roku zdobyła brązowy medal mistrzostw Polski w półmaratonie. Bez ruchu, bez treningów nie wyobrażała sobie funkcjonowania. Najpierw więc pojawił się lęk: co teraz? Czy choroba mi tego nie zabierze?

Zwłaszcza że laikowi SM kojarzy się stereotypowo: z człowiekiem na wózku. – I kiedyś rzeczywiście tak to wyglądało – mówi dr Artur Sadowski, neurolog ze Szpitala Bielańskiego. – Oczywiście ryzyko niepełnosprawności jest, ta niepełnosprawność bywa istotna, czyli SM może doprowadzić do tego, że pacjent nie będzie chodzić samodzielnie, ale dziś nie jest to już nieuchronne. Mamy terapię – leczenie modyfikujące przebieg choroby – na tyle skuteczną, że u części pacjentów ta niepełnosprawność w ogóle nie wystąpi, u części udaje się ją opóźnić. Kiedyś uważało się, że 50 proc. chorych po kilku latach rozwinie znaczącą niepełnosprawność, teraz może to nastąpić nawet po kilkadziesięciu latach.

CHORUJĄ MŁODZI

Czym jest stwardnienie rozsiane? – To choroba ośrodkowego układu nerwowego, przede wszystkim mózgu i rdzenia kręgowego – tłumaczy dr Sadowski – charakteryzująca się powstawaniem tam, z powodu nieprawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego, ognisk zapalnych. A te mogą być umiejscowione w każdym miejscu układu nerwowego, stąd określenie „rozsiane". Zmiany zapalne odpowiadają za uszkodzenie układu nerwowego. Mogą dotyczyć różnych jego części, więc i objawy bywają różne.

I nie zawsze zaczyna się od tak niepokojących i wyraźnych sygnałów jak u Joanny, czasem pierwszych objawów nie zauważamy albo je lekceważymy. – Zwłaszcza że często są przemijające, powstają, utrzymują się jakiś czas, a potem ustępują – tłumaczy dr Sadowski – i jeśli są łagodne i dyskretne, to mogą minąć, zanim pacjent zgłosi się do okulisty czy neurologa, a to opóźnia diagnostykę. Zdarza się jednak, że są nasilone i istotnie wpływają na funkcjonowanie pacjenta. A ponieważ zazwyczaj chorują ludzie młodzi i wcześniej w dobrej formie, to kiedy już trafią do lekarza, diagnostyka idzie szybko.

Kiedyś rozróżniano cztery formy czy typy choroby, dziś uważa się, że forma kliniczna SM stanowi raczej spektrum. – Może się różnie przejawiać, ale podłoże patologiczne jest to samo – mówi dr Artur Sadowski. – Na jednym skraju są pacjenci, którzy mają postać z rzutami, pomiędzy nimi ich stan jest stabilny, czyli nie ma stwierdzonej żadnej aktywności choroby, nie odczuwają nowych objawów. Tak to wygląda u Joanny Dorociak. Po drugiej stronie mamy chorych z postępującymi od początku objawami – nie widać ostrych rzutów, jest natomiast stała progresja, z biegiem miesięcy i lat objawy narastają, a sprawność się pogarsza. A pomiędzy tymi spektrami skrajnymi mogą być różne postaci, gdzie dominuje progresja albo dominują rzuty. Co więcej, SM z biegiem trwania może zmieniać formę i z postaci rzutowej przechodzić w przewlekłą, mogą się też zdarzać długoletnie remisje, czyli okresy, kiedy pacjent jest stabilny i nie doświadcza pogorszenia stanu neurologicznego. No i różne domeny funkcji neurologicznych mogą być różnie zajęte, czyli u niektórych na pierwszy plan wybijają się zaburzenia ruchowe, są tacy, u których dominują problemy z oddawaniem moczu, czyli neurogenne zaburzenia funkcji dolnych dróg moczowych, u jeszcze innych mamy zaburzenia funkcji poznawczych, a więc trudności z pracą intelektualną. SM może się różnić zarówno pod względem przebiegu i formy choroby, jak też głównych objawów.

Joanna mówi, że na początku był płacz. Ale nie trwał długo. Dr Sadowski szybko jej wytłumaczył, że nie tylko nie musi myśleć o rezygnacji ze sportu, ale wręcz nie powinna. Ma jedynie dbać o siebie, zarówno o ciało, jak i o głowę. A dziewczyna, którą Asia poznała na oddziale, opowiadała, że już kilka lat żyje z tą chorobą i jest to normalne życie. – I to się na razie, odpukać, sprawdza także u mnie. Choć oczywiście nigdy nie wiadomo, co się stanie jutro.

Poza tym od początku Joanna miała wokół siebie „gang wsparcia". – Rodzina, chłopak, przyjaciele tak mnie „osaczyli", że nie miałam czasu myśleć o chorobie, mówili: chodź na kawę, jedziemy na wycieczkę, na spacer, do kina... Chłopak od razu po diagnozie zabrał mnie do Włoch, ciągle byłam wśród ludzi, otoczona non stop dobrą energią. Bliscy ludzie to moja supermoc.

WCZEŚNIE WDROŻYĆ LECZENIE

Dziś, jak mówi dr Sadowski, medycyna dysponuje całym spektrum leków, ich mechanizm działania to zmiana albo hamowanie funcji układu immunologicznego po to, żeby wyeliminować czy zmniejszyć liczbę komórek autoreaktywnych, które odpowiadają za podtrzymywanie stanu zapalnego i uszkodzenia układu nerwowego. – Leki różnią się tym, jak silnie te działania układu immunologicznego hamują, czyli jak silnie hamują aktywność stwardnienia rozsianego. Te leki, które słabiej hamują SM, są bezpieczne dla pacjenta w perspektywie długoletniego leczenia. Przy środkach działających silniej nie mamy tej pewności, choćby z tego powodu, że brak wieloletnich obserwacji. Kiedy więc stawiamy rozpoznanie, musimy wyważyć: skuteczność leczenia versus ewentualne ryzyko. Nie ma prognostyków, które pozwolą ►

eprasa.pl 38910b06e0

LECZENIE MODYFKUJĄCE PRZEBIEG CHOROBY JEST DZIŚ NA TYLE SKUTECZNE, ŻE U CZĘŚCI CHORYCH NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ W OGÓLE NIE WYSTĄPI, U INNYCH UDAJE SIĘ JĄ OPÓŹNIĆ NAWET O KILKADZIESIĄT LAT.

przewidzieć, czy ten pacjent w perspektywie 20 lat rozwinie ciężką niepełnosprawność i czy w związku z tym leczenie powinno być agresywniejsze. Wydaje się jednak, że lekarze neurolodzy skłonni są włączać to bardziej skuteczne leczenie od razu, skoro wczesne zahamowanie choroby w pierwszych latach jej trwania ma tak duże znaczenie, jeśli chodzi o rokowania na następne dekady. Skuteczne działanie na początku to mniejsza szansa, że na przestrzeni 20-30 lat dojdzie do rozwoju istotnej niepełnosprawności. Nie mamy gwarancji, ale ryzyko spada – mówi lekarz.

SM jest jednak chorobą nieuleczalną. Nie umiemy zlikwidować jego przyczyny. – Stwardnienie rozsiane wynika z dysregulacji układu odpornościowego, a nie wiemy, jaki jest czynnik spustowy, dlaczego układ immunologiczny zaczyna atakować układ nerwowy – tłumaczy dr Sadowski. – Kiedy ta nieprawidłowa odpowiedź immunologiczna już się rozwinie, trudno ją usunąć, trudno wyeliminować z układu nerwowego te komórki, które są odpowiedzialne za podtrzymywanie procesu SM-owego. Chorzy wymagają więc leczenia bezterminowo, nie ma też dobrych danych klinicznych, kiedy i u jakich pacjentów, jeśli są stabilni przez wiele lat, możemy leczenie bezpiecznie zakończyć, bo ryzyko reaktywacji SM jest małe. Choć wydaje się, że u niektórych pacjentów, jeśli włączymy leczenie na odpowiednio wczesnym etapie, udaje się na tyle zmienić funkcję układu odpornościowego czy przywrócić go na właściwe tory, że aktywność SM nie nawraca. Problem jest taki, że nie da się powiedzieć na początku, że u tego pacjenta będzie tak, a u tamtego inaczej.

Trwają badania, są nadzieje na leczenie, które załatwi sprawę na dobre. Największe wiąże się z terapią CAR-T (*Chimeric Antigen Receptor T-cells*). – To limfocyty T, pobierane od pacjenta i modyfikowane. Nastawione są na zniszczenie konkretnego celu. Może uda się je zaprogramować tak, by zniszczyły niepożądany komponent układu immunologicznego, odpowiadający za rozwój i podtrzymywanie choroby autoimmunologicznej? Zaletą tych komórek jest to, że mogą w organizmie dotrzeć wszędzie, wyjść z naczyń, przemieszczać się w tkankach i wybić komórki patologiczne. W toczniu rumieniowatym układowym dane o skuteczności leczenia są dobre. Potrzebne są dalsze badania kliniczne, ale wiążemy z tym duże nadzieje – mówi dr Sadowski.

URODA ŚWIATA, CZYLI WŁAŚCIWE PRIORYTETY

U Joanny od trzech lat choroba nie daje żadnych sygnałów. – Mam lek, który przyjmuję w szpitalu raz na pół roku. Spędzam tam dwie, trzy godziny, wychodzę i tyle. W ten sposób przez sześć miesięcy nie muszę myśleć o SM. To jest cudowne dla mojej psychiki. Na co dzień biorę jedynie więcej witaminy D3 i kwasy omega-3, tak zalecił lekarz.

Pytam, czy zmieniło się coś jeszcze. Przypuszczałam, że niewiele, w końcu jako sportowiec znała zasady zdrowego stylu życia. Joanna się śmieje: – Zawodowy sport, nie ma się co czarować, wcale zdrowy nie jest. Zakończyłam ten etap, zaczęłam biegać, niby amatorsko, ale też na początku treningi były bardzo mocne, obciążające, a regeneracja kulała. Plus stres. Teraz jestem bardziej świadoma, mniej się przejmuję głupotami. Inaczej też ustawiłam priorytety. Uciekłam od ludzi, którzy emanowali złą energią, zakończyłam takie znajomości. Staram się o większy luz. Trenuję bardziej *for fun*, nie robię takich obciążeń jak kiedyś. A kiedy się gorzej czuję, odpuszczam. Dawniej nie było takiej opcji, miał być trening, trudno, jak bolało, to brałam ibuprom i leciałam. Robota musiała być zrobiona, z tym w ogóle nie dyskutowałam. Nie słuchałam ciała, parłam do przodu. Traktowałam trening jak pracę. A teraz zaczęłam dostrzegać, jaki mam fart, że mogę robić to, co robię, że mogę pobiegać w słońcu, że ciało mi na to pozwala. Zauważam urodę świata, krokusy, pąki na drzewach, potrafię przerwać trening, żeby zrobić zdjęcie. Umawiam się na spokojną kawę ze znajomymi. Zaczynam dostrzegać życie. Tąpnięcie, jakim była diagnoza, mnie na to otworzyło. Przestałam pędzić. Choroba to zatrzymanie – nie w sensie, że nic nie robię, tylko że widzę życie, jestem bardziej świadoma. Może bez tego nie weszłabym głębiej? Oczywiście nie jest tak, że jedynie głęboko oddycham i i napawam się pięknem, życie dalej bywa stresujące, różnica polega na tym, że nie reaguję paniką, umiem szybko stres wygasić. Zawsze szukam sensownego rozwiązania, zamiast pogrążać się w bezsensownych emocjach. Kiedy stoję w korku i widzę, jak ludzie się irytują, trąbią, gestykulują, tylko się śmieję. A jak na moich social mediach pojawi się hejter, myślę, że szkoda mi tego człowieka. Jego komentarze mnie nie dotykają, serio.

Jakie znaczenie w przypadku stwardnienia rozsianego ma styl życia? – Są czynniki, które wpływają niekorzystnie na funkcje układu immunologicznego – mówi dr Sadowski. – To na przykład palenie papierosów, chorujące na SM osoby palące mają gorsze rokowania, większe ryzyko rozwoju niepełnosprawności niż niepalące. Podobnie sprawa wygląda z otyłością. Tkanka tłuszczowa jest aktywna metabolicznie i immunologicznie, więc zwiększa nieprawidłową funkcję układu immunologicznego, u chorujących na otyłość SM przebiega gorzej.

Trzeba też pamiętać, że stwardnienie rozsiane jest chorobą przewlekłą, jeśli więc pacjent zachoruje na kolejną chorobę przewlekłą, jak cukrzyca, która będzie uszkadzać nerwy obwodowe, albo nadciśnienie tętnicze, które jest głównym czynnikiem udaru mózgu, jego rokowanie siłą rzeczy się pogorszy. – W związku z tym ogromne znaczenie ma profilaktyka chorób cywilizacyjnych i zdrowy styl życia – uważa dr Artur Sadowski. – Poza tym to, że rośnie liczba pacjentów z chorobami cywilizacyjnymi, jest skorelowane w jakimś stopniu z wdrożeniem do powszechnego użytku żywności wysokoprzetworzonej, prozapalnej.

ZDJĘCIE: RYANJLANE/GETTY IMAGES.

eprasa.pl 38910b06e0

Joanna Dorociak stosuje dietę przeciwzapalną, śródziemnomorską. – Staram się zdrowo jeść, to akurat nie jest wpływ choroby, zawsze byłam na to uważna, sprawdzałam skład produktów, tego nauczyłam się w domu. Ale nie jest tak, że nigdy nie zjem ciastka. Nie lubię skrajności. To słabe dla głowy i chyba trudno na dłuższą metę utrzymać mocno restrykcyjną dietę.

NEUROMOBILIZACJA

Joanna jest jedną z ambasadorek kampanii NEUROzmobilizowani. Chodzi w niej o dostarczanie wiedzy i wspieranie osób z chorobami neurologicznymi, takimi jak SM, rdzeniowy zanik mięśni, dystrofia mięśniowa Duchenne'a i choroba Devica. Joanna mówi przede wszystkim o tym, jak ważna jest regularna aktywność fizyczna. – Cieszę się, bo to projekt mega mi bliski. Staram się, gdzie mogę, przekazywać, jak ważny jest sport, że SM nie stanowi przeciwskazania do ruchu, ale odwrotnie, aktywność to element terapii, coś, co możesz zrobić dla siebie. Na pewne rzeczy nie mamy wpływu, na inne mamy. Możemy żyć świadomie, ruszać się, nie palić, stosować odpowiednią dietę, dbać o regenerację. Rok po diagnozie przebiegłam maraton w Walencji, niedawno półmaraton w Rzymie. Miesiąc po diagnozie wróciłam do pracy, a to praca związana ze sportem. Trenuję innych, organizuję obozy wioślarskie i biegowe. Ważne tylko, żeby nie zapominać o sobie. Słuchać organizmu.

– Tak, aktywność fizyczna jest zalecana nam wszystkim jako czynnik prozdrowotny, który raz, że poprawia nasze funkcjonowanie na każdym poziomie, dwa – zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych – uzupełnia dr Sadowski. – Oczywiście w przypadku chorych jej poziom powinien zależeć od tego, czy i jak dużo dana osoba wcześniej ćwiczyła. Bo jeśli w ogóle, to wprowadzanie musi być stopniowe. Ale jak się regularnie uprawiało sport, to nie ma najmniejszego powodu, by tę aktywność ograniczać. Chociaż pamiętajmy, że nie każda będzie odpowiednia. Sporty kontaktowe, na przykład sporty walki, ale też piłka nożna czy rugby wiążą się z powtarzalnymi urazami głowy. Na przestrzeni lat następuje kumulacja mikrourazów, co wiąże się z ryzykiem uszkodzenia mózgu w starszym wieku – takich sportów nie zalecamy oczywiście przy SM, żeby wyeliminować dodatkowy czynnik uszkodzenia mózgu. Ale poza tym – ruszajmy się! Mamy wiele badań dotyczących różnych form aktywności fizycznej, wszystkie pokazują, że funkcjonowanie osób ze stwardnieniem rozsianym się poprawia.

– Staram się nie zastanawiać, dlaczego ja, dlaczego akurat na mnie padło – mówi Joanna. – Jest tyle chorób, zdarzają się wypadki, każdy ma swoje problemy, więc bez sensu jest licytowanie się, kto ma gorzej. Skupiam się na tym, żeby żyć dobrze i mimo choroby zdrowo. I żeby motywować do takiego życia innych. ●

REKLAMA

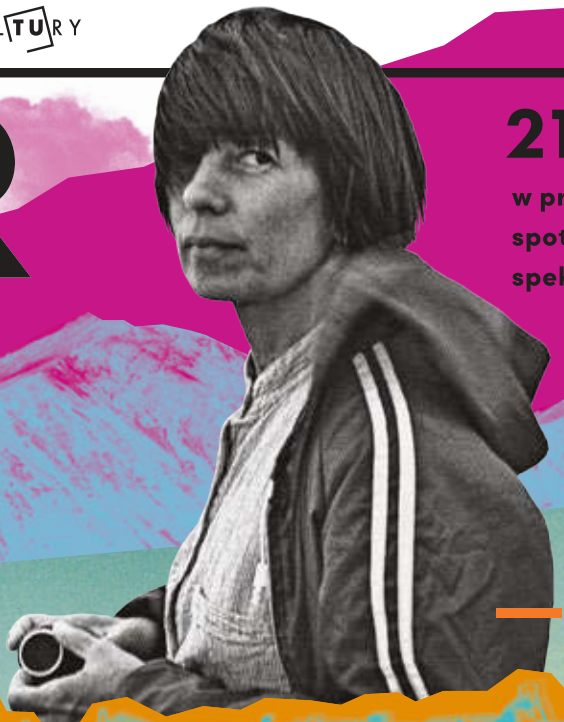
MAZOWIECKI INSTYTUT KULTURY

PERSONA

festiwal sztuki kobiet

21–24/05/2026

w programie: wystawy / koncerty / spotkania literackie / debaty / spektakle i inne → www.mik.waw.pl



matronka festiwalu

Jolanta Brach-Czaina

Filozofka codzienności

organizator: Mazowiecki Instytut Kultury; Mazowsze.

partnerzy: Forum Filozofek; Wydawnictwo Dowody; Wspólny Pokój

patroni medialni: wysokieobcasy.pl; Polskie Radio RDC

eprasa.pl 38910b06e0

DOJRZAŁOŚĆ, NIE STAROŚĆ. PRZEMIJANIE PO MĘSKU

Rozmawia **MAGDA ROSŁANIEC**

O MENOPAUZIE MÓWIMY DZIŚ GŁOŚNO – DZIĘKI EDUKACJI I DZIAŁANIOM SPOŁECZNYM PRZESTAŁA BYĆ TABU. TYMCZASEM O ANDROPAUZIE WCIĄŻ WIEMY NIEWIELE. CO PRZEŻYWAJĄ MĘŻCZYŹNI, GDY ICH CIAŁO ZACZYNA SIĘ ZMIENIAĆ? ROZMAWIAMY Z DR N. MED. **PIOTREM PAWŁEM ŚWINIARSKIM,** ANDROLOGIEM, UROLOGIEM, EKSPERTEM W DYSKUSJI WOKÓŁ MĘSKIEJ DOJRZAŁOŚCI, KTÓRĄ JAKO PIERWSZA PODJĘŁA KULCZYK FOUNDATION, BADAJĄC ANDROPAUZĘ POD KĄTEM SPOŁECZNO-KULTUROWYM.

eprasa.pl 38910b06e0

Czy andropauza istnieje? Wielu lekarzy uważa, że to określenie bardziej literackie niż medyczne.

Samo słowo andropauza stworzono przez analogię do dobrze znanej menopauzy. Pozwala mniej więcej zrozumieć, o co chodzi, jednak z medycznego punktu widzenia określenie to jest mało precyzyjne i nie oddaje specyfiki zmian, jakie zachodzą z wiekiem w organizmie mężczyzny. Właściwymi określeniami są hipogonadyzm albo zespół niedoboru androgenów, jednak jako specjaliści zdajemy sobie sprawę, że wprowadzenie tych pojęć do powszechnego obiegu byłoby trudne, dlatego akceptujemy określenie andropauza, choć nie jest do końca z menopauzą porównywalne.

Jaka jest zatem różnica między menopauzą a andropauzą?

Przede wszystkim nie ma żadnej pauzy. U kobiet jest ostatnia miesiączka, a u mężczyzn nie dochodzi do wygaśnięcia czynności jąder, nie ustaje produkcja plemników, wytwarzanych do późnej starości – jest ich mniej, mogą być gorszej jakości, jednak mężczyźni nawet w podeszłym wieku są potencjalnie płodni. Spadek produkcji testosteronu nie jest również tak gwałtowny jak spadek estrogenów u kobiet. Andropauza polega na wyraźnym osłabnięciu wydolności osi hormonalnej: podwzgórze–przysadka mózgowa–jądra, przez co spada testosteron, hormon sterujący funkcjonowaniem męskiego organizmu: układem seksualnym, siłą, energią, metabolizmem, mózgiem, psychiką.

Wyniki badań Kulczyk Foundation wskazują, że tylko co trzeci mężczyzna po 40. r. ż. regularnie się bada. Profilaktyka nie jest mocną stroną panów, a to istotne w kontekście andropauzy.

Kolejna ważna różnica polega na tym, że menopauza dotyczy każdej kobiety, a andropauza rozumiana jako nadmierny (niefizjologiczny) i dający szereg objawów spadek testosteronu dotknie tylko części mężczyzn. Statystyki mówią o około 20 proc. mężczyzn po 60. roku życia i procent ten może zwiększać się wraz z wiekiem. A pierwsze objawy mogą pojawić się po 50. czy nawet 40. roku życia.

