ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

4 (2153) KWIECIEŃ 2026
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

AGATA TURKOT
Miłość potrafi nas wyciągnąć z największego piekła

MATEUSZ DAMIĘCKI
Imponuje mi odwaga kobiet

KATARZYNA BUTOWTT
Książka jak krzyk

Oraz
KWIAT JABŁONI
DOBRAWA CZOCHER
JAN KOMASA

TEMAT NUMERU
Chcemy być kochane tak, jak chcemy!

PSYCHOLOGIA
Ojcowie i córki
Kim jest mężczyzna bez pracy?
Seks w menopauzie
Wiek jest w głowie



ALEKSANDRA MIROSŁAW
Druga strona medalu

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
04
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 31.03.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

4 (2153) **KWIECIEŃ 2026**
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

TEMAT NUMERU
Chcemy być kochane tak, jak chcemy!

PSYCHOLOGIA
Ojcowie i córki

Kim jest mężczyzna bez pracy?

Seks w menopauzie

Wiek jest w głowie



ALEKSANDRA MIROSŁAW
Druga strona medalu

AGATA TURKOT
Miłość potrafi nas wyciągnąć z największego piekła

MATEUSZ DAMIĘCKI
Imponuje mi odwaga kobiet

KATARZYNA BUTOWTT
Książka jak krzyk

Oraz
KWIAT JABŁONI
DOBRAWA CZOCHER
JAN KOMASA

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
04
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 31.03.2026

eprasa.pl 831373f066

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

4 (2153) KWIECIEŃ 2026
Cena 14,85 zł (w tym 8% VAT)

ALEKSANDRA MIROSŁAW
Druga strona medalu

MATEUSZ DAMIĘCKI
Imponuje mi odwaga kobiet

KATARZYNA BUTOWTT
Książka jak krzyk

Oraz
KWIAT JABŁONI
DOBRAWA CZOCHER
JAN KOMASA

TEMAT NUMERU
Chcemy być kochane tak, jak chcemy!

PSYCHOLOGIA
Ojcowie i córki
Kim jest mężczyzna bez pracy?
Seks w menopauzie
Wiek jest w głowie

AGATA TURKOT
Miłość potrafi nas wyciągnąć z największego piekła

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935
04
9 770514 099371
Numer w sprzedaży do 04.05.2026

eprasa.pl 831

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

4 (2153) **KWIECIEŃ 2026**
Cena 16,99 zł (w tym 8% VAT)



ALEKSANDRA MIROSŁAW
Druga strona medalu

AGATA TURKOT
Miłość potrafi nas wyciągnąć z największego piekła

KATARZYNA BUTOWTT
Książka jak krzyk

Oraz
KWIAT JABŁONI
DOBRAWA CZOCHER
JAN KOMASA

TEMAT NUMERU
Chcemy być kochane tak, jak chcemy!

PSYCHOLOGIA
Ojcowie i córki
Kim jest mężczyzna bez pracy?
Seks w menopauzie
Wiek jest w głowie

MATEUSZ DAMIĘCKI
Imponuje mi odwaga kobiet

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935
04>
9 770514 099326
Numer w sprzedaży do 04.05.2026

Egzemplarz pl 831373f066




ART DIR: PAUL MARCIANO PH: MORELLI BROTHERS © GUESS?, INC. 2026
GUESS
with
CHIARA FERRAGNI
GUESS.EU



eprasa.pl 831373f066

ŚWIATŁOCIENIE

BY JULIA WIENIAWA



PIERŚCIONKI ZE SREBRA POZŁACANEGO: wzór AP542-6985; wzór AP542-6975

APART.pl

eprasa.pl 8313731066



pl 831373f066

omegawatches.com

my little secret



SEAMASTER #AQUATERRA 30 MM
Co-Axial Master Chronometer

OMEGA

Dostępne w OMEGA Boutique Plac Trzech Krzyży 16A Warszawa
i w autoryzowanych salonach sprzedaży

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066


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



eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 85

N°1
SÉRUM ANTI-ÂGE*



KOREKTA 9 WIDOCZNYCH OZNAK STARZENIA

-10% WIDOCZNOŚCI KURZYCH ŁAPEK

+15% ROZJAŚNIENIA PRZEBARWIEŃ

-12% GŁĘBOKOŚCI ZMARSZCZEK

+9% ELASTYCZNOŚCI

+62% NAPIĘCIA

LIERAC
LABORATOIRES

+102% WYGŁADZENIA SKÓRY

+10% JĘDRNOŚCI

-10% WIDOCZNOŚCI ZMARSZCZEK

+35% BLASKU SKÓRY****

NOWOŚĆ

PREMIUM SERUM ABSOLU

100% REAKTYWOWANA DŁUGOWIECZNOŚĆ KOMÓREK**

MOC BOTANICZNYCH KOSMECEUTYKÓW

TRZY OPATENTOWANE SKŁADNIKI BOTANICZNE, CHRONIĄ KOMÓRKI MACIERZYSTE, WZMACNIAJĄ OCHRONĘ KOMÓREK AKTYWNYCH ORAZ PRZEPROGRAMOWUJĄ KOMÓRKI STARZEJĄCE SIĘ.

10 LAT BADAŃ – 5 PATENTÓW***

*W LIERAC. **TESTY IN VITRO. ***ZGŁOSZONE PATENTY.
****BADANIE KLINICZNE, POMIARY INSTRUMENTALNE, 33 OCHOTNICZKI, 3 MIESIĄCE.

eprasa.pl 831373f066

Miele

Once a Miele,
Always a Miele.



Odwiedź Miele Experience Center

Warszawa | Łódź | Gdańsk | Gdynia
Katowice | Kraków | Poznań

eprasa.pl 831373f066


eprasa.pl 831373f066



Mamy płakać, śmiać się, wzruszać, wściekać! To jest istotą sztuki, a w dzisiejszym świecie – wręcz aktem oporu" – pisze w felietonie Sonia Kisza, oddając tym samym nastrój, jaki mi towarzyszy, odkąd obejrzałam „Hamneta" w reżyserii Chloé Zhao, a zwłaszcza ostatnią, przegenialną scenę w teatrze. Widzimy w niej, jak publiczność spontanicznie reaguje na sztukę, którą właśnie ogląda. Dziś powiedzielibyśmy, że zachowują się jak dzieci, głośno wykrzykują komentarze i pytania, ale też – właśnie – śmieją się, płaczą, wściekają. I dzięki temu zarówno sztuka, jak i to wspólne przeżycie są w stanie ich odmienić. Jak daleko odeszliśmy dziś od takiego żywego kontaktu z twórczością artystyczną! Właściwie jedynie oglądając wydarzenia sportowe, dajemy się ponosić emocjom. Co powoduje też, że głównych aktorów w tym spektaklu, czyli sportowców, przestajemy traktować jak ludzi – i albo ich przesadnie czcimy, albo nadmiernie potępiamy. Sporo mówili i mówią o tym sami sportowcy, choćby podczas ostatnich zimowych igrzysk. Bohaterka naszej kwietniowej okładki Aleksandra Mirosław opowiada, co z zawodnikiem czy zawodniczką robią przegrana i świadomość popełnionego błędu, jak wielki jest ciężar oczekiwań kibiców, który dźwiga się przy każdym starcie, jeśli jest się mistrzem lub mistrzynią. Warto o tym pamiętać, kiedy już sportowe emocje opadną.

Z kolei obecność na naszej drugiej okładce Agaty Turkot (na trzecią zaprosiliśmy Mateusza Damięckiego) jest dowodem na to, co sztuka i jej twórcy potrafią robić z nami indywidualnie i kolektywnie – poprzez dotykanie bolesnych miejsc, dawanie szansy na to, by tłumiony lub uciszany głos wreszcie wybrzmiał. Zaczęło się od „Domu dobrego", w którym Agata fenomenalnie zagrała Gośkę. I mam nadzieję, że na serialu „Piekło kobiet", gdzie gra Helenę, się nie zakończy.



Na zdjęciach od lewej: Aleksandra Mirosław, Jan Peńsko, Bartek Wieczorek, Joanna Olekszyk, Marta Wojtal, Mateusz Damięcki, Agata Turkot i (ponownie) Joanna Olekszyk.

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIE: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. MAKIJAŻ: MARIANNA YURKIEWICZ. FRYZURA: JAREK MŁOTKOWSKI.

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066

Kwiecień
2026

SPIS TREŚCI





NA OKŁADCE

40| **ALEKSANDRA MIROSŁAW** Stałam przed ścianą
50| **AGATA TURKOT** Saudade
62| **MATEUSZ DAMIĘCKI** Róża w zębach, bez we włosach



92
WE WŁAŚCIWYM WIEKU
Liczy się to, jak się człowiek czuje. Można być 30-letnim staruszkiem i 70-letnim młodzieniaszkiem.

FELIETONY

20| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
22| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
24| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
26| NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony
90| SONIA KISZA Histeria sztuki
122| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
252| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

28| STOP MITOM O MIŁOŚCI Córeczko, nie rezygnuj z siebie

SPOTKANIA

74| TYMOTEUSZ ROŻYNEK, BARTŁOMIEJ DEKLEWA Wolność, równość, braterstwo
82| DOBRAWA CZOCHER Po drugiej stronie morza

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

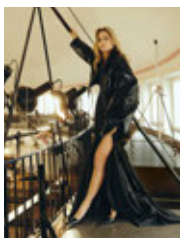
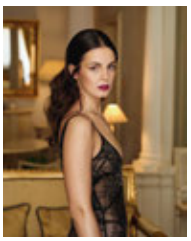
92| W KRĘGU WARTOŚCI We właściwym wieku
100| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Hormony nie rządzą
104| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Na swoim
112| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Narzucać czy ustalać?
116| MĘSKOŚĆ OD-NOWA Działam, więc jestem

WOKÓŁ NAS

126| FOTOREPORTAŻ Dużo dyscypliny, sporo szaleństwa
132| MAM WPŁYW Katarzyna Butowtt. Wyrwać się z pętli smutku



Bransoletka
128 zł
LILOU


Na okładkach:
ALEKSANDRA MIROSŁAW. Zdjęcie: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS. Stylizacja: KASIA ŁASZCZ. Asystentka stylistki: WERONIKA LESIAK. Makijaż: JAGODA SZTĄBERSKA/MAKE UP ARTIST DR IRENA ERIS. Fryzury: NATALIA SHVYDENKO/DR IRENA ERIS. Aleksandra ma na sobie kurtkę MMC, spódnicę ROBERT CZERWIK, buty VICTORIA BECKHAM, nausznicę BERRIES.
AGATA TURKOT. Zdjęcie: MARTA WOJTAL. Stylizacja: WIOLETTA ULIASZ. Asystentka stylistki: NATALIA OSEŁKA. Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA. Asystentka makijażystki: KATARZYNA WIECZERZYŃSKA. Fryzury: ADAM SZARO. Agata ma na sobie suknię KAREN ARCANJO.
MATEUSZ DAMIĘCKI. Zdjęcie: MARTA WOJTAL. Stylizacja: WIOLETTA ULIASZ. Asystentka stylistki: NATALIA OSEŁKA. Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA. Asystentka makijażystki: KATARZYNA WIECZERZYŃSKA. Fryzury: ADAM SZARO. Mateusz ma na sobie koszulę vintage, kamizelkę KENZO/VITKAC, okulary LESCA LUNETIER OPTYK M2.
Redaktorka naczelna: JOANNA OLEKSZYK. Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA. Koncepcje sesji: KATARZYNA MIŚKOWIEC, JOANNA OLEKSZYK.

eprasa.pl 831373f066



210
WANILIA

Przydymiona, z nutką węgla. Albo elegancka, ambrowa, z aksamitnym tłem. Czy może jak deser z karmelizowaną skorupką? Różne oblicza wanilii – w zapachach.



200
TRENDY

Makijaż czy pielęgnacja? Nie musisz wybierać. Nowością jest podkład połączony z serum. Efektem będzie rozświetlona skóra. Do tego maskara i nie trzeba niczego więcej.



230
PRZY STOLE

– Ciastka to sedno i sens naszej pracy – mówią właściciele Lukullusa, warszawskiej cukierni, która właśnie obchodzi 80. urodziny. Świętujemy razem z nimi!

138| SZKOŁA LIDEREK Z niewolnika nie ma pracownika
142| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Powrót taty
150| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

154| DZIEJE SIĘ 156| W CZTERY OCZY
Jan Komasa. (Nie)widzialny łańcuch
160| TRENDY Czekając na... 162| KSIĄŻKI 164| UWAGA, SERIAL!
166| FILMY 168| ROZMOWA Kwiat Jabłoni. Co teraz będzie?
172| SŁOWA O MUZYCE
176| SZTUKA Leonora Carrington. Czy korzystnie jest być artystką?
182| NIE PRZEGAPCIE

PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE

MODA

183| TRENDY SEZONU
196| AKTUALNOŚCI

URODA

200| TRENDY Aura blasku 210| TOP 7 212| NOWOŚCI
214| NOWE I PONADCZASOWE

ZDROWIE

216| PRZYGODY CIAŁA Jedz prawdziwą żywność
222| WELLNESS Kąpiel dla mózgu i ciała
228| NA TALERZU Gdy brak żelaza

KUCHNIA

230| PRZY STOLE Serce w pudełku

INNE

14| ZAMIAST WSTĘPU 18| LISTY
248| HOROSKOP 250| KRZYŻÓWKA



28
STOP MITOM O MIŁOŚCI

Miłość jest najważniejsza, ale stereotypy na jej temat, przekazywane przez pokolenia, obecne w literaturze i filmie, mogą niszczyć. Czy ciągle w nie wierzymy?

Majowy numer „Zwierciadła" w sprzedaży od 1 kwietnia.

Bridgertonowie
charms zawieszka
Zaproszenie
na bal 469 zł
PANDORA



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

eprasa.pl 831373f066

NIE BYŁAM TAK WAŻNA JAK SIOSTRA

Dziękuję za wywiad „Zwaśnione rodzeństwo" („Z" nr 03/2026). To temat, który dotyka niezagojonych ran z mojego dzieciństwa, ale i dorosłego życia. I chociaż pogodziłam się z sytuacją, głównie poprzez oddalenie od rodziców i siostry, to mam nadzieję, że jakiś rodzic trafi kiedyś na ten wywiad, zrozumie, jaki wpływ na życie dzieci ma niesprawiedliwe traktowanie, i zmieni swoje zachowanie. Ze strachu przed takim (nawet nieświadomym) postępowaniem, a zwłaszcza przed poczuciem nierówności u któregoś dziecka, sama zdecydowałam się tylko na jedno. Jestem młodszą siostrą, która pojawiła się w niewielkim odstępie czasu po pierwszej córce. Pierwszej – tej idealnej, grzecznej, spokojnej, cichutkiej. Małą mnie nazwalibyśmy dzisiaj typowym „high needem". Całe swoje życie rodzice dość dobitnie pokazywali mi, że nie jestem dla nich tak ważna i tak dobra jak moja siostra. Nie wchodząc w szczegóły, które zajęłyby pewnie miesiące terapii, relacje w naszej rodzinie można by opisać mniej więcej tak: wszystko dla pierwszego dziecka, drugie niech sobie radzi. Najsmutniejsze jest to, że z biegiem lat nic się nie zmienia, próby rozmów nie przynoszą skutków, moja mama i tak zawsze wszystko wie najlepiej, a siostra jest najwspanialsza. Nie walczę już z tym, wiem, że się nie zmienią, ograniczyłam toksyczne relacje do minimum. Czasem tylko myślę, co by było, gdyby...

Młodsza siostra

MIEĆ APETYT NA ŻYCIE

Z wielką uwagą przeczytałam wywiad z panią Ireną Santor („Z" nr 02/2026). Ujęło mnie jej ciepło, pozytywne nastawienie do życia, chęć do wstawania każdego dnia i szukania pozytywów. Pani Irena jest już seniorką, ma 91 lat, świetnie wygląda (udowadnia, że w każdym wieku można wyglądać bardzo dobrze), jest aktywna i pełna pasji. Jaki to kontrast między nią a moją babcią, która po śmierci męża zamknęła się w domu, żyła przeszłością, narzekając i czekając na śmierć. Wszyscy się od niej odsunęli, wnuki nie chciały jej odwiedzać. Stała się zgorzkniałą staruszką, rozpaczającą 15 lat po zmarłym mężu. Dzisiaj widzę, że to musiała być depresja, jednak wtedy nikt (ani nic) nie zmusiłby jej do pójścia do lekarza po pomoc. Pani Ireny życie nie rozpieszczało, a mimo to ma chęć i apetyt na życie. Też jest dzisiaj wdową, która rozumie, że taka jest kolej rzeczy. I korzysta z życia – na ile się da. Wspaniale czyta się rozmowy z takimi osobami – dojrzałymi, mądrymi, doświadczonymi życiowo, a jednocześnie pozytywnie nastawionymi do życia. Oby jak najwięcej takich seniorów było w naszym otoczeniu.

Martyna



Autorki listów otrzymają kolczyki **MINI TEARS** w kształcie kropli wykonane ze srebra i pozłacane 24-karatowym złotem. **www.alicjamaria.pl**

NIE JESTEM SAMA

Artykuł o tym, jak żyć po odwyku („Z" nr 02/2026), trafił do mnie w momencie, w którym na nowo próbuję zdefiniować swoje życie. I choć mam 30 lat, prawda jest taka, że niemal całe moje dorosłe (a nawet to mniej dorosłe, nastoletnie) życie przeżyłam z alkoholem. Na początku było to – jak w wielu historiach – przykryte „zabawą". Z perspektywy czasu widzę jednak, że ta zabawa od samego początku była w moim przypadku tragiczna. Alkohol bardzo szybko przestał być dodatkiem, a stał się narzędziem. Piłam, żeby mówić, bo byłam bardzo nieśmiała. Piłam, żeby przetrwać problemy rodzinne. Piłam, żeby czuć. Albo żeby nie czuć. Albo żeby czuć mniej. Przez lata alkohol był odpowiedzią na wszystko. Na wstyd, na lęk, na nadmiar emocji i na ich zupełny brak. Z czasem wszystko zaczęło się kręcić wokół niego. Mam wrażenie, że mój charakter, moja tożsamość, a nawet sposób, w jaki widzieli mnie inni, budowały się na jednym prostym skojarzeniu: „Ona pije". Jakby to było coś, co mnie definiuje.

Dlatego teza z Waszego artykułu o tym, że pożegnanie z alkoholem to dopiero pierwszy krok, uderzyło we mnie szczególnie mocno. Bo dziś widzę, że prawdziwym wyzwaniem nie jest samo niepicie, ale zbudowanie życia od nowa. Uczenie się codzienności bez alkoholu i stopniowe odkrywanie tego, co przez lata zostało mocno zatopione. Wracam do pasji i zainteresowań, które zniknęły gdzieś między zapitymi weekendami i niedzielami spędzanymi na dochodzeniu do siebie.

Nie wiem jeszcze, jak ta historia się skończy. Ale wiem, że zaczęła się w momencie, w którym przestałam uciekać i zaczęłam zadawać sobie pytania. Wasz tekst był jednym z tych impulsów, które sprawiły, że poczułam: nie jestem w tym sama.

Weronika

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 831373f066



eprasa.pl 831373f066

Uśmiech niegitarowy

KAŻDA BRANŻA POWINNA MIEĆ SWÓJ KALENDARZ I SWÓJ ROK. HYDRAULICZNY (OD PIERWSZEGO KOLANKA DO OSTATNIEJ RURY), STOMATOLOGICZNY (OD PIERWSZEJ JEDYNKI DO OSTATNIEJ ÓSEMKI), PRZESTĘPCZY (OD PIERWSZEGO WŁAMANIA DO UPRAWOMOCNIENIA WYROKU).



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

Pewien piosenkarz odmierza czas wschodami gwiazd i zachodami, czekaniem na niespodziewane i straconych szans rozpamiętywaniem. I wprawdzie od lat twierdzi, że nie liczy godzin i lat, ale jakaś forma liczenia to to jednak jest. No bo jak się ma średnio jedno niespodziewane na pięć lat i trzy stracone szanse na pół roku, to po szóstym niespodziewanym i stu osiemdziesięciu straconych szansach wie się, że minęło trzydzieści lat.

To ważny aspekt wolności – każdy powinien móc wybrać sobie własną miarę czasu. I stosować taki kalendarz, jaki mu najbardziej pasuje. Pomyślałem o tym, kiedy w telewizji, informując o kolejnej fali zachorowań na grypę, przedstawiciel sanepidu stwierdził: „Obserwujemy w tym roku epidemiologicznym...". Słyszałem o szkolnym, akademickim, jubileuszowym, liturgicznym, szopenowskim, podatkowym... Ale rok epidemiologiczny? Kiedy się zaczyna? Kiedy kończy? Czy są – tak jak w zwyczajnym roku – jakieś święta? Epidemiologiczne walentynki? Epidemiologiczne Święto Pracy? Sylwester epidemiologiczny i epidemiologiczny Nowy Rok? Brrr! Brzmi groźnie. Bo epidemiologia nienajprzyjemniej się kojarzy. Rok komorniczy też nie wszystkim przypadnie do gustu. Ale już na przykład taki rok cukierniczy? Zaczynałby się w tłusty czwartek, a kończył w dniu przymiarki stroju kąpielowego przed wyjazdem na wakacje. I wtedy zaczynałby się rok dietetyczny. Każda branża powinna mieć swój kalendarz i swój rok. Hydrauliczny (od pierwszego kolanka do ostatniej rury), stomatologiczny (od pierwszej jedynki do ostatniej ósemki), przestępczy (od pierwszego włamania do uprawomocnienia wyroku).

Pamiętam takie zebranie z nowym dyrektorem instytucji, w której pracowałem. Opowiadając o planach redakcji, powtarzał: „Kalendarz polityczny wymaga od nas...". Byłem młody i bezczelny, podniosłem rękę i zapytałem: „Panie dyrektorze, a czy pan się posługuje jeszcze jakimś innym kalendarzem?". Nic nie odpowiedział. Może i dobrze, bo gdyby się okazało, że używa dwóch – politycznego i epidemiologicznego, wpadłbym w popłoch.

Czeski pisarz Ota Pavel tak opisał króliki, które hodował (a potem wszystkie wypuścił) jego ojciec: „Futro miały w kolorze amerykańskiej rakiety startującej na Księżyc, czasem bardziej srebrzyste, czasem szare...". To też jeden z elementów wolności. Żeby każdy sobie porównywał co chce, do czego chce. Kolor futra królika do koloru rakiety, kolor rakiety do koloru futra królika. Gombrowicz pisał o „mandolinowym uśmiechu". Sprawdziłem w internecie, obejrzałem wiele zdjęć – rzeczywiście niektóre mandoliny się do mnie uśmiechają. Szwagier zapytał, czy od dawna i czy chcę o tym porozmawiać. Nie chcę. Chcę tylko, żeby każdy na tym świecie był traktowany tak samo. Jeśli literat może pisać o futrze czeskiego królika podobnym do amerykańskiej rakiety albo uśmiechu mandolinowym, który na gębie strasznej wykwita na widok parobka, to niechże i epidemiolog ma swój rok epidemiologiczny, a piosenkarz niech sobie odmierza czas straconych szans rozpamiętywaniem.

Tylko nie mylmy uśmiechu mandolinowego z uśmiechem gitarowym, bo niby inżynier Karwowski w serialu „Czterdziestolatek" słusznie zauważył, że to ta sama grupa instrumentów strunowych szarpanych, ale zbulwersowana dyrygentka (Krystyna Feldman), tak samo słusznie zauważyła, że to wstyd, że: „Córki szuka, a gitary od mandoliny nie odróżnia". Uśmiech gitarowy to już nie to samo. Mandolina to mandolina. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl/681373f066

Być kobietą

CO ZROBIĆ, ŻEBY W PEWNYM WIEKU NIE CZUĆ SIĘ PRZEZROCZYSTĄ, NIEWIDOCZNĄ? WIDZIEĆ SIEBIE. DO KOŃCA.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

Wraz ze starością znika nasza kobiecość – takie poczucie przekazują nam mamy, chociaż akurat moja po osiemdziesiątce zakładała buciki na obcasach, turkusową bluzeczkę i tup, tup na przyjęcie. Była bardzo kobieca. Do końca.

Moi rodzice, oboje, mogą być przykładem fajnego stosunku do kobiecości. Ojciec powtarzał, że nie interesują go młode dziewczyny. Pamiętam, jak mówił: „Z młodą dziewczyną, owszem, można coś miłego przeżyć, ale dopiero z dojrzałą można poczuć prawdziwą bliskość i ciepło". Ponieważ często słyszałam takie zdanie, to nie miałam poczucia, że bycie starszą cokolwiek zabiera. I z wiekiem czuję się coraz swobodniejsza, odważniejsza.

Natomiast moja mama miała minusy i plusy, jak każda. Mówiła na przykład: „Nie pokazuj, że ci na nim zależy". A ja uważam, że trzeba to pokazać, bo każdy lubi otrzymywać sygnały, że jest ważny i zauważany. Co innego zawłaszczać kogoś, co to, to nie! Ale powiedzieć: „Jesteś ekstra" – to szalenie ważne. Muszę przyznać, że im jestem starsza, tym lepiej mi to wychodzi, z czego bardzo się cieszę, bo coraz lepiej dogadujemy się z moim chłopem. Potrafię też okazywać zachwyt innym ludziom, to nic nie kosztuje, przeciwnie – jest przyjemne, wręcz fantastyczne! Kobiecość najlepiej manifestuje się wtedy, kiedy jestem taka, jaka jestem, pogodzona ze sobą, akceptująca siebie. Ja zawsze czuję się kobietą, bez względu na to, czy mam więcej, czy mniej kilogramów. Doświadczenie, którego z wiekiem nabywam, tylko umacnia moją kobiecość. Wiem już, co omijać, gdzie wleźć, co się opłaca, co nie. Wiem, że moje zdanie jako kobiety się liczy. Ale też, że dużo jeszcze mogę się nauczyć.

Kobiecość to flirt, urok, wdzięk, to patrzenie na innych z sympatią, radość z rozmowy z nimi, ze słuchania, co ktoś ma mi do powiedzenia. Byle nie zawisnąć na kimś, nie zarzucać go sobą.

Kobiecy wygląd jest ważny, ale mocno powiązany z tym, co wydobywa się ze środka. Bo widzisz kogoś niby pięknego, posągowego, a jest martwy. A widzisz kogoś niby brzydkiego, a jest żywy: śmieją mu się oczy, ma wesoły głos. Natychmiast masz ochotę być z taką osobą blisko. Nie chodzi o to, żeby być z każdą osobą blisko, tylko żeby przechodzić przez życie z uśmiechem, aprobatą, zaciekawieniem, bo zaciekawienie to dar.

Niektóre kobiety mówią: „A po co będę się ładnie ubierać, gdzie ja pójdę, zaoszczędzę dla dzieci". Jeżeli całe życie definiowałaś się tylko jako matka, to nie masz kontaktu ze swoją kobiecością, cierpisz, że dzieci cię już nie potrzebują. Masz żyć tak, jak lubisz. Czytać, oglądać filmy, słuchać muzyki. Ja mam swoją ukochaną playlistę. Kiedy się budzę, pytam siebie, na kogo mam dzisiaj ochotę. Włączam taką płytę i od razu mam lepszy humor.

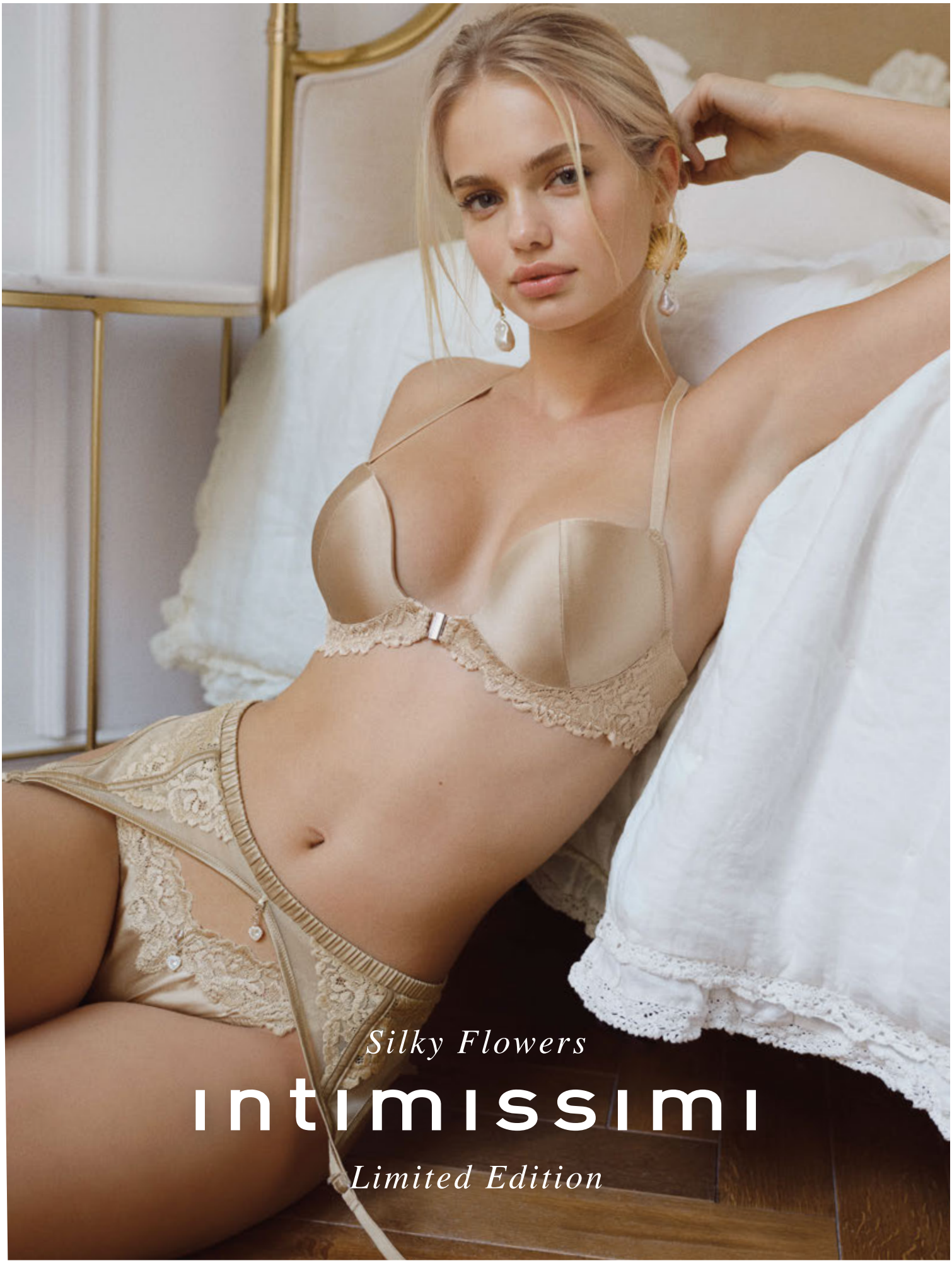
Kobiecość pragnie też kolorów. Otaczaj się więc pięknymi barwami, zarzuć na siebie mięciutką chusteczkę, szlafroczek, włóż ciepłe skarpetki na kożuszku. I poczuj się jak w niebie. Byłam przed chwilą na masażu. Czy mam się wstydzić, że jestem gruba? Uważam, że mam ciało miłe w dotyku. Gdybym się zastanawiała „Ojejku, co on sobie pomyśli, jestem gruba", to nie czerpałabym radości z życia. A ja czuję się fajna. I tu wracamy do punktu wyjścia – do akceptacji siebie. Jeśli siebie nie akceptujesz, to nic ci nie pomoże. Bo to, co wysyłasz w świat, to do ciebie wraca.

A seks? Też jest bardzo ważny. Znam parę, oboje mają po 80 lat i mówią, że są szczęśliwi jak nigdy. Ona nie zawiesiła kobiecości na kołku. On nauczył się okazywać czułość.

Z wiekiem kobiecość na pewno nie znika, tylko zmienia jakość. Nie podrywam facetów, ale ostatnio zapytałam mężczyznę, który stał za ladą: „Czy mogę na pana popatrzeć? Bo pan jest piękny". On odpowiedział: „Proszę bardzo". Pozachwycałam się, podziękowałam. Kobietami też się zachwycam. Zachwyt to kwintesencja radości życia. ●

WYSŁUCHAŁA: ALINA GUTEK. ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066

Psiworek

ŚPIWOREK. WĄTŁY ŚPIWOREK NA WATOLINIE, Z SUWAKIEM, KTÓRY SIĘ ZACINAŁ, PRZYPALONY OD OGNISKA, PACHNĄCY DYMEM I CIĘŻKI JAK CHOLERA, ZE DWA KILO MIAŁ I ZAJMOWAŁ PÓŁ PLECAKA. TERAZ ŚPIWORY WAŻĄ TYLE CO ETUI DO OKULARÓW, SAME SIĘ WZDYMAJĄ I GRZEJĄ KACZYM PUCHEM.



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.

Ale właśnie ten stary „psiwór", jak go nazywałem w harcerstwie, wożę ze sobą w podróż, choć go już dawno nie ma. Przepadł, spoczął na śmietniku historii gdzieś na początku lat 90. Ale i tak mnie grzeje, i tak go wożę w pamięci na wszystkie moje wyprawy, pod palmy, oliwki i wodospady, a czasem i drapacze chmur. Ratuje mnie z różnych opresji, z opresji luksusu i umiłowania wygody.

Gdy tylko zaczynam obrastać w piórka, nos mój noszę wysoko i puszę się na wyjazdach, to rzucam sobie pod nosem hasło: – Psiwór!

I od razu mnie to pionizuje, i stawia na baczność. Ostatnio w jednym z hoteli zaczął rozpraszać mnie szum morza i już miałem ochotę dzwonić do recepcji, żeby odsunęli to morze albo zmienili mi pokój, ale nagle przypomniałem sobie... śpiworek. Bo gdy wygodnie moim czterem literom pod różnymi szerokościami geograficznymi, to przypominam sobie tę styczniową noc w Puszczy Bolimowskiej, gdy z zastępem „Dziki" spaliśmy w stodole, a przez szpary w deskach widziałem pokryte śniegiem pola. Spałem na sianie, wsunięty do „psiworka" w ubraniu i w butach, a i tak było mi zimno.

Zrobię sobie breloczek z „psiworkiem".

Ostatnio u barbera, proszę ja was, poprosiłem o cieplejszy ręcznik na oczy. Po co? Żeby mi się oczy nie przeziębiły? Zaordynowałem podgrzanie ręczniczka o parę stopni, bo kiedyś u barbera w Amsterdamie dawali właśnie takie ciepłe ręczniczki.

Śpiworku! Przybądź i zabierz mnie do stodółki!

Bo życie nas rozpieszcza, a jak nie, to szukamy dopieszczeń. I zapominamy o śpiworach z młodości czy o pralce Frani. Rany gościa, co to było? W czasie wirowania Frania chodziła po całej kuchni, ona nie wirowała, ale świrowała, dziadek krzyczał, żebym ją trzymał, bo wyjdzie na spacer na Szczęśliwicką.

Każdy ma taką Franię, taki śpiworek. Warto nie tracić z nim łączności. To śpiworek-stróż.

Mój kolega stwierdził, że w Tajlandii przeszkadzało mu przez cały czas zbyt słone morze. – Jak mogli tego nie filtrować przy hotelu?! – powiedział.

Pamiętam opowieści o pewnej gwieździe, która zrobiła dym o to, że rano jej krzesło było... za zimne! Dejta mi natychmiast gorące krzesło, a w ogóle to z klimatyzacją! A jest takie! Kupując nowe auto, dowiedziałem się, że jest opcja fotela z klimatyzacją! Tak! Superfotel, który przez mikrodziurki zasysa nieświeże i pompuje świeże powietrze!

Śpiworku! Wracaj, abym nie oszalał!

A wiecie, że teraz produkują kable do... słuchawek bezprzewodowych!? Najpierw ktoś wymyślił, że przewód jest be i po latach wmawiania, że modny jest jego brak, wpadł na pomysł, żeby teraz wmówić ludziom, że nie ma nic bardziej *fancy*, jak właśnie powrót do przewodów.

Franiu, wybaw nas, bo zwariujemy na własne życzenie!

Obok mnie na siłowni ćwiczy gość, który ciągle sprawdza w telefonie, połączonym z zegarkiem, pomiar wszystkiego. Zamiast delektować się spędzaniem czasu z żelastwem na klatce i rozglądać się po sali, on z nosem w ekranie monitoruje przyrost, odrost, kalorie, tętno i kwaśność bicepsów.

Moją nowoczesną pralkę fachowiec też podłączył do komputera i powiedział, że ta ma jeszcze przed sobą 13657 prań do końca swego pralkowego życia. I ani jednego więcej, ani jednego mniej.

Temu panu też pewnie wyświetla się w telefonie, ile ma bicków i tricków do końca swojej kulturystycznej egzystencji. A moja Frania mogłaby do dziś świrować po kuchni, gdyby nie wyszła z mody.

O jaki morał się tu prosi? Żebyśmy czasami poświrowali analogowo, odłączyli się od postępu i wygody. Przeprali w rękach galoty, zacerowali dziurę w rajtuzach, pobiegali na bosaka i spędzili noc w „psiworku". ●

ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ- LUBAŃSKA.

eprasa.pl 831373f066

ELLA BACHÉ

PARIS . 1936



Zaawansowane formuły inspirowane nauką i naturą

90 LAT FRANCUSKIEJ DERMOESTETYKI

facebook.com/EllaBachePoland ELLABACHE.PL instagram.com/ellabache_poland/

Czy matka przyjdzie?

RODZICIELSTWO JEST DOŻYWOTNIE. SĄ TACY, KTÓRZY TEN „WYROK" PRZYJMUJĄ Z OGROMNĄ RADOŚCIĄ; SĄ TACY, KTÓRZY SKRZĘTNIE UKRYWAJĄ SWOJE ROZCZAROWANIE, NO I JESZCZE CI, KTÓRYCH JEST NAJWIĘCEJ – CI, KTÓRZY MAJĄ RÓŻNIE.



NATALIA DE BARBARO
psycholożka, socjolożka, autorka książek „Czuła Przewodniczka" oraz „Przędza".

Powiedziała, że jest chora. Trudno było mi uwierzyć w tę wymówkę. Matka była ze mnie niezadowolona – rozczarowana. Jak zwykle skupiła się na sobie – nawet w dniu mojego ślubu. (...) Piosenka dobiegła końca, a dla mnie to był sygnał, by ruszyć do ołtarza. Zamknęłam oczy. Czy nasze relacje wyglądałyby inaczej, gdybym bardziej ją przypominała? Gdybym odkryła swój życiowy cel, kierowała się ambicją? Czy kochałaby mnie bardziej? Kiedy otworzyłam oczy, ona tam siedziała, ubrana w sukienkę, którą wybrała Lilly, tyle że w kolorze promiennego błękitu – jakby przemieniona przez wróżkę. Odwróciła się, a jej wzrok padł na mnie. Skinęła głową, a ja ruszyłam naprzód.

„Prawdziwi Amerykanie"
Rachel Khong

Byli sobie raz król i królowa. Życie ich poddanych zależało od ich woli. Wiedzieli, że ich władzy nikt nie śmie zakwestionować, i to przed długie lata. Być może król i królowa dostali swoją rolę przypadkiem. Być może w ogóle jej nie chcieli. Być może chcieli, ale wyobrażali ją sobie inaczej. Być może klęli wieczorem, tuż przed zdjęciem korony z głowy, że woleliby inne życie.

Król i królowa to rodzice. Poddanym jest dziecko. Tak urządzony jest świat. Chociaż tak zwane trendy kulturowe dają dziś dzieciom większy wpływ na rodziców niż kiedyś, chociaż rodzice, przynajmniej w naszej części świata, są coraz bardziej uważni na to, czego dziecko potrzebuje, chociaż prawie nikt nie czyta już starych baśni – to jedno pozostanie niezmienne: rodzic ma nad dzieckiem ogromną władzę. To on rysuje dziecku świat. I nie da się tej kredki odłożyć – powiedzieć: „Dosyć mam tego rysowania, niech ktoś inny teraz to porobi". Rodzicielstwo jest dożywotnie. Są tacy, którzy ten „wyrok" przyjmują z ogromną radością; są tacy, którzy skrzętnie ukrywają swoje rozczarowanie, no i jeszcze ci, których jest najwięcej – ci, którzy mają różnie.

Bohaterka powieści amerykańskiej autorki Rachel Khong, Lilly Chen, w cytowanym przeze mnie fragmencie właśnie wychodzi za mąż. Wszystko jest gotowe. Po dniach deszczu wyszło słońce. Suknia jest piękna, wesele – wystawne. Ale matka panny młodej nie przychodzi. Jest „chora". Lilly wodzi wzrokiem po gościach, widzi ojca i puste krzesło koło niego. Czy matka przyjdzie? Lilly nie może ruszyć ku nowemu życiu, nie może zrobić kroku, chociaż piosenka już się skończyła.

Lilly jest dorosła, ale w momencie, kiedy zamyka oczy, to nie ma znaczenia: matka znowu jest królową, która decyduje o tym, czy można zrobić krok. Lilly zamyka oczy jak małe dziecko, które się łudzi, że świat, którego nie chce oglądać, zniknie.

Dlaczego ciągle zamykamy się w łazienkach rodzinnych domów, żeby ukradkiem wycierać łzy, kiedy usłyszymy przykre słowa? Dlaczego, chociaż król i królowa są dawno na emeryturze, ich głos ciągle odzywa się w nas w momentach, których nie wybieramy? Co zrobić z faktem, że nasi rodzice mają nad nami władzę, czy tego chcemy, czy nie? Chociaż jesteśmy dorośli, chociaż nad naszymi biurkami wiszą dyplomy w złotych ramkach, chociaż niektórzy z nas sami zostali już „koronowani"? Czy można zrobić cokolwiek innego, niż patrzeć na to z jakąś nową dla siebie samych czułością? Iść do przodu własnym, nie do końca pewnym krokiem, wiedząc, że tak samo niepewnie szli ci, których wzroku wciąż szukamy? ●

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK

eprasa.pl 831373f066


ORLEN
MECENAS
POLSKIEGO SPORTU,
KULTURY I NAUKI





Córeczko, NIE REZYGNUJ z siebie

TA ZMIANA JUŻ SIĘ DZIEJE I JEST NIE DO ZATRZYMANIA. MATKI NIE CHCĄ, ŻEBY ICH CÓRKI POWIELAŁY NISZCZĄCE PRZEKAZY NA TEMAT MIŁOŚCI. TO WIDAĆ, SŁYCHAĆ I CZUĆ. ALE NA TEJ DRODZE POJAWIAJĄ SIĘ NIEOCZEKIWANE BARIERY. CZY UDA SIĘ JE PRZEZWYCIĘŻYĆ?

Tekst **ALINA GUTEK** *Ilustracje* **MAGDALENA PANKIEWICZ**

eprasa.pl 831373f066

Wszystkie przyznajemy dość zgodnie, że miłość jest dla nas najważniejsza. No może na równi ze zdrowiem. Uczymy się jej – od kogóż by innego – od matek i babek, ale też z wyciskających łzy literackich opowieści i romantycznych historii filmowych. A potem przekazujemy te nauki, może nieco zmodyfikowane, ale w gruncie rzeczy podobne, swoim córkom. One, choć żyją, wydawałoby się, w innym w świecie – TikToka, Instagrama – choć często kontestują matki, to snują wokół miłości równie jak my dramatyczne i mało prawdziwe opowieści.

Ta sztafeta chyba jednak się zatrzymuje. Współczesne matki już wiedzą, że z wieloma przykazaniami na temat miłości powinny się rozprawić, choć w praktyce wcale nie jest to takie łatwe.

Magda Korczyńska, edukatorka równościowa, autorka i prowadząca projekt edukacyjny dla rodziców i nauczycieli Jak Wychowywać Dziewczynki?, autorka książki „Pułapka płci", mama dwóch córek (10 i 12 lat):

– Matki nie przekazują już bezrefleksyjnie stereotypów na temat miłości. Myślę, że główna różnica polega na tym, że my z córkami o tym rozmawiamy, otwarcie, że nie ma już w tym obszarze tematów tabu. A jeszcze do niedawna były.

Katarzyna Półtorak, psycholożka pracująca z młodymi mamami, autorka portalu „Mama ma moc!", mama dwóch córek (10 i 13 lat):

– Zdecydowanie widać różnicę pokoleniową w podejściu do związków. W pokoleniu młodych mam jest więcej przyzwolenia na to, żeby dbać o siebie, a nie za wszelką cenę o małżeństwo, na wątpliwości, na kwestionowanie pewnych świętości. To, co kiedyś było wartością i priorytetem, niekoniecznie jest tym dzisiaj. Trochę wynika to z postępu społecznego, poszerzania świadomości, zajmowania się rozwojem osobistym, ale też z faktu, że kobiety są dużo bardziej niezależne finansowo, niż były kiedyś, i to pomaga im zastanawiać się, czego właściwie chcą, czy ich związek jest tym, w którym pragną spędzić życie. I co ważne – który chcą pokazać córkom jako przykład związku partnerskiego.

Małżeństwa ich mam i babek były raczej antyprzykładem. Natalia Łozicka, kosmetolożka, mama 12-letniej córki, słyszała od babci, że zawsze, cokolwiek by się działo, mąż ma być zadowolony.

– I ten przekaz tak się we mnie zakorzenił, że kiedy rozstawałam się z mężem, to za rozstanie obwiniałam siebie, mimo że to nie była prawda. Moja mama nie żyje, ale wiem, że nie rozstała się z moim ojcem ze względu na mnie, bo wtedy uważano, że dla dziecka trzeba tkwić w małżeństwie, choćby wiązało się to z cierpieniem. Absolutnie nie chciałabym, żeby moja córka tak miała. Na pewno dam jej przyzwolenie na to, żeby zamieszkała przed ślubem na próbę, żeby odeszła z toksycznego związku.

Natalia Kusiak, autorka podcastu i książki „Pierwsza randka" (nie ma jeszcze dzieci), zawodowo zajmuje się tematem związków. Ostatnio w swoim podcaście rozmawiała z Heleną Englert o stosunku do związków pokolenia zetek versus pokolenie milenialsów.

– Wyszła nam bardzo ciekawa różnica – mówi. – Helena zauważyła, że dla zetek związki są mniej istotne, drugorzędne. Mnie, z pokolenia milenialsów, wpajano, że miłość jest najważniejsza, że dzięki niej będę szczęśliwa, więc ważne, żebym znalazła partnera i że samotność jest okropna. Dla rówieśniczek Heleny na pierwszym miejscu znajduje się samorealizacja. Doszłyśmy do wspólnego wniosku, że pewnie kolejne pokolenie osiągnie balans, bo na razie to wahadło przesuwa się mocno od skrajności do skrajności.

Sylwia Sitkowska, psycholożka, autorka książek o relacjach, mama dwóch córek (pięć i dziewięć lat), choć dostała w domu wiele mitów na ten temat, to jako mama nie chciałaby przekazywać ich dalej. I – podobnie jak wiele jej rówieśniczek – stara się je rozbrajać.

MIŁOŚĆ WYMAGA POŚWIĘCEŃ

– Nie opowiadamy już córkom, że miłość wymaga ciągłego poświęcania się – mówi Sylwia Sitkowska. – A pamiętam taki przekaz od mamy i babci, nie tylko zresztą werbalny, ich postawa też świadczyła o tym, że miłość wymaga poświęcania się. Pokutował wtedy archetyp dobrej żony i matki. Kobieta równała się hasłu: „zrezygnuj z siebie". Przekazywano nam, że najważniejszym naszym zadaniem jest utrzymanie związku. Bez względu na to, jak się w nim czujesz. Miłość rozumiano jako samozatracenie się, niepatrzenie na siebie.

Psycholożka zastrzega, że oczywiście miłość wymaga od czasu do czasu poświęceń, bo każdy z nas jest inny, zmieniamy się na przestrzeni lat. Zatem naturalne jest, że w trakcie życia będzie nam z kimś czasami lepiej, czasami gorzej.

– Ale jeżeli to ma być tak niesymetryczne, że jedna osoba cały czas wymaga, oczekuje, żąda, a druga ma być podporządkowana, to ten mit najwyższy czas obalić – akcentuje Sylwia Sitkowska. – Kult ciągłości związku bez względu na to, czy czujemy się szczęśliwe, czy nie, czy się rozwijamy, czy wręcz odwrotnie, jest po prostu szkodliwy. Teraz dziewczyny dużo szybciej wychodzą ze związków, oczywiście tego nie oceniam, bo chyba żadna z nas nie wie, która droga jest lepsza. Ale na pewno wiem, że miłość to nie poświęcenie.

Ten mit implikuje przekonanie o tym, że kobieta powinna się podporządkować. Bo to mężczyzna jest przewodnikiem, a ona może być co najwyżej szefową kuchni, westalką domowego ogniska.

– No nie! – oponuje psycholożka. – Czasy się zmieniły, kobiety zajmują się nie tylko domem, ale i całą resztą. To już nie działa w taki sposób, zresztą myślę, że nigdy nie działało dobrze, jeżeli jedna strona – czy to kobieta, czy mężczyzna – się poświęcała. Poświęcenie nie gwarantuje

eprasa.pl 831373f066

bliskości, jakościowego bycia razem. To nie jest tak, że im więcej dajemy, tym bardziej jesteśmy widziane, kochane. Na miłość nie da się zasłużyć.

Natalia Kusiak: – Tak jak nie zadziała poświęcenie swojego rozwoju w imię miłości, tak samo nie zadziała poświęcenie miłości w imię indywidualnego samorozwoju. Trzeba szukać sposobu, jak połączyć jedno z drugim.

JAK SIĘ POSTARASZ, TO ON SIĘ ZMIENI

Takiemu przekonaniu hołdowała babcia Sylwii Sitkowskiej. Była z dziadkiem 50 lat w dobrym związku, aż do jego tragicznej śmierci. Ale uważała się za omnipotentną uzdrowicielkę, od której zależy powodzenie małżeństwa. I że jak da od siebie wystarczająco dużo, to on zmieni swoje zachowanie albo bardziej pokocha.

– Ten mit dawał kobietom złudną nadzieję, że wydobędą z mężczyzny wszystko, co najlepsze – wyjaśnia psycholożka. – A to również tak nie działa. Bo jeżeli mężczyźnie jest wygodnie, ciepło, bezpiecznie, to nie ma żadnej motywacji do tego, żeby się zmienić. Jeśli więc kobieta jeszcze bardziej się stara, żeby on na przykład przestał pić, to może być bliższa współuzależnienia, czyli pomagania mu w piciu, niż pomagania w zmianie, w postawieniu granicy i powiedzeniu: „Stary, albo przestajesz pić i dalej jesteśmy razem, albo droga wolna".

Ludzie mają motywację do wyjścia z uzależnienia, kiedy coś tracą, kiedy zaczyna ich coś uwierać. Czyli w kryzysie. Pamiętam zdanie: „bez kryzysu nie ma rozwoju", powtarzane na zajęciach z psychologii rozwojowej przez profesor Annę Brzezińską. Mit, że mogę zmienić go siłą woli, jest szalenie krzywdzący, zarówno dla jednej, jak i dla drugiej strony. Bo po co on ma się zmieniać, skoro i tak będziesz się starać? Jemu tak wygodnie.

Według Sylwii Sitkowskiej ten mit mówi też o tym, że miłość to terapia. Czyli że tylko jedna osoba ma obowiązki, jest wyrozumiała, akceptująca, zgadzająca się na wszystko, a druga ma same prawa. Związki długoterminowe przechodzą różną dynamikę w różnych okresach, ale – podkreśla psycholożka – nie może być tak, że tę relację tworzy wysiłek tylko jednej strony.

– Dziewczyny często zakochują się nie tylko w mężczyźnie, ale też w jego potencjale – mówi psycholożka. – Jest takie śmieszne, ale bardzo prawdziwe powiedzenie, że gdy mężczyzna zakochuje się w kobiecie, to marzy, żeby się nie zmieniła, a gdy kobieta zakochuje się w mężczyźnie, to marzy, żeby się zmienił. A to nie jest miłość, jeśli zakochujemy się w potencjale, a nie w realnym człowieku, z określonym zachowaniem, sposobami funkcjonowania. Potencjał jest czymś cudownym, ale może być nigdy niezrealizowany.

LEPIEJ BYĆ Z KIMŚ NIŻ ŻYĆ SAMOTNIE

Sylwia Sitkowska zauważa, że ten mit będzie jeszcze pewnie długo pokutował, bo człowiek jest istotą stadną.

– Ale takie przekonanie może być bardzo raniące, bo pozwala myśleć, że jesteśmy niekompletne, że same nie stworzymy dobrego życia. Dużo dziewczyn z młodego pokolenia myśli już inaczej: że może cieszyć się życiem bez drugiej połowy. Zwłaszcza że samotność w związku boli dużo bardziej niż bez związku. Nie ma nic chyba gorszego niż dzielenie łóżka z osobą, której nie mogę dotknąć, z różnych powodów – bo jesteśmy pokłóceni, bo związek się wypalił, bo nie chcę być z tą osobą. Bycie z kimś tylko po to, żeby być, bardzo często zaburza poczucie własnej wartości, nasze granice, dobre myślenie o sobie i – co więcej – potęguje samotność.

Psycholożka podkreśla, że związek nie leczy pustki, którą mamy w sobie. Tymczasem ludzie przechodzą z jednego związku do kolejnego, żeby tę pustkę wypełnić. A to jest możliwe dopiero, kiedy zaczniemy czuć się dobrze sami ze sobą, kiedy zaakceptujemy tę dziurę, która najczęściej pochodzi z dzieciństwa, z braku bliskości, bezpieczeństwa.

Katarzyna Półtorak: W pokoleniu młodych mam jest więcej przyzwolenia na to, żeby dbać o siebie, a nie za wszelką cenę o małżeństwo, na kwestionowanie pewnych świętości. *To, co kiedyś było wartością i priorytetem, niekoniecznie jest tym dzisiaj.*

– Kiedyś rodzina, mąż, dzieci to były wyznaczniki sukcesu życiowego – mówi Sylwia Sitkowska. – Ale to się zmienia. Moja dziewięcioletnia córka potrafi powiedzieć: „Nie chcę mieć dzieci". I chociaż chciałabym być kiedyś babcią, odpowiadam: „Córeczko, wszystko zależy od ciebie". Chodzi mi o to, żeby miała poczucie, że jest kompletna bez względu na to, czy będzie miała chłopaka, dziewczynę, dzieci, czy nie. To wszystko jest okej. Nie chcę, żeby jej bycie w związku brało się z poczucia, że jeżeli tego nie zrobi, to jest porażką, tylko żeby to było z wyboru, wybieram kogoś dlatego, że mi pasuje, a nie, że godzę się na to, bo nie chcę być sama.

Natalia Kusiak zauważa, że dla kobiet z jej pokolenia nadal superistotne jest to, żeby nie iść przez życie samotnie.

– Wierzymy w miłość, która zmieni wszystko, ale rzeczywistość zupełnie nie przystaje do tej wizji, sprawia, że ta wizja staje się wręcz nierealna. Są w naszym życiu osoby, które spełniają po części nasze potrzeby, również tę, żeby ►

eprasa.pl 831373f066



Sylwia Sitkowska: Miłość nie jest cierpieniem, oczywiście może tak się zdarzyć, ale z zasady nie powinno tak być. ***Jeżeli cierpimy przez większość związku, to znaczy, że coś jest nie tak.***

nie czuć się samotną – to towarzysze zabawy, podróży, partnerzy wspierający rozwój. Trudno nam jednak znaleźć kogoś, z kim możemy budować dom, kto spełni naszą potrzebę przeżycia wielkiej miłości, za czym w gruncie rzeczy skrycie tęsknimy. Przeżywamy pewien dysonans poznawczy. Z jednej strony nie mamy już iluzji na temat romantycznej miłości, coraz odważniej mówimy, że nie potrzebujemy do szczęścia drugiej osoby, że dziecko można wychowywać samodzielnie. Ale nie znam dziewczyny, która mimo że jest niezależna finansowo, odnosi sukcesy, podróżuje, nie szukałaby miłości. Nadal szukamy. Moja mama powtarzała zdanie, które jest ze mną do dzisiaj, nad którym mocno pracuję: „Najgorsze, co może spotkać człowieka, to samotność". Myślę więc, że z wychowania jestem po stronie uczucia, chcę robić wszystko, żeby nie być samotną. Ale wkładam też dużo pracy, żeby umieć żyć solo.

Magda Korczyńska: – Starsze pokolenia miały mocne przekonanie, że bycie w parze oznaczało związek kobiety i mężczyzny. A młode pokolenie już tak nie patrzy na miłość. Myślę, że czeka nas na tym polu rewolucja. Heteronorma obowiązywała przez setki lat, ale powoli się kończy. To pozytywne zmiany, które, mam nadzieję, pozwolą naszym córkom (synom również) żyć w zgodzie ze sobą.

MIŁOŚĆ WSZYSTKO WYBACZA, WSZYSTKO NAPRAWIA

Według Sylwii Sitkowskiej to jeden z najbardziej krzywdzących mitów, coś najgorszego, co można przekazać córce. Dlaczego? Bo miłość może dużo wybaczyć i dużo naprawić, ale nie wszystko. Jeżeli kochasz, to nie znaczy, że masz się na wszystko godzić, zamykać oczy na złe zachowania partnera. Ten mit generuje dużo złych związków,

eprasa.pl 831373f066

ponieważ dziewczyny wierzą, że im bardziej wybaczają, tym bardziej kochają. Natalia Łozicka nie chce, żeby jej córka uwierzyła w te mity. – Jestem po ciężkim rozstaniu i rozwodzie. Moje dzieci (mam też syna) przeszły przez to razem ze mną, obserwowały mój związek z ich tatą, a teraz obserwują nowy, widzą, jak obecny partner mnie przytula, jak razem tańczymy, gotujemy. Powiedziały jakiś czas temu: „Wiesz, mamo, kiedy powiedziałaś nam, że rozstajesz się z tatą, to był dla nas koniec świata. A teraz, jak widzimy cię szczęśliwą, myślimy, że powinnaś rozstać się z tatą dużo wcześniej".

Sylwii Sitkowskiej zależy na tym, żeby jej córki wiedziały, że miłość nie uleczy partnera, nie zastąpi odpowiedzialności. Żeby nie wierzyły w to, że jeżeli będą kochały mocniej, to będzie lepiej dla związku. Ani w to, że jeżeli nie będzie lepiej, to ich wina, bo ich miłość jest niewystarczająca. Żeby nie myliły adrenaliny z więzią, emocji z miłością.

– To straszliwa bzdura – mówi psycholożka. – W pułapkę tego mitu wpadają często osoby z niestabilnych domów, w których było dużo emocji. Te osoby szukają potem takiej formy bliskości, bo tylko ją znają. Bywa, że nawet trafiając na stabilną osobę, próbują nieświadomie zdestabilizować związek po to, żeby poczuć znane uczucie.

MIŁOŚĆ OZNACZA CIERPIENIE

Przed tym mitem pisarka Manuela Gretkowska przestrzega dorosłą córkę Polę i inne młode kobiety w książce „Posag dla Polki":

„Próbuję tłumaczyć to mojej córce z pokolenia wydanego na pastwę Tindera: nie myl miłości z cierpieniem. Używając photoshopa usprawiedliwień, zamazujesz prawdę. Wchodzisz w układ współzależności, samooszukiwania. Potem z ulgą, że już nie boli, idealizujesz kogoś, by ukryć swój lęk przed nim, przed rozstaniem.

Miłość, ta prawdziwa, nie jest udręką. Ból powinien być sygnałem ostrzegawczym, tak jak w ciele. Dobro nie rani. Dobra relacja nie jest karkołomnym wysiłkiem, wspinaczką z maską tlenową, bo się dusisz, ale pokonasz siebie i osiągniecie cel. W miłości nie ma celu. Sama jest celem, dobrostanem. Rozwojem, rozrostem tego, co w tobie i was najlepsze, a nie bolesnym przycinaniem.

Uczucie nie jest nagrodą ani karą. To relacja między zakochanymi. Jeżeli rani, nie próbuj się do niego dopasować. To jak z butami, za małe już nie urosną. Twoje stopy będą coraz bardziej okaleczone, plasterki na chwilę uśmierzą niewygodę, jednak ból wróci, jeszcze silniejszy. Pewnego dnia zostaniesz w domu, w butach, których inni ci zazdroszczą, że takie ładne i wymarzone... Buty służą do chodzenia, miłość do rozwoju. Naucz się, córeczko, odróżniać ją od euforii zakochania. Miłość podobna jest raczej do medytacji. Niczego w niej nie poprawiaj. Słuchaj, pozwalaj przepływać wrażeniom.

Wtedy poczujesz odpowiedź i będziesz pewna. Jestem szczęśliwa. Nie jestem zraniona, niepewna, zagubiona. Zamiast biegać do wróżek, szukać znaków, spójrz w siebie, co naprawdę czujesz tu i teraz. Sama dla siebie jesteś wyrocznią delficką. Inaczej w tej relacji nie będzie, tylko bardziej – jeszcze lepiej lub jeszcze gorzej".

Ten mit trzyma się mocno, bo jest podsycany przez filmy, literaturę, piosenki. Pokazuje miłość jako fajerwerki, szarpaninę, tęsknotę, ból, zastanawianie się, co on ma na myśli.

Sylwia Sitkowska: – A miłość tak nie wygląda. To raczej ciepły kominek niż strzelające ognisko. Początki bywają spektakularne, ognisko płonie, ale jeśli nikt nie dokłada kolejnych drewienek, zostają zgliszcza. Dziewczyny wychodzą z takiego związku zdewastowane, z obniżonym poczuciem własnej wartości, ze skrzywionym widzeniem siebie i mężczyzn, często z lękiem przed bliskością. To moim zdaniem błędne rozumienie miłości. Bo miłość nie jest cierpieniem, oczywiście może tak się zdarzyć, ale z zasady nie powinno tak być. Jeżeli cierpimy przez większość związku, to znaczy, że coś jest nie tak. Przez fajerwerki przeszłam jako nastolatka, być może każdy musi przez to przejść. Ale życzę moim córkom, żeby odróżniły miłość od namiętności, chwilową fascynację, zauroczenie od dojrzałej miłości. Namiętność sama w sobie jest fajna, ale jeżeli nie zbuduje się na tym bliskości, przyjaźni, tego ciepłego kominka z ogniem, który nie parzy, tylko grzeje, to związek może się szybko wypalić. Chciałabym, żeby moje córki wiedziały, że miłość to dawanie przez dwie strony, to spokój, bezpieczeństwo. W filmach tego nie widzimy, bo to mało atrakcyjne, nudne.

Katarzyna Półtorak ma podobną misję: chciałaby uświadomić córki i młode kobiety, że pożądanie to nie miłość.

– Wielu dziewczynom to się myli z różnych powodów: bo życie intymne nierozerwalnie wiązało się z małżeństwem, dlatego że jest dużo lęku związanego z życiem seksualnym i oceną społeczną, szczególnie dziewczynek. Warto rozmawiać z córkami, że to, co czujemy z ciała, jest okej, że można to eksplorować, tym się ciekawić, sprawdzać, po co mi to. Ale trzeba to odkleić od miłości, bo gdy czujemy pożądanie, to nie zawsze znaczy, że przeżywamy miłość. Myślę, że trzeba tę różnicę sprawdzać na własnej skórze, ale już samo rozdzielenie tych pojęć na poziomie komunikacji jest ważne.

JEŚLI KOCHA, TO SIĘ DOMYŚLI

Zdaniem Sylwii Sitkowskiej ten mit wszedł do mainstreamu. Można nazwać go „miłością telepatyczną". Polega na tym, że druga strona powinna myśleć tak jak ja. Jeżeli tak nie myśli, to znaczy, że nie kocha. – A każdy z nas ma inne doświadczenia, przekonania, co powoduje, że myśli inaczej. Dla jednej osoby spóźnianie się może być zwykłą formą funkcjonowania, a dla drugiej symbolem tego, że partner mnie nie szanuje, nie kocha. Dlatego w związku warto mówić otwarcie o swoich potrzebach. I tego uczę swoje córki. ►

eprasa.pl 831373f066

Magda Korczyńska: Starsze pokolenia miały mocne przekonanie, że bycie w parze oznaczało związek kobiety i mężczyzny. A młodzi już tak nie myślą. *Heteronorma powoli się kończy. To pozytywne zmiany, które pozwolą naszym córkom (synom również) żyć w zgodzie ze sobą.*

Przykłady z gabinetu Sylwii Sitkowskiej. Pewna kobieta mówi: „Mąż przyniósł mi na rocznicę ślubu siedem róż! A przecież każdy by się domyślił, że na dziewiątą rocznicę róż powinno być dziewięć". Dlaczego nie powiedziała, że marzy o dziewięciu różach? Bo uważała, że powinien się domyślić. Inna dziewczyna żaliła się, że mąż nie odzywał się do niej kilka dni i oczekiwał, że ona się domyśli powodu. Dziewczyna się nie domyśliła, więc zapytała jego matkę. Ta zdziwiona odpowiedziała: „A co ma zrobić innego, jeżeli się źle zachowujesz?".

– To dowodzi, że z pokolenia na pokolenie przekazywana jest kompletnie zła forma komunikacji – uważa Sylwia Sitkowska. – Zależy mi, żeby córki jej nie powielały. W moim związku mamy taką niepisaną umowę, że osoba, która się czymś interesuje, coś lubi, organizuje to dla nas dwojga. Na przykład ja lubię muzykę klasyczną, więc załatwiam bilety do filharmonii, a nie włączam przez trzy wieczory muzyki Vivaldiego i nie czekam, aż mąż się domyśli, że chcę iść na koncert. On lubi sport, więc dba o tę stronę. Dzięki temu jest dynamika, coś się dzieje. A często wydaje nam się, że powiedzenie, czego oczekujemy, zabije romantyzm. Tłumaczę dziewczynom: wręcz odwrotnie, jeżeli on zrobi coś, co jest dla ciebie ważne, mimo że sam nie ma na to ochoty, to taki gest ma piękną wagę, warto być za to wdzięcznym.

MIŁOŚĆ JEST NA CAŁE ŻYCIE

– Dobrze, żeby była na całe życie, ale nie musi – uważa Sylwia Sitkowska. – Im dłużej jestem w stabilnym związku, tym bardziej sobie to chwalę. Bo – jak pisał Bogdan Wojciszke, badacz miłości – etap dojrzałego uczucia jest najpiękniejszy i warto do niego dążyć. Natomiast ten mit mówi raczej o stabilności niż o miłości. Chcę, żeby córki wiedziały, że miłość z różnych powodów może się nie utrzymać. Jeżeli próby uzdrowienia relacji się nie powiodły, lepiej ją skończyć. Związek nie musi być wieczny, żeby był ważny. Poprzedni też coś nam dał, czegoś nauczył.

Sylwia Sitkowska nie zamierza ukrywać przed córkami, że związki są trudne. Ale i pokazywać to, że dopóki bilans pozytywów i trudności jest na plus, dopóty warto pielęgnować tę relację.

Natalia Kusiak: – Dziewczyny z mojego pokolenia wiedzą już, że z jedną osobą pewnie nie uda się spędzić całego życia. Z jednej strony to dowód na to, że twardo stąpają po ziemi, podejmują decyzje w zgodzie ze sobą. Ale z drugiej strony – to swego rodzaju oddanie walkowerem walki o romantyczny happy end: żyli długo i szczęśliwie. Wiemy już, że we dwoje można żyć długo albo szczęśliwie.

Kolejny mit (niestety, jest ich tak dużo, że wszystkie trudno przywołać): jeśli jest zazdrosny, to znaczy, że kocha.

Wiele z nas tak sądzi i bardziej lub mniej świadomie przekazuje ten mit córkom. Tymczasem, jak zauważają psychologowie, zazdrość nie rodzi się z miłości, tylko z lęku.

Sylwia Sitkowska: – Miłość zakłada odrębność drugiej osoby, to, że ona jest ze mną dlatego, że mnie wybrała, a nie, że musi czy boi się odejść. Zazdrość to kontrola przebrana za troskę. Oczywiście odrobina zazdrości jest wpisana w uczucie, może być nawet miła. Ale zazdrość prowadzi najczęściej raczej do kłótni, kontroli, lęku niż do bliskości.

PRZESŁANIE DLA CÓREK

Sylwia Sitkowska chciałaby, żeby córki wiedziały, że związek to jeden z elementów, który może być bardzo wspierający, istotny, ale nie jest celem życia. Chciałaby, żeby miały poczucie, że miłość to wybór. A także, żeby nie myliły miłości z namiętnością, czyli z pierwszym etapem fascynacji, która zasłania czerwone flagi w relacji. Żeby potrafiły, nawet jak ktoś bardzo im się podoba, widzieć nie potencjał, ale realne zachowania, wycofać się na etapie, który daje szansę na to, żeby ułożyć sobie życie. Żeby wiedziały, że nie są odpowiedzialne za emocje partnera, bo często kobiety biorą to na siebie. I że miłość to nie ból.

– Moje córki widzą, że lubimy z mężem spędzać czas razem. Widzą, że są dla nas bardzo ważne, ale mama i tata też są dla siebie ważni. To pozwoli im ustawić sobie normę traktowania kobiety przez mężczyznę. Uważam, że dobre traktowanie mamy przez siebie samą to największy dar, jaki możemy im ofiarować. Staram się tak układać moje życie partnerskie, żeby miały dobry przykład. Jeśli to się uda, będę szczęśliwa, że zrobiłam kawał dobrej roboty.

Natalia Łozicka usłyszała od córki, że dla niej najważniejsza jest niezależność.

– Myślę, że to dlatego, że postrzega mnie jako kobietę niezależną finansowo i mentalnie. Wie, że cokolwiek się stanie, to sobie poradzę. Widzi mój obecny związek, w którym ►

eprasa.pl 831373f066

SADVA

X

Aga Kołosowska



BĄDŹ! *Po swojemu.*

Bez obaw i ograniczeń.

eprasa.pl 831373f066

mam totalną wolność. Myślę, że na tej podstawie wie już, że miłość to nie kajdanki, że związek nie oznacza końca wolności, tylko rozwój, bo z partnerem nawzajem się szanujemy i wspieramy. Powiedziała mi też, że czasem wkurza ją to, że każdą sprawę rozkładamy na czynniki pierwsze, a jak mamy różnice zdań, to siedzimy do nocy, żeby rozwiązać problem. Rozmawiam z nią o wszystkim. Zależy mi na dobrej z nią relacji, żeby przyszła do mnie z każdym problemem. Oczywiście nie zawsze da się go rozwiązać, ale chcę, żeby wiedziała, że ma we mnie wsparcie. Ostatnio powiedziała mi, że na razie nie chce mieć chłopaka, bo ci w jej wieku są dziecinni. No i super. To znaczy, że wie, że chłopak nie jest jej potrzebny do bycia pełnowartościową dziewczyną.

Natalia Kusiak chciałaby, aby młode dziewczyny wzięły sobie do serca komunikat przekazywany przez kobiety z jej pokolenia: stawiaj na siebie, jeżeli sama nie zaopiekujesz się sobą, to nikt tego nie zrobi.

– Wydaje mi się, że jeżeli my, dziewczyny, starsze i młodsze, pomyślimy o swoich marzeniach i potrzebach, o swojej niezależności, to uchronimy się przed zawodami miłosnymi, przed cierpieniem w relacji. Ale żadna skrajność nie działa na naszą korzyść.

Natalia ma partnera Australijczyka, pół roku mieszka w Australii, pół w Polsce. Jakiś czas temu zamroziła swoje komórki jajowe, żeby dać sobie czas na zrealizowanie swoich marzeń, a jednocześnie nie przekreślić szans na bycie mamą. Wierzy, że jedno i drugie da się pogodzić.

BEZ TEMATÓW TABU

Wszystkie moje rozmówczynie podkreślają: najskuteczniejsza nauka miłości to ta poprzez przykład relacji rodziców. Przez obserwowanie, czym jest małżeństwo, rodzina.

Katarzyna Półtorak: – To jednak nadal bardzo trudne. Bo my, matki, myślimy już inaczej, ale robimy ciągle to samo. Czyli mówimy: dbaj o siebie, wybieraj partnera, patrząc nie tylko na bezpieczeństwo finansowe, a same tkwimy w związku tylko dlatego, że nie mamy finansowej niezależności, że trzymają nas inne rzeczy, na przykład poczucie przynależności do rodziny, wartości religijne albo nie chcemy być postrzegane jako rozwódki. Czyli wiemy już, jak powinno być, ale jeszcze ciągle same tego nie wprowadzamy w życie. Dużo w nas lęku i mało zaufania do siebie. Bo nasze matki i inne starsze kobiety trwają w niedobrych związkach, więc robimy to samo. Dlatego dorastające córki są w kłopocie – słuchają jednego, a obserwują co innego. Tymczasem większą moc ma nasz przykład, a nie nasze gadanie, nawet najmądrzejsze. Modelowanie jest najsilniejszym predykatorem tego, jak będzie wyglądało życie naszych córek.

Ale według psycholożki rozmowy też są niezwykle ważne. Byleby nie na zasadzie wykładu, tylko zaciekawienia optyką córki. Warto podsuwać jej książki, filmy o miłości i o nich rozmawiać. Przyglądać się, co ją ciekawi, a czego nie chce z nami oglądać i omawiać. – Chodzi o otwartość, pokazanie, że nie ma tematów tabu, żeby córki wiedziały, że mogą o tym z nami pogadać i że to nie jest coś, co nas, matki, zawstydza. Bo często pewne tematy nas zawstydzają i dzieci to czują, więc nie przychodzą z tym do nas, tylko szukają informacji nie zawsze w dobrych źródłach.

Katarzyna Półtorak zauważa, że nie musimy być ekspertkami, mieć na wszystko gotowe odpowiedzi. Można powiedzieć: „Wiesz, córko, może być tak albo tak. Możesz sama znaleźć odpowiedź. W moim domu nie rozmawiało się o tym, więc czuję się niezręcznie, chciałabym cię wesprzeć, ale nie wiem, jak".

– Wyjście z poziomu niewiedzy i ciekawości otwiera przestrzeń ciekawości ze strony córki. Jeżeli natomiast jestem przekonana, że wiem najlepiej, to spotkam się w najlepszym przypadku z wątpliwościami córki, a w najgorszym – z odrzuceniem. Nie mamy łatwości w rozmowach na te tematy? Nie szkodzi. Chodzi o to, żebyśmy miały gotowość wesprzeć córkę i szczerze powiedzieć o swoich ograniczeniach.

Magda Korczyńska ostatnio usłyszała od córek: „A babcia powiedziała nam, że w niedzielę dziewczynki mają się ładnie ubierać. Ładnie znaczy w sukienkę". Córki pytały, czemu babcia tak mówi. Odpowiedziała im, że babcia wzrastała w innych czasach, że myśli inaczej i to jest okej.

– Dla mnie ważna jest wartość edukacyjna takich rozmów, a także pokazywanie, że żadna z wizji nie jest wiodąca i najważniejsza. Raczej staram się przekonywać je, że same możemy budować swoją sprawczość. Bo według mnie głównym mitem na temat związków jest brak sprawczości kobiet. Przekonanie, że zawsze są na pozycji słabszej, podrzędnej wobec mężczyzn, i to na wielu poziomach. Że nie mają nic do gadania. Bo w tradycyjnym modelu kobiety bywały traktowane jak zdobycze, trofea.

Magda traktuje te rozmowy jak profilaktykę. Chce już teraz budować w dziewczynkach umiejętności dbania o swoje granice, wychwytywania sygnałów, które mogłyby świadczyć o tym, że nie są traktowane podmiotowo, że próbuje się ograniczyć ich wolność. Stara się omawiać z nimi to, co się dzieje w ich relacjach rówieśniczych.

– Chodzi o to, żeby pomagać dziewczynkom radzić sobie w sytuacjach, gdy ich granice są naruszane, by uczyć je szacunku do ciała, pokazywać, jak ważny jest odpoczynek, zdrowe odżywianie i ruch. Te kompetencje możemy budować od małego. Na pierwszy rzut oka nie łączą się one z relacjami, ale stanowią potem o jakości naszego funkcjonowania w związku. Nauka tych umiejętności wydaje się z jednej strony łatwa, ale z drugiej wymaga od nas pracy nad nami samymi. Córki obserwują nas przecież w działaniu, to, co robimy, jest znacznie ważniejsze niż to, co mówimy. Dlatego dbanie o nasze własne relacje jest dla nich najlepszą szkołą. ●

eprasa.pl 831373f066

Lirene

DERMOPROGRAM

LINIA Cera Naczynkowa



Z OPATENTOWANYM KOMPLEKSEM

kwas rozmarynowy +tioprolina

Pięknie się sprawdza

eprasa.pl 831373f066

BIOLOGIA PIĘKNA

PRZEZ DŁUGI CZAS, ŻEBY WYGLĄDAĆ DOBRZE, WYSTARCZAJĄ NAM PROSTE RZECZY: SEN, WZGLĘDNY SPOKÓJ, ULUBIONY KREM. AŻ PRZYCHODZI MOMENT, W KTÓRYM SKÓRA ZACZYNA SYGNALIZOWAĆ, ŻE TO JUŻ ZA MAŁO. POTRZEBUJEMY PIELĘGNACJI, KTÓRA NIE TYLKO DBA O NASKÓREK, ALE ROZUMIE TEŻ BIOLOGICZNE PROCESY ZACHODZĄCE GŁĘBIEJ – TAM, GDZIE ZACZYNA SIĘ PRAWDZIWA REGENERACJA.



Marka BABOR od 70 lat buduje swoją pozycję, opierając się na badaniach naukowych i współpracy z ekspertami z różnych dziedzin. Własne laboratoria w Akwizgranie, ponad 100 specjalistów ds. skóry oraz pełna kontrola procesu – od receptury po gotowy produkt – sprawiają, że pielęgnacja BABORa od lat funkcjonuje na styku kosmetyki i nauki. To podejście, w którym skuteczność nie jest obietnicą marketingową, lecz wynikiem precyzyjnie zaprojektowanych formuł.

Linia DOCTOR BABOR PRO jest rozwinięciem tej filozofii. Jej celem jest wspieranie naturalnych mechanizmów regeneracyjnych skóry zamiast działania wyłącznie na powierzchni. Kluczowym elementem wszystkich formuł jest TRIPLE RADICAL PROTECTION FACTOR (TRPF). Kompleks ten chroni komórki skóry przed stresem oksydacyjnym, wspiera funkcjonowanie mitochondriów i pomaga spowalniać procesy prowadzące do przedwczesnego starzenia. Równolegle marka sięga po jedne z najbardziej aktualnych kierunków badań nad skórą dotyczących aktywatorów mechanizmów egzosomalnych. Egzosomy to mikropęcherzyki odpowiedzialne za komunikację między komórkami – kluczowy proces decydujący o regeneracji, naprawie i zachowaniu młodej struktury skóry. W pielęgnacji DOCTOR BABOR PRO ich działanie jest wzmacniane m.in. przez ekstrakt z jagód goji oraz roślinne nośniki fosfolipidowe, które pobudzają naturalne mechanizmy komunikacji komórkowej. Bohaterem linii jest EXO YOUTH CREAM – krem zaprojektowany z myślą o skórze, która traci jędrność, elastyczność i energię. Jego formuła opiera się na 13,5% PRO-SIRT-NAD$^+$ Collagen-Peptide Plant Complex, łączącym aktywatory sirtuin, aktywatory mechanizmów egzosomalnych, NAD$^+$ oraz biofermentowane peptydy kolagenowe. Dzięki takiemu połączeniu składników EXO YOUTH CREAM działa wielokierunkowo: wzmacnia strukturę skóry, poprawia jej napięcie i sprężystość oraz wspiera naturalną zdolność do odbudowy. DOCTOR BABOR PRO to pielęgnacja, która nie składa obietnic bez pokrycia. Jej siłą są: precyzja, transparentność i oparcie na biologii skóry. To propozycja dla kobiet, które szukają eksperckich rozwiązań i chcą traktować pielęgnację jako długofalowe wsparcie dla kondycji skóry, a nie jedynie kosmetyczny gest.

EXO YOUTH CREAM
WIDOCZNE ODMŁODZENIE SKÓRY

+13%
wzrost jędrności skóry po 28 dniach stosowania*

+8%
wzrost elastyczności skóry po 28 dniach stosowania*

-13%
zmniejszenie głębokości zmarszczek po 28 dniach stosowania*

+40%
wzrost nawilżenia skóry**

* WYNIK UŚREDNIONY, KLINICZNE BADANIE W KIERUNKU REDUKCJI GŁĘBOKOŚCI ZMARSZCZEK ORAZ ZWIĘKSZENIA JĘDRNOŚCI I ELASTYCZNOŚCI SKÓRY, 20 UCZESTNIKÓW TESTU, POMIAR INSTRUMENTALNY PO 28 DNIACH STOSOWANIA DWA RAZY DZIENNIE. ** WYNIK UŚREDNIONY, KLINICZNE BADANIE W KIERUNKU ZWIĘKSZENIA NAWILŻENIA SKÓRY, 20 UCZESTNIKÓW TESTU, POMIAR INSTRUMENTALNY PO 28 DNIACH STOSOWANIA DWA RAZY DZIENNIE.

eprasa.pl 831373f066

DOCTOR BABOR PRO



PROFESJONALNE ROZWIĄZANIA DLA SKÓRY – OPARTE NA WIEDZY NAUKOWEJ

DOCTOR BABOR PRO aktywuje i optymalizuje naturalne mechanizmy skóry poprzez wzmacnianie jej potencjału i hamowanie niekorzystnych procesów – dla kompleksowej transformacji skóry.

Zawiera [TRPF] – POTRÓJNY CZYNNIK OCHRONNY PRZED WOLNYMI RODNIKAMI, czyli kompleks trzech skutecznych antyoksydantów: SOD, tiotainy i EGCG, wspierających ochronę skóry oraz jej odporność na procesy starzenia.

Linia dostępna wyłącznie w gabinetach kosmetycznych i centrach dermatologii estetycznej.

Więcej informacji na babor.pl

EXPERT SKINCARE. MADE IN GERMANY.

BABOR

eprasa.pl 831373f066



STAŁAM PRZED ŚCIANĄ

NIE WYWALCZYŁABY OLIMPIJSKIEGO ZŁOTA, GDYBY NIE ODWAGA, ŻEBY PRZYZNAĆ, ŻE MA PROBLEM I POTRZEBUJE POMOCY. **ALEKSANDRA MIROSŁAW** W PIERWSZYM WYWIADZIE PO OGŁOSZENIU ZAKOŃCZENIA KARIERY SPORTOWEJ OPOWIADA NAM O STANACH LĘKOWYCH, PRACY Z PSYCHOLOGIEM, SWOICH PASJACH I... WOJSKU.

Rozmawia MAGDA ROSŁANIEC

Zdjęcia BARTEK WIECZOREK/ VISUAL CRAFTERS



eprasa.pl 831373f066

Klasa. Odejść w dobrym momencie jako mistrzyni olimpijska" – skomentował jeden z twoich kibiców. Byłaś wyraźnie poruszona, kiedy ogłaszałaś decyzję o końcu kariery. Długo przygotowywałaś się do tego kroku?

To była dobrze przemyślana decyzja. Zapadła już dawno i podjęłam ją wspólnie z całym moim zespołem, przede wszystkim z Mateuszem, który jest moim trenerem, a prywatnie mężem.

Już na początku kariery wiedziałam, że chciałabym zejść z tej sceny, kiedy będę na szczycie, a nie zmuszona kontuzją, chorobą, brakiem pieniędzy czy czymkolwiek, co uniemożliwiałoby mi starty. Czuję się dobrze z tą decyzją, co nie oznacza, że łatwo było ją podjąć. Kiedy usiadłam przed kamerą i zaczęliśmy nagrywać moje oświadczenie, nagle dotarło do mnie, że *this is it*: uświadomiłam sobie, że zamykam kawał życia, że kończy się rozdział, który dużo mnie nauczył i ukształtował jako człowieka.

Poczułaś też ulgę, że już nie będzie presji?

Nie nazwałabym tego ulgą. To raczej zadowolenie, że odchodzę na moich warunkach, z pełną szczerością wobec siebie, kibiców, partnerów i sponsorów.

Dziś już wiem, że w momencie silnego lęku i reakcji na stres najważniejsze jest wyjść z głowy. Oderwać uwagę od myśli, które się nakręcają. Brzmi prosto, ale w rzeczywistości takie nie jest.

Dziś każdy już wie, że to mój ostatni sezon. I powiedziałam to właśnie po to, żeby zamknąć wszelkie spekulacje i tworzące się historie. Do tego sezonu przygotowuję się dokładnie tak samo, jak do każdego poprzedniego. Oczywiście sport nie daje żadnych gwarancji, ale ta decyzja nie wynika z formy, jest świadomym wyborem. Chciałam po prostu postawić kropkę i zrobić to na własnych zasadach.

Nie wyobrażałam sobie momentu, kiedy schodzę ze sceny w Krakowie w lipcu 2026 i mówię po wszystkim, że to był mój ostatni start w Pucharze Świata. Nie byłoby to w porządku wobec kibiców i partnerów i bardzo by mnie obciążało psychicznie. Nie potrafię kłamać, ukrywać czegoś, bardzo cenię w życiu szczerość.

Masz pomysł na życie po życiu w wieku 32 lat?

Mam dużo planów. Myślę, że nie będę się nudzić na sportowej emeryturze. Już od wielu lat mój menedżer dba o to, żebym po skończonej karierze mogła rozwijać projekty, które są bliskie mojemu sercu. Chciałabym zająć się popularyzacją aktywności fizycznej wśród dzieci. Już działa w Lublinie moja Akademia 6.02 dla dzieci i jest duża szansa na to, że będziemy mieć filie w największych miastach. Fundamentem są zajęcia ogólnorozwojowe z elementami wspinaczki, stawiamy na to, żeby dzieci się po prostu ruszały, ćwiczyły, nie chodzi o profesjonalne trenowanie. Drugi projekt, również bliski mojemu sercu to 6.02Up! Games – zawody dla dzieci, które chcą spróbować swoich sił, zobaczyć, jak wygląda rywalizacja i dobrze się przy tym bawić. W ogóle uważam, że sport juniorski powinien być zabawą, na stres i presję przyjdzie czas.

Inwestuję również w start-up ReClimb, czyli interaktywne ścianki wspinaczkowe dla dzieci. W zeszłym roku zrobiliśmy na nich cykl zawodów Orlen Liga Wspinaczkowa – gdzie dzieci rywalizowały w drużynach, ucząc się współpracy, zaufania i budując relację.

Wszystkie te aktywności nie mają na celu znalezienia następczyni Oli Mirosław, chcemy raczej pokazać, że aktywność i ruch mogą być fajną zabawą. A jeśli po drodze trafi się wybitny talent, wtedy pomogę skierować go w odpowiednie ręce i do ludzi, którzy będą potrafili się nim zaopiekować.

Widzisz się tam w roli trenerki, mentorki?

Nie nadaję się na trenera, przede wszystkim nie mam odpowiedniej wiedzy. Zawsze byłam zawodniczką prowadzoną przez trenera, nigdy nie trenowałam sama, dostaję gotowy plan do wykonania i go realizuję. Natomiast w roli mentorki mogłabym się odnaleźć. Lubię mówić o tym, co przeżyłam. O doświadczeniach, które były łatwe, przyjemne, i o tych, które bolały. Właśnie one ukształtowały mnie najmocniej. Przez te wszystkie lata nauczyłam się jednego: że z każdej sytuacji można coś zabrać, nawet jeśli w danym momencie wydaje się to niemożliwe.

Co było tą najcięższą lekcją?

Najtrudniejszym momentem były dla mnie Mistrzostwa Świata w Bernie w 2023 roku. To tam po raz pierwszy doświadczyłam stanu lękowego. Miało to miejsce po półfinale, gdzie po raz pierwszy od bardzo wielu lat odpadłam od ściany. W jednej chwili przekreśliło to moje szanse na kwalifikację olimpijską do Paryża na tej imprezie.

Jak rozpoznałaś, że był to stan lękowy?

Wtedy nie potrafiłam tego rozpoznać. Dopiero później, dzięki rozmowom z psycholożką Darią Abramowicz, z którą pracuję od grudnia 2023 roku, zrozumiałam, czym było to, czego doświadczyłam. Tło tamtego czasu było takie, że od 2018 roku wygrywałam praktycznie wszystko – biegi, zawody, mistrzostwa, pobiłam wielokrotnie rekord świata. Przez pięć lat każdy kolejny start był pewniakiem, bardziej do odhaczenia niż przeżycia. Atmosfera w środowisku była taka, że zawodnicy, trenerzy, dziennikarze jeszcze przed zawodami wieszali mi złoto na szyi. Mówiło się, że z dwóch miejsc do zdobycia na igrzyska w sumie jest tylko jedno, bo to drugie „na pewno bierze Mirosław". Presja była ogromna. A ja kompletnie nie byłam świadoma tego, co dzieje się ze mną w środku.

Bardzo dobrze pamiętam moment, kiedy odpadłam od ściany. Poszłam do Mateusza i strasznie chciałam coś czuć: złość,

eprasa.pl 831373f066

smutek, rozpacz, rozczarowanie, cokolwiek, a nie czułam nic. Żadnych emocji, jakby dusza opuściła ciało. Zamarłam. Byłam w totalnym zamrożeniu. Mateusz spojrzał mi wtedy w oczy i zobaczył pustkę. Po pewnym czasie przyznał, że był wtedy przerażony moim stanem.

Potem przyszło poczucie winy. Tyle poświęciliśmy na przygotowania i nie udało się. Czułam, że zawiodłam, bo nie zdobyłam biletu do Paryża. Do następnego startu kwalifikacyjnego w Rzymie zostały cztery tygodnie. To był najmroczniejszy okres w mojej karierze. Fizycznie było wszystko dobrze, miałam formę, ale podchodziłam do ściany ze łzami w oczach, nie mogłam złapać oddechu przed biegiem i po nim. Rano wstawałam z myślą, że nie chcę trenować. Często płakałam. Towarzyszyły mi bezsilność, smutek, pustka. Chciałam po prostu zniknąć. Funkcjonowałam wtedy tylko dzięki Mateuszowi, to on przez te cztery tygodnie sprawiał, że wstawałam z łóżka, szłam na trening, trzymałam dietę i pilnowałam suplementacji. To był trudny czas i dla niego, i dla mnie. Zwłaszcza że nie wiedzieliśmy jeszcze, co się ze mną dzieje.

I w takim stanie pojechaliście do Rzymu na kwalifikacje olimpijskie.

myślami do przodu, tylko być tu i teraz. Wygrałam te trzy biegi i zdobyliśmy bilet na igrzyska.

Ale po Rzymie zwróciłaś się o pomoc?

Tak, wracając z Rzymu, wiedzieliśmy z Mateuszem, że mamy problem i że musimy się nim zająć. Więc z jednej strony było dużo szczęścia i radości, że jedziemy do Paryża na igrzyska, ale zdawaliśmy sobie sprawę, że chcąc tam walczyć, musimy się zająć moim stanem psychicznym.

Chyba najtrudniejsze było przyznanie się przed sobą, że potrzebuję pomocy, bo to jest trochę zaakceptowanie, że nie daję rady. A ja nie lubię przyznawać, że z czymś sobie nie radzę, że coś jest niemożliwe. Szczęśliwie w tamtym czasie Mateusz pojechał na konferencję trenerską, organizowaną przez Ministerstwo Sportu, gdzie spotkał Darię Abramowicz. Opowiedział jej o mojej sytuacji i zapytał, czy byłaby otwarta na rozpoczęcie współpracy. Odpowiedziała, że tak. Po powrocie Mateusza z konferencji uzgodniliśmy, że odezwę się do Darii, umówię się z nią na spotkanie i zobaczymy, co z tego wyniknie. Dziś wiem, że było to jedno z najważniejszych spotkań w mojej karierze i przełomowy moment, który pozwolił mi walczyć o złoto olimpijskie.

Wiedzieliśmy z Mateuszem, że mamy problem i że musimy się nim zająć. Więc z jednej strony było dużo szczęścia i radości, że jedziemy do Paryża na igrzyska, ale zdawaliśmy sobie sprawę, że chcąc tam walczyć, musimy się zająć moim stanem psychicznym.

Dzień przed finałami siedziałam na łóżku i znów wpadłam w rozpacz. Miałam w głowie tylko jedno pytanie: „Co będzie, jeżeli teraz mi się nie uda, nie wywalczę kwalifikacji na igrzyska?". Nie potrafiłam się uspokoić. Im bardziej próbowałam zatrzymać myśli, tym mocniej narastał we mnie lęk. Dziś już wiem, że w momencie silnego lęku i reakcji na stres najważniejsze jest wyjść z głowy. Oderwać uwagę od myśli, które się nakręcają. Brzmi prosto, ale w rzeczywistości takie nie jest. Pomaga oddech. Pomaga skupienie się na czymś konkretnym, na przykład na tym, co trzymamy w dłoni, gdzie patrzymy, co widzimy tu i teraz. Mnie wtedy wyrwał z tych galopujących myśli obraz na ścianie, który paradoksalnie przedstawiał Wieżę Eiffla. To był moment, kiedy wyszłam z głowy. Przyszła ogromna ulga, emocje puściły, a napięcie znalazło ujście.

Następnego dnia, tuż przed startem, było bardzo podobnie. Byłam już w strefie rozgrywkowej, gdzie siedzieliśmy z Mateuszem i on oddychał razem ze mną, bo znowu wpadłam w panikę. Rozpłakałam się. To był pierwszy raz, kiedy inni zawodnicy zobaczyli mnie w takim stanie. 15 minut później musiałam wyjść na finał. Miałam do zrobienia trzy biegi, które decydowały o moim występie na igrzyskach. Postanowiłam skupić się na każdym kolejnym biegu, nie myśleć o Paryżu, chciałam znów poczuć lekkość i przyjemność ze ścigania się. Koncentrowałam się na każdym kolejnym biegu i detalach, takich jak prószająca magnezja, kolor platformy startowej. To wszystko pozwalało mi nie uciekać

Jak współpracujecie?

Mamy regularne sesje online. Część naszej pracy skupia się na moim ogólnym dobrostanie, mojej kondycji psychicznej, a część poświęcona jest stricte przygotowaniu do zawodów. W bliskim kontakcie z Darią jest również mój trener oraz menedżer. Razem nawigują cały ten proces. Najważniejsze są obciążenia treningowe, pod nie układamy całą resztę, w tym zobowiązania sponsorskie. Ważne jest dla mnie, że Daria pozostaje dostępna niezależnie od kalendarza startów, zarówno w pracy zdalnej, jak i podczas spotkań bezpośrednich, także w kluczowych momentach przed zawodami.

Jak praca z psychologiem sportowym zmienia ciebie jako Olę?

To się łączy i przeplata. Myślę, że nie ma silnego mentalnie zawodnika bez rozwoju osobistego i poczucia dobrostanu. Na pewno jestem bardziej świadoma siebie, uczę się rozpoznawania swoich stanów, wiem, jakie mam zasoby, korzystam z narzędzi, których się nauczyłam, żeby radzić sobie w trudnych sytuacjach zarówno w sporcie, jak i w życiu.

Największa praca wykonywana jest pomiędzy sesjami. Dostaję różnego rodzaju zadania, poznaję techniki, które wprowadzamy w życie a potem monitorujemy, jaki to ma na mnie wpływ, czy mi pomaga, czy przeszkadza.

Przez ostatnie dwa lata naszej pracy bardzo się rozwinęłam, stałam się świadoma tego, co się dzieje w moim życiu sportowym i prywatnym. Na przykład dawniej, kiedy ►

eprasa.pl 831373f066





eprasa.pl 831373f066

dopadało mnie zmęczenie czy byłam przebodźcowana, szybko się denerwowałam.

Dziś już wiem, że jestem osobą, która ma bardzo silnie rozwiniętą cechę lęku i związaną z tym potrzebę kontroli, której utrata powoduje stres i nerwy. Świadomość tego pozwala mi zapobiegać kryzysom.

Kiedy widzę, że jest intensywnie, od razu szukam czasu dla siebie na regenerację, na przykład na masaż, spacer z psem, wyjazd na weekend. Dzięki pracy z Darią poznaję siebie, nauczyłam się w ogóle mówić o emocjach, opisywać je, rozpoznawać.

W jednym z wywiadów przyznałaś, że dopadł cię syndrom postolimpijski – co to jest?

To stan spadku nastroju i poczucia pustki. Może pojawić się u sportowców, ale także trenerów i członków zespołu, gdy znika wieloletni cel i pojawia się konieczność zdefiniowania siebie na nowo. Zarówno w świecie sportu, jak i poza nim. To również, tak jak w moim przypadku, zbudowane w głowie określone oczekiwania co do wyniku i emocji, że będą wciąż podobne do tych z Paryża. A one już nigdy nie będą takie same.

W moim pierwszym starcie po igrzyskach w Pucharze Świata w Chinach w 2025 zajęłam szóste miejsce. Dziś myślę, że to dobrze, bo miałam dużo materiału do przepracowania i to mi pomogło definitywnie zamknąć olimpijski rozdział, pójść dalej i znowu wygrywać. Miałam ogromny przywilej, że mój zespół, a zwłaszcza moja psycholożka byli na to przygotowani, potrafili mnie przez to przeprowadzić.

Sama przyznajesz, że twoje życie dzieli się na to przed Paryżem i po igrzyskach, bo z dnia na dzień stałaś się osobą rozpoznawalną. Jak radzisz sobie z popularnością, z opiniami, z hejtem?

Bycie osobą publiczną jest trudne i trzeba nauczyć się z tym żyć. Zaakceptować fakt, że pojawią się nieprzychylne komentarze – niezależnie od tego, co robisz i kim jesteś. W zeszłym roku z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego opublikowałam na swoim Instagramie rolkę z autentycznymi komentarzami po moim pierwszym starcie w igrzyskach, kiedy zajęłam szóste miejsce. „Porażka", „Skończyła się", „Mistrzyni jednej imprezy", „Przytyło się" „Powinna się skupić na treningach, a nie na reklamach". Oczywiście było mi przykro to czytać, ale potrafię sobie z takimi opiniami radzić, bo wiem, że nie są prawdą. Nie mogą mieć wpływu na to, jak sama siebie postrzegam. Te komentarze mówią więcej o osobach, które je piszą, niż o mnie. Uważam jednak, że to bardzo niebezpieczne zjawisko, bo kogoś, kto jest w gorszej formie, może to realnie dotknąć. Mam wrażenie, że wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, jaką moc mają słowa.

Krytyka jest pewnym kosztem bycia osobą publiczną. Ale jest i druga strona medalu. Dzięki popularności mogę nawiązać naprawdę wartościowe współprace, rozwijać się poza sportem i otwierać drzwi, które wcześniej były zamknięte.

Jakie miałaś dzieciństwo?

Szczęśliwe. Rodzice pozwalali mnie i moim siostrom popełniać błędy, uczyć się na nich i ponosić konsekwencje swoich wyborów. Bardzo ich za to szanuję. Miałam dość dużo wolności, ale też uczyłam się przestrzegania zasad. Jeśli na przykład chciałam zostać dłużej na imprezie i wiedziałam, że spóźnię się z powrotem do domu na umówioną godzinę, musiałam napisać, o której będę, gdzie jestem i z kim. I to działało. Były zasady i zaufanie.

Sport towarzyszył mi od dzieciństwa, ale nie czułam presji rodziców, żeby wygrywać. To się narodziło później i wynikało z mojego charakteru i ambicji, a nie z presji z zewnątrz. Tata do tej pory zresztą pisze mi przed każdymi zawodami, żebym się dobrze bawiła. I niezależnie od tego, czy jestem pierwsza, czy ostatnia, zawsze daje mi znać, że jest ze mnie dumny. Rodzice nigdy nie kwestionowali też moich wyborów, nie usłyszałam od nich czegoś takiego, żebym wreszcie skończyła studia, znalazła sobie robotę i zajęła się normalnym życiem. Zawsze pozwalali mi żyć tak, jak chcę, zawsze czułam ich ogromne wsparcie.

Mam zdecydowanie większą pewność siebie, co jest w znacznej mierze zasługą sportu, ale wciąż raczej stronię od ludzi, lubię trzymać się na uboczu. Na pewno nie jestem duszą towarzystwa i dobrze mi z tym.

Czy jako nastolatka miałaś kompleksy?

Od zawsze miałam problem z nawiązywaniem relacji z ludźmi. Może to nie jest kwestia konkretnych kompleksów, tylko bardziej związane było z osobowością i pewnością siebie oraz strachem przed oceną. Jako nastolatka często starałam się przypodobać komuś, zabiegałam o to, żeby ktoś mnie lubił. Często kończyło się to zupełnie odwrotnie, więc z czasem nauczyłam się stawać trochę z boku i w pewnym sensie tak już zostało.

Dziś jestem starsza, bardziej dojrzała emocjonalnie i świadoma tego, gdzie jestem, co osiągnęłam i kim jestem. Mam w sobie zdecydowanie więcej pewności siebie, co jest w znacznej mierze zasługą sportu. Nadal jednak jestem osobą raczej introwertyczną. Lubię spokój, obserwowanie, bycie trochę obok. Najswobodniej czuję się w małym, bliskim gronie przyjaciół i najbliższych. Moim bezpiecznym miejscem, gdzie naprawdę pozwalam sobie puścić wszystkie emocje, być całkowicie sobą i niczego nie udawać, jest dom.

Sport sprawia ci radość?

Sport jest dla mnie przede wszystkim pracą. Wszystko, co robię teraz, podporządkowuję startom, więc nie mam w tej chwili zbyt wiele przestrzeni na aktywność „dla przyjemności" na co dzień. Lubię surfować i kiedy tylko jest taka możliwość, staram się ją wykorzystać. Bycie w wodzie, na fali na desce bardzo mnie relaksuje. Mam wtedy poczucie, że czas się zatrzymuje. Nie patrzę w telefon, nawet gdybym chciała, nie jest to możliwe. Nikt do mnie nie dzwoni i nikt niczego ode mnie nie chce. Inną ►

eprasa.pl 831373f066



odskocznią, zwłaszcza po sezonie, kiedy mam dużo spotkań, wywiadów, sesji, jest bieżnia.

Lubię przez 30-40 minut pobiegać w ciszy, pobyć sama ze sobą. W ogóle lubię ruch – spacery, hiking, najlepiej czuję się w naturze. Jedynie za pływaniem nie przepadam, a baseny omijam raczej szerokim łukiem. Sześć lat w podstawówce trenowałam pływanie i chyba wystarczy mi na całe życie.

Czy kobietom jest w zawodowym sporcie ciężej niż mężczyznom?

Z perspektywy mojej dyscypliny trudno to jednoznacznie stwierdzić, bo wspinanie sportowe zaczęło się rozwijać dopiero w latach 90., kiedy pozycja kobiet w sporcie była zupełnie inna niż wtedy, gdy kształtowały się takie dyscypliny jak lekkoatletyka. W naszym sporcie nie ma na przykład różnic w nagrodach finansowych, a zawody kobiet i mężczyzn w większości przypadków rozgrywane są w tym samym czasie. Różnicą były igrzyska olimpijskie – tam rywalizacja była rozdzielona, ale godziny startów były dokładnie takie same, tylko w innych dniach.

i poczucie bezpieczeństwa, które w sporcie wyczynowym ma ogromne znaczenie. Służba w wojsku to swego rodzaju zawodowa polisa na przyszłość. Po zakończeniu kariery sportowej możliwe jest dalsze funkcjonowanie w strukturach Wojska Polskiego. Jako żołnierze sportowcy na co dzień reprezentujemy Wojsko Polskie na arenie krajowej i międzynarodowej zarówno w zawodach cywilnych, jak i wojskowych, na przykład Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych czy Wojskowych Mistrzostwach Świata, które mają odbyć się w przyszłym roku. Co roku, po zakończeniu sezonu sportowego, przechodzimy szkolenia ogólnowojskowe. Regularnie odbywa się także proces opiniowania i rozmów z przełożonymi o tym, gdzie siebie widzimy w przyszłości, jakie szkolenia i kursy są potrzebne oraz jakie kroki należy podjąć, by realnie dojść do wybranego miejsca w strukturach.

Wojsko nauczyło cię zadaniowości czy poszłaś już taka do armii?

Myślę, że zadaniowość miałam w sobie, zanim trafiłam do wojska. Zawsze byłam poukładana i bardzo konkretna, co w dużej mierze wynika z mojej osobowości. Mam wysoko rozwiniętą potrzebę

Największym wyzwaniem w kobiecym sporcie jest to, że większość protokołów treningowych, regeneracyjnych oraz badań z zakresu fizjologii człowieka bazuje na mężczyznach, a nie na kobietach. A przecież jesteśmy inne.

Powtórzę za Mateuszem, który od 2025 roku prowadzi również kadrę Hiszpanii i specjalizuje się w treningu kobiet, że największym wyzwaniem w kobiecym sporcie jest to, że większość protokołów treningowych, regeneracyjnych oraz badań z zakresu fizjologii człowieka bazuje na mężczyznach, a nie na kobietach. A przecież jesteśmy inne. Mamy cykl menstruacyjny, inną gospodarkę hormonalną, wracamy do sportu po ciążach, inaczej regenerujemy się po kontuzjach. To wszystko ma realny wpływ na trening i starty. Myślę, że to jest dziś jedno z największych wyzwań zarówno dla świata nauki, trenerów, jak i samych zawodniczek. Na szczęście bardzo dużo zaczyna się w tym obszarze dziać. Mam poczucie, że jesteśmy w momencie ogromnego rozwoju kobiecego sportu.

W twojej szafie wisi mundur. Jak zostałaś żołnierzem Wojska Polskiego?

W grudniu 2020 roku zostałam powołana do Wojskowego Zespołu Sportowego we Wrocławiu. Był to dla mnie bardzo ważny moment, bo dał mi możliwość pełnego skupienia się na sporcie, a jednocześnie zawodowego rozwijania się w ramach kariery dwutorowej. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, jak potoczy się moje sportowe życie. Nie miałam dużych sponsorów i partnerów. Wojsko Polskie zapewniło mi stabilność – wsparcie finansowe

kontroli, która często bierze się z lęku. W moim przekonaniu wszystko musi być dopięte i przewidywalne.

Praca z Darią pokazuje mi, że nie wszystko da się jednak kontrolować. Uczę się odróżniać te rzeczy, na które mam realny wpływ, od tych, na które wpływu nie mam. To wciąż proces, ale daje mi dużo więcej spokoju i elastyczności. Nie tylko w sporcie, ale też w życiu.

A co to znaczy być dla siebie dobrym?

Dbać o siebie to zaakceptować, że mam prawo popełniać błędy i że nie ma w tym nic złego. Natomiast bycie dla siebie dobrą oznacza dla mnie umiejętność zatrzymania się w trudnym momencie i powiedzenie sobie: „OK, tym razem nie poszło tak, jak chciałam, ale mogę wyciągnąć z tego wnioski i następnym razem zrobić coś lepiej". To właśnie jest rozwój.

Kiedy czujesz się w życiu spidermanką?

Chyba nigdy. To porównanie do mnie nie trafia. Wolę pozostać przy sobie niż przy superbohaterach.

Pytam o twoje supermoce...

Moją największą supermocą są ludzie, którymi się otaczam. Daje mi to poczucie, że niezależnie od tego, co się wydarzy, poradzę sobie, bo są przy mnie zarówno w dobrych, jak i trudnych momentach. ●

ALEKSANDRA MIROSŁAW urodziła się w 1994 roku w Lublinie. To najbardziej utytułowana zawodniczka w historii wspinaczki sportowej na czas, złota medalistka olimpijska z Paryża 2024, trzykrotna mistrzyni świata (2018, 2019, 2025), wielokrotna rekordzistka świata. Ambasadorka ORLEN Team.

Za pomoc w realizacji sesji dziękujemy Teatrowi Wielkiemu Operze Narodowej przy Placu Teatralnym 1 w Warszawie. Za przygotowanie makijażu i fryzur dziękujemy marce Dr Irena Eris, partnerowi Teatru Wielkiego Opery Narodowej. Materiał powstał we współpracy z ORLEN – mecenasem polskiego sportu, kultury i nauki.

MAKIJAŻ: JAGODA SZTABERSKA/MAKE UP ARTIST DR IRENA ERIS. FRYZJURY: NATALIA SHYDENKO/DR IRENA ERIS. ASYSTENTKA: KLAUDIA KURSZEWSKA/DR IRENA ERIS. STYLIZACJA: KATARZYNA ŁASZCZ. ASYSTENTKA STYLISTKI: WERONIKA LESIAK. ALEKSANDRA MA NA SOBIE: BODY I GORSET GOSIA BACZYŃSKA, RAJSTOPY WOLFORD, BUTY VICTORIA BECKHAM, KURTKA MMC. SPÓDNICĘ ROBERT CZERWIK, NAUSZNICE BERRIES. BRANSOLETKĘ Z ZAWIESZKĄ LILOU.

eprasa.pl 831373f066


OCHNIK
Najpiękniejsze historie
tworzymy razem.
www.ochnik.com

SAUDADE

„PIEKŁO KOBIET" TO SERIAL, O KTÓRYM DŁUGO NIE BĘDZIECIE MOGLI ZAPOMNIEĆ. ALE WIERZCIE MI, JESZCZE BARDZIEJ W PAMIĘĆ – I W SERCE – ZAPADA SPOTKANIE Z **AGATĄ TURKOT**, KTÓRA GRA W NIM GŁÓWNĄ ROLĘ. GWIAZDA „DOMU DOBREGO" ZNÓW UDOWADNIA, ŻE NIKT TAK JAK ONA NIE OPOWIADA KOBIECYCH HISTORII. TRUDNYCH, BOLESNYCH, ALE W KTÓRYCH ZAWSZE W KOŃCU POJAWIA SIĘ ŚWIATŁO. BO TO ŚWIATŁO WYPŁYWA Z NIEJ SAMEJ.

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK**
Zdjęcia **MARTA WOJTAL**

W jakim momencie życia cię łapię? Co to jest za czas?
Szalony, choć już nieco mniej, najbardziej szalony był dwa miesiące temu. Wróciłam z wakacji, wyczekanych, wspaniałych i dosyć dalekich. Byłam na Sri Lance, o której zawsze marzyłam. Kocham jeździć do Azji w momentach, w których potrzebuję zamknąć jakiś etap, wyjść poza swój kontekst. Teraz potrzebowałam na chwilę zapomnieć o tym, że jestem aktorką, że ostatnio dużo się wokół mnie wydarzyło, że to był czas, kiedy codziennie spotykałam się z ludźmi i im coś z siebie dawałam. Uciec od tego, kim jestem na co dzień, od swojej rodziny, przyjaciół, kota, mieszkania... Przypomnieć sobie, że poza tym wszystkim też jestem. No i uspokoić swój układ nerwowy. Ponieważ należę do osób wysoko wrażliwych i lękowych, to bardzo szybko się przebodźcowuję.
Dlaczego akurat Azja?
Bo jest daleko, jest tam inna kultura, inna pogoda, inna religia, a jednocześnie jest w tym miejscu coś bardzo bezpiecznego i otulającego. Dużo mi ta podróż dała, choć na początku była trudna, nie taka, jakiej oczekiwałam. Wiesz, jak jedziesz na długie wakacje, to spodziewasz się, że od razu będzie wesoło i beztrosko. Potrzebowałam dać sobie przyzwolenie na to, by czasem było mi tam też niewygodnie, ciężko czy niefajnie. I tak było przez pewną część tego wyjazdu, przeżywałam tam spore kryzysy, ale potem nagle wszystko się pięknie odwróciło i ostatecznie wyjechałam naładowana nową energią, uspokojona. Łapiesz mnie ►

eprasa.pl 831373f066



więc w momencie, w którym czuję się „wyzerowana", osadzona w sobie, jednocześnie wydarzenia ostatniego tygodnia stycznia zrobiły na mnie wrażenie, nie będę tego ukrywać [śmiech].

Mówimy teraz o tym, że zostałaś wyróżniona nagrodą im. Zbyszka Cybulskiego za rolę w filmie „Dom dobry". Nie wiem, jakie to miało dla ciebie znaczenie, ale dla mnie miało ogromne. Zresztą nie tylko dla mnie, widziałam to w reakcjach publiczności gali – wszyscy poczuliśmy, że coś zostało wyrównane, naprawione.

Ja też to poczułam. Jakby coś się domknęło, odpuściło napięcie, zeszło powietrze. Ilość gratulacji, jakie dostałam dzień po, była oszałamiająca, chyba jeszcze większa niż po premierze. Tego dnia nagrywałam akurat audiobooka i aż bałam się zerkać na wyciszony telefon.

Dla mnie ta nagroda jest też nagrodą dla wszystkich osób zaangażowanych w życie naszego filmu. Mam tu na myśli przede wszystkim widownię, ale też kolegów i koleżanki z branży – dla tak wielu osób ten film, ten temat okazały się bardzo ważne. Doszło nawet do czegoś w rodzaju happeningu – aż 2,5 miliona ludzi poszło na „Dom dobry", to naprawdę wielka sprawa. Chciałabym, by patrzono na to także jako na sukces polskiego kina, kina niekomercyjnego, trudnego, skłaniającego do refleksji. Myślę, że wszyscy powinniśmy się z tego cieszyć.

Ale nie zaszkodzi, jeśli ty ucieszysz się trochę bardziej. W jednym z podcastów, „Jak będę duża, będę aktorką", powiedziałaś coś, co mnie rozbawiło. Tak dużo było cię ostatnio w mediach, że twoja przyjaciółka, z którą nie miałaś czasu spotykać się tak często, jakbyś chciała, zażartowała, że właściwie czuje się, jakby widywała cię codziennie.

To, co wydarzyło się pod koniec ubiegłego roku wokół „Domu dobrego", przerosło moje wyobrażenia. Z jednej strony ogromnie mnie cieszyło, wiadomo, z drugiej było jednak bardzo dziwne, kiedy włączałam social media, przewijałam feed i widziałam albo siebie, albo Tomka [Schuchardta – przyp. red.], albo Wojtka [Smarzowskiego – przyp. red.] zarówno u moich znajomych, jak i u ludzi, których nie znam. To nie trwało dzień, dwa, tylko naprawę długo. Ale jeżeli już przesyt samą sobą musiał się w moim życiu wydarzyć, to bardzo dobrze, że wydarzył się w kontekście tego właśnie filmu. Moja twarz wyskakująca z każdej lodówki nie była tak naprawdę moja, ona była twarzą tego tematu, zachętą do rozmowy. Tak przynajmniej starałam się to traktować.

Niemniej jednak stałaś się rozpoznawalna. Wszyscy się dowiedzieli, kim jest Agata Turkot.

Nie powiedziałabym, że wszyscy. Żyjemy w czasach, w których jednocześnie żyje przeogromna liczba sławnych, popularnych osób. Do tego najbardziej rozpoznawalni są ci, których ja akurat nie znam, bo są popularni z powodów dla mnie niezrozumiałych lub takich, których po prostu nie śledzę. Ale tak, ludzie mnie rozpoznają, nawet w Warszawie, gdzie ktoś, kto zagrał w filmie, nie robi takiego wrażenia, bo tu co krok wpada się na kogoś znanego z ekranu.

Obie pracujemy w zawodach, w których nie zawsze zaangażowanie, serce i poświęcony czemuś czas przekładają się na efekt. Tymczasem w przypadku „Domu dobrego" informacja, jaką chcieliście przekazać społeczeństwu, została odczytana. Feminoteka i inne organizacje pomagające kobietom doświadczającym przemocy zostały zalane telefonami. Liczba zgłoszeń w samym listopadzie wzrosła o 223 procent – to robi wrażenie.

Tak, to jest rzeczywiście niesamowite. Tym bardziej że my ten film robiliśmy w konkretnej sprawie. Nie tylko po to, żeby opowiedzieć wciągającą historię z wiarygodnymi bohaterami, ale też po to, by poruszyć niebo i ziemię, przerwać zmowę milczenia wokół przemocy domowej. Czasem się zastanawiam, co teraz czuje Wojtek. Przypuszczam, że nie zdecyduje się na to, by opowiedzieć o tym publicznie, może podzieli się jedynie ze swoimi najbliższymi, ale wydaje mi się, że to musi być coś niesamowicie ciepłego, wręcz gorącego, wypełniającego od środka.

Helena pojawiła się w moim życiu niedługo po Gośce. Obie są od siebie kompletnie różne, jeśli chodzi o reakcje na to, co je spotyka. Helena robi wszystko, by nie wejść w figurę ofiary, czasem podejmując nienajlepsze decyzje i dając nienajlepsze rady. To historia o miłości, o jej poszukiwaniu tak naprawdę w sobie.

Świadomość, że intencje, z jakimi przystąpiłeś do swojej pracy, zostały tak dobrze odczytane, musi uskrzydlać.

Filmy Wojtka Smarzowskiego od lat są entuzjastycznie odbierane przez polską widownię, może właśnie dlatego, że robi je z serca i z trzewi. Z tego, co mówicie wy, aktorzy, ale też cała ekipa, na planie panują najwyższe standardy pracy, zarówno tej międzyludzkiej, jak i artystycznej.

I warto to podkreślać, bo często osoby spoza branży, ale też aktorzy czy aktorki, pytają nas, jaki jest Smarzol. Skoro robi tak trudne, brutalne filmy, wyobrażają go sobie jako kogoś bardzo mrocznego, może nawet skłonnego do agresji. Tymczasem Wojtek jest zaprzeczeniem tej wizji, jest kompletnie inny niż jego filmy. Chociaż na przykład ja widzę w nich miłość.

Właśnie, dla mnie „Dom dobry" jest o tęsknocie za miłością.

Dla mnie on jest zarówno o miłości, jak i o jej braku, ale też o tym, co się zmienia, kiedy ta miłość się jednak pojawia. Mam tu na myśli miłość i wsparcie, jakie moja bohaterka dostaje od innych kobiet, od całego ich kolektywu. Miłość – ta prawdziwa, szeroko rozumiana – potrafi wyciągnąć nas z najgłębszej otchłani, z największego piekła.

Kiedy myślę o moim doświadczeniu na planie z Wojtkiem i całym jego zespołem – bo to nigdy nie jest on sam, to też ludzie, ►

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066





eprasa.pl 831373f066

których on bardzo starannie dobiera – mogłabym porównać je właśnie do takiego wsparcia. Byliśmy jednym wspólnym organizmem, co dla mnie jako jedynaczki, zawsze trochę wycofanej, trudno odnajdującej się w grupie – było czymś tak wyjątkowym i unikalnym, że długo o tym nie zapomnę. Pierwszy raz doświadczyłam siły grupy, tego, jak wiele można sobie w niej nawzajem dać. Kiedy wśród takiej grupy upadasz, to wiesz, że oni nie pozwolą ci się potłuc, że cię ochronią. Ciężko mi było to potem zostawić.

Ciągle się uczę żegnać. Mam tendencję do tego, by trzymać rzeczy do samego końca, aż zostaną w strzępach w moich rękach. Jest w języku portugalskim słowo, które bardzo czuję i bardzo się z nim utożsamiam: *saudade*. Oznacza w sumie nostalgię i tęsknotę, ale też to, co jest pod nimi – smutek, że coś odeszło, a było tak ważne, ale też wdzięczność, że w ogóle było.

Pamiętam zwłaszcza jeden z ostatnich dni zdjęciowych, kręciliśmy wtedy sekwencję, której w filmie prawie nie widać, kiedy Gośka czeka na policję i wie, że to są ostatnie chwile sam na sam z córką. Miałam już wtedy za sobą najtrudniejsze sceny, tak jak moja bohaterka wiedziałam, że to się za chwilę skończy. Z jednej strony czułam ogromną ulgę, bo byłam potwornie zmęczona mrokiem, w którym razem z nią tkwiłam, a z drugiej wcale nie chciałam, by się kończyło, bo chciałam nadal przebywać z tymi ludźmi, w poczuciu tego niesamowitego połączenia. I kiedy tak z tą małą dziewczynką śmiałyśmy się, tańczyłyśmy i śpiewałyśmy, spojrzałam na ekipę zebraną wokół nas i zobaczyłam w ich oczach łzy. Wszyscy byliśmy w totalnym poruszeniu, pomieszaniu smutku z wdzięcznością i radością. Wtedy poczułam, że jestem jedynie przekaźnikiem całej grupy. Nie tylko coś odgrywam, ja wypowiadam się w imieniu nas wszystkich. To jest właśnie jakość, jaką wnosi Wojtek. „Dom dobry" zawsze będzie dla mnie szczególny, bo doświadczenie, jakie z niego wyniosłam osobiście, jako ja, Agata – jest przepotężne.

Dla mnie ten film, a właściwie jego recepcja, też jest bardzo cennym doświadczeniem. Wyznam ci, że kiedy usłyszałam, że Wojtek Smarzowski zajął się tematem przemocy domowej, to ucieszyłam się, że dzięki temu na ten film pójdą też mężczyźni i że może coś się zmieni. Potem zobaczyłam sam film i nawet powiedziałam głośno, że nie wyobrażam sobie, żeby nie dostał nagrody w Gdyni. A jednak tak się stało. Do dziś nie rozumiem tamtych zarzutów o epatowanie przemocą – naprawdę akurat ten film Smarzowskiego uznano za najbardziej brutalny? Pomyślałam, że to strasznie smutne; że cierpienie kobiet znów jest unieważniane. Ale widzowie postanowili inaczej. I to jest największa nagroda, jaką wasz film mógł dostać.

Zgadzam się. Odbiór naszego filmu w Gdyni mnie zabolał. Jedna sprawa, że jako twórcy nie zostaliśmy zauważani i docenieni, ale druga, o wiele ważniejsza – zarzucano nam, że zrobiliśmy go przeciwko kobietom, że jest swoistą instrukcją dla przemocowca. Dotarło do mnie, że na tym właśnie polega problem przemocy domowej – bardzo łatwo jest udawać, że jej nie ma, bo to wcale nie jest przyjemny widok. Wiele osób odrzuciło nasz film, bo był dla nich zbyt trudny do oglądania, ale tym samym odwrócili wzrok od problemu, który on przedstawia. Decyzja jury była bardzo wyraźnym statementem. „Domu dobrego" nie nagrodzono żadną nagrodą, czyli nie chciano, by został zauważony, by o nim mówiono. Tak jak ty poczułam, jakby razem z naszym filmem zamieciono pod dywan temat przemocy domowej. Na szczęście tak się to nie skończyło.

Ale chciałam się też odnieść do samych nagród. To nieprawda, że nie mają znaczenia. Każda nagroda jest docenieniem i wsparciem. Często wsparciem bardzo konkretnym, bo finansowym, które na przykład umożliwia twórcom sfinansować częściowo kolejny projekt. Ale nagroda pozwala też zauważyć artystę czy temat, który on porusza – tak jakby kierowała na niego snop światła. W naszym przypadku zostaliśmy zauważeni i bez tej nagrody, a może nawet paradoksalnie właśnie dzięki jej brakowi.

„Dom dobry" spotkał się z zarzutami o to, że epatuje przemocą. Pojawiły się głosy, że jest tam zbyt dosłowna. Jednocześnie ta sama przemoc nie przeszkadza widzom i krytykom w filmach akcji czy tych opowiadających o środowiskach kibolskich – bo tam jest wzięta w cudzysłów, ubrana w formę rozrywki.

Podobno swoistym domknięciem historii Gośki okazała się dla ciebie rola Heleny w najnowszym serialu „Piekło kobiet".

To rzeczywiście ciekawe, że Helena pojawiła się w moim życiu niedługo po Gośce. Obie są od siebie kompletnie różne, jeśli chodzi o reakcje na to, co je spotyka. Helena robi wszystko, by nie wejść w figurę ofiary, czasem podejmując nienajlepsze decyzje i dając nienajlepsze rady. W tej roli także zmierzyłam się z tematem przemocy, tyle że w dużo szerszym ujęciu i z perspektywy bohaterki, która ma inny konstrukt psychiczny i zupełnie inne doświadczenia. Przemoc w „Piekle kobiet" ma charakter bardziej systemowy, co rzutuje oczywiście na prywatne życie bohaterek. Także na życie Heleny, która znajduje w sobie siłę, żeby szukać odpowiedzi na najtrudniejsze pytania.

Dla mnie to też jest o miłości. W końcu twoja bohaterka pracuje w gazecie „Fortuna Amandi", która pomaga tę miłość znaleźć.

Tak, to jest historia o miłości, o jej poszukiwaniu tak naprawdę w sobie. Helena od początku była świetnie napisaną postacią, jej historia to klasyczna podróż bohaterki ku przebudzeniu.

Przeczytałam „Piekło kobiet", wydany w 1930 roku zbiór felietonów Tadeusza Boya-Żeleńskiego, poświęconych prawu kobiet do antykoncepcji, aborcji i decydowania o swoim ciele – i ze zgrozą stwierdziłam, że nie straciły nic na aktualności.

eprasa.pl 831373f066

Minęło prawie 100 lat i rzeczywiście niewiele się zmieniło, smutne to i straszne. W serialu pokazujemy Warszawę lat 30., absolutnie nie starając się wybielać tych czasów i tych ludzi. Na przykład bardzo wyraźny i ważny jest tu wątek alkoholowo-narkotykowy, sądzę, że adekwatnie do tego, jak wyraźny i ważny był wtedy. A mówię o tym dlatego, że Helena jest osobą uzależnioną i długo zastanawiałam się, czym to uzależnienie dla niej jest, jakie jest jego źródło. Doszłam do wniosku, że bierze się właśnie z tej niemiłości, nieumiejętności znalezienia wsparcia i ciepła w małżeństwie, w którym Helena jest. I to miłość ją z tego wyciąga.

Jej wizyty w palarni opium odbierałam jako chęć odcięcia się od ciała, które jest zarówno źródłem przyjemności, jak i cierpienia.

Ja czytałam to zupełnie inaczej. Moim zdaniem poprzez zatracanie się w narkotykach Helena łączy się ze swoim ciałem, zyskuje do niego dostęp. Ciało jest wtedy jej, nie męża, nie ewentualnego przyszłego dziecka, nie lekarza. Sięga po opium wtedy, kiedy się gubi, kiedy nie ma kontaktu z czuciem, ze swoją intuicją, a ona dla mnie jest właśnie z ciała.

Kiedy przygotowywałam się do tej roli, oglądałam zdjęcia i ryciny z lat 30. przedstawiające klientki opiumowni. Zwykle kobiety w stanie upojenia czy zatracenia przedstawia się jako uroczo omdlewające, eteryczne, delikatne, seksowne w męskim tego słowa rozumieniu. Te na zdjęciach były zupełnie inne – swobodne, bezwolne, ale też nieestetyczne, rozwalone, wulgarne. W moim odczuciu to było o wiele bardziej seksowne. Pamiętajmy, że w tamtych czasach opiumownie były dla kobiet jednym z niewielu miejsc, w którym mogły nie tylko pobyć w swoim gronie, ale też poczuć się nieocenianymi, doświadczyć czegoś w rodzaju nieskrępowanej przyjemności. To była sfera prawdziwej wolności, co prawda okupiona uzależnieniem. Dziś na szczęście mamy już inne narzędzia, by to osiągnąć. Możemy na przykład pójść na jogę, a potem na matchę [śmiech].

Jest teoria, która mówi, że mniej więcej co 100 lat historia zatacza koło. Kiedy w 2020 roku wybuchła pandemia, a potem wojny w Ukrainie i na Bliskim Wschodzie, powoływano się na niespokojne lata 20. ubiegłego wieku. Jestem po lekturze książki Kamila Janickiego „Epoka hipokryzji: seks i erotyka w przedwojennej Polsce" i też znajduję liczne paralele z obecnymi czasami. Nadal kobietom wolno mniej niż mężczyznom, a nasze prawa są podważane. Bohaterki „Piekła kobiet" ponoszą o wiele większe konsekwencje swoich decyzji niż mężczyźni. Helena po latach bezskutecznych prób zajścia w ciążę żałuje małżeństwa, które zawarła z miłości. To chyba jedno z największych rozczarowań w życiu: ktoś, kto miał kochać, nie ma na uwadze naszego dobra.

Też tak o tym myślę – jako o największym z rozczarowań. Z drugiej strony takie jest życie, tak się może zdarzyć, nawet jeśli zrobimy wszystko, by się nie wydarzyło, bo nie wszystko zależy od nas. Pytanie jest inne: co w związku z tym możemy zrobić? Do czego same sobie dajemy prawo i do czego prawo daje nam społeczeństwo? Przecież każdy może podjąć złą decyzję, zmienić się po latach, chcieć czegoś innego – jesteśmy tylko ludźmi.

Mówisz tu o prawie też w sensie dosłownym: czy możemy się rozwieść? Czy zachowamy wtedy część naszego majątku, prawo do opieki nad dzieci? Czy rodzina przyjmie nas z powrotem?

Bohaterki „Piekła kobiet" też zadają sobie te pytania i wiedzą z góry, jaka jest odpowiedź. Że konsekwencje będą większe niż nagroda w postaci wolności. Opowiadamy o tym z perspektywy różnych kobiet, pochodzących z różnych warstw społecznych, co jest niezwykle istotne z punktu widzenia czasów, w których jest osadzony serial. I teraz znów: minęło 100 lat, nasza przestrzeń wewnętrznej wolności się poszerzyła, dajemy sobie większe prawo do podążania za swoimi potrzebami, świat też zdaje się je bardziej dostrzegać, ale nadal nie jest kolorowo. Wiele jest jeszcze do zmiany. I staram się patrzeć na to spoza warszawskiej, uprzywilejowanej bańki, w której naszej rozmowie towarzyszy piękna sesja w hotelu. Czy dziś kobieta w Polsce ma prawo odejść od mężczyzny dlatego, że nie chce z nim być, że czuje się nieszczęśliwa, czy dopiero wtedy, kiedy w tym związku dzieje się naprawdę źle, tak jak w związku Gośki z „Domu dobrego"?

Świetnie, że mężczyźni dają sobie większe przyzwolenie na wyrażanie emocji. Jednocześnie pojawia się takie drwiące: „Gdzie ci mężczyźni?! Zostali sami mazgaje". To jest bardzo nie fair. Oni też mają trudno. Tak samo jak my. Nie odcinajmy się grubą kreską. Potrzebujemy siebie nawzajem.

Na bardzo powierzchownym poziomie historia Heleny mówi o tym, że w bogatych, szanowanych domach nie jest wcale łatwiej niż w tych, w których żyje się mniej wygodnie. Że w pięknych wnętrzach i eleganckich ubraniach, jakie nosi twoja Helena, cierpi się tak samo, jak w tych podłych i znoszonych. Pod tym blichtrem są brud i zgnilizna, które też pokazujecie. Jakbyście chcieli ostrzec: „Uważaj, o czym marzysz!".

Międzywojnie często jest przedstawiane jako taka błyszcząca bombka choinkowa, piękna, największa na choince. Nawet jeśli pito wtedy alkohol, to z pozłacanych kieliszków, a jeśli palono papierosy, to tylko takie w długiej fifce. Tymczasem to był też bardzo trudny i mroczny czas, zawieszony pomiędzy dwiema największymi wojnami w XX wieku.

Dziś Helena i Maksymilian Wróblewscy uznawani byliby za celebrytów, byli prawdziwą *power couple* swoich czasów. Podoba mi się, że to właśnie poprzez nich, ludzi, którzy zdają się mieć wszystko, pokazujemy największe bolączki międzywojnia. Pod tymi kostiumami, które są rzeczywiście spektakularne, i pod tym makijażem, kryją się bardzo nieszczęśliwi ludzie. Jak widać, ►

eprasa.pl 831373f066

czasy, ubrania czy samochody mogą się zmieniać, ale troski pozostają takie same. Podoba mi się też, że prawo do aborcji, które jest ważnym i bardzo złożonym tematem naszego serialu, jest tu pretekstem do opowiadania po prostu o prawach kobiet.

Niedawno przeczytałam artykuł o tym, że dwie studentki inżynierii zaprojektowały nowy model wziernika do badania ginekologicznego, który nie wywołuje bólu u pacjentki. Co za supernews, prawda? Ale jak się zastanowisz, dojdziesz do konkluzji: jak to możliwe, że nadal pozwalamy na to, by podczas rutynowego badania ponad połowa ludzkości odczuwała ból czy dyskomfort?! Wiesz, że wziernik, który jest obecnie stosowany, wymyślono 180 lat temu? Dlaczego nikt wcześniej nie po myślał, by go zmienić?! Albo kwestia antykoncepcji – badania mówią, że najbezpieczniejszą i najskuteczniejszą metodą jest wazektomia. Nie tylko jest mało inwazyjna, ale też odwracalna i niemająca żadnych przewlekłych powikłań. Ilu mężczyzn się jej poddało? A ile kobiet przyjmuje nadal tony hormonów w tym samym celu? Wciąż uznajemy, że antykoncepcja to wyłącznie problem kobiety.

Mnie z kolei podoba się, że wasz serial uderza w mit *bad boya* jako tego, którego rzekomo najbardziej kochają kobiety. W „Piekle kobiet" o wiele bardziej pociągający jest mężczyzna z zasadami, szlachetny, szczery, odważny i szanujący kobietę.

o siebie zawalczyć. Dla mnie żadna z nich nie jest ostatecznie ofiarą. I myślę, że wierzymy w to, bo ty w sobie też coś takiego masz – jakieś niegasnące światło, iskrę.

Jest takie określenie w aktorstwie – „silna ofiara". Agata Kulesza często jest obsadzana właśnie w takich rolach. Jej bohaterki sprawiają wrażenie bardzo silnych, jednocześnie jest w nich kruchość, jakieś złamanie. Myślę, że ja też mam w sobie ten dualizm. Zawsze czułam się bardzo dorosła i dojrzała, czasami nawet bardzo stara [śmiech], tymczasem fizis mam raczej dziewczynki, klasyczna *baby face*. Ludzie często są zdziwieni, że mam tyle lat, ile mam, przeważnie dają mi mniej. Ja tę moją dziewczęcość też często podkreślam, bo chodzę w dresach i swetrach, na co dzień prawie się nie maluję. Nie noszę się – jak to się mówi – po kobiecemu. Jednocześnie znam wiele kobiet, które tak jak ja na co dzień chodzą w dresach, a są dla mnie bardzo kobiece... Tego dualizmu jest we mnie więcej...

Na przykład?

Mam taką konstrukcję ciała, że górę mam delikatną i mniejszą, a dół silniejszy – cokolwiek bym robiła, to się nie zmienia. Albo: ludzie odbierają mnie jako bardzo radosną, prawdopodobnie przez mój uśmiech i dołeczki w policzkach, tymczasem siedzi przed tobą nostalgiczna osoba. Każdy, kto mnie zna, powie ci,

Ludzie odbierają mnie jako bardzo radosną, prawdopodobnie przez mój uśmiech i dołeczki w policzkach, tymczasem każdy, kto mnie zna, powie ci, że jestem raczej pesymistką niż optymistką. Ja z tym nie walczę, ja to akceptuję i staram się to ze sobą łączyć. Mam w sobie mrok, ale mam też iskrę.

Bad boy wcale nie jest taki seksowny! I nie powinien być romantyzowany przez kulturę popularną. Pozwolisz, że znów wrócę do „Domu dobrego". Nasz film spotkał się z zarzutami o to, że epatuje przemocą. Pojawiły się głosy, że jest tam zbyt dosłowna. Jednocześnie ta sama przemoc zupełnie nie przeszkadza widzom i krytykom w filmach akcji czy tych opowiadających o środowiskach kibolskich – bo tam jest wzięta w cudzysłów, ubrana w formę rozrywki. W dodatku część z tych filmów ukazuje męskie postaci, które mają bardzo wątpliwe morale i skrajnie szowinistyczny światopogląd. Z pozoru są niebezpieczni, ale jednak do zakumplowania się. Fajnie popatrzeć, jak się chłopaki biją po mordach, nie? Tylko że to nadal przemoc.

Cieszę, że to właśnie Mateusz Damięcki gra Maksymiliana, czyli *bad boya* z lat 30., bo tym samym kolejny raz wyskakuje z szufladki, w którą tym razem wsadziły go takie filmy, jak choćby „Furioza". Maks jest irytujący i nieatrakcyjny, mimo że gra go właśnie Mateusz, który tej postaci daje wiele cech, za które tak Mateusza się kocha. Ku naszemu zaskoczeniu to szlachetny i dobry Emil Heckmann, grany przez Huberta Miłkowskiego, jest o wiele bardziej pociągający. Lubię takie nieoczywistości.

Obie twoje bohaterki – Gośka i Helena – są ukazane w krytycznych momentach swojego życia, a jednocześnie obie postanawiają

że jestem raczej pesymistką niż optymistką. Ja z tym nie walczę, ja to akceptuję i staram się to ze sobą łączyć. Mam w sobie mrok, ale mam też światło – iskrę, jak ją nazwałaś.

Kiedy przygotowywałam się do zagrania Gośki, a potem Heleny, pracowałam z Anią Skorupą, terapeutką i coachem aktorskim. Ukułyśmy wtedy określenie „złota kula" – szukałyśmy jej we mnie, ale też w moich bohaterkach. Szukałyśmy czegoś, co nie gaśnie, nawet jeśli wokół jest bardzo ciemno i bardzo źle. Czegoś, co tli się w środku, może nawet bardzo nikłym płomieniem, ale jest. W trudnych momentach próbowałam się tej kuli łapać i przekazywać ją postaciom, które gram. Staram się też zawsze widzieć ją w drugim człowieku.

Czym dla ciebie jest kobiecość, o której wspominałaś?

Bardzo długo czułam się dziewczyną, dopiero od niedawna zaczynam czuć się kobietą. To obecnie mój największy życiowy temat. Mainstreamowa kobiecość, która jest nam zaszczepiana kulturowo już od małego, zawsze bardzo mnie irytowała. To znaczy drażniło mnie to, że jest taka schematyczna: jesteś kobieca, tylko gdy masz długie włosy, malujesz się, jesteś bardzo szczupła, masz duży biust (teraz dodałabym jeszcze duże usta i wydatne kości policzkowe), chodzisz w sukienkach, na obcasach, perliście się śmiejesz i roztaczasz aurę uległości. W domu otaczały mnie ►

eprasa.pl 831373f066



bardzo silne kobiety, które stanowiły o sobie i swoim życiu, ale aby to zrobić, musiały wejść w męskie buty i męskie spodnie. Ani jedna, ani druga skrajność nie były moje, długo nie umiałam sobie powiedzieć, do której mi bliżej. Nadal tego nie wiem, cały czas się w tym miotam. Na ten moment doszłam do tego, że kobiecość nie ma nic wspólnego z wyglądem zewnętrznym. I tak podchodzę do moich bohaterek, do czego mnie zresztą bardzo zachęca Ania Skorupa – najpierw buduję od wewnątrz. Za każdym razem, jak do czegoś doszłyśmy w wewnętrznym procesie danej postaci, nagle okazywało się, że ona musi się tu ruszyć tak, a tu inaczej, a tu musi mieć takie buty, a nie inne. Wszystko robiło się jasne, ale wynikało z tego, co się wydarzyło w środku. To, jaką moja postać będzie miała minę czy spojrzenie w danej scenie, też jest wypadkową procesu wewnętrznego.

Dla mnie kobiecość jest miękkością i harmonią. Jesteś kobietą, czyli jesteś pogodzona ze swoimi skrajnościami, nie szarpiesz się wewnętrznie, nie próbujesz niczego udowadniać (jeśli już – to sobie samej). Kobiecość jest jak woda, niezależnie od tego, w jaki kształt nas się wleje, my będziemy umiały się tam odnaleźć. Jaką drogą każda z nas do tego dojdzie, jakich atrybutów użyje – to jest już kompletnie nieważne.

Dziś definiujemy na nowo zarówno kobiecość, jak i męskość. Buntujemy się przeciwko nierównościom. Jednocześnie czujemy, że te dwie wartości gdzieś muszą się różnić, ale też gdzieś spotykać.

Dlatego tak lubię symbol ying i yang. Składają się na niego dwie części w lustrzanym odbiciu i przeciwstawnych kolorach, niesamowicie się dopełniające. Ja tak właśnie postrzegam feminizm. Jako niewartościowanie, co lepsze, a co gorsze, tylko wyrównywanie i uzupełnianie się nawzajem. Tak, byłyśmy przez wieki uciemiężane, są miejsca na świecie, w których kobiety są nadal traktowane przedmiotowo i ich los jest okrutny, ale to nie znaczy, że musimy kierować się jedynie poczuciem zemsty, bo to bez wątpienia bardziej złożony proces niż chęć odegrania się i wymierzenia kary. Nie, my mamy razem współistnieć, w poszanowaniu dla obu stron – do tego, uważam, powinniśmy dążyć. Trzeba zastanowić się, jak to wypracować, bo zarówno kobiecość, jak i męskość są teraz w zupełnie innym miejscu.

Świetnie, że mężczyźni dają sobie większe przyzwolenie na wyrażanie emocji. Że my jako społeczeństwo dajemy im przyzwolenie na to, by do tej swojej delikatności i wrażliwości się dobijali. A jednocześnie pojawia się takie drwiące: „Gdzie ci mężczyźni?! Zostali sami mazgaje". To jest bardzo nie fair. Oni też mają trudno. Tak samo jak my. Nie odcinajmy się grubą kreską. Potrzebujemy siebie nawzajem. Zobacz, przed nami na stole stoi pieprzniczka z solniczką. Super, że one są zawsze razem, bo nawzajem się uzupełniają. Czasem potrzebujemy tylko soli, czasem tylko pieprzu, a czasem obu jednocześnie. Kluczem jest dobranie odpowiedniej jakości w danym momencie.

Czego nauczył cię zeszły rok?

Akceptacji dualizmu, o którym przed chwilą mówiłam. Kiedy się kończył, nie wierzyłam, że to wszystko, czego ostatnio doświadczyłam, zmieściło się w 365 dniach. Wydarzyło się mnóstwo skrajnych rzeczy, dostałam tyle atencji, miłości i uwagi, że zrównoważyło to całkowicie odrzucenia i rozczarowania, których też doznałam, nie tylko zawodowo. Nauczyłam się ufać, że wszystko, co się dzieje, dzieje się dla mojego najwyższego dobra. I czy mi się to podoba, czy nie, będą mi się przydarzały i te fajne, i te niefajne rzeczy, bo takie jest życie. Mogę być tym sfrustrowana, zła czy wkurzona, a mogę starać się zachować spokój i równowagę. Poza tym jeśli sięgamy po rzeczy duże, jeśli odważamy się marzyć, to ten koń robi się coraz wyższy – jak będziemy spadać, będzie nas bardziej bolało. Będziemy też więcej tracić. Ale to, co będzie do nas przychodziło – poczucie miłości czy połączenia z innymi – też będzie bardziej intensywne. Dlatego trenujmy się w zauważaniu tego, co pozytywne, jasne; skupianie się na tym, co się nie udało, jest łatwiejsze, bo instynktowne, a czasy temu sprzyjają. I mówię to także do siebie.

Co jest tym czymś jasnym w twoim życiu, na czym lubisz się skupiać? Podróże?

One na pewno, ale przede wszystkim natura i zwierzęta. Bardzo mnie spełnia obcowanie ze zwierzakami, wtulanie się w te ich miękkie futerka... Kocham konie, jazda konna mnie uziemia i uspokaja, ale myślę teraz przede wszystkim o moim kocie. Jestem totalną kociarą, jedną z tych irytujących osób, które jak już zaczną o nich mówić, to się nie potrafią zamknąć [śmiech]. A że mam silną alergię na sierść, najbardziej na kocią, mogę mieć tylko jednego.

I tak odważnie.

Na szczęście u rodziców jest drugi [śmiech]. Ja się całkowicie utożsamiam z kotami, moi znajomi są przekonani, że kiedyś byłam kotem. To jest dla nas oczywiste.

Mam w sobie pewną kocią cechę. Jestem osobna. Późno doszłam do buntu zewnętrznego, ale wewnętrznie byłam zbuntowana od zawsze – podważałam wszystko, co słyszałam, choć nie zawsze dzieliłam się tym z innymi. Dziś mam bardzo wąskie grono znajomych, ale za to takich, z którymi mogę siedzieć i rozmawiać bez końca.

Niedawno miałaś urodziny. Czego ci z tej okazji życzyć? Zawodowo i prywatnie?

Chyba tego, żeby ta iskra we mnie nie gasła i by w moim życiu było więcej harmonii i miękkości, a mniej boksowania się z rzeczywistością. ●

MAKIJAŻ: ERYKA SOKÓLSKA. ASYSTENTKA MAKIJAŻYSTKI: KATARZYNA WIECZERZYŃSKA. FRYZURY: ADAM SZAPO. STYLIZACJA: WIOLETTA ULIASZ. ASYSTENTKA STYLISTKI: NATALIA OSEŁKA. AGATA MA NA SOBIE SUKNIĘ WYSZYWANĄ KAMIENIAMI KAREN ARCANJO, TOP GOOD SAVE QUEENS, SUKIENKĘ VETEMENTS/VITKAC, SPODNIE GUESS, BUTY H&M STUDIO, NASZYJNIK MOGES STUDIO, MARYNARKĘ BALENCIAGA, SPÓDNICĘ BALENCIAGA, TOCZEK ZARĘBA, BOLERKO Z MARABUTA VINTAGE, SPÓDNICĘ DIESEL VITKAC, SUKNIĘ CROCHET KAREN ARCANJO, TOCZEK MARTA RUTA. NA ZDJĘCIU W SPISIE TREŚCI AGATA MA NA SOBIE BIŻUTERIĘ ZOZO DESIGN, TOP H&M STUDIO, SPÓDNICĘ FENDI/VITKAC, RĘKAWICZKI VINTAGE.

AGATA TURKOT rocznik 1993. Obecnie można ją zobaczyć w filmie „Zapiski śmiertelnika" czy serialu „Informacja zwrotna". Wystąpiła w dwóch filmach Wojciecha Smarzowskiego „Wesele" oraz „Dom dobry". Za rolę w tym drugim została wyróżniona Nagrodą Specjalną Jury na 41. Warszawskim Festiwalu Filmowym (wraz z Tomaszem Schuchardtem) oraz Nagrodą im. Zbyszka Cybulskiego. Najnowszy serial z jej udziałem, „Piekło kobiet", można oglądać na HBO Max od 6 marca.

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 8313873f066



RÓŻA W ZĘBACH, BEZ WE WŁOSACH

W SERIALU SĄ MAŁŻEŃSTWEM NIEUSTANNIE TOCZĄCYM ZE SOBĄ BOJE. POZA PLANEM ICH GŁOSY IDEALNIE SIĘ UZUPEŁNIAJĄ. ZRESZTĄ MATEUSZ DAMIĘCKI NIE KRYJE, ŻE PO DRODZE MU Z KOBIECĄ WRAŻLIWOŚCIĄ. I JUŻ W DZIECIŃSTWIE WOLAŁ TRZYMAĆ SIĘ Z DZIEWCZYNAMI.

Rozmawia ZOFIA FABJANOWSKA
Zdjęcia MARTA WOJTAL

Oj, można cię w „Piekle kobiet" znielubić! Grasz postać mocno niejednoznaczną. Twoim zdaniem, jaka jest najgorsza cecha Maksa?

Tego słodziaka? Jak tu nie kochać faceta? Ma przecież tyle uroku! Elegancki, zamożny, posiada wpływy. Niby jego gazeta jest dość frywolna, ale przecież kształtuje opinię publiczną... No dobrze, tak już bardziej serio, nie wiem, jak dużo mogę zdradzić z fabuły, więc może zacznę od lżejszych grzechów Maksa. Jest na przykład grafomanem. Ma ambicje, żeby oprócz prowadzenia poczytnej gazety publikować swoje teksty kabaretowe, tylko że wszystko, co pisze, to straszliwa bo-azeria. Czysty kicz. Maks jest też małostkowy i egocentryczny, a przede wszystkim, przy dużej pewności siebie, jaką ma, kompletnie brak mu dystansu wobec własnej osoby i własnych działań. Ten człowiek w ogóle nie zdaje sobie sprawy, co robi własnej żonie...

Czy sposób, w jaki ją traktuje, to przemoc? Bo chwilami nie wydaje się to oczywiste.

I tu zaczyna się pewien problem – nie tylko dlatego, że nie mogę teraz wszystkiego opowiedzieć i zepsuć widzom oglądania. Sprawa jest bardziej skomplikowana, bo z jednej strony moja odpowiedź jest jednoznaczna: ►

eprasa.pl 831373f066

tak, ten facet stosuje najróżniejsze formy przemocy. On z pozoru może nie wydawać się przemocowcem – nie jest przecież taki, jak wielu innych mężczyzn pokazanych w naszym serialu. Maks się od nich różni, a pozory, które stwarza, czasem są na tyle silne, na tyle przekonujące, że wzbudzają w widzach szczerą nadzieję na to, że w głębi duszy nie jest aż taki zły. Oczywiście ja dzisiaj, w XXI wieku, z tą wiedzą, jaką mam, mogę dokładnie określić, co jest z moim bohaterem nie tak. Stosuje na przykład przemoc ekonomiczną, mimo że trudno byłoby go na tym przyłapać – przecież żyją z żoną bardzo zamożnie, Helenie niczego nie brakuje. Jednocześnie nie ma między nimi żadnej równości. On, kiedy tylko może, zaznacza, kto tu rządzi.

Osobiście od lat biorę udział w programach wprowadzonych przez Organizację Narodów Zjednoczonych, a konkretnie tych nadzorowanych w Polsce przez UNGC [United Nations Global Compact – zainicjowaną w 2000 roku przez ONZ, największą na świecie inicjatywę działającą w ponad 160 krajach na rzecz zrównoważonego rozwoju – przyp. red.], której jestem ambasadorem. Przy okazji działania na rzecz tej organizacji sporo się dowiedziałem na temat nierówności. To świetna inicjatywa – wspiera sprawiedliwe wynagradzanie bez względu na płeć, równowagę w kwestii obsadzania wyższych stanowisk, ale też dąży do zrównania prawa dla mężczyzn i kobiet w osiąganiu doświadczenia zawodowego. Inna sprawa, że w tym naszym XXI wieku działamy zbyt opieszale. Obliczono, że jeżeli nadal będziemy wprowadzać zmiany na rynku pracy w takim tempie jak teraz, to kobiety z mężczyznami zrównają się zarobkowo dopiero za ponad 100 lat.

A wracając do Maksa – jak sobie pomyślę, że ktokolwiek traktowałby moją żonę, siostrę czy mamę tak jak on traktuje Helenę, od razu mam ochotę strzelić go w gębę. Zresztą one same też by mu pewnie strzeliły. Choć przyznam ci się, są momenty – wiem, zabrzmi to kontrowersyjnie – kiedy mam go ochotę przytulić.

Przytulić? Dlaczego?

Bo mi za niego wstyd, bo chciałbym popatrzeć mu w oczy i powiedzieć, jak bardzo się myli – że te wszystkie rzeczy, które uważa za normalne, normalne nie są. I żeby była jasność: nie próbuję zdjąć z niego odpowiedzialności, ale grając go, starałem się cały czas pamiętać, w jakich żyje czasach. Lubimy myśleć o międzywojniu jako o Polsce w rozkwicie: eleganccy panowie, fraki, krochmalone koszule, butonierki, Skamandryci, róża w zębach, bez we włosach, dadaiści, futuryści, powiew upragnionej wolności po 120 latach niewoli – takie mamy skojarzenia. Jakoś mniej pamiętamy, że to również był czas, kiedy mężczyzna, jeśli miał poczucie, że traci nad żoną władzę i kontrolę, mógł umieścić ją w szpitalu psychiatrycznym. Procedura była szybka. I problem z głowy.

Coś o tym wiedziała Zofia Stryjeńska, którą mąż dwa razy zamykał w zakładzie...

No właśnie. Przypomina mi się też przy okazji „Epoka hipokryzji"...

Właśnie niedawno polecałyśmy sobie tę książkę w redakcji!

W takim razie znasz wszystkie opisane przykłady, od których oko bieleje. Między innymi fragment, że mężczyznom-mężom mężczyźni-lekarze zalecali wizyty w domach publicznych jako lek na migrenę. Migrenę! Tego typu bzdury, ale i masa innych podobnych przekonań tworzyły idealne warunki, żeby nie liczyć się z kobietami. Męskie towarzystwo wzajemnej adoracji, poplecznictwa, emanacja siły, struktura jak w mafii: trzymając was za mordę, pokażemy wam, kto ma nad wami władzę. W sumie, jak się nad tym zastanowić, jeśli w tamtych czasach mężczyzna decydował się, mimo wszystko, wyłamać z tłumu i traktować kobiety po partnersku, jeśli dawał im prawo do decydowania o sobie, był to rodzaj wręcz bohaterstwa. A wymagać od kogoś bohaterstwa... to jest już zupełnie inna kwestia.

Najsłynniejszym obrońcą praw kobiet tamtego czasu był Tadeusz Boy-Żeleński, który pojawia się w waszym serialu. I za którego opasłą biografię „Książę" przy okazji się wzięłam.

Pojawia się też założona przez Boya Poradnia Świadomego Macierzyństwa [otwarta w 1931 roku pierwsza w Polsce placówka oferująca kobietom porady z zakresu antykoncepcji, edukacji seksualnej i planowania rodziny – przyp. red.]. Zresztą przecież już sam tytuł serialu, „Piekło kobiet", odnosi się do jego pism. Tytuł jest mocny, kiedy pracowaliśmy nad serialem, rodziły się pytania, czy aby nie za mocny. Śmieszne, bo wtedy samego Boya z kolei krytykowano, że jest w swoim pisaniu zbyt dyplomatyczny, że mógłby być jeszcze ostrzejszy. Tylko że prawdopodobnie właśnie nie mógł – gdyby był bardziej drastyczny, to nie wydaliby mu tego albo nie miałby aż tylu czytelników, a chciał, żeby sprawa stała się jak najbardziej powszechna.

Wystarczy spojrzeć na to, co rysuje moja siostra – co ją wzrusza, co wywołuje jej wściekłość i rozpacz, czemu się dziwi – a nie ma się wątpliwości, jak wygląda ten nasz współczesny świat, co się w nim wyprawia. Z każdym rysunkiem Matyldy się zgadzam. Z każdym.

Jest u nas w serialu również fikcyjny lekarz, młody chłopak, Emil. Lubię tę postać, wzrusza mnie, to takie ładne i uniwersalne przypomnienie, że ideały młodości są piękniejsze niż koniunkturalizm, rutyna i zgorzknienie. Jednocześnie nie umiem myśleć o moim Maksie wyłącznie jako o przedstawicielu tej drugiej, cynicznej strony. Zakładam, że każdy może zbłądzić. Tak myślałem, budując tę postać – że jest w nim potencjał do zmiany, inaczej byłby strasznie jednowymiarowy i nieautentyczny. Przecież gdybyśmy nie dochodzili do nowych wniosków, nie ewoluowali, nadal tkwilibyśmy w epoce kamienia łupanego.

Pamiętam siebie sprzed lat, kiedy pojawiły się koszulki z hasłem „Aborcja jest OK". Byłem tym wstrząśnięty – napisałem na swoich social mediach, że nie, nie jest OK, wziąłem udział ►

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066

w dyskusji na ten temat. Mimo że uważałem się za człowieka liberalnego, otwartego. Musiałem przejść daleką drogę, żeby zrozumieć, że bez takiego statementu nie ruszymy ani kroku dalej. Nigdy nie będziemy nawet centymetr bliżej prawdziwego kompromisu. Nie spotkamy się pośrodku, bo żeby dojść do środka, trzeba brać pod uwagę opinie z każdego krańca, a nie już w punkcie wyjścia stać blisko jednej, prawej strony. Dzisiaj imponuje mi odwaga kobiet, które wiedząc, jak potężna fala krytyki i hejtu je spotka, są w stanie wystąpić i wypowiedzieć tak odważne deklaracje, podzielić się osobistymi historiami.

Jest dla mnie oczywiste, że nie mam prawa ich osądzać. Choćby dlatego, że nigdy nie miałem macicy, nigdy nie postawiono mnie w sytuacji, w której musiałbym walczyć o decydowanie o swoim ciele i konfrontować się z kimś, kto mi mówi, że nie mam prawa o to walczyć. A już poza wszystkim – wracam do pytania, dlaczego chwilami mam ochotę Maksa przytulić – bez względu na kwestie światopoglądowe, ja, przygotowując się do roli, zawsze staram się wybronić mojego bohatera. Zrozumieć, skąd się wzięło to, jaki jest albo jaki mógłby być, gdyby nie okoliczności. Inaczej nie byłbym go w stanie zagrać. Nie wiem, czy Agata [Turkot – przyp. red.] powie o tym w wywiadzie, ale my bardzo późno, właściwie w ostatniej chwili, dowiedzieliśmy się, że będziemy grać parę. Musieliśmy błyskawicznie skrócić dystans. Żebyśmy mogli się „dotrzeć", Ania [Maliszewska, reżyserka serialu – przyp. red.] zaproponowała: „A teraz sobie zaimprowizujmy, jak wyglądało pierwsze spotkanie Maksa i Heleny. Jak to się stało, że się w sobie zakochali i zostali małżeństwem". I wiesz co? To było niesamowite. Wymogliśmy na sobie z Agatą, żeby na siebie dłużej spojrzeć, podaliśmy sobie ręce, ja trochę za długo przytrzymałem jej dłoń. I to wystarczyło. Już byłem tym bohaterem. Powstała jakaś intymność. Po czymś takim trudno traktować bohatera z zimnym dystansem, nie widzieć w nim tego czegoś kruchego, prawdziwego. Zresztą rozgadałem się o Maksie i innych mężczyznach, tymczasem na szczęście głównymi bohaterkami w serialu są kobiety. To o nie tutaj chodzi. My stanowimy tylko tło dla opowieści o tym, jak żyły, z czym musiały się mierzyć.

Niedawno odegrałeś też, rewelacyjnie, księcia z bajki w spocie promującym kampanię edukacyjną SEXEDPL. Twój książę ma ratować śpiącą królewnę, ale budzi ją seksistowskim komentarzem. I zupełnie nie rozumie, co w tym złego, gdzie kończy się żart, a zaczyna przemoc. Jak wspominasz tę współpracę?

Super doświadczenie. Bardzo się cieszę, że SEXEDPL zwróciło się do mnie, bo edukacja to według mnie kwestia absolutnie kluczowa. Obaj moi synowie – osiem i pięć lat – wiedzą na przykład, co to jest okres. I jak wyglądają macica i jajniki. Bardzo prosto to obrazowo pokazać, starczy stanąć na baczność przed dzieckiem, rozłożyć ramiona na boki i powiedzieć: synu, prawa ręka to prawy jajnik, lewa – lewy, a ja, tu pośrodku, to macica. Od tego się zaczyna.

Ty w ich wieku to wszystko wiedziałeś?

W podstawówce jeden z kolegów pochwalił się, że wie, kiedy zaczyna się okres. Byliśmy ciekawi, więc się wokół niego zebraliśmy: „No kiedy?". A on z totalną powagą powiedział nam, że, cytuję, „30. każdego miesiąca". Z kolei w piątej klasie nasza pani od biologii wyciągnęła skądś dwie stare ryciny – jakby żywcem wyjęte z dwudziestolecia międzywojennego – na których były wyrysowane damskie i męskie narządy. Wzięła długi, drewniany wskaźnik i na dzień dobry końcówką wskaźnika wycelowała w łechtaczkę. Od razu zrobiliśmy się czerwoni na twarzach. Spytała, czy ktoś wie, co to jest. Ja akurat nie wiedziałem, ale ktoś z klasy wiedział. Na to padło kolejne pytanie: „Dobrze, a kto wie, do czego ten organ służy?". No tego to już nie wiedział absolutnie nikt. Pamiętam jak dziś słowa, jakie wtedy usłyszeliśmy: „Łechtaczkę stworzył Bóg, aby wynagrodzić kobiecie bóle porodowe". To mniej więcej tyle na temat mojej szkolnej edukacji seksualnej.

A pamiętasz słowa, które w spocie wypowiada książę, nie mogąc zrozumieć, dlaczego obudzona królewna ma do niego pretensje?

Jak to szło? Aaaa, wiem: „To już nic nie można powiedzieć? Nożk...wa co za czasy!".

Dla mnie te dwa zdania brzmią, niestety, bardzo znajomo. Dla ciebie też?

Biorę udział w programach United Nations Global Compact. Świetna inicjatywa. Przy okazji sporo się dowiedziałem na temat nierówności. Obliczono, że jeżeli nadal będziemy wprowadzać zmiany na rynku pracy w takim tempie jak teraz, kobiety z mężczyznami zrównają się zarobkowo za ponad 100 lat.

Byłbym straszliwym hipokrytą, gdybym powiedział, że nie. Przecież ja się wychowałem w czasach, kiedy komentarz, na jaki sobie pozwala książę wobec królewny – specjalnie go nie zacytuję – był na porządku dziennym.

Dorastałem na blokowisku na Ursynowie, róg Ciszewskiego i Rosoła. I tam zawsze kręcili się tak zwani spece, panowie robotnicy od naprawiania tego, co akurat się zepsuło. A psuło się wszystko i często. Pęknięte rury, walnięte zawory... Tymczasem oni non stop tylko siedzieli i coś „przekanszali". I jak dziś pamiętam, że nie przepuścili żadnej dziewczynie, która przechodziła obok, zawsze musiał paść jakiś komentarz. To było tak oczywiste, że nikt się na to nie oburzał. Dziewczyny patrzyły na nich pobłażliwie, czasem się zaczerwieniły, czasem uśmiechnęły, czasem speszyły, ale szły dalej. Bez słowa. Był też przecież zwyczaj gwizdania za kobietami. Ciekawe, czy teraz dla młodego, świadomego człowieka to wszystko brzmi jak opowieści z mchu i paproci? Jak myślisz?

Zresztą co ja opowiadam! Bredzę jak w malignie, jakbym był kompletnie naiwny. Gdyby coś się w tej kwestii rzeczywiście definitywnie zmieniło, w ogóle niepotrzebne by były takie spoty. Przemoc w internecie, bullying w szkole, dziewczyny bojące się biegać wieczorem ze słuchawkami na uszach... Wystarczy spojrzeć na to, co rysuje moje siostra – co ją wzrusza, co wywołuje jej

eprasa.pl 831373f066

wściekłość i rozpacz, na co reaguje, czemu się dziwi, nad czym załamuje ręce – a nie ma się wątpliwości, jak wygląda ten nasz współczesny świat, co się w nim wyprawia. Z każdym rysunkiem Matyldy się zgadzam. Z każdym.

Kiedy oboje dorastaliście, miałeś poczucie, że zupełnie innych rzeczy wymaga się od dziewczyn i od chłopaków? Czy w ogóle dopuszczałeś siostrę do chłopackiego świata?

Co do drugiego pytania, to chyba nie jestem tu grupą docelową. Bo ja nie byłem stereotypowym chłopakiem. Nie żebym się teraz wywyższał albo chwalił, po prostu mnie, kiedy dorastałem, nie za bardzo akceptowano w grupie kolegów. Przynajmniej jeśli chodzi o szkołę. Raz: że już wtedy grałem w filmach i serialach, być może był w tym jakiś element zazdrości. Dwa: chodziłem do klasy sportowej – należałem do sekcji pływackiej – w której kładziono duży nacisk na wyniki, a u mnie z wynikami bywało różnie. Trener stosował odpowiedzialność zbiorową i z basenu wszyscy mogli wyjść dopiero, kiedy dopłynął ten ostatni, czyli zazwyczaj ja. Koledzy niezbyt mnie więc lubili. Bić się z nimi nie chciałem, nie tylko dlatego, że nie umiałem, ale w ogóle nie rozumiałem, dlaczego miałbym to robić. Kiedyś na obozie sportowym taki jeden Piotrek kazał mi się bić z innym Piotrkiem. Ot tak, nagle powiedział: „Ty i ty robicie solówę". Taki był wtedy „trend". Nie chciałem, ale nas ustawili naprzeciwko siebie, okrążyli i nie było jak się z tego wykaraskać. No i ten, któremu kazali ze mną się bić, kopnął mnie i złamał mi rękę. Nie mogłem pojąć, o co w tych zagrywkach chodzi. To było poza moją wrażliwością. Natomiast zawsze dobrze dogadywałem się z dziewczynami. To z nimi się trzymałem. Także moja mama rozmawiała ze mną o wielu sprawach otwarcie, no i dorastałem z siostrą. Wszystko razem złożyło się pewnie na to, że dzisiaj mi po drodze z kobiecą wrażliwością, łatwo mi ją zrozumieć.

Jest nawet taka kwestia, nie wiem, czy wielu mężczyzn byłoby gotowych się do tego przyznać, nawet jeśli podobnie czują i myślą – ja już bardzo wcześnie miałem w sobie myśl, że wspaniale byłoby urodzić dziecko, że autentycznie tego kobietom zazdroszczę. I oczywiście uważam, że kocham swoich synów najbardziej na świecie, że już się nie da bardziej kochać swojego dziecka [śmiech]. Kiedy urodził się Franciszek, z pewnych względów to mnie pierwszemu go podano. Nie zapomnę, z jaką ufnością położył się na moim brzuchu, instynktownie, myśląc, że jestem jego mamą i że go nakarmię. Wspominam to jako jeden z najbardziej wzruszających i przejmujących momentów w moim życiu.

Żeby nie przesłodzić, dodam jeszcze, że był to również dzień, w którym nagle zdałem sobie sprawę, że nie widzę swojego własnego dziecka, leżącego kilka centymetrów od moich oczu. Zupełnie nie mogłem złapać ostrości. Wściekłem się i następnego dnia poszedłem pierwszy raz do optyka i zrobiłem sobie pierwsze okulary.

Umięśnionego i wytatuowanego Goldena, zawsze gotowego, żeby pójść z kimś na solo, zagrałeś w obu częściach „Furiozy". To rola, która odczarowała twoje aktorskie emploi. Jak się czułeś w ciele tego bohatera, z jego mięśniami i brutalnością?

Na początek zrobię małe sprostowanie: reżyser Cyprian T. Olecki zaproponował mi rolę Goldena, bo zobaczył mnie między innymi w „Czarnym", filmie Dominika Matwiejczyka [z 2008 roku – przyp. red.], u którego po raz pierwszy zagrałem mocno nieprzyjemnego gościa. Tylko że „Czarny" to kino offowe i nie wszyscy zwrócili na nie uwagę. Tyle gwoli wyjaśnienia, a jeśli chodzi o fizyczne przygotowanie do „Furiozy", to jest ciekawa sprawa, bo nastąpiło swego rodzaju sprzężenie zwrotne. Jako Golden w najlepszym momencie ważyłem 71 i pół kilograma, jakieś 20 mniej niż teraz. On musiał być totalnie umięśniony, ale też lekki, szybki, zwinny.

Czułem się silniejszy, bo świat postrzegał mnie jako silniejszego, bano się mnie. Swoje robiła wygolona głowa, no i dieta, ciągle chciało mi się jeść, więc chodziłem wkurzony. I tym bardziej się mnie bali. Ludzie nagle już nie szukali konfrontacji, nie podchodzili po autograf i nie uśmiechali się do doktora Radwana [bohatera z serialu „Na dobre i na złe", którego Mateusz gra od 2014 roku – przyp. red.]. To, przyznaję, dawało mi jakiś rodzaj satysfakcji. Zwłaszcza że jeszcze z Akademii Teatralnej wyniosłem słowa jednego z profesorów, który mówił mi: „Jak wychodzisz po spektaklu i podchodzą do ciebie po autograf, to znaczy, że było do dupy. Masz wyjść i ma cię nikt nie poznać". Prowokował, ale to ze mną zostało, zawsze gdzieś mi tam dźwięczało, pomyślałem sobie: „Oho, może profesor byłby ze mnie wreszcie zadowolony?". Pewnie by nie był, jego było trudno zadowolić, ale zawsze bardzo się liczyłem z jego zdaniem.

Podobnie czułeś się w ciele Inco, bohatera serialu „Prosta sprawa", który też reżyserował Cyprian T. Olencki?

O nie, Golden był jak iskra, a tu musiałem stać mocno na ziemi, byłem dużo cięższy, wolniejszy.

Przyznam się, że to właśnie ten z wszystkich bohaterów, których dotąd zagrałeś, jest moim ulubionym. Samotny mściciel, którego trudno rozgryźć.

Tego nie było w scenariuszu, ale na własne potrzeby, budując tę rolę, wymyśliłem sobie, że on jest w spektrum – wtedy jeszcze nie wiedziałem o autyzmie tyle, ile się dowiedziałem teraz, grając w drugim sezonie serialu „Matki pingwinów". Tak czy inaczej, rozumiem, o co ci chodzi: imponująca jest ta jego konsekwencja i odwaga w działaniu. Inco, kiedy podejmuje decyzje, to się nie waha. Czyli dokładnie odwrotnie niż ja na co dzień. Bo ja zwykle dzielę włos na czworo, nie jestem w stanie podjąć błyskawicznych decyzji. Trochę się tego wstydzę, bo przecież powinienem być przykładem dla moich synów, na szczęście moja żona jest pod tym względem zupełnie jak Inco. Bardzo konkretna, zadaniowa. Paulina [Andrzejewska-Damięcka – tancerka, choreografka – przyp. red.] mniej mówi, więcej robi. Rozmawiamy o osobie, która w wieku 10 lat wyjechała z domu rodzinnego do szkoły baletowej i mieszkała w internacie. Raz na tydzień korzystała z telefonu na korytarzu i dzwoniła do rodziców. Zacisnęła zęby i zrealizowała swoje marzenia.

A ty? Czy wyobrażasz sobie, że uprawiasz inny zawód? I co właściwie oznaczało dla ciebie dorastanie w aktorskiej rodzinie? ►

eprasa.pl 831373f066





eprasa.pl 831373f066

Oznaczało dzieciństwo wywrócone do góry nogami. Jeździłem z ojcem na chałtury po Polsce, i wyglądało to tak, że rano odwiedzaliśmy przedszkola i szkoły i śpiewaliśmy „Cztery słonie" – ja siedziałem razem z dzieciakami na widowni, bo nie było co ze mną zrobić – a wieczorem jechaliśmy do hotelu robotniczego albo do jakiegoś lokalu przy hotelu, gdzie była scena i mój tata śpiewał piosenki z dreszczykiem [Mateusz śpiewa zmienionym głosem: „To był szefa ostatni strzał, kszsz, ten jeden strzał, za dużo czego chciał, po co się pchał szczeniak Luki z szampańskim rechotem..."]. Jako pięciolatek śpiewałem te piosenki dla dorosłych z pamięci.

Tata umiał jeździć konno, więc ja też jako dziecko jeździłem razem z nim konno. On robił dżygitówkę, czym imponował mi na maksa, więc i ja po latach (nauczyłem się tego przy okazji przygotowań do „Jutro idziemy do kina") zacząłem robić dżygitówkę – w filmie w pełnym galopie podbieram czapkę z ziemi. Tata często zabierał mnie i Matyldę ze sobą do teatru. Miałem osiem lat i znałem „Kubusia Fatalistę i jego pana" w całości. „Don Kichota z La Manchy" w reżyserii Jerzego Gruzy z Gosztyłą, na zmianę z Wysockim, na zmianę ze Zborowskim w tytułowej roli, widziałem 16 razy. Wiesz, mnie jako dzieciakowi wydawało się, że to ja sobie ten zawód wymyśliłem, bo po tym, jak w telewizji nadawali ogłoszenie, że szukają do roli chłopca w wieku 10-11 lat, wymogłem na tacie, żeby mnie zawiózł do wytwórni na Chełmskiej. Wydawało mi się, że sam to sobie wybrałem, ale dzisiaj jest dla mnie jasne, że prawdopodobnie nie mogło się to skończyć inaczej. Że to nie ja, tylko te okoliczności spowodowały, że jestem, kim jestem.

Bardzo się wzruszyłam, kiedy półtora roku temu podczas festiwalu w Gdyni wyszliście z Matyldą na scenę odebrać przyznaną pośmiertnie twojemu Tacie nagrodę w kategorii „wyjątkowy wkład artystyczny". Powiedziałeś wtedy, pamiętam, że filmy dają nieśmiertelność. Chwilę wcześniej zdążyłeś jeszcze zagrać z Tatą. We wspomnianej „Prostej sprawie" macie wspólną scenę.

Dwie sceny. Nieduże, ale tata grał je w dwa różne oddalone od siebie dni zdjęciowe. Podczas pierwszego był chyba tydzień po chemii. Podczas drugiego – jeden dzień po. Niepokoiłem się, że to dla niego za duży wysiłek, widać było momentami, jak bardzo jest zmęczony, a jednocześnie, że walczy – już samo to, że mógł być na planie, sprawiło, że był szczęśliwy i spełniony. W „Prostej sprawie" grał taksówkarza, starego wyjadacza, z którym Inco ma kurs. No więc kręcimy tę scenę, a tu taksówkarz w pewnym momencie nieoczekiwanie rzuca do Inco: „Synek, nie ucz ojca dzieci robić!". Tata zaimprowizował. Genialnie, przy okazji autoironicznie. Cyprian był zachwycony. Jak robiliśmy duble, to już tak zostało. Tata miał zawsze poczucie humoru na swój temat, zawsze był bardzo dowcipny.

Wiedział, że zagrasz rolę Starskiego w „Lalce" [filmowej wersji w reżyserii Macieja Kawalskiego – przyp. red.]?

Nie. Jeszcze wtedy nie było mowy o tej roli.

Jak myślisz, co by powiedział?

Pewnie byłby zadowolony. Może by mnie uspokajał, że będzie dobrze? Bo ja się z początku stresowałem, że ludzie mają w głowach Starskiego granego przez Romana Wilhelmiego [z serialu 1977 roku – przyp. red.]. Długo się zbierałem, żeby w ogóle sobie tamten serial przypomnieć, tak byłem przerażony.

Obaj moi synowie – osiem i pięć lat – wiedzą, co to jest okres i jak wyglądają macica i jajniki. A ja? Pamiętam słowa nauczycielki od biologii, jakie usłyszeliśmy w piątej klasie: „Łechtaczkę stworzył Bóg, aby wynagrodzić kobiecie bóle porodowe". To mniej więcej tyle na temat mojej szkolnej edukacji seksualnej.

A teraz?

Jestem spokojny. Przestałem się bać. Ja mam swojego Starskiego. Wykonałem swoją robotę.

Czy to, że tak wiele osób w twojej rodzinie wybrało aktorski fach, traktujesz jak rodzaj dziedzictwa? Czy to jednak nieadekwatne określenie?

Coś w tym na pewno jest, że funkcjonujemy trochę jak te rodziny prawnicze czy lekarskie. To się ciągnie od matki mojej babci Ireny Górskiej-Damięckiej. Bo to właśnie jej matka Alina pod koniec XIX wieku założyła w Oszmianie na Wileńszczyźnie amatorski teatr. Założę się, że kurtyna w 1875 roku pachniała dokładnie tak samo, jak pachnie teraz. Zapach ciężkiego, pluszowego materiału, w którym jest strasznie dużo kurzu. I który kojarzy mi się z czymś znajomym, bezpiecznym. Pamiętam, jak w Akademii Teatralnej wybieraliśmy sobie kostiumy do jednoaktówek Czechowa i odnajdowaliśmy perełki – sięgam po coś, patrzę, a tam podszewka kostiumu podpisana „Janusz Gajos". Albo „Marian Kociniak". Zakładasz to na siebie i coś na ciebie przełazi, wstępuje w ciebie jakaś nieznana ci dotąd siła. Fantastyczne uczucie! Nie wiem, czy użyłbym słowa dziedzictwo, bo może właśnie łatwiej to poczuć niż ponazywać. Po prostu ten świat jest tak atrakcyjny, tak wciągający, że jeżeli się w niego wejdzie i w nim rozsiądzie, to co to w ogóle za pomysł, żeby z niego wychodzić? ●

MATEUSZ DAMIĘCKI rocznik 1981. Aktor teatralny, filmowy, telewizyjny i dubbingowy. Debiutował na ekranie w serialu „Wow" (1993). Do jego najgłośniejszych filmowych ról należą te w: „Jutro idziemy do kina", „Przedwiośniu", obu częściach „Furiozy". Jeśli chodzi o aktorskie korzenie, jest wnukiem aktorów Dobiesława Damięckiego i Ireny Górskiej-Damięckiej, synem Macieja Damięckiego i bratankiem Damiana Damięckiego.

Za udostępnienie wnętrz do sesji dziękujemy hotelowi Bristol, który w tym roku obchodzi 125-lecie istnienia; Krakowskie Przedmieście 42/44, Warszawa.

MAKIJAŻ: ERYKA SOKÓLSKA. ASYSTENTKA MAKIJAŻYSTKI: KATARZYNA WIECZERZYŃKA. FRYZURY: ADAM SZARO. STYLIZACJA: WIOLETTA ULIASZ. ASYSTENTKA STYLISTKI: NATALIA OSIEŁKA.
MATEUSZ MA NA SOBIE OKULARY LESCA LUNETIER OPTYK M2; CZARNY GARNITUR HARATYK; PŁASZCZ W KRATĘ HARATYK. SPODNIE HARATYK; KAMIZELKA KENZO VITKAC; KOSZULĘ BIAŁĄ VINTAGE; KOSZULĘ BRĄZOWĄ VINTAGE.

eprasa.pl 831373f066

Bielenda

nowość

EGZOSOMY młodości

MOLEKULARNA KURACJA

NA ZMARSZCZKI, UCIĄŻLIWE PRZEBARWIENIA I PLAMY SPOWODOWANE WIEKIEM

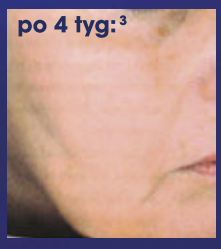
50+ 60+ 70+



Bioaktywne MOLEKULARNE EGZOSOMY – liposomalny kompleks depigmentacyjny Melano Perfect.

Już po 4 tygodniach:	
Redukuje długość zmarszczek nawet o	**-22%**[1]
Liftinguje i poprawia napięcie skóry	**97%**[2]
Wygładza, poprawia strukturę skóry	**93%**[2]
Redukuje przebarwienia	**80%**[2]





SKUTECZNOŚĆ KREMU POTWIERDZONA BADANIAMI

[1] Badania aparaturowe, wartości maksymalne.
[2] Test samooceny. Dotyczy kremu 50+. [3] Dotyczy kremu 60+.

sprawdź

eprasa.pl 831373f066



Dzielnica Ortaköy

Stambuł – miasto dla smakoszy

KULTURA KULINARNA STAMBUŁU ZAKORZENIONA JEST W WIELOWIEKOWYCH TRADYCJACH, ALE NIEUSTANNIE EWOLUUJE, TWORZĄC WSPÓŁCZESNĄ I DYNAMICZNĄ SCENĘ PEŁNĄ RÓŻNORODNYCH SMAKÓW ORAZ NIEZWYKŁEJ ENERGII.

Jako miejsce na styku dwóch kontynentów Stambuł łączy w sobie pełne spektrum kuchni z różnych regionów Turcji. Tradycyjne i nowoczesne, proste i wyrafinowane, eksperymentalne i głęboko osadzone w kulturze – jego kulinaria tworzą opowieści ukształtowane przez historię, geografię i pory roku. Niezależnie od tego, czy jest to powrót do dawnych przepisów pałacowych, celebrowanie domowej kuchni w duchu zero waste czy też nowoczesna interpretacja smaków z Anatolii, odwiedzając Stambuł, możesz zanurzyć się w bogatej tożsamości kulinarnej tego kraju.

STARE MIASTO: LABIRYNT PONADCZASOWYCH SMAKÓW

Kulinarną podróż po mieście rozpocznij od dzielnicy Sultanahmet, Starego Miasta i jego najważniejszego targu spożywczego: Mısır Çarşısı (zwanego Bazarem Egipskim lub Korzennym). To zadaszone targowisko działa tu od momentu powstania w 1664 roku i słynie z charakterystycznych stosów przypraw w pełnej gamie kolorów, tradycyjnych słodkości, suszonych owoców i orzechów. Wzdłuż ulic sprzedawcy oferują nieograniczony wybór serów i marynowanych warzyw, a w powietrzu unosi się zapach świeżo palonej tureckiej kawy z zabytkowych palarni.

Na Starym Mieście nie brakuje również straganów z jedzeniem w stylu street food: simity (bajgle posypane sezamem), kestane kebap (pieczone kasztany), közde mısır (pieczona kukurydza) czy kanapki z rybą, po które najlepiej udać się do dzielnicy Eminönü.

Na Starym Mieście znajdują się najstarsze restauracje w Stambule, które nadal serwują tradycyjne dania inspirowane pałacową kuchnią osmańską, bazujące na przepisach pochodzących z sułtańskich archiwów. Powstają wyjątkowe potrawy, takie jak kavun dolması, czyli słodko-kwaśny melon nadziewany soczystym farszem z mielonego mięsa, migdałów i rodzynek, a następnie zapiekany.

NOWOCZESNA KUCHNIA TURECKA

Spacer po Moście Galata, na którym wędkarze łowią ryby, przypomina podróż w czasie. Po dotarciu do dzielnicy Karaköy i wędrówce do Beyoğlu, a później do Bomonti rozciąga się przed nami wspaniała panorama nowoczesnej sceny gastronomicznej miasta. W tych uroczych dzielnicach czekają na smakoszy jedne z najlepszych w Stambule restauracji typu fine dining, oferujące starannie dobrane menu degustacyjne. W serwowanych daniach widać silne przywiązanie do sezonowych

eprasa.pl 831373f066

produktów, zrównoważonego rozwoju i pozyskiwania produktów od lokalnych dostawców. Wielu szefów kuchni ściśle współpracuje z małymi producentami, wykorzystując dostępne na miejscu składniki i tradycyjne techniki, tworząc współczesną wersję kuchni regionu Anatolii. Lokalne wina z butikowych winnic – produkowane z rodzimych odmian winogron, takich jak narince, bornova misketi, öküzgözü i kalecik karası – często towarzyszą menu, wzmacniając rosnącą renomę Stambułu jako miejsca, w którym spotykają się terroir, kreatywność i zrównoważona gastronomia.

UCZTA NAD MALOWNICZYM BOSFOREM

Pomimo ciągłych przemian jedna rzecz pozostaje niezmienna: nierozerwalna więź Stambułu z Bosforem. Ta naturalna cieśnina nadal dostarcza miastu świeżych ryb, a jej porośnięte drzewami brzegi stanowią przyjemną odskocznię od miejskiego zgiełku. Dzielnice takie jak Arnavutköy, Bebek, Rumelihisarı, Yeniköy i Anadolu Hisarı słyną z kawiarni i restauracji serwujących tradycyjne tureckie śniadania z szerokim wyborem dań z jajek, takich jak menemen, wędlin, regionalnych serów, oliwek, domowych dżemów, świeżego pieczywa i simitów z sezamem.

Działające wzdłuż nabrzeża restauracje rybne kierują się prostą filozofią: poszanowaniem dla jakościowych składników. Wybór meze (przystawek) jest szeroki, a ryby z codziennych połowów są zazwyczaj grillowane lub pieczone i podawane z dodatkiem oliwy oraz cytryny. Wieczorami dzielnice takie jak Kuruçeşme i Arnavutköy ożywają dzięki eleganckim koktajlbarom, w których wykwalifikowani barmani tworzą drinki przy użyciu domowych syropów, gorzkich likierów i lokalnych specjałów.

W POSZUKIWANIU PROSTYCH KULINARNYCH PRZYJEMNOŚCI

Kultura kulinarna Stambułu definiowana jest również przez codzienne tradycje gastronomiczne. Lokale zwane esnaf lokantaları (jadłodajnie) serwują domowe potrawy, restauracje ocakbaşı oferują kebaby przyrządzane na otwartym ogniu, a meyhane zapewniają stoły zapełnione meze, którymi można się delektować, słuchać muzyki, rozmawiać i poczuć urok tureckiej gościnności.

Po drugiej stronie Bosforu, w okolicy Moda w dzielnicy Kadıköy, panuje bardziej swobodna atmosfera, charakterystyczna dla osiedli mieszkaniowych. Nadmorskie parki, kawiarnie, puby i uliczne stragany z jedzeniem przyciągają młodszą klientelę, a zabytkowy targ w Kadıköy pozostaje jednym z najbardziej tętniących życiem centrów gastronomicznych miasta. Obok siebie sprzedawane są świeże ryby, oliwki, sery, warzywa i owoce, kawa i marynaty. Dużą popularnością cieszą się potrawy typu street food, takie jak: döner kebab, midye dolma (małże nadziewane ryżem) i kokoreç.

Sklepy ze słodyczami w pobliżu targu oferują tradycyjne wyroby cukiernicze, w tym lokum (rachatłukum), akide şekeri (twarde cukierki w stylu osmańskim), baklawę oraz desery na bazie mleka, takie jak tavukgöğsü – pudding przygotowywany od pokoleń z drobno posiekanej piersi kurczaka. Podróż kulinarną warto zakończyć w jednej z lokalnych restauracji w pobliżu targowiska w Kadıköy, gdzie serwowane są sycące posiłki złożone z tradycyjnych dań kuchni regionu Anatolii, takich jak zupa z czerwonej soczewicy, nadziewane suszone bakłażany i papryka, faszerowane liście kapusty oraz winogron, smażone, gotowane i pieczone köfte (kotleciki) oraz wiele innych.

Mieszkańcy tego kraju przygotowują te potrawy i cieszą się nimi od wieków. Dzięki wyjątkowej i bogatej kulturze kulinarnej Stambułu, która jest wynikiem zarówno historycznego dziedzictwa, jak i nowatorskiego ducha, może je poznać każdy smakosz.

ZDJĘCIA: GO TÜRKIYE.



Meze

Zamawiaj ryby i meze jak lokalsi

W meyhane lub restauracji rybnej zacznij od zestawu klasycznych dań meze, czyli przystawek. Potem czas na degustację dań z owoców morza: lakerda (solone bonito), marynowany labraks lub makrela, tarama (ikra dorsza z oliwą, sokiem z cytryny i chlebem) oraz mumlu balık yumurtası (solona i suszona ikra barweny pokryta woskiem). Zazwyczaj przystawkom tym towarzyszą dodające świeżości potrawy z warzyw, takie jak fava (purée z fasoli), patlıcan salatası (sałatka z grillowanego bakłażana) i haydari (dip jogurtowy z czosnkiem i świeżymi ziołami). Następne w kolejności są ciepłe przystawki zwane ara sıcak, takie jak: paçanga böreği (smażone ruloniki z ciasta filo z pastrami), kalamar tava (smażone w głębokim tłuszczu krążki kalmarów) lub karides güveç (zapiekanka z krewetek). A na koniec ryba – może to być w zależności od pory roku grillowana lub pieczona makrela, bonito, lufar, dorada lub piotrosz, a także smażone ostroboki i sardele.

Stambuł jako prawdziwa mozaika gastronomiczna po raz kolejny został doceniony przez przewodnik MICHELIN 2025. Wyróżnione zostały restauracje typu fine dining oferujące odważne reinterpretacje dziedzictwa Anatolii, ale też lokale dzielnicowe. Eksperci docenili fakt, że restauracje w zrównoważony sposób pozyskują składniki, wykorzystują sezonowe produkty i stosują filozofię zero waste.

Posumowanie przewodnika MICHELIN Istanbul 2026:

77 POLECANYCH RESTAURACJI:

- 1 restauracja z dwiema gwiazdkami MICHELIN: TURK Fatih Tutak
- 8 restauracji z jedną gwiazdką MICHELIN: Arkestra, Sankai by Nagaya, Araka, Nicole, Mikla, Neolokal, Araf, Casa Lavanda
- 17 restauracji Bib Gourmand
- 63 wybrane restauracje
- 5 restauracji z zieloną gwiazdką MICHELIN



Baklawa

REKLAMA

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 8313731066

WOLNOŚĆ, RÓWNOŚĆ, BRATERSTWO

TYMOTEUSZ ROŻYNEK, ZNANY JAKO SZCZYL, JEDEN Z NAJBARDZIEJ CENIONYCH RAPERÓW W POLSCE. I **BARTŁOMIEJ DEKLEWA,** AKTOR, O KTÓREGO ROLACH JEST GŁOŚNO. SĄ RÓWIEŚNIKAMI I NIE BEZ POWODU ZAGRALI NIEDAWNO W FILMIE BRACI. MIMO MŁODEGO WIEKU MAJĄ BOWIEM CAŁKIEM DŁUGĄ I SOLIDNĄ HISTORIĘ PRZYJAŹNI. TAKIEJ, JAK MÓWIĄ, NA ZAWSZE, NA CAŁE ŻYCIE.

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA**
Zdjęcie **PAULINA PAWŁOWSKA/ANYWHERE.PL**

Od jak dawna się przyjaźnicie?
Bartek: Od 12 lat, czyli od gimnazjum.
Tymek: Chodziliśmy do tej samej klasy. Choć równie dobrze to się mogło skończyć zupełnie inaczej – dzieci są jednak dziećmi, bywają dla siebie potwornie złośliwe, budują hierarchie, wyczuwają się, sprawdzają, na ile można sobie pozwolić wobec tego drugiego. Do końca podstawówki i jeszcze w pierwszej klasie gimnazjum – bo przyjaźnimy się od drugiej – w ogóle nie miałem przyjaciół, a potem wskoczyłem w tę przyjaźń. Szybko się zżyliśmy i już wtedy potrafiłem to docenić. Przede wszystkim dlatego, że wcześniejsze dzieciństwo kojarzyło mi się z samotnością.
Bartek: Zaprzyjaźniliśmy się akurat w takim wieku, kiedy człowiek zaczyna się mocno zmieniać, a mimo to udało się nam nie stracić kontaktu. Oczywiście były różne momenty, kiedy widywaliśmy się i rozmawialiśmy rzadziej – po gimnazjum każdy z nas poszedł do innego liceum, a przede wszystkim kiedy wyjechałem z Gdyni na studia do Krakowa i zaczęliśmy żyć w innych miastach. Mimo wszystko niezmiennie czułem, że jest między nami więź. Nieważne, jak długo się nie widzieliśmy, jak daleko od siebie byliśmy, zawsze któryś z nas w pewnym momencie dzwonił, wychodził z tekstem na Messengerze albo z głosówką, że tęskni. Cokolwiek by się działo, nadal mamy wspólne tematy. I też wspólne marzenia. Jednym z takich marzeń było zresztą właśnie to, żeby zagrać razem w filmie. Co wydawało nam się kiedyś dosyć abstrakcyjne, aż nagle pojawiła się Emi [Buchwald, reżyserka „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej" – przyp. red.]. W dodatku zagraliśmy braci, a Tymek, często to powtarzam, jest dla mnie bratem na życie.

Co to właściwie znaczy? Gdybyście mieli stworzyć definicję braterstwa w waszym rozumieniu, to jak by ona brzmiała?
Tymek: Nie mam rodzonego brata, Bartek też nie, za to obaj mamy po dwie siostry. Nie raz przeszło mi przez głowę, jak to by było tego brata mieć, ale tu zupełnie nie chodzi o to, że Bartek jest substytutem kogoś, kogo mi brakuje albo brakowało. Nasza relacja jest nawet czymś więcej niż pokrewieństwem – zapraszasz kogoś do swojego życia, bo zdajesz sobie sprawę, że... kurde, uwielbiasz gościa. Chyba to jest właśnie moja definicja.
Bartku?
Jeśli mówię, że Tymek jest dla mnie bratem na życie, wypowiadam się jako człowiek, który dość długo był jedynakiem. Moja siostra Kalina pojawiła się na świecie, jak kończyłem podstawówkę, po niej urodziła się Kornelia. Więc kiedy poznałem Tymka, ale też innego naszego dobrego przyjaciela Olafa i też Staszka – to jest dla mnie takie najważniejsze przyjacielskie trio – raczej w ogóle nie miałem rozkmin o posiadaniu brata czy braci, bo dopiero zaczynałem rozumieć, jak to jest mieć rodzeństwo. Zaufanie. Chyba o nie chodzi. Jak dzieje się w moim życiu coś ważnego, pierwszą osobą, z którą chcę się tym podzielić, jest Tymek. To najprostsza odpowiedź na twoje pytanie.
Tymek: Ja też uważam, że to relacja na zawsze, na całe życie. Z zastrzeżeniem, że trzeba o nią dbać. Nie wiem, czy to jest oczywiste, bo mam wrażenie, że dorastaliśmy w kulturze, która niespecjalnie sobie przyjaźń ceni, nie mówi się, że takie więzi trzeba pielęgnować, że to ważna część życia, jeden z priorytetów. Ja przynajmniej nie pamiętam, żeby mi mówili coś takiego w domu albo żebym coś takiego widział. ►

eprasa.pl 831373f066

Doszedłem do wniosku, że w gruncie rzeczy w przyjaźni chodzi o wspólny język, to on jest tym czymś najfajniejszym, najcenniejszym. Język, który tylko ty i twój przyjaciel jesteście w stanie zrozumieć. To są te momenty, kiedy ktoś z zewnątrz nie może zrozumieć, z czego się z Bartkiem śmiejemy, co do siebie mówimy albo dlaczego coś wydaje nam się fajne, a my to po prostu wiemy, czujemy, nie potrzebujemy niczego sobie tłumaczyć.

Bartek: Tak, totalnie się zgadzam. Z drugiej strony, co jest pewnego rodzaju paradoksem, połączyło nas też to, że potrafimy i lubimy spędzać czas w samotności. Dobrze nam sam na sam ze sobą.

Czyli połączyło was to, że jesteście do siebie bardzo podobni?

Tymek: Zostaliśmy podobnie wychowani w takim sensie, że w domu przekazywano nam te same wartości. Swoją drogą, śmiesznie, bo nasi rodzice po raz pierwszy widzieli się dopiero niedawno. Poznali się na widowni na pokazie „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej". A wracając do głównego wątku – na pewno nasze mamy są pod pewnym względem bardzo podobne. U nich liczy się porządek, wszystko musi być zrobione na już, a najlepiej na godzinę temu [śmiech]. Oczywiście nie ma w tym nic złego, mega mamę kocham, ale mówię o tym, bo obserwuję, jak to zadziałało na Bartka: on ma wszystko złożone w kosteczkę, jest porządny, skrupulatny. U mnie nie zadziałało to kompletnie.

Bartek: I to mi się zawsze, Tymek, w tobie podobało! Jak przychodziłem do ciebie, a tam leżały porozrzucane rzeczy, czułem się w tym bardzo dobrze. Dopiero ostatnio wyciągam z tego jakieś wnioski, staram się odejść od mojego „zawsze wszystko w kosteczkę", bo to poukładanie wpływa też na inne sfery życia i zamienia się chwilami w rodzaj zniewolenia. Tak więc zacząłem coś zmieniać. Oczywiście jak się zajrzy do mojej szafy, nadal są tam równo złożone rzeczy, ale od niedawna więcej jest w moim otoczeniu może nie chaosu, ale takiego lekkiego bałaganu, i jest on miły. Dążę do tego, że może Tymek, jego podejście, ten rodzaj luzu jest częścią, której potrzebowałem? I nie chodzi tylko o porozrzucane rzeczy. Ja nigdy nie miałem mocnego epizodu buntu. Byłem tym grzecznym dzieciakiem, który stara się spełnić oczekiwania rodziców i przynosi świadectwa z czerwonym paskiem.

Rozumiem, że to coś, co was mocno w dzieciństwie różniło?

Tymek: Ja się kształtowałem przez bunt. To taki stały motyw, który się w moim życiu powtarzał. W domu był nacisk na edukację, a mnie nie po drodze było z systemem oświaty. Czerwonego paska nie dostałem od pierwszych klas podstawówki do końca szkolnego życia. I widziałem w oczach rodziców, że to źle, że postrzegają to jako niepowodzenie. Nie umiałem tego zmienić, nawet jak próbowałem i dużo się uczyłem. Nie potrafiłem siebie samego przekonać, żeby robić rzeczy, które inni uważali za ważne, skupić się na nich, skoro wiedziałem, że dla mnie ważne nie są. Od zawsze miałem – zwróciłem na to uwagę już bardziej świadomie, jak byłem starszy – silnie rozbudowany świat wewnętrzny. O czym bez przerwy mówili mi nauczyciele, tylko że oni formułowali to w ten sposób, że myślę o niebieskich migdałach. Większą część dzieciństwa spędziłem, wyobrażając sobie rzeczy i sytuacje, niż przeżywając to, co się wokół faktycznie działo.



TYMEK: *Kształtowałem się przez bunt. To taki stały motyw, który się w moim życiu powtarzał. Nie potrafiłem siebie samego przekonać, żeby robić rzeczy, które inni uważali za ważne, skoro wiedziałem, że dla mnie ważne nie są.*

W pewnym momencie przestałem się przejmować całą tą szkolno-ocenową sytuacją. Spodziewałem się, że rodzice będą na mnie źli, bo czegoś nie zrobiłem albo dostałem złą ocenę, i zacząłem to bagatelizować, traktować jak normę. To był czas, kiedy nauczyłem się – dziś to jedno z moich ulubionych powiedzeń, prawo Murphy'ego – że „łatwiej o przebaczenie niż o pozwolenie". Jak już stajesz przed faktem dokonanym, wilk nie jest tak straszny, jak o nim mówią. Pamiętam, jak pięknym odkryciem były dla mnie wagary. Odkryłem je dość późno, bo dopiero w liceum i całe to wagarowanie polegało głównie na tym, że siedziałem sam w domu i pisałem piosenki. Były strasznie słabe, ale ich pisanie sprawiało mi dużą przyjemność.

Bartek: To ja jeszcze dopowiem, że tak jak Tymek dostawałem w szkole uwagi, że myślę o niebieskich migdałach. Z tą różnicą, że teksty „ucz się więcej", „przykładaj się bardziej" brałem poważnie. To wyjście również nie było zadowalające, bo jak przynosiłem świadectwa z paskiem, moja mama i babcia od strony mamy były, owszem, zadowolone, chwaliły mnie, ale potem niezmiennie miały oczekiwania, a ja wcale nie miałem spokoju. Dopiero niedawno, ze dwa lata temu, kiedy zaliczyłem jakieś większe aktorskie sukcesy, babcia powiedziała do mamy: „Córko, myśmy

eprasa.pl 831373f066

go tak cisnęły z tą nauką, a to przecież jest artysta!" [śmiech]. Był we mnie naprawdę silny paradygmat bycia grzecznym dzieckiem. Nigdy nie odważyłem się poważnie na bunt. Co oczywiście ma konsekwencje w teraźniejszości.

Zastanawiam się, czy faktycznie chodzi o brak odwagi...

Tymek: Nie wiem, ale uważam, że jedną z najbardziej krzywdzących postaw wobec drugiego człowieka są oczekiwania, że ktoś będzie taki, jaki chcemy, żeby był. W ten sposób psują się przyjaźnie, związki, relacje domowe. Dokładnie w chwili, kiedy pozbywamy się tego rodzaju oczekiwań, życie staje się raz – prostsze, dwa – przyjemniejsze.

Bartek: Jak cię tak teraz, Tymek, słucham, to mam chyba kolejną odpowiedź na pytanie, dlaczego się ze sobą przyjaźnimy. Właśnie do mnie dotarło, że nigdy nie projektowaliśmy na siebie żadnych oczekiwań. Nie przypominam sobie ani jednej takiej sytuacji.

Tymek: Jeśli już, to mieliśmy oczekiwania wobec samych siebie.

Bartek: Inna rzecz, że to w ogóle jest coś wyjątkowego, bo każdy z nas – mówię tu też o naszym wspólnym przyjacielu Olafie – dosyć szybko wiedział, w jaką stronę chce iść, czym się chce zajmować, co mu sprawia frajdę. Mogę nie mieć racji, ale na podstawie mojego skromnego doświadczenia wnioskuję, że ludzie bardzo często tego nie wiedzą. Stale poszukują odpowiedzi.

Skąd wy wiedzieliście?

Bartek: Zawdzięczam to w sumie mojej mamie. Bo to ona, kiedy byłem w drugiej klasie gimnazjum, powiedziała mi, że są warsztaty aktorskie w Teatrze Muzycznym w Gdyni. Trochę się wahałem, ale mnie przekonała: „Idź, spróbuj, najwyżej zrezygnujesz". Dzięki warsztatom nagle się zorientowałem, że nie mam problemu z byciem na scenie, szybko uczę się nowych rzeczy i po prostu lubię to robić. Poznałem tam panią Monikę, która przygotowywała mnie potem do szkoły aktorskiej – i tak to poszło. Jestem mamie ogromnie wdzięczny, nawet jeśli wtedy nie wiedziała jeszcze, że jej pomysł będzie miał daleko idące konsekwencje [śmiech].

Podziękowania należą się też mojej babci ze strony taty. Jestem z patchworkowej rodziny, z babcią mamy super relację, uwielbiam nasze długie pogłębione rozmowy. Najwięcej filmów oglądałem właśnie z nią, zabierała mnie do nieistniejącego już gdyńskiego kina w galerii Gemini. Babcia jest psychoterapeutką, więc po seansach zadawała mi niekonwencjonalne pytania, na przykład o podobieństwa między tym, czego doświadczali bohaterowie, a tym, co dzieje się w moim życiu. Myślę, że to mi się przydało później w aktorskim warsztacie, także prywatnie, oczywiście. Poza tym pokochałem chodzić do kina, jest to dla mnie wyjątkowe miejsce i to się raczej nie zmieni już nigdy. Aha, nie wspomnieliśmy o tym, ale my z Tymkiem w gimnazjum chodziliśmy do klasy o profilu teatralnym. Z tym, że ja wybrałem ją raczej intuicyjnie, chodziło po prostu o klasę humanistyczną.

Patrzę na Tymka, bo zastanawiam się, skąd się w takim razie wziął Szczyl, pisanie piosenek, muzyka...

To jest ta kolejna różnica między Bartkiem a mną. Fundamentalna. Klasa teatralna to był Bartka wybór. Ja się do niej dostałem, bo łatwo było się dostać. Z moimi ocenami mat-fiz, mat-geo czy jakikolwiek inny profil nie wchodziłby w grę. Mówiłem już o moim stosunku do systemu edukacji. Jakiś czas później odkryłem zresztą, że to nie tylko kwestia szkoły. Sprawy rodzinne ułożyły mi się tak, że nie skończyłem liceum i poszedłem do pracy, żeby zarabiać pieniądze. Pracowałem, dostałem awans. Byłem magazynierem, a wylądowałem na stanowisku w salonie sprzedaży, gdzie lądowali ludzie po studiach. I nadal czułem to samo, że szefowie oczekują ode mnie wyników. Próbowałem po drodze kończyć liceum zaocznie, ale to znowu była katorga. Zrozumiałem, że z tego, co chcę w życiu robić, nie ma wyższej szkoły. Bo raczej nie ma szkoły – może się mylę – z pisania takich piosenek, jakie ja piszę, szlifowania akurat takiego fachu, który ja uprawiam, czy z szeroko rozumianej kreatywności. W pewnym momencie poszedłem więc na swoje i zaciągnąłem do pracy wspomnianego Olafa [Zażembłowskiego, znanego dziś jako reżyser m.in. oryginalnych teledysków do utworów Szczyla – przyp. red.]. Udało nam się zrobić to wszystko, co się udało, bo nie słuchaliśmy ludzi, którzy mówili nam, żebyśmy szli utartymi szlakami. I straszyli, że grozi nam porażka, że się nie utrzymamy z muzyki. Mój bunt się przydał, bo zanim jeszcze wiedziałem, czego konkretnie chcę, zanim po drodze nauczyłem się różnych rzeczy, wiedziałem już, czego nie chcę. I w ogóle nie brałem pod uwagę przegranej. Wychodzę zresztą z założenia, że nie ma czegoś takiego jak przegrana, jeśli próbujesz, jeśli o coś ci chodzi. Możesz próbować do końca życia. Albo nie próbować, bo oczywiście niektórzy nie mają w sobie głodu, żeby zrealizować jakieś własne pragnienia i to też jest w porządku. Jest tyle rzeczy na świecie: malowanie, jeżdżenie samochodem, picie kawy. Absolutnie nie chcę powiedzieć, że jest coś złego w nierobieniu rzeczy wielkich, zwłaszcza że one tak naprawdę nie istnieją. Nie efekt jest ważny, tylko proces. Chodziło mi raczej o to, że najważniejsze to czuć się dobrze w swojej skórze, nauczyć się robić rzeczy w zgodzie ze sobą.

A zdarza się wam, że ktoś traktuje was jak nomen omen szczyli? I czy wy sami czujecie się dorośli?

Bartek: Wiesz, my jednak żyjemy do pewnego stopnia w bańce, w dość hermetycznym środowisku artystycznym, gdzie wiek nie ma takiego znaczenia. W dodatku jeśli robisz swoje, działasz i ci wychodzi, to to cię w jakiś sposób legitymizuje. Wytrąca z rąk ewentualne argumenty, że jesteś za młody, żeby się na czymś znać. A ja sam jak o sobie myślę? Mnie chyba dorosłość nie interesuje. Często się ją myli z dojrzałością i to już jest według mnie ciekawszy temat. Taki, powiedziałbym, niekończący się, bo nie wierzę, że ktoś może o sobie powiedzieć, że to już koniec, dojrzałem czy dojrzałam, nic się więcej o sobie i życiu nie dowiem, pozamiatane.

Tymek: Zgodnie z tym, co Bartek powiedział przed chwilą, z zasady nie dzielę ludzi na starszych i młodszych. Miałem ostatnio nawet taką sytuację. Siedzę sobie na ławce, piję kawkę i jem chałkę, a tu w pewnym momencie dosiada się starszy pan. Głupio mi było jeść przy nim samemu, więc pytam, czy chce kawałek. Od słowa do słowa, opowiedział mi o swoim życiu zawodowym, o pracy non stop, która zawsze była dla niego największą wartością, był ►

eprasa.pl 831373f066

przekonany, że tak wygląda życie, że to jedyna opcja. Już pierwsze zdanie, które do mnie ten starszy pan powiedział, brzmiało: „Chłop najedzony, to do roboty". A ja byłem na kompletnym chilloucie. Tu i teraz, niebo nad nami. W każdym razie bez względu na to, jak bardzo my dwaj, siedzący na tej ławce, się różniliśmy, jedno było dla mnie absolutnie jasne, że na pewno nie chodzi o wiek, bo akurat pod tym względem nie różnimy się od siebie w ogóle. Nie ma znaczenia, jak długo dochodzisz do jakichś prawd. Dokonujemy w życiu zmian na lepsze albo na gorsze w wieku 18 i 80 lat.

Wy macie po 25 i w przypadku was obu można mówić o zawodowym sukcesie. Jednocześnie mam przeczucie, że nieważne, jaka sława was jeszcze spotka, nie zmieni to zasad, którymi się kierujecie. Zacznę od Bartka, bo w aktorstwie trudno budować świadomie portfolio, a jednocześnie się z grania utrzymać. Ty, Bartku, jak dotąd, konsekwentnie pojawiasz się w ciekawych projektach. Tak się ułożyło czy to świadoma ścieżka?

Bartek: Fajnie, że to widzisz, bo rzeczywiście bardzo staram się być w zgodzie ze sobą. W tym roku miałem na przykład przestój, skończyła mi się poduszka finansowa, więc szukałem innego zajęcia. Znalazłem, pracowałem jako doradca klienta i nie pamiętam, żebym złapał z tego powodu doła. Cieszyłem się tym, co jest, bo to był mój wybór.

Tymek: Wiem, że Bartek dostawał propozycje ról, które z nim nie rezonowały, ale z których miałby większe pieniądze i może nawet większą sławę. I ja sobie to cholernie w Bartku cenię – że wybiera inaczej, że chce zagrać w dobrym filmie rolę, która go rozwija i którą chce coś przekazać.

Bartek [do Tymka]: Ty też mógłbyś już dawno robić kolabo z różnymi nazwiskami, miałbyś z tego *fame*, ale z jakichś powodów jest to niekompatybilne z tobą, wolisz robić własną sztukę. Żyjemy, kurde, w takich czasach, że każdy ma być self-made manem i odnosić nie wiadomo jakie sukcesy. Nie uważacie, że pokora jest cnotą trochę zapomnianą? Kiedyś spotkałem się z takim przepięknym wytłumaczeniem tego, czym jest pokora, zostało mi w głowie. Że to jest umiejętność zobaczenia siebie w znacznie szerszym kontekście świata, czyli że na przykład nie dojedziesz do pracy, gdyby nie kierowca autobusu, który cię tam zawozi.

Tymek: Od razu mi się przypomina film „Paterson" [w reżyserii Jima Jarmuscha, w którym grany przez Adama Drivera bohater jest właśnie kierowcą autobusu i poetą – przyp. red.].

Bartek: Tak, o tym, że szczęście jest niekoniecznie tam, gdzie wszystkim wydaje się, że może być. Albo ten inny film, który tak Tymek lubisz...

Tymek: „Paryż, Teksas"?

Bartek: Nie, ale też go wyreżyserował Wim Wenders... Czekaj... „Perfect Days"! O czyścicielu toalet w Tokio. O byciu tu i teraz, pielęgnowaniu wdzięczności.

Skoro już mowa o filmach, skąd reżyserka Emi Buchwald, która obsadziła w was „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej", wiedziała, że jesteście jak bracia? Kiedy się z Emi poznaliście?

Bartek: Najpierw poznałem Maćka Buchwalda [też reżysera, prywatnie męża Emi – przyp. red.], który kojarzył Tymka. Nie wiem, czy to ja Maćkowi wspomniałem, że się przyjaźnimy, a on powiedział to Emi...



BARTEK: *Kiedyś spotkałem się z takim przepięknym wytłumaczeniem, czym jest pokora. Że to jest umiejętność zobaczenia siebie w szerszym kontekście świata, czyli że na przykład nie dojedziesz do pracy, gdyby nie kierowca autobusu, który cię tam zawozi.*

Tymek: Po drodze się jeszcze przecięliśmy prywatnie, na spotkaniu towarzyskim. Wtedy Emi widziała nas po raz pierwszy.

Bartek: Tak, to prawda. A potem zaprosiła nas na casting.

Jaką scenę mieliście do odegrania?

Bartek: Bójki?

Tymek: Bójki! Musieliśmy się pobić.

Kiedykolwiek wcześniej się biliście?

Bartek: No właśnie nie. A w każdym razie nigdy na poważnie, może się kiedyś wygłupialiśmy, ale chyba na castingu wypadliśmy dość wiarygodnie.

Zastanawiałam się, jak to możliwe, że w tym filmie o czwórce rodzeństwa wszystkie postaci wypadają tak wiarygodnie. Jakie emocje musieliście uruchomić, grając waszych bohaterów?

Bartek: Ja, grając Benka, skupiłem się na miękkości, nieporadności, dużej potrzebie bliskości. On cały czas potrzebuje pozostałej trójki. Siostry się nim w jakimś sensie opiekują, ze starszym bratem Frankiem nagle traci kontakt. Widzę Benka jako takiego żółwika – tkwi w swojej skorupie, ale przed rodzeństwem odsłania miękki brzuszek. ►

eprasa.pl 831373f066

Coraltravel

U nas zawsze świeci słońce.
Zabierzemy Cię tam!



CORALOVE LATO '26



TURCJA | GRECJA | HISZPANIA | CYPR | BUŁGARIA
EGIPT | TUNEZJA | CZARNOGÓRA NOWOŚĆ

Sprawdź nasze inne kierunki wakacyjne na **coraltravel.pl**

Coral Travel Group

eprasa.pl 831373f066

Choć jednocześnie czuje się przez starszego brata zraniony i porzucony.

Bartek: Jemu się wydaje, że Franek powinien być zawsze obok. Paradoksalnie i jeden, i drugi muszą się od siebie oddalić, żeby właśnie dojrzeć i poznać siebie. Franek może się wydawać okrutny, ale on chce się odciąć od rodzeństwa po to, żeby mogli się potem zbliżyć na innych zasadach, ułożyć to sobie inaczej, dojrzalej, nie tak, jak to sobie ułożyli w dzieciństwie.

Tymek: Tak, choć ja myślę, że Franek jest w jakimś sensie okrutny. Nie robi tego celowo, jest pogubiony, jego odcięcie od rodzeństwa to bardziej ucieczka niż próba uporania się z problemami.

Było coś w graniu Franka czy w ogóle w pracy na planie przy pełnometrażowym filmie, co cię, Tymku, szczególnie zaskoczyło?

Może to, że udzieliły mi się emocje mojej postaci. Gram bardzo smutną postać, noszącą w sobie dużo bólu. I to ze mną na jakiś czas zostało, nie od razu się otrząsnąłem. Swoją drogą, to był też akurat taki moment mojego życia, dużo się wtedy u mnie działo. [do Bartka] Zresztą przecież u ciebie, Bartek, też.

W filmie pojawia się postać baśniowego dusiołka. Nie chcę za wiele odkrywać, ale chodzi o ucieleśnienie lęku – złego ducha, zmorę, która siada nam na piersi i nie pozwala oddychać. Wy też, prywatnie, macie swoje dusiołki?

Bartek: Ech, kurczę, oczywiście, że mam, ale chyba nie bardzo chcę o tym opowiadać. Żeby się to komuś na coś przydało, może powiem tylko, że sposób na mojego dusiołka jest mianowicie taki, że chodzę na terapię. Ponieważ w pewnym momencie doznałem takiego strachu i takiego związanego z nim cierpienia, że bardzo potrzebowałem dowiedzieć się, skąd to się bierze. Na terapię poszedłem bez wahania, dzięki babci psychoterapeutce jestem oswojony z tematem. No więc poszedłem i wyciągnąłem z podświadomości na powierzchnię różne prawdy o mnie, co pomaga mi teraz lepiej funkcjonować w życiu codziennym i w pewnych konkretnych sytuacjach. Taaa, chyba właśnie streściłem w jednym zdaniu, czym terapia jest [śmiech]. W każdym razie, polecam.

Tymek: Namówiłeś [śmiech]!

Jak Bartek mówi, że ma swojego dusiołka, który na nim siedzi i nie pozwala oddychać, to ja doskonale wiem, o co mu chodzi – miałem do czynienia z różnymi dusiołkami i próbowałem sobie z nimi radzić sam. Akurat w tym momencie nie mam w sobie specjalnie dużo lęku. Co jest nowym doświadczeniem, bo wcześniej lęk zawsze gdzieś we mnie był. Myślę, że ma to związek m.in. z czymś, co było z założenia ciekawostką, eksperymentem, chciałem spróbować nowego doświadczenia. Przestałem w ogóle pić alkohol, ot tak, z dnia na dzień, nie myśląc o tym, jakie to może mieć konsekwencje. I żyje mi się lepiej. Mam zdecydowanie niższy poziom lęku w sobie, jak nie piję.

Mówiliśmy o pokorze. Ostatni rok to dla mnie właśnie rok pokory. Patrząc na parę ostatnich lat mojego życia, miałem okazję skonfrontować się ze skrajnie różnymi doświadczeniami. Dowiedziałem się, jak to jest mieć dużo pieniędzy, choć wcześniej nigdy się ich nie miało. I co to znaczy, kiedy byłeś interesujący dla garstki przyjaciół i było to dla ciebie najwyższą wartością, a nagle ludzie, którzy w ogóle się tobą nie interesowali, uważają każde twoje zdanie za święte i każdy twój wybór za właściwy. Potrzebowałem zawodowej przerwy, podjąłem świadomą decyzję zatrzymania tego pędzącego pociągu. Musiałem się uwolnić od różnych wizji samego siebie, które na siebie projektowałem i które generowały ogromne ilości lęku. Chciałem się odciąć od nieprawdziwego życia, które nie ma nic wspólnego z byciem tu i teraz. Zobaczyłem, że zgubiłem gdzieś po drodze przyjemność z robienia rzeczy, które kocham. Dlatego rozmawiamy teraz w tym miejscu, bardzo dla mnie ważnym. Tutaj mam swoją pracownię, tu maluję, i to są najprzyjemniejsze momenty w ciągu mojego dnia, a przynajmniej są w czołówce najprzyjemniejszych momentów.

Na początku naszej rozmowy padło sformułowanie, że już dawno marzyliście, żeby wystąpić wspólnie w filmie. Dawno, to znaczy od kiedy?

Tymek: To ja może wyjaśnię, że niedaleko domu rodzinnego Bartka była – nadal jest – górka. Organizowaliśmy tam sobie jako dzieciaki ogniska. I na tej górce my dwaj, tacy starzy maleńcy, prowadziliśmy poważne rozmowy o przyszłości. Patrzyliśmy gdzieś hen daleko i mówiliśmy sobie: ja będę muzykiem, a ja aktorem. To właśnie wtedy musiało paść to zdanie – tak, na pewno to było wtedy – że kiedyś razem zagramy w filmie.

A czy któryś z was zapamiętał ten pierwszy moment, kiedy jeden pomyślał o drugim, że fajnie byłoby się kumplować?

Bartek: Mam w głowie takie wspomnienie, jak poszliśmy do Tymka grać na kompie. Tymek miał fajny komputer, u mnie był beznadziejnie słaby internet. Wzięliśmy ze sobą dwulitrowego sprite'a, którego otworzyłem tak, że wybuchł i wylał się na klawiaturę. Pamiętam, że mieliśmy z tego po prostu potężną bekę.

A może to był ten moment, kiedy zaczęliśmy chodzić razem na kosza? Tymek był wkręcony w koszykówkę, znał dobrze wszystkie najważniejsze drużyny, sam też grał. I ja któregoś dnia poszedłem za nim. Oczywiście to lubiłem, ale chodziło raczej o to, żeby wspólnie spędzać czas.

Pytałam, czym jest dla was braterstwo. Myślę, że w najbardziej powszechnym, mocno stereotypowym wyobrażeniu, brata się kocha, a przyjaciela bardzo lubi. Jak jest u was? Można powiedzieć, że się kochacie?

Tymek: Tak, jasne, że tak. To właśnie jest miłość. ●

TYMOTEUSZ ROŻYNEK raper, piosenkarz i autor tekstów. Laureat Fryderyka (2023) w kategorii Album roku hip-hop za płytę „8171". Jego debiutancki album „Polska Floryda" (2021) zdobył status platynowej płyty.

BARTŁOMIEJ DEKLEWA aktor. Do jego najgłośniejszych ról należą te w serialu „Absolutni debiutanci" i w filmie „Światłoczuła". „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej" wchodzi do kin 13 marca.

eprasa.pl 831373f066

DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS



STOP

PROBLEMOM SKÓRY GŁOWY

ŁYSIENIE?

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

SZAMPON I SERUM KURACJA STYMULUJACA WZROST WŁOSÓW

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

110%* WIĘCEJ WŁOSÓW

ŁUPIEŻ?

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

SZAMPON ZWALCZAJĄCY ŁUPIEŻ I JEGO PRZYCZYNY

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

98%* REDUKCJI ŁUPIEŻU

NADREAKTYWNOŚĆ?

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

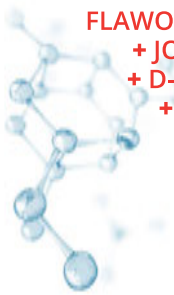
SZAMPON KOJĄCY DO NADWRAŻLIWEJ SKÓRY GŁOWY

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

PILOTANTUM™

Jego skuteczność działania wynika z unikalnego połączenia

FLAWONOIDU APIGENINY + JONÓW ŻELAZA + D-PANTHENOLU + GLICERYNY



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ ⬇

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

eprasa.pl 831373f066

Po drugiej stronie MORZA

SKOMPONOWAŁA RAZEM Z HANIĄ Z RANI UTWÓR DLA SAMEGO PAOLA SORRRENTINA, DO FILMU „LA GRAZIA". W MARCU UKAZUJE SIĘ JEJ NOWY ALBUM „STATE OF MATTER". **DOBRAWA CZOCHER,** WIOLONCZELISTKA I KOMPOZYTORKA, ODWAŻNIE ŁĄCZY MUZYKĘ KLASYCZNĄ, NOWOCZESNĄ, FILMOWĄ I... GŁOS: – JESTEM GOTOWA NA TO, ŻEBY ZOSTAŁ USŁYSZANY – MÓWI.

Rozmawia **ALINA GUTEK** *Zdjęcie* **BARBARA LIRO**

Zaczęłaś ten rok w tempie *con moto*?
O, jakie piękne nawiązanie! [śmiech]
To może je wyjaśnijmy: skomponowałaś razem z Hanią Rani utwór pod takim tytułem, który został wykorzystany w filmie Sorrentina „La Grazia".
Wyznam, że to było moje ciche marzenie, żeby kiedyś dostać maila z pytaniem, czy moja muzyka mogłaby zostać wykorzystana w jego filmie. Aż się z tego śmieję, że sama sobie wyafirmowałam muzykę dla Sorrentina, to jeden z moich ukochanych reżyserów.
Jak, poza wysłaniem afirmacji, takie marzenie się realizuje?
Nie znamy się z reżyserem osobiście. Z Hanią Rani należymy do agencji publishingowej, dysponującej olbrzymią bazą muzyki, którą później muzyczni superwizorzy podsuwają reżyserom. Sorrentino wykorzystał nie tylko nasz utwór, także inne, w tym komercyjne, ale wszystkie w zderzeniu z jego intelektualnym kinem tworzą porażającą supermiksturę. Uważam, że w tym filmie muzyka to uczta dla ucha. Nie mogłam sobie wymarzyć czegoś lepszego na start w nowym roku.
Właśnie, wyczytałam, że sam termin muzyczny *con moto* oznacza: ruchliwie, żywo, energicznie. A ty wydajesz płytę, zaczynasz trasę koncertową, dużo się u ciebie dzieje.
Z jednej strony to są duże kroki, ale one wydarzają się w takim momencie, kiedy w zasadzie po raz pierwszy od dawna zrobiłam sobie tak długą przerwę od koncertowania. Nie tylko dlatego, żeby zająć się nową płytą. Miałam przecież takie okresy w życiu, kiedy pracowałam nad nową płytą i jednocześnie koncertowałam. Teraz to był mój wybór, żeby zebrać siły do wyruszenia w trasę z nowym albumem i żeby się z tego naprawdę ucieszyć.
Używając ponownie muzycznego języka: najpierw musiałaś wejść w *senza moto*, żeby potem osiągnąć *con moto*?
Tak, dokładnie! [śmiech]
Odsłuchałam singiel „Blue", potem całą płytę „State of Matter" (Stan skupienia) i nie mogłam przestać, ma wyjątkowy klimat. Wprowadzasz wokół niej narracyjne wątki płynności, wody, fluktuacji. Dlatego, że pochodzisz z okolic morza, a dokładnie z Tczewa, gdzie się urodziłaś?
Masz dobrą intuicję, bo ja ten album pisałam przez rok i przez ten rok mieszkałam z moim partnerem w Sopocie, w mieszkaniu z widokiem na morze. Miałam szczęście, że codziennie budząc się, widziałam tę błękitną materię, co na pewno wpłynęło na mój odbiór rzeczywistości, było asumptem do zadawania sobie pytań, do doświadczania pewnych stanów. Patrząc na morze, zaczęłam się zastanawiać, co tak naprawdę jest po jego drugiej stronie.
W sensie geograficznym czy filozoficznym?
Także w dosłownym sensie, geograficznym. Pomyślałam sobie, że gdybyśmy jako ludzkość nie zadawali sobie takich pytań ileśset lat temu, nie odkrylibyśmy wielu kontynentów, kultur i w ogóle rzeczy, o których nie mieliśmy pojęcia. Tak więc pytanie, co jest po drugiej stronie, wydaje mi się szalenie ważne.

Ale tak naprawdę chodzi mi o to, że mamy w sobie imperatyw do zadawania pytań, odkrywania nowych rzeczy, ►

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066

kwestionowania starych, do sprawdzania. Dla mnie pytanie o tę drugą stronę morza to też pytanie o zmianę w życiu, o to, co mnie po niej czeka. Myślę, że płyta próbuje oddać te moje rozważania filozoficzne. Jeden z utworów nazywa się zresztą „Fluktuacja", bo my, tak jak woda, jesteśmy w różnych stanach skupienia. I żeby dokonać pewnej zmiany i zadać sobie parę istotnych pytań, musimy wprowadzić się w stan skupienia, koncentracji. Ta płyta jest dla mnie odą do ludzkiej ciekawości. Zachwytem nad tym, że odważnie sprawdzamy, co jest po tej drugiej stronie, mamy potrzebę zmiany, jesteśmy stale w ruchu, że – jak woda – się nie zatrzymujemy. Pomyślałam sobie, że nawet, jak się okaże, że po drugiej stronie „morza" nie czeka na nas jakiś skarb, to już sama droga warta jest wysiłku.

Twoje życie zawodowe też się bardzo zmienia. Wykształciłaś się na wiolonczelistkę, grałaś w orkiestrze imienia Karłowicza, potem zostałaś kompozytorką. Komponowanie też sobie wyafirmowałaś czy zadecydował o tym przypadek?

I tak, i nie. Pamiętam taki moment – miałam dziewięć lat i od dwóch uczyłam się grać na wiolonczeli – że przychodziłam do domu, siadałam do pianina i komponowałam, oczywiście na miarę dziewięciolatki. Doskonale pamiętam różne swoje uczucia i wrażenia sprzed lat, a tamto szczególnie – czułam niesamowitą wolność i możliwość ekspresji, choć byłam za mała i ciężko było mi to nazwać. Ale myślę, że to był zalążek uczucia totalnej wolności. Potem zaczęłam zgłębiać tajniki gry na wiolonczeli i się w niej zakochałam.

Nie przypominam sobie, żebym cierpiała dlatego, że muszę iść do szkoły muzycznej. Cierpiałam, bo w wieku 13 lat wyjechałam z domu. Myślę, że wyjazd i wzięcie odpowiedzialności za siebie w tak młodym wieku to było pewne przekroczenie.

Wiolonczela to był twój wybór czy nauczycieli?

Trochę też mamy, która jako skrzypaczka chyba nie chciała dla mnie tego samego instrumentu, a bardzo ceniła nauczycielkę gry na wiolonczeli w szkole muzycznej w Tczewie. Myślę, że to był dobry wybór. Ale tak naprawdę uważam, że to wiolonczela mnie wybrała.

Bardzo do siebie pasujecie! To według mnie wyjątkowy instrument, który wydobywa pierwiastek duchowy i ze słuchacza, i z muzyka. Wydaje mi się, że u ciebie ten pierwiastek bardzo dopomina się o głos.

I zawsze tak było, od dziecka, tylko że ja tego wtedy nie rozumiałam. Instrumenty, takie jak wiolonczela i pianino, pozwalały mi przebywać w przestrzeni duchowej. Potem przechodziłam kolejne etapy edukacji muzycznej: w szkole średniej w Gdańsku, co wiązało się z tym, że musiałam zamieszkać w internacie, z dala od domu, następnie były studia na Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina w Warszawie i Hochschule für Musik Detmold w Niemczech, także rok pracy w Berlinie w młodzieżowej orkiestrze. I kiedy wylądowałam jako etatowa wiolonczelistka w orkiestrze w Szczecinie, wydawało mi się, że to spełnienie moich marzeń. I tak było, tylko że jak to marzenie się spełniło, to moja duchowa strona, która jest bardzo silna, zaczęła – jak zauważyłaś – dopominać się o głos, chciała zostać wyrażona w indywidualny sposób, bo w orkiestrze stanowiłam część ogromnego, wspaniałego organizmu, ale jednak część. A ja byłam głodna wyrażania siebie, co powodowało wewnętrzną frustrację.

Kto wtedy popchnął cię na tę drugą stronę „morza"?

Hania Rani, moja przyjaciółka od czasów średniej szkoły muzycznej, Hania jest niesamowitą osobą w moim życiu. Ma w sobie dużo odwagi, ona wtedy już podjęła kroki w kierunku solowego projektu, więc miałam obok siebie kogoś, kto mnie inspirował do zmiany. I w czasie pandemii postanowiłam przygotować nie kolejną symfonię Beethovena czy Straussa, tylko coś swojego. I tak powstał „Inner Symphonies".

Wszyscy pytają cię o przyjaźń z Hanią, a ja myślę, że nawet w przyjaźni nadchodzi pora, żeby się od siebie zawodowo odkleić. Ale skoro sama zaczęłaś, to powiedz, proszę, czy ta więź, która wygląda jak siostrzeństwo, narodziła się dlatego, że jesteście do siebie podobne?

I tak, i nie. Mamy podobną wrażliwość na muzykę, ale chyba nie to chciałabym podkreślić. Poznałyśmy się w bardzo formatywnym wieku, Hania miała 14 lat, ja 13. Mieszkałam wtedy w internacie, Hania z rodzicami w Gdańsku, ale razem dojrzewałyśmy. Mam takie poczucie, że Hania i Kornelia Grądzka, obecnie skrzypaczka Filharmonii Narodowej, zastąpiły mi w jakimś sensie rodzinę. Potem pojechałyśmy na studia do Warszawy, mieszkałyśmy razem na ulicy Hożej, byłyśmy bardzo blisko.

Nie ma i nie było między wami cienia rywalizacji?

Jak się ma takie doświadczenie bycia jak rodzina, to rywalizacja czy tego typu emocje są małe wobec tego, co nas łączy, nie ma na to miejsca. Może pomaga nam też to, że Hania jest pianistką, ja wiolonczelistką, Kornelia skrzypaczką, każda ma swój świat, w którym się spełnia. A ja odkąd komponuję, to się nie porównuję. Porównywałam się z innymi wiolonczelistami, gdy grałam, chyba dlatego, że podstawą muzyka klasycznego jest warsztat, wirtuozeria. Komponowanie to jednak praca kreatywna, opierająca się na wrażliwości i wyobraźni. Nie umiem porównywać mojej wyobraźni do wyobraźni Hani. Bezcenne jest to, że nasze światy czasem się spotykają, jak przy „Inner Symphonies", i się wzajemnie napędzają, mimo że mamy czasem różne zdania. Bo to nie jest tak, że jesteśmy takie słodkie i się we wszystkim zgadzamy. Nie, Hania ma bardzo silny charakter, jest niezwykle odważna. Myślę, że ja też jestem odważna, ale mam inne tempo.

Pogratulowałaś Hani Europejskiej Nagrody Filmowej za muzykę do filmu „Wartość sentymentalna"?

Oczywiście! Jesteśmy prawie codziennie w kontakcie i wiemy, co się w naszym życiu dzieje, choć Hania mieszka teraz w Londynie, ja w Warszawie, więc nie mamy okazji widywać się często.

eprasa.pl 831373f066

Wspólne projekty przychodzą do was czy je planujecie?
Myślę, że one przychodzą w odpowiednim momencie. Przy „Inner Symphonies" wszystko się ładnie poukładało: ja byłam gotowa, Hania nie miała wtedy na horyzoncie swojego solowego albumu i zaczęłyśmy wspólną pracę. Wierzę, że jeśli mamy jeszcze coś zrobić razem, to zrobimy.
Hania zainspirowała cię do komponowania, ty otworzyłaś ją na muzykę Grzegorza Ciechowskiego, co zaowocowało płytą „Biała flaga". Fajna wymiana.
Tak, każda wnosi coś do naszej przyjaźni i do wspólnych projektów. Kiedy działamy na zasadzie duetu, to czasem mamy różne zdania, ale obie kochamy muzykę, myślę, że mogę bez przesady powiedzieć, że obie kochamy siebie nawzajem i chcemy dla siebie jak najlepiej. Przeszłyśmy we trzy, z Kornelią, tak dużo, że teraz nie wyobrażam sobie, żeby ich nie było w moim życiu.
Powiedziałaś w jednym z wywiadów, że czujesz się już kobietą, nie dziewczyną. Co to oznacza?
Myślę, że bycie kobietą oznacza wzięcie odpowiedzialności za swoje życie, za siebie, to dojrzałość, bycie dorosłą. Nie ukrywam, że byłam w terapii przez dwa lata, to spowodowało duże zmiany we mnie, przestałam uciekać przed odpowiedzialnością. Jestem coraz dojrzalsza i też chyba coraz bardziej lubię siebie. I to łączę z tą kobietą w sobie. Już nie jestem dziewczynką, która chce spełniać oczekiwania innych, być perfekcyjna, tylko chcę być autentyczna. I im bardziej taka jestem, tym bardziej siebie lubię.
W terapii przepracowywałaś nieśmiałość?
Tak, ale też to, że nie muszę spełniać wszystkich oczekiwań ludzi, bo dziewczynki są tak wychowywane, że mają być grzeczniutkie, ładniutkie, a ja byłam taką grzeczniutką blondyneczką, która do wszystkich się uśmiechała, którą wszyscy lubili, a która nie potrafiła powiedzieć, że coś jej się nie podoba, żeby nikogo nie urazić. Teraz następuje w moim życiu naturalna weryfikacja znajomych, bo nie wszystkim podoba się ta zmiana. Nie wstydzę się mówić o terapii, według mnie to podróż do zrozumienia siebie, odkrywanie, jakimi operuję mechanizmami, automatyzmami, i próba wyjścia z nich. To daje poczucie sprawczości.
A poczucie pewności siebie? Wydaje mi się, że jest bardzo potrzebne artystom, żeby mieli odwagę wyjść do ludzi ze swoim przekazem.
Absolutnie! Czasem człowiek czuje, że ma dużo do powiedzenia, ale się wycofuje. Ja się nie wycofywałam, szłam w to, ale koszt był olbrzymi. Tak też było przy wydaniu mojego pierwszego solowego albumu „Dreamscapes", tuż po dużym sukcesie naszego albumu z Hanią Rani „Inner Symphonies". Poczułam, że tego nie uniosę, jeśli nie pójdę na terapię. Tak więc to nie porażki nauczyły mnie najwięcej. W jakimś sensie najwięcej nauczył mnie sukces, którego nie umiałam unieść.
Jesteś megawrażliwa, może to dlatego? Ale to jednocześnie twoja siła. Też tak to widzisz?
Uważam, że w sztuce mocno wybrzmiewa to, jaką artysta jest osobą, czy się zastanawia nad sobą i nad światem, czy tylko uprawia rzemiosło, które może być na wysokim poziomie, ale nie porusza.
Pochodzisz z rodziny muzycznej, co zapewne mocno cię ukształtowało, ale też sprawiło, że nie miałaś za bardzo wyboru. Szkoła muzyczna wiąże się ze sporym reżimem. Czy kiedykolwiek próbowałaś się z niego wyłamać?
Było i trudno, i łatwo. Jak widzisz, cały czas odpowiadam niejednoznacznie.
Jak dobry psycholog, który na ogół mówi: to zależy.
Trudno mi jednoznacznie ocenić szkołę, bo mnie nauka dość łatwo przychodziła, myślę, że miałam pewien talent, który moja mama bardzo szybko zauważyła.
Tata też jest muzykiem?
Nie, ale interesował się rockiem progresywnym, słuchał Pink Floydów i tego typu zespołów, dlatego ja też pokochałam taką muzykę. Muzyka była bardzo obecna w życiu naszej rodziny, nie miałam więc marginesu na inny wybór. Jako dziewczynka czułam, że muzyka pozwala mi wyrażać się w sposób, w jaki nie potrafiłam wyrażać się inaczej, trochę też pchała mnie do świata ludzi z innej bajki, wrażliwych, odmieńców, gdzie czułam, że pasuję. Nauka w szkole muzycznej to nie był więc trud. Trudne było to, że wyjechałam z domu w wieku 13 lat i musiałam stać się samodzielna. To również było tematem mojej pracy na terapii.
Twój brat poszedł w tym kierunku?
Nie, ale jest uzdolniony, gra na basie, lubi muzykę rockowo-punkową, to jego hobby.
Może umiał się postawić rodzicom bardziej niż ty?
Ja się nie stawiałam, nie przypominam sobie momentu, żebym cierpiała z tego powodu, że muszę iść do szkoły muzycznej. Cierpiałam dlatego, że musiałam wyjechać z domu. Myślę teraz, że wyjazd z domu i wzięcie odpowiedzialności za siebie w tak młodym wieku to było pewne przekroczenie, nie byłam na to gotowa. Ale znalazłam ujście w graniu w trio z Hanią i Kornelią. Miałam niesamowitą wirtuozkę nauczycielkę, zakochałam się w muzyce kameralnej. To wszystko dało mi dużo siły. Kiedy wyjechałam na studia do Warszawy, odżyłam. Wiele razy zmieniałam potem miejsce zamieszkania, ale to Warszawa okazała się moim domem. Tak więc moim największym wyzwaniem nie była szkoła, ale konieczność opuszczenia domu, w związku z czym miałam potem problemy.
Innym wyzwaniem, chyba nie tylko zawodowym, była propozycja zagrania, jako aktorka, w operze „D'Arc", do której skomponowałaś sonatę. A wszystko z okazji 80. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego.
Każdy projekt, który do mnie przychodzi, wiąże się z kolejnym wyjściem ze strefy komfortu. Zawsze trochę się wtedy boję, ale w końcu udaje mi się pokonać lęki, więc jestem szczęśliwa, że to zrobiłam. Wychodzę z tego odważniejsza, pewniejsza siebie, uczę się czegoś, poznaję nowych ludzi.

Śmieję się, że w przypadku opery „D'Arc" w reżyserii Krystiana Lady to był mój debiut aktorski obok Agnieszki Grochowskiej, którą podziwiam. Oczywiście nie chcę, żeby zabrzmiało, że uważam się teraz za aktorkę, bo tak nie jest. Ale aktorstwo, choć nie znam go od strony rzemiosła, dało mi na scenie wolność ►

eprasa.pl 831373f066

i brak lęku. Dałam sobie przyzwolenie na błąd, bo uznałam, że nie mogę wymagać od siebie bycia profesjonalistką. Robiłam to tak dobrze, jak mi się wydawało, że mogę robić. Gdy jestem na scenie jako muzyczka, to bardzo siebie kontroluję, chcę być perfekcyjna. Tu zobaczyłam, że mogę trochę odpuścić, mogę być bardziej spontaniczna. To bezpośrednio przeniosło się potem na moje koncerty. Pamiętam, że będąc operową Joanną, spojrzałam widowni w oczy i to zrobiło na mnie piorunujące wrażenie. Grając koncerty, nie mam takiej możliwości, patrzę na instrument.

Zagrałaś w tej operze trochę siebie – wiolonczelistkę, która jednak nie może realizować swojej pasji, bo trwa wojna. Brzmi porażająco aktualnie.

Myślę, że dopiero teraz moi rówieśnicy zaczynają rozumieć, co to znaczy się bać. Mam taką refleksję, że ludzie z pokolenia moich dziadków byli bohaterami. To wszystko, co się dzieje na świecie, w Ukrainie, wywołuje we mnie poczucie niesprawiedliwości, niezgodę na to, mam masę pytań, dlaczego tak jest, ale nie znam odpowiedzi.

Byłam grzeczniutką blondyneczką, którą wszyscy lubili, a która nie potrafiła powiedzieć, że coś jej się nie podoba, żeby nikogo nie urazić. Teraz następuje w moim życiu naturalna weryfikacja znajomych, bo nie wszystkim podoba się, że to się zmieniło.

Myślisz, że muzyka, sztuka mogą przyczynić się do tego, że świat stanie się trochę lepszy? Gdy słucha się twoich koncertów, to człowiek nie może zaciskać pięści.

Uważam że nawet muzyka bez słów, instrumentalna, ma niezwykłą moc, sięga głębiej niż tylko do intelektualnej sfery. Działa na podświadomość, przez co skłania nas do przeżycia emocjonalnego i doświadczania piękna, może też smutku. Mam poczucie, że kontakt ze sztuką nas uszlachetnia, kieruje do innych sfer niż te, którymi żyjemy na co dzień, kiedy musimy walczyć o przetrwanie, pamiętać o milionie obowiązków. A w chwili, gdy słuchamy „Blue" czy oglądamy film „La Grazia", pozwalamy sobie na obecność w emocjach, które niesie sztuka.

Otworzyły się przed tobą drzwi do teatru, filmu, a od dawna stoją otworem do sal koncertowych, gdzie z kolei łączysz muzykę klasyczną i nowoczesną. W którą stronę chcesz pójść?

Uwielbiam tworzyć własny świat muzyczny, ale bardzo dobrze się też czuję, dopełniając czyjąś wizję artystyczną w filmie i w teatrze, zwłaszcza jeśli to fajna wymiana. Nie mam więc jedynej ulubionej materii, każda przynosi coś innego, wymaga innej gimnastyki umysłowej, żeby muzyka zadziałała najlepiej, jak to możliwe. Kiedy tworzę swój album, to oczywiście może być bogata tkanka – dużo wiolonczeli, nawarstwiany głos, syntezatory, postprodukcja komputerowa. A kiedy muzyka do teatru i filmu jest tłem do dialogu, to staram się wspierać zastaną na scenie sytuację, a nie zabierać przestrzeń dla swojej muzyki.



Muzyka płynnie miesza się z twoim życiem. Może więc teraz życie prywatne bardziej zacznie się domagać głosu niż sztuka? Żebyś zrealizowała się jako partnerka, może mama?

To pytania, które sobie zadaję. W ogóle dochodzę do wniosku, że przez długie lata próbowałam odpowiedzieć sobie na pytanie, jak żyć mądrze. Ale zdałam sobie sprawę z tego, że tak naprawdę nikt nie wie, jak żyć. I że akceptując to, można odzyskać trochę radości. Zatem odpowiadając na pytanie o rodzinę: dla mnie to ważny temat, ale chciałabym realizować go nie z planerem w ręku, tylko z uczuciem, przekonaniem, że kocham partnera i że razem chcemy w tę stronę pójść. Głęboko wierzę, że można połączyć pracę i życie rodzinne, znam takie przykłady. W tym momencie moim priorytetem jest jednak nowy album.

Twoja wewnętrzna konstytucja to delikatność, wrażliwość, a takim ludziom ciężko żyć w obecnym świecie. Czy wobec tego myślałaś o tym, żeby siebie jakoś wzmacniać? W sensie – ćwiczyć bycie twardą, odporną, mocarną?

I znowu nie mam jednoznacznej odpowiedzi. W momencie, w którym wyjechałam do internatu, musiałam stać się twarda. Potem z terapeutką trochę to odwracałyśmy. Po to, żeby znowu dotknąć jądra mnie i zrozumieć prawdę o sobie samej. Teraz akceptuję to, że bywam bardzo krucha, delikatna, odnajduję w tym siłę. Dorosła kobieta, jaką jestem, widzi mnie w całości, ze wszystkimi moimi lękami, słabościami, ale też z niesamowitą odwagą, chęcią rozwoju i poznawania świata. Nie próbuję tego zmieniać i naginać siebie do innych. I paradoksalnie to daje mi poczucie osadzenia w sobie i w świecie.

Nowy album oddaje to, jaka jesteś w tym momencie życia?

Bardzo. Pokazuje mnie gotową na to, żeby mój głos został usłyszany. I to tak dosłownie, bo też na tej płycie śpiewam, nie spodziewałam się, że będzie sprawiać mi to taką przyjemność. Czuję, że głos ma niesamowitą siłę dotarcia, stał się takim spojrzeniem w oczy widzów, którego doświadczyłam w „D'Arc". Album jest pulsujący jak woda, którą obserwowałam przez okno w Sopocie – unowocześniam muzykę brzmieniem syntezatorów, dużo jest elementów perkusyjnych, które uzyskuję z pomocą wiolonczeli, dużo jest rytmiczności, sama robię chórki.

Zmierzasz w nieznane, łącząc muzykę klasyczną z nowoczesną?

Coś w tym rodzaju. Dzisiaj jestem podpisywana, że gram modern classic. Na moim albumie jest mieszanka i ambientu, i muzyki elektronicznej, i stricte klasycznej. Mieszam te światy, nie da się tego objąć jednym słowem. Wydaje mi się, że my, młodzi muzycy, nie tylko ja, w ten sposób szukamy własnego głosu. ●

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

DOBRAWA CZOCHER wiolonczelistka, kompozytorka. Zagrała też w operze „D'Arc" wystawionej z okazji 80. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego. 27 marca ukazuje się jej nowy album „State of Matter" nakładem brytyjskiej wytwórni 130701, czyli pododdziału FatCat Records.

eprasa.pl 831373f066

DERMIKA

LUXURY CERAMIDES

MŁODSZY WYGLĄD?
TO SPEŁNIONA OBIETNICA
NAJLEPSZYCH REZULTATÓW ANTI-AGE.

NOWOŚĆ

NOWOŚĆ

BESTSELLER



SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI*

JUŻ PO 4 TYGODNIACH:**

☑ WYGŁADZA I REGENERUJE	100%
☑ LIKWIDUJE SUCHOŚĆ, POPRAWIA JAKOŚĆ SKÓRY	100%
☑ NAWILŻA I ODŻYWIA	96%
☑ POPRAWIA NAPIĘCIE SKÓRY	96%
☑ UJĘDRNIA I UELASTYCZNIA	76%

*test samooceny przeprowadzony w niezależnym laboratorium badawczym pod nadzorem dermatologa

**dotyczy Ceramidowego Kremu przeciwzmarszczkowego Dermika Luxury Ceramides Rewitalizacja 60+

WIELOWYMIAROWA SIŁA ODMŁADZANIA

POŁĄCZENIE ULTRASKUTECZNYCH SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH:

CERAMIDY	BIOMIMETYCZNE PEPTYDY	ZŁOTO 24 K
poprawiają nawilżenie, odbudowują barierę lipidową skóry dojrzałej i suchej	stymulują produkcję elastyny przeciwdziałając procesom grawitacji i opadania skóry	dodaje olśniewającego wyglądu skórze dojrzałej i wyjątkowości codziennej pielęgnacji

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

eprasa.pl 831373f066

Jak dobrać model żywienia do objawów, etapu zmian hormonalnych i codziennych możliwości?

Menopauza to czas, który stawia przed kobietami wiele wyzwań – od rosnącego ryzyka otyłości przez zespół metaboliczny aż po choroby serca i osteoporozę. Właściwa dieta w okresie menopauzy nie tylko poprawia jakość życia, ale także może znacząco sprzyjać zachowaniu dobrego zdrowia.

Zmiana sposobu żywienia może zmniejszyć nasilenie objawów menopauzalnych średnio o 30–50%, szczególnie w obszarze snu, zmęczenia i uderzeń gorąca.

Kluczowe znaczenie mają produkty korzystnie wpływające na stężenie glikemii we krwi, wysoka gęstość odżywcza i niski potencjał zapalny sposobu żywienia.

Odpowiednio zaplanowana dieta wspiera zdrowie kości, pomaga spowolnić utratę masy kostnej i zmniejszyć ryzyko złamań.

Z książki „Dieta w menopauzie" Sylwii Leszczyńskiej dowiesz się krok po kroku, jak przełożyć te strategie na codzienność: co zmienić w talerzu, jak ułożyć rytm dnia, kiedy warto poszerzyć diagnostykę i z kim skonsultować kolejne kroki.

eprasa.pl 831373f066

Zmień dietę, a zmienisz swoje życie.



Poznaj praktyczne strategie żywieniowe wspierające hormonalną równowagę w okresie menopauzy.

Przewodnik o tym, jak dobrać model żywienia do objawów, etapu zmian hormonalnych i codziennych możliwości – z jasnymi zasadami, gotowymi schematami oraz przepisami, które można realnie wdrożyć.



Sylwia Leszczyńska

dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka.

Książka powstała w oparciu o aktualną wiedzę naukową oraz wieloletnią praktykę autorki w pracy z kobietami.

Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl** i w dobrych księgarniach.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 831373f066

Można się zachwycać

SZTUKA MA SETKI FUNKCJI, ALE JEŚLI MIAŁABYM WYBRAĆ TĘ, KTÓRA JEST DLA NAS OBECNIE NAJWAŻNIEJSZA, TO WYBRAŁABYM WPRAWIANIE W ZACHWYT. MY SIĘ DZIŚ Z PRZEŻYWANIA WYMIKSOWALIŚMY, BO TO „NIEPROFESJONALNE", BO „NIE WYPADA", BO „HISTERIA". ZACISKAMY SZCZĘKĘ I ŁYKAMY ŁZY. WSTYDZIMY SIĘ PŁAKAĆ W KINIE, A POTEM BOLĄ NAS BRZUCHY I SERCA.



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

Mamy tysiące relacji pisemnych o tym, jak ludzie potrafili przeżywać cały wachlarz emocji, wchodząc w interakcję z namalowanym albo wyrzeźbionym wizerunkiem. Sztuka dogłębnie poruszała naszych przodków. Nie brakuje opisów, jak motywowała do działania, dodawała otuchy czy podniecała seksualnie. Zresztą przecież właśnie w tym celu zamawiano akty do sypialni pałacowych, choć w większości książek o sztuce przeczytacie, że powstały w celach badawczych – poszukiwania idealnych proporcji, oddania esencji filozofii neoplatońskiej... To mniej więcej tak, jak mówić, że serial „Bridgertonowie", słynący ze scen seksu i ujęć z męskimi torsami, ogląda się dla fabuły...

Do średniowiecza obraz był święty, miał w sobie część sacrum, przez jakiś czas dosłownie – rzeźby były konsekrowane przy dołączaniu do nich relikwii. Sztuka długo nie miała na celu opowiadać historii, lecz umożliwiać bezpośrednie doświadczenie boskości. Nie chodziło o tworzenie estetycznej iluzji, ale manifestację innej rzeczywistości. Obraz był narzędziem nadprzyrodzonej mocy. Choć sztuka nowożytna zmieniła ten charakter, stawiając na narrację i naśladownictwo natury (też w wymiarze teologicznym – natury jako boskiego dzieła), głębokie przeżywanie sacrum zostało z nami na wiele wieków dzięki religijności zwykłych ludzi.

Choć na terenie Polski zachowało się wiele relacji dotyczących czczenia wizerunków – jak choćby Matki Boskiej Częstochowskiej – uwielbiam czytać o obrzędach związanych z terenami Bretanii, gdzie celtyckie tradycje wymieszały się z rzymskimi, a potem chrześcijańskimi. Wenus z Quinipily to ponaddwumetrowy posąg nagiej kobiety, trzymającej ręce na brzuchu. Postać ma opaskę na głowie, a także pas w kształcie litery T – owinięty wokół szyi, z dolną częścią kończącą się na udach, tak że zasłania genitalia. Do dziś badacze i badaczki nie są w stanie ustalić, czy jest to celtycka rzeźba bogini Matki, rzymska Kybele czy egipska Izyda. Ponieważ wszystkie te postaci są emanacją jednej pradawnej bogini – zdaje się, że szukanie jej imienia jest kwestią drugorzędną. Jej postać stanowiła centrum obrzędów związanych z płodnością. Pary pragnące potomstwa uprawiały seks w jej pobliżu, kobiety w ciąży wykonywały rytuały polegające na modlitwach, okrążaniu posągu, dotykały rzeźby chustami, które nosiły potem aż do porodu. To, jak funkcjonowała społeczność wokół posągu, nie podobało się duchowieństwu, które tylko w XVII wieku trzykrotnie próbowało rzeźbę zniszczyć. Biskup Vannes nakazał właścicielowi lokalnych ziem – Claude'owi de Lannionowi, by wrzucił ją do rzeki. Na szczęście została wyciągnięta przez ludzi po tym, jak zaobserwowano słabe plony – co interpretowano jako karę od bogini. Drugi raz biskup kazał rozbić ją na kawałki... Ze strachu przed buntem chłopskim zaprzestano dewastacji po usunięciu jej piersi i ramienia, ale wrzucono ją znowu do rzeki. Szlachcic odpowiedzialny za dwukrotne utopienie posągu spadł z konia i zmarł – co odczytano jako kolejną karę. Wenus przeleżała w rzece 25 lat, bo wyciągnięcie jej przekraczało możliwości techniczne miejscowych. Zdaje się, że lokalizacja bogini nie powstrzymała ludzi przed odprawianiem rytuałów, bo biskup (ten sam) nakazał tym razem synowi Claude'a, Pierre'owi, wyjąć ją z rzeki i zniszczyć. Ten wydobył figurę

eprasa.pl 831373f066

i zabrał do swojej posiadłości, gdzie postawił ją na wysokim cokole i cysternie, właściwie uniemożliwiając ludziom dotarcie do niej. Porwanie rzeźby wywołało bunty wśród społeczności, sprawa trafiła nawet do sądu, niestety, szlachcic wygrał proces. Wydobycie posągu z rzeki okazało się wystarczające, by mógł stać się jej właścicielem. Niektórzy uważają, że rzeźba została podmieniona na swoją wierną kopię, ale mimo tego do dziś przyciąga pątniczki. Tradycja rozciąga się na kolejne milenium.

Ludzie wędrowali i wędrują do rzeźb i obrazów, wierząc, że jest w nich transcendentny pierwiastek. Miliony ludzi przechodzą setki kilometrów, żeby stanąć twarzą w twarz z jakimś świętym przedstawieniem. Właściwie tak samo można spojrzeć na podróże i wyjazdy na konkretne wystawy czy do konkretnych muzeów. Zmieniliśmy podejście do boskości, zlaicyzowaliśmy się, ale nadal głęboko w nas jest ta sama potrzeba doświadczenia czegoś ponadludzkiego. I świadomie lub mniej – często spełnia ją właśnie sztuka. Być może dlatego tak zdecydowany jest ruch piętnujący dzieła wygenerowane przez sztuczną inteligencję... Chcemy, żeby sztuka została nasza – ludzka, bo wierzymy, że wyraża naszą duchowość.

Ostatnio na spotkaniu autorskim dostałam pytanie o to, jak odróżnić dobrą sztukę od złej – jak nie dać się nabrać. Rzeczywiście z uwagi na akademickie wykształcenie jestem głęboko przekonana, że da się wyróżnić sztukę mającą wysoki poziom formalny, ciekawą, oryginalną, nowatorską, a także tę kiczowatą (niespecjalnie) i banalną. Ale wydaje mi się, że w tym pytaniu jest dużo strachu przed zdemaskowaniem. To dla mnie dowód na to, że przeżywanie – mimo tego, jak instruuje nas zachodnia, indywidualistyczna kultura – jest społeczne. Potrzebujemy innych ludzi, bo mamy głęboko w genach zapisane przeżywanie kolektywne. Kiedyś razem śpiewaliśmy, tańczyliśmy – uczestniczyliśmy we wszelkiego rodzaju obrzędach. Dziś zostawieni sami sobie, musimy kątem oka patrzeć, czy nie jesteśmy jedynymi, których coś porusza.

Piszę te słowa z pozycji przywileju, jaki dało mi liceum plastyczne i studia historii sztuki. Przeglądając ofertę aukcji czy galerii, mam łatwość w dostrzeżeniu dzieł godnych uwagi. To po prostu mój zawód. Jednocześnie jestem przekonana, że o guście się dyskutuje – on kształtuje się przy oglądaniu, słuchaniu, zwiedzaniu. Zależy od środowiska, od kapitału kulturowego, który dostaliśmy albo który wyszarpaliśmy w szkole. Wierzę w edukację artystyczną, uważam, że rola instytucji kultury jest nieoceniona, ale jest duża część mnie, która uważa, że my to wszystko przeintelektualizowaliśmy i skomercjalizowaliśmy. Sztuka jest dla nas kapitałem, więc ją wartościujemy, zamiast poddać się jej mocy. My mamy płakać, śmiać się, wzruszać, wściekać! To jest istotą sztuki, a w dzisiejszym świecie – wręcz aktem oporu. Nie trzeba tego robić przy dobrej sztuce – można przy złej. Nikt tego nie powinien oceniać, bo jeśli coś w nas ona wyzwala, znaczy, że jest dobra, bo spełnia swoją funkcję. Czy Wenus de Quinipily jest wybitną rzeźbą pod względem formalnym? Nie ma i nie miało to żadnego znaczenia. ●



Pary pragnące potomstwa uprawiały w pobliżu posągu seks, kobiety w ciąży okrążały go i dotykały chustami, które nosiły potem aż do porodu.

Wenus z Quinipily znajduje się niedaleko Baud w Bretanii.



ZDJĘCIA: BILDARCHIV MONHEIM GMBH / ALAMY STOCK PHOTO ; ANDY THOMPSON / ALAMY STOCK PHOTO / EAST NEWS, KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl 831373f066



We właściwym WIEKU

Zgodzilibyście się z prof. **BOGDANEM DE BARBARO,** że zarówno młodość, jak i starość są przede wszystkim w naszej głowie?

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

Mimo licznych i entuzjastycznych doniesień o srebrnej rewolucji wciąż nie mija kult młodości. Od zawsze była ważnym, ale jednak stosunkowo krótkim etapem w życiu – potrzebnym do zbierania życiowych doświadczeń, próbowania, popełniania błędów. Etapem, który kiedyś mijał po to, by pojawiła się upragniona dorosłość. Teraz chcemy być wiecznie młodzi, a dojrzałość i starość stały się etapami, do których nigdy nie planujemy dojść. A może inaczej rozumiemy dziś młodość?
Właśnie, ja bym zaczął od zdefiniowania, kto jest dziś młody. Na przykład mój siedmioletni wnuk powiedział ostatnio mojej żonie, że dlatego tak chętnie bawi się smartfonem, żeby inni mogli pomyśleć, że jest starszy. Myślę, że jest tu dobrym przykładem. Gdy jesteśmy przed osiemnastką, owa „niepełnoletniość" nam raczej przeszkadza, ciąży. Jest jak za ciepła kurtka, której chętnie byśmy się pozbyli. Kiedy wreszcie możemy formalnie uważać się za dorosłych, nadal czujemy się młodzi, a jednocześnie jesteśmy uprawnieni do pewnych rzeczy – pojawia się satysfakcja, mamy poczucie sprawstwa i wolności. Ale bywa i tak, że młodość jest tragiczna. Bo bolą porażki, nęka niepokój egzystencjalny, a złamane serce przyprawia o głęboki smutek. Co nie zmienia faktu, że za końcem młodości tęskni dziecko, które jeszcze nie ma owych wolnościowych przywilejów.

Potem, zanim się obejrzymy, przychodzi kryzys wieku średniego i wówczas młodość wydaje nam się o wiele bardziej atrakcyjna niż dojrzałość, bo daje większe szanse, a może i złudzenia. W wieku 30, a zwłaszcza 40 lat, wiemy już, że nie wszystko jest możliwe, a świat niekoniecznie zawsze nam sprzyja. Pojawia się więc tęsknota za młodością jako za wszechmocą. Nie jest wtedy ciężarem, lecz stanem, w którym chcielibyśmy trwać.

Ale w pani pytaniu jest też inny wątek, który chciałbym poruszyć. Otóż dziś często jest tak, że im ktoś młodszy, tym mądrzejszy. Dawniej uważało się jednak, że to działa w drugą stronę. Mądrości przybywało z wiekiem i doświadczeniem. Dziś tak pożądana sprawność poruszania się w świecie cyfrowym jest przywilejem młodych, starsi są tu skazani na ageizm. Mają poczucie, że nie do końca są na bieżąco ze światem. Oczywiście próbują nadążać, ale okupione jest sporym wysiłkiem, też upokorzeniem, bo „taki stary, a nie wie?". Jeśli sobie z tym nie radzą, są w jakiś sposób społecznie eliminowani, a w każdym razie unieważniani, i to jest bolesne.

Kiedyś słowo „senior" brzmiało dumnie, dziś brzmi pobłażliwie. Dawniej „senator" to był ten, który posiadł mądrość życiową i zasługuje na to, by sprawować władzę, dziś senatorskie stołki stają się elementem politycznych rozgrywek.
Kiedyś „młody" znaczyło „głupi", co nie zawsze było prawdą, ale pokazywało, że młody jeszcze niewiele wie. Dziś głupi jest stary, bo nie wie tego, co trzeba, nie nadąża. Większą wartością stało się gonienie za nowością niż umiejętność analizy, dystansu. Wszyscy pędzimy jak ten ognisty koń z chińskiego horoskopu, chwytamy każdą nowość, każdy trend, każdą wypowiedź polityka...
Bardzo mi miło, że używa pani pierwszej osoby liczby mnogiej, ale muszę jednak potraktować siebie jako osobę reprezentującą inne pokolenie – daje mi to przynajmniej prawo do niepędzenia. Bo ja mam już z górki. I wyznam, że jest w tym urok. Z pewnych spraw się wycofuję, zauważam pustotę niektórych zawodów, w których dawniej uczestniczyłem.
Na przykład?
Pisania artykułów do czasopism naukowych, bo to miało napędzać moją tak zwaną karierę. Dziś wolę porozmawiać z panią do ►

eprasa.pl 831373f066

„Zwierciadła", napisać felieton. I jest mi z tym o wiele przyjemniej. Ale też wtedy nie miałem świadomości, że biorę udział w jakimkolwiek wyścigu, tylko stawiałem sobie pytania i szukałem na nie odpowiedzi w książkach, rozmowach czy doświadczeniu własnym. Dlatego między „młodość" a „starość" koniecznie wstawiłbym rozdział pośredni, który ma sens i piękno, bo może być jeszcze napędzany energią młodości, a jednocześnie mieć w sobie więcej mądrości płynącej z dojrzałości.

Ten okres określa się chyba właśnie dojrzałością.

Ale nie chciałbym, by się okazało, że ktoś stary nie jest dojrzały.

Może jest wtedy dojrzały aż po korek? Oczywiście wiek nie jest jednoznaczny z mądrością, liczy się nie liczba doświadczeń, ale to, co z nimi robimy, jakie wnioski wyciągamy. Badania opinii wskazują, że za młode uważamy osoby do 35. roku życia. Natomiast starość zaczyna się – naszym zdaniem – od około 61. roku życia. Myślę, że te granice stopniowo się przesuwają i będą przesuwać. W końcu oczekiwana długość życia w Unii Europejskiej to 81 lat, a w Polsce – 78. Moje pytanie brzmi: czy stajemy się coraz dłużej młodsi w znaczeniu: podejmujący się nowych wyzwań, otwarci na świat, czy też w innym znaczeniu: zwlekający z wejściem w dorosłość, na przykład poprzez późne zakładanie rodziny czy podejmowanie stałej pracy?

Możliwe, że jest to po prostu zasługa medycyny. Człowiek dłużej żyje – nie tak dawno, bo 100-200 lat temu, przeciętna długość życia człowieka wynosiła czterdzieści parę lat, dziś, jak pani mówi, to aż 80, więc podział tej linii życia na kolejne etapy też uległ zmianie. Ktoś w wieku 40 lat w zeszłym stuleciu był już w zaawansowanym wieku, a teraz można powiedzieć, że dopiero bierze oddech. Kiedy spojrzymy na zdjęcia naszych dziadków i babć, zauważymy, że twarz kobiety czy mężczyzny 35-letnich wyglądała zupełnie inaczej niż ich rówieśników żyjących dzisiaj. Poniekąd dzięki kremom przeciwzmarszczkowym, a poniekąd dlatego, że ograniczenia natury emocjonalnej, seksualnej czy życiowej pojawiają się coraz później.

Widzę w tym jednak niebezpieczeństwo, bo patrząc wyłącznie z dzisiejszej perspektywy, niechcący możemy osunąć się w stronniczość. Uznać, że wszystko, co dzisiejsze, jest lepsze. A czy dobra jest dzisiejsza zachłanność świata, o której pani wspomniała? Nie jestem miłośnikiem podróży, ale gdybym nim był, to byłbym przeszczęśliwy z tego powodu, jak świat jest dziś otwarty. Tymczasem ja jeżdżę po świecie tylko wtedy, kiedy żona, córka czy syn mnie zachęcą. Obecnie jestem w podróży głównie towarzyszem, szoferem albo baby-sitterem, ale kiedyś, owszem, bardzo to lubiłem. Jednak już się nażyłem i napodróżowałem.

Doszedł pan do wiosku, że ostatecznie wszędzie jest tak samo?

W jakimś sensie – tak. Wprawdzie pamiętam ciepłą wodę w styczniu w oceanie u wybrzeży Tajlandii, ale generalnie to, co mnie ciekawi, jest pozageograficzne, więc najbardziej lubię być w domu.

Jak Hercules Poirot, najchętniej rozwiązuje pan zagadki tego świata z własnego fotela.

[śmiech] Tak, na to by wychodziło. Wracając do naszego tematu, młodość może dziś o wiele więcej dostać. Pamiętam, jak wielkim przeżyciem było dla mnie, kiedy znalazłem się na górze, która była granicą Polski ze Słowacją. Pierwszy dalszy wyjazd za granicę był dla mnie nie tylko ekscytujący, ale i symboliczny, bo miałem wtedy dokładnie 18 lat. Tymczasem jak zapytałem mojego siedmioletniego wnuka o to, w której z europejskich stolic jeszcze nie był, to mieliśmy problem ze znalezieniem takiego miasta. Energizery energii życiowej młodzi dostają dziś znacznie wcześniej.

Z jednej strony tak, a z drugiej badania dowodzą, że nasycenie światem też pojawia się u nich wcześnie.

W takich momentach zawsze odzywa się we mnie psychiatra i psychoterapeuta, chociaż wiem, że moja perspektywa nie będzie obiektywizująca, bo docierają do mnie głównie ci, którzy mają problem ze światem – z tempem jego rozwoju, różnorodnością doznań i wzmożonymi potrzebami. Niedawno dostałem z Instytutu Durkalskiego raport o pokoleniu Z i okazuje się, że dane statystyczne korespondują z tym, co widzę w swoim gabinecie. Jako jedna z pierwszych charakterystyk pojawia się tam informacja, że młodzi przykładają ogromną wagę do jedzenia, ale w podwójnym tego słowa znaczeniu. Nie jest im obojętne, co mają na talerzu, ale chodzi tu też o konsumowanie świata, otwarcie na nowe doznania, elastyczność, nawet zachłanność. Raport podkreśla też takie cechy, jak mniejsza rodzinność, mniejszy idealizm, większa introwersja i większy indywidualizm.

Młodym towarzyszą dziś obawy i lęki – przed katastrofą klimatyczną czy kolejnymi wojnami. Młodość – ta realna, a nie ta wytęskniona przez starszych – wcale nie jest wszechmocna i beztroska.

Zapewne w innej sytuacji wewnętrznej będzie osoba wrażliwa na katastrofę klimatyczną, natomiast odmiennie będzie myślał ktoś, kto wieczory spędza w oparach marihuany, a poranki w korporacji, główkując, jak pokonać konkurenta. To, co jest najbardziej charakterystyczne, to fakt, że trudno o jednoznaczną charakterystykę współczesnych młodych. Za moich czasów było to łatwiejsze, bo otaczała nas wszechdominująca szarość. Teraz – dla odmiany – jest agresywna mozaika. Dawniej był podział na nas i onych – jak to celnie ujęła Teresa Torańska: nas, szarą masę i ich – uprzywilejowaną władzę. Dziś choćby w polityce mamy ogromną różnorodność – od zielonych po Brauna. I dla mnie – jeśli na chwilę wejdę w pozycję obserwatora – jest to ►

> DZIŚ JEST TAK, ŻE IM KTOŚ MŁODSZY, TYM MĄDRZEJSZY. DAWNIEJ UWAŻAŁO SIĘ JEDNAK, ŻE TO DZIAŁA W DRUGĄ STRONĘ. MĄDROŚCI PRZYBYWAŁO Z WIEKIEM I DOŚWIADCZENIEM. KIEDYŚ SŁOWO „SENIOR" BRZMIAŁO DUMNIE, DZIŚ BRZMI POBŁAŻLIWIE.

eprasa.pl 831373f066

tołpa.®
ideal age

aktywuj młodość swojej skóry

dzięki przełomowemu odkryciu t-EGF

nowość



-25%* zmarszczek

+38%* elastyczności

10% hialuron ▪ 0,3% HPR: retinoid III generacji
mikroalgi ▪ NAG: N-acetyloglukozamina

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **tolpa.pl**

ODKRYJ

**badania in vivo, maksymalne wyniki po 8 tygodniach*

eprasa.pl 831373f066

groźne, ale też fascynujące. Bo czyni świat o wiele ciekawszym, a zarazem nieprzewidywalnym. W PRL-u jak był poniedziałek, to było wiadomo, co dokładnie wydarzy się we wtorek. Dziś w poniedziałek rano nie wiesz, co będzie wieczorem. Dla jednych to jest przytłaczające, dla innych – podniecające. Jeszcze inni będą chcieli się od tego odseparowywać i zajmować się koncertami skrzypcowymi...

Dlaczego akurat nimi?

To nie muszą być koncerty. Chodzi o coś, co pozwala złapać nieprzyspieszony oddech. Mnie akurat przydają się do tego poezja i muzyka symfoniczna.

Coś w tym jest. Bohaterkę filmu „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej", opowieści o ludziach na progu dorosłości, najbardziej uspokaja muzyka chóralna. A może zawsze było tak, że jak jesteś młody, to się z tą młodością głównie zmagasz, natomiast kiedy dopada cię dorosłość, to za nią tęsknisz?

Póki jesteśmy dziećmi, póty pragniemy być starsi, bo wtedy przybywa nam przywilejów. Co jest najistotniejsze w momencie przejścia z młodości do dorosłości? My wtedy po raz pierwszy zauważamy, że nie jesteśmy nieśmiertelni. I to wcale nie musi być symboliczny moment skończenia 18 lat. Ten próg może wyznaczyć utrata rodzica, bycie blisko jakiejś katastrofy czy wypadku, doświadczenie choroby kogoś bliskiego – coś, co wyjmuje nas z tego młodzieńczego bezkrytycyzmu. Pytanie, czy to rozwinie się potem w kryzys wieku średniego, stan depresyjny czy może dystans filozoficzny i gotowość do wejścia na głębszy poziom rozumienia życia. Powiedziałbym, że każdy z etapów ma swoje uroki i pułapki. Wraz z przywilejami pojawiają się ograniczenia.

Współczesna chęć cofania czasu, stawania się fizycznie coraz młodszymi bierze się z chęci zaprzeczenia śmierci i przemijania?

Możemy uciekać przed śmiercią i przemijaniem dzięki mocy naszej psychiki i przy pomocy pamięci. Kiedy zanurzam się w jakimś miłym wspomnieniu sprzed lat, daje mi to – co prawda chwilową – ulgę i pocieszenie. To taki psychologiczny cukierek, który nie wpływa na podniesienie cukru we krwi.

A co dopiero kiedy wsiądę na motocykl czy pójdę na koncert i poczuję się tak, jakbym miała przynajmniej 10 lat mniej...

Rzeczywiście coraz częściej widzę ludzi jeżdżących na bardzo głośnych motorach. Jak im się bliżej przyglądam, to w większości są długowłosi i siwi. Dosłownie i metaforycznie gonią przeszłość...

Tak szczerze, nigdy nie miał pan pokusy, by się odmłodzić?

Fizycznie – nigdy. Czasem sobie wyobrażałem, jakby to było, gdybym nagle miał kruczoczarne włosy i od razu pojawiała się taka myśl, że to już nie byłbym ja. Może inaczej bym myślał, gdybym wyłysiał, ale póki pani fryzjerka wciąż zapewnia, że z moimi włosami jest dobrze, a gdy jej mówię mój PESEL, to nie dowierza – nie mam takich ciągot [śmiech]. Natomiast gdybym mógł choć na chwilę mieć ten sam poziom energii fizycznej co kiedyś, to chciałbym.

Na pewno jestem zadowolony z tego, że pewne kwestie mnie już nie ciekawią. Dawniej niewiele rzeczy było ważniejszych od cotygodniowego sprawdzania wyników I ligi piłkarskiej – wtedy jeszcze nie było tak zwanej ekstraklasy – i czytania sprawozdań z meczów. A wydarzeniem tygodnia było pójść na mecz ulubionej drużyny. Dziś wolę czytać książki.

Skoro wspomniał pan o fryzjerce, ja też doszłam do momentu, w którym jedną z większych radości, a może i osiągnieć, jest, kiedy ktoś da mi mniej lat, niż rzeczywiście mam. Czy to nie głupie?

Nie wiem, może i głupie, ale też ludzkie. W każdym razie ja dostrzegam w sobie tę słabość i ją akceptuję. Podobnie gdy ktoś w tramwaju chce mi ustąpić miejsca – jestem wtedy mocno zdziwiony: „Mnie? Ale dlaczego?".

Pan podkreśla różnice pokoleniowe, ja jednak wskazałabym na płeć. Czymś innym starzenie jest dla kobiet – czasem smutnym przypomnieniem o tym, że naszą największą wartością jest wciąż atrakcyjność fizyczna.

Z kolei mnie to, o czym pani mówi, przypomina, że istnieje coś takiego jak wiek biologiczny i wiek psychologiczny. W ostatecznym rozrachunku liczy się to, jak ktoś się czuje. Na ile ta osoba da się przekonać, że już jest stara. Są przecież ludzie wiekowi, którzy czują się bardzo młodo – to widać, to czuć i to ma swoją piękną moc. Bo jeśli zdefiniujemy starość jako niedołęstwo i ociężałość psychiczną, to równie dobrze można być 30-letnim staruszkiem, jak i 70-letnim młodzieniaszkiem.

Hanka Podraza, kostiumografka, mówiła w wywiadzie dla „Zwierciadła", że im jest starsza, tym bardziej jej się wydaje, że więcej przed nią, ale to może dlatego, że jest dokładnie w tym miejscu, w którym chciała być. Ja, odkąd skończyłam trzydziestkę, zawsze muszę się chwilę zastanowić, zanim odpowiem, ile mam lat. Czuję się tak na między 30 a 50, nie muszę tego wyliczać.

Z kolei ja lubię pamiętać, ile mam lat, bo za kilka miesięcy będę miał 77 lat i ta liczba bardzo mi się podoba. Ale rzeczywiście to chyba zależy od poziomu samoakceptacji. Jeśli ktoś nie lubi siebie czy swojego życia, to niezależnie od tego, ile ma lat, nie będzie zadowolony. Stosunek do wieku, tego PESEL-owego, biologicznego, będzie taki, jaki nasz autoportret, czyli zgoda na siebie takiego, jakim się jest. Natomiast piękne jest to, że wielu osobom opóźnia się moment, w którym zaczynają myśleć, że teraz to mają już tylko z górki. Że możemy się dłużej realizować w tym życiu. Młodość, starość... To wszystko jest tylko – albo aż – w naszej głowie. ●



BOGDAN DE BARBARO

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

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 831373f066

Bielenda PROFESSIONAL

SUPREMELAB

AZELAC DERM

TWOJA SKÓRA W RĘKACH PROFESJONALISTÓW

AZELAC DERM to specjalistyczne produkty stworzone z myślą o cerach problematycznych, a jednocześnie wrażliwych. Zawarte w nich **Kwas Azelainowy i Azeloglicina®** pomagają redukować niedoskonałości i przebarwienia, a przyjemne, komfortowe formuły i dodatkowe, silnie łagodzące składniki dbają o zmniejszenie zaczerwienień i ukojenie.

ODKRYJ NOWOŚCI Z LINII AZELAC DERM!

CALM & CONTROL MILKY SERUM

Serum o delikatnej, mlecznej konsystencji przeznaczone dla cer wymagających intensywnego działania łagodzącego, a jednocześnie problematycznych. **Wycisza i regeneruje skórę** nadreaktywną, **zmniejsza zaczerwienienia, silnie nawilża**, a także **reguluje wydzielanie sebum** oraz **rozjaśnia** koloryt skóry. Jego formuła została oparta o aktywne działanie składnika **Azeloglicina®** oraz kompleks starannie dobranych substancji o działaniu silnie kojącym, łagodzącym oraz wzmacniającym.

- 5% Azeloglicina®
- Laktoferyna
- Beta-Glukan
- Bioaktywne Fermenty



CALM & CONTROL TREATMENT CREAM

Krem o silnym, ukierunkowanym działaniu. **Odnawia i regeneruje skórę - redukuje niedoskonałości** i zaskórniki, **rozjaśnia,** reguluje wydzielanie sebum, zmniejsza przebarwienia, także pozapalne. Ma jednocześnie silne działanie kojące, łagodzi podrażnienia. Jego formuła poprawia komfort skóry i przeciwdziała jej przesuszeniu.

Zawiera aż **10% Kwasu Azelainowego** oraz dodatkowe składniki łagodzące i silnie nawilżające.

- 10% Kwas Azelainowy
- Seryna
- Prowitamina B5





DOUBLE RELIEF ESSENCE

Kosmetyk o unikatowej, dwufazowej, piankowo-wodnej formule. Łączy w sobie moc skrupulatnie dobranych składników, by zapewnić efekt **ukojenia i złagodzenia. Wspiera nawilżenie** w przypadku skóry odwodnionej, przesuszonej i ściągniętej. To doskonały kosmetyk dla każdego rodzaju skóry, który zadba o jej bazowe potrzeby i przygotuje na dalsze kroki pielęgnacji. Swój piękny, różowy kolor zawdzięcza Witaminie B12.

- Witamina B12
- Bioaktywne Fermenty
- Prowitamina B5

KWAS AZELAINOWY + AZELOGLICINA®

Kwas Azelainowy znany jest ze swoich doskonałych właściwości seboregulujących oraz rozjaśniających. Zmniejsza przebarwienia, niedoskonałości i odblokowuje ujścia gruczołów łojowych będąc jednocześnie łagodnym dla skóry. Azeloglicina® jest jego pochodną, która ma dodatkowo zadbać o odpowiednie nawilżenie i wspomóc regenerację. Ich połączenie w jednej linii zapewnia ukierunkowane, skuteczne działanie na wiele problemów skórnych.



Ekspert marki Supremelab Agnieszka Leśniak

W przypadku osób borykających się z niedoskonałościami różnego typu coraz częściej pojawia się problem jednoczesnego uwrażliwienia oraz przesuszenia skóry. W takiej sytuacji warto sięgnąć po specjalistyczne formuły, które będą skuteczne, a jednocześnie delikatne. W taki sposób została opracowana linia Azelac Derm, którą oparliśmy o gabinetowe doświadczenia marki Bielenda Professional.

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Dostępne w ofercie

ROSSMANN Moja Drogeria

i na **bielenda.com**

eprasa.pl 831373f066



Machu Picchu - „Zaginione Miasto Inków”



eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066

HORMONY nie rządzą

Do niedawna żyliśmy mitem, że kobiety w czasie menopauzy nie mają życia seksualnego. Tymczasem może być ono bogate i wspaniałe – mówi dr **Rafał Zadykowicz,** ginekolog.

Rozmawia **BEATA PAWŁOWICZ**

Powszechnie sądzi się, że menopauza wraz ze zmianami hormonalnymi to kres naszej kobiecości. Ile w tym prawdy?
W medycynie rzadko występują procesy, które przebiegają praktycznie jak cięcie nożem. Jedynie w przypadku operacji, gdy na jej skutek tracimy wycięty organ lub jego część, zmiana może być raptowna. Myślenie o menopauzie jako o granicy kobiecości jest myśleniem zero-jedynkowym. Dziś na szczęście coraz więcej mówi się o perimenopauzie, czyli nawet kilkuletnim okresie poprzedzającym menopauzę – wiele kobiet trafia do gabinetów lekarskich właśnie z powodu objawów, jakie im wtedy towarzyszą. Są to m.in. nieregularne krwawienia miesiączkowe, spadek libido czy suchość pochwy. Jednak zazwyczaj nie łączą tych dolegliwości z menopauzą, której spodziewają się później, ponieważ o samej menopauzie mówimy dopiero wówczas, gdy przez 12 miesięcy nie ma krwawień miesiączkowych. Tymczasem przytoczone objawy, jak wynika z mojej praktyki klinicznej, mogą pojawić się nawet 10 lat wcześniej.
Czyli już podczas perimenopauzy hormony wpływają na naszą seksualność?
Chciałbym podkreślić, że kobiety nie tracą swojej kobiecości na skutek zmian hormonalnych. W czasie perimenopauzy i menopauzy zachodzą w ich organizmach zmiany, na które wpływ mają hormony. Jednak cykl życia kobiety nie zależy wyłącznie od hormonów – to byłoby duże uproszczenie. Na przykład kiedy kobieta zostaje babcią – a w Polsce średnia wieku w tym przypadku to około 50 lat – jej rola się zmienia, często przybywa jej stresu i obowiązków. Co więcej, gdy mówimy o kobietach w wieku 50 lat, często są to osoby wspinające się po szczeblach kariery, które właśnie awansowały na wyższe stanowisko. A to nierzadko oznacza: mało odpoczynku, problemy ze snem, dużo stresu. Wiek awansu zbiega się często z wiekiem wejścia w menopauzę. Z historii, którymi pacjentki dzielą się w gabinecie, wynika też, że w tym czasie często przechodzą kryzys w związku albo że rozpoznano u nich chorobę przewlekłą – co wiąże się z przyjmowaniem leków, które mogą wpływać na libido.
Czyli tych czynników jest dużo.
Właśnie tak powinniśmy o tym myśleć, a nie wskazywać tylko na jeden czy drugi hormon, którego poziom możemy zmierzyć bezpośrednio we krwi. Wpływ ma tak naprawdę wszystko, co dzieje się w obecnym momencie życia, a przecież kobieta, która ma 20 lat, ma inne obowiązki, obciążenia i codzienne wyzwania niż 50-latka. Lekarzowi, który zna pacjentkę od lat i cieszy się jej zaufaniem, łatwiej jest dowiedzieć się, jaki jest prawdziwy powód spadku jej libido. Ze swojej praktyki widzę, że nie zawsze jest on tak prosty do zdiagnozowania, jak mogłoby się wydawać.
Czy powodem tego spadku bywa brak wiedzy na temat perimenopauzy?
Bardzo często bywa tak, że kobieta przychodzi do gabinetu i zgłasza, że podejrzewa u siebie jakąś infekcję. Nie narzeka na niższe libido, tylko mówi, że współżycie stało się bolesne. Zastanawia się, jaki może być powód tego dyskomfortu, Wspomina na przykład, że czytała o endometriozie, ale ma 45 lat i do tej pory nie miała typowych dolegliwości, a więc powodem musi być coś innego. Nie słyszała o perimenopauzie. Pytam wówczas pacjentkę, gdzie i kiedy ją boli podczas zbliżenia. Mówi, że przede wszystkim na początku współżycia, gdy pojawia się wrażenie otarcia. Oglądam jej śluzówki, które okazują się całkowicie „wysuszone". Jest to objaw niedoboru estrogenu. Stosując miejscowe środki zawierające estrogeny, możemy temu, co zakłóca jej radość seksu, w prosty sposób przeciwdziałać. ►

eprasa.pl 831373f066

> JAKO LEKARZ JESTEM ZASKOCZONY LICZBĄ PACJENTEK PO 60. ROKU ŻYCIA, KTÓRE NADAL UPRAWIAJĄ SEKS, I TO CZĘSTO Z MĘŻAMI, Z KTÓRYMI SĄ OD 40 LAT. SAM MIAŁEM INNE WYOBRAŻENIE NA TEN TEMAT.

Statystyki mówią, że kobiety żyjące w nieustannym stresie, mają menopauzę wcześniej i przechodzą ją ciężej, niż gdyby prowadziły zdrowy styl życia.
Stres jest czynnikiem ryzyka także dla zdrowia i potencji mężczyzn. To kolejny dowód na to, że biologia nie determinuje ludzkiej seksualności. Prawdą jest jednak, że poświęcamy zbyt mało uwagi innym czynnikom. Uczy się nas, że jako lekarze mamy zwracać przede wszystkim uwagę na kwestie zagrażające życiu pacjentki.
Spadek libido na skutek społecznych uwarunkowań nie zagraża życiu, bywa więc lekceważony, choć zagraża radości i pełni życia?
Zgadza się – może obniżać ogólną jakość życia. Już na studiach próbowałem zgłębić wiedzę o czynnikach społecznych, które mają wpływ na zdrowie kobiet w trakcie ich życia. Zrobiłem wówczas szeroki przegląd literatury dotyczącej menopauzy w kontekście społecznym. Natrafiłem na liczne publikacje dotyczące zalet i wad hormonalnej terapii zastępczej. Miałem wrażenie, że traktowały one zdrowie kobiet bardziej przedmiotowo – jakby nie miały one życia emocjonalnego, seksualnego, dążeń czy potrzeb. Na szczęście w ostatnich latach wyszliśmy – także w medycynie – z patriarchalnego podejścia, którego konsekwencje były bardzo poważne dla kobiet. Zauważmy, że dopiero od niedawna dużo i głośno – również w mediach – mówimy o tym, że istnieją szczepionki chroniące przed rakiem szyjki macicy czy leki na endometriozę, a przecież te preparaty istnieją na rynku od kilku dekad.
Zmiany hormonalne podczas perimenopauzy i menopauzy jednak zachodzą i są kluczowe dla samopoczucia kobiet.
Na pewno na skutek spadku stężenia testosteronu i estrogenu kobiety mogą mieć mniejszy popęd seksualny, mniejszą – jak określają to moje pacjentki – „fantazję seksualną" czy ochotę na inicjowanie seksu. Podkreślmy jednak, że w okresie perimenopauzalnym stężenie tych hormonów nie tyle spada, co nie utrzymuje się na stabilnym poziomie. Zakłócić życie seksualne w okresie perimenopauzy mogą natomiast skutki spadku, jak m.in. wspomniana suchość śluzówki pochwy. Oczywiście zdarza się, że z powodu braku pogłębionego wywiadu lekarskiego kobieta nie uzyskuje właściwej pomocy i jej aktywność seksualna w tym okresie zamiera, choć realnie nie byłoby ku temu powodu. To mit, że kobiety nie mogą odczuwać przyjemności ze współżycia po menopauzie. Hormony nie decydują o wszystkim.
Przykro słuchać, że mity mogą pozbawić kobiety radości seksu!
W okresie perimenopauzalnym zakłócony jest poziom progesteronu, hormonu, który wydziela się po owulacji. Dzieje się tak, bo im bliżej menopauzy, tym owulacji jest mniej, a więc także coraz niższy jest poziom tego hormonu. Przekłada się to m.in. na trudności ze snem, obniżenie nastroju, poczucie napięcia podobne do tego, jakie kobiety odczuwają przed miesiączką. To te objawy sprawiają, że kobieta traci ochotę na seks. Ona myśli, że to wyłącznie bezpośredni skutek spadku stężenia hormonów w jej organizmie, że droga do przyjemności z seksu zamknęła się na amen, tymczasem to skutek wpływu, jaki te zmiany mają na jej organizm. Jeśli ten wpływ zostanie zniwelowany, m.in. za pomocą różnych metod farmakologicznych, kobieta ma prawo oczekiwać, że wróci jej ochota na seks i zdolność odczuwania płynącej z tego przyjemności.

Co więcej, z powodu problemów z obniżeniem nastroju, które są związane m.in. ze wspomnianym spadkiem progesteronu, kobiety często stosują leki antydepresyjne, które także mogą wpływać negatywnie na libido. Kluczowe jest więc, aby rozmawiać z pacjentką o jej zdrowiu w ujęciu całościowym, nim postawi się diagnozę i zaleci skuteczne leczenie. Jeżeli patrzymy na kobietę holistycznie, rozumiemy, że hormony mają na jej seksualność wpływ pośredni. Ważne, by rozumieć, jakie mechanizmy fizjologiczne stoją za konkretnymi objawami – wówczas, gdy wystąpią, możemy kobiecie pomóc podnieść komfort życia i komfort współżycia, niezależnie od jej wieku.
Nie mówiliśmy jeszcze o tym, co bywa niezwykle trudne w menopauzie, czyli o uderzeniach gorąca.
Modelowa historia z mojego gabinetu – pacjentka ma regularne cykle miesiączkowe i nie rozumie, czemu doświadcza uderzeń gorąca. Przecież nadal ma okres, a więc to nie może być menopauza. Dziś już wiemy, że takie objawy mogą pojawiać się wiele lat przed menopauzą – w trakcie perimenopauzy. Pierwsze wystąpienie uderzeń gorąca często wiąże się z poczuciem utraty kontroli nad życiem, nad tym, co się dzieje z własnym ciałem. Do tej pory kobieta była dumna z tego, że ze wszystkim daje sobie radę: z domem, pracą, dziećmi. A tu nagle podczas spotkania biznesowego zalewa ją pot, robi się czerwona. To ogromny stres, zwłaszcza jeśli ona nie wie, że można temu zaradzić.

Od kilku miesięcy mamy w Polsce lek nowej generacji, który działa głównie na uderzenia gorąca, a nie na całą gospodarkę hormonalną kobiety, jak jest w przypadku hormonalnej terapii zastępczej. Wkrótce ma się pojawić także drugi lek, który uzyskał

Założona przez Anję Rubik Fundacja **SEXEDPL** jest multimedialną platformą, która zapewnia edukację w zakresie praw człowieka, seksualności, równości płci, związków i reprodukcji. Przekazuje rzetelną wiedzę, współpracując z czołowymi ekspertami i ekspertkami. Prowadzi telefon zaufania, Antyprzemocową Linię Pomocy (**720 720 020**, czynna codziennie od 12.00 do 20.00).

eprasa.pl 831373f066

już rejestrację w Europie. To bardzo ważne – ponieważ uderzenia gorąca są najczęściej zgłaszanym objawem, a dotychczas nie mieliśmy na nie celowanego leczenia.

Leki na objawy menopauzy bez ryzyka nowotworu to dobra wiadomość!

Co więcej, jest wiele skutecznych specyfików, które nie są lekami hormonalnymi, a które możemy dobierać w zależności od objawów powodujących codzienny dyskomfort, na przykład na rozdrażnienie. Leczenie nie musi oznaczać hormonalnej terapii zastępczej, która nie zawsze jest najlepsza. Wiele kobiet ma takie skojarzenia, ponieważ dotychczas stosowały hormony na różne dolegliwości: bolesne miesiączki, problemy ze skórą, jako antykoncepcję itd.

No właśnie, co z seksualnością po menopauzie? Jak rozumiem, ona nie ustaje, ale zmienia formę?

Mam wiele pacjentek po menopauzie, które mówią: „Boli mnie współżycie, wiem, że pan może mi pomóc, zapisując odpowiednie leki". Co zaskakujące, w gabinecie częściej wprost o problemie ze współżyciem mówią właśnie 60-latki niż 20-latki. Jako praktykujący lekarz jestem zaskoczony liczbą pacjentek, które nadal uprawiają seks w tym wieku, i to z mężami, z którymi są od 30 czy 40 lat. Sam miałem inne wyobrażenie na ten temat! Kobiety te doświadczają radości seksu do późnych lat. Powtórzę: hormony mają wpływ na życie kobiety, ale go nie determinują. Nie ma przeciwskazań do życia seksualnego dla kobiet po menopauzie. Ono może być bogate i wspaniałe. I wiem, że u wielu kobiet takie właśnie jest: współżyją dwa, trzy razy w tygodniu.

Niech żyje seks po menopauzie!

Czasem dzieje się tak, że w życiu kobiety pojawia się nowy partner, a wraz z nim poczucie bezpieczeństwa, którego nie doświadczyła we wcześniejszych dekadach swojego życia, a wtedy jej libido nagle odżywa. Znam takie przypadki ze swojej praktyki i mogę śmiało powiedzieć, że właśnie poczucie bezpieczeństwa jest dla kobiety szczególnie istotne, jeśli mówimy o otwartości na seks i zdolności do czerpania z niego radości. I ta zasada jest niezmienna niezależnie od tego, czy kobieta ma lat 30, 40, czy jest po sześćdziesiątce. ●



RAFAŁ ZADYKOWICZ
specjalista położnictwa i ginekologii, laureat plebiscytu „Lekarz z Empatii", przewodniczący Sekcji Psychosomatycznej Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników. Łączy medycynę opartą na wiedzy z uważnością na emocje i potrzeby kobiet, współpracuje m.in. z WHO, Lekarzami bez Granic oraz FIGO.

ZDJĘCIA: MARIA KORNEEVA/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

MAJOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE Z BESTSELLERAMI
POLSKIEJ MARKI KOSMETYKÓW
KLOO

DWA KULTOWE PRODUKTY
KREM HEALTHY GLOW
ORAZ SERUM ANTI-OX



Sprawdzony duet, który daje efekt GLOW już od pierwszego użycia!

Krem Healthy Glow
dzięki 10% witaminie C działa antyoksydacyjnie i rozjaśniająco, a jednocześnie głęboko nawilża.

Serum Anti-ox,
które zawiera naturalny relaksant mięśni w postaci argireliny, zapewnia optyczny efekt botox-like. Wygładza zmarszczki i ujędrnia skórę.

Połączenie tych dwóch produktów nie tylko dodaje skórze blasku, ale też widocznie poprawia jej elastyczność.

WYDANIE Z KOSMETYKAMI
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 1 KWIETNIA.

eprasa.pl 8313731066



NA SWOIM

Wyprowadzka z domu rodzinnego rzadko bywa tylko logistycznym przedsięwzięciem. Towarzyszą jej ambiwalentne emocje: ekscytacja i lęk, poczucie wolności i strata tego, co znane. O to, jak odróżnić gotowość do samodzielności od presji dorosłości – pytamy psycholożkę dr **ANNĘ RUSTECKĄ.**

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

eprasa.pl 831373f066

Czy wyprowadzka z domu rodzinnego to tylko zmiana adresu, czy również zmiana tożsamości?
Decyzja o rozpoczęciu samodzielnego życia, którą współcześnie – jak wynika z badań – większość osób podejmuje około 28. roku życia, to efekt długiego procesu rozwojowego, którego kluczowym etapem jest właśnie kryzys tożsamości. Zgodnie z koncepcją Erika Eriksona jest to moment, w którym zaczynamy sobie zdawać pytania o to, kim jesteśmy, w jakim kierunku chcemy pójść, jak ma wyglądać nasze życie. Wyprowadzka często jest symbolicznym domknięciem tego rozdziału i jednocześnie otwarciem kolejnego – wczesnej dorosłości, w której koncentrujemy się na budowaniu intymności i bliskich relacji poza rodziną pochodzenia. Choć oczywiście cały czas nosimy tę rodzinę w sobie i to ona stanowi nasz wewnętrzny punkt odniesienia, zestaw doświadczeń, przekonań i emocji. Na wybory, które podejmujemy w tej części życia, wpływa m.in. to, jak bliscy wypuścili nas spod swoich skrzydeł, czy wzmacniali nas, mówiąc: „Świat jest ciekawy, poradzisz sobie, a my jesteśmy w razie czego", czy też, choćby nieświadomie, przekazywali nam komunikaty pełne lęku, które mogą osłabiać poczucie bezpieczeństwa.

Myślimy o wyprowadzce jako o wyznaczniku dorosłości. Słusznie?
Nie jest tak, że wychodząc z walizką z domu rodzinnego, w magiczny sposób stajemy się dojrzalsi i bardziej odpowiedzialni. Dorosłość to proces, który wcale nie przebiega linearnie. Badania pokazują, że z tej pierwszej przeprowadzki na swoje często wracamy jeszcze do domu rodzinnego na kilka miesięcy. I nie jest to żadną porażką czy przejawem niedojrzałości, tylko czymś rozwojowym i naturalnym, na zasadzie: tworzę sobie ten świat na zewnątrz, ale wiem, że mam bezpieczną przystań, do której mogę wrócić, kiedy coś nie układa się po mojej myśli. Dlatego ważne, by ten powrót był przyjęciem, a nie rozliczeniem.

Wątpliwości, niepewność i wracanie do punktu wyjścia mniej by mnie jako rodzica niepokoiły niż stanowczość i pewność młodego człowieka, że z dnia na dzień jest w stanie odciąć się od bliskich i sam poradzić sobie ze wszystkim. W gabinecie często słyszę od młodych ludzi: „Mam dosyć życia w tym domu! Wyprowadzę się i będę żył po swojemu, pokażę im, na co mnie stać!". Decyzja o rozpoczęciu samodzielnej drogi, oparta na takich motywacjach, bywa bardziej próbą ucieczki, odcięcia się. Dorosłość nie polega na demonstracyjnym zerwaniu więzi, lecz na umiejętności bycia w relacji – z innymi i z samym sobą – z zachowaniem granic. Gdy wyprowadzka jest napędzana głównie buntem, może prowadzić raczej do izolacji niż dojrzałej intymności. A relacje, które tworzymy z najbliższymi, są ważnym drogowskazem na przyszłość.

Czy lęk przed wyprowadzką oznacza brak gotowości, czy również jest naturalnym etapem dojrzewania?
To zależy, myślę, że warto tu odróżnić lęk od strachu. Dzieci często słyszą, że będą mogły decydować o sobie, jak skończą 18 lat. A kiedy już się to dzieje, narracja opiekunów się zmienia i twierdzą, że wyznacznikiem dorosłości nie jest wiek, tylko samodzielne płacenie rachunków. Dorosłość maluje się nam jako nieustający trud, wyzwania, koszty, którym trzeba sprostać, nie ma w niej miejsca na przyjemność. Rzadko słyszymy „Ale fajnie, będziesz mieć swój kąt, urządzisz się po swojemu", częściej „Zobaczysz, czym jest życie, jak sam, sama zaczniesz za wszystko płacić". Można więc być nieco przerażonym tą perspektywą. A im więcej zmian towarzyszących w naszym życiu – nowe mieszkanie, praca, miasto albo kraj – tym trudniej. Naturalnie rodzą się wtedy pytania, czy dam radę, co się stanie, jeśli nie podołam. Takie konkretne obawy, które potrafimy nazwać i oswoić, są czymś zdrowym i naturalnym. Jeśli jednak lęk jest paraliżujący, wszechobecny, trudno uchwytny, warto mu się przyjrzeć. Zastanowić się, z czego to może wynikać. Czy to efekt kluczowych przekonań dotyczących siebie i tego, że sobie nie poradzę? A może ten lęk podsycają przekazy krążące w najbliższym otoczeniu, które potwierdzają to, co w głębi duszy myślę o sobie? Czy ta emocja wynika z moich własnych przeżyć, czy może bazuje na doświadczeniach kogoś innego?

Kiedy przeprowadziłam się do swojego pierwszego mieszkania, byłam podekscytowana, ale na początku zdarzało się, że wracając z pracy, odruchowo szłam do domu rodziców, pod drzwiami uświadamiałam sobie, że już tu nie mieszkam, po czym wracałam do siebie i płakałam. Wiele osób nie było w stanie zrozumieć tego smutku, bo przecież wreszcie miałam własną przestrzeń, wolność. Skąd więc to poczucie straty?
Emocjonalna ambiwalencja jest w tym przypadku zupełnie naturalna. Pierwsza przeprowadzka ma szczególną wagę, bo nie mamy jeszcze doświadczenia, do którego moglibyśmy się odwołać, wszystko jest nowe, nieznane, niepewne. To nie tylko zmiana miejsca, ale też zmiana wewnętrzna, której często towarzyszą wielka radość, ekscytacja, ale i poczucie utraty znanej przestrzeni, codziennych rytuałów, poczucia bycia „u siebie". To mieszanka intensywnych emocji, które trudno pomieścić. A w dodatku, podobnie jak żałoby, nie da się ich przeżyć raz a dobrze. Wbrew oczekiwaniom, z którymi często spotykam się w gabinecie, ►

eprasa.pl 831373f066

SAMODZIELNE MIESZKANIE BEZ GOTOWOŚCI NA SAMOTNOŚĆ MOŻE BYĆ BARDZO TRUDNE. CISZA, PUSTE ŚCIANY, BRAK CODZIENNEJ OBECNOŚCI BLISKICH POTRAFIĄ PRZYTŁACZAĆ. I TO TEŻ JEST W PORZĄDKU.

pracując z młodymi dorosłymi, nie jest tak, że z każdym dniem będzie tylko lepiej. Możemy mieć wzloty i upadki. Po chwilach szczęścia i upajania się wolnością mogą nagle przyjść tygodnie tęsknoty, a nawet potrzeba powrotu. Można więc powiedzieć, że ta pierwsza przeprowadzka jest trochę próbą siebie, ale też próbą otoczenia, tego, czy będzie ono sprzyjać usamodzielnieniu się młodego człowieka, czy będzie go zatrzymywać przy sobie i uniemożliwiać to symboliczne odcięcie pępowiny. W tym procesie bardzo ważne jest, czyje potrzeby są tak naprawdę słyszane.

Czasem rodzice, kierując się własnymi doświadczeniami, zakładają, że wiedzą lepiej. Kupują młodemu człowiekowi mieszkanie, bo sami nie mieli takiego startu, albo wręcz przeciwnie – w rodzinie utarło się, że starsi zapewniają lokum młodszym, a potem dziwią się, że dorosłe dziecko nie chce tam mieszkać i wciąż wraca do swojego pokoju w domu rodzinnym. Urzeczeni własnym pomysłem, zapominają, że ten młody człowiek może mieć zupełnie inny plan na życie, że być może potrzebuje więcej czasu na to, żeby sobie stworzyć nową sieć społeczną, przyjacielską czy zbudować relację romantyczną. Samodzielne mieszkanie bez gotowości na samotność może być bardzo trudne. Cisza, puste ściany, brak codziennej obecności bliskich potrafią przytłaczać. I to też jest w porządku. Rozwój nie przebiega według jednego scenariusza.

Młodemu człowiekowi czasem trudno odróżnić własną potrzebę niezależności od działania wynikającego z presji społecznej lub porównań z rówieśnikami.

Kiedy wchodzimy we wczesną dorosłość, wszystko nagle przyspiesza, zaczynają się o nas upominać różne role społeczne. Widzimy, że ktoś z kimś zamieszkał, wziął ślub, komuś innemu urodziło się dziecko. Pod wpływem takiej intensywnej presji łatwo stracić kontakt ze sobą. Dlatego, jak powiedział kiedyś prof. Bogdan de Barbaro, dobrze dać sobie prawo do niewiedzy, bycia zagubionym, do poszukiwań. Jeśli nie wiesz, co chcesz robić w przyszłości, zastanów się nad tym, jak się czujesz z tym, co tu i teraz? Czego ci brakuje, ale też – jakie masz realne możliwości? Bo może być tak, że potrzebujemy własnego mieszkania, a stać nas jedynie na łóżko w akademiku. Ważne, by rozbieżność między marzeniami a możliwościami nie zniechęcała nas do działania, tylko mobilizowała do szukania bocznych ścieżek, które być może doprowadzą pewnego dnia do osiągnięcia upragnionego celu. Warto konsultować różne swoje pomysły na życie z zaufanymi ludźmi, ale nie po to, by dostać od nich gotową receptę czy mapę. Nadmierne przejmowanie cudzych rozwiązań może prowadzić do fuzji, czyli utraty kontaktu z własnymi potrzebami.

Często wydaje nam się, że dorosłość to samowystarczalność, ale absolutnie tak nie jest. Przez całe swoje życie potrzebujemy innych ludzi, a szczególnie podczas całej logistyki związanej z przeprowadzką. Nie wstydźmy się więc prosić o pomoc i korzystać z oferowanego przez bliskich wsparcia.

Kiedy to wsparcie powinno się skończyć? Wielu młodych ludzi przyznaje, że trudniejsze od samej wyprowadzki z domu rodzinnego było dla nich stawianie granic bliskim.

Wyprowadzka jednego dziecka zmienia relacje w całej rodzinie i zależnie od tego, jak układały się one wcześniej, może to być zmiana wspierająca lub bardzo trudna. Nagle przestajemy być wyłącznie dzieckiem, stajemy się gościem, dorosłym partnerem do rozmowy. Pojawiają się nowe granice, negocjacje: co z moim pokojem, czy będę mógł, mogła do niego wracać, czy od razu zajmie go młodsze rodzeństwo? Co z moimi rzeczami, które jeszcze zostały w domu rodzinnym? Czy ktoś je od razu wyrzuci, czy też będę mieć chwilę na przemyślenie, do czego jeszcze chcę wrócić, a do czego nie? Jakie zasady powinny teraz obowiązywać, gdy dorosłe dziecko odwiedza rodziców i odwrotnie?

Początkowo granice po wyprowadzce dorosłego dziecka, bywają „półprzepuszczalne", potrzeba czasu, by się ułożyły. Ważne, by wyznaczać je z wyrozumiałością i czułością, konsekwentnie, ale z uważnością na własne emocje. Czasem stawianie tych granic będzie dla obu stron niekomfortowe, ale długofalowo sprzyja to budowaniu zdrowej relacji.

Czasem wyprowadzka z domu rodzinnego wiąże się też z koniecznością układania sobie relacji z zupełnie obcymi dotychczas ludźmi, bo pierwsze „własne" cztery kąty to często pokój w akademiku lub współdzielonym mieszkaniu.

Współdzielenie przestrzeni ze znajomymi lub nowo poznanymi ludźmi to bez wątpienia szkoła relacji i różnorodności, która czasem może być wyzwaniem – wyobraźmy sobie introwertyka mieszkającego w jednym pokoju z ekstrawertykiem. To zawsze spotkanie różnych temperamentów, stylów życia, kultur, nawet jeśli mieszkamy wśród ludzi pochodzących z tej samej miejscowości czy podobnych środowisk. We wczesnej dorosłości ►

„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**.

Fundację UNAWEZA można wsprzeć, przekazując 1,5% podatku na projekt MŁODE GŁOWY. KRS 0000800698

eprasa.pl 831373f066

Szerokopasmowa ochrona SPF 50+ w 3 pielęgnujących formułach

PPD 35 UVA UVB PA++++ HEV/IR



HELLO, CLEAR SKIN.
działanie przeciw niedoskonałościom



HELLO, SPOTLESS SKIN.
redukcja przebarwień



HELLO, LIFTED SKIN.
utrata jędrności

Zaawansowane i naturalnie skuteczne.

Wielozadaniowe, lekkie formuły SPF 50+ do codziennego stosowania w pielęgnacji twarzy przez cały rok. Każda odpowiada na inne potrzeby skóry, zapewniając szerokopasmową ochronę i aktywną regenerację.



eprasa.pl 831373f066

jesteśmy jednak szczególnie otwarci na takie doświadczenia. W wieku 25 lat zdolność do mentalizacji, czyli rozumienia zachowań innych osób, osiąga najwyższy poziom. Dlatego to czas budowania relacji, które często zostają z nami na lata. Badania pokazują, że wieloletnie przyjaźnie wyodrębniają się właśnie we wczesnej dorosłości. To wtedy tworzymy sieć znajomości, które dają nam poczucie przynależności, osadzenia i bezpieczeństwa, czyli zaspokajają niezwykle ważne potrzeby.

Kiedy podczas pracy w gabinecie młody człowiek ma trudność z tym, by mówić o sobie, pytam: „A co by mi opowiedział o tobie twój przyjaciel, gdyby teraz usiadł z nami?". Przyjaciele są dla nas czymś w rodzaju lustra, w którym możemy się przejrzeć – nie po to, by się porównywać czy oceniać, ale by lepiej siebie zrozumieć. To oni często dostrzegają nasze zasoby, zanim sami nauczymy się je zauważać, albo potrafią nazwać coś, co dla nas jest jeszcze nieuchwytne. Potrzebujemy takich ludzi nie tylko po to, by czuć się mniej samotnie, lecz także po to, by odkrywać nowe obszary własnej tożsamości, poszerzać narrację o sobie i uczyć się patrzeć na siebie z innej perspektywy, czasem bardziej życzliwej, czasem bardziej prawdziwej. A wspólne mieszkanie na pewno sprzyja zacieśnianiu takich bliskich, wieloletnich relacji.

Z raportu „Młodzi dorośli w wieku rodzinnym" Centrum Badania Opinii Społecznej wynika, że 39 proc. Polaków między 25. a 34. rokiem życia wciąż mieszka z rodzicami. Aż 51 proc. z nich za powód wskazywało brak własnego mieszkania, a 39 proc. – niewystarczające dochody, zatem mentalna gotowość do usamodzielnienia nie zawsze idzie w parze z możliwościami. Jak budować autonomię bez tego symbolicznego wyjścia z domu?

Znów odpowiem: to zależy. Jeśli pozostawanie z rodzicami wynika z trudności w usamodzielnieniu się, z lęku czy wygody, to wtedy trudno mówić o pełnej dojrzałości. Ale między tym a skrajnością całkowitej zależności istnieje szeroka przestrzeń pośrednia. I w tej przestrzeni da się funkcjonować dojrzale, o ile potrafimy dbać o swoje granice, jasno określać swoje potrzeby i oddzielać to, co moje, od tego, co rodzinne.

Dorosłość w dużej mierze dzieje się w nas – w sposobie, w jaki podejmujemy decyzje, bierzemy odpowiedzialność za siebie i swoje życie, nie jest wyłącznie związana z tym, gdzie fizycznie mieszkamy. Nie zmienia to jednak faktu, że niemożność usamodzielnienia się, gdy czujemy się do tego gotowi, to naprawdę trudne doświadczenie, które może wywoływać ogrom frustracji i rozczarowania, poczucie bezsilności. Marzenia o samodzielnym życiu potrzebują oparcia w realności. Jeśli przy określonych dochodach nie da się wynająć samodzielnie mieszkania, może uda się to zrobić razem z przyjaciółmi albo zacząć od pokoju w colivingu? Warto szukać małych kroków ku autonomii, stopniowo budować swoją niezależność: może będę dawać korepetycje, poszukam pracy zapewniającej lokum? To oczywiście dużo trudniejsze, jeśli środowisko rodzinne jest dla młodego człowieka raniące, wprowadza głęboką niepewność, sprawia, że trudno poczuć się stabilnie we własnym ja. Młodzi często podejmują wtedy desperackie próby wyrwania się z tej opresji za wszelką cenę, które mogą sprawić, że wpadnie się z deszczu pod rynnę, na przykład w przemocowy związek. Nie warto działać pochopnie, często, nawet gdy wydaje nam się, że znajdujemy się w sytuacji bez wyjścia, po pewnym czasie okazuje się, że drzwi były tuż obok, tylko nie byliśmy w stanie ich dostrzec, bo patrzyliśmy w złym kierunku.

Czy z wiekiem wyprowadzka z domu rodzinnego staje się trudniejsza? A może ten pierwszy raz zawsze jest podobnym wyzwaniem, niezależnie od tego, czy mamy 20 czy 40 lat?

Generalizując, z perspektywy psychologicznej skłaniałabym się ku temu, że opuszczenie rodzinnego domu w późniejszym wieku może być bardziej wymagające. Po czterdziestce zmienia się nasza elastyczność psychiczna, a poziom mentalizacji bywa niższy. To może sprawiać, że radzenie sobie z dużą zmianą, jaką jest wyprowadzka, staje się trudniejsze. Istotny jest także kontekst relacji z rodzicami. Jeśli przez wiele lat mieszkaliśmy razem, trudniej będzie wyjść z takiej utrwalonej relacji, szczególnie gdy rodzice są już osobami starszymi. Z ich perspektywy może być wygodniej, a czasem bezpieczniej, gdy dorosłe dziecko zostaje blisko i pomaga w codziennym funkcjonowaniu. Naciski, nawet jeśli będą bardzo subtelne, mogą być obciążające emocjonalnie, bo u dorosłego dziecka pojawia się poczucie odpowiedzialności: skoro widzę, że rodzice mnie potrzebują, zaczynam kwestionować własne decyzje. Jeśli wyprowadzka wiąże się z budowaniem związku partnerskiego, można mieć poczucie bycia „pomiędzy": z jednej strony potrzeby partnera, z drugiej lojalność wobec rodziców, a w środku własne, często sprzeczne emocje. Historia każdego człowieka jest inna, ale bez wątpienia im dłużej zapuszczamy gdzieś korzenie, tym trudniej je wyrwać.

A co jest najtrudniejsze w życiu na swoim?

Wśród moich pacjentów jest grupa młodych dorosłych, która zmaga się z tęsknotą za poprzednim życiem, a dotyczy ona przede wszystkim utraty komfortu i poczucia bezpieczeństwa. W samodzielnym życiu najbardziej przytłaczające są rutyna i codzienne obowiązki – zakupy, planowanie posiłków, pilnowanie terminów opłat rachunków. Czasem wydaje nam się, że reszta świata ma to już doskonale opanowane, tylko nie my. Dlatego bardzo ważne jest normalizowanie tego, że nie wszyscy perfekcyjnie radzą sobie z wyzwaniami codzienności i że to jest w porządku. ●



ANNA RUSTECKA

psycholożka, terapeutka, pedagożka i trenerka warsztatów psychologicznych w Open Mind. Dyrektorka merytoryczna w Empathy Clinic Centrum Terapii i Zdrowia, wykładowczyni akademicka USWPS.

ZDJĘCIA: CATHERINE DELAHAYE /GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066

EVELINE
COSMETICS



IDEALNA RÓWNOWAGA
SIŁY I DELIKATNOŚCI

SUPER NEEDLES

MIKROIGŁOWA
REWITALIZACJA SKÓRY

98% Wizażanek poleci serię
SUPER NEEDLES swoim przyjaciółkom*

ZWYCIĘZCA VOGUE BEAUTY AWARDS 2025

*Wyniki na podstawie testowania w Klubie Recenzentki Wizaz.pl na grupie 102 kobiet w miesiącach listopad - grudzień 2025 roku.

eprasa.pl 831373f066



ZMĘCZONY UKŁAD NERWOWY

ŻYJEMY W TRYBIE ALARMOWYM. CORAZ WIĘCEJ OSÓB ODKRYWA, ŻE NIE POTRAFI ZWOLNIĆ. ŚWIAT NIEUSTANNIE NAS POBUDZA: WIADOMOŚCI, POWIADOMIENIA, TEMPO, PRESJA PRODUKTYWNOŚCI I BYCIA DOSTĘPNYM. NAWET ODPOCZYNEK BYWA ZADANIEM DO ODHACZENIA. CZY MOŻNA INACZEJ?

Tekst **DOMINIKA BAGIŃSKA**

„Obyś żył w ciekawych czasach" to ostrzeżenie. Ciekawe czasy rzadko oznaczają spokój. Częściej niosą ze sobą zmianę, niepewność, przyspieszenie i konieczność ciągłej adaptacji. Tak wiele się dzieje, że trudno mówić o stabilności. Właśnie w takich realiach funkcjonujemy dziś – zanurzeni w nadmiarze bodźców, informacji i oczekiwań, które nieustannie domagają się naszej uwagi. I choć obiektywnie żyjemy bezpieczniej niż wiele pokoleń przed nami, coraz więcej z nas funkcjonuje tak, jakby zagrożenie czaiło się tuż za rogiem. Ciało jest napięte, sen płytki, myśli przyspieszone. Trudno się wyciszyć, trudno naprawdę odpocząć. Coraz częściej mówimy o zmęczeniu, ale rzadziej nazywamy jego źródło. Tym źródłem bardzo często nie jest charakter, brak odporności ani „słaba psychika", lecz przeciążony układ nerwowy...

UKŁAD PRZETRWANIA

Natura wyposażyła nas w system regulacji. Pomaga nam radzić sobie z wyzwaniami życia. To układ nerwowy autonomiczny. Działa poza naszą świadomością. Chroni organizm i utrzymuje go przy życiu. Składa się z dwóch głównych części: układu współczulnego i przywspółczulnego. Ten pierwszy uruchamia reakcję znaną jako „walcz lub uciekaj". Stanowi biologiczny program alarmowy. Gdy mózg rozpoznaje zagrożenie, organizm mobilizuje się: przyspiesza tętno, oddech się spłyca, mięśnie napinają, uwaga zawęża się do tego, co najważniejsze. Taki mechanizm miał nas ratować w sytuacjach realnego niebezpieczeństwa, jak atak dzikiego zwierzęcia. Problem polega na tym, że współczesny świat bardzo często uruchamia tę zależność – na co dzień. Deadline, pilny mail, nadmiar bodźców, napięte relacje, brak poczucia kontroli – dla układu nerwowego to wystarczający sygnał alarmowy. Ciało nie odróżnia stresu „fizycznego" od psychicznego. Reaguje tak samo. Jeśli taki stan trwa krótko, organizm sobie z nim radzi. Jeśli jednak pobudzenie staje się normą, układ nerwowy zaczyna funkcjonować w trybie ciągłej gotowości. Pojawia się przewlekłe napięcie, lęk, rozdrażnienie, bezsenność, trudności z koncentracją. To nie są „wymyślone objawy", lecz sygnały przeciążonego systemu.

Mamy jednak także układ przywspółczulny, który odpowiada za regenerację, wyciszenie, trawienie, sen, poczucie bezpieczeństwa. To stan, w którym ciało może „odpuścić". Szkoda, że coraz rzadziej wchodzimy w ten tryb. Nawet gdy fizycznie nie pracujemy, umysł często pozostaje w gotowości. Przeglądamy informacje, reagujemy na bodźce, analizujemy. Układ przywspółczulny nie dostaje sygnału, że jest bezpiecznie. Z czasem ciało zapomina więc, jak wracać do równowagi. Odpoczynek przestaje przynosić ulgę. Sen nie regeneruje. A napięcie staje się tłem codzienności. W tym sensie stres przestaje być więc reakcją na coś konkretnego. Staje się stanem, w którym funkcjonujemy na co dzień. I właśnie dlatego tak trudno go rozładować prostymi metodami. Nie chodzi o jedną trudną sytuację, lecz o długotrwałe rozregulowanie układu nerwowego. Coraz więcej badań i obserwacji klinicznych pokazuje, że kluczowe dla dobrostanu psychicznego nie jest eliminowanie stresu, ale umiejętność przywracania równowagi: między pobudzeniem a wyciszeniem.

DOBRE PRAKTYKI

Terapeuci i lekarze na całym świecie proponują praktyki regulacji układu nerwowego. Nie są to techniki „naprawcze". To sposoby wzmacniania poczucia bezpieczeństwa w ciele. Drobne, często niedoceniane doświadczenia, jak choćby

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 831373f066

rytm oddechu. Nie towarzyszy im wysiłek. Są sygnałem wysyłanym do organizmu: „nic złego się teraz nie dzieje". Układ nerwowy zyskuje szansę wyhamowania trybu alarmowego i stopniowo wraca do równowagi. I nie chodzi wcale o kolejne zadania do wykonania, lecz odzyskiwanie przestrzeni, w której ciało może wreszcie odetchnąć. Stanowią raczej mikrodoświadczenia regulacji poprzez kontakt z ciałem. Pomagają układowi nerwowemu przełączyć się z trybu alarmowego na stan większego bezpieczeństwa. Oto kilka skutecznych.

Wydłużony wydech – kilka spokojnych oddechów, w których wydech jest nieco dłuższy niż wdech, daje układowi nerwowemu sygnał wyhamowania.

Poczucie ciała – ciepły prysznic, okrycie się kocem, świadome czucie ciężaru ciała na krześle czy podłodze, pomaga odnaleźć się w tu i teraz, co koi gonitwę myśli.

Rytm i powtarzalność – spacer w stałym tempie, kołysanie się, powolne ruchy, które organizm rozpoznaje jako bezpieczne.

Uważny dotyk – własny lub w relacji: położenie dłoni na klatce piersiowej, brzuchu, ramieniu.

Kontakt z naturą – patrzenie na zieleń, niebo, wodę; nawet krótki moment „zakotwiczenia" wzroku.

Regulująca obecność drugiej osoby – bycie obok kogoś bez rozmowy, bez presji działania.

Siła tych praktyk nie polega na spektakularnym efekcie. One uczą układ nerwowy, że nie każda chwila musi być mobilizacją. Stanowią małe sygnały bezpieczeństwa. Powtarzane, pomagają ciału przypomnieć sobie, jak wygląda stan równowagi.

Jak naturalnie regulować

No dobrze, ale gdybyśmy potrzebowali czegoś więcej, co pomoże w codziennej nauce brania życia bardziej na chłodno? W świecie medycyny coraz głośniej mówi się o szczególnej roli konopi medycznych w równoważeniu działania układu nerwowego. Konopie zawierają kannabinoidy, substancje czynne, które korzystnie oddziałują całościowo na nasz organizm. Najbardziej znane to tetrahydrokannabinol (THC) oraz kannabidiol (CBD). Ten pierwszy ma działanie psychoaktywne i wymaga recepty – jest wspaniałym wsparciem w onkologii oraz w leczeniu przewlekłego bólu. Drugi nie odurza, jest szeroko dostępny, jest bezpieczny, cechuje się niską toksycznością i nie uzależnia. CBD nie „wyłącza" emocji. Jego potencjał wiąże się z wpływem na układ endokannabinoidowy (ECS), który reguluje kluczowe funkcje naszego organizmu, jak: nastrój, ból, sen, odporność, poziom stresu. ECS pełni funkcję wewnętrznego strażnika zdrowia, który aktywuje się, gdy organizm tego potrzebuje. I przywraca mu stabilność. Mówiąc najprościej: układ endokannabinoidowy pomaga organizmowi wracać do stanu równowagi. CBD może wspierać ten proces, modulując nadmierne pobudzenie układu nerwowego.

Nie wycisza na siłę ani nie odcina bodźców, lecz pomaga nam łagodniej reagować na ich nadmiar i łatwiej wracać z wysokiego pobudzenia do stanu spokoju. Badania sugerują, że jego działanie wiąże się m.in. z osłabianiem nadreaktywności układu „walcz lub uciekaj", wpływem na neuroprzekaźniki odpowiedzialne za hamowanie pobudzenia oraz pośrednią poprawą jakości snu u osób żyjących w przewlekłym napięciu. CBD wprawdzie nie rozwiązuje problemu przeciążenia współczesnego świata, ale może wspierać układ nerwowy, który od dawna nie ma przestrzeni, by naprawdę się zregenerować. Przeprowadzone niedawno badania potwierdziły, że CBD zmniejsza ogólne obciążenie stresem, wpływając na neurogenezę w hipokampie – w naszym mózgu, czyli na proces tworzenia nowych neuronów związanych z pamięcią i regulacją napięcia. Sam ECS zaś uczestniczy w kodowaniu i powstawaniu wspomnień związanych ze stresem i decyduje o tym, w jaki sposób zapamiętujemy trudne doświadczenia. Innymi słowy – może pomóc nam łatwiej uporać się z niepowodzeniami.

Jakie CBD?

Wybierając olejek CBD, sprawdźmy nie tylko stężenie, ale i skład. Coraz częściej polecane są preparaty typu broad spectrum – nie zawierają one THC, które w konopiach występuje naturalnie, ale tu zostało ono usunięte. Zachowują natomiast bogactwo innych aktywnych związków roślinnych, które działają synergicznie i mogą korzystnie wpływać na równowagę organizmu. To m.in. terpeny, naturalne substancje odpowiadające za zapach konopi, lecz także za ich działanie ochronne i regulujące:

- **linalol** (lawendowy aromat) – sprzyja wyciszeniu,
- **mircen** (ziemisty zapach) – działa relaksująco,
- **terpinolen** (nuty kwiatowe i iglaste) – łagodzi napięcie,
- **D-limonen** (cytrusowy) – wspiera nastrój i równowagę emocji.

Szerokie spektrum to większa szansa na naturalne wsparcie równowagi organizmu.

JAKIE KONOPIE

Najczęściej wybieraną i najwygodniejszą w użyciu formą terapeutycznego zastosowania konopi jest olejek zawierający CBD. Produkowany jest na bazie oleju konopnego, wzbogaconego ekstraktem z kwiatostanów konopi siewnych. Standardowo zawiera około 3 proc. CBD, choć dostępne są również preparaty o wyższym stężeniu – 7 proc., 10 proc., a nawet 20 proc. Dzięki płynnej, silnie skoncentrowanej formie, wystarczy zaaplikować jedną kroplę olejku pod język. Terapię zazwyczaj rozpoczyna się od niewielkiej dawki, którą następnie stopniowo się zwiększa – to tak zwane miareczkowanie. Im mniejsza ilość olejku trafia pod język, tym skuteczniejsze jest jego wchłanianie.

Liczy się jakość produktu. W Polsce CBD ma status suplementu diety, co oznacza, że producent odpowiada za bezpieczeństwo, ale nie zawsze musi potwierdzać zgodność składu z etykietą. Rynek wciąż jest słabo uregulowany, dlatego warto wybierać preparaty z pewnych źródeł – najlepiej z apteki. Tam mamy większą gwarancję jakości, znany skład i możliwość konsultacji z farmaceutą. CBD nie działa jak „szybka tabletka", ale może wspierać organizm w odzyskiwaniu równowagi, zwłaszcza przy długotrwałym stresie.

Konopielka

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

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066

NARZUCAĆ czy USTALAĆ?

Autorytarnie, demokratycznie czy może turkusowo? Jaki styl zarządzania sprawdza się w firmach? Wyjaśnia psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER**.

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

Wiadomo już, jaki rodzaj zarządzania w pracy jest optymalny?

To zależy od wielu czynników: od tego, jaką strukturę ma firma i czym się zajmuje, a także od charakteru prezesa, członków zarządu i większości pracowników. Ale są też organizacje, które nie mają wyboru i muszą mieć strukturę autorytarną i hierarchiczną. Na przykład wojsko, policja, wywiad, służby ratownicze, służba zdrowia, organizacje polityczne i wiele innych. Powodem jest to, że muszą reagować szybko i elastycznie na zmieniające się okoliczności, zagrożenia i kryzysy. Takiemu działaniu sprzyja jasna struktura hierarchiczna i sprawnie działająca kontrola wewnętrzna. Dzięki nim wiadomo, kto za co odpowiada i że wyższe piętra hierarchii będą kontrolowały niższe.

Taka struktura wymaga odpowiedniego przywództwa?

Na jej szczycie powinni znajdować się ludzie, którzy mają predyspozycje wodzowskie, co oznacza, że nie tylko są do swojej roli przygotowani merytorycznie, lecz również posiadają cechy osobowości, dzięki którym uniosą wielką, osobistą odpowiedzialność za swoje decyzje. Bo im bardziej autorytarna i hierarchiczna organizacja, tym większa odpowiedzialność jej szefów.

Większa też jest władza!

Przywódcy takich organizacji mają obowiązek podejmować jednoosobowe decyzje, w miarę możliwości zasięgając opinii gremiów doradczych. Te gremia jednak nie ponoszą odpowiedzialności za to, co szefowi doradzają. Ciężar odpowiedzialności przywódcy zawsze jest więc ogromny. Wiadomo: im więcej wolności, tym więcej odpowiedzialności. Niestety, często dzieje się tak, że wodzowie hierarchicznych organizacji otaczają się wyłącznie takimi doradcami, którzy całkowicie podzielają ich poglądy. Koncentrują się nadmiernie na utrzymaniu swojej pozycji i wizerunku, nie bacząc na dobro organizacji ani na dobro ogółu. Wielu ludziom odpowiada praca w organizacjach kierowanych przez wodzów, nawet gdy ich nie lubią. Powodem jest to, że chcą być wolni od dokonywania wyborów, podejmowania decyzji i brania za nie odpowiedzialności.

Nie lubimy być kierowani, ale nie rwiemy się też do dźwigania odpowiedzialności za własne decyzje?

Właśnie. Dlatego przy wyborze optymalnego stylu zarządzania daną organizacją wiele zależy od charakterologicznych predyspozycji większości pracowników. A część ludzi nieprzypadkowo zatrudnia się w zarządzanych autorytarnie, hierarchicznych organizacjach, unika tych turkusowych i demokratycznych. Do organizacji hierarchicznych często trafiają ludzie, którzy kierują się doświadczeniem nabytym w dzieciństwie i czasie dorastania. Szczególnie ci dorastający w chaosie, niepewności, opuszczeniu, niedocenieniu i niesieniu odpowiedzialności za niedojrzałych i nieodpowiedzialnych dorosłych, marzą o miejscach charakteryzujących się jasną i trwałą strukturą. O szefie, który twardą ręką, ale sprawiedliwie i skutecznie zarządza niepewnością, jest przewidywalny i bierze na siebie odpowiedzialność za ich bezpieczeństwo. To cenni pracownicy: oddani organizacji, przyzwyczajeni do tego, że ktoś wydaje im polecenia, jasno oznacza granice ich wolności, dokładnie mówi, co mają robić, aby zasłużyć na pochwały – i co najważniejsze – uwalnia ich od ciężaru odpowiedzialności.

Praca w takim reżimie dla wielu innych byłaby jak piekło zniewolenia.

Ludzie, o których teraz mówię, a których liczba wciąż rośnie wraz z populacją dorosłych dzieci uzależnionych (DDU), dobrze znają mapę i krajobraz piekła o wiele gorszego niż to, które może ►

eprasa.pl 831373f066

> WIELU LUDZIOM ODPOWIADA PRACA W ORGANIZACJACH KIEROWANYCH PRZEZ WODZÓW, NAWET GDY ICH NIE LUBIĄ. POWODEM JEST TO, ŻE CHCĄ BYĆ WOLNI OD DOKONYWANIA WYBORÓW, PODEJMOWANIA DECYZJI I BRANIA ZA NIE ODPOWIEDZIALNOŚCI.

stwarzać autorytarny wódz. Od urodzenia głodni bezpieczeństwa, przedkładają je bez wahania nad wolność i autonomię. Tym bardziej że wolność i autonomia kojarzą im się z dziecięcym porzuceniem i przeciążeniem. Innego nieba nie znają, żyją więc w fałszywym przekonaniu, że nie istnieje – a jeśli istnieje, to dla nich z pewnością jest niedostępne.

Zamordystyczne dzieciństwo też decyduje o naszej ścieżce kariery?

Rodzicielski zamordyzm może być albo ponury, wrogi i agresywny, albo przebrany za pozornie słodką nadopiekuńczość. Ten pierwszy na ogół buduje w człowieku wielką tęsknotę za wolnością i potężną awersję do wszelkich form przemocy. Ludzie tak sformatowani będą więc raczej szukać organizacji demokratycznych, twórczych, tworzących dużą przestrzeń swobody dla rozwijania indywidualnych predyspozycji i talentów. Nierzadko wybierają jakąś formę izolacji społecznej albo angażują się w tworzenie alternatywnych społeczności. Natomiast predyspozycję do szukania pracy w organizacjach kierowanych autorytarnie i hierarchicznych – prócz opuszczonych i przeciążonych w dzieciństwie, o których mówiliśmy wcześniej – zdradzają też ci, którzy są ofiarami nadopiekuńczości ze strony swojego dorosłego otoczenia. Dzieje się tak, bo nadopiekuńczość rodziców odebrała im nie tylko wiarę w siebie, lecz nawet ochotę na samodzielność. Chowają się więc, jak u mamy, w organizacjach agresywnie opiekuńczych, uzależniających, obiecujących, że ogarną niemal wszystkie obszary życia pracowników i odpowiedzą na wszystkie ich potrzeby.

Jak ci ludzie poczuliby się, gdyby ich hierarchiczna firma zaczęła być przekształcana w turkusową, demokratyczną organizację?

Zarówno porzuceni i przeciążeni w dzieciństwie, jak i pozbawione wiary w siebie ofiary nadopiekuńczości poczuliby się kiepsko. Pierwsi byliby sfrustrowani i źli, gdyż chaos czasu przekształcania kojarzyłby się im z zapamiętanym z dzieciństwa chaosem, przeciążeniem i brakiem bezpieczeństwa. Natomiast ofiary nadopiekuńczości zareagowałyby poczuciem zagubienia i lękiem. To dwa najczęstsze źródła kłopotów z pracownikami, gdy organizacja, do której przywykli, jest przekształcana z hierarchiczno-autorytarnej w demokratyczną.

Byłem kiedyś świadkiem takiej transformacji. Jako doradca szefa-wodza widziałem z bliska, jak to wyglądało. Szef przez lata budował, a potem zarządzał autorytarnie biznesową organizacją. Dzięki rozległym lekturom i kontaktom z coachami zainspirował się demokratycznym zarządzaniem i postanowił przekształcić swoją firmę w organizację turkusową. Niestety, nie do końca był świadomy tego, że sposób, w jaki dotychczas zarządzał firmą, zgromadził w niej pracowników, którym ten styl odpowiadał.

W dodatku jego własne predyspozycje do zarządzania wodzowskiego nie zostały przez niego do końca rozpoznane i przepracowane, dlatego procesem demokratycznej transformacji zarządzał autorytarnie. W rezultacie znaczna część załogi się zbuntowała i skutecznie sabotowała jego reformy. I piękna idea turkusowości po kilku miesiącach legła w gruzach.

Autorytarny szef nie zmieni firmy w demokratyczną?

Autorytarne zarządzanie demokratyczną zmianą zaprzecza samej idei demokracji, wypacza ją i zatruwa w zarodku. Z autorytaryzmu zwalczanego autorytarnie i przemocą nie wyłoni się ani turkusowość, ani też wolność czy demokracja. Przecież z tego właśnie powodu chyba wszystkie prodemokratyczne rewolucje, niosące na sztandarach wolność, równość i braterstwo, wyradzały się z czasem w autorytarne reżimy.

Zmiana charakteru szefa jest w ogóle możliwa?

Zdecydowanie tak. Dowodzi tego niezbicie psychoterapia. Ale z pewnością droga do przemiany jest trudna i długotrwała. A współczesne firmy i organizacje nieustannie ścigają się z czasem i z konkurencją, więc przestrzeni na głębokie transformacyjne procesy brakuje. Zwłaszcza że ogromnym niebezpieczeństwem grożącym demokratycznym transformacjom jest mniej lub bardziej dotkliwy spadek dochodów firmy. Transformacja to długi proces, którego koszty muszą być amortyzowane przygotowaną wcześniej finansową poduszką. Potrzeba też czasu, aby nowa struktura i kultura firmy zaczęła sprawnie działać. Wszystko to razem sprawia, że wiele organizacji – mimo szczerych chęci i dużych nakładów – nie jest w stanie przejść przez proces transformacji do końca. Natomiast zmiana stylu komunikacji w firmie, która jest niezbędnym początkiem demokratycznych przekształceń, może nastąpić szybciej dzięki odpowiednim szkoleniom.

W jakiego typu firmach taka zmiana może stosunkowo szybko sie udać?

Najszybciej w korporacjach. W małych firmach rodzinnych trwa dłużej i jest trudniejsza z powodu przenikania się strefy kompetencji menadżerskich z układami rodzinnymi, a także kultury firmy z organizacją i kulturą rodziny. W takich organizacjach autorytarny styl zarządzania przeniesiony wprost z układów rodzinnych na ogół dominuje i trudno poddaje się transformacji.

eprasa.pl 831373f066

Czy są firmy, w których turkus to oblig?

Firmy, które działają twórczo i kreatywnie, związane ze sztuką, z nauką, firmy badawcze, ale także te, które zajmują się proponowaniem kierunków rozwoju innym organizacjom, muszą być zarządzane w sposób demokratyczny. Bo twórcy potrzebują pracować w sposób indywidualny, nie chcą być rozliczani z czasu, ale z efektów. Potrzebują dużej elastyczności i szacunku dla ich wysiłku. Jeśli ktoś chce takiej firmie narzucić strukturę autorytarną, myśląc, że dzięki temu stanie się ona bardziej efektywna, zadusi kreatywność w ludziach, których zatrudnia, odbierze im tlen, a wtedy albo uciekną, albo stracą zdolność tworzenia. Szef będzie musiał zatrudnić ludzi mniej kreatywnych, ale za to karnych, a to będzie początek końca tej firmy.

A media?

Sprawnie i hierarchicznie musi być zarządzany dział zajmujący się produkcją. Ale ludzie, którzy tworzą intelektualną zawartość tego produktu, a więc gazety, portalu, filmu, sztuki teatralnej itp., muszą mieć dużo swobody w działaniu, bo inaczej tracą zapał i kreatywność, buntują się, spóźniają, chorują i knują.

Czy turkusowe zarządzanie mimo wszystko to przyszłość także w Polsce?

Myślę, że tak. Choć nasze kulturowe obciążenia spowodowane wiekami rozbiorowej niewoli, półwieczem narzuconego nam komunistycznego reżimu znacznie to utrudniają, bo utrwaliły w naszych głowach to, co ktoś nazwał „świadomością folwarczną". Charakteryzuje się ona między innymi tym, że reagujemy odruchowym oporem przed braniem współodpowiedzialności zarówno za sprywatyzowane, jak i upaństwowione środki produkcji i warsztaty pracy, a w konsekwencji również za państwo. Lecz mimo to w polskich firmach autorytaryzm zarządzania z wolna i z oporami, ale nieuchronnie zanika. Głównie dzięki presji pracowników z młodszych pokoleń, którzy coraz częściej nie tolerują już autorytarnych metod zarządzania i szefów-wodzów. Drugim ważnym powodem jest to, że turkusowe, demokratyczne firmy na dłuższą metę naprawdę się opłacają.

Opłacają?

Tak, bo wtedy wyraźnie wzrasta motywacja pracowników, wydajność i jakość ich pracy, co sprawia, że pracodawca może ograniczyć kontrolę wydajności i jakości, zmniejszyć liczbę pracowników i spłaszczyć strukturę firmy. A to przynosi dodatkowy niebagatelny zysk. ●

ZDJĘCIE: INKA ROSOCHA



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

REKLAMA



eprasa.pl 831375f066

DZIAŁAM, więc JESTEM

Jeśli zdarzy się tak, że nie trzeba będzie pracować, a auta będą same nas wozić, to dla wielu mężczyzn może to oznaczać głęboki kryzys. Bo praca porządkuje ich życie i miejsce w świecie – twierdzi psychoterapeuta **PAWEŁ DROŹDZIAK.**

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

Podobno na pytanie: „Kim jesteś?", kobiety odpowiadają na ogół: matką, żoną, a mężczyźni: dyrektorem, prawnikiem itp. Czy to prawda, że panowie definiują się przez pracę? I z czego to wynika – czy stąd, że jest duża presja społeczna na ten aspekt ich życia?

Zacznę od uwagi, że zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet jest pewna grupa szczęśliwców, którzy pracują dlatego, że to ich pasja. Może nawet pracowaliby bez pieniędzy. Dla nich definiowanie się przez pracę jest czymś naturalnym i w odniesieniu do tej grupy płeć nie ma znaczenia. Tyle że to mniejszość. W praktyce większość ludzi, niezależnie od płci, nie doświadcza pracy jako realizacji pasji, tylko jako konieczności. W dominującym męskim wzorcu kulturowym praca pełni jednak dodatkową funkcję: staje się podstawowym nośnikiem tożsamości. To przez nią mężczyzna odpowiada sobie i innym na pytanie, kim jest i ile znaczy.

Czyli definiuje się przez pracę.

Tak, ale równie istotne jest to, że jest tak definiowany przez otoczenie. W sytuacjach społecznych pytanie „Czym się zajmujesz?" działa jak test pozycji. I mężczyźni bardzo dobrze wiedzą, że od tej odpowiedzi zależy sposób, w jaki będą postrzegani.

W badaniach empirycznych, takich, które analizują długoterminowe wzorce zachowań, a nie tylko deklaracje, widać wyraźnie, że u mężczyzn utrata pracy lub spadek dochodów silnie koreluje z kryzysami relacyjnymi, rozpadem związków, czy pogorszeniem zdrowia psychicznego całej rodziny. Gdy kobieta traci pracę, te zależności są zazwyczaj słabsze.

Kobieta szuka wtedy wsparcia, a mężczyzna zapada się w sobie?

Działa tu kilka nakładających się mechanizmów. W wielu rodzinach obniżenie poczucia bezpieczeństwa u mężczyzny bardzo szybko rezonuje w całym systemie rodzinnym. Zmiany zachodzące w innych jego częściach nie zawsze mają tak bezpośredni efekt zwrotny. Istotny jest też sposób, w jaki wielu mężczyzn przeżywa swoją pozycję w relacji. W ich wewnętrznym doświadczeniu skuteczność zawodowa bywa silnie spleciona z poczuciem atrakcyjności i prawa do bycia w związku. Często towarzyszy temu przekonanie, że są w relacji dlatego, że coś „wnoszą" z zewnątrz: pieniądze, stabilność, bezpieczeństwo.

W praktyce klinicznej widać, że ten obraz jest dużym uproszczeniem i nie oddaje złożoności relacji, ale dla wielu mężczyzn pozostaje ważnym punktem odniesienia. U kobiet praca częściej pełni funkcję zabezpieczającą. Bywa sposobem chronienia autonomii i zmniejszania lęku przed zależnością, zwłaszcza w perspektywie ewentualnego rozpadu związku.

Dziewczynki słyszą od matek: masz być niezależna, pracuj. A co słyszą chłopcy?

Obecnie nic spójnego. A każda niespójność skutkuje próbą jej naprawienia, często utwierdzeniem jakiegoś prostego stereotypu, który wyjaśni, czemu coś się nie zgadza. Z jednej strony chłopcy słyszą: „Możesz być, kim zechcesz" – mówione wprost, a z drugiej, nie wprost: „Zapewniaj poczucie bezpieczeństwa". Ostatecznie uczą się tego jako kodu, czyli dochodzą do wniosku, że trzeba głośno deklarować tylko pierwsze, a pamiętać, że wszyscy dookoła myślą tylko drugie. I znów – to nie jest prawda, ale umysł chłopaka bardzo często z tego rozszczepienia przekazów właśnie taki wniosek wyciąga i z tym zostaje. Czyli „Pracuj po to, żebyś w ogóle mógł być z kimś". To coś zupełnie innego niż „Pracuj po to, żebyś nie musiała być z kimś", co słyszy kobieta. Często w parach pojawiają się konflikty na temat tego, ile on i ona wkładają w pracę zawodową wysiłku, jak ich to angażuje, a ile zajmuje im praca w domu. Tu reakcje partnerów idą według innego wzorca. ►

eprasa.pl 831373f066


Praca musi istnieć, żeby facet istniał

Na przykład jeśli kobieta wyraża niezadowolenie z partnera, z tego, że mało się udziela w domu, to bardzo często jego reakcja jest taka: będę dowoził jeszcze więcej, będę wzmacniał swoją pozycję i zyskiwał w jej oczach. Ewentualnie ucieknę z domu tam, gdzie wszystko działa według znanych mi reguł, które rozumiem.

Praca staje się wtedy zasłoną dymną, która zapewnia mu święty spokój. Ale kobieta też ucieka czasem w pracę.

Tak, tylko że zazwyczaj w innym celu. Gdy zaczyna tracić poczucie bezpieczeństwa w relacji, praca może stać się dla niej sposobem na odzyskanie niezależności. Wtedy konflikt nie dotyczy samej pracy, lecz tego, ile każda ze stron „płaci" za nią emocjonalnie.

A co czuje mężczyzna, który zarabia mniej niż kobieta? Czuje się zagrożony?

Dla wielu mężczyzn jest to doświadczenie zagrażające. Nawet jeśli partnerka realnie nie ocenia go przez pryzmat zarobków, on często zakłada, że tak jest. Pojawia się lęk, czy nadal będzie dla niej interesujący, czy pozostanie „sprawczy" w jej oczach. Nie chodzi tu o rywalizację z kobietą, lecz o głęboko zakorzenioną potrzebę zrobienia na niej wrażenia.

Obecnie, wcale nie tak rzadko, pary zgodnie postanawiają, że on zostaje w domu, a ona idzie do pracy, bo lepiej zarabia. Czy taka sytuacja jest mimo wszystko dla niego trudna?

Psychicznie bywa bardzo trudna. Nawet jeśli na poziomie codziennego funkcjonowania wszystko działa, w mężczyźnie może narastać lęk, że partnerka zwiąże się z kimś bardziej sprawczym, silniejszym symbolicznie. W jego wyobrażeniu ten „inny" mężczyzna miałby to, czego on sam, jak czuje, nie ma: pozycję, władzę, uznanie wśród innych mężczyzn. Ten lęk bywa głęboki i z czasem może pchać do poszukiwania potwierdzenia własnej sprawczości gdzie indziej, na przykład w relacji z inną kobietą, przy której znów mógłby poczuć się kimś, kto imponuje. Nie musi to prowadzić do zdrady ani do rozpadu relacji, ale bywa źródłem napięć – zwłaszcza w sferze erotycznej, gdzie dynamizm i sprawczość odgrywają istotną rolę.

Mężczyźni zajmujący się domem, kiedy ich żony robią karierę, są w dalszym ciągu w mniejszości. Natomiast od lat w większości są ci nieobecni. Tak jak bohater filmu „Wartość sentymentalna", który słyszy od dorosłych córek: „Nie było cię z nami przez całe życie". Co za tą nieobecnością stoi: potrzeba samorealizacji czy presja społeczna?

Myślę, że działa tu zarówno presja społeczna, jak i potrzeba samorealizacji. Jeśli spojrzymy na relację ojca z synem w dwóch wariantach – ojca intensywnie pracującego oraz ojca bardziej obecnego w domu – to widać, że znaczenie tej relacji zmienia się wraz z wiekiem dziecka. We wczesnym dzieciństwie, mniej więcej między trzecim a piątym rokiem życia, fizyczna obecność ojca sprzyja budowaniu bliskiej i bezpiecznej relacji. Dla starszego chłopca coraz istotniejsze staje się to, jak może on opowiedzieć ojca światu. Rówieśnikom i innym ważnym osobom z otoczenia. Nie chodzi tu o sam fakt pracy czy pozostawanie w domu, lecz o narrację, w jakiej ta rola jest osadzona. Ojciec, który przeżywa swoją pozycję jako sensowną i czytelną, może być dla syna ważnym punktem odniesienia niezależnie od tego, jak wygląda podział ról w rodzinie.

Z czasem coraz większe znaczenie zyskuje więc wymiar symboliczny ojcostwa: to, czy ojciec jest kimś, kogo można przedstawić jako wzór. Dla syna coraz mniej liczy się to, że ojciec jest stale obecny fizycznie i dostępny tu i teraz, a coraz bardziej to, kim on jest i co sobą reprezentuje. Obecność pozostaje istotna, ale jej sens się zmienia.

Praca ojca ma więc formatywne znaczenie dla dzieci, choć one nie zawsze zdają sobie z tego sprawę.

Praca ojca bywa dla dzieci doświadczeniem ambiwalentnym. Z jednej strony pamiętają jego nieobecność i brak codziennego kontaktu, z drugiej korzystają z tego, co ta praca wnosi do życia rodziny, często nie łącząc jednego z drugim.

NAWET JEŚLI PARTNERKA REALNIE NIE OCENIA GO PRZEZ PRYZMAT ZAROBKÓW, ON CZĘSTO ZAKŁADA, ŻE TAK JEST. GDY ZARABIA MNIEJ NIŻ ONA, POJAWIA SIĘ LĘK, CZY NADAL BĘDZIE DLA NIEJ INTERESUJĄCY, CZY POZOSTANIE SPRAWCZY W JEJ OCZACH.

Podobna ambiwalencja pojawia się czasem w relacjach partnerskich. Zdarza się, że wysoka sprawczość zawodowa jednego z partnerów wiąże się z jego mniejszą dostępnością w domu, a jednocześnie realnie wpływa na poczucie bezpieczeństwa, stabilność czy możliwości drugiej strony. Dla części kobiet pozycja partnera i to, co ona symbolicznie oznacza, nie jest czymś, co chciałyby łatwo odrzucić.

Ale jednocześnie praca partnera to częste źródło ich cierpień.

Bo rzeczywistość zawodowa rządzi się innymi regułami niż życie domowe, a kompetencje sprawdzające się w jednym obszarze nie zawsze przekładają się na drugi. Zdarza się, że ktoś świetnie funkcjonujący w roli menadżera wraca do domu i nadal komunikuje się w tym samym trybie. Dyrektywnym, zadaniowym, pozbawionym uważności na drugą osobę. Partnerka chciałaby rozmowy, a on pozostaje w roli, która dobrze działa w pracy, ale w relacji okazuje się destrukcyjna.

Szczególnie często widać to u mężczyzn, których tożsamość bardzo silnie oparła się na szybkim sukcesie zawodowym. Kariera zaczyna wówczas dominować nad innymi obszarami życia, a wzorce funkcjonowania z pracy przenoszone są do domu bez refleksji nad ich konsekwencjami.

Czym dla mężczyzny jest sukces?

Dla wielu mężczyzn sukces wiąże się z pozycją wśród innych mężczyzn. Z poczuciem sprawczości, skuteczności, czasem z pasją, a czasem po prostu z doświadczeniem panowania nad rzeczywistością. To często sposób organizowania poczucia własnej wartości: pokazania sobie, ojcu czy innym mężczyznom, że potrafię, że mam wpływ. W takim przeżywaniu sukcesu ►

eprasa.pl 831373f066

RADICAL®
HAIR CLINIC

100% VEGE + 97% POCHODZENIA NATURALNEGO

PIELĘGNACJA WŁOSÓW DOJRZAŁYCH



Kosmetyki **Radical PRO AGE** zapobiegają i opóźniają **procesy starzenia się włosów.** Nawilżają, odżywiają i regenerują skórę głowy.

TYLKO W hebe zdrowie i piękno

KERASCALP™ TO UNIKATOWY SKŁADNIK, KTÓRY DZIAŁA NA OZNAKI STARZENIA SIĘ WŁOSÓW

eprasa.pl 831373f066

kryje się też pewne rozumienie roli w rodzinie jako kogoś, kto bierze odpowiedzialność, nadaje kierunek i coś zapewnia. Dla wielu mężczyzn to poczucie skuteczności jest bardzo istotnym elementem ich tożsamości.

A jeśli mężczyzna nie będzie miał poczucia sukcesu, to co?

To nie będzie czuł się pewnie jako facet. I może zacząć uciekać w alternatywne wersje rzeczywistości. Generalnie jeśli mężczyzna czuje się niepewnie jako facet, jako partner, to zaczyna obawiać się, że jego partnerka znajdzie sobie kogoś innego. I wtedy ich relacja się pogarsza. Nie w takim sensie, że kobieta realnie traci nim zainteresowanie, tylko że on zaczyna tak o niej myśleć, niejako uprzedzająco tak na nią reagować. I paradoksalnie wtedy może tę relację zniszczyć.

W dawnych czasach zbieracko-łowieckich mężczyzna pracował, żeby zapewnić rodzinie wyżywienie, nie więcej. Dzisiaj pracuje bez opamiętania, nawet jak ma dużo na koncie. Pieniądze są dla mężczyzn ważne?

Pieniądze są dowodem jego skuteczności, to prosty miernik – można podać kwotę i to coś znaczy. Nie chodzi o same pieniądze, wbrew pozorom dla wielu facetów rzeczy materialne nie są tak istotne, mężczyźni ich nie fetyszyzują. Wielu myśli, że na randkę lepiej podjechać dużym autem, bo wtedy zrobią większe wrażenie. Ale jeżeli przesadzą z ostentacją, efekt może być odwrotny.

Praca jest też po to, żeby nadać życiu sens. Czy dzisiaj mężczyźni biorą ten aspekt pod uwagę?

Myślę, że tak, to nas strukturyzuje. Kiedy mężczyzna nie ma pracy, która go pochłania, to często wędruje w kierunku używek. Robi to dlatego, że nie ma tego czegoś, co by go zmuszało do wysiłku, bo potrzebuje silnych doznań. Mężczyzna, gdy pracuje, to ma nastawienie na własną korzyść, mierzalny efekt – że przywiezie do domu pieniądze, prestiż. Dla niego istotne jest, na ile to, co robi, wpisuje się w strukturę nagrody w firmie. Dużą rolę przypisuje autoreklamie, pokazuje: zobaczcie, zrobiłem to i to. Natomiast kobiety pracują często intensywnie, ale bez nagrody. Robią dużo, a potem wychodzi mężczyzna i o tym opowiada, to reguła. Przy czym on ma poczucie, że coś wykonał, a ona, że ciągle zrobiła nie dość dużo.

Dzisiaj coraz powszechniejsze są formy pracy nieetatowej. Może to jest dla mężczyzn ratunek? Bo nie zmusza ich do ścigania się o nagrody.

No nie do końca. Bo jeżeli mężczyzna jest bardziej skupiony na pracy, a jest, i jeżeli zostanie freelancerem, to będzie znikał całkowicie. Kobieta próbuje być w porządku wobec różnych bytów, które rządzą się inną logiką. Nawet jeśli udaje się jej być w porządku wobec wszystkich, to cały czas ma poczucie, że tak nie jest. On się tym nie przejmuje aż tak. Tego, co najczęściej nie rozumie w kobiecie, to właśnie takiego stanu umysłu, czyli permanentnego niepokoju, poczucia, że niewystarczająco dobrze robi. To nie wynika z tego, że ona się stara zrobić za dużo, tylko z tego, że nie ma w sobie miejsca, żeby powiedzieć: stop, zrobiłam tyle i wystarczy. Natomiast dla faceta to jest naturalny moment.

Czy możliwy jest *work-life balance* w męskim wydaniu?

Z tym bywa trudno. Jeśli praca ma charakter bardziej odtwórczy, łatwiej wyznaczyć jej granice. Powiedzieć sobie: tyle daję, na tym kończę. Inaczej jest w przypadku pracy, która wiąże się z ambicją, prestiżem i rywalizacją. W takich sytuacjach to, co nazywane jest *work-life balance*, bywa raczej zmianą formy aktywności niż realnym odpoczynkiem. Aktywności pozazawodowe, jak sport, sauna, podróże, często pozostają wpisane w ten sam porządek kontroli i sprawczości: pokazują, że ktoś może sobie pozwolić na wybór, nadmiar, zatrzymanie. Nie zawsze chodzi więc o regenerację, lecz o podtrzymanie poczucia pozycji i panowania nad własnym życiem. To oczywiście nie dotyczy wszystkich mężczyzn, ale u wielu właśnie tak wygląda relacja między pracą a tym, co ma ją równoważyć.

Czyli mężczyzna jest w beznadziejnej sytuacji, bo nigdy się nie relaksuje!

Raczej w takiej, w której relaks bywa warunkowy. Dla wielu mężczyzn moment odprężenia pojawia się wtedy, gdy czują, że „wygrali". Osiągnęli cel, zajęli swoje miejsce, domknęli wysiłek. Jeśli tego poczucia nie ma, trudno im się zatrzymać. Wymagałoby to innej hierarchii wartości. Takiej, w której celem jest po prostu dobre życie, a nie nieustanne potwierdzanie pozycji. Są mężczyźni, którzy tak funkcjonują: pracują tyle, ile chcą, a potem mają przestrzeń na gry, sport czy odpoczynek. Problem w tym, że idea *work-life balance* zakłada zdolność do samohamowania, a ta nie jest dana automatycznie. Wielu mężczyzn potrzebuje zewnętrznych ram, żeby móc się zatrzymać. Bez nich albo wchodzą w nieustanną rywalizację, albo w jej przeciwieństwo: wycofanie i rezygnację z wymagań wobec siebie.

Różnica między kobietami a mężczyznami często ujawnia się właśnie tu. Dla wielu kobiet kluczowe jest bycie „w porządku" w relacji i podtrzymywanie więzi. Dla wielu mężczyzn punktem odniesienia pozostaje pozycja i poczucie, że mają do zaoferowania coś, co uzasadnia ich miejsce w relacji.

Jak mężczyzna radzi sobie ze stresem?

Różnie. Dla części mężczyzn stres jest stałym elementem funkcjonowania. Ci, którzy bardzo silnie identyfikują się z sukcesem i skutecznością, rzadko doświadczają trwałego poczucia bezpieczeństwa. Częściej są w stanie ciągłego napięcia, które z jednej strony męczy, a z drugiej porządkuje ich życie. ●



PAWEŁ DROŹDZIAK

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

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 831373f066

ITALIAN FASHION
BY GUAZZONE
since 1990r.

MIĘKKOŚĆ, KTÓREJ CHCESZ DOTKNĄĆ

znajdziesz w **Italian Fashion by Guazzone.**

Dziś homewear nie jest dodatkiem do codzienności, jest jej miękkim fundamentem: na poranną kawę, pracę z domu, szybkie wyjście na miasto i wieczory, które należą tylko do Ciebie.

Wiemy o tym doskonale, kiedy tworzymy nasze ubrania:

Szyte lokalnie w Polsce
Tu zaczyna się nasza wyjątkowość. Tworzymy w Polsce: bliżej, uważniej, rzemieślniczo.

Tworzone odpowiedzialnie
Z szacunkiem do pracy i materiału, z pewnością, że powstają w dobrych warunkach i z właściwych powodów.

W duchu slow fashion
Bo prawdziwa jakość rodzi się w dopracowaniu: w kroju, który trzyma formę, w dzianinie, która oddycha, w kolorach i fasonach, do których wracasz przez lata.

Są ubrania, które po prostu „dobrze wyglądają". Są też takie, które robią coś więcej: uspokajają dzień, otulają komfortem i dają tę przyjemną pewność:

MOŻESZ PO PROSTU BYĆ SOBĄ
DOKŁADNIE TAKA, JAKA JESTEŚ!

SPRÓBUJESZ?

WWW.ITALIANFASHION.PL

eprasa.pl 831373f066

O egoizmie



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

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

Wiesz, Jacku, że w Krakowie od 1 stycznia obowiązuje w komunikacji miejskiej zakaz rozmów przez telefon w systemie głośnomówiącym oraz słuchania muzyki bez słuchawek? Popieram z całego serca, ale przyszło mi do głowy, że z naszym społeczeństwem jest coś grubo nie tak, skoro państwo musi ingerować w podstawowe zasady kultury osobistej. Jesteśmy aż takimi egoistami?

Jak wiesz, podróżuję dużo pociągami. Otwarty przedział, każdy ma telefon. Od dawna jeżdżę w słuchawkach, żeby to zagłuszyć. Najgorsi są prawnicy jadący rannym pociągiem na proces, bo szczegółowo i na cały regulator omawiają strategie prowadzonych spraw. Są też handlowcy, którzy w obecności kilkudziesięciu osób omawiają swoje biznesy. Jeśli chcesz poznać czyjeś tajemnice, najlepiej podróżuj obok niego, a sam ci wszystko opowie. Ale mieliśmy rozmawiać o egoizmie...

A to nie jest egoizm? Myślenie, że jest się pępkiem świata i zmuszanie innych do słuchania prywatnych rozmów? Nie masz poczucia, że przez to radyklane przejście od życia nastawionego wyłącznie na potrzeby wspólnoty, gdzie człowiek i jego pragnienia własne prawie się nie liczyły, do kultu indywidualizmu, mody na wieczny samorozwój – stajemy się coraz bardziej nieczuli na innych?

Pójdź do księgarni i popatrz na tytuły bestsellerów. Prawie wszystko jest o naszym spełnieniu, o dążeniu do doskonałości zewnętrznej i wewnętrznej. Poradniki, jak być zawsze szczęśliwym i osiągać swoje cele, jak stawiać granice, żyć dla siebie, nie dla innych... W tym wszystkim zapominamy o tym, o czym tak pięknie pisał angielski poeta John Donne: „Żaden człowiek nie jest samotną wyspą; każdy stanowi ułomek kontynentu, część lądu".

A my zachowujemy się tak, jak byśmy byli od tego świata oddzieleni. W dodatku nasze mózgi wyewoluowały do czerpania poczucia bezpieczeństwa z życia wspólnotowego, więc siłą rzeczy rezygnując z tego modelu, porzucając relacje z ludźmi, stajemy się coraz bardziej lękowi i neurotyczni.

Żadna społeczność nie przetrwa, jeśli nie będziemy szanowali praw innych, a inni naszych. To powinno się wynosić z domu i kiedyś był taki wzorzec. Tylko że ten wzorzec się zmienia, coraz bardziej jesteśmy uczeni jedynie o swoich prawach, a zapominamy o tym, że są one ograniczane prawami innych. Przełóż to na media społecznościowe. Zauważ, że tam rozmawia się na otwartych profilach o innych ludziach, tak jakby byli przedmiotami. Wyśmiewa się ich mankamenty, w prostacki sposób ocenia wygląd, pracę.

Kult indywidualności zabił wspólnotę, a media społecznościowe narzuciły na to wszystko pelerynę anonimowości, więc czujemy, że możemy więcej i liczy się głównie nasz komfort. Ale przecież to tylko pogłębia poczucie osamotnienia.

Do tego wpadamy w błędne koło. Czuję się nieprzyjęty przez wspólnotę, więc chcę pokazać, że tak nie jest. Zobacz, to, co pokazujemy w sieci, to jakiś fabrykat, sztucznie podrasowane obrazki z życia, którego nie mamy.

Unikamy relacji, bo one kosztują, wymagają kompromisów, wolimy zamkąć się z telefonem i zarzucać ludzi zdjęciami z wind, obiadów, wakacji, przekonując, że warto nas zauważyć i uznać.

Dlatego uważam, że trzeba walczyć o życie wspólnotowe, o dobro społeczne, choćby przez edukujące kampanie, które w inteligentny i zabawny sposób będą wprowadzać pozytywne wzorce. Tu bardzo liczę na pomoc ikon kultury masowej, które mają jeszcze jakiś autorytet wśród młodzieży. Naruszanie reguł poprzez egoistyczne zachowania często wynika z braku świadomości społecznej albo akceptacji takich zachowań. Jeśli coś się wylansuje jako obciachowe, kompromitujące, wiele osób nie będzie chciało być z tym kojarzonych. Swoją drogą, nie mogę zrozumieć, do czego ten telefon jest w kółko ludziom potrzebny. Ja nie lubię przez niego gadać. Zauważyłaś, że my bardzo rzadko rozmawiamy przez telefon?

A jeśli już to nigdy w autobusie w trybie głośnomówiącym! ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl 831373f066

Spokój to decyzja.

www.alpinols.pl

Rytuały, które wyciszą Cię w ciągu dnia i ułatwią zasypianie.

Dzień się kończy, a Twoje myśli wciąż tkwią w sprawach do załatwienia. Ciało trzyma napięcie: w karku, szczęce, brzuchu. Stres zwykle nie kończy się z wyjściem z biura, a spokój rzadko przychodzi sam. Zwykle trzeba go zaprosić małymi, prostymi decyzjami. Pomocne w takich sytuacjach są mikrorytuały - krótkie momenty, które mówią: "zwalniamy".

Mikrorytuały to drobne, powtarzalne czynności, które pomogą Ci wrócić do siebie. Trwają minutę albo dwie - tyle trzeba, żeby usłyszeć swoje potrzeby. Chodzi o wyraźny sygnał: mogę wyhamować, nie muszę pędzić.

Zadbaj o to, żeby tym **stałym elementem** Twojego wieczoru był **olejek CBD**, bo pomaga on przełączyć się na łagodniejszy tryb. Badania wykazują, że CBD może poprawiać jakość snu i ułatwić zasypianie pośrednio - poprzez obniżenie lęku, rozluźnienie ciała i łatwiejsze odpuszczenie bólu czy dyskomfortu.

Olejek **Alpinols Sweet Dreams** zawiera ekstrakt z rumianku, znanego z właściwości łagodzących napięcie nerwowe. Efekt działania jest indywidualny i zależy od dawki oraz regularności stosowania, dlatego warto traktować CBD jako element stałej rutyny, a nie doraźny ratunek.



ALPINOLS

Swiss Organic CBD

W ciągu dnia wystarczą trzy krótkie chwile zatrzymania:

1. Uwolnij napięcie: rozluźnij szczękę, opuść barki, weź spokojny wdech i zrób dłuższy wydech.
2. Zrób trzy świadome wdechy między zadaniami: nie przeniesiesz stresu w dalsze etapy dnia.
3. Zadbaj o zmysły: zamknij oczy, weź łyk ciepłej herbaty, wmasuj krem w dłonie. Dotyk i ciepło pomagają uspokoić natłok myśli.

Wieczorem dobrze mieć kilka wymiennych elementów i jeden stały, które powiedzą Ci: dzień się kończy, czas na odpoczynek. Zapal świeczkę, puść spokojną muzykę. Chodzi o powtarzalność i stałość, dzięki której ciało szybciej rozpoznaje sygnał: teraz możesz odpuścić.

Rytuał spokoju zaczyna się od małego ale regularnego gestu troski o siebie. Wybierz przynajmniej jeden pomysł z tego tekstu i praktykuj go przez 7 dni.

Wzmocnij efekt i do **codziennych** rytuałów włącz **olejek CBD Alpinols Sweet Dreams** jako spokojny, stały i jednocześnie wspierający sygnał: pora się wyciszyć.

Słodkich snów!

Autorka: Agnieszka Ostapczuk, psycholog

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066


ITAKA

Dużo dyscypliny, sporo SZALEŃSTWA

ZMIANA NAZWY NAJPIERW PRZEŁOŻYŁA SIĘ NA WIĘKSZĄ AUTONOMIĘ. BYŁA STANOWCZYM SYGNAŁEM, ŻE BALET JEST OSOBNĄ, NIEZALEŻNĄ FORMĄ EKSPRESJI ARTYSTYCZNEJ. ALE TO TAKŻE SYMBOLICZNE PODKREŚLENIE WYSOKIEJ RANGI, KTÓRĄ DZIŚ POTWIERDZA MIĘDZYNARODOWY ZESPÓŁ UTALENTOWANYCH TANCERZY I TANCEREK, CHĘTNYCH, BY PRACOWAĆ W WARSZAWIE. KTO TAŃCZY W POLSKIM BALECIE NARODOWYM?

Tekst **ANGELIKA KUCIŃSKA** *Zdjęcia* **EWA KRASUCKA**





Powyżej:
Polski Balet Narodowy podczas jednej z prób.
Lewa strona:
Krzysztof Pastor z zespołem podczaas przygotowań do hamburskiego wystawienia „Burzy" według Williama Shakespeare'a.

Trudna to profesja, potwornie niewdzięczna. Wiele zabiera, a oddaje tylko przez chwilę, bo prób jest więcej niż występów, a do tego nie da się wychodzić na scenę w nieskończoność – według serwisu dance.net średni wiek, w którym zawodowi tancerze i zawodowe tancerki przechodzą na emeryturę, wynosi 35 lat. Złośliwi dodaliby w tym miejscu, że to i tak o połowę mniej niż średnia wieku statystycznego widza przedstawień baletowych. Balet wydaje się z pozoru sztuką z przeszłości. Hermetycznym światem, zamkniętym dla młodszej widowni. Pudło. Ostatnie dane najbardziej cenionych światowych baletów pokazują, że spektakle z coraz większym powodzeniem przyciągają młodą publiczność. Topnieje ortodoksyjne podejście do repertuaru, twórcy chętnie poddają odważnym, autorskim rewizjom klasyczne dzieła.

Dowodem nowego spojrzenia na, zdawałoby się, przebrzmiałą opowieść, był „Prometeusz". Balet zrealizowany w choreografii Krzysztofa Pastora. Tak, w przedstawieniu wykorzystano kompozycje Mozarta, ale i utwory Philipa Glassa, neoklasyka, znanego z minimalistycznych, medytacyjnych, repetytywnych struktur. „Prometeusza" zagrano po raz pierwszy w czerwcu 2025 roku i zarówno ten spektakl, jak i rosnąca liczba zgłoszeń do najbardziej prestiżowych szkół i konkursów baletowych znakomicie potwierdziły prognozy globalnego renesansu baletu. Polski Balet Narodowy też regularnie rekrutuje młode, utalentowane osoby z całego świata, a w różnorodności ►

eprasa.pl 831373f066

kultur drzemie siła obecnego zespołu PBN. – Wielokulturowość odbija się choćby w etyce pracy, którą jedni przejmują od innych – wyjaśnia Krzysztof Pastor, dyrektor Polskiego Baletu Narodowego, kiedyś słynny tancerz baletowy, dziś ceniony choreograf. – W skrócie: tancerze i tancerki, które i którzy przyjeżdżają do nas z Korei Południowej czy z Japonii, wyróżniają się wyjątkową dyscypliną, a to w tym zawodzie ważne. Ale w tańcu nie chodzi wyłącznie o kontrolę i determinację w pracy. Ci ludzie są młodzi, pełni życia, przez to niezwykle kreatywni. Podchodzą do każdego projektu z entuzjazmem, wnoszą nową energię do spektakli już funkcjonujących w naszym repertuarze. To też dobrze wpływa na atmosferę w zespole, nawet mimo wyzwań, bo wiadomo, że to zawód, w którym panuje duża konkurencja, nie każdy tancerz będzie solistą. Nie każdy zostanie wybrany, choć każdy by chciał. To też aspekt pracy w balecie, który trzeba zaakceptować – kontynuuje.

BALET MA CHARAKTER

Technika. Doświadczenie. Odporność na stres. To na pewno zwiększa szansę na sukces. Pytam Krzysztofa Pastora, czy tancerzom – skoro większość z nich spędzi karierę, pracując na zespół, a niekoniecznie na siebie – przydaje się wyrazista osobowość. Albo bardziej dosadnie: czy tancerz albo tancerka musi mieć charakter? – Oczywiście – odpowiada bez zawahania – to wręcz konieczne, żeby go miał, bo często charyzma jest siłą napędową rozwoju tancerza czy tancerki. Sprawia, że idą do przodu, robią karierę, publiczność ich zauważa. Osobowość tancerza, nawet takiego o nieco niższych umiejętnościach technicznych, może dodać niezwykłości całemu przedstawieniu. Wydarzy się coś, czego się nie spodziewaliśmy. Coś nas poruszy. Wywoła emocje.

Kilkanaście lat temu osobowość zyskał sam balet, ten w Polsce. Krzysztof Pastor objął stanowisko szefa zespołu baletowego w 2009 roku. I od samego początku zabiegał, by ten zespół, który do tej pory był integralną częścią opery i działał pod nazwą Balet Teatru Wielkiego, stał się wreszcie osobnym, niezależnym pionem w instytucji. To wtedy zmieniono szyld na Polski Balet Narodowy, wzbudzający większy respekt, ale przede wszystkim wysyłający w świat słuszny komunikat, że zespół jest głodny własnego repertuaru i ma kompetencje, by go tworzyć. – Balety narodowe działają na całym świecie, to określenie na pewno podnosi rangę zespołu, ale mnie, gdy zabiegałem o zmianę nazwy, chodziło przede wszystkim właśnie o autonomię – potwierdza Krzysztof Pastor. – Zależało mi, żeby podkreślić, bo nie dla wszystkich to mogło być zrozumiałe, że balet sam w sobie jest odrębną formą sztuki, nie wyłącznie elementem spektakli operowych, a zespół nie jest firmą usługową, która dostarcza fragmentów choreograficznych do oper. Tworzymy pełnoprawne, kompletne przedstawienia, pracujemy ze scenografem, muzyka bywa pisana na potrzeby nowego spektaklu. Dostałem możliwość decydowania o profilu zespołu, o wyborze repertuaru, o wyborze tancerzy i tancerek. Taka sprawczość – przede wszystkim artystyczna, ale też administracyjna – jest warunkiem, żeby zespół mógł się rozwijać.

ŚWIAT CHCE DO WARSZAWY

A poza tym Polski Balet Narodowy to brzmi dumnie. Rozpala wyobraźnię młodych tancerzy i tancerek, wzmacnia pozycję negocjacyjną samego baletu. Gdy pytam cztery młode osoby związane z zespołem PBN od sezonu lub dwóch, a więc niezbyt długo, wszystkie zgodnie przyznają, że chciały tu tańczyć. – To mój pierwszy etat, więc jeszcze oswajam się z tym, jak wygląda życie zawodowego tancerza baletowego – mówi Cormac McDonald, który urodził się i dorastał w Melbourne. Wcześniej tańczył w The Australian Ballet i Queensland Ballet, a od 2024 roku jest na stałe związany z Polskim Baletem Narodowym. – Już sama okazała scena, na której mogę tańczyć, sprawia, że doświadczenie pracy w Warszawie jest naprawdę wyjątkowe. Czuję wdzięczność.

Hye Ji Kang, solistka w zespole PBN, jest wychowanką konserwatorium w Seulu, a przez ostatnich osiem lat tańczyła w Fińskim Balecie Narodowym. – Dołączyłam do zespołu z Helsinek jako bardzo młoda dziewczyna. Miałam 16 lat, nawet nie mogłam samodzielnie podpisać kontraktu, rodzice musieli zrobić to za mnie – opowiada Kang, która dołączyła do warszawskiego zespołu w sierpniu 2025 roku. – Po ośmiu latach pracy w jednym zespole poczułam, że potrzebuję zmiany. Kariera tancerki jest krótka, a ja chcę w tym niedługim czasie doświadczyć jak najwięcej, tańczyć w nowych miejscach, z nowymi ludźmi.

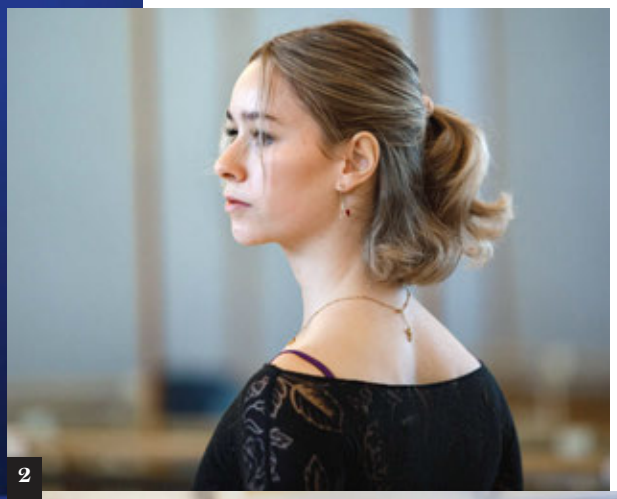
Z kolei Bogdan Verbovoy, pierwszy solista w Polskim Balecie Narodowym, wcześniej tańczył w narodowym zespole baletowym w rodzinnym Kazachstanie. – Krzysztof Pastor wypatrzył mnie podczas Grand Prix w Budapeszcie i zaprosił na audycję. Nie miałem wątpliwości, że chcę pracować w Warszawie. Podoba mi się repertuar, teatr jest piękny, ludzie świetni – mówi Verbovoy, który w polskim zespole błyszczy nie tylko ze względu na talent, ale i naturalne zdolności przywódcze. – Nie wiem, czy jestem urodzonym liderem, ale lubię wyzwania, a tańcząc główne role, trzeba prezentować odpowiedni poziom, bo to ty prowadzisz przedstawienie i to na ciebie zwraca się największą uwagę. Mam w sobie ducha rywalizacji. Od początku kariery baletowej chętnie brałem udział w konkursach i gdy kończyłem na podium, ale jako drugi czy trzeci, nie byłem usatysfakcjonowany. W 2024 roku startowałem w czterech różnych międzynarodowych konkursach, we wszystkich zdobyłem złoto. Mówię to, żeby pokazać, że lubię i potrafię ciężko pracować, ale też nie rywalizuję z osobami z zespołu. Uczę się od lepszych ode mnie, obserwuję bardziej doświadczonych tancerzy, bo są dla mnie inspiracją.

O pracy w Polskim Balecie Narodowym nieustająco marzą też uczennice krajowych szkół baletowych. Jak Jagoda Świderska, która kilka miesięcy temu dołączyła do głównego teamu. – To najlepszy zespół w Polsce, więc wiele z nas ma ambicje, żeby się do niego dostać – mówi tancerka. – Jeszcze jako uczennica szkoły baletowej miałam okazję brać udział w spektaklach. Podobało mi się, jak wyglądają próby, jaka panuje tu atmosfera. Od początkujących tancerek nie wymaga się, żeby znały wszystko na pamięć. Tłumaczy się ze spokojem, powtarza. Mnie z każdym rokiem wyjście na scenę czy bycie obserwowaną na próbach ►

eprasa.pl 831373f066



1



2

3





4



5

6



Na zdjęciach:
1. i **2.** Jagoda Świderska w „Fantaisie polonaise" i podczas próby. **3.** Cormac McDonald. **4.** Hye Ji Kang. **5.** Bogdan Verbovoy, pierwszy solista w Polskim Balecie Narodowym. **6.** Verbovoy na scenie w „Symphony in C" (choreografia: George Balanchine © The School of American Ballet).

„STEREOTYP CHŁOPAKA Z BALETU? JASNE, ŻE LUDZIE LUBIĄ KOMENTOWAĆ, ALE PASJA ZAWSZE BYŁA DLA MNIE WAŻNIEJSZA NIŻ OPINIE INNYCH, A OD BLISKICH DOSTAWAŁEM WYŁĄCZNIE WSPARCIE", MÓWI AUSTRALIJCZYK CORMAC MCDONALD.

stresuje mniej właśnie dlatego, że gdy byłam w warszawskiej szkole, tancerki baletu okazywały mi dużo życzliwości.

TANCERZ JUNIOR

Jagoda Świderska najpierw była związana z PBN Junior, czyli zespołem juniorskim Polskiego Baletu Narodowego. To specjalna inicjatywa, która ma przygotować absolwentki i absolwentów szkół baletowych do pracy w zawodowych zespołach. Wprowadza w detale przygotowania spektaklu, zapoznaje z zasadami obowiązującymi na próbach i podczas występu, wreszcie oswaja z wielką sceną i widownią, bo zespół juniorski wystawia własny repertuar. – W szkole baletowej często pracuje się indywidualnie, prowadzący pilnuje, więc nie trzeba wielkiej samodyscypliny. W dużym zespole baletowym, gdzie tańczy 85 osób, każdy musi już upilnować się sam. Na treningach i próbach trzeba intensywnie myśleć, dokonywać wyborów, to są naprawdę dorosłe decyzje – tłumaczy Krzysztof Pastor. – Stworzyliśmy grupę juniorską na wzór podobnych zespołów działających przy baletach narodowych w innych krajach, żeby ułatwić młodym tancerkom i tancerzom przejście ze szkoły do dużego zespołu. Pracują pod okiem znakomitych artystów i pedagogów, stopniowo uczą się odpowiedzialności.

Czy każdy, podobnie jak Jagoda Świderska, awansuje z grupy juniorskiej do zespołu podstawowego? – Nie, ale dzięki pracy pod okiem naszych tancerzy juniorzy zyskują większą konkurencyjność wobec osób, które przyjeżdżają na przesłuchania do PBN z innych krajów. Rozwijamy ich wszechstronność – odpowiada Krzysztof Pastor.

BEZ STEREOTYPÓW

– Zawsze chciałam pracować za granicą, bo czułam, że tylko jeśli wyjadę, będę mogła w pełni być sobą – opowiada Koreanka Hye Ji Kang. – Azjatycka kultura wymaga uprzejmości i kurtuazji, emocjonalnego dystansu, nie można się zdradzać z przeżywaniem różnych nastrojów. Do tego szkoły baletowe w Korei są bardzo wymagające. Presja, którą nakłada się na młode osoby, obowiązkowo wysyłane na konkursy tańca, jest gigantyczna. Dzieciaki są doprowadzane na skraj swoich możliwości. Wydaje mi się, że w europejskich szkołach jest więcej luzu.

Hye Ji Kang na swoją pierwszą lekcję baletu poszła w wieku 12 lat. Pierwszy kontrakt z zawodowym zespołem podpisała cztery lata później, co świadczy o jej talencie. Wcześniej uprawiała taniec współczesny, tradycyjne tańce koreańskie. – To nie technika była dla mnie najtrudniejsza, ale stres związany z wyjściem na scenę. Można być świetną tancerką w sali baletowej, ale jeśli nie potrafisz poradzić sobie z napięciem, z którym wiąże się występ na scenie, to nie ma znaczenia, jak świetnie tańczyłaś na próbach.

Australijczyk Cormac McDonald też przywędrował do baletu z innego świata. – Gdy miałem trzy czy cztery lata, zacząłem trenować męską gimnastykę artystyczną, ale jestem zbyt wysoki – dziś mam 190 centymetrów wzrostu – żeby profesjonalnie uprawiać tę dyscyplinę. Gdy ciało wyrosło z ulubionego sportu, jeden z pacjentów mojego ojca, który jest fizjoterapeutą, zasugerował zajęcia baletowe. Zawsze kochałem muzykę i ruch – wspomina i zaraz dodaje ze śmiechem: – Jako 10-latek zacząłem tańczyć i od tamtej pory nie obejrzałem się za siebie. Szybko okazało się, że balet wypełnił lukę w moim życiu. Jest sposobem wyrażania siebie, a do tego pozostaję aktywny fizycznie.

Bogdan Verbovoy zaczął tańczyć w wieku dziewięciu lat. – W szkole baletowej w Kazachstanie to standard – wyjaśnia. – Wcześniej grałem na pianinