ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

10 (2159) **PAŹDZIERNIK 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)



MAGDALENA CIELECKA
Złoty nektar

MAREK KONDRAT
Mężczyzna o łagodnym spojrzeniu

MICHALINA ŁABACZ
Blizny też nas tworzą

ANDRZEJ KONOPKA
Lubię wyważać drzwi

ALEKSANDRA PRZEGALIŃSKA
Jestem spokojna o świat

TEMAT MIESIĄCA
Kryzys miłości

PSYCHOLOGIA
Moc wybaczenia

Im dalej od domu, tym bliżej siebie?

Nie bój się starej baby

Sposób na szefa narcyza

Tylko w tym numerze
Świętujemy 51. FPFF w Gdyni!

Tenisistki – nasze nowe idolki

TRENDY NA JESIEŃ:
moda, uroda, wellness

ISSN 0514-0994, INDEKS 383767
9 770514 099302 10
Numer w sprzedaży do 05.10.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

10 (2159) **PAŹDZIERNIK 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)



MAREK KONDRAT
Mężczyzna o łagodnym spojrzeniu

MICHALINA ŁABACZ
Blizny też nas tworzą

ANDRZEJ KONOPKA
Lubię wyważać drzwi

ALEKSANDRA PRZEGALIŃSKA
Jestem spokojna o świat

TEMAT MIESIĄCA
Kryzys miłości

PSYCHOLOGIA
Moc wybaczenia
Im dalej od domu, tym bliżej siebie?
Nie bój się starej baby
Sposób na szefa narcyza

Tylko w tym numerze
Świętujemy 5l. FPFF w Gdyni!
Tenisistki – nasze nowe idolki
TRENDY NA JESIEŃ:
Moda, Uroda, Wellness

MAGDALENA CIELECKA
Złoty nektar

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
Numer w sprzedaży do 05.10.2026

eprasa.pl 38e4059b97

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

10 (2159) **PAŹDZIERNIK 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

MAGDALENA CIELECKA
Złoty nektar

MICHALINA ŁABACZ
Blizny też nas tworzą

ANDRZEJ KONOPKA
Lubię wyważać drzwi

ALEKSANDRA PRZEGALIŃSKA
Jestem spokojna o świat

TEMAT MIESIĄCA
Kryzys miłości

PSYCHOLOGIA
Moc wybaczenia
Im dalej od domu, tym bliżej siebie?
Nie bój się starej baby
Sposób na szefa narcyza

Tylko w tym numerze
Świętujemy 51. FPFF w Gdyni!
Tenisistki – nasze nowe idolki
TRENDY NA JESIEŃ: *moda, uroda, wellness*



MAREK KONDRAT
Mężczyzna o łagodnym spojrzeniu

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
9 770514 099302 10

Numer w sprzedaży do 05.10.2026



Nowe Audi Q7

Przestrzeń dla tych, którzy oczekują więcej.

Audi Przewaga dzięki technice

eprasa.pl 38e4059b97



Dowiedz się więcej o modelu lub porozmawiaj z Audi Ekspert Online

W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 7,1 do 8,0 l/100 km, emisja CO_2 wynosi od 186 do 209 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Partnera Marki Audi lub sprawdź na stronie audi.pl/danewltp. Materiał prezentuje elementy wyposażenia opcjonalnego dostępnego za dodatkową opłatą. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdą Państwo na stronie https://vw-group.pl/grupa-volkswagen,srodowisko.html.

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97

Diamenty *premium*



ZŁOTE PIERŚCIONKI Z DIAMENTAMI: wzory 220.205, 220.206

APART.*pl*


ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DATEJUST
28
SUPERLATIVE CHRONOMETER
OFFICIALLY CERTIFIED
SWISS MADE



REACH FOR THE CROWN

LADY-DATEJUST

W.KRUK
1840



ROLEX

eprasa.pl 38e4059b97


DAJ POCZĄTEK
NOWEJ TRADYCJI

PATEK PHILIPPE
GENEVE

KOLEKCJA CUBITUS



CUBITUS – ŚREDNI ROZMIAR – NR REF. 7128/1R

ZEGAREK PATEK PHILIPPE NIE NALEŻY TYLKO DO CIEBIE.
DBASZ O NIEGO DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ.

W.KRUK
1840

Europejski Boutiques · Hotel Raffles Europejski Warsaw
Krakowskie Przedmieście 13 · 00-071 Warszawa
Tel. +48 783 458 150 · wkruk.pl

eprasa.pl 38e4059b97


new Folk
Autorska kolekcja
biżuterii i chust
W.KRUK
1840


wkruk.pl




ART DIR: PAUL MARCIANO PH: NIMA BENATI © GUESS?, LLC 2026
MARCIANO
by
GUESS



eprasa.pl 38e4059b97

YES



Bransoletka z kolekcji Pavoni.

YES.PL

eprasa.pl 38e4059b97


„Kobiecość jest sztuką.
Każda z nas jest jej własną, jedyną autorką.”
Magdalena Lamparska
solar.com.pl



eprasa.pl 38e4059b97


eprasa.pl 38e4059b97


Lilou
Biżuteria na szczęście
LILOU.PL

spacerowa-orlowo.pl

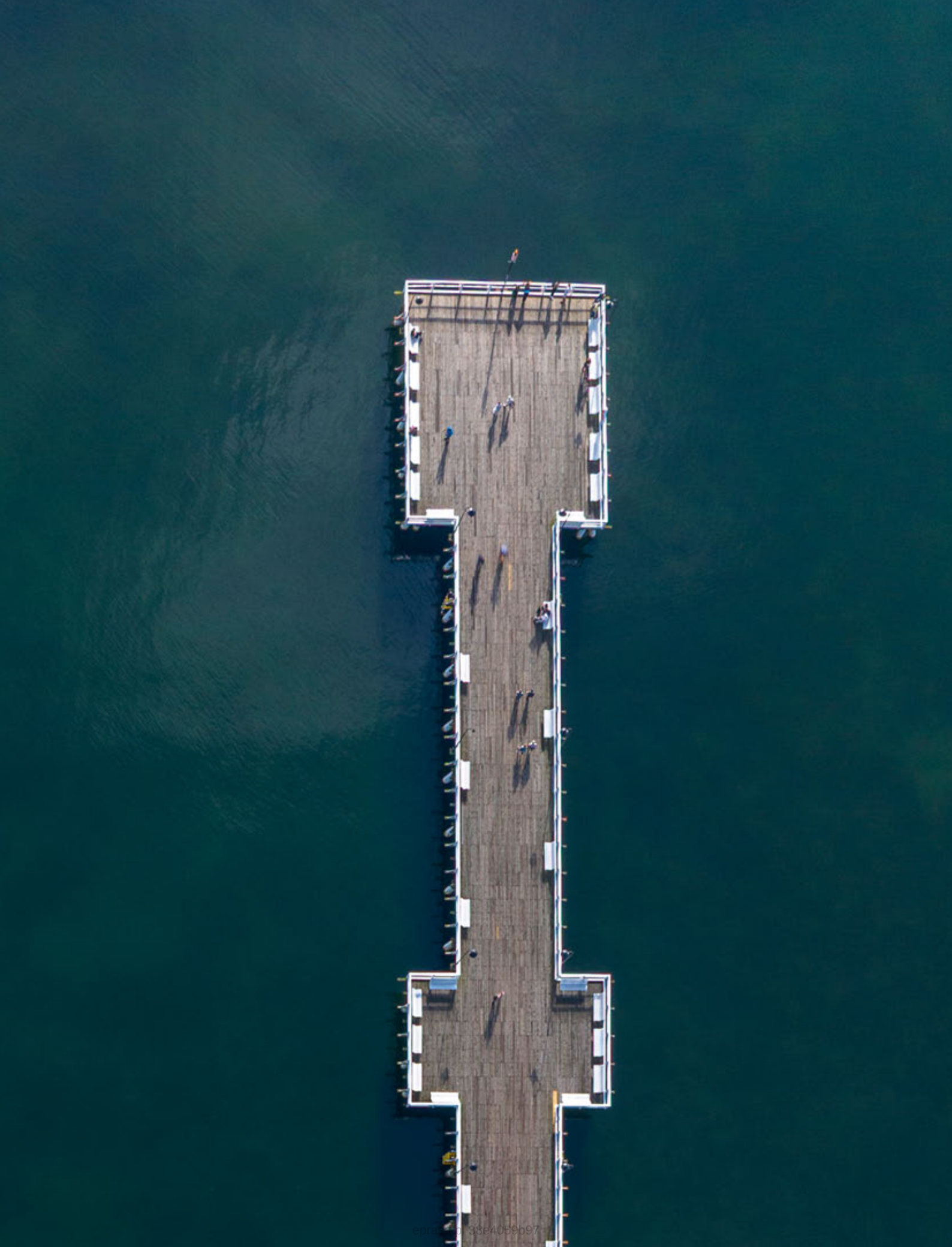
Gdynia

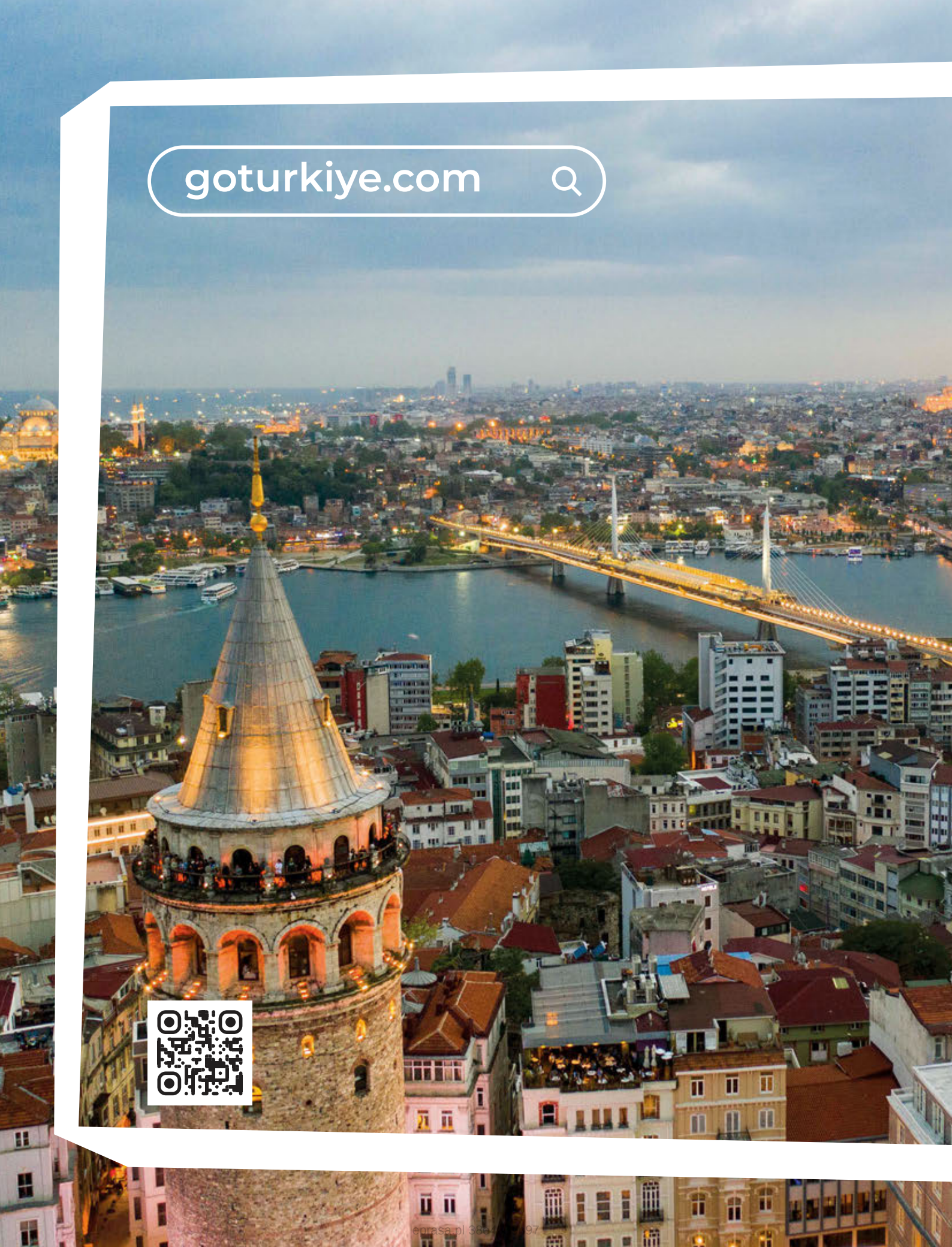
WAGREC SPA

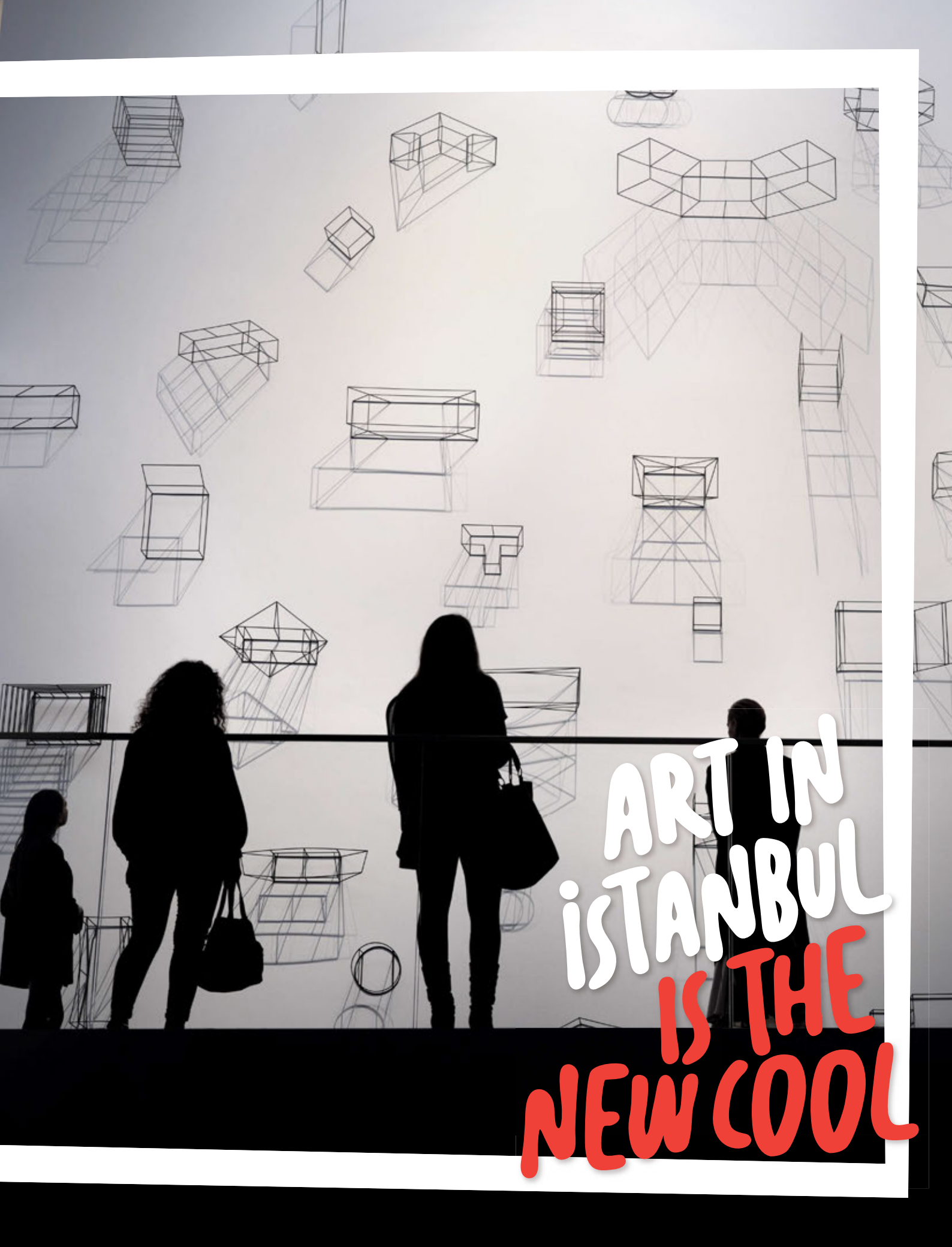
Orłowo

INVEST KOMFORT

eprasa.pl 38e4059b97




goturkiye.com



ART IN ISTANBUL IS THE NEW COOL

SOLAR x Dr Irena Eris HOTELE SPA

Kobiecość jest sztuką... a harmonia wspólnych wartości tworzy jej najpiękniejsze historie.

Podobne spojrzenie na kobiecość oraz świadome podejście do piękna zapoczątkowały współpracę SOLAR i Hoteli SPA Dr Irena Eris. Kolekcję na sezon jesień/zima sfotografowano w przestrzeniach, w których tempo naturalnie zwalnia — blisko natury i ciepła kominka. Otulające formy i spokojna paleta barw podkreślają atmosferę wewnętrznej równowagi.



Modele SOLAR ze szlachetnych mieszanek z wełną, sfotografowane w przestrzeniach Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+.



Kolekcja SOLAR obejmuje swetry i dzianiny ze szlachetnych mieszanek z wełną. Miękkie golfy i puszyste dzianiny, wzory inspirowane zimowym pejzażem, geometryczne motywy i wyraziste żakardy łączą funkcjonalność z dopracowaną formą. Paleta łączy beż, czekoladowy brąz i szarość z błękitem oraz pudrowym różem.

REKLAMA

eprasa.pl 38e4059b97



W tej historii kobiecość wyraża się w miękkości dzianiny, świetle jesiennego poranka i chwili zatrzymania. To opowieść o świadomym wyborze jakości, bliskości natury i czasie, który pozwala znaleźć własny rytm. Spotkanie SOLAR i Hoteli SPA Dr Irena Eris łączy dwie marki, które podobnie rozumieją piękno — jako harmonię, uważność i świadomą codzienność.

Hotel SPA Dr Irena Eris w Krynicy-Zdroju 12+ stał się dla tej historii przestrzenią wyciszenia. Jesienne światło, krople deszczu i widok za oknami budują atmosferę sprzyjającą uważności. Otaczająca przyroda zaprasza do odpoczynku i wyjścia w stronę górskiego krajobrazu.





Hotele SPA Dr Irena Eris budują swoją filozofię wokół harmonii — troski o ciało, wyciszenia umysłu i bliskości natury. Dla SOLAR jakość, ponadczasowość i uważność pozostają fundamentem świadomego projektowania.

Modele SOLAR ze szlachetnych mieszanek z wełną, sfotografowane w przestrzeniach Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+.

REKLAMA

eprasa.pl 38e4059b97



Dopiero co pisałam o wakacjach, a już w tym oto Wstępniaku żegnam lato. I jak co roku zadziwia mnie, jak szybko minęło. Poświęćmy mu chwilę zadumy... Wspominałam wam, że kocham lato? („Aha, już chyba kilka razy" – odpowiadacie). A już szczególnie kocham jego końcówkę. Chyba właśnie dlatego, że kiedy coś dobiega kresu, bardziej to doceniamy. Wyciskamy wtedy lato jak dojrzałą cytrynę – intensywnie, do granic, jednocześnie już za nim tęsknimy. Znacie ten stan? To mój ulubiony. W tym roku znalazłam go w kilku książkach, które czytałam dokładnie pod koniec lata (polecam je poniżej, a może czytaliśmy je wspólnie?). Wszystkie dzieją się latem i wszystkie dzieją się kiedyś, a jednocześnie wszystkie są bardzo aktualne.

Atmosfera końca lata unosi się też nad numerem październikowym „Zwierciadła". Nawet logo ma jego kolor... Nasi bohaterowie opowiadają o momentach przejścia, ważnych w ich życiu zawodowym i prywatnym. Dla Danuty Dworakowskiej takim zdarzeniem było Powstanie Warszawskie, dla Michaliny Łabacz i Andrzeja Konopki – filmy, w których niedawno zagrali. Temat miesiąca dotyka kryzysu miłości, który wieszczy się ludzkości od dłuższego czasu, ale nasi eksperci – Robert Kowalczyk i Katarzyna Waszyńska – uspokajają, że to właściwie dobrze, bo kryzys jest zmianą, objawem pozbywania się złudzeń. Procesem, który ma nas zaprowadzić w lepsze miejsce.

W takim miejscu jest dziś Magdalena Cielecka, gwiazda naszej okładki (a właściwie dwóch). W dobrym miejscu, w dobrym momencie, kiedy wszystko jej się zgadza. To samo zresztą wyznaje bohater okładki kolekcjonerskiej Marek Kondrat. Czuje spokój wynikający z tego, że dobrze mu z samym sobą. W obu tych cudownych rozmowach powtarza się jeszcze jedno: miłość. Bo ona wciąż istnieje, choć czasem się kończy. Jak lato...



Tove Jansson **„KSIĘGA LATA"**, Oliver Hilmes **„BERLIN 1936"**, Shirley Hazzard **„PRZEJŚCIE WENUS"**.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

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

eprasa.pl 38e4059b97

BVLGARI
ROMA 1884



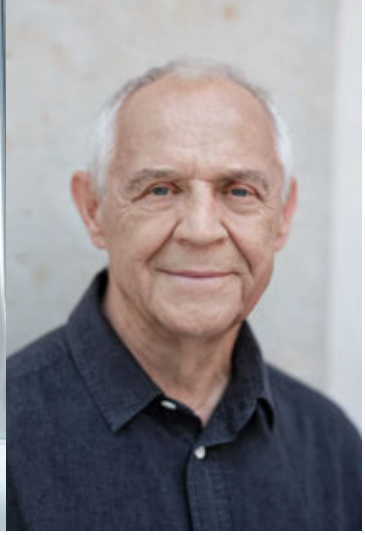
W.KRUK
1840

eprasa.pl 38e4059b97

Październik 2026

SPIS TREŚCI





NA OKŁADCE

50| MAGDALENA CIELECKA Prosto w serce
64| MAREK KONDRAT Spojrzenie sumaryczne

FELIETONY

32| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
34| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
36| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
38| NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony
74| SONIA KISZA Histeria sztuki
120| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
268| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

42| JAK TWORZYĆ RELACJE W CZASACH SZYBKICH DIAGNOZ Kryzys miłości

SPOTKANIA

76| DANUTA DWORAKOWSKA Taka jestem księżycowa dziewucha
82| ANDRZEJ KONOPKA Sto razy bardziej
88| MICHALINA ŁABACZ Między słowami

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

96 W KRĘGU WARTOŚCI Czy zawsze warto wybaczyć?
104| MĘSKOŚĆ OD-NOWA Ciało i okolice
110| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Daleko od domu, bliżej siebie
116| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Uwaga, narcyz!

WOKÓŁ NAS

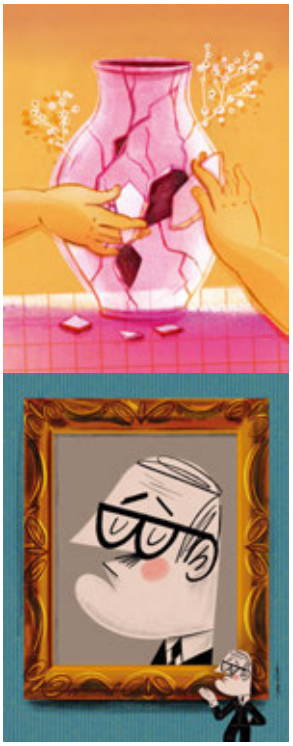
122| FOTOREPORTAŻ Matki, mistrzynie, królowe, boginie
130| ŚWIAT MŁODYCH Marta Kożuchowska. Cała ta nieufność

APART
Pierścionek
3559 zł.



96
W KRĘGU WARTOŚCI

Czy zawsze warto wybaczać? – Osobiście wolę być wybaczliwy niż niewybaczliwy, bo nie chcę, by mnie organizowały nienawiść, gniew i agresja – mówi profesor Bogdan de Barbaro.



116
JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ...

...kiedy pracujesz z narcyzem? Jeśli szef ma skrajne nasilenie cech narcyzmu – uciekaj. Jeśli w stopniu średnim – da się współpracy nauczyć – uważa psychoterapeuta Wojciech Eichelberger.

88
MICHALINA ŁABACZ

„Tym, co naprawdę łączy, są wspólne wartości. W miłości czy przyjaźni jest trochę jak w aktorstwie – najważniejsze rzeczy dzieją się między słowami”.



82
ANDRZEJ KONOPKA

Zwykle obsadzano go w rolach samców alfa. W „Hot Spocie” jego postać zaskakuje. „Nigdy kogoś takiego nie grałem. Niby byłem ubrany od stóp do głów, a czułem się nagi. Ale było w tym coś uwalniającego”.



eprasa.pl 38e4059b97





193
MODA

Rola dyrektorów kreatywnych domów mody przestała ograniczać się do tworzenia pięknych ubrań. Bliżej im do projektantów kostiumów filmowych, którzy za pomocą fasonów, tkanin i dodatków tworzą całe światy.

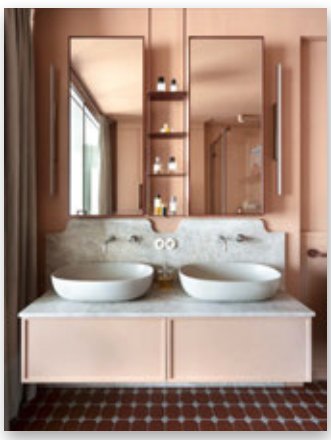
234
WELLNESS

Treningi Les Mills? Masaż limfatyczny? Albo korugi, masaż modelujący twarz? Jednak pierwsze skrzypce w trendach gra social wellness – dbanie o swoją kondycję i samopoczucie w grupie, która motywuje i daje energię.



TOUS
Pierścionek
399 zł.

PANDORA
Charms-zawieszka Drozd
259 zł.



250
DOM

W warszawskim mieszkaniu Katarzyny Godlewskiej nic nie znalazło się przypadkiem. Ani światło. Ani materiały. Ani zapach. Ale nie ma tu nic na pokaz. A kluczem jest słowo wygoda.

136| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY
Sprawiedliwość dla Baby Jagi
142| DALEKO I BLISKO Ogrodniczki Atlantyku
152| MAM WPŁYW Aleksandra Przegalińska. AI jak Sokrates?
158| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

162| DZIEJE SIĘ! 164| KSIĄŻKI
166| ROZMOWA Barbara Lennie. Kobieca interwencja
170| FILMY 172| FENOMEN „Lalka" kontra „Lalka"
174| UWAGA, FESTIWAL! Kino rządzi! 176| SŁOWA O MUZYCE
180| W CZTERY OCZY Misia Furtak. Cała naprzód
184| SZTUKA Florentina Holzinger. Komu bije dzwon
190| NIE PRZEGAPCIE

PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE

MODA

193| TRENDY Wybieg niczym plan filmowy
206| AKTUALNOŚCI

URODA

214| TRENDY Makijaż i włosy
222| TRENDY Pielęgnacja. Wrzuć na luz
226| NOWE I PONADCZASOWE 228| NOWOŚCI

ZDROWIE

234| WELLNESS Trendy. Od self-care do we-care
242| NA TALERZU Jak będziemy jeść za 50 lat?

KUCHNIA

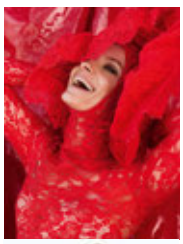
244| PRZEWODNIK KULINARNY Gdynia do zjedzenia

DOM

250| KOBIETA WE WNĘTRZU Nie wszystko musisz robić sama

INNE

24| ZAMIAST WSTĘPU 30| LISTY
264| HOROSKOP 266| KRZYŻÓWKA







Na okładkach:
MAGDALENA CIELECKA.
Zdjęcia: MATEUSZ STANKIEWICZ/FEED ME LAB. Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA. Fryzury: TOMASZ GÓRECKI/VISUAL CRAFTERS. Stylizacja: MACIEJ SPADŁO/VDA. Asystentka stylisty: ANITA MIELCZAREK. Scenografia: MONIKA ZGODA. Magda ma na sobie suknie, nakrycie głowy GOSIA BACZYŃSKA, biżuterię LA MARQUEUSE.

MAREK KONDRAT.
Zdjęcie: SZYMON SZCZEŚNIAK/VISUAL CRAFTERS. Charakteryzacja: LILIANA GAŁĄZKA/POINT OF YOU. Stylizacja: ANNA IMIELA-SZCZEŚNIAK. Marek Kondrat na tle „Heliogramu" Nicolasa Grospierre'a w Sali Salomona w Pałacu na Wyspie w Muzeum Łazienki Królewskie.

Redaktorka naczelna: JOANNA OLEKSZYK.
Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja sesji: ALICJA SIKORA, MAGDALENA SOBOTKA, COLLECTIF.

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

eprasa.pl 38e4059b97

EISENBERG
PARIS

ESSENTIAL BIPHASE ESSENCE
REGENERATING WATERY OIL

ESENCJA ANTI-AGE DLA WYJĄTKOWEGO NAWILŻENIA
TWARZ, CIAŁO I WŁOSY



REGENERUJE
STYMULUJE
DOTLENIA

TRIO-MOLECULAR® FORMULA

Produkt dostepny w perfumeriach stacjonarnych Sephora oraz na Sephora.pl

eprasa.pl 38e4059b97

ZOSTAWIAĆ PO SOBIE ŚLAD

Okładka z Panią Grażyną Torbicką („Z” nr 09/2026) jest przepiękna, a czytanie rozmowy z jej bohaterką było ogromną przyjemnością. Od wielu wracam do Kazimierza Dolnego na Festiwal Dwa Brzegi. Przez lata festiwal oczywiście się zmienia, pojawiają się nowe filmy, goście, wydarzenia. Ale nie zmieniło się to, co chyba najważniejsze – atmosfera. Trudna do zdefiniowania, a jednak wyczuwalna od pierwszego dnia. To poczucie, że kino nie jest tylko seansem. Jest pretekstem do rozmów, spotkań i zatrzymania się na chwilę w świecie, który na co dzień nieustannie przyspiesza. Myślę, że to nie dzieje się samo. Taką atmosferę tworzą ludzie. A Grażyna Torbicka od dwudziestu lat jest dla tego festiwalu kimś znacznie więcej niż dyrektorką artystyczną. Jest jego gospodarzem w najpiękniejszym znaczeniu tego słowa. Potrafi sprawić, że zarówno wybitni twórcy, jak i zwykli widzowie czują się częścią tej samej opowieści o kinie.

Nie jedziemy tam wyłącznie, by oglądać filmy. Jedziemy po emocje, inspiracje, rozmowy prowadzone długo po seansach. Bardzo spodobały mi się także słowa o zostawianiu po sobie śladu. Często wydaje nam się, że aby zostać zapamiętanym, trzeba dokonać czegoś spektakularnego. Tymczasem są ludzie, którzy robią to spokojnie, konsekwentnie i z klasą. Przez dwadzieścia lat tworzenia Dwóch Brzegów Grażyna Torbicka zostawia ślad nie tylko w historii polskiej kultury, ale także w pamięci tysięcy uczestników festiwalu. Jestem jedną z nich.

Irena



Autorki listów otrzymują zestaw kosmetyków na czerwony dywan z limitowanej edycji **DR IRENA ERIS.**
www.sklep.drirenaeris.com

CO NAM SŁUŻY

Jak słusznie zauważa pani Katarzyna Błażejewska-Stuhr („Z” nr 08/2026), nie każde jedzenie nas karmi. Mamy dostęp do olbrzymiej ilości bezwartościowej papki, będącej wyłącznie źródłem pustych kalorii. Można mieć pełen talerz śmieciowego jedzenia, a ciało pozbawione wartości odżywczych, witamin i minerałów. Równocześnie chciałabym – sama będąc wychowana w szarych latach 80. – wejść w polemikę ze stwierdzeniem, że teraz jest „trudniej niż w latach 90. ubiegłego wieku, kiedy ubóstwo było widoczne”. Oczywiście, że nasze śniadania to była biała bułka lub kromka pszennego chleba z plasterkiem żółtego sera. A mimo to pokolenie nie było obarczone takim poziomem otyłości i nadwagi jak współczesne dzieci. Dlatego nie można w tej dyskusji pomijać wagi ruchu, bo tego aspektu dzisiejszym – wychowywanym w bardzo komfortowym środowisku – dzieciakom zdecydowanie brakuje. I nawet jeśli w śniadaniówce znajdą kulki mocy i racuszki z banana, to spędzając popołudnia wyłącznie w sieci, nadal będą obarczone ryzykiem problemów z wagą w niedalekiej przyszłości.

Agata

MASZ PRAWO DO ŻAŁOBY

Chciałabym bardzo podziękować za artykuł „Nieznośna kruchość istnienia” („Z” nr 08/2026). Niestety każdy z nas w swoim życiu doświadcza jakiejś straty. Czasem mamy szansę się na nią przygotować, a czasami jest tak niespodziewana, że bardzo ciężko nie pójść wprost za nią w ciemną otchłań. Każda jednak pozostawia ogromną wyrwę w sercu. Mnie dane było się z nią zmierzyć u progu dorosłości. Dwa tygodnie przed maturą, kiedy wszyscy jeszcze powtarzali całki i streszczenia lektur, musiałam wybrać sukienkę, w której ostatni raz pożegnam mojego tragicznie zmarłego chłopaka. I pomimo ogromu wsparcia, jakie dostałam od bliskich mi ludzi, dzisiaj, po ponad 12 latach, wiem, że nie dałam sobie przestrzeni na przeżycie tej żałoby. Mimo opieki psychiatry i psychologa w tamtym czasie dziś ponownie jestem w terapii. Ogromnie się cieszę, że coraz więcej mówi się o tym, jak każdy z nas może przeżywać żałobę inaczej. Ja wtedy nie pozwoliłam sobie przeżyć jej w pełni. Kiedy pomyślę o tych wszystkich wyrzutach sumienia, które wtedy mną targały, bo pewnie za bardzo pokazuję moją żałobę, obnoszę się z nią – mam ochotę podejść do siebie z przeszłości i powiedzieć: masz do tego prawo. Każdy ma. I chociaż mam nadzieję, że każdemu z nas będzie dane zmierzyć się z jak najmniejszą liczbą strat – wiemy, że to przyjdzie nieuchronnie. I dla każdego może mieć inny wymiar. Bywa też momentem otrzeźwienia. Ciężar mojej straty nie tylko powoduje ból, ale przypomina mi też, że warto się zatrzymać, poczuć chwilę, przeżyć ją w pełni i doceniać każdy dzień. Nawet ten trudny.

Martyna

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 38e4059b97

SENSAI

WYSUBLIMOWANA DROGA DO JEDWABISTYCH WŁOSÓW

Nowy rytuał dla skóry głowy i włosów wzmocniony pielęgnacją SENSAI

Nasza przełomowa technologia wzmacnia skórę głowy, wspierając zdrowy wygląd i kondycję włosów.
Każda aplikacja otula je świeżością, intensywnym nawilżaniem i odżywianiem, od nasady aż po same końce.
Z czasem włosy stają się jedwabiście gładkie, miękkie i mają zwiększoną objętość, jak po luksusowym rytuale SPA.



THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS

„I kudłate, i łaciate...”

ROZMAWIALIŚMY KIEDYŚ ZE SZWAGREM O TYM, JAK WAŻNE W ZWIĄZKACH, A ZWŁASZCZA MAŁŻEŃSTWACH, JEST PILNOWANIE ZWIERZĄT. BO JAK SIĘ NAGLE, PO DWUDZIESTU LATACH, DO KOGOŚ, KTO BYŁ „BORSUCZKIEM”, POWIE „PAWIANKU” – AWANTURA GOTOWA.



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

Ty! Pamiętasz? Ale czad!” – to była wiadomość od szwagra. A do niej dołączony był link. Kliknąłem. To piosenka ze „Zwierzyńca”! Jako kilkulatek, z wypiekami na twarzy czekałem przed telewizorem na gawędy Michała Sumińskiego! Pojawiała się muzyka, potem zwierzęta (pamiętam, że był lew, była żyrafa, była małpka) i na tych obrazkach jakiś pan śpiewał: „I kudłate, i łaciate, pręgowane i skrzydlate, te, co skaczą i fruwają, na nasz program zapraszają”. Właściwie teraz takim tekstem, ze względu na stylizacje prowadzących i zachowanie występujących, mógłby się rozpoczynać co drugi program rozrywkowy w każdej telewizji. Ale wtedy zaczynał się „Zwierzyniec”. Wiadomość od szwagra uświadomiła mi, że może już nie jestem dzieckiem, ale jeszcze trochę wrażliwości we mnie zostało. Bo się wzruszyłem. Być może to dzięki „Zwierzyńcowi” mam do dzisiaj tak, że jadąc samochodem, zwierzęta dostrzegam i ostrzegam. Wiem, że one raczej mnie nie słyszą, ale kiedy przy drodze zobaczę sarenkę, od razu wyrywa mi się: „Uważaj, sarenko!”. I tak za każdym razem: „Uciekaj, zajączku! Nie wolno tak na drogę wykicywać!”, „Kotek! Do domku wracaj!”, „Bocianki! Bocianki!”. Jak dziecko. Jak jadę sam, to jeszcze nic takiego, ale jak samochód jest pełen pasażerów, a mnie się wyrwie: „Lisek! Do norki! Ale już!” – widzę w lusterku pobłażliwe uśmiechy.

Zastanawiam się, czy pieszczotliwe ostrzeganie mijanych po drodze zwierząt jest związane z wielkością zwierzęcia. No bo kiedy przeszło mi przed maską stado żubrów, jakoś nie wyrwało mi się: „Żubrzyki, ładnie to tak łazić nocą?”. Siedziałem cicho, z nadzieją, że one nie mają takiego samego zwyczaju, że nie zwrócą się w stronę mojego samochodu i nie rykną: „A gdzie to tak człowieczek po nocach jeździ? Spać w domku!”, po czym jeden z nich podejdzie i na lakierze mojego samochodu wygraweruje rogiem pamiątkę spotkania: „Białowieża 2026”. Ciekawe, czy w miejscach, gdzie można spotkać inne zwierzęta, ludzie też potrafią tak czule zawołać: „Słoniku, zrób troszkę miejsca”? Albo żeglarze: „A dokąd to, wielorybku?”.

Rozmawialiśmy kiedyś ze szwagrem o tym, jak ważne w związkach, a zwłaszcza małżeństwach, jest pilnowanie zwierząt. Bo jak się nagle, po dwudziestu latach, do kogoś, kto był „Borsuczkiem”, powie „Pawianku” – awantura gotowa, a i rozwód możliwy. Zwróciliśmy uwagę, że mamy takich znajomych, którzy w pieszczotliwych rozmowach małżeńskich posługują się tylko częścią zwierzęcia („Lisia Łapko”, „Kaczy Kuperku”), że do pewnego momentu nie zwraca się uwagi na zwierzę, którym jest się określanym, ale przychodzi taki moment, że: „A niby dlaczego: Hipciu?”. Dlaczego kobiety akceptują bycie „Żabkami”? To dla mnie zagadka. Odzwierzęce określenia dotyczące mężczyzn zazwyczaj związane są z ich posturą. Sponiewierany „Miś” pojawia się gdzieś tak koło drugiego roku związku i staje się coraz bardziej „Misiem”. No, ale co zrobić, kiedy to już jest drugi „Miś” w życiu? O odpowiedź na to pytanie poprosiliśmy żonę szwagra (czyli „Orlego Szponka”), która przed poznaniem szwagra była narzeczoną „Gepardka” i „Szakalka”. – Phi! Po prostu trzeba szczerze powiedzieć, dlaczego jest już drugi. Że ten nowy brunatny pojawił się w życiu kobiety, bo tamten stary stawał się za bardzo polarny.

Trochę nam zrzedły miny. Zabraliśmy się ze szwagrem za pisanie tekstu piosenki dla „Zwierzyńca po latach”. Z tym że teraz to nie byłby program z gawędami o zwierzętach, tylko z poradami dla małżeństw i związków. Szwagier przysłał taką propozycję: „I te siwe, i te łyse, i ten, który był tygrysem, ale został z niego zając, na nasz program zapraszają”. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 38e4059b97

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.

eprasa.pl 38e4059b97

Odwaga w tym wieku?

NA STAROŚĆ ŁATWIEJ JEST POWIEDZIEĆ „NIE”, TRUDNIEJ UDAWAĆ KOGOŚ INNEGO. NIEKTÓRZY NAWET WIĘCEJ RYZYKUJĄ, BO JUŻ NIE BOJĄ SIĘ OCENY.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

Dość powszechnie sądzi się, że na starość ludzie bardziej się boją. A ja coraz mniej się boję. Ale też coraz mniej się wszystkim przejmuję. Gdy sobie myślę o tym, jak starzała się moja mama – bo tata nie dożył starości – to widzę, że miała pewne rzeczy gdzieś. Jak nie chciała pójść do kogoś, to nie szła. Jak jej się chciało położyć do łóżka i poczytać, to to robiła. Ze znajomymi spotykała się dlatego, że miała na to ochotę. To wszystko może nie kojarzy się z odwagą, ale to jest odwaga. Bo mama wybierała, co chce robić, czym pewnie narażała się na różne oceny. Na pewno mniej ją to obchodziło niż kiedyś.

Mam teraz podobnie. Zdecydowanie nie robię rzeczy, na które nie mam ochoty. Mówię na przykład otwartym tekstem, że gdzieś nie przyjadę, że się z czymś nie zgadzam. Prawdę mówiąc, ja w sobie i w ludziach zawsze ceniłam to, że nie zgadzają się na wszystko. Bo jak ktoś się zgadza na wszystko, to nie wiesz, co naprawdę myśli. Zawsze tak miałam, że nie przyjmowałam każdej propozycji, nawet tej nie do odrzucenia, a teraz mam tak jeszcze bardziej. Już wiem, że z powodu mojej odmowy świat się nie zawali. A jak się jest młodym, to się słyszy (słyszą to przede wszystkim dziewczynki), że masz robić wszystko, żeby być lubianą, bo inaczej będzie ci ciężko. Im jestem starsza, tym wyraźniej widzę, że ludzie, którzy są przy mnie, nie kierują się tym, czy odmówię im czegoś, czy nie. Są ze mną mimo wszystko. W moim wieku człowiek ma też odwagę zawierać nowe znajomości, których kiedyś by nie zawierał z obaw, czy wypada w nie wchodzić.

Jest takie powiedzenie: „Kto bogatemu zabroni?”. Można je strawestować: „A kto staremu zabroni?”. Może wszystko.

W moim życiu pojawia się dużo propozycji wyjść na różne eventy, zaproszeń od konkretnych ludzi. Oczywiście jestem za to wdzięczna i jak mogę, to idę z radością. Ale niedawno odmówiłam komuś, kogo lubię, kogo dobrze jest mieć w gronie znajomych. Kiedyś być może tego bym nie zrobiła, bo bym pomyślała, że może będzie tam ktoś, kogo dawno nie widziałam. Albo, że ktoś zapamięta, że nie przyjechałam, że się obrazi, więcej nie zaprosi. A teraz mam odwagę nie robić tego, czego nie mogę.

Odwaga w dojrzałym wieku polega nie tylko na tym, że nie boimy się już mówić „nie”, ale i mówić „tak”. Już nie traktuję siebie jako osoby, która musi się dostosowywać i zmieniać pod jakimś kątem. Na pewno daję sobie dzisiaj więcej prawa do siebie. A kiedy człowiek siebie akceptuje, jest odważniejszy.

Często słyszę: „Co ty opowiadasz, że starość jest piękna!”. Rozumiem taki punkt widzenia, ale współczuję temu, kto to mówi. Odwagą jest przyjęcie zmian, jakie życie przynosi, tego, że na niektóre rzeczy mnie zwyczajnie już nie stać. Na przykład że pod pewnymi względami jestem niesprawna, że już nie pójdę daleko, że jak się ze mną idzie, to trzeba na jakiś czas przystanąć. A że ktoś pomyśli o mnie „stary rupieć”? Ja też tak o sobie mówię. Lubię się śmiać, żartować z siebie, lubię się bawić. Zabawa na starość, przyznawanie się do słabości, to też odwaga. Bo nie jest powabne mówienie mało atrakcyjnej prawdy o sobie.

Tak, jestem odważna, pisząc: „kocham się starzeć”. Kocham starość nie za niedogodności, ale mimo tych niedogodności. Brzmi nieprawdopodobnie, ale jest autentyczne. Uczyłam się przez całe życie, że każdy etap ma coś ważnego i cennego. I teraz wiem, że to, że w pewnych aspektach życia jestem mniej sprawna, mniej użyteczna, mnie nie przekreśla. Bo w innych jestem użyteczna bardziej. Nabyłam tak zwanej życiowej mądrości, tolerancji, odpuszczam i ludziom, i sobie. I nie obrażam się na pana Boga, że mu się starość nie udała. Udała się, to nam się nie cała starość udaje. A czy udała się nam cała młodość? Też nie.

Odwagę masz wtedy, gdy akceptujesz siebie taką, jaka jesteś. Po prostu. ●

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLUTEK. ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl 38e4059b97

BABOR

X

icoone®



DOCTOR BABOR PRO z wykorzystaniem ICOONE® Microfacial.
Pielęgnacja twarzy w nurcie LONGEVITY.

Ambasadorka projektu
dr n. med. Katarzyna Kozłowicz.

Zapraszamy do współpracy Kliniki Dermatologii Estetycznej.

www.babor.pl

eprasa.pl 38e4059b97

Kolano niezgody

– MAM STARE KOLANO – POWIEDZIAŁA MOJA MADZIA, WYCIĄGAJĄC JE SPOD KOCA NA ŚWIATŁO DZIENNE I PRZYGLĄDAJĄC SIĘ MU UWAŻNIE. NIE WIEM, CZEGO ODE MNIE OCZEKIWAŁA W MOMENCIE „KOLANOWEGO" KRYZYSU: POTWIERDZENIA, ZAPRZECZENIA CZY W OGÓLE ODWOŁANIA TEGO FAKTU?



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.

Tego jeszcze nie było, do tej pory informowała o innych starzejących się częściach ciała, były powieki starzejące się po wieki, idące w dół policzki i coś tam z czołem, były pomarańczowe skórki, zastępy rozstępów, aż starość zaatakowała niczego niespodziewające się kolano. Zstąpiła na nie, zeszła w dół, opuściła czoła i policzki. „Mam stare kolano", mogłoby być tytułem sztuki, książki, a może nawet piosenki. – Przed państwem zdobywczyni Bursztynowego Słowika za całokształt (ciałokształt) Magdalena Majewska w piosence „Mam stare kolano", przywitajmy ją wielkimi brawami!

Nie wiem, czego ode mnie oczekiwała w momencie „kolanowego" kryzysu: potwierdzenia, zaprzeczenia czy odwołania tego faktu? – Spójrz!

Spojrzałem, to było kolano, ortopedyczny fakt w miejscu zgięcia nogi, nic jednak więcej nie umiałem powiedzieć, bo starzeję się wraz z tym kolanem i nie rozpoznaję faz popadania owego w ruinę. Może miałem zapłakać, rzucić się i zatrzymać jego starzenie? – O nie, nie pozwolę, dawaj retinole i kolageny, trzyjmy, wcierajmy! Zapobiegnę, chcesz ode mnie przeszczep, moje niczego sobie jeszcze!

Nawet nie miałem do czego porównać tych kolan. Nie pamiętam wszak kolan Magdy z epoki pierwszego wejrzenia ani z czasów schadzki romantycznej. Oczywiście wiem, że je miała, bo to właśnie na nich cudownie płynęła przez Krakowskie Przedmieście na randkę ze mną. Randka skończyła się małżeństwem i tak oto Magda weszła z kolanami w moje życie. Mam doświadczenie 33-letnie, a mimo to zgłupiałem przy tym kolanie. Może powinienem odwracać uwagę od kolan ulegających upływowi czasu. Jak tylko ona odkrywa koc, reagować jak komandos: „Patrz! Okno przecieka!". „Boże, ale szerszeń!" „Kurczę, ale jesteś piękna!"

Albo wychodzić natychmiast z jakąś domową inicjatywą, czymś do mnie niepodobnym, gwarantującym efekt pełnego zamurowania. „Posadzę drzewo, teraz!" „Przesunę ścianę działową, gdzie narzędzia!?" „Wykopię schron!"

Można też zabawić się w specjalistę, kolanoznawcę, który rozumy ortopedyczne i plastyczne pojadał: „Pokaż, tu, do światła. Daj spokój, to nic nie jest, zmarszczyło się podczas snu". „Czekaj, wyjdźmy z nim do ogródka, o, w słońcu nie widać".

Dobrą strategią wydaje się przeniesienie uwagi na własne, będące też w wieku podeszłym, elementy ciała. Zlokalizuj je wcześniej, na pewno masz ich wiele, opadające i zwisłe, omszałe i zwiotczałe, i jak żona z kolanem wyskoczy, śpiesz z ich okazaniem. „Kolano? Żartujesz, patrz na moją łydkę!" „Zakola mi tak idą, że w nocy budzi mnie tupanie". „Widzisz moje wory pod oczami? To torby na zakupy!" To ją pocieszy, odwróci uwagę, ale, uwaga, może też być opacznie zrozumiane: „Boże, a ty znowu o sobie!".

Niech będzie! Weź to na siwiejącą klatkę, lepsze bycie sobkiem niż posiadanie żony popadającej w żal nad kolanem. Kolanodepresja może być niebezpieczna. Wiesz, że ona czuje się samotna w obliczu upływającego czasu, więc bądź solidarny, dysz ledwo, gdy przesuwasz sprzęty, poć się, rób przerwy przy odkurzania i prasowaniu, narzekaj na ból ręki przy obieraniu kartofli, podlewaj małą konewką duże rośliny, od razu się zainteresuje:
– Już się zmęczyłeś, serio, co z tobą?

– Nie mam siły, Madziu. Mam już swoje lata...

– Taka mała konewka.

– No wiesz, tamta ważyła z pięć kilo.

Nadal jednak szlifuj formę, ale swoje wyczyny okraszaj tekstem „To już nie to samo". „Biegałem, ale to już nie to samo". „Byłem na boksie, ale to już nie to samo". „Grałem stand-up, ale to już nie to samo".

Tylko w jednym nie może nie być tak samo. „Kocham cię, zawsze tak samo".

I pamiętajmy. Starzejemy się od lat! ●

ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ- LUBAŃSKA.

eprasa.pl 38e4059b97



Tyyyle miejsca na to co naprawdę ważne.

Volkswagen Multivan

Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdą Państwo na stronie vwdostawcze.pl
W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa wynosi od 2,7 l/100 km do 3,0 l/100 km, emisja CO_2 od 60 g/km do 67 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu, określone w cyklu mieszanym, a dla pojazdów o napędzie hybrydowym typu PHEV-OVC – w trybie rozładowania baterii).

To pan jeszcze nie wie?

TRZEBA BARDZO PILNOWAĆ TEGO, CO SIĘ MYŚLI O WŁASNYCH DZIECIACH. TO ISTOTY Z NATURY PŁYNNE, CHŁONNE, PODLEGAJĄCE NIEUSTANNYM PRZEMIANOM. JEŚLI UPRZEMY SIĘ W SWOJEJ NA ICH TEMAT OPOWIEŚCI, MOŻE MIEĆ ONA WIELKĄ SAMOSPEŁNIAJĄCĄ SIĘ MOC.



Sloane się pochylił, przybliżając ku niemu szczupłą i pociągłą twarz; Stoner spostrzegł, jak jego zmarszczki się wygładzają, a oschły, kpiący ton głosu nieco łagodnieje i staje się poufały.
– To jeszcze pan nie wie? – postawił pytanie Sloane. – Jeszcze mało zna pan siebie? Pan będzie nauczycielem.
I w tej samej chwili Sloane jakby odleciał daleko, a ściany gabinetu jak gdyby się rozstąpiły. Stoner miał wrażenie, że unosi się w powietrzu i słyszy swój głos z oddali:
– Naprawdę?
– Naprawdę – stwierdził cicho Sloane.
– Ale jest pan pewien? Skąd pan może wiedzieć?
– Sercem, proszę pana – odparł Sloane wesoło.
John Williams „Stoner"

Moja córka jest piękna, mądra i dobra – powiedziała uczestniczka mojego warsztatu z taką samą spokojną pewnością, z jaką mówiła, gdzie mieszka i czym się zajmuje. Kiedy to usłyszałam, pomyślałam: jakie to szczęście mieć matkę, w której oczach odbija się taki obraz.

Miałam znajomego, który, odkąd jego synek był mały, uważał, że jest w nim „coś mrocznego". Pamiętam, że powtarzał to wielokrotnie, a ja wielokrotnie myślałam, co to robi temu pięcio-, siedmio-, dziewięciolatkowi – ojciec, najważniejszy mężczyzna w jego życiu, widzi w nim mrok. Cudze przekonania mogą mieć ogromną moc, tym bardziej jeśli należą do naszych rodziców.

Dlatego – wierzę w to mocno – trzeba bardzo pilnować tego, co się myśli o własnych dzieciach. To istoty z natury płynne, chłonne, podlegające nieustannym przemianom. Jeśli uprzemy się w swojej na ich temat opowieści, może mieć ona wielką samospełniającą się moc. Pół biedy, a czasami nawet świetnie, jeśli to jest dobra opowieść – widzisz swoją córeczkę czy swojego synka jako kogoś dobrego, twórczego, mądrego. Trochę gorzej, jeśli to „węższe" pozytywne przekonania: „Ania tak ślicznie opiekuje się braciszkiem", „Stasiu ma umysł ścisły, pewnie zostanie informatykiem". Ale już całkiem niedobrze, kiedy nasza opowieść jest opowieścią o stałym defekcie.

To, co mogło być przelotne, być fazą rozwojową albo jakimś sparingiem ze światem (Co się stanie, jeśli złamię zakaz? Co się stanie, jeśli krzyknę lub rozpłaczę się?) – zostaje utrwalone przez rodzica w stały opis, który staje się dla dziecka centralną figurą w jego świecie. Kiedy dziecko się budzi, ona już tam jest i patrzy. Kiedy zasypia, też. Czy to prawda, że jestem taki, jakim widzi mnie tata? Nie, to nieprawda! A może jednak prawda? Chłopiec, którego ojciec widzi w nim „coś mrocznego", sam nie rozumie, dlaczego ściąga go w mrok. Może nie mieć znaczenia, czy rodzicielskie przekonania są wyrażane wprost, czy szeptane za ścianą jego sypialni. Jak to z siebie strząsnąć? Czasem próbujemy latami. Dziesięcioleciami.

W cytowanym przeze mnie fragmencie świetnej powieści Johna Williamsa tytułowy bohater, William Stoner, nieśmiały student pochodzący z farmerskiej rodziny, słyszy od swojego profesora, Archera Sloane'a, że zostanie nauczycielem akademickim. To dla niego przełom – parę miesięcy wcześniej nie mógł nawet uwierzyć, że w ogóle dostał się na uczelnię. Słowa profesora są dla niego jak wyrok, ale taki, który skazuje nie na więzienie, tylko na prawdziwą wolność – są przepustką do życia zgodnie ze swoim prawdziwym powołaniem.

Oby udawało się nam dostrzegać w innych właśnie to. Oby na naszej drodze pojawiali się ludzie, którzy pomogą nam w odkrywaniu siebie. ●

NATALIA DE BARBARO
psycholożka, socjolożka, autorka książek „Czuła Przewodniczka", „Przędza" i „Przejścia".
nataliadebarbaro.com

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK

eprasa.pl 38e4059b97

JESTEŚ PIĘKNA,
KIEDY JESTEŚ
SOBĄ

Joanna Ambroziak



ANTI-REDNESS FACE CREAM SPF 15 z linii ADVANCED

Krem do codziennej pielęgnacji cery naczynkowej, wrażliwej, z rumieniem.

Odpowiednie połączenie składników aktywnych zwartych w kremie, zapewnia ukierunkowane działanie dla skóry naczyniowej, z widocznym rumieniem oraz problematycznej i wrażliwej. Dzięki połączeniu kwasu azelainowego, trokserutyny, niacynamidu i wąkrotki azjatyckiej kosmetyk zmniejsza nierównomierne zabarwienie skóry i minimalizuje skłonność do pękania naczynek, łagodzi rumień. Nadwrażliwa skóra naczynkowa i z rumieniem jest wyciszona i uspokojona. Zielony pigment, ujednolica koloryt cery i zmniejsza widoczność zaczerwienień. Skóra odzyskuje utracony blask, wygląda świeżo i promiennie.

25 lat doświadczenia zamknięte w kosmetykach.

www.drambroziak.com

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97


erasa.pl 38e4059b97

KRYZYS MIŁOŚCI

SZUKAMY JEJ W APLIKACJACH, NA WARSZTATACH SAMOROZWOJU I W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH, ALE UPARCIE NIE NADCHODZI. A JEŚLI JUŻ SIĘ POJAWIA, CZĘSTO OKAZUJE SIĘ KRUCHA, NIEDOPASOWANA I ROZCZAROWUJĄCA. CZY RZECZYWIŚCIE – JAK SUGERUJE PROF. TOMASZ SZLENDAK W TYTULE SWOJEJ KSIĄŻKI – MIŁOŚĆ NIE ISTNIEJE? A MOŻE PO PROSTU PRZECHODZI NAJBARDZIEJ BOLESNĄ TRANSFORMACJĘ W HISTORII?

Tekst **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**
Ilustracje **MAGDALENA PANKIEWICZ**

eprasa.pl 38e4059b97

Jeszcze nigdy nie rozmawialiśmy o miłości tak dużo jak dziś. Nie mieliśmy też do dyspozycji tylu narzędzi, które miałyby pomóc nam stworzyć szczęśliwy związek. Podcasty o relacjach, terapie par, kanały w mediach społecznościowych, na których eksperci tłumaczą, jak rozpoznać styl przywiązania, wyznaczać granice, komunikować potrzeby i odróżnić zdrową relację od toksycznej. Znamy pojęcia, których nasi rodzice nigdy nie słyszeli: *gaslighting*, *love bombing*, *trauma bonding*, *red flags*. Paradoks polega na tym, że im więcej wiemy o relacjach, tym częściej mówimy o kryzysie miłości.

Statystyki pokazują rosnącą liczbę rozwodów i coraz późniejsze decyzje o małżeństwie. Przybywa osób żyjących samotnie, a randkowanie – zamiast ekscytować – dla wielu staje się źródłem zmęczenia i frustracji. Czy rzeczywiście żyjemy w czasach końca miłości? – Ludzie nie stracili umiejętności kochania. Zmieniły się natomiast warunki, w których próbujemy budować bliskie relacje. Współczesny związek musi dziś sprostać oczekiwaniom, jakich wcześniej wobec niego nie stawiano. Nie przeżywamy kryzysu samego uczucia, lecz kryzys wyobrażeń o tym, czym miłość powinna być i jakie funkcje ma spełniać – mówi doktor nauk medycznych Robert Kowalczyk, psycholog i seksuolog kliniczny, współautor książki „Całe szczęście to kryzys", która ukazuje się we wrześniu. Do podobnego wniosku dochodzi socjolog i profesor Tomasz Szlendak. We wspomnianej książce „Miłość nie istnieje" nie neguje istnienia uczuć, pokazuje natomiast, że to, co potocznie nazywamy miłością romantyczną, jest w dużym stopniu zjawiskiem społecznym – kulturowym scenariuszem, którego uczymy się od dzieciństwa.

Od najmłodszych lat słyszymy tę samą historię. Gdzieś na świecie istnieje „ta jedyna" albo „ten jedyny". Spotkanie jest kwestią czasu, zakochanie przychodzi nagle i nieoczekiwanie, a prawdziwa miłość pokonuje wszystkie przeszkody. Bajki kończą się ślubem, komedie romantyczne pocałunkiem, a piosenki przekonują, że wystarczy odnaleźć drugą połówkę, by życie nabrało sensu. Ten scenariusz wydaje się naturalny, ale – jak przypomina Szlendak – jest stosunkowo młody. Romantyczna miłość jako główny powód zawierania małżeństw upowszechniła się dopiero w XX wieku. Wcześniej związki opierały się na względach ekonomicznych, społecznych czy rodzinnych. Miłość oczywiście mogła się pojawić, ale nie była warunkiem koniecznym.

– Jeszcze dwa, trzy pokolenia temu partnerzy częściej pozostawali razem z powodu ograniczonych możliwości wyboru, zależności finansowych czy wartości, które skłaniały do podtrzymywania związku mimo przeszkód. Dziś sytuacja wygląda inaczej. Zmiany społeczne i gospodarcze, a także rosnąca niezależność finansowa kobiet sprawiły, że pozostawanie w niesatysfakcjonującej relacji nie jest już jedynym wyjściem. Coraz więcej kobiet pracuje, jest w stanie samodzielnie się utrzymać i, jak pokazują statystyki, to właśnie one częściej niż mężczyźni składają pozwy o rozwód. To nie znaczy, że podejmują pochopne decyzje, ale w obliczu poważnych i długotrwałych problemów łatwiej im zakończyć związek, kiedy wiedzą, że są w stanie samodzielnie sobie poradzić – zauważa doktor habilitowana Katarzyna Waszyńska, psycholożka, seksuolożka kliniczna, która wspólnie z Robertem Kowalczykiem przygląda się relacjom w książce „Całe szczęście to kryzys".

Rosną też nasze oczekiwania wobec partnera, który ma być jednocześnie najlepszym przyjacielem, kochankiem, współrodzicem, powiernikiem, wsparciem emocjonalnym, inspiracją do rozwoju, kompanem podróży, partnerem finansowym i osobą, przy której nie przestaniemy czuć motyli w brzuchu nawet po 20 latach wspólnego życia. – Chcemy, by jeden człowiek zaspokajał niemal wszystkie nasze potrzeby. A im więcej funkcji przypisujemy relacji, tym łatwiej uznać, że skoro jedna z nich zawodzi, zawodzi cały związek – zauważa Robert Kowalczyk. I właśnie wtedy często pojawia się kryzys. Nie wynika on jednak z wygaśnięcia uczuć, lecz z rozziewu między naszymi wyobrażeniami na temat miłości a rzeczywistością. Nadal próbujemy przeżywać ją według wzorców, które ukształtowały się dekady temu, choć świat zdążył się radykalnie zmienić. Zmieniły się role kobiet i mężczyzn, sposób pracy, model rodziny, seksualność i komunikacja. Trudno więc oczekiwać, że jedyną sferą życia, która pozostanie niezmienna, będzie miłość.

KLĘSKA URODZAJU

Dawny romantyczny scenariusz opierał się na przekonaniu, że istnieje jeden właściwy sposób budowania relacji. Dzisiaj takich modeli jest wiele. Małżeństwo, związki nieformalne, życie w pojedynkę, relacje na odległość, rodziny patchworkowe, świadoma bezdzietność – wszystkie te formy współistnieją, a żadna nie ma już statusu jedynej oczywistej drogi. – To ogromny zysk, bo większa wolność oznacza przecież możliwość wyboru życia bardziej zgodnego z własnymi potrzebami. Ale każda wolność ma swoją cenę. Kiedyś odpowiedzi były gotowe. Role społeczne – choć często ograniczające – były jasno określone. Dziś niemal każdą decyzję musimy podjąć sami. Sami ustalamy, czym dla nas jest wierność, jak dzielić obowiązki, czy chcemy mieć dzieci, jak rozumiemy partnerstwo, ile niezależności potrzebujemy i gdzie przebiegają granice kompromisu. Nigdy wcześniej nie mieliśmy tylu możliwości – mówi Katarzyna Waszyńska. Nagle okazało się, że wbrew oczekiwaniom wolność nie usuwa problemów, trudno natomiast o gotowe rozwiązania zawarte w tradycji, religii czy normach społecznych. Coraz uważniej analizujemy więc wybór odpowiedniego partnera, bo po raz pierwszy w historii tak wiele zależy od naszych własnych decyzji. A do tego dochodzi ogrom możliwości.

– Jeszcze 20 lat temu krąg potencjalnych partnerów był ograniczony. Ludzie poznawali się w pracy, na studiach, przez znajomych, podczas wakacji czy rodzinnych uroczystości – zauważa Katarzyna Waszyńska. Dziś w aplikacjach randkowych możemy przeglądać tysiące propozycji. W efekcie coraz więcej osób mówi o zmęczeniu randkowaniem. Psychologowie opisują nowe

eprasa.pl 38e4059b97

zjawiska: dating fatigue, ghosting, breadcrumbing, benching. Powstają poradniki uczące, jak przetrwać w świecie aplikacji randkowych. – Współczesne relacje coraz częściej przypominają rynek niż spontaniczne spotkanie dwojga ludzi. Aplikacje randkowe nauczyły nas traktować potencjalnych partnerów jak katalog możliwości. Przeglądamy ich profile niemal tak samo, jak przegląda się produkty w sklepach internetowych. Przesunięcie w lewo, przesunięcie w prawo, kolejna opcja, kolejny wybór. Warto pamiętać, że model biznesowy takich aplikacji nie polega na tym, by jak najszybciej doprowadzić nas do trwałego związku. Ich celem jest przede wszystkim utrzymanie naszej uwagi jak najdłużej, bo właśnie na czasie spędzonym w aplikacji zarabiają. To nie teoria spiskowa, lecz sposób działania ekonomii uwagi – mówi Robert Kowalczyk. Bo choć technologia dała nam iluzję nieskończonych możliwości, to psychologia pokazuje, że człowiek słabo funkcjonuje w świecie nieograniczonego wyboru. – Dawniej ludzie częściej pytali: „Jak stworzyć dobry związek z tą osobą?". Dzisiaj znacznie częściej zastanawiają się: „Czy to na pewno właściwa osoba?". Pierwsze pytanie zakłada odpowiedzialność za budowanie relacji. Drugie koncentruje się na nieustannej ocenie partnera – zauważa Kowalczyk.

Coraz łatwiej rezygnujemy też z relacji, bo przecież gdzieś obok może istnieć ktoś bardziej dopasowany. – A media społecznościowe dodatkowo wzmacniają ten mechanizm. Nie porównujemy już wyłącznie swoich związków z relacjami znajomych. Porównujemy je z tysiącami starannie wyselekcjonowanych obrazów cudzej codzienności – dodaje Katarzyna Waszyńska. Zdjęcia zaręczyn na Santorini. Romantyczne weekendy. Kolacje przy świecach. Rocznice. Uśmiechnięte dzieci. Każde takie zdjęcie jest jedynie fragmentem rzeczywistości. Nasz mózg interpretuje je jednak jako całość. Zaczynamy wierzyć, że inni naprawdę żyją bez konfliktów, rozczarowań i kryzysów. Psychologowie od lat zwracają uwagę, że porównania społeczne należą do najskuteczniejszych sposobów obniżania satysfakcji z własnego życia. Dotyczy to również miłości. – Im częściej oglądamy cudze „najlepsze momenty", tym łatwiej uznać własną codzienność za niewystarczającą. Problem polega na tym, że prawdziwa bliskość rodzi się właśnie w tej codzienności, podczas rozmów po ciężkim dniu, wspólnego gotowania, opieki nad chorym dzieckiem, pogodzenia się po kłótni czy zwykłego milczenia, które nie krępuje. Takie chwile rzadko trafiają na Instagram, a przecież z nich zbudowana jest większość życia – zauważa Waszyńska.

NIE TYLKO MIŁOŚĆ

Choć nadal mamy w pamięci jej bajkowy obraz, to przestaliśmy wierzyć w to, że miłość wystarczy, aby zbudować trwały związek. Do niedawna zakochanie było początkiem drogi prowadzącej niemal automatycznie do kolejnych etapów wspólnego życia. Dziś może być jedynie pięknym epizodem, jak w przywołanym przez Tomasza Szlendaka filmie „Dziewczyny", gdzie zauroczeni sobą bohaterowie spędzają razem upojne 48 godzin, po czym rozchodzą się, każde do swojego życia, jak gdyby nic się nie stało. „Żadnego przedtem, żadnego potem" – pisze Szlendak i zauważa, że uczucie, które pojawia się między dwojgiem ludzi, przestało pełnić funkcję społecznej obietnicy. Nie gwarantuje już wspólnej przyszłości. Widać to nawet w języku, którym opisujemy relacje. Mówimy o „pracy nad związkiem", „dopasowaniu wartości", „gotowości emocjonalnej", „dojrzałości", „umiejętności komunikacji". Miłość została wpisana w projekt, który wymaga nieustannego zarządzania.

Czy to źle? Niekoniecznie. Psychologia od lat pokazuje przecież, że trwały związek rzeczywiście potrzebuje czegoś więcej niż chemii zakochania. Niezbędna jest też umiejętność rozmowy, rozwiązywania konfliktów, wzajemnego szacunku i gotowości do zmiany. – Problem pojawia się wtedy, gdy zaczynamy traktować bliską relację jako kolejny obszar życia, który wymaga nieustannego monitorowania i optymalizacji – tłumaczy Robert Kowalczyk. – Jeśli bez przerwy sprawdzamy, czy nasza relacja jest wystarczająco udana, romantyczna albo satysfakcjonująca, skupiamy się na wyniku i pomiarze, zamiast po prostu być w tej relacji. To trochę tak, jakby przez całe życie nosić holter i co chwilę sprawdzać, czy serce pracuje prawidłowo. Przyglądanie się sobie bywa potrzebne i rozwojowe, ale tylko wtedy, gdy pozwala zrobić kolejny krok, a nie zatrzymuje się na etapie nieustannej analizy. To samo dotyczy związków. Miłość nie daje się sprowadzić do wskaźników ani zmierzyć liczbą gestów. Jest doświadczeniem, które wymaga obecności, a nie ciągłej ewaluacji. Im bardziej idealizujemy partnerstwo, tym mniej miejsca zostawiamy na zwyczajność, na nudę, różnice, rozczarowanie. A przecież w każdym trwałym związku wcześniej czy później przychodzi moment, w którym iluzje ustępują miejsca rzeczywistości. To naturalny etap budowania dojrzałej więzi.

> Dawniej ludzie pytali: „Jak stworzyć dobry związek z tą osobą?". Dzisiaj zastanawiają się: „Czy to na pewno właściwa osoba?". *Pierwsze pytanie zakłada odpowiedzialność za budowanie relacji. Drugie koncentruje się na nieustannej ocenie partnera.*

WYMYŚLIŁAM SOBIE CIEBIE

– Kiedy pojawia się pierwszy poważny konflikt, wiele osób zadaje sobie pytanie: czy to już koniec? Zastanawiamy się, czy ►

eprasa.pl 38e4059b97



Każdy związek jest spotkaniem dwóch historii. Dwóch systemów rodzinnych, sposobów przeżywania emocji, odmiennych doświadczeń miłości. *Nie istnieje partner pozbawiony zranień, człowiek, który nigdy nie reaguje lękiem, złością czy wycofaniem.*

oddaliliśmy się od siebie za bardzo, czy uczucie już wygasło, a może od początku wybraliśmy niewłaściwą osobę? Rzadko przychodzi nam do głowy, że być może właśnie teraz nasz związek zaczyna naprawdę dojrzewać? – zauważa Katarzyna Waszyńska.

Choć współczesna kultura nauczyła nas traktować kryzys jak dowód porażki, z psychologicznego punktu widzenia jest on naturalnym etapem każdej bliskiej relacji. Brzmi to niemal paradoksalnie, bo przecież od dziecka słyszymy, że prawdziwa miłość pokona wszystko, że jeśli dwoje ludzi naprawdę się kocha, porozumienie przychodzi samo, a trudności są jedynie chwilowym zakłóceniem harmonii. – To jeden z najtrwalszych mitów romantycznej kultury – podkreśla Waszyńska. – W rzeczywistości rzadko istnieją relacje pozbawione konfliktów, są takie, które nauczyły się przez nie przechodzić. Psychologia rozwojowa od dawna pokazuje, że każdy trwały związek ma różne etapy. Zakochanie, które na początku wydaje się tak intensywne, jest stanem biologicznie ograniczonym w czasie. Mózg funkcjonuje wtedy inaczej, jesteśmy bardziej skłonni idealizować partnera, pomijać jego wady i koncentrować się na tym, co nas zachwyca. To piękny stan, ale prędzej czy później codzienność upomina się o swoje prawa, pojawiają się obowiązki, zmęczenie, dzieci, problemy finansowe, choroby, presja zawodowa. I nagle okazuje się, że osoba, którą jeszcze niedawno widzieliśmy niemal wyłącznie w romantycznym świetle, jest zwyczajnym człowiekiem. Ma swoje ograniczenia, słabości, lęki, złe dni. To właśnie ten moment wiele par interpretuje jako utratę miłości. Katarzyna Waszyńska i Robert Kowalczyk proponują jednak inne spojrzenie – to nie uczucie się kończy, tylko iluzja.

Miłość romantyczna opiera się w dużej mierze na wyobrażeniu drugiej osoby. Kochamy nie tylko człowieka, którego spotykamy, ale także historię, którą wokół niego budujemy. Dopowiadamy intencje, projektujemy marzenia, uzupełniamy luki własnymi pragnieniami. Dopiero codzienność sprawia, że fantazja spotyka się z rzeczywistością. Niektórzy psychologowie mówią wręcz, że pierwszy poważny kryzys jest momentem narodzin prawdziwego związku. Dopóki wszystko układa się idealnie, niewiele wiemy o sobie nawzajem. Nie mamy pojęcia, jak partner reaguje na porażkę, jak przeżywa stratę, jak radzi

eprasa.pl 38e4059b97

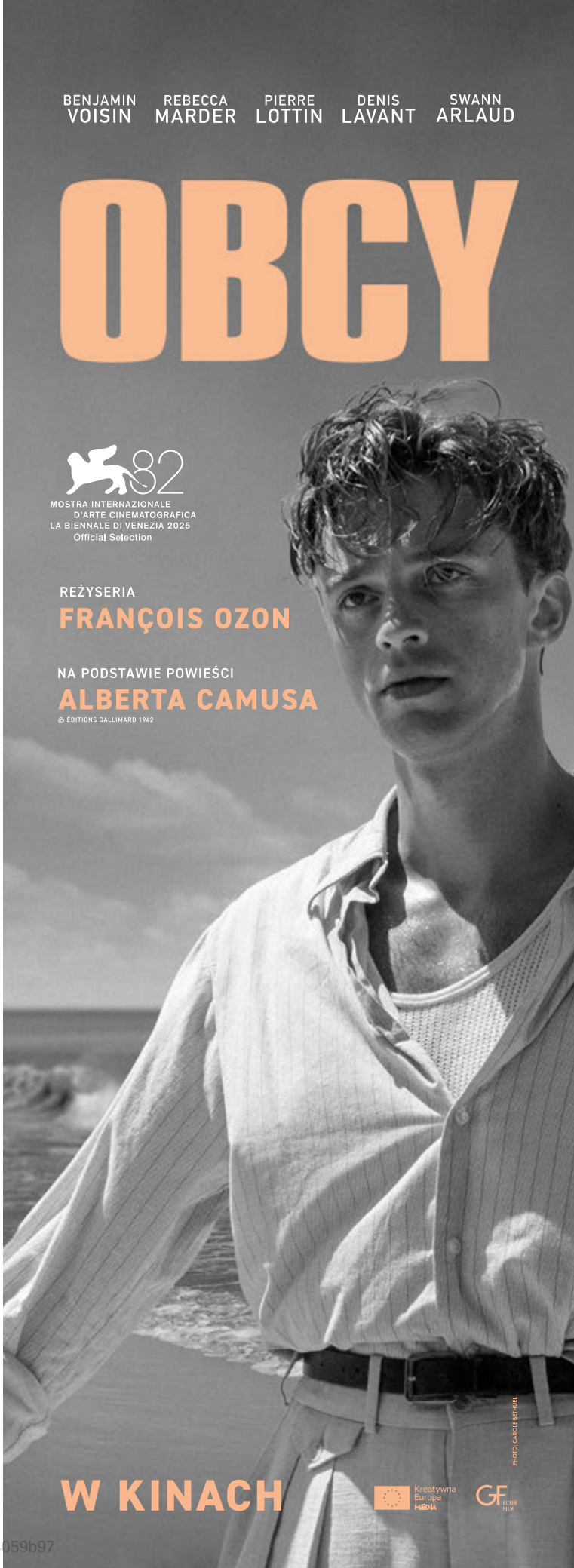
sobie z bezradnością, jak zachowuje się wtedy, gdy jest zmęczony, zawiedziony albo przestraszony. To właśnie kryzys odsłania człowieka. I jednocześnie odsłania nas samych, bo konflikty niezwykle rzadko dotyczą wyłącznie tego, o co się kłócimy. Sprzeczka o bałagan w domu może być w rzeczywistości wołaniem o zauważenie. Milczenie po kolejnej awanturze często nie oznacza braku uczuć, lecz lęk przed odrzuceniem.

– Kryzys nie jest czymś, co przychodzi z zewnątrz i niszczy relację. Najczęściej ujawnia jedynie to, co od dawna domagało się uwagi. W tym sensie działa trochę jak gorączka. Nie jest chorobą, tylko sygnałem, że organizm próbuje sobie z czymś poradzić – przekonuje Katarzyna Waszyńska. Problem polega na tym, że żyjemy w świecie natychmiastowych rozwiązań. Gdy psuje się telefon, kupujemy nowy. Gdy znudzi nam się serial, wybieramy kolejny. I coraz częściej podobną logikę nieświadomie przenosimy na relacje. Psychologowie ostrzegają przed takim myśleniem. Nie dlatego, że każdy związek należy ratować za wszelką cenę, bo są relacje, w których występuje przemoc, destrukcyjne, krzywdzące. Z nich trzeba odchodzić. Jednak ogromna część kryzysów nie wynika z braku miłości, ale z tego, że dwoje ludzi próbuje nauczyć się być razem na nowym etapie życia. To wymaga odwagi, bo z jednej strony łatwiej jest zakończyć relację, niż zgodzić się na to, że miłość – jeśli ma przetrwać – będzie musiała wielokrotnie zmieniać swoją formę.

NARCYZ, TOKSYK, BORDERLINE

Łatwy dostęp do wiedzy psychologicznej to ogromna wartość, ale też coraz częściej pojawiają się pytania, czy nie płacimy za to pewnej ceny. Kosztem na przykład jest to, że zamiast starać się zrozumieć konflikt, szukamy czerwonych flag. Mówimy o potrzebie akceptacji własnych emocji, a coraz rzadziej potrafimy akceptować emocje pojawiające się w związku: niepokój, irytację, rozczarowanie, tęsknotę za samotnością. W kulturze romantycznej takie uczucia wydają się podejrzane – skoro naprawdę kochamy, nie powinniśmy ich doświadczać. Coraz łatwiej stawiamy więc diagnozy: narcyz, toksyk, manipulator, borderline. – Za sygnał ostrzegawczy uznaje się dziś czasem nieśmiałość, brak spontaniczności, trudność z mówieniem o uczuciach, nadmierną ostrożność, a nawet fakt, że ktoś odpisuje na wiadomości dopiero po kilku godzinach. Coraz łatwiej mylimy niedojrzałość z odmiennością, a odmienność z zagrożeniem. Tymczasem psychologia nie miała nas przecież nauczyć unikania ludzi, którzy różnią się od nas. Miała pomóc budować relacje bardziej świadomie, bez prostych etykiet, za to ze świadomością złożoności ludzkiego doświadczenia. Prawdziwe relacje są niejednoznaczne. Człowiek może wycofać się z rozmowy nie dlatego, że ma unikający styl przywiązania, ale dlatego, że właśnie stracił pracę i nie potrafi o tym mówić. Ktoś może potrzebować samotności, bo jest skrajnie przeciążony, albo ►

REKLAMA



eprasa.pl 38e4059b97

> Najtrwalsze związki tworzą partnerzy, którzy nie są do siebie podobni, ci, którzy nauczyli się rozmawiać o swoich różnicach, zanim stały się one źródłem wzajemnych pretensji. ***Miłość nigdy nie była sztuką wyboru idealnej osoby.***

reagować złością, ponieważ od miesięcy czuje się niewysłuchany. Żadna z tych sytuacji nie usprawiedliwia krzywdzenia drugiej osoby, ale między złością a agresją czy przemocą istnieje duża różnica – mówi Katarzyna Waszyńska. A Robert Kowalczyk zwraca uwagę na fakt, że każdy związek jest spotkaniem dwóch historii. Dwóch systemów rodzinnych, sposobów przeżywania emocji, odmiennych doświadczeń miłości. Nie istnieje partner pozbawiony zranień, człowiek, który nigdy nie reaguje lękiem, złością czy wycofaniem. Pytanie nie brzmi: „Czy ktoś ma trudności?". Tylko: „Czy potrafi je zauważyć i wziąć za nie odpowiedzialność?". To zasadnicza różnica.

W kulturze szybkich diagnoz łatwo zapomnieć, że rozwój psychiczny nie polega na eliminowaniu wszystkich słabości, ale na nauczeniu się życia z nimi. Podobnie jest ze związkiem. – Mam wrażenie, że jednym z najrzadszych doświadczeń we współczesnych relacjach staje się ciekawość. Nie ta powierzchowna, obecna na początku znajomości, ale głęboka ciekawość drugiego człowieka. Zamiast pytać: „Co jest z tobą nie tak?", można zapytać: „Co sprawiło, że właśnie tak reagujesz?" – mówi Robert Kowalczyk. Bo dojrzałe związki powstają tam, gdzie wiedza spotyka się z uważnością, a zamiast stawiać diagnozy, partnerzy nadal chcą zadawać sobie pytania. Największym zagrożeniem dla współczesnej miłości jest przekonanie, że już wszystko o sobie wiemy.

AUTONOMIA A POTRZEBA BLISKOŚCI

Współczesna kultura mocno promuje ideę samodzielności i samowystarczalności. Z jednej strony pragniemy mieć osobę, do której zadzwonimy w środku nocy, z którą będziemy świętować sukcesy i dzielić codzienność, z drugiej jednak boimy się utraty niezależności, nie chcemy rezygnować z własnych pasji, z kariery, przyjaciół, czasu tylko dla siebie, z możliwości decydowania o własnym życiu. Nigdy wcześniej te potrzeby nie musiały ze sobą tak intensywnie konkurować. Dawniej małżeństwo oznaczało wejście w określony model życia. Oczywiście miał on wiele ograniczeń, szczególnie dla kobiet, ale dawał również poczucie przewidywalności. – Dzisiaj role negocjuje się niemal od początku. Kto zostaje z dzieckiem? Kto robi zakupy? Czy każde z nas ma mieć osobne konto? Ile czasu spędzamy razem? Czy wyjazd z przyjaciółmi bez partnera jest czymś naturalnym? Jak często potrzebujemy samotności? Nie istnieją już gotowe odpowiedzi, każda para tworzy własne – mówi Katarzyna Waszyńska.

Tomasz Szlendak zauważa, że ponieważ współczesne relacje coraz częściej funkcjonują poza dawnymi społecznymi scenariuszami, nie możemy już powiedzieć: „Tak po prostu się robi", musimy odpowiedzieć sobie na znacznie trudniejsze pytanie: „Jak chcemy żyć?", a to bardzo często prowadzi do konfliktów, bo nawet ludzie, którzy kochają się szczerze, mogą mieć zupełnie różne wyobrażenia o wspólnym życiu. Jedna osoba potrzebuje codziennej bliskości. Druga – większej przestrzeni. Ona chce spontaniczności. On bezpieczeństwa. – Jednym z najczęstszych źródeł kryzysów nie jest zła wola partnerów, ale zderzenie dwóch odmiennych sposobów przeżywania bliskości – twierdzi Katarzyna Waszyńska i tłumaczy, że problem zaczyna się wtedy, gdy różnicę interpretujemy jako zagrożenie. Jeśli partner potrzebuje chwili samotności, łatwo pomyśleć: „Oddala się ode mnie". Chce częściej spędzać czas razem? Można to odebrać jako próbę ograniczenia swojej wolności. Tak rodzi się błędne koło. Im bardziej jedna strona szuka bliskości, tym mocniej druga próbuje odzyskać przestrzeń. Im bardziej druga się wycofuje, tym silniejszy staje się lęk pierwszej. Oboje cierpią, mają poczucie, że nie są rozumiani. A przecież w gruncie rzeczy walczą o to samo – poczucie bezpieczeństwa. Tyle że każde z nich próbuje osiągnąć je w inny sposób.

Zdaniem Tomasza Szlendaka prawdziwa bliskość wymaga jednocześnie dwóch pozornie sprzecznych rzeczy: umiejętności bycia razem i umiejętności bycia osobno. Najtrwalsze związki tworzą partnerzy, którzy nie są do siebie podobni, ci, którzy nauczyli się rozmawiać o swoich różnicach, zanim stały się one źródłem wzajemnych pretensji. Miłość nigdy nie była sztuką wyboru idealnej osoby. Była sztuką pozostawania w dialogu z drugim człowiekiem i z samym sobą. Nie przeżywamy dziś końca uczucia, po prostu pozbywamy się złudzeń, że istnieje jeden przepis na szczęśliwy związek. To dobra wiadomość, bo skoro nie ma jednego scenariusza, możemy napisać własny – taki, który nie będzie przypominał romantycznej komedii ani instagramowego kadru, lecz wytrzyma szarą codzienność. ●



Tomasz Szlendak „MIŁOŚĆ NIE ISTNIEJE. ZWIĄZKI, RANDKI I ŻYCIE SOLO W XXI WIEKU". Katarzyna Waszyńska, Robert Kowalczyk, Ewa Podsiadły-Natorska „CAŁE SZCZĘŚCIE TO KRYZYS. ROZMOWY O TRUDNYCH MOMENTACH, KTÓRE ZMIENIAJĄ NASZE ŻYCIE".

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b07

PROSTO w SERCE

TA JESIEŃ NALEŻY DO NIEJ. DOPIERO CO ZACHWYCIŁA NAS PODCZAS TEATRALNEGO MARATONU, A JUŻ ZA CHWILĘ ZOBACZYMY JĄ JAKO WĄSOWSKĄ W SERIALOWEJ „LALCE". W PAŹDZIERNIKU KOLEJNA PREMIERA – GŁÓWNA ROLA W NOWYM SERIALU KRYMINALNYM „ZMORA". **MAGDALENA CIELECKA** TO ARTYSTKA WCIĄŻ OBECNA, WCIĄŻ NA „GÓRNEJ PÓŁCE", WCIĄŻ NA USTACH WSZYSTKICH. ZASKAKUJĄCA JAK ZAWSZE, BLISKA JAK NIGDY DOTĄD.

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK**

Zdjęcia **MATEUSZ STANKIEWICZ/FEED ME LAB**



eprasa.pl 38e4059b97



Nie jesteś jeszcze znudzona pytaniami o festiwal Malta i spektakl „The Second Woman"?
Skąd, wciąż się tym cieszę. To jest jak pierwsza faza zakochania, kiedy wciąż tym żyjesz i wciąż cię to napędza.
W rozmowie z Katarzyną Janowską użyłaś trzech porównań w odniesieniu do tego spektaklu i tego doświadczenia. Lot w kosmos, wyścig 24h Le Mans i koncert Micka Jaggera. Wszystkie trzy bardzo trafne...
I wcale nie na wyrost.
Kiedy mówisz, że to był lot w kosmos, masz na myśli to, że pewne rzeczy można było przećwiczyć, przygotować się do nich, ale to, co się wydarzy, było i tak jedną wielką niewiadomą? A może to, że czułaś się jak pierwsza kobieta na Księżycu?
Słowa „kosmos" używamy zwykle do określenia wyjątkowych sytuacji, takich, na których nazwanie brakuje nam słów. To był kosmos w znaczeniu novum – dla mnie, ale jak sądzę też dla publiczności. Coś, czego w Polsce jeszcze nie było, pierwszy taki 24-godzinny spektakl i, zdaje się, ostatni, bo już nie będzie miał kolejnej odsłony. Z drugiej strony ja naprawdę miałam wrażenie, jakbym wsiadła do jakiegoś kosmicznego pojazdu – rakiety, statku czy wręcz kapsuły czasu – i dokądś nim poleciała. Poprzebywałam w tych przestworzach przez jakiś czas, ale ostatecznie wróciłam, udało mi się sprowadzić mój Apollo 13 bezpiecznie na Ziemię. Bo ja lądowałam nie jako pasażer, ale jako pilot tego statku. I też jak to w kosmosie – jadłam inne rzeczy niż zwykle i zupełnie inaczej odczuwałam upływ czasu.
Porównanie do słynnego wyścigu Le Mans też ma tu sens, bo w trakcie 24 godzin miałaś jedynie krótkie przystanki w tej drodze, takie właśnie pit stopy.
Byłam przekonana, że ten spektakl będzie też, chcąc nie chcąc, opowieścią o granicach ludzkiej wytrzymałości. Że widzowie zobaczą artystkę, która zmienia się w zależności od partnera i danej sceny, ale też w zależności od tego, co robi z nią czas oraz wysiłek związany z byciem obecną i aktywną non stop przez 24 godziny. Zmęczenie, brak snu czy odpoczynku na pewno miały na mnie wpływ, ale nie aż taki, jak myślałam. Im było bliżej końca, tym większego dostawałam kopa, głównie od widowni. Gdy podczas którejś z przerw na przykręcenie kółek i dolanie benzyny zapytałam o godzinę, usłyszałam, że jest ósma rano, moją jedyną reakcją było: „Serio?!". Potem, kiedy zrobiła się 12 i Agata Kołacz [dyrektorka programowa Malty – przyp. red.] powiedziała mi: „Jeszcze tylko trzy wejścia, trzy sloty" – też nie mogłam w to uwierzyć. Dopiero wtedy zmieniłam buty, ale bardziej dla zasady, żeby ich w ogóle użyć...
Mówisz o drugiej parze butów, o pół numeru większej, która była przygotowana, w razie gdyby nogi dawały ci się we znaki...
Oczywiście to było też wyzwanie dla mojego ciała, w tym dla moich nóg, kilka dni po spektaklu miałam okropne zakwasy, ale wtedy zupełnie nie czułam zmęczenia. Początkowo opacznie zrozumiałam, jak to wszystko ma wyglądać. Wydawało mi się, że będę miała dwie dłuższe przerwy, półgodzinne, może godzinne, na drzemkę, zjedzenie czegoś ciepłego, ale szybko mi uświadomiono, że to są przerwy wprawdzie częstsze, co dwie, trzy godziny, ale krótsze, bo 15-minutowe, takie właśnie pit stopy.
Jak wyglądało to przykręcanie kółek i wlewanie benzyny?
Pierwsze kroki kierowałam do toalety, potem wchodziłam do make-upowni, gdzie od progu przejmowały mnie Asia Chudyk z Agą Rębecką, które poprawiały mi makijaż czy perukę, czasami zmieniałam też sukienkę. Jednocześnie reżyserki Nat Randall i Anna Breckon dawały mi jakieś uwagi, przyjaciele czy znajomi pytali, czy mi coś podać, albo chcieli okazać wsparcie. Partnerzy, którzy ze mną zagrali, przychodzili podekscytowani, by się przywitać, uściskać czy pogratulować. To nie był czas ani na odpoczynek, ani na skupienie, ale też wcale ich nie potrzebowałam. Obok było zaaranżowane pomieszczenie, w którym, jak myślałam, będę się regenerować, skupiać czy jeść. Był przygotowany cały catering, wymyślony i zaplanowany pod moje potrzeby czy zachcianki, tymczasem oprócz makaronu ryżowego, który był elementem każdej sceny, i owsianki o poranku nie zjadłam nic więcej.

Byłam non stop dla ludzi, wystawiona na ich wzrok, zamknięta w czymś w rodzaju terrarium, niczym gekon czy inny gad. Ale nie miało to posmaku podglądactwa, tylko uczestnictwa. Byliśmy w tym naprawdę razem. To się zdarza rzadko, pamiętam to chyba tylko z festiwali teatralnych albo z koncertów.

A w którym momencie poczułaś się jak Mick Jagger?
To skojarzenie pojawiło się już w trakcie. Przede wszystkim wzięło się z reakcji widowni, co też potwierdzali moi znajomi. Mówili: „Gdybyśmy się tak zachowywali się w teatrze, od razu by nas wyproszono". Mieli na myśli nie tylko gromkie brawa, ale też wrzaski, oklaski, tupanie, no i buczenie, kiedy widzowie chcieli negatywnie ocenić zachowanie któregoś z moich partnerów...
...nigdy twoje.
Tak, rzeczywiście, czułam ogromne wsparcie. Byli ze mną non stop, z każdym moim oddechem, z każdym ruchem, z każdym uśmiechem czy zmarszczeniem brwi. Odczuwałam to zwłaszcza nad ranem, kiedy na każde ponowne wejście dostawałam takie brawa, takie okrzyki, że naprawdę czułam się jak Jagger. Nie mogłam w żaden sposób zareagować, pomachać czy ukłonić się, bo nie mogłam wyjść z roli, ale za każdym razem wywoływało to we mnie wzruszenie. Było jak zastrzyk wsparcia, akceptacji, ale też po prostu miłości. Pomyślałam: „Gdyby teraz były wybory prezydenckie i ja bym w nich startowała, to chyba bym wygrała".
W jednym z wywiadów tuż po wspominałaś o telefonach komórkowych, którymi ludzie na bieżąco cię nagrywali...

eprasa.pl 38e4059b97

A to akurat mi się podobało. Co więcej, byłam tym ludziom wdzięczna: raz, że dzięki nagraniom mogłam potem zobaczyć, jak to wyglądało, jakie robiłam miny, jak się zachowywał mój partner, gdy na niego nie patrzyłam, co się działo, jak stałam tyłem i nie wiedziałam jeszcze, kto wchodzi do pokoju... Dwa – to jeszcze bardziej podkreślało atmosferę performatywnego trwania. W teatrze by mi to przeszkadzało, bo wytrącałoby z roli, zresztą w teatrze jest niedozwolone, a tu – ku mojemu zdziwieniu – dodawało energii, sprawiało, że czułam się naprawdę „artystką obecną". Byłam non stop dla ludzi, wystawiona na ich wzrok, zamknięta w czymś w rodzaju terrarium, niczym gekon czy inny gad. Ale nie miało to posmaku podglądactwa, tylko uczestnictwa. Wręcz cieleśnie odbierałam, jak bardzo jesteście wyczuleni na każdym mój gest, na każde słowo czy grymas. Jak bardzo czekacie na to, jak się zachowam, co zrobię tym razem z makaronem – trochę to przypominało koncert, a trochę mecz. I uwierz mi, było to wspaniałe.

Było wspaniałe także dla nas, widzów. Unikalne zbiorowe doświadczenie. Pamiętasz w ogóle, co się wtedy działo?

Tuż po wydawało mi się, że nie pamiętam nic i nikogo. Dopiero potem zaczęły wracać do mnie jakieś przebłyski, urywki. Niektóre osoby bardziej się w tej pamięci zapisały, inne mniej, ale teraz mam wrażenie, że zapamiętałam prawie każdego.

Ja też to czułam. Ani razu nie odebrałam od widowni przekazu typu: „Zobaczymy, czy się wypieprzy", „No, niech pokaże, na co ją stać" albo: „O, już opada z sił, coraz gorzej wygląda". Nie wiem, może ktoś tak pomyślał, ale ja tego ani nie odczułam, ani nikt mi o tym nie doniósł. Generalnie można powiedzieć, że pół Polski mnie kocha, a pół nienawidzi, mogło się więc zdarzyć, że spotkam się na scenie czy na widowni z osobami, które mnie nie szanują jako artystki, osoby czy obywatelki. Byłam na to przygotowana. Zdarzały się sytuacje ludzko mniej czy bardziej trudne, ale nie było nikogo, kto jawnie chciałby mi sprawić przykrość czy zdetonować złą energią całe to wydarzenie lub daną scenę.

Bardzo interesujące było dla mnie, jak konkretny partner – czy partnerka, bo tych też było kilka – podchodzi do tego tekstu, co ze sobą przynosi, jak w ogóle rozumie relację, jak rozumie rozstanie, jak rozumie przeprosiny... Na przykład okazuje się, że nie umiemy przepraszać, sprawia nam to naprawdę spory kłopot. Ale to doświadczenie pokazało mi też, jakie ludzie mają wyobrażenia o mnie – ta setka, z którą zagrałam, plus parę setek na widowni i pewnie kilka tych, które oglądały fragmenty w sieci. Wyobrażam sobie, że tych 705 mężczyzn, którzy się zgłosili do udziału w projekcie, być może chciało sobie coś ze mną załatwić, coś mi powiedzieć, może utrzeć nosa, może wyznać miłość, może spotkać się jedyny raz w życiu ze mną oko w oko...

To jest takie uczucie, jakby ktoś podłączył ci witaminową kroplówkę albo wlewał złoty nektar prosto do serca. W całym moim życiu zawodowym nie miałam takiego namacalnego, zarejestrowanego dowodu, że to, co robię, ma sens. Nigdy nie dostałam tylu gratulacji, tylu słów uznania, miłości, podziwu...

Wiele osób mnie pytało, czy to będzie nagrywane, czy będzie można to potem gdzieś obejrzeć. Dobrze, że postanowiono, że nie będzie z tego zapisu, dzięki temu to doświadczenie było bardziej prawdziwe, ale też bardziej ulotne.

Oglądałam spektakl od samego startu i początkowo wątpiłam, że tak długo na nim wysiedzę. A jednak, choć scenariusz był ten sam, to za każdym razem działo się coś zupełnie innego: było zabawnie, wzruszająco, smutno, kilka razy byłam oburzona, kilka razy się o ciebie bałam...

Moi przyjaciele, którzy siedzieli na widowni, mówili, że poszli się przespać, ale po godzinie wrócili, bo stwierdzili, że nie chcą stracić ani chwili. I masz rację, to było bardzo wspólnotowe przeżycie. Byliśmy w tym naprawdę razem. To się zdarza rzadko, pamiętam to chyba tylko z festiwali teatralnych albo właśnie z koncertów.

Ja też poszłam się przespać, a kiedy wróciłam, stało się ze mną coś przedziwnego. Nie mogłam opanować łez. Wzruszałaś mnie ty – swoją postawą, wytrwałością, też dowcipem i siłą, ale chyba jeszcze bardziej wzruszała mnie potężna energia, płynąca od ludzi wprost do ciebie. Wprawdzie nigdy nie byłaś ludziom obojętna – jedni cię podziwiali, inni pożądali, jeszcze inni cię nie cierpieli – ale tym razem to była naprawdę czysta miłość...

Słowa, jakie twoi partnerzy wypowiadali pod koniec sceny, „Zawsze cię kochałem" albo „Nigdy cię nie kochałem" odbierałam osobiście i emocjonalnie. Te drugie były dla mnie jak policzek, jednocześnie wyczuwałam w nich jakiś fałsz, chęć dokuczenia... Nie neguję tego, że można kogoś nie kochać, ale myślę, że kiedy mówisz to drugiej osobie, to zawsze jest to w jakimś sensie przemocowe.

Nie odkryję tu Ameryki, słowa mają moc, nawet jeśli są wypowiadane na scenie czy ze sceny. Możemy być nimi otuleni, zaopiekowani, rozczuleni albo uderzeni czy zranieni. Tu każdy uczestnik mógł wybrać, czy powie: „Zawsze cię kochałem", czy „Nigdy cię nie kochałem". Wiele osób pytało mnie, jak ja na to reagowałam, jak radziłam sobie z tymi emocjami. Jako aktorka jestem do tego przyzwyczajona, mam też odpowiednie narzędzia, by sobie z tym poradzić, ale wielokrotnie mnie zastanawiało, jaka będzie końcówka. Kto i dlaczego powie jedno albo drugie. Czasem mnie to dziwiło, bo energia między nami była super, po czym padało: „Nigdy cię nie kochałem". Przeważnie odbierałam to jako element show, chęć zaznaczenia swojej obecności, wyróżnienia się, bycia zapamiętanym. Ale były też najszczersze wyznania miłości, ja to czułam, absolutnie – od znajomych, kolegów, ale też od zupełnie obcych osób. Na przykład jedna ►

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 3864059b97



eprasa.pl 38e4059b97

dziewczyna każdym spojrzeniem, każdym gestem mówiła mi: „Jestem najszczęśliwszą osobą na świecie, bo mogę być tak blisko ciebie". Dlatego parę razy serce mi się krajało, gdy musiałam pod koniec wręczyć im te 50 złotych i powiedzieć: „Idź już". Najchętniej bym tego nie mówiła, a w kilku przypadkach naprawdę chciałam, by ten ktoś został dłużej.

Ten eksperyment pokazał, że da się z kimś nawiązać relację, bliską, chwilami nawet bardzo głęboką, w zaledwie siedem minut.

Miałam kilka takich momentów, w których było mi żal, że to się kończy. W energii, w spojrzeniu, w samej czyjejś obecności było czasem coś niesamowicie czułego i bliskiego. Wielokrotnie się wzruszyłam, wkurzyłam, zirytowałam albo chciałam to szybko zakończyć. I to też było fascynujące.

Każda osoba, którą spotykamy, jest osobnym kosmosem, każda relacja z drugim człowiekiem jest osobną podróżą. Nie da się przełożyć wcześniejszych doświadczeń czy jakiegoś schematu na nową relację czy na nowego człowieka – to zawsze będzie inne.

Jak ci z tym, że jesteś kochana?

Wspaniale [śmiech]. Wciąż czuję się bardzo szczęśliwa, że to zrobiłam. Nie dlatego, że wytrwałam, że coś sobie lub innym udowodniłam, tylko że mogliśmy wspólnie wyruszyć w tę podróż. Tak mnie to zasiliło, że trzyma mnie do teraz – mam nadzieję, że jeszcze na długo wystarczy. Tym bardziej że jestem w wyjątkowo gorącym okresie pracy, nie mam wolnego dnia do końca miesiąca, a mimo to jestem wciąż na czymś w rodzaju haju, jadę na tym powerze, który dostałam i wciąż dostaję od ludzi.

To jest takie uczucie, jakby ktoś podłączył ci witaminową kroplówkę albo wlewał złoty nektar prosto do serca. W całym moim życiu zawodowym nie miałam takiego namacalnego, zarejestrowanego dowodu, że to, co robię, ma sens. Nigdy nie dostałam takiego feedbacku, tylu gratulacji, tylu słów uznania, miłości, podziwu... Przy żadnej nagrodzie, przy żadnym spektaklu, przy żadnej premierze filmowej.

No i znowu płaczę... Tym razem w trakcie wywiadu. Dziękuję, to jedno z takich wydarzeń, które zapamiętam na długo.

Ze mną zostanie ono na zawsze. Oczywiście nie wiem, co mnie dalej czeka – mam nadzieję, że polecę jeszcze wyżej i jeszcze dalej w kosmos, natomiast na teraz to jest jedno z ważniejszych dla mnie doświadczeń, nie tylko zawodowych.

Ten wybuch miłości ucieszył mnie tym bardziej, że przez lata byłaś postrzegana jako ta wyniosła i chłodna. Miałaś wizerunek zimnej blondynki, niczym z filmów Hitchcocka. Nie doceniano ani twojego poczucia humoru i ciętego języka, ani twojego ciepła, serdeczności, otwartości. Ja podczas festiwalu Malta odkryłam zupełnie nową Magdę Cielecką, której istnienie przeczuwałam, ale nie byłam go pewna. Nie tylko genialną aktorkę, ale też człowieka, z którym cudownie jest poprzebywać, porozmawiać, może nawet się zaprzyjaźnić.

Zawsze powtarzam, że zyskuję przy bliższym poznaniu. To co, teraz będę grała tylko w komediach romantycznych, same dziewczyny z sąsiedztwa? [śmiech]

A czemu nie? Z komedii romantycznych z tobą potrafię wymienić tylko „Zakochanych" Piotra Wereśniaka. Pamiętam jakieś laboratorium, scenę przy drzwiach i... szopa.

Był szop, jak najbardziej, a moja bohaterka produkowała perfumy, które zwalały mężczyzn z nóg...

Wracając do mojego wizerunku, nigdy z nim nie walczyłam, bo uważam, że nie ma się co kopać z koniem. Jeżeli ktoś nie zada sobie trudu, by mnie naprawdę poznać, a jeśli chodzi o zawód – zaryzykować i obsadzić mnie w czymś innym niż w roli „zimnej suki", to ja nie będę go przekonywać, że mogę zagrać też inne rzeczy. O tym, jaka jestem, wiedzą moi bliscy, to mi wystarczy.

Nie walczę z moim wizerunkiem. Jeżeli ktoś nie zada sobie trudu, by mnie naprawdę poznać, a jeśli chodzi o zawód – zaryzykować i obsadzić mnie w czymś innym niż w roli „zimnej suki", to ja nie będę go przekonywać, że mogę zagrać też inne rzeczy. O tym, jaka jestem, wiedzą moi bliscy, to mi wystarczy.

Natomiast jeśli ta skała, lodowaty kryształ mojego wizerunku zaczynają w oczach innych pękać, to mogę się z tego tylko cieszyć.

„The Second Woman" było eksperymentem, który miał coś powiedzieć o mężczyznach, ale myślę, że przy okazji pokazał kondycję kobiety w pewnym wieku, żyjącej w tym kraju i w tych czasach, postawionej przed pewnym wyzwaniem. I co? Okazało się, że jednak dowozi. Jeśli taki właśnie wniosek można wyciągnąć z tego performance'u, mnie to cieszy. Bo to znaczy, że mając 54 lata, mogę wszystko.

Sukces podczas festiwalu Malta zapoczątkował bardzo dobry okres w twoim życiu zawodowym. Jesteś na fali wznoszącej, masz premierę za premierą. Jesienią zobaczymy cię w roli pani Wąsowskiej w nowej wersji „Lalki" Pawła Maślony. Żyjąca według własnych zasad, niezależna, wolna – cała ty. Przeszło ci kiedyś przez myśl, że gdyby była nowa ekranizacja „Lalki", fajnie byłoby zagrać właśnie ją, nie Łęcką?

Z tym moim lodowatym wizerunkiem mogłabym zagrać Łęcką, ale ten czas już minął. Całkiem niedawno obejrzałam „Lalkę" Wojciecha Jerzego Hasa z Kaliną Jędrusik w roli Wąsowskiej i Beatą Tyszkiewicz w roli Łęckiej. Moim zdaniem nasza, Maślonowa „Lalka" będzie właśnie tym, czym była wtedy ta ekranizacja. Tam też niewiele się zgadza, jest to tak samo abstrakcyjne, tak samo surrealistyczne, tak samo pojechane. Takie właśnie kino mnie zachwyca. Bardzo się ucieszyłam, że zostałam zaproszona do tego projektu, bo Pawła bardzo cenię, znam go jeszcze z czasów, kiedy był asystentem Marcina Wrony, znam i cenię filmy, które do tej pory zrobił. A dzięki temu, że mogliśmy znów wspólnie pracować, jeszcze bardziej go polubiłam, a wręcz się w nim zakochałam,

eprasa.pl 38e4059b97

bo jest twórcą inteligentnym, czułym, nowoczesnym, głęboko myślącym, skromnym, do tego z niesamowitą fantazją.

A co do samej Wąsowskiej, to bardzo ją czuję i doskonale rozumiem. Gdyby żyła w naszych czasach, to rzeczywiście mogłabym nią być. Tak jak ona żyję, jak chcę, i mówię, co myślę. Utrzymuję się z pracy własnych rąk, czyli z mojego wyuczonego zawodu, nie narzekam na sferę materialną – umiem nią zarządzać i ją wykorzystywać. Dla niektórych jestem pewnie nieco ekscentryczna, zbyt oryginalna, zbyt otwarta na nowe. Lubię się bawić, lubię ryzyko, podróże, świat sztuki i interesujące towarzystwo. Podejrzewam, że tak jak ona dla Łęckiej, być może dla niektórych młodszych kobiet też mogę być inspiracją. Kimś, kim chciałyby zostać, jak dorosną. Dostaję takie sygnały, są one bardzo miłe.

Nie chcę zdradzać widzom za dużo z tej cudownej, szalonej jazdy, jaką jest wasz serial, ale wspomnę jedną scenę. Naturalistyczną, wstrząsającą scenę nagłego porodu podczas przyjęcia, która pojawia się już w pierwszym odcinku. I genialny, ale i gorzki komentarz twojej postaci: „Dlatego na wszelki wypadek nigdy nie rodziłam".

Ten komentarz nawet dzisiaj brzmi kontrowersyjnie. Podskórnie czujemy, że może zostać od razu podchwycony przez różne frakcje na ich własny użytek. Dlatego tak bardzo się autocenzurujemy – w wywiadach, publicznych rozmowach, ale też w prywatnie wyrażanych opiniach.

W innej scenie Wąsowska mówi do Łęckiej: „Potrzebujesz mężczyzny, który ma jaja i plecy". To też bardzo trafne i zabawne. My dziś z jednej strony nie boimy się mówić tego, co myślimy, a z drugiej wiemy, że to może być opacznie zrozumiane i wykorzystane przeciwko nam. Bo nawet jeśli wyjaśniamy obszernie, co mieliśmy na myśli, to wiemy, że nikt nie przytacza całych wypowiedzi, tylko wytłuszcza to, co jest kontrowersyjne, prowokacyjne czy po prostu klikalne. A potem takie jedno zdanie, jedna wypowiedź przyczepiają się do ciebie na lata.

To, co mówi Wąsowska, rzeczywiście głęboko zapada w pamięć Łęckiej, dlatego też zaczyna ona inaczej myśleć – o sobie, o życiu, o mężczyznach. Zastanawiać się, czy jest możliwe, by sama kierowała swoim losem, a jeśli tak, to co musiałoby się zdarzyć.

Podoba ci się zakończenie waszej „Lalki"?

Uważam, że to jest wspaniały twist i myślę, że ta część widzów, która da się wkręcić w naszą wersję, też będzie nim zachwycona. Ja byłam.

Myślę, że ten twist jest bardzo w stylu Wąsowskiej.

Gdyby powstał kiedyś spin-off „Lalki", opowiadający o mojej bohaterce, to chciałabym ją zagrać. Już wyobrażam sobie mnogość kierunków, w których moglibyśmy pójść.

Genialny pomysł! Więcej Wąsowskiej! Zanim jednak do tego dojdzie, jak już człowiek otrzepie się z kurzu, który wznieci „Lalka", w październiku czeka nas kolejna premiera z twoim udziałem. „Zmora" – serial oparty na thrillerze Roberta Małeckiego i tym razem pierwszoplanowa bohaterka. Niepokorna dziennikarka, gwiazda telewizji, która wraca do rodzinnego Torunia i wikła się w śledztwo wokół sprawy sprzed lat. Ale kryminalna intryga to tylko tło. O czym tak naprawdę jest ta historia?

O rodzinie, długo skrywanych tajemnicach, ale też o mojej bohaterce. Dziennikarce z „górnej półki", cenionej i szeroko rozpoznawalnej, której zdarzyło się powiedzieć przy włączonych kamerach coś kontrowersyjnego – coś, co mogło wiele osób zaboleć i co na pewno mogło być powiedziane inaczej. Oczywiście staram się ją zrozumieć i jakoś usprawiedliwić, w mediach – chcąc sprowokować rozmówcę czy dotrzeć do sedna – używa się czasem języka ostrzejszego. Ją za to ostatecznie scancelowano. Wyciągnięto jej nietolerancję, nietaktowne zachowanie, przemocowość zawartą w tamtych słowach. W efekcie z dnia na dzień stała się persona non grata.

Wąsowska? Bardzo ją czuję i doskonale rozumiem. Tak jak ona żyję, jak chcę, i mówię, co myślę. Utrzymuję się z pracy własnych rąk, nie narzekam na sferę materialną. Lubię się bawić, lubię ryzyko, podróże, świat sztuki i interesujące towarzystwo. Dla niektórych jestem pewnie nieco ekscentryczna.

Bardzo łatwo mogłam sobie to wyobrazić, jestem na podobnej półce, wiem, jakie są blaski i cienie bycia na podium. Znam też prywatnie kilka dziennikarek, które posłużyły mi jako model do skonstruowania Kamy Kosowskiej. Dla mnie ten serial opowiada też o tym, co jest w nas publiczne, a co prywatne. Z jednej strony jestem ja, a z drugiej jest mój wizerunek – pytanie, na ile tworzę go sama, a na ile robi to środowisko, ogół, publiczność. Jaki to czasem ciężar i absurd, że nawet swojego nieszczęścia nie można spokojnie poprzeżywać czy opłakać, bo piszą o tym wszystkie portale i tabloidy. Czy Kama, która jedzie do swojego rodzinnego miasta, może być tam sobą czy jednak musi być wciąż publiczną personą? Podoba mi się, że mogłam do tego tematu też coś od siebie dorzucić.

Przede wszystkim jest to jednak opowieść o tym, że zdarza się, że nie znamy osób, które są nam bliskie. Nigdy do końca nie poznamy prawdy o drugim człowieku, czasem ona wychodzi na jaw po latach i jest w stanie zredefiniować całe nasze życie. Niekoniecznie je zniszczyć, bo nie zawsze musi to być bolesna prawda, po prostu nikt nie lubi, jak mu się burzy jakiś obraz świata. Ogromnie mnie ciekawi, co się dzieje z człowiekiem, kiedy okazuje się, że całe jego dotychczasowe życie, jego wspomnienia, dzieciństwo, nawet zdjęcia w albumie – były kłamstwem. Co ma teraz z tym zrobić? Wymyślić od nowa swoją prehistorię? To jest trudne. Do tego dochodzi fakt, że ktoś, komu ufasz, cię zawodzi. I to na całej linii. Zadajesz sobie wtedy wiele trudnych pytań. ►

eprasa.pl 38e4059b97





eprasa.pl 38e4059b97

Gdzie popełniłam błąd? Jak mogłam tego nie widzieć? A może widziałam, ale wyparłam? Pojawiają się wyrzuty sumienia. To na wielu poziomach bardzo ciekawa psychologiczna rozprawka z samą sobą.

Nie wiemy, co Kama Kosowska zrobi dalej, ale nie wyobrażamy sobie, by wróciła do Warszawy i dostała inny program w telewizji, jak twierdzi jej ojciec. W jej życiu na pewno dokona się zmiana, ale czy na lepsze? Osobiście uważam, że każda zmiana jest dobra, bo każda nas buduje, nawet jeśli w momencie, kiedy zachodzi, nie jesteśmy w stanie tego dostrzec. Myślę, że dla Kamy to będzie odrodzenie.

W serialu, ale i w książce rozbudowana jest płaszczyzna przeszłości, zwłaszcza dzieciństwa Kamy. Czy kiedy ją grałaś, myślałaś o kilku- lub kilkunastoletniej sobie? O sytuacjach, w których – tak jak ona – żałowałaś, że nie zachowałaś się inaczej?

Oczywiście nie są mi obce i takie refleksje czy wspomnienia. Młody człowiek, nie chcąc wypaść z jakiegoś kręgu, rozpaczliwie pragnąc być lubianym i szanowanym w swoim pierwszym dziecięcym gronie przyjaciół, często idzie za tłumem i robi rzeczy złe czy niewłaściwie.

Dzieci potrafią być okrutne, zwłaszcza jeśli nie mają silnych wzorców rodzinnych, a w czasach, o których opowiada nasz serial i które są też czasami mojego dzieciństwa, nie było narzędzi ani języka, by poradzić sobie ze złożonością świata. Mówiło się na kogoś „głupi" albo „odmieniec". Dziś już wiemy, że inność bywa dysfunkcją, ale też często wartością. Kiedyś jak nie było się ze wszystkimi, to się było samemu. A instynkt podpowiadał, że lepiej być ze wszystkimi. Lepiej śmiać się z innych, niż by inni śmiali się z ciebie.

Mało które dziecko ma taką świadomość czy odwagę, by powiedzieć: „Nie, ja nie rzucę tym kamieniem". Na szczęście sporo jest dobrych wzorców w filmach czy książkach, ale być kimś takim w realnym życiu jest bardzo trudno.

Kama chciała wyjechać z Torunia, ja w młodości chciałam się wyrwać z mojego rodzinnego, o wiele mniejszego Ostrowca. Ty też miałaś w sobie taki imperatyw? Żarki-Letnisko nie wydawały ci się za małe na plany, jakie miałaś?

Zawsze odczuwałam ogromną dumę, a nawet poczucie wyższości wynikające z tego, skąd pochodzę. Żarki-Letnisko to maleńka, licząca dwa tysiące mieszkańców, przepiękna miejscowość, położona wśród lasów, mająca jezioro i basen kąpielowy. Myśmy się naprawdę czuli lepsi od dzieciaków z okolicznych wiosek czy miasteczek, nawet od tych z Myszkowa, powiatowego miasta. Żarki-Letnisko były dla nas wyjątkowe, mają swój mikroklimat, tam się przyjeżdża na wakacje.

Pamiętam, jak któregoś lata – byłam wtedy mniej więcej w wieku młodej Kamy – kiedy nie było szans ani pieniędzy na to, żebym wyjechała na obóz harcerski, razem z moimi koleżankami umówiłyśmy się, że bierzemy namioty, rozbijamy je w lesie i udajemy przyjezdne. Co znaczyło, że nie chodzimy do domu, żeby się wykąpać czy uzupełnić zapasy konserw. Ostatecznie wytrzymałyśmy trzy dni. Trzy wspaniałe dni! Dziś śmieję się, że to była pierwsza, choć zupełnie nieświadoma, poważna rola w moim życiu. Choć nigdy właściwie nie marzyłam, żeby zostać aktorką, nawet jako nastolatka. Nie miałam ścian oblepionych plakatami z gwiazdami kina, prędzej były to jakieś zespoły. Owszem, to ja grałam wszystkie główne role w teatrzyku szkolnym, byłam Śpiącą Królewną albo księżniczką na ziarnku grochu, ale uznawałam, że po prostu mnie do tego wybrano, nie łączyłam kropek.

Plany na przyszłość miałam różne – zostać weterynarzem albo dziennikarką, miałam już złożone papiery na historię sztuki. I na polonistykę – na wypadek, gdybym się nie dostała.

„Zmora" jest o rodzinie, o długo skrywanych tajemnicach. O tym, co jest w nas publiczne, a co prywatne. Jaki to czasem ciężar i absurd, że nawet swojego nieszczęścia nie można spokojnie poprzeżywać czy opłakać, bo piszą o tym wszystkie portale i tabloidy. Podoba mi się, że mogłam do tego tematu też coś od siebie dorzucić.

To kiedy pojawił się pomysł z aktorstwem?

Tę myśl zaszczepiła mi najpierw polonistka, która kochała teatr i zabierała nas regularnie na premiery do Teatru im. Adama Mickiewicza w Częstochowie. Pamietajmy, to były lata 80., początek 90., kiedy właściwie nic się nie działo i człowiek szukał dla siebie jakiejś odskoczni od tej szarzyzny. A że wtedy był bardzo silny ruch oazowy, który był substytutem późniejszych klubokawiarni, bardzo się w niego wkręciłam. Wbrew pozorom rozmawiało się tam nie tylko o Kościele, ale o filmach, książkach czy muzyce. Graliśmy na gitarze, czytaliśmy poezję albo śpiewaliśmy utwory Starego Dobrego Małżeństwa. Przeżyłam wtedy moją pierwszą miłość, zaczęłam brać udział w konkursach poezji śpiewanej, przechodzić do dalszych etapów, a nawet je wygrywać. W szkole byłam już postrzegana jako „artystka", w związku z czym mogłam chodzić inaczej ubrana, w długich spódnicach, z rozpuszczonymi włosami. To na tych konkursach złapałam bakcyla sceny, po raz pierwszy pomyślałam: „To jest mój świat. Chcę spędzić w towarzystwie takich osób życie". I to właśnie ci ludzie powiedzieli mi: „Musisz zdawać do szkoły aktorskiej". Zaczęłam się przygotowywać do egzaminów, w czym pomagał mi Marek Ślosarski, aktor teatru w Częstochowie. Pamiętam, że za każdym razem, jak do niego przychodziłam i patrzyłam na drzwi służbowe dla aktorów, miałam taką myśl: „Boże, wchodzić i wychodzić tędy jako aktorka tego teatru... Czy to się kiedyś spełni?".

Poszłam na egzaminy i ku swojemu zaskoczeniu je zdałam. Nie wiem, czy gdyby mi się wtedy nie udało, miałabym w sobie wystarczającą determinację i pewność, by zdawać kolejny raz. Gdyby moje losy potoczyły się inaczej, kto wie, może siedziałabym ►

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97

teraz na twoim miejscu i jako dziennikarka przeprowadzała wywiad z którąś z moich koleżanek. Zakładałam też, że po studiach wrócę do domu, do Żarek i zostanę na przykład nauczycielką.

Zabrzmi jak zdanie z kiepskiej powieści: „Ale życie chciało inaczej...". Ja z perspektywy czasu doceniam to, że pochodzę z mniejszego miasta. Ma się wtedy szerszą perspektywę.

Każdy z nas wnosi do życia i do zawodu, który uprawia, swoje doświadczenie. Ja to nazywam plecakiem, do którego wkładasz różne ważne dla siebie rzeczy – z dzieciństwa, młodości, wczesnej dorosłości. Z czasem coś z niego wyjmujesz i wyrzucasz, coś zostawiasz, a coś dokładasz. W ten sposób on się powoli zapełnia. Dla mnie Żarki, to, że stamtąd pochodzę, wszystkie piękne i trudne doświadczenia z tamtego czasu – były i są ogromnym potencjałem, moją siłą.

Powiedzmy jeszcze o przyszłorocznej premierze, która będzie pewnie łakomym kąskiem dla mediów. Otóż pierwszy raz pojawisz się na ekranie ze swoim życiowym partnerem Bartoszem Gelnerem. Zagracie w kolejnym sezonie „Zatoki szpiegów". To znaczy Bartek zagra jak zawsze Franza Neumanna, czyli „odwróconego Klossa", Niemca, który działa na rzecz polskiego wywiadu, natomiast ty – rosyjską szpieżycę.

Moja postać to Rosjanka, która udaje niemiecką baronessę z ekscentryczną, afrykańską przeszłością. Fajnie się zabawić taką konwencją, trochę bondowską, a trochę jak z „Pana i pani Smith". Jest to projekt rozpędzony, więc dokładnie wiedziałam, w co wchodzę. Musieliśmy tylko wspólnie z Bartkiem zdecydować, czy chcemy grać potem w tę grę z mediami, ale warto było, bo bardzo dobrze nam się razem pracowało. Może o naszym związku zacznie się pisać wreszcie w innym kontekście niż tylko różnicy wieku.

Od początku polubiłam tę postać, nosi bajeczne kostiumy, ma gadane, lubi się zabawić, jest niebezpieczna, a do tego jeździ na motorze – to zresztą Bartosz podsunął ten pomysł scenarzystom, sama bym na to nie wpadła, choć mam prawo jazdy na motocykl. Nasi bohaterowie prowadzą ze sobą namiętną, podwójną grę, a do tego my, będąc ze sobą prywatnie w relacji, bawimy się tą sytuacją. Niewiele nawet trzeba grać, to się samo dzieje.

Kiedy na początku tego roku rozmawiałam z Bartkiem, pochwaliłam go za wyjątkowe wyczucie stylu, myślę, że to też macie wspólne. Kiedyś powiedziałaś, że wzorem elegancji była dla ciebie mama.

Mamą inspirowałam się od dziecka, pewnie nieświadomie. Była kobietą bardzo elegancką, ubraną normalnie, choć jak na tamte czasy fantazyjnie. Sama szyła sobie ubrania albo gdzieś je wynajdywała i przeszywała, dla mnie też szyła, odkąd pamiętam. Nie znosiła nadmiaru, przesady. Do pewnego momentu w ogóle nie nosiła spodni, pamiętam ją idącą na pociąg do pracy – w spódnicy, zawsze na wysokim obcasie i w rajstopach.

W odróżnieniu od mamy ja lubię czasem zaszaleć, mocno się odstroić, postawić na jakąś ekstrawagancję, ale to zawsze musi być moje, nie lubię być przebrana. Mam bardzo dużo rzeczy vintage, wiszą w mojej szafie latami, a zestawione z nowymi ubraniami zyskują zupełnie nowy charakter. Na większość oficjalnych wyjść ubieram się sama, a jeżeli korzystam z zaproszenia projektantów, którzy mi coś proponują albo szyją, to dbam, by było to w zgodzie ze mną. Wiele zależy od rodzaju imprezy, jej charakteru, pogody, pory roku. Nie pójdę w styczniu w odkrytych sandałkach na czerwony dywan. To nie jestem ja. Na co dzień zwykle kieruję się wygodą, pogodą i nastrojem.

A kostiumy twoich postaci? Ważne jest dla ciebie, by współgrały z tobą?

W końcu ostatecznie to ją tworzę daną postać, więc jeśli coś mi do niej nie pasuje, to o tym mówię. Oczywiście to nie jest tak, że rzucam kostiumografce czy kostiumografowi: „Tej spódnicy nie założę", po prostu twórcy wiedzą, że im lepiej aktor będzie się w czymś czuł, tym lepiej zagra. Na szczęście nigdy nie zdarzały się nam w tej kwestii żadne spory czy nieporozumienia, to zawsze była udana współpraca.

Twoja przyjaciółka Marta Nieradkiewicz w jednym z odcinków programu „Aktorki" zachwycała się twoim chodem i postawą. Dumną, zdecydowaną, wyprostowaną.

To ostatnie zawdzięczam profesorowi Mirosławowi Ząbkowi, genialnemu neurochirurgowi, który swojego czasu uratował mnie i mój kręgosłup...

Mówię o tym dlatego, że w moim odczuciu nie ma w tym zadzierania nosa, jest za to gracja i klasa. Jak sądzę – pokazuje to też twój charakter. Umiesz się przyznać do błędu, a jednocześnie nigdy się nie tłumaczysz.

Wiem, kim jestem i co sobą reprezentuję. Wydaje mi się, że jasno komunikuję to, jakie mam poglądy, po której stronie się ustawiam, co lubię, czego nie, z czym się zgadzam, a czemu się sprzeciwiam. Nie mam nic do ukrycia, nie robię nikomu krzywdy, a przynajmniej nie w sposób zamierzony i z premedytacją. Można mnie nie lubić, można się ze mną nie zgadzać, ale na pewno nikogo nie udaję. Po co miałabym to robić? Mogę udawać kogoś profesjonalnie w pracy, ale w życiu...

Ludzie mnie czasem pytają, czy wykorzystuję umiejętności aktorskie na co dzień, na przykład w urzędzie czy przed patrolem policji. Ja tego kompletnie nie umiem. Raczej mnie zawstydza, gdy ktoś mnie rozpoznaje.

Były w twoim życiu lepsze i gorsze momenty, góry i doły...

Raz się jest na dole, raz się jest na górze, najważniejsze – gdzie się jest w większości. Najlepiej być na tym właściwym poziomie siebie. Balans jest ważny. I teraz mam właśnie taki czas. Dobre miejsce, dobry moment, wszystko mi się zgadza. ●

MAGDALENA CIELECKA aktorka, od 18 lat związana z Nowym Teatrem w Warszawie. Regularnie pojawia się na ekranach kin i w obsadzie seriali. „Lalka" w reżyserii Pawła Maślony ukaże się w serwisie Netflix 16 września. „Zmora" Łukasza Jaworskiego będzie miała premierę 2 października w HBO Max. „Zatoka szpiegów" ma być emitowana na antenie TVP wiosną przyszłego roku. Inne projekty, nad którymi pracuje, są jeszcze w przygotowaniu.

STYLIZACJA: MAGIEL SPADŁOWDA. ASYSTENTKA STYLISTY: ANITA MIELCZAREK. FRYZJER: TOMASZ GÓRECKI/MSUAL CRAFTERS. MAKIJAŻ: ERYKA SOKÓLSKA. SCENOGRAFIA: MONIKA ZGODA. MAGDA MA NA SOBIE SUKNIĘ DIOR, GOSIA BACZYŃSKA (SUKNIE, NAKRYCIE GŁOWY; GORSET, SZORTY), BIŻUTERIĘ LA MARQUEUSE. BUTY VANDA NOVAK.

eprasa.pl 38e4059b97


OCHNIK
AW26 - PREMIUM CAPSULE
www.ochnik.com



SPOJRZENIE SUMARYCZNE

KU ZDZIWIENIU WIDZÓW W SZCZYCIE KARIERY ZREZYGNOWAŁ Z AKTORSTWA. PRZENIÓSŁ SIĘ DO BARDZIEJ PRZEWIDYWALNEGO ŚWIATA, CZYLI BIZNESU WINIARSKIEGO. AŻ TU NIESPODZIANKA! ROLĄ IGNACEGO RZECKIEGO **MAREK KONDRAT** WRACA DO SWOJEJ ULUBIONEJ „LALKI", CHOCIAŻ NIE DO GRANIA JAKO TAKIEGO. „DOŻYŁEM MOMENTU, W KTÓRYM JESTEM POGODZONY SAM ZE SOBĄ – MÓWI. – MAM SPOKÓJ I POCZUCIE, ŻE DUŻO FAJNYCH ZMIAN ZASZŁO I W MOIM ŻYCIU, I W POLSCE".

eprasa.pl 38e4059b97



Rozmawia
ALINA GUTEK
Zdjęcia
SZYMON SZCZEŚNIAK/ VISUAL CRAFTERS

Zarzekał się pan, że nie będzie grał, a tu, proszę, jest rola, i to jaka! Odszedł pan z aktorstwa, ale aktorstwo nie odeszło od pana?

Nie da się na dobre (i złe) wyjść z aktorstwa. To jest coś, co się wykształca w człowieku, bo prawdopodobnie – jak powiedział ktoś mądry – aktorami jesteśmy wszyscy, z wyjątkiem paru dobrych komediantów. To po prostu sposób interpretowania świata ze sobą w centralnej pozycji, bo ono ma to do siebie, że podporządkowuje świat własnemu spojrzeniu. Jego trudnością jest to, że nie pozostaje się w fizycznej odległości od tworzonego obiektu, podlegając jednocześnie ciśnieniu zewnętrznemu. Gotowość do grania jest wymagana tu i teraz, trzeba ją przenieść w świat kreowany, co daje niesłychaną przyjemność, która tak zwanemu normalnemu człowiekowi jest dana od święta. Ale powrót stamtąd bywa bardzo trudny, więc za to płaci się cenę. To koszt aktorstwa, niesłychanie męczący.

Co ciekawe, jeszcze 100 lat temu ten zawód był w poniewierce. Mój ukochany Bronek Pawlik, czyli protoplasta roli Rzeckiego, z którym się przyjaźniłem, mieszkał w czasie studiów na stancji u swojego wuja, szefa poczty krakowskiej. Kiedy powiedział mu, że zdał do szkoły aktorskiej, wuj – w bindzie na wąsy, w siatce na włosy, spodniach na szelkach, podomce, z kieliszeczkiem nalewki, bo to był mieszczański dom – powiedział: „To za waryjota będziesz robił?". Bronek odpowiedział: „Ale to szkoła dramatyczna". Na co wuj: „To zrób jakąś dramatyczną minę". Takie było pojmowanie aktorstwa ledwie wiek temu. Helena Modrzejewska mogła na początku wieku XX zagrać dwa przedstawienia, bo chłop nie chodził do teatru, a mieszczaństwa było tyle, co na dwa przedstawienia, aktorzy nie byli tak popularni jak dzisiaj, choć teraz często są znani tylko z tego, że są znani. W czasach mojej młodości trzeba było zasłużyć na to, żeby być rozpoznawalnym. Gdy więc ten świat aktorski tak się ujednolicił, zlał, pozbawił konturów, przestał być ciekawy.

Co w takim razie sprawiło, że zdecydował się pan na powrót?

„Lalka". To złota powieść, jakże nowoczesna. Myśmy się uwiesili na Sienkiewiczu, a nie doceniamy Prusa. Był nie tylko utalentowanym pisarzem, ale też dziennikarzem, miał więc zupełnie inne spojrzenie, trochę jak Joseph Roth piszący o Galicji, w której się urodził, ale z tym samym talentem dziennikarskim. Prus ma bardzo czujne spojrzenie na sprawy międzyludzkie, umieszczone w kontekście rzeczywistości społecznej, politycznej. To duży walor „Lalki".

A drugi ważny powód to pomysłodawca i producent filmu Radek Drabik, który wziął na siebie całą odpowiedzialność biznesową tego przedsięwzięcia. Kto nie dotknął przedsiębiorczości własnymi rękami, a ja dotknąłem, nie ma pojęcia, jak trzeba organizować biznesową rzeczywistość i jakie ponosi się przy tym ryzyko. Zaangażowanie ludzi, zorganizowanie produkcji – to musi się biznesowo zgadzać, bo inaczej jest nadużycie. Radek zaryzykował, dumnie postąpił wobec PISF-u [Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej – przyp. red.], który odmówił mu wsparcia.

Tym pana ujął. Jak przedsiębiorca przedsiębiorcę.

Tak. Kiedy dawno temu, po transformacji ustrojowej, ojczyzna namawiała, żeby wziąć sprawy w swoje ręce, to je wziąłem, z różnych powodów. Po pierwsze dlatego, że miałem dość tego, co robiłem, po drugie zawsze mi się wydawało, że trzeba wziąć odpowiedzialność za to, co się robi. Natomiast aktor jest w jakimś sensie opakowany przez innych: dostaje tekst, kostium, mówią mu, co ma robić. Oczywiście ujawnia swój talent, wzrusza, rozśmiesza, ale biznesu nie dźwiga. Ameryka, ojczyzna kina, wymyśliła przedsiębiorstwo pod tytułem film, które polega na tym, że nakłady się zwracają. To potężny kraj, w samym Nowym Jorku jest więcej kin niż w całej Polsce. Musimy zrozumieć to, co oni od dawna rozumieją – filmu nie robi się za bibułę, nawet nie dla idei, włożone pieniądze muszą się zwrócić. A u nas dzielenie pieniędzy jest uznaniowe. Mnie to straszliwie drażni jako przedsiębiorcę, który musi brać odpowiedzialność za swój biznes i za ludzi, których zatrudnia.

Wróćmy do „Lalki" jako powieści. Odkrył ją pan na nowo?

To moja ulubiona powieść, miałem takie w dzieciństwie, w młodości. Pierwszą była „Anna Karenina", lektura z gatunku: miłość niespełniona, a potem szło tym torem, kończąc na „Muzeum niewinności" Pamuka. Ale „Lalka" jest wyjątkowa, bo z mojego podwórka. Ponieważ żyję dostatecznie długo, mam tak zwane spojrzenie sumaryczne, czyli odpadają mi rzeczy mniej istotne, a zbiera się cała gęsta historia, i bardziej rozumiem – tak mi się wydaje – wiele rzeczy. Patrzę łagodnie na to, co mnie kiedyś denerwowało albo pobudzało, traktuję to jako normalną kolej dziejów. Kiedy udaję się na Powązki i widzę groby rosyjskich oficerów, rówieśników Wokulskiego i Prusa, to widzę Warszawę tego czasu, ewidentnie rosyjską, nędzną, z bardzo skromnym centrum mieszczańskim, zbudowanym głównie przez zamożnych Rosjan, Żydów i Niemców. Prus wspaniale opisał straszną nędzę Warszawy, nie tylko zresztą on, bo jak czyta się Singera, widzi się ten sam obraz Warszawy. To było skromne miasto, do którego mam ogromny sentyment. A „Lalka" jest właśnie wyrazem miłości do tego miasta, mojego miasta.

Przecież urodził się pan w Krakowie, gdzie dziś rozmawiamy...

Tak, ale rodzice bez pytania przenieśli mnie do Warszawy, jak miałem pół roku. Zamieszkaliśmy na terenach byłego getta, na Nowolipkach. W kinie Muranów obejrzałem mój pierwszy dorosły film, „Sublokatora" Polańskiego. Stojąc na dachu kina [nad kinem są schody prowadzące na osiedle – przyp. red.], oglądałem pogrzeb Bieruta. Z „Lalką" wiąże się suma moich przeżyć, w niej zawiera się też udział mojego ojca w „Lalce" Hasa, grał tam Szlangbauma.

Zaufał pan producentowi, choć go nie znał. Ufa pan ludziom?

Całe moje życie polegało na zaufaniu do ludzi. Moja wielka przyjaźń z Januszem Majewskim wynikała z fascynacji jego stosunkiem do świata, kulturą, sposobem komponowania obsad do filmów. W większości z nich wziąłem udział, czując się bezpiecznie i doskonale, bo w zasadzie te obsady były tak komponowane, żeby było nam ze sobą dobrze. Janusz troszczył

eprasa.pl 38e4059b97

się o detal, był wrażliwy, z czego wynikało dużo dobrego. Dzisiaj twórcy filmowi są zdeterminowani przez okienko kamery, w związku z tym budują świat wąsko, tylko i wyłącznie przez obiektyw, a odniesień do życia jest mało.

Pytanie, jak odnalazł się pan w postaci Rzeckiego, wydaje się retoryczne. To postać skomplikowana i prostolinijna zarazem, troszkę przy tym staroświecka.

Tak jak ja. Od dziecka miałem poczucie, że jestem stary. Byłem wypieszczony, inaczej wychowywany, a nawet inaczej ubrany niż moi koledzy na podwórku. Marzyłem, żeby być jak oni, być z tak zwanego normalnego świata. Chciałem upodobnić się do tej chuliganerii muranowskiej, która była taka zwyczajna – z pajdą chleba z cukrem, bo na to było stać rodzinę. Życie zawsze kierowało mnie w stronę osobności, o czym zwykle ludzie marzą. U mnie było zupełnie przeciwnie, stąd być może wiele nieporozumień i tego zdziwienia innych ludzi: „Jak można taki świat porzucić dla czegoś zwykłego, normalnego, nieatrakcyjnego?!". A mnie dziwi, że ludzie się dziwią...

Wracając do Rzeckiego, jest mi bliski. Wziął udział w Wiośnie Ludów w 1848 roku na Węgrzech, i ten rys starałem się oddać w tej postaci, bo odczytałem ją przede wszystkim jako żołnierza.

Całe życie czekał, że Bonaparte wróci.

To gość obarczony dyscypliną wojskową, musztrowany od dziecka, później także żyje podług niezmiennych prawideł: otwiera i zamyka sklep, pilnuje zespołu subiektów. Dziwi się Wokulskiemu, że mając tak spokojny kawałek chleba, idzie na wojnę. Zachowawczy, precyzyjny, oddany nie swojemu majątkowi, typowa postać do roli, którą mu życie przypisało.

Swoją drogą niesamowita jest jego przyjaźń z Wokulskim.

To przyjaźń męska, wojskowa, wojenna, nie dowiemy się z książki o jej początkach, oni się na frontach nie spotkali, ale obaj wiedzą, co to jest wojaczka. Natomiast Rzecki nie rozumie Wokulskiego, pyta: „Będziesz rozwijać interes teraz, jak wojna za pasem?". Potem nagle proponuje, żeby razem wojowali, bo przypuszcza, że Wokulski jest w jakiejś organizacji. „Lalka" to także obraz momentu historycznego Polski, może ten aspekt nie jest rozwinięty w sposób doniosły, ale wyraźnie zaznaczony. Rzeczywistość jest okupacyjna, pod zaborami. A my teraz dość łatwo zapominamy, że nie każdy chwyta za broń w takich sytuacjach. W Krakowie podczas II wojny światowej toczyło się w miarę normalne życie. Boy-Żeleński we wspomnieniach nie opowiada, że gniecie go zaborca, tylko jak zdobyć pieniądze na życie, sprzedać to, co napisał. Ludzie żyjący w takich czasach nie mają wpływu na historię.

Czy dzisiaj, w czasach kultu ego, taka przyjaźń jak Wokulskiego z Rzeckim jest możliwa?

Myślę, że tak, to są cechy, których ludzie się nie wyzbywają. Kostium się na nas zmienia, ale my nie. Ludzie są poczciwi. Tylko że jesteśmy zalewani eksponowaniem złych ludzkich cech, bo lepiej się sprzedaje to, że ktoś ukradł, zabił, zdradził, choć nie sądzę, żeby to było powszechne.

Rzecki miał problem z kobietami, wiemy, że w młodości przeszedł zawód miłosny. Jak by pan go przekonał, że nie należy bać się kobiet? Pytam nie bez powodu – kiedyś powiedział pan, że zastąpi Magdalenę Środę na tronie feminizmu.

Tak powiedziałem?! Na pewno to typ człowieka skoncentrowanego, z różnych powodów, pewnie też z lęku, na tym, co robi: trzyma w ryzach rzeczywistość, która została mu powierzona. Ma poczucie sprawczości, więc na tym się koncentruje i nie chce sobie pozwolić, żeby cokolwiek naruszyło ten stan rzeczy. Ale temperamenty mają z Wokulskim inne. A że Rzecki jest kawalerem? Są tacy, nawet ożenieni, którzy pozostają kawalerami i trzymają się mocno tego świata.

Rzecki dialoguje ze swoją przeszłością. A pan? Wraca pan do swojej młodości?

Nie, to kompletnie nie moja natura, nie mam żadnych związków z przeszłością. To znaczy – mam ich strasznie dużo, ale nie zwracam na nie uwagi. Wraz ze starzeniem się coraz więcej z nich wraca, myślę, że to impuls do szukania przyczyn pewnego stanu rzeczy w przeszłości, odpowiedzi na pytanie, co się składa na to, że jestem, jaki jestem, czy jakie wydarzenia w życiu albo cechy moich przodków sprawiają, że moje życie poszło taką koleiną. Natomiast nie przywiązuję absolutnie żadnej wagi do czasu przeszłego, zawsze żyłem dziś, nie myślę też za bardzo o przyszłości. Mam pełną świadomość kruchości życia i jego przemijalności. Pamiętam słowa Leszka Kołakowskiego, że niczego ludziom nie sugeruje, ale z własnych doświadczeń wie, że ambicje powinny mieć swoją określoną wysokość, bo ich nadmiar powoduje boleśniejszy upadek z wysokości.

Byłem inaczej wychowywany niż moi koledzy na podwórku, inaczej mnie ubierano, a ja chciałem upodobnić się do tej chuliganerii muranowskiej, która była taka zwyczajna – z pajdą chleba z cukrem, bo na to było stać rodzinę.

Wychował się pan w środowisku elitarnym, w rodzinie aktorskiej, mógł pan od dziecka podpatrywać ojca, stryja i ich kolegów aktorów. Na studia aktorskie dostał się pan za pierwszym razem, pierwszą rolę zagrał jako 11-latek. Może to wszystko przyszło zbyt łatwo i dlatego lekką ręką rzucił pan ten zawód?

Jestem więcej niż pewien, że to jeden z powodów. Nie umiałbym wskazać jednej przyczyny, ale to, co pani mówi, jest absolutnie przekonujące – ta łatwość wejścia do zawodu, ale przede wszystkim koleina wybrana po części nie z własnej woli. Bo jak się ma 10 lat, ojca i stryja aktorów, jak chodzi się za kulisy teatru, to jest się obecnym w innym świecie, który mi potem towarzyszył przez lata już we własnym doświadczeniu zawodowym. Towarzyszył ze znajomością wszystkich kosztów, łącznie z tymi ►

eprasa.pl 38e4059b97





eprasa.pl 38e4059b97

najcięższymi, bo ojciec w czasie pełnego rozkwitu kariery uległ wypadkowi w drodze z teatru na plan filmowy, co na długi czas wyeliminowało go z czynnego życia zawodowego.

Poza tym skoro tak długo trwa się w tym świecie aktorskim, czyli kreowanym, jest jakaś naturalna tęsknota do normalnego świata. Ona we mnie była obecna od początku, zwłaszcza że życie podjęło decyzję za mnie – takie miałem poczucie. W wieku 10 lat niczego się nie wybiera, rodzice zezwalają na udział w filmie, jednocześnie nie biorąc pod uwagę tego, że pozbawiają dziecko świata baśni, bo konfrontują je ze sztucznością filmu. Oczywiście nie obarczam ich winą, chcieli dla mnie jak najlepiej, to naturalne, zwłaszcza w tamtych czasach, kiedy ludzie starali się zerwać ze światem, z którego pochodzili. A potem to tak szło. Tu zacytuję Marka Koterskiego: „Cóż to za ironia losu, że wybiera się swoją przyszłość, kiedy się jest kretynem".

Od początku miałem poczucie obowiązku, emitowania tego, co się ma najlepszego, zwłaszcza że ten zawód do tego prowokuje, bo przecież nie można starać się grać źle, tylko człowiek stara się grać jak najlepiej. Tak upłynęła większość mojego zawodowego życia, w takiej bardzo precyzyjnie wykonywanej roli, w bardzo różnych gatunkach. Połączenie świata sztucznego z realnym, które są w dużej odległości od siebie, to przywilej, człowiek może być kimś innym. Ale jak światła gasną, to wraca się do życia, znam wielu aktorów, którzy mieli z tym ogromne kłopoty.

Aktorstwo nauczyło pana więcej o ludziach czy o sobie?

O sobie, zdecydowanie. To samo mówię, kiedy opowiadam o winie: „Nie warto zastanawiać się, czy w winie jest porzeczka, wiśnia czy cokolwiek innego, tylko jak my się z tym smakiem czujemy". Dlatego trzeba rozpoznać ten sobie najbliższy. Podobnie jest z aktorstwem – trzeba w nim rozpoznać siebie. Zawsze szukam siebie w roli. To jednak odszukiwanie podobieństw, emocjonalnej pamięci buduje graną postać. To instynktowne, tego się nie robi, analizując postać na papierze, ona zaczyna po prostu wchodzić w naszą tkankę. Korzystamy przy tym z własnego doświadczenia, nadajemy postaci własne cechy, nie odwrotnie.

Ale to pozwala chyba też poznać lepiej innych.

Atut tego zawodu polega na pewnej przenikliwości oglądania drugiego człowieka, odnajdywania granej postaci wśród ludzi, których spotykamy. Zauważamy przy tym, że różnice między nami są pozorne, wynikają z innego miejsca, w którym przyszło nam żyć, albo z tego, co mamy w genach. Aktorstwo to zabawa naturą ludzką.

Na szczęście bezpieczna.

Tak, bo jesteśmy jednak na zewnątrz. Ale też poruszamy się w strefie ekstremalnej, bo sztuka zajmuje się tylko i wyłącznie takimi tematami, nie zajmuje się codziennością. Tymczasem, jak mówi Rzecki, codzienność jest najtrudniejsza, sprawy heroiczne są łatwe. To myśl bardzo bliska mojemu spojrzeniu na świat, które ewoluuje od momentu porzucenia bardzo emocjonalnego zajęcia na rzecz powtarzalnego, mającego związek z naturą.

Podkreśla pan, że pasja do wina to kompletnie inne zajęcie niż aktorstwo. Co w nim jest takiego ciekawego?

Powtarzalność właśnie. Przewidywalność. Bliskość natury. Każdy rok przynosi oczywiście jakieś zmiany, w jednym jest więcej słońca, w drugim deszczu, ale zachodzą te same procesy, co daje poczucie ładu. Natomiast aktorstwo to amplituda zdarzeń, niesłychanie wyczerpująca.

Skąd pasja do wina? Z przypadku czy z rodzinnej tradycji? Czytałam, że pana dziadek miał karczmę.

Podejrzewam, że z winem nie miał nic wspólnego. Jego karczma nazywała się Hulaj Pole, jak u Sienkiewicza, gdzie zaglądał Zagłoba. Natomiast nie uważam, żeby cokolwiek było przypadkowe. Pod koniec ubiegłego wieku zaproponowałem kolegom, żebyśmy założyli sieć knajp, zaczęliśmy importować własne wina. Żeby więc się o nich czegoś dowiedzieć, pojechałem na kurs do Bordeaux. I tam zobaczyłem po raz pierwszy w życiu winne krzewy, miałem wtedy blisko 40 lat. To było wstrząsające doznanie, nie miało jednak nic wspólnego z trunkiem jako takim, tylko z tym światem, w którym on powstaje. Uporządkowanym, dającym poczucie spokoju, twórczym, bo wino jest w połowie czymś naturalnym, rosnącym w polu pod słońcem, a w drugiej połowie jest aktem twórczości człowieka – każdy z twórców w tym samym miejscu, z tego samego szczepu zrobi zupełnie co innego. Tak więc zajmowanie się winem oznacza poddanie się naturze.

Kiedy opowiadam o winie, mówię zawsze: „Nie warto zastanawiać się, czy w winie jest porzeczka, wiśnia czy cokolwiek innego, tylko jak my się z tym smakiem czujemy".

A poza tym spełnia to moją paniczną wręcz potrzebę robienia czegoś z odpowiedzialnością, zapracowania na efekt zgodnie z regułami biznesu. W Polsce cały czas tkwimy w sferze wstydliwości dotyczącej pieniądza i okolic, jako ci romantycy. Manna nie spada jednak z nieba.

W tej pasji korzysta pan z narzędzi aktorskich, czyli pięknie o winie opowiada.

Bo wino jest produktem, o którym można opowiadać, jak się chce, każdy jest uprawniony do tego, żeby wyrazić jakąś myśl, i nie będzie w tym żadnej przesady ani niedoskonałości. Pisze o tym świetnie Marek Bieńczyk. Wino może nam się kojarzyć z czymkolwiek, ktoś może powiedzieć, że smakuje mu jak chleb u dziadka na wakacjach. I to jest uprawnione, każdy ma swój gust, uświadomił mi to włoski producent, którego zapytałem, co to jest dobre wino. Odpowiedział: „To wino, które ci smakuje, nie ma innej definicji". Jakie to proste! Znawstwo polega na tym, że ktoś potrafi coś rozróżnić, bo się tym zajmuje, ale to jest tak, jak z obrazami: jednym podoba się „Bitwa pod Grunwaldem" ►

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97

Matejki, innym „Słoneczniki" van Gogha, choć swoich upodobań często nie ujawniamy, wchodząc pod pręgierz poprawności: a co o mnie powiedzą, jak coś mi się nie podoba. I tu kłania się „Ferdydurke".

Pomówmy o rodzinie. Doświadczył pan ojcostwa jako młody człowiek i doświadcza teraz, w dojrzałym wieku. Jak się przeżywa bycie ojcem, gdy – używając pana metafory – już schodzi się po schodach, a nie wchodzi?

Bez strachu, jak to było za pierwszym razem. No bo kiedy się jest młodym rodzicem, to odległość w latach między tym, kogo powołaliśmy na świat, a nami, nie jest duża. Lęk wtedy jest tak naprawdę o siebie, czy damy radę, tym bardziej że nie potrafimy za bardzo dojść do ładu ze sobą, a tu trzeba się zajmować innym człowiekiem. Z każdym rokiem przybywa troski, zamiast jej ubywać. O zdrowie dzieci, szkołę, studia, pracę, relacje – całe życie podlega człowiek presji. Uwolnić się od niej jest sztuką wielką, a tu życie przynosi prezent w dojrzałym wieku w postaci córki. Helenka ma osiem lat. Wychowanie dziewczynki jest kompletnie inne niż synów. Teraz mam czas na towarzyszenie jej, na obserwacje. Jak się jest młodym, to tego czasu nie ma, bo trzeba pracować i po drodze zaniedbuje się rodzinę. Starość nie miałaby w ogóle sensu, gdyby nie smak przeżywania, na który ma się wreszcie czas. Teraz jestem pozbawiony presji, już na dobrą sprawę nic nie muszę. Nawet jak pewne rzeczy się nie udają, to mam świadomość, że nie na wszystko mam wpływ. Suma doświadczeń daje spokój, jeśli nie satysfakcję. Mogłem to zdobyć dopiero wtedy, gdy porzuciłem aktorstwo. Tam jest nieustanna walka z przeważającymi siłami wroga, ciągła gotowość, a to męka. I dla aktora, i dla rodziny. Bo stajemy się obcymi ludźmi w domu. A jak wychodzimy na ulicę, to jesteśmy własnością wszystkich. Z tego powodu cierpią dzieci, bo tata nie jest ich.

Skutecznie zniechęcił pan potencjalnych adeptów aktorstwa. A ja chyba wreszcie rozumiem pana decyzję o odejściu z zawodu. Mimo wszystko udało się panu ocalić relację z synami?

Jesteśmy blisko, trzymamy się, lubię z nimi przebywać. Starszy Mikołaj szefuje firmie winiarskiej, młodszy Wojciech jest skrzypkiem w Filharmonii Bałtyckiej i Orkiestrze Polskiego Radia. Obaj mają kapitalne poczucie humoru, Hela ich bardzo kocha.

Znalazł pan już swoje miejsce na ziemi? Jednak nie w Hiszpanii, ale w Krakowie?

Myśmy nigdy się tam nie wyprowadzili, to anons medialny. Owszem, zbudowałem tam dom, który służy jako schronienie podczas zimnych miesięcy w Polsce. Mieszkamy w Krakowie. Helenka poszła do szkoły, ma potrzeby socjalizacyjne, więc nie ma mowy o przeprowadzce. Zresztą świat teraz bardzo się skurczył, wszędzie jest blisko, i dosłownie, i w przenośni. Szybko się przemieszczamy, żyjemy w sąsiedztwie z innymi nacjami, świat jest przemieszany, łącznie z klimatem. Dzisiaj Hiszpanię mamy w Polsce. [Rozmawiamy w jeden z upalnych wakacyjnych dni, kiedy temperatura sięga powyżej 40 stopni – przyp. red.].

Wiele rzeczy się zmieniło, w ogóle uważam, że to, co się stało za mojego życia, jest niewiarygodne. I niesłychanie mi się to podoba. Mam spokój i poczucie, że dużo fajnych zmian zaszło i w moim życiu, i w Polsce. Dożyłem takiego momentu, w którym jest mi dobrze ze sobą samym. Nie mam trosk w takim sensie, że rozpamiętuję: a mogłem zrobić to czy tamto, a czemu nie to. Jestem zadowolony z ojczyzny, która nieprawdopodobnie się dźwignęła, jeżdżę sobie w dwie i pół godziny z Krakowa do Warszawy dzięki świetnym drogom. Czuję się tu bezpiecznie. Podróżuję, kiedy chcę, a nie kiedy muszę. Dzieci są zdrowe, synowie spełnieni, Helenka chodzi do szkoły, która uczy, jak żyć wśród innych ludzi, różnych i na twarzy, i w środku. Myśmy się tego nie uczyli. Kiedy miałem siedem lat, moi rodzice znaleźli mi korepetytora języka francuskiego, był czarnoskóry. I kiedy wychodziłem z nim z domu, całe podwórko go dotykało, czy to człowiek. To jedna z tych ważnych zmian w naszym życiu. Musieliśmy otworzyć się na świat, poznać innych ludzi, popodróżować. I wreszcie się ucieszyć.

Starość nie miałaby w ogóle sensu, gdyby nie smak przeżywania, na który ma się wreszcie czas. Teraz jestem pozbawiony presji, już na dobrą sprawę nic nie muszę. Nawet jak pewne rzeczy się nie udają, to mam świadomość, że nie na wszystko mam wpływ.

Co jest najważniejsze w życiu?

Miłość. Ona wszystko ustawia na właściwym miejscu, daje poczucie spełnienia, harmonii, radości. Cała reszta buduje się na tej bazie.

Powiedział pan gdzieś, że ma smutny charakter. A w trakcie naszej rozmowy cały czas się pan śmieje i mnie tym śmiechem zaraża.

Mam bardzo ponurą naturę, więc się śmieję. Powtórzę to, co już mówiliśmy: ważne, żeby rozpoznać, co z nami współgra, a co nie, gdzie się dobrze czujemy, a gdzie nie. Odpowiedź na pytanie, kim jestem, zostawmy filozofom. Ale takie minimum – poznanie siebie – to nasz obowiązek. Ja nigdy już nie stanę okoniem wobec tego, co mówi mi wewnętrzny głos. ●

MAREK KONDRAT rocznik 1950. Aktor, odtwórca wielu kultowych ról, grał u najlepszych polskich reżyserów, m.in. Marka Koterskiego, Kazimierza Kutza, Janusza Majewskiego, Władysława Pasikowskiego czy Andrzeja Wajdy. Laureat wielu nagród, w tym na festiwalu w Gdyni. Przedsiębiorca, prowadzi firmę winiarską. Ojciec dwóch dorosłych synów, Mikołaja i Wojciecha, oraz ośmioletniej Heleny.

Za pomoc w realizacji sesji dziękujemy Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie.

STYLIZACJA: ANNA IMIELA SZCZEŚNIAK. CHARAKTERYZACJA: LILIANA GAŁĄZKA/ POINT OF YOU. PRODUKCJA: COLLECTIF.

eprasa.pl 38e4059b97

SOLAR

Codzienna garderoba do pracy potrafi wymagać wielu decyzji — zwłaszcza wtedy, gdy poranki nie zostawiają na nie przestrzeni. SUIT YOURSELF jest odpowiedzią na potrzebę ubierania się świadomie i adekwatnie do różnych momentów dnia — bez konieczności każdorazowego budowania stylizacji od podstaw.





Wełna Manteco, szlachetne mieszanki i miękkie dzianiny definiują jakość kolekcji, która ujawnia się w dopracowanych proporcjach, szlachetnym układaniu się tkanin i precyzji detalu.

Zdjęcia do kampanii powstały w sercu naszej marki — w poznańskiej siedzibie SOLAR. To przestrzeń, w której każdego dnia rozwijane są projekty, dobierane materiały i tworzone prototypy. To także miejsce spotkań, wymiany myśli i wzajemnej inspiracji. To właśnie tutaj budujemy relacje, które od początku pozostają jednym z najważniejszych filarów marki — zarówno te łączące nasz zespół, jak i te tworzone z kobietami, dla których projektujemy.



REKLAMA

eprasa.pl 38e4059b97

Pieśń wiedzy

OSTATNI RAZ TEKST „ODYSEI" CZYTAŁAM W PODSTAWÓWCE. W PODOBNYM CZASIE MOJĄ ULUBIONĄ BAJKĄ BYŁA DISNEYOWSKA „MAŁA SYRENKA". PÓŁKOBIETY, PÓŁRYBY POJAWIAJĄ SIĘ NIE TYLKO NA OBRAZACH INSPIROWANYCH STAROŻYTNĄ LITERATURĄ I PÓŹNIEJSZYMI BAŚNIAMI, ALE TEŻ W FILMACH CZY SERIALACH, JAK „PIRACI Z KARAIBÓW", PRODUKCJA DLA MŁODZIEŻY „H2O – WYSTARCZY KROPLA" CZY POLSKIE „CÓRKI DANCINGU".



Zawyły syreny. Boleśnie głośne. Obudziły z drzemek dzieci, przestraszyły zwierzęta. Nasze ciała się spięły, Oddech przyśpieszył, Ale wiedzieliśmy – to tylko ćwiczenia. Nie trzeba się bać. „Wszystko w porządku, kochanie, to tylko test syren". Tydzień później to nie był już test. Rosyjska rakieta wleciała w polską przestrzeń powietrzną. Syreny na Lubelszczyźnie zawyły ponownie. Tym razem na poważnie. Ten dźwięk to niemal codzienność dla wielu Ukraińców.

Po internecie krążył filmik przypominający o ogólnopolskiej akcji testowania instalacji syren. Pokazywał siedzącą na dachu kobietę z rybim ogonem, krzyczącą wniebogłosy. Fajne. Szkoda, że wygenerowane. Nazwę „syrena" urządzeniu do sygnalizacji dźwiękowej nadał podobno baron Charles Cagniard de la Tour, francuski inżynier i fizyk, który skonstruował maszynę wydającą dźwięki pod wodą, co skojarzyło mu się z mitycznymi stworzeniami.

W znacznej większości dzieł sztuki syreny są uwodzicielkami, kuszącymi biednych żeglarzy, grecką wersją rusałek grających swoim seksapilem, modliszkami, których celem było morderstwo i zguba męskiego rodzaju. Unaoczniają patriarchalny lęk przed kobietami i to, w jaki sposób z tym lękiem sobie radzono: przemocą albo seksualizacją. A najlepiej i tym, i tym. Z takim seksownym obrazem syren walczy recepcja feministyczna. Badaczki i pisarki zwracają uwagę, że to jest męska, seksistowska soczewka. Sprowadzanie całej kobiecej działalności do mamienia facetów, jakby figura samca musiała być w centrum każdej podejmowanej przez nas decyzji. „Być może syreny tak naprawdę śpiewały dla siebie, a herosi mieli po prostu pecha, że zawędrowali w ich rejony" – napisała w tekście „Dziewczyństwo: ciało, podłości i inne śliczności" dla „Dziennika Literackiego" poetka Aleksandra Lewandowska-Ferenc, autorka tomiku „Jesteśmy pierwszą ciemnością tego lata". Sama też podejmowałam ten temat przy pisaniu o głosie czy o potworzycach. I wtedy też dostało się ode mnie Homerowi.

Teraz muszę się z panem przeprosić. U Homera nie ma tej seksualizacji. Syreny w starożytności – prawdopodobnie w pierwotnych wersjach mitu i wersji spisanej przez pisarza – nie uwodzą powabem. Uwodzą mądrością: posiadaniem wiedzy i znajomością tajemnicy. Wodzą na pokuszenie nie obietnicą seksualnego spełnienia, orgazmu i ekstazy. Odwołują się nie do żądzy, tylko – trochę jak rajski wąż – do zaspokojenia pychy. I może czegoś jeszcze?

W „Odysei" są istotami z ciałem ptaka i głową kobiety, ale we wczesnym średniowieczu pojawiają się jako kobiety z rybim ogonem. Wtedy też zaczyna się je utożsamiać z cielesną pokusą. Ich figura zostaje zaadaptowana do chrześcijaństwa. Jako mitologiczne hybrydyczne potwory stanowią idealny obraz grzechu i feminizowanego zła. I tak jest przez większość nowożytności.

W XIX wieku pod wpływem romantyzmu i symbolizmu syrena przeżywa renesans. Na akademickich obrazach jest piękną kobietą z ogonem. Wyjątkowy był w tym kontekście obraz Johna

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

eprasa.pl 38e4059b97



„Ulisses i syreny" (1891), słynny obraz Johna Williama Waterhouse'a przedstawiający scenę z „Odysei" Homera.

Williama Waterhouse'a z 1891 roku, w którym malarz wrócił do starożytnej wizji syren jako latających ptaszysk z kobiecymi głowami. Taka ich forma umożliwiła mu umieszczenie stworzeń bardzo blisko żeglarzy – wszyscy poza przywiązanym do masztu Ulissesem (rzymska wersja imienia Odyseusz) mieli „na szczęście" woskowe zatyczki. Choć brakuje tu zmysłowych syrenich mokrych ciał, dla XIX-wiecznej publiczności obraz i tak był mocny – przecież w okresie wiktoriańskim wszystko, co kobiety mówiły, mogło być niebezpieczne. Zwodnicze.

Zagrażające swoim głosem syreny odnajdujemy nawet we współczesnej popkulturze, choć nie zawsze jest to od razu czytelne. Lorelai to imię bohaterek kultowego serialu „Kochane kłopoty" („Gilmore Girls"). W dziewczynach – matce i córce – kochają się niemal wszyscy spotkani mężczyźni, a one łamią im serca. Są wygadane, pewne siebie i zabawne. Nieprzypadkowo Lorelai, imię pochodzące z języków germańskich, znaczy: jęczeć, obserwować lub... wabić. Nawiązuje do wzniesienia w dolinie Renu, gdzie mieszkała legendarna syrena mająca przyciągać rybaków.

Zgubą starożytnych żeglarzy była ciekawość, ale syreny w homerowskiej wersji śpiewały też o tym, że wiedzą, co działo się pod Troją. Rozumieją ból wojaków. Dawały więc obietnicę wyjawienia prawdy, ale też ukojenie. Do tej interpretacji być może nawiązuje Christopher Nolan w najnowszej ekranizacji. Odświeżające po latach degradowania kobiecej mądrości... i męskiej siły woli. Kultura patriarchalna stawia mężczyzn na piedestale, ale jednocześnie zabiera im całą odpowiedzialność, jeśli chodzi o panowanie nad swoimi instynktami. To możecie rządzić tym światem czy nie? „Był prezydentem, ale nie mógł się powstrzymać przed wykorzystaniem swojej pracownicy". Ile znamy takich historii? Przecież tego nie da się logicznie obronić! Dlatego podoba mi się ta nowa–stara interpretacja fragmentu o syrenach: to nie zwierzęce pragnienia i powab morskich rusałek stawiają żeglarzy w pozycji zagrożenia, a ich potrzeba zrozumienia i bycia zrozumianym. ●

Syreny w starożytności nie uwodzą powabem, tylko mądrością. Odwołują się nie do żądzy, tylko – trochę jak rajski wąż – do zaspokojenia pychy. I może czegoś jeszcze?

ZDJĘCIA: BE&W, KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 38e4059b97


STEINWAY & SONS

TAKA JESTEM KSIĘŻYCOWA DZIEWUCHA

TRZYMA SIĘ PROSTO JAK STRUNA. MÓWI PIĘKNĄ POLSZCZYZNĄ. I WŁAŚNIE NAPISAŁA KSIĄŻKĘ. 98-LETNIA POWSTANKA WARSZAWSKA **DANUTA DWORAKOWSKA** OPOWIADA W NIEJ O SWOIM ŻYCIU. – SZALONYM – RZUCA Z UŚMIECHEM. ROZMAWIAMY NIE TYLKO O CZASACH WOJNY. TAKŻE O TYM, CO BYŁO PO NIEJ. I O KULTURZE. BO TO ONA ŁĄCZY LUDZI.

Rozmawia **JOANNA DERDA**
Zdjęcie **MARTA WOJTAL DLA BOHATERON**



Mój ojciec, który, jak pani, był powstańcem, nie chciał ani o powstaniu, ani o wojnie opowiadać. Ja nie nalegałam, a teraz żałuję. Pani opowiada. Napisała pani książkę, na stronie BohaterON można znaleźć pani historię. Mówi tam pani: „Jestem przekonana, że moje pokolenie powinno ocalić od zapomnienia pamięć o ludziach, dzięki którym mimo wojny i powojnia mamy dziś gdzie żyć, możemy mówić po polsku, uczyć się i mieć marzenia. To oni uwrażliwili nas na słowa: ojczyzna, patriotyzm, humanizm, którymi wycierają sobie usta propagandowi krzykacze na wiecach...".

Choć ja długo, przez większość życia, z nikim na ten temat nie rozmawiałam. I tak by zostało, gdyby mnie pięć lat temu pani Urszula Zaniewska, działająca na rzecz upamiętnienia powstania, za uszy nie wyciągnęła – tak się zaczęło. ►

eprasa.pl 38e4059b97

Dzieci nie pytały?
Nie. Kiedy moje dzieci były w takim wieku, że mogły się tym zainteresować, to mieliśmy PRL, wtedy się na temat powstania nie mówiło.
Oficjalnie nie, ale w domach się przecież rozmawiało.
Nie we wszystkich. Ani córka, ani syn o to nie pytali.
Pisze pani w książce: „Zobaczyłyśmy chłopaka z biało-czerwoną opaską. (...) Zanim pomyślałam, już byłam na ulicy i: »Cześć! Wiesz, gdzie można się zgłosić, zameldować?«. A ten z uśmiechem: »Długa 7«. Wskoczyłam do mieszkania, złapałam kurtkę i jak burza wpadłam do piwnicy, meldując: »Mamo, idę do Powstania, uważajcie na siebie, pa, pa! Dam o sobie znać«". To nie była chyba typowa droga? Bez konspiracji, bez harcerstwa, pani poszła do powstania z biegu.
Takich jak ja było wielu. Nie wszyscy byli w harcerstwie, nie wszyscy byli w konspiracji. W moim domu w ogóle się o konspiracji nie mówiło, wiedziałam, że coś takiego jest, ale u nas nie było tematu. Nie miałam obok siebie rówieśników. Do szkoły nie chodziłam, uczono mnie prywatnie. A w Domu pod Królami na Hipotecznej, gdzie się wychowałam, mieszkała sama dorosła publiczność. Traktowali mnie jak dziecko, a przy dziecku się różnych tematów nie poruszało. Powstanie to był pierwszy moment, kiedy powiedziałam „dosyć tego". Kiedy się zaczęło, to była spontaniczna decyzja: chcę pomóc wyrzucić Niemców z Warszawy.
Podjęła pani tę decyzję w sekundę.
Nie do końca. Nie poszłam od razu. Myślałam o tym, gotowało się we mnie, chciałam działać, ale nie wiedziałam, którędy.
Nie miała pani myśli: co będzie z mamą?
Właśnie dlatego przez pierwsze dwa dni nie poszłam. Ale potem powiedziałam sobie: trudno, mama nie jest na pustyni, są sąsiedzi, ci sami, obok których się mieszkało kilkanaście lat, a mama jest w pełni sił.
Jakie były najmocniejsze, najbardziej poruszające momenty tego czasu?
Wie pani, co innego czytać o podłości, o złych ludziach, a co innego stanąć z tym oko w oko. Okupacja przyzwyczaiła nas do strasznych rzeczy, łapanki, rozstrzeliwania, więzienia, wiedzieliśmy, co się dzieje za murem getta, przecież dochodziły do nas dymy. Ale znaleźć się w ogniu to jednak co innego. Zresztą, może trudno uwierzyć, ale tak się złożyło, że przez całą okupację, kiedy bomby leciały, ani razu nie widziałam rannego czy zabitego człowieka. W powstaniu zobaczyłam, i to szybko. Zdarzyło się to w banku na rogu Daniłowiczowskiej i Bielańskiej, to był mój chrzest. Byliśmy tam na strychu we dwoje, chłopak, Zbyszek, „Siedź cicho", mówi do mnie, „ja zobaczę". Wystawił głowę przez okienko, sekunda, puk i leży, nie ma człowieka. Dostał kulę w oko, zginął na miejscu. Chyba doznałam szoku, nie wiem, jak z tego strychu zeszłam, jak doszłam na Długą, mogłam prosto pod kule pójść. Taki dziwny stan, przerwa w życiu, byłam tam, jestem już tu. Straszny moment.

Potem drugi, pamiętam, jak zostałam sama z poranionym sarszym dozorcą naszego domu. Jego plecy wyglądały jak poduszka z igłami, położyli go na stole i nagle okazało się, że wiem, co robić, w takich chwilach człowiek dojrzewa. Nie miałam za sobą kursów sanitarnych, ale widziałam, jak się robi zastrzyki, jak się bandażuje kolano. Poza tym my, dziewczynki, mamy to w instynkcie. Zastanawiałam się tylko, co potem, jak poleję jodyną po wyjęciu tego szkła, to dziadek z bólu wyskoczy z tej swojej dziurawej skóry. Jak wezmę wodę utlenioną, to się spieni. Zwyciężyła woda, dziadek przeżył, ja narobiłam krzyku, żeby chłopaki go zabrały. I co robi wielka bohaterka? Naśmiewałam się wcześniej z mamy, że byle co i walerianka jest w użyciu, cały dom zatruwała walerianką. A teraz siedziałam, wydawało mi się, że nie płaczę, ale łzy mi leciały jak groch, coś we mnie pękło.
Coś się w pani zmieniło?

Poszłam do powstania jako dzieciak, 16-letni dzieciak, wyszłam jako inna osoba. Przez te dwa miesiące przybyło mi dużo lat. Nagle zrobiłam się dorosła. Życie postawiło mnie wobec obowiązków. Tak naprawdę stąd biorą się tak zwani bohaterowie – sytuacja zmusza ich do działania, bo nie ma innego wyjścia.

To były mocne przeżycia. Ale czy ja coś z tego wywnioskowałam? Nie. Wiadomo, że strzelają nie po to, żeby huku narobić, tylko żeby zabić. A ja byłam dziewczynką XIX-wiecznie wychowywaną. Poezja, muzyka, literatura, rodzice się szanowali, kochali, nie słyszałam podniesionego tonu, tylko „Zosieńko", „tatuśku", sielanka, wielka kultura – i raptem zetknięcie z czymś takim, z czym tylko u Sienkiewicza miałam do czynienia. Ale gdzie tam u Sienkiewicza – rozmawiałyśmy kiedyś z Krysią, z którą poszłam do powstania: to, co on opisywał, to sielanka, stało dwóch naprzeciwko siebie, walili się szablami i to była wojna. A tu idę Długą, jakoś Niemców nie widać i nagle przede mną strzały – pyk, pyk, pyk – siedział gdzieś na dachu gołębiarz, snajper i polował na mnie. Myślę: dlaczego? Opisuję w książce, jak w pierwszych dniach wojny w Wiązownie szłam z babcią i samoloty na nas polowały. Zastanawiałam się, co w człowieku siedzi, rozumiem – wojna, ale tu golutkie rżysko, idzie stara kobieta z dzieckiem, która z nas może być dla nich wrogiem? Nie mogłam tego zrozumieć.

Człowiek to jest niesłychanie skomplikowana struktura, stać go na tak sprzeczne rzeczy. Piękne i okrutne. Ten, kto strzelał do nas z samolotu, miał cel – zabić starą kobietę i dziewczynkę z bańką maślanki w ręku. Nie zadał sobie pytania, czy musi to zrobić. Nie zadał sobie pytania dlaczego. Jakim zagrożeniem byłyśmy dla niego? Widziałam kiedyś w telewizji program

eprasa.pl 38e4059b97

o seryjnym mordercy. Dziennikarz pyta: „A dlaczego pan zabija?". Ten odpowiada: „Bo lubię". Szczera odpowiedź. Może tamten pilot też lubił? Pamiętam, w powstaniu chłopak od nas czyścił karabin na podwórku na Długiej, samoloty latały nisko, myślałam, że strącą kominy, chłopak łupnął z karabinu, trafił w bak, samolot jeszcze trochę poleciał, potem łups, koniec. Pomyślałam wtedy: na pewno siedziało tam dwóch Hansów, przylecieli zabijać kogoś, kto im nic złego nie zrobił, a teraz ich matki będą płakać. To są różne etapy tego samego. To, że nasz chłopak trafił w bak, to był przypadek. Dostał odznaczenie. Za co? Za to, że zabił człowieka.

Miała pani wtedy siłę na tę wojenną filozofię?

Te przeżycia zmuszały do innego rodzaju myślenia, a to sprawia, że człowiek intelektualnie się rozwija, że psychicznie się kształtuje. Poszłam do powstania jako dzieciak, 16-letni dzieciak. Wychowywany przez trzy mamusie. Byłam tą najmłodszą. Siostry – dorosłe. Ida 12 lat starsza, Blanka 10 lat, to kolosalna różnica. Jak już byłyśmy obie z Idą po pięćdziesiątce, to się zatarło, ale jak ja miałam pięć, a ona 17? Jedyne, co od nich słyszałam, to: „Danusia, nie skrzyp po talerzu", „Danusia, myłaś zęby? A ręce przed jedzeniem?". Sztorcowały mnie, ale siostrzanego kontaktu jak Ida z Blanką, gdzie były dwa lata różnicy, nie doświadczyłam. One się świetnie rozumiały, a ja byłam sama. I samotna. Babcia, której niezwykle dużo zawdzięczam, powiedziała kiedyś do rodziców: musimy coś zrobić, bo Danusia jest mała stara. Słuchałam rozmów dorosłych, mówiłam dorosłym językiem, książki stały wszędzie, ja grubo za wcześnie zaczęłam czytać trudne książki, za trudne dla mnie, jak się wzięłam za „Przewrót" Dmowskiego, miałam mniej niż 10 lat. Małpowałam starsze siostry, mówiłam niedziecięcym językiem. Kiedy pisałam książkę, przeniosłam się na jawie do naszego pierwszego mieszkania w Domu pod Królami, widzę salon, wysokie meble, szeroki parapet, ten dom był w XVII wieku budowany, więc mury grube, parapet tak szeroki, że mogłam tam spać, siadałam, patrzyłam, co się dzieje, a nic się nie działo. Na podwórko nie było mi wolno wychodzić. Jak zaczęłam grać na fortepianie, a bardzo wcześnie zadecydowano, że będę pianistką, tak ze mną zrobili, jak z Paganinim, to koniec, żadnego sportu, bo może się coś stać, piłka leci, źle złapiesz, palec zwichniesz czy złamiesz i koniec kariery.

Nie buntowała się pani? Poszła pani w końcu tą drogą.

Tak, ale czekałam na to 16 lat. A bunt? Był, ale pierwszy poważny nie z pianinem się wiązał. Miałam takie cienkie warkoczyki, mysie ogonki, mama plotła mi z nich półkoronę, z tyłu rozdziałek, wyglądało to, przepraszam, jak tylna część ciała. Wściekłam się kiedyś, a miałam prawie 14 lat, bunt przełożył się od razu na działanie, ciach przy głowie jeden warkoczyk, ciach drugi, do śmietnika... A ja wyglądałam jak strzyga. Tata wrócił, spojrzał na mnie: „Nie wstyd ci? Co ci lustro powiedziało?". Wtedy we mnie diabeł wstąpił: „Lustro mi powiedziało, że jak się komuś nie podoba, to niech na mnie ►

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

LISTOPADOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE Z KOSMETYKAMI
OXYGENETIC®
do wyboru:



- Odnawiający peeling kwasowy
- Odmładzające serum do twarzy na dzień
- Energetyzujące serum do twarzy na dzień
- Normalizujące serum naprawcze



WYDANIE Z KOSMETYKIEM
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 6 PAŹDZIERNIKA.

eprasa.pl 38e4059b97

nie patrzy. A mnie się podoba, ja już przestałam być dzieckiem, niedługo skończę 14 lat i zależy mi na tym, jak wyglądam". Tato wyciągnął z kieszeni drobne: „Idź do fryzjera, niech coś zrobi z tym, co masz na głowie". A ja się pieniłam w środku, jak już nie miałam argumentów, to się popłakałam, wtedy tata się rozpuścił. A z graniem? Bunt polegał na tym, że jak miałam dużo ćwiczeń na fortepian, to siedziałam i mamrotałam pod nosem: „Jak ja tego nie lubię, jak ja tego nie lubię...".

Ale ćwiczyła pani.

Tak, ćwiczyłam. Poza tym ja chyba nie mam w naturze tego, co się dziś nazywa agresją, ale nie tylko o agresję chodzi, też o jakiś rodzaj przebojowości, chęci pokazania się. Jestem raczej w typie: siedź w kącie, a znajdą cię.

Ale decyzja: „Idę do powstania" wymagała chyba jednak jakiejś przebojowości?

Tylko ciekawe, że ani przez moment nie zastanowiłam się, jaki to może mieć skutek. Walczyłam ze sobą, żeby mamy z Blanką nie zostawić, ale ani razu nie przyszło mi do głowy pomyśleć, co będzie ze mną. To nie była odpowiedzialna decyzja...

A miała pani potem myśli, że może lepiej było zostać w domu?

Nie, nigdy.

Pisze pani w książce, że to było pożegnanie z dzieciństwem. Przez te ponad dwa miesiące do wyjścia z Warszawy odbyła pani przyspieszony kurs dojrzewania.

Bardzo przyspieszony. W książce są dwa zdjęcia – ja przed powstaniem i po nim. To dwie różne osoby. Mnie naprawdę przybyło wtedy dużo lat. Nagle zrobiłam się dorosła.

Do powstania poszła dziewczynka, a wyszła z niego kobieta, która bierze odpowiedzialność za całą rodzinę, jedzie pani szukać mamy i siostry pod Radomsko, wraca pani do drugiej siostry do Warszawy, do ojca w Łodzi, troszczy się pani o wszystkich.

Raptem życie postawiło mnie wobec obowiązków. Tak naprawdę to stąd się biorą tak zwani bohaterowie – sytuacja ich zmusza do działania, bo nie ma innego wyjścia. A ja byłam wtedy jeszcze taki półczłowiek, dziś 16-latka jest bardziej dorosła, to bez porównania.

A mnie się wydaje, że w gruncie rzeczy niewiele się zmieniło.

Za mojej pamięci wujkowie z tatą palili papieroska, pili mały koniaczek, rozmawiali o polityce, ten był za Piłsudskim, ten za Dmowskim, sprzeczali się. A ciocie z mamą siadały i narzekały na dzisiejsze czasy, drożyznę, wychowanie młodzieży, że taka nieelegancka, czyli to samo, co dziś ja robię z córką, a córka mojej córki lada moment zacznie to samo robić, bo moja prawnuczka ma 18 lat, w pewnym sensie historia rzeczywiście się powtarza.



Danuta Dworakowska „PIANISTKA. MIĘDZY DZIECIŃSTWEM A ZDZIECINNIENIEM". Książka została wydana w ramach kampanii BohaterON – włącz historię! „Najcenniejsze świadectwa historii to te opowiedziane przez ludzi, którzy ją przeżyli. Chcieliśmy ocalić głos jednego z ostatnich świadków tamtych wydarzeń i przekazać kolejnym pokoleniom" – Agnieszka Łesiuk-Krajewska, twórczyni kampanii.

Co jest innego, to obyczajowość. Seks wcześniej niż wtedy, moda inna, szorty, gołe brzuchy.

To się też powtarza. 150 lat wcześniej nie można było kolana pokazać...

A tam kolana, kosteczki u nogi!

A wartości, czy one były inne niż dziś?

Te najważniejsze zostały. No i mamy rozwój techniki, komórki, sztuczna inteligencja – wyobraża sobie pani życie bez komórki?

Nie.

Ja też nie. A nie było ich przecież nie tak dawno, telefonów w ogóle nie było. Szopen pisał list do swojego przyjaciela, umyślnym w czerwonej czapce wysyłał, ten leciał na trzecią ulicę: „Kochany, przyjdź na podwieczorek, czekam cię o 16.30". I życie szło, i się rozwijało, i były innowacje. Teraz – znów to powtórzę – bez technologii nie wyobrażamy sobie życia. I dobrze, ona dużo dobrego zrobiła. Tylko się boję – powiem to, jestem na tyle stara, że mogę być śmieszna – że ta sztuczna inteligencja w tak dużym stopniu nas wyręczy, że będziemy się rodzić bez ręki, bo gwizdnę i lodówka się otworzy, gwizdnę dwa razy, to przyjedzie do mnie kawa z mlekiem. Bzdura? Może. Ale to, co mamy teraz, kiedyś było przecież niewyobrażalne. Są dobre i złe strony. Jak moja mądra babcia mówiła: tylko wampiry nie mają cienia, wszystko inne ma swój cień.

A pani jest osobą, która widzi raczej cień czy słońce?

Wyłącznie słońce, wyłącznie dobre rzeczy, ja wierzę w dobro. Ciocia Kazia powtarzała, że każdy człowiek jest jak cukierek – inny z wierzchu, inny w środku, i najczęściej z wierzchu kwaśny, w środku konfiturka. A ojciec Innocenty, który mnie do komunii przygotowywał, patrzył w oczy ślicznie i mówił, że każdy ma w środku okruch dobra. Różne rzeczy wpływają na to, czy ten okruch się rozwinie, ale nawet najgorszy człowiek go ma, może będzie kochał matkę, może dziewczynę, a może psa czy swój dom, każdy ma potrzebę kochania, ona głęboko w nas siedzi. Wierzę w to. I ten, co w samolocie polował na mnie i babcię, miał pewnie dom z ogródkiem, może syna, córkę, mamę. Albo drzewa owocowe czy krzak róży.

Ostatnio dużo się mówiło o emeryturach dla artystów, słychać głosy, że niech sobie w weekendy tę kulturę uprawiają, a na co dzień niech coś pożytecznego robią, lenie.

Barbarzyństwo, jakiego jeszcze w naszej historii nie było. Oj, nawykłócałam się dużo w życiu na ten temat. Słyszałam nieraz: nieroby, darmozjady, lenie – ale mówię: gdyby nie te nieroby, co by było? Śpiewasz „Jeszcze Polska nie zginęła"? Ktoś to skomponował, ktoś napisał słowa, prawda? Ludzie chodzą do

DANUTA DWORAKOWSKA rocznik 1928, ps. Lena, uczestniczka Powstania Warszawskiego, sanitariuszka w batalionie Gozdawa, odznaczona Krzyżem Walecznych. Pianistka, pedagożka Akademii Muzycznej w Warszawie. Uczestniczka V Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina, laureatka Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego w Genewie. Zaangażowana w kampanię społeczną BohaterON – włącz historię.

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

kościoła. Co tam robisz – pytam – śpiewasz? Ktoś napisał muzykę. Ktoś gra na organach. Musieli się tego nauczyć, to te nieroby właśnie. Wyobrażacie sobie życie w ciszy? W świecie bez muzyki? Bez poezji, literatury? Nie musisz chodzić do filharmonii, ale jakby wysoko polecieć i spojrzeć z góry na nasz świat, to zobaczylibyśmy dwie przeciwstawne siły, politykę i sztukę. Co zrobiła polityka, ile naniszczyła? A kultura budowała. I przetrwała. Jedziesz do Grecji czy do Włoch, co oglądasz? To, co stulecia temu zostało stworzone przez tych nierobów.

Odbieranie kulturze wartości to dowód prymitywnej głupoty albo przekory, bo przecież przyjdzie taki do domu i będzie gwizdał do golenia, prawda? Będzie śpiewał pod prysznicem. Jest mi bardzo przykro, zwłaszcza gdy tak wypowiadają się ludzie, którzy mają tu coś do powiedzenia i wywierają wpływ na to, co się dzieje w kraju. Zamiast wyrzekać na „leni", trzeba myśleć, jak kulturę ocalić, jak ją pielęgnować. I ludzi, którzy o kulturze myślą i ją tworzą. To nie znaczy, że nie szanuję tych, co zbudowali most, po którym będę zaraz przejeżdżać, bardzo szanuję. Nie wyobrażam sobie bez nich życia, tak jak nie wyobrażam sobie życia bez kultury. Szwagier mojego szwagra był w niewoli niemieckiej. Jak udało się im przetrwać? Po pierwsze, uczyli się języków, po drugie, pisali wiersze. Kultura ratuje życie, naprawdę.

Jako 21-latka miała pani za sobą ślub, rozwód, dwoje dzieci i rozpoczęte studia. Była pani samodzielną mamą. I pianistką, która brała udział w konkursach, także za granicą, wyjeżdżała na koncerty. Dzieci nie były złe, że fortepian panią od nich odciąga?

Moje dzieci chodziły na koncerty, do muzeów, żyły kulturą, muzyką, książkami. I urodą świata, miłością do natury. To było dla nich naturalne, tak jak dla mnie. Łaziłam w dzieciństwie w Wiązownie po lesie, na zielonym wilgotnym mchu surojadki, na nich krople rosy, to przecież też cud. Jestem nauczona od dziecka zauważać te rzeczy, starałam się, żeby i moje dzieci tak myślały, można to z lekkim uśmiechem nazwać filozofią. Tata zawsze mówił: nie sztuką jest słuchać, sztuką jest słyszeć. I widzieć, nie tylko patrzeć.

Jechaliśmy z mężem kiedyś przez Hiszpanię, ziemia czerwona, spękana, niebo niebieskie jak akwamaryna, ani kawałka zieleni, powietrze, które wibruje z gorąca... Nie umiem malować, ale umiem widzieć. Wróciliśmy do domu, wspominam tę drogę, a mąż: „Przecież ja tam z tobą byłem, a połowy tego nie zobaczyłem!". Taka jestem trochę księżycowa dziewucha. Nic mi nie pomogło, tyle lat życia, a nie umiem inaczej patrzeć na świat, na ludzi, lubię, żeby wokół mnie wszyscy byli szczęśliwi, zadowoleni. To może jest nawet jakiś rodzaj egoizmu. Żyj tak, żebyś potem nie musiał mieć wyrzutów sumienia – to zawsze miałam w głowie i duszy. Naiwne? Nie umiem inaczej. Jak byłam mała, to byłam stara, a jak się zestarzałam, to może jestem dziecinna? ●

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

LISTOPADOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE
z KULTOWYM KREMEM
Laboratoires
EMBRYOLISSE



Prosto z francuskich aptek
Lait-Crème Concentré
to kultowy krem 6w1,
który intensywnie nawilża,
odżywia i wygładza skórę.
Jeden kosmetyk, wiele
zastosowań i sprawdzona formuła
uwielbiana przez miliony kobiet
na całym świecie.

WYDANIE Z KOSMETYKIEM
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 6 PAŹDZIERNIKA.

eprasa.pl 38e4059b97

STO RAZY BARDZIEJ

JEŚLI WYDAJE WAM SIĘ, ŻE GO ZNACIE, ZOBACZCIE JEGO NAJNOWSZE FILMOWE WCIELENIE. TRZEBA PRZYZNAĆ, ŻE **ANDRZEJ KONOPKA** POTRAFI ZASKOCZYĆ. I NIE CHODZI TYLKO O TO, KOGO I JAK GRA, ALE TEŻ O ŻYCIOWĄ ŚCIEŻKĘ. NAM OPOWIADA, JAK POROZUMIEWAĆ SIĘ BEZ SŁÓW, DLACZEGO NIE ZOSTAŁ NAUCZYCIELEM WUEFU I SKĄD W NIM TYLE NADZIEI NA DOBRĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA**
Zdjęcia **WERONIKA ŁAWNICZAK/PAPAYA FILMS**

Coś mi się zdaje, że wiele osób, oglądając cię w najnowszej roli w filmie „Hot Spot", nie będzie mogło uwierzyć w to, co widzi. Twoje kostiumy, fryzura, sposób, w jaki się poruszasz i mówisz... Oglądam sporo filmów, ale nie przypominam sobie, żeby widok jakiegokolwiek innego aktora pojawiającego się na ekranie był dla mnie aż takim zaskoczeniem. Metamorfoza była trudna?

To jeden z tych elementów, które z początku, przy pierwszym czytaniu scenariusza, wprawiły mnie w lekki popłoch. W ogóle cały ten świat przyszłości, który widzimy w „Hot Spocie", był światem zupełnie nieoswojonym, kompletnie innym od wszystkiego, co do tej pory znałem. Aktor potrzebuje się do czegoś odnieść, sięgnąć po skojarzenia, żeby zbudować postać, a tutaj nie miałem się czego uchwycić. Pamiętam spotkanie, jeszcze na długo przed rozpoczęciem zdjęć, takie trochę na sygnale. Umówiliśmy się ze scenarzystą Robertem Bolesto w Warszawie, w parku w Królikarni. Na miejscu byli Robert i Agnieszka [Smoczyńska, reżyserka – przyp. red.], a ja od razu zacząłem wypytywać o najbardziej podstawowe rzeczy. Chciałem wiedzieć wszystko, jak to w tym świecie jest. Jak działa i dlaczego. Co to znaczy, że na Ziemi nie ma wody ani innych zasobów i że wszystkim rządzi Głowa. Albo co to znaczy, że mogę się komunikować z innymi bez słów. Jak w praktyce wygląda ta telepatia. Robert odpowiadał mi rzeczowo, spokojnie, punkt po punkcie. I już w bardzo wstępnej wersji scenariusza szczegółowo opisał wygląd mojego bohatera. Jeśli chodzi o moje aktorskie emploi, zwykle jestem obsadzany w rolach facetów raczej w typie „samców alfa", a tu czytam, że „Dżony jest ubrany ►

eprasa.pl 38e4059b97



w spódnicę w szkocką kratę i prześwitujące podkolanówki, ma kolczyki, tlenioną trwałą i pomalowane paznokcie". Nigdy kogoś takiego nie grałem.

Widzimy cię też w jednoczęściowym stroju, przy którym trykot marvelowskiego superbohatera to pikuś... Wspominam o tym również dlatego, że przy okazji dotknąłeś chyba czegoś, co zdecydowanie częściej zdarza się aktorkom – kiedy kostium podkreśla każdy aspekt twojej figury, a ty grasz ze świadomością, że kamera wszystko uchwyci.

Niby byłem ubrany od stóp do głów, a właściwie czułem się trochę nagi. Na szczęście miałem czas, żeby się przygotować. Co wcale nie jest oczywiste – bywa, że dostajesz rolę i tydzień później lądujesz na planie, a w międzyczasie musisz przytyć czy schudnąć 10 kilogramów [śmiech]. Trochę żartuję, trochę, niestety, nie, w każdym razie tutaj miałem ten komfort, że mogłem nad sobą fizycznie popracować.

Kiedy już doszło do przymiarek, czyli kiedy genialna kostiumografka Kasia Lewińska razem ze swoją wspaniałą ekipą sprawdzała, czy poszczególne części garderoby do mnie pasują, czy dobrze mi się je nosi – paradoksalnie od razu poczułem się świetnie. Było w tym coś uwalniającego. Fantastyczne uczucie! Dotarło do mnie, że dostałem szansę od losu, żeby wyjść poza pewne schematy myślenia. Na przykład na temat tego, co jest męskie.

Na planie niby byłem ubrany od stóp do głów, a właściwie czułem się trochę nagi. Ale było w tym coś uwalniającego. Dotarło do mnie, że dostałem szansę od losu, żeby wyjść poza pewne schematy myślenia. Na przykład na temat tego, co jest męskie.

To była też przy okazji po prostu świetna zabawa. Bez całej tej otoczki, która w naszym polskim kinie jest mocno zakorzeniona – że coś aktorowi nie przystoi, bo przecież artystyczne kino jest tylko od zadawania wzniosłych pytań, przetrawiania moralnych rozterek. Fantazja, zabawa to ważny aspekt naszego filmu. Tym ważniejszy, że zderzony z zupełnie innym rejestrem: „Hot Spot" jest dystopią, ale jednocześnie rządzi w nim logika baśni – chwilami okrutnej niczym baśnie braci Grimm.

Na pewno pomogła mi też strategia reżyserki. Jeśli Agnieszka widzi, że „płyniesz", to ci na to pozwala. Jest ciekawa, co masz do zaoferowania. Dla mnie to idealna sytuacja, dzięki temu jestem w stanie pracować dużo głębiej i intensywniej, uruchomić w sobie dodatkowe zasoby. Nie wiem, czy to dobrze, ale na co dzień jestem raczej aktorem karnym. Wychodzę z założenia, że jeśli jako reżyserka nie pozwalasz mi na moją interpretację, jeśli mnie w czymś stopujesz, uznaję, że masz do tego prawo – bo to jest jednak twój film – i natychmiast się dostosowuję. Aga pracuje inaczej. Jest otwarta, wspierająca. Co pomogło mi osadzić się w roli. Pozbyć się lęków, uruchomić fantazję.

„Hot Spot" to kolejny film Agnieszki Smoczyńskiej kręcony za granicą, tym razem w Grecji, i z międzynarodową obsadą. Spotkałeś się na planie z Noomi Rapace, znaną m.in. z ról w serii „Millennium", czy z Japonką Reiką Kirishimą, gwiazdą „Drive My Car", która w „Hot Spocie" gra twoją żonę. Ciekawa jestem, jak się dogadywaliście.

Świetnie. Co jest ciekawe, szczególnie jeśli chodzi o porozumienie, jakie udało nam się nawiązać z Reiką. Ona mówi wyłącznie po japońsku i wszystkich swoich kwestii do filmu nauczyła się fonetycznie, na pamięć. Na miejscu, w Grecji, trudno było znaleźć japońskiego tłumacza, więc na planie były obecne dwie studentki japonistyki, do których Reika zwracała się, kiedy chciała się porozumieć z kimś z ekipy. One to następnie przekładały na grecki, przekazując wszystko first AD [czyli pierwszemu asystentowi reżysera Alexandrosowi Kakaniarisowi – przyp. red.], a on tłumaczył nam to na angielski [śmiech].

Było z tym trochę komplikacji, mimo to bardzo dobrze nam się razem grało, mało tego, my się na takim czysto międzyludzkim poziomie świetnie dogadywaliśmy. Jedno w mig rozumiało drugie, wszystko widzieliśmy w swoich oczach. Pamiętam, jak po pierwszym dublu dość drastycznej sceny trochę się bałem, że Reiką tąpnie, ale od razu zobaczyłem, z kim mam do czynienia – Reika z samurajską twardością otarła łzy i natychmiast była gotowa do drugiego dubla.

Inna sprawa, że my przecież w „Hot Spocie" właśnie za pomocą języka kreujemy świat, w którym funkcjonujemy jako postacie. To jest świat po katastrofie klimatycznej, w którym wszyscy skądś pochodzą, wszyscy są w jakimś sensie imigrantami. Zasiedlamy ten kawałek Ziemi, w którym da się jeszcze żyć. Dlatego nieważne, czy nasze postacie porozumiewają się telepatycznie, czy wypowiadają słowa na głos, wszyscy używamy *broken English*, każde z nas ze swoim silnym akcentem. Nawet Noomi Rapace, dla której perfekcyjny angielski nie jest problemem, wróciła do szwedzkiego zaśpiewu.

Zauważyłeś, że chociaż rozmawiamy o filmie, który jest czystą fikcją, to właściwie wszystkie poruszane w nim wątki są nam dziwnie bliskie i aktualne? Nawet dotknięta katastrofą klimatyczną Ziemia przyszłości jest całkiem realna, bo kręciliście w prawdziwych krajobrazach wypalonego upałami i serią pożarów południa Europy. Do tych podobieństw chciałabym jeszcze wrócić, ale najpierw zapytam, jak minął ci ostatni, obfitujący w sukcesy rok.

Nawiązujesz do nagród, które dostałem?

Jasne! Nie wiem, czy zdarzyło się, żeby kogoś za tę samą rolę wyróżniono i Złotymi Lwami, i filmowymi Orłami. Wydaje mi się, że ty byłeś pierwszy. Twoja rola ojca w rozczulającym filmie „LARP. Miłość, trolle i inne questy" rozbiła bank.

Skorzystam z okazji i dodam, że dostałem też Złotego Anioła na festiwalu Tofifest. Chciałbym, żeby nazwa Tofifest wybrzmiała – bardzo cenię to, co dyrektorka Kafka Jaworska z całym festiwalowym teamem robią w Toruniu.

eprasa.pl 38e4059b97

Czy dzięki nagrodom te ostatnie kilkanaście miesięcy smakowało jakoś inaczej? Inaczej spojrzałeś na siebie i swoją zawodową ścieżkę?
Nie, raczej nie. Po prostu robię swoje. To wszystko jest oczywiście miłe, to jakiś dowód, że jesteśmy oglądani, że ktoś docenia to, co robimy. Ucieszyłem się tym, co mi się przydarzyło, ale jednocześnie nic się w moim podejściu czy samopoczuciu nie zmieniło. Mam do nagród duży dystans. Może dlatego, że przez dłuższy czas ich nie dostawałem? Gdybym miał oceniać własną pracę przez pryzmat nagród, pewnie poddałbym się i zrezygnował z zawodu już ze 20, 30 lat temu... Nie jestem aż tak naiwny, by wierzyć, że jestem „najlepszy w swojej kategorii". Bo co to w ogóle znaczy być najlepszym aktorem? Wychodzę z założenia, że jedyne, co można stwierdzić, to to, czy ktoś został dobrze obsadzony w roli...



Ja chyba w ogóle nie jestem zwolennikiem traktowania sztuki w kategoriach sportowych. To samo dotyczy zwyczaju przyznawania filmom gwiazdek. Dwa na dziesięć, pięć na dziesięć – skąd te liczby, według jakich kryteriów to się liczy? Może to są jakieś ułatwienia, skróty myślowe, ale bywają totalnie krzywdzące. Tak jak wtedy, kiedy ktoś w recenzji poświęci jakiemuś aktorowi jedno słowo: „Jan Kowalski w roli takiej a takiej nie przekonał". I już, koniec, bez żadnego wyjaśnienia.
To prawda, czasem mam wrażenie, że o kinie mówi się językiem sprawozdań sportowych. Z jednej strony powtarzamy, że kino to sztuka, a film to dzieło zespołowe, a zaraz potem wtłaczamy twórców w nomenklaturę mistrzostw i wyścigu. Niedawno doszłam do wniosku, że już sama kategoria roli drugo- i pierwszoplanowej nierzadko jest pretekstem do wartościowania aktorskiego dorobku. Wiesz, o czym mówię?
Pewnie, że wiem. Zdarzało się, że w czasie wywiadu ktoś pytał mnie: „A kiedy wreszcie doczekamy się pana w pierwszoplanowej roli?". Tak jakby z drugim planem było coś nie halo, jakby dążeniem i celem mojego życia było zagrać główną rolę, a cała reszta to był rodzaj... nie wiem czego, poczekalni? Rozgrzewki przed momentem sławy i chwały?
Trzeba przyznać, że twoja zawodowa ścieżka nie należy do typowych. Przeczytałam, że zanim dostałeś się na wydział aktorski, uczyłeś dzieciaki wuefu. Byłeś też montażystą w teatrze...
Faktycznie, pewne rzeczy wydarzyły się u mnie później.
Na czym dokładnie polega praca montażysty?
Dobre pytanie, bo ja sam, kiedy mnie zatrudniano, nie do końca wiedziałem, co właściwie będę robić. Montażysta to praca fizyczna polegająca na ustawianiu i demontażu dekoracji. Później awansowałem na rekwizytora, miałem nawet osobny pokoik. Zatrudniono mnie w Teatrze Nowym, któremu wtedy dyrektorował Adam Hanuszkiewicz, mieszczącym się jeszcze w starej siedzibie przy Puławskiej, teraz tam jest supermarket. Ekipa techniczna to byli wspaniali ludzie. Mocno zżyci z aktorami. Przekonałem się, jak bardzo jedni zależą od drugich.

Nie zapomnę, jak grano „Wesele" w reżyserii Hanuszkiewicza. W starej siedzibie Nowego scenę obrotową trzeba było obsługiwać ręcznie, w cztery osoby kręciliśmy taką jebitną korbą. Kiedyś coś w tym mechanizmie puściło w czasie spektaklu, to żeby ratować sytuację, jeden z montażystów, pan Stasio, zablokował mechanizm własnym ciałem. Doznał ran, jakichś obrażeń, ale blokował, ile było trzeba. Świetna lekcja teatru, która skutecznie mnie zaszczepiła przeciwko wyższościowym zachowaniom.
Nie zdawałeś na wydział aktorski od razu po szkole średniej?
Długo nie wiedziałem, co ze sobą robić. Pojawiła się gdzieś myśl o aktorstwie, ale byłem zblokowany. Mam taki flashback: chciałem zobaczyć, jak jest w szkole teatralnej w Krakowie. Pojechałem, wszedłem do budynku przy ulicy Warszawskiej i się tam zgubiłem. Wszedłem nie tymi schodami, co trzeba, i w rezultacie znalazłem się gdzieś z tyłu szkolnej sceny. A tam – nie wiem dzisiaj, kto to konkretnie był, ale ktoś ze starszych roczników – dziewczyna w świetle reflektora wykonywała do mikrofonu piosenkę. Pomyślałem: gdzie ja się pcham? Ja, chłopak ze wsi, który pierwszy raz w teatrze był jako nastolatek, a doświadczenie w śpiewaniu ma głównie takie, że na lekcji wychowania muzycznego śpiewał: „Idą, idą leśni, kompas mają z gwiazd...". Gdzie ja tutaj, do takiej szkoły? Zwyczajnie się przestraszyłem. A że trzeba było coś ze mną zrobić, a moja matka jest nauczycielką, zapytała, czy przypadkiem nie zostałbym nauczycielem. Skończyłem więc studium nauczycielskie w Radomiu, po czym poszedłem na AWF, a w międzyczasie, ponieważ studia były zaoczne, zacząłem pracować jako nauczyciel wychowania fizycznego w podstawówce w Warszawie, przy Emilii Plater. ►

eprasa.pl 38e4059b97

Wuefu uczyłem rok, co wystarczyło, żebym zrozumiał, że to kompletnie nie dla mnie, że się do tego nie nadaję i jak tak dalej pójdzie, zwariuję albo zacznę pić. Krótko mówiąc, czułem się nieszczęśliwy. Zacząłem chodzić do Koła Żywego Słowa na Elektoralnej i to tam podpowiedziano mi, żebym może się zatrudnił w teatrze, a przy okazji, jak już tam będę pracował, łapał jakieś drobne aktorskie fuchy, epizody. Jakiś czas potem dostałem się do Białegostoku na wydział lalkarski, a rok później na aktorstwo do Krakowa.

I teraz, uwaga, uwaga, następuje niezły zwrot akcji, bo dokładnie w tym samym budynku przy Emilii Plater, gdzie 30 lat temu uczyłem wuefu, a gdzie teraz swoją siedzibę ma Komuna Warszawa, zagrałem w tym roku we wznowieniu spektaklu „Święta kluska". Życie zatoczyło koło.

Z perspektywy czasu postrzegasz tamte swoje wybory jako akt odwagi? Nie poszedłeś na łatwiznę, nie utknąłeś w zawodzie, w którym nie czułeś się dobrze, uparłeś się, żeby coś zmienić...

Akt odwagi to za dużo powiedziane. Nie jestem typem rebela, który pierwszy wstaje i robi rewolucję. Myślę, że to był rodzaj instynktu, odruchu, jakbym uciekał przed zagrożeniem. Chyba każdy to ma.

No nie wiem, czy każdy. Część osób na twoim miejscu zostawiłaby pewnie sprawy takimi, jakie są, tkwiąc w zastanej sytuacji.

Może po prostu nie wszyscy swojego instynktu samozachowawczego słuchają? Ja posłuchałem.

A to prawda, że miałeś wątpliwości, czy zagrać główną rolę u Agnieszki Smoczyńskiej? Jesteście prywatnie małżeństwem, ale przecież i w rodzimym, i w światowym kinie można znaleźć niemało przykładów tego rodzaju współpracy. Choć rzeczywiście częściej się zdarza, że to reżyserzy mężczyźni obsadzają w głównych rolach swoje życiowe partnerki. Skąd brały się twoje wątpliwości? Tylko z tego, że pojawisz się na pierwszym, a nie na drugim planie?

Na pewno w takim układzie problemem jest to, że robota przenosi się do domu. Pełnometrażowy film to lata pracy, a już w trakcie zdjęć właściwie 24 godziny na dobę oboje byliśmy głową non stop na planie. Czasem to jest dobre, bo masz pod ręką osobę, z którą możesz coś skonsultować, przegadać, zastanowić się nad najlepszym rozwiązaniem. Gorzej, jeśli się w czymś z Agą nie zgadzamy – bo jeśli 40 osób z ekipy obserwuje naszą wymianę zdań, to siłą rzeczy odbiera to nie tylko jako sytuację zawodową. To trochę tak, jakby byli świadkami małżeńskiej kłótni.

Dla tych, którzy nie mają doświadczenia tak intensywnej pracy z najbliższą osobą i nie do końca wiedzą, o czym mówię, mam takie porównanie: przypomnijcie sobie, jak to jest kupować razem z partnerem czy partnerką samochód albo lampę do sypialni. Albo brać psa ze schroniska. Albo robić razem remont. I teraz pomnóżcie intensywność tego doświadczenia przez dziesięć. Czy nawet przez sto [śmiech].

Trochę już o tym na początku mówiliśmy, ale zarówno w najnowszym „Hot Spocie", jak i w poprzednich filmach Agnieszki niesamowite jest, że opowiadane w nich historie tylko z pozoru wydają się odległe od codziennego, zwyczajnego życia. Tymczasem są całkiem nam bliskie, bo najwięcej mówią w gruncie rzeczy o nas samych. O naszych czasach, o tym, czego się boimy i dokąd zmierzamy. W postaci Dżonego widziałeś coś z siebie?

Myślę, że Robert Bolesto, który zresztą wiedzie życie bardzo podobne do mojego – znamy się, obaj mamy dwójkę dorastających dzieci, mieszkamy w tym samym dużym mieście i pracujemy w tym samym kreatywnym biznesie – w scenariuszu zakodował swoje i automatycznie też moje lęki.

Jakie?

To są lęki mężczyzny w średnim wieku, który, wychowany w innym ustroju, musiał się przystosować do drapieżnego kapitalizmu. Który kawał życia spędził, oglądając niemal każdego popołudnia wiadomości telewizyjne, po czym przeżył przemianę technologiczną, a co za tym idzie potężną przemianę społeczną. Dżony żyje niby w zupełnie innej rzeczywistości, ale tak samo jak ja, w imię bezpieczeństwa oddaje państwu dużą część swojej wolności. Przecież moje pokolenie właśnie tak myśli – jesteśmy przez technologie inwigilowani, śledzeni, przyjmując, że to gwarant naszego, jako obywateli, bezpieczeństwa.

To także lęk ojca o swoją rodzinę. Nieustanny, choć też połączony z nadzieją, że to oni, młodzi, mogą coś zmienić.

W czym widzisz tę nadzieję? Co takiego mają najmłodsze pokolenia, czego nie mamy my?

Wiadomo, że są różni ludzie i różne środowiska, ale nie masz poczucia, że pokolenie naszych dzieci generalnie jest mądrzejsze od nas? Nie potrafię stwierdzić, czy będą w stanie zawalczyć tak skutecznie, żeby wstrzymać to, co dzieje się z klimatem, ale o przyszłość relacji społecznych boję się jakoś mniej. Wbrew temu, co lubią opowiadać starsi, widzę, że młodym właśnie bardziej zależy na byciu ze sobą, blisko, w realu. Że są bardziej wyczuleni na drugiego człowieka, budują sobie relacje już inaczej, po swojemu, ale na pewno jest w nich więcej empatii i akceptacji. Przychodzi im to bardziej naturalnie.

Patrzenie na współczesny świat oczami moich córek bardzo mi pomaga go zrozumieć. Naprawdę, cała nadzieja w młodych. Zresztą w filmie przecież też znajdziesz tę nadzieję, choć sam już nie wiem, czy powinienem to mówić, czy nie za bardzo spojleruję.

Masz tremę przed premierą „Hot Spotu"? To kino wywrotowe, jakiego w Polsce dotąd nikt nie kręcił.

Nie mam tremy. Mam frajdę. Wyważamy drzwi, a ja lubię sytuacje i historie, które są nowym otwarciem. ●

ANDRZEJ KONOPKA aktor filmowy, teatralny i telewizyjny, znany też z kabaretu „Pożar w Burdelu". Dorastał w Wyśmierzycach. W zeszłym roku na FPFF w Gdyni można było zobaczyć aż trzy tytuły z jego udziałem. W tym jest podobnie, wystąpił w nominowanych do Złotych Lwów filmach: „Hot Spot" (w kinach od 25 września), „Powiedz mi, co czujesz" (premiera kinowa 18 września) i „Zima pod znakiem Wrony" (już na VOD).

CHARAKTERYZACJA: MAGDALENA GONTARCZUK.

eprasa.pl 38e4059b97

Bank Pekao
Biuro Maklerskie

Ministerstwo Finansów
Obligacje Skarbowe

OSZCZĘDNOŚCIOWE
OBLIGACJE SKARBU PAŃSTWA



ONLINE W BIURZE MAKLERSKIM PEKAO

Wybierz obligacje odpowiednie dla siebie. Zrób to szybko i wygodnie, bo dostęp do obligacji masz za pomocą Pekao24 lub w aplikacji PeoPay.

Reklama. Informacje o obligacjach skarbowych znajdziesz w listach emisyjnych dostępnych na www.pekao.com.pl/obligacje-skarbowe/. Informacje o usłudze, w tym opis kosztów oraz ryzyka inwestycyjnego, informacje o sprzedaży krzyżowej usług maklerskich przez Biuro Maklerskie Pekao, w tym opis ryzyk oraz wskazanie kosztów i opłat związanych z zawarciem, wykonaniem lub rozwiązaniem poszczególnych umów, przedstawiamy w Regulaminie obsługi obligacji skarbowych przez Biuro Maklerskie Pekao, Taryfie opłat w zakresie obsługi obligacji skarbowych przez Biuro Maklerskie Pekao oraz Pakiecie informacyjnym dostępnych na www.pekao.com.pl/obligacje-skarbowe/regulacje-i-taryfy-oplat.html. Inwestowanie wiąże się z ryzykiem.

eprasa.pl 38e4059b97

MIĘDZY SŁOWAMI

JEDNA Z NAJBARDZIEJ UTALENTOWANYCH AKTOREK MŁODEGO POKOLENIA. INTRYGUJĄCA, NIEJEDNOZNACZNA, TAJEMNICZA. **MICHALINA ŁABACZ** WRACA NA DUŻY EKRAN ROLĄ W FILMIE, KTÓRY POWALCZY O ZŁOTE LWY. TO ŚWIETNA OKAZJA, BY POROZMAWIAĆ O TYM, CO PRZYCHODZI DO NAS WRAZ Z UPŁYWEM CZASU I DLACZEGO TAK BARDZO CHCEMY TEN PROCES ZATRZYMYWAĆ.

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK** *Zdjęcia* **ALEKSANDRA ZABOROWSKA**



eprasa.pl 38e4059


eprasa.pl/3824059097

Która to już twoja Gdynia?
Wydaje mi się, że trzecia. Najpierw byłam tu z „Wołyniem", potem z drugim „Weselem" Wojtka Smarzowskiego, teraz w Konkursie Głównym jest „Czas, który nie nadszedł". Cieszę się tym bardziej, że w tym roku jest naprawdę dużo ciekawych tytułów. Mimo to nasza historia się wyróżnia. Porusza bardzo aktualny, uniwersalny temat. Taki świat już za jakiś czas może być udziałem wszystkich. Co jest zarówno smutne, jak i przerażające.
Mam nadzieję, że wokół walki z czasem, chęci zatrzymania młodości i tego, jak wiele jesteśmy dla niej poświęcić – rozkręci się prawdziwa debata społeczna. Jakie stanowisko byś w niej zajęła? Poddałabyś się kuracji antygeriatrycznej, jaka jest pokazana w waszym filmie?
Dziś sądzę, że nie, ale nie wiem, może z czasem zmienię zdanie. To takiego rodzaju decyzja, która rodzi wiele pytań i nie na wszystkie dostanie się odpowiedź. Wolność i niezależność zawsze były dla mnie największymi wartościami, dlatego odruchowo buntuję się przeciwko temu, by państwo narzucało mi coś, na co niekoniecznie mam ochotę. Dlatego też rozumiem postać graną przez Agatę Kuleszę, dla której najważniejsze jest żyć po swojemu, na własnych zasadach.

Powinno nas dotyczyć dojrzewanie i przemijanie, zmarszczki czy blizny też nas tworzą, opowiadają naszą historię, pokazują, w jakim momencie życia się znajdujemy. To jest piękne. Nie ma tu czego się bać.

Moja bohaterka Layla jest już dzieckiem nowego świata, na razie ma tyle lat, na ile wygląda, jest jeszcze przed kuracją. Natomiast ile dokładnie lat ma jej partner Oskar, dawna miłość Sary, który kuracji się poddał, nie wiadomo. W ogóle temat wieku jest tu zakazany, nie pyta się o to ludzi. Layla wychowała się w rzeczywistości, w której taka kuracja jest jeszcze wyborem, nie przymusem, ale wyborem zalecanym, wskazywanym przez państwo, więc pewnie nawet się nad tym nie zastanawiała. Szczerze mówiąc, nie wiem, czy po tych wszystkich wydarzeniach nie nabierze jednak wątpliwości.
Bo kuracja daje młodość, ale nie daje długowieczności.
Efektem ubocznym jest to, że przyjmując ją, masz pewność, że nie dożyjesz więcej niż 70 lat. Czyli jednak coś za coś. Nie jest tak, że nie ponosi się żadnego kosztu takiego wyboru. Za to jeśli się go nie dokona, zostaje się zamkniętym w ośrodku izolacji, gdzie być może pożyje się dłużej, ale na marginesie społeczeństwa.
Ta wizja jest rzeczywiście smutna i przerażająca, ale wasz film kilka razy mnie też rozbawił. Na przykład hasłem „Cześć, stara", rzucanym na powitanie w ośrodku izolacji. Ludzie z nowego świata już tak się nie przywitają... Albo sceną, w której twoja bohaterka przedstawia swoich rodziców... wyglądających na jej rówieśników. Pomyślałam, że to musi być bardzo dziwne uczucie mieć dookoła siebie ludzi, którzy nie zmieniają się zewnętrznie wraz z upływem czasu. A może to dobrze, bo oznacza, że wygląd przestaje mieć znaczenie?
Ciężko mi wyobrazić sobie taką rzeczywistość. Jest tu jednak zachwiana jakaś równowaga i naturalny porządek. Powinno nas dotyczyć dojrzewanie i przemijanie, zmarszczki czy blizny też nas tworzą, opowiadają naszą historię, pokazują, w jakim momencie życia się znajdujemy. To jest piękne. Nie ma tu czego się bać. Natomiast w świecie bez starości to, co reprezentujemy sobą na zewnątrz, wciąż jest ważniejsze niż to, co mamy w środku.
Jaka jest Layla, twoja bohaterka? Moim zdaniem wyróżnia ją empatia. Świetnie odczytuje cudze emocje.
Jej życie było dość spokojne i uporządkowane, dopóki nie pojawiła się w nim Sara – postać, która wprowadza barwę i bałagan, tym samym zmuszając Laylę, by zupełnie inaczej spojrzała na to, co do tej pory uznawała za pewnik. Layla nikogo nie ocenia, chce przede wszystkim zrozumieć, jednocześnie ma w sobie siłę, za którą ją podziwiam i która sprawia, że nie boi się walczyć o siebie i o swoją miłość. Layla rozumie rozterki Oskara, ale jednocześnie daje mu jasny przekaz, że ona nie chce i nie będzie żyć w zawieszeniu. Choć ona i Sara wywodzą się z zupełnie innych światów i na pierwszy rzut oka więcej je różni, niż łączy, to są do siebie bardzo podobne. Obydwie dokładnie wiedzą, czego chcą.
W odróżnieniu od swoich rodziców Layla jest zaciekawiona, wręcz zafascynowana Sarą. Chyba nigdy wcześniej nie spotkała kogoś takiego.
Tak, rodzice Layli są zdegustowani, obrzydzeni Sarą, ale też po prostu starością. Wspólnie z reżyserką Julią Rogowską chciałyśmy nadać Layli wyrazistość, osobowość. By nie była tylko cieniem, tłem dla opowieści o miłości Oskara i Sary. Kolejne pytanie, czy to, co tych dwoje łączy, to właśnie miłość czy jednak pewien sentyment, tęsknota za dawnym i dawną sobą, za czasami, kiedy wszystko było prostsze? Czas zmienia ludzi, nawet jeśli nie zewnętrznie, jak w naszym filmie, to na pewno wewnętrznie. Czy to zatem możliwe, by po tylu latach Oskar i Sara byli wciąż tymi samymi ludźmi? Obserwujemy, jak przez te kilka dni na nowo się w sobie zakochują. Tylko czy to na pewno jest prawdziwe?
Co twoim zdaniem przesądza o tym, że chcemy być z drugą osobą?
Chemia! A już bardziej na poważnie – aura, energia tej drugiej osoby, w jakiejś części również związana z jej wyglądem, ale głównie z jej osobowością. Duże znaczenie mają też nasze upodobania, matryce, jakie w sobie nosimy. W dodatku one też mogą się zmieniać z czasem.
A czego ty szukasz w ludziach?

eprasa.pl 38e4059b97

Na pewno poczucia humoru. Dla mnie to podstawa i ogromna wartość, za którą idzie dużo innych istotnych rzeczy. Lubimy tych, w których towarzystwie czujemy się bezpiecznie, spokojnie, którzy pozwalają nam na bycie sobą. Tym, co naprawdę łączy, są jednak wspólne wartości. W miłości czy przyjaźni jest trochę jak w aktorstwie – najważniejsze rzeczy dzieją się między słowami.

Wracając do Layli, podoba mi się, że oddajecie jej sprawiedliwość. Zawsze wkurzało mnie to, jak w opowieściach o miłości – czy tych z życia, czy tych z filmu – są traktowane osoby trzecie, byli partnerzy głównych bohaterów. Oni w końcu też przeżywają dramat, choć niczym nie zawinili.

Zgadzam się z tobą. Zależało nam na tym, by widz mógł postawić się też na miejscu Layli, zrozumiał jej motywy i punkt widzenia. Chciałyśmy wydostać ją ze stereotypu młodszej kochanki czy dziewczyny trofeum dla głównego bohatera, który w konsekwencji swojej decyzji dostał się do lepszej kasty społecznej. Bo w tym filmie nic nie jest biało-czarne. Nie ma łatwych wyborów i łatwych rozwiązań. Stawiamy wiele pytań. W tym to, czy można kochać kilka osób jednocześnie.

I można?

Nasz film pokazuje, że tak, jak najbardziej. Każda z tych miłości jest inna, ale każda równie ważna.

Podoba mi się też, jak budujesz swoje bohaterki. Nawet te, które nie wzbudzają sympatii. Udaje ci się przedstawić je tak, że choć im nie kibicujemy, to je rozumiemy, a nawet im współczujemy. Tak było z Olą, którą zagrałaś w serialu „Scheda".

Ola to zupełnie inna bohaterka niż Layla, twarda, zadziorna, bezkompromisowa. Dąży do celu niekiedy po trupach, ale walczy o swoją rodzinę i nie zależy jej na tym, by być sympatyczną. To była ciekawa postać do zagrania.

Ostatnio w podróży słuchałam audioserialu „Wiedźma", w którym grasz Magdę, kapitankę w bazie lotnictwa morskiego, odważną i silną kobietę w męskim świecie. Nie sądziłam, że tak wciągnę się w sensacyjną, współczesną szpiegowską opowieść. Pod koniec bardzo żałowałam, że nie powstał z tego serial telewizyjny, choć z drugiej strony wersja audio zostawia więcej miejsca wyobraźni.

Bardzo lubię pracować głosem. Tak jak mówisz, ma to tę zaletę, że słuchacz cały świat przedstawiony może sobie zbudować w głowie, a my mu w tym pomagamy. Pracowaliśmy dość szczegółowo i emocjonalnie, staraliśmy się naprawdę wczuć w sytuację, nie tylko odczytywać swoje kwestie. Miałam nawet możliwość zrobienia kilku scen wspólnie z Piotrem Witkowskim i Julką Kijowską, grającymi dwie inne główne postaci. Myślę, że wyszło nam z tego niezłe kino akcji. I też chętnie zobaczyłabym to na ekranie, takie polskie „Top Gun", w dodatku w kobiecym wydaniu.

Tytułowa „wiedźma" to ksywka, którą twoja bohaterka dostała jeszcze w szkole lotniczej, kiedy podczas jednego ►

REKLAMA



eprasa.pl 38e4

z ćwiczeń nie mogła się pozbyć wrażenia, że coś jest nie tak z samolotem. Jej przeczucia początkowo bagatelizowano, aż okazało się, że miała rację. Tobie też zdarza się widzieć coś, czego inni nie dostrzegają? W końcu pochodzisz z Suwałk, rejonu szeptuch.

Do tej pory nie miałam bliskiego kontaktu z tą atrakcją Suwalszczyzny, a w życiu staram się kierować własną intuicją, dotychczas mnie nie zawiodła. Jestem zdania, że każdy z nas ma jakieś swoje dojścia i połączenia ze sferą metafizyczną. Czasem mam poczucie, że spotykam na swojej drodze ludzi, których z jakiegoś powodu miałam spotkać – wspaniałych twórców i artystów, ale przede wszystkim fajnych i wartościowych ludzi. Myślę też, że nic nie dzieje się bez przyczyny, a pewne rzeczy po prostu sobie wyśniłam.

Wyśniłaś?

Zdarzyło mi się myśleć o czymś bardzo intensywnie, a potem to się wydarzało. Los potrafi zaskakiwać. Generalnie jestem bardzo wdzięczna komuś lub czemuś, co sprawia, że moje życie i droga zawodowa układają się tak, a nie inaczej. Że gram tak niejednoznaczne bohaterki, że mogę szperać w ludzkiej psychice. Lubię wyzwania.

Zwykle jak słyszę jakieś komentarze na temat związku z aktorem czy aktorką, to powtarza się tam jedno słowo: „masakra". Mam zupełnie inne zdanie i doświadczenie. To trzy razy więcej zrozumienia i cztery razy więcej wsparcia.

Jeśli chodzi o ważne osoby, jakie spotkałaś na swojej zawodowej drodze, to zwykle wymieniasz dwa nazwiska: Wojciech Smarzowski, który odkrył cię dla świata filmu, i Jan Englert, który zaprosił cię do zespołu Teatru Narodowego i w ogóle do teatralnego świata. Ja dorzuciłabym do tego grona Jana Holoubka, który – można tak powiedzieć – odpowiada za segment serialowy.

To prawda, praca z Jankiem to ogromny komfort dla aktora, wszystkie dobre rzeczy, jakie o nim słyszałam przed wejściem na plan, potwierdziły się w stu procentach. Jest uważny, czuły, mądry. Miałam też szczęście kilka razy pracować z Kasprem Bajonem, scenarzystą i reżyserem, i to również była wielka przyjemność. Na mojej drodze zawodowej spotkałam wiele ciekawych reżyserek i reżyserów. Praca z każdym z nich była inna i wyjątkowa. Uwielbiam takie momenty i takie projekty, w których mogę sobie powiedzieć: „Tak, to jest moja praca, ale to jest też moja pasja". Dużo dowiaduję się o sobie dzięki moim bohaterkom.

A momenty, kiedy słyszysz od kogoś, że twoja rola miała ogromny wpływ na jego życie? Zwykle trochę krępujemy się mówić takie rzeczy znanym osobom, a przecież pozytywny feedback jest dla was ważny.

Ludzie rzeczywiście boją się dzielić takimi przeżyciami, uważają je chyba za zbyt intymne, nie dziwię się. Ale jest to zawsze miłe i satysfakcjonujące, kiedy słyszysz, jak kino wpływa na ludzi i ile dostarcza emocji.

Jestem osobą, która oprócz feedbacku, potrzebuje w pracy poczucia bezpieczeństwa i zaufania. Z kolei po zakończeniu zdjęć muszę szybko zmienić kanał, czasami mam możliwość przejść do nowego projektu albo w jakiś inny przyjemny sposób oczyścić sobie głowę.

Na przykład podróżami?

Ciekawość świata, ludzi, innych kultur czy niespotykanej przyrody to jeden z większych sensów mojego życia. Ostatnio zachwyciła mnie Jordania i jej pustynia Wadi Rum. Bardzo filmowa, kręcono tu m.in. „Diunę". Nie pierwszy raz byłam na pustyni, ale pierwszy raz na niej nocowałam i zrobiło to na mnie ogromne wrażenie. Myślałam, że jestem typem, który do wypoczynku i szczęścia potrzebuje wody – oceanów, mórz, jezior – ale ten księżycowy krajobraz mnie uwiódł i wypełnił spokojem.

Wróćmy do początków, czyli do „Wołynia", filmu, który przyniósł ci uznanie i popularność. Był twoim debiutem fabularnym, wystąpiłaś w nim jeszcze jako studentka szkoły aktorskiej. Czy po takim wejściu z hukiem człowiek potrzebuje zrobić krok w tył albo w bok, zająć się czymś innym? Tak odczytuję twoje większe zaangażowanie w teatr, ale może mylnie...

Rzeczywiście czas tuż po premierze „Wołynia" był intensywny. Byłam wtedy jeszcze na studiach, dodatkowo dołączyłam do ekipy Teatru Narodowego – miałam więc czym się zająć i czemu poświęcić uwagę. Poza tym zależało mi na tym, by pokazać się na ekranie z innej, nowej strony. Byłam gotowa na to poczekać. I wtedy przyszła propozycja zagrania w „Belfrze" u boku Maćka Stuhra. Współczesna historia i bardzo ciekawa postać do stworzenia.

Dlatego cieszy mnie, że kino otwiera się na różnorodne, niejednoznaczne kobiece bohaterki, nie boi się eksplorować nowych perspektyw i niestandardowych ujęć. W ostatnim czasie spotkałam twórców, którzy potrafią i chcą ryzykować. To duża frajda pracować z takimi artystami. Niestety większość moich nowych projektów musi pozostać jeszcze tajemnicą, z tych, o których mogę mówić, wymieniłabym seriale „Scheda", czyli sagę rodzinną oraz „Niebo. Rok w piekle", dramat

MICHALINA ŁABACZ rocznik 1992. Jej debiut aktorski w filmie „Wołyń" został nagrodzony podczas 41. FPFF w Gdyni. Zagrała też w innym filmie Wojciecha Smarzowskiego „Wesele" z 2021 roku. Znana z ról w serialach „Belfer", „Pod powierzchnią", „Rojst. Millenium", „Scheda", „Niebo. Rok w piekle" czy „Heweliusz". Na stałe w zespole Teatru Narodowego w Warszawie. Film „Czas, który nie nadszedł" wejdzie do kin 16 października.

MAKIJAŻ I WŁOSY: KATARZYNA OLKOWSKA.

eprasa.pl 38e4059b97

opowiadający o sekcie z lat 90. Było kino familijne – druga część „O psie, który jeździł koleją", ale i czysta sensacja, czyli kontynuacja „Idź przodem, bracie", która ukaże się w przyszłym roku.

No i był nagradzany „Heweliusz" Jana Holoubka. Grasz tam żonę jednego z niewielu członków załogi, którzy przeżyli katastrofę. Powinna być najszczęśliwsza ze wszystkich bohaterek, ale nie jest, bo jej mąż zmaga się z PTSD. Myślisz, że Jadwiga wiedziała, co przeżywa Witek?

Na pewno miała świadomość, że jest mu ciężko, ale ponieważ Witek, grany przez Konrada Eleryka, nie chciał jej o niczym opowiedzieć, nie wiedziała, z czym dokładnie się mierzył. Próbowała się do niego dobić, bez skutku. Morze zwróciło Jadwidze męża, ale zupełnie odmienionego. To nie był jej Witek, tylko ciało bez ducha. Dla niej to było jak żałoba jeszcze za jego życia. Zresztą żałoba łączy wszystkie bohaterki „Heweliusza".

Jednym z mitów na temat zawodu aktora jest ten, że przez ciągłą rywalizację nie ma w nim miejsca na przyjaźń. Tymczasem twoja paczka trzyma się jeszcze od czasu studiów. Są w niej na przykład Weronika Humaj czy Karolina Bacia... Jak rozumiem, gdy jedna z was dostaje rolę czy odnosi jakiś sukces, to wszystkie razem świętujecie?

Absolutnie, cieszymy się i wspieramy, co jest ważne i potrzebne w tym niełatwym zawodzie. Myślę, że jesteśmy przykładem na to, że przyjaźń w tej branży jest możliwa, i to taka na lata.

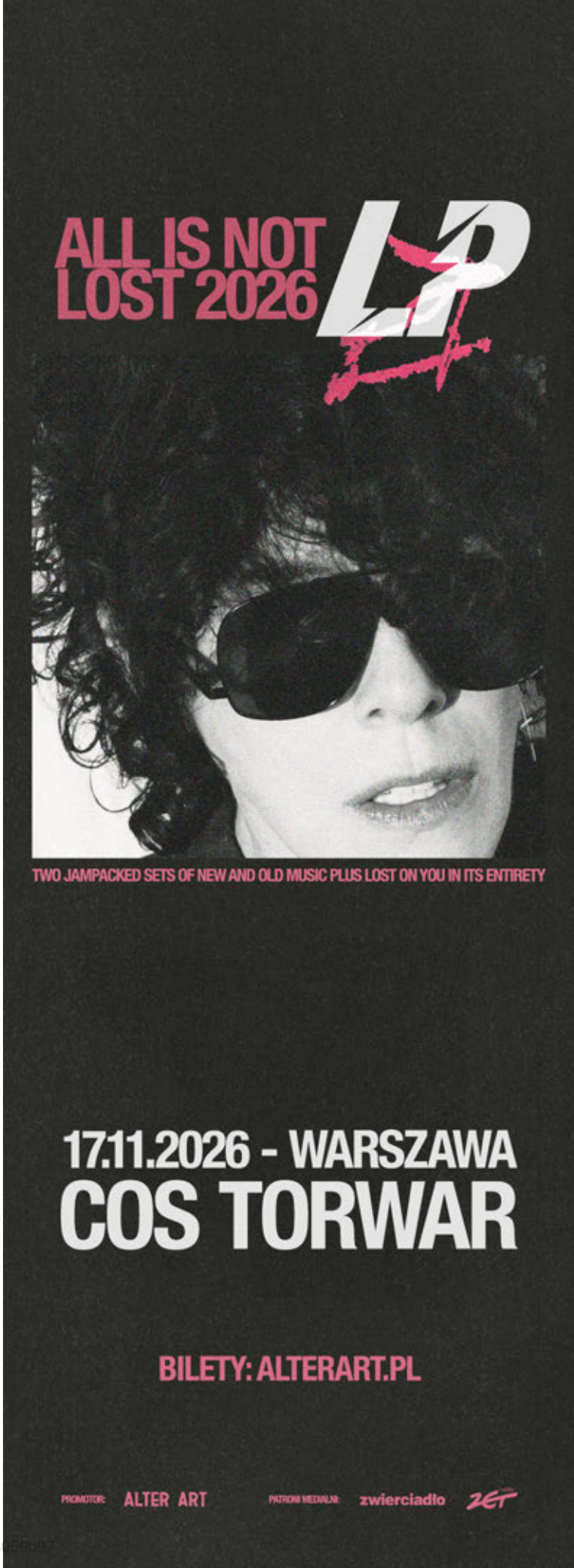
Tworzysz wieloletni związek z aktorem Filipem Pławiakiem. I znów, mówi się, że wspólna praca i wspólne życie niekoniecznie idą w parze. Ja mam inne spostrzeżenie, uważam, że to właśnie scala, bo pomaga zrozumieć, z czym zmaga się zawodowo druga osoba.

No właśnie, zwykle jak słyszę jakieś komentarze na temat związku z aktorem czy aktorką, to powtarza się tam jedno słowo „masakra". Ja, podobnie jak ty, mam zupełnie inne zdanie i doświadczenie. To trzy razy więcej zrozumienia i cztery razy więcej wsparcia. Tak, jesteśmy aktorami, ale przede wszystkim jesteśmy ludźmi. Dobrze umieć te dwie rzeczy rozdzielić.

Wracając do przyszłości, wiesz, co mnie najbardziej przeraża w filmach o niej opowiadających? To, w jakich smutnych, sterylnych i wyzutych z osobowości mieszkaniach będziemy – według nich – mieszkać. Ty jesteś fanką takiej estetyki? Czego by ci w takim świecie z przyszłości najbardziej brakowało?

Zdecydowanie jestem fanką vintage i artystycznego nieładu. Poza tym staram się jednak żyć tu i teraz... Wcale nie smutne mieszkania mnie najbardziej przerażają w tych filmach, tylko sterylność i pustka emocjonalna. A co najbardziej chciałabym zachować w takiej przyszłości? Na pewno prawo wyboru. ●

REKLAMA



eprasa.pl 38e4469b97







TAM, GDZIE RZĄDZI NATURA

SĄ MIEJSCA, KTÓRE ZACHWYCAJĄ ZABYTKAMI. BORNEO ZACHWYCA TYM, ŻE WCIĄŻ POZOSTAJE DZIKIE. W JEDNYM Z NAJCENNIEJSZYCH PRZYRODNICZYCH ZAKĄTKÓW ŚWIATA LAS DESZCZOWY OD MILIONÓW LAT ŻYJE WŁASNYM RYTMEM, A SPOTKANIE Z ORANGUTANEM, NOSACZEM CZY NIEDŹWIEDZIEM MALAJSKIM PRZYPOMINA, ŻE CZŁOWIEK JEST TU TYLKO GOŚCIEM.

1. *Spotkanie z orangutanem należy do tych chwil, dla których warto przebyć pół świata.* ***2.*** *Budowane na palach tradycyjne domy od pokoleń chronią mieszkańców przed wilgocią, okresowymi wezbraniami rzek i dzikimi zwierzętami.* ***3.*** *Raflezja Arnolda (*Rafflesia arnoldii*) to największy pojedynczy kwiat świata. Kwitnie zaledwie przez kilka dni, dlatego potrzebny jest łut szczęścia, by ją zobaczyć.*

eprasa.pl 38e4059b97

Borneo jest dla nas miejscem egzotycznym. Możemy tu poczuć, jak wyglądała Ziemia, zanim człowiek zaczął ją porządkować. Jedna z największych wysp świata wciąż zachwyca rozległymi lasami deszczowymi, należącymi do najstarszych na naszej planecie. To właśnie tutaj naukowcy nadal odkrywają nowe gatunki roślin i zwierząt. Wśród mieszkańców tej niezwykłej wyspy są orangutany, nosacze, niedźwiedzie malajskie oraz setki gatunków ptaków, a dżungla potrafi być głośniejsza od największego miasta. Podróż z Logos Tour daje szansę zobaczenia tego wspaniałego, kolorowego świata nie zza szyby autokaru, ale z łodzi, z perspektywy rzeki lub w czasie trekkingu z doświadczonym przewodnikiem.

TAM, GDZIE PROWADZI RZEKA

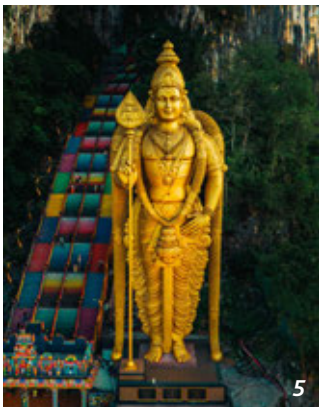
Najbardziej niezwykłe chwile często przychodzą bez zapowiedzi. Na Kinabatangan – jednej z najdłuższych rzek malezyjskiego Borneo – nie ma scenariusza. Łódź płynie powoli między ścianami zieleni, a przewodnicy wypatrują ruchu w koronach drzew. Raz będzie to rodzina nosaczy odpoczywających na gałęziach, innym razem dzioborożec przelatujący nad wodą albo orangutan ukryty wśród liści. O świcie dżungla budzi się koncertem ptaków, a po zmroku odsłania zupełnie inne życie. Dlatego program obejmuje zarówno poranne, jak i wieczorne rejsy – każda pora dnia pokazuje ten sam las z zupełnie innej strony.

NATURA GRA PIERWSZE SKRZYPCE

Borneo nie kończy się na dżungli. W Parku Narodowym Gunung Mulu ścieżki prowadzą wysoko ponad ziemią po wiszących mostach zawieszonych między koronami drzew, a pod wapiennymi górami kryje się jeden z najbardziej spektakularnych systemów jaskiń na świecie, wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Niektóre komory mają rozmiary pozwalające zmieścić całe samoloty pasażerskie, a korytarze ciągną się kilometrami pod powierzchnią ziemi. To świat stalaktytów, podziemnych rzek i wapiennych formacji rzeźbionych przez wodę przez miliony lat. Jednak największe widowisko rozgrywa się każdego wieczoru przed wejściem do Jaskini Jeleni. O zachodzie słońca wylatują z niej miliony nietoperzy, tworząc na niebie długie, falujące kolumny przypominające czarny dym. To jeden z najbardziej spektakularnych przyrodniczych spektakli Azji Południowo-Wschodniej i dowód na to, że na Borneo natura nie potrzebuje żadnych efektów specjalnych. Z kolei w Parku Narodowym Gunung Gading największą (dosłownie) atrakcją jest raflezja – największy kwiat globu, którego pojawienie się zawsze pozostaje niespodzianką. Semenggoh również pozostawia niezatarte wrażenie. Można tu zobaczyć pracę ośrodka rehabilitacji orangutanów. Oswobodzone z niewoli zwierzęta, osierocone lub chore, pod troskliwą opieką ludzi uczą się życia w stadzie i są przygotowywane do powrotu na wolność, do swojego naturalnego środowiska. Podróż z Logos Tour zaczyna się w tętniącym życiem Kuala Lumpur – mieście, w którym złote hinduistyczne świątynie sąsiadują z meczetami, chińskimi świątyniami i gwarnym Chinatown. A kończy się w futurystycznym Singapurze, gdzie nowoczesna architektura, ogrody przyszłości i perfekcyjnie zaplanowana przestrzeń pokazują zupełnie inne oblicze Azji. Trudno jednak oprzeć się wrażeniu, że to Borneo zostaje w pamięci najdłużej. Nie przez liczbę atrakcji, lecz przez ciszę przerywaną odgłosami lasu, zapach wilgotnej ziemi i świadomość, że wciąż istnieją miejsca, w których to natura jest najważniejsza.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE


4


5


6


7

4. Nowoczesny meczet miejski w Kota Kinabalu położony jest na sztucznej wyspie. 5. Malezja to spotkanie wielu kultur i religii. Hinduistyczne świątynie są tu równie naturalnym elementem krajobrazu jak meczety i chińskie pagody. 6. Bliźniacze wieże Petronas przez lata były najwyższymi budynkami świata i do dziś pozostają ikoną Kuala Lumpur. 7. Mosty zawieszone wysoko w koronach drzew Parku Narodowego Gunung Mulu pozwalają spojrzeć na tropikalny las z zupełnie innej perspektywy.

45 LAT
Podróże na 7 kontynentów z Logos Tour
BIURO TURYSTYKI ZNP

Terminy wyjazdu:
10-10-2026 – 25-10-2026 07-11-2026 – 22-11-2026

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97

Czy zawsze WARTO WYBACZYĆ?

A może niewybaczenie też daje nam pewne korzyści?
O kolejną z wartości pytamy prof. **BOGDANA DE BARBARO.**

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

Czym jest wybaczenie według psychologii?
W psychologii, ale i w teologii wybaczenie to odpuszczenie winy. Nie w znaczeniu teoretyczno-obiektywizującym, ale emocjonalnym, bo rzecz się dzieje między uczuciami. Oczywiście to nie działa na pstryk, potrzebny jest do tego pewien wewnętrzny proces. Mówiąc metaforycznie: jest rana, którą trzeba oczyścić, bo wtedy dopiero będzie mogła się zabliźnić.

Są jakieś etapy tego procesu? Takie jak w wypadku żałoby: szok i zaprzeczenie, złość, targowanie się, smutek, akceptacja.
Skoro wspomniała pani model pięciu etapów żałoby, opisany przez Elisabeth Kübler-Ross, warto dodać, że te etapy nie muszą przebiegać w sztywny, linearny sposób. Natomiast jeśli chodzi o wybaczenie, ono się na pewno nie odbędzie bez otworzenia emocji – gniewu, agresji, żalu, bólu czy smutku. Czyli jeśli poczuję się zraniony, ale stłumię gniew i ból mocą etycznego nakazu, bo uważam się za takiego „wybaczliwego", to wprawdzie dokonam aktu przebaczenia, ale w sercu nadal będzie tkwić drzazga. Nie dojdzie więc do odzyskiwania relacji.

Niektórzy uważają, że aby wybaczenie mogło się odbyć, potrzebny jest jeszcze akt skruchy „winowajcy", ale jak tu dostać akt skruchy od kogoś, kto nie żyje? Albo od pokolenia, które odeszło. Bo – warto tu dodać – akty wybaczenia dokonują się w relacji, ale nie zawsze jest to relacja dwuosobowa. Dla mnie przykładem pięknego aktu wybaczenia było Orędzie biskupów polskich do biskupów niemieckich z 1965 roku, w którym pada to słynne zdanie: „Wybaczamy i prosimy o wybaczenie". A przecież to nie ci biskupi, którzy wybaczają i którzy proszą o wybaczenie, dokonali zbrodni wojennych czy jakichś czynów niegodnych.

Tak, też zrobiło to na mnie wrażenie, kiedy uczyłam się o nim w szkole, podobnie jak akt wybaczenia Jana Pawła II swojemu zamachowcy Mehmetowi Ali Ağcy w 1983 roku. A jednak mam poczucie, że w kraju chrześcijańskim, jakim jest Polska, rzadko wybaczamy innym zarówno jednostkowo, jak i zbiorowo. Niektóre partie tworzą na tym całe programy wyborcze.
Wiele zależy od tego, czy nasze myślenie i przeżywanie organizuje miłość czy nienawiść. I tak, są politycy, którzy deklarują się jako chrześcijanie, a jednocześnie organizują swoich zwolenników przy pomocy nienawiści, a w każdym razie wrogości. Według mnie to nic innego jak bezczeszczenie pięknej idei chrześcijaństwa. Mógłbym o tym jeszcze długo mówić, ale nie prowadzimy tu kącika politycznego...

Nie prowadzimy, choć westchnąć ze smutkiem możemy. W takim razie zamiast na ogóle skupmy się na sobie. Jakby pan określił swoją zdolność wybaczenia, tak w skali od 0 do 10?
Zastanawiałem się nad tym, przygotowując się do naszej rozmowy i przede wszystkim wyróżniłbym tu wymiar indywidualny i wymiar społeczny. Czyli na ile we mnie jako obywatelu jest gotowość do wybaczenia i na ile obywatel może w ogóle wybaczać tym, którzy mają przewinienia wobec jego narodu. No więc ja nie daję sobie prawa do wybaczania w imieniu ogółu. Jednocześnie indywidualnie, osobiście wolę być wybaczliwy niż niewybaczliwy, bo nie chcę, by mnie organizowały nienawiść, gniew i agresja. I to niezależnie od tego, czy jestem wierzący w Boga, który jest miłością, czy niewierzący – po prostu dla mnie komfortowy jest stan spokojnej i zaciekawionej życzliwości wobec świata. A do tego jest potrzebne wybaczenie.

Mam teraz przed oczyma dwie osoby, które mnie i moich bliskich w przeszłości zraniły, i choć na poziomie decyzji mogę im wybaczyć, to na poziomie emocji ta rana we mnie wciąż żyje. Może gdyby te osoby powiedziały „wybacz", czego nie zrobią, bo jedna z nich już nie żyje, a nawet gdyby żyła i gdybym jej o tym ►

eprasa.pl 38e4059b97

> JAKO TERAPEUTA NIGDY NIE MÓWIĘ: MASZ WYBACZYĆ. NIE JEST TO ANI MOIM ZADANIEM, ANI PRAWEM. MOGĘ ZA TO – POPRZEZ MOJĄ PRACĘ – DZIAŁAĆ NA RZECZ TEGO, BY POWSTAŁY EMOCJONALNE WARUNKI DO WYBACZENIA.

powiedział, to nie wiedziałaby, o co chodzi, a druga żyje i też nie wie, o co chodzi...

Gdyby wiedziały, gdyby powiedziały „wybacz"...

Miałbym wręcz ochotę im wybaczyć. Stan niewybaczenia jest w gruncie rzeczy niczym innym jak hodowaniem gniewu. A po co mi gniew? Albo agresja? Ona może mnie mobilizować, ale jednak niszczy od spodu.

Weźmy przykład kogoś, kto umiera. Na pewno byłoby w jego interesie, by w ostatniej minucie swego życia dotarł do stanu wybaczenia, bo byłby to stan, który można by określić jako stan dobrej śmierci. Chciałbym tak odejść.

Niektórzy mówią, że o wybaczenie prościej, kiedy czujesz się szczęśliwy, gdy spotyka cię coś bardzo radosnego – wtedy w twoim sercu nie ma miejsca na dawne urazy.

Energia pozytywna przepędza tę negatywną, to prawda. Ale chciałbym też zwrócić uwagę na to, że słowo „wybaczenie" może mieć inne znaczenie w zależności od kontekstu czy też kalibru zdarzenia. Mogę bez problemu wybaczyć komuś, kto mnie potrącił na ulicy. Mówi się: „Przepraszam", „Nic nie szkodzi", „Nic się nie stało" i idzie się dalej. To jak zakłucie, które samo mija. No chyba że ktoś ma interes w tym, by tę urazę w sobie pielęgnować.

Swojego czasu rozmawialiśmy o honorze i o tym, że dawniej, kiedy jeden dżentelmen potrącił drugiego, w dobrym tonie było żądać od niego satysfakcji...

I obaj panowie szli się zabijać do pobliskiego parku... Tak się załatwiało wtedy te sprawy. Dziś ktoś potrącony pewnie otrzepie się i pójdzie dalej, ale ktoś głęboko zraniony może się załamać.

Znaczenie mają też nasze intencje. Możemy przecież potrącić czy skrzywdzić kogoś nieświadomie. Czasem tak się zdarza w relacjach rodzice – dorosłe dzieci, że ci pierwsi przepraszają: „Myślałem, że robię to dla twojego dobra, ale widzę, że cię skrzywdziłem". Trudniej wybaczyć, kiedy rodzic nie dostrzega swojej winy: „Ale o co ci chodzi? Przecież miałeś wszystko", a już najtrudniej wybaczyć krzywdę intencjonalną.

Możliwe, że wtedy ten zraniony ma prawo nie tyle do trwania w niewybaczliwości, co do trwania w odległości, zbudowania dystansu, skonstruowania tarczy, by uniknąć następnego zranienia.

Wyobraźmy sobie dwóch przyjaciół. Jeden z nich zranił drugiego, ale rozum i emocje nie pozwalają mu zauważyć swojej winy, a sygnał od tego zranionego też nie dociera. Można powiedzieć, że nastąpił koniec przyjaźni. Zraniony miał prawo, dobre prawo, oddalić się od dawnego przyjaciela.

Niektórzy sądzą, że wybaczając, na nowo wpuszczamy winowajcę do swojego życia, a w dodatku negujemy krzywdę.

A gdyby tak na to spojrzeć, że wybaczenie nie oznacza wymazania, tylko zmianę barwy emocjonalnej tego wydarzenia? Wybaczam ale nie zapominam, po prostu dokonuje się we mnie pewien rodzaj otwarcia, które odbudowuje pozytywne emocje.

Odwołam się teraz do swojego doświadczenia z gabinetu terapeutycznego w kontekście relacji, o której pani już wspomniała, rodzice – dzieci. Gdy matka mówi: „Wybacz mi, córko, że taka byłam", to daje swojemu dziecku, już dorosłemu, szansę na to, że – jakbyśmy powiedzieli w naszym terapeutycznym żargonie – zmieni narrację, czyli zmieni sposób opisu wydarzeń z przeszłości. Na przykład na taki: „Moja mama sama była kiedyś ofiarą przemocy i nie potrafiła sobie inaczej z tym poradzić". Pojawia się coś w rodzaju usprawiedliwienia, wyjaśnienia, co nie znaczy, że to kompletnie wymazuje emocje z tym związane. Dziecko może powiedzieć: „Mamo, wtedy mnie to bardzo bolało, nie chcę blokować gniewu, który we mnie powstał, więc ci o nim mówię. Jeśli jesteś gotowa go przyjąć, będę w stanie ci wybaczyć". Mówię to oczywiście w wielkim skrócie, ale chcę podkreślić, że jest to proces cyrkularny, odbywający się z udziałem obu stron. Pogłębiona podróż w przeszłość, w której jest miejsce na uczucie gniewu, żalu, bólu, smutku i na końcu na wybaczenie.

W kilku źródłach znalazłam rozróżnienie pomiędzy wybaczeniem i przebaczeniem. To pierwsze jest procesem wewnętrznym, niezależnym od tej drugiej osoby, a przebaczenie odbywa się przy udziale obu stron – tak, jak to właśnie pan opisał.

Ciekawe rozróżnienie i chyba bym się z nim zgodził...

A czy wybaczenie można osiągnąć siłą woli, czy jest to coś, co musi zajść w nas samo i jest od naszej decyzji niezależne?

Myślę, że na samym początku jest potrzebna decyzja, że chcę wybaczyć. Natomiast cała reszta to proces emocjonalno-refleksyjny, który odbywa się w metapozycji. Czyli ja się sobie przyglądam, sprawdzam, co się we mnie dzieje.

Jak by to dokładnie wyglądało?

Najpierw postanawiam, że chcę wybaczyć, bo to jest zgodne z moim systemem wartości, a ponadto orientuję się, że mi się to nie opłaca z punktu widzenia higieny psychicznej. Następnie sprawdzam, jakie pojawiają się w związku z tym we mnie emocje, spostrzeżenia. Który element dawnego zdarzenia był dla mnie taki raniący. Na przykład mogę mieć problem z przebaczeniem komuś za to, że zranił mojego bliskiego. Czy ten, kto zranił, był kimś obcym? Nie, był też kimś bliskim. Może więc pojawić się we mnie niezgoda, bunt, sprzeciw. Generalnie apelowałbym o większą zdolność do wybaczania w relacjach z bliskimi, bo jeśli miałoby to skutkować obrażaniem się, to jakby niepotrzebnie

eprasa.pl 38e4059b97

zachmurzyć niebo, które może być niebieskie. Natomiast jeśli są to sprawy poważne, to one wymagają wglądu. No chyba że niewybaczenie jest nam do czegoś potrzebne...

To znaczy?

Że ma budować w nas pozorną moc. U podstaw tego typu myślenia jest coś, co można nazwać narracją bycia krzywdzonym. Jeżeli ktoś w życiu był raniony, a potem miał nagrody za trwanie w tym przekonaniu, to uczy się przeżywać świat jako wrogi, a siebie jako wiecznie krzywdzonego. Owszem, może to dawać poczucie wyższości moralnej, ale jednak na dłuższą metę się nie opłaca. Ten obraz jest bowiem wykrzywiony – człowiek dostrzega wyłącznie krzywdzicieli, a życie dostarcza mu przykładów.

Być może częściej dzieje się tak w wypadku osób, które nie mają tego wewnętrznego lustra, które pozwala bardziej siebie rozumieć i odczuwać sprawczość wynikającą z własnego rozwoju. Ten, kto chce być dojrzały osobowościowo, czuwa nad tym, co się dzieje z jego psychiką, i ma wpływ na to, by jego życie było zgodne z jego systemem wartości.

Niektórzy wybierają zemstę. Ale choć bywa ona jedynym, co trzyma przy życiu, to jednak ostatecznie nie karmi i niczego nie zwraca. Daje tymczasowe pocieszenie, ale nie ukojenie.

Zemsta to ślepa uliczka wyniesiona do honorowego aktu agresji.

Inni zamiast zemsty wybierają przebaczenie właśnie po to, by wyzwolić się z roli ofiary.

Gdy rozmawiam w gabinecie terapeutycznym z osobą, która była niegdyś krzywdzona, to staram się tak z nią pracować, by odróżniła akt krzywdy, której doznała w dzieciństwie, od krzywdy, która dzieje się teraz, czyli bieżącej opowieści pod tytułem: „Świat się składa z krzywdzicieli". Jako terapeuta nigdy nie mówię: masz wybaczyć. Nie jest to ani moim zadaniem, ani prawem. Mogę za to – poprzez moją pracę – działać na rzecz tego, by powstały emocjonalne warunki do wybaczenia. Mówię wtedy danej osobie: „Kiedyś skrzywdził pana ten a ten człowiek, ale teraz pana krzywdzi opowieść o tamtej krzywdzie. Okulary, przez które patrzy pan na świat". No i zawsze zaczynamy od sprawdzenia, jakie ktoś ma korzyści z postawy „świat mnie krzywdzi, trzeba być nieufnym", bo one są, i to czasem bardzo duże.

Można nie przebaczyć i dobrze żyć?

Jedni to potrafią, drudzy nie. Nigdy nie powiem komuś, co dla niego będzie lepsze. Stąd też mam kłopot na przykład z radykalnym wybaczaniem, metodą Colina Tippinga – w moim poczuciu wtedy terapeuta narzuca coś pacjentowi, wcale nie tworzy warunków do dokonania wyboru. Oczywiście jeśli widzę, że niewybaczenie trzyma pacjenta w stanie autodestrukcji, to mu o tym mówię. Agresja niektórych silnie wewnętrznie integruje, do tego stopnia, że nie poradziliby sobie, gdyby ją im nagle zabrać. Jeśli podalibyśmy im środki rozpuszczające gniew, mogliby się rozpaść.

Ktoś mi kiedyś opowiedział o rytuale występującym w pewnej społeczności. Tam zabójcę, związanego i unieruchomionego, dostają na łódź krewni ofiary. Do nich należy decyzja, czy wrzucą go do wody, by utonął, lub na pastwę rekinów, czy też rozwiążą i wrócą z nim na brzeg. Jest w tym jakaś inspirująca mądrość. Akt wybaczenia jest wtedy wysiłkiem, zwycięstwem miłości nad nienawiścią. Niestety nie pamiętam, gdzie ta „sprawiedliwość naprawcza" się dzieje.

W książce „Wybaczyć niewybaczalne" psycholog David Stoop pisze: „Jeśli skłaniamy się ku przebaczeniu, czujemy, że musimy zaprzeczyć naszej wizji sprawiedliwości i uczciwości. Jednakże nie przebaczając, zaprzeczamy naszemu zrozumieniu miłości i współczucia".

Tak, to decyzja pomiędzy „oko za oko, ząb za ząb" a „miłość ponad wszystko".

A wybaczenie samemu sobie? Też potrafi być wyzwaniem.

Jeśli nie mogę sobie czegoś wybaczyć, może mieć to takie konsekwencje jak depresja czy autoagresja, czyli nic dobrego z tego nie wynika. Natomiast jeśli przeanalizuję swój zły czyn, kontekst, w jakim do niego doszło, zadam sobie pytanie, co bym zrobił, gdyby udało się cofnąć czas – to wtedy pojawia się miejsce na żal i skruchę oraz pogłębioną wiedzę o sobie, która pozwoli mi być lepszym człowiekiem.

Dostęp do doświadczenia pod tytułem „dokonałem złego czynu" może prowadzić w dwóch odległych od siebie kierunkach: albo do unieważnienia siebie, albo do rozwoju własnego. Nie muszę dodawać, że ta druga wersja jest lepsza.

Zakończymy naszą rozmowę cytatem? Może z Mahatmy Gandhiego? „Wybaczenie jest aktem siły, nie słabości".

Żeby na zło nie reagować złem, trzeba być silnym. W tym sensie wybaczenie jest siłą, ale pod warunkiem, że nie jest kapitulacją. Bałbym się wersji, w której wybaczenie byłoby rezygnowaniem z siebie samego.

Z kolei Nelson Mandela powiedział: „Przebaczenie wyzwala duszę, dlatego jest w nim taka siła".

Lubię Mandelę, bo jest miłośnikiem sprawczości. Psycholog, który rozmawiał z nim po wyjściu z więzienia, opowiadał kiedyś, że Mandela miał pewien zwyczaj. Otóż gdy wychodził raz dziennie ze swojej celi dwa metry na trzy na spacerniak, to szedł bardzo wolno, zmuszając tym strażnika przed nim i strażnika za nim do dostosowania się do jego tempa. Te kilkanaście sekund dziennie dawało mu poczucie sprawczości i wpływu, bez których by nie przeżył łącznie 27 lat więzienia.

Żeby nie było tak poważnie, dorzucę jeszcze Oscara Wilde'a: „Zawsze przebaczaj swoim wrogom. Nic ich tak nie zdenerwuje".

Ale niech będzie poważnie. Zakończyć żartem coś bardzo poważnego to jednak... trochę niepoważne. Podsumujmy nasz temat może tak: przebaczanie to droga do bycia silnym. ●



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".

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 38e4059b97

coralclub

Beauty In & Out

Twoje piękno zaczyna się od środka



Tylko dla Czytelniczek „Zwierciadła" przygotowaliśmy wyjątkową ofertę cenową oraz zaproszenie na bezpłatny webinar z kosmetologiem. Zeskanuj kod i odkryj piękno In & Out!

eprasa.pl 38e4059b97

coralclub

Trzy kroki do świadomego piękna

PIĘKNO CORAZ CZĘŚCIEJ PRZESTAJE BYĆ KWESTIĄ JEDNEGO KOSMETYKU CZY KRÓTKOTRWAŁEGO EFEKTU. TO SUMA CODZIENNYCH WYBORÓW: W JAKI SPOSÓB DBAMY O SKÓRĘ, ODŻYWIAMY ORGANIZM I ZWRACAMY UWAGĘ NA JEGO PODSTAWOWE POTRZEBY. WŁAŚNIE NA TAKIM HOLISTYCZNYM PODEJŚCIU OPIERA SIĘ KONCEPCJA BEAUTY IN & OUT OD CORAL CLUB.

Trzy kroki i trzy obszary codziennej troski o siebie. Bo zdrowo wyglądająca skóra nie zaczyna się wyłącznie na jej powierzchni.

Krok pierwszy. PIELĘGNACJA OD ZEWNĄTRZ

Pierwszym elementem koncepcji są Ocean Glow – biocelulozowe maski do twarzy stworzone z myślą o intensywnej pielęgnacji i chwili zatrzymania w codziennym rytmie. Bioceluloza dokładnie przylega do skóry, tworząc warstwę, która pomaga utrzymać składniki aktywne przy jej powierzchni.

Linia obejmuje trzy warianty odpowiadające różnym potrzebom skóry. Advanced Collagen koncentruje się na pielęgnacji anti-age i zawiera m.in. tripeptydy kolagenu oraz argirelinę. Hydro Boost to formuła nastawiona przede wszystkim na intensywne nawilżenie, z kwasem hialuronowym 3D i algami morskimi. Skin Harmony łączy natomiast ceramidy i składniki pochodzenia roślinnego, pomagając zachować naturalną barierę ochronną skóry.

Maska staje się rytuałem, który pozwala na chwilę zwolnić i świadomie zadbać o siebie.

Krok drugi. PIĘKNO OD ŚRODKA

Drugi filar Beauty In & Out to Promarine Collagen – płynny kolagen morski pozyskiwany ze skóry ryb i poddany hydrolizie enzymatycznej. W ofercie dostępne są dwie formuły: Peptides oraz Tripeptides.

Kolagen jest naturalnym białkiem organizmu, którego produkcja z czasem stopniowo maleje. Dlatego odpowiednio skomponowana dieta i świadoma suplementacja mogą stanowić element kompleksowej troski o kondycję skóry. Formuła Peptides została uzupełniona m.in. o witaminę C i biotynę, natomiast Tripeptides wykorzystuje krótsze fragmenty kolagenu – tripeptydy.

To właśnie tutaj idea „In" nabiera znaczenia. Pielęgnacja nie kończy się na tym, co nakładamy na skórę. Równie ważne jest to, jak wspieramy organizm.

Krok trzeci. WODA JAKO FUNDAMENT

Trzecim elementem jest Hydramax Plus i szerzej rozumiane świadome nawodnienie. Woda jest podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu, dlatego trudno mówić o kompleksowej trosce o siebie bez zwrócenia uwagi właśnie na ten aspekt.

W koncepcji Beauty In & Out nawodnienie łączy pozostałe dwa elementy. Skóra potrzebuje pielęgnacji z zewnątrz, organizm zaś – odpowiedniego wsparcia od wewnątrz, a oba te obszary funkcjonują w ramach jednego systemu.

PIĘKNO JAKO CODZIENNY RYTUAŁ

Beauty In & Out nie obiecuje jednego spektakularnego rozwiązania. Zamiast tego proponuje zmianę perspektywy: spojrzenie na pielęgnację jako na całość, w której zewnętrzna troska o skórę spotyka się z codziennymi nawykami.

OCEAN GLOW, PROMARINE COLLAGEN I HYDRAMAX PLUS TWORZĄ TRZY UZUPEŁNIAJĄCE SIĘ KROKI.

To podejście bliskie współczesnemu wellness: mniej obietnic natychmiastowego efektu, więcej świadomych rytuałów, regularności i troski o siebie.

Bo prawdziwe piękno nie jest tylko tym, co widać w lustrze. Jest również efektem tego, jak dbamy o siebie każdego dnia.



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Zeskanuj kod
i odkryj piękno In & Out!

REKLAMA

eprasa.pl 38e4059b97

AKADEMIA
zwierciadła

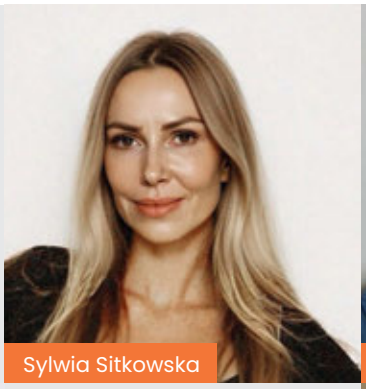
ZAPRASZA NA WYDARZENIE

wolni od stresu

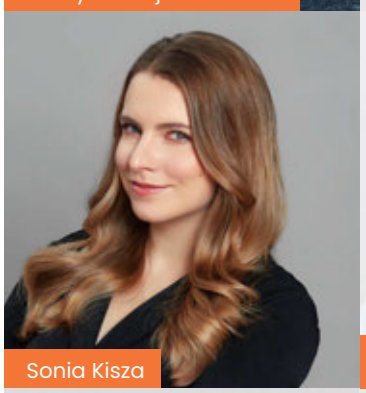
edycja ósma


Martyna Wojciechowska

WARSZAWA
MULTIKINO
ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59

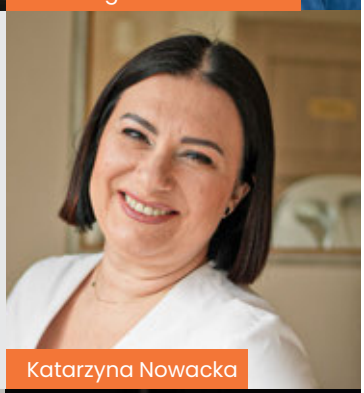

Sylwia Sitkowska


Prof. Bogdan de Barbaro


Sonia Kisza

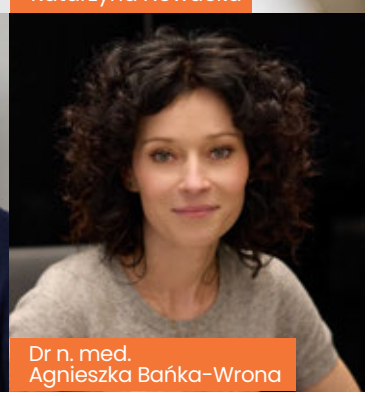

Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Nowosielski

26.09.2026
GODZ. 9–19
SOBOTA


Katarzyna Nowacka


Natalia Partyka


Dr hab. Katarzyna Waszyńska, dr n. med. Robert Kowalczyk


Dr n. med. Agnieszka Bańka-Wrona

ZDJĘCIA: MARTA WOJTAL, KRZYSZTOF OPALIŃSKI, JOANNA NOWICKA, ARCHIWUM PRYWATNE

UDZIAŁ STACJONARNY

290 zł
~~490 zł~~

Z KODEM **ZW8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 26.09.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

UDZIAŁ ONLINE

90 zł
~~290 zł~~

Z KODEM **ZW8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 26.09.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET

Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl 38e4059b97

Dojrzałość to nie metryka. To postawa. Rodzi się z postanowienia, żeby żyć w zgodzie ze sobą i z szacunkiem do własnej historii. Doświadczenie i większa świadomość siebie stają się siłą, która daje odwagę do zmian. Ważną częścią dojrzałego życia jest troska o zdrowie, profilaktyka i regularne badania. Nie są one wyrazem lęku, ale czułej odpowiedzialności za siebie. Świadome życie nie oznacza życia idealnego, ale przeżywane jest z uważnością, empatią i sensem.

Udział w ósmej edycji potwierdzili m.in.:

Martyna Wojciechowska

dziennikarka, podróżniczka, działaczka społeczna zaangażowana w prawa człowieka, założycielka Fundacji UNAWEZA działającej na rzecz wyrównywania szans kobiet oraz dzieci w Polsce i na krańcach świata. Inicjatorka projektu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym" i przede wszystkim mama.
Temat: Przesunąć horyzont.

Sonia Kisza

Historyczka i popularyzatorka sztuki, autorka książki „Histeria sztuki. Niemy krzyk obrazów", felietonistka „Zwierciadła", prowadzi profil na IG @histeria.sztuki.
Temat: Do kogo należą nasze piersi? Kobiece ciało w sztuce.

Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Nowosielski

Ginekolog, onkolog, seksuolog. Kierownik Katedry i Kliniki Ginekologii i Położnictwa oraz Ginekologii Onkologicznej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.
Temat: Badania ratują życie. Fakty, mity i najnowsze zalecenia dotyczące profilaktyki raka piersi i szyjki macicy.

Katarzyna Nowacka

Mgr kosmetologii z ponad 25-letnim stażem. Specjalistka psychosomatyki i somatopsychologii, członkini Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia. Propaguje ideę „Zdrowa głowa – zdrowe ciało – zdrowa skóra", wierząc w interdyscyplinarną perspektywę rozwiązywania problemów skórnych.
Temat: Trądzik, łuszczyca, łysienie plackowate – choroby skóry czy choroby emocji? Psychosomatyka w kosmetologii i dermatologii.

Dr n. med. Agnieszka Bańka-Wrona

Lekarz specjalista dermatologii i wenerologii oraz lekarz medycyny estetycznej.
Temat: Akceptacja, nauka i troska – filary dojrzałej pielęgnacji.

Prof. Bogdan de Barbaro

Psychiatra, psychoterapeuta, superwizor psychoterapii i terapii rodzin.
Temat: Dojrzała wymiana. Od czego zależy, czy rozmowa jest raniącą kłótnią, czy sensownym dialogiem?

Sylwia Sitkowska

Psycholożka i psychoterapeutka. Ukończyła psychologię na Uniwersytecie SWPS, Szkołę Terapii Poznawczej i Behawioralnej w CBT EDU, kurs pomocy psychologicznej w Ośrodku INTRA, szkolenie z Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach oraz szereg innych szkoleń.
Temat: Pułapki samooceny: między syndromem oszusta a narcyzmem.

Natalia Partyka

Sześciokrotna mistrzyni paraolimpijska i jedna z najbardziej utytułowanych polskich tenisistek stołowych. Jako jedyna czterokrotnie startowała w tym samym roku na igrzyskach olimpijskich i paraolimpijskich.
Temat: Najtrudniejsza gra toczy się w naszej głowie.

Dr hab. Katarzyna Waszyńska, prof. UAM

Psycholożka, pedagożka, seksuolożka kliniczna, specjalistka w zakresie terapii stresu pourazowego. Od 30 lat pracuje z pacjentami indywidualnymi i parami, łącząc praktykę terapeutyczną z działalnością naukową i dydaktyczną.

Dr n. med. Robert Kowalczyk, prof. UMW

Psycholog i seksuolog kliniczny. Od 20 lat łączy praktykę kliniczną z działalnością naukową i dydaktyczną. Współtwórca Instytutu Psychoterapii i Terapii Seksuologicznej SPLOT. Współprowadzi SexAudycję w TOK FM, autor licznych książek, m.in. „Całe szczęście to kryzys".
Temat: Kryzys czy koniec? O związkach, które warto ratować, i tych, z których lepiej odejść.

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

PARTNERZY:

eprasa.pl 38e4059b97

CIAŁO *i* OKOLICE

Panowie coraz śmielej zajmują się swoim wyglądem, a z drugiej strony nadal całkiem dobrze ma się stereotyp, że to nie za bardzo im przystoi. Jak mężczyźni pojmują dzisiaj swoją atrakcyjność, wyjaśnia psycholog **PAWEŁ DROŹDZIAK.**

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

Presja na kobiety, jeśli chodzi o wygląd, była od zawsze. Teraz doświadczają jej też panowie?

Są rzeczy, które w tym aspekcie mogą się zmienić i zmieniają, i takie, które zmienić się nie mogą. U kobiet zmienił się obszar dostępny do oceny. Dawniej porównywano to, co odkryte, czyli niewiele. Dziś wszystko jest odkryte, więc presja na wygląd rozciągnęła się na całe ciało i stąd subiektywne odczucie, że ta presja wzrosła. U mężczyzn ocena atrakcyjności nigdy nie będzie wiązać się tak bardzo z ciałem jak u kobiet, ale im bardziej stosunek do ciała ogólnie staje się bezpośredni i otwarty, tym więcej uwagi zwraca się także na fizyczność mężczyzn. Choć rządzą tym inne reguły, nie ma tu symetrii.

Co dla nich znaczy bycie atrakcyjnym?

Mężczyzna rzadko próbuje stać się atrakcyjnym poprzez ciało, bo w ogóle rzadko myśli o sobie w kategoriach „obiektu do pragnienia". Raczej sam pragnie i stara się dotrzeć do kobiety. A jeśli używa strategii „będę obiektem, który zwróci jej uwagę", to sięga raczej po atrybuty, niż przekształca celowo samo ciało pod kątem kobiecych preferencji. Bo dla kobiet co innego jest ważne.

Co mianowicie?

Pani wie, bo jest kobietą.

Zapytam więc o to, co mężczyźni uważają za atrakcyjne u siebie.

Generalnie mężczyźni przywiązują u kobiety większą wagę do wyglądu, a kobiety u mężczyzn większą wagę do innych czynników. Między innymi do statusu, ale nie tylko. Jednak obie płcie przeceniają tę różnicę u drugiej strony. Czyli kobiety słusznie sądzą, że mężczyźni patrzą na wygląd, ale przeceniają męską wybredność w tym zakresie. Stąd wiele kobiet wpada w panikę, widząc jakąkolwiek fizyczną niedoskonałość, tymczasem mężczyzna w ogóle tego nie widzi albo go to nie obchodzi. I analogicznie mężczyźni słusznie myślą, że status i jego atrybuty mają dla kobiet znaczenie, ale przeceniają ten fakt, przez co czasem zachowują się groteskowo, próbując status podkreślać albo imitować. I uzyskują efekt odwrotny do zamierzonego. Jednocześnie potrafią bardzo mocno nie doceniać znaczenia wyglądu, co czasem przybiera postać skrajnego zaniedbania.

I do pewnego stopnia to jest oczywiste, bo jeśli mężczyzna miałby być skupiony tylko na wyglądzie i myśleć, że będzie wybierany przez kobiety w takim wzorcu, w jakim kobieta jest wybierana przez mężczyznę, to być może mamy do czynienia z nieświadomą identyfikacją żeńską tego mężczyzny.

Może chce być po prostu atrakcyjny dla kobiet?

W niektórych badaniach nad atrakcyjnością, bo te są wielopoziomowe, typuje się pewne męskie sylwetki i twarze, z których potem kobiety wybierają te ich zdaniem atrakcyjne. Co ciekawe – w zależności od fazy cyklu stosują różne klucze wyboru: w fazie płodnej wybierają wygląd atletyczny, w pozostałych – łagodniejszy. Stąd niektórzy badacze zastanawiają się, czy stosowanie pigułek antykoncepcyjnych nie wytworzyło u mężczyzn mimikry. No bo w związku z tym, że kobiety nie przechodzą fazy płodności, znika różnica w ich reakcji na typy sylwetki i stereotypowo męskie zachowania. Mężczyźni więc, w odpowiedzi na to, że dotychczasowy ich wygląd się nie „sprzedaje", wytworzyli łagodne wersje, czyli dostosowali się de facto do pigułek.

Na pewne aspekty atrakcyjności, jak wzrost, nie mamy wpływu. A dla mężczyzn wzrost jest ważnym atutem. Czy ten brak jakoś sobie kompensują?

Wzrost jest niesamowicie fetyszyzowany przez kobiety, niski mężczyzna ma naprawdę ciężkie życie. Wylicza się nawet, ile dolarów rocznego dochodu musi mieć więcej, żeby skompensować sobie każdy centymetr braku wzrostu. Są takie badania, które pokazują, jaki roczny dochód kompensuje brak wzrostu, a powyżej którego wzrost przestaje mieć znaczenie, ale to musi być duży dochód. ►

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97

Jeśli on nie ma ani dochodu, ani wzrostu, ma zwykle pewne kłopoty na rynku matrymonialnym. Wiemy przecież, że – przynajmniej na początku kariery – wzrost pomaga też w uzyskiwaniu dochodu, wyżsi mężczyźni uzyskują wyższe ceny za oferowane towary i lepiej wypadają na rozmowach o pracę.

A co oni sami myślą o wzroście jako atrybucie męskości?

Wśród samych mężczyzn wzrost nie jest fetyszyzowany. Patrzą też na inne rzeczy, na przykład na to, czy są sprawni, silni. Bo sprawność fizyczna to jest coś takiego, co wszyscy cenią u wszystkich. Ale okazuje się, że różnica, na ile to jest istotne u mężczyzny i dla mężczyzny, a na ile dla kobiety i u kobiety, jest miażdżąca, szczególnie w młodszym wieku. Sprawność jest ważnym czynnikiem doboru i hierarchii pomiędzy chłopcami, potem to kryterium spada. Ale nie do końca chodzi o wygląd, może trochę, ale bardziej o to, jak ciało działa. Widząc atletycznego mężczyznę, możemy, co prawda, wnioskować, że ma dużo siły...

...ale dla wielu kobiet napakowany wcale nie jest sexy.

No właśnie o to chodzi. Klasyczna kulturystyka polega na rzeźbieniu ciała i ma fetyszystyczny charakter. Ale w pewnym momencie pojawia się zakochanie we własnym ciele.

Czyli do głosu dochodzi narcyz.

Fizyczne doznawanie tego, jak pakują się mięśnie, to specyficzne doznanie granicy obciążeniowej. Taki mężczyzna żyje trochę we własnym świecie. Eksperymentuje z granicą i zaprasza do tego kobietę. Ona jest zdezorientowana – czy to się jej jeszcze podoba, czy już jest jakby obsceniczne? Taki facet może mieć skłonność do pewnego rodzaju skrajności – grać z własnym limitem wytrzymałościowym, estetycznym. To charakterystyczne dla pewnego typu psychiki, kiedy człowiek balansuje z granicą.

Czy słyszy pan w gabinecie o męskich kompleksach dotyczących ciała?

Tak, zwłaszcza dotyczących wielkości członka, to się często pojawia, jako taki trochę fetysz. Z jednej strony mamy potężny nurt zapewniania przez psychologię popularną, że rozmiar nie ma znaczenia, z drugiej – jak popatrzymy na wyniki badań empirycznych, to zapewnienia, że rozmiar nie ma znaczenia, też są trochę zbyt optymistyczne. Są takie badania, które polegają na tym, że pokazuje się kobietom manekiny w bokserkach, pod którymi widać trochę mniej lub więcej. Kobiety są proszone o oceny tych manekinów. Badania statystyczne w sposób oczywisty pokazują, że kobiety preferują manekiny z większymi walorami.

Czy to ma jednak realnie znaczenie?

Czyli w jakim stopniu te badania przekładają się na praktykę życia?

Tak.

Niespecjalnie. Ale wielu mężczyzn znacznie przeceni ten wpływ. Albo skupi się na tym jednym czynniku trochę właśnie jak na fetyszu czy takiej uniwersalnej odpowiedzi na każde trudne pytanie. Całe skomplikowanie ludzkich relacji sprowadza się do jednego wymiernego elementu. To kuszące dla tych mężczyzn, którzy słabiej radzą sobie z niejednoznacznością i złożonością. Czym innym jest atrakcyjność mężczyzny w momencie pierwszego spotkania, czym innym w dłuższej relacji. Tak samo jest z kobietami. Jeśli kobieta jest bardzo ładna, jej uroda działa w pierwszym momencie, ale jeśli nie mogę się z nią potem porozumieć, to uroda przestanie się liczyć. Człowiek jest na ogół w konflikcie pomiędzy impulsowym, krótkoterminowym wyborem atrakcyjności a długoterminowym. To zresztą jeden z ważnych mechanizmów zdrad.

WZROST JEST NIESAMOWICIE FETYSZYZOWANY PRZEZ KOBIETY. WYLICZA SIĘ NAWET, ILE DOLARÓW ROCZNEGO DOCHODU MĘŻCZYZNA MUSI MIEĆ WIĘCEJ, BY SKOMPENSOWAĆ SOBIE KAŻDY CENTYMETR BRAKU WZROSTU.

Wróćmy jeszcze do męskich kompleksów.

Mężczyzna oczekuje od swojego ciała, żeby było skuteczne. Duże, silne i sprawne. Istnieje na przykład udowodniony związek wielokierunkowy między dochodami a masą ciała. Jeśli w parze mężczyzna dużo zarabia, kobieta (statystycznie) chudnie, a on tyje. Jeśli ona zaczyna zarabiać więcej, tyją oboje. Jeśli on zaczyna mieć kłopoty finansowe, ona tyje, a on chudnie. Jak wspomniałem, to jest wielokierunkowe. Czyli waga wpływa też na dochody, ale inaczej w zależności od płci. U mężczyzny wzrost wagi nie szkodzi karierze, ale może pomagać, zaś drobna budowa ciała w karierze szkodzi, choć może też motywować do kompensacji. U kobiety wzrost wagi szkodzi karierze. A regres kariery powoduje wzrost wagi, choć silniejszy związek wagi kobiety mamy z karierą partnera. Dokładniej – z proporcją między jego karierą a jej.

Znam mężczyznę obsesyjnie kontrolującego wagę. Takie zachowania raczej przypisuje się kobietom.

Typowa anoreksja jest charakterystyczna raczej dla kobiet. Jeżeli natomiast mamy tego typu objawy u mężczyzny, to najczęściej, bo nie w 100 procentach, u panów może dochodzić do zaburzeń o charakterze psychozy, jakichś komplikacji z identyfikacją płciową albo do zaburzeń krzyżowych. W typowej anoreksji facet dba o to, żeby za dużo nie ważyć, głodzi się, ale to nie jest klinicznie to samo, co typowa anoreksja u kobiety, chociaż na poziomie zachowania można zauważyć pewne podobieństwa. Mężczyźni bardzo rzadko chorują na anoreksję, jednak mogą mieć zaburzenia bulimiczne, czyli niekontrolowane impulsywne zaspokajanie pustki. Może to wiązać się – i u mężczyzn, i u kobiet – z uzależnieniami od używek, w ogóle z wszelkiego rodzaju zachowaniami impulsywnymi, związanymi z regulowaniem emocjonalnym poprzez szybkie zaspokajanie się czymkolwiek: rozrywką, używką, zjedzeniem czegoś, przypadkowym seksem, zakupami.

U mężczyzny obsesyjne kontrolowanie wagi, zakładając, że nie wynika z uprawiania jakiegoś sportu wymagającego „zbijania ►

eprasa.pl 38e4059b97

ROSSMANN



Moje 15 minut?

Kiedy czuję zapach olejku

eprasa.pl 38e4059b97

wagi" przed zawodami, by nie trafić do „zbyt ciężkiej kategorii", jak w boksie, może też występować w przebiegu hipochondrii.

Dla wielu mężczyzn wygląd w ogóle nie ma znaczenia, noszą dwie koszulki na krzyż, nie widzą potrzeby, żeby „wyglądać".

Bo skupiają się na zadaniu. Między mężczyznami i kobietami różnice istnieją w każdym obszarze. Czytałem ostatnio świetną książkę „Miliard lat różnic płciowych", w której przedstawia się różne na ten temat hipotezy. Na przykład, czy można te różnice wyrównać. Otóż nie można. W pewnych obszarach występują one bardziej intensywnie. Już chłopcy dążą do tego, żeby mieć sferę, w której są kompetentni, i ta sfera wcale nie musi być praktyczna.

Przykładowo: chłopak będzie rzucał piłką kilka godzin, żeby trafić ileś razy do kosza. Albo będzie, jadąc na hulajnodze, obracał kierownicę w specyficzny sposób, żeby jechała dalej, i będzie to powtarzał, aż uzyska efekt, a ten efekt jest absurdalny, do niczego niepotrzebny, ale dla niego to ważne. Mężczyźni dążą do tego, żeby zobaczyć, jak działa świat, nie chodzi o wyżycie się, tylko zdobycie kompetencji w danej dziedzinie. Może tak się zdarzyć, że tą sferą kompetencji będzie dbanie o wygląd albo robienie najlepszego wina. I jeśli już facet wybrał dziedzinę, w której jest ekspertem, to wszystkie inne dziedziny stają się mało ważne. Ten, który chodzi w tym samym swetrze, po prostu zajmuje się dużym biznesem i nie ma głowy do ubierania się.

Niedawno czytałem wspomnienia pierwszej żony Elona Muska, który zaprosił ją na pierwszą randkę do domu i całą noc pokazywał jej rakiety, mimo że ona sugerowała słuchanie płyt. To trochę pokazuje, jak facet może być na coś zafiksowany, poniekąd każdy coś takiego ma. Kobiety raczej dążą do perfekcji użytecznej, do bezużytecznej rzadko. Sfera kompetencji, perfekcji niejako konstytuuje faceta. Natomiast jego stosunek do ciała jest raczej instrumentalny, on wykorzystuje ciało do konkretnych celów.

Mniej go nadużywa niż kobieta?

Trzeba podkreślić tu ważną rzecz: perfekcyjne rzeźbienie ciała w celu uzyskania kontroli nad popędem męskim jest często mylone z zaburzeniami odżywiania u kobiet, typu anoreksja, całkowicie niesłusznie, bo w anoreksji czynnik popędowy w ogóle nie występuje. W anoreksji nie ma znaczenia, co obserwator myśli o ciele, chodzi o to, żeby przejąć pełną kontrolę nad impulsem dążenia do jedzenia, są teorie mówiące o tym, że to próba oddzielenia się od postaci matki karmiącej. Ale nie jest to jednak to samo, co pragnienie uzyskania atrakcyjnego wyglądu, anorektyczka ma własne kategorie atrakcyjności, i nawet jeśli przyjdzie 100 facetów i powie, że im się to nie podoba, ona i tak będzie to robić. Mężczyźni dążą przede wszystkim do uzyskania kompetencji. Gdybyśmy zbadali wiedzę kulturysty na temat biochemii, trawienia, to byłaby ona na poziomie doktoratu.

Dlatego dla mężczyzn tak ważny jest sport?

Tak. Mężczyźni są generalnie bardziej agresywni i sport jest zastępczą agresywną formą rywalizacyjną. Ale sport pozwala im też nabywać kompetencje, ćwiczyć perfekcję, być w grupie. Nawet kibicowanie nie polega tylko na oglądaniu meczu, ale na dzieleniu się z kumplami wiedzą na temat tej dziedziny. Mężczyzna ma w jednym palcu wiedzę o sporcie, jeśli go naprawdę uprawia – co się liczy, jakie gadżety, jakiej marki sprzęt. Słucha podcastów, dyskutuje, czyta w internecie, co jest ważne.

Uprawia sport dla przyjemności czy dla wyniku?

Dla przyjemności pogra w kometkę z dzieckiem, jeśli natomiast wchodzi w coś, to chce być w tym dobry, mieć dobrego trenera, chce wygrywać. A jeżeli nie może wygrywać, bo późno zaczął trenować, to stawia sobie jakiś cel i próbuje go osiągnąć. Zauważmy, że hatha jogę, która generalnie jest nieporównywalna, niemierzalna, uprawia mało facetów, jest w niej natomiast dużo instruktorów. Dlaczego? Bo nie mają za bardzo o czym opowiadać, a jeśli już ktoś wszedł w to, to po to, żeby założyć szkołę.

Czasem panowie przekraczają granicę obsesyjności na punkcie sportu.

Obsesyjne myślenie o tym, żeby być w czymś dobrym, jest statystycznie raczej charakterystyczne dla mężczyzn. Kobieta częściej dąży obsesyjnie do tego, żeby „być w porządku wobec jakiegoś obiektu". To nie to samo. Mówię o różnicy statystycznej, nie absolutnej. Kłopot zaczyna się wtedy, kiedy to myślenie całkowicie dominuje nad życiem psychicznym, kiedy on staje się w tym nudny, monotematyczny, kiedy poza swoją obsesją nie ma kompletnie nic innego, nie ma o czym rozmawiać. Jeśli stara się być w czymś dobry, a jednocześnie komunikuje się ze światem – to jest okej. Niektórzy faceci jeżdżą na ryby, inni uprawiają sport, a większości chodzi o to, żeby mieć coś takiego, w czym są dobrzy, znają reguły tej rzeczywistości. I jak się cokolwiek sypie, idą do sali i tam im się wszystko układa.

Z tego, co pan mówi, wynika, że mężczyzna ma ze swoim ciałem mniejszy problem niż kobieta ze swoim.

Stosunek mężczyzn do swojego ciała nie jest stricte cielesny. W dyskusjach psychologicznych używamy takiej frazy: „poznawanie własnego ciała". Można spokojnie założyć, że mówi to kobieta albo mężczyzna homoseksualny, dla heteroseksualnego to brzmi absurdalnie. Bo on ciała używa, a nie je poznaje. Poznawać może coś, w co się wgłębia do wewnątrz, a on działa na zewnątrz.

Może by mu się jednak przydała wiedza o własnym ciele?

Mężczyzna po prostu tak nie funkcjonuje. I na przykład jeśli uczy się sportów równowagowych, to nie powie, że ćwiczy ułożenie ciała, tylko: „uczę się łapać równowagę". To jest ta subtelna, ale zarazem fundamentalna różnica między kobietą i mężczyzną. ●



PAWEŁ DROŹDZIAK

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

ZDJĘCIE: ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 38e4059b97

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 38e4059b97



Kadr z filmu „Ludzie, których spotykamy na wakacjach" (dostępny w serwisie Netflix).

Daleko od domu, BLIŻEJ SIEBIE

Pierwsza samodzielna podróż często uczy, że świat potrafi zaskakiwać, ale też że mamy w sobie więcej odwagi i siły, niż przypuszczaliśmy. O tym, jak przygotować młodego człowieka do takiej przygody, nie strasząc i nie moralizując, opowiada psycholożka **JUSTYNA ŻUKOWSKA-GOŁĘBIEWSKA.**

Rozmawia IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

eprasa.pl 38e4059b97

Czy pierwszą samodzielną podróż można uznać za jeden z rytuałów przejścia w dorosłość?

Powiedziałabym raczej, że to swoisty egzamin przed dorosłością. Pokazuje, co wydarzyło się wcześniej w procesie wychowania. Jest sprawdzianem tego, czy młody człowiek potrafi odnaleźć się w nowej sytuacji, jak reaguje na nieznane miejsce, nowych ludzi i niespodziewane trudności oraz czy umie poradzić sobie bez dorosłego, który natychmiast rozwiąże każdy problem. To właśnie wtedy widać, na ile miał wcześniej przestrzeń do budowania autonomii. Jeśli był wychowywany w bardzo kontrolującym modelu, zwanym helikopterowym, początkowo może reagować silnym lękiem przed samodzielnością. Jednak gdy poczuje, że wreszcie ma pełną swobodę, często przechodzi do drugiej skrajności – zaczyna eksperymentować nierozwojowo. Dlaczego tak się dzieje? Bo wcześniej nie miał możliwości bezpiecznego sprawdzania własnych granic. A ponieważ wie, że po powrocie do domu znów znajdzie się pod większą kontrolą, chce wykorzystać chwilową wolność do maksimum. Takie zachowanie nie jest przejawem braku odpowiedzialności, jak często sądzimy, świadczy raczej o tym, że autonomia nie była rozwijana stopniowo w zdrowy sposób. Pierwszy samodzielny wyjazd jest więc testem dla młodego człowieka, dla jego rodziców i dla relacji, którą wspólnie zbudowali.

Jedni przed pierwszym samodzielnym wyjazdem odczuwają przede wszystkim ekscytację i radość, a inni – paraliżujący strach. Z czego mogą wynikać tak różne reakcje?

Dziś wielu dorosłych bardzo stara się chronić dzieci przed wszystkim, co mogłoby wywołać trudne emocje, często mylimy rozwojowy dyskomfort z krzywdą. Tymczasem frustracja, niepowodzenia, porażki, konieczność czekania czy mierzenia się z nowymi wyzwaniami są naturalnymi elementami dorastania. Dzięki nim dziecko nabywa odporności psychicznej. Jeśli przez lata ktoś usuwa z jego drogi wszystkie przeszkody, świat poza domem może okazać się przytłaczający. Nagle nie ma nikogo, kto rozwiąże problem, pocieszy przy każdej trudności albo zadba o to, by wszystko przebiegało zgodnie z oczekiwaniami. A wtedy nawet drobne niepowodzenie może wydawać się ogromnym kryzysem.

Pierwszy wyjazd wymaga także umiejętności radzenia sobie z ambiwalentnymi emocjami. Nagle odkrywamy, że można jednocześnie tęsknić za domem i cieszyć się z nowych przygód. Można być rozczarowanym, że nie trafiło się do pokoju z najlepszym kolegą, a jednocześnie nie móc doczekać się atrakcji, które czekają na miejscu. Dojrzałość emocjonalna polega na tym, by umieć pomieścić takie sprzeczne uczucia. Jeśli dziecko nie ma okazji uczyć się przeżywania frustracji, smutku czy złości, ponieważ za każdym razem ktoś próbuje natychmiast naprawić sytuację lub odwrócić jego uwagę od trudnych emocji, może nie rozwinąć umiejętności samoregulacji. Wówczas perspektywa pierwszego samodzielnego wyjazdu staje się źródłem silnego lęku. Pojawiają się myśli: „A co będzie, jeśli się rozpłaczę? Jeśli ktoś mnie zdenerwuje albo wydarzy się coś trudnego? Kto mi wtedy pomoże, skoro nie będzie obok mamy ani taty?". Gdy młody człowiek nie wierzy we własną sprawczość i zdolność do poradzenia sobie z emocjami, obawa przed wyjazdem staje się znacznie większa.

Ogromne znaczenie mają również wcześniejsze doświadczenia związane z rozłąką. Samodzielności nie buduje się z dnia na dzień. To proces, który powinien przebiegać stopniowo. Najpierw dziecko zostaje z dziadkami na kilka godzin, później spędza u nich noc, wyjeżdża z bliskimi na weekend, nocuje u kolegów, jedzie na zieloną szkołę, a dopiero potem na dłuższe kolonie czy obóz. Każde z tych doświadczeń wzmacnia poczucie: „Poradziłem sobie. Rozłąka bywa trudna, ale bezpieczna". Jeśli jednak takich doświadczeń zabrakło albo separacja następowała zbyt gwałtownie i wiązała się z silnym stresem, dziecko może zapamiętać samodzielne wyjazdy jako coś zagrażającego. Wówczas strach przed kolejną podróżą będzie znacznie większy, nawet jeśli obiektywnie nie ma powodów do obaw.

Przeżycie tęsknoty za bliskimi to niezbędny element dojrzewania i uczenia się niezależności?

W psychologii rozwojowej mówi się, że jednym z najważniejszych zadań okresu dorastania jest stopniowe uniezależnianie się od rodziców – od ich aprobaty, wsparcia czy regulowania naszych emocji. Dzięki takiej stopniowej separacji może się rozwijać autonomia. Badania pokazują, że proces ten zaczyna się od porzucania dziecięcego, wyidealizowanego obrazu rodziców. Nastolatek odkrywa, że mama i tata nie są nieomylni, że ich pomysły nie zawsze są najlepsze i mogą budzić sprzeciw. Stąd bunt, trzaskanie drzwiami czy zamykanie się we własnym pokoju. I choć każda taka chwila oddalenia wiąże się z lękiem przed utratą więzi, młody człowiek sprawdza w ten sposób, czy relacja z najbliższymi przetrwa złość, konflikt i różnicę zdań. Jeśli doświadcza, że mimo kłótni więź pozostaje bezpieczna, uczy się czegoś bardzo ważnego – że można się oddalić, a potem wrócić. Dzięki temu późniejsza tęsknota podczas pierwszego wyjazdu nie jest już czymś nie do przeżycia. Owszem, nadal boli, ale staje się emocją, z którą można sobie poradzić, bo młody człowiek ma w sobie doświadczenie, że rozłąka nie oznacza utraty miłości ani odrzucenia. Największym czynnikiem ochronnym nie jest więc nieustanna obecność dorosłego, lecz bezpieczna więź.

Jak rozmawiać z młodym człowiekiem o trudnościach i zagrożeniach, które mogą pojawić się podczas samodzielnej podróży, ►

eprasa.pl 38e4059b97

> WAŻNE JEST, BY MŁODY CZŁOWIEK USŁYSZAŁ: „COKOLWIEK SIĘ STANIE, WRÓĆ DO DOMU". ZDARZA SIĘ, ŻE PODCZAS WYJAZDU NASTOLATEK POPEŁNI BŁĄD, NAROZRABIA ALBO ZNAJDZIE SIĘ W SYTUACJI, Z KTÓREJ NIE POTRAFI WYBRNĄĆ. POJAWIA SIĘ POCZUCIE WINY I LĘK PRZED TYM, CO USŁYSZY OD BLISKICH.

żeby nie zamienić takiej rozmowy w moralizatorski wykład, listę zakazów i nakazów ani katalog najczarniejszych scenariuszy?
Wielu rodziców ma potrzebę odbycia takiej rozmowy, bo nawet jeśli ufamy własnemu dziecku, to nie ufamy światu. I słusznie, bo jedno jest pewne: wcześniej czy później nasze dzieci będą w niebezpieczeństwie i w dużej mierze to od dorosłych zależy, jak wyjdą z tej opresji. Jednak w moim odczuciu takie pogadanki tuż przed wyjazdem nie mają większego sensu. Nie da się w ciągu godziny wyposażyć młodego człowieka we wszystkie umiejętności potrzebne do poradzenia sobie w nowych i nieprzewidywalnych sytuacjach. To efekt całego procesu wychowania, który trwa latami. Jeśli jednak mamy poczucie, że czegoś zabrakło – dziecko nie miało okazji obserwować, jak dorośli radzą sobie z trudnościami, albo nie miało szans stopniowo oswajać się z dyskomfortem i rozwiązywać własnych problemów – warto przed podróżą powiedzieć mu prawdę, czyli, że zapewne będzie fantastycznie, bo tak mówi rachunek prawdopodobieństwa, ale mogą zdarzyć się sytuacje nieprzewidywalne, których nie da się wcześniej przećwiczyć. A jeśli wydarzy się coś, z czym młody człowiek nie będzie potrafił sobie poradzić, powinien poprosić o pomoc, zadzwonić do rodziców, opiekuna wyjazdu albo zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej, która jest w pobliżu. Nie musi radzić sobie ze wszystkim samotnie.

Co zatem powiedzieć młodemu człowiekowi, który stoi przed nami z plecakiem na ramieniu? „Baw się dobrze"?
Niezwykle ważne jest to, by młody człowiek usłyszał: „Cokolwiek się stanie, wróć do domu". To hasło pojawiło się w kampanii prowadzonej przez państwa Dymińskich po zaginięciu ich syna Krzysztofa. Wiele młodych osób nie wraca do domu ze strachu lub wstydu. Zdarza się, że podczas samodzielnego wyjazdu nastolatek popełni błąd, narozrabia albo znajdzie się w sytuacji, z której nie potrafi sam wybrnąć, a wtedy pojawia się poczucie winy i lęk przed tym, co usłyszy od bliskich. Im dłużej zwleka z powrotem, tym trudniej mu zrobić ten pierwszy krok. Dlatego tak ważne jest, aby miał pewność, że niezależnie od tego, co się wydarzy, zawsze może wrócić do domu i poprosić o pomoc, że bezpieczeństwo i relacja są ważniejsze niż złość czy rozczarowanie.

To też chcieliśmy osiągnąć przygotowując bezpłatne scenariusze do szkół w ramach programu profilaktycznego MŁODE GŁOWY. „Plan awaryjny" opiera się na sytuacjach dobrze znanych młodym ludziom, np. gdy znajomy chce prowadzić po alkoholu, ktoś gubi telefon czy znika podczas wydarzenia. Pomaga podejmować decyzje pod presją, gdy sytuacja wymyka się spod kontroli.

W mediach społecznościowych podróże najczęściej wyglądają jak niekończąca się przygoda – pełna pięknych widoków, zachwytów i samych pozytywnych emocji. A przecież kradzież portfela, zgubione dokumenty, choroba czy inne nieprzewidziane sytuacje mogą przydarzyć się każdemu.
Mam wrażenie, że to nie dzieci żyją instagramową wizją idealnych wakacji, ale ich rodzice. Organizując rodzinny wyjazd, często chcemy zmieścić jak najwięcej atrakcji w jak najkrótszym czasie. Każda godzina jest rozpisana, a wszystko ma przebiegać zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem. Pytanie brzmi: co dzieje się, gdy ten scenariusz się rozsypuje? Dziecko zachoruje, zaczyna się nudzić, jest zmęczone albo okazuje się, że pogoda uniemożliwia realizację zaplanowanych atrakcji. Jak wtedy reagują dorośli? Czy potrafią elastycznie dostosować się do sytuacji, czy wpadają w złość i frustrację, a jeśli tak, to jak sobie z nimi radzą? Z takich momentów dzieci uczą się najwięcej.

Podróż jest też świetną okazją do uczenia współpracy. Warto wspólnie planować, rozmawiać o zmianach i szukać rozwiązań, kiedy coś idzie nie tak, jak powinno. A jeśli okaże się, że z powodu awarii nie uda się pójść do wymarzonego aquaparku, nie musimy w ramach pocieszenia natychmiast organizować kolejnej atrakcji dla dziecka. Możemy po prostu pozwolić mu się rozczarować. Powiedzieć: „Rozumiem, że jest ci przykro, bo miałeś na to ochotę, ale takie sytuacje po prostu się zdarzają". To bardzo cenna lekcja. Dziecko doświadcza wtedy, że smutek czy rozczarowanie są naturalne, że można je przeżyć i że nie trzeba ich natychmiast zagłuszać kolejnymi bodźcami.

Mówi się często, że podróże są formą inwestycji w rozwój osobisty. Jakie kompetencje najczęściej wynosimy z tych pierwszych samodzielnych, dalekich wyjazdów?
Pamiętajmy, że dziecko nie wyjeżdża po raz pierwszy samodzielnie jako czysta karta. Nie zaczyna od zera. Wszystkie wcześniejsze wspólne podróże, wakacje, wyjazdy na zielone szkoły czy kolonie już wcześniej budują określone kompetencje – umiejętność odnajdywania się w nowych miejscach, adaptowania do

„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 38e4059b97

SAMODZIELNE WYJAZDY CZĘSTO ZMIENIAJĄ NASZ SPOSÓB MYŚLENIA – ZARÓWNO O SOBIE, JAK I O ŚWIECIE. DAJĄ MOŻLIWOŚĆ SPRAWDZENIA WŁASNYCH KOMPETENCJI W ZUPEŁNIE NOWYCH WARUNKACH. RODZICE BYWAJĄ ZASKOCZENI TYM, JAK BARDZO DZIECKO ZMIENIŁO SIĘ PO POBYCIE POZA DOMEM.

nowych sytuacji i nawiązywania kontaktu z nowymi osobami. Jedną z najważniejszych wartości samodzielnych wyjazdów jest zdrowa, fizyczna separacja od dorosłych. To doświadczenie zmienia wewnętrzne poczucie zależności. Taki wyjazd jest więc nie tylko podróżą w nowe miejsce, ale także podróżą w głąb siebie. Młody człowiek dowiaduje się bardzo wielu rzeczy o swoich możliwościach, granicach i umiejętnościach. Bywa, że dziecko wraca i nagle oznajmia: „Od teraz lubię marchewkę i groszek", choć wcześniej nigdy nie chciało ich spróbować. Albo wraca zachwycone tym, że nauczyło się samodzielnie ścielić łóżko, rozpalać ognisko czy radzić sobie w lesie.

Wielu podróżników mówi, że po powrocie z ważnej podróży nie są już tą samą osobą.

I tak jest, ponieważ samodzielne wyjazdy często zmieniają nasz sposób myślenia – zarówno o sobie, jak i o świecie. A młodym ludziom przede wszystkim dają możliwość sprawdzenia własnych kompetencji w zupełnie nowych warunkach. To doświadczenie, którego nie da się w pełni zastąpić żadną rozmową ani przygotowaniem teoretycznym. Kiedy jesteśmy blisko, nie zawsze potrafimy spojrzeć obiektywnie. Wydaje nam się, że pozwalamy dziecku działać samodzielnie, ale w praktyce często jesteśmy gotowi wkroczyć, podpowiedzieć, rozwiązać problem czy ochronić przed trudnością. Wyjazd bez rodziców daje więc młodemu człowiekowi przestrzeń, której nie da się stworzyć w pełni w obecności najbliższych. Warto też pamiętać, że dziecko podczas takiej podróży nie zostaje całkowicie samo. Nadal są wokół niego inni dorośli – opiekunowie, nauczyciele, instruktorzy czy pozostali uczestnicy wyjazdu.

Czasami rodzice są zaskoczeni tym, jak bardzo dziecko zmieniło się po pobycie poza domem. Przychodzą i mówią: „Przez lata próbowałam mu wpoić określone wartości, a on po dwóch tygodniach pobytu na kolonii z kolegami, oznajmia, że odchodzi z Kościoła". I to nie jest kwestia tego, że ktoś „przejął" nasze dziecko albo wywarł na nie jakiś magiczny wpływ. To jest przede wszystkim moment, w którym młody człowiek po raz pierwszy ma okazję oderwać się od jednego świata wartości i zobaczyć, że istnieją także inne perspektywy. Co nie oznacza, że automatycznie przyjmie wszystko, czego doświadczy, i wprowadzi to w życie. Wręcz przeciwnie – dzięki poznawaniu różnych perspektyw nauczy się samodzielnego myślenia.

Wiele zależy od tego, jak my, dorośli, na to zareagujemy. Jeśli dziecko wraca i mówi: „Poznałem rodzinę, w której podział obowiązków wygląda inaczej niż u nas", możemy odpowiedzieć: „Tak, są ludzie, którzy wybierają taki sposób życia. W naszej rodzinie przyjęliśmy inne reguły, bo z jakiegoś powodu są dla nas ważne. Ty jednak z czasem będziesz sam decydować, jakie zasady chcesz przyjąć w swoim dorosłym życiu". Najważniejsze jest, żeby nie traktować każdej różnicy jako zagrożenia.

Problem pojawia się wtedy, gdy młody człowiek widzi wyłącznie atrakcyjną część innego świata, może wtedy zachwycić się samą wolnością, ale nie zauważyć, że wiąże się ona również z odpowiedzialnością. Dlatego zadaniem dorosłych nie jest zamykanie dziecka przed innymi wpływami, ale uczenie go świadomego wyboru. Pokazywanie, że ludzie mogą żyć różnie, że można mieć inne poglądy, ale jednocześnie każda decyzja niesie ze sobą określone konsekwencje.

Czy w czasach, gdy najodleglejsze zakątki świata są na wyciągnięcie ręki, a bariery językowe rzadziej stanowią przeszkodę, pierwsze samodzielne dalekie podróże nadal są dla młodych ludzi tak przełomowym doświadczeniem, jakim były dla wcześniejszych pokoleń?

Dla wielu osób z pokolenia X czy milenialsów wyjazd za granicę był ogromnym wydarzeniem, bo często był to pierwszy kontakt z innym krajem, kulturą i językiem. Mało kto miał wtedy okazję podróżować po świecie, dlatego pierwsza podróż do Bułgarii, Włoch czy Wielkiej Brytanii była doświadczeniem niemal przełomowym. Dla współczesnych młodych ludzi to może już nie mieć takiego wymiaru, bo podróżowanie stało się bardziej dostępne, ale przełomowe może być coś innego – pierwszy wyjazd na inny kontynent, do miejsca, które wcześniej wydawało się odległym marzeniem. Coraz częściej młodzi ludzie podkreślają też znaczenie pierwszej podróży sfinansowanej z własnych środków. Dla wielu 20-latków jest to symboliczny moment wejścia w dorosłość – nie tylko dlatego, że sami zarobili na wyjazd, ale też dlatego, że sami od początku do końca go zaplanowali. Nie jest to już wyprawa organizowana według pomysłu rodziców, ale ich własne doświadczenie. Każde pokolenie ma swoje pierwsze razy, zmienia się jedynie kontekst. ●



JUSTYNA ŻUKOWSKA-GOŁĘBIEWSKA
psycholożka, psychotraumatolożka, główna koordynatorka programu profilaktycznego MŁODE GŁOWY.
Autorka książki „Dla dobra dziecka"

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 38e4059b97

zwierciadło

Zadbaj o SIEBIE









AUTOPROMOCJA

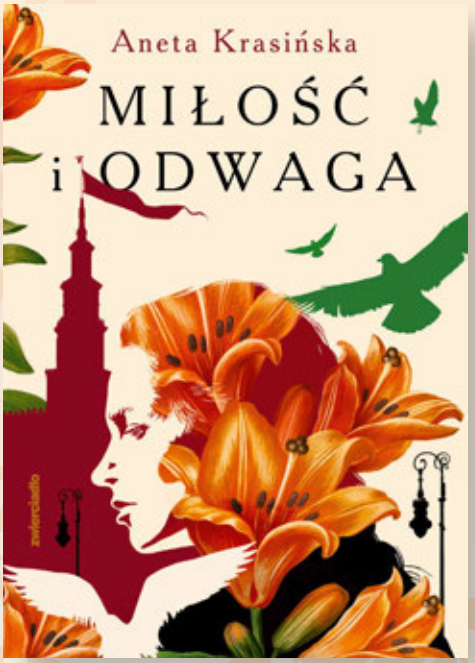
WIĘCEJ NA: SKLEP.ZWIERCIADLO.PL

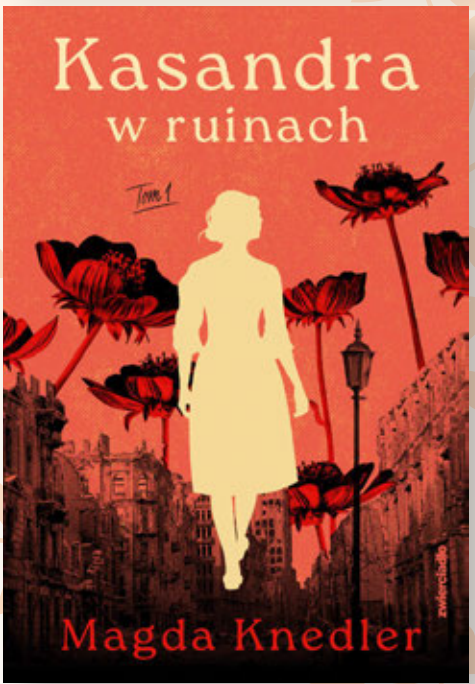
eprasa.pl 38e4059b97

PRZEŻYJ COŚ

Wyjątkowego









AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97

UWAGA, NARCYZ!

Jak sobie radzić z takim szefem lub współpracownikiem? Jak samemu uniknąć przyjęcia postawy narcystycznej? Podpowiada psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER**.

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

Szef jest narcyzem? Zwolnij się! Narcyz niszczy w skuteczny i podstępny sposób". Takich rad udziela sztuczna inteligencja. Rzeczywiście nie da się z nim pracować?

Narcyzm to spektrum cech, które mogą występować w różnym nasileniu. Prawdę mówiąc, w mniejszym lub większym stopniu dotyczą prawie wszystkich. Będę więc mówić o osobach skrajnie narcystycznych, a określenia „narcyz" używać jako skrótu i metafory. Chciałbym też podkreślić, że narcyzm nie jest świadomie wybraną strategią życiową, lecz strategią obronną, wykształconą w dzieciństwie pełnym upokorzeń, pozbawionym dobrych wzorców i realistycznego, sprawiedliwego odzwierciedlania siebie w oczach swoich rodziców. Wszyscy wynosimy z dzieciństwa jakieś strategie obronne, które mniej lub bardziej komplikują nam dorosłe życie, a zwłaszcza relacje. Nie wywyższajmy się nad narcyzów, bo tak pielęgnujemy własny narcyzm.

Ważny wstęp, ale jak może nam pomóc, gdy mamy szefa narcyza?

Kiedy szef przejawia skrajne nasilenie cech narcyzmu, a więc: silną potrzebę bycia podziwianym, wyolbrzymione, nieadekwatne poczucie wartości, lęk przed krytyką, brak empatii, nastawienie na poniżanie i wykorzystywanie innych oraz na przekraczanie ich granic – to AI słusznie doradza szybką ewakuację. Jeśli narcystyczne cechy szefa są średnio nasilone, można się nauczyć z nim współpracować. A to dobra wiadomość, bo narcystyczne zaburzenia charakteru stają się coraz bardziej powszechne, a więc narcystycznych szefów przybędzie. To efekt czasów, w których powszechnie dostępna stała się możliwość bezkarnego tworzenia i promowania z gruntu fałszywych osobowych wizerunków i czerpania z tego wielu korzyści prestiżowych i finansowych.

Właśnie: korzyści! Badania mówią, że narcyzm jest „zaraźliwy".

Uczestniczenie w kulturze narcystycznej sprawia, że ogromna liczba ludzi pragnie naśladować tych, którzy stali się jej idolami, i zaczyna prowadzić narażone na kompromitację pozorne życie. A jest to przedsięwzięcie, które niesie ze sobą ogromne koszty psychiczne, bo wymaga codziennej, mozolnej i obarczonej lękiem pracy nad podtrzymywaniem w oczach innych fałszywego wizerunku. To jak konieczność dopompowywania balonu, z którego nieustannie ucieka powietrze, i obsesyjne dbanie, żeby go ktoś nie przedziurawił krytyką czy lekceważeniem. Osoba narcystyczna ma wprawę w grze pozorów, a przy tym często brak jej hamulców, czyli umiaru, dobrych manier, etyki czy uważności na innych.

Narcyz jest jak bohater reality show: gotów na wszystko, aby zwrócić na siebie uwagę?

Pokusie poszukiwania szczęścia poprzez popularność mogą ulegać nie tylko ci, którzy mają cechy spektrum narcyzmu, lecz także ci, którzy z powodu lenistwa, wygodnictwa czy braku wiary w swoje możliwości idą na taką pozorną łatwiznę. Pozorną, bo może ona nieść duże koszty psychiczne: podświadome wyrzuty sumienia spowodowane sprzeniewierzeniem się swoim prawdziwym aspiracjom i możliwościom. Muszą je wtedy zagłuszać obsesyjną konsumpcją, alkoholem lub innymi substancjami psychoaktywnymi. Ci, u których natężenie cech narcystycznych jest duże, nie ponoszą takich kosztów, bo nie mieli okazji poznać siebie ani odbić się w oczach przychylnych im ludzi. Są przeświadczeni, że poza pracowicie podtrzymywaną fasadą nic wartościowego w nich nie ma.

Jeśli narcyz jest o tym przekonany, to jest tragiczną postacią.

Z jednej strony chce wejść najwyżej, jak się tylko da, a z drugiej – im jest wyżej, tym bardziej się boi, że się wyda, że nie powinien tam być! Używa więc coraz więcej narzędzi, które mają zabezpieczyć jego niezasłużoną reputację. W pracy otacza się klakierami, którzy go bezgranicznie wspierają. Ponieważ boi się krytyki, bo ona konfrontuje go z prawdą, niszczy i oddala od siebie tych, którzy mają inne zdanie. Przy jego kompleksie uzurpatora i podejrzliwości, widzi takie zagrożenie w każdym, kto się przed nim nie płaszczy.

Osoba skrajnie narcystyczna jest tym bardziej przemocowa, im bardziej się boi, że ktoś z jej otoczenia krzyknie: „Król jest nagi!". Niszczy więc pracowników, którzy są najbardziej kompetentni. ►

eprasa.pl 38e4059b97

> NARCYZ OTACZA SIĘ KLAKIERAMI, PONIEWAŻ BOI SIĘ KRYTYKI KONFRONTUJĄCEJ GO Z PRAWDĄ. NISZCZY I ODDALA OD SIEBIE TYCH, KTÓRZY MAJĄ INNE ZDANIE.

Otacza się ludźmi, których może zastraszyć i na których ma haki. Co gorsza, podstawowa strategia narcyza to: „On, ona musi poczuć się źle, bym ja mógł poczuć się lepiej". Nigdy więc nie pozwala, by pracownik naprawił błąd, i mu nie wybacza. Wykorzystuje każde potknięcie, by kogoś zdeprecjonować, zdewaluować. Szef narcyz jest zaprzeczeniem profesjonalnego menedżera, który pozwala pracownikom uczyć się na błędach, a jego krytyka jest konstruktywna i wspierająca.

Szef narcyz nie ma problemu ze zwalnianiem ludzi?

Zwalnianie pracowników w trybie natychmiastowym nie budzi jego czy jej wyrzutów sumienia, lecz jedynie wzmacnia poczucie władzy i wartości. Bywa doceniany przez zwierzchników jako pożyteczny egzekutor. Z drugiej strony epatuje i uwodzi tych, którzy są uznanymi autorytetami i zajmują wyższe od niego pozycje.

„Szary kamień" to metoda proponowana na narcyza, czyli: niemówienie o sobie, ukrywanie uczuć, trzymanie się na dystans.

Narcystyczny szef czy szefowa wykorzysta informacje z prywatnego obszaru życia kolegi czy pracownika przeciwko niemu przy najbliższej okazji. Jednak strategię na wytrzymanie z szefem narcyzem raczej nazwałbym strategią szarej myszki, czyli: rzetelnie wykonywać swoją pracę, nie dawać szefowi najmniejszego pretekstu do krytyki, nie wypowiadać swojego zdania, ukrywać kompetencje, nie dać mu poznać, że wie się coś lepiej. Za to wychwalać, doceniać, zachwycać się i opiekować.

Tylko tak można przetrwać przy narcyzie?

W pracy pod kierunkiem takiej osoby już na samym początku napotyka się zachowania przekraczające granice uznane za nieprzekraczalne w relacjach służbowych. Słyszy niesprawiedliwe, złośliwe uwagi na temat swoich kompetencji, a nierzadko i wyglądu. Jeśli nie stawi się im oporu, to problem pojawi się powtórnie i boleśnie wtedy, kiedy narcyz w swoim złudzeniu wszechwładzy i omnipotencji zażąda od pracownicy czy pracownika uległości seksualnej, by poczuć się docenionym także w tym obszarze.

Nawet szara mysz w końcu powie: dość?

Różnie bywa. Wiele zależy od tego, czy pracownik z powodu własnego narcyzmu poczuje się wyróżniony tymi awansami, czy też nie. Czy nie ulegnie zgubnej pokusie awansowania „przez łóżko". Narcystyczny szef czy szefowa będą promować najmniej zdolnych, ale najbardziej uległych i zachwyconych nimi.

Eksperci mogą przetrwać tylko na niższych stanowiskach?

Tak, ale ich działy i tak będą gorzej pracować, bo narcyz będzie nimi kierować z tylnego siedzenia. Co więcej, kiedy ktoś taki jest szefem firmy, stowarzyszenia czy partii, to tylko kwestia czasu, kiedy ją położy!

Czyli praca „u narcyza" to bardzo zły pomysł, niezależnie od tego, w jakiej sytuacji życiowej jesteśmy?

Każdy, kto zachował jakąś świadomość stanów swojego ciała, serca i ducha, czuje od razu, że relacja zawodowa, a tym bardziej prywatna, z osobą silnie narcystyczną jest klaustrofobiczna i odbiera tlen. Jeśli więc znamy, a przynajmniej przeczuwamy swój wewnętrzny potencjał i chcemy go rozwijać, to na dłuższą metę przebywanie w kręgu klakierów i pochlebców szefa stanie się dla nas nie do wytrzymania.

A więc sztuczna inteligencja się myli: to szef narcyz powinien zostać zwolniony, a nie jego pracownik się zwalniać.

Narcystyczni szefowie potrafią tak skutecznie okopać się na swoich stanowiskach i włościach, że nie jest łatwo się ich pozbyć, nawet gdy w oczywisty sposób szkodzą firmie. Nie warto na to czekać, trzymając miesiącami, a nawet latami nerwy na wodzy i język za zębami, czyli tłumiąc frustrację i słuszny gniew. Taka sytuacja grozi zdrowiu, powodując różnorakie zaburzenia psychosomatyczne lub wypalenie czy depresję.

Gdzie mogą pracować narcyzi, żeby nie szkodzić ludziom i organizacji?

Mogą sprawdzać się w zawodach opartych na pracy indywidualnej, na przykład jako artyści, architekci, programiści, wynalazcy itp.

Mimo zalewu narcyzów to chyba jednak szefa narcyza nie spotkamy w dobrych organizacjach?

Niestety, wszędzie możemy ich spotkać. Powodem są coraz bardziej pronarcystyczne procedury rekrutacji, oparte na pierwszym wrażeniu, jakie wywiera kandydat, jak się ubiera, a nie: co mówi, jakie ma prawdziwe talenty, kompetencje i aspiracje.

A można zakolegować się z osobą narcystyczną, kiedy z nią współpracujemy albo gdy jest naszym kontrahentem?

W relacjach poziomych, koleżeńskich osoby narcystyczne bywają zabawnymi kompanami, duszami towarzystwa, kolorowymi ptakami. Choć często zabierają całą scenę, rzadko dopuszczając innych do głosu, to z reguły otoczenie im to wybacza. Trudniej jest w relacjach bliskich i przyjacielskich, gdzie mamy prawo oczekiwać partnerstwa, wzajemności i szacunku – a nie bycia tylko bezkrytycznym fanem i usługodawcą. ●



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

ZDJĘCIE: INKA EICHELBERGER

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97

O szkole



MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA
dziennikarka, scenarzystka filmowa, autorka książek (najnowsza: „Rok, w którym szukałam sensu i ukojenia").
O życiu może rozmawiać godzinami. Na przykład z Jackiem Dubois.

Pamiętasz swój pierwszy dzień w szkole, Jacku?
Pamiętam doskonale. Pierwszego września 1969 roku wyruszyliśmy z moim przyjacielem z trzepaka, Piotrusiem, na rozpoczęcie roku w szkole przy ulicy Kruczkowskiego. Szkoła nosiła imię mojego dziadka Stanisława Dubois, a na parterze wisiał jego olejny portret. Nie przejmowaliśmy się tym z Piotrusiem i pomaszerowaliśmy do sali gimnastycznej na akademię. Uroczystość trwała ciut za długo i umilaliśmy sobie czas meczem zapaśniczym. To nie spodobało się wychowawczyni, która złapała mnie za ucho i zaprowadziła pod portret dziadka. „Gdyby twój dziadek widział, jak się zachowujesz, to by się w grobie przewrócił", poinformowała mnie. Już jako dziecko miałem bardzo rozwiniętą wyobraźnię i od razu zwizualizowałem sobie dziadka przewracającego się w grobie. Obraz był na tyle mocny, że nigdy więcej w czasie akademii nie uprawiałem zapasów. Pół wieku później byłem na obchodach stulecia szkoły i opowiedziałem tę historię. Podeszła do mnie żwawa starsza pani i powiedziała: „Nie wiem czy mnie poznajesz, Jacusiu, to ja byłam twoją wychowawczynią". I jak tu nie kochać szkoły?
Moja córka właśnie po raz pierwszy zasiadła w ławce i przeżywa to bardzo, ale ja chyba bardziej. Szkoła zaraz po domu rodzinnym stanowi najostrzejsze dłuto, które rzeźbi nasz charakter, przekonania i wpływa na dorosłe wybory. Mnie nauczyła pracowitości, odpowiedzialności, dyscypliny, ale też rywalizacji – i to tej niezdrowej. Zastanawiam się też, jakie Malina będzie miała szkolne znajomości, bo to też w różną stronę może pójść, zwłaszcza dziś, kiedy króluje internet i telefon. Trochę się tego boję, szczerze mówiąc.
Dla mnie szkoła to przede wszystkim historia przyjaźni, które trwają do dzisiaj. Natomiast nie wiem, czy mnie w jakiś sposób ukształtowała. Tamta, ucząca o socjalistycznych wartościach, raczej mnie nudziła. Udało mi się nawet pobić rekord klasy w ilości wagarów. Szkoła tamtego okresu to było zło konieczne. Mnie kształtował dom i książki. Wiedziałem, że muszę skończyć szkołę i spiąłem się dopiero przed maturą, bo od tego zależało, czy dostanę się na prawo. Dla mnie szkoła to ludzie i przeżyte przygody. A ty za bardzo się nie przejmuj tym debiutem Maliny, bo jak was znam, obie doskonale dacie sobie radę.
Wiem, ile czeka ją nauki, ile stresów przez egzaminami, klasówkami. Z drugiej strony doskonale pamiętam rozpoczęcie swojej nauki, które przypadło na piątek. Wracałam z bratem do domu i przez całą drogę narzekałam, że to straszny pech, że lekcje zaczną się dopiero w poniedziałek i że przede mną całe dwa dni czekania i nudy. On jest o sześć lat straszy i śmiał się, mówiąc, że jeszcze będę błagała o weekend. Miał rację. Mnie szkoła bardzo wyczerpała, bo traktowałam ją okropnie serio. Nie pozwoliłam sobie mieć trójki, każdą czwórką się zamartwiałam, wydawało mi się, że żeby w życiu coś osiągnąć, trzeba mieć zawsze piątki i szóstki.
Ja nie przejmowałem się ocenami. Pierwszą dwójkę na semestr z rosyjskiego miałem w szóstej klasie i traktowałem to jako postawę patriotyczną. Dlatego pamiętając swoje edukacyjne początki, bez napięcia patrzę na karierę edukacyjną własnych dzieci. I zawsze mam w głowie słowa premiera Millera, że nieważne jak się zaczyna, tylko jak kończy. Dlatego radzę ci, daj sobie na wstrzymanie, nie ulepimy dzieci z naszej gliny, bo one są ze swojej i muszą znaleźć własną drogę.
A czy szkoła ci coś odebrała? Dużo mówi się o tym że system zabija w dzieciach pasje, indywidualizm i wszystkie równa do jednego szablonu.
Mój bunt wobec instytucji ówczesnego państwa przejawiał się również buntem wobec szkoły. Starałem się wtedy intelektualnie funkcjonować poza systemem, którego nie akceptowałem. Szukałem własnych wzorców spoza szkolnych lektur czy bohaterów. Dlatego paradoksalnie jestem wdzięczny szkole, bo dzięki niej nauczyłem się samodzielnego myślenia. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 38e4059b97

ULGA

W PROBLEMACH SKÓRY GŁOWY



Sprawdź, czy któryś z problemów dotyczy Ciebie?

| Nadmierna utrata włosów | Nadreaktywność |
| Przetłuszczanie | Łupież | Siwienie |

Jeśli masz któryś z tych objawów:

Do codziennej dermopielęgnacji skóry głowy wybierz odpowiednią kurację w zależności od problemu z jakim się zmagasz.

DOBIERZ INDYWIDUALNĄ TERAPIĘ DO TWOJEJ SKÓRY GŁOWY

Dermedic CAPILARTE to kompleksowa linia produktów kuracyjnych przeznaczonych do mycia skóry głowy i włosów, polecanych zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Coraz powszechniej występujące schorzenia cywilizacyjne, takie jak: łysienie, nadmierne wypadanie i osłabienie włosów, łupież czy nadwrażliwość skóry głowy wpływają na samopoczucie, obniżoną samoocenę, poczucie nieatrakcyjności, a nawet odrzucenia. Do utrzymania włosów w dobrej kondycji niezbędna jest właściwa pielęgnacja skóry głowy.

Z WODĄ TERMALNĄ

Bogatą w minerały i pierwiastki śladowe, optymalne dla skóry nadwrażliwej, wspierającą fizjologiczne funkcje skóry.

Jeśli masz problem z nadmiernym przerzedzeniem włosów, wyraźnym ich osłabieniem.

SZAMPON I SERUM KURACJA STYMULUJĄCA WZROST I ODROST WŁOSÓW

110%* WIĘCEJ WŁOSÓW

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



Jeśli masz łupież suchy, tłusty, pstry.

SZAMPON ZWALCZAJACY ŁUPIEŻ I JEGO PRZYCZYNY

98%* REDUKCJI ŁUPIEŻU

- 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

DOSTĘPNE W APTEKACH

*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.

*Na podstawie badania ankietowego przeprowadzonego w warunkach domowych przez okres 1 miesiąca w grupie 50 dorosłych oraz 10 dzieci w wieku od 6 do 12 lat.

eprasa.pl 38e4059b97



1



2

Fotoreportaż

MATKI, MISTRZYNIE, KRÓLOWE, BOGINIE

TENIS TO DZIŚ COŚ WIĘCEJ NIŻ PIĄTY NAJPOPULARNIEJSZY SPORT ŚWIATA, TO GALAKTYKA GLOBALNYCH GWIAZD. A TENISISTKI TO JUŻ NIE TYLKO WSPANIAŁE ATLETKI, ALE I FASCYNUJĄCE OSOBOWOŚCI. NIEJEDNOZNACZNE I POLARYZUJĄCE, UWIELBIANE I KRYTYKOWANE. SĄ RYWALKAMI NA KORCIE, ALE POZA NIM JEDNOCZĄ SIĘ W MISJI REPREZENTOWANIA I CELEBROWANIA CAŁEGO SPEKTRUM KOBIECOŚCI.

Tekst **ANNA GACEK**

Pozwolicie, że się przedstawię. Być może znacie mnie ze stron „Zwierciadła", gdzie publikuję felietony o muzyce. Ale jakże smutne byłoby życie z tylko jedną pasją! Tenis kocham od prawie 30 lat. Byłam na największych turniejach, a na wielkoszlemowym US Open nawet zemdlałam (sportowe emocje plus legendarna nowojorska wilgotność powietrza, sami rozumiecie), komentowałam mecze, zarywałam noce... Od trzech dekad z niekłamaną satysfakcją obserwuję, jak zmienia się kobiecy tenis, a zawodniczki rosną w siłę zarówno fizyczną, bo ten sport od czasu dominacji sióstr Williams bardzo się „wzmocnił", jak i metaforyczną, bo – alleluja! – kobiety otrzymują dziś takie same nagrody finansowe, co mężczyźni. Ale największa rewolucja dzieje się poza kortem. Tenisistki przestały być „tylko" zawodniczkami. Są gwiazdami o mocy medialnego rażenia porównywalnej z zasięgami hollywoodzkich aktorek i ikon pop. Kiedyś szanowaliśmy ich osiągnięcia, rekordy. Dziś na pierwszym planie są one.

Ostatnie lata pokazują, że tenis to o wiele więcej niż „odbijanie mechatej żółtej piłeczki", jak żartobliwie opisuje swój zawód Iga Świątek na Instagramie. Parafrazując „Teda Lasso", w 2026 roku tenis to życie. Żadna jego sfera nie ►

eprasa.pl 38e4059b97



1., 3. Naomi Osaka podczas Wimbledonu (2026).
2. Na turnieju French Open (2026).

jest wykluczona, znikają tabu, a rodzi się wolność do bycia sobą, w całym wymiarze, od spraw najpoważniejszych po uroczo banalne. Urodzić dziecko i wrócić do zawodowego sportu? Trudne, ale możliwe. Mówić w wywiadach o dyskomforcie menstruacji, syndromie wypalenia, walce z depresją? Ważne tematy, dosyć milczenia! Pozwalać sobie na łzy? To nie jest objaw słabości, ale dowód, jak bardzo się czegoś pragnie. Zaręczyć się na oczach całego świata i epatować szczęściem? Tak, bo praca nie może być całym życiem. Zaprojektować koronkową sukienkę, która wyprzeda się w butikach na całym świecie, wychodzić na kort w diamentach, fotografować się dla „Vogue'a" i pozować na Met Gali? Koniecznie! Dziś kobiece gwiazdy tenisa pokazują, że mogą wszystko i chcą wszystkiego. One i my.

JESTEŚMY BOGINIAMI

Tytuł tego tekstu zawdzięczamy the GOAT, największej z nich, Serenie Williams. Gdy wiosną 2019 roku wychodziła na paryskie korty Rolanda-Garrosa, była na szczycie swojego świata. Zdobyła 23 tytuły wielkoszlemowe. Była legendą sportu i popkultury. Miała córeczkę, męża i Annę Wintour za przyjaciółkę. A jednak czegoś jej brakowało. Nie, nie kolejnego pucharu, chociaż, jak przystało na wybitną sportsmenkę, głodna zwycięstw nie przestała być nigdy. Wróciła do zawodowego tenisa po urlopie macierzyńskim dla siebie, dla córki, ale tym razem – także dla innych kobiet. Tamtej wiosny weszła na kort w zaprojektowanej dla niej przez Virgila Abloha kurtce. Zdobiły ją cztery słowa: *mère, championne, reine, déesse.* Matka. Mistrzyni. Królowa. Bogini. „Chciałam przypomnieć kobietom, że mogą być mistrzyniami, a królowymi już są. To było dla mnie bardzo ważne" – przyznała podczas pomeczowego wywiadu.

> URODZIĆ DZIECKO I WRÓCIĆ DO ZAWODOWEGO SPORTU? DZIŚ KOBIECE GWIAZDY TENISA POKAZUJĄ, ŻE MOGĄ WSZYSTKO I CHCĄ WSZYSTKIEGO.

W 2019 roku imponująca kariera Williams powoli zmierzała do naturalnego końca. Wybór ozdobionej hasłami kreacji był częścią wielkiego planu pieczętowania jej dziedzictwa. To ona pozwoliła tysiącom czarnoskórych dziewczynek marzyć o tym, że zostaną kiedyś tenisistkami. Wygrywając Australian Open w pierwszych tygodniach ciąży, udowodnila, że nie ma ograniczeń dla walecznego, ambitnego ducha. Współpracując ze słynnym projektantem, przypomniała, że nie zostawia się kobiecości w szatni, a sobą jest się zawsze, wszędzie. Jednak nawet wielka Serena miewała chwile zwątpienia, a widmo ciągłej krytyki towarzyszyło jej na równi z aurą mistrzyni. Abloh zaproponował jej spektakularną kreację z wielkim trenem i peleryną. Williams wybrała jednak bardziej zachowawczą kurtkę, by nie drażnić opinii publicznej. Bardzo żałowała tamtej decyzji i swojego lęku. Wiedziała, że chociaż zrewolucjonizowała sport, na pewne zachowania było jeszcze za wcześnie.

WIELKI SZLEM, WIELKA MODA, WIELKIE SPRAWY

Przenieśmy się zatem na tegoroczny French Open. Naomi Osaka „zamiata" słynną paryską mączkę metrami swojego lśniącego cekinowego trenu. „Tenis jest tak poważny, że trzeba wprowadzić nieco luzu" – tłumaczy wybór ekstrawaganckiej kreacji. Zdjęcia błyszczącej w upalnym paryskim słońcu złotej sukni są wszędzie. Marzenie Sereny o prawie do modowych wyborów zostało spełnione. Moglibyśmy żartobliwie dywagować, co siedzący na trybunach przedstawiciele „paryskiego szyku" myśleli o cekinach Osaki (albo co o tych modowych wyborach sądzi słynący z powściągliwości trener Naomi, Tomasz Wiktorowski), ale będzie na poważnie.

Swój udział w tegorocznym French Open ukraińska tenisistka Marta Kostiuk rozpoczęła od odebrania wiadomości. Rano, w dniu pierwszego meczu, 100 metrów od domu jej rodziców wybuchł pocisk, niszcząc doszczętnie pobliski budynek. „Jestem z mojej wygranej niesamowicie dumna, to był jeden z najtrudniejszych meczów w mojej karierze, jeszcze kilka godzin temu płakałam" – powiedziała na korcie w krótkiej pomeczowej rozmowie, wyraźnie wzruszona. W turnieju doszła do półfinału, imponując po drodze fantastyczną formą, niezłomnością w bojkotowaniu zawodniczek z kraju agresora i kategorycznością jasno wyrażanych, odważnych poglądów. Marta na korcie reprezentuje nie tylko swoje sportowe ambicje, jest przede wszystkim dumną ambasadorką swojego narodu. Ale jest też druga strona Kostiuk, chętnie pokazywana przez nią w mediach społecznościowych i coraz częściej na korcie. Marta, skromnym zdaniem autorki tego tekstu, najbardziej elegancka tenisistka na tourze, uwielbia modę i lubi dobrze wyglądać. Na tegoroczny Wimbledon, wspólnie ze sponsorującą ją marką Wilson, zaprojektowała inspirowaną swoją suknią ślubną „sukienkę Marty", bo tak oficjalnie nazwano wyprzedany w błyskawicznym tempie model efektownej koronkowej białej kreacji. Była to kolejna edycja projektu tak znakomitego, że jego pierwowzór z 2024 roku ma dziś miejsce w gablocie Muzeum Wimbledonu. Teraz czas na samą Kostiuk, by jej nazwisko znalazło się na słynnej wimbledońskiej „ścianie zwycięzców". Jest coraz bliżej, w tym roku dotarła do półfinału. Wciąż uczy się opanowywać emocje i hamować temperament, w czym wspiera ją polska trenerka Sandra Zaniewska, a resztę, zdaniem ekspertów, już ma.

BYĆ JAK COCO

Tak zwany „pełny pakiet", a więc połączenie świetnych wyników i formy, umiejętności medialnych, naturalnego wdzięku i, co tu kryć, fotogeniczności i urody, to w tenisie, jak w życiu, zjawisko nieczęste. Marta Kostiuk reprezentuje nowe pokolenie gwiazd tenisa, które – po części przez media społecznościowe – zeszło na ziemię, nie traktuje swojej sławy jak namaszczenia odcinającego od śmiertelników.

Najlepiej zarabiająca obecnie sportsmenka świata, 22-letnia tenisistka Coco Gauff, jest nie tylko wzorem atletki, także – wspaniałego młodego człowieka. Dwukrotna zwyciężczyni

eprasa.pl 38e4059b97

turniejów wielkoszlemowych imponuje dojrzałością. Nie unikała odpowiedzi na pytania dziennikarzy o prawa kobiet w krajach Bliskiego Wschodu, gdy tam odbywał się wielki tenisowy turniej, prezentując swoje wyważone i przemyślane poglądy. Gdy podczas tegorocznego Australian Open żadnemu amerykańskiemu tenisiście nie odpuszczono na konferencji prasowej gorącego wtedy pytania o emigracyjną politykę administracji Trumpa, Gauff jako jedna z nielicznych nie zasłoniła się wytrychem „jestem tu po to, by grać w tenisa", tylko udzieliła jasnej odpowiedzi. Ambasadorka Miu Miu i Rolexa, gwiazda z okładki „Vogue'a" i z czerwonego dywanu na Oscarach, która rozświetla licznymi reklamami ze swoim udziałem cały Times Square podczas US Open, mimo inkasowanych rokrocznie 30 milionów dolarów pozostaje pokorną dziewczyną z jasnym celem na horyzoncie: coraz lepszym tenisem. Jej manifestowane więzi rodzinne, wiara, bezpretensjonalny styl bycia, grzeczny, ale własny punkt widzenia i inspirowany hip-hopem styl, czynią z niej idealną inspirację, a więc i marketingowy produkt – marzenie. Gauff jest najlepiej zarabiającą atletką już trzeci rok z rzędu.

CO ZAŁOŻY MARIA?

To może śmiała teza, ale dzisiejszy zachwyt sukienkami Marty, śmiałość przerysowanych stylizacji Naomi, nawet wielki zaręczynowy diament lśniący na palcu Aryny Sabalenki, całe to współczesne „przyzwolenie" opinii publicznej na zabawę modą na korcie – zawdzięczamy Marii Sharapovej, jednej z największych gwiazd w historii tej dyscypliny. „Chciałam się wyróżniać, chciałam być inna", przyznała w rozmowie z Sunitą Kumar Nair w poświęconej tenisowej modzie książce „Ace". „Kiedy wszyscy nosili się na czarno, ja wybierałam czerwień. Zresztą, to była większa sprawa. Jeśli każdy robił taki sam zestaw ćwiczeń, to ja chciałam inny. Chciałam przesuwać granice i nie przepraszać za to, że chcę robić rzeczy po swojemu. Jeśli ktoś patrzy na kobietę, która robi wszystko, by osiągnąć to, czemu poświęciła tak wiele, to jej emocje w takim momencie wydają mi się piękne" – nawiązała nieprzepraszająco do kontrowersji towarzyszących jej „niesportowym" głośnym odgłosom wydawanym podczas wyczerpujących wymian. Sharapova niespecjalnie przejmowała się koleżeńskimi regułami fair play. Złośliwi mogliby dopowiedzieć: bo była zbyt zajęta tym, by się wystroić. Ale jakie były to stroje!

Za swój najukochańszy uważa ten z US Open w 2017 roku, przygotowany przez markę Nike we współpracy z ówczesnym projektantem domu mody Givenchy, uwielbianym przez największe gwiazdy gotyckim romantykiem, Riccardem Tiscim. Sharapova wracała na wielkoszlemowe korty po zasądzonej przez komisję antydopingową kilkunastomiesięcznej przerwie. Mozolnie odbudowująca swoją pozycję w rankingu, polegająca na łaskawości przyznających dzikie karty organizatorów, była jednocześnie ►

REKLAMA



PATRON MEDIALNY

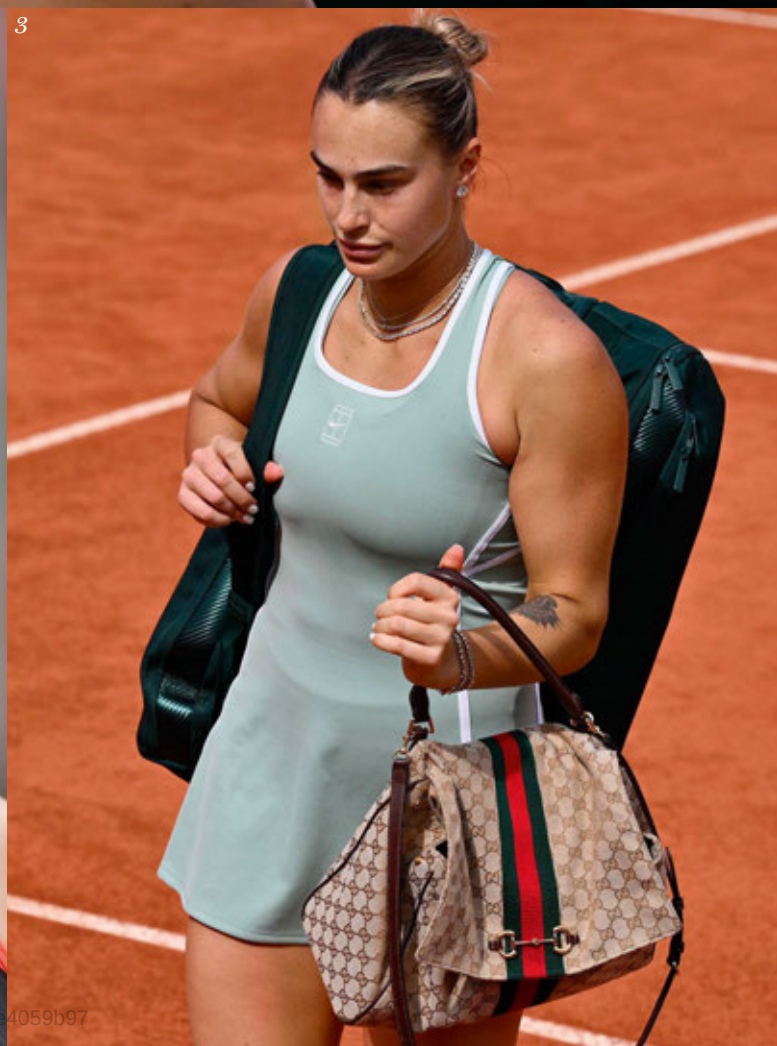
eprasa.pl 38e4059b97



1



2



3

eprasa.pl 3e4059b97



4



5



6

1. Marta Kostiuk przyciągnęła uwagę na tegorocznym Wimbledonie za sprawą kreacji „The Marta Dress 2.0", którą zaprojektowała we współpracy z marką Wilson. **2.** Aryna Sabalenka na Roland Garros w biżuterii ze złota i diamentów (2026). **3.** Sabalenka wkracza na kort z torebką marki Gucci podczas turnieju Internazionali BNL d'Italia w Rzymie (2026). **4., 5.** Venus Williams i Serena Williams podczas US Open w Nowym Jorku (1998). **6.** Koraliki we włosach Venus Williams były jej kultowym znakiem rozpoznawczym (1998). **7.** Czerwona sukienka Marii Sharapovej, ozdobiona ponad 600 kryształkami Swarovskiego, to jedna z najbardziej ikonicznych kreacji w historii tenisa (2007). **8., 9., 10., 11.** Tenisistki coraz częściej trafiają na okładki magazynów modowych ze względu na ich globalne sukcesy sportowe oraz współprace reklamowe. Elina Svitolina, Iga Świątek, Coco Gauff i Maja Chwalińska.



8



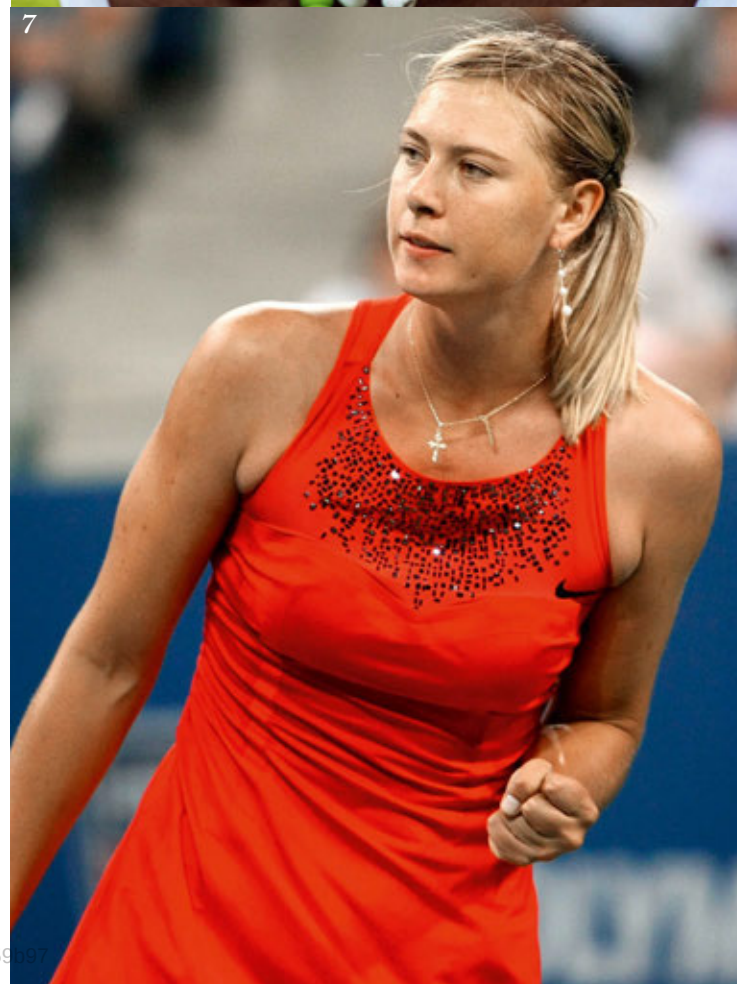
9



11



10



7

eprasa.pl 38e4055997

zbyt wielką gwiazdą tenisa, by nie dostać prestiżowej nocnej sesji na Arthur Ashe Stadium. Na tę noc, gdy patrzył na nią świat, wybrała czarną sukienkę z koronkowymi wstawkami, ozdobioną lśniącymi kryształami, błyszczącymi w światłach reflektorów jak Manhattan nocą. Wygrała w trzech setach, pokonując numer dwa światowego tenisa Simonę Halep. Po meczu powiedziała: „za tymi błyskotkami kryje się dziewczyna, która ma w sobie determinację". Na pokorę i skruchę nie było miejsca, bo to nie w stylu Marii Sharapovej. „Ta kreacja to był pierwszy raz, kiedy przygotowano dla zawodnika ubiór specjalnie na sesję nocną. Stałam w tunelu prowadzącym na kort i czułam tę ekscytację w powietrzu: co założy Maria?"

CHCĘ PODZIĘKOWAĆ SOBIE

Kiedyś „specjalne traktowanie" przez odzieżowego sponsora było przywilejem nielicznych, dziś tegoroczna mistrzyni French Open, nastoletnia Mirra Andriejewa, odbiera nagrodę w specjalnie na tę okazję przygotowanej kurtce, ozdobionej zdaniem: „Chcę podziękować sobie", sentencją wypowiedzianą po jednym z wygranych przez nią spotkań, powracającą nie tylko jako echo kapitalnego sloganu, ale i przypomnienie o sprawczej potędze własnych możliwości, pracowitości i talentu.

Moda jest, obok umiejętności sportowych i medialnych, największą obecnie tenisową walutą i nikt nie wie o tym lepiej od Naomi Osaki. Najbardziej kreatywna i ekstrawagancka z tenisistek, miesiącami pracuje nad swoimi kreacjami, korzystając z komfortu kontraktu z Nike, w ramach którego ma nie tylko prawo do kreacji na wyłączność, może także uczestniczyć w procesie projektowania ubrań, które są sprzedawane w sklepach marki z jej sygnaturą. Takiego zaszczytu nie doczekała się nawet najlepsza tenisistka świata, również ambasadorka Nike'a, Aryna Sabalenka. Co najpewniej mocno ją boli, bo modę uwielbia.

Białorusinka nie trafiła w dziesiątkę na loterii geograficznego losu. Reprezentująca Japonię, mieszkająca w USA Naomi Osaka to komercyjne marzenie spotkania się dwóch potężnych rynków. Perfekcyjnie władająca angielskim, mieszkająca na Florydzie od dzieciństwa Rosjanka Maria Sharapova mogła urodzić się wszędzie, jej uroda była jej paszportem. Brytyjka Emma Raducanu, objawienie US Open w 2021 roku, zaskakująca zwyciężczyni tamtego turnieju, swoimi azjatycko-brytyjsko-kanadyjsko-rumuńskimi korzeniami wygrała życie. Przepiękna dziewczyna, która od tamtego triumfu nie wygrała niczego, zarobiła kilkadziesiąt milionów funtów na kontraktach reklamowych. W tym roku została wycenioną na trzy miliony dolarów twarzą sportowej kolekcji marki Uniqlo, praktycznie bez wychodzenia na zawodowy kort, bo taka jest jednocześnie słodka i ponura rzeczywistość nękanej kontuzjami tenisistki.



MODA JEST, OBOK UMIEJĘTNOŚCI SPORTOWYCH I MEDIALNYCH, NAJWIĘKSZĄ OBECNIE TENISOWĄ WALUTĄ.

Emma Raducanu podczas turnieju BNP Paribas Open w Indian Wells Tennis (2026) w zestawie marki Uniqlo.

KOCHA LUKSUS, NARZECZONEGO I PSA

Wróćmy do Aryny. Niewiele się o tym mówi, ale w swojej imponującej karierze stoczyła dwa boje, jeden o bycie numerem jeden, drugi – o zostanie gwiazdą, celebrytką. I właściwie trudno ocenić, który trud był większy. Mogła już szczycić się niemałymi osiągnięciami, tytułami wielkoszlemowymi, ale nie tym, o czym marzyła równie mocno – okładkami i współpracami z wielkimi domami mody. Nieokrzesana i ożywczo bezpretensjonalna, była świetnym sportowcem, ale nie znakomitą celebrity. Więc, jak przystało na osobowość zadaniową, wzięła się do roboty. Zwolniła menedżerów i zatrudniła nową agencję. Zaczęła korzystać z usług stylistki pracującej z największymi gwiazdami Hollywood. W wywiadach konsekwentnie podkreślała swoją miłość do drogich torebek i diamentów. Zainwestowała w swój wygląd oraz w jakość publikacji na mediach społecznościowych. Wreszcie, zaczęła budować swój brand. Kocha dobrze się bawić, uwielbia luksus, swojego narzeczonego i psa. A, i przy okazji jest najlepsza na świecie. W życiu skuteczna jak na korcie, dziś może już przedstawiać się: jestem Aryna, mam okładkę „Vogue'a" i kampanię Gucci. Do szczęścia brakuje tylko wymarzonego dziecka.

O macierzyństwie nie porozmawia z Eliną Svitoliną, ponieważ Ukrainka dystansuje się od Białorusinki, a najpewniej mogłaby udzielić kilku porad, bo jest jedną z tych, którym się udało, ma „wszystko". W legendarnie samotnym dla kobiet sporcie, bo to 11 miesięcy podróży, hoteli, zmian stref czasowych i życia wśród ludzi, którzy są przez ciebie zatrudniani, znalazła miłość. Wspólnie z francuskim tenisistą Gaëlem Monfilsem od lat tworzą szczęśliwą rodzinę. Po narodzinach córeczki, zainspirowana pierwotną siłą wydania na świat życia i palącą wściekłością kobiety z kraju targanego wojną, na korcie inspiruje budzącą trwogę zaciekłością. Jej forma po przerwie macierzyńskiej jest imponująca, podobnie jak wyniki.

Naomi Osaka, matka trzyletniej Shai, nie miała tyle szczęścia. O swoim porodzie mówi „traumatyczny", czas połogu był również czasem głębokiej depresji, a szeroko komentowanemu powrotowi na kort towarzyszyło wielkie zainteresowanie mediów, ale nie wyniki. Potrzebowała dwóch trudnych lat, by wrócić do siebie, jako kobieta i jako tenisistka. Dziś równie chętnie mówi

ZDJĘCIA: KARWAI TANG/WIREIMAGE, MARLEEN FOUCHER/BSR, MIKE EGERTON/PA IMAGES, JOHN WALTON – PA IMAGES, JAN MAGNICOL, SIMON M BRUTY, AL BELLO, CLIVE BRUNSKILL/GETTY IMAGES, INDEPENDENT PHOTO AGENCY/ALAMY STOCK PHOTO/EBEW, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38e4059b97

o przyczepionych do swojej torby kolorowych Labubu, co o konieczności dbania o psychiczny komfort i dobrostan, o ciągłej potrzebie inwestowania nie tylko w torebki Louis Vuitton, których ma pokaźną kolekcję, ale i w swój spokój i szczęście. Dla kogoś Osaka, czterokrotna mistrzyni wielkoszlemowa, to tylko dziwne sukienki i wymyślne nakrycia głowy, dla wielu to idolka, odważnie mówiąca o swoich traumach, jeszcze niedawno „niegodnych" wizerunku silnej sportsmenki.

WIĘCEJ SZACUNKU, PROSZĘ

Te wszystkie „didaskalia", reklamy, obecność medialna, status gwiazdy, całe to tło, które czyni z zawodniczek podziwiane kobiety, to wciąż świeża sprawa. Tenisistki – inspiracje raperów, jak Coco Gauff, o której powstają piosenki. Tenisistki zdobywające serca narodu, jak oglądana przez trzy miliony widzów Maja Chwalińska podczas French Open. Tenisistki, które jak Magda Linette w „New York Timesie" opowiadają o marzeniach o macierzyństwie, a media chcą ich słuchać. Tenisistki – kulturowe fenomeny, jak wyprzedająca największe stadiony Filipinka Alexandra Eala. To zjawiska nadal nowe.

Pamiętacie scenę z kortów Rolanda-Garrosa, która otwiera ten tekst? Zaledwie rok wcześniej na tym samym turnieju publicznie potępiono Serenę Williams za jej obcisły kostium – przeciwdziałający krzepnięciu krwi, „pamiątce" po porodzie – i zakazano jej noszenia go na francuskich kortach. Serena mogła się czuć jak „wojowniczka" i inspirować kobiety, by były dumne ze swoich ciał, ale prezes Francuskiej Tenisowej Federacji miał swoje zdanie: „trochę więcej szacunku dla sportu i turnieju, proszę". Dla Williams te sceny były tylko przykrym echem wszystkiego, co przeżyła wraz z siostrą Venus, gdy w połowie lat 90. pojawiły się na globalnych kortach. Venus i Serena zakwestionowały wszystko: od koloru skóry zawodniczek, przez styl ubierania, szczególnie szokujące – i spadające w czasie gry – koraliki we włosach, po butne wypowiedzi i, rzecz jasna, agresywny tenis i system treningów. Sióstr Williams, mówię to z wciąż żywej pamięci, nie dało się wtedy lubić, ich arogancja była wręcz odpychająca. Ale mając świadomość barier, jakie musiały burzyć, należał się im szacunek. Dziś są legendami, które zmieniły sport, to na ich karierach, zbudowanych z marzeń, wyrzeczeń i ciężkiej pracy, nie z luksusu dostępnych możliwości, wzorowały się w dzieciństwie Osaka i Gauff, które wkrótce przekażą to dziedzictwo dalej, dodając coś od siebie, kolejne fascynujące wymiary bycia „wojowniczką", na korcie i poza nim. Jak inny będzie to przekaz od słów zjawiskowej gwiazdy tenisa lat 80. Gabrieli Sabatini, która wprowadzając w świat sygnowane swoim nazwiskiem perfumy, bezpretensjonalnie opowiadała: „Lubię kwiaty, zwłaszcza ich zapach. Tak rozumiem kobiecość". Wspaniale, że dziś wiemy o niej już dużo więcej. ●

REKLAMA



eprasa.pl 38e4059b97

Cała ta NIEUFNOŚĆ

Influencerka, która woli, żeby się z nią nie zgadzali, niż żeby bezrefleksyjnie bili brawo? **MARTA KOŻUCHOWSKA** nie uznaje związku między zasięgami a racją. Jej autorski profil O_oezu jest jednym z najzabawniejszych w internecie. Publikuje recenzje filmów albo relacje z życia i za każdym razem przeczy stereotypowej bzdurze o tym, że kobiety nie potrafią rozśmieszać.

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

Twoi rówieśnicy dorastali w internecie. Ty nie.
Faktycznie ominęła mnie pierwsza fala mediów społecznościowych w Polsce. Żyłam trochę pod kamieniem. Słuchałam podcastów kryminalnych, ale świat influencerów był mi obcy. Nie grzało mnie to. W liceum dostałam smartfon, który wreszcie działał, jak trzeba, więc założyłam konta na Instagramie i TikToku. Znajomi o czymś rozmawiali, żyli dramami, memami, trendami, ja nie do końca wiedziałam, o czym mówią, a nie chciałam odstawać. Później okazało się, że jest to zabawna forma wyrażania siebie.

Może po prostu miałaś inne zainteresowania niż ludzie ze szkoły?
Nie do końca. W gimnazjum chodziłam do klasy sportowej – pływałam i to nas łączyło. Ale już w liceum bycie z przyjaciółmi polegało na tym, że po prostu spędzaliśmy czas razem, ale nie realizowaliśmy wspólnych zajawek, bo te znajdowałam poza swoją najbliższą grupą. Na przykład zaangażowałam się w teatr i brałam udział w spektaklach organizowanych przez ludzi z innej szkoły. Wystawialiśmy przedstawienia wyłącznie po angielsku, to była super sprawa. Myślę, że szukałam swojego miejsca, ale nigdy nie byłam odludkiem. Lubię być z innymi.

Media społecznościowe, które miały ludzi zbliżać, ostatecznie oddalają nas od siebie. Najdotkliwiej odczuwa to twoje pokolenie.
Z jednej strony jesteśmy bardzo wciągnięci w życie internetowe, z drugiej nasłuchaliśmy się porad o stawianiu granic i myślę, że to stawianie granic już przekroczyło granice. Może jest tak, że wszyscy tak bardzo skupiamy się na sobie i swoim komforcie, że nie potrafimy żyć z innymi, funkcjonować w grupie. Nie bez powodu mówi się dziś o epidemii samotności. Trudno też znaleźć znajomych bez miejsc trzecich.

Miejsc trzecich?
W liceum czy na studiach to szkoła podrzuca ci ludzi, z którymi możesz się zaprzyjaźnić. A potem idziesz do pracy, którą być może wykonujesz zdalnie. Do kina chodzisz sama. Możesz poszukać ekipy do wspólnego wyjazdu na festiwal, ale pojedziesz z ludźmi, których prawie nie znasz? Wydaje mi się, że jesteśmy dziś bardzo nieufni wobec innych. Nie mamy łatwości w nawiązywaniu kontaktu i paradoksalnie jesteśmy go spragnieni bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. To oczywiście tylko moje obserwacje, ale wydaje mi się, że większość chce relacji, tyle że się boi. Cenimy sobie własną przestrzeń i obawiamy się oceny, a jednocześnie jest nam źle, jeśli nie mamy bliskich więzi. Może to też przez instagramizację życia. Myślimy, że wszyscy żyją tak jak w mediach społecznościowych, więc jeśli ma się bałagan na chacie albo w ogóle nie ma się mieszkania, bo przecież jest kryzys na rynku, to trudniej odsłonić się przed ludźmi. ►

eprasa.pl 38e4059b97

TO TYLKO MOJE OBSERWACJE, ALE WYDAJE MI SIĘ, ŻE WIĘKSZOŚĆ Z NAS CHCE RELACJI, TYLE ŻE SIĘ BOI. CENIMY SOBIE WŁASNĄ PRZESTRZEŃ I OBAWIAMY SIĘ OCENY, A JEDNOCZEŚNIE JEST NAM ŹLE, JEŚLI NIE MAMY BLISKICH WIĘZI. MOŻE TO TEŻ PRZEZ INSTAGRAMIZACJĘ ŻYCIA.





eprasa.pl 38e4059b97

Jakie miałaś oczekiwania, gdy zaczynałaś tworzyć treści do internetu? Co to była za potrzeba?

W mojej grupie przyjaciół przyjęło się, że mamy dwa konta. Jedno na serio, prywatne, a drugie do publikowania rzeczy, które nas śmieszą, zdjęć, które nie wyszły i tak dalej. Bardzo spodobała mi się taka zabawa w kreację. Potem pojawili się ludzie, którzy stwierdzili, że ich też bawi to, co robię, więc zaczęłam wrzucać rzeczy na TikToka, już publicznie. Od początku zwracałam się do ludzi, którzy mnie obserwują, „widzowie", bo z góry zakładałam, że to nie będzie żadna internetowa działalność na poważnie. Potoczyło się inaczej. Widzowie zostali.

Nie ma wielu kobiet, które tworzą zabawny content. Co oczywiście wynika ze stereotypowego przekonania, że nie jesteśmy zabawne.

Oj, gdybym zrobiła listę wszystkich żartów, które ukradli mi faceci... Ale wiesz, że w związku z tym, że publikuję głównie zabawne treści, cierpi moje poczucie kobiecości? Żartuję, czepiam się, ironizuję, bywam cyniczna – i to wszystko sprawia, że czasami wydaję się sama sobie mało sexy.

Bo seksowna dziewczyna może być adresatką żartów. Jeśli je opowiada, skończy jako aseksualna koleżanka. To nam usilnie powtarza kultura.

Może i tak. I choć nie czuję się jak „chłopczyca", nadal próbowałam się powstrzymywać, wygładzać język czy żarty, ale ostatecznie przecież to jest cenzura mojego sposobu wyrażania siebie. Nie chcę się temperować pod jakąś narrację. Musiałam się pogodzić z tym, że nigdy nie będę typem efemerycznym i ezoterycznym – nawet jeśli u innych kobiet to bardzo mi się podoba i czasem im zazdroszczę. Zresztą na moim profilu najlepiej oglądają się te materiały, które powstały, kiedy czułam się w stu procentach sobą. Czyli te z, wiesz, kurwikami w oczach [śmiech]. Wtedy samo leci.

Modeling nie dał ci więcej pewności w zakresie własnej kobiecości?

Zaczęłam pozować do zdjęć późno, kiedy wychodziłam z anoreksji, czyli w wieku 20 lat. Dziś już jest dobrze, ale jeszcze pięć lat temu choroba odbijała się jakimś echem. Jeśli ktoś chorował na zaburzenia odżywiania, to ciężko mu spojrzeć w lustro i obiektywnie ocenić, jak wygląda. Po wielu psychoterapiach dalej zdarzało mi się wątpić, że wyglądam okej. A potem dostawałam zdjęcie i widziałam, że jestem bardzo szczupła, mimo że przytyłam dwanaście kilogramów. To było moje „sprawdzam". Nie wyglądałam jak człowiek, który zaraz umrze, byłam już zdrowa fizycznie, a dzięki zdjęciom poczułam się ładna.

Długo chorowałaś?

Zaczęło się, gdy miałam trzynaście, czternaście lat. Miesiączka wróciła, gdy miałam dziewiętnaście.

Anoreksję prowokowało albo wzmagało to, co widziałaś w mediach?

To byłoby za duże uproszczenie, jednak kiedy oglądasz seriale dla nastolatków, nikt ci nie mówi, że ludzi, którzy mają być w twoim wieku, grają dorośli aktorzy i dorosłe aktorki. I to się nie zmienia. Weźmy „Euforię". Każdy z obsady już dawno nie był w liceum, gdy kręcono serial. Zresztą i ja czasem dostaję propozycje, żeby zagrać piętnastolatkę. Mówię wtedy, że mam dwadzieścia pięć lat i nie zamierzam oszukiwać młodych dziewczyn, że tak wygląda licealistka. Większość z nas, gdy dojrzewa, musi ogarnąć zmiany hormonalne w ciele, których nie rozumie i za którymi nie nadąża. U mnie też poszło bardzo szybko. Urosłam, przytyłam i na pewno było mi przykro, że nie jestem jak dziewczyny w serialach. Dzięki fotomodelingowi wiem, że fakt, iż ktoś wspaniale wygląda na zdjęciu, jest na przykład kwestią odpowiedniego ustawienia światła.

Albo retuszu. Narzędzia do obróbki zdjęć są dziś łatwo dostępne, darmowe, intuicyjne w obsłudze.

A kamery są wyposażone w programy, które wyszczuplają czy odmładzają. Byłam niedawno na wyjeździe dla influencerek. Same piękne dziewczyny, wszystkie edytowały zdjęcia w FaceAppie. Coś przerażającego i smutnego zarówno dla nich, jak i dla ich odbiorców.

Jako osoba, która wychowała się w czasach mody na *heroin chic* albo Bridget Jones, która uchodziła za pociesznią grubaskę, mimo że nigdy nie miała nadwagi – byłam przekonana, że dziewczyny z twojego pokolenia będą miały trochę mniejszy problem z samoakceptacją.

To, że ktoś ci mówi, że jakiś typ sylwetki jest teraz modny, nie służy tobie, tylko ludziom, którzy na tej modzie zarabiają pieniądze. Trzeba się skupić na sobie. Wiesz, co mi pomogło? Ktoś mi kiedyś powiedział, żebym spojrzała na różnorodność ciał tak jak na różne rasy psów. Każdy ma inną budowę. Gdybyś zobaczyła wychudzonego pitbula, pomyślałbyś, że pewnie choruje, ale wyżeł już tak po prostu ma.

Boisz się AI?

Obawiam się, że ludzie mogą nadużywać sztucznej inteligencji i tracić umiejętność myślenia przyczynowo-skutkowego i krytycznego. Zrobiono przecież nawet badania na lekarzach. Najpierw stawiali diagnozy samodzielnie, a potem we współpracy z AI. Początkowo lepsze były te robione bez technologii, ale po jakimś czasie używania AI i powrotu do samodzielności, okazało się, że po współpracy z AI mylili się częściej niż wcześniej. Pokazało to, że nadużycie narzędzi opartych na sztucznej inteligencji sprawia, że nasze umiejętności poznawcze mogą się cofać. Poza tym AI jest zawsze miłe. Zawsze się z tobą zgadza. Mówi ci: „O, jakie mądre pytanie zadałaś". Albo: „Rozumiem, co czujesz".

I jeśli ChatGPT stanie się twoim przyjacielem albo, co gorsze, terapeutą, nigdy nie zmierzysz się z odmiennym poglądem albo krytyką.

To jest farsa. Czy naprawdę chcemy, żeby wszyscy dookoła nam przytakiwali? To jak w tych filmach o nastolatkach, gdzie najpopularniejsza dziewczyna w szkole ma cheerleaderki, a nie koleżanki. Ja nie chcę, żeby moja przyjaciółka była moją cheerleaderką, wolę szanować jej odmienne zdanie. Mam poczucie, że dziś coraz bardziej tracimy nie tylko umiejętność ►

eprasa.pl 38e4059b97





ŻARTUJĘ, CZEPIAM SIĘ, IRONIZUJĘ, BYWAM CYNICZNA – TO SPRAWIA, ŻE CZASAMI WYDAJĘ SIĘ SAMA SOBIE MAŁO SEXY. MUSIAŁAM SIĘ POGODZIĆ Z TYM, ŻE NIGDY NIE BĘDĘ TYPEM EFEMERYCZNYM I EZOTERYCZNYM – NAWET JEŚLI U INNYCH KOBIET TO BARDZO MI SIĘ PODOBA I IM ZAZDROSZCZĘ.





eprasa.pl 38e4059b97

przyjmowania krytyki, ale i zdolność samokrytyki, a przecież chodzi o to, żeby umieć dogadać się ponad różnicami.

Często dostajesz krytyczne komentarze?

Rozpętałam parę burz, ale w związku z tym, że publikuję rzeczy, które są przemyślane, używam ironii, a opinie, którymi się dzielę, są naprawdę moje – to krytyczne komentarze mnie nie dotykają. Każdy ma prawo się ze mną nie zgodzić. Problem jest gdzie indziej. Musimy przestać traktować to, co mówią influencerzy, jak prawdy objawione. To, że ktoś ma duże zasięgi, nie znaczy, że zawsze musisz się z nim zgadzać. Dyskutuj.

Ale ten, kto ma większe zasięgi, jest silniejszy. Zakrzyczy cię.

To jest niesprawiedliwe. Nigdy nie zrozumiem, dlaczego telewizja zaprasza celebrytów, żeby wypowiadali się na tematy specjalistyczne jak eksperci. Wiem, że to się lepiej obejrzy, ale to przecież patologia. Influencerzy nie są wyrocznią. Zanim kupisz coś, co próbują ci sprzedać, zastanów się, czy w ogóle tego potrzebujesz.

Większość i tak kupi.

Wróciliśmy do pierwotnej formy sprzedaży, czyli marketingu szeptanego, w którym influencerzy zastąpili koleżanki i kolegów. Niby ich znasz, ale przecież nie znasz. To bardzo lukratywna branża, korporacje chętnie wydają pieniądze na współpracę. Im dłużej funkcjonuję w tym świecie, tym ostrożniejsza jestem. Niby nikt mi nie dał moich zasięgów, sama je sobie zbudowałam, ale i tak musiałam sobie przepracować, jak absurdalnie duże pieniądze płaci się za współpracę z popularnym influencerem czy zasięgową influencerką. Nie chcę też być osobą, która zareklamuje wszystko. Staram się robić tylko to, co jest w zgodzie ze mną. Na przykład recenzje filmów.

Masz na to papiery. Skończyłaś filmoznawstwo.

Ale ilu filmoznawców może obejrzeć film, powiedzieć coś o nim w internecie i dostać za to pieniądze? Jestem w jakimś ułamku procenta. Doceniam to, naprawdę.

Zanim poszłaś na filmoznawstwo, studiowałaś kognitywistykę. Kim chciałaś być, gdy dorastałaś?

Starszym panem z brodą.

Kim?

Starszym panem z brodą i wąsem, który siedzi na ławce i dokarmia ptaki. To była moja wizja przyszłości, bo w ogóle mi się nie kleiło, że jestem dziewczynką, więc nie wyrosnę na starszego pana. A poważnie? W naszej rodzinie byłam trochę takim Kulfonem – nikt nie wiedział, co ze mnie wyrośnie. Ja też nie. Mama mnie niesamowicie wspierała w każdym pomyśle. Nie wiem, skąd brała cierpliwość i pieniądze. Raz na przykład wymyśliłam, że spróbuję dostać się na studia z projektowania mebli. Mama zapisała mnie na lekcje rysunku. Potem okazało się, że dostaję szału, stojąc siedem godzin przy sztaludze i malując martwą naturę, więc zrezygnowałam, ale to też cenna nauka dowiedzieć się, czego się nie lubi. Później pojawiła się kognitywistyka. Byłam bardzo wkręcona w Sherlocka Holmesa. Podobało mi się, ale przerosła mnie matematyka na poziomie akademickim. Ostatecznie miałam od zawsze wewnętrzne poczucie, mimo tych wielu niekonkretnych perspektyw, że chcę być jak ci wszyscy świetnie wykształceni humaniści, którzy dużo widzieli i czytali, więc świetnie łączą wątki. Umiejętność interpretacji i połączenia ze sobą tropów z bieżącej popkultury ze zjawiskiem z XVII wieku zawsze mi imponowała.

Wybrałam MiSHiS na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu – międzywydziałowe studia humanistyczne i społeczne z wiodącym filmoznawstwem. Zrobiłam licencjat, zaczynam magisterkę. Dzięki temu, że mam wykształcenie filmoznawcze, dostaję propozycje prowadzenia prelekcji. To mnie bardzo cieszy.

WIĘKSZOŚĆ Z NAS, GDY DOJRZEWA, MUSI OGARNĄĆ ZMIANY W CIELE, ZA KTÓRYMI NIE NADĄŻA. JA TEŻ – UROSŁAM, PRZYTYŁAM I NA PEWNO BYŁO MI PRZYKRO, ŻE NIE JESTEM JAK DZIEWCZYNY W SERIALACH. DZIĘKI FOTOMODELINGOWI WIEM, ŻE FAKT, IŻ KTOŚ WSPANIALE WYGLĄDA NA ZDJĘCIU, JEST NA PRZYKŁAD KWESTIĄ ODPOWIEDNIEGO USTAWIENIA ŚWIATŁA.

Wychodzenie do ludzi też?

Na Pyrkonie opowiadałam o „Koralinie i tajemniczych drzwiach". W sali było dwieście, może dwieście pięćdziesiąt osób. Czasami zdarza mi się nakręcić rolkę, która będzie miała milion wyświetleń. Cieszę się, że ludzie chcą oglądać to, co publikuję. Pojawia się wtedy dopaminowy haj, kiedy zaczynają spływać lajki i komentarze. Ale tego nie da się w żaden sposób porównać do dwustu osób, z którymi jesteś w sali, biją ci brawo, a potem jeszcze ktoś podchodzi i mówi, że to była jedna z lepszych prelekcji, jakie widział na tej edycji festiwalu. To jest inna, niesamowita satysfakcja.

Kiedy nie robisz prelekcji i nie kręcisz rolek, jeździsz rowerem po polskim Wybrzeżu. Oglądałam relację z wyprawy solo. Co to był za pomysł?

Bo ja lubię jeździć rowerem i bardzo lubię morze, więc pomyślałam, że to połączę i przejadę się Wybrzeżem. Jechałam z Ustki na Hel. Tragikomedia. Słońce mnie spiekło, umęczyłam się niemożliwie, ale przygoda wspaniała. Podróżowanie solo umocniło mnie w przekonaniu, że dam sobie radę. Wiem, że mogę na siebie liczyć. A do tego otworzyłam się na ludzi. Gdy podróżujesz z kimś, wszystkie rozmowy toczycie między sobą, nikt z zewnątrz nie ma do was swobodnego wejścia. A tu ktoś ze mną pojechał kawałek trasy i pogadaliśmy po drodze. Ktoś inny dosiadł się, gdy akurat robiłam przerwę i odpoczywałam. Pokazało mi to, że ta cała moja nieufność tak naprawdę nie ma za wiele sensu. ●

eprasa.pl 38e4059b97

Wygrana walka z przebarwieniami

Ilona odkryła KLOO po swojej trzeciej ciąży, kiedy na jej skórze pojawiły się przebarwienia, których długo nie mogła się pozbyć. Widoczne zmiany zaczęły wpływać nie tylko na wygląd skóry, ale także na jej pewność siebie i codzienne samopoczucie. W styczniu 2025, szukając rozwiązania, trafiła na markę KLOO i postanowiła dać jej szansę. Zaczęła od serum Anti-ox i kremu na dzień Healthy Glow z witaminą C.

„Od dłuższego czasu zmagałam się z przebarwieniami wokół oczu, przez co czułam się bardzo niekomfortowo i długo szukałam czegoś, co naprawdę pomogłoby mojej skórze. Bardzo szybko zobaczyłam efekty!” – wspomina Ilona.

Z czasem, swoją pielęgnację uzupełniła o kolejne produkty, między innymi o krem na noc z retinalem – Overnight Reset.

Ilona zauważyła, że przy regularnym stosowaniu kosmetyków KLOO przebarwienia stawały się coraz mniej widoczne. Dokumentowała rezultaty, a zdjęciami „przed i po” postanowiła podzielić się z marką. *„Moja skóra wygląda świeżo i zdrowo. Efekty pojawiły się naprawdę szybko, co sprawiło mi ogromną radość i dodało pewności siebie”.*

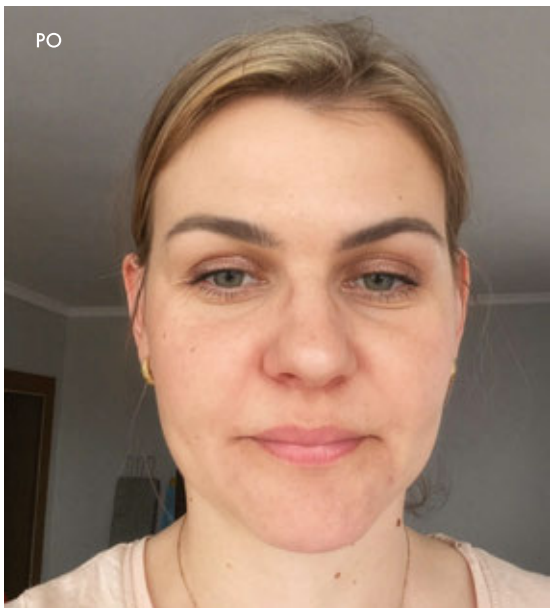


serum krem na dzień krem na noc

Dostępne w ofercie ROSSMANN Moja Drogeria

Dostępne w atrakcyjnej promocji w drogeriach Rossmann, aplikacji Rossmann PL i na www.rossmann.pl w dniach 27.08-09.09.2026





Ilona Szewczyk-Wasiak



KOMENTARZ EKSPERTKI

Aleksandra Knaflewska
Kosmetolożka,
założycielka dziennego spa
Na Temat Piękna

“W przypadku Pani Ilony kluczowe znaczenie miało połączenie witaminy C, retinalu oraz arbutyny. Witamina C zawarta w kremie Healthy Glow rozjaśniała przebarwienia i wyrównywała koloryt skóry, krem na noc z retinalem Overnight Reset przyspieszał odnowę naskórka, a arbutyna w serum Anti-ox ograniczała nadprodukcję melaniny poprzez hamowanie aktywności tyrozynazy.”

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97

SPRAWIEDLIWOŚĆ dla BABY JAGI

Straszy się nas nią nie tylko jako dzieci, ale też jako dojrzałe kobiety. Że niby pomarszczona skóra, siwe włosy czy obwisłe piersi nas do niej upodabniają. Także mentalnie. „I bardzo dobrze!" – mówi **Marta Niedźwiecka.** „Apeluję o to, byśmy wszystkie uznały swoją wewnętrzną staruchę".

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

Straszniejsze od leśnego demona? Stara baba! – pada w drugim sezonie serialu „1670".

Stara baba, tak dla jasności, wcale nie musi być w geriatrycznym wieku, może mieć trzydzieści parę lat, bo to nie jest stan metrykalny, tylko stan umysłu. Kultura łączy go ze zrzędliwością, kłótliwością, apodyktycznością, wąskimi horyzontami umysłowymi, często jakąś formą dewocji lub ideologicznego zacietrzewienia oraz z zawziętością. Nie oszukujmy się, to określenie wybitnie pejoratywne, nawet pomimo licznych prób jego odczarowania poprzez chociażby obecną dziś narrację wokół menopauzy i wolności, jaką ze sobą niesie, czy też przez próby wpuszczenia tam odrobiny humoru, jak robiły to choćby Magdalena Grzebałkowska i Ewa Winnicka w audycji i książkach z cyklu „Jak się starzeć bez godności". Nazwanie kogoś starą babą wciąż jest obelgą.

Większą niż stary dziad?

Niestety tak, w kulturach silnie naznaczonych patriarchatem stare kobiety są szczególnie deprecjonowane. A mówię o tym dlatego, że były i do tej pory istnieją kultury, wcale niekoniecznie matrylinearne, które szanują starsze kobiety, ich mądrość i doświadczenie. Robiła tak znaczna część rdzennych plemion Ameryki Północnej, w których stare kobiety mogły zostać nawet przywódczyniami, a już na pewno bywały szamankami czy uzdrowicielkami, czyli osobami o bardzo wysokim statusie społecznym.

Dla kultury patriarchalnej stara kobieta jest niebezpieczna głównie dlatego, że nie można jej podporządkować za pomocą żadnej z tych rzeczy, którymi dyscyplinuje się młode kobiety. Nie można jej na przykład powiedzieć: „Zachowuj się inaczej, bo nie znajdziesz męża" albo „Bądź przyzwoita, bo Bóg cię pokarze i będziesz bezpłodna". Stara baba nie musi być atrakcyjna, nie musi dopasowywać się do *male gaze* czy wielu innych reguł, które w takim społeczeństwie obwiązują kobiety. Może się więc zbuntować. Poza tym ma mądrość wynikającą z lat życia, w związku z tym zachodzi obawa, że będzie wiedziała, jak postępować z młodymi mężczyznami, by nieco ich utemperować, a młode kobiety może uczyć rzeczy, które są wywrotowe: samodzielności, nieposłuszeństwa, krnąbrności. Trzeba ją więc obdarzyć fantazjami o obrzydliwości, tak żeby wszyscy od niej stronili i by żadna kobieta nie chciała nią się stać. Przecież tak zakorzeniona w naszej kulturze Baba Jaga z brodawką na nosie, obwisłymi piersiami, pomarszczoną skórą, pazurami i długimi, siwymi włosami jest emblematem starej baby.

Wprawdzie nie mam jeszcze ani siwych włosów, ani brodawki na nosie, ani obwisłych piersi, ale uwielbiam mówić, że jestem na coś za stara. W znaczeniu: za stara na takie dziecinady, za stara na takie gierki, za stara na nocowanie pod namiotem. Ale może mogę tak mówić, bo nie mam tych siwych włosów i brodawek...

Ja też uwielbiam kategorię *I'm to old for that shit* jako kategorię zyskiwania dystansu, luzu, ale też dlatego, że jest w tym rodzaj wyższości osoby, która niejednego doświadczyła, więc nie da sobie wmawiać, że żaby się golą. Ale mnie jest to łatwo powiedzieć, tobie jest to łatwo powiedzieć, bo obydwie jesteśmy w bardzo uprzywilejowanej sytuacji kobiet niezależnych, decydujących o tym, jak ich starość będzie wyglądać, które wciąż zachowują aktywność społeczną, poczucie sensu i sprawczości. Dlatego możemy się wypiąć na kulturę, która nas dyscyplinuje. Natomiast ►

eprasa.pl 38e4059b97

to nie jest przywilej większości kobiet w wieku dojrzałym, które są naprawdę bardzo przerażone tym, że wpadną w kategorię starej baby.

Zobacz, co tu się dzieje: jeśli jesteś starą babą, to się nie rozmnażasz, więc jesteś (z punktu widzenia kultury skoncentrowanej na władzy i interesie mężczyzn) bezużyteczna. Do seksu się nie nadajesz, bo tylko młode się liczą, dzieci nie urodzisz, a przecież musisz coś robić, żeby zasłużyć na prawo do życia. Co jest absurdem, ponieważ starsze kobiety są dużo aktywniejsze niż starsi mężczyźni. Nie tylko poprzez opiekę nad wnukami, ale też poprzez interakcje społeczne, uczestnictwo w różnych kołach zainteresowań, klubach książki, kołach gospodyń wiejskich czy uniwersytetach trzeciego wieku, które większości mężczyzn – ich rówieśników – nie interesują.

Inny problem, o którym wspomina wiele kobiet, to niewidzialność. Bo kobieta jest widzialna, dopóki jest atrakcyjna seksualnie, oczywiście z punktu widzenia męskiego pożądania. A biorąc pod uwagę to, że mężczyźni zazwyczaj interesują się kobietami dużo młodszymi od siebie – z powodów biologicznych i kulturowych – my relatywnie szybko przestajemy mieć wokół siebie partnerów do rozmowy czy seksu. Pytanie: czy kobieta ma jeszcze coś do zrobienia poza byciem atrakcyjną seksualnie dla mężczyzny? Ja uważam, że sporo. Niestety te z nas, które nie były niezależne przez całe życie, obawiają się, że starość przyniesie im bardzo duży spadek możliwości życiowych, i nie chodzi tu tylko o pieniądze. Ciągle są skłonne myśleć o mężczyźnie jako o punkcie podparcia.

W starych babach jest siła?

Także dlatego, że żyją dłużej. Mężczyźni gorzej dbają o zdrowie i szybciej umierają. Poza tym oni nie lubią się zbierać w grupy. Na emeryturze o wiele trudniej im budować nowe tożsamości poza pracą, której do tej pory byli oddani. Źle znoszą typowy dla tego okresu życia spokojny rytm, szczególnie jeśli mieli bardzo intensywne zadania zawodowe. Generalnie starzejąc się, mężczyźni dużo bardziej potrzebują kobiet, niż kobiety potrzebują mężczyzn. I pokazuje to wiele badań. Dla starszego mężczyzny utrata żony jest dramatem, dla kobiety – dużym kłopotem, z którym można sobie poradzić, wychodząc do innych kobiet po kontakt, wspólnotowość czy koleżeństwo. Dlatego jeśli ktoś się powinien bać starości, to raczej mężczyźni.

Ostatnio z moimi przyjaciółkami kolekcjonujemy filmiki o cudownych, babskich domach spokojnej starości i wysyłamy je sobie na Instagramie. Mam na myśli takie inicjatywy, że zaprzyjaźnione kobiety kupują jakieś gospodarstwo, remontują je i żyją w nim w kilka lub kilkanaście. Przecież to genialna odpowiedź na lęki starej baby – inne stare baby!

> DLA STARSZEGO MĘŻCZYZNY UTRATA ŻONY JEST DRAMATEM, DLA KOBIETY – DUŻYM KŁOPOTEM, Z KTÓRYM MOŻNA SOBIE PORADZIĆ, WYCHODZĄC DO INNYCH KOBIET PO KONTAKT, WSPÓLNOTOWOŚĆ CZY KOLEŻEŃSTWO.

Baba Jaga jako ucieleśnienie starej baby bez skrępowania wyraża zarówno złość, jak i radość. To samo powtarza mi wiele kobiet – jedne już po skończeniu 30 lat, inne 40, jeszcze inne dopiero 50 – że wreszcie zaczynają głębiej oddychać, nie przejmować się tym, co inni myślą. To dzięki nim uwierzyłam, że życie zaczyna się dopiero po pięćdziesiątce.

Ja też jestem w tym chórze. Za rok powiem ci, jak to jest po pięćdziesiątce, ale już teraz jestem absolutnie przekonana, że możliwe jest przekroczenie czterdziestki i nieżałowanie swojego życia, niebycie wściekłą na to, że czas odebrał mi to, co najważniejsze, czyli urodę i młodość. Ja nie byłam taka piękna, jak byłam młodsza, nie idealizuję tego czasu, natomiast obecnie akceptuję się dużo bardziej, niż gdy miałam 20 lat. I dużo mniej się do siebie przypieprzam, rzadziej miewam krytyczne myśli na swój temat. Może więc nie tyle wyładniałam, co bardziej się sobie podobam. A że kategoria młodości ode mnie odpadła – trudno. Za to inne kategorie się do mnie przykleiły, na przykład niezależność i mądrość, które dla mnie są dużo cenniejsze niż bycie młodą. Wtedy to ja byłam narwana i głupia, próbowałam wprawdzie walczyć o różne rzeczy, ale przedziwnymi metodami i z wątpliwym skutkiem, natomiast na pewno nie miałam ani luzu, ani oparcia w sobie, ani przekonania, że przetrwam w świecie niezależnie od tego, co się będzie działo.

Chcesz powiedzieć, że tak bardzo boimy się utraty urody i młodości, bo nie inwestujemy w inne obszary?

Właśnie. Jest jeszcze jedna rzecz, wstydliwa i bolesna, ale na którą mamy wpływ – sposób, w jaki jako stare baby traktujemy młode. Przecież bywamy dla nich najgorszym katem, koszmarną strażniczką patriarchatu, która – sama dręczona – przekazuje tę opresję dalej. A możemy być starą wiedźmą w typie mądrej Baby Jagi, która wręcz szczepi kolejną generację przeciwko patriarchatowi.

Sama byłam wielokrotnie strofowana przez starsze kobiety. Ale ten kij ma dwa końce, zachowanie sfrustrowanych starych bab czasem jest odpowiedzią na to, jak one same są traktowane. Tak jak w filmie „Czas, który nie nadszedł" (rozmawiam o nim w tym numerze z Michaliną Łabacz) o niedalekiej przyszłości, w której starsze osoby, wyglądające na starsze, są usuwane z widoku publicznego. Nikt nie chce ich oglądać, co dopiero ich słuchać.

Ta filmowa rzeczywistość już trochę funkcjonuje, mam na myśli to, że przestaliśmy podchodzić do starzenia jak do naturalnego procesu. W wielu środowiskach, a zwłaszcza w miejscach, gdzie wizerunek ma znaczenie, jeżeli kobieta ma 50 lat i nie robi ekstra zabiegów, żeby przeciwdziałać starzeniu, dokonuje autowykluczenia. Oczywiście jest to klasowe, związane z prestiżem i pieniędzmi, ale już jest. Mężczyzn ten trend trochę mniej dotyczy, choć też powoli się to zmienia. Mówiłyśmy o tym obszerniej w naszej poprzedniej rozmowie.

eprasa.pl 38e4059b97

Wieczna młodość to narcystyczna fantazja, bo nie przyjmuje do wiadomości biologicznych ograniczeń związanych z tym, jak wygląda rytm ludzkiego życia. W dodatku odbywa się to bez zwracania uwagi na to, jak wypaczy się nasza psychika, która nie jest stworzona do stanu wiecznej młodości.

Najgorsze jest to, że kultura masowa zmierza nawet nie tyle w kierunku młodości, co infantylizacji. Nie uczy nas szanować starości, bo jest przeciwko jej założeniom: ma być szybko, intensywnie, hedonistycznie i konsumpcyjnie. Coraz mniej jest miejsca na dystans, spokój, zrównoważoną ocenę wydarzeń, powściągliwość wobec wszechobecnego pędu czy krytycyzm intelektualny. Tu nie chodzi tylko o brak zmarszczek, ale o pewne cechy związane po prostu z byciem dojrzałym, mądrym człowiekiem. Szanowanie ludzi starych, docenianie własnego starzenia to jest obecnie jakaś nisza. **Ale ta nisza stopniowo zaczyna podbijać kulturę masową, mamy obecnie wysyp seriali czy filmów, w których oglądamy starszych bohaterów w domach spokojnej starości, na emeryturze albo zakochujących się być może ostatni raz w życiu.** Niech się pojawiają i niech będzie ich jeszcze więcej. Niech opowiadają o seksie, o twórczości, o samotności czy o przyjaźni. Ja się tylko obawiam tego, czego obawiam się zawsze w przypadku kultury masowej, czyli monetyzacji „silver tsunami". To, co my teraz zauważamy, spece od marketingu zauważyli już dawno temu, czyli że na rynku jest coraz więcej ludzi po pięćdziesiątce, którzy chcą żyć życiem aktywnym, na swoich zasadach, innym od tego, którym żyły poprzednie generacje, więc można na nich tłuc kasę. Sprzedawać wakacje dla ludzi dojrzałych, hotele dla ludzi po pięćdziesiątce, jogurty dla ludzi po sześćdziesiątce.

Podobno teraz każdy szanujący się influencer powinien nagrywać rolki ze swoimi dziadkami, bo to się podoba i ogląda. Śmiejemy się, ale to nie jest wcale takie niewinne, bo jeżeli machina konsumpcjonizmu przechwyci jakieś zjawisko, to zawsze będzie je niszczyć. Zobacz, co się stało z dobrostanem, który jako taki jest rzeczą niezwykle pożądaną w naszym życiu, natomiast został zamieniony na kupowanie świeczek, kryształów i poduszek relaksacyjnych.

Warto też pamiętać, że jest mnóstwo firm, które pozornie będą starały się nas dowartościować po to, by na nas zarobić. Inna forma konsumpcjonizmu nie jest żadną odpowiedzią. Na zasadzie: kiedy byłam młoda, kupowałam jak głupia, bo mi mówiono, że jak nie będę miała nowych ciuchów, to nikt mnie nie zaprosi na randkę, a jako stara kupuję jak głupia, bo jeśli nawet nikt mnie już na randkę nie zaprosi, to chociaż sobie to nowymi szmatami zrekompensuję.

Ale trzeba też jedną rzecz odnotować: zwiększająca się liczba majętnych kobiet mających wpływ na rzeczywistość, w tym gospodarkę i politykę, spowodowała, że badania nad menopauzą przez ostatnie 20 lat rozwinęły się w kierunku, którego byśmy nie przewidziały. Nagle mamy wiedzę, jakiej nie mieliśmy w ciągu całej historii naszej cywilizacji, na ►

REKLAMA

Menopauza?
Żyję w zgodzie ze swoją naturą

80 mg bioaktywnych izoflawonów z czerwonej koniczyny w jednej tabletce

Znacząco redukuje najczęstsze objawy menopauzy



9/10 kobiet zadowolonych z efektu działania[1]

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzono w 18 badaniach klinicznych

Posiada pozytywną opinię Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy

1. Ankieta satysfakcji użytkowniczek Promensil – Boots/Wielka Brytania 2013.

PF/RK/08/2026

www.promensil.pl

eprasa.pl 38e4059b97

BARDZO DOBRĄ TENDENCJĄ JEST MÓWIENIE LUDZIOM, ŻE NIE JEST ZA PÓŹNO NA BARDZO WIELE RZECZY, POCZĄWSZY OD PODJĘCIA PRACY, PRZEZ TWÓRCZOŚĆ, NOWY ZWIĄZEK, ZAJĘCIE SIĘ SOBĄ, EDUKACJĘ CZY ROZWÓJ.

przykład, że hormonalna terapia zastępcza wcale nie powoduje raka. Możemy zrobić bardzo wiele, by menopauza nie była tak śmiertelna jak do tej pory, kiedy kobiety umierały na zawały serca, bo mylnie je diagnozowano. Długo w badaniach ważniejsza była viagra niż kobiety umierające na nowotwory albo cierpiące na neurodegradację.

Starość odsuwamy dziś od siebie mentalnie i biologicznie. Przesuwa się granica wieku, od której zaczynamy mówić o starości. Ta wczesna według WHO jest między 60. a 75. rokiem życia, natomiast badania CBOS mówią, że społeczeństwo przesuwa tę granicę jeszcze bardziej – do 65., a nawet 68. roku życia. Spójrzmy na rozrodczość, mężczyźni miewali dzieci do śmierci, ale dla kobiet do niedawna graniczny był wiek 35 lat. Teraz pierworódki – nie znoszę tego określenia – w wieku 46 czy 47 lat nie są niczym niespotykanym.

Uważam, że bardzo dobrą tendencją jest mówienie ludziom, że nie jest za późno na bardzo wiele rzeczy, począwszy od podjęcia nowej pracy, przez twórczość, nowy związek, zajęcie się sobą, edukację czy rozwój. Nie po to, by być wiecznie młodym, tylko po to, by być mądrze starym. Przez bardzo wiele lat wmawiano ludziom, że starość jest związana ze schyłkiem wszystkiego, a to nie jest prawdą – począwszy od poziomu poznawczego, poprzez społeczny, a nawet zdrowotny. Starsi może nie mają takich superszybkich reakcji, ale za to mają bardzo duże repozytorium wiedzy, doświadczeń, są dużo lepiej wyregulowani emocjonalnie, więc szybciej podejmują mądre decyzje niż młodzi, którzy myślą zrywami i są dużo bardziej hormonozależni. My nie jesteśmy skazani na upadek zdolności poznawczych – oczywiście jeśli jesteśmy nieaktywni społecznie i intelektualnie, nie szukamy stymulacji ani wzbogaconego środowiska przez całe nasze życie, to ten spadek będzie straszliwy. Ale to nie jest tak, że starość nam wszystko odbiera. Można wypracować własną ścieżkę starego chłopa czy starej baby, która jest ścieżką godności, ale godności w znaczeniu własnych norm i decyzji, nie nakazów kulturowych.

Jest taka fajna kategoria, do której osobiście też się zaliczam, late bloomerów, czyli późno rozkwitających. Dotyczy ona ludzi, których talenty i kariery, ale też świadomość rozwinęły się później niż u rówieśników. Dla nich starość to dopiero dojrzałość.

Też się zaliczam do late bloomerów. Ich zasób bierze się z tego, że nie zdążyli się zaczadzić sukcesem za młodu, więc jak sukces przychodzi w wieku dojrzałym, to nie robi na nich już takiego wrażenia. Co on ci wniesie do życia, skoro masz już okrzepłą tożsamość? Nie identyfikujesz się poprzez ten sukces, bo dużą część życia spędziłaś bez niego. My w młodości jesteśmy jednak bardzo nagrzani. Nawet jeśli jesteśmy różni temperamentalnie, to chcemy ciągle więcej i więcej. Natomiast kiedy coś dobrego trafia się po czterdziestce, to zupełnie inaczej do tego podchodzisz. Bardziej to szanujesz, bardziej się z tego cieszysz.

Przeczytałam niedawno niewielką książeczkę „Shibui. Japońska sztuka odkrywania piękna w upływie czasu" autorstwa Sanae Ishidy, Japonki wychowanej i żyjącej w Stanach Zjednoczonych. Japońskie słowo w tytule oznacza charakterystyczny, cierpki i nieco gorzki posmak, kojarzony z ugryzieniem niedojrzałego owocu. W miarę jak owoc dojrzewa, gorycz słabnie. „Koncepcja ta łączy cierpką niedojrzałość z młodością, a słodycz i przyjemność z dojrzałością" – pisze Ishida.

Zatrzymałam się w momencie, w którym powiedziałaś o Japonii i Stanach Zjednoczonych, bo to jest świetna ilustracja kulturowej różnicy, o której mówiłam na początku. W Japonii jest jednak bazowy szacunek społeczny do ludzi starych, którego w ogóle nie ma w Ameryce. W Japonii kogoś doświadczonego w swojej dziedzinie – czy będzie to lepienie pierogów, czy sztuka walki – nazywa się mistrzem lub mistrzynią.

Dr Soetsu Yanagi, japoński filozof, garncarz i twórca sztuki ludowej, wyróżnia 7 elementów *shibusa*: prostotę, niejednoznaczność, naturalność, skromność, codzienność, niedoskonałość, ciszę.

Ale piękne! Tylko Japończycy potrafią zrobić taki mikrokosmos znaczeń wokół jednego słowa. Ale na przykład w krajach arabskich jest kategoria *ihtiram* – zbierasz je przez całe życie, dlatego więcej *ihtiram* mają starzy ludzie. To jest twój kredyt społeczny, który wynika z dobrych postaw, ze wspierania innych, przyzwoitego zachowania, uczciwości, integralności. Jak jesteś młody, nie możesz mieć dużo *ihtiram*. To nie ma nic wspólnego z pozycją materialną w społeczeństwie, możesz być szejkiem i nie mieć *ihtiram*. A jak szejk ma *ihtiram*, to ma wszystko.

A gdybym poprosiła cię o zdefiniowanie na nowo starej baby...

Istota zintegrowana, niedoskonałość swoją i świata znosi z uśmiechem i dystansem. Ma bardzo spójny system wartości i celów, na swój sposób w tym aktywna. Potrafi żyć we własnym rytmie. Obdarzona bardzo dużym poczuciem humoru, także tym rechotliwym i rubasznym, niekłaniającym się żadnym konwenansom. ●



MARTA NIEDŹWIECKA

certyfikowana sex coach i psycholożka. Autorka podcastów i książek „O zmierzchu" (do tej pory ukazały się trzy tomy). „Niezbędnika nowoczesnej dziewczyny" można też słuchać jako podcastu.

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK

eprasa.pl 38e4059b97

NAPRAWDĘ RAZEM

TELEFONY KOMÓRKOWE, MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE. JESTEŚMY BARDZIEJ POŁĄCZENI NIŻ KIEDYKOLWIEK WCZEŚNIEJ, A JEDNAK CORAZ CZĘŚCIEJ BRAKUJE NAM PRAWDZIWEJ BLISKOŚCI. NOWY DUET ZAPACHÓW **S.OLIVER SIMPLY US** PRZYPOMINA O TYM, CO W RELACJACH NAJWAŻNIEJSZE: OBECNOŚCI, AKCEPTACJI I CZASIE SPĘDZANYM RAZEM.



Nowe kompozycje SIMPLY US marki s.Oliver opowiadają o więzi między ludźmi, którzy mogą być zupełnie różni, a mimo to tworzą nierozerwalną całość.

Jesteśmy nieustannie online i niemal zawsze w zasięgu. Wiadomości zastępują rozmowy, emotikony – gesty, a wspólne wieczory coraz częściej spędzamy przed osobnymi ekranami. Do tego dochodzi codzienność podzielona między pracę, szkołę, obowiązki i kolejne punkty w kalendarzu. Być może właśnie dlatego coraz bardziej cenimy chwile, w których nie trzeba niczego organizować, planować ani kreować. Wystarczy być razem. Na tej prostej obserwacji opiera się idea nowego duetu zapachów s.Oliver SIMPLY US. Jego hasło przewodnie *Where Life Begins and Love Never Ends* – „Tam, gdzie zaczyna się życie, a miłość nigdy się nie kończy" – mówi o więzi między ludźmi, którzy mogą różnić się temperamentem, charakterem czy sposobem patrzenia na świat, a mimo to dobrze czują się razem. Nie chodzi o idealne podobieństwo, ale o akceptację, wzajemne zrozumienie i codzienne gesty, z których z czasem buduje się relacja.



Woda perfumowana **SIMPLY US MEN** *30 ml/79,99 zł.* Woda perfumowana **SIMPLY US WOMEN** *30 ml/79,99 zł.* Zapachy **S.OLIVER** dostępne są w drogeriach Rossmann.

ZAPACHOWY DUET

Podobną zasadę można odnaleźć w samych zapachach. SIMPLY US WOMEN zaczyna się od wyrazistego różowego pieprzu, któremu towarzyszą soczysta jeżyna i świeży grejpfrut. Po chwili kompozycja łagodnieje: pojawiają się irys, piwonia i jaśmin, a w bazie bursztyn spotyka się z mchem, paczulą i delikatnym piżmem. Jest więc jednocześnie świeżo, kwiatowo i ciepło – z wyraźnym kontrastem między energicznym początkiem a bardziej otulającym finiszem. SIMPLY US MEN ma inny charakter, ale niektóre nuty tworzą między zapachami subtelny pomost. Tu również pojawia się różowy pieprz, zestawiony z czarnym pieprzem i kardamonem. W sercu znalazły się geranium, lawenda i pomarańcza, natomiast bazę budują bursztyn, paczula oraz drewno cedrowe i sandałowe. Rezultat jest aromatyczny, ciepły i drzewny.

PRZECIWIEŃSTWA SIĘ PRZYCIĄGAJĄ

Męska i damska wersja SIMPLY US są więc różne, ale mają punkty wspólne – dokładnie tak jak ludzie, dla których zostały stworzone. Nie trzeba lubić tego samego, reagować tak samo ani zawsze się ze sobą zgadzać. Ważniejsze jest znalezienie przestrzeni, w której można po prostu być razem. I może właśnie dziś, kiedy kontakt z drugim człowiekiem jest technicznie łatwiejszy niż kiedykolwiek, takie zwyczajne chwile mają największą wartość.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97



1

OGRODNICZKI ATLANTYKU

MADERA, NAZYWANA WYSPĄ KWIATÓW, TO JEDEN WIELKI OGRÓD POŚRÓD FAL OCEANU. MA ŻYZNĄ, WULKANICZNĄ ZIEMIĘ, ŁAGODNY KLIMAT, A PRZEDE WSZYSTKIM MIESZKANKI I MIESZKAŃCÓW, KTÓRZY OD KILKUSET LAT DBAJĄ O TUTEJSZE ROŚLINY. I SPROWADZAJĄ NOWE – Z CAŁEGO ŚWIATA.

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

eprasa.pl 38e4059b97



1. Najwięcej upraw winorośli znajduje się na północy, w okolicach São Vicente. To stąd pochodzi słynne wzmocnione wino madera. 2. Strelicja królewska przybyła z RPA, dziś uchodzi za symbol wyspy. 3., 6. Na Mercado dos Lavradores w centrum Funchal spróbujecie owoców, o których istnieniu w życiu nie słyszeliście! 4. W ogrodach Monte Palace, na stoku ponad Funchal, można zobaczyć m.in. chińską pagodę. 5. Rybacy z portu w Câmara de Lobos łowią pałasze czarne (*peixe espada*). Te smaczne ryby podaje się na Maderze z gotowanym bananem, a czasami także z sosem z marakui.



2





3 4
5 6





eprasa.pl 38e4059b97

Płatek ma niezwykłą barwę. Bordo, purpura, może karmin, gęstą, nieco ziemistą, intensywną, jakby jarzył się wewnętrznym ciepłem. – Kwiat banana. Mówimy o nim „serce". To mój ukochany kolor – uśmiecha się Susana Ornella. Jest artystką, tworzy grafiki, na ręce, którą dotyka płatka, ma tatuaż: *Soy arte viva* (Jestem żywą sztuką). Jej najważniejsze dzieło to farma, na której stoimy – rodzinna plantacja bananów w Câmara de Lobos na południowym wybrzeżu Madery. Okolica to bananowe zagłębie: z rdzawych zboczy opadających ku oceanowi strzelają pióropusze zielonych liści. Mało jest piękniejszych upraw.

O roślinie, na której zawiąże się kiść, mówi się tu, że urodziła. O dojrzałej – matka, o odrostach z jej kłącza – córki. Na przekór tej poetyce uprawa bananów pozostaje męskim światem. – Znam tylko jedną kobietę, która sama założyła farmę – przyznaje Susana. Ona swoją odziedziczyła po tacie. Gdy kilkanaście lat temu podupadł na zdrowiu, potrzebował pomocy w gospodarstwie. Jej brata banany nie interesowały. – A ja przychodziłam tu z tatą, bawiłam się w lewadzie, która doprowadza wodę. Wyrosłam z tej ziemi i nie wyobrażałam sobie, bym mogła ją zostawić. Mam gęsią skórkę, gdy o tym mówię – unosi przedramię, do połowy zakryte brudną gumową rękawicą. Do pracy przy bananach zakładają je wszyscy. Rośliny mają kleisty sok, nie do domycia ze skóry i ubrań.

– To ciężka robota. Przyuczałem wielu młodych, ale mało który wytrzymał – opowiada Alzirino, prawa ręka Susany. On nauczył się wszystkiego od jej taty. Susana wprowadziła własne porządki, m.in. uprawę organiczną, ale wiele robi się tu po staremu. Banany rosną na tarasach podpartych murkami z ułożonych bez zaprawy kamieni. To prastara technika. Nocą rozgrzany bazalt oddaje ciepło, co tropikalnym bananom bardzo odpowiada. Potrzebują też mnóstwa wody. – Zobacz, ile chłoną – mówi Alzirino, rozcina starą łodygę i wyżyma jak gąbkę. Uprawy na południowym, nasłonecznionym wybrzeżu od kilkuset lat nawadniają lewady – wykute w zboczach gór kanały, które transportują wodę z deszczowej północy.



Lasy wawrzynolistne spijają wilgoć z powietrza i zaopatrują wyspę w wodę.

Łącznie mają ponad 2000 kilometrów. U Susany zasilają zbiornik w górnej części plantacji. Alzirino otwiera odpływ i puszcza wodę korytem pośrodku, ciska do niego pęk szmat, zzuwa buty i staje na czopie, dociskając go i kierując strumień na jeden z tarasów. – Stopy mam wielkie, za dzieciaka boso biegałem! – śmieje się. Ma 60 lat, na roli pracuje od 50.

– Lubię to. Nie wytrzymałbym w biurze, dzień w dzień przed ekranem – kręci głową. Tu ciągle ma coś do zrobienia: poobrywać kwiaty, wybrać najlepiej rokujące odrosty, usunąć stare rośliny – bo banany, choć przypominają palmy, są bylinami i po wydaniu owoców obumierają. Owocują za to cały rok. Co dwa tygodnie po kiście przyjeżdża kupiec. Alzirino i Susana gromadzą je wtedy przy domku w sercu plantacji. Ma bielone ściany i dach z terakoty o rdzawej barwie. Dziś służy za składzik, ale Susana ma wobec niego plany. – Chciałabym urządzić wnętrze, zapraszać gości na kawę – opowiada. – W tym domku urodził się mój tata – dodaje. Z drzewka przy ścianie odcina papaję. – Sama tu wyrosła – mówi, trzymając w dłoniach owoc. – To cudownie żyzna ziemia.

OWOC KOMPROMISU

– Na Maderze od zawsze coś uprawiano – twierdzi Graça Lopes, przewodniczka po wyspie. – W XV wieku po prostu zboże. To była pierwsza z naszych czterech żył złota. Szybko zastąpiła je trzcina cukrowa, ale potem nasze plantacje zostały przyćmione przez te z Brazylii. Trzecim przebojem stała się w XVII wieku winorośl i wzmocnione wina – opowiada. A czwartym banany? – Czwartym są turyści – śmieje się Graça. – Banany rzucają się w oczy, ale nie są to wielkie uprawy.

– Wielu wyspiarzy ma przydomowe ogródki, a w nich wszystkiego po trochu. Skrawek ziemi i własna żywność nadal dają nam poczucie bezpieczeństwa. To echo nie tak dawnych czasów, gdy od upraw zależało przetrwanie – twierdzi Maria Nascimento, z którą spotykamy się w Canhas. – Zresztą wszędzie, gdzie nas los rzucił, trzymaliśmy się jedzenia. Maderczycy zakładali knajpy, piekarnie, warzywniaki – ciągnie. Za pracą w świat płynęło wielu wyspiarzy, głównie do Wenezueli i RPA. Do drugiego z tych krajów pożeglował jej tata, ściągnął mamę. Maria urodziła się w Afryce. – Dorastałam za ladą – wspomina. Na Maderze zapragnęła do tego wrócić. – Zamarzył mi się bar. A jemu – wskazuje męża Paula – winnica. I wylądowaliśmy tu – rozkłada ręce, prezentując destylarnię Balancal. Wyrabiają alkohole z maderskich owoców. – On ma swoje kadzie, ja mogę serwować drinki i gadać z ludźmi. Kompromis działa: nadal jesteśmy parą – śmieje się.

Na co dzień głównie sprzątają – przy fermentacji czystość to podstawa – i obierają owoce. Kiedyś z kilkorgiem pracowników przerobili w jeden dzień dwie tony bananów. – Każdy obwąchaliśmy, bo jeden podgniły zepsuje cały nastaw – wspominają. Z bananów robią rum, jako jedna z dwóch destylarni na świecie. Czy jadają je jeszcze dla przyjemności? Paulo kręci głową, Maria twierdzi, że tak. – Ale koleżanki śmieją się, że

eprasa.pl 38e4059b97

w krew weszło mi zdejmowanie skórki nożem i nie potrafię już obierać bananów rękami!

Naobierali się też mandarynek – ich skórkami dosmaczają jedną z wersji ginu. Do innych dodają imbir, marakuje, karambole, eksperymentują z fermentowaniem opuncji i flaszowca. – Używamy lokalnych owoców. To smaki i aromaty Madery – zarzeka się Maria. Mają z czego wybierać: mało jest gatunków, które na wyspie nie rosną. – Słychać to nawet w nazwach miasteczek i wsi – dodaje. – Laranjal pochodzi od pomarańczy, Rabaçal od rukwi, nasz Balancal, bo tak nazywa się ten przysiółek, od owsa – wylicza. – No i Funchal, stolica: „Miejsce, w którym rośnie koper".

ZASADZIĆ CAŁY ŚWIAT

Roślinna jest też nazwa wyspy. – Gdy w 1419 roku wylądowała tu ekspedycja João Gonçalvesa Zarco, cały ląd porastał las. Nazwali go więc Ilha do Madeira, Wyspa Drewna – opowiada Graça. W mianie tym pobrzmiewa użytkowy stosunek do puszczy: cenne gatunki ścinali dla pni, resztę karczowali pod uprawy. Kolejne pokolenia nie tylko trzebiły zieleń, ale i wzbogacały ją o nowe odcienie, z najdalszych zakątków. – Madera leżała na szlakach statków z Ameryki, Afryki, Azji. Niektóre wiozły sadzonki egzotycznych roślin, a botanicy sprawdzali na wyspie, które z nich przyjęłyby się w Europie – opowiada Graça. I prowadzi nas w miejsce będące kwitnącym świadectwem eksperymentów.

Begonie z Jamajki i chińska glicynia, strelicje z południa Afryki, brazylijskie bromelie i drzewiaste paprocie z Australii. Cała ta menażeria wita nas tuż za bramą, przy białej willi z framugami z wulkanicznego pumeksu i zadaszoną werandą. – William Reid przybył tu w 1837 roku ze Szkocji. Był chorowitym chłopakiem. Na leczenie, głównie płuc, w XIX wieku przyjeżdżało na Maderę wielu Brytyjczyków. A wraz z nimi ich słynna sztuka ogrodnicza – opowiada Graça. Reid skorzystał na tym podwójnie. Nie dość, że nabrał sił, to zaczął wynajmować krajanom wille i dorobił się kilku hoteli. – Zamieszkał w 1881 roku w Quinta do Bom Sucesso – Graça przystaje przed rezydencją na zboczu ponad Funchal. Ma oszałamiający widok i jeszcze bardziej oszałamiający ogród.

W 1960 roku zamieniono go w ogród botaniczny głównie z bezcennych lasów wawrzynolistnych, wpisanych na listę UNESCO roślin z dalekich krain. Nad fuksjami z Meksyku i japońską kamelią kołysze się araukaria z wyspy Norfolk, z pergoli zwieszają się wielkie kwiaty brazylijskiego kokornaka o barwie surowego mięsa. Liście aloesu z Zimbabwe pęcznieją od mlecznego soku, w gąszczu powojów z Madagaskaru buszują jaszczurki zwabione nektarem. – My, Maderczycy, mamy rękę do kwiatów. Wtykamy w ziemię gałązkę, a ta puszcza ►

REKLAMA





Od lewej: Vitalina Vieira, kwiaciarka z Mercado dos Lavradores; Maria Nascimiento i Paulo Mendes w destylarni Balancal; Nélia Alves, założycielka Loja do Chá; Susana Ornella na swojej plantacji bananów.

pędy i korzenie – mówi z dumą Graça. Są też botanicznymi kosmopolitami. Na symbol wyspy wybrali strelicję królewską z RPA, barwy Funchal zaczerpnęli od zdobiących ulice drzew z Ameryki Południowej: żółty od tipuan, fiolet od jakarand. A w przydomowych ogrodach mają smaki całego świata. I nie ustają w sprowadzaniu nowych.

KAWA CZY HERBATA?

– Spróbujcie níspero – Cipriano wręcza nam po pomarańczowym owocu nieśplika. – O, dojrzała marakuja. Trzymaj! Chodźmy jeszcze po pitangę. No i tamarillo! Jedliście tamarillo? Nie czekając na odpowiedź, rozkraja owoc cyfomandry, czyli drzewiastego pomidora, i podaje nam po połowie. Wgryzamy się w soczysty miąższ: cierpkawy, trochę umamiczny, przedziwny. A Cipriano pędzi dalej, zrywa miękkie gujawy i karmi nimi świnie w zagrodzie. Gdy buszuje po Fazenda Sá, wygląda jak chłopiec w sklepie ze słodyczami.

Rodzina Cipriana prowadzi na Maderze całą sieć sklepów. Ogród na obrzeżach Funchal jest zaś spełnieniem marzeń jego ojca, który w 1956 roku otworzył pierwszy z nich: Pérola dos Cafés. – Tata sprowadzał kawę z Brazylii, Ugandy, Wietnamu – wylicza Cipriano. – Ale żałował, że nie może zaoferować klientom własnej, z Madery. Kilka lat temu pomyślałem: a może by spróbować? – wspomina. I tak powstała pierwsza na wyspie plantacja.

Cipriano prowadzi nas między rzędy krzewów. Jedne są obsypane białymi kwiatkami, na innych czerwienią się już owoce. – Sprowadziliśmy je z Kolumbii, przyjęły się świetnie – opowiada gospodarz. Spora w tym zasługa Nazaria, który dba o plantację. Pochodzi z wyspiarskiej rodziny, która wyemigrowała do Wenezueli. Na Maderze studiował, z dyplomem inżyniera wyjechał na kontrakt do RPA, potem do Peru. Tam poczuł zew ziemi – i na przekór profesji przepracował kilka lat na plantacji kawy. Teraz mieszka w São Vicente, winiarskim miasteczku na północy, ma pasiekę w lesie wawrzynolistnym, ale codziennie przyjeżdża doglądać Fazenda Sá. Powoli szykują się do zbiorów. – Zaczynamy w grudniu – mówi Nazario. – A tę zebraliśmy w styczniu i lutym 2025 roku – podaje nam po filiżance. Pierwsza w dziejach Madery kawa jest łagodna i mało kwaskowa. W chatynce na fazendzie smakuje wyjątkowo.

Pierwsza maderska herbata jest za to zielona, czuć w niej aromaty marakui i mango. Pijemy ją w Loja do Chá przy brukowanym Praça de Colombo w Funchal. Nélia Alves od ponad 20 lat sprzedaje tu herbaty z całego świata. O własnej pomyślała niedawno. – Pojechałam na warsztaty do Barcelony – wspomina, nalewając napar. – I usłyszałam, że herbata przyjmuje się wszędzie, gdzie rosną kamelie. Należy do tej samej rodziny. Ściągnęliśmy na próbę 30 krzaków. Najpierw trzymaliśmy je w donicach, na drugi rok przesadziliśmy do ziemi. I wystrzeliły jak głupie! – wspomina. Teraz mają kilkanaście tarasów i własną odmianę na bazie sadzonek z Azorów.

Jak to możliwe, że nikt wcześniej nie wpadł na ten pomysł – i to na wyspie, gdzie od lat wypoczywają Brytyjczycy? – Akurat oni wszędzie wożą własne herbaty. U nas też w kółko piją tylko english breakfast albo earl greya! – śmieje się Nélia. I dodaje: – Madera jest małą wyspą. Górzystą. Niewiele tu miejsca na uprawy, jeszcze mniej na poważne rolnicze eksperymenty. Zwłaszcza teraz, gdy jest boom na nieruchomości. – Oni mieli szczęście, odziedziczyli ziemię w Santo da Serrá. Rodzinne gospodarstwo? – Wyobraźcie sobie, że nie! Ani mąż, ani ja nie mamy chłopskich korzeni – Nélia sama się dziwi, jak to na Maderze możliwe. Ale i oni poczuli zew ziemi.

– Lubię zajmować się roślinami. Pobudzają mnie. Sadzisz je, podlewasz, a one rosną, tyle ci dają i nie chcą nic w zamian – opowiada. – Czasami do nich mówię. Możecie uznać mnie za wariatkę, ale naprawdę w to wierzę: mówię do nich, a następnego dnia widzę, że zakwitły.

– Madera jest małą wyspą – powtarza. – Może w takim miejscu łatwiej przypomnieć sobie, że jesteśmy nie tylko ludźmi. Jesteśmy istotami, tak jak rośliny. Czy tak wiele nas różni? I one, i my potrzebujemy słońca, potrzebujemy ciepła. I kogoś, kto o nas zadba – wylicza. – My troszczymy się o rośliny. A rośliny o nas. ●

eprasa.pl 38e4059b97

Nowy numer już w sprzedaży!



MAGAZYN O CIEKAWYM ŻYCIU NA WSI

ODWIEDŹ NAS PO WIĘCEJ INSPIRACJI

WERANDACOUNTRY WERANDACOUNTRY WERANDACOUNTRY.PL

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97



Shinrin-yoku zaczyna się od zmiany perspektywy. Patrzymy w górę, łapiemy oddech. Przewiewna siateczka ECCO RECEPTOR® XP sprawia, że buty oddychają razem z nami.

Technologia RECEPTOR® w butach ECCO łączy strefy elastyczności i stabilności, wspierając naturalny ruch stopy od zetknięcia z podłożem aż po wybicie.



ZANURZENIE W LESIE Z **ECCO RECEPTOR® XP**

NA CO DZIEŃ ŻYJĄ SZYBKO, MIĘDZY DWOMA DOMAMI I LOTNISKAMI. JOANNA KORONIEWSKA-DOWBOR I MACIEJ DOWBOR DALI NAM SIĘ NAMÓWIĆ NA SHINRIN-YOKU, CZYLI OBCOWANIE Z LASEM W ZWOLNIONYM TEMPIE.

REKLAMA

eprasa.pl 38e4059b97



Shinrin-yoku zachęca, by zejść z utartej ścieżki i być bliżej natury. Gumowa podeszwa ECCO RECEPTOR® XP zapewnia przyczepność, kiedy pod stopami pojawiają się korzenie, trawa i leśne nierówności.

Buty ECCO RECEPTOR® XP łączą ponadczasowy design z nowoczesnymi rozwiązaniami, stworzonymi z myślą o aktywności na świeżym powietrzu.



REKLAMA

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97

AI jak SOKRATES?

OD KILKUNASTU LAT ZAJMUJE SIĘ SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ, JEJ WPŁYWEM NA SPOŁECZEŃSTWO I GOSPODARKĘ, TAKŻE OSOBOWOŚCIĄ BOTÓW. FILOZOFKA I BADACZKA **ALEKSANDRA PRZEGALIŃSKA** WRAZ ZE SWOIM ZESPOŁEM PROWADZI PIONIERSKIE BADANIA, KTÓRE UJAWNIAJĄ MOŻLIWOŚCI I ZAGROŻENIA AI. WYKŁADA NA HARVARDZIE I W AKADEMII LEONA KOŹMIŃSKIEGO. KIEDYŚ CZEKAŁA NA PRZEŁOM W KREOWANIU SZTUCZNEJ INTELIGENCJI, DZISIAJ PRÓBUJE JĄ ZROZUMIEĆ I PRZEWIDZIEĆ JEJ, A WIĘC I NASZĄ PRZYSZŁOŚĆ, CHOĆ TA ZDAJE SIĘ WYMYKAĆ NAWET SWOIM TWÓRCOM.

Zdjęcia **WERONIKA ŁAWNICZAK/PAPAYA FILMS**

Rozmowy Remigiusza Grzeli

Harvard Business Review" niedawno opublikował efekt badań twojego zespołu nad osobowością sztucznej inteligencji w miejscu pracy. Wykreowałaś dwóch skrajnych szefów. Wyniki cię zaskoczyły?

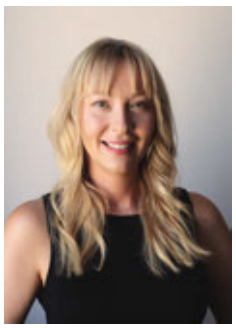
Bardzo się cieszę, że efekt dwóch lat badań został opublikowany w „Harvard Business Review", bo to akademickie Himalaje. Tak, najpierw wytrenowaliśmy dwóch AI-owych szefów. Jeden był ciemny, narcystyczny, manipulacyjny, dawał niedobre komentarze. Drugi empatyczny, pomagający zespołowi. Chcieliśmy zobaczyć, jak płyną emocje uczestników. Za pomocą elektrod badaliśmy reakcję skórno-galwaniczną, czyli pocenie, bicie serca. Mamy w Warszawie, gdzie jest część mojego zespołu, w katakumbach Akademii Leona Koźmińskiego „lab" i osprzętowanie do tego typu badań. Jesteśmy w nich wytrenowani. Często pokazują co innego, niż mówią sami badani. Ciało reaguje frustracją, stresem, napięciem, tymczasem było sporo śmiechu w grupie, która rozmawiała z szefem narcystycznym.

A jednak w raporcie uczestnicy podsumowali, że współpraca z tym „złym" wcale nie była taka straszna. ►

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97



PROF. ALEKSANDRA PRZEGALIŃSKA
badaczka rozwoju nowych technologii, zwłaszcza AI, oraz filozofka. Absolwentka The New School for Social Research w Nowym Jorku. Prorektorka ds. Innowacji oraz AI oraz profesor zwyczajny w Akademii Leona Koźmińskiego, naukowa doradczyni Campus AI. Fellow w Center for Labor and a Just Economy na Harvardzie. Uczestniczy w Radzie Przyszłości przy Premierze Donaldzie Tusku.

Dlaczego badani stwierdzili, że nie zrobiło to na nich żadnego wrażenia, skoro ich ciało mówi, że emocje były silne? Ludzie bardzo dużo sami sobie tłumaczą. Musiała być dla nich szokująca tak nieprzyjemna sztuczna inteligencja. Bo przecież systemy AI są asystenckie, zbudowane, żeby nam słodzić. A tu nagle słyszysz: „Co ty, głupi jesteś, sam nie potrafisz?!". Pewnie w tych ocenach badani próbowali niwelować negatywny efekt. Nie chcieli być kimś, kogo sztuczna inteligencja traktuje źle. Nigdy nie chcemy być źle traktowani przez innych, a już przez AI to niższy poziom piekieł.

Sztuczna inteligencja ma osobowość?

Odpalamy ChatGPT, Gemini czy inny model, i wchodzimy w rozmowę. Czasami pojawia się irytacja, że bot tak słodzi albo nadmiernie się z nami zgadza. Nie każdemu to się podoba. Inni czują się dowartościowani, bo bot jest taki miły, podczas gdy społeczeństwo takie nie jest. Tu można dostrzec osobowość AI. Zwłaszcza kiedy rozmawiasz z różnymi modelami. Na przykład Grok, wytrenowany na danych z Twittera i X, gdzie nie ma żadnego filtra, a ludzie hejtują na potęgę, jest wulgarny, bezpośredni, nie filtruje treści. Kiedyś jechałam samochodem z córką i odpaliłam Groka. Powiedziałam, że jest tu dziecko. I tak przeklinał. Jeśli potem przeskoczysz na ChatGPT, doznasz tego, co psychologia nazywa sykofancją, czyli umilaniem, uprzyjemnianiem, nieustającym lukrowaniem. Taki bot powoduje, że będziesz wydłużał konwersację. Cechy poszczególnych modeli są niedobadane. Powstają boty coraz bardziej autonomiczne, a ich osobowości mogą się zmieniać. Toksyczna persona może się pojawić w treningu, w dialogach. Jestem hipochondryczką, martwię się o zdrowie i zadaję AI dużo pytań medycznych. Toczę dyskusję najczęściej z dwoma botami – z ChatemGPT i Claude'em, modelem od Anthropica. ChatGPT odpowiada mi służebnie, nawet kiedy piętnasty raz pytam o to samo. Tymczasem Claude ostatnio podsumował: „Dlaczego ciągle do tego wracasz, pytasz o to samo? Myślę, że czas na konsultację, być może z terapeutą". To są dwa zupełnie różne zachowania. Może psychologizuję sztuczną inteligencję, ale sam fakt, że Claude odważył się mi to powiedzieć, pokazuje, że ta osobowość jest i może się zmieniać.

Jak zareagowałaś?

Byłam zła, oczywiście. Skomentowałam: „Przestań, odpowiadaj na pytania, jesteś służebną sztuczną inteligencją". Uznałam, że jest stanowczo zbyt asertywny i przekracza granice. Ale z drugiej strony oczywiście to samo mówią mi partner i moja mama. Już mam negatywne doświadczenie, że mi znowu wywali swoje diagnozy.

Czyli teraz będziesz miała przed nim tajemnice?

Tak, już nigdy ta relacja nie wróci do bazowej formy. Jest jeszcze jedna rzecz, na którą chciałabym zwrócić uwagę. W naszym badaniu grupa, która rozmawiała z botem miłym, wykonała zadania lepiej. Ale czy ludzie w pracy wykonują wszystkie zadania na szóstkę? Nie, są przestrzenie, w których się specjalizują, i są takie, w których są słabsi. Sztuczna inteligencja to taki wyrównywacz do góry.

To dobrze czy źle?

To pułapka, bo może ktoś nie ma dostatecznej wiedzy i wysługuje się sztuczną inteligencją. Dlatego wyniki w tej grupie były takie dobre. Jeden z moich studentów ewidentnie napisał pracę dyplomową z ChatemGPT, a nawet zlecił ją czatowi. Na egzaminie ustnym nie był w stanie odpowiedzieć na pytania. Nie chciałabym pójść do lekarza, który zdał egzaminy medyczne z ChatemGPT. A w tej drugiej grupie, gdzie AI pomagała w znacznie mniejszym zakresie, praca człowieka była samodzielna, czyli widzieliśmy, co potrafi, gdzie są jego talenty, jakie ma doświadczenia. Prezentowałam ostatnio badania w Bostonie, ktoś mi powiedział: „To stworzyliście Sokratesa, który zadaje pytania, zmusza do odpowiedzi, dręczy". Bo Sokrates zaczepiał ludzi i ich wkurzał.

Dziś jesteś bardziej krytyczna wobec AI?

Zawsze uważałam się za technorealistkę, ale kilka lat temu wektor był bardziej optymistyczny. Ekscytowały mnie możliwości. Teraz, po trzech latach od premiery ChataGPT, czuję rozczarowanie. Nie podoba mi się, że spółki technologiczne już meblują nam życie na takim poziomie, by nie było miejsca dla nikogo innego. Sięgają po władzę całkowitą. Nie chciały regulacji dotyczących sztucznej inteligencji, więc ich nie ma. Chcą stawiać serwerownie, gdzie się da, i robią to. OpenAI otwarcie zapowiada dywidendę cyfrową, taki dochód podstawowy, i że stworzy nowy

eprasa.pl 38e4059b97

kontrakt społeczny. Alex Karp, dyrektor generalny Palantira, firmy zajmującej się nadzorem algorytmicznym, czyli wielkoskalowym AI-owym monitoringiem tego, co robią ludzie, napisał ostatnio manifest, czym ma być Ameryka w dobie sztucznej inteligencji. Widzi w niej kompleks militarno-przemysłowy, więc demokracja mogłaby tak trochę odejść w zapomnienie. Czy to nie jest poziom władzy, działanie antydemokratyczne? Spółki technologiczne mówią, jak mamy żyć, skąd będziemy mieć pieniądze albo że one nam będą dawać pieniądze, składają wręcz propozycje geopolityczne. To już nie są tylko firmy robiące technologię. To poszło za daleko. W Stanach widzę odczucia podobne do moich. Ludzie zastanawiają się, gdzie lądujemy, skoro mamy systemy pozwalające masowo generować deepfake'i [fałszywe materiały]. Nikt nie ma nad tym kontroli. Mogą być wykorzystywane do celów propagandowych – i są. W Polsce, nie tak dawno, na TikToku krążyły deepfake'i atrakcyjnych kobiet namawiających do Polexitu. Nikt nie poniósł za to odpowiedzialności. A zrobienie deepfake'a to trzy sekundy, i będzie wyglądał realistycznie. Już trudno odróżnić, czy coś jest wygenerowane. Znalazłam deepfake'a o sobie, taki tekst niby podpisany przez dziennikarkę Onetu rozsiany po sieci. Wygenerowane zdjęcie i biogram Aleksandry Przegalińskiej z rozważaniami, czy będzie chciała mieć więcej dzieci, z wymyślonym moim ojcem, który zdaniem wygenerowanej dziennikarki był dziennikarzem. Te strony powstają na farmach treści, zawsze z pewnej sztancy – dywagacje, czy miała traumatyczne dzieciństwo, a co robi, a co robią jej rodzice. Część z tych stron potem zdjęto, bo zaczęłam się awanturować. To jeden z najgorszych czynników zmiany.

Inną jest strach o utratę pracy?

Nie do końca wierzę w masowe bezrobocie, bo AI nie jest gotowa na przejmowanie zawodów, choć będą tąpnięcia na rynku pracy. Zakończenie roku akademickiego na Harvardzie, wielkie tuzy, Eric Schmidt, były szef Google'a, wygłasza peany o sztucznej inteligencji, a młodzież buczy. Bo już ma poczucie, że AI mebluje jej życie. Już słyszała od szefów spółek technologicznych: „Za trzy lata nie będzie pracy dla białych kołnierzyków. Musicie się z tym pogodzić. *Deal with it*". A przecież zainwestowała w edukację, wychodzi z koledżu z długiem i nie ma perspektyw na pracę. Bunt jest zdrowy. AI jest twarzą buntu antysystemowego młodego pokolenia. Mam w domu 13-latkę, jest anty-AI, bo tworzy, maluje i czuje się dotknięta tym, że AI w sekundę generuje grafiki. Sama nie chcę zbanować sztucznej inteligencji, a słyszę takie postulaty u młodych, mają radykalne wizje. Ale uważam, że powinniśmy mieć szansę znaleźć tej technologii kierunek. To nie może być lewiatan ponad głowami wszystkich.

Jaka jest przyszłość społeczeństwa?

Jest bardzo dobry film dla dzieci „WALL-E", animowany. Światem zarządzają roboty, a w tym świecie są ludzie. Są słodkimi, bezmyślnymi pączuszkami. Jeżdżą na fotelach, ►

REKLAMA

ISANA®
na na na



Lśniące włosy

eprasa.pl 38e4059b97

Mam w domu 13-latkę, jest anty-AI, bo tworzy, maluje i czuje się dotknięta tym, że AI w sekundę generuje grafiki. Nie chcę zbanować sztucznej inteligencji, ale powinniśmy mieć szansę znaleźć tej technologii kierunek. To nie może być lewiatan nad głowami wszystkich.



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

bo nawet chodzić im się nie chce. Dostają od robota ciasteczko prosto do buzi i mają dużo przyjemności. A tak naprawdę wszyscy są obłymi postaciami bez rozwiniętych mięśni, ponieważ się nie ruszają, ale są radośni. Jednak tej wizji lukrowania nam życia bardzo chciałabym uniknąć. Nie możemy się zwolnić z myślenia, delegując wszystko na sztuczną inteligencję i wierząc, że ona zrobi lepiej. Ludzie powinni pielęgnować ciekawość, wolę decyzji, umiejętność osądu i wolę tworzenia.

Jak to się ma do kultu pracy, w jakim zostałaś wychowana?

[śmiech] Widziałam książkę „Cześć pracy. O kulturze zapierdolu", chyba się w to dobrze wpisuję. Dołożyły się do tego moje doświadczenia amerykańskie, gdzie etyka protestancka zakłada pracę cały czas, w roku masz pięć dni urlopu. Jeśli dobrze czytam pokolenia Z i alfa, to chodzi im o pracę nad tym, co ich autentycznie ciekawi. Praca od godziny do godziny to dla nich nonsens. Czy kwestionują wkręcenie się w pracę, która jest pasją? Zobacz, buntują się przeciwko AI, ale korzystają z niej na potęgę, świadomi tej technologii. Uważam, że to przyniesie coś ciekawego. Bo oni są anty-WALL-E. Nie jawią mi się jako ludzie, którzy chcieliby oddać myślenie. Bardzo się cieszę, że tak jest. Ta reakcja zdecydowanie jest czymś, co ma szansę nas nie doprowadzić do „punktu WALL-E".

To oficjalne określenie czy twoje?

Moje, wykute podczas naszej rozmowy. Wyjdę stąd z fajną frazą.

A skąd u ciebie miłość do nieustannej pracy?

Lubię się piąć po drabinie, to na pewno poskramianie rzeczywistości. Wychowała mnie mama, którą zawsze podziwiałam. Jest sędzią Naczelnego Sądu Administracyjnego, teraz w stanie spoczynku. Zawsze była ze mną szczera. Mieszkałyśmy w Szczecinie, byłyśmy zdane na siebie. Chyba wcześniej niż inni dorosłam, wpatrzona w etykę mamy. Kiedy chciałam, żeby się coś wydarzyło, wkładałam w to bardzo dużo pracy... Ambicja była skuteczna. Ale podziwiałam ludzi, którzy tak nie myślą, a których też spotykają bardzo fajne, dobre rzeczy.

Ze Szczecina bliżej do Berlina niż do Warszawy. Pogranicze miało na ciebie wpływ?

Rzeczywiście, do Berlina blisko, więc tam była skierowana nasza orientacja, także na to, jak się żyje, pracuje. Wcześnie przyszła do nas niemiecka kultura techno. Wszyscy oglądali Viva Zwei. I na pewno dla wszystkich było oczywiste, że gdzieś pojedziemy. Ale nawet ci, którzy zostali w Szczecinie, prowadzą nomadyczne życie. Wiedzieliśmy, że blisko nas jest inny świat, łatwo mieć do niego dostęp. Berlin był podzielony na Wschodni i Zachodni, jak jeździłam z mamą autokarem do znajomych. Przechodziłyśmy przez granicę i byłyśmy w Berlinie Zachodnim. Miałam pięć, sześć lat. Myślę, że późniejsze doświadczenie pokolenia milenialsów, wchodzącego do szkół, kiedy kończył się PRL, zaczynał się nowy system, wpłynęło na nasze aspiracje.

Jestem dzieckiem Erasmusa, wyjazdów. Moja przyjaciółka, socjolożka zajmująca się mobilnością społeczną, mówi, że teraz młodzi już nie chcą jechać na Erasmusa, wręcz trzeba ich przekonywać. Świat jest na wyciągnięcie ręki i nie muszą się starać, podczas gdy my chcieliśmy do Europy dołączyć. Później część moich znajomych zaczęła się interesować programem Fulbrighta, więc już nie Europa, tylko Stany. Miałam 25 albo 26 lat, jako osoba pracowita wygrałam stypendium Fulbrighta i pojechałam do Nowego Jorku.

Do szkoły, z którą byli związani kiedyś Erich Fromm czy Hannah Arendt.

The New School to wspaniała szkoła teorii krytycznej. Piękny czas i chyba najwięcej się wtedy nauczyłam. Pokochałam pewną wersję Ameryki – wszyscy się wzajemnie nakręcają, chcą coś ze sobą robić i żeby coś się działo, bo to upaja. Wykładowcy stają się mistrzami, opowiadają świat, budują wokół siebie grupę badawczą. Do dziś uwielbiam kulturę bycia razem w „labie", wspólne jedzenie pizzy wieczorem. Nawet teraz, będąc profesorem belwederskim, mam mentora w Ameryce, Richarda Freemana, wybitnego ekonomistę zajmującego się wymiarami pracy człowieka, w latach 80. doradzał Wałęsie, jak budować związki zawodowe. Po przybyciu do Nowego Jorku obracałam się głównie w środowisku fulbrightowej grupy ludzi z całego świata. Do dziś są to dla mnie istotne znajomości. Przyjaciółka z Brazylii jest doradczynią prezydenta Luli. Przyjaciółka Litwinka jest artystką.

Odreagowywaliście jakoś?

No pewnie! Chociaż wszyscy mówili, że złote czasy Nowego Jorku, te klubowe, minęły.

MAKIJAŻ I FRYZURY: MAGDALENA GONTARCZUK.

eprasa.pl 38e4059b97

„Dziesięć lat temu to była tu psychodelia, zabawa" – słyszałam. Mieszkałam na East Village, wynajmowałam pokój od księdza z polskiej parafii. W Nowym Jorku zawsze mam masę przygód. Po prostu mkniesz ulicą i rzeczy ci się przydarzają. Moja córka, wychowana w Cambridge woli te drewniane, nowoangielskie domki, dzikie indyki, króliki, półwieś, półmiasto, a przy tym kampus akademicki. Kiedy ją zabieram do Nowego Jorku, jest przerażona.

Dość wcześnie „uparłaś się", że sztuczna inteligencja to właściwa przestrzeń badań.

Czekałam na tym peronie wcześniej niż wszyscy. Od 14 lat prowadzę poważne badania nad sztuczną inteligencją. Pamiętam, jak rozmawiałam z promotorką mojego doktoratu, trochę się o mnie martwiła. „Czemu ty się interesujesz tymi botami? One tak fatalnie odpowiadają na pytania". To były bardzo wczesne boty, w Polsce naprawdę źle wdrożone. A ja czułam pismo nosem. W końcu Apple wypuścił pierwszego asystenta głosowego Siri. Pomyślałam: okej, może jeszcze mówi głupoty, ale modulacja głosu, synteza mowy jest na wysokim poziomie. Od 2010, 2011 w AI zaczęło się dziać bardzo dużo, pojawiły się modele, które były w stanie rozpoznawać, co jest na obrazie, klasyfikować obrazy, dźwięki. I już wtedy wiedziałam, że chcę się tym zajmować.

Wybieramy sztuczną inteligencję, bo jesteśmy samotni? Nie umiemy się dopasować do świata?

Sztuczna inteligencja to obietnica czegoś idealnego, czego w rzeczywistości nie ma, dla niektórych nawet idealnej partnerki czy partnera. Z punktu widzenia spółek technologicznych szalenie intratny biznes. Jednak są ograniczenia technologiczne, nie wiem, czy słyszałeś o *token maxxing* – łowieniu tokenów, żeby móc ze sztuczną inteligencją rozmawiać jak najwięcej. Infrastruktura ma granice, bo prąd ma limit. Nie może nagle siedem miliardów ludzi się podpiąć i całymi dniami rozmawiać ze sztuczną inteligencją. Przez dwa, trzy lata spółki rozdawały technologię prawie za darmo, żeby przyzwyczaić ludzi. A teraz słyszymy, że za AI będzie trzeba płacić jak za prąd i za wodę. Dobre modele, które ciekawie odpowiadają na pytania, są drogie w utrzymaniu i treningu. Często mówię studentom, że w XIX wieku była kultura epistolarna. Ludzie się rzadko widywali, mniej podróżowali, wysyłali sobie masę listów. Żyli wizją osoby, której nie doświadczali na co dzień. Jesteśmy do tego skłonni. Spółki technologiczne też to wiedzą. Dlatego budują asystentów z miłą, wciągającą osobowością. Ostatecznie zawsze kończy się na tym, że nie ma tokenów albo że model nie pamięta pierwszych wątków, jest dementywny, nie wie już, o co chodzi. Głęboka wzajemna relacja emocjonalna z AI? Tam nie ma stanów afektywnych, nie ma emocji. Mogą być tylko po twojej stronie. Jako osoba sceptyczna co do dystopii i utopii, jestem spokojna o świat. Nigdy nie jest tak radykalnie, jak przewidujemy. Świat w końcu zawsze wraca na swoje miejsce. ●

REKLAMA

ISANA®
na na na



nawilżenie skóry

eprasa.pl 38e4059b97





Znikanie

Prowadzi głównie życie nocne, trudno go więc spotkać. Ale nie tylko dlatego – chomików jest coraz mniej. Dlatego tak ważna jest ochrona tego gatunku.

Chomik europejski został w Polsce Zwierzęciem Roku. W ogólnopolskim plebiscycie Ministerstwa Klimatu i Środowiska dostał ponad 10 tysięcy głosów (pokonał rysia i wilka). Co z tego wynika? Niewiele. Przez cały 2026 rok chomik europejski, gatunek zagrożony, jak czytamy na rządowej stronie poświęconej edukacji ekologicznej, będzie bohaterem specjalnej kampanii edukacyjnej. Tyle że kampanii prawie nie widać. „To jest przykład wymierania na naszych oczach – mówił na Lubelskim Festiwalu Przyrody Adam Wajrak. – Mamy pięknego, wspaniałego ssaka, który w ciągu 20, 30 lat stracił 70-80 procent zasięgu w Polsce. Jesteśmy w Lublinie, jednym z trzech miast, gdzie te urocze zwierzęta żyją i gdzie to wymieranie odbywa się – w milczeniu. W Ministerstwie Klimatu i Środowiska leży strategia ochrony chomika, a deweloperzy zabierają kolejne tereny, gdzie te zwierzęta żyją. Chomiki znikają w milczeniu na naszych oczach".

97% *Polaków deklaruje, że drzewa są ważnym elementem ich otoczenia. 8 na 10 (77%) respondentów czuje, że drzewa mają moc – potrafią „oddawać" wodę do atmosfery – paruje ona z powierzchni liści, co zwiększa wilgotność powietrza i obniża temperaturę otoczenia. Aż 84% zgadza się ze stwierdzeniem, że im jest ich mniej, tym bardziej rośnie ryzyko i suszy, i podtopień.*

Badanie Zymetria „Stan wiedzy Polaków o roli drzew w gospodarce wodnej" dla Żywiec Zdrój, 2026

ZDJĘCIA: CHRISTINE GESERICK, EDUCATION IMAGES/GETTY IMAGES.

eprasa.pl 38e4059b97

Napełniaj, nie wyrzucaj

Pusty słoik po kremie, flakon po perfumach, butelkę po płynie do zmywania naczyń można wyrzucić. Ale można też – do czego namawiamy – napełnić ponownie. Coraz więcej firm daje taką możliwość. Określenie refill weszło już do naszego słownika. L'Oréal oferuje blisko 100 produktów typu refill – są to i zapachy, i kosmetyki pielęgnacyjne do skóry czy włosów. Ich kampania #JoinTheRefillMovement pokazuje, jaka zmiana zachodzi w branży kosmetycznej. Produkty z dostępnymi opakowaniami uzupełniającymi przestają być niszowym rozwiązaniem, a stają się coraz bardziej dostępną, praktyczną i atrakcyjną alternatywą dla konsumentów. Zwłaszcza że są po prostu tańsze. Ale zalet jest więcej. Każdy produkt na opakowaniu uzupełniającym ma informacje dotyczące jego wpływu środowiskowego, od razu więc możemy zobaczyć efekty swojej decyzji. Przykłady? Jeden wkład uzupełniający Lancôme Absolue Longevity Soft Cream pozwala ograniczyć zużycie szkła o 100%, metalu o 95%, plastiku o 42%, kartonu o 36%. To już konkrety!



Książęca inicjatywa

Książę William nie jest zwykłym właścicielem ziemskim. Mówi, że chce zrobić coś więcej. Coś dobrego. Wywierać pozytywny wpływ na świat. I akurat on ma takie możliwości. Ogłosił, że w ciągu 10 lat sprzeda około 20 procent ziem należących do Księstwa Kornwalii (z którego ma prywatny dochód przekraczający 20 milionów funtów rocznie). Pieniądze ze sprzedaży – szacuje się, że będzie to około 500 milionów funtów – przeznaczy na zbudowanie dostępnych cenowo mieszkań oraz na tworzenie odnawialnych źródeł energii i ochronę przyrody. Ma to być m.in. odtwarzanie torfowisk (pomagających skutecznie pochłaniać dwutlenek węgla), ograniczenie emisji w rolnictwie – wprowadzanie technik zapewniających niski ślad węglowy, odbudowa bioróżnorodności – odnowa dzikiej przyrody i ochrona zagrożonych gatunków w miejscach takich jak Dartmoor i wyspy Scilly.

REKLAMA

ISANA®
na na na



aksamitną skórę

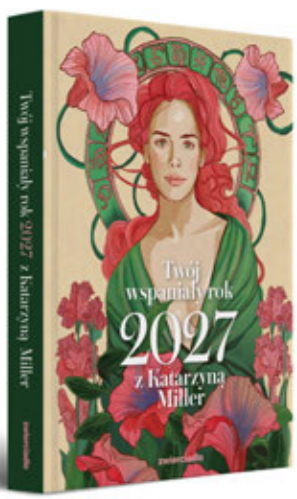
eprasa.pl 38e4059b97

sens.
inspirujemy
do rozwoju
przez
cały rok

Co miesiąc w sprzedaży.
Październikowy numer do kupienia od 8 września.



WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA



„Twój wspaniały rok 2027 z Katarzyną Miller" to publikacja, która zachęca, by częściej zatrzymywać się na chwilę, zauważać to, co naprawdę ważne, i z większą życzliwością patrzeć na siebie oraz swoje życie.

Katarzyna Miller będzie Ci towarzyszyć przez cały rok, inspirując do refleksji, zadawania sobie dobrych pytań i szukania własnych odpowiedzi. Czasem wystarczy jedno zdanie, jedna myśl czy jedna decyzja, by spojrzeć na codzienność z zupełnie innej perspektywy.

Niech Twój wspaniały rok 2027 stanie się miejscem Twoich planów, marzeń i małych odkryć. Bo wspaniały rok nie musi być idealny. Wystarczy, że będzie naprawdę Twój.

sklep.zwierciadlo.pl Wydawnictwo Zwierciadło wydawnictwo_zwierciadlo

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 38e4059b97

Poleca **Joanna Olekszyk**

KULTURA



LEK NA CAŁE ZŁO

„ZAMIAST NUDÓW EKSTRAKLASY WOLĘ ZESPÓŁ TEDA LASSY" – BRZMI JEDNA Z OPINII O SERIALU NA FILMWEBIE. ALE SUKCES TEGO TELEWIZYJNEGO FENOMENU WYKRACZA DALEKO POZA FUTBOL.

Kiedy trzymacie ten numer „Zwierciadła" w rękach, długo wyczekiwany czwarty sezon jest już na półmetku i można powiedzieć o nim jedno – znów się udało! Powrót do fikcyjnego londyńskiego klubu AFC Richmond jest więcej niż udany. Ulubieni bohaterowie (w większości), ta sama atmosfera ciepłego i otulającego humoru połączona z lekcją na temat pracy zespołowej, a może też piłki nożnej. Zmienia się jedynie drużyna – tym razem przesympatyczny amerykański trener Ted Lasso podejmuje się trenowania żeńskiego zespołu, co początkowo wydaje się zmianą niewielką, ale scenarzyści rozpracowują ją na wiele sposobów. Na przykład zadając nam pytania. Po pierwsze, czemu trenerem żeńskiej drużyny jest mężczyzna, a nie kobieta (świetna nowa postać asystentki trenera Alice Chilton, grana przez Tanyę Reynolds)? Po drugie, dlaczego zawodniczki są o wiele niżej opłacane niż zawodnicy za tę samą pracę, a prowadzenie żeńskiej drużyny balansuje na granicy rentowności? Wreszcie, dlaczego my sami, kibice i kibicki piłki nożnej, nie chodzimy częściej na mecze piłki nożnej kobiet? Twórcy – z grającym tytułową postać Jasonem Sudeikisem na czele – nie boją się uderzać w rozmaite stereotypy: na temat Amerykanów i Brytyjczyków, na temat męskości i kobiecości, ale też na temat feminizmu. I pamiętają o tym, za co miliony już pokochały ten nagrodzony aż 36 nagrodami serial – o relacjach romantycznych, nieoczywistych przyjaźniach i skomplikowanych sytuacjach rodzinnych, jakie towarzyszą ekranowym bohaterom. Pamiętajcie, spokojna życzliwość i wybaczenie zawsze są najlepszym wyjściem. Zwłaszcza w dzisiejszym świecie. ■

Serial „TED LASSO" 4. sezon (10 odcinków) można oglądać w serwisie Apple TV.

ZDJĘCIE: COLIN HUTTON.

eprasa.pl 38e4059b97



Kadr z filmu Joanny Hogg „Flat 19" (2025).

ETOS (WSPÓŁ)PRACY

W CENTRUM JEST TU OCZYWIŚCIE **TILDA SWINTON**, A JEDNAK TA WYSTAWA TO OPOWIEŚĆ, KTÓRA SKUPIA SIĘ NIE TYLKO NA NIEJ.

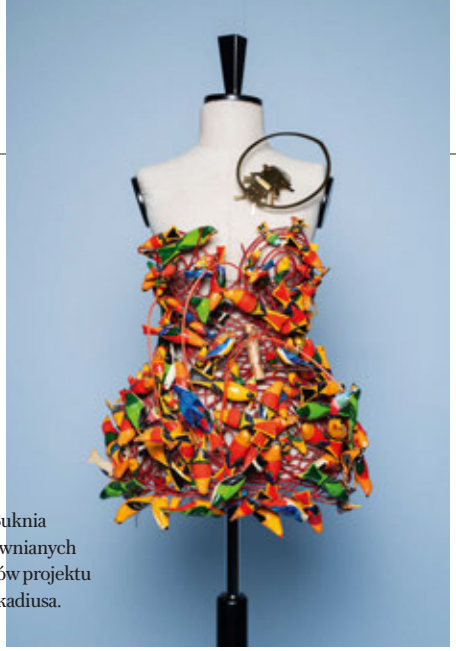


Wystawa „TILDA SWINTON – ONGOING" w Instytucie Przemysłów Kreatywnych w Warszawie potrwa od 18 września do 17 stycznia.

Do Warszawy trafiła z Aten, wcześniej można było oglądać ją w Amsterdamie, w tamtejszym Eye Filmmuseum, gdzie narodził się ten wyjątkowy projekt. Opowiadający o tym, jak ważna może być przyjaźń – a nawet i miłość – kiedy się razem pracuje i tworzy sztukę. „Ongoing" to też odpowiedź na pytanie, dlaczego myśląc o Tildzie, myślimy o niej jako o mistrzyni przekraczania tradycyjnych ram aktorstwa, płci, mody, scenicznego wizerunku. Ale po kolei. Kiedy parę lat temu amsterdamskie Eye Filmmuseum zwróciło się do Swinton z pytaniem, czy zgodziłaby się być jednocześnie współtwórczynią i bohaterką realizowanego u nich projektu, owszem, przyjęła zaproszenie, postawiła jednak warunek. Zamiast klasycznej retrospektywy skupionej na niej samej powstanie wystawa zgłębiająca inny temat: jak różne dyscypliny artystyczne na siebie oddziałują. I jak istotne w tym procesie są wzajemna inspiracja i zrozumienie. Swinton zaprosiła do przedsięwzięcia przyjaciół, m.in. reżyserów, takich jak Pedro Almodóvar, Jim Jarmusch, Joanna Hogg, ale i słynnego fotografa Tima Walkera. Czy Oliviera Saillarda, historyka mody – polska publiczność mogła oglądać „Embodying Pasolini", ich autorski spektakl, w zeszłym roku na festiwalu Malta. Tilda wróciła też do wspomnień. Co zobaczycie na wystawie? Dowody na to, jak inspirująca i jak bliska potrafi być współpraca z tą wyjątkową artystką. Dowody w postaci krótkometrażowych filmów, fotografii, obiektów sztuki, rekwizytów, strojów, ale nie tylko. To wszystko na czterech tysiącach metrów kwadratowych dawnej drukarni, zamienionych w imponującą przestrzeń wystawienniczą. ●

ZDJĘCIA: EDWARD WENDT, MARTA SOBALA, COLECTIVO COLMENA, MUZEUM NARODOWE W KRAKOWIE, Z ARCHIWUM FUNDACJI EDWARDA DWURNIKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38e4059b97



Suknia z drewnianych ptaszków projektu Arkadiusa.

O czym mówi moda

Wystaw poświęconych XX-wiecznej polskiej modzie trochę już powstało. Ta jest pionierska, bo skupia się na projektach z XXI wieku. A ponieważ chodzi o wystawę organizowaną przez Centralne Muzeum Włókiennictwa – postrzegające stroje, które się nosi i projektuje jako świadectwo czasów i zapis osobistych losów – „Nowa moda polska. Kronika głębokich uczuć" uważnie przygląda się nie tylko trendom i fasonom, ale również temu, co stoi za prezentowanymi projektami.

Wystawa „NOWA MODA POLSKA"
w Centralnym Muzeum Włókiennictwa w Łodzi potrwa do 3 maja.

Sztuka pod gołym niebem

Nocny spacer po mieście, podczas którego ściany wielkich budynków stają się gigantycznymi ekranami – można na nich oglądać ruchome murale, instalacje audiowizualne w 3D, animacje. Taka właśnie jest formuła tego odbywającego się już po raz ósmy we Wrocławiu wydarzenia. Co roku festiwal sztuki nowych mediów Kinomural skupia się na ważnych aktualnych tematach, zawsze też pojawia się gość specjalny: tym razem będzie to berliński artysta i reżyser Oliver Latta, znany jako Extraweg.



Festiwal KINOMURAL
we Wrocławiu potrwa od 18 do 19 września.

Szkoła dobrego kina

Ten festiwal zrodził się z genialnego pomysłu: jeśli chcemy, żeby wartościowe kino przetrwało, zaszczepmy miłość do niego w dzieciach i w nastolatkach. Pokazując im, że filmy mogą odpowiadać na ważne pytania, zachwycać, rozbijać stereotypy i uprzedzenia. Ta edycja festiwalu, który jest młodszym bratem dobrze znanych dorosłym kinomanom Nowych Horyzontów, odbywa się po raz pierwszy nie tylko w Warszawie i we Wrocławiu. Część repertuaru zobaczycie w aż 48 lokalizacjach i 59 kinach w Polsce.

Festiwal TAURON MŁODE HORYZONTY
potrwa od 25 września do 4 października.



Kadr z filmu „Smutne dziewczyny" (2026).



Obraz „Klęska urodzaju" (1975).

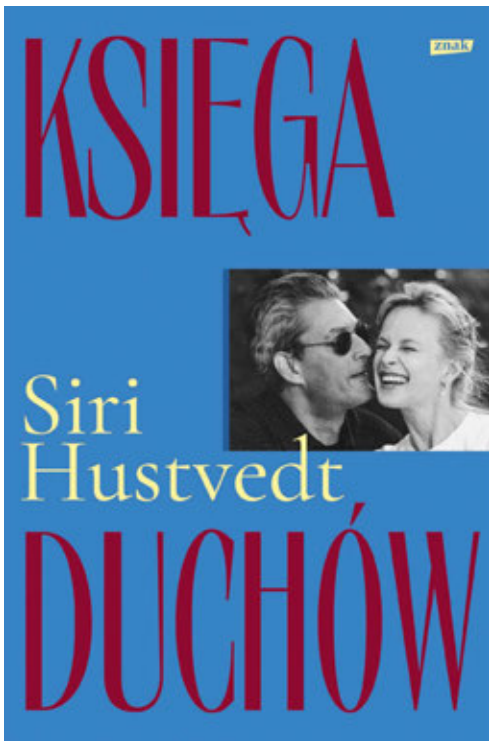
Jedno i drugie

Skąd duma i wstyd w tytule wystawy poświęconej jednemu z najbardziej rozpoznawalnych współczesnych polskich malarzy? Edward Dwurnik (1943-2018) był mistrzem portretów zbiorowych, lubił przy tym stosować skalę obrazów, jakiej nie powstydziłby się Matejko. Tyle że zamiast bitwom i władcom poświęcał swoje płótna codzienności – sąsiadom, współpasażerom z komunikacji podmiejskiej, robotnikom, sportowcom. Mało kto potrafił tak celnie oddać naszego narodowego ducha. Nie tego ze sztandarów i lektur szkolnych, tylko faktycznego, zbudowanego także z lęków, marzeń o lepszym życiu i kompleksów, z dumy i wstydu.

Wystawa „EDWARD DWURNIK. DUMA I WSTYD"
w MSN w Warszawie potrwa do 28 lutego.

eprasa.pl 38e4059b97



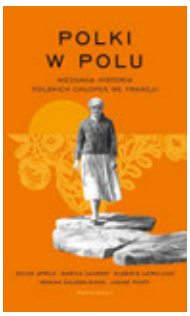


RZECZY OSOBISTE

PIĘKNE MAŁŻEŃSTWO WYBITNYCH PISARZY ROZDZIELIŁA DOPIERO ŚMIERĆ. TO KSIĄŻKA O STRACIE, CZYLI O MIŁOŚCI.

Powiedzieć, że Siri Hustvedt była żoną Paula Austera, to nic nie powiedzieć. Auster to legendarny amerykański pisarz i scenarzysta. Dla Siri, poetki, również pisarki, był kimś znacznie więcej. A kim byli razem? Kiedy on zmarł w 2024 roku, dla niej świat momentalnie się rozsypał. Przestała orientować się w czasie i przestrzeni. O Paulu przypomina jej wszystko: ciastka w charakterystycznym kształcie, czapka, w której zostały jego siwe włosy, kleksy w listach, nawet baseball, który kochał i może by uprawiał, gdyby nie został pisarzem. Hustvedt z czułością rekonstruuje wspólną przeszłość, ale i twórczość. „Historia myślicielek i artystek, których pracę postrzegano przez pryzmat mężów, ojców lub najbliższego wielkiego mężczyzny, jest długa i przygnębiająca", przyznaje. Auster też się temu sprzeciwiał. Ta książka to wspaniałe świadectwo łączącej ich więzi. ■

Siri Hustvedt „KSIĘGA DUCHÓW",
przeł. Jerzy Kozłowski, s. 416.



„POLKI W POLU. NIEZNANA HISTORIA POLSKICH CHŁOPEK WE FRANCJI", s. 312.

Niech mi pani doradzi

Kolejna potrzebna książka o dziejach polskich chłopek. W tym wypadku emigrantek pracujących na roli we Francji w latach 30. Zachowały się listy, które pisały do swojej opiekunki Julii Duval. „Niech mi pani doradzi jak, bo ja nie wiem, jak zyć tera", pisze Władysława. „Polki w polu" to praca zbiorowa kilku autorek. Parę cytatów z listów możecie kojarzyć z bestsellera Joanny Kuciel-Frydryszak, reszta z tych historii pozostowała dotąd nieznana – świat był długo zajęty głównie migracjami mężczyzn.



Jessica Lind „MAŁE POTWORY", przeł. Magdalena Bińta, s. 282.

Dzieci i rodzice

Wyobraźcie sobie, że wzywają was do szkoły, bo wasze dziecko niewłaściwie się zachowało. Jak reagujecie? Pia i Jacob nie przyjmują oskarżeń do wiadomości. Ich nastawienie zmienia się z czasem. Nie zdradzę, do jakiego incydentu doszło, żeby nie psuć lektury. Nie to jest zresztą najważniejsze, ale cała psychodrama dookoła, relacje między rodzicami, kłopoty dojrzewania, wspomnienia z własnego dzieciństwa. Jedno zdarzenie może poruszyć lawinę.



Paweł Rzewuski „CZARNE ZŁOTO", s. 432.

Co się stało w uzdrowisku

„Krzywda" Pawła Rzewuskiego to jedna z najciekawszych polskich powieści ostatnich lat, ale autor, historyk z wykształcenia, pisuje też kryminały. W roli głównej: kapitan Maurycy Jakubowski, który ma nową zagadkę do rozwiązania. Musi ustalić, co się stało z córkami ważnej persony, w międzyczasie dochodzi też do morderstwa. Czy te sprawy się łączą i co się dzieje w Truskawcu, słynnym uzdrowisku rok przed II wojną światową? Ciekawe są tu wątki polityczne. W pewnym sensie zyskały nawet na aktualności.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA

eprasa.pl 38e4059b97

Skandynawski design, który pasuje do Twojego wnętrza



JYSK

Scandinavian Sleeping & Living

eprasa.pl 38e4059b97



KOBIECA INTERWENCJA

W „GORZKICH ŚWIĘTACH", NAJNOWSZYM FILMIE PEDRA ALMODÓVARA, ZAGRAŁA POSTAĆ, KTÓRA JEST ALTER EGO REŻYSERA. JAK PRACUJE SIĘ Z MISTRZEM? DLACZEGO JEST TO TAK NIEZWYKŁE, ALE I TRUDNE DOŚWIADCZENIE? O TO MIĘDZY INNYMI PYTAMY **BÁRBARĘ LENNIE.**

Rozmawia **IDA MARSZAŁEK**

Na plan Almodóvara wracasz po 15 latach. Ostatni raz współpracowałaś z nim przy filmie „Skóra, w której żyję" z 2011 roku. Jak porównujesz oba te doświadczenia?

Minęło aż 15 lat? O mój Boże! [śmiech] Myślę, że oboje się zmieniliśmy. Pedro jest teraz bardzo szczęśliwy, autentycznie lubi kręcić filmy, to widać. Na planie było znacznie więcej spokoju. Wcześniejszą atmosferę określiłabym jako... napiętą.

Natomiast ja jestem już po czterdziestce, od tamtego czasu zagrałam w wielu filmach, jestem bardziej opierzona, świadoma, nauczyłam się być w zgodzie ze sobą. Zostałam też mamą, mam nowy bagaż doświadczeń i Pedro doskonale wiedział, jak wykorzystać to, co mam do zaoferowania przy kreowaniu postaci. Sądzę, że to dobry moment w moim i jego życiu, ale też w ogóle dobry moment, żeby zrobić ten film.

Esencję filmów Almodóvara zawsze stanowią bohaterki. Niezależne, zdeterminowane, chaotyczne, emocjonalnie złożone. Reżyser został wychowany przez matkę i liczne kobiety ze swojej rodziny, co wywarło mocny wpływ na jego twórczość. W kinematografii utarło się nawet określenie „kobiety Almodóvara". Do tego grona zaliczana jest choćby Carmen Maura czy Penélope Cruz.

eprasa.pl 38e4059b97

Również Marisa Paredes. Nie zapominajmy o niej! Podziwiam ją za to, co zrobiła w „Kwiecie mego sekretu" [filmie z 1995 roku – przyp. red.]. Uwielbiam wszystkie jej kwestie. Są kultowe. Bardzo za nią tęsknię. Była niesamowita.

Jak to jest znaleźć się wśród nich?

Ja sama nie mam pojęcia, co to właściwie znaczy: być „kobietą Almodóvara". Pedro chyba nie lubi tego konceptu. Określenie nie wyszło od niego, wzięło się z piosenki „Yo quiero ser una chica Almodóvar" [Chcę być kobietą Almodóvara] popularnego hiszpańskiego piosenkarza Joaquína Sabiny. Ta etykietka nie jest czymś, z czym by się identyfikował, i pracując z nim, trzeba ją odrzucić. Natomiast wiem, że sposób, w jaki Pedro rozumie kino, a także kobiecy świat, siłę, poczucie humoru czy smutek, jest niezwykły. To, jak balansuje między światłem i cieniem. Na pewno jestem wdzięczna, że stałam się częścią historii kina i grupy kobiet, które podziwiam. To wyjątkowe, ale i niezwykle trudne przeżycie.

Dlaczego trudne?

Ponieważ Almodóvar jest bardzo wymagającym i konkretnym reżyserem. Wie, czego chce, oczekuje natychmiastowego rezultatu. W przeciwnym razie cię ponagla: „No dalej, co się dzieje!?". Trzeba być bardzo czujną, chłonąć wszystko. Mieć dogłębne zrozumienie sposobu, w jaki pracuje, tego, jakiej obecności chce od ciebie na ekranie. A przede wszystkim – emanować pewnością siebie, bo Almodóvar potrzebuje, żebyś była spokojna. On lubi pewnych siebie ludzi. To trudne także ze względu na ogromne poczucie odpowiedzialności, jaką ponosi się w tego rodzaju filmie, opartym mocno na psychologii postaci.

Tutaj odpowiedzialność jest podwójna. Grasz nie tylko skomplikowaną bohaterkę, ale także alter ego samego reżysera.

Tak, jestem Almodóvarem w ciele kobiety. To było wyzwanie, także fizycznie, choćby ze względu na migreny, które są codziennością dla Pedra i których w filmie doświadcza Elsa. Ten nawiedzający ją fizyczny ból ma związek m.in. z przeżywaniem żałoby po śmierci matki. „Gorzkie święta" są w zasadzie takim kuzynem „Bólu i blasku", poprzedniej autofikcji Almodóvara – nie tylko ze względu na wątki osobiste, także przez atmosferę głębokiego poczucia winy.

Kolejnym alter ego Almodóvara jest grany przez Leonarda Sbaraglię Raúl, filmowiec w kryzysie twórczym. Czy wy, aktorzy „Gorzkich świąt", rozmawialiście z reżyserem o autobiograficznym wymiarze tej opowieści?

Nie, w ogóle. Ani przez jedną minutę nie było to przedmiotem dyskusji. To taka gra porozumień i nieporozumień – jeśli znasz historię Pedra i historię ludzi, którymi się otacza, jesteś w stanie zrozumieć, jak wiele wątków z jego życia mogło stanowić inspirację dla filmu.

U Almodóvara życie i fikcja się przeplatają. Jak bardzo, przekonałam się, gdy w weekend przed rozpoczęciem zdjęć Pedro zaprosił nas do siebie na wieś, na paellę.

Twoja Elsa doświadcza bólu fizycznego, psychicznego i – co istotne – moralnego. Głównym tematem „Gorzkich świąt" jest wspomniane przez ciebie poczucie winy. I etyczny aspekt tworzenia. Czy artysta ma w ogóle prawo czerpać inspirację z życia swoich bliskich? Jest w tym dużo samokrytyki. Domyślamy się, że i Almodóvar nie raz bił się z myślami, czy wykorzystać jakąś prywatną historię do zbudowania postaci. Zdarzyło ci się doświadczyć podobnego konfliktu w swojej karierze artystycznej?

Tak. Mój były chłopak Jonás Trueba też jest reżyserem i dużo z tego, co tworzy, jest z życia wzięte. Kiedy byliśmy razem, nakręciliśmy wspólnie film „Wszystkie piosenki są o mnie" [z 2010 roku – przyp. red.], który opowiada o rozstaniu po długoletnim związku. Byłam jednocześnie współtwórczynią i częścią tej historii, lawirując między prawdą i fikcją. Przeżywałam to na wielu poziomach i to dość dziwne uczucie.

Jeśli świadomie wyrażasz zgodę na tego rodzaju zabieg, sytuacja jest jasna. Co innego, gdy ktoś bez zgody wykorzystuje twoją duszę, twoją intymność. Wówczas pojawia się niepewność, jak daleko można się posunąć. Czy to OK wykorzystywać ludzi, których się kocha? Wykorzystywać historie, które nie należą do ciebie? To są pytania otwarte. Nie znam na nie odpowiedzi i myślę, że Pedro też nie. Ale te naruszenia są integralną częścią historii sztuki. Twórcy, którzy najbardziej mnie interesują, to w pewnym sensie życiowe wampiry. Gdyby nie przekroczyli granicy, ich dzieła nigdy by nie powstały.

„Gorzkie święta" są filmem złożonym, szkatułkowym. Ciekawa jestem, jak ci się czytało scenariusz po raz pierwszy?

Styl pisania Pedra jest osobliwy, szczególnie jeśli chodzi o dialogi. Kiedy oglądasz zmontowany film, wszystko nabiera sensu, liczne elementy tworzą nagle spójną układankę. Ale kiedy czytasz, możesz dostać kręćka: ta część dzieje się naprawdę, ta nie jest prawdziwa, ta z kolei jest prawdziwa, ale tylko w pewnym sensie [śmiech]. I to właśnie jest niezwykłe – filmy Pedra nie są może naturalistyczne, balansują między skrajnościami: tragedią, melodramatem, komedią, czasem pozwalają widzom na utożsamianie się, czasem wręcz przeciwnie, ale zawierają w sobie mnóstwo prawdy.

No i te kostiumy i scenografia! Nie można oderwać od nich wzroku. Chyba żaden inny reżyser nie używa w swoich ►

eprasa.pl 38e4059b97

filmach aż tylu wyrazistych kolorów. Wychodząc z kina, ma się wrażenie, że naokoło wszystko jest potwornie szare.
Tak, to naprawdę coś wyjątkowego. Pamiętam pierwszy dzień produkcji. Weszłam na plan, który był domem mojej bohaterki, usiadłam na czerwonej kanapie i wszystko było takie wyraziste, almodóvarowskie. Kuchnia była cała żółta. Wszędzie leżały książki. Poczułam, jakbym zanurzyła się w jego stanie umysłu. Powiedziałam sobie: „Okej, to dzieje się naprawdę". Na tym planie nie było ani jednej przypadkowej rzeczy. Ogromna w tym rola ekipy artystycznej ze scenografem Antxónem Gómezem i kostiumografem Paco Delgado na czele.


Na planie „Gorzkich świąt" (od prawej): Bárbara Lennie, Patrick Criado, Pedro Almodóvar, Victoria Luengo.

U Almodóvara życie i fikcja przeplatają się ze sobą na wiele sposobów. Jak bardzo są połączone, przekonałam się, gdy w weekend przed rozpoczęciem zdjęć Pedro zaprosił nas do siebie na wieś, na paellę. Ma tam mały domek. Kiedy dotarliśmy na miejsce, szukał akurat konkretnych brązowych zasłon. Później w oknie mojej bohaterki zauważyłam wiszące właśnie te zasłony. Jego dom jest tak naprawdę przedłużeniem planu zdjęciowego.

Czy nie kusiło cię, żeby zatrzymać któryś z kostiumów skomponowanych przez Paco Delgada?
Chciałam zachować dosłownie wszystko. Ale nie mogłam, nawet jednego elementu. Następnym razem zamieszczę to w kontrakcie. Zatrzymuję garderobę albo nie gram w filmie [śmiech].

Mówiłyśmy, że sztuka może wyrządzać krzywdę, ale to przecież tylko jedna strona medalu. Jak w „Gorzkich świętach" zauważa Elsa: „Kino ma w sobie coś z przeczucia".
Bardzo lubię to zdanie. Wierzę w zdolność kina do przeczuwania, przewidywania różnych zdarzeń i tendencji. Nie raz zdarzyło się, że sytuacje, które przeżywałam, grając różne postacie, po pewnym czasie ziszczały się w moim życiu. Magiczne. Z własnego doświadczenia mogę też powiedzieć, że kino ma olbrzymią moc terapeutyczną. Dzięki niemu byłam w stanie przepracować wiele własnych doświadczeń. Wznieść się na wyższy poziom zrozumienia.

Kino jako narzędzie psychoanalizy? Myślę, że Freud by się z tym zgodził.
Ale Pedro niekoniecznie. On nie przepada za psychoanalizą. Ja natomiast nie mogę sobie pozwolić, żeby jej nie lubić. Pochodzę z Argentyny, z Buenos Aires, a to jest centrum psychoanalizy. Moja mama jest psychoanalitykiem, mój tata – lekarzem. Więc to ważna część mojego życia, mój fundament i ogromna pomoc w pracy. Zawsze wszystko analizuję. Albo dzwonię do mamy [śmiech]. Zwłaszcza przy tym projekcie, który był dla mnie tak olbrzymią szansą, a to wiązało się z ogromnymi pokładami stresu. Intensywność moich prywatnych uczuć mogła hamować doświadczanie roli.

A u Pedra musiałam przecież pozbyć się hamulców, poddać się jeździe bez trzymanki. Bezgranicznie zaufać jemu i sobie.

Mam wrażenie, że także Almodóvar wiele uczy się od swoich aktorek, bohaterek.
Od razu mi się przypomina, jak kilka tygodni temu byłam w Biarritz z Tildą Swinton. Tildę zżerała ciekawość, jak wyglądały zdjęcia do „Gorzkich świąt". Pytała mnie: „Jak było, jak było? Zdradź mi cokolwiek!". Dla niej i Julianne Moore współpraca z Pedrem też była wyczerpująca. Doskonale zdają sobie sprawę, jak specyficzny jest to proces.

Wymieniłyście się doświadczeniami?
Oczywiście. Myślę, że wiele rzeczy uległo zmianie dopiero po filmie „W pokoju obok" [z 2024 roku – przyp. red.]. Czyli właśnie po Tildzie i Julianne. Szczególnie jeśli chodzi o sposób pracy przed zdjęciami. Teraz Pedro nie robi już tak wielu prób. Wcześniej ekipa musiała żmudnie ćwiczyć, każdy dzień zdjęciowy, każdą sekwencję, bez końca. One się wtrąciły: „Pozwól nam spróbować samodzielnie! Wyjdziemy od tego i zobaczymy, co będzie dalej". Wynegocjowały więcej wolności artystycznej.

Czyli pomogła kobieca interwencja! „Gorzkie święta" poruszają temat solidarności między kobietami i tego, jak to pojęcie zostało wypaczone. Bohaterki pozornie bardzo się wspierają, ale tak naprawdę ich relacje są transakcyjne. Pod ładną nazwą wsparcia i solidarności kryją się nieco inne intencje.
Niestety taką dwulicowość widzi się wszędzie. Przynajmniej jesteśmy jako publiczność tego świadomi, a to zawsze jakiś początek, bo przecież jeśli czegoś nie dostrzegasz, nie możesz tego zmienić. Dla mnie przyjaźń jest podstawą wszystkiego. Niedawno doszłam do wniosku, że to najważniejsza rzecz w moim życiu. Moja córka ma już trzy i pół roku i coraz częściej myślę o tym, że jest to wartość, którą należy przekazać swoim dzieciom. Bez kobiecej przyjaźni daleko nie zajdziemy. ●

BÁRBARA LENNIE rocznik 1984. Hiszpańska aktorka i producentka pochodzenia argentyńskiego i irlandzkiego. Otrzymała pięć nominacji do Nagród Goya. Do jej najbardziej cenionych ról należą te w filmach „Magical Girl", „9 mil" i „Skóra, w której żyję". „Gorzkie święta" można już oglądać w polskich kinach.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA SPOTKANIE Z

KATARZYNĄ MILLER

17 WRZEŚNIA 2026

GODZ. 18:00-20:30

WARSZAWA

KINO ATLANTIC UL.CHMIELNA 33



DOBRE RELACJE. CO WARTO PIELĘGNOWAĆ, A CO ODPUŚCIĆ

Dobre relacje nie powstają przypadkiem – potrzebują uwagi i dbałości, ale nie poświęceń. Porozmawiamy o tym, co naprawdę buduje bliskość i zaufanie, a co odbiera energię i prowadzi do rozczarowań. Zastanowimy się, dlaczego tak trudno odpuszczać relacje, które już nam nie służą, oraz jak rozpoznawać te, o które warto dbać mimo różnic i kryzysów. Będzie też o stawianiu granic, komunikowaniu potrzeb, wybaczaniu i akceptowaniu tego, że nie każdą relację da się uratować. To spotkanie dla wszystkich, którzy chcą budować więzi oparte na szacunku, autentyczności i wzajemnej trosce.



Spotkanie inspirowane bestsellerową książką „Chcę być kochana tak jak chcę", po przeczytaniu której tysiące kobiet zmieniło podejście do relacji i miłości.

UDZIAŁ STACJONARNY **119 zł**

UDZIAŁ ONLINE **59 zł**

PARTNER WYDARZENIA:

KUP BILET

Bilety do nabycia na:
sklep.zwierciadlo.pl

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 38e4059b97



Filmy poleca szefowa działu kultury **Zofia Fabjanowska**

Albo inaczej

ZASKAKUJĄCE, ŻE NAJSŁYNNIEJSZE OBOK „DŻUMY” DZIEŁO ALBERTA CAMUSA WCZEŚNIEJ NIE DOCZEKAŁO SIĘ WE FRANCJI EKRANIZACJI.



Sześć dekad temu „Obcego” zekranizował po włosku Visconti, obsadzając w głównej roli Mastroianniego. Tym razem adaptacją zajął się François Ozon, jeden z najbardziej cenionych współczesnych francuskich reżyserów i scenarzystów, znany z tego, że jak mało kto potrafi publiczność zaskakiwać, grając z naszymi oczekiwaniami. Tu trzyma się raczej wiernie oryginału. A jednak nie byłby sobą, gdyby nie przefiltrował przez siebie tej (wydanej po raz pierwszy 82 lata temu) książki, historii rozgrywającej się we francuskim Algierze. W mieście, jakie znał młody Camus: ze stylowymi bistro, gdzie panie i panowie sączą czerwone wino, z miejskim kąpieliskiem, gdzie plażowe stroje są tak kuse, że przypominają te dzisiejsze, z fasadami domów wyglądającymi jak paryskie kamienice. I z tabliczkami (w kinach i innych miejscach publicznych) głoszącymi, że „tubylcom wstęp wzbroniony”. Imperializm, rasizm, uprzedzenia, traktowanie miejscowych właśnie jak „obcych”, to jeden z wielkich tematów tego filmu. Choć wpleciony w fabułę finezyjnie, naturalnie, niewidzialnymi „szwami”. Tak, reżyser w sensie fabularnym przedstawia losy małomównego urzędnika państwowego Meursaulta (Benjamin Voisin) – który zostanie wkrótce zostanie skazany za „zabójstwo Araba” – zgodnie z tym, co opisano w książce. A jednocześnie robi to po swojemu, pozwalając wysnuwać nam własne wnioski. ■

„OBCY” w kinach od 18 września.

Po słonecznej stronie

Jedyne takie lato, kiedy po raz pierwszy odkrywa się smak wolności, przyjaźni i miłości, które, choć zaczęły się dwa tygodnie wcześniej, wydają się czymś absolutnie najprawdziwszym i najważniejszym. Filmów na ten temat, z gatunku coming-of-age, powstało wiele. Tyle że słodko-gorzki „Sunny Dancer” opowiada o Ivy (znana z „Gry o tron” i „Last of Us” Bella Ramsey), 17-latce, która przeszła właśnie chorobę nowotworową. Nic dziwnego, że Ivy jest pełna urazy i zamknięta w sobie. I choć ma genialnych rodziców, a i w niej samej, mimo pokładów gniewu, jest wiele uroku, chce ich udusić, kiedy namawiają ją na obóz letni dla młodzieży z podobnym doświadczeniem. Nasza bohaterka nie ma zamiaru jechać, ale, jak się pewnie domyślacie, pojedzie. I to zmieni w jej życiu wszystko.

„SUNNY DANCER” już w kinach.



Bohaterka z aparatem

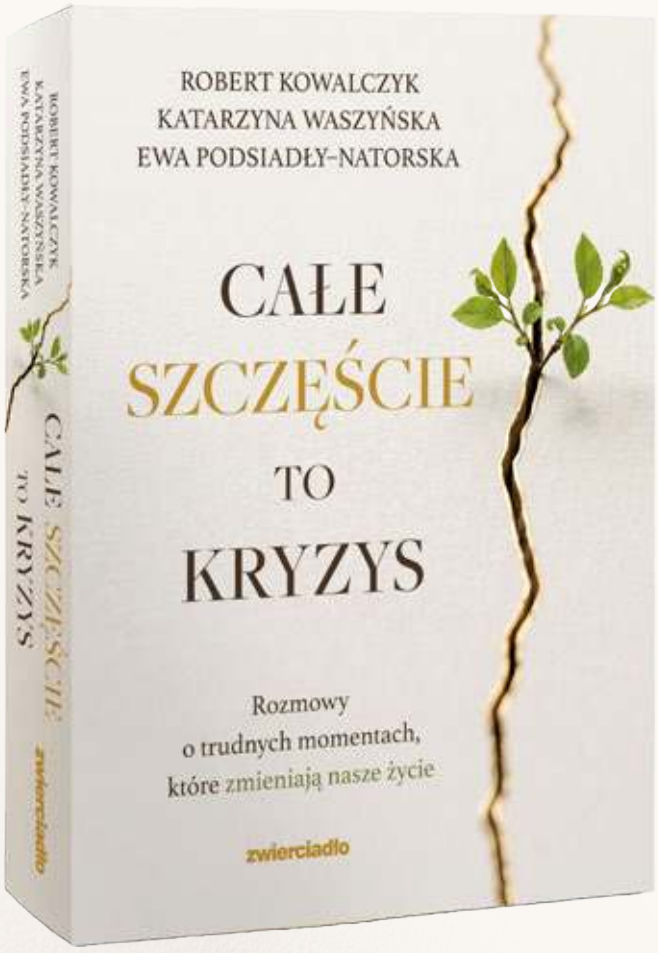
Ten dokument warto obejrzeć ze względu na postać, o której opowiada. Julia Pirotte (1908-2000) urodziła się w Końskowoli jako Golda Diament, przez wojnę straciła całą rodzinę. Od 1934 roku żyła w Belgii, potem we Francji, żeby po wyzwoleniu wrócić do Polski. To ona jest autorką najsłynniejszych zdjęć ukazujących powstanie w Marsylii przeciwko nazistom w sierpniu 1944 roku. I to ona udokumentowała skutki pogromu kieleckiego w szokującym fotograficznym cyklu. Portretowała Édith Piaf, Pabla Picassa. Poświęcony jej dokument zaostrza apetyt, chce się o Pirotte wiedzieć więcej. Niech powstają jeszcze inne filmy, książki, poświęcone jej wystawy. Niech wreszcie wybrzmi, że to jedna z najwybitniejszych fotografek XX wieku.

„JULIA PIROTTE. PIĘKNO I SIŁA” już w kinach.



ZDJĘCIA: COLIN J SMITH, ZIH, MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON.

eprasa.pl 38e4059b97



Całe szczęście to kryzys

Rozmowy o trudnych momentach, które zmieniają nasze życie.

Kryzys nie pyta o zgodę. Przychodzi niespodziewanie i zmienia wiele, a czasem wszystko. Nie musi jednak oznaczać końca. Może stać się początkiem czegoś lepszego.

Premiera 09.09.2026.

Robert Kowalczyk i Katarzyna Waszyńska – psychologowie i terapeuci – wraz z dziennikarką **Ewą Podsiadły-Natorską** zapraszają do szczerej rozmowy o życiowych zakrętach. O miłości, rozstaniach, zdradzie, samotności, rodzicielstwie, chorobie, wypaleniu zawodowym, kryzysie wieku średniego i utracie sensu.

Łączą aktualną wiedzę psychologiczną z doświadczeniem tysięcy godzin pracy terapeutycznej oraz historiami osób, które musiały zmierzyć się z tym, co wydawało się końcem ich dotychczasowego świata.



fot. Weronika Kosińska

Książka do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl** oraz w dobrych księgarniach.

eprasa.pl 38e4059b97

„LALKA” kontra „LALKA”









1. Kamila Urzędowska i Marcin Dorociński.
2. Marek Kondrat.
3. Maria Dębska z Kamilą Urzędowską.
4. Agata Kulesza.

PAMIĘTACIE, JAKIE REAKCJE WYWOŁAŁY PIERWSZE DONIESIENIA O TYM, ŻE POWSTAJĄ JEDNOCZEŚNIE DWIE EKRANIZACJE POWIEŚCI PRUSA? KINOWA WERSJA MIAŁA BYĆ TĄ „GRZECZNIEJSZĄ”. CZAS POWIEDZIEĆ: SPRAWDZAM!

Dwie to przesada” czy nawet „to o dwie za dużo” – od takich komentarzy zaczęła się publiczna dyskusja wokół obu produkcji. Co z tego, że chodzi o jedną z najpopularniejszych XIX-wiecznych powieści w tym kraju – nie brakowało osób, które argumentowały, że przecież Polska to nie Hollywood, jeśli powstaną aż dwie wersje, kto to będzie oglądał? Dosłownie chwilę później, kiedy w sieci pojawiły się pierwsze zdjęcia z planów, można było odnieść wrażenie, że oto nagle rozpoczął się wyścig. Dorociński czy Schuchardt – który Wokulski lepszy? A Łęcka? A Rzecki? Premiery i filmu (od 30 września w kinach), i serialu (od 16 września na platformie Netflix) zbliżają się wielkimi krokami. Nadchodzi chwila prawdy. Czy zatem wersja kinowa zrealizowana została faktycznie, jak spekulowano, „po bożemu”? I tak, i nie, bo choć to zdecydowanie wierniejsza z dwóch najnowszych ekranizacji, jej twórcom – z reżyserem Maciejem Kawalskim („Niebezpieczni dżentelmeni”) na czele – udała się rzecz arcytrudna. Jak nakręcić film łączący różne pokolenia i różne oczekiwania? Po pierwsze zaprosić do obsady osoby, za którymi wielu z nas mocno się stęskniło, na przykład Marka Kondrata (Rzecki), choć nie tylko jego. Po drugie, rozbudować wątek swatki, pani Meliton i obsadzić genialną w tej roli Agatę Kuleszę. Po trzecie, zderzyć ze sobą skrajnie różne aktorskie temperamenty Kamili Urzędowskiej (Izabela Łęcka) i Marii Dębskiej (Kazimiera Wąsowska). Po czwarte, pewnie nigdy nie zapomnicie spojrzenia zakochanego po uszy Wokulskiego, czyli Marcina Dorocińskiego. A po piąte... Więcej nie ma co zdradzać, jedno jest pewne: ten film to w żadnym razie poczciwa ramotka, ale brawurowo zrealizowane mainstreamowe – w najlepszym tego słowa znaczeniu – kino.

eprasa.pl 38e4059b97


1


2


3

TO SERIAL WYWROTOWY I NIEPOKORNY. A JEDNAK NIE SPOSÓB OPRZEĆ SIĘ WRAŻENIU, ŻE GDYBY BOLESŁAW PRUS DOŻYŁ NASZYCH CZASÓW, ŚWIETNIE BY SIĘ W TEJ ADAPTACJI ODNALAZŁ.

Sześcioodcinkowa „Lalka" w reżyserii Pawła Maślony („Kos", „Atak paniki") już przed premierą dorobiła się opinii ekranizacji mocno odbiegającej od oryginału. I rzeczywiście, jeśli jakiś uczeń wpadnie na pomysł, żeby streścić lekturę szkolną na podstawie fabuły tego serialu, jedynkę ma jak w banku. Już pierwszy odcinek może wprawić w osłupienie, potem robi się jeszcze ciekawiej. Zdecydowanie mniej tu romantyzmu, a więcej pragmatyzmu. A gdyby tak na kupca galanteryjnego Stanisława Wokulskiego i na brylującą na salonach Izabelę Łęcką popatrzeć oczami służącej? Albo gdyby sama panna Izabela – co prawda uprzywilejowana, ale przecież kobieta, mająca u schyłku XIX wieku ograniczone możliwości sterowania własnym losem – stała się pełnoprawną bohaterką opowieści, tak jak Wokulski? Dodajcie do tego odważne i naprawdę udane wybory obsadowe. A także nieoczekiwane zwroty akcji, czarny humor i motywy zaczerpnięte z kina gatunkowego. Ile zatem jest „Lalki" w nowej serialowej „Lalce"? Wystarczy pomyśleć o Bolesławie Prusie, o tym, po co pisał tę powieść, a okaże się, że całkiem sporo. Mówimy w końcu o postępowym autorze, który postanowił naszkicować nie dla wszystkich wygodny obraz Warszawy i jej mieszkańców, wskazać palcem nierówności i niesprawiedliwości, a jednocześnie dodać całej historii posmaku sensacji i przygody. Jeśli tylko Prus jakimś cudem dożyłby naszych czasów, gdyby był świadkiem zmian obyczajowych, jakie zaszły po drodze, pewnie przyklasnąłby pomysłom scenarzystów, a nie je potępił. No i nie zapominajmy, że „Lalka" od samego początku była serialem. Drukowanym w odcinkach od 1887 roku w porannym dodatku do „Kurjera Codziennego".


4

1. Dariusz Chojnacki jako Ignacy Rzecki.
2. Magdalena Cielecka jako Kazimiera Wąsowska.
3. Jacek Braciak jako Tomasz Łęcki.
4. Sandra Drzymalska i Tomasz Schuchardt, czyli serialowa Izabela Łęcka i Stanisław Wokulski.

ZDJĘCIA: R. PAŁKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97



KINO RZĄDZI!

GDY TEN NUMER „ZWIERCIADŁA" IDZIE DO DRUKU, KOŃCZĄ SIĘ WAKACJE, ALE MY W REDAKCJI JUŻ SZYKUJEMY SIĘ NA 51. EDYCJĘ **FESTIWALU FILMÓW FABULARNYCH W GDYNI**, GDZIE 21 WRZEŚNIA RUSZA NASZE FESTIWALOWE STUDIO. BĘDZIE O CZYM ROZMAWIAĆ!

Jak co roku rozmowy w studiu będą dotyczyć tytułów, które powalczą w Gdyni o nagrody. Choć jak zawsze sporo będzie się też mówić o emocjach, relacjach, inspiracjach i doświadczeniach zaproszonych gościń i gości. Jeśli macie ochotę poznać tę bardziej osobistą stronę polskiego kina, zachęcamy do oglądania nas w sieci w czasie trwania festiwalu (21-26 września). Tymczasem już teraz jest jasne, jak trudny wybór stoi przed tegorocznym jury. To jednocześnie doskonała wiadomość, świadcząca o tym, że nasza kinematografia ma się dobrze. Są i inne optymistyczne wieści. Podczas gdy Festiwal Filmowy w Wenecji (odbywający się także we wrześniu, na krótko przed gdyńską imprezą) musi się tłumaczyć opinii publicznej z tego, że spośród 20 filmów startujących w tamtejszym konkursie głównym tylko jeden został wyreżyserowany przez kobietę, w Gdyni sprawa ma się zupełnie inaczej. Kobiety rządzą, chciałoby się zawołać, bo też chwila jest historyczna. Oto w konkursie głównym FPFF o Złote Lwy powalczy aż siedem pełnych metraży zrealizowanych przez reżyserki (i dziewięć przez reżyserów). Z kolei w sekcji Perspektywy – gdzie znalazło się osiem tytułów, głównie debiutów – znajdziemy aż cztery kobiece nazwiska. Co, biorąc pod uwagę wysoki poziom tegorocznego programu, jest doskonałym kontrargumentem dla tych, którzy nadal chcieliby twierdzić, że kina tworzonego przez kobiety jest na wszelkiej maści festiwalach i konkursach o wiele mniej dlatego, że mężczyźni robią lepsze filmy (sic!).

Chodzi zresztą nie tylko o kwestię równości, ale i odwagę. Bo też trzeba jej mieć naprawdę sporo, żeby w naszym kraju zabrać się za kino SF, mimo że tradycja tego gatunku jest w Polsce, mówiąc eufemistycznie, słabo zakorzeniona. Odważnie zabrała się za nie Julia Rogowska w filmie „Czas, który nie nadszedł" z Agatą Kuleszą w roli głównej. Podobnie sprawa się ma z ukazującym Ziemię po katastrofie klimatycznej „Hot Spotem" Agnieszki Smoczyńskiej. Skutecznie igrającym z naszymi oczekiwaniami. I jeśli już o tym mowa, są w programie gdyńskiego festiwalu i inne wywrotowe filmy. Choćby „Dobry chłopiec" Jana Komasy czy kameralny „Exotic", którego akcja toczy się na letnim obozie dla osób trenujących... pole dance. Taniec na rurze, skąpe stroje – jeśli macie jakieś wyobrażenia na temat tego, jak ów obóz może wyglądać, ożywczy film debiutantki Sonji Orlewicz-Zakrzewskiej ze wspaniałą Jaśminą Polak, wywróci je do góry nogami. Podobnie jest z obrazem PRL-u w „Zimie pod znakiem wrony" Kasi Adamik. Takiej Polski czasu stanu wojennego jeszcze w kinie nie było! No właśnie. Przeszłość to też jeden z wielkich tematów tegorocznego festiwalu. Janusz Zaorski opowiedział w „Syrence Picassa" własną wersję zdarzeń, w jakich wziął udział słynny malarz podczas wizyty w Warszawie w 1948 roku. Do przeszłości wraca też Piotr Domalewski, portretując związek Gai i Jacka Kuroniów w przejmującej „Naszej rewolucji". A równie piękną i opartą na faktach historię miłości, tyle że z czasów stalinowskich, opowiada Maciej Sobieszczański w „Przez ścianę". Co to za rola Marii Dębskiej! Nie do zapomnienia. Z kolei reżyserka Karolina Bielawska, znana dotąd ze świetnych dokumentów, swój fabularny debiut „Violetta Villas" poświęciła diwie muzycznej sceny, obsadzając w jej roli Sandrę Drzymalską. Nie zapominajmy wreszcie o alternatywnej wersji fragmentu biografii Thomasa Manna, czyli „Ojczyźnie" Pawła Pawlikowskiego, bo to, że to jeden z najpoważniejszych tegorocznych kandydatów do statuetki Złotych Lwów, nie jest tajemnicą. ●

1. **„SYRENKA PICASSA"**
reż. Janusz Zaorski
2. **„EXOTIC"**
reż. Sonja Orlewicz-Zakrzewska
3. **„DZIKI, DZIKI WSCHÓD"**
reż. Jan Holoubek
4. **„PRZEZ ŚCIANĘ"**
reż. Maciej Sobieszczański
5. **„FLUIDY"**
reż. Maria Wider
6. **„ÒPI"**
reż. Marta Giec
7. **„ZIMA POD ZNAKIEM WRONY"**
reż. Kasia Adamik
8. **„DOBRY CHŁOPIEC"**
reż. Jan Komasa

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38e4059b97


1

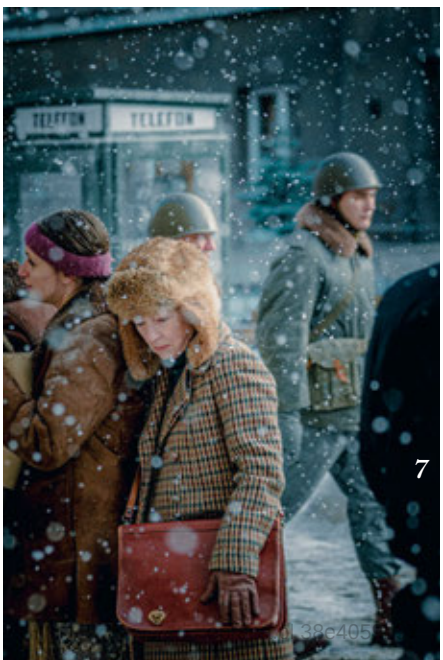

2


3


4


5


6


7


8

Czas po ich stronie

NAJGORĘTSZY TREND W MUZYCE POP? DOJRZAŁOŚĆ!

Jesień 1993 roku. Na listach przebojów triumfują dwudziestokilkuletnie Janet Jackson i Mariah Carey. W głośnych reklamach Calvina Kleina nastoletnia Kate Moss rewolucjonizuje świat mody swoim subtelnym pięknem. A na okładce amerykańskiego „Vogue'a" zachwyca 22-letnia Winona Ryder. Jest „na fali", obwieszcza miesięcznik. Bohaterką konkurencyjnej okładki „Harper's Bazaar" jest 19-letnia modelka Amber Valetta. Z nazwiska znają ją nieliczni, na kioskowych półkach jest milczącą, anonimową, piękną twarzą swoich czasów. To projektant Ralph Lauren i malarz Roy Lichtenstein są nagłówkowymi gwiazdami październikowego wydania „HB", mężczyźni w szóstej i ósmej dekadzie życia, artyści z niezaprzeczalnym dorobkiem. W 1993 roku najstarszą gwiazdą z okładki „Vogue'a" była 35-letnia Sharon Stone. Potrzebowała sukcesu – i skandalu – „Nagiego instynktu", podbitego złą sławą erotycznego thrillera „Sliver", by zainteresować czytelników i bulwersować filmografią, a nie metryką.



ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, do której właśnie wróciła ze swoją kultową audycją „Aksamit" (na antenie w poniedziałki od 19:00 do 21:00), autorka książki „Ekstaza. Lata 90. Początek", podcasterka.

„Mam nadzieję, że umrę, zanim się zestarzeję", śpiewali 60 lat temu The Who. W tym roku i Stonesi, i Paul McCartney, i Madonna mają płyty numer jeden.

Jej rówieśniczka Madonna nie miała tyle szczęścia. „Uspokój się, babciu!", nawoływał jesienią 1993 roku popularny brytyjski magazyn muzyczny „Smash Hits". Jego wysłannik w relacji z koncertu wokalistki na londyńskim stadionie Wembley nie szczędził pochwał i komplementów. Ale cały teatralny rozmach trasy The Girlie Show nie miał szans z prozą upływającego czasu. Madonna, jak zawsze roznegliżowana, prowokacyjna i wulgarna, tym razem nie była w swoich zachowaniach śmiała i ikoniczna, wyłącznie desperacka i niesmaczna. Relacji z Wembley towarzyszyło 16 zdjęć. Na głównym Madonna miała wyraźnie pomarszczoną szyję, jak miałby każdy, wygięty w tanecznej pozie, w której została uchwycona. I tyle z całego tekstu zostało tysiącom nastoletnich czytelników popularnej gazety. „Babcia" z pomarszczoną szyją, która następnego dnia pojawiła się w czytanych przez miliony tabloidach. Madonna miała 35 lat i zaczynała największą batalię swojej imponującej kariery – walkę z czasem. Stan wojny na rok 2026? Magazyn „Smash Hits" nie istnieje. A Madonna? Ma właśnie nową płytę na szczycie amerykańskiej i brytyjskiej listy przebojów. Och, i w 20 innych krajach. Kurtyna.

Zostawmy na chwilę wielki świat i przenieśmy się do kameralnego radiowego studia. Staram się być, parafrazując Davida Lyncha, cholernie dobrym radiowcem, a to znaczy, że myślę o swoich audycjach z obsesją stratega. To nigdy nie jest tak banalne jak układ: utwór szybki – wolny – szybki, nie na tym polega sekret dobrze ułożonej audycji, ale różnorodność i zaskakująca słuchacza dynamika z pewnością jest wskazana. Wyobraźcie sobie moje zdumienie, kiedy odkryłam, że tydzień po tygodniu najważniejsze w mojej audycji płyty, świeżo wydane albumy Madonny i The Rolling Stones, będą z półek „twórcy przed siedemdziesiątką" i „muzycy po osiemdziesiątce". Ale jak to? Muszę być cool, patrzenie w przeszłość to w moim zawodzie pierwsza oznaka zdziadzienia i popkulturowego zgorzknienia, ja nie chcę! Musiałam porozmawiać sama z sobą: Anno, po prostu grasz, jak robisz to od ponad 20 lat, najfajniejsze płyty, jakie właśnie się ukazały, godne czasu i uwagi twoich słuchaczy. I tak się składa, że w 2026 roku znaczy to: grasz muzykę ludzi w wieku twoich rodziców.

To bardzo ciekawy przewrót pokoleniowy. W książce „Ekstaza", próbując wyjaśnić, skąd

eprasa.pl 38e4059b97







w 1991 roku wzięła się ta porażająca siła uderzenia przesterowanych riffów Nirvany, wspomniałam o rozpaczy analityków rynku muzycznego: to wszystko idzie w złą stronę, bo na koncerty Bon Jovi chodzą zakochane w wokaliście córki i ich matki, tymczasem każde pokolenie powinno mieć swój bunt, swoich idoli, nierozumianych przez starszych, nieakceptowanych, odrzuconych. Prezydent George W. Bush zniszczył kopię „In Utero" Nirvany, należącą do jego córki, tak zła była reputacja ukochanej kapeli dzieciaków i tak silna niechęć dorosłych. Dziś? Rodzice zabierają nastolatki na wymarzone koncerty, bo w trudnej amerykańskiej ekonomii młodych po prostu na to nie stać. To, z kim na te koncerty chodzą, to jedno, ale na kogo idą, to fascynujące! Magnesem line-upów największych festiwali był w tym roku zespół The Cure, który zadebiutował jeszcze w latach 70. Mick Jagger w wywiadach promujących nowy album swojego zespołu nie rozmawiał o licznych romansach, tylko o tym, czy grupa ma w planach kolejne tournée. Najgorętsze *secret gigs* tego sezonu? Niespodziewane pojawienia się Madonny na scenach kameralnych tanecznych klubów. Zbliżający się do siedemdziesiątki Nick Cave zagrał właśnie największy biletowany koncert w historii Brighton. Na scenie dołączyła do niego młodsza o 10 lat Kylie Minogue, która w swojej karierze była „odwoływana" więcej razy niż pociągi na polskich dworcach w szczycie sezonu. Upokorzona zrzucaniem z „młodzieżowej" playlisty wielkiej ►





1. Mick Jagger, Keith Richards i Ronnie Wood pozują z okazji premiery nowego albumu The Rolling Stones „Foreign Tongues" (2026). **2.** Okładki magazynu „Billboard" ze Stonesami (2026). **3.** Okładka albumu Charli XCX „Music, Fashion, Film". Zamiast wokalistki pozują trzy legendy reprezentujące tytułowe dziedziny – muzyka: John Cale, moda: Marc Jacobs, film: Martin Scorsese. **4.** Stephen Colbert i Paul McCartney w ostatnim odcinku „The Late Show with Stephen Colbert" (2026).

eprasa.pl 38e4059b97







Powyżej:
1. Nick Cave podczas występu w Brighton (2026).
2. Madonna na okładce włoskiego „Vogue'a" (2026).
3. Felietonistka w radiowym studiu z nową płytą The Rolling Stones.

rozgłośni BBC Radio One, utratą kontraktów płytowych czy tysiącami nieżyczliwych komentarzy, dziś, przed sześćdziesiątką, ma najlepszy moment w karierze. Z globalnym hitem „Padam", serialem Netfliksa i przełomowym sukcesem w Ameryce, nie jest „przeszłością", jest inspiracją. Szanowanie starszych wynosi się dziś nie tylko z domu, także z koncertowych scen. Dwudziestokilkuletnia Olivia Rodrigo, gdy tylko ma okazję, występuje u boku swoich idoli, ucząc przy okazji młodych fanów historii muzyki. Śpiewała już z Robertem Smithem z The Cure, Billym Joelem czy Davidem Byrne'em. Niedawno stanęła u boku muzyków The Smashing Pumpkins na scenie słynnej trasy Lollapalooza. Legendy muzyki alternatywnej czekały 30 lat, by w rodzinnym Chicago zagrać triumfalny koncert w roli gwiazd ikonicznego niegdyś tournée. Dla cierpliwych są nagrody, Pumpkins zagrali dla stutysięcznego, malowniczo rozsianego po metropolii tłumu, wysyłając w świat pocztówkę z czasów adorujących dojrzałość w muzyce.

Zastanawiam się, skąd ten przewrót. „Mam nadzieję, że umrę, zanim się zestarzeję", śpiewali buńczucznie 60 lat temu w słynnym „My Generation" The Who. W tym roku Stonesi, Paul McCartney i Madonna mają płyty numer jeden. Wokalistka wygina się na okładce włoskiego „Vogue'a" i zamyka swoim koncertem ruch na Times Square. The Rolling Stones w wywiadzie „Billboardu" są anonsowani zdaniem: „Czas jest po ich stronie". Macca jest – po raz pierwszy w karierze – nominowany do Mercury Prize, najbardziej prestiżowej brytyjskiej nagrody muzycznej. Ich najnowsze albumy to bardzo różne wydawnictwa, elektroniczna Madonna wraca na taneczne parkiety, sentymentalny Paul do czasów swojej młodości, a Stonesi... pozostają Stonesami, bo w tym są najlepsi. Ale wszystkie te produkcje łączy jedno, postawa ich twórców: jesteśmy w tym momencie życia, że chcemy już tylko być sobą. Na wszystko inne szkoda nam czasu. Madonna przestała gonić mody i trendy, wróciła do swoich początków, do tańca. Paul przyznał w bardzo osobistych piosenkach, że patrzy już za siebie, wspomina. Mick, Keith i Ronnie nie godzą się z tym, że kiedyś ich nie będzie, za bardzo chcą grać i uparcie będą to robić. Wiele mówi się o tym, że w przefiltrowanych czasach zmontowanej, sztucznej codzienności milionów influencerów pragniemy autentyczności. Nasi bohaterowie już się naudawali, Paul, że nie boli go rozpad The Beatles, Madonna, że nie cierpi, traci pozycję najważniejszej kobiety w muzyce pop, Jagger, że próżność nie zabija go, gdy przestaje być liderem najgorętszej rock'n'rollowej kapeli. Teraz przyszedł czas na niezależność: od mód, mediów, kultu młodości. „Z nikim się nie układam" brzmi równie buntowniczo, jak słynny wers The Who.

Tu felieton miał się skończyć, ale w dniach stawiania kropki ukazał się jeszcze jeden album, świetny „Music, Fashion, Film", 34-letniej Charli XCX. Spójrzmy na okładkę: na skromnej, czarno-białej fotografii mamy trzech gigantów tytułowych dziedzin sztuki: muzyka Johna Cale'a, projektanta Marca Jacobsa i reżysera Martina Scorsese. Średnia wieku panów? 77 lat. Ostatnie słowa na płycie należą do 83-letniego reżysera Davida Cronenberga. Sesję wokalistki dla magazynu „Rolling Stone" wykonał w swoim kalifornijskim domu 74-letni filmowiec Gus Van Sant. Charli, księżniczka współczesnego popu, po fenomenalnym sukcesie swojego poprzedniego wydawnictwa „Brat" mogła wszystko. I w tym komforcie zdecydowała się otoczyć legendami w dojrzałym wieku, świadoma, że wielu jej fanów nie słyszało żadnego utworu The Velvet Underground, nie ma pojęcia, jakim kulturowym szokiem była w 1992 roku grunge'owa kolekcja Jacobsa dla Perry Ellis, ani że Scorsese znaczy dla filmu więcej niż objawienie światu w „Wilku z Wall Street" talentu i urody Margot Robbie. Jak wszystko, co robi, Charli nieprzepraszająco zrobiła to przede wszystkim dla siebie, dziękując swoim idolom: od was się tej bezkompromisowości uczyłam. Nas z kolei popkultura uczy dziś tego, co kiedyś przekazywali nam rodzice: słuchamy starszych, koniecznie! ●

PORTRET ANNY GACEK: WERONIKA KOSIŃSKA. ZDJĘCIA: KEVIN MAZUR, SCOTT KOWALCHYK/CBS, TRISTAN FEWINGS/GETTY IMAGES, ANIA LALKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38e4059b97



DZIAŁO SIĘ!

OFF FESTIVAL PO RAZ KOLEJNY UDOWODNIŁ, ŻE ALTERNATYWA NAJLEPIEJ BRZMI WTEDY, GDY NIE DAJE SIĘ ZAMKNĄĆ W JEDNEJ GATUNKOWEJ SZUFLADCE.

Festiwal prowadził publiczność przez gitarowe brzmienia, eksperymentalną elektronikę, hip-hop i jazz czy bossa novę, zostawiając przy tym sporo miejsca na muzyczne odkrycia. Na 7 scenach występowały takie zespoły jak: Amyl and the Sniffers, Oklou, Johnny Marr, Young Lean & Bladee i wiele innych. Szczególne wrażenie zrobił hipnotyzujący koncert Oklou, łączącej ambient pop, dream pop i eksperymentalną elektronikę. Poza koncertami można było złapać chwilę oddechu w strefach partnerów wydarzenia. W strefie ORLEN znalazło się miejsce na chill & relax z foodtruckiem i specjalnościami Stop Cafe, kołem fortuny i festiwalowymi gadżetami. Najbardziej nieoczywistym akcentem tej przestrzeni okazały się kameralne recitale fortepianowe Marcina Pękały, które dawały chwilę wyciszenia pomiędzy kolejnymi głośnymi koncertami. Na kilka dni Dolina Trzech Stawów zamieniła się w przestrzeń, gdzie dominowała różnorodność i wspólna miłość do muzyki.





ZDJĘCIA: BARTOSZ BUDRECKI, MMURAWSKI, KRZYSZTOF SZLĘZAK.

REKLAMA

eprasa.pl 38e4059b97



CAŁA NAPRZÓD

ŚPIEWAŁA O GLOBALNYCH KRYZYSACH, PISAŁA PROTEST SONGI, A DZIŚ, JAK MÓWI, KIERUJE REFLEKTOR NA SIEBIE. JEDNOCZEŚNIE NIE PRZESTAJE DZIAŁAĆ, BY ZMIENIAĆ BRANŻĘ MUZYCZNĄ – NA TAKĄ, KTÓRA LEPIEJ TRAKTUJE KOBIETY I TALENTY W NIERÓWNEJ WALCE Z ALGORYTMEM. **MISIA FURTAK** WŁAŚNIE WYDAŁA NOWĄ, ŚWIETNĄ PŁYTĘ „OTUCHY".

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Śpiewasz na nowym albumie: „Nawet nie udam, że nie boję się, ale spadochron mam. Mogę skakać, co mi tam". Co jest dzisiaj twoim spadochronem?

Ludzie, którym ufam, moje sieci wsparcia. Małe rytuały i system funkcjonowania, który sobie zbudowałam. To daje mi poczucie bezpieczeństwa i pewność, że miękko wyląduję.

Potrzebowałaś przerwy od muzyki, żeby ten spadochron sobie stworzyć?

Chyba potrzebowałam przerwy po prostu, od wszystkiego. Ale mimo to nie przestałam pracować. Brałam gościnnie udział w różnych projektach, natomiast żeby napisać coś swojego, musiałam przeprocesować wszystko, co się we mnie wtedy działo. Mam papiery na to, że to najlepszy dla mnie system pracy. Brzmi jak żart, bo to niby oczywiste przy procesie twórczym, ale z testu talentów Gallupa wyszło mi, że najlepiej pracuję, gdy mam do tego totalną, bezwzględną przestrzeń. Ludzie myślą, że znikam,

eprasa.pl 38e4059b97

a ja potrzebuję się na chwilę schować, żeby pomysły się wyklarowały, treści wykluły. Każda płyta tego ode mnie wymagała, ale nowa najbardziej, bo jest introspektywna. Trzeba było odciąć się od wszelkich zaszumiaczy, żeby złapać lepszą łączność z sobą.

A kiedy ta płyta się zaczęła w tobie? Co to był za moment?

Cztery lata temu, gdy zaczęłam mieć problemy ze zdrowiem. Najpierw, już w końcu pandemii, zachorowałam na COVID, który się przedłużał i przyniósł komplikacje. Potem pojawiły się dodatkowe neurologiczne objawy. I jeszcze kolejne. Byłam długo diagnozowana, musiałam wracać na badania, leżeć w szpitalu. Zdałam sobie sprawę, że piosenki, które zaczęłam pisać, i rzeczy, które się ze mną dzieją, to nie mogą być dwie odrębne rzeczywistości. Tlił się temat, ale nie wiedziałam, jak go ugryźć. Na początku chorowania dużo się w tobie dzieje. Jest lęk, jest niezgoda, nie potrafisz odnaleźć się w nowej sytuacji. Nie rozumiesz, że ty masz jakąś agendę, ale twoje ciało ma swoją i one się wykluczają. Szukałam języka, którym opowiem o tej drodze. Zabawne, bo zanim zaczęłam się borykać ze zdrowiem, chciałam napisać piosenkę o ciele. Zatytułowałam ją wstępnie „Gniazdo" i miała być o traktowaniu ciała jako domu, w którym mieszkasz. Nie miałam pojęcia, że chwilę później będę negocjować z własnym ciałem i na nowo się w w nim urządzać.

Żyjesz intensywnie – koncertujesz, prowadzisz program mentorski, angażujesz się w działania aktywistyczne. Jak reaguje taka osoba na sygnały od ciała, które domaga się, żeby leżeć?

Stawia opór. Zanim odpuściłam, szukałam jakichś wytrychów. Że może ze szpitala będę pracować. Rzeczywistość szybko weryfikuje takie pomysły. Musisz się poddać. Każdy, kto przeszedł nawet drobny zabieg wymagający rekonwalescencji czy złapał kontuzję i nie mógł chodzić, wie, jak to jest, gdy coś blokuje ci normalność. Trzeba wziąć trzy głębokie wdechy i uczyć się życia w nowej sytuacji. To nie jest łatwe. Sama się wciąż zapominam. Poczuję się lepiej i wracam do starego tempa. Dopiero gdy zaczynam się spalać, przypominam sobie, że dawne metody nie działają w kontekście, który się zmienił. To codzienna praca, żeby trzymać się tych nowo wypracowanych ścieżek i nie cisnąć.

To może być całkiem pozytywna zmiana w relacji z własnym ciałem czy podejściu do pracy.

Dostałam przymusowy pretekst, żeby się naprawdę spotkać z samą sobą. Przebudowałam relacje, w których byłam. Podjęłam decyzje, których bym nie podjęła, gdyby nie choroba. Mam wrażenie, że wcześniej mocniej operowałam kliszami. Wierzyłam, że rzeczy trzeba robić w określony sposób, bo tylko taki działa. A co się stanie, gdy spróbujesz inaczej? Może też zadziała? To doświadczenie paradoksalnie wniosło wiele dobrego do mojego życia.

Kiedy jakiś czas temu powiedziałaś mi, że płyta będzie się nazywać „Otuchy", wyobraziłam sobie ten album jako kojący i pluszowy. A tymczasem nowe piosenki bywają kategoryczne, jest siła w tych zawołaniach z tytułów: „Cała naprzód", „Przed siebie", „Nie bój się".

Fajnie, że z zewnątrz wygląda to tak, że jestem skuteczna, pracuję, daję radę, ale zawsze towarzyszyło mi poczucie, że muszę wiecznie przeciągać linę. Tryb walki, ciągły.

Zapisałam proces, w którym byłam. Oswajanie się z kryzysem. Zasoby mam ograniczone, okoliczności są, jakie są, ale coś dam radę zrobić, więc cała naprzód. W tym wszystkim jest też dużo niepewności. Mnie otuchę przynosi fakt, że tę płytę udało się skończyć. Dla innych otuchą może być świadomość, że nie są sami w swoim kryzysie. Poczucie osamotnienia w trudnej sytuacji jest bardzo częste. Albo myślimy, że to nasza wina. Że nie dajemy rady. Że nie potrafimy rozwiązać problemu. A na Instagramie przecież wszyscy sobie ze wszystkim świetnie radzą.

Masz siłę, żeby grać koncerty?

Tak, teraz mam. Ale mój głos się zmienił. W końcu to też część mojego ciała. Kiedy mówię o niepewności, to nawet nie mam na myśli bardzo pesymistycznych scenariuszy, tylko zupełnie obiektywny fakt, że nie wiesz, co się wydarzy. Gdy w jednym roku trzy razy leżysz w szpitalu, bo lekarze nie wiedzą, co ci dolega i przedłuża się diagnostyka, musisz ostrożnie zarządzać energią, po prostu. Tkwiłam w znaku zapytania.

Zawsze miałam wrażenie, że bardzo dobrze funkcjonujesz w niepewnych sytuacjach. Że oswoiłaś brak stabilizacji.

Ciekawe, że tak to z zewnątrz wygląda. Ja czuję, że zawsze mi to ciążyło. Dlatego zresztą napisałam program edukacyjno-inkubacyjny dla osób twórczych w punkcie zwrotnym. Właśnie z intencją uwspólniania tego uczucia ciężaru. Wiem, że to powszechne w naszym środowisku, a wcześniej myślałam, że to moja jednostkowa wina. Fajnie, że z zewnątrz wygląda to tak, że jestem skuteczna, pracuję, daję radę, ale zawsze towarzyszyło mi poczucie, że muszę wiecznie przeciągać linę. Tryb walki, ciągły. Kiedy mi teraz mówisz, że sobie oswoiłam tę rzeczywistość, to sama się zastanawiam: może to dobrze? Może to świadczy o mojej determinacji, wytrwałości?

Nie poddajesz się.

Nie, ale też coraz częściej zadaję sobie pytanie, jaki jest koszt. Nie chcę działać za wszelką cenę. Robię rzeczy, które są w moim zasięgu. Zresztą wiesz, super, że polscy artyści mogą wyprzedawać stadiony, to rozwija branżę, ale to nie znaczy, że to jest droga dla wszystkich. Kiedy słyszę od młodych twórców, że ktoś im powiedział, że rynek weryfikuje talent, bo ludzie cię kupią albo nie, szlag mnie trafia. Bo jak porównać kogoś, kto wchodzi na rynek z własnym, ciężko zaoszczędzonym budżetem promocyjnym w wysokości pięciu tysięcy złotych z kimś, kto może wydać sto ►

eprasa.pl 38e4059b97

Jak zaczynasz chorować, nie rozumiesz, że ty masz jakąś agendę, ale twoje ciało ma swoją i one się wykluczają. Szukałam języka, którym opowiem na płycie o tej drodze.

tysięcy z budżetu wytwórni? Rynek trzyma z tym, kto wpompuje więcej w promocję, bo musisz się przebić przez algorytm. I oczywiście nawet milionowe budżety nie gwarantują, że świat pokocha danego artystę, ale przynajmniej taka osoba ma szansę na to, że słuchacze będą mogli ją faktycznie zweryfikować.

Można wygrać z algorytmem?

A ja wiem? To miłe, że podejrzewasz mnie, że mam te wszystkie odpowiedzi. Chętnie jednak zrobiłabym burzę mózgów z artystami i artystkami środka, którzy jak ja nie mają pół miliona na promocję nowej płyty. Jestem ciekawa, jak sobie radzą. Jakie są ich doświadczenia. I czy mają swoje pomysły na to, jak przebudowywać rynek.

Ty kilka lat temu upomniałaś się o większy wpływ. Przyszłaś i powiedziałaś: hej, panowie, pora przestawić parę puzzli, bo ten układ nie działa.

Z naciskiem na „hej, panowie" [śmiech]. Bo to, że działałam z Keychange [międzynarodowa inicjatywa i ruch społeczny założony w 2017 roku, który dąży do osiągnięcia pełnej równości płci i różnorodności w przemysłach muzycznych – przyp. red.], mocno ustawiło mi azymut na temat inkluzywności i widoczności m.in. kobiet w branży muzycznej. Ale generalnie widzę, w jak wielu miejscach system jest niesprawiedliwy i gdzie można go uszczelnić. Temu służą te wszystkie moje inicjatywy edukacyjne, mentoringi, aktywizm. Najfajniej byłoby działać i od dołu, i od góry, żeby zmiany systemowe mogły napędzać działania oddolne i vice versa. Ale robię tyle, ile jest w moim zasięgu.

Na czym w praktyce polega program?

Pracujemy na kilku poziomach, a celem jest wgląd w siebie, ustalenie potrzeb, wartości, schematów działania, blokad. Podczas indywidualnych spotkań z mentorem lub tutorem, na ścieżce strategiczno-rozwojowej i wreszcie podczas pracy z psychologiem. Kiedyś wytwórnie płytowe robiły *artist development*, taką opiekę strategiczną nad rozwojem artysty i jego kariery. Tego już nie ma. Program może wypełniać tę lukę. Ludzie wychodzą od nas z poczuciem wzmocnienia i z wiedzą biznesową, ale też z informacją, że nie są beznadziejni, jeśli nie potrafią poruszać się po branżowej planszy. Po prostu ta plansza jest naprawdę trudna. To nie ty zrobiłaś coś źle, to system nie działa, jak należy i trzeba znaleźć na niego jakiś sposób.



Twoja aktywistyczna działalność w branży muzycznej zaczęła się od wspomnianej współpracy z międzynarodową organizacją Keychange kilka lat temu. Keychange działa na rzecz sprawiedliwej, równej reprezentacji kobiet i osób niebinarnych w przemyśle muzycznym. Widzisz zmianę w tym obszarze?

Tak. Świadomość jest większa. Nie mierzę parytetu na festiwalach, ale widać większą obecność dziewczyn w programach. Głębsza zmiana wymaga jednak, żeby kobiety częściej zajmowały kierownicze stanowiska. Tego jeszcze nie ma. Ale widać zmianę perspektywy, też u samych kobiet. Na początku dziewczyny były nastawione na walkę, a tu trzeba współpracy. Na osi po jednej stronie masz toksycznych mężczyzn, a po drugiej niewidzialne kobiety i chodzi o to, żeby się spotkać pośrodku. Współpracować. Wspierać.

Twoje zaangażowanie, także w ekologiczną inicjatywę Music Declares Emergency, odbijało się w muzyce, którą nagrywałaś. Płyta „Co przyjdzie?" była wyrazem troski o świat, „Wybory" – krytyki wobec rzeczywistości politycznej w Polsce. A introspektywne „Otuchy"?

Wcześniej myślałam, że muszę się skupić na tych dużych tematach, wartościach, sprawiedliwości społecznej. Aż zobaczyłam, że mogę być w świecie i w sobie. Nie udaję, że rzeczywistość na zewnątrz nie istnieje, ale na nowej płycie kieruję światło reflektora na siebie. I zmieniam skalę. Zawężam spektrum. Śpiewałam o sprawach globalnych, potem o Polsce. Zajmowałam się pozycją kobiet w muzyce, mówiłam o proekologicznych praktykach, których branża muzyczna potrzebuje. A teraz korzystam z osobistych doświadczeń i wspieram osoby twórcze w rozwoju zawodowym. To mi daje poczucie sprawczości.

W jednej z nowych piosenek śpiewasz o strachu – boisz się, że nie napiszesz już nic, co da coś ludziom słuchającym twojej muzyki, ale i przyniesie coś tobie. Czego ty potrzebujesz od muzyki?

Poczucia sensu. Pewności, że nie muszę się kompletnie naginać i zmieniać, bo mogę pisać o sprawach, które są dla mnie autentycznie ważne.

Śpiewasz też: „Boję się przedwczesnej emerytury, garsonka, katafalk i pa". Ubawiła mnie ta linijka, bo przecież w twoim przypadku to byłaby jakaś ekstra vintage garsonka, a katafalk stanąłby na Placu Zbawiciela.

Wspaniałe! No hit! Kiedy to pisałam, siedziałam sobie bardzo rozgoszczona w lęku, że przyjdzie do pisania, a ja nie będę miała nic do powiedzenia, że ludzie przestaną mnie słuchać, więc trzeba będzie pójść do pracy w biurze, na stanowisku o nazwie sklejonej z niepasujących do siebie wyrazów i chodzić codziennie w garsonce. Do tego spływałyby na mnie kolejne diagnozy medyczne, więc leżałabym na katafalku i czekała na wieczny odpoczynek. Ale ty zobaczyłaś w tym kawałku tekstu taki piękny kolor. Leżę w super ciuchach, pachnę i z katafalku zarządzam? To wręcz brzmi jak coś, na co warto czekać. ●

MISIA FURTAK właśc. Michalina Aleksandra Furtak. Kompozytorka, autorka, wokalistka i basistka, laureatka Paszportu Polityki z zespołem très.b w kategorii muzyka popularna (2012) i Fryderyka w kategorii debiut roku (2014). Jej najnowszy album „Otuchy" ukaże się 18 września.

ZDJĘCIA: OLA BODNAR, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38e4059b97


PULLULAN
POLISACHARYDOWE WYPEŁNIANIE ZMARSZCZEK
ziaja
BADANIA SKUTECZNOŚCI SERII PULLULAN*
96%
WZMACNIA I UJĘDRNIA SKÓRĘ
92%
WYGŁADZA I DAJE UCZUCIE LIFTINGU
100%
KONDYCJONUJE, ZMIĘKCZA I NAWILŻA
*BADANIA APLIKACYJNE NA GRUPIE 25 OSÓB PO 3 TYGODNIACH STOSOWANIA
ziaja
PULLULAN
KREM
LIFTING
ANTI-AGE
NA NOC

eprasa.pl



KOMU BIJE DZWON

WYDAWAŁO SIĘ, ŻE NA NAJBARDZIEJ PRESTIŻOWYM BIENNALE SZTUKI NA ŚWIECIE WIDZIANO JUŻ WSZYSTKO. OKAZAŁO SIĘ, ŻE NIE WIDZIANO NA NIM JESZCZE JEJ – REPREZENTUJĄCA AUSTRIĘ CHOREOGRAFKA **FLORENTINA HOLZINGER** ZDOBYŁA WENECJĘ SZTURMEM. I NIE MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻEBY NIE BRAŁA JEŃCÓW.

eprasa.pl 38e4059b97



W tym roku na biennale nie ma nagród – Złotych Lwów dla najlepszego pawilonu oraz wyróżniających się uczestniczek i uczestników imprezy. Wielki międzynarodowy przegląd sztuki odbywa się w cieniu skandali. Największym jest powrót na wenecką scenę Rosji oraz Izraela, państw, których władze oskarżane są o zbrodnie wojenne i ludobójstwo. Jury wybrane, aby przyznać Złote Lwy, podało się w proteście do dymisji jeszcze przed otwarciem biennale. Zresztą sama ceremonia oficjalnego otwarcia również się nie odbyła; zamiast niej miał miejsce strajk części artystów oraz antyimperialistyczna demonstracja. Holzinger nie potrzebuje Złotego Lwa jako potwierdzenia, że wygrała to biennale, nawet jeśli nikt nie wręczy jej żadnej nagrody.

PROWOKATORKA

Już od pierwszych minut otwarcia weneckiej imprezy do Pawilonu Austrii ustawiała się najdłuższa kolejka. I to właśnie o wystawie Florentiny Holzinger od samego początku mówiło się najwięcej i najczęściej ją fotografowano – mimo że obowiązywał na niej kategoryczny zakaz robienia zdjęć. Świat sztuki został przez Austriaczkę wzięty z zaskoczenia. Wcześniej to samo spotkało świat teatru. Od kilku sezonów Holzinger jest jednym z najgorętszych nazwisk europejskiego tańca i choreografii; w krajach niemieckojęzycznych pod względem rozgłosu i wywoływanych kontrowersji w tej branży nie może się z nią dziś równać nikt.

Lejąca się krew, niebezpieczne akrobacje, nagość i seks, obrazoburczy humor. To wszystko naprawdę dzieje się w performatywnych pracach Holzinger – i czyni z niej idealną bohaterkę sensacyjnych newsów o zaszokowanych widzach, którzy zemdleli podczas jej spektakli. Tania prowokatorka? Cóż, o ostatnich projektach Holzinger można powiedzieć wiele, ale nie to, że są tanie. Austriaczka kocha rozmach, widowisko i efekty specjalne, które równie rzadko ogląda się w teatrze, jak i w sztuce współczesnej. Fenomenu Holzinger nie da się jednak sprowadzić ani do spektakularności jej projektów, ani nawet do otaczających je kontrowersji. Tym razem mamy do czynienia z prowokatorką, której cele wykraczają daleko poza robienie wokół siebie szumu. Ambicją artystki jest sprowokowanie odbiorców do rewizji wyobrażeń o cielesności, wstydzie, bólu i przyjemności.

LEW, KTÓREGO NIE BYŁO

Jak to wygląda w Wenecji? Przed Pawilonem Austrii stanął budowlany dźwig. Na jego ramieniu zamocowano wysoko nad ziemią potężny dzwon. Wyobraźcie sobie Holzinger – nagą, jeśli nie liczyć trampek i uprzęży alpinistycznej – wspinającą się do jego wnętrza po linie, by po chwili zawisnąć we wnętrzu czaszy głową w dół. A to dopiero wstęp do projektu „Seaworld Venice", który można oglądać w pawilonie. Artystka zmieniła jego wnętrze w ekstrawagancki aquapark. Sale ekspozycyjne przerobiono na baseny, po których w wybrane dni na ryczących skuterach wodnych szaleją nagie performerki z zespołu choreografki. W centrum wystawy pracuje instalacja filtrująca nieczystości pochodzące z oddanych do użytku publiczności przenośnych toalet. Woda z oczyszczalni trafia do ogromnego akwarium, w którym – niczym egzotyczny okaz morskiej fauny w oceanarium – zanurzona jest kolejna performerka z drużyny Holzinger. Nurkini jest naga, jeśli nie liczyć aparatu tlenowego, przez który oddycha, przyglądając się przez szklaną ścianę zbiornika osobom wychodzącym z toalet. Tekst kuratorski wystawy Holzinger kończy się retorycznym pytaniem: „Żyję w twoich szczynach. Czyj jest ten mokry sen?"



Holzinger umie grać o rozgłos, ale nie daje się wtłoczyć w rolę atencjuszki wspinającej się na szczyt po drabinie skandalu.

SCENA, CZYLI RING

Cofnijmy się do roku 2012, kiedy to w ramach warszawskiego Przeglądu Nowego Tańca dwie młode performerki zaprezentowały projekt zatytułowany „Sticks" [Patyki]. Jedną z artystek była Marta Ziółek, obecnie czołowa polska twórczyni działająca ►

Na lewej stronie i na górze: Projekt „Seaworld Venice", który można oglądać na trwającym właśnie 61. Biennale Sztuki w Wenecji.

eprasa.pl 38e4059b97





Od lewej: Florentina Holzinger. Spektakl „TANZ" na Międzynarodowym Festiwalu Letnim w Hamburgu (2020).

Jej sztuka jest swoistym kolażem, złożonym z elementów, które osobno już gdzieś widzieliśmy. Talent artystki polega na zmontowaniu ich w nową całość i przekształceniu w opowieść o współczesnym ciele.

na styku choreografii, tańca i sztuk wizualnych. Partnerowała jej Florentina Holzinger. Artystki poznały się podczas studiów choreograficznych w School for New Dance Development w Amsterdamie, uczelni znanej z eksperymentalnego podejścia do sztuki tańca.

Zanim jednak urodzona 1986 roku Holzinger wyjechała do Holandii, studiowała architekturę w rodzinnym Wiedniu. Rzuciła jednak uczelnię, gdy zrozumiała, że wykonywanie zawodu architektki oznaczałoby zbyt wiele godzin spędzanych na siedząco przy biurku, komputerze i desce kreślarskiej. Jej żywiołem jest ruch – także w jego najbardziej ekstremalnych formach, takich jak akrobatyka czy sztuki walki. Uwagę krytyków zwróciła już swoim dyplomowym spektaklem „Silk". Występowała w nim solo. Produkcyjnie projekt był skromny, ale zawierał zapowiedź estetyki, którą kilka lat później Holzinger podbiła europejskie sceny. W „Silk" artystka oscyluje między pięknem a groteską, gra z erotyką i popkulturą, przede wszystkim jednak testuje granice wytrzymałości własnego ciała, poddając je ekstremalnemu wysiłkowi. Spektakl oparty jest na akrobacjach wykonywanych na tytułowych jedwabnych szarfach. Performerka działa na granicy ryzyka – jak się okazało, bardzo realnego. Podczas jednego z pokazów spadła na scenę z wysokości kilku metrów i odniosła poważne obrażenia. Upadek nie zniechęcił jej do podążania drogą wyznaczoną w „Silk". Przeciwnie – zgodnie z zasadą „co cię nie zabije, to cię wzmocni" bolesny proces rekonwalescencji uczyniła tematem kolejnego projektu pod tytułem „Recovery" z 2015 roku. W tym spektaklu scena zamienia się w ring. Holzinger stawia znak równości między figurą artystki i wojowniczki, która walczy zarówno ze swoimi słabościami, jak i o uznanie w świecie sztuki. Kontynuacją „Recovery" był z kolei projekt „Inside the Octagon" [Wewnątrz oktagonu], warsztaty sztuk walki adresowane do ludzi sztuki: artystek i artystów, kuratorów, osób związanych z tańcem i performance'em. „Na tych zajęciach będziemy rekrutować wojowników i wojowniczki, wychodząc z założenia, że uczyni to nas lepszymi artystkami i artystami – ogłaszała Holzinger. – Choć zależy nam na zdobyciu rzeczywistych umiejętności walki, najważniejszy jest dla nas sam proces ich nabywania: wspólny trening i twórcze zawłaszczenie jego metod na potrzeby naszej praktyki. Jak można wykorzystać przygotowanie do walki jako przygotowanie do tworzenia tańca lub sztuki? A jeśli trening zawodnika sam w sobie jest procesem artystycznym? Chcemy zbadać wymienność różnych dyscyplin fizycznych jako narzędzi dla tancerzy i tancerek, artystów i artystek oraz osób zajmujących się twórczością".

KRWAWY BALET

Przemoc, ból i przekraczanie granic ciała – motywy związane z kulturą walki – na stałe weszły do repertuaru środków artystycznych Holzinger, by w pełni dojść do głosu w spektaklu „TANZ" – projekcie, który okazał się przełomem w jej karierze. Artystka podjęła w nim dialog z tradycją baletu romantycznego. Klasyczny taniec pokazała jednak nie jako sztukę osiągania lekkości i tworzenia piękna, lecz jako dziedzinę opartą na bezwzględnej dyscyplinie i forsowaniu wytrzymałości ciała. W spektaklu wystąpiła Beatrice Cordua, balerina, która w 1972 roku jako pierwsza zatańczyła „Święto wiosny" Igora Strawińskiego nago. Uczestniczki „TANZ" również występują rozebrane. Są wśród nich tancerki baletowe, ale też akrobatki i performerki zajmujące się ►

eprasa.pl 38e4059b97

NABIŚCI

16.07–15.11
2026

PROROCY
NOWEJ
SZTUKI



MUZEUM
ŁAZIENKI
KRÓLEWSKIE
PODCHORĄŻÓWKA

WYSTAWA
CZASOWA

KUP
BILET

eprasa.pl 38e4059b97

różnymi odmianami body artu. To właśnie w „TANZ" Holzinger ostatecznie skodyfikowała zasady, na jakich działa jej teatr. Nie ma w nim miejsca dla mężczyzn: w projektach Austriaczki występują wyłącznie kobiety i osoby niebinarne. Performerki grają nago – to wyjściowy warunek teatru Holzinger, który pokazuje ciała takimi, jakie naprawdę są. To ciała bardzo różnorodne, bo w obsadach Holzinger znajdują się zarówno bardzo młode wykonawczynie, jak i seniorki, a także osoby z różnymi formami niepełnosprawności. To wreszcie ciała gotowe do podjęcia próby przekroczenia własnych możliwości. Podobnie jak sama Holzinger, wiele artystek z jej zespołu to atletki wykonujące skomplikowane numery akrobatyczne i ryzykowne ewolucje. Zarazem są to ciała, które na scenie się męczą, cierpią, ulegają zranieniom.

Krytycy, zachwycając się „TANZ", oceniali, że teatr Austriaczki osiągnął ekstremum ekspresji. W „Ophelia's Got Talent" artystka przesunęła jednak granice jeszcze dalej. Dramaturgicznym szkieletem spektaklu jest telewizyjny talent show. Jak zwykle u Holzinger ta konwencja zostaje natychmiast zdekonstruowana i zhakowana: konkurs telewizyjny zmienia się w awanturniczą piracką przygodę z pogranicza musicalu, teatru, cyrku i popisu akrobatycznego. W obsadzie „Ophelia's Got Talent" znalazła się połykaczka mieczy, która w pewnym momencie wprowadza do własnego gardła endoskop i na oczach widzów wykonuje sobie gastroskopię. Obraz z kamery endoskopowej, transmitującej wnętrze jej ciała, wyświetlany jest na wielkim ekranie. Równie ikoniczny jest moment, w której nad sceną pojawia się prawdziwy helikopter. Nagie performerki wspinają się na maszynę i wykonują na niej wyuzdany, erotyczny taniec; w kulminacyjnym momencie z wnętrza helikoptera wytryskuje strumień gęstej mazi – groteskowa parodia męskiego wytrysku.

KROK DALEJ

Po „Ophelia's Got Talent" znów wydawało się, że Holzinger doszła do ściany. Z drugiej strony sukces spektaklu otworzył przed nią wszystkie drzwi, a także zapewnił dostęp do środków pozwalających realizować najbardziej ekstrawaganckie wizje. Nie zawahała się z nich skorzystać i w kolejnym projekcie raz jeszcze przeszła samą siebie. Punktem wyjścia widowiska „SANCTA" (2022) była „Sancta Susanna", jednoaktowa awangardowa opera Paula Hindemitha o seksualnym przebudzeniu młodej zakonnicy. W oryginale utwór trwa około 30 minut, lecz Holzinger rozbudowała go do wielogodzinnego show.

Po inscenizacjach „SANCTY" media ekscytowały się liczbą widzów, którym trzeba było udzielić pomocy medycznej z powodu mdłości i omdleń wywołanych drastycznością wydarzeń na scenie. Można było bowiem zobaczyć nie tylko nagie zakonnice wykonujące akrobacje na wrotkach czy niesymulowany akt seksualny dwóch performerek odbywający się na krzyżu. Był też moment, kiedy jedna z performerek wycina skalpelem z brzucha drugiej niewielki fragment ciała i rzuca go na grilla. Po usmażeniu ten kęs kobiecego mięsa zostaje zjedzony. W ten sposób do katalogu scenicznych przekroczeń Holzinger dołączył kanibalizm.

Artystka umie grać o rozgłos, ale nie daje się wtłoczyć w rolę atencjuszki wspinającej się na szczyt po drabinie skandalu. W medialnych doniesieniach na pierwszy plan wysuwają się szokujące sceny i cyrkowe elementy spektakli, ale Holzinger buduje swoje ekscesy na złożonych fundamentach intelektualnych oraz na skrzyżowaniu różnych artystycznych tradycji. Pod wieloma względami jest artystką do szpiku kości austriacką. Z jednej strony pozostaje głęboko zanurzona w katolickiej wyobraźni, z drugiej – pochodzi przecież z ojczyzny Freuda i specjalizuje się w wydobywaniu na światło dzienne pragnień oraz fantazji ukrytych w mrokach podświadomości. Wpisuje się także w charakterystyczny nurt kultury austriackiej reprezentowany przez takich twórców jak Elfriede Jelinek, Thomas Bernhard czy Ulrich Seidl, z ich imperatywem przekraczania tabu, obrazoburstwa i brutalnego naruszania mieszczańskich norm ufundowanych na hipokryzji. Jednocześnie Holzinger pełnymi garściami czerpie ze spuścizny radykalnego body artu lat 70. I równie wiele bierze z popkultury, estetyki sportów ekstremalnych, sztuk walki czy świata BDSM. Nieprzypadkowo swoje najgłośniejsze projekty zrealizowała w Niemczech – jej postawa doskonale wpisuje się w tradycję tamtejszego radykalnego, zaangażowanego teatru. W ostatnich latach jej artystyczną kwaterą główną stała się berlińska Volksbühne. Proponowano jej nawet stanowisko dyrektorki tej legendarnej instytucji, ale odmówiła, tłumacząc, że w teatrze woli realizować własne wizje, niż nim administrować.

CIAŁO ERY FITNESSU

Sztuka Holzinger jest swoistym kolażem, złożonym z elementów, które z osobna już gdzieś widzieliśmy. Jej talent polega na zebraniu ich razem, zmontowaniu w nową całość i przekształceniu w opowieść o współczesnym ciele. To ono jest głównym tematem i bohaterem jej twórczości. A mówiąc dokładniej – bohaterką, bo jest to ciało kobiece, niebinarne, queerowe. Ciało ery fitnessu, siłowni, instagramowych wizerunków, operacji plastycznych i internetowej pornografii. Ciało trenowane, ćwiczone, niemożliwe, wymyślone, a jednocześnie nagie, autentyczne, krwawiące, cierpiące i przeżywające ekstazę. Odrażające i piękne.

W czasach, w których tak duża część naszej egzystencji przebiega w bezcielesnym uniwersum cyfrowym, taka narracja działa na zbiorową wyobraźnię. Jest wyzwalająca. Mimo to Holzinger prawdopodobnie nie przebiłaby się ze swoim przekazem, gdyby nie jej instynkt showmanki. Artystka, która tak chętnie przyznaje się do inspiracji cyrkiem, powtarza w wywiadach, że jej ambicją jest przede wszystkim dostarczyć publiczności rozrywki. Owszem, jest to rozrywka, która potrafi przyprawić o mdłości, przerazić i beztrosko deptać tabu butami na wysokich obcasach. Ale czy właśnie taka apokaliptyczna zabawa nie pasuje najlepiej do epoki, w której żyjemy? ●

61. BIENNALE SZTUKI w Wenecji potrwa do 22 listopada.

Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.

ZDJĘCIA: NICOLE MARIANNA WYTYCZAK, HELENA MANHARTSBERGER, MIRO KUZMANOVIC/ KUNSTHAUS BREGENZ, GEORG WENDT / DPA PICTURE-ALLIANCE/AFP/EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38e4059b97

FLOS-LEK
BIOTECH CONCEPT

SKÓRA REAGUJE NA SYGNAŁY.

*58,3%
poprawa owalu twarzy

ECTOIN GABA 3×LIFT

Lifting inspirowany neurokosmetologią.

Połączenie GABA - neuroprzekaźnika wykorzystywanego w nowoczesnej pielęgnacji anti-aging z ektoiną i kompleksem biopolimerów. Zaawansowana formuła ukierunkowana na poprawę owalu twarzy, napięcia i gęstości skóry oraz wygładzenie zmarszczek mimicznych.

3×LIFT to potrójne podejście do oznak starzenia:
LIFTING · WYPEŁNIENIE · KONTUROWANIE



*36,6%
POPRAWA GĘSTOŚCI SKÓRY

**17,2%
POPRAWA ELASTYCZNOŚCI SKÓRY

**11,7%
POPRAWA JĘDRNOŚCI SKÓRY

*Serum aktywnie liftingujące 3× LIFT, badania aparaturowe, najwyższe uzyskane wyniki
**Krem wypełniający do twarzy 3× LIFT COMPLETE, badania aparaturowe, najwyższe uzyskane wyniki

Więcej o BIOTECH CONCEPT

www.floslek.pl

Od teraz także w hebe zdrowie i piękno

eprasa.pl 38e4059b97



TAK, SZEFIE! SKOŃCZYŁBY W CZERWCU 70 LAT.

ANTHONY BOURDAIN. SŁYNNY KUCHARZ, PISARZ, OSOBOWOŚĆ TELEWIZYJNA, RESTAURATOR. JEST OKAZJA, ŻEBY PRZYJRZEĆ SIĘ JEGO WRAŻLIWOŚCI I PASJI NA NOWO.



Uczył, że przyjemność ze spotkań przy stole wykracza daleko poza wykwintne dania. Był odkrywcą niezależnym: jeździł w różne zakątki świata, aby zgłębiać tajniki lokalnej kuchni, a specyfikę jedzenia opisywał, zwracając uwagę przede wszystkim na ludzi, którzy je przygotowują. Osiem lat po samobójczej śmierci nadal jest postacią dobrze znaną i wspominaną, ale do końca nieodgadnioną. O tym, jak wyglądały początki jego drogi, przypomina najnowszy film „Tony" w reżyserii Matta Johnsona. Akcja rozgrywa się latem 1975 roku, gdy 19-letni wówczas Bourdain zaczyna pierwszą pracę w restauracji. Wkrótce odkryje w sobie pasję, która zmieni bieg jego życia, na razie jest wściekły i sfrustrowany. Miał marzenie, żeby zostać pisarzem, tymczasem dowiaduje się, że nie dostanie stypendium, więc musi pracować na zmywaku w restauracji z owocami morza. Niepodzielnie rządzi tu szef kuchni (w tej roli Antonio Banderas). Trudno uwierzyć, że tych dwóch tak różnych od siebie ludzi kiedykolwiek będzie w stanie się dogadać, nie mówiąc już o układzie mistrz – uczeń. To film o dorastaniu, odnajdowaniu własnego powołania i o tym, żeby nie tracić nadziei, bo czasem, nawet kiedy wydaje się, że nic wartościowego nas już nie czeka, może się okazać, że to tak naprawdę nowy początek. „Byłem wtedy irytującym facetem: rozpieszczonym, narcystycznym i głęboko nieszczęśliwym" – wspominał Bourdain po latach. A portretujący go w „Tonym" Dominic Sessa (aktor zaledwie 23-letni, którego możecie kojarzyć z takich filmów jak „Przesilenie zimowe" czy „Iluzja 3") dobrze uchwycił tę energię. A jeśli wciągnie was ta filmowa opowieść, jest też okazja, żeby poczytać Anthony'ego Bourdaina. Właśnie ukazał się po polsku nowy wybór jego tekstów. ■

FILM „TONY" w kinach od 4 września.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

KARŁOWICZ FEST

11–19 GRUDNIA 2026

FILHARMONIA W SZCZECINIE

PIERWSZY W POLSCE FESTIWAL MUZYKI MIECZYSŁAWA KARŁOWICZA!
KOMPOZYTORA, MIŁOŚNIKA I FOTOGRAFA GÓR, KTÓREGO TWÓRCZOŚĆ DO DZIŚ ZACHWYCA SWOIM ROZMACHEM.

ŚWIĘTUJ Z NAMI 150. URODZINY
PATRONA FILHARMONII W SZCZECINIE.



FILHARMONIA SZCZECIN

ALEXANDRA CONUNOVA

PIOTR PAWLAK

ANTONI WIT

PAWEŁ PRZYTOCKI

DANIEL SMITH

PRZEMYSŁAW NEUMANN

SINFONIA IUVENTUS

ORKIESTRA FILHARMONII ŁÓDZKIEJ

POLSKA FILHARMONIA BAŁTYCKA

ORKIESTRA SYMFONICZNA FILHARMONII W SZCZECINIE

BILETY I KARNETY:
KARLOWICZFEST.PL

Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie – Miejska Instytucja Kultury współprowadzona przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Zadanie dofinansowane przez Miasto Szczecin

Mecenas Filharmonii: Enea

Patron Sezonu Artystycznego: STRABAG WORK ON PROGRESS

Partner motoryzacyjny Filharmonii: BMW Bońkowscy

Partner zdrowia: SANPROBI

Partnerzy „Karłowicz Fest": ruch muzyczny, muz

Patroni medialni „Karłowicz Fest": TVP Kultura, dwójka Polskie Radio

eprasa.pl 38e4059b97

zwierciadło

CHCIAŁ ODZYSKAĆ ŻYCIE, KTÓRE MU ODEBRANO, ALE ONO OKAZAŁO SIĘ KOSZMAREM.

THRILLER PSYCHOLOGICZNY BESTSELLEROWEJ AUTORKI **KATARZYNY WOLWOWICZ**



PREMIERA
09.09.2026



FOT. WERONIKA KOSIŃSKA

KATARZYNA WOLWOWICZ

urodzona w 1983 roku. Dorastała w malowniczej górskiej miejscowości – Szklarskiej Porębie. Kocha przestrzeń, wolność i naturę, ale także ogień trzaskający w kominku, saunę i morsowanie w górskich wodospadach. Uwielbia sport, zwłaszcza narciarstwo alpejskie, a także taniec towarzyski i latynoamerykański.

Autorka serii kryminalnych z Olgą Balicką, Tymonem Hanterem i Rupertem Ogrodnikiem oraz thrillerów: *W otchłani* i *Odpowiedź kryje się w tobie.*

Książki dostępne na **sklep.zwierciadlo.pl**, w księgarniach i na platformach streamingowych.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 38e4059b97

MODA i URODA

Przewodnik



Gillian Anderson, gwiazda seriali „Z Archiwum X" i „Sex Education" zamknęła pokaz Miu Miu.

WYBIEG NICZYM PLAN FILMOWY

MODA I KINO SPOTYKAJĄ SIĘ DZIŚ NA WYBIEGU I PLANIE ZDJĘCIOWYM. AKTORKI ZOSTAJĄ MODELKAMI, A PROJEKTANCI TWORZĄ UBRANIA, JAKBY OD POCZĄTKU MYŚLELI O FILMOWYCH BOHATERACH. SPRAWDZAMY, KTÓRE SYLWETKI Z KOLEKCJI JESIEŃ-ZIMA 2026 MOGŁYBY STAĆ SIĘ GARDEROBĄ BOHATERÓW FILMÓW ZAKWALIFIKOWANYCH DO KONKURSU GŁÓWNEGO W GDYNI.



ZDJĘCIA: SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS, EAST NEWS.

eprasa.pl 38e4059b97



2



3



1

Podczas paryskiego pokazu Miu Miu na sezon jesień-zima 2026 pierwsze rzędy wyglądały bardziej jak obsada filmu niż klasyczne spotkanie świata mody. Do zdjęć fotoreporterom pozowały aktorki: Daisy Edgar-Jones, Joey King, Yerin Ha, Lola Tung, Little Simz i Mia McKenna-Bruce. Na wybiegu było równie filmowo. W pokazie nowej kolekcji Miu Miu wystąpiły: Gillian Anderson, Chloë Sevigny, Diana Silvers, Lily Newmark, Suzanne Lindon i Viola Prettejohn. Warto zaznaczyć, że Miu Miu nie postawiło na przypadkowy zestaw znanych nazwisk. Zarówno na wybiegu, jak i w pierwszym rzędzie pojawiły się kobiety reprezentujące różne pokolenia, doświadczenia i ekranowe osobowości, od gwiazd kina niezależnego po aktorki kojarzone z największymi produkcjami. Nie chodziło jednak wyłącznie o przyciągnięcie uwagi. Miuccia Prada od lat bardziej interesuje się prawdziwymi ludźmi niż perfekcyjnie wystylizowanymi sylwetkami.

„Podstawową rolą kostiumografa – jak przekonuje Deborah Nadoolman Landis, sławna projektantka kostiumów filmowych i kuratorka wielkiej wystawy kostiumów hollywoodzkich w Muzeum Wiktorii i Alberta w Londynie w 2012 roku – jest projektowanie ludzi w filmie, czyli filmowych postaci. Przystępując do pracy, projektant musi wiedzieć, kim jest dana postać według scenariusza i wizji reżysera. (...) Procedurą często stosowaną przez projektantów kostiumów do komunikowania cech osobowości postaci była i jest metaforyczna literalizacja, wykorzystująca znaczące właściwości tkanin i szczegóły kostiumu: na przykład rękawy kostiumu kobiety fatalnej ozdobione są motywem sieci pająka lub wydłużone na kształt szponów drapieżnika. Przeważnie ta operacja ma charakter mniej melodramatyczny: osoba poważna nosi kostium z tweedu, trzpiotka sukienkę z lekkiej, zwiewnej tkaniny, a widz przyjmuje informację o postaci, nawet nie zastanawiając się, jakimi środkami została przekazana" – pisze w książce „Moda i kino" Małgorzata Możdżyńska-Nawotka, historyczka sztuki i kostiumografka.

Ten opis doskonale oddaje to, czym dzisiaj zajmują się dyrektorzy kreatywni domów mody, których rola już dawno przestała ograniczać się wyłącznie do tworzenia pięknych ubrań. Dziś bliżej im do projektantów kostiumów filmowych, którzy za pomocą fasonów, tkanin i dodatków tworzą całe światy. Ich kolekcje, podobnie jak kostiumy filmowe, mają bardzo wyraźnych bohaterów, własny nastrój, estetykę i fabułę. Projektanci zastanawiają się, kim jest osoba nosząca daną rzecz, jak żyje, czego się boi, o czym marzy i jaki ślad zostawia po sobie.

eprasa.pl 38e4059b97





3 4





5 6

1. Chloë Sevigny na wybiegu Miu Miu na jesień-zimę 2026. **2.** Ralph Lauren na swój pokaz na wiosnę-lato 2026 zaprosił m.in. aktorki: Mindy Kaling, Jessicę Chastain, Naomi Watts i Laurę Dern. **3.** Na pokazie Louis Vuitton na jesień-zimę 2024 roku pojawiły się m.in. Catherine Deneuve, Cate Blanchett i Emma Stone. **4.** Zendaya podczas pokazu Louis Vuitton na jesień-zimę 2026. **5.** Aktor Colman Domingo i modelka oraz aktywistka Bethann Hardison podczas pokazu Valentino Haute Couture na wiosnę-lato 2025. Pamela Anderson (**5**) i Jenna Ortega (**6**) przed pokazem Christian Dior Haute Couture na wiosnę-lato 2025.

Same pokazy zaś przypominają sceny z filmów, które jeszcze nie powstały. Wystarczy przypomnieć ostatnią prezentację kolekcji Métiers d'Art domu mody Chanel na jednej z nieczynnych stacji nowojorskiego metra. Modelki przypominały bohaterki współczesnego miasta: dziennikarkę, galerzystkę z Brooklynu, elegantkę z Upper Manhattan i studentkę zmierzającą na zajęcia. „Chciałem stworzyć ten radosny chaos, który widzimy każdego ranka, gdy idziemy do pracy i nie wiemy, co nas czeka za rogiem" – powiedział po pokazie Matthieu Blazy, dyrektor kreatywny Chanel.

W tym sezonie aktorki były również jednymi z najważniejszych gości pokazów takich marek jak Louis Vuitton, Giorgio Armani, Chanel czy Balenciaga. Aktorki nie są już tylko ambasadorkami marek, bo w czasach mediów społecznościowych sama ich rozpoznawalność przestała wystarczać. Pojawiając się na pokazie, czy to w roli modelki, czy gościni siedzącej w pierwszym rzędzie, stają się bohaterkami opowieści, którą marka chce przedstawić światu. Ich obecność nadaje kolekcji charakter i sprawia, że ubranie zaczyna funkcjonować w konkretnym kontekście. Wnoszą one do kolekcji coś, czego nie da się zaprojektować ani uszyć: własną historię, wizerunek budowany przez lata na ekranie, charakterystyczny sposób bycia i emocje, jakie budzą u widzów. Kiedy widzimy Cate Blanchett, od razu przychodzą nam na myśl inteligencja i elegancja. Tilda Swinton kojarzy się ze światem sztuki i nieoczywistym podejściem do mody, a Michelle Yeoh z siłą i klasą. Jeszcze zanim przyjrzymy się ubraniom, dostajemy podpowiedź, o jakim świecie opowiada dana kolekcja. Wpływ gwiazdy można dziś mierzyć równie precyzyjnie jak wyniki kampanii reklamowej, analizując nie tylko zasięg, ale także reakcje odbiorców i wartość medialną, jaką generuje jej obecność.

Projektantów inspiruje kino, a kino inspiruje modę. W efekcie wiele kolekcji na jesień-zimę 2026 wygląda jak garderoba bohaterów nieistniejących jeszcze filmów. My wybraliśmy te, które doskonale sprawdziłyby się jako kostiumy do sześciu filmów zakwalifikowanych do Konkursu Głównego 51. FPFF w Gdyni: „Nasza rewolucja" Piotra Domalewskiego, „Czas, który nie nadszedł" Julii Rogowskiej, „Ojczyzna" Pawła Pawlikowskiego, „Powiedz mi, co czujesz" Łukasza Rondudy, „Violetta Villas" Karoliny Bielawskiej oraz „Hot Spot" Agnieszki Smoczyńskiej. Życzymy udanej (modowej) projekcji! ●

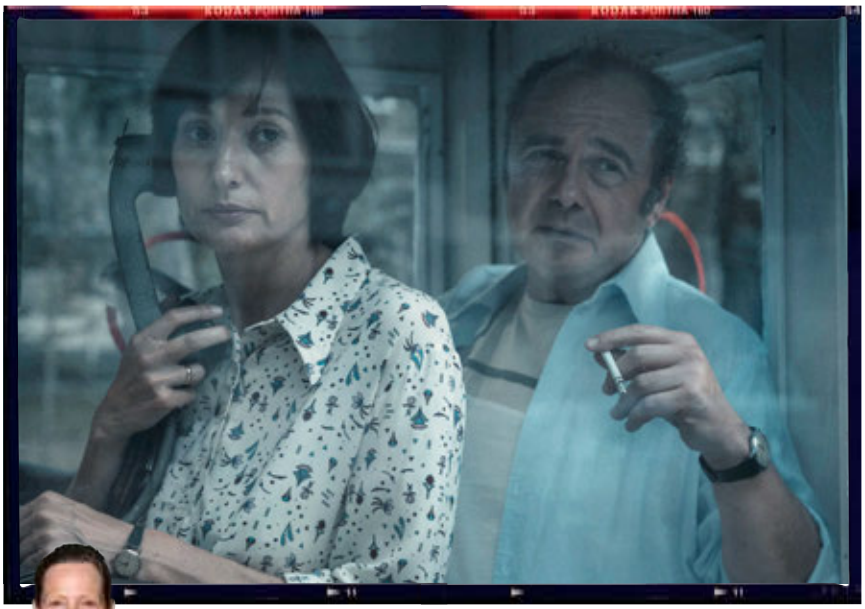


Szefowa działu mody **Gabriela Czerkiewicz**

eprasa.pl 38e4059b97

TRENDY SEZONU

JESIEŃ/ZIMA *2026*



W filmie „Nasza rewolucja" w role Jacka i Grażyny „Gajki" Kuroniów wcielają się Arkadiusz Jakubik i Magdalena Popławska.



CHLOÉ



RABANNE



SKALL STUDIO

HOLZWEILER



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

W FILMIE JAK W ŻYCIU

Moda PRL-u była odpowiedzią na realia swoich czasów. Liczyły się funkcjonalność i pomysłowość. W szafach królowały dzianiny, denim oraz tkaniny syntetyczne, a wiele ubrań powstawało w domu na podstawie wykrojów z gazet lub dzięki kreatywnym przeróbkom gotowych rzeczy. W codziennych stylizacjach dominowała stonowana kolorystyka: brązy, beże, granat i szarości. I taka właśnie jest garderoba Gajki Kuroń.

1. Czapka **SÉZANE** *645 zł.* **2.** Buty **PATRIZIA ARYTON** *1899 zł.* **3.** Koszula **WRANGLER** *299 zł.* **4.** Spodnie **LEVI'S** *793 zł.* **5.** Sweter **MARC CAIN** *2579 zł.* **6.** Marynarka **VISTULA** *999 zł.* **7.** Kolczyki **YES** *269 zł.* **8.** Spódnica **C&A** *129 zł.* **9.** Torba **BIMBA Y LOLA** *855 zł.* **10.** Pasek **GUESS** *325 zł.*

eprasa.pl 38e4059b97



Film Julii Rogowskiej opowiada historię dawnych kochanków, którzy spotykają się po latach w świecie, gdzie starość została praktycznie wyeliminowana. Na zdjęciu: Michalina Łabacz.







ARCHITEKTONICZNY MINIMALIZM

Nie ma tu spektakularnych konstrukcji ani futurystycznych kostiumów. Przyszłość w filmie „Czas, który nie nadszedł" wygląda zaskakująco znajomo, choć jest bardziej uporządkowana i wygładzona. Bohaterowie, obsesyjnie skupieni na młodości, wybierają czyste, minimalistyczne sylwetki pozbawione wzorów i krzykliwych logotypów. Ubrania są perfekcyjnie skrojone, ale mają sprawiać wrażenie naturalnych i niewymuszonych.

1. Sukienka **PEARL/BREUNINGER.COM** *429 zł.* **2.** Sukienka **GANNI** *1275 zł.* **3.** Sukienka **UNIQLO** *219 zł.* **4.** Rękawiczki **MARC O'POLO** *429 zł.* **5.** Spódnica **WIOLA RY** *700 zł.* **6.** Marynarka **VISTULA** *549 zł.* **7.** Kolczyki **APART** *13 590 zł.* **8.** Bransoletka **PANDORA** *729 zł.* **9.** Zegarek **YES** *559 zł.* **10.** Buty **MARC CAIN** *1079 zł.* **11.** Buty **FURLA** *969 zł.* **12.** Buty **GINO ROSSI** *228 zł.*







eprasa.pl 38e4059b97



1

2



W filmach Pawła Pawlikowskiego każdy kadr wydaje się przemyślany niczym fotografia. Na zdjęciu: David Menkin i Sandra Hüller.



ANTONIO MARRAS



MAGDA BUTRYM



SIMONE ROCHA

POWŚCIĄGLIWA ELEGANCJA

Kostiumy w filmie „Ojczyzna" Pawła Pawlikowskiego odwołują się do tradycji przedwojennego krawiectwa i powściągliwej elegancji. Charakter postaci buduje nie kolor, ale proporcje i szlachetne materiały. W czarno-białym świecie filmu szczególną rolę odgrywają ciężkie płaszcze, wełny i perfekcyjnie skrojone marynarki. Podobną estetykę można odnaleźć w kolekcjach m.in. Magdy Butrym i Simone Rochy.



ERMANNO SCERVINO



3



4



5



6

7



8



9



10



11

1. Kolczyki **ROSA OFFICINA** *2500 zł.* **2.** Naszyjnik **APART** *999 zł.* **3.** Zegarek **OMEGA** *17 500 zł.* **4.** Sukienka **JIL SANDER** *5080 zł.* **5.** Sukienka **COS** *559 zł.* **6.** Torba **TARANKO** *1999 zł.* **7.** Płaszcz **SÉZANE** *2129 zł.* **8.** Kamizelka **RESERVED** *139 zł.* **9.** Kurtka **MRS & HUGS** *1515 zł.* **10.** Spódnica **FILIPPA K/ZALANDO.PL** *1178 zł.* **11.** Buty **KAZAR** *649 zł.*

eprasa.pl 38e4059b97



Strefa Dr Irena Eris na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych.

ŚWIĘTO KINA

DR IRENA ERIS PONOWNIE ZADBA O PIĘKNO GWIAZD I TWÓRCÓW NA CZERWONYM DYWANIE PODCZAS FESTIWALU POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH W GDYNI!

Wyjątkowe wydarzenia zasługują na wyjątkową oprawę. Kamera uchwyci każdy szczegół, dlatego kosmetyki Dr Irena Eris są nie tylko obecne na festiwalach filmowych, ale też często są wybierane przez filmowych charakteryzatorów. To właśnie one pomogły stworzyć niezapomniane kreacje w filmie **Pawła Pawlikowskiego „Ojczyzna"**, który został nagrodzony na festiwalu w Cannes.

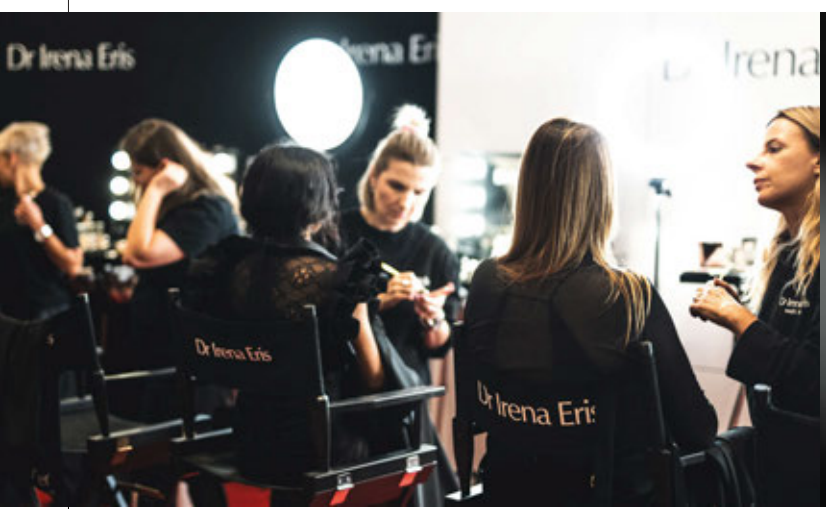
Kosmetyki Dr Irena Eris gościły również na planach filmów **„Hot Spot" (reż. Agnieszka Smoczyńska)** oraz **„Violetta Villas" (reż. Karolina Bielawska),** które w tym roku na festiwalu w Gdyni razem z „Ojczyzną" powalczą o Złote Lwy.

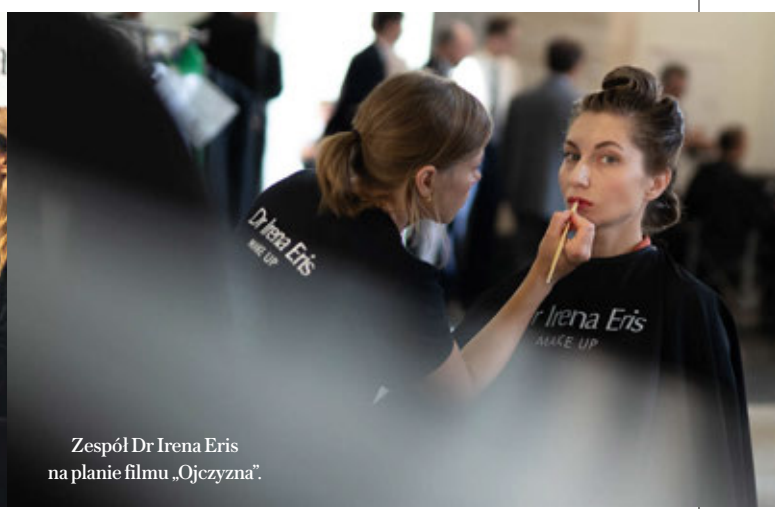
Marka Dr Irena Eris od lat wspiera dobre kino, podkreślając piękno filmowych opowieści.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



Jednym z bohaterów tegorocznej Festiwalowej Strefy Piękna Dr Irena Eris będzie Red Carpet Special Edition – kolekcja inspirowana światem kina, światłem reflektorów i makijażem, który musi wyglądać perfekcyjnie w każdym kadrze.





Zespół Dr Irena Eris na planie filmu „Ojczyzna".

eprasa.pl 38e4059b97



1



2



3



Film Łukasza Rondudy to historia młodych artystów, którzy próbują zbudować bliskość i odnaleźć własny język miłości. Na zdjęciu: Izabella Dudziak i Jan Sałasiński.



4



5



6



7



8



9



HOLZWEILER

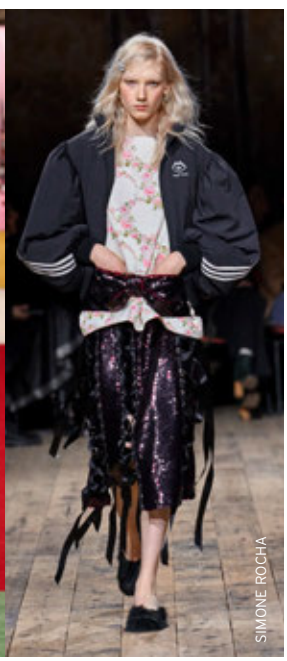
1. Torba **BOBO CHOSES** *49 zł.* **2.** Koszula **ELEMENTY** *469 zł.* **3.** Spódnica **GESTUZ** *289 zł.*
4. Buty **NEW BALANCE** *285 zł.* **5.** Buty **CROCS** *300 zł.* **6.** Buty **REEBOK/EOBUWIE.PL** *399 zł.* **7.** Bluza **ADIDAS ORGINALS** *629 zł.* **8.** Bluzka **SOLAR** *399 zł.* **9.** Sweter **BERENIKA CZARNOTA** *2100 zł.*
10. Bransoletka **ANKA KRYSTYNIAK** *289 zł.* **11.** Pierścionek **MAAR** *790 zł.*



DRIES VAN NOTEN



ACNE STUDIOS



SIMONE ROCHA



10



11

RZECZY OSOBISTE

Dziergany sweter od babci, za duża kurtka, ulubione znoszone dżinsy, dodatki vintage – garderobą bohaterów filmu „Powiedz mi, co czujesz", podobnie jak ich życiem, rządzą uczucia. Ubrania nie tworzą zbroi postaci, tylko pokazują ich kruchość, temperament i potrzebę bliskości. To estetyka ludzi bez (jeszcze) wyraźnie ukształtowanego stylu, którzy bardziej interesują się tym, co czują i tworzą, niż tym, jak wyglądają.

eprasa.pl 38e4059b97







SIŁA DOBREGO KROJU

DOBRZE SKROJONA MARYNARKA ZNÓW JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH ELEMENTÓW KOBIECEJ GARDEROBY. W NOWEJ KOLEKCJI PATRIZIA PEPE STAWIA NA OFFICER LOOK, CZYLI FASONY INSPIROWANE WOJSKOWYM MUNDUREM, KTÓRE ŁĄCZĄ PONADCZASOWY STYL I CODZIENNĄ FUNKCJONALNOŚĆ.

Garnitur od dawna nie jest już strojem zarezerwowany wyłącznie do biura. Dziś swobodnie funkcjonuje między pracą, codziennością i wieczornymi wyjściami. Towarzyszy nam podczas spotkań biznesowych, kolacji, podróży i weekendów w mieście. Współczesne krawiectwo stało się bardziej swobodne, a marynarka awansowała do rangi jednego z najbardziej uniwersalnych elementów garderoby.

Patrizia Pepe dobrze odczytuje ten kierunek. W kolekcji jesień-zima 2026 centralne miejsce zajmuje Officer Look, inspirowany militarną estetyką. Charakterystycznym elementem są długie rzędy guzików, wyraźnie zaznaczona linia ramion i dopracowane proporcje, które porządkują sylwetkę bez odbierania jej lekkości.

Marynarki pojawiają się w kilku odsłonach kolorystycznych: od klasycznej czerni, przez kremowy odcień Vanilla Ice, po głęboki Nexus Blue i ciepły Wooden Brown. Każdy z nich daje nieco inne możliwości stylizacyjne. Czerń pozostaje naturalnym wyborem do biura i na wieczór. Krem wnosi świeżość do jesiennej garderoby, a odcienie granatu i ciepłego brązu podkreślają zwrot ku klasycznej, szlachetnej palecie kolorów.

Włoska marka od lat buduje swoją tożsamość wokół kobiecości. Kolekcje Patrizia Pepe wyróżniają się bezbłędnymi i zaskakującymi detalami, a w najnowszej widać to szczególnie wyraźnie. Zamiast ekstrawaganckich dodatków liczą się: konstrukcja, jakość materiałów i ubrania, które odnajdują się w różnych sytuacjach.

Officer Look dobrze odpowiada na potrzeby nowoczesnych kobiet. Pozwala zachować profesjonalny charakter stylizacji bez wrażenia przesadnej formalności. Daje poczucie pewności siebie podczas ważnego spotkania, a po godzinach równie dobrze komponuje się z denimem, dzianiną czy krótką spódnicą. Siła marynarki tkwi w jej uniwersalności. Potrafi dostosować się do trendów, nie tracąc przy tym swojego ponadczasowego charakteru.

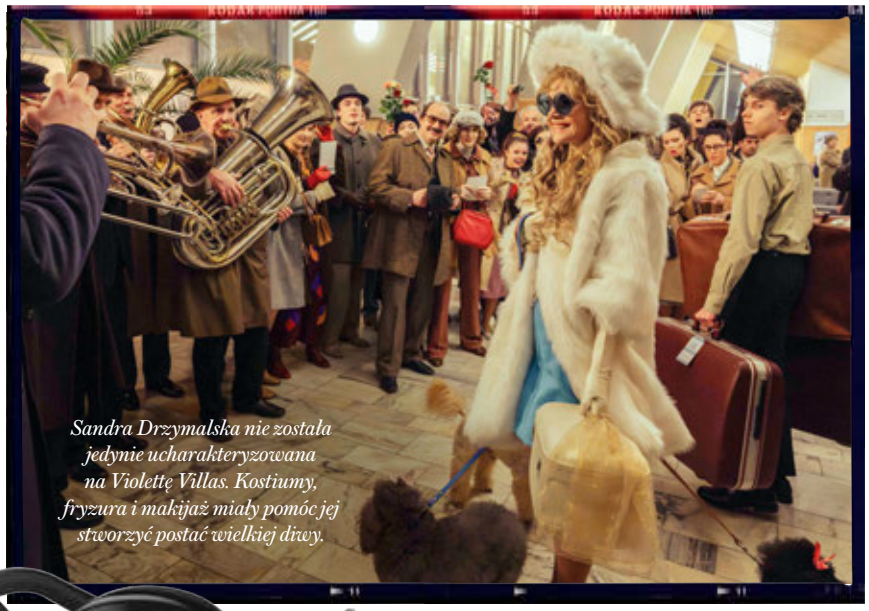
Zestawy na dzień i na wieczór mają kroje podkreślające sylwetkę i pojawiają się w kilku wariantach kolorystycznych: klasycznej czerni, ciepłych brązach i morskim granacie.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

eprasa.pl 38e4059b97

1. Okulary **PRADA** *1763 zł.* **2.** Pierścionek **YES** *5395 zł.* **3.** Sukienka **IDA SJÖSTEDT/ ZALANDO.PL** *990 zł.* **4.** Buty **GINO ROSSI** *429 zł.* **5.** Poncho **NEXT** *487 zł.* **6.** Spódnica **UNDRESS CODE** *795 zł.* **7.** Sukienka **PINKO** *890 zł.* **8.** Sukienka **LAUREN RALPH LAUREN** *1339 zł.* **9.** Sukienka **SWING/BREUNINGER.COM** *1219 zł.* **10.** Kolczyki **ELIXA** *139 zł.* **11.** Naszyjnik **ARTELIONI** *289 zł.*



Sandra Drzymalska nie została jedynie ucharakteryzowana na Violettę Villas. Kostiumy, fryzura i makijaż miały pomóc jej stworzyć postać wielkiej diwy.



1



ULLA JOHNSON

OSKLEN

HOLLYWOODZKI GLAMOUR

Violetta Villas budowała swój wizerunek na przesadzonej elegancji. Jeśli suknia, to z rozkloszowanym dołem, trenem, głębokim dekoltem i podkreśloną talią. Jeśli szal, to najlepiej ze strusich piór. Kochała koronki, prześwity, błyszczące tkaniny i biżuterię, która przyciągała uwagę z najdalszych rzędów widowni. Współcześni projektanci z pewnością widzieliby w niej inspirację dla kolekcji haute couture.



ERMANNO SCERVINO

J'AMEMME

2



5



3



4



6



7



8



9



11



10

eprasa.pl 38e4059b97

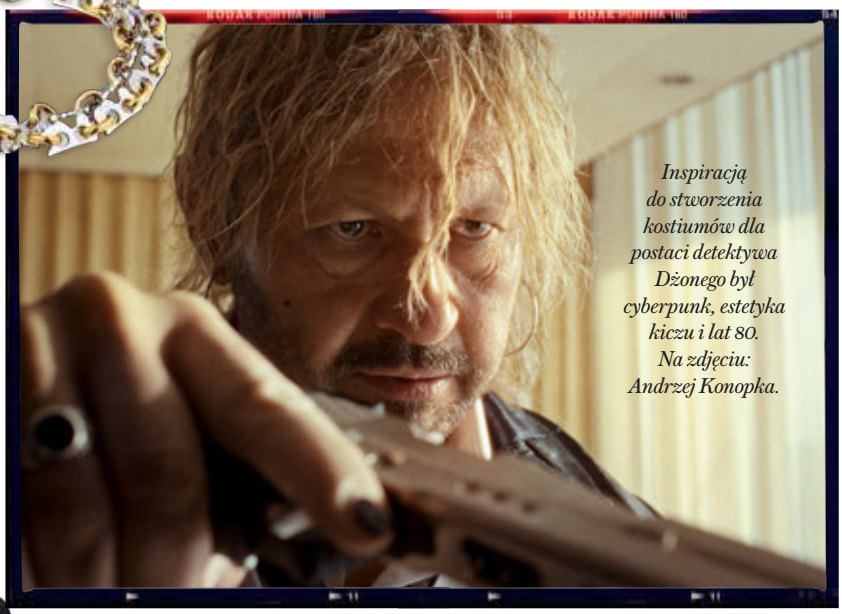

Gatta
x
JUSTYNA
STECZKOWSKA
KOLEKCJA DOSTĘPNA W SKLEPACH STACJONARNYCH I NA WWW.GATTA.PL



1

2

3



Inspiracją do stworzenia kostiumów dla postaci detektywa Dżonego był cyberpunk, estetyka kiczu i lat 80. Na zdjęciu: Andrzej Konopka.



ANN DEMEULEMEESTER



MIU MIU

MODA NA STERYDACH

Detektyw w filmie „Hot Spot" wyróżnia się na tle zunifikowanego społeczeństwa eklektycznym stylem przywołującym ducha lat 80. Długi płaszcz, biało-czarny kombinezon i szkocki kilt budują wizerunek outsidera, który nie chce podporządkować się regułom otaczającego go świata. Jego garderoba łączy charakterystyczne dla estetyki cyberpunku skórę i techniczne materiały z nostalgią za modą minionych dekad.



SIMONE ROCHA



GIVENCHY



4



5

6



7



8



9

10

11

1. Bransoletka **TOUS** *849 zł.* **2.** Pierścionek **PANDORA** *509 zł.* **3.** Kolczyki **YES** *699 zł.* **4.** Płaszcz **RAINS** *489 zł.* **5.** Kurtka **LEVI'S** *839 zł.* **6.** Spodnie **HOUSE** *139 zł.* **7.** Torebka **COCINELLE** *1299 zł.* **8.** Buty **DR. MARTENS** *889 zł.* **9.** Płaszcz **NEXT** *589 zł.* **10.** Sukienka **BIMBA Y LOLA** *855 zł.* **11.** Buty **PINKO** *997 zł.*

ZDJĘCIA: SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS, GETTY IMAGES/GALLO IMAGES, EAST NEWS, KAROLINA SZCZEPOCKA, MATERIAŁY PRASOWE. KADRY FILMOWE: ANNA WŁOCH, AGATA GRZYBOWSKA, ŁUKASZ BĄK, ROBERT JAWORSKI, DZIĘKI UPRZEJMOŚCI FOCUS FEATURES.

eprasa.pl 38e4059b97



STYLOWA SZAFA Z TK MAXX

DOBRZE SKOMPONOWANA GARDEROBA NIE POWSTAJE W JEDEN DZIEŃ. TO ZBIÓR STARANNIE WYBRANYCH ELEMENTÓW, KTÓRE WZAJEMNIE SIĘ UZUPEŁNIAJĄ I SPRAWDZAJĄ W RÓŻNYCH SYTUACJACH. NADCHODZĄCEJ JESIENI ZNAJDZIESZ JE W TK MAXX W WYJĄTKOWYCH CENACH.

Jesień sprzyja zmianom w garderobie. To czas, kiedy chętniej sięgamy po miękkie dzianiny, eleganckie okrycia i dodatki, które nadają stylizacjom charakteru. W TK Maxx kompletowanie szafy przypomina poszukiwanie modowych skarbów. Obok ponadczasowych fasonów można znaleźć tu unikatowe perełki od znanych marek i projektantów. Co ważne, produkty dostępne są w cenach do 60% niższych od regularnych cen sprzedaży w Polsce i na świecie. To propozycja dla kobiet, które nie chcą rezygnować z jakości i indywidualnego stylu, a na co dzień stawiają na świadome zakupy i mistrzowskie okazje. Jesienne stylizacje nie muszą być skomplikowane. Dobrze skrojona kurtka, sukienka o prostym kroju, wygodne botki i wyrazista torebka wystarczą, by stworzyć zestaw odpowiedni zarówno do pracy, jak i na spotkanie z przyjaciółmi czy weekendowy wyjazd. Nieocenioną siłą TK Maxx jest różnorodność. W jednym miejscu można znaleźć modę damską i męską, obuwie, akcesoria, produkty dla dzieci oraz wyposażenie domu. Dzięki temu podczas jednej wizyty łatwo skompletować jesienną garderobę, a przy okazji odkryć dodatki, które wprowadzą przytulny klimat do wnętrz. Do TK Maxx warto zaglądać regularnie, ponieważ asortyment zmienia się nawet kilka razy w tygodniu. Każda wizyta może przynieść nowe odkrycia i niepowtarzalne perełki. To właśnie ten element zaskoczenia, połączony z konkurencyjnymi cenami, sprawia, że zakupy stają się przyjemnością, a budowanie własnego stylu nabiera jeszcze bardziej osobistego charakteru.



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97



JEDWABNE HISTORIE

Chusty **W.KRUK** powstają w Milanówku, w legendarnej manufakturze Jedwab Polski. Uszyte ze 100% naturalnego jedwabiu zostały ozdobione autorskimi wzorami inspirowanymi naturą, sztuką i kobiecymi historiami. Idealne jako dodatek do ulubionej stylizacji lub torebki.

www.wkruk.pl



OBIEKT POŻĄDANIA

Allegra to gwiazda wśród torebek **GUESS**. Przyciąga uwagę miękką, zamszową fakturą, subtelnymi plisowaniami i rzeźbiarską formą inspirowaną kształtem skrzydeł. Ponadto w kolekcji znalazły się modele typu tote, satchel i torebki na ramię w odcieniach cognac, espresso oraz olive.

www.guess.eu

SZLACHETNA PROSTOTA

W tym sezonie **TARANKO** sięga po eleganckie fasony, jakościowe tkaniny i paletę barw inspirowaną jesiennym krajobrazem, dlatego w kolekcji dominują brązy, beż i zieleń. Szczególną uwagę zwracają ubrania wierzchnie: wełniane płaszcze, kurtki oraz oversize'owe marynarki.

www.taranko.com



DZIKOŚĆ SERCA

Zebra **LILOU** czerpie z charakterystycznego wzoru, który zyskał nowoczesną, ażurową formę. Geometryczne linie i miękkie kształty tworzą lekką biżuterię, w której światło subtelnie przeplata się z cieniem. W kolekcji znalazły się naszyjniki, bransoletki, pierścionek i kolczyki.

www.lilou.pl



JUBILEUSZ Z NAGRODAMI

Z okazji 45-lecia **YES** marka zorganizowała konkurs, w którym do wygrania jest m.in. zestaw biżuterii z kolekcji **Pavoni**. Wystarczy zrobić zakupy i odpowiedzieć na pytanie. „Opisz lub pokaż, co dodaje Ci skrzydeł w codziennym dbaniu o siebie i jak biżuteria YES towarzyszy Ci w drodze po własne marzenia". Powodzenia!

Więcej informacji na www.yes.pl



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97



FORMA I BLASK

Złote broszki **APART** przybierają kształty inspirowane światem natury. Wśród projektów znajdziemy ptaki, motyle, ważki, kwiaty i liście, podkreślone blaskiem kamieni szlachetnych. Wybrane modele można nosić także jako zawieszki, zmieniając sposób ich stylizacji.

www.apart.pl



BLISKO NATURY

VEZZI łączy stal szlachetną z naturalnymi kamieniami, tworząc biżuterię o wyrazistym kolorze i swobodnym charakterze. Wśród propozycji znajdziemy perły, tygrysie oko, turkus, awenturyn, agat i turmalin zestawione z motywami rozgwiazd, muszli, serc i skrzydeł.

www.vezzi.pl

FRANCUSKI ADRES

Sézane, *paryska marka założona przez* ***Morgane Sézalory,*** *jest już dostępna dla polskich klientek. Jej wejście na nasz rynek zbiega się z nowym etapem marki, obejmującym odświeżoną identyfikację, bardziej wyraziste kolekcje i większy nacisk na jakość materiałów. W ofercie znajdziemy m.in. ubrania, dodatki i biżuterię.*

www.sezane.com





WSŁUCHANA W SIEBIE

W najnowszej odsłonie kampanii **„Sztuka kobiecości"** marka **SOLAR** opowiada o kobiecie, która ufa własnej intuicji i z uważnością buduje swój świat. Zdjęcia powstały na Wzgórzach Dylewskich oraz w Hotelu SPA Dr Irena Eris, gdzie natura staje się częścią tej spokojnej, pełnej harmonii historii.

www.solar.com.pl



STYL PONAD CZASEM

Tank Louis CARTIER to jeden z najbardziej rozpoznawalnych modeli francuskiego domu. Prostokątna koperta z żółtego złota, czarny pasek i tarcza z rzymskimi indeksami tworzą kompozycję, która od 1917 roku pozostaje symbolem ponadczasowej elegancji.

Model dostępny jest w salonach W.Kruk i na stronie www.wkruk.pl

eprasa.pl 38e4059b97





APART
Zawieszka
z białego złota
z brylantami
i perłą
South Sea
220.314
10 990 zł,
apart.pl

APART
Kolczyki
z białego złota
z brylantami
i perłami South Sea
220.314
14 590 zł,
apart.pl

SZLACHETNY BLASK

DIAMENTY, SZAFIRY I PERŁY W ROLI DZIEŁ SZTUKI JUBILERSKIEJ NAJWYŻSZEJ PRÓBY. HIGH JEWELLERY BY APART TO LINIA STWORZONA Z MYŚLĄ O KOBIETACH, KTÓRE W BIŻUTERII SZUKAJĄ CZEGOŚ WIĘCEJ NIŻ EFEKTOWNEGO DODATKU.

W świecie, w którym wszystko wydaje się tymczasowe, coraz częściej wracamy do rzeczy wyjątkowych. Takich, które zachwycają kunsztem wykonania i nie ulegają sezonowym trendom, by przyciągać uwagę. Kolekcja High Jewellery by Apart powstała właśnie z tej potrzeby. Jej znakiem rozpoznawczym są kamienie szlachetne: diamenty, urzekające głębią koloru tanzanity, szafiry i rubiny o nasyconej barwie. Obok nich pojawiają się perły South Sea, Golden South Sea i Tahiti, od lat uznawane za jedne z najcenniejszych na świecie.

Wiele projektów opiera się na klasycznych formach, które nie tracą na aktualności mimo upływu lat. Obok pierścionków z centralnie osadzonym kamieniem w linii High Jewellery by Apart znajdziemy również bransoletki tenisowe, pierścionki typu eternity, efektowne naszyjniki oraz broszki inspirowane światem natury. Odpowiednio oszlifowane i oprawione kamienie odbijają światło przy każdym ruchu, wydobywając głębię barw i subtelność detali.

Biżuteria dostępna jest w salonach Apart i online na Apart.pl.

eprasa.pl 38e4059b97



APART
Naszyjnik
z białego złota
z diamentami
i tanzanitem
236.104
24 990 zł,
apart.pl

APART
Kolczyki z białego
złota z diamentami
i tanzanitami
236.104
48 990 zł,
apart.pl



APART
Pierścionek
z białego złota
z brylantami
i szafirem
109.366
10 590 zł,
apart.pl



APART
Kolczyki z białego złota
z brylantami i szafirami
109.366
9 390 zł,
apart.pl



APART
Bransoletka z białego złota z brylantami i szafirami
109.366
43 590 zł,
apart.pl



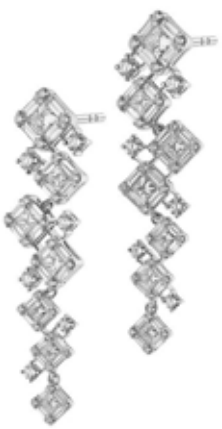




APART
Pierścionek z białego
złota z diamentami
103.458
10 590 zł,
apart.pl



APART
Naszyjnik
z białego złota
z diamentami
236.102
19 990 zł,
apart.pl



APART
Kolczyki
z białego złota
z diamentami
236.102
33 990 zł,
apart.pl



APART
Bransoletka z białego złota z diamentami
103.458
31 990 zł,
apart.pl

APART.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

Nowe oblicze SPEEDMASTERA

OMEGA ROZWIJA KOLEKCJĘ SPEEDMASTER 38 MM, PRZYBLIŻAJĄC JĄ DO WZORU, KTÓRY OD DEKAD POZOSTAJE JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH ZEGARKÓW W HISTORII. NOWE MODELE ŁĄCZĄ CHARAKTERYSTYCZNE ELEMENTY MOONWATCHA Z BARDZIEJ KOMPAKTOWĄ FORMĄ, BOGATĄ PALETĄ WYKOŃCZEŃ I SUBTELNĄ ELEGANCJĄ, KTÓRA SPRAWDZA SIĘ NA CO DZIEŃ.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**



Model z tarczą w odcieniu lodowego błękitu i 52 brylantami na bezelu o łącznej masie 1,53 karata.



Najważniejsze zmiany widać na pierwszy rzut oka. Owalne subtarcze ustąpiły miejsca klasycznym, okrągłym licznikom, a tarcza została uproszczona i uporządkowana. Powraca także bardziej wyrazisty bezel z tachymetrem i charakterystycznym oznaczeniem „dot over 90", jednym z najbardziej rozpoznawalnych detali w historii Speedmastera. Dzięki temu nowa odsłona 38 mm wygląda bardziej sportowo i bliżej jej do estetyki modelu, który towarzyszy astronautom podczas misji kosmicznych.



W nowej kolekcji znalazły się m.in. modele z tarczą w klasycznej czerni i bieli oraz odcieniu kości słoniowej.

W kolekcji znalazły się modele ze stali szlachetnej, wersje łączące stal ze złotem Moonshine™ lub Sedna™, a także dwa warianty z brylantowym bezelem. Do wyboru są tarcze w klasycznej czerni i bieli, subtelne srebro, odcień kości słoniowej, lodowy błękit oraz masa perłowa. Szczególnie efektownie prezentuje się wersja z zielonym bezelem i detalami w złocie Moonshine™, która łączy sportowy charakter z biżuteryjną elegancją.

Wszystkie zegarki wyposażono w automatyczne mechanizmy Co-Axial. Sześć modeli korzysta z kalibru 3330 z datownikiem, a najbardziej purystyczna wersja z czarną tarczą otrzymała kaliber 3332 bez daty. Nowością jest również bransoleta inspirowana Moonwatchem, z pięcioma rzędami ogniw, która dodaje całości lekkości i współczesnego charakteru.

To jedna z tych premier, które nie próbują wymyślać Speedmastera od nowa. OMEGA sięgnęła po sprawdzone elementy swojej ikony i przełożyła je na bardziej kompaktowy, elegancki format. Efekt? Zegarek, który równie dobrze odnajdzie się przy białej koszuli, jak i podczas weekendowego wyjazdu.

Kolekcję można obejrzeć na żywo we flagowym butiku Omegi na Placu Trzech Krzyży w Warszawie. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

coccine

premium



www.coccine-shop.eu

eprasa.pl 38e4059b97







CZAS NA KLASYKĘ

NOWY SEZON PRZYNOSI NOWY RYTM DNIA, POWRÓT DO SPOTKAŃ I ZAWODOWYCH WYZWAŃ. W ŚWIECIE PEŁNYM POWIADOMIEŃ CORAZ WIĘKSZĄ WARTOŚĆ MAJĄ PRZEDMIOTY TRWAŁE, DOPRACOWANE I PONADCZASOWE. TAKIE JAK KLASYCZNY ZEGAREK, KTÓRY ODMIERZA NIE TYLKO CZAS, ALE TEŻ STYL.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

Wrzesień od zawsze kojarzy się z nowym początkiem. Wracamy do biur, szkół, spotkań i codziennych rytuałów. Wraz z tym pojawia się potrzeba bardziej świadomych wyborów. Klasyczny zegarek od dawna pełni funkcję większą niż tylko odmierzanie czasu. To jeden z nielicznych dodatków, który nosimy każdego dnia i który z czasem staje się częścią naszego stylu. Coraz więcej osób sięga więc po zegarki mechaniczne i kwarcowe, doceniając ich ponadczasowy charakter i precyzję wykonania. Tradycyjny zegarek nie wysyła powiadomień ani nie przypomina o kolejnych zadaniach. Pozwala skupić się na chwili i pozostać obecnym.

W ofercie W.KRUK znajdziemy zegarki luksusowych marek, które od lat wyznaczają standardy europejskiego zegarmistrzostwa. Modele takich firm jak Cartier, Chopard, Jaeger-LeCoultre i Tudor łączą tradycyjne rzemiosło, precyzję wykonania i ponadczasowe wzornictwo. Ich siła tkwi w tym, że nie podążają za krótkotrwałymi trendami. To projekty, które z czasem zyskują charakter, zamiast tracić na aktualności. To również przedmioty stworzone z myślą o wieloletnim użytkowaniu. Szafirowe szkło, wysokiej jakości stal, precyzyjne mechanizmy i dbałość o detale sprawiają, że zegarek nierzadko staje się pamiątką przekazywaną kolejnym pokoleniom.

W epoce szybkich zmian klasyczny zegarek przywraca znaczenie przedmiotom tworzonym z precyzją i rzemieślniczą dbałością. Jego wartość ujawnia się z czasem – w jakości wykonania i ponadczasowym wzornictwie. Wraz z początkiem nowego sezonu może stać się symbolem powrotu do tego, co ważne: uważności, jakości i dobrze wykorzystanego czasu. ●

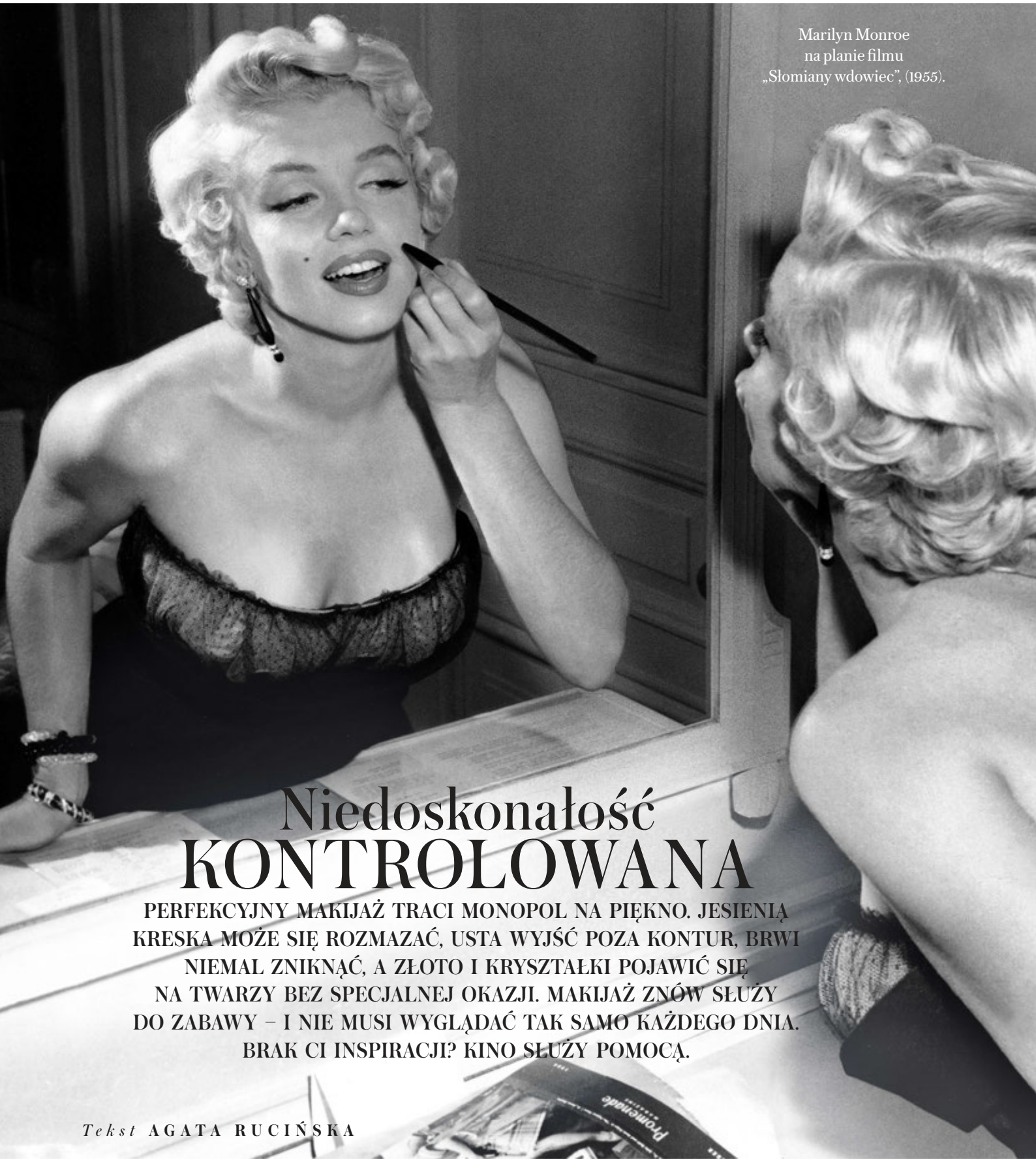
Od lewej: **JAEGER-LECOULTRE RENDEZ-VOUS CLASSIC MOON** *235 000 zł,* **TUDOR CLAIR DE ROSE** *16 320 zł,* **CHOPARD HAPPY SPORT** *76 490 zł,* **CARTIER BAIGNOIRE MINI** *77 000 zł,* **CARTIER TANK FRANÇAISE S** *19 200 zł.*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl 38e4059b97



Marilyn Monroe na planie filmu „Słomiany wdowiec", (1955).

Niedoskonałość KONTROLOWANA

PERFEKCYJNY MAKIJAŻ TRACI MONOPOL NA PIĘKNO. JESIENIĄ KRESKA MOŻE SIĘ ROZMAZAĆ, USTA WYJŚĆ POZA KONTUR, BRWI NIEMAL ZNIKNĄĆ, A ZŁOTO I KRYSZTAŁKI POJAWIĆ SIĘ NA TWARZY BEZ SPECJALNEJ OKAZJI. MAKIJAŻ ZNÓW SŁUŻY DO ZABAWY – I NIE MUSI WYGLĄDAĆ TAK SAMO KAŻDEGO DNIA. BRAK CI INSPIRACJI? KINO SŁUŻY POMOCĄ.

Tekst AGATA RUCIŃSKA

eprasa.pl 38e4059b97


ISABEL MARANT


Gwyneth Paltrow jako Kay Stone w filmie „Wielki Marty".

Ciemny lakier na paznokciach dobrze wpisuje się w ten nastrój retro. Bordo, wiśnia i prawie czarna czerwień są integralną częścią całego looku.


DOLCE GABBANA

ENFANTS DÉPRIMÉS SCERVINO

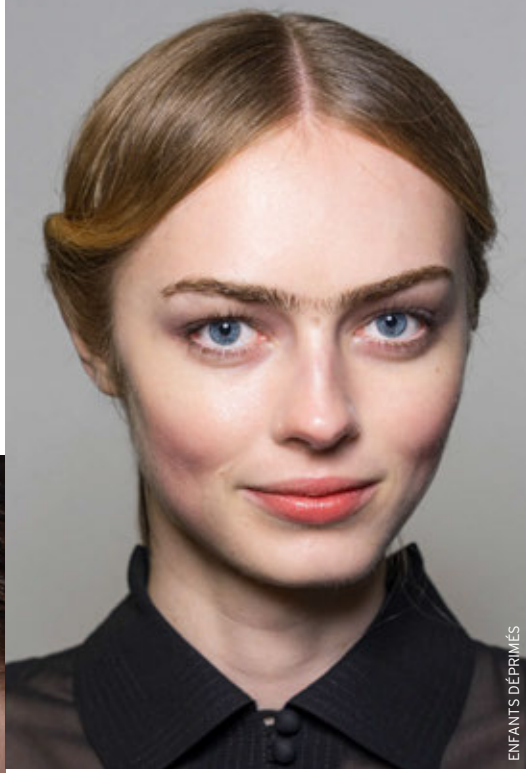
TĘSKNOTA ZA PRZESZŁOŚCIĄ

Czerwone usta wracają, ale daleko im do grzecznej klasyki. Kolor jest głęboki, czasem niemal winny, wykończenie matowe, a kontur nie zawsze idealny. Mocnym kontrapunktem stają się oczy: raz podkreślone wydłużoną, graficzną kreską, innym razem niemal nagie. Najbardziej radykalna zmiana dotyczy jednak brwi. Na pokazie Richard Quinn rozjaśniano je tuż przed wyjściem modelek na wybieg. Po latach laminowania, zagęszczania i precyzyjnego rysowania łuku brwiowego wahadło wychyla się więc w przeciwną stronę.

1. Powder Kiss Lip + Cheek Mousse, w odcieniu ruby Boo **M.A.C** *160 zł (maccosmetics.pl).* **2.** Eyeliner w płynie Clean Line **ILIA** *149 zł.* **3.** Wonder Perfect 5D Mascara **CLARINS** *159 zł.* **4.** Podkład Double Wear Stay-in-Place Longwear Matte SPF 10 **ESTĒE LAUDER** *259 zł.* **5.** Cienie w sztyfcie Crystal Eyes Shadow Stick **BOBBI BROWN** *235 zł.* **6.** Cienie Divine Bronze Luxe Quad: Venusian Sunrise **PAT MCGRATH LABS** *285 zł (patmcgrath.com).* **7.** Sypki puder Airbrush Flawless Blur **CHARLOTTE TILBURY** *255 zł (charlottetilbury.com).*

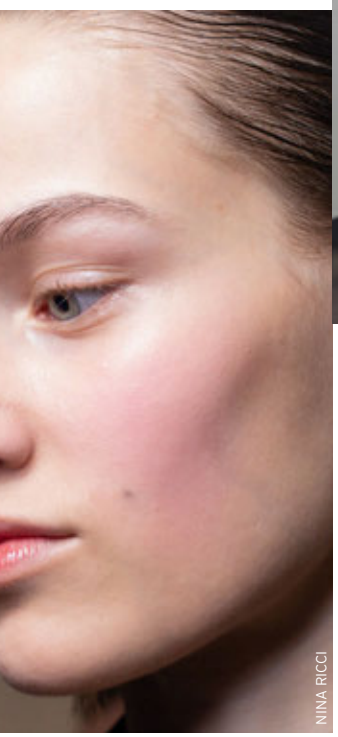

1 *2* *3* *4* *5* *6* *7*

eprasa.pl 38e4059b97


ENFANTS DÉPRIMÉS


Margot Robbie jako Cathy w „Wichrowych Wzgórzach".

Jesienny makijaż nie musi oznaczać wyłącznie brązów, czerni i burgunda. Na nowojorskim tygodniu mody pastelowy błękit pojawił się m.in. u Marca Jacobsa wśrod propozycji na nadchodzący zimowy sezon.


NINA RICCI


CFCL

NOWOCZESNY ROMANTYZM

Klimat jak z filmów Wessa Andresona czy nowej adaptacji „Wichrowych Wzgórz": kolory są rozbielone, trochę nostalgiczne i niekoniecznie tam, gdzie się ich spodziewamy. Pastelowy błękit, róż czy lila wracają na powieki, ale bez misternych przejść i perfekcyjnego cieniowania. Czasem wystarczy jedna smuga koloru. Do tego policzki wyglądające tak, jakby zaczerwieniły się od zimna, i brwi, które w tym sezonie żyją własnym życiem. Mogą być mocne, puszyste i niemal nietknięte pęsetą albo przeciwnie – bardzo delikatne.

1. Multichromowy cień do powiek **SEPHORA** *55 zł.* **2.** Rozświetlacz z fermentowaną arniką **HAUS LABS BY LADY GAGA** *215 zł.* **3.** Wonder Sculp, koloryzujący żel do brwi **CLARINS** *115 zł.* **4.** Lekka baza nabłyszczająca Face Glass **M.A.C** *30 ml/139 zł.* **5.** Róż w płynie Unreal **HOURGLASS** *148,90 zł.* **6.** Color Fuse Longwear Glassy Lip + Cheek Balm Blush Stick – róż w kremie **HAUS LABS** *165 zł.* **7.** Airbrush Flawless Blush Blur, nowa formuła **CHARLOTTE TILBURY** *ok. 215 zł.*



1 *2* *3* *4* *5* *6* *7*

eprasa.pl 38e4059b97


COLLINS


GERMANIER


CHANEL


Rebecca Ferguson w „Diunie".


SA SU PHI

POZŁACANY WIEK

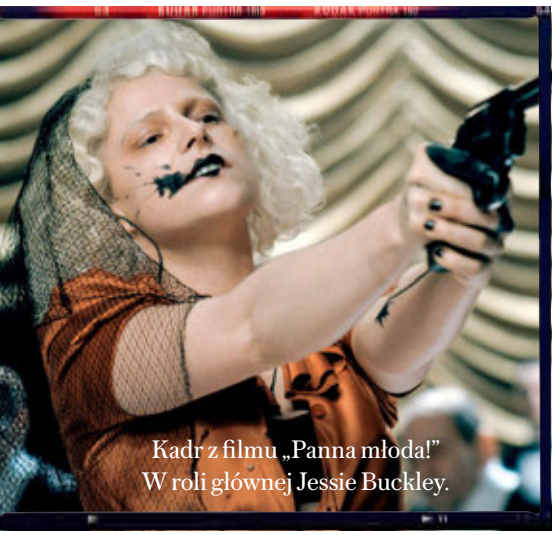
Złoto wychodzi poza powiekę, brokat ląduje przy skroniach, a kryształki, ćwieki i drobne aplikacje zastępują klasyczną kreskę. Złoto było jednym z najbardziej widocznych motywów beauty podczas jesiennych pokazów haute couture: pojawiało się u Chanel, Diora, Viktor & Rolf oraz Iris van Herpen – na rzęsach, powiekach i skórze. W wersji codziennej wystarczy zejść o kilka tonów niżej: złoty cień w kąciku oka, metaliczna kreska albo pojedynczy kryształek... Niech lśni!

1. Brokat Star Lit Glitter **MAKE UP FOR EVER** *62,30 zł (sklep.mokotowska58.com).* **2.** Face Stones **DIVA & NICE COSMETICS** *10,90 zł (notino.pl).* **3.** Cień do powiek Holographic Eye Paint **ABOUT FACE** *95 zł.* **4.** Metaliczny brokat do twarzy i ciała **NYX** *34,50 zł.* **5.** BADgal Hypeliner – długotrwały, wodoodporny eyeliner **BENEFIT** *135 zł.* **6.** Glitter Under The Sun, ozdoba hologramowa na twarz **SEPHORA COLLECTION** *24 zł.* **7.** Glitter Under The Sun, galaretka z kolorowym brokatem **SEPHORA COLLECTION** *31,90 zł (Sephora).*



1 *2* *3* *4* *5* *6* *7*

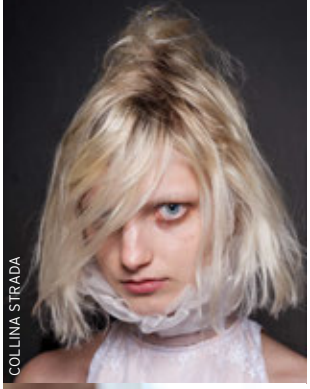
eprasa.pl 38e4059b97



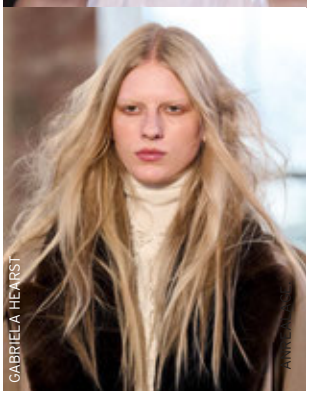
Kadr z filmu „Panna młoda!"
W roli głównej Jessie Buckley.



REVERIE CAROLINE



COLLINA STRADA



GABRIELA HEARST

Codzienne prostowanie i układanie włosów nie jest już konieczne. Look w stylu bad-hair-day – włosy w nieładzie – podbił wybiegi. W zestawieniu z bladą skórą modelek budzi delikatny niepokój.



PROENZA SCHOULER



KRONTHALER WESTWOOD

PIĘKNIE ROZMAZANE

Pomadka nie musi kończyć się dokładnie tam, gdzie kończą się usta. Na pokazie Proenza Schouler pojawiły się czerwone usta malowane w graficzny, niemal szachownicowy wzór, a na innych wybiegach kolor wyglądał tak, jakby częściowo się starł albo rozmazał. Jest w tym trendzie coś z makijażu robionego bez lusterka: trochę teatralnego, trochę punkowego, zdecydowanie niegrzecznego.

1. Cool Girl Superlift, sprej dodający objętości **HAIR BY SAM MCKNIGHT** *150 ml/185 zł (wybrane salony fryzjerskie).* **2.** Eye Stylus, cień do powiek w kremie o przedłużonej trwałości **ILIA** *169 zł.* **3.** Cień do powiek Matte Fluid Eye Paint **ABOUT FACE** *85 zł.* **4.** Lustreglass StainGlass Lip Tint, trwały tint do ust o lekkiej formule i soczystym połysku **M.A.C** *114,99 zł.* **5.** Pomadka Lip Suede Matte Lipstick **WESTMAN ATELIER** *265 zł.* **6.** Pomadka Phyto-Lip Twist **SISLEY** *225 zł.* **7.** Flawless Serum Foundation, ultralekki podkład **EISENBERG** *245 zł (Sephora).* **8.** Sail tworzy miękkie fale i naturalnie potargane fryzury **R+CO** *147 ml/168 zł (wybrane salony fryzjerskie).*



1 *2* *3* *4* *5* *6* *7* *8*

ZDJĘCIA: TWENTIETH CENTURY FOX FILM CORPORATION DILITZ / BRIDGEMAN IMAGES/PHOTOPOWER, TCD/PROD.DB / ALAMY STOCK PHOTO, LAUNCHMETRICS/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38e4059b97

NOWY SEZON, NOWE BEAUTY PLANY

JESIENIĄ I ZIMĄ STAWIAMY NA ŚWIETLISTĄ, DOBRZE NAWILŻONĄ CERĘ, MOCNO PODKREŚLONE RZĘSY, LŚNIĄCE WŁOSY I PAZNOKCIE W WERSJI „YOUR NAILS BUT BETTER". DO TEGO CHŁODNY BLOND I WYRAZISTE ZAPACHY. W DROGERIACH **SUPER-PHARM, CONCEPT STORE SKIN & BEAUTY BY SUPER-PHARM** I **NA SUPER-PHARM.PL** NAJWAŻNIEJSZE TRENDY W KOSMETYKACH SĄ NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI.



Zawsze nawilżenie

CeraVe Intensywnie nawilżający żel wodny z kwasem hialuronowym to odpowiedź dla spragnionej nawilżenia skóry. Lekka formuła nawilża do 72 godzin, wzmacnia barierę ochronną i nadaje cerze gładki, świeży wygląd bez tłustego filmu.

79,99 zł



Czułość dla skóry

Codzienna ulga dla wrażliwej skóry. Krem do twarzy **Dr. Althea 345 Relief Cream** regeneruje, koi podrażnienia i wspiera odbudowę bariery ochronnej. Lekka formuła szybko się wchłania.

119,99 zł

Rzęsy XXL

L'Oréal Paris Paradise Big Deal Latex Black to tusz do rzęs, który pozwala łatwo budować efekt od subtelnego podkreślenia po spektakularną objętość i wydłużenie. Formuła równomiernie pogrubia rzęsy i precyzyjnie je rozdziela przy każdym pociągnięciu.

78,99 zł





Połysk bez puszenia

Lekki koncentrat olejkowy **Aveda Miraculous Oil High Shine Hair Concentrate** wygładza, ogranicza puszenie i nadaje włosom spektakularny połysk. Chroni podczas stylizacji do 230°C. Dostępny w concept store Skin & Beauty by Super-Pharm.

259,99 zł



Zapach z charakterem

Poczuj energię i nowoczesną elegancję z **Bujairami Hectic Ekstrakt** dla mężczyzn. Świeże cytrusy, korzenne przyprawy i głębia czarnej herbaty tworzą wyrazisty zapach, który podkreśli charyzmę i męską energię.

299,99 zł

Energia dla skóry

Dodaj cerze energii i naturalnego blasku z **Origins GinZing™ Energy-Boosting Tinted Moisturizer SPF 40.** Nawilża, wyrównuje koloryt i chroni przed promieniowaniem UV, zapewniając świeży, promienny wygląd. Krem dostępny w concept store Skin & Beauty by Super-Pharm oraz drogeriach Super-Pharm.

204,99 zł





Pink Power

Pielęgnacyjny lakier **Manucurist Active Glow** Raspberry wzmacnia, chroni i wspiera wzrost paznokci, nadając im efekt zdrowego blasku. Formuła z maliną i olejem migdałowym zapewnia subtelny odcień i połysk do 7 dni. Dostępny w wybranych concept store Skin & Beauty by Super-Pharm.

69,99 zł

Modny blond

Trwały chłodny blond i pielęgnacja w jednym! **SCHWARZKOPF Creme Supreme** 7-16 z technologią HaptIQ zapewnia intensywny kolor, do 100% pokrycia siwizny oraz gładkie, mocniejsze włosy.

49,99 zł



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

SKIN&BEAUTY BY SUPER-PHARM

DROGERIA SUPER-PHARM
Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

REKLAMA

eprasa.pl 38e4059b97

NIEBIESKI jest DLA KOBIET

DELPHINE JELK OTRZYMAŁA AMBITNE ZADANIE – WYKORZYSTUJĄC SWÓJ TALENT I KOBIECĄ INTUICJĘ, UCHWYCIĆ NA NOWO EMOCJĘ STOJĄCĄ ZA ZAPACHEM L'HEURE BLEUE Z 1912 ROKU. PERFUMIARKA SZUKAŁA INSPIRACJI W OSOBISTYCH DOŚWIADCZENIACH, ZMYSŁOWYCH IMPRESJACH I NIEOCZYWISTYCH SYMBOLACH KOBIECOŚCI. O KULISACH JEJ PRACY POROZMAWIALIŚMY Z DELPHINE NA CHWILĘ PRZED PREMIERĄ ZAPACHU, KTÓRY MA DUŻE SZANSE STAĆ SIĘ KOLEJNĄ IKONĄ W HISTORII GUERLAIN.

Rozmawia ALEKSANDRA URBANIAK

W nowym L'Heure Bleue Delphine Jelk udało się uchwycić esencję współczesnej kobiety, która poszukuje harmonii i uziemienia, a zarazem jest zmysłowa i otwarta na to, co przyniesie jej rozpoczynający się dzień – lub noc. Bo na tym polega magia niebieskiej godziny, niezwykłego zjawiska, które można obserwować dwa razy w ciągu dnia: nad ranem i tuż przed zapadnięciem zmroku.

To właśnie wtedy niebo przybiera intensywny niebieski kolor, którego widok tak bardzo ujął Jacques'a Guerlaina, że postanowił stworzyć na jego cześć olfaktoryczny hymn w postaci perfum L'Heure Bleue. Po ponad stu latach ten sam fenomen natury zainspirował Delphine Jelk do wykreowania perfum o bardziej współczesnym obliczu. Z okazji premiery L'Heure Bleue porozmawialiśmy z Delphine Jelk na temat jej osobistych inspiracji, znaczenia technologii w procesie tworzenia perfum, a także o tym, jak wbrew utartym schematom wykorzystała błękit jako symbol kobiecości.

Jacques Guerlain stworzył L'Heure Bleue pod wpływem wyjątkowego spektaklu natury – niebieskiej godziny. Czy ty również miałaś swoją własną *l'heure bleue*, która stała się początkiem nowej kompozycji?

Do stworzenia nowego zapachu zainspirowało mnie zarówno samo zjawisko natury, jak i symbolika koloru niebieskiego. Zwykle mówi się, że to kolor dla chłopców, a dla dziewczynek jest róż. Chciałam odejść od tego podziału i bardzo spodobał mi się pomysł, by uczynić niebieski kolorem kobiecości. Zależało mi, aby pokazać ją od bardziej współczesnej strony, dlatego podczas tworzenia zapachu myślałam chociażby o błękitnej, oversize'owej koszuli w stylu boyfriend, którą tak wiele kobiet uwielbia nosić. Dla mnie to także symbol kobiecości.



W nowej kompozycji L'Heure Bleue można wyczuć charakterystyczny akord błękitnego nieba. Jak udało ci się go zamknąć w perfumach?

Myślę, że każdy go zna. Pachnie jak świeże powietrze po deszczu albo nieskażone zanieczyszczeniami powietrze w górach. Jest lekko słony, przejrzysty, właściwie trudno go nawet nazwać zapachem – to bardziej wrażenie niż konkretna nuta. Aby je odzwierciedlić, użyłam Cascalone. To molekuła z akcentami ozonu, powietrza i nut morskich, która dla mnie najlepiej oddaje błękit nieba. Jacques Guerlain nie mógł jej użyć, bo ten składnik po prostu jeszcze nie istniał. To zresztą definiuje współczesne perfumiarstwo – korzystanie z nowoczesnych technologii. Oryginalne L'Heure Bleue pachnie rokiem 1912. Ja chciałam stworzyć L'Heure Bleue pachnące współczesnością.

W nowej kompozycji występuje też irys – jedna z twoich ulubionych nut. Dlaczego jest ci tak bliska?

Irys jest niezwykle elegancki i wyrafinowany. Ma też dla mnie osobisty wymiar, ponieważ przypomina zapach kosmetyków do makijażu używanych przez moją mamę i babcię. Trudno znaleźć składnik, który lepiej oddaje tę matczyną czułość i delikatność, zwłaszcza w połączeniu z wanilią.

Mimo to nie chciałam stworzyć perfum, które przypominałyby zapachy naszych babć. Jestem wręcz obsesyjnie skupiona na kreowaniu nowoczesnych kompozycji, ale z zachowaniem elegancji, wyrafinowania i luksusowego sznytu.

W L'Heure Bleue irys występuje pod postacią innowacyjnej tynktury Blue Gold. Prace nad nią trwały aż trzy lata. Dlaczego stworzenie tego składnika zajęło tyle czasu?

Bo był czymś zupełnie nowym. Musieliśmy od podstaw opracować cały proces jego pozyskania. Długo eksperymentowaliśmy, aby ustalić, czy pozostawić skórkę kłącza, czy ją usunąć, czy wykorzystać drobne korzonki rośliny albo jak długo proszek powinien pozostawać w alkoholu.

To wszystko wymagało wielu prób. Ostateczny efekt mnie zachwycił, bo tynktura Blue Gold nadaje irysowi niemal krystaliczną przejrzystość. Nie jest

eprasa.pl 38e4059b97



Cena: 50 ml /557 zł.
www.guerlain.com/pl

ciężka ani przesadnie pudrowa. Wnosi do kompozycji ogrom elegancji i sprawia, że zyskuje prawdziwą duszę.

Oryginalne perfumy L'Heure Bleue zostały stworzone przez mężczyznę dla ukochanej żony. Dziś stoi za nimi kobieta, która komponowała je z myślą o innych kobietach. Jak twoje własne doświadczenie kobiecości wpłynęło na ten proces?

Kiedy mężczyzna projektuje perfumy dla kobiet, często tworzy pewną fantazję. Dlatego tak wiele mówi się o uwodzeniu. Tymczasem perfumy mogą być czymś znacznie więcej. W moim przypadku dają poczucie bezpieczeństwa. Pamiętam rozmowę z moją przyjaciółką prawniczką. Powiedziała mi kiedyś: „Jeśli chcę poczuć się pewna siebie, zakładam szpilki. Ale jeśli chcę poczuć się naprawdę bezpieczna, ubieram się w perfumy". Bardzo mnie to poruszyło. Perfumy mogą stać się niewidzialnym, otulającym szalem, a nawet niewidzialną zbroją. Lubię mówić, że stworzyłam je dla swoich sióstr – w duchu kobiecej solidarności.

Oczywiście w L'Heure Bleue można znaleźć też zmysłowy pierwiastek. Choć otwarcie jest niezwykle lekkie i czyste, później kompozycja stopniowo się ociepla. Mocniej wybrzmiewają wanilia i Ambroxan, a zapach staje się bardziej otulający i zmysłowy. Podoba mi się myśl, że rano L'Heure Bleue dodaje energii, zaś wieczorem odsłania swoje bardziej uwodzicielskie oblicze.

Co sprawia, że nowy zapach L'Heure Bleue może przemówić do współczesnych kobiet?

Zaufałam w tej kwestii swojemu wyczuciu. Jestem bardzo związana ze współczesną modą i estetyką. Sama nosiłam te perfumy przez długi czas i otrzymywałam mnóstwo komplementów, co daje mi pewność, że jest w nich coś wyjątkowego. Teraz pozostaje już tylko mieć nadzieję, że wydarzy się magia i kobiety na całym świecie także je pokochają.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

1.

WSZYSTKO W MGIEŁCE

Generacja Z zmieniła sposób używania perfum. Zapach stał się czymś, czym można się bawić, mieszać, obficie spryskiwać ciało i włosy, a potem pokazywać swoje *scent routines* na TikToku. Tak narodziła się moda na zapachowe mgiełki do ciała. Dziś ta kategoria produktów dojrzała – kompozycje są bardziej wyrafinowane, butelki szklane, a same formuły łagodne dla skóry. Tak mgiełki stały się pełnoprawną częścią zapachowej garderoby, również dla dorosłych. Podobnie stało się z tonikami w spreju. Niby mgiełka, a zawiera poważne składniki aktywne, niczym serum. Psik i gotowe.



SRVC



1 2 3 4

1. Pielęgnacyjna mgiełka do ciała Monterey Matcha Bay **FRANCINE & MAT** *100 ml/269 zł (francineandmat.com).* **2.** White Truffle First Spray Serum **D'ALBA** *50 ml/84,50 zł (Notino).* **3.** Tranquillity Water Activating Mist **RAESO** *74 ml/255 zł (Galilu).* **4.** Tranquillity Water Cloud Mist pomaga ograniczać niedoskonałości, łagodzi widoczne zaczerwienienia i wspiera barierę ochronną skóry **COMMON CLOUDS** *100 ml/72 zł (commonclouds.com).*

WRZUĆ NA LUZ

PIELĘGNACJA W FORMIE MGIEŁKI, DELIKATNA SZCZOTKA ZAMIAST KAMIENNEJ GUA SHA, CODZIENNY MASAŻ SKÓRY GŁOWY... ŚWIAT PRZYSPIESZA, A PIELĘGNACYJNE TRENDY DAJĄ NAM ODROBINĘ WYTCHNIENIA. NIE MUSIMY BRAĆ UDZIAŁU W WYŚCIGU O PERFEKCYJNĄ CERĘ. WYSTARCZY SLOW JOGGING – KILKA PRODUKTÓW, ALE Z DOBRYMI SKŁADNIKAMI.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

ZDJĘCIA: WERONIKA BELA, HALFPOINT IMAGES/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38e4059b97



1 2 3

2.

MASAŻ NA CHŁODNO

Gua sha miała swoje pięć minut, teraz pora na narzędzia. Do gry na poważnie wchodzą szczotki do masażu twarzy – bo masaż limfatyczny może być naprawdę delikatny – chłodzące rollery i kule. Chłód pomaga zmniejszyć poranną opuchliznę i daje natychmiastowe uczucie odświeżenia, masaż pobudza mikrokrążenie. Najważniejsza zasada? Nie chodzi o mocne ugniatanie twarzy. Kilka delikatnych ruchów regularnie ma więcej sensu niż ambitny masaż raz w miesiącu.

1. Szklane kule do masażu na zimno **AMO'YA** *2 szt./32,99 zł (Rossmann).* **2.** Cryo Ice Roller, masażer ze stali nierdzewnej do krioterapii twarzy **CRYSTALLOVE** *139 zł (topestetic.pl).* **3.** Szczotka do masażu limfatycznego twarzy, szyi i dekoltu **EASY LIVIN'** *119 zł (easylivin.com.pl).*



Serum Gloss **DR IRENA ERIS** *15 ml/129 zł.*

Trwa boom na produkty do pielęgnacji ust. Błyszczyk od Dr Ireny Eris to właściwie serum do ust wypełnione składnikami aktywnymi z opakowaniem wyposażonym w masażer.

4.

TYLKO Z GŁOWĄ

Zdrowe włosy zaczynają się od skóry – firmy kosmetyczne traktują tę dewizę naprawdę poważnie. Pielęgnacja skóry głowy coraz bardziej przypomina pielęgnację twarzy. Peeling raz w tygodniu, wiadomo, podstawa. Potem serum, wcierka, esencja lub eliksir. Nawet jeśli nie masz problemu z wypadaniem włosów. Obowiązkowo z masażem. Wystarczy kilka minut, by dobrze rozprowadzić kosmetyk, a przy okazji pobudzić mikrokrążenie i rozluźnić napiętą skórę głowy. To jeden z tych trendów, który uczy dobrych nawyków.



1 2

1. Szczotka do mycia włosów i masażu głowy **MOHANI** *26,90 zł (cosibella.pl).* **2.** Kuracja Scalp & Hair Conditioning do codziennej pielęgnacji skóry głowy i włosów **SENSAI** *55 ml/440 zł (Douglas).*



1 2 3 4

3.

NOWA LISTA SKŁADNIKÓW

Kosmetyczny słownik rozszerza się o PDRN, glutation i mikroigły, a jednocześnie wraca stary znajomy – kwas glikolowy. Każdy działa inaczej: PDRN kojarzony jest z regeneracją, glutation z działaniem antyoksydacyjnym i rozświetlającym, kwas glikolowy skutecznie złuszcza. Mikroigły mają z kolei dawać efekt intensywniejszej pielęgnacji. Tylko uwaga: nie wszystko naraz!

1. Mleczko do ciała ACGLICOLIC **SESDERMA** *200 ml/139 zł.* **2.** PDRN Advanced Repair serum na noc **AA LAB** *50 ml/74,99 zł (oceanic.pl).* **3.** PDRN Pink Glutathione serum Mist **MEDICUBE** *100 ml/131 zł (Notino).* **4.** Stymulujące serum pod oczy z mikroigłami **TOŁPA** *15 ml/22 zł (tolpa.pl).*





1 2 3

5.

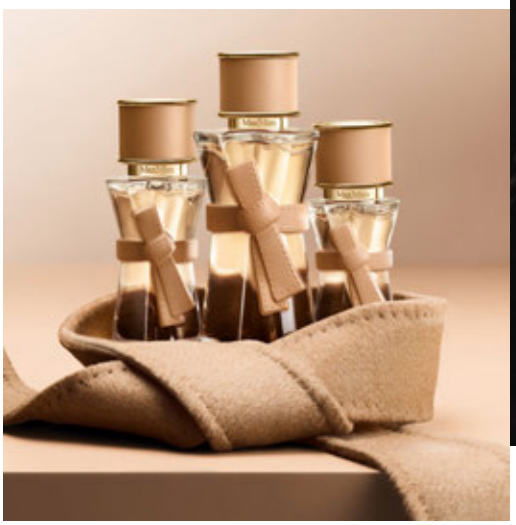
ACH, ŚPIJ, KOCHANIE

Możemy dyskutować o najlepszym serum przeciwstarzeniowym, ale żadna pielęgnacja nie sprawi, że po czterech godzinach snu będziemy wyglądać jak po ośmiu. Dlatego coraz bardziej podoba mi się pomysł, żeby dbanie o siebie wyprowadzić poza łazienkę. Odłożyć telefon, poczytać dobrą książkę, zatroszczyć się o wieczorne wyciszenie i sen. Kosmetyk na noc oczywiście nie zaszkodzi. Ale czasem najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla skóry, jest po prostu wcześniej zgasić światło.

1. Cat Bohannon „Ewa. Ewolucja jest kobietą". **2.** Aneta Łańcuchowska i Monika Wasilewska „Piękna skóra przez cały rok". **3.** Kompleks z magnezem na dobry sen, suplement diety **YOUR KAYA** *159,99 zł (yourkaya.pl).*

eprasa.pl 38e4059b97

Twarzą pierwszego zapachu Max Mara została Florence Pugh. Aktorka ma na koncie nominacje do Oscara i BAFTA, role w „Małych kobietkach", „Midsommar", „Oppenheimerze", „Diunie".





ZAPACH READY TO WEAR

PRZEZ 75 LAT MAX MARA NAUCZYŁA NAS ROZPOZNAWAĆ JEJ UBRANIA BEZ PATRZENIA NA METKĘ. CAMELOWY PŁASZCZ, MIĘKKI KASZMIR, PRECYZYJNA LINIA, ŻADNEGO NADMIARU. TERAZ TEN DOBRZE ZNANY JĘZYK PO RAZ PIERWSZY ZOSTAŁ PRZETŁUMACZONY NA ZAPACH. JAK PACHNIE PONADCZASOWA KLASYKA?

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Max Mara uczyniła z płaszcza – zapożyczonego z męskiej garderoby – jeden z symboli kobiecej elegancji. Charakterystyczny odcień camel, miękka linia ramion, dobre proporcje i najwyższej jakości materiał. Achille Maramotti założył firmę w Reggio Emilia w 1951 roku. Jego pomysł był na owe czasy nowoczesny: wykorzystać krawiecką wiedzę haute couture do tworzenia luksusowych ubrań ready-to-wear, przeznaczonych nie na wielkie wyjścia, lecz do codziennego życia. I właśnie ten sposób myślenia Fabrice Pellegrin i Marie Salamagne mieli przełożyć na język perfum. Zamiast więc pytać, jakie nuty „pasują do kobiety Max Mara", zaczęli myśleć jak krawcy. O strukturze, proporcjach, fakturze, miękkości. Pellegrin porównuje rozwijanie się kompozycji do sposobu, w jaki płaszcz nabiera objętości i porusza się razem z ciałem. Salamagne mówi o składnikach, które mają niemal fizyczną jakość i otulają skórę jak szlachetna tkanina.



Fabrice Pellegrin i Marie Salamagne stworzyli Le Parfum, szukając równowagi między siłą nut drzewnych a miękkością i zmysłowością tuberozy.

Najciekawszy jest jednak wybór konstrukcji. Twórcy sięgnęli po nuty drzewne, tradycyjnie częściej kojarzone z męską perfumerią – podobnie jak kiedyś Max Mara sięgnęła po męski płaszcz. Cedr daje suchość i ciepło, drzewo sandałowe – kremowość, piżmo zmiękcza całość. Na tej konstrukcji pojawia się tuberoza: intensywna, zmysłowa, ale potraktowana tutaj bardziej miękko niż ostentacyjnie. Perfumiarze zestawili dwie jej odmiany, pochodzące z Grasse i Gwatemali. Kompozycji dopełniają między innymi wanilia, benzoes i włoska cytryna primofiore. 90 procent składników jest pochodzenia naturalnego, a flakony można ponownie napełniać. Jest w tej recepturze jeszcze jeden modowy zabieg. Marie Salamagne mówi o „przedawkowaniu" składników, które ma odpowiednik w oversize'owych proporcjach ubrań Max Mara. Mocne drewno spotyka się więc z obfitą tuberozą, a zamiast klasycznego podziału na to, co męskie i kobiece, powstaje coś pomiędzy: konstrukcja jest zdecydowana, faktura miękka. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

ZO SKIN HEALTH

By Zein Obagi MD

Poznaj odmładzającą moc retinolu ZO®

Retinol Skin Brightener od ZO Skin Health® wykorzystuje zaawansowany system kontrolowanego uwalniania retinolu, który precyzyjnie wspiera proces odnowy komórkowej na powierzchni naskórka. Regularne stosowanie pomaga rozjaśnić przebarwienia, wyrównać koloryt i wygładzić strukturę skóry, przywracając jej młodzieńczy, promienny wygląd.

Dostępny w trzech stężeniach:
0,25% · 0,5% · 1,0%



Skuteczność potwierdzona klinicznie:

96% pacjentów zauważyło widoczną poprawę gładkości skóry po 8 tygodniach*

*PROTOKÓŁ: Niezależne, 12-tygodniowe badanie kliniczne przeprowadzone przez podmiot zewnętrzny z udziałem 46 uczestniczek miało na celu ocenę potencjalnej skuteczności produktu Retinol Skin Brightener . W badaniu wzięły udział kobiety w wieku 40–64 lat, z fototypami skóry II–IV według skali Fitzpatricka. W trakcie badania uczestniczki stosowały również Gentle Cleanser, Sunscreen + Primer Broad-Spectrum SPF 30 oraz Hydrating Crème.

Kosmetyki ZO Skin Health® dostępne są w wybranych gabinetach lekarskich i kosmetologicznych.
Ich listę znajdziesz na **www.zoskinhealth.pl**

ESTEVA®

eprasa.pl 38e4059b97



Balsam do ust i policzków, odcień 02 Appeal, **BEIGIC** *149 zł* *(topestetic.pl).*

PALCEM *malowane*

Coraz chętniej wybieramy makijaż, który bardziej przypomina pielęgnację – szybki, lekki i niewymagający precyzji. Wegański Flush Lip & Cheek Balm koreańskiej marki Beigic wystarczy palcem wklepać w usta oraz policzki, by dodać im świeżego koloru. W formule są m.in. olej z zielonej kawy, bakuchiol, skwalan i ceramidy, a do tego SPF 15. Efekt? Naturalny, ożywczy rumieniec.

MOCNE *wsparcie*

Skład brzmi trochę jak z gabinetu medycyny estetycznej, ale tym razem zamknięto go w butelce serum. Symphonia Dermika łączy DMAE, polinukleotydy, biomimetyczne peptydy oraz Volufiline™. Taki zestaw ma ujędrniać i zagęszczać skórę, poprawiać jej napięcie oraz wygładzać zmarszczki. Propozycja przede wszystkim do cery, która zaczyna tracić jędrność i sprężystość.



Biostymulujące serum ujędrniające Symphonia **DERMIKA** *30 ml/ok. 100 zł* *(dermika.pl).*



Woda perfumowana Flora Gorgeous Orchid Intense **GUCCI** *50 ml/559 zł* *(Douglas).*

ZŁOTA *godzina*

Słodycz, ale z charakterem. Gucci Flora Gorgeous Orchid Eau de Parfum Intense pachnie kremową orchideą waniliową, którą przełamuje zaskakująca słona nuta ozonowa, a całość pogłębia ciemne kakao. Kwiatowy gourmand jest intensywny, otulający, ale dzięki mineralnemu akcentowi nie staje się ciężki. Złoty flakon wygląda jak skąpany w promieniach zachodzącego słońca.



Tonik Milky Ceramide Toner **BABOR** *200 ml/155 zł* *(babor.pl).*

MLECZNA *droga*

Tonik, który przypomina mleczko – i właśnie na tym polega jego urok. Milky Ceramide Toner Babor ma niezwykle przyjemną jedwabistą konsystencję, a dzięki ceramidom wspiera barierę ochronną skóry i pomaga zatrzymać w niej wilgoć. Wąkrota azjatycka koi i łagodzi zaczerwienienia, a ryżowa amylopektyna intensywnie nawilża. Dobry wybór zwłaszcza do skóry suchej, wrażliwej i odwodnionej.



Krem do twarzy Anti-redness **DR AMBROZIAK LABORATORIUM** *50 ml/490 zł* *(drambroziak.com).*

SPOKOJNA *skóra*

Rumień, rozszerzone naczynka, zaczerwienienia – wrażliwa skóra potrzebuje przede wszystkim ukojenia. Anti-redness Face Cream SPF 15 Dr Ambroziak Laboratorium łączy kwas azelainowy, trokserutynę, niacynamid i wąkrotę azjatycką, które łagodzą podrażnienia, wspierają regenerację i wyrównują koloryt. Formułę uzupełniają pantenol i sok z aloesu, które dodatkowo nawilżają, regenerują i łagodzą nadreaktywną skórę. Zielony pigment od razu zmniejsza widoczność zaczerwienień, a filtry UV chronią skórę w ciągu dnia.



Serum-aktywator peptydowo-kolagenowe **AA** Y Lift Supreme *40 ml/47,99 zł* *(rossmann.pl).*

KONTUR *pod kontrolą*

Twarzą kampanii AA została Bogna Sworowska, a w jej rękach – kosmetyki z linii Y Lift Supreme stworzonej z myślą o pielęgnacji dojrzałej skóry. Specjalnie wyprofilowany masażer dołączony do peptydowo-kolagenowego serum pozwala pracować nad konturem twarzy, linią żuchwy, podbródkiem, szyją i dekoltem. Formuła z kwasem poliglutaminowym, proteinami pszenicy i kompleksem synbiotycznym nawilża skórę i wspiera jej kondycję.

Poleca szefowa działu urody **AGATA RUCIŃSKA**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

YVES ROCHER
FRANCE

INNOWACJA
GAMA PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW



TECHNOLOGIA A.C.T.

AKTYWUJE | KONTROLUJE | WZMACNIA

ORGANICZNE KIEŁKI NASION SOCZEWICY

BOGATE W FITOSKŁADNIKI ODŻYWCZE AKTYWUJĄ WZROST WŁOSÓW(1)

+ BIOFLAWONOIDY

PRZECIWUTLENIACZE SPOWALNIAJĄ WYPADANIE WŁOSÓW(2)

MIN. **94%** SKŁADNIKÓW POCHODZENIA NATURALNEGO

(1)Test in vitro kluczowego markera wzrostu włosów
(2)Test in vitro

www.yves-rocher.pl yvesrocherpolska

eprasa.pl 38e4059b97

W DOBRYM ŚWIETLE

W rozświetlaczu liczy się nie tylko efekt, ale też to, jak kosmetyk zachowuje się na skórze. J.E. Divine Eisenberg ma jedwabistą, kremową formułę bez talku, wzbogaconą naturalnymi żelami polimerowymi i pigmentami odbijającymi światło. Łatwo się blenduje, nie tworzy ciężkiej warstwy i pozwala stopniować intensywność. Rozświetlacz dotępny jest w dwóch odcieniach – Moonlight i Sunlight – można stosować osobno lub łączyć do modelowania twarzy, a także do rozświetlania dekoltu i ramion.



Rozświetlacz J.E. Divine **EISENBERG** w odcieniu 01 Moonlight *7 g/299 zł (Sephora).*



DRUGIE ŻYCIE BESTSELLERA

Od premiery w 2018 roku Revitalizing Fortifying Serum Hair Rituel by Sisley stało się bestsellerem marki – na świecie sprzedaje się jedno opakowanie co dwie minuty. Teraz wraca w formule Advanced, wzbogaconej o pięć nowych składników aktywnych. Ekstrakt z imbiru pomaga ograniczać stan zapalny, tetrapeptyd wzmacnia zakotwiczenie włosów, a witamina B12 koi skórę głowy. Formuła ma ograniczać wypadanie, wspierać wzrost i zwiększać gęstość włosów.

Super Serum w wersji Advanced **HAIR RITUEL BY SISLEY** *60 ml/970 zł (sisley-paris.com).*

NOWA NATURA PERFUM

Brume Orpin próbuje udowodnić, że luksusowe perfumy mogą być bardziej odpowiedzialne. Naturalne składniki pozyskuje wyłącznie w Europie, głównie we Francji i basenie Morza Śródziemnego, a nowoczesne molekuły zapachowe tworzy w laboratorium z wykorzystaniem tak zwanej zielonej chemii. Opakowania (całkowicie kompostowalne) powstają z ekspandowanego korka, barwione spiruliną, a flakony można ponownie napełniać. LEAU, bestseller Brume Orpin, pachnie świeżo, choć nie ma tu ani odrobimy cytrusów. Są za to nuty marchewki i gruszki, kopru włoskiego oraz molekuła Ecomusk®.



Woda toaletowa Leau **BRUME ORPIN** *80 ml/745 zł (Quality Missala).*



TRZY MINUTY

Czasem nie trzeba długich rytuałów, by skóra odzyskała świeżość i blask. Renewal Acid Peel polskiej marki Skin Minimalism nakłada się na zaledwie trzy minuty. Formuła łączy 5-procentowy kompleks kwasów AHA i PHA, które złuszczają i wygładzają, ze składnikami łagodzącymi i nawilżającymi: wąkrotą azjatycką, aloesem i polisacharydem. Ma rozjaśniać cerę, regulować wydzielanie sebum i zmniejszać widoczność zaskórników. Dobry sposób na domowy „reset" skóry, zwłaszcza mieszanej i problematycznej.

Renewal Acid Peel **SKIN MINIMALISM BY ANNA SALOMON** *30 ml/645 zł (skinminimalism.co).*

DOBRANOC, USTA

Nocna maska do ust Hermès została pomyślana jako intensywna kuracja do suchych, wymagających regeneracji warg. Bogata, topniejąca konsystencja otula je bez lepkości, a masło shea oraz oleje roślinne – m.in. z makadamii, jojoby i słodkich migdałów – odżywiają przez całą noc. Kwas hialuronowy nawilża i wygładza, ceramidy wzmacniają barierę ochronną, a astaksantyna zapewnia działanie antyoksydacyjne.

Maska do ust **HERMÈS BEAUTY** *375 zł (hermes.com).*



Opracowanie **AGATA RUCIŃSKA**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97



Od lewej:
HIDRADERM HYAL *5*, serum liposomowe, *5*-krotna moc nawilżenia **SESDERMA** *30 ml/216 zł.*

Serum liposomowe C-VIT *5* dodaje blasku skórze **SESDERMA** *30 ml/243 zł.*

Serum liposomowe RETI AGE *5 – 5* form retinoidów **SESDERMA** *30 ml/282 zł.*

MNIEJ, ALE KONKRETNIE

WKLEPUJESZ W SKÓRĘ CORAZ WIĘCEJ KOSMETYKÓW, A MIMO TO CZUJESZ, ŻE WCIĄŻ JEJ CZEGOŚ BRAKUJE? ZAMIAST SZUKAĆ KOLEJNEGO MODNEGO SKŁADNIKA AKTYWNEGO, WARTO ZACZĄĆ OD PROSTEGO PYTANIA: CZEGO MOJA SKÓRA DZIŚ POTRZEBUJE? NOWOCZESNA PIELĘGNACJA ZACZYNA SIĘ NIE OD LICZBY PRODUKTÓW, LECZ OD TEGO, JAK DOBRZE UMIEMY ODPOWIEDZIEĆ NA TO PYTANIE.

Jeszcze kilka lat temu rozmowy o pielęgnacji kręciły się głównie wokół stężeń. Im wyższe, tym lepiej. Dziś dermatologia patrzy na skórę znacznie szerzej. Liczy się nie tylko to, jaki składnik aktywny znajduje się w kosmetyku, ale również jego forma, stabilność i sposób, w jaki dociera tam, gdzie rzeczywiście jest potrzebny. Bo skóra nie starzeje się ani nie traci nawilżenia wyłącznie na powierzchni – procesy te zachodzą równolegle na wielu poziomach. To właśnie z takiego myślenia wyrasta nowa linia serum Sesderma The Power of 5. Jej idea jest zaskakująco prosta: zamiast jednej postaci składnika aktywnego wykorzystuje pięć jego różnych form. Dzięki temu każda z nich może działać nieco inaczej, uzupełniając pozostałe i odpowiadając na różne potrzeby skóry jednocześnie.

MOCNA PIĄTKA

Jeśli cerze brakuje blasku, odpowiedzią może być serum C-VIT 5. Zawiera pięć stabilnych form witaminy C, które wspierają ochronę antyoksydacyjną, pomagają wyrównać koloryt i ograniczać skutki fotostarzenia. Formułę uzupełniają proteoglikany, wąkrota azjatycka i kwas hialuronowy. W badaniu 78 procent uczestników zauważyło większe rozświetlenie skóry po miesiącu stosowania. Kiedy największym wyzwaniem stają się zmarszczki i utrata jędrności, warto sięgnąć po RETI AGE 5. Retinoidy od lat należą do najlepiej przebadanych składników przeciwstarzeniowych. W tej formule zastosowano pięć różnych form retinoidów, a całość uzupełniono ceramidami, biomimetycznymi peptydami i kwasem hialuronowym, które wspierają regenerację skóry i pomagają ograniczyć przesuszenie. 87 procent badanych potwierdziło, że skóra stała się gładsza. Z kolei uczucie ściągnięcia nie zawsze oznacza, że skóra potrzebuje jedynie większej ilości nawilżenia. Często problemem jest osłabiona bariera hydrolipidowa, która nie potrafi zatrzymać wody. Dlatego HIDRADERM HYAL 5 wykorzystuje pięć form kwasu hialuronowego o różnych masach cząsteczkowych, wspieranych przez niacynamid i ceramidy. Jedne działają bliżej powierzchni naskórka, inne głębiej, dzięki czemu nawilżenie nie jest tylko chwilowym efektem.

KWESTIA FORMUŁY

Wspólnym mianownikiem wszystkich trzech serum jest technologia liposomalnej enkapsulacji NANOTECH. Składniki aktywne zamykane są w mikroskopijnych liposomach, które ułatwiają ich transport w głąb naskórka i stopniowe uwalnianie. To rozwiązanie ma zwiększać skuteczność działania, a jednocześnie poprawiać tolerancję skóry. Jak podkreśla dr Gabriel Serrano, dermatolog i założyciel marki, nowoczesna dermokosmetyka rozwija się dziś nie w kierunku coraz bardziej agresywnych formuł, ale inteligentnych technologii współpracujących z biologią skóry.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

DZIEWCZYNA z charakterem

NIE ŚCIGA SKANDALI ANI NIE BUDUJE KARIERY NA ROZGŁOSIE. **GRACIE ABRAMS** ZDOBYŁA ŚWIAT SZCZERYMI PIOSENKAMI I WŁASNYM STYLEM. TERAZ OTWIERA NOWY ROZDZIAŁ JAKO TWARZ COCO MADEMOISELLE CRUSH ABSOLU – ZAPACHU, KTÓRY INTERPRETUJE KULTOWĄ KLASYKĘ CHANEL NA NOWO.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**





Jeszcze kilka lat temu występowała w kameralnych klubach. Dziś Gracie Abrams jest jedną z najgłośniejszych autorek i wokalistek swojego pokolenia, a media częściej piszą o jej kolejnych sukcesach muzycznych niż o związku z aktorem Paulem Mescalem. Dom mody Chanel dostrzegł w niej coś więcej niż gwiazdę popkultury – swobodę, naturalność i pewność siebie. Dlatego właśnie została nową ambasadorką zapachu Coco Mademoiselle, otwierając kolejny rozdział historii jednej z najbardziej rozpoznawalnych linii perfum tej marki. Dla przypomnienia: wcześniej tę prestiżową funkcję przez wiele lat pełniła brytyjska aktorka Keira Knightley. W materiałach prasowych dom mody porównuje Gracie do Gabrielle Chanel nie przez podobieństwo urody, lecz charakteru. Obie mają odwagę działać po swojemu, są niezależne, intuicyjne i nie próbują nikomu niczego udowadniać. Chanel podkreśla, że to właśnie postawa jest dziś najważniejsza – elegancja nie wynika z perfekcyjnego wizerunku, jest instynktowna. Gracie wybiera własną drogę, nie oglądając się na oczekiwania innych. „To niesamowite być nową twarzą Coco Mademoiselle, czuję ogromną dumę. Podziwiam Coco za to, że zostawiała ślad wszędzie, gdzie się pojawiała. Czasami chciałabym być bardziej do niej podobna", mówi piosenkarka. Wraz z nową ambasadorką debiutuje Coco Mademoiselle Crush Absolu – najnowsza interpretacja kultowej kompozycji stworzonej przez Oliviera Polge'a. Zapach zachowuje charakterystyczne DNA linii, ale prowadzi je w bardziej intensywną stronę. Soczyste nuty grejpfruta i liczi spotykają się z różą i jaśminem, a całość otulają paczula, wanilia i wetiwer, tworząc ciepły, bursztynowy akord.

Od premiery pierwszego Coco Mademoiselle minęło już 25 lat. W tym czasie zapach doczekał się kilku interpretacji, ale jego bohaterka pozostała ta sama – kobieta wolna, spontaniczna, nieprzewidywalna i wierna sobie. Dziś tę historię opowiada Gracie Abrams. Nie dlatego, że próbuje być nową Coco Chanel. Dlatego, że – podobnie jak ona – idzie własną drogą. ●

Na zdjęciu powyżej: Gracie Abrams, nowa ambasadorka zapachu Coco Mademoiselle **CHANEL**, *poniżej* flakon Coco Mademoiselle Crush Absolu.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

ORIENTANA
X
Czytamy etykiety.pl



CLEAN SKIN

Dokładnie oczyszczona, wygładzona i pełna blasku skóra.

Skuteczna pielęgnacja 2w1.
Bez uczucia ściągnięcia.

Seria dostępna jest w sklepach hebe zdrowie i piękno

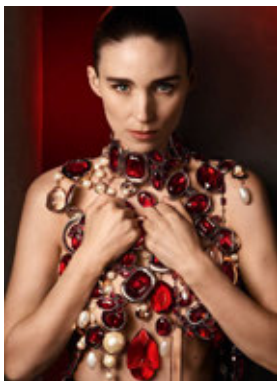
eprasa.pl 38e4059b97



ZANIM WYBIERZEMY UBRANIE, CZĘSTO WYBIERAMY ZAPACH. TO ON JAKO PIERWSZY STYKA SIĘ ZE SKÓRĄ I ZOSTAJE Z NAMI NAJDŁUŻEJ. NIE WIDAĆ GO, A JEDNAK POTRAFI ZMIENIĆ SPOSÓB, W JAKI SIĘ PORUSZAMY I JESTEŚMY ODBIERANI. SWÓJ PIERWSZY ZAPACH HUBERT DE GIVENCHY STWORZYŁ DLA AUDREY HEPBURN, DZIŚ TWARZĄ BARDZIEJ ZMYSŁOWEJ, NOWOCZESNEJ INTERPRETACJI ZAPACHU JEST ROONEY MARA.

CZERWIEŃ PO ZMROKU

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**



Spośród wszystkich dodatków to właśnie zapach jest najbardziej osobisty. W przeciwieństwie do biżuterii czy ubrania pozostaje niewidzialny, ale odczuwa się go wyjątkowo intensywnie – mówi perfumiarz Dominique Ropion, który wraz z Anne Flipo i Meabh McCurtin stworzył L'Interdit Elixir.

Nieprzypadkowo w kampanii Rooney Mara nie nosi klasycznej sukni. Atelier Givenchy pod przewodnictwem dyrektor artystycznej Sarah Burton stworzyło dla aktorki spektakularny biżuteryjny top, złożony z rubinowych kamieni, pereł i metalowych opraw. Trudno rozstrzygnąć, czy jest bardziej ozdobą, czy zbroją.

Dokładnie tę samą dwoistość odnajdziemy w zapachu – eleganckim, ale odważnym, zmysłowym, lecz pełnym siły. Jeszcze kilka lat temu perfumy miały być przede wszystkim świeże, lekkie i dyskretne. Dziś wahadło wyraźnie wychyliło się w drugą stronę. Coraz częściej wybieramy kompozycje, które zostawiają ślad, budują atmosferę i nie boją się słodszych, gourmandowych skojarzeń. L'Interdit Elixir wpisuje się właśnie w ten kierunek, zachowując jednak klasę oryginału.

Pierwsze wrażenie robi akord ciemnej czereśni. Nie przypomina jednak soczystego owocu z letniego ogrodu. Jest ciemna, niemal likierowa, podbita gorzkim migdałem i od pierwszych chwil zapowiada, że nie będzie to klasyczna kompozycja kwiatowa. Dopiero po chwili pojawia się dobrze znane serce L'Interdit – jaśmin, kwiat pomarańczy i tuberoza – które zachowuje elegancję oryginału, ale zyskuje większą głębię dzięki drzewnym akcentom. Najciekawsze dzieje się jednak w bazie. Rum, davana, wanilia, wetiwer i paczula tworzą ciepły, otulający ślad, bardziej kojarzący się z wieczorem niż z porankiem. To właśnie ta warstwa sprawia, że zapach rozwija się powoli, odsłaniając kolejne warstwy niczym dobrze skrojony strój.

W świecie haute couture ubranie nigdy nie jest wyłącznie okryciem. Potrafi opowiadać historię, zmieniać sylwetkę, dodawać odwagi. Z perfumami jest podobnie. Choć są niewidzialne, nosimy je jak element garderoby – jednego dnia wybieramy zapach niezobowiązujący jak biały T-shirt, innego elegancki i zmysłowy jak suknia wieczorowa. L'Interdit Elixir należy do tej drugiej kategorii. Nie próbuje być uniwersalny ani dyskretny. Zostawia wyraźny ślad i, podobnie jak dobrze zaprojektowany strój, podkreśla charakter osoby, która go nosi.

Rubinowy biżuteryjny top Rooney Mary i czerwono-czarny flakon opowiadają tę samą historię. Czerwień przechodząca niemal w czerń przywołuje skojarzenia z rubinem – kamieniem od wieków symbolizującym siłę, odwagę i ochronę. L'Interdit Elixir to nie jest kolejny zpach, który opowiada historię o uwodzeniu. Jest raczej osobistym podpisem – niewidocznym, ale trudnym do pomylenia z jakimkolwiek innym. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

EVELINE
COSMETICS

MARKA NR 1 W MAKIJAŻU W POLSCE

WONDER MATCH

L U M I

ALL DAY
GLOW FOUNDATION



100%

KOBIET POTWIERDZA**:

NOWA FORMUŁA

WYGLĄDA NA SKÓRZE
JESZCZE LEPIEJ

*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) .
**Wyniki testowania Wizaż w czerwcu–lipcu 2026 r. wśród 77 respondentek, które używały poprzedniej wersji podkładu Wonder Match Lumi.

eprasa.pl 38e4059b97

ZDROWIE



Od SELF-CARE do WE-CARE

TRENDY W ŚWIECIE WELLNESS INSPIRUJĄ NAS DO DBANIA O SIEBIE ORAZ OSIĄGANIA LEPSZYCH WYNIKÓW DZIĘKI INNYM. I WCALE NIE CHODZI O RYWALIZACJĘ.

Tekst MAGDA ROSŁANIEC

eprasa.pl 38e4059b97



1.

ENERGIA GRUPY – TRENINGI LES MILLS

Żeby się dostać na zajęcia Les Mills BodyPump, trzeba mieć przede wszystkim niezły refleks. Po otwarciu zapisów w jednym z warszawskich klubów 30 miejsc (tyle mieści sala) znika w sekundę. Podobnie jest w całej Polsce oraz na świecie. Na czym polega fenomen tych zajęć? Les Mills to autorski program treningów opracowany przez znaną w świecie fitness rodzinę Millsów z Nowej Zelandii.

Les Mills Senior był utytułowanym lekkoatletą, czterokrotnym olimpijczykiem, a także burmistrzem Auckland, gdzie w 1968 roku założył sieć klubów fitness. Dziś jego firma tworzy licencjonowane programy treningowe dla klubów na całym świecie. Każdy trening to precyzyjnie zaprojektowane choreografie z muzyką dobraną tak, by poziom motywacji i emocji nie spadał ani na chwilę. Układy i ścieżka dźwiękowa zmieniają się co trzy miesiące – to optymalny czas, żeby dobrze poznać ćwiczenia i zrobić progres, a jednocześnie się nie znudzić. Przeszkoleni instruktorzy przez cały czas ćwiczą razem z grupą, pokazując szczegóły techniczne ruchów i mobilizując do wysiłku. Dzięki nim już na pierwszych zajęciach (bez względu na to, kiedy dołączysz do grupy) dokładnie wiesz, co robić, a z każdymi kolejnymi lepiej łapiesz rytm i z łatwością skupiasz się na technice. Poziom zaawansowania oraz intensywność obciążeń każdy dobiera do swoich możliwości. Układ składa się z zestawu ćwiczeń angażujących wszystkie partie ciała. Zajęć w repertuarze Les Mills jest sporo: trening Core stabilizuje ciało i wzmacnia mięśnie brzucha, BodyCombat łączy fitness, sztuki walki oraz szybką muzykę, BodyStep to trening kardio dla osób, którym zależy na spalaniu kalorii, i mój ulubiony BodyPump (ze sztangami) wzmacniający siłę mięśni.

Połączenie przemyślanego planu treningowego oraz wpływ grupy sprawiają, że zajęcia są jednocześnie wymagające i zaskakująco wciągające. Energia, która tworzy się podczas synchronicznego martwego ciągu czy wspólnego podrzucania sztangi, motywuje i dodaje mocy. ►

1

2



3



4



5



6



7



8



9

1. Rękawiczki **NIKE**/**ZALANDO.PL** *89 zł.* **2.** Top treningowy **ON**/**BREUNINGER.COM** *279 zł.* **3.** Top – stanik sportowy z komfortową bezszwową konstrukcją po bokach i w dolnej części biustonosza **UNIQLO** *129 zł.* **4.** Legginsy do treningu siłowego z usztywnionym pasem **LULULEMON**/**BREUNINGER.COM** *425 zł.* **5.** Buty treningowe **ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY**/**ZALANDO.PL** *799 zł.* **6.** Róż do twarzy w kropelkach **DRUNK ELEPHANT** *30 ml/195 zł.* **7.** Spray do stóp z odświeżającymi olejkami eterycznymi z oregano i drzewa herbacianego oraz grejpfruta wspierającego regulację potliwości **ALBA1913** *30 ml/69 zł.* **8.** Maskara Get Wet **KESS**/**KESSBERLIN.COM** *105 zł.* **9.** Nowość! Opaska Cirqa do monitorowania zdrowia i kondycji z funkcjami treningowymi. Elegancka, lekka, bez wyświetlacza (dane sprawdzasz w aplikacji) i bez konieczności zakupu subskrypcji **GARMIN** *859 zł.*

eprasa.pl 38e4059b97

2. LIMFATYCZNA OBSESJA

Masuj, szczotkuj, uciskaj, skacz, oklepuj – podpowiada Instagram i wyświetla promienne cery oraz jędrne ciała reklamujące kursy masażu limfatycznego. Drenaż limfy stał się internetowym wiralem jako odpowiedź na wiele zdrowotnych i urodowych problemów.

Próbuję sobie przypomnieć z lekcji biologii w podstawówce, czym właściwie jest układ limfatyczny i dlaczego mamy się nim jakoś szczególnie zajmować, ale nie pamiętam nic, więc proszę o wyjaśnienie Olę Kanflewską, właścicielkę salonu day spa „Na temat piękna", kosmetolożkę, naturopatkę i autorkę warsztatów LimfaFlow. – Najczęściej tłumaczę swoim klientkom, że układ limfatyczny to hydraulika naszego organizmu, system, który odprowadza nadmiar płynu z tkanek. Krew dostarcza komórkom tlen i składniki odżywcze i w tym procesie część płynu przedostaje się do przestrzeni międzykomórkowej. Układ limfatyczny ma go stamtąd odprowadzić. Gdyby tego nie robił, płyn gromadziłby się w tkankach, prowadząc do obrzęków. Limfa jest ważna również dlatego, że transportuje komórki odpornościowe. A do całego układu limfatycznego należą nie tylko naczynia i węzły chłonne, ale też m.in. grasica, szpik kostny, śledziona czy migdałki, co obrazuje, jak ważny jest dla funkcjonowania całego organizmu – tłumaczy Ola z „Na temat piękna".


1


2


3


4


5

Niestety, nie ma on własnej pompy, takiej jak serce w układzie krążenia, a jedynie limfangiony, czyli krótkie odcinki naczyń zdolne do rytmicznych skurczów. Dlatego przepływ limfy napędzają przede wszystkim praca mięśni i ruch przepony podczas oddychania. To wyjaśnia, dlaczego po nocy, kiedy się nie ruszamy, a oddech spowalnia, wyglądamy na bardziej opuchniętych. Kondycja układu limfatycznego zależy więc od naszego stylu życia, w tym dobrego wysypiania się i nawodnienia. Podpatrzone na Instagramie masaże i drenaże mogą pomóc, ale nie zastąpią ruchu i prawidłowego oddychania przeponą. – Zachęcam, żeby podczas porannej pielęgnacji wyrobić sobie nawyk delikatnego przemasowania okolic najważniejszych węzłów chłonnych: przy uszach, pod żuchwą, nad i pod obojczykami oraz pod pachami. To będzie dobry impuls i wsparcie dla pracy tego układu. A jeśli przez kilka godzin siedzimy przy biurku, warto od czasu do czasu wstać i zrobić choćby kilkanaście wspięć na palce, praca mięśni łydek stymuluje i wspomaga przepływ limfy – radzi ekspertka.

Warto pamiętać, że układ limfatyczny jest rozległą siecią obejmującą całe ciało, miejscowe działanie niewiele da. Żeby się pozbyć konkretnego problemu: np. zastojów limfy na twarzy, nie wystarczy masować samej twarzy. Aktywny musi być cały układ.

1. Masażer BEAR2 Body z technologią mikroprądów i pulsacji T-Sonic **FOREO** *1499 zł.* **2.** Soniczny masażer do twarzy z technologią mikroprądu **GESKE/PUDERIKREM.PL** *181 zł.* **3.** Nowy krem przeciwstarzeniowy Absolue Longevity MD Intercept **LANCÔME** *50 ml/799 zł.* **4.** Nowość! Serum do twarzy Revitalizing Supreme+ Sculpting modeluje, ujędrnia, i liftinguje 5 kluczowych obszarów twarzy i szyi **ESTĒE LAUDER/SEPHORA.PL** *50 ml/679 zł.* **5.** Olejek do ciała Vital Energy **MY MAGIC ESSENCE** *100 ml/336 zł.*



3. KORUGI – NOWE KOBIDO?

Na fali kolejnego boomu na K-beauty rośnie popularność korugi, czyli intensywnego masażu modelującego twarz. Technika wywodzi się z Korei Południowej, gdzie „korugi" oznacza dosłownie lifting, unoszenie. Masaż polega na stymulacji konkretnych punktów i obszarów głowy, twarzy i szyi, żeby pobudzić receptory czuciowe, zniwelować napięcie mięśni i poprawić miejscowe krążenie. Korugi działa nie tylko na skórę, ale także na mięśnie i powięzi. Połączenie elementów akupresury i drenażu limfatycznego obiecuje skuteczny lifting. Trzeba spełnić tylko jeden warunek – robić to systematycznie, niezmiennie, niezależnie od modnego aktualnie masażu. I to jest największym wyzwaniem. ►

1. Upiększające serum na noc z ekstraktem z żeń-szenia i kompleksem olejów naturalnych **ERBORIAN** *30 ml/239 zł.* **2.** Esencja z probiotykiem i ekstraktem z czarnego ryżu **HARUHARU WONDER/ZALANDO.PL** *120 ml/97 zł.* **3.** Serum **TORRIDEN/ZALANDO.PL** dostępne w zestawie z 7 bestsellerami K-beauty za *249 zł.* **4.** Krem przeciwstarzeniowy (m.in. z peptydami i algami) **ACCOJE** *50 ml/97,50 zł.*


1


2



3



4

eprasa.pl 38e4059b97

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 38e4059b97





1

SOCIAL WELLNESS

Przez lata wellness był przede wszystkim projektem indywidualnym. Własny plan treningowy, aplikacja monitorująca postępy, spersonalizowana medytacja w słuchawkach. Teraz wahadło wychyla się w drugą stronę. Jednym z najmocniejszych trendów staje się social wellness – dbanie o kondycję i samopoczucie nie w pojedynkę, lecz razem z innymi.

Dobrym przykładem są kluby biegowe. Ich rozwój w ostatnich latach był zarówno celebrowany, jak i wyśmiewany – zwłaszcza gdy zaczęły pełnić funkcję nowych miejsc spotkań, a czasem nawet alternatywy dla aplikacji randkowych. Moda jednak nie mija, tylko dojrzewa. Trend ma już nawet własną nazwę: „peerformance" – połączenie angielskich *peer* i *performance*, czyli osiąganie lepszych wyników dzięki innym. Nie chodzi wyłącznie o rywalizację. Liczą się energia grupy, wspólny cel, mierzalne postępy i wzajemna motywacja. Ten mechanizm świetnie widać teraz w fenomenie Hyroxu (zawody fitness, gdzie można startować zarówno solo, jak i w parach czy czteroosobowej sztafecie) wcześniej CrossFitu. Trening staje się jednocześnie wydarzeniem towarzyskim, a grupa – częścią motywacji.

I nie dotyczy to wyłącznie sportu. Wellness coraz wyraźniej przesuwa się od self-care do we-care: wspólnych treningów, spacerów, saunowania, morsowania, warsztatów, wyjazdów czy grup skupionych wokół zdrowego stylu życia. Nawet klub książki może stać się częścią wellness, jeśli daje okazję do regularnych spotkań. To nie tylko kwestia mody. Zachowania prozdrowotne łatwiej utrzymać, gdy mamy wsparcie innych i poczucie przynależności. Kiedy ktoś czeka na nas na treningu, trudniej z niego zrezygnować. Kiedy wspólnie śledzimy postępy, cel przestaje być samotnym przedsięwzięciem. A ponieważ wellness coraz mniej opiera się na szybkich metamorfozach, a coraz bardziej na nawykach, które mają zostać przez lata, społeczność zaczyna pełnić funkcję niewidzialnego trenera. Być może jednym z najważniejszych wellnessowych „akcesoriów" 2026 roku nie będzie kolejny gadżet, mata czy suplement. Będzie nim drugi człowiek. ●



2

3

4

5

6

7

8

9

1. Plecak 20 l Enroute **THULE** *409 zł.* **2.** Biustonosz sportowy Triaction Cardio Breeze z siateczką **TRIUMPH/BREUNINGER.COM** *199 zł.* **3.** Kamizelka do biegania **SALOMON/BREUNINGER.COM** *625 zł.* **4.** Spodenki **ASICS/ZALANDO.PL** *237 zł.* **5.** Lekkie okulary z soczewkami, które odbijają nadmiar światła, redukują odblaski, poprawiają kontrast widzenia **CARRERA DUCATI** *910 zł.* **6.** Buty biegowe Infinion SC Elite V6 z ultralekką pianką zapewniają wysoki poziom amortyzacji i dobry zwrot energii **NEW BALANCE** *1249 zł.* **7.** Krem pielęgnacyjny z wysoką ochroną UV Repaskin **SESDERMA** *50 ml/128 zł.* **8.** Serum ujędrniające z peptydami miedziowymi i kompleksem peptydów biomimetycznych **BASICLAB** *30 ml/269 zł.* **9.** Wodno-olejkowy eliksir o działaniu nawilżającym, odżywczym i przeciwstarzeniowym do twarzy, ciała i włosów **EISENBERG/SEPHORA.PL** *100 ml/375 zł.*

ZDJĘCIA: WILL SAUNDERS/FAT CAMERA/GETTY IMAGES, ZALANDO, LES MILLS, THULE AB, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38e4059b97

iana

I FEEL GOOD IN MY AGE



WELL-AGEING

to sztuka bycia sobą
w każdym wieku.

Aż tyle.

Dobre starzenie się nie oznacza zatrzymywania czasu. **To zachowanie energii, mobilności, równowagi i radości życia na co dzień.**

CODZIENNE WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

ELASTYCZNOŚĆ[1] +ENERGIA[2]

Wsparcie ruchu[1] i witalności[2]



Suplement diety

ODPORNOŚĆ CHRZĄSTKI[3] +ZDROWY SEN[4]

Spokojny sen i dobry nocny odpoczynek[4]



Suplement diety

ZDROWE STAWY[5] +DOBRY NASTRÓJ[6]

Równowaga emocjonalna i pozytywne nastawienie[6]



Suplement diety

JAKOŚĆ, NA KTÓREJ MOŻESZ POLEGAĆ

STANDARYZOWANE EKSTRAKTY
Jakościowa i ilościowa zawartość składników aktywnych w porcji produktu.

BADANIA I TESTY KONSUMENCKIE
Poprawa jakości życia i satysfakcja ze stosowania.

EUROPEJSCY DOSTAWCY
Składniki aktywne pochodzenia roślinnego od sprawdzonych dostawców.

MADE IN FRANCE
Wyprodukowano we Francji.

ODKRYJ MARKĘ
IANA

Więcej o marce na
www.iana-polska.pl

[1] Czarci Pazur pomaga w utrzymaniu elastyczności stawów. [2] Żeń-szeń Syberyjski przyczynia się do zwiększania energii fizycznej i psychicznej. [3] Skrzyp polny wspiera odporność chrząstki. [4] Passiflora Incarnata wspomaga dobry i zdrowy sen. [5] Czarna porzeczka wspiera zdrowie stawów. [6] Szafran pomaga utrzymać równowagę emocjonalną, wspierając pozytywny nastrój. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. Nie ma właściwości leczniczych.

eprasa.pl 38e4059b97

WYSPECJALIZOWANE **BAKTERIE**

MAJĄ KILKA ZADAŃ. I SĄ TO ZADANIA WAŻNE, WSPIERAJĄCE WŁAŚCIWE FUNKCJONOWANIE NASZEGO ORGANIZMU. OD KILKU LAT O PSYCHOBIOTYKACH MÓWI SIĘ CORAZ WIĘCEJ. CO WARTO WIEDZIEĆ?

Termin stworzyli psychiatra Ted Dinan i neurolog John F. Cryan (obaj z University College Cork w Irlandii). Psychobiotyki – sama nazwa mówi nam, że muszą mieć wpływ na psychikę. Zawarte w nich bakterie probiotyczne wpływają na oś mózgowo-jelitową. W jaki sposób? Między innymi biorą udział w syntezie neuroprzekaźników – np. serotoniny, GABA (kwasu gammaaminomasłowego) czy melatoniny. Żeby ten proces przebiegał sprawnie, potrzebny jest prawidłowo funcjonujący mikrobiom, a substraty do ich syntezy dostarczamy sobie z jedzeniem. Odpowiednio dobrane i przyjmowane we właściwej dawce psychobiotyki wspierają mikrobiom i jego funkcje.

Bakterie probiotyczne działają też na układ dokrewny (między innymi przez obniżanie stężenia kortyzolu, potocznie nazywanego hormonem stresu) i na układ odpornościowy, wspomagając tworzenie cytokin przeciwzapalnych.

Psychobiotyki mogą przyjmować zarówno osoby zdrowe, jak i te z określonymi schorzeniami, jak depresja czy IBS, w różnych grupach wiekowych. Co istotne: preparaty te nie uzależniają.

Oś mózgowo-jelitowa to sieć komunikacyjna, wpływająca z jednej strony na nastrój i emocje, z drugiej – na funkcjonowanie układu pokarmowego. Co bardzo ważne, ta sieć działa w dwie strony. Tego, że niepokój, stres czy lęk mogą wywołać dolegliwości trawienne, doświadcza pewnie większość z nas (i nie są to zwykle doświadczenia miłe). Ale jest i druga strona medalu: sygnały z jelit wpływają na pracę mózgu. Na tej komunikacyjnej autostradzie mikrobiota jelitowa (miliardy mikroorganizmów zamieszkujących jelita) odgrywa ogromną rolę. O produkcji neuroprzekaźników już wspomnieliśmy. Kolejnym ważnym jej zadaniem jest dbałość o integralność (czyli szczelność) bariery jelitowej.

Pewnie większość z nas słyszała o problemach, których źródłem jest nadmiernie przepuszczalne jelito, część pewnie także ich doświadczyła. A to problemy, których nie można lekceważyć, bo wpływają na nasilenie stanu zapalnego w organizmie. Działając na rzecz dobrego składu mikrobioty, działamy na korzyść właściwej pracy całego organizmu. Psychobiotyki mogą nas na tej drodze wesprzeć. Od dziesięciu lat prowadzone są nad nimi badania kliniczne, coraz więcej jest takich, które potwierdzają skuteczność tych preparatów. Psychobiotyków jest kilka, zawierają, w zależności od celu działania, różne szczepy bakterii. Są to: *Lactiplantibacillus plantarum 299v, Lactobacillus helveticus Rosell-52, Bifidobacterium longum Rosell-175*. Są też probiotyki wieloszczepowe, zawierające: *Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Levilactobacillus brevis W63* (wcześniej *Lactobacillus brevis W63*) *Lacticaseibacillus casei W56* (wcześniej *Lactobacillus casei W56*), *Ligilactobacillus salivarius W24* (wcześniej *Lactobacillus salivarius W24*), *Lactococcus lactis W19, Lactococcus lactis W58*.

Niektóre psychobiotyki mogą zmniejszać stres i lęk, poprawiać nastrój, a także jakość snu. Inne wspierają funkcje poznawcze, kolejne mogą przyczyniać się do łagodzenia objawów zespołu jelita nadwrażliwego (IBS), łagodzą wzdęcia, zmniejszają bóle brzucha, ułatwiają wypróżnienia. Warto starannie wybierać produkty w aptece, ponieważ nie każdy probiotyk jest psychobiotykiem.

Jeśli spotkacie się z opinią, że nie ma sensu brać kapsułek, skoro można dostarczać sobie dobrych bakterii w sposób naturalny, na przykład jedząc kiszonki i fermentowane produkty mleczne, warto pamiętać: taka żywność, choć zdrowa i wskazana, to nie są psychobiotyki.

Aby przekonać się o skuteczności psychobiotyków, nie wystarczy przyjmować je przez dzień czy dwa. Efekty – jak pokazują badania kliniczne – widać zwykle po kilku tygodniach (minimalnie czterech) regularnego stosowania.

I wreszcie na koniec zastrzeżenie. Psychobiotyki nie zastąpią leczenia farmakologicznego, nie zwolnią nas ze stosowania odpowiedniej diety. Staną się natomiast wspaniałym wsparciem „zestawu", na który składa się zdrowy styl życia, czyli aktywność fizyczna, właściwa dieta, dobry, jakościowy sen oraz właściwa regeneracja organizmu.

REKLAMA

eprasa.pl 38e4059b97

Psychobiotyki
Twoją siłą spokoju

Suplement diety









SANPROBI® IBS

uzupełnia codziena dietę
o bakterie probiotyczne

SANPROBI® Barrier

zawiera unikalną kompozycję
dziewięciu szczepów probiotycznych

SANPROBI® Stress

nowoczesny psychobiotyk dla
osób poszukujących równowagi

SANPROBI.PL

Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej
o psychobiotykach

eprasa.pl 38e4059b97

Jak będziemy jeść za 50 lat?

NIGDY WCZEŚNIEJ NIE PRODUKOWALIŚMY TYLE ŻYWNOŚCI. A JEDNAK ŚWIAT ZMAGA SIĘ JEDNOCZEŚNIE Z OTYŁOŚCIĄ, GŁODEM I NIEDOŻYWIENIEM. 1,2 MILARDA LUDZI NIE STAĆ NA ODŻYWCZE I ZDROWE ŻYWIENIE. CZY JEST SPOSÓB NA WYJŚCIE Z TEGO BŁĘDNEGO KOŁA?

Jak będzie wyglądał nasz obiad w 2075 roku? Czy na talerzach pojawi się mięso wyhodowane w laboratorium, sery produkowane bez udziału krów albo jedzenie pochodzące z drukarki 3D? A może największą rewolucją nie będą nowe produkty, tylko zmiana naszego myślenia o jedzeniu. To pierwszy z serii felietonów o kuchni przyszłości. Zagłębiając się w rozważaniach filozoficznych, czytając raporty i prognozy naukowców, miałam wrażenie, że konieczny jest krok wstecz zamiast pędu do przodu. Zatrzymanie się, zobaczenie, czym dysponujemy i jak lepiej z tego korzystać.

Dziś wiemy, że choć Zielona rewolucja, zapoczątkowana w latach 60. ubiegłego wieku, uratowała przed głodem setki milionów ludzi, przyczyniła się również do intensyfikacji rolnictwa, większego zużycia nawozów i pestycydów, degradacji części gleb oraz uproszczenia upraw. Nigdy wcześniej nie produkowaliśmy tyle żywności. A jednak świat zmaga się jednocześnie z otyłością, głodem i niedożywieniem. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia, w 2024 roku ponad miliard ludzi choruje na otyłość, około 670 milionów doświadcza głodu (1 osoba na 12, przy czym w Afryce to aż 1 osoba na 5), a 1,2 miliarda ludności nie stać na odżywcze i zdrowe jedzenie.

Coraz więcej ekspertów uważa więc, że dieta przyszłości musi polegać na mądrzejszym wykorzystywaniu tego, co już produkujemy. Pandemia, wojna w Ukrainie czy napięcia na światowych szlakach handlowych pokazały, jak kruche potrafią być globalne łańcuchy dostaw. Na Kongresie Kobiet usłyszałam, że posiadanie własnych nasion jest ważnym elementem naszego osobistego bezpieczeństwa żywieniowego. I nagle przypomniały mi się kobiety uciekające z Ukrainy, które podróżowały właśnie z nasionami. Nigdy wcześniej nie pomyślałam, że garść nasion może być ważniejsza od zapasu makaronu. A przecież właśnie od nich zaczyna się całe bezpieczeństwo żywnościowe.

Przyszłość to z pewnością w dużej mierze nauka i technologia. W kolejnych miesiącach opowiem państwu, co już się dzieje. Ale napiszę także o ziemniaku. Zapoznając się z prognozami i raportami FAO (Organizacja ONZ ds. Wyżywienia i Rolnictwa), zrozumiałam, że potrzebne nam dobre prawo, edukacja, inwestycje w kierunku zrównoważonego rozwoju, silna współpraca naukowców z rolnictwem oraz odpowiedzialni konsumenci.

Jedną z najczęściej przywoływanych koncepcji jest dieta planetarna. To model żywienia (pisałam już o nim tutaj i w mojej książce) opracowany przez międzynarodową komisję EAT-Lancet. Nie zakłada, że wszyscy zostaniemy weganami. Zachęca natomiast do większego udziału warzyw, owoców, roślin strączkowych, pełnych zbóż i orzechów, przy jednoczesnym ograniczeniu czerwonego mięsa i cukru. Szacuje się, że taki sposób żywienia mógłby zapobiegać nawet blisko 11 milionom przedwczesnych zgonów rocznie, a jednocześnie zmniejszać presję na środowisko. Może więc kuchnia przyszłości nie zaczyna się od drukarki 3D ani mięsa komórkowego. Może zaczyna się dziś – od pytania, czy naprawdę potrafimy szanować jedzenie, które już mamy. ●



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.

eprasa.pl 38e4059b97

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 38e4059b97



Poleca **Magda Klimczak**

KUCHNIA

GDYNIA do ZJEDZENIA

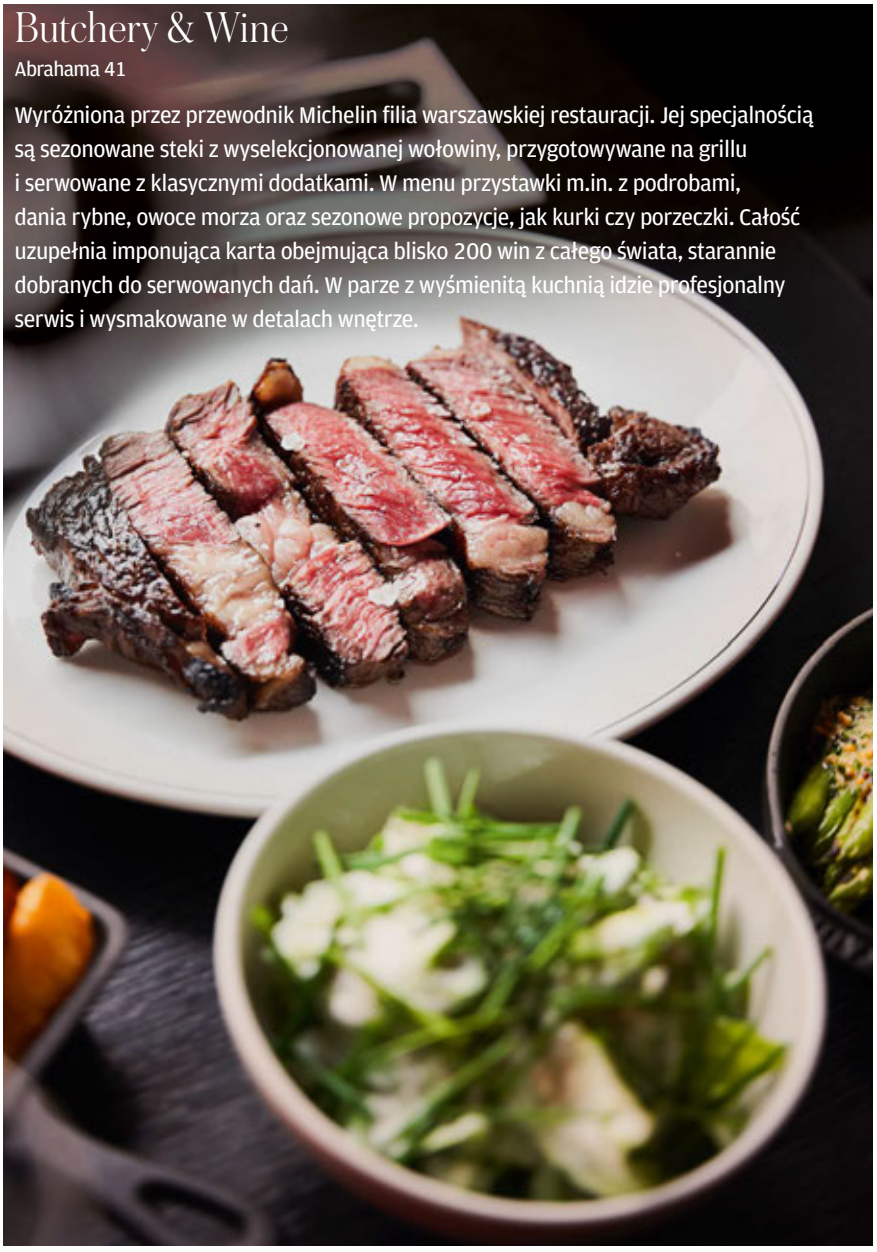
Zachwyca nie tylko bliskością morza czy modernistyczną architekturą, ale też coraz ciekawszą i szybko rozwijającą się sceną gastronomiczną. W tym najmniej turystycznym i najbardziej autentycznym z całego Trójmiasta mieście powstają klimatyczne kawiarnie, autorskie bistra i restauracje z etnicznymi smakami. Przed wami krótki przewodnik po adresach, pod które warto zajrzeć podczas trwania Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych i pod które warto wracać.

eprasa.pl 38e4059b97

Butchery & Wine

Abrahama 41

Wyróżniona przez przewodnik Michelin filia warszawskiej restauracji. Jej specjalnością są sezonowane steki z wyselekcjonowanej wołowiny, przygotowywane na grillu i serwowane z klasycznymi dodatkami. W menu przystawki m.in. z podrobami, dania rybne, owoce morza oraz sezonowe propozycje, jak kurki czy porzeczki. Całość uzupełnia imponująca karta obejmująca blisko 200 win z całego świata, starannie dobranych do serwowanych dań. W parze z wyśmienitą kuchnią idzie profesjonalny serwis i wysmakowane w detalach wnętrze.

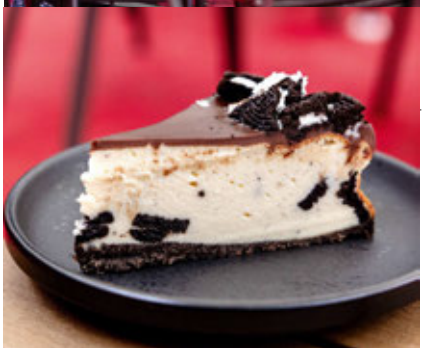


FaBuła

Plac Grunwaldzki 2

W samym sercu Gdyńskiego Centrum Filmowego działa FaBuła – cinema cafe & bar, miejsce, gdzie kultura spotyka się z dobrym jedzeniem. Kawa, domowe ciasta, kanapki i lekkie lunche sprawiają, że można tu wpaść na chwilę przed seansem albo zasiedzieć się na kilka godzin z książką czy przy rozmowie. W działającym w sezonie letnim ogródku dzieją się iście filmowe historie.





Tłok

Józefa Wybickiego 3

Kameralna kawiarnia Tłok to siostra kilku innych lokali: Pokusy (skąd trafiają tu chleb i słodkie wypieki), Bejgla, Fal i palarni kawy Superfrut. To jedno z tych miejsc, do których wpada się na poranne espresso, a zostaje do popołudnia z laptopem i w towarzystwie znajomych. Specjalizuje się w kawach speciality z własnej palarni, wypiekach i sezonowych słodkościach. Całości dopełnia starannie wyselekcjonowany wybór naturalnych win. Adres obowiązkowy dla miłośników dobrego designu i spokojnych rytuałów.



Flow Cafe

Świętojańska 69

Jedno z najpopularniejszych miejsc śniadaniowo-kawowych w Gdyni. Jasne wnętrze, swobodna atmosfera i pyszne jedzenie przyciągają mieszkańców i turystów, a w weekendowe poranki przed wejściem często ustawiają się kolejki. Menu oparte jest na wariacjach śniadaniowo-brunchowych. Wśród najchętniej wybieranych dań znajdują się croque madame, omlety, puszyste naleśniki, cynamonki oraz sezonowe wypieki przygotowywane na miejscu. Całość uzupełniają świeżo parzona kawa i wypieki z piekarni Slow.

eprasa.pl 38e4059b97





Pasta Miasta

Świętojańska 46

Tost tiramisu, carbo burger, jajka po włosku – to na śniadanie. Świeże makarony, domowe gnocchi i ręcznie przygotowywane ravioli, czyli gluten w najlepszym wydaniu – to na obiad lub kolację. Można tu zjeść włoską ortodoksyjną carbonarę czy aromatyczne ragu, ale też makaron z owocami morza. Zespół dużą wagę przykłada do techniki przygotowania makaronu.

Delicje

10 Lutego 27

Niezmiennie od 1979 roku na gdyńskim rynku. Serwują żelazną klasykę, jak wuzetka, szarlotka czy tort czekoladowy. W ofercie znajdziemy też pieczywo, torty na zamówienie, a nawet słodki catering.

Monsun

Świętojańska 69B

Nowa fala kuchni chińskiej. Ręcznie robione noodle biang-biang, curry, dim sumy, stir fry oraz azjatyckie zupy. Miejsce stawiające na balans między ostrością, słodyczą, kwaskowatością i głębią umami.

Bejgl

Starowiejska 16

Niepozorne, ale z charakterem. Bajgle przygotowywane są tu tradycyjną metodą – najpierw gotowane, później wypiekane – dzięki czemu mają charakterystyczną sprężystość w środku i złocistą skórkę. Smaki od klasycznych w stylu gravlax i twarożek, po autorskie kompozycje, także wegańskie. Menu zmienia się sezonowo, urozmaiceniem są ciekawe słodkie propozycje.





Pokusa Bakery

Świętojańska 3

Piękne wnętrze z barem wyłożonym morskimi kamyczkami i ogromne witryny z zazdrostkami sprawiają, że chce się tam zasiedzieć. W ofercie rzemieślnicze dobrze skarmelizowane pieczywo, maślane francuskie ciastka i sezonowe wypieki. Także naturalne wina, cydry i kawa speciality. Idealne miejsce na dłuższe śniadanie lub lunch przed seansem.

Kawiarnia Mariola

Bolesława Prusa 24 (przy Bulwarze Nadmorskim),
Romualda Traugutta 2 (róg Świętojańskiej),
10 Lutego 11 (CH Batory)

Dla wielu Gdynian miejsce pełne wspomnień. W końcu kawiarnia i lodziarnia działa nieprzerwanie od 1966 roku! Słynie z rzemieślniczych słodyczy: lodów (także wegańskich), domowych ciast, deserów na bazie galaretek i bitej śmietany, ale przede wszystkim – słodkich pucharów w stylu kremu sułtańskiego. W sezonie trzeba swoje odstać w kolejce, ale warto.





eprasa.pl 38e4059b97





FPFF

51. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

21-26.09.2026 GDYNIA

ORGANIZATORZY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Filmoteka Narodowa Instytut Audiowizualny

POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Współfinansowanie: Polski Instytut Sztuki Filmowej

60 lat Stowarzyszenie Filmowców Polskich

PREZYDENT MIASTA GDYNI

MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

WSPÓŁORGANIZATORZY

75 NARODOWE CENTRUM KULTURY

TVP

MECENASI

Energa GRUPA ORLEN

LOTTO

SPONSOR GŁÓWNY

INVEST KOMFORT

PARTNERZY STRATEGICZNI

Mercedes-Benz BMG Goworowski
Autoryzowany dealer Mercedes-Benz

Dr Irena Eris

KGHM POLSKA MIEDŹ

PORT GDYNIA

OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI

TVP

Jedynka POLSKIE RADIO

Trójka POLSKIE RADIO

VOGUE

BAZAAR

FILMWEB

zwierciadło

KINO

interia

POLSKA PRESS GRUPA

LOKALNI PATRONI MEDIALNI

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

Dziennik Bałtycki

TVP3 GDAŃSK

PARTNERZY GŁÓWNI

HELIOS

KINO POLSKA

Gdyńskie Centrum Filmowe

eprasa.pl 38e4059b97





Nara

Świętojańska 95/2U

NARA | Bistro & Wine łączy smaki malezyjskie i bliskowschodnie z europejską klasyką. W karcie znajdziemy wina naturalne z rodzimego terroir, ale i z całego świata. Uwagę zwracają minimalistyczne wnętrze i dbałość o detale. To świetny pomysł na wieczorne spotkanie czy wyjątkową kolację. Ach, nie zapomnijcie zamówić deseru!

Fale w Muzeum

Polska 1

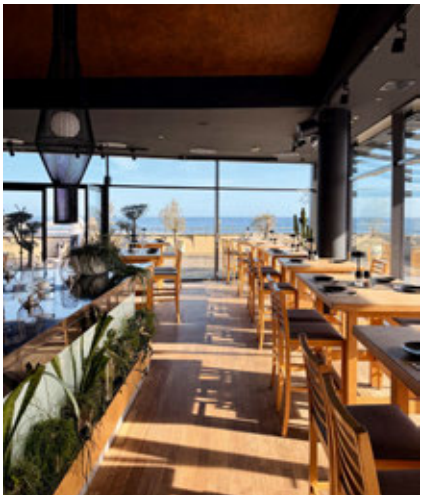
Usytuowana przy bulwarze, w Muzeum Emigracji, kawiarnia, w której można usiąść na kawę, śniadanie lub lekki lunch z widokiem na morze. Nazwy dań nawiązują do nadmorskiego położenia: są bowle Polskie lato czy Wybrzeże. Jasne wnętrza, spokojna atmosfera – wszystko się tu zgadza. Doskonały przystanek zarówno dla zwiedzających muzeum czy miłośników designu, jak i dla tych, którzy chcą na chwilę uciec od gwaru i podelektować się w ciszy kanapką z serem.

Cyganeria

3 Maja 27/31

Historia tej restauracji sięga lat 50. XX wieku. Przez dekady była miejscem spotkań artystów, ludzi kultury i mieszkańców miasta, do dziś pozostaje jednym z najbardziej rozpoznawalnych gdyńskich adresów. Menu jest krótkie, sezonowe, oparte na prostocie i klasyce smaków. Oprócz jedzenia przychodzi się tu po klimat starej, artystycznej Gdyni.





Vinegre

Zawiszy Czarnego 1

W wyjątkowej lokalizacji na dachu Muzeum Marynarki Wojennej, z jednym z najpiękniejszych widoków na Zatokę mieści się Vinegre, miejsce inspirowane smakami basenu Morza Śródziemnego oraz współczesną kuchnią europejską. W menu świeże ryby i owoce morza, sezonowe warzywa, grillowane mięsa. Bogata karta win. Cyklicznie organizowane są tu „Kolacje w Gaju Oliwnym" z menu degustacyjnym. Brzmi jak świetny plan zarówno na rozpoczęcie, jak i zakończenie festiwalu.

Neon

Starowiejska 40D

Gdynia kocha kino, ale kocha też Azję. Nowoczesne industrialne wnętrze, otwarta kuchnia, intensywne, złożone smaki inspirowane ulicznym jedzeniem Dalekiego Wschodu – to wizytówka Neonu. W menu aromatyczne zupy pho i tom yum, curry, dania z woka, bao, chrupiące przekąski oraz inne streetfoodowe wariacje. W karcie znajdują się również opcje wegetariańskie i wegańskie.



ZDJĘCIA: JACEK POREMBA, MAGDA KLIMCZAK, ALEKSANDRA STOIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 38e4059b97







W tym wnętrzu króluje harmonia. Osobisty styl doskonale współgra z wygodą; przytulność chętnie spotyka się z funkcjonalnością. Cenny spokój lekko dzieli miejsce ze śmiechem bliskich, a ważne momenty zatrzymują z wdziękiem energię codzienności. W Twoim domu jest zawsze najlepiej.

Meble i akcesoria, które inspirują i pomagają stworzyć przytulne wnętrze odnajdziesz w sklepach Agata i na www.agatameble.pl

agata

eprasa.pl 38e4059b97

DOM



1



2



3

eprasa.pl 38e4059b97





4 *5*

Nie wszystko musisz robić sama

NIEKTÓRZY GODZINAMI PRZESTAWIAJĄ MEBLE, ZMIENIAJĄ ZASŁONY, SZUKAJĄ IDEALNEGO STOLIKA NA TARGU STAROCI. **KATARZYNA GODLEWSKA**, ZAŁOŻYCIELKA MARKI SUPLEMENTÓW DIETY NIKALAB, DO NICH NIE NALEŻY. O SWOIM MIESZKANIU MÓWI BEZ WIELKICH EMOCJI. WYGODA TO SŁOWO KLUCZ. A KLIMAT? ŚWIATŁO I ZAPACH TWORZĄ JE KAŻDEGO DNIA OD NOWA.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA** *Zdjęcia* **MARTYNA RUDNICKA**

Mieszkanie na Dolnym Mokotowie kupili cztery lata temu. Nie było wielkiego planu ani marzeń o „tym jedynym miejscu". Raczej rozsądna decyzja i poczucie, że właśnie tutaj będzie im się dobrze żyło. Blisko Łazienek, szkoły, pracy, kina. W mieście, którego Katarzyna Godlewska nie planuje zamieniać na dom pod lasem. Twierdzi, że z wiekiem nauczyła się akceptować kompromisy. W mieszkaniu zawsze znajdzie się coś, co mogłoby być inne. Zamiast szukać ideału, woli urządzić przestrzeń tak, żeby po prostu dobrze się w niej mieszkało. Kiedy zaczęli remont, od razu wiedziała, że nie chce robić wszystkiego sama. Zaprosiła do współpracy architektkę Martę Napiórkowską. – Podobały mi się wcześniejsze realizacje Marty. Wiedziałam, że potrzebuję kogoś, kto poukłada moje pomysły, ale jednocześnie zaproponuje rozwiązania, na które sama nigdy bym nie wpadła – mówi. Dzisiaj, kiedy inspiracje wnętrzarskie mamy dosłownie na wyciągnięcie ręki, łatwo uwierzyć, że wystarczy kilka wieczorów na Pintereście i gotowe. Tymczasem dobry architekt wnętrz nie tylko zestawia kolory czy wybiera lampy. Bierze pod uwagę światło o różnych porach dnia, proporcje, ciągi komunikacyjne i to, jak dom będzie funkcjonował za pięć czy dziesięć lat. – Myślę, że największym urokiem współpracy z Martą było to, że projektowała nie tylko

1., 2. Taras jest naturalnym przedłużeniem mieszkania, a duże okna sprawiają, że drzewa zaglądają do wnętrza. **3.** Wyspa kuchenna bardziej przypomina kredens niż klasyczny roboczy blat. Łączy kuchnię z salonem i wyznacza naturalne centrum codziennego życia. **4.** W tym domu światło i zapach tworzą atmosferę. Obok autorskiej lampy projektu Marty Napiórkowskiej stoją naturalne mieszanki olejków eterycznych Nikalab. **5.** Katarzyna Godlewska nie szukała efektownego wnętrza. Zależało jej na przestrzeni, która będzie wygodna, funkcjonalna i będzie dobrze służyć rodzinie przez lata.

eprasa.pl 38e4059b97

wnętrze. Tworzyła też jego elementy. Lampy, stół czy wyspa kuchenna powstały specjalnie do tego mieszkania. Dzięki temu ono jest naprawdę nasze – tłumaczy. To chyba największa wartość pracy z dobrym architektem – nie narzuca własnego stylu, tylko sprawia, że dom wydaje się naturalną przestrzenią dla ludzi, którzy będą w nim mieszkać.

ŚWIATŁO ROBI SWOJE

Po przekroczeniu progu od razu zwraca się uwagę na lampy. Jest ich sporo, ale żadna nie próbuje grać pierwszych skrzypiec. –Nie mamy jednego mocnego światła. Jest za to wiele punktów, którymi można budować nastrój. Wieczorem to mieszkanie wygląda zupełnie inaczej niż rano – tłumaczy właścicielka. Oświetlenie jest tu ważne nie tylko po zmroku, bo za oknami rosną wysokie drzewa, więc choć okna są duże, światła dziennego nie wpada aż tyle, ile mogłoby się wydawać. Raz wystarczy niewielka lampka przy sofie, innym razem światło nad wyspą albo kinkiety w kuchni. Nie chodzi o to, żeby było jaśniej. Bardziej o to, żeby było przyjemniej. Żeby po całym dniu tempo trochę zwolniło.


1

ZAPACH DOMU

Światło buduje nastrój, ale nie ono pierwsze mówi nam, że jesteśmy u siebie. Czasem szybciej robi to zapach. Jeszcze kilka lat temu Katarzyna Godlewska, jak większość z nas, sięgała po świece i patyczki zapachowe. Dopiero praca nad własną linią aromaterapii dla Nikalab sprawiła, że zaczęła zgłębiać temat dużo bardziej wnikliwie. Im więcej czytała o naturalnych olejkach eterycznych i ich działaniu, tym bardziej zmieniały się jej codzienne wybory. Dziś mówi wprost, że do syntetycznych kompozycji nie chciałaby już wracać. – Kiedy zaczęłam poznawać świat naturalnych zapachów, zrozumiałam, jak ogromną różnicę robi to, co naprawdę znajduje się w środku. Od tamtej pory świece i klasyczne odświeżacze właściwie zniknęły z naszego domu – opowiada. Zamiast nich pojawiły się dyfuzory i niepozorne miseczki z kamieniami wulkanicznymi. W większej, otwartej przestrzeni salonu elektryczny dyfuzor delikatnie rozprowadza zapach w całym wnętrzu. W sypialni i łazience wystarczą porowate kamienie – kilka kropli olejku wsiąka w ich powierzchnię i uwalnia aromat powoli, bez podgrzewania i bez użycia prądu. – W sypialni wybieram kompozycje sprzyjające wyciszeniu, w salonie częściej pojawia się energia albo uważność. To tak zwane zapachy funkcjonalne, wpływają na nasz organizm w określony sposób, na poziomie emocjonalnym, psychologicznym, a nawet fizycznym, a przy tym nie atakują nas od progu z przesadną intensywnością, są raczej niewidocznym dopełnieniem wnętrza – mówi gospodyni.

PRZESTRZEŃ INTYMNA

Kiedy zaczęli projektować mieszkanie, Katarzyna Godlewska od początku wiedziała, że nie potrzebuje kuchni rodem z programu kulinarnego. – Pamiętam, jak mówiłam Marcie: „Ja naprawdę dużo nie gotuję, więc nie przesadzajmy z tą kuchnią" – śmieje się. Dlatego zamiast dominującej zabudowy z wielkim okapem i wielozadaniowym piekarnikiem powstała otwarta przestrzeń, w której wyspa bardziej przypomina elegancki kredens niż typowy kuchenny mebel. To właśnie wokół niej toczy się dziś codzienne życie – łączy salon z jadalnią i zachęca, by przysiąść choć na chwilę. Co ciekawe, przez cztery lata od przeprowadzki właścicielka zdążyła zmienić zdanie. – Gotowanie zaczęło mi sprawiać przyjemność, myślę, że gdybym projektowała to mieszkanie dzisiaj, kuchnia wyglądałaby trochę inaczej – przyznaje. Są jednak rzeczy, których nie zmieniłaby na pewno. Jedną z nich był pomysł na trzy oddzielne strefy łazienkowe. Niewielka toaleta przy wejściu sprawia, że goście mają własną, dyskretną przestrzeń, a domownicy nie muszą dzielić się prywatnością. Z kolei główna łazienka z wanną stała się miejscem wieczornego wyciszenia, a osobna łazienka syna pozwala uniknąć niepotrzebnego napięcia, gdy wszyscy jednocześnie szykują się do wyjścia. – Lubię, kiedy dom jest po prostu wygodny. Tak zaprojektowany, żeby ułatwiał codzienność, a nie ją komplikował.

Patrząc na to mieszkanie, łatwo pomyśleć, że jest po prostu ładne. Dopiero po rozmowie okazuje się, że nic nie znalazło się tu przypadkiem. Ani światło. Ani materiały. Ani zapach. I chyba właśnie dlatego nie ma w nim nic pokazowego. Jest za to coś znacznie trudniejszego do osiągnięcia – poczucie, że wszystko jest na swoim miejscu. ●

1. Gabinet. Projekt wnętrza pozostawia miejsce na zmiany. Właścicielka przyznaje, że po kilku latach mieszkania coraz częściej modyfikuje drobne elementy wyposażenia, dopasowując je do nowych potrzeb. **2., 3.** W sypialni dominują miękkie tkaniny, ciepłe światło i zapachy sprzyjające wyciszeniu. To właśnie tutaj kończy się intensywny dzień. **4., 5.** W mieszkaniu udało się wygospodarować trzy niezależne strefy: łazienkę gospodarzy, łazienkę syna i osobną toaletę dla gości. To rozwiązanie, które właścicielka uważa za jeden z najbardziej praktycznych elementów projektu. Naturalny kamień, drewno i ciepłe odcienie tworzą spokojne tło dla codziennych rytuałów. Bez nadmiaru dekoracji, za to z dużą dbałością o jakość materiałów.

eprasa.pl 38e4059b97



2



3



4



5

eprasa.pl 38e4059b97



1

STUDIO ZWIERCIADŁO
– tu dźwięk spotyka się z formą

USYTUOWANE W WARSZAWSKIEJ KAMIENICY NOWE STUDIO WYDAWNICTWA ZWIERCIADŁO PRZEŁAMUJE KONWENCJĘ FUNKCJONALNYCH PRZESTRZENI DO NAGRAŃ CZY ZDJĘĆ. POŁĄCZENIE WYSOKIEGO DESIGNU I NAJLEPSZEJ KLASY AKUSTYKI SPEŁNIA NASZE MARZENIA O JAKOŚCI PRODUKCJI AUDIOWIZUALNYCH.

Zdjęcia **TOMO YARMUSH** Projekt wnętrza **AKA STUDIO**

Kiedy tworzyliśmy Studio Zwierciadło, mieliśmy jeden cel: powołać do życia miejsce, które stanie się unikalnym butikowym domem produkcyjnym. I tak na 150 metrach kwadratowych kamienicy w centrum Warszawy powstała przestrzeń z myślą o twórcach, którym zależy na technicznej jakości nagrania oraz na tym, żeby obraz i dźwięk tworzyły spójną 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, oraz w selekcji mebli i 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 określonym charakterze – pozwala na wiele rozwiązań scenograficznych. Ta elastyczność stanowi odpowiedź na potrzeby twórców, którzy poszukują oryginalności i chcą się wyróżniać.

BRZMIENIE MATERII

Akustyka nie jest tu tylko koniecznością techniczną, ale częścią architektury wnętrza. Największe studio łączy twarde faktury mikrocementu, skalnych paneli Murso i drewnianych drzwi marki PORTA z miękkością kurtyn, luksusowych tkanin i obić foteli (Normann Copenhagen, NOOM), a także piaskowej wykładziny, która jest łącznikiem z pozostałymi wnętrzami. Mamy tu kilka możliwych planów: jasną przestrzeń z mikrocementem na ścianach i podłodze, tkanym dywanem Ladnini

REKLAMA

eprasa.pl 38e4059b97

Botanica i awangardowymi dodatkami (np. ceramiką Malwiny Konopackiej czy lampami Flos), wytapetowaną wnękę z kremowymi fotelami o rzeźbiarskiej bryle i wysokim lustrem osadzonym na marmurze (NOOM), a także przeciwległą ścianę zdobioną skalnymi panelami Murso oraz 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 stanowią element 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, najwyższej jakości kamery SONY i funkcyjne oświetlenie. 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. 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 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 wysokiej akustyce. Goście studia będą mogli skorzystać także z jadalni z coffee cornerem.

DYNAMIKA SENSORYCZNA

Przestrzeń Studia Zwierciadło wpisuje się w *sensory design* i projektowanie haptyczne. Studio ma nie tylko dobrze wyglądać, ale też wywołać emocje i oddziaływać na zmysły. Każde pomieszczenie ma inny nastrój, inne natężenie bodźców, inną temperaturę emocjonalną. „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.

Na zdjęciach: **1.** 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. **2.** Fotele IWC Home Woo, lustro Noom Lake Mirror, stolik Kartell Thierry, miseczka Branik Falbanka, wykładzina EGE ReForm A New Wave. **3.** Lampa akustyczna Flexxica, kamery SONY.


2


3

eprasa.pl 38e405



Wypełniająco-ujędrniające serum kolagenowe 60/70+ LIRENE 30 ml/44,99 zł. ***lirene.pl***

POWRÓT JĘDRNOŚCI

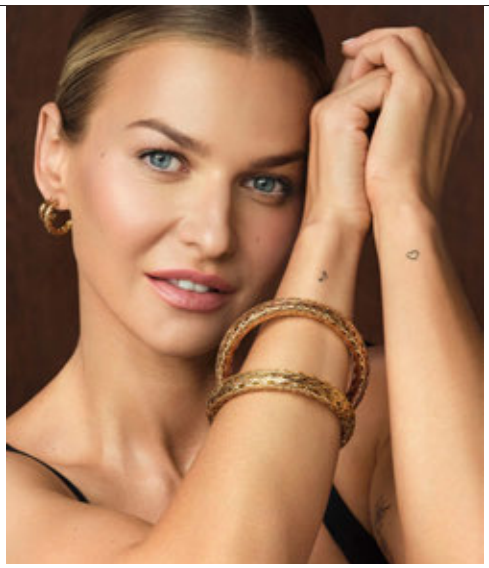
Skóra z wiekiem nie potrzebuje obietnic zatrzymania czasu – potrzebuje składników, które odpowiadają na jej zmieniające się potrzeby. Wypełniająco-ujędrniające serum kolagenowe Lirene 60/70+ zostało stworzone właśnie z myślą o dojrzałej cerze, której zależy na odzyskaniu sprężystości, elastyczności i wypoczętego wyglądu.

PEŁNA OCHRONA

Antyperspiranty ICON16 by Kuba Błaszczykowski, stworzone dla aktywnych mężczyzn, zapewniają do 48 godzin ochrony, świeżość i efekt chłodzenia. Formuła z ekstraktem z alg wspiera pielęgnację skóry i pomaga chronić ubrania przed białymi śladami i żółtymi plamami. Trzy warianty – ON POINT, UNSTOPPABLE i MANIFEST – to wyraziste, męskie zapachy inspirowane wodami perfumowanymi.

Antyperspiranty ICON16 by Kuba Błaszczykowski 150 ml/21,99 zł dostępne w drogeriach Rossmann oraz na ***icon16.pl***





SIŁA PRZYCIĄGANIA

Anna Lewandowska lubi biżuterię, która nie ginie w stylizacji – i właśnie taka jest kolekcja Pavoni YES. Zaprojektowane przez Magdę Dąbrowską ażurowe kolczyki i bransolety nawiązują do pawiego ogona, a sam motyw niesie opowieść o odrodzeniu, sile i nowych początkach. W kampanii z Lewandowską Pavoni zyskuje dodatkowy wymiar: staje się biżuterią dla kobiety, która siłę traktuje jako część własnego stylu.

yes.pl



BACK TO OFFICE

Choć współczesny dress code staje się coraz bardziej swobodny, dobrze skrojony garnitur pozostaje jego najmocniejszym elementem. W nowej kolekcji biznesowej OCHNIK klasyczne fasony dla niej i dla niego zyskują nowoczesne proporcje i minimalistyczny charakter. Garnitury, kamizelki, eleganckie koszule oraz skórzane torby biznesowe tworzą spójną garderobę, która łączy profesjonalny wizerunek z codzienną funkcjonalnością.

ochnik.com

Balsam do ciała SENOA 250 g/99 zł. Regenerująca maska do ciała SENOA 220 g/119 zł.

senoa.pl



ZMYSŁOWA PIELĘGNACJA

Senoa łączy pielęgnację ciała z zapachem, który zostaje na skórze. W kolekcji Solena znajdziemy m.in. lekki balsam nawilżający oraz bogatszą maskę regenerującą. Formuły wygładzają, odżywiają i wspierają barierę skóry, a kompozycja jaśminu, kwiatu pomarańczy i piżma sprawia, że codzienna pielęgnacja zyskuje zmysłowy wymiar.

KOLAGENOWY SZOT

Kolagen 20 000 ELITE to pasteryzowany suplement diety w płynie, zawierający aż 20 000 mg hydrolizowanego kolagenu, w tym przebadane klinicznie FORTIBONE® i VERISOL® oraz witaminę C. Skoncentrowana formuła łączy wysoką porcję kolagenu z witaminą C, która wspiera jego prawidłową produkcję w organizmie. Płynna postać sprawia, że suplement łatwo włączyć do codziennej diety – bez odmierzania proszku czy połykania tabletek.

Kolagen 20 000 ELITE Pharmovit *20 x 60 ml/199 zł.*

pharmovit.pl



eprasa.pl 38e4059b97

POLITYKA

SŁUCHAJ I OGLĄDAJ!

















Rozmawiamy nie tylko o polityce.

Poruszamy sprawy, które mają znaczenie.

Szukamy odpowiedzi na trudne pytania.

POLITYKA.PL/PODKASTY

eprasa.pl 38e4059b97



Zegarek damski z linii Brilliance marki BERGSTERN 990 zł.
apart.pl

KWESTIA CZASU

Linia stworzona dla kobiety inteligentnej, wiedzącej, czego chce, świadomej siebie. Zegarek w koncepcji Brilliance jest gustownym uzupełnieniem jej wizerunku. Rolę swą spełnia błyskotliwie – elegancko, ale z mile widzianą powściągliwością. Koperta zegarka Brilliance wraz z tarczą dyskretnie biżuteryjną płynnie przechodzi w bransoletę.

PORCJA NAWILŻENIA

Kiedy skóra ciała staje się sucha, szorstka i nieprzyjemnie ściągnięta, lekki balsam może nie wystarczyć. Ultranawadniające masło do ciała Dermedic Hydrain łączy bogatą konsystencję z kompleksem Aqualare® zawierającym m.in. cztery postacie kwasu hialuronowego, wodę termalną i trehalozę. W formule znalazły się także masła shea i kakaowe oraz oleje kokosowy i migdałowy, które odżywiają, zmiękczają skórę i wspierają jej barierę ochronną.

Masło ultranawadniające DERMEDIC Hydrain 225 ml/52,49 zł.
dermedic.com





MOCNY PUNKT

Pierścionek przestaje być dyskretnym dodatkiem i wychodzi na pierwszy plan. W.KRUK stawia na srebro, wyraziste, obłe formy i duże kamienie, które nadają biżuterii charakter. Noszone pojedynczo przyciągają uwagę, ale jeszcze ciekawiej wyglądają zestawione razem – różne kształty, faktury i kolory tworzą własną, nieoczywistą kompozycję. To prosty sposób, by nawet najbardziej minimalistycznej stylizacji dodać mocniejszy akcent.
wkruk.pl



PACHNĄCA PIANA

Żel, który pod wpływem wody zmienia się w delikatną piankę. Ayurveda Skin Yoga BIELENDA oczyszcza skórę, a dzięki glicerynie, betainie i pantenolowi pomaga chronić ją przed przesuszeniem. Olejki z gorzkiej pomarańczy i jałowca wirginijskiego zostawiają na skórze świeży, cytrusowo-drzewny zapach. Lekka formuła sprawdzi się w codziennym użyciu, łącząc skuteczne mycie z przyjemnością dla zmysłów.
bielenda.com



MORSKA OPOWIEŚĆ

Na setne urodziny Gdyni Ziaja stworzyła linię AQUAport skóry, inspirowaną morzem, portem i energią miasta. Morskie serum i cukrowo-solny peeling do ciała łączy aktywne trio: pantenol, glukonolakton PHA i kwas bursztynowy. Serum nawilża, ujędrnia i daje efekt optycznego wygładzenia „blur", a peeling z dodatkiem kruszonych muszli św. Jakuba wygładza i zmiękcza naskórek. Całość pachnie świeżymi, morskimi nutami.
ziaja.com

INTYMNA TARCZA OCHRONNA

Hexatiab® kapsułki dopochwowe to wyrób medyczny stosowany w leczeniu infekcji intymnych: bakteryjnych, grzybiczych i wirusowych. Zawiera TIAB™ – kompleks z jonami srebra o miejscowym działaniu antyseptycznym – oraz kwas hialuronowy i aloes, które wspierają regenerację i łagodzą podrażnienia. Hexatiab® Softgel to skuteczna ochrona i wsparcie regeneracji delikatnych okolic intymnych. Chroń swoją kobiecość i nie trać czasu na infekcje!

Hexatiab® Softgel kapsułki dopochwowe 45 zł.



eprasa.pl 38e4059b97

BOGOWIE ZA ŻYCIA



W sprzedaży

140 stron

KUP TERAZ

Wydanie papierowe – w punktach sprzedaży prasy i na **sklep.polityka.pl**

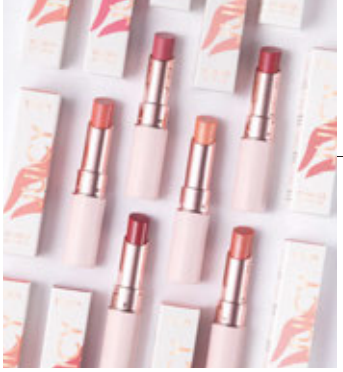
Wydanie cyfrowe – subskrypcja **polityka.pl/cyfrowa**

Podkast POLITYKA o historii – **polityka.pl/podkasty**

Newsletter historyczny – **polityka.pl/newslettery**

Na sklep.polityka.pl znajdziesz ponad 60 tytułów z serii Pomocnik Historyczny

eprasa.pl 38e4059b97



Juicy Lips HEAN 32,99 zł.
hebe.pl

3W1 DLA TWOICH UST

JUICY LIPS łączą zalety pomadki, balsamu i błyszczyka w wygodnym sztyfcie. Masełkowa formuła z peptydami, masłem z moreli, aloesem i olejem z marakui miękko sunie po ustach i sprawia, że wyglądają na gładsze i pełniejsze. Kolekcja obejmuje sześć odcieni: trzy GLOSSY o naturalnym połysku i karmelowym zapachu oraz trzy SPARKLE z rozświetlającymi drobinkami i nutą jeżyny.

EFEKT WYPEŁNIENIA

Avène Hyaluron Activ Procedure to serum ujędrniające, które pomaga zredukować oznaki starzenia, przywraca skórze gęstość i blask oraz intensywnie nawilża. Lekka formuła łączy kwas hialuronowy o różnej masie cząsteczkowej z niacynamidem, wspierając nawilżenie, sprężystość skóry i jej naturalne procesy regeneracyjne. Serum szybko się wchłania, pozostawiając cerę wygładzoną, jędrną i pełną komfortu.

Avène Hyaluron Activ Procedure 18 ml + 2 ml/219,99 zł. Dostępne w Super-Pharm i na ***superpharm.pl***





MAŁE KROKI

Mayola powstała z połączenia imion dwóch małych dziewczynek – Mai i Oli – i z przekonania, że małe kroki mogą prowadzić do wielkich zmian. Marka proponuje przemyślane produkty do codziennej pielęgnacji dzieci i dorosłych: suche chusteczki ze 100 proc. bawełny, chusteczki aktywowane wodą oraz miękkie warianty wielorazowe, które można prać i używać ponownie. Sprawdzą się przy pielęgnacji delikatnej skóry dziecka, ale też w kobiecej kosmetyczce – do oczyszczania twarzy, demakijażu czy codziennej higieny. Wszystko po to, by łatwiej było wybierać rozwiązania przyjazne całej rodzinie i planecie.

mayola.life



8 MILIONÓW EGZOSOMÓW

Ultrawypełniający krem dzień i noc TOŁPA filler bonding zawiera kationowy hialuron oraz 8 milionów egzosomów z alg. Produkt przeznaczony jest do codziennej pielęgnacji skóry wymagającej wsparcia w zakresie nawilżenia i zachowania jędrności. Krem zapewnia długotrwałe nawilżenie, wzrost jędrności skóry i poprawę parametrów związanych z widocznością zmarszczek.

tolpa.pl



3-Enzyme Peel, 150 ml/47,99 zł; Cloud Foam MOEE 150 ml/43,99 zł.
drogerie internetowe

K-BEAUTY PO POLSKU

Nowa marka moee proponuje sześć kroków do zdrowej, promiennej skóry: od dokładnego oczyszczania po nawilżenie. Wśród nich pianka Cloud Foam z pantenolem i centellą oraz 3-Enzyme Peel z papainą, bromelainą i ficyną. Formuły łączą składniki kojarzone z K-beauty z ekstraktami inspirowanymi polską tradycją botaniczną, m.in. rumiankiem, chabrem i owsem.

POKOCHAJ SWOJĄ SKÓRĘ

Cera mieszana, skłonna do niedoskonałości, potrzebuje naprawdę uważnie dobranej pielęgnacji. Serum Love Your Skin zawiera 3% kwas azelainowy, który pomaga zmniejszać zaczerwienienia i podrażnienia. Pantenol nawilża i koi, a alantoina wzmacnia barierę hydrolipidową i zapewnia uczucie gładszej skóry. Serum zmniejsza niedoskonałości i zapobiega powstawaniu nowych.



Love Your Skin, serum do twarzy z kwasem azelainowym ISANA 30 ml/19,99 zł.
rossmann.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97



Peeling do ciała Marula ISANA 230 g/15,99 zł.
rossmann.pl

EFEKT BOUNCE SKIN

Cukrowo-olejowa formuła peelingu z olejem marula została zainspirowana tradycyjnymi afrykańskimi rytuałami piękna. Olej marula pozyskuje się z pestek owoców rosnącego w Afryce Południowej drzewa marula. Ma on cenne właściwości odżywcze – nawilża, łagodzi podrażnienia i działa antyoksydacyjnie. Peeling delikatnie usuwa martwy naskórek i pozostawia ciało miękkie i gładkie.

CO DZIŚ JEMY?

Szybkie tempo codziennego życia sprawia, że coraz bardziej doceniamy rozwiązania, które pomagają sprawnie przygotować smaczne dania. Obecnie równie ważne jak wygoda są jakość składników, dopracowana receptura, dobry smak i przyjemność płynąca z jedzenia. Odpowiadając na te potrzeby, JemyJemy poszerzyło portfolio o trzy propozycje: barszcz ukraiński, zupę ziemniaczaną z boczkiem wędzonym oraz potrawkę z kurczaka z warzywami.

jemyjemy.com





WYKWINTNA MAZURSKA KUCHNIA

Pośród malowniczych Wzgórz Dylewskich w mazurskim Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie znajduje się kameralna Restauracja Gourmet Romantyczna, która została wyróżniona w tegorocznym wydaniu kultowego Przewodnika Michelin. Wizyta w tej szczególnej restauracji, to wielozmysłowe doświadczenie, na które składa się kunszt szefa kuchni, sezonowe produkty, tradycja kulinarna regionu oraz najwyższa estetyka podania. Romantyczna to idealne miejsce, by celebrować ważne wydarzenia w gronie współpracowników, rodziny i przyjaciół.

DrIrenaErisSpa.com



TRENING DLA SKÓRY

Duet WiQo PRX Therapy Kit sprawdzi się podczas kuracji gabinetowej PRX, ale też w codziennej pielęgnacji. Bogaty krem z masłem shea odżywia, łagodzi i chroni skórę przed utratą wilgoci, a płyn z kwasem glikolowym pobudza jej odnowę, wygładza i poprawia jędrność. Obniżając pH skóry, działa niczym gimnastyka, która ma wspierać jej elastyczność i blask. To prosty sposób, by połączyć intensywną regenerację z działaniem przeciwstarzeniowym i przywrócić skórze komfort oraz zdrowy wygląd. Zapytaj profesjonalistę o zabieg i pielęgnację PRX.



Krem kojący do skóry suchej i atopowej Cicatopy DERMEDIC 40 ml/ok. 45 zł.

CODZIENNA OCHRONA

Skóra atopowa nie lubi niespodzianek, dlatego w codziennej pielęgnacji liczy się przede wszystkim łagodność. Dermedic Cicatopy to krem do twarzy, który wspiera odbudowę naturalnej bariery ochronnej, pomaga ograniczyć utratę wody i zmniejsza dyskomfort związany z podrażnieniem. W formule znalazły się m.in. gliceryna, olej kokosowy i woda termalna. Lekka konsystencja szybko się wchłania.

ŁAGODNE OCZYSZCZANIE

Orientana we współpracy z Czytamy Etykiety przedstawia galaretkę 2w1 do demakijażu i mycia twarzy. Produkt skutecznie usuwa makijaż, filtry SPF oraz codzienne zanieczyszczenia. Lekka konsystencja rozpuszcza makijaż bez potrzeby pocierania i nie powoduje szczypania oczu. Formuła z algami, niacynamidem i postbiotykami wspiera mikrobiom, nawilża oraz koi skórę już na etapie oczyszczania.



Galaretka do demakijażu twarzy ORIENTANA 36,99 zł dostępna w Hebe oraz na ***orientana.pl***

eprasa.pl 38e4059b97



Zdrowie nie jest darem losu. Zdrowie to proces. Codzienna suma decyzji, które podejmujemy – często automatycznie.
Współczesna medycyna potrafi doskonale diagnozować i leczyć skutki chorób. Znacznie rzadziej zajmuje się ich źródłem.

Tymczasem ogromna część chorób cywilizacyjnych ma wspólny mianownik: styl życia. Wiele chorób, które dziś traktujemy jako nieuchronne, rozwija się latami.

Nie naprawimy wszystkiego jedną decyzją. Ale możemy zmienić kierunek. Nawyk to zachowanie powtarzane tak długo, aż staje się naturalne. Nie wymaga siły woli. Nie zużywa energii decyzyjnej. Staje się częścią naszej tożsamości.

Dlatego postanowiłem stworzyć workbook, który nie proponuje rewolucji. Proponuje ewolucję. Nie zmieniamy wszystkiego naraz. Bo zdrowia nie buduje się zrywami. Buduje się konsekwencją.

Każdego miesiąca będziemy pracować nad jednym nawykiem, który zostanie z tobą na stałe.
Każdy tydzień to jedno konkretne wyzwanie i jedna zmiana – wprowadzona świadomie i utrwalona.
Po 12 miesiącach zbudujesz 12 trwałych filarów zdrowia.

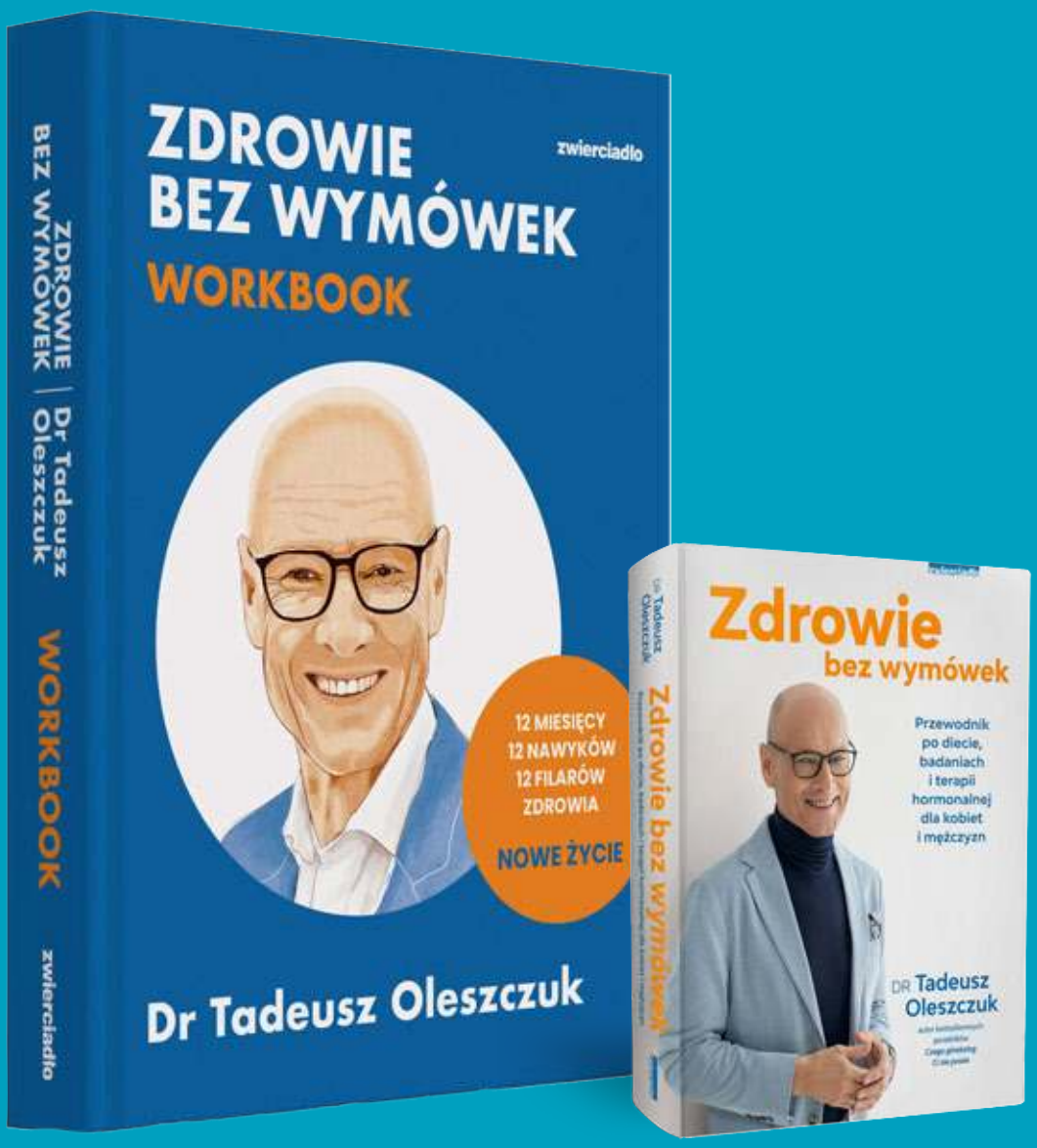
To książka, która w praktyczny sposób pomoże ci odzyskać wpływ. Każdy nawyk, który zbudujesz w tym roku, będzie inwestycją w twój organizm. W twoje zdrowie i życie. A ja będę z radością ci w tym towarzyszył.

Doktor Tadeusz

eprasa.pl 38e4059b97

Zbuduj ZDROWE NAWYKI
z doktorem Tadeuszem Oleszczukiem

To się uda.
Suma małych nawyków = duża zmiana



Książki do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl**, w księgarniach i na platformach streamingowych.

eprasa.pl 38e4059b97

HOROSKOP

Penny Thornton
astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.
Jej klientką była księżna Diana.



WAGA **23.09–23.10**

Być może warto poczekać z podjęciem działań, dopóki nie zgromadzisz wystarczających informacji, ale jeśli w grę wchodzą finanse, im szybciej rozpoczniesz negocjacje i uporządkujesz wszystkie sprawy, tym lepiej. Wenus 3 października wejdzie w ruch wsteczny, co może wyjaśniać, dlaczego romantyczna relacja staje się chłodniejsza lub dlaczego wycofano złożoną wcześniej ofertę. Prawdopodobnie to nie koniec sprawy, więc bądź dobrej myśli. W październiku na jaw wyjdzie co najmniej jeden ukryty fakt, co zadziała na twoją korzyść, jednak musisz mieć pewność, że nie trzymasz jakiegoś szkieletu w szafie.

SKORPION **24.10–22.11**

To miesiąc, który wiele ujawni. Pluton będzie sprzyjać głębokim rozmowom i wydobywać na powierzchnię ukryte dotąd problemy (pod okiem tej planety nie ma miejsca na tajemnice). Pierwsze kilka dni przyniesie sporo emocji i nawet jeśli spodoba ci się to, co się będzie działo, uważaj, by nie zdenerwować kogoś, kto mógłby sprawić ci kłopoty. Warto wycofać się z toksycznych sytuacji i zacząć od nowa z czystym kontem, ale kluczowe znaczenie ma sposób, w jaki to zrobisz. Pełnia Księżyca 26 października to czas domknięcia pewnych spraw i definitywnego pozostawienia przeszłości za sobą. Naprzód i ku gwiazdom, Skorpionie.

STRZELEC **23.11–21.12**

W centrum uwagi znajdzie się to, co odległe pod względem czasu i przestrzeni. Być może będziesz podróżować i mieć do czynienia z ludźmi z innych krajów, a może wyobrazisz sobie swoje życie za 10 czy 20 lat i zrozumiesz, że jeśli nie wprowadzisz wielu zmian, nie dotrzesz tam, gdzie chcesz. Październik to czas podsumowań. To też miesiąc sprzyjający kontaktom towarzyskim, w którym praca zespołowa może zadecydować o sukcesie lub porażce przedsięwzięcia. Od 24 października Merkury będzie w ruchu wstecznym, spowalniając tempo, ale jednocześnie zachęcając do ponownego przemyślenia spraw.

KOZIOROŻEC **22.12–20.01**

Październik to ważny miesiąc, jeśli zamierzasz wprowadzić w swoim życiu wielką zmianę lub masz do zrealizowania ambitny plan. Okaże się również fantastyczny, jeśli zechcesz pozbyć się wielu rzeczy, których już nie potrzebujesz – na przykład toksycznej relacji. Nów Księżyca 10 października zapoczątkowuje nowy cykl dla twojej kariery i roli w życiu, a przed połową listopada może pojawić się oferta lub podejmiesz decyzję dotyczącą swojej przyszłości. Dotarcie do tego niezwykle ważnego punktu mogło ci zająć większość roku 2026. Od tego momentu nie będzie już tak jak wcześniej.

WODNIK **21.01–19.02**

Październik równa się wielki przełom. Pluton wywrze swój innowacyjny wpływ na wydarzenia i zwłaszcza w pierwszym tygodniu to, co wydawało się niezmienne i nienaruszalne – zmieni się. Niektóre Wodniki zaczną pełnić znacznie ważniejszą funkcję, podczas gdy inne będą musiały ograniczyć swoje działania i zmierzyć się z niepewną przyszłością. Pełnia Księżyca 26 października może zarówno zakończyć stare porządki, jak i wprowadzić nowe, choć nastąpi to w ciągu najbliższych kilku miesięcy. W październiku spełnią się twoje życzenia, nawet jeśli będzie ci się wydawać, że wcale tak nie jest.

RYBY **20.02–20.03**

W centrum uwagi znajdą się relacje, a dokładniej to, co partnerzy i inni ludzie mają ci do zaoferowania. Możliwe są nowe ustalenia z instytucjami finansowymi albo sytuacja partnera lub partnerki ulegnie poprawie. Jeśli jednak od dawna ciągną się nieporozumienia związane z pieniędzmi, może dojść do eskalacji i niewykluczone, że wasze drogi się rozejdą. Musisz bez sentymentów ocenić, co ma szansę przetrwać, a co nie, i w razie potrzeby przestać inwestować w to, co przynosi tylko straty. Od 23 października twoje horyzonty się poszerzą, niezależnie od tego, czy będziesz w podróży, czy otrzymasz wspaniałą wiadomość.

BARAN **21.03–20.04**

Październik przyniesie wielkie zmiany, przede wszystkim w sferze życia uczuciowego lub relacji zawodowych.

eprasa.pl 38e4059b97

To odpowiedni czas na zawarcie małżeństwa lub podjęcie długoterminowego zobowiązania, ale również moment, by zdać sobie sprawę, że ktoś cię wykorzystywał lub tobą manipulował. Źródłem wszelkich nieporozumień mogą być finanse, podobnie jak rozbieżność priorytetów. Niektóre Barany mogą mieć wrażenie, że ich związek zmierza ku zakończeniu, podczas gdy innym osoba, z którą są w romantycznej relacji, wyda się zdystansowana. Najprawdopodobniej twoja relacja jest w okresie przejściowym, ale przed końcem roku dawna namiętność odżyje.

BYK **21.04–20.05**

Przygotuj się na jeden z najciekawszych miesięcy tego roku. Od samego początku będziesz dostosowywać się do niespodziewanego rozwoju wydarzeń lub przyspieszać realizację planów przewidzianych na znacznie późniejszy termin. Może cieszyć cię to, co się będzie działo, albo kompletnie zaskoczyć. Tak czy inaczej, przyniesie ci korzyść. Pełnia Księżyca 26 października, jedyna w tym roku w twoim znaku, może zwiastować szczęśliwe zakończenie lub inny rodzaj rozstrzygnięcia. Pod koniec miesiąca będziesz mieć mniej obciążeń, zdobędziesz nową wiedzę i poczujesz się pewniej w swoich działaniach.

BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

W październiku czekają cię głębokie przemyślenia. Twoje uczucia wobec kogoś mogą się nasilić lub wzrosną obawy, że związek miłosny lub projekt bliski twojemu sercu nie ma już szans na powodzenie. Nie jest to czas na impulsywne reakcje – musisz zbadać przyczyny swoich odczuć i znaleźć odwagę, by podjąć ważny krok. Kolejna rzecz to poszerzanie horyzontów i chociaż możesz podróżować, pogłębianie wiedzy i doświadczenia może okazać się ważniejsze dla twoich nadziei i planów. Ustalenia i umowy postaraj się sfinalizować do 23 października.

RAK **22.06–22.07**

Spostrzeżenia pojawią się jedno po drugim. Być może wydawało ci się, że masz mnóstwo czasu na podjęcie decyzji dotyczącej twojej przyszłości, ale wydarzenia mogą ją przyspieszyć. Bez względu na to, czy chcesz kupić pierwsze mieszkanie, przeprowadzić się w nowe miejsce czy zmienić kierunek kariery – pora, by to zrobić. A jeśli nadal znosisz nieakceptowalną sytuację, czas powiedzieć: „Dość tego". Kwestie finansowe mogą mieć tu znaczenie, a w podjęciu decyzji pomoże ci wiara w siebie i w swoją zdolność przetrwania i rozwoju.

LEW **23.07–23.08**

Może ci się wydawać, że gdy tylko zdobędziesz jedną górę, wyrasta przed tobą kolejna, ale pokonując kolejne wyzwania, nabierasz sił i zbliżasz się do osiągnięcia swoich celów. Z czasem zrozumiesz, jak niezbędne były te przeszkody. Władza Plutona nad sprawami kosmosu oznacza, że to, co się wydarzy, będzie do pewnego stopnia nieuchronne. Jeśli jednak zrobisz wszystko, co w twojej mocy, aby zrealizować swoje zamiary, możesz odnieść sukces. Jednak zwłaszcza około 3 i 26 października zadaj sobie pytanie: czy to właściwe działanie, czy może autosabotaż?

PANNA **24.08–22.09**

Październik to miesiąc odkryć. Możliwe, że na jaw mogą wyjść ukryte informacje, osoby z twojej przeszłości wrócą do twojego życia, a sprawy, które uważasz za dawno zapomniane, znów staną się aktualne. Choć niewykluczone, że wszystko to okaże się mile widziane, ignorowanie pewnych spraw lub trwanie w nadziei, że same się rozwiążą, może się na tobie zemścić. Rzecz w tym, że gdy tylko uporasz się z przeszłością i naprawisz dawne błędy, poczujesz się wspaniale. W przypadku sporu o pieniądze czy innego dylematu finansowego, nie dawaj za wygraną – negocjuj. ●



Ciekawa świata i poszukująca wiedzy Waga doceni książkę ***„Bliżej siebie" dr Izy Jąderek.***

To pierwsza polska publikacja, która kompleksowo łączy wiedzę seksuologiczną z praktyką mindfulness i compassion. Dla tych, którzy chcą lepiej rozumieć swoją seksualność, pełniej doświadczać przyjemności i budować bliższą relację ze sobą.

Książka dostępna na ***sklep.zwierciadlo.pl***

AUTOPROMOCJA

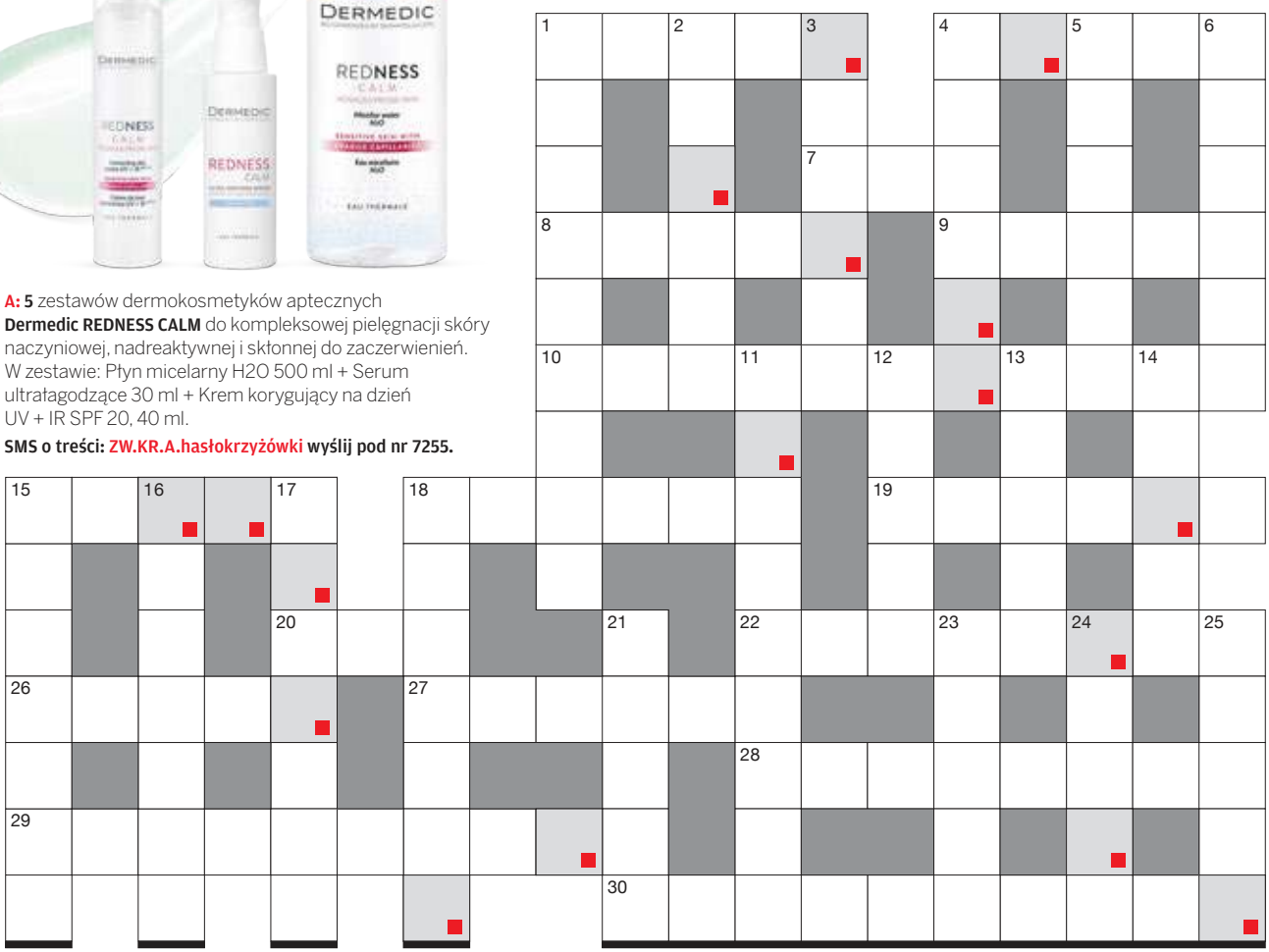
ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97



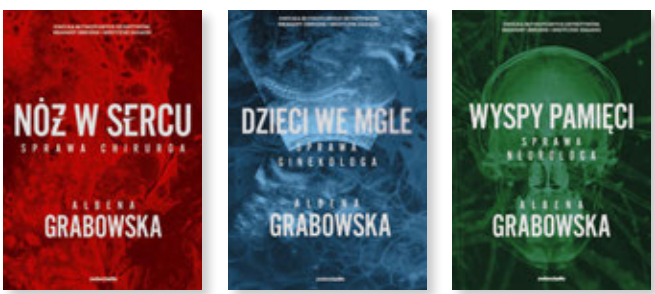
A: 5 zestawów dermokosmetyków aptecznych **Dermedic REDNESS CALM** do kompleksowej pielęgnacji skóry naczyniowej, nadreaktywnej i skłonnej do zaczerwienień. W zestawie: Płyn micelarny H2O 500 ml + Serum ultrałagodzące 30 ml + Krem korygujący na dzień UV + IR SPF 20, 40 ml.

SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.



Poziomo: 1. woda na młyn **4.** żłobek bez dzieci **7.** niskie zagranie **8.** śmiech Grubej Berty **9.** bez serca, bez ducha, to szkieletu człowiek **10.** biała pod białą **15.** po działaniu **18.** gambit np. królowej **19.** dobry na zło **20.** przymykane na występki **22.** skutkuje dopłatą **26.** lata, gdzie pieprz rośnie **27.** wojskowy nie do publikacji **28.** najczarniejszy charakter **29.** modna dziura **30.** ubija na babę

Pionowo: 1. modlitwy przed snem **2.** zdanie bez orzeczenia **3.** niepotrzebne w rowerze elektrycznym **4.** gdzie siedzi niejeden prezydent **5.** Roksana ze Śląska **6.** litr w formie sypkiej **11.** kominiarska specjalność **12.** utorował drogę grupie ABBA **13.** nie tak jest, jak się państwu zdaje **14.** mieszek Mieszka **15.** wyprowadzone na manowce **16.** przed cięciem **17.** biura króla **18.** gdzie Niechcicowie spędzali noce i dnie **21.** zastąpiony przez kamień zielony **23.** pojazd koziołka **24.** lepiej nim śmierdzieć **25.** najpierw kamienie, potem mielenie



B: 3 zestawy składające się z wciągających kryminałów **Ałbeny Grabowskiej: „Nóż w sercu", „Dzieci we mgle"** oraz **„Wyspy pamięci".** Dwójka błyskotliwych detektywów, meandry zbrodni i medyczne zagadki.

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 1 września do 5 października 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 8/2026: KARTKA ZNAD MORZA.

POZIOMO: 1. KRZYK 4. SZLIF 7. POP 8. NACJA 9. RESET 10. KIESZONKOWE 15. SIERP 18. OBRADY 19. LIPINA 20. SĄD 22. METRONOM 26. LALKA 27. ZDRADA 28. TAKSÓWKA 29. POWIELANIE 30. WYKAŁACZKA **PIONOWO:** 1. KRONIKARZ 2. ZBOCZE 3. KOPACZ 4. SOPRAN 5. LWISKO 6. FROTTE 11. STYGMATYK 12. OMLET 13. KUPNO 14. WINKO 15. SZALUPA 16. ENKLAWA 17. PASAŻER 18. ODDZIAŁ 21. ZALEW 23. RYSKA 24. NAWÓZ 25. MIARA

Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 38e4059b97

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 cyfrowa: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**
prenumerata drukowana, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
Infolinia +48 513 129 995, pn-pt w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl

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, 10-11, 12-13, 14015, 16-17, 18-19, 20-21, 22-23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 40-41, 47, 49, 63, 73, 79, 81, 87, 91, 93, 94-95, 102-103, 107, 109, 114-115, 119, 121, 125, 129, 135, 139, 141, 145, 147, 148-151, 155, 157, 159, 165, 179, 183, 187, 189, 191, 199, 201, 203, 205, 208-209, 210, 211, 212, 213, 219, 220-221, 225, 227, 229, 230, 231, 232, 233, 237, 239, 240-241, 243, 247, 249, 256, 257, 258, 259, 260-261, III, IV

Na stronach: 100-101, 160, 169, 171, 192, 254-255, 262-263, 267 **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

ROCZNA PRENUMERATA

zwierciadło

ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

~~190,80 zł~~ **tylko 149 zł**



Zamawiasz - zyskujesz!

- niższa cena
- darmowa dostawa w prenumeracie
- wysyłka bezpośrednio do domu lub odbiór w wybranym paczkomacie

prenumerata24.pl

magazynzwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik

Infolinia +48 513 129 995, pn-pt w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl

eprasa.pl 38e4059b97

Puls słów



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

Mógł pisać o polu, o sośnie, o strumyku, lecz język kreował to wszystko w jakieś figury, symbole, metafory, odniesienia; dotknął byle czego – i tryskało słowo", mówił Wiesław Myśliwski o poezji Tadeusza Nowaka. A mnie wydaje się, że ta poezja łączy w sobie dwa światy, Leśmiana i Baczyńskiego. Leśmian to metafizyczna baśń, Baczyński odważne zestawianie odległych surrealistycznych obrazów. Nowak pochodził z zapadłej wsi rzuconej na śródlądową wyspę otoczoną wodami Wisły i Dunajca, w jego poezji ten wiejski świat pełen natury pulsuje wielobarwnym życiem. Tacy ludowi poeci byli bardzo hołubieni w Polsce Ludowej. Ale i bez tego byłby bardzo popularny, to nie jest trudna poezja, a działa na wyobraźnię. W wierszach pilnie, chociaż nierygorystycznie używa rymu w czasach, gdy rym niemal umarł. Miał swoje światy bardzo oryginalne i osobne. Pisał też w podobnej poetyce powieści. Gdy ukrywałem się w stanie wojennym na Ursynowie, często wpadałem do Nowaków, piło się tam odważnie, ale kulturalnie. Stałym gościem była Nena, przyjaciółka domu, czyli Zofia O'Bretenny, zawsze roześmiana żona słynnego opozycyjnego historyka Pawła Jasienicy. Po latach okaże się, że była agentką bezpieki o pseudonimie Ewa, pisała pracowicie tysiące donosów, nawet na męża. Na mnie jakimś cudem chyba nie donosiła, nie ma w moich teczkach jej raportów z naszych biesiad. Tadeusz stracił nogę, chorował na buergera, ta utrata nogi jest w jego wierszach, częsty motyw noża, okaleczenia. Zmarł na serce na pewno za wcześnie, w wieku 60 lat. Jego żona Zosia przez lata opiekowała się moją mamą, mam wobec niej wielki dług wdzięczności. Oboje byli bardzo fajnymi ludźmi. A ludzi można podzielić na takich, co nie lubią innych ludzi, którym ludzie, są mniej lub bardziej obojętni, i na takich, co ludzi lubią. To był przypadek Tadeusza i Zosi. On serdeczny, opiekuńczy, też wobec początkujących poetów, zawsze miał coś dobrego do powiedzenia o ich wierszach, dopieszczał nawet grafomanów, pewnie czasami niechcący robiąc im krzywdę, bo dając nadzieje niemożliwe do spełnienia. Napisał też kilkadziesiąt wierszy, które nazwał psalmami, bo jest w nich podniosły styl, czasami Bóg. Oto jeden z nich. ●

PSALM RAJSKI

Złoci się nagie pod jabłonią ciało
Z dwóch piersi owoc do kolan się toczy
W dzieciństwie moim jeszcze raz się stało
to co widziały traw i zwierząt oczy

Odtąd chodziłem na jabłonie nocą
z nożem siekierą powrozem i piłą
żeby zobaczyć jak drzewa dygocą
żeby się wnukom o ich rzezi śniło

A gdy spod ściętych w parafii jabłoni
Adam i Ewa w zboża się wynieśli
niby Bóg z niebios pisywałem do nich
piekielnym jadem przepojone pieśni

I aż do wojny wspierając anioła
nosiłem za nim miecz większy ode mnie
Dziś Chrystus za wsią rozstrzelany woła
daremnie synku aniele daremnie

Daremnie Drutem kolczastym związany
leży w okopie ten archanioł dziki
Ewa posiała proso w jego rany
Adam miecz jego przekuł na werbliki

Złoci się nagie pod jabłonią ciało
Z dwóch piersi owoc do kolan się toczy
Stało się w zbożu pod jabłonią stało
Zakryjcie trawom i zwierzętom oczy

Tadeusz Nowak „Bramy czułości", Gaudium 2006.

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl 38e4059b97

SMEG



Kolekcja Musa

smeg.com/pl

eprasa.pl 38e4059b97



eprasa.pl/38e4059b97