Od czego zależy, czy mężczyzna będzie miał andropauzę?

Od genów oraz tego, jak się prowadzi. I to od najmłodszych lat, bo przez całe życie budujemy bazę naszego zdrowia. Jeśli ktoś ma cukrzycę, nadciśnienie, otyłość, nie leczy się, nie rusza i słabo odżywia, to choroby niszczą cały jego organizm i możemy być pewni, że u niego szybciej dojdzie do spadku testosteronu.

Testosteron rządzi życiem mężczyzn?

Mężczyźni mają androgeny, czyli męskie hormony płciowe, jest ich wiele, ale kluczowy jest rzeczywiście testosteron. Jego najwyższy poziom mamy w wieku 25-30 lat i od tego czasu średnio jego poziom naturalnie spada o 1-3 proc. rocznie. Ale to jest tylko statystyka. Od nas w dużej mierze zależy, czy to będzie spadek na poziomie 0,5 proc. czy bardziej 5 proc. Możemy to przyspieszyć niewłaściwym stylem życia i chorobami albo wyhamować, prowadząc się zdrowo. Natura jest dla mężczyzn łaskawa, bo nie ma takiego momentu, w którym biologicznie poziom testosteronu gwałtownie się obniża. Spadek ten może być dynamiczny, jeśli z wysportowanego, wysypiającego się i dobrze odżywiającego się mężczyzny wpadniemy w fotel przed telewizorem i zamienimy sałatkę na chipsy. Spadek testosteronu z wiekiem jest naturalny, ale nie zawsze osiąga poziom choroby. Nie każdy mężczyzna rozwinie hipogonadyzm i w pewnym stopniu od nas samych zależy, czy pojawi się on w wieku 40, 70 lat czy nigdy.

Jak zwykle przebiega andropauza?

Zaczyna się od objawów natury psychicznej, mniejszej pewności siebie, braku decyzyjności, trudności w skupieniu, mgły mózgowej, co często interpretowane jest przez mężczyzn jako przemęczenie i nadmiar stresu.

Z czasem dochodzą też objawy ze strony fizycznej, czyli wzrost masy ciała i tkanki tłuszczowej, spadek masy mięśniowej, pogorszenie gęstości kości, ale tymi objawami mężczyźni najczęściej się nie przejmują. Poważnym sygnałem, że coś się dzieje i że warto się tym zająć, są objawy ze strony strefy seksualnej, jak zaburzenia erekcji czy spadek libido. Dla 40- czy 50-latka to jest szok. Bo oni wciąż żyją mitem silnego 20-latka. Przychodzą do gabinetu i skarżą się, że już nie mają takiej wydolności jak jeszcze niedawno.

Erekcją mierzą swoją siłę i wydolność?

Oczywiście, że tak. I najczęściej właśnie problemy z utrzymaniem erekcji skłaniają ich do zajęcia się sobą oraz do wizyty u lekarza. Kiedy w gabinecie zaczynamy o tym rozmawiać, wszyscy zgadzają się, że libido u 18-latka jest naturalnie wyższe niż u 80-latka. Krzywa wydolności seksualnej spada z wiekiem, ale mężczyźni nie potrafią się na tej opadającej linii umiejscowić. Nie dociera do nich, że to dotyczy również ich. Często moi 50-letni pacjenci skarżą się, że mają zaburzenia erekcji i nie rozumieją, dlaczego. Tłumaczę im, że przecież ich naczynia krwionośne i nerwy mają już 50 lat, nie 20. Facetom trudno jest zaakceptować, że ich ciała z wiekiem się zmieniają. Zwłaszcza w sferze seksualnej. A zaburzenia erekcji, które najbardziej im doskwierają, to jest szczyt góry lodowej, są często objawem czegoś zupełnie innego. Uświadamiam im to, że jest też część pod wodą, której nie dostrzegają, a którą również trzeba się zająć. Zaburzenia erekcji wyprzedzają statystycznie o około pięć lat zawał serca czy udar mózgu, bo naczynia w prąciu są mniejsze niż naczynia wieńcowe czy niektóre naczynia w mózgu. Czyli jeśli mam problemy z potencją, to powinienem iść do kardiologa, bo być może mam nadciśnienie tętnicze czy miażdżycę. Podobnie z cukrzycą – statystycznie zanim zostanie wykryta, mija siedem lat, a w międzyczasie choroba robi spustoszenie w organizmie i daje ►

eprasa.pl 38910b06e0

różne objawy. To wszystko się ze sobą łączy, dlatego w ramach leczenia i diagnostyki zaburzeń erekcji i w ogóle andropauzy korzystam z pomocy innych specjalistów, m.in. kardiologa, diabetologa, endokrynologa, seksuologa, neurologa, psychiatry.

W badaniu „Andropauza bez tabu", przygotowanym dla Kulczyk Foundation (andropauzabeztabu.org.pl), na pytanie, z czym kojarzy się panu proces starzenia się, aż 30 proc. wskazało, że to mniej siły i pogarszająca się sprawność fizyczna. Potem było siwienie i zmarszczki, a jedynie 12 proc. wspomniało o spadku libido.

Interpretuję to w ten sposób, że czymś innym jest społeczny odbiór starości, a czymś innym postrzeganie przez mężczyzn zmian, jakie zachodzą w ich organizmach. Czyli społecznie starość kojarzy się z siwym dziadkiem, starszym, statecznym panem. A mężczyzna w wieku 40 czy 50 lat, bo tacy do mnie trafiają najczęściej, nie myśli o starości w odniesieniu do siebie. Dopiero kiedy doświadcza trudności w seksie, orientuje się, że jest coś takiego jak upływający czas.

Jeśli mężczyzna ma satysfakcjonujące życie seksualne i nie trafi do urologa, seksuologa czy androloga, może nawet nie wiedzieć, że takie objawy jak spadek energii, gorszy nastrój czy przyrost tkanki tłuszczowej mogą się wiązać z andropauzą?

Tak, te mniej charakterystyczne objawy nie są często kojarzone z andropauzą i nie wszyscy lekarze zlecają oznaczenie poziomu testosteronu. Z jednej strony andropauza jest wciąż „niedoceniana" i można leczyć pacjenta na wiele chorób bez rozpoznania hipogonadyzmu, a z drugiej – każdą niedomogę faceta w dojrzałym wieku można zrzucać na niedobór testosteronu. Dlatego tak ważna jest interdyscyplinarność i holistyczne patrzenie na pacjenta przez wielu specjalistów.

37% mężczyzn z nikim nie rozmawia o swoich problemach zdrowotnych.

Jakie badania profilaktyczne powinien zrobić każdy 40-, 50-latek?

Oprócz podstawowych, typu morfologia, lipidogram, glukoza czy USG jamy brzusznej, warto zbadać poziom hormonów związanych z osią gonadalną, czyli nie tylko testosteron całkowity, ale także FSH, LH, SHBG, prolaktynę, wolny testosteron czy estradiol, żeby wiedzieć, jaki jest ich poziom i czy mieści się w normach dla danego wieku. Niestety lekarze rodzinni rzadko zlecają badanie testosteronu i równie rzadko kierują mężczyzn do specjalistów typu endokrynolog czy androlog. Wśród części medyków wciąż pokutuje stereotyp testosteronu utożsamianego z hormonem odpowiadającym jedynie za aspekt seksualny. Brak wiedzy, iż jego niedobory mogą mieć poważne konsekwencje (osteoporoza, miażdżyca, otyłość, nadciśnienie, zespół metaboliczny). Mężczyźni mają trudniej, bo brakuje lekarza od męskich spraw, ale warto raz w roku odwiedzić urologa, który zaleci również PSA, czyli poziom markera aktywności prostaty, bo rak gruczołu krokowego to najczęściej występujący nowotwór u mężczyzny.

Czy istnieje coś takiego jak męska hormonalna terapia zastępcza?

U pacjenta z diagnozą andropauzy leczeniem pierwszego rzutu jest zmiana stylu życia i uświadomienie mu, że dieta, aktywność fizyczna, zerwanie z nałogami, redukcja stresu są bardzo istotne w kontekście spadku poziomu testosteronu. Siłownia, seks i sen naprawdę działają protesteronowo. U znacznej części pacjentów, którzy faktycznie zmienią swoje życie, poziom testosteronu często wraca do normy. Jednak jeśli to nie wystarczy, możemy zalecić stymulację hormonalną, żeby wesprzeć jądra do produkcji własnego testosteronu endogennego.

Dopiero kiedy nawyki codziennego życia i stymulacja hormonalna nie dają odpowiedzi, możemy włączyć testosteronową terapię zastępczą (TRT), czyli podawanie testosteronu z zewnątrz, zwykle do końca życia. Trzeba pamiętać, że przyjmowany testosteron będzie „usypiał" produkcję plemników i naturalnego hormonu w jądrach, co w praktyce oznacza najczęściej kompletny brak własnego „jądrowego" testosteronu i zaburzenia płodności (lub niepłodność) w czasie TRT. Dlatego z niepokojem słyszę od pacjentów o trendzie, że rzekomo w USA po 40. roku życia wszyscy mężczyźni biorą testosteron – jako lekarstwo na spadek energii, zaburzenia erekcji, po prostu na gorszy czas. Przyjmowanie testosteronu przy spadku formy nie jest dobrym pomysłem. Może się okazać, że po odstawieniu będzie jeszcze gorzej.

Jakie są największe lęki mężczyzn na etapie andropauzy?

Na pewno obawiają się, że w łóżku mogą nie dać rady. Kwestie związane ze zmieniającym się ciałem najczęściej nie spędzają im snu z powiek. Wielu facetów z nadwagą uważa, że nie jest tak źle, w każdym razie to nie determinuje ich, żeby coś z tym zrobić. Bardziej obawiają się spadku funkcji poznawczych, czyli tego, że mogą wypaść z zawodu, a potem nie będą w stanie sprawnie funkcjonować.

Zaburzenia związane z brakiem energii obniżają efektywność. Mężczyźni przestają wyrabiać się z realizacją planu, odczuwają zmęczenie, a to osłabia poziom zaangażowania i satysfakcji.

Moment, w którym mężczyźni nie mogą w takim stopniu jak dotychczas wykazać się własnymi kompetencjami, to często moment zawodowego kryzysu, wypalenia. Pokolenie 50-, 60-latków dorastało w modelu faceta silnego, dającego zawsze radę i nieokazującego trudnych emocji. To poważnie utrudnia mężczyznom nie tylko mierzenie się ze spadkiem formy i nastroju, ale także przyznanie się do tego i sięgnięcie po pomoc. Faceci obawiają się stygmatyzacji, która bezpośrednio przekłada się na obniżenie poczucia własnej wartości i silnie odczuwany wstyd.

Czy andropauza łączy się z kryzysem wieku?

Nie jestem ani psychologiem, ani socjologiem, ale na pewno oba pojęcia często są mylone. Andropauza charakteryzuje się fizycznymi zmianami w organizmie mężczyzny, co może prowadzić do problemów zarówno organicznych, jak i psychicznych, wpływając na jakość życia seksualnego lub zawodowego.

Kryzys wieku średniego odnosi się do kryzysu emocjonalnego, który może, lecz nie musi, być skutkiem zmian związanych

ZDJĘCIA: MATTJEACOCK/GETTY IMAGES, DOMINIKA WOŹNIAK.

eprasa.pl 38910b06e0

z andropauzą. To bardziej pojęcie kulturowe i społeczne, a nie medyczne. Wiąże się z podsumowaniem na półmetku, robieniem bilansu życia. Uważam, że te dwie kwestie mogą, ale nie muszą się ze sobą łączyć, mogą przebiegać niezależnie albo nie występować wcale.

Skąd u mężczyzn przekonanie, że kobiety starzeją się gorzej, a oni szlachetnieją?

Mężczyźni utożsamiają wiek i siwiznę z mądrością, doświadczeniem, tak zwaną starszyzną, czyli ludźmi, którzy już dużo przeżyli, doświadczyli i są w stanie podejmować mądrzejsze decyzje niż 20-latek. Czyli starość u mężczyzn jest wartością dodaną. Niestety przemijanie u kobiet w naszej kulturze utożsamiane jest często z deficytami: utratą urody, figury, przydatności społecznej. Ale niezgoda na przemijanie dotyczy obu płci. I mężczyźni, i kobiety negują upływ czasu, starając się na siłę zatrzymać młodość. Nie akceptujemy tego, że każdy wiek ma swoje prawa, starość też może być okej. Jestem chirurgiem, przychodzą do mnie pacjenci, którzy chcą sobie na przykład powiększać prącie albo zrobić plastykę moszny. Pytam: „Czy widzi pan dużo kobiet, które są »poprawione«, po chirurgii plastycznej i zabiegach medycyny estetycznej?". „No tak", odpowiadają. Więc pytam dalej, czy bardziej podoba mu się 60-letnia kobieta ponaciągana, z wypełniaczami i botoksem, czy ze zmarszczkami, ale uśmiechnięta i pełna życia? Oczywiście woli radosną. „To dlaczego pan chce sobie poprawiać coś, co wygląda dobrze i będzie się naturalnie wraz z czasem zmieniać?"

Co każdy mężczyzna może zrobić, żeby ta dojrzałość okazała się jakościowym okresem w jego życiu?

Po pierwsze, zadbać o siebie. Tak, żeby sprzyjać zachowaniu zdrowia w jak najlepszej kondycji, w jak najlepszej formie i w podtrzymaniu odpowiedniego poziomu testosteronu. Po drugie, zaakceptować nieuchronność zmian i nie podkreślać deficytów, a raczej skupić się na korzyściach. Docenić, że mam więcej czasu, jestem bardziej świadomy swoich potrzeb. Polecam też, żeby przyjąć filozofię: chodzę do specjalisty, żeby potwierdzać i dbać o zdrowie, a nie szukać choroby. ●

DR N. MED. PIOTR PAWEŁ ŚWINIARSKI
specjalista urolog, androlog kliniczny, lekarz medycyny seksualnej. Współzałożyciel pierwszej kliniki w Polsce stworzonej z myślą o zdrowiu płciowym i seksualnym mężczyzn MenVita.

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

LIPCOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE Z ELEKTROLITAMI
OD POLSKIEJ MARKI **FORMEDS**

SIĘGNIJ PO **BESTSELLEROWE ELEKTROLITY** OD POLSKIEJ MARKI **FORMEDS**

Poczuj szybkie nawodnienie i natychmiastowe orzeźwienie dzięki hipotonicznej formule z elektrolitami i witaminami z grupy B – idealnej, gdy potrzebujesz skutecznego wsparcia.

Wygodne saszetki o pomarańczowym smaku i 100% czystym składzie nie tylko uzupełniają sód, potas i magnez, ale też pomagają zmniejszyć zmęczenie i wspierają energię na co dzień.

WYDANIE Z ELEKTROLITAMI DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 2 CZERWCA.

eprasa.pl 38910b06e0

CAŁA NADZIEJA w GRZYBACH

OD 37 LAT BADA FASCYNUJĄCY ŚWIAT GRZYBÓW. DZIŚ, GDY ICH PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI BUDZĄ CORAZ WIĘKSZE ZAINTERESOWANIE, PROF. BOŻENA MUSZYŃSKA, FARMACEUTKA, NALEŻĄCA DO NAJWYBITNIEJSZYCH BADACZY GRZYBÓW WIELKOOWOCNIKOWYCH W POLSCE, OPOWIADA NAM O ICH NIEZWYKŁYM POTENCJALE.

Rozmawia **MAGDA ROSŁANIEC**

eprasa.pl 38910b06e0

Grzyby wchodzą do mainstreamu: w najlepszych restauracjach serwuje się steki *lion's mane* (z soplówki jeżowatej), w modnych spa hitem są zabiegi z *reishi* (lakownicy żółtawej), a w Warszawie otworzyło się pierwsze café-bistro z menu opartym na grzybach funkcjonalnych. Czy to panią cieszy?

Z perspektywy mojego prawie 40-letniego doświadczenia naukowego mogłabym powiedzieć: „Nareszcie, doczekałam się". Oczywiście bardzo mnie to cieszy. Zwłaszcza że przeszliśmy w Polsce długą drogę w odkrywaniu prawdy o grzybach. Wywodzę się z Katedry Biotechnologii Roślin i Grzybów Leczniczych Uniwersytetu Jagiellońskiego, która najdłużej zajmuje się tą tematyką w naszym kraju. Kiedy zaczynałam w latach 80., większość moich kolegów naukowców interesowała się grzybami głównie pod kątem składników potencjalnie niebezpiecznych, nawet w grzybach jadalnych szukali przede wszystkim toksyn. Także mój promotor i późniejszy mentor prof. Stanisław Kohlmünzer. Jednocześnie uczył się od Japończyków, jak wyizolować z grzybów beta-glukany, czyli składniki, które silnie stymulują układ odpornościowy, aktywując makrofagi i limfocyty do walki z infekcjami. Ja również w ramach swojej pracy magisterskiej izolowałam beta-glukany z naszego podgrzybka brunatnego. Jednak największą inspiracją do zgłębiania tematu była dla mnie fascynacja grzybami mojego taty, który nie tylko potrafił je zbierać, ale też uwielbiał jeść. To on zaciekawił mnie ich prozdrowotnymi właściwościami.

Kiedy byłam dzieckiem, czyli w latach 80., w naszym kraju mówiło się, że grzyby, owszem, smakują super, ale nie mają żadnych wartości odżywczych. I są ciężkostrawne.

Taka była powszechna opinia w tamtych czasach. Zrobiłam nawet małe śledztwo, skąd się wzięła. Okazało się, że historycznie w Polsce grzyby nie zawsze miały słabą renomę. W książce kucharskiej Elżbiety Kiewnarskiej (znanej również jako Pani Elżbieta) z 1928 roku, recenzowanej przez samą Ćwierczakiewiczową, grzyby były chwalone, polecane jako smaczne i zdrowe. Autorka pisała nawet, że mogą z powodzeniem zastępować mięso. Wspomniała również, że słynne maggi, zapewniające potrawom wyrazisty aromat, to nic innego jak ekstrakt grzybowy z unikalnym smakiem umami. I to wszystko była prawda. A 40 lat później w książce „Kuchnia polska" z 1970 roku, która była prawie w każdym domu, o grzybach jest zaledwie wzmianka, mówiąca właśnie o tym, że nie mają one żadnych wartości odżywczych i są ciężkostrawne. I ta nieprawdziwa narracja utrzymała się przez cały okres PRL-u. W książce tej znajdowała się również przestroga, że niektóre grzyby mogą być jadalne tylko jeden raz – chodziło o muchomora zielonawego, którzy w istocie jest trujący, ale został zilustrowany jako grzyb z kapeluszem w granatowe kropki, a w rzeczywistości posiada idealnie gładki, zielony kapelusz bez żadnych kropek. Brakowało w PRL-u rzetelnej edukacji o grzybach, a zwłaszcza ich właściwościach odżywczych. No i w szkole na biologii uczono, że grzyby to rośliny, a przecież to osobne królestwo życia, obok zwierząt, roślin i protistów.

W tym samym czasie w Azji trwały już zaawansowane badania kliniczne dotyczące zastosowania grzybów w leczeniu, rejestrowano pierwsze leki pochodzenia grzybowego również w leczeniu onkologicznym.

Określa pani grzyby jako hiperżywność, dlaczego?

Gdy rozpracujemy skład grzybów jadalnych, które w większości określamy też jako lecznicze, to okazuje się, że mają one wszystkie metabolity pierwotne, czyli niezbędne do życia składniki odżywcze. Zawierają dobrze przyswajalne białko, węglowodany, tłuszcze, biopierwiastki, witaminy. A oprócz tego beta-glukany czy chitynę o działaniu przeciwzapalnym i korzystnie wpływającym na naszą mikrobiotę. Grzyby regulują ważne procesy metaboliczne, zawierają naturalne statyny – niektóre leki obniżające poziom cholesterolu zostały opracowane właśnie dzięki substancjom występującym w grzybach. Większość gatunków zawiera też związki indolowe, czyli substancje działające na nasz układ nerwowy. Są one prekursorami neuroprzekaźników, czyli związkami, dzięki którym powstaje serotonina czy melatonina. W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że grzyby mogą wpływać na nasze samopoczucie oraz działanie mózgu.

Mówię o nich, że są super-, a nawet hiperżywnością również dlatego, że zawierają naprawdę dużo składników odżywczych i szybko zaspokajają nasz ośrodek sytości, co często bywa mylone z ciężkostrawnością. I są żywnością nieprzetworzoną, a w kuchni można z nich zrobić prawie wszystko.

Wymieniając te wszystkie właściwości, ma pani na myśli zwykłe grzyby dostępne w warzywniaku czy jakieś specjalne gatunki?

Mówię o grzybach ogólnodostępnych w supermarketach przez cały rok, pochodzących z upraw, są nimi na przykład pieczarka dwuzarodnikowa, boczniaki (ostrygowaty, cytrynowy, różowy, mikołajkowy), twardnik japoński czy bokownik. Niestety zbyt mało mówi się o ich prozdrowotnych właściwościach. Uważam wręcz, że uprawa grzybów w Polsce powinna być wspierana przez państwo. Jesteśmy znaczącym w Europie producentem pieczarek, kilka lat temu nawet największym, ale ostatnio Włosi nas wyprzedzili. Za mało jemy grzybów, a przecież białko grzybowe jest doskonałą alternatywą dla białka roślinnego przez zawartość niezwykle cennych aminokwasów egzogennych, czyli takich, których organizm sam nie potrafi wytworzyć, więc muszą być dostarczone z jedzeniem. Myślę też, że gdyby Polacy chętniej sięgali po grzyby na co dzień, hodowcy śmielej wprowadzaliby nowe gatunki. W Polsce w sklepach mamy bardzo skromną propozycję w porównaniu z ofertą w Niemczech, na Węgrzech, w Czechach czy Holandii. Tam bez problemu można kupić wspaniałe gatunki, jak choćby żółciaka siarkowego czy płomiennicę zimową. Nie mogę się doczekać, kiedy i u nas będzie więcej gatunków powszechnie dostępnych.

Zatrzymajmy się przy wątku białka. Czy grzyby rzeczywiście mogą zastępować mięso?

Nie lubię tego pytania, bo nie jest łatwo na nie odpowiedzieć. Białko grzybowe jest o kilka klas lepsze od roślinnego, ponieważ zawiera wszystkie aminokwasy proteinogenne, a do tego szereg ►

eprasa.pl 38910b06e0

NIE MUSIMY SZUKAĆ SPECJALNYCH GRZYBÓW. SIĘGNIJMY PO PIECZARKI CZY BOCZNIAKI, KTÓRE MAMY POD RĘKĄ – DLA MNIE TO SĄ SPECJALISTYCZNE GRZYBY O NIEZWYKLE SZEROKIM PROZDROWOTNYM SPEKTRUM DZIAŁANIA.

innych cennych związków odżywczych (antyoksydanty, związki indolowe, beta-glukany), których w mięsie nie ma. Jednak samego białka w mięsie – w tej samej objętości – jest dużo więcej. Ponadto w mięsie oprócz białka mamy cenne witaminy z grupy B, no i tłuszcze, których nasz organizm nie potrzebuje. Grzybów nie traktowałabym jako zamiennika mięsa, ale jako ważniejszy, bogatszy i bardziej wartościowy składnik diety.

Jakie kierunki w medycynie interesują się potencjałem grzybów?

Lecznicze właściwości grzybów opisywane są od starożytności. Są takie gatunki, jak chociażby lakownica żółtawa, której zastosowanie opisuje się w tradycyjnej medycynie chińskiej od 4000 lat. Pierwsze leki do terapii onkologicznej pochodzą z Japonii, to tam w 1977 roku zarejestrowano lek do walki z rakiem z wrośniaka różnobarwnego. Zauważono, że osoby pracujące na farmach grzybowych oraz te, które regularnie jedzą grzyby, znacznie rzadziej chorują na nowotwory. Wykazano, że substancją odpowiedzialną za to są beta-glukany. Był to również czas, kiedy ze względu na częstość zachorowań najbardziej poszukiwano skutecznych substancji o potencjale przeciwnowotworowym. Dziś poważnym wyzwaniem stały się choroby ze strony układu nerwowego i teraz intensywnie poszukuje się substancji, które odpowiedziałyby na te problemy. A w grzybach wielkoowocnikowych, chociażby takich jak soplówka jeżowata, znajdują się substancje neuroprotekcyjne, czyli wpływające na rozwój i regenerację neuronów. Dostarczanie ich w diecie jest nie do przecenienia jako forma profilaktyki.

Soplówka jeżowata na Instagramie robi zawrotną karierę jako suplement dla osób z deficytem koncentracji, w tym z diagnozą ADHD. Czy pani potwierdza te rewelacje?

Potwierdzam, że soplówka jeżowata zawiera związki czynne (erinacyna, hericenony), które stymulują czynniki wzrostu nerwów i które mogą wspierać neuroplastyczność mózgu, wpływając na pamięć i funkcje poznawcze. To wiemy na pewno.

W tym roku ukazała się bardzo ciekawa praca opisująca przypadki 147 dzieci w spektrum (autyzm i ADHD), które przez 6 i 12 miesięcy, czyli przewlekle, suplementowały grzybnię soplówki. U wszystkich stwierdzono poprawę prokognitywną, czyli większą łatwość uczenia się, mówienia, kojarzenia.

Grzyb ten ma więc udokumentowany potencjał neuroprotekcyjny i jest obiecujący w zaburzeniach neurologicznych oraz psychicznych, ale wciąż trwają badania kliniczne, dlatego można go traktować jako wsparcie dla mózgu, ale nie jako lek czy terapię.

Grzyb ten stał się ostatnio rzeczywiście modny. Mój doktorant mgr Jan Lazur przeanalizował w zeszłym roku listy GIS-owskie pod kątem rejestracji suplementów grzybowych. Obliczył, że wzrost liczby zarejestrowanych na rynku preparatów był wręcz logarytmiczny, a co 14 godzin w 2025 roku rejestrowano w Polsce suplement diety z grzybów, w tym ponad 55 procent z soplówką jeżowatą. Ale warto też wiedzieć, że w Polsce rejestracja grzybni soplówki jako składnika suplementu jest zakazana, w obrocie komercyjnym mogą być jedynie preparaty z owocników, które zawierają znacznie mniej tych pożądanych składników. W innych europejskich krajach nie ma takiego zakazu.

Z niezwykłych właściwości grzybów korzystają również sportowcy legalnie poprawiający swoją wydolność.

Maczużnik bojowy to jeden z moich ulubionych grzybów. Jest to rzeczywiście wybitny gatunek o działaniu ergogenicznym, czyli zmniejszającym odczucie zmęczenia, podnoszącym wytrzymałość i wydolność organizmu człowieka. Brzmi egzotycznie, ale rośnie również w polskich sadach i na obrzeżach lasów.

Jego niezwykłe właściwości odkryto w Chinach dzięki jakom, które nie bez powodu bardzo lubiły jeść te grzyby i jego bliskiego krewngo – maczużniczka chińskiego. A pasterze zaobserwowali, że dzięki temu zwierzęta są bardziej witalne, mają więcej siły i lepsze zdolności prokreacyjne. Dziś już wiemy, że za ten przypływ energii odpowiada kordycepina, pochodna adenozyny, występująca w tym gatunku. To związek podobny do naszego ATP, czyli cząsteczek, które magazynują i przekazują energię w komórkach. Legendy głoszą, że kiedy cesarz chiński dowiedział się o właściwościach maczużnika i sam przekonał się, że świetnie się po nim czuje, wydał dekret, że są to grzyby zarezerwowane tylko dla niego. Poza wszystkim to bardzo smaczny grzyb, który można jeść nawet na surowo.

Znana jest również historia z grupą chińskich biegaczek, które podczas Mistrzostw Świata w Lekkoatletyce w 1993 roku pobiły kilka rekordów świata. Pojawiły się podejrzenia o doping, ale testy wykazały, że były czyste. Trener przyznał się, że zawodniczki stosowały w diecie maczużnik bojowy, który zakazany nie jest.

Niedawno dowiedzieliśmy się również, że grzyb ten ma niezwykły potencjał w okulistyce. W przeprowadzonym na gryzoniach eksperymencie dowiedziono, że u zwierząt z uszkodzonym nerwem wzrokowym po 30 dniach suplementacji maczużnika w karmie nastąpiła regeneracja nerwu wzrokowego. Dodatkowo zaobserwowano, że zwierzęta miały lepszą ostrość widzenia. Ja sama z racji wieku w ramach profilaktyki wzroku suplementuję się maczużnikiem. Codziennie rano dwa gramy tego sproszkowanego grzyba rozpuszczam w lekko ciepłej wodzie i po paru godzinach wypijam.

Jak włączyć grzyby do codziennej diety?

Po prostu kupować i jeść. Zauważyć, że są. Nie musimy szukać specjalnych grzybów. Sięgnijmy po boczniaki, które mamy pod ręką – dla mnie to są specjalistyczne grzyby o niezwykle szerokim spektrum działania. Świetne w profilaktyce osteoporozy, w menopauzie, usprawniające krążenie, przeciwmiażdżycowe, zawierają 5-hydroksytryptofan potrzebny do produkcji serotoniny wpływającej na nastrój oraz melatoniny

ZDJĘCIA: ALANPHILLIPS/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 38910b06e0

odpowiedzialnej za sen. Innym moim ulubionym grzybem, który również nazywam specjalistycznym, jest pieczarka dwuzarodnikowa brązowa, cenna zwłaszcza dla kobiet, bo zawiera enzymy, które zmniejszają ryzyko zachorowania na raka piersi. Żartobliwie mówię o niej, że jest jak kosmetyk, bo to jeden z najsilniejszych antyoksydantów, jakie mamy w żywności. Bardzo się zawsze denerwuję, jak widzę sformułowanie grzyby i pieczarki. Czyli że grzyby to z lasu i są wspaniałe, a pieczarka ze szklarni, więc czegoś jej brakuje? Nieprawda. To jeden ze starszych europejskich grzybów, niesłusznie niedoceniany.

Gotować? Suszyć? W jakiej formie najlepiej jeść?

Jak kto lubi. Borowiki, pieczarki, soplówkę koralową można jeść na surowo jako carpaccio czy dodatek do sałatek. Zachęcam, żeby suszyć grzyby, nie tylko te jadalne przyniesione z lasu, ale też boczniaki czy pieczarki. Możemy również kupić gotowe wysuszone i zmielone grzyby jako dodatek do grzanek, jajecznicy, sałatki czy makaronu.

No i zupa grzybowa to jest coś fantastycznego, bo podczas gotowania wytwarzają się cenne beta-glukany, dlatego nigdy, gdy powstaje „pianka", nie należy jej usuwać – właśnie tam znajdują się najcenniejsze składniki.

Jak dużo należałoby jeść grzybów, żeby mieć korzyści zdrowotne?

I tu mam dobrą wiadomość. Mniej istotna jest ilość, ważniejsza jest systematyczność. Kiedyś mówiło się, że korzyści, zwłaszcza dla układu nerwowego, można zauważyć po spożyciu około 400 gramów świeżych grzybów dziennie, a to sporo. Na szczęście wiemy już, że mniejsze dawki też mają sens, najważniejsze, żeby zachować regularność. Bo wtedy najbardziej skorzystamy z prozdrowotnych właściwości grzybów. Modna dieta okinawska, opisywana jako jeden ze sposobów na długowieczność Japończyków, oparta jest właśnie m.in. na grzybach, a konkretnie na twardniku japońskim.

Uważam, że systematyczne spożycie grzybów, włączenie ich do codziennej diety mogłoby i w naszym kraju zrobić wiele dobrego dla zdrowia. ●

PROF. DR. HAB. N. MED. I N. O ZDR. BOŻENA MUSZYŃSKA

profesor nauk medycznych i zdrowia, kierownik Katedry Biotechnologii Roślin i Grzybów Leczniczych Uniwersytetu Jagiellońskiego. 37 lat doświadczenia w badaniach nad terapeutycznymi właściwościami grzybów jadalnych. Farmaceuta kliniczny, mykolog i botanik.

REKLAMA

natu.care

Formuła Włosy

Włosy nie potrzebują obietnic.
Potrzebują składników, które działają.

–33,9% mniej wypadania **po 28 dniach**

+40% więcej włosów **po 24 tygodniach**

Formuła oparta na AnaGain™ - klinicznie przebadanym ekstrakcie z kiełków grochu, który aktywuje mieszki włosowe i wydłuża fazę wzrostu włosa.

+OptiMSM®, keratyna, olej z pestek dyni – kompleksowe wsparcie włosów

Odwiedź naszą stronę!

eprasa.pl 38910b06e0

TE WSPANIAŁE GRZYBY

WSPIERAJĄ MIKROBIOTĘ, SPRZYJAJĄ ODPORNOŚCI, POMAGAJĄ ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ UKŁADU NERWOWEGO. TAKIE WŁAŚCIWOŚCI MAJĄ EKSTRAKTY Z OWOCNIKÓW NIEKTÓRYCH GRZYBÓW.

Specjaliści mówią o nich superżywność albo hiperżywność. I są to określenia w pełni zasłużone. Grzyby odzyskują właściwe im miejsce w dietetyce. Choć może należałoby powiedzieć: odzyskują u nas, w Europie, czy szerzej: w kulturze Zachodu. Bo w krajach Azji zawsze były cenione, jedzone, wykorzystywane, stanowiły oczywisty składnik codziennej diety.

Dziś na półkach sklepów poza nieśmiertelnymi pieczarkami (uwaga, poza białymi warto sięgnąć po brązowe, są jeszcze bardziej wartościowe) pojawia się coraz więcej rozmaitych gatunków. Boczniaki (kilka rodzajów), twardnik japoński, soplówka jeżowata – to tylko kilka przykładów. Oswajamy je. Uczymy się, jak je przyrządzać. I dobrze. Bo grzyby są nie tylko smaczne, ale także mają niezwykle korzystny wpływ na nasz organizm. Naukowcy ciągle badają ich właściwości, ale dużo już wiemy. Choćby to, że grzyby to prawdziwa kopalnia niezbędnych dla nas składników odżywczych, takich jak dobrze przyswajalne białko, węglowodany, tłuszcze, biopierwiastki, witaminy.

Dbając o równowagę jelit, dbamy jednocześnie o wiele więcej. Najważniejsze są właściwa dieta, aktywność fizyczna i regeneracja, ale można sięgać po dodatkowe wsparcie. Na przykład po mykobiotyki.

W JEDNEJ KAPSUŁCE

Poza tym korzystnie wpływają na mikrobiotę. Nic więc dziwnego, że na ich bazie powstały mykobiotyki. Są to produkty łączące żywe kultury bakterii probiotycznych z wystandaryzowanymi (co oznacza, że ich zawartość w produkcie jest ściśle określona i powtarzalna) składnikami z grzybów.

Pamiętajmy, że mikrobiota jelitowa to wielki i skomplikowany ekosystem, w którego skład wchodzą mikroorganizmy, przede wszystkim bakterie – jest ich między 300 a 1500 gatunków. Ciągle badana jest rola bakterii w organizmie, zaczynając od tej oczywistej, udziału w trawieniu i wchłanianiu przez syntezę witamin czy hormonów po stymulację układu immunologicznego. Tyle że jelita są zasiedlane zarówno przez mikroorganizmy dla nas korzystne, jak i niekorzystne. Działanie tych korzystnych wspierać mogą probiotyki, zawierające wyspecjalizowane gatunki bakterii. Prebiotyki z kolei to pokarm dla probiotyków, mają za zadanie stymulować rozwój korzystnych szczepów bakterii. Prebiotyki są substancjami, które znajdują się powszechnie w naturalnych pokarmach, jednak dostępne są także w postaci preparatów prebiotycznych. Główną grupą prebiotyków są węglowodany, które nie są możliwe do strawienia, przechodzą w niezmienionej formie przez układ pokarmowy i fermentują dopiero w jelicie grubym.

Naukowcy postawili sobie pytanie: co się stanie, jeśli połączyć probiotyk z ekstraktem z grzybów o właściwościach prebiotycznych? Tak powstały mykobiotyki – bakterie probiotyczne i grzyby prebiotyczne w jednej kapsułce.

DLA ODPORNOŚCI I SPOKOJU

Na przykład te z wykorzystaniem ekstraktu z owocników shiitake, czyli twardnika japońskiego. Ekstrakt zawiera lentinan, który wspiera naturalne mechanizmy regulacji odporności, erytadeninę, ułatwiającą utrzymanie równowagi metabolicznej, sterole i antyoksydanty ograniczające stres oksydacyjny. Składniki z shiitake mogą wspierać naturalne mechanizmy obronne organizmu, a przy tym stanowią naturalną pożywkę dla probiotycznego szczepu *L. plantarum* PL3.

W mykobiotykach wykorzystywana jest też soplówka jeżowata. Odkryto, że sporządzony z jej owocników ekstrakt może wspierać układ nerwowy, procesy poznawcze, ma działanie przeciwzapalne. Dostarcza organizmowi erinacyn, wpływających na neuroplastyczność i komunikację jelito–mózg. Połączenie szczepu *L. plantarum* PL3 z ekstraktem z owocników soplówki jeżowatej, poza dbaniem o równowagę mikrobioty, pomaga więc w komunikacji jelit z układem nerwowym. Sprzyja zachowaniu równowagi emocjonalnej, harmonii, spokoju w codziennym życiu i wyzwaniach. A to potrzebne jest przecież każdemu.

Ważne tylko, by pamiętać, że te produkty nie zwalniają nas z troski o siebie. Ze stosowania odpowiedniej diety, dbania o ruch i o regenerację. Z mądrego stylu życia. Bo on jest podstawą dobrego funkcjonowania organizmu.

REKLAMA

eprasa.pl 38910b06e0

Mykobiotyk Duo
SANPROBI
Pro-Immune

Mykobiotyk Duo
SANPROBI
Pro-Psyche

Nowa linia mykobiotyków

Działanie

Wsparcie dla odporności i psyche

Naturalność

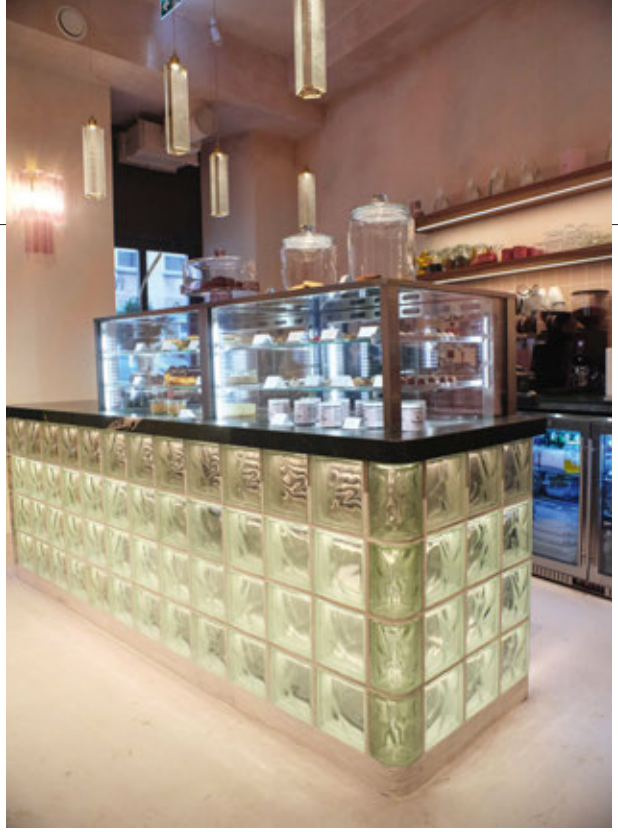
Energia płynąca z grzybów

Sanprobi.pl

Suplementy diety

eprasa.pl 38910b06e0

Poleca **Magda Rosłaniec**



Brainfarm to pierwsze w Polsce café-bistro, którego koncepcja opiera się na grzybach funkcjonalnych, zawierających aktywne związki wspierające procesy odpowiedzialne za pamięć, energię, relaks, antyoksydację czy produkcję kolagenu. Lokal na warszawskim Powiślu oferuje dania mięsne, wegetariańskie, praliny i desery z ekstraktami z soplówki jeżowatej (*lion's mane*), maczużnika (*Cordyceps*), lakownicy żółtawej (*reishi*), błyskoporka podkorowego (*chaga*), trzęsaka (*Tremella*).

1

2

3

REISHI, TRUFLA i spółka

DZIĘKI SWOIM WŁAŚCIWOŚCIOM ZDROWOTNYM GRZYBY STAJĄ SIĘ MODNYM ELEMENTEM CODZIENNEJ DIETY, POŻĄDANYM SKŁADNIKIEM W SUPLEMENTACH ORAZ INSPIRACJĄ DLA NOWOCZESNEJ GASTRONOMII. ICH POTENCJAŁ DOSTRZEGA RÓWNIEŻ BRANŻA BEAUTY, WŁĄCZAJĄC JE DO SWOICH FORMUŁ.

1. Woda perfumowana **LOEWE EARTH/SEPHORA.PL** ambrowo-piżmowy zapach z nutami trufli i kwiatów *50 ml/509 zł.* **2.** Praliny z grzybami funkcjonalnymi **BRAINFARM** *szt./8 zł.* **3.** Mieszanka sproszkowanych grzybów (reishi, wrośniak różnobarwny, cordyceps, soplówka jeżowata) **MYQO** *70 g/150 zł.* **4.** Mykobiotyk **SANPROBI PRO PSYCHE** zawiera kultury bakterii, które pomagają w utrzymaniu równowagi mikroflory jelitowej, oraz ekstrakt z owocników soplówki jeżowatej *40 szt./72 zł.* **5.** Mieszanka kreatyny, ekstraktów z różeńca górskiego i 3 grzybów: soplówki jeżowatej, maczużnika chińskiego, błyskoporka podkorowego **OSAVI** *300 g/120 zł.* **6.** Krem do twarzy z kompleksem DKMEX, w którego składzie znajduje się grzyb mesima o silnym działaniu przeciwzapalnym i regenerującym **DEAR OHNEUL/TOPESTETIC.PL** *50 ml/149 zł.* **7.** Serum z ekstraktami z grzybów reishi **PAYOT** *30 ml/98 zł.* **8.** Spray do twarzy **TATA HARPER** *125 ml/529 zł.* **9.** Balsam do twarzy z kompleksem grzybów reishi i lukrecji **ORIGINS** *200 ml/156 zł.* **10.** Perfumy La Nuit Tombée **SERGE LUTENS** *50 ml/660 zł.* **11.** Perfumy szyprowe z akordem czarnej trufli **TOM FORD BLACK ORCHID RESERVE** *250 ml/2250 zł.* **12.** Booster do twarzy z reishi **ORIENTANA** *30 ml/49 zł.*

4 *5* *6* *7* *8* *9* *10* *11* *12*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, BARTEK WIECZOREK

eprasa.pl 38910b06e0

KINO Atlantic

**KINO Z DUSZĄ I NIEPOWTARZALNYM KLIMATEM.
ZMODERNIZOWANE, ATRAKYCJNIE POŁOŻONE
W SAMYM CENTRUM MIASTA.**

**ULICA CHMIELNA 33
00-021 WARSZAWA
Tel. 22 828 93 03**

atlantickino @atlantickino kinoatlantic.com

eprasa.pl 38910b06e0

Powrót błonnika

CHCESZ ZADBAĆ O MIKROBIOTĘ JELITOWĄ? JEDZ BŁONNIK. JEST JAK PALIWO DLA SILNIKA. BEZ NIEGO SYSTEM NIE DZIAŁA.

Nie jestem fanką modnych trendów żywieniowych; to, co prezentuje nam Instagram czy TikTok zwykle budzi niepokój wśród ekspertów, ale... Wpiszę się w nowy nurt i opowiem wam o fibermaxxingu! Jeszcze niedawno świat żywienia mówił zgodnie: więcej białka. Proteinowe jogurty, batoniki, pieczywo, wędliny i nabiał (naturalne źródła białka sprzedawane jako jeszcze bardziej proteinowe). Aż tu nagle na scenę wkroczył on – błonnik.

KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

Nie ma w nim nic spektakularnego. Nie buduje mięśni, nie daje natychmiastowego efektu „wow" (chociaż niekiedy tak bywa – jeśli chodzi o wypróżnienia). To jednak nie sprzedaje się dobrze w marketingu. No bo jak ładnie opowiedzieć o tym, że jeżeli zjesz więcej błonnika, to zrobisz piękną kupę? Mało sexy. A jednak to właśnie on zaczyna dziś przejmować rolę najpopularniejszego składnika diety. Trend nazwany w mediach społecznościowych „fibermaxxing" polega na jednym: jeść więcej błonnika. Prosto, niemal banalnie. A jednak dla większości z nas rewolucyjnie. Statystyczny Europejczyk bowiem spożywa go znacznie mniej, niż zalecają eksperci. Zamiast 25–30 czy nawet 40 gramów dziennie, zjadamy często połowę tej ilości. Trudno się dziwić – dieta oparta na przetworzonej żywności, szybkim jedzeniu i wygodzie nie sprzyja obecności pełnych ziaren, warzyw czy strączków.

Za powrotem błonnika stoi nauka. Ostatnio mikrobiota jelitowa zyskała status niemal osobnego organu, wpływającego nie tylko na trawienie, ale też odporność, nastrój, a nawet ryzyko chorób przewlekłych. A błonnik jest dla niej tym, czym paliwo dla silnika – bez niego system po prostu nie działa. Podczas jego fermentacji produkowane są m.in. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które m.in. uszczelniają jelita i działają przeciwzapalnie.

Co więcej, błonnik zaczyna być postrzegany jako naturalny regulator apetytu. Spowalnia trawienie, wydłuża uczucie sytości, stabilizuje poziom glukozy. W czasach, gdy popularność zdobywają leki wpływające na hormony sytości, jak semaglutyd, dieta idzie w podobnym kierunku – tylko bez recepty. Błonnik spowalnia opróżnianie żołądka, zmniejsza skoki glukozy i insuliny, dzięki czemu nie doświadczamy „zjazdów" i osłabień, a przez to – silnych napadów głodu. Błonnik, wiążąc kwasy żółciowe, obniża poziom cholesterolu w organizmie, chroniąc układ krążenia, zmniejszając ryzyko zawałów i udarów. Babka płesznik ma udokumentowane działanie wydzielające żółć i zmniejszające ryzyko kamicy w woreczku żółciowym.

Rynek, jak zawsze, nie pozostaje w tyle. Na półkach pojawiają się produkty *high fiber*, przekąski *gut-friendly* i napoje wspierające mikrobiotę. Błonnik zaczyna być dodawany tam, gdzie wcześniej go nie było – trochę jak kiedyś białko. Można odnieść wrażenie, że historia zatacza koło, tylko tym razem bardziej świadomie. Ale co my możemy zrobić, żeby nie sięgać po te wzbogacone produkty, a być w trendzie fibermaxxing?

Nie musimy szukać „suplementów białka", „przekąsek wzbogaconych w błonnik" czy „przyjaznych jelitom" produktów. Sięgajmy po: płatki owsiane, otręby, kaszę gryczaną, jęczmienną i pęczak oraz pieczywo pełnoziarniste (żytni, razowy chleb). Także rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzyca, fasole, bób i groch). Do tego brokuły, kalafior, brukselka, marchew, buraki, jarmuż czy fasolka szparagowa i owoce jagodowe: maliny, borówki, jagody, jeżyny, truskawki! A wszystko posypane siemieniem lnianym, nasionami chia, pestkami dyni i słonecznika oraz orzechami (nie więcej niż garść dziennie). I popite wodą – w przeciwnym razie osiągniemy odwrotny skutek. Chwilowa moda? Może. Jeśli tak, to jedna z tych, które mają sens. Jest powrotem do podstaw. I może w prostocie tkwi jej siła. Bo czasem największą rewolucją nie jest odkrycie nowego superfood, tylko przypomnienie sobie o tym, co od dawna było na talerzu. A raczej – co powinno na nim być. ●

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.

eprasa.pl 38910b06e0

NORSAN

TWOJA CODZIENNA PORCJA **OMEGA-3**

Dodaj prosto do posiłku!

- 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA): jedna łyżeczka
- 100 % wegański, naturalny olej z alg morskich ze zrównoważonych upraw
- Z dodatkiem biologicznej oliwy z oliwek bogatej w polifenole
- Starannie oczyszczony olej z PCB i metali ciężkich
- Naturalne oleje: nieskoncetrowane i z niskim TOTOX
- Przyjemny, świeży smak i łatwość łączenia z żywnością
- Dostępne także w kapsułkach

Znajdziesz nas w najlepszych aptekach oraz w sklepie internetowym NORSAN: **www.norsan-omega.pl**

eprasa.pl 38910b06e0

NA TROPIE autentycznych SMAKÓW

PRÓBOWAŁ CHLEBA (I INNYCH FRYKASÓW) Z NIEJEDNEGO ŚRÓDZIEMNOMORSKIEGO PIECA. I TO WYPIEKOM Z PORTUGALII CZY GRECJI POŚWIĘCIŁ JEDNĄ Z DWÓCH NOWYCH KSIĄŻEK, „MĄKA GÓRĄ!". DRUGA, „WŁOSI ROBIĄ TO LEPIEJ!", NIE POZOSTAWIA WĄTPLIWOŚCI, KTÓREJ Z KUCHNI POŁUDNIA EUROPY JEST NAJBARDZIEJ GŁODNY. DZIENNIKARZ KULINARNY, PODRÓŻNIK **BARTEK KIEŻUN** OD KILKU LAT MIESZKA W UMBRII. I ŚWIETNIE ROZBRAJA STEREOTYPY NA TEMAT ITALII.

Tekst **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Przewodniki kulinarne, które wydaje regularnie od 2018 roku – pisał o kuchni greckiej i hiszpańskiej, smakach Stambułu i Jerozolimy – to znacznie więcej niż spowiedniki łakomego turysty na tropie popisowych dań serwowanych w rekomendowanych miejscowych knajpach. Bartek Kieżun, w mediach społecznościowych znany jako Krakowski Makaroniarz, jada jak lokals, jest ciekawy tradycji, świadomy historii i wierny dyscyplinie, której wymagają klasyczne receptury. Jego książki nie są jedynie zbiorem przepisów, ale fascynującym i bardzo rzetelnym wprowadzeniem w kulturę kulinarną miejsca, które akurat opisuje. Są też regularnie wyróżniane. Kieżun jest dwukrotnym laureatem Nagrody Magellana, przyznawanej najbardziej jakościowym publikacjom turystycznym, i dziewięciokrotnym zdobywcą World Gourmand Cookbook Award. Jedna z jego książek została wyróżniona nagrodą Prix de la Littérature Gastronomique 2024 przyznawaną przez Międzynarodową Akademię Gastronomiczną w Paryżu, a w tym roku otrzymał również dwa Złote Pióra, prestiżowe wyróżnienia przyznawane przez Chorwacką Narodową Wspólnotę Turystyczną zagranicznym dziennikarzom.

Specjalizuje się w kulinariach basenu Morza Śródziemnego, a szczególna więź połączyła go z Włochami, gdzie jakiś czas temu kupił dom i gdzie spędza połowę roku.

ŚLIWKI Z WENECJI, TAPASY Z SEWILLI

Największa siła jedzenia z południa Europy? Jego odrębność, wynikająca ze specyfiki regionu, dla którego dana potrawa jest charkterystyczna. – Kuchnia francuska w Paryżu oddaje średnią wyciągniętą z kuchni regionalnych, ale to też bardzo bogata tradycja. Podobnie Hiszpania. Wystarczy, że trochę potropisz i zauważysz, że w Galicji jada się zupełnie inaczej niż w Katalonii, a Kraj Basków to już w ogóle osobny wszechświat. Wszędzie znajdziesz tapasy i pinchosy, ale jednak pinchosy częściej spotyka się na północy, tapasy na południu, a do tego będą się między sobą różnić w zależności od miejsca – odpowiada, gdy pytam, czy kuchnia włoska, której poświęcił pierwszą książkę „Italia do zjedzenia" i najnowszą „Włosi robią to lepiej!", jest ostatnią tak silnie zregionalizowaną kuchnią w Europie. – Gdy zaczynałem pisać „Italię do zjedzenia", zależało mi, by pokazać złożoność włoskich kulinariów. Bo w Wenecji nie je się tego, co jada się na Sycylii. Chociażby dlatego, że w okolicach Wenecji rosną śliwki, a na Sycylii – pomarańcze. Regionalne zróżnicowanie kuchni nie jest kwestią wyboru czy fantazji, jest podyktowane koniecznością. Gotujemy z tego, co mamy. Jasne, że niektóre produkty są dostępne wszędzie, bo sprowadzali je zamożni przedstawiciele włoskiego społeczeństwa. Jeśli na południu widzisz parmigiano reggiano, to myślisz sobie: ki diabeł? Ale skoro królowa Bona, ►

eprasa.pl 38910b06e0

KUCHNIA

BOLOS DE SÃO GONÇALO
ciastka świętego Gundysława
z Amarante

eprasa.pl 38910b06e0

rezydując na Wawelu, mogła sprowadzać sobie ulubiony ser parmeński, to zakładam, że bogaci Włosi robili to samo.

To ważne, by szukać autentycznych smaków i kulinarnych rytuałów, jeść jak osoba stąd, lokalne dania i produkty? – Nie przywożę do Włoch kiszonej kapusty, a kiedy wracam do Krakowa, nie biegnę od razu po parmigiano reggiano – śmieje się Kieżun. Ale przyznaje, że ta jego naturalna, niezmącona uprzedzeniami ciekawość miejsca, które odwiedza, odbija się czasem w długofalowej zmianie nawyków. – Turecka kawa rzadko mi smakuje, więc był problem, gdy pojechałem do Stambułu na miesiąc – opowiada. – Pomyślałem, że dobra, spróbuję herbaty. Tylko że do tej pory w ogóle nie pijałem herbat. Uważałem – jak Ted Lasso – że to brudna woda. Tymczasem w Stambule odstawiłem kawę na miesiąc, a po powrocie dotarło do mnie, że bez herbaty już nie umiem. Jeżdżę więc do tureckiego sklepu i kupuję od razu trzy kilo, bo tej tureckiej potrzeba więcej na każde parzenie, mam turecki czajnik... W Stambule nie tylko piłem herbatę parzoną w specyficzny, tradycyjny sposób. Jadłem jak Stambulczycy. A w Grecji – jak Grecy. W Italii jem jak Włosi. Akceptuję to, że pory posiłków mogą się różnić od pór posiłków, do których przyzwyczaiłem się w Polsce. Przyznaję, że czasem zrobię sobie słone śniadanie i pewnie sąsiedzi myślą, że oszalałem, gdy smażę rano jajecznicę na cebuli...

Bartek Kieżun
„MĄKA GÓRĄ! WYPIEKI Z KRAJÓW ŚRÓDZIEMNOMORSKICH”, „WŁOSI ROBIĄ TO LEPIEJ! KUCHNIA WŁOSKA DLA KAŻDEGO”
Wyd. Buchmann.

WŁOSKIE ŻYCIE TO NIE DOLCE VITA

Kocha Włochy tak bardzo, że zdecydował się kupić tam dom, ale wyznaje, że już dawno przestał wierzyć w romantyczny stereotyp Italii. – Wielu osobom wydaje się, że przeprowadzą się do Włoch i będą sobie żyć jak na wiecznym urlopie. Zmierzą się z codziennością, z urzędami, które akurat we Włoszech działają dużo bardziej opornie niż w Polsce.

Rozmawiamy o micie dolce vita i dolce far niente, tak silnie wpisanych w dominujące wizje Włoch, uważnych za kraj beztroski, *slow life*, nonszalanckiego podejścia do obowiązków. Według tych przekonań Włosi się głównie byczą, choć to nieprawda – wiele danych po pandemii pokazywało, że są jednym z najbardziej przepracowanych narodów w Europie. W języku codziennym Włochów i Włoszek pojawiło się nawet, analizowane przez kulturoznawców, wyrażenie: *bene stanco*, czyli „dobrze zmęczony/a”, którym odpowiadają na pytanie „Jak się masz?”. – Gadamy często z sąsiadami o tym, jak krzywdzące dla Włochów jest podtrzymywanie tych mitów. Na marginesie: dolce vita wzięto z filmu Felliniego, który nie był opowieścią o tym, jak dookoła jest wspaniale, ale o poczuciu egzystencjalnej pustki. Włochy mają skomplikowaną przeszłość, naznaczoną wielką biedą.

Świadomość historii czy niuansów włoskiej kultury pozwala zobaczyć ten kraj w pełnym świetle – z jego problemami, wyzwaniami, ale i bezdyskusyjnym, magnetycznym pięknem. Mało kto pojechał do Włoch i nigdy więcej tam nie wrócił.

NIE TYLKO PIZZA, NIE TYLKO KONSERWATYZM

Bartkowi Kieżunowi wystarczyło kilka wizyt, by zrozumieć włoskie podejście do jedzenia. – W gotowaniu obowiązują zasady i trzeba się ich trzymać. Zna je każdy Włoch i każda Włoszka. Nie można sobie ot tak podmieniać produktów. Raz zaniosłem sąsiadowi sos, który robiłem na warsztatach kulinarnych. Nie miałem jednak odpowiedniego typu makaronu, więc podałem mu z innym. Giorgio zjadł, pochwalił, ale zwrócił uwagę na makaron, że nie jest taki, jaki powinien być – opowiada autor „Włosi robią to lepiej!”. Od 2018 roku, czyli od premiery „Italii do zjedzenia”, z sukcesami pokazuje, że włoska kuchnia to nie tylko pizza i pasta, jakkolwiek kochalibyśmy klasyczną napoletanę i popularny wśród turystów przyjeżdżających do Rzymu cacio e pepe. I tak w nowej książce znalazły się przepisy na żelazne klasyki kuchni włoskiej, ale można też sprawdzić, jak smakują ostrygi zapiekane z bułką tartą czy żeberka duszone w pomidorach z oliwkami.

A co z włoskim podejściem do życia? – Niektórzy uważają, że to wręcz wścibstwo, a mnie się podoba, że Włosi chcą wiedzieć, co u sąsiada, zagadują, pytają – opowiada. Czy to jest to, co, oczywiście poza gotowaniem, Włosi robią lepiej? – Zdecydowanie. Są znacznie lepsi w stosunkach międzyludzkich. Lepiej im wychodzi bycie ze sobą. Każdy na twój widok się uśmiechnie i zapyta, co słychać, nawet jeśli go to nie obchodzi, a potem rozmowa leci. Już się przyzwyczaiłem, że jeśli wychodzę do sklepu pod domem, to nie będzie mnie co najmniej pół godziny, bo z jednym sąsiadem napiję się kawy, z drugim poplotkuję, a do tego będę czekał w kolejce, bo ktoś właśnie zamówił szynkę, a Roberto kroi ją tak, że to jest cały spektakl [śmiech]. Włosi ważą czas inaczej. Spieszą się tylko tam, gdzie trzeba się spieszyć, a tam, gdzie nie trzeba, pozwalają sobie na wolne tempo.

Dopytuję jeszcze o włoską politykę i stereotypowe przekonania, że Włosi pozostają społeczeństwem obyczajowo konserwatywnym, wiernym tradycyjnym wartościom. – Włochy są jednym z ostatnich krajów, które wprowadziły ustawę dotyczącą związków partnerskich, ale konserwatyzm Włochów i Włoszek nie jest regułą. To złożone społeczeństwo – odpowiada Kieżun. – Kiedy kupowaliśmy z Przemkiem, moim partnerem, dom w Umbrii, mówiono nam, że miejscowi są bardzo zamknięci. Tymczasem przyjechaliśmy z gratami i zanim zdążyliśmy je wyładować, nasi sąsiedzi Giorgio i Emilia nieśli nam kawę i ciasto. Chcieli wiedzieć, kim jesteśmy, czym się zajmujemy. Zostaliśmy szybko zaakceptowani, bo zobaczyli, że naprawdę chcemy tam stworzyć dom. Gdy okazało się, że potrzebuję obcęgów, bo nie zabraliśmy ich z Polski, wystarczyły trzy minuty w sklepie u Roberta, żeby Francesco zabrał nas do siebie, pożyczył obcęgi i zaprosił na kolację z nim i jego żoną Ritą jeszcze tego samego wieczoru. Nie zamykajmy Włochów w szufladzie, to nie fair. ● ►

eprasa.pl 38910b06e0

BOLO REI
portugalski chleb z bakaliami

RAVIOLI CAPRESI
pierożki z Capri

eprasa.pl 3891b0b06e0

BOLOS DE SÃO GONÇALO
ciastka świętego Gundysława z Amarante

W portugalskim miasteczku Amarante trudno się uwolnić od widoku penisów w oknach piekarni i to wcale nie dlatego, że piekarze są ekshibicjonistami. Nic z tych rzeczy! Po prostu penis to tamtejszy uniwersalny symbol szczęścia, sięgający czasów przedchrześcijańskich. Są więc penisy z ciasta chlebowego i penisoidalne eklery. Są penisy słodkie i słone, na drożdżach i na zakwasie. Materia nie ma znaczenia – liczy się kształt. A reakcja gości, kiedy położycie taki chleb na stole – bezcenna!

SKŁADNIKI na 6, chciałoby się powiedzieć, ciastek:

500 g mąki, 7 g suchych drożdży, 3 łyżki cukru pudru, 3 łyżki miękkiego masła, 1 łyżka cukru z wanilią, 1 jajko „zerówka", 75 ml słodkiej śmietany 18%, 75 ml mleka, szczypta soli.

1. Drożdże i cukier (również ten z wanilią) wsypujemy do miski. Dodajemy masło i mieszamy dokładnie rózgą cukierniczą. Wbijamy jajko, wlewamy ciepłe mleko połączone ze śmietaną i znów dobrze mieszamy. Dokładamy połowę mąki. Jeśli tylko się jeszcze da, łączymy składniki rózgą, a potem przekładamy ciasto na blat roboczy i zagniatamy, dodając drugą połowę mąki. Potrwa to chwilę. Gotowe ciasto, czyli takie o jednolitej konsystencji i elastyczne, oprószamy mąką i odkładamy do wyrośnięcia na 45–60 minut.
2. Po tym czasie dzielimy je na 6 części. Z każdej formujemy wałeczek. Do jednej trzeciej długości nacinamy je i skręcamy ślimaka, który po upieczeniu będzie jądrem. Oczywiście symetrycznie. Uformowane ciastka odkładamy do wyrośnięcia na pół godziny, po czym smarujemy je rozkłóconym w mleku jajkiem i wstawiamy do nagrzanego do 180°C pieca. Pieczemy na złoto. Na koniec każde bolo lukrujemy (według szkoły), ja tego nie robię, bo mi trochę za słodko.

BOLO REI
portugalski chleb z bakaliami

Portugalskie bolo rei przypomina francuskie galette des rois i tradycyjnie było pieczone dokładnie w tym samym czasie – w okolicach święta Trzech Króli. Podobnie jak Francuzi, Portugalczycy wkładali do środka tego nadziewanego bakaliami drożdżowego ciasta ziarno fasolki lub bobu. We Francji ten, kto je znalazł w swoim kawałku, był ogłaszany symbolicznym królem. W Portugalii z kolei, szczęśliwy znalazca był zobowiązany do zapłacenia za bolo rei podczas kolejnych świąt. Zastanówcie się więc dobrze, którą wersję wybierzecie!

SKŁADNIKI (na 2 drożdżowe wieńce)

Zaczyn: 250 ml wody, 7 g suchych drożdży, 3 łyżeczki cukru, 150 g mąki.
Ciasto właściwe: 130 ml mleka, 130 g masła, 300 g cukru, 900 g mąki, 2 jajka „zerówki", skórka strata z cytryny, 1/2 łyżeczki cynamonu, garść rodzynek, garść kandyzowanej skórki pomarańczowej, garść posiekanych orzechów (dowolnie: włoskich, laskowych, migdały też będą super).

1. Do ciepłej wody wsypujemy cukier i mieszamy. Suche drożdże wysypujemy na powierzchnię, by ruszyły. Po chwili dodajemy mąkę i znów dokładnie mieszamy – konsystencja powinna przypominać gęsty jogurt. Odstawiamy na 20 minut, by zaczyn zaczął pracować. Do dużej miski wsypujemy mąkę i cukier. Dokładamy cynamon i skórkę cytrynową. Wbijamy jajka, wlewamy przestudzone mleko z masłem. Zaczynamy wyrabiać, wlewamy wodę z drożdżami, dodajemy miękkie masło i letnie mleko. Po mniej więcej 10 minutach ciasto powinno stać się elastyczne i lekko błyszczące. Dodajemy bakalie i wyrabiamy już tylko chwilę, by wprowadzić je mniej lub bardziej do środka.
2. Obsypujemy ciasto mąką i wkładamy do miski, by wyrosło. W zależności od temperatury może to potrwać nawet do 2 godzin. Po tym czasie dzielimy je na pół, z każdej połówki formujemy kulę, oprószamy ją mąką i układamy w tortownicy do wyrośnięcia na mniej więcej godzinę. Kiedy ciasto zwiększy swoją objętość, rozdzieramy je na środku, formując wieniec. Pieczemy około 40 minut w 180°C. Musi być pięknie złote. Gdyby się za bardzo rumieniło, można je okryć lekko folią aluminiową.

RAVIOLI CAPRESI
pierożki z Capri

Majeranek można wykorzystać na tysiące sposobów. Niewiele wiemy jednak o tym, że jest popularny również w kuchni włoskiej. Kiedy po raz pierwszy wcinałem pierożki z Capri, nie mogłem się nadziwić, że majeranek tak rewelacyjnie łączy się z serem. Dziś to jedne z moich ulubionych włoskich ravioli.

SKŁADNIKI (na około 20 sztuk)

Ciasto: 250 g mąki tortowej, 100 g semoliny, sól, 180 ml gorącej wody, oliwa extra vergine. **Farsz:** 250 g caciotty (najlepiej z Sorrento), 100 g grana padano, jajko „zerówka", sól, pieprz, garść liści majeranku. **Dodatkowo:** 250 g pomidorków koktajlowych, 2 ząbki czosnku, oliwa extra vergine.

1. Do miski wsypujemy obie mąki i nieco soli. Mieszamy i rozgarniamy na boki. W środek wlewamy wodę i oliwę. Używając miksera planetarnego, by się nie poparzyć – bo woda powinna być gorąca – wyrabiamy ciasto. Gładkie i jednorodne, zawijamy w folię i odkładamy do lodówki na godzinę.
2. W tym czasie robimy farsz. Caciottę ścieramy na dużych oczkach tarki i łączymy z grana padano startym na najdrobniejszych oczkach. Dodajemy jajko i sporo świeżego majeranku. Doprawiamy solą i pieprzem.
3. Ciasto wałkujemy cienko na pasy o szerokości mniej więcej 6 centymetrów. Wyznaczamy środek i układamy łyżkę farszu co 5 centymetrów. Przykrywamy drugim pasem ciasta. Wyciskamy powietrze i zgodnie z tradycją wycinamy ravioli szklanką, a brzegi dociskamy widelcem. Jeśli ktoś ma w domu stampę do ravioli, to jej użycie będzie w pełni usprawiedliwione.
4. Zabieramy się do sosu. Na oliwie przesmażamy czosnek i pomidorki przecięte na pół. Solimy i gotowe.
5. Dodajemy na patelnię ugotowane al dente ravioli i dokładnie mieszamy, po czym stawiamy na stole.

ZDJĘCIA: BARTEK KIEŻUN. PORTRET BARTKA KIEŻUNA: PRZEMEK KRUPSKI.

eprasa.pl 38910b06e0

zwierciadło

Zdrowie zaczyna się na talerzu – poznaj kompleksowe przewodniki żywieniowe dla kobiet i mężczyzn w okresie zmian hormonalnych.

Sylwia Leszczyńska dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka.
Książki powstały na podstawie aktualnej wiedzy naukowej oraz wieloletniej praktyki autorki.

Książki dostępne na **sklep.zwierciadlo.pl** i w dobrych księgarniach.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 38910b06e0

DOM

1

2

3

STALE W RUCHU

DOM **AGATY KNOROWSKIEJ**, PROJEKTANTKI WNĘTRZ I ZAŁOŻYCIELKI BRANIK STUDIO, JEST W CIĄGŁYM PROCESIE ZMIAN. PRZEOBRAŻA SIĘ RAZEM Z TYMI, KTÓRZY W NIM MIESZKAJĄ – PRZESUWA, PRZESTAWIA, DOPASOWUJE. I CHOĆ NIC NIE JEST TU URZĄDZONE RAZ NA ZAWSZE, WSZYSTKO WYDAJE SIĘ NA SWOIM MIEJSCU.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**
Zdjęcia **CELESTYNA KRÓL**

eprasa.pl 38910b06e0

4

Dom stoi w głębi działki, jest oddalony od drogi. Już wczesną wiosną można spodziewać się przepychu zieleni, która wybuchnie w ogrodzie za kilka tygodni. Bryła jednopiętrowego domu sprawia wrażenie solidnie osadzonej w przestrzeni, a jednocześnie ma w sobie coś niepokojąco efemerycznego. Trudno powiedzieć, gdzie się zaczyna, a gdzie kończy – ściany nie są prowadzone w linii prostej, tylko miękko skręcają, jakby chciały objąć wszystko, co dzieje się w środku.

MIĘDZY LASEM A MIASTEM

– Lubię to, że prawie nie ma tu prostych ścian, nasz dom to kompozycja półkoli i łuków – mówi Agata. – Te łuki nas otulają. Mam poczucie, że takie klasyczne, prostokątne przestrzenie potrafią być ograniczające, a tutaj wszystko jest w ruchu. I rzeczywiście – to dom, w którym nawet po latach jest miejsce na to, by pojawiały się nowe elementy, a te istniejące zmieniały swoje położenie. Budynek powstał na początku lat dwutysięcznych jako projekt rodzinny – budowany przez rodziców męża Agaty, zaprojektowany przez architekta Tomasza Ziemskiego, przy udziale Tomka Knorowskiego, malarza, męża ►

1. Misa ceramiczna Branik Studio. **2.** Agata Knorowska w salonie na tle obrazu autorstwa swojego męża Tomasza Knorowskiego („Fakty greckie", 2025, olej na płótnie). **3.** Kadzielnica Czwórliść i zestawy koniczynek. Pomysły na nowe formy Branik Studio powstają nieustannie, również w domu. **4.** Strefa wypoczynkowa z niskim stolikiem i klasycznym fotelem – ustawienie mebli zmienia się tu w zależności od potrzeb domowników.

eprasa.pl 38910b06e0

Agaty. Od początku był pomyślany jako dom dwurodzinny, stąd jego charakterystyczny, lekko „zawinięty" układ, który dopasowuje się do działki. Agata mieszka tu od 16 lat. I choć jest absolwentką architektury wnętrz na warszawskiej ASP, przez lata prowadziła pracownię projektowania wnętrz, a teraz projektuje obiekty kamienne jako właścicielka Branik Studio, to tutaj proces wprowadzania zmian wygląda zupełnie inaczej. – Od dawna planujemy z mężem remont kuchni, ale zawsze są ważniejsze rzeczy. Na razie ustaliliśmy, że nowa zabudowa będzie w pastelowym, miętowym kolorze. U klientów wszystko idzie szybko. Są potrzeby, decyzje, terminy. A u nas... nie ma deadline'u. Może po prostu lubimy być w tej fazie wymyślania – mówi.

MIGRUJĄCE PRZEDMIOTY

To widać od razu: nic nie jest tu przytwierdzone na stałe. Kanapa przez lata wędrowała po salonie, ustawiana w każdą możliwą stronę. Meble pojawiają się powoli, często vintage, wyszukane na aukcjach albo przejęte od znajomych. Duży stół pod oknem w kuchni, przy którym Agata pracuje, a dzieci odrabiają prace domowe, powstał z uratowanego przed wyrzuceniem blatu z ASP. Mniejszy stół przyjechał tu z rodzinnego domu szwagra Tomka, męża Agaty. – Nasz dom jest miejscem eksperymentów. Każda rzecz coś znaczy, skądś przychodzi, ma swoją historię – mówi gospodyni. Wnętrze jest jasne i praktyczne, ale nie sterylne, czuć w nim rytm codzienności. Na wprost kanapy na sztalugach stoi ogromny blejtram pokryty białym płótnem. – To jest podobrazie przygotowane dopiero do malowania. Mieliśmy sztalugę, na górze stał blejtram, więc się okazało, że możemy w trzy minuty po prostu zrobić tutaj super kino. Puszczamy na nim filmy z projektora – wyjaśnia Agata. Improwizacja jest tu raczej zasadą niż wyjątkiem. To podejście stanowi przeciwwagę dla ich pracy. Branik Studio, które prowadzi Agata, pracuje z kamieniem – materiałem, który dojrzewał przez miliony lat, by trwać poza czasem. Przedmioty projektowane przez Agatę i Tomka mają swój ciężar, wyrazistą formę i kolor. Tymczasem dom jest jak pauza. – Tu potrzebujemy mniej. Mniej form, mniej bodźców – tłumaczy. Dlatego we wnętrzu kolor pojawia się punktowo: w zielonej szafce, w błękitach, które lubią oboje z mężem, w drobnych obiektach. Ale nigdy nie przejmuje kontroli. – Kolor jest dla mnie ważny, ale w konkretnych plamach i bryłach, na jasnym tle – mówi.

DZIECI ZMIENIAJĄ WSZYSTKO

Był moment, kiedy estetyka zeszła na dalszy plan. – Przez kilka lat to wnętrze, szczególnie salon i kuchnia, było podporządkowane dzieciom. Szczebelki, maty, zabezpieczenia... Nie byliśmy z tego zadowoleni wizualnie, przez chwilę funkcja musiała ustąpić formie, choć i tak staraliśmy się świadomie wybierać możliwie estetyczne dziecięce wyposażenie – wspomina Agata.

Dzieci podrosły, przyszły kolejne zmiany. Kanapa dostała jasną tapicerkę, w salonie stanęło pianino, pojawił się projektor. Dziś to przestrzeń wspólna – taka, która mieści wszystko: dziecięce granie, szkolne projekty plastyczne, powstające na kuchennym stole, znajomych syna oglądających „Władcę Pierścieni". – Cieszymy się z czasu, który możemy realnie spędzić z naszymi dziećmi. Każde z nich ma swoje pasje i staramy się je w tym wspierać. Pewnie przez to nie mamy czasu usiąść i rozrysować naszych nowych kuchennych szafek, ale codzienne sprawy okazują się ważniejsze – mówi Agata.

ŚWIATŁO I CIEŃ

– Tak się cieszę, że wyszło słońce – to były pierwsze słowa Agaty, zaraz po „dzień dobry", gdy powitała nas w drzwiach. Już po chwili wiedzieliśmy, dlaczego. Światło jest ważne w tym wnętrzu, a to słoneczne, wpadające przez ogromne okna, które zajmują całą ścianę salonu, zmienia je nie do poznania, dodaje ciepła i życia. Ogród latem zamienia się w coś na kształt prywatnej dżungli: katalpy o dużych liściach w kształcie serca, wysokie trawy, gęstość zieleni. – Nie mamy zasłon. Nie są potrzebne, bo drzewa dają przyjemny cień i terminczną izolację – mówi Agata. Podłoga – kiedyś klasyczna, dębowa – została pomalowana na biało z kroplą szarości. Dziś odbija światło i jeszcze bardziej rozpuszcza granicę między wnętrzem a kamiennym tarasem, który otwiera dom na ogród.

POWRÓT DO DOMU

Anin to miejsce, które jeszcze kilkanaście lat temu kojarzyło się trochę „sanatoryjnie", z wysokimi sosnami i czasem aż ogłuszającą ciszą. Dziś stało się bardziej żywe, ale wciąż z tym samym rytmem spacerów, powrotów, oddechu.

– Był moment, że chciałam mieszkać w centrum. Teraz już nie – przyznaje Agata. – Lubię tu wracać z naszego showroomu na Mokotowskiej. Ten czas tutaj – mieszkanie w domu wielopokoleniowym (nasze dzieci dziadków mają tuż za ścianą), chodzenie do lasu, bycie w ogrodzie – jest bardzo kojący. To właśnie kontrast między intensywnością pracy a ciszą tego miejsca pozwala odzyskać spokój. Wnętrze domu Agaty i Tomka nie jest skończone. I chyba nie ma takiej potrzeby. Zabudowy dopasowywane do łuków wciąż są w planach, decyzje dojrzewają powoli, a przestrzeń zmienia się razem z ich życiem – pracą, dziećmi, rytmem dnia. Bo tutaj nic nie jest ważniejsze od tego, co dzieje się pomiędzy: od rozmów przy stole, dźwięków pianina, wieczorów, kiedy obraz jeszcze nie powstał, ale już może stać się ekranem. ●

1. Szafka w holu to jeden z niewielu zdecydowanych akcentów kolorystycznych we wnętrzu. Na schodach obraz Tomasza Knorowskiego „Wszystkie książki Waryńskiego" (2024, olej na płótnie, 210 x 140 cm). **2.** Kuchnia otwarta na ogród, duże okna wpuszczają światło, które zmienia wnętrze w zależności od pory dnia. Tutaj najlepiej widać półokrągły kształt ścian. **3.** Stół w jadalni to serce domu: miejsce pracy, rozmów i codziennych spotkań całej rodziny. **4.** Łazienka utrzymana w tej samej, spokojnej tonacji, co reszta wnętrza – prosta, funkcjonalna, bez nadmiaru form.

eprasa.pl 38910b06e0

1

2

3

4

eprasa.pl 38910b06e0

RYZYKO, INTERNET, TAJEMNICZE PACZKI OD NIEZNAJOMYCH – CZYLI CO KRYJE SIĘ ZA MŁODZIEŃCZYMI CHALLENGE'AMI

„CHALLENGE" TO NIE TYLKO TYTUŁ KSIĄŻKI ALEKSANDRY PRZYTARSKIEJ, ALE KLUCZ DO ZROZUMIENIA FABUŁY: MŁODZI LUDZIE RYZYKUJĄ ŻYCIE I ZDROWIE DLA AKCEPTACJI W SIECI, PRZEKRACZAJĄC GRANICE, KTÓRE DOROŚLI CZĘSTO WOLĄ IGNOROWAĆ. DZIĘKI SWOJEJ PRACY Z RODZINAMI W KRYZYSIE AUTORKA ZNA TEN ŚWIAT OD ŚRODKA I POKAZUJE JEGO MECHANIZMY W WIARYGODNY SPOSÓB. Z AUTORKĄ ROZMAWIA KATARZYNA KAMIŃSKA.

„Challenge" kojarzy się z zabawą i rywalizacją, w książce staje się początkiem tragedii. Co chciała pani tym zderzeniem pokazać?

Jak wygląda rzeczywistość nastolatków. Niewyraźna granica dzieli normę od patologii, powszedniość od dysfunkcji. Jeszcze do niedawna wyzwania kojarzyły się nam z czymś niewinnym, z przekraczaniem granic fizycznych w sporcie, ostatnio publikowaniem zdjęć sprzed 10 lat. Zachęcano nas do podejmowania systematycznej pracy nad sobą, do rezygnowania z niezdrowego trybu życia, codziennych ćwiczeń, zmiany diety. To wyzwalało pozytywne skojarzenia. Z czasem przybrało jednak zupełnie inny charakter. Challenge z powieści jest nadal nastawiony na przekraczanie granic, ale tym razem społecznych i prawnych. Zachęca do naginania zasad, by szokować i zaimponować otoczeniu. Tak jak to odbywa się w rzeczywistości, z ukierunkowaniem na to, co często przyświeca nastolatkom.

W książce młodzi ludzie podejmują ryzykowne wyzwania, by zyskać uwagę i akceptację. Czy dzisiejsza presja rówieśnicza jest silniejsza niż kiedyś, czy po prostu przybiera nowe formy?

Wszyscy jesteśmy narażeni na ciągłą ocenę nie tylko osób, które spotykamy na swojej drodze każdego dnia, ale także na ocenę tego, co umieszczamy na swoich profilach w mediach społecznościowych. Młodzież na pewno jest bardziej czuła zarówno na krytykę, jak i pochlebstwa. To niezwykle wrażliwa materia. Nastoletni okres charakteryzuje się chęcią łamania stereotypów, negowania autorytetów. Młodzi szukają uwagi rówieśników. To się nie zmieniło. Sami też tacy byliśmy. Dziwimy się młodzieży, a sami szukamy atencji w wirtualnej przestrzeni. Wielokrotnie prześcigamy się w chęci zaimponowania nowym autem lub zagranicznymi wakacjami znajomym, z którymi się nie spotykamy, a jedynie obserwujemy ich na Facebooku czy Instagramie. Poczucie wartości dzisiaj za rzadko budujemy od wewnątrz, a zbyt często uzależniamy je od poklasku, liczby lajków pod postami czy rolkami.

Kiedy „challenge" przestaje być niewinną zabawą, a zaczyna zagrażać życiu i zdrowiu?

Jeśli są to wyzwania pożyteczne, zachęcające do aktywności, do pomagania, angażujące społecznie, to przynoszą wiele dobrego. Niosąc się wiralem, zachęcają innych do tego samego. Jednak większość wyzwań dotyczy zabaw, które są niebezpieczne dla zdrowia i życia. Dzieci i nastolatki uczestniczą w wyzwaniach: jedzenia soli bez popijania, jedzenia cynamonu, rozpylania dezodorantu blisko skóry, tak by wywoływał oparzenia, przypalania skóry zapalniczką. W przeszłości pojawiały się też wyzwania dotyczące seksualności, popularne kiedyś „słoneczko" było punktem kulminacyjnym wielu imprez. Te niemoralne zabawy spotykały się z poklaskiem, rzadko piętnowane przez rówieśników zachęcały do udziału innych. Chęć zaimponowania rówieśnikom brała górę nad rozsądkiem, wstydem. Świadomość braku realnych konsekwencji potęguje chęć brania w nich udziału.

Czyli „challenge" w tej historii to przede wszystkim wyzwanie rzucone przez innych?

W mojej powieści młodzież rzuca sobie wzajemnie wyzwania i chce w nich czynnie uczestniczyć. Adrenalina, jaka się u nich wyzwala, uzależnia i często idzie w parze z używkami, które hamują empatię, ale napędzają do podejmowania ryzykownych zachowań. Nastoletni bohaterowie, uczestnicząc w owczym pędzie, nie myślą o konsekwencjach, a jedynie o aprobacie rówieśników.

Internet w książce nie jest tylko tłem, ale bohaterem samym w sobie. Czy postrzega go pani jako narzędzie, które wymknęło się spod kontroli, czy raczej jako lustro współczesnej młodzieży?

Sama o tym nawet w ten sposób nie pomyślałam, ale zgadzam się, to szara eminencja, która sama w sobie nie podejmuje czynności, tylko pozwala korzystać z narzędzi. Stosowane mądrze, przynoszą wiele

eprasa.pl 38910b06e0

dobrego, ale mają też mroczną stronę, którą coraz częściej dostrzegam. Mnogość możliwości powoduje wymykanie się spod kontroli wielu aspektów społecznych, w szczególności prostytucji nastolatków w internecie. W przeszłości galerianki znane z uzyskiwania korzyści materialnych ze świadczonych usług seksualnych w centrach handlowych, dzisiaj sprzedają swoje wdzięki na platformach za pomocą social mediów. Odbywa się to bezgotówkowo, klienci – fani przesyłają pieniądze blikiem, umówione prezenty trafiają do paczkomatów. Rodzicom o wiele trudniej niż kiedyś to zauważyć, zweryfikować. Umyka to ich uwadze, bo nie przychodzi pod ich adres lub na ich konto. Internet z uwagi na liczbę aplikacji to narzędzie, które coraz trudniej kontrolować. I obawiam się, że na tym etapie to niemożliwe. Dlatego musimy z dziećmi rozmawiać, uczulać na zagrożenia i czujnie się im przyglądać.

Wątek grupy TotalPsycho pokazuje wpływ rówieśników. Dlaczego przynależność bywa ważniejsza niż bezpieczeństwo i konsekwencje?

W okresie dorastania grupa rówieśnicza najmocniej wywiera wpływ na młodego człowieka. Ich akceptacja, możliwość przynależności do „paczki" jest najważniejsza. To ona kreuje światopogląd, normy, do których dostosowuje się jednostka. Czasem zasady, jakimi się kieruje taka grupa, są neutralne dla ogółu społeczeństwa, ale bywa, że łamiąc ogólnie przyjęte reguły, naraża się na wejście w konflikt z prawem i konsekwencje związane z odpowiedzialnością karną lub przed sądem rodzinnym. To szybko weryfikuje więzi rówieśnicze.

Książka porusza kwestię odpowiedzialności. Kto ponosi jej największy ciężar: młodzi ludzie, rodzice czy system społeczny?

Pewnie włożę kij w mrowisko, ale uważam że przede wszystkim system społeczny. Jednak nie ten sformalizowany, ale ten lokalny. Gdybyśmy wszyscy zwracali uwagę na zachowania dzieci i młodzieży, również tej nam obcej, grzecznie i kulturalnie, kiedy zachowują się niewłaściwie, byłoby łatwiej. Dzisiaj z przykrością przyglądam się temu jak my, dorośli, staramy się nie widzieć, nie słyszeć. Wielokrotnie ze strachu przed złością, agresją słowną i fizyczną. Rozumiem to. Jednak jeśli nic się nie zmieni, świat będzie się pogrążał w relatywizacji wartości, dewaluacji autorytetów.

Dlatego w pierwszej kolejności odpowiedzialność spoczywa na społeczeństwie, z którego wywodzą się i rodzice, i ich dzieci. Jeszcze kilka dekad temu było to normalne. Jeśli dziecko przeklinało na ulicy, stojący obok dorosły zwracał mu uwagę, dzisiaj ten sam dorosły odwraca głowę w obawie, że kiedy skrytykuje, zostanie zaatakowany.

Pracuje pani zawodowo z rodzinami w kryzysie. Czy bohaterowie „Challenge" są dla pani bardziej sprawcami, czy ofiarami własnych wyborów i okoliczności?

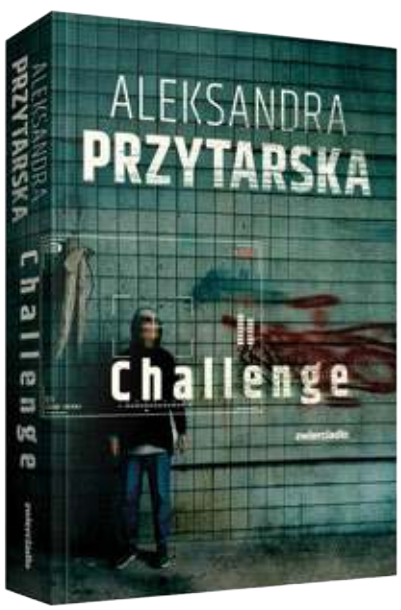
Każdy z nich prezentuje dwie strony medalu. Są zarówno ofiarami złamanych życiorysów, jak i sprawcami krzywd. Nie zawsze świadomych i nie zawsze oczywistych. Życie stawia przed nimi różnego rodzaju wyzwania. Dlatego tytuł powieści jest przekorny. Nie dotyczy wyłącznie internetowych wyzwań, ale także tych codziennych, stawianych przed nami przez życie każdego dnia. Czasem uchodzi nam coś bezkarnie, zmuszając jedynie do refleksji i wyciągnięcia wniosków na przyszłość, ale zdarza się, że odciska piętno, którego nie da się w żaden sposób usunąć czy zignorować.

Co było dla pani trudniejsze podczas pisania: oddanie mechanizmów społecznych czy wejście w emocje postaci i ich moralne dylematy?

Wiele lat obserwacji mechanizmów społecznych, emocji ludzi, z którymi stykam się zawodowo i prywatnie, ułatwia mi tworzenie bohaterów uwikłanych w trudne sytuacje i wejście w ich skórę. Staram się wczuć w ich motywacje, biorąc pod uwagę ich przeszłość. Nic w życiu nie jest czarno-białe. Balansujemy na wielopłaszczyznowych odcieniach szarości. Każdego z nas wykreowały zarówno pozytywne, jak i negatywne doświadczenia. Wpływają na podejmowane decyzje i rzutują na przyszłość, na to, jak i jakie nawiązujemy relacje, czy potrafimy w nich wytrwać, a także na to, co nam przyświeca, czym kierujemy się w życiu. Jest wiele osób zagubionych, nieporadnych, ale są wśród nas też osoby złe – psychopaci, socjopaci. Oni nie mają uczuciowości wyższej, są wolni od moralnych dylematów, bo najpierw musieliby mieć sumienie. To najtrudniej zrozumieć i przelać na papier.

Gdyby czytelnik miał zatrzymać się po lekturze i spojrzeć na swoje relacje z dziećmi lub nastolatkami – jakie jedno pytanie warto sobie postawić?

Wszyscy jesteśmy wiecznie zabiegani, nie mamy na nic czasu. Ciągle pędząc, gubimy codzienność. Obecne czasy są trudniejsze dla wszystkich pokoleń. Trudniej być rodzicem i trudniej być nastolatkiem. To jest etap, kiedy niełatwo im zaimponować, zachęcić do wspólnej aktywności. Dlatego ja zapytałabym: „Co lubię robić ze swoim dzieckiem?". Nawet najprostsze wspólne działanie przybliża nas do wiedzy, z kim nasze dziecko spędza czas, co lubi robić, gdzie bywa, co go bawi, a co denerwuje. W niewymuszonej rozmowie najchętniej wpuszczą nas do swojego świata.



Książka do kupienia
na **sklep.zwierciadlo.pl**
oraz w dobrych księgarniach.

ZDJĘCIA: MARCIN PRZYTARSKI, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38910b06e0

STUDIO ZWIERCIADŁO – TU DŹWIĘK SPOTYKA SIĘ Z FORMĄ

USYTUOWANE W WARSZAWSKIEJ KAMIENICY NOWE STUDIO WYDAWNICTWA ZWIERCIADŁO PRZEŁAMUJE KONWENCJĘ FUNKCJONALNYCH PRZESTRZENI DO NAGRAŃ. POŁĄCZENIE WYSOKIEGO DESIGNU I NAJLEPSZEJ KLASY AKUSTYKI SPEŁNIA NASZE MARZENIA O JAKOŚCI PRODUKCJI AUDIOWIZUALNYCH.

Zdjęcia **TOMO YARMUSH** Projekt wnętrza **AKA STUDIO**

Na zdjęciu: Lampka Kaspa Apolin, fotel Bolia Bowie, sofa Noti Daaz, stolik Kiwano Concept Bond, stolik NG Design, wazon Malwina Konopacka, dywan Ladnini Botanica z kolekcji dywanów LADNINI Morphic x Agnella, lampa Flos Noctambule, fotel NG Design Dedar, zasłony Kvadrat.

REKLAMA

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b0660

Na zdjęciach: **1.** Fotele IWC Home Woo, lustro Noom Lake Mirror, stolik Kartell Thierry, miseczka Branik Falbanka, wykładzina EGE ReForm A New Wave.
2. Fotel Noom Dedar, sofa Tamo Tori, panele skalne Murso, stolik Ferm Living Burl, misa ceramiczna i świecznik Totem Branik Studio, lampa Flos Overlap, zasłony Kvadrat, wykładzina EGE ReForm A New Wave, albumy wydawnictwa Słucham.

Kiedy tworzyliśmy Studio Zwierciadło, mieliśmy jeden cel: powołać do życia miejsce, które stanie się unikalnym butikowym domem produkcyjnym, wymykającym się konceptowi klasycznego studia podcastowego czy fotograficznego. I tak na 150 metrach kwadratowych kamienicy w centrum Warszawy uruchomiliśmy przestrzeń z myślą o twórcach, którym zależy nie tylko na technicznej jakości nagrania, ale też na tym, żeby obraz i dźwięk tworzyły spójną, przemyślaną całość.

Centralnym założeniem projektu było to, żeby akustyka i estetyka nie konkurowały ze sobą, a raczej wzajemnie się wzmacniały. Widać to wyraźnie w sposobie, w jaki zaprojektowano ściany czy podłogi, ale także w selekcji mebli czy tekstyliów. Studio Zwierciadło to pięć przystosowanych sprzętowo i akustycznie pomieszczeń utrzymanych w apartamentowej estetyce. Każde z nich dzięki wełnianym zasłonom, miękkim meblom i zmiennym źródłom światła pozwala na kreację kilkudziesięciu różnych aranżacji. Nie jest to miejsce o jednym dookreślonym charakterze – mieści rozwiązania scenograficzne, które można dobierać jak narzędzia do konkretnego projektu. Ta elastyczność stanowi odpowiedź na potrzeby twórców, którzy poszukują oryginalności i chcą się wyróżniać.

BRZMIENIE MATERII

Akustyka nie jest tu tylko koniecznością techniczną, którą trzeba byłoby ukrywać czy zasłaniać. Sprawdza się jako architektura wnętrza i spójny element oprawy wszystkich pomieszczeń. Największe studio godzi twarde faktury mikrocementu, skalnych paneli Murso i drewnianych jakościowych drzwi marki PORTA z miękkością kurtyn, luksusowych tkanin i obić foteli (Normann Copenhagen, NOOM), a także piaskowej wykładziny, która jest komfortowym łącznikiem z pozostałymi wnętrzami. Mamy tu kilka możliwych ►

REKLAMA

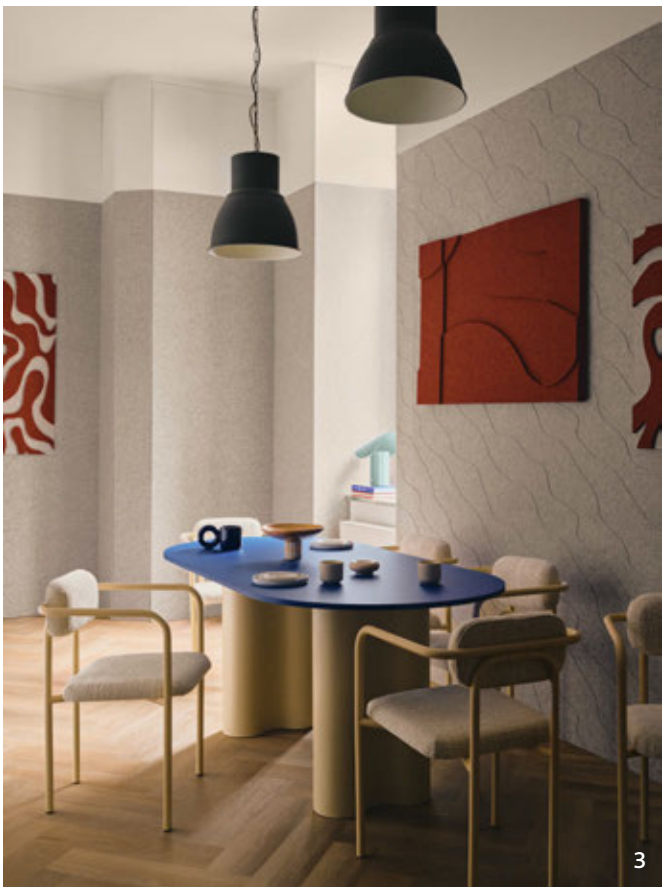
eprasa.pl 38910b06e0

Na zdjęciach: **1.** Zasłony Kvadrat, drzwi akustyczne PORTA w fornirze naturalnym z panelem górnym, lustro Noom Lake Mirror, wykładzina EGE ReForm A New Wave, tapeta Arte Manila Atlas, fotel Normann Copenhagen. **2.** Zasłona Kvadrat, lustro Noom Lake Mirror, fotel Normann Copenhagen.

eprasa.pl 38910b06e0

eprasa.pl 38910b06e0

2


3

Na zdjęciach: **1.** Filc naścienny i obraz akustyczny Flexxica, kinkiet Ferroluce Voilà (Elit Design), stół i krzesła Górna Półka, kubek Malwina Konopacka, podkładka marmurowa H&M Home. **2.** Drzwi PORTA, filc naścienny i obrazy akustyczne Flexxica, wykładzina EGE ReForm A New Wave, lampy Buzzi Pleat Edel. **3.** Filc naścienny i obrazy akustyczne Flexxica, stół i krzesła Górna Półka, ceramika i naczynia: Branik Studio, Malwina Konopacka, H&M Home.

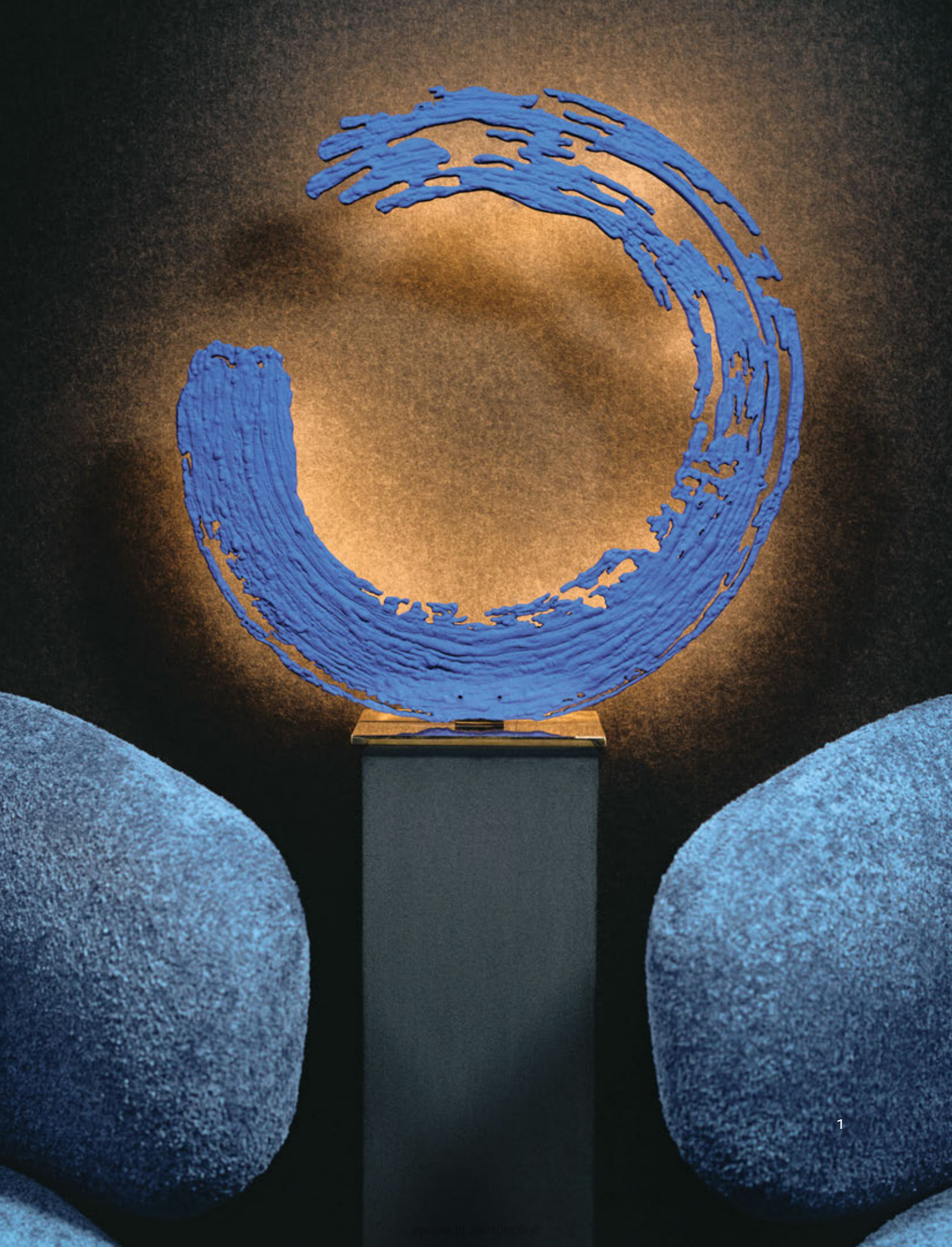
planów: neutralną, jasną przestrzeń z mikrocementem na ścianach i podłodze, tkanym dywanem Ladnini Botanica z kolekcji dywanów LADNINI Morphic x Agnella i awangardowymi dodatkami (np. ceramiką Malwiny Konopackiej czy lampami Flos), wytapetowaną wnękę z kremowymi fotelami o miękkiej, rzeźbiarskiej bryle i z dominującym na środku wysokim lustrem o asymetrycznej formie osadzonej w marmurze (NOOM), a także przeciwległą ścianę zdobioną skalnymi panelami Murso i rozbitą stylistycznie niskim czeczotowym stołem (Ferm Living). Największe studio ma dzięki tym elementom spokojny, hotelowy charakter – doskonały do sesji zdjęciowych, wideocastów czy webinarów.

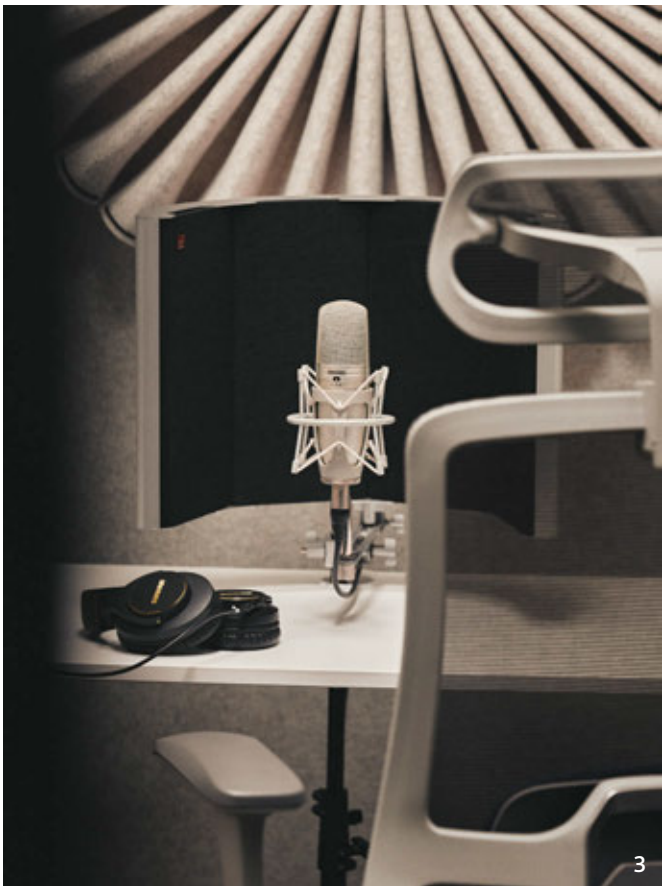
W średnim studiu panele akustyczne wykonane z filcu marki Flexxica nie są ukryte – stanowią element wizualny rosnący do rangi dekoru. Faliste, organiczne kształty wycinane w materiale akustycznym tworzą kompozycję naścienną, która jednocześnie pochłania niepożądane częstotliwości i działa jak tło dla nagrań wideo. To pomieszczenie ma układ komfortowego studia rozmów: kilka foteli, okrągły ciemny stół Iwony Kosickiej, mikrofony na blacie, najwyższej jakości kamery SONY, funkcyjne oświetlenie, ustawione pod kątem do głównej osi, odcinają się wizualnie od filcowych paneli i szyby reżyserki. Efekt jest ciepły, nowoczesny i natychmiast rozpoznawalny jako profesjonalny – bez konieczności sięgania po stereotypowe rozwiązania studyjne.

Małe studio to dramaturgiczna przestrzeń z czarnym tłem, w której centralnym elementem jest aranżacja foteli i dzieł sztuki w wielu wariacjach. Wśród nich są drewniane trójwymiary Andrzeja Sobiepana, akustyczne obrazy marki Ludism i Baffeo autorstwa Oli Niepsuj, a także rzeźbiarska lampa Catellani & Smith przypominająca pociągnięcie pędzla zamoczonego w kobaltowej farbie. Taka scenografia nadaje się idealnie do kameralnych wywiadów, których charakter ma być intymny, niemal teatralny. Nad akustyką czuwa tu niezwykły obiekt – świetlny dzwon marki Flexxica. Małe studio sąsiaduje z lektorką – przestrzenią ►

REKLAMA

eprasa.pl 38910b06e0





Na zdjęciach: **1.** Fotele IWC Home, lampa Catellani & Smith Ensō. **2.** Fotele Noti, stół Iwona Kosicka Design, lampa akustyczna Flexxica. **3.** Rozeta akustyczna Buzzi Pleat, słuchawki i mikrofon Shure. **4.** Lampa akustyczna Flexxica, kamery SONY. **5.** Autorski wzór filcowych paneli Flexxica (na zamówienie). **6.** Panele ścienne Kvadrat, fotele Noti, stół Iwona Kosicka Design, mikrofony Shure.

eprasa.pl 38910b06e0

Na zdjęciu: Kamera model: Sony FX6, Obiektyw Sony FE 28-135 f/4.0 G PZ OSS – profesjonalna topowa kamera Sony Pro 4K z pełnoklatkowym przetwornikiem obrazu wyposażona w parafokalny obiektyw z elektronicznym zoomem

stworzoną do nagrywania audiobooków, dżingli czy reklam radiowych. Wszystkie studyjne pomieszczenia łączy korytarz uzbrojony w akustyczne filce Flexxica, lampy Buzzi i projektowane na zamówienie drzwi marki PORTA o wybitnie wysokiej akustyce. Goście studia będą mogli skorzystać także z jadalni z coffee cornerem, gdzie czekają na nich doskonała kawa i pięknie wydane albumy do przeglądania.

DYNAMIKA SENSORYCZNA

Przestrzeń Studia Zwierciadło wpisuje się w *sensory design* i projektowanie haptyczne. Studio ma nie tylko dobrze wyglądać, ale też wywołać określone emocje i oddziaływać na zmysły. Każde pomieszczenie ma inny nastrój, inne natężenie bodźców, inną temperaturę emocjonalną. Wyciemnione małe studio nie rozproszy gościa, jasne wnętrza dużego studia nie przytłoczą rozmówcy, a detale zaangażują widza wizualnie, zanim padnie pierwsze zdanie. To nie jest przypadek – mamy tu do czynienia z projektowaniem przestrzennym z myślą o kamerze i o ludziach przed nią jednocześnie.

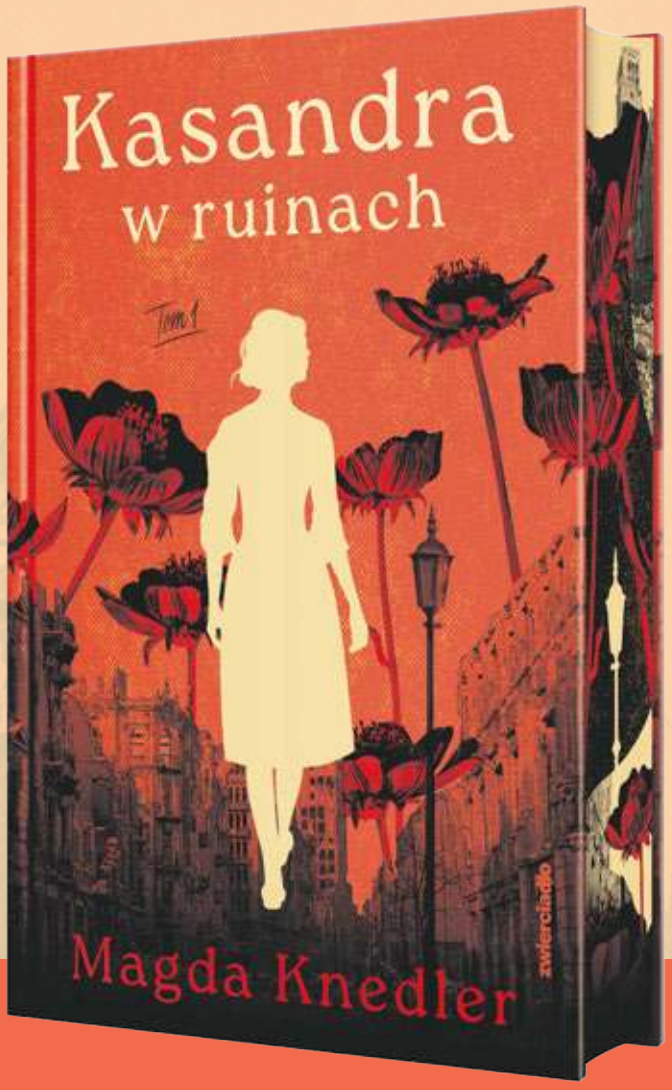
„Kluczowe było dla nas stworzenie wnętrza, które może dynamicznie zmieniać swój charakter, nie tracąc przy tym spójności wizualnej ani wyrazistej tożsamości. Osiągnęliśmy to poprzez konsekwentnie prowadzoną paletę kolorystyczną, modułowe elementy wyposażenia i świadome operowanie światłem. Dzięki temu wszystkie studia Zwierciadła oferują szerokie możliwości aranżacyjne. Od klasycznych planów nagraniowych ze stołem i mikrofonami po bardziej swobodne, miękkie kompozycje inspirowane atmosferą domowego salonu. To przestrzeń, która nie tylko odpowiada na potrzeby produkcyjne, ale też aktywnie wspiera kreatywność i buduje wizualną narrację nagrań" – komentuje architektka Karolina Kowalik, współwłaścicielka pracowni AKA Studio, która pracowała nad projektem Studia Zwierciadło.

Jeśli widzisz w Studiu Zwierciadło przestrzeń dla swojego podcastu lub projektu,
skontaktuj się z nami pod adresem **studio@grupazwierciadlo.pl i na Instagramie @studio_zwierciadlo.**

eprasa.pl 38910b06e0

zwierciadło

Dar, który jest ciężarem. Ideologia, która niszczy. Dwoje ludzi w świecie pełnym absurdów.



Po upadku powstania Warszawa jest morzem zgliszcz. Wśród nich Staszek szuka Kasandry – ukochanej, która w niszczonej przez nazistów stolicy prowadziła do biblioteki niewidomego ojca. Gdzie zniknęła i co widziała, gdy płonęły bezcenne księgi?

„Kasandra w ruinach" – poruszająca, pełna emocji powieść **Magdy Knedler** inspirowana mitem o Kasandrze.

czyta **Marcin Popczyński**

PATRONAT MEDIALNY

lubimyczytać · ciekawostki historyczne.pl · Lady MARGOT BLOG LITERACKI RECENZJE LITERATURY OD 2014 ROKU · TVP 3 WARSZAWA

Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl**, w dobrych księgarniach i na platformach streamingowych.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 38910b06e0

Serum Vinoperfect
CAUDALIE
30 ml/221 zł.
Superpharm.pl

CZYSTE ŚWIATŁO

Serum Vinoperfect od Caudalie to delikatna, a zarazem skuteczna pielęgnacja redukująca przebarwienia i zapobiegająca ich powstawaniu. Przywraca skórze promienność i wyrównuje koloryt. Działa na wszystkie rodzaje przebarwień (spowodowane przez słońce, trądzik, melazmę oraz wiek) i nadaje się dla każdej cery, nawet najwrażliwszej.

SIŁA NAWILŻENIA

AA LAAB Milky Waterfall Hydration to zaawansowany program pielęgnacyjny nowej generacji do cery odwodnionej i napiętej. Lekkie formuły zapewniają długotrwałe nawilżenie i skuteczną regenerację. Zawierają mleko owsiane, które działa kojąco i odbudowująco, oraz wzmacniającą barierę hydrolipidową ektoinę. Komfort gwarantowany!
oceanic.pl

NOWY PIĘKNY ADRES

Marka Danucera otwiera SPA – przestrzeń, w której zaawansowane zabiegi pielęgnacyjne łączą się z ideą starannie wyselekcjonowanego concept store'u. To miejsce oferujące autorskie rytuały oraz wybór unikatowych kosmetyków i akcesoriów lifestyle'owych, wspierających holistyczne podejście do życia. Zajrzyj na ulicę Piękną 15 w Warszawie. Przemyślana estetyka wnętrza i kameralna atmosfera sprzyjają wyciszeniu, pozwalając na chwilę ucieczki od miejskiego zgiełku i pośpiechu.
danucera.pl

Kolekcja z białego złota z diamentami laboratoryjnymi. Apart

ZNIEWALAJĄCY BLASK DIAMENTÓW

Diamentowy zestaw Apart to czysta gra światła – zawieszka, kolczyki i pierścionek układają się w spójną, elegancką opowieść o blasku, który nie potrzebuje przesady. Klasyczne oprawy podkreślają szlachetność kamieni, a subtelne detale nadają całości nowoczesnej lekkości – to biżuteria luksusowa, ale nieostentacyjna, bliższa szeptowi niż deklaracji.
apart.pl

ODŻYWCZA MOC NATURY

Ochronny krem do rąk Alma K (40 ml/24,99 zł) ma lekką, jedwabistą formułę, która otula dłonie natychmiastowym komfortem. Minerały z Morza Martwego, masło kakaowe i olejek z dzikiej róży łączą siły, by intensywnie nawilżać, regenerować i chronić dłonie – bez śladu lepkości, za to z efektem miękkości, który chce się czuć bez końca. ***hebe.pl***

NOWOŚĆ NA TRĄDZIK

Trądzik to złożona choroba wymagająca kompleksowego podejścia. Mediderma, marka stworzona przez światowej sławy dermatologa dr. Serrano, od początku proponuje podejście holistyczne, łącząc nowoczesną kosmetologię ze świadomą pielęgnacją domową. Takim duetem jest gabinetowy zabieg Salipeel Balance oraz wspierająca go pielęgnacja domowa Purifying Control AS Ultra.

Nawilżająco-matujący żel Purifying Control AS Ultra MEDIDERMA 50 ml/209 zł.
mediderma.pl

eprasa.pl 38910b06e0

Nowość!
Woda perfumowana She is A 10 Max&Co *100 ml/299 zł.*
Douglas

TRUSKAWKI I JAŚMIN

She is A 10 marki Max&Co to zapach, który rozwija się jak letnie popołudnie: zaczyna się od świeżości bergamotki i pomarańczy, przechodzi przez owocową słodycz truskawek i jaśminu, a kończy zmysłowym ciepłem wieczoru. Bazę stanowi nowoczesny piżmowo-drzewny Orcanox™. Świeży i przejrzysty zapach dla wyjątkowej i spełnionej kobiety.

KOLAGENOWY RYTUAŁ

Instytut Dermokosmetyków Ideepharm do „dojrzałej pielęgnacji" poleca dwa kremy i serum, które wykorzystują moc rozpuszczalnego kolagenu w trzech różnych stężeniach: 5%, 10% i 15%. Formuła serum bazuje na kolagenie w 15% stężeniu, a skład uzupełniają kwas hialuronowy, tripeptyd, alantoina i arginina. W efekcie kosmetyk poprawia jędrność i elastyczność skóry, redukując widoczność zmarszczek i linii mimicznych.

Serum wypełniające zmarszczki z kolagenem 15% Kolagen Booster IDEE DERM 30 ml/44,12 zł.
sklep.ideepharm.pl

HOLLYWOOD LIFTING

Sofwave to nowoczesny kosmetyczny lifting, który działa głęboko, ale bez naruszania naskórka. Wykorzystuje technologię ultradźwięków SUPERB™, precyzyjnie stymulując skórę właściwą do produkcji kolagenu, dzięki czemu poprawia jej napięcie, gęstość i elastyczność. Efekt? Bardziej wyrazisty owal, wygładzone zmarszczki i świeży, wypoczęty wygląd – bez przestojów i rekonwalescencji. To zabieg dla tych, którzy chcą widocznej zmiany, ale w naturalnym, nieprzerysowanym wydaniu.
hollywoodlifting.pl

Naturalny mus do ciała Honey & Fig beBIO, 29,99 zł.
bebiocosmetiqs.pl

SŁODYCZ DLA ZMYSŁÓW

Naturalne peelingi i musy do ciała beBIO Cosmetics to multisensoryczny rytuał pielęgnacyjny. Peelingi skutecznie wygładzają i przygotowują skórę, a dwuwarstwowe musy intensywnie nawilżają i odżywiają. Formuły oparte na składnikach pochodzenia naturalnego wspierają odbudowę bariery hydrolipidowej, poprawiając elastyczność i miękkość skóry. Apetyczne zapachy i premium forma zamieniają codzienność w chwilę relaksu.

Krem ochronny Our Lightest SPF 50 RESIBO 50 ml/129 zł.
resibo.pl

NAJLŻEJSZY SPF

Our Lightest to nowa definicja SPF od Resibo – ultralekki krem, który błyskawicznie się wchłania i chroni skórę przed promieniowaniem UVA i UVB niczym niewidzialna tarcza. Nowoczesne filtry przeciwsłoneczne zapobiegają fotostarzeniu, a pielęgnujące składniki aktywne intensywnie nawilżają i dostarczają skórze solidną dawkę antyoksydantów.

PRIMER CUD MIÓD

Baza pod makijaż z efektem grip została opracowana z myślą o zwiększeniu przyczepności kosmetyków kolorowych do powierzchni skóry, co sprzyja przedłużeniu trwałości makijażu. Charakterystyczna, lepko-miodowa konsystencja (na bazie miodu Manuka) tworzy na skórze warstwę ułatwiającą równomierne przyleganie kolejnych produktów makijażowych. Składniki pielęgnacyjne pomagają utrzymać komfort skóry w ciągu dnia.

Utrwalająca baza pod makijaż z efektem grip BIELENDA Goodies 30 ml/30 zł.
bielenda.com

eprasa.pl 38910b06e0

Pierścionek złoty Maria Antonina 2990 zł.
wkruk.pl

BIŻUTERIA Z HISTORIĄ

Nowa odsłona autorskiej kolekcji W.KRUK Maria Antonina łączy piękno szlachetnych kamieni i nowoczesną, dopracowaną formą. Biżuteria wykonana z 14-karatowego złota i ozdobiona starannie dobranymi topazami, laboratoryjnymi szafirami, różowymi ametystami oraz cytrynami – tworzy harmonijną, artystyczną opowieść, pełną światła i koloru.

ZOBACZYSZ RÓŻNICĘ

Marzysz o gładkiej, promiennej cerze i jednocześnie pragniesz ukojenia dla zmęczonych oczu? Rewolucyjna maska Shark CryoGlow LED łączy zaawansowaną terapię światłem LED z chłodzącą krioterapią okolic pod oczami, oferując kompleksową pielęgnację, która odmieni twoją skórę. To pierwszy tego typu produkt pielęgnacyjny Shark Beauty i pierwsze takie urządzenie w UE z certyfikatem medycznym.

Shark CryoGlow LED 1499,99 zł.
sharkclean.pl

BĄDŹ BLISKO

s.Oliver United (EdT 30 ml, 79,99 zł) dla niej to zapach, który celebruje bliskość, emocje i autentyczność relacji. Kompozycja łączy świeżość cytrusowo-owocowych nut z subtelną harmonią i nowoczesną elegancją, tworząc lekką, a jednocześnie wyrazistą aurę. To zapach, który podkreśla energię wspólnych chwil i naturalny styl, pozostając spójnym z modowym DNA marki. Wegańska formuła dopełnia całości, wpisując się w świadome, współczesne podejście do piękna.
rossmann.pl

Nawilżający żel do mycia twarzy TOŁPA dermo shots 50 ml/55 zł.

ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ

Nawilżający żel do mycia twarzy tołpa® dermo shots przeznaczony jest do codziennego oczyszczania skóry przy jednoczesnym wsparciu jej nawilżenia i mikrobiomu. Zawiera torf tołpa®, kwas hialuronowy, trehalozę oraz kwas poliglutaminowy, które wspierają utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia warstwy rogowej. Formuła zapewnia skuteczne usunięcie zanieczyszczeń przy zachowaniu równowagi fizjologicznej skóry.
tolpa.pl

OCHRONA I KOMFORT

Wkładki higieniczne Bella Panty Herbs Aloe Vera mają ultracienką konstrukcję i regularny kształt, przez co gwarantują dyskrecję, wygodę oraz długotrwałe uczucie świeżości. Wzbogacono je ekstraktem z aloesu, który pomaga zapobiegać podrażnieniom i stanom zapalnym. Bezzapachowa formuła minimalizuje ryzyko alergii i pozwala skórze oddychać.
bella.pl

WYBÓR WYMAGAJĄCYCH KOBIET W OKRESIE MENOPAUZY

Promensil Forte to naturalny suplement diety przeznaczony dla kobiet w okresie menopauzy. Preparat zawiera standaryzowany ekstrakt z czerwonej koniczyny (bogate źródło izoflawonoidów), które łagodzą objawy menopauzy, a dodatkowo wykazuje korzystny wpływ na twardość kości.

Suplement diety Promensil Forte.
promensil.pl

eprasa.pl 38910b06e0

KLOO Daily Protection SPF 50, ultralekki krem nawilżający z wysoką ochroną przeciwsłoneczną. ***kloo.pl***

EKOLOGICZNE LATO

Lekka formuła, wysoka ochrona i pielęgnacja w jednym – ten krem SPF 50 skutecznie chroni przed promieniowaniem UVA, UVB i światłem niebieskim (HEV), jednocześnie dbając o nawilżenie i komfort skóry. Z kwasem hialuronowym, postbiotykiem i witaminą E wspiera jej kondycję, a dzięki systemowi refill (białe opakowanie powyżej) wpisuje się w podejście *less waste*.

SŁOŃCE I MAT

Dermedic Sunbrella matujący krem ochronny SPF 50+ to dermokosmetyk przeznaczony do skóry tłustej i mieszanej, zapewniający bardzo wysoką ochronę przed pełnym spektrum promieniowaniem UVA, UVB, IR i HEV. Lekka formuła Dry Touch szybko się wchłania, redukuje błyszczenie i nadaje skórze matowe, satynowe wykończenie. Dodatkowo wspiera barierę skóry i działa antyoksydacyjnie.

Dermedic Sunbrella matujący krem ochronny SPF 50+. ***dermedic.com***

PO PROSTU ŚWIEŻOŚĆ

To serum działa jak subtelny filtr w rzeczywistości – zamiast maskować, przywraca skórze wypoczęty, naturalny blask. Dr Irena Eris Institute Solutions Peptosome Filler – Youth Power Activating Serum to formuła inspirowana medycyną estetyczną, która przenosi efekt wygładzenia z gabinetu do codziennej pielęgnacji. Połączenie neuropeptydu-8, kwasów GABA i spilantolu ogranicza mikroskurcze mięśni, dzięki czemu zmarszczki mimiczne stają się mniej widoczne, a rysy twarzy – łagodniejsze. ***Sklep.DrIrenaEris.com***

SZCZĘŚCIE PO WŁOSKU

Autorska kolekcja La mia Felicità została zaprojektowana z myślą o każdym kroku, który stawiamy z pewnością siebie. Ukształtowana przez światło, lekkość i przemyślane detale, po raz kolejny ukazuje wyjątkowe i dostępne wyłącznie w HEGO'S Milano modele. Wiosna niezmiennie kojarzy się z komfortem, dlatego w kolekcji odnajdziemy ikoniczne fasony – baleriny i mokasyny, które wywodzą się z Włoch. ***hegos.eu***

SUPERFORMUŁY

Supremelab Bio-Tech Age to zaawansowana linia kosmetyków opracowana dla spowolnienia procesów starzenia się skóry. Zapewnia pielęgnację w duchu longevity i well-aging, a więc skoncentrowaną na poprawie kondycji cery poprzez stymulację naturalnych mechanizmów jej regeneracji. Linię tworzą trzy produkty: infuzyjne serum wypełniająco-przeciwzmarszczkowe, krem wygładzająco-ujędrniający oraz krem pod oczy.

SEKRET PIĘKNYCH WŁOSÓW

Długie, mocne włosy zaczynają się u nasady – i właśnie tam działa PHYTOPHANERE, Serum od PHYTO PARIS. Lekka, roślinna formuła pobudza skórę głowy i wspiera naturalny wzrost włosów, jednocześnie wzmacniając je na całej długości. To szybki, bezproblemowy krok w codziennej rutynie, który nie obciąża i nie wymaga spłukiwania.

Serum Phytophanere PHYTO PARIS 50 ml/135 zł. ***superpharm.pl***

eprasa.pl 38910b06e0

YOPE Waterfully Sleeping Mask

NOC NAWILŻENIA

Twoja nocna dawka głębokiego nawodnienia, regeneracji i wypełnienia! Lekka, żelowo-kremowa formuła wtapia się w skórę i działa jak bariera „hydro-lock", zatrzymując wilgoć w skórze, intensywnie nawilża, wygładza i zapewnia efekt plump! W składzie innowacyjne składniki, m.in. kwas poliglutaminowy, który nawadnia 5x mocniej niż kwas hialuronowy.

yope.me

AI BLUR

Nowość Wonder Match Red Eveline Cosmetics. Makijaż nie z tej ziemi: podkład w formie cushionu, satynowy puder i krem BB SPF50. Formuły inspirowane są K-beauty: pielęgnują cerę, dają efekt blur i wygładzenia jak po filtrze AI, łączą pełne krycie z efektem glow.

Wonder Match Cushion Foundation 49,99 zł; Krem BB z SPF 50 Wonder Match 32,99 zł; Wonder Match Luminous Finishing Powder 36,99 zł.

eveline.pl

KOBIECOŚĆ W NOWOCZESNYM WYDANIU

Nowa kolekcja OCHNIK została zaprojektowana z myślą o budowaniu kompletnych stylizacji na wyjątkowe okazje. Linia damska łączy lekkość form z elegancją, oferując spójne, nowoczesne podejście do kobiecej garderoby. Subtelne kroje podkreślają sylwetkę, a starannie dobrane detale nadają całości wyrafinowanego charakteru. To propozycja dla kobiet, które cenią ponadczasowy styl w świeżej, współczesnej odsłonie.

ochnik.com

TWOJE MIEJSCE NA ZIEMI

Ustronie Wilanów to nowoczesne domy wpisane w spokojny krajobraz Wilanowa, zaprojektowane tak, by światło grało tu pierwszą rolę. Minimalistyczne bryły i duże przeszklenia otwierają wnętrza, jednocześnie zachowując elegancję i równowagę całej architektury. Przemyślany układ przestrzeni sprzyja codziennemu komfortowi, a bliskość zieleni podkreśla kameralny charakter inwestycji. To miejsce, w którym współczesna forma spotyka się z poczuciem prywatności i harmonii życia.

sgi.pl

Lekki krem ochronny Dermedic Sunbrella Age Defense SPF 50+.

dermedic.com

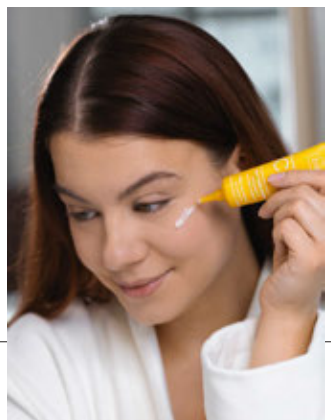
SKÓRA POD OPIEKĄ

Lekki krem ochronny Dermedic Sunbrella Age Defense SPF 50+ łączy bardzo wysoką ochronę przeciwsłoneczną z działaniem przeciwstarzeniowym. Chroni przed UVA, UVB, światłem niebieskim i IR, a dzięki antyoksydantom zawartym w kompleksie MELAOX+H™ wspiera skórę w walce z wolnymi rodnikami. Ma lekką, szybko wchłaniającą się formułę, nie bieli i dobrze sprawdza się pod makijaż, zapewniając komfort na co dzień.

ZNAJDŹ SWÓJ GLOW

To serum działa jak poranny łyk świeżego soku dla skóry – lekkie, a jednocześnie nasycone witaminową energią. Witamina C rozświetla jak pierwsze światło dnia, niacynamid koi i porządkuje, cały koktajl witamin z grupy B i E otula cerę miękką warstwą regeneracji, a kompleks peptydów działa wygładzająco. Serum można łączyć z kremem na przebudzenie lub z nocnym kremem-maską dla jeszcze lepszych efektów.

Kosmetyki z linii Ziaja witamina C.B3 niacynamid znajdziesz na ***ziaja.com***



eprasa.pl 38910b06e0

NOWY NUMER

JUŻ W SPRZEDAŻY!

Magazyn o pięknych wnętrzach, ogrodach i sztuce

WIĘCEJ INSPIRACJI ZNAJDZIESZ NA:

MAGAZYNWERANDA WERANDA_MAGAZYN

WERANDA.PL

eprasa.pl 38910b06e0

HOROSKOP

Penny Thornton
astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.
Jej klientką była księżna Diana.

BLIŹNIĘTA 21.05–21.06

Kiedy Mars skrywa się w obszarze tajemnic i cieni, możesz wykorzystać swoją energię, wnikając głębiej w działania i motywy niektórych osób, łącząc fakty i wyciągając wnioski. Czerwiec to również dobry miesiąc na poprawę zdrowia i kondycji fizycznej. Nie sprzyja on jednak działaniom pod wpływem impulsu ani zrywaniu więzi z osobami i organizacjami, które mogłyby utrudnić ci życie w przyszłości. Podróże i specjalne okazje przyniosą ci radość, a jeśli szukasz miłości, masz większe szanse znaleźć ją w odległych miejscach.

RAK 22.06–22.07

Niczego nie ukrywaj. Musisz szczerze porozmawiać z ludźmi o pewnej sytuacji, bo im dłużej trwa, tym trudniej będzie ją naprawić. Mimo to, dzięki Wenus, masz mnóstwo szczęścia, a ci, którzy cię kochają i wierzą w ciebie, wesprą cię. Kwestia rozwianych złudzeń i spełnienia marzeń powinna się wreszcie rozstrzygnąć – tak czy inaczej, chwila prawdy będzie tylko w twoim najlepszym interesie. 30 czerwca Jowisz wkroczy do strefy finansów, gotowy cię wzbogacić – pod każdym względem.

LEW 23.07–23.08

Wenus, planeta miłości i wszystkiego, co dobre, będzie w twoim znaku od 13 czerwca. Otoczy cię opieką, a nawet pomoże ci znaleźć miłość lub dostrzec ogólną poprawę w życiu, zwłaszcza uczuciowym. Około 17 czerwca seria potężnych aspektów planet zasygnalizuje istotną zmianę w związku. Niewykluczone, że doznasz olśnienia, które zmieni twoje nastawienie do kogoś lub że wyjdą na jaw wydarzenia, które wpłyną na przyszłość partnerskiej relacji. Jednak przy Merkurym w retrogradacji od 29 czerwca sytuacja znów może się zmienić.

PANNA 24.08–22.09

Jeśli pragniesz zmian, uważaj, czego sobie życzysz. Prawdopodobnie musisz poczekać do końca miesiąca, by zobaczyć fajerwerki, ale jest wiele możliwości, żeby przygotować się na nieoczekiwane. Twoje skryte uczucia do kogoś mogą okazać się uzasadnione, a plotki o zmianach w pracy się potwierdzą. To najlepszy miesiąc na krok do przodu w zawodzie lub podjęcie decyzji, która może wpłynąć na twoją przyszłość. To nie jest czas na unikanie wyzwań ani zakładanie, że sprawy ułożą się same bez twojego udziału. Szczęście sprzyja odważnym.

WAGA 23.09–23.10

Nie pozwól, by cokolwiek cię ograniczało. Strefa dalekich horyzontów jest pełna obietnic, bez względu na to, czy lecisz gdzieś daleko, współpracujesz z organizacjami międzynarodowymi czy poszerzasz wpływy i budujesz swoją przyszłość. Potrzebne są działania oparte na wierze, z solidną dawką realizmu. Wydarzenia około 9 czerwca mogą sprawić, że zabije ci serce, a jeśli około 24 czerwca doznasz niepowodzenia, przed końcem sierpnia sytuacja może się odwrócić. Masz w swoim życiu dobrych ludzi, choć nie wszyscy są tacy, za jakich ich uważasz. Czyny mówią głośniej niż słowa...

SKORPION 24.10–22.11

Pora oderwać się trochę od codzienności. To świetny miesiąc na podróże i spojrzenie na sprawy z innej perspektywy. Również dobry moment, aby wyjść ze strefy komfortu. Jedyne, co może cię powstrzymywać, to finanse, jednak teraz łatwiej będzie pożyczyć pieniądze i podpisać nowe umowy finansowe, a niektóre Skorpiony mogą dostać premię lub zawrzeć ugodę. Chociaż sytuacja jest ogólnie pozytywna, wydarzenia około 17 czerwca mogą pokrzyżować ci plany. W obliczu sprzeciwu nie walcz tą samą bronią. Może się okazać, że sprawy potoczą się lepiej, niż myślisz.

STRZELEC 23.11–21.12

Liczenie na to, że inni wypełnią swoje zobowiązania, lub czekanie, że ktoś da ci odpowiedź, to wyzwanie dla

eprasa.pl 38910b06e0

szybkiego Łucznika, ale musisz zachować cierpliwość. Jeśli przy tych gwiezdnych wpływach wymusisz jakieś działania, może się to obrócić przeciwko tobie. Jest powód, dla którego sytuacja wymaga czasu. Jednak dla niektórych Strzelców będzie to miesiąc pozytywnych wydarzeń, zwłaszcza jeśli chodzi o miłość i związki. Zapowiadają się śluby i zaręczyny, a także wspaniałe chwile z przyjaciółmi i bliskimi. Miłość może rozkwitnąć lub rozbudzić się na nowo w odległym miejscu lub podczas kilku wolnych dni.

KOZIOROŻEC **22.12–20.01**

Wykorzystaj w pełni ostatnie tygodnie obecności Jowisza w twoim opozycyjnym znaku. Jeśli odkładasz na później podjęcie odważnego kroku, już dłużej nie zwlekaj. Zwłaszcza jeśli chodzi o miłość, czerwiec może być na jakiś czas ostatnią szansą na przypieczętowanie relacji. To najlepszy w tym roku miesiąc na ślub lub podjęcie długotrwałego zobowiązania, a jeśli szukasz kogoś, kto cię wesprze lub zatrudni, zacznij na serio promować swoje talenty. Nów Księżyca 15 czerwca zapowie nowy kontrakt lub zmiany w pracy. Ostrożność zawsze jest wskazana, ale nie możesz sobie pozwolić na przegapienie okazji.

WODNIK **21.01–19.02**

Czerwiec to wyjątkowy okres dla spraw sercowych, bez względu na to, czy jesteś singlem i szukasz miłości, czy dążysz już do zbudowania trwałego związku. I nawet jeśli romans nie jest dla ciebie priorytetem, ale potrzebujesz innych ludzi, wystarczy, że się do nich odezwiesz. Około 17 czerwca nabrzmiewająca sytuacja osiągnie punkt krytyczny, a twoje uczucie do kogoś może zostać wystawione na próbę. Połowa miesiąca to czas podsumowań, a decyzje, które podejmiesz, mogą cię zaskoczyć. 30 czerwca Jowisz wkroczy w strefę relacji, przygotowując grunt pod rok pełen zmian na lepsze i radosnych chwil.

RYBY **20.02–20.03**

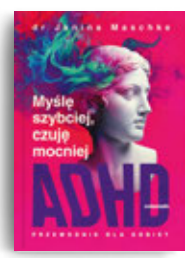
Korzenie życia najlepiej odbudowywać pod czerwcowymi gwiazdami. Bez względu na to, czy w rodzinie doszło do nieporozumień, czy pojawiły się problemy z samym domem, sytuację można naprawić i zacząć od nowa. Nie zniechęcaj się, jeśli trzeba będzie opóźnić przeprowadzkę lub jakieś ważne wydarzenie zostanie przełożone. W ten sposób wszechświat dba o to, aby wszystko ostatecznie dobrze się skończyło. Dzieci są ważne dla twojego szczęścia, choć niewykluczone, że również twoje wewnętrzne dziecko uwolni się i pobawi. Być może czerwiec nie okaże się najlepszym miesiącem w roku, ale ma na to szansę.

BARAN **21.03–20.04**

Będziesz działać i robić postępy. Jeśli masz swoje zdanie, teraz jest czas, aby je wyrazić. Siła twoich opinii i pasja, z którą do czegoś podchodzisz, mogą przenosić góry. Czeka cię również test, który wymaga przygotowania na podchwytliwe pytania i ukryte pułapki. Nie spiesz się i zachowaj spokój, zwłaszcza około 4, 15 i 25 czerwca. Pod koniec miesiąca Wenus i Jowisz wezmą cię w opiekę, więc będzie to idealny moment na nawiązanie romansu, zawarcie małżeństwa lub stworzenie czegoś wspaniałego.

BYK **21.04–20.05**

W czerwcu niejedna sytuacja osiągnie punkt kulminacyjny, i to w pozytywnym sensie. Zamiast czekać na czyjś ruch, przejmij inicjatywę i zdobądź kontrolę. Dla wielu Byków ta rada dotyczy romansu lub związku. Podjęcie działania pomoże relacji się rozwinąć lub udowodni, że brak jej tego, czego potrzeba, aby przetrwała próbę czasu. Sprawy finansowe są pod dobrym wpływem gwiazd, niezależnie od tego, czy czekasz na fundusze lub ofertę, kupujesz nieruchomość czy inwestujesz w przyszłość. Od 29 czerwca tempo zwolni i można będzie wyrwać się z kieratu. ●



*„ADHD. Myślę szybciej, czuję mocniej” **dr Janiny Maschke** to książka, która porządkuje chaos myśli z typową dla Bliźniąt błyskotliwością. Autorka wyjaśnia, skąd biorą się impulsywność, szybkie tempo myślenia i wielowątkowość – czyli wszystko to, co Bliźnięta znają aż za dobrze.*

*Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl***

AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

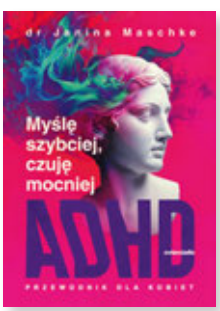
eprasa.pl 38910b06e0

A: 5 zestawów **Bielenda Revital Derm** to linia inspirowana **rytuałami koreańskiego K-Beauty** – stworzona z myślą o profilaktyce przeciwstarzeniowej oraz redukcji pierwszych oznak utraty jędrności. Innowacyjne formuły stworzone zostały na bazie synergii czterech najnowszych składników aktywnych. **Kolagen Bio-Tech,** który stymuluje naturalną syntezę kolagenu, poprawia elastyczność i jędrność skóry, redukując widoczność zmarszczek.

SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.

Poziomo: 1. jego ość dała Iwonie w kość **4.** owoc bogactwa **7.** otoczył miasto **8.** unosi bloki **9.** blaszany z suwakiem **10.** składane na smutno **15.** wewnątrz pałacu i na zewnątrz **18.** gdzie warzą pianę **19.** zimne warzywo **20.** opakowanie prezentów **22.** mała masa **26.** jedzie za kasę **27.** wraca oknem **28.** noża o kamień **29.** szkoli szkoły **30.** pracuje jak z nut

Pionowo: 1. prosi o legitymację **2.** ze stojącym kierowcą **3.** lata jak łopata **4.** dają zdrowe otrzeźwienie **5.** sypany drzewiej **6.** czynność ssaka **11.** specjalizacja wujka dobra rada **12.** z kitką **13.** wciąga **14.** gdzie rzucają mięsem **15.** cechy pióra **16.** zaprawiony w pracy **17.** całokształt gron **18.** nie do przejścia **21.** podróżuje po kosztach **23.** kation dał mu kosza **24.** zaprasza z deszczu **25.** bywa świetlny



B: 3 zestawy składające się z inspirujących poradników:
„ADHD. Myślę szybciej, czuję mocniej" dr Janiny Maschke,
„Czuję, więc jestem. Jak rozumieć i regulować emocje" Haliny Piaseckiej
oraz **SMS o treści: ZW.KR.B.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.**

LITERY Z PÓL OZNACZONYCH CZERWONYMI KWADRATAMI TWORZĄ W KOLEJNOŚCI HASŁO KRZYŻÓWKI.

Prawidłowe rozwiązanie prześlij SMS-em pod nr 7255 o treści zgodnej z wybranym rodzajem nagrody (patrz: treść SMS-a pod nagrodą). W SMS-ach prosimy nie używać polskich znaków.

Czekamy na nie od 5 maja do 1 czerwca 2026 roku.

Organizator: Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.
*Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych uczestników konkursu w stopce redakcyjnej.

Rozwiązanie krzyżówki z numeru 4/2026: SPRAWA DO ZAŁATWIENIA.

POZIOMO: 1. KONIK 4. ŚCISK 7. RÓW 8. SKŁAD 9. DRESY 10. NOWATORSTWO 15. TABOR 18. KNEDEL 19. ARESZT 20. BUT 22. KRYSZTAŁ 26. FLAGA 27. LISTWA 28. CZWÓRBÓJ 29. UCIEKINIER 30. GRACIARNIA **PIONOWO:** 1. KUKSANIEC 2. NAPŁYW 3. KREDYT 4. ŚWIDER 5. INSEKT 6. KASYNO 11. APLIKACJA 12. OPAŁY 13. SKECZ 14. WIZJA 15. TROFEUM 16. BADANIE 17. RĄBANKA 18. KOTLINA 21. UTARG 23. SKÓRA 24. TABUN 25. ŁAJBA

Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38910b06e0

zwierciadło

www.zwierciadlo.pl

REDAKCJA
ul. Widok 8, 00-023 Warszawa, tel. 603 798 616
sekretariat@grupazwierciadlo.pl
e-mail: pierwsza litera imienia.nazwisko@grupazwierciadlo.pl

redaktorka naczelna **JOANNA OLEKSZYK**
zastępczyni redaktorki naczelnej **ALINA GUTEK**
dyrektorka artystyczna **KATARZYNA MIŚKOWIEC**
projekty specjalne **MAGDA ROSŁANIEC**
korekta **JOANNA MORAWSKA**

ZESPÓŁ
GABRIELA CZERKIEWICZ (moda), **JOANNA DERDA** (zdrowie), **ZOFIA FABJANOWSKA** (kultura), **AGATA RUCIŃSKA** (uroda)

graficzki **AGNIESZKA NAROLSKA**, **EWELINA KARLSSON** (projekty specjalne)
fotoedycja i produkcja sesji **MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA**

FELIETONIŚCI
ARTUR ANDRUS, KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR, NATALIA DE BARBARO, JACEK DUBOIS, ANNA GACEK, TOMASZ JASTRUN, SONIA KISZA, SZYMON MAJEWSKI, KATARZYNA MILLER, MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA

WSPÓŁPRACOWNICY
BOGDAN DE BARBARO, WOJCIECH EICHELBERGER, JOANNA FLIS, REMIGIUSZ GRZELA, ANGELIKA KUCIŃSKA, IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK, MARTA NIEDŹWIECKA, BEATA PAWŁOWICZ, STACH SZABŁOWSKI, ANNA TATARSKA, GRAŻYNA TORBICKA, MARIOLA WIKTOR, ARTUR ZABORSKI, ALEKSANDRA ŻELAZIŃSKA

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes zarządu **ADAM POPIELSKI**
dyrektor zarządzający **ROBERT MAŁASZEK**
dyrektor finansowy **RAFAŁ STARZYK**
dyrektorka wydawnicza **MARTA KOWALSKA**
sekretariat **MONIKA FLORCZUK-DURKA** tel. 603 798 616, **EWA FLORCZUK**

REKLAMA
dyrektorka **ANNA SZALUŚ** tel. 694 484 228
zastępczyni dyrektorki **ANNA RUSZKOWSKA** tel. 664 742 101
MAŁGORZATA JAROSIEWICZ tel. 787 961 429 **MAGDALENA ŁUKASIEWICZ** tel. 607 950 986 **EWA PIETRZYKOWSKA** tel. 662 060 092

PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka **JUSTYNA OGŁOZIŃSKA** tel. 501 353 867
redaktorka kreatywna **WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA** tel. 602 470 502

PRODUKCJA
dyrektor **ROBERT JEŻEWSKI**

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny **PIOTR SZCZERSKI,** opracowanie kolorystyczne **PAWEŁ SULISZ**
druk i oprawa **P/MINT SP. Z O.O.**

DYSTRYBUCJA
KATARZYNA PASIK tel. 503 134 270

PRENUMERATA
prenumerata autoodnawialna: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**
wydania papierowe, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
wydania cyfrowe: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**

DZIAŁ KSIĄŻEK
RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, AGNIESZKA SŁOWIK

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
KATARZYNA KUCA, DOROTA SIKORA

PORTAL ZWIERCIADLO.PL
WIKTORIA ANDRZEJEWSKA, ROBERT CHOIŃSKI, PATRYCJA FIJAŁKOWSKA, MATEUSZ KACZOROWSKI, AGNIESZKA KUBIŃSKA, AGATA LIPIEC, KLAUDIA MIZERSKA, ZUZANNA OLSZEWSKA, TOLA RYBICKA, DOMINIKA SOĆKO, ALICJA SZEWCZYK (wydawczyni), ANNA TOBIASZ, ALEKSANDRA URBANIAK, MARTA WASZKIEWICZ, AGNIESZKA WIRTWEIN, EDYTA ZBĄSKA

programista **SYLWESTER CIACH**

Materiały reklamowe na stronach: II-1, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24-25, 33, 43, 53, 54-55, 67, 73, 75, 81, 83, 87, 89, 93, 95, 96-97, 101, 105, 107, 109, 115, 116-117, 121, 123, 127, 129, 130-131, 135, 137, 141, 143, 146-147, 157, 161, 163, 167, 173, 181, 188, 191, 193, 195, 196-197, 205, 206-207, 208, 209, 211, 213, 215, 219, 223, 227, 228-229, 231, 233, 258-262, 263, 267, III, IV

Na stronach: 76-77, 148, 169, 178-179, 189,239, 244-245, 257, 258-262 **zamieszczone są materiały własne wydawcy**

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy – Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy – Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione ystanie nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Zwierciadło". „Zwierciadło" jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną, i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru, jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Zwierciadła" będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., ul. Widok 8, 00-023 Warszawa./**Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego./**Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit. b) RODO – niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit. c) RODO – niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit. f) RODO – prawnie uzasadnione interesy administratora./**Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa./**Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.**

IZBA WYDAWCÓW PRASY

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

LIPCOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE Z DWOMA PRODUKTAMI **BIELENDA**

IDEALNY DUET
do pielęgnacji przed latem

Total Nail Pro Care
odżywka-serum do ekstremalnie zniszczonych paznokci 5w1

lub

Total Nail Pro Care
wielofunkcyjna odżywka do paznokci 7w1

+

Comfort skarpety zmiękczające
aktywna maść na pękające pięty z mocznikiem 20%

WYDANIE Z PRODUKTAMI DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 2 CZERWCA.

eprasa.pl 38910b06e0

Pod skórą słów

TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

Polecamy najnowszą książkę Tomasza Jastruna „Rok szczura".

Tymoteusz Karpowicz, urodzony w 1921 roku, pisał wiersze awangardowe, więc nowoczesne, eksperymentował z językiem, jego poezję zwano lingwistyczną, ale on podobno nie lubił tego terminu. Pochodził ze wsi, podobnie jak najsłynniejszy poeta awangardy Julian Przyboś. Jakby wiejskie pochodzenie, bliskość ziemi i kamienia, pozwalało odważniej wchodzić w materię języka, pod skórę słów. Od dziecka pracował fizycznie i podczas tych wiejskich prac stracił dłoń. Byłem mały, kiedy poeta odwiedził nas na Iwickiej, i ten brak lewej dłoni robił na mnie duże wrażenie.

Mama pracowała z Karpowiczem w miesięczniku „Poezja", kierowała tam działem poezji. Istniał w PRL-u taki elegancki miesięcznik poświęcony tylko poezji, takie były czasy, że było to możliwe, a nakład niemały. Dzisiaj nie do pomyślenia. Karpowicz dostał w 1973 roku stypendium do Stanów, w kraju był szykanowany, wyjechał i już nie wrócił. Potem został profesorem na uniwersytecie w Chicago. Mawiał, że poezja to „dziennik życia zwierząt, które chodzą po ziemi, a chciałyby latać".

Kiedy w 1985 roku byłem w Chicago, zadzwoniłem do niego. Powiedział, że w zasadzie nie spotyka się z ludźmi, ale ze mną się spotka. Prosi tylko jeszcze o telefon, pytam, od której rano mogę dzwonić. „Od 4.30. Pozna pan mój dom, bo rośnie przed nim jarzębina i jest drewniany płot". Opisałem w swoim notatniku to spotkanie: „Rzeczywiście bez trudu poznałem ten dom. W środku bałagan, jaki spotyka się na naszej wsi, ale tu zamiast narzędzi rozrzucone są książki. On i żona, widać, że są ze sobą bardzo blisko. Już po pierwszych słowach wyczuwam w poecie wiele cierpienia. Narzeka na nadmiar pracy na uniwersytecie i obojętność otoczenia na poezję. Pytają o Polskę, są naprawdę ciekawi. Opowiadam, ona co chwilę biegnie do biureczka, by zapisać moje słowa. Odniosłem wrażenie, że oboje bardzo się męczą w Ameryce. Że głównie Polska ich obchodzi.

– Dlaczego pan nie wraca? – pytam nagle

– Nie mogę. – Po dłuższej chwili milczenia dodaje: – Nie mogę z powodów honorowych.

Tak blisko byli z sobą, poeta i jego żona zmarli rok po roku, 2004 i 2005, pochowani są razem. Na marmurowym nagrobku widnieje cytat z wiersza Karpowicza: „I nie da się otworzyć wszechświata szerzej niż ludzkich ramion".

Karpowicz za życia mało znany, teraz jakby na nowo odkrywany, podczas gdy kiedyś znani dzisiaj są zapominani. Wiersz „Rozkład jazdy" to świetna ilustracja, jak poeta bawił się językiem, zmieniał znaczenia słów, celebrował wieloznaczność, igrał pojęciami. Takie wiersze wymagają od czytelnika pracy wyobraźni i zgody na surrealistyczną zabawę obrazami. To jest lekcja odkrywania nowego świata, który żyje pod skórą naszego powszedniego. Ci, którzy zrozumieją i poczują ten niełatwy wiersz, mają w kieszeni paszport do krainy wyrafinowanej poezji. ●

ROZKŁAD JAZDY

Rozłożono jazdę na konie i ludzi
potem na konie i siodła
potem na ludzi i hełmy
potem na pęciny chrapy i piszczele
rozłożono wszystko bardzo szczegółowo
to był dobrze przemyślany rozkład
bardzo długo rozkładano ręce
teraz jazda taka stąd zabiera
spory kawał czasu i łąki
wszystko do tej jazdy się zabrało
rozłożyło nieruchliwością

Tymoteusz Karpowicz „Zmyślony człowiek", Biuro Literackie 2020.

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38910b06e0

POLITYKA słuchaj i oglądaj

Rozmawiamy nie tylko o polityce.
Poruszamy sprawy, które mają znaczenie.
Szukamy odpowiedzi na trudne pytania.

youtube.com/@Tygodnik_Polityka **polityka.pl/podkasty**

eprasa.pl 38910b06e0

CHANCE

CHANEL

EAU SPLENDIDE

eprasa.pl 38910b06e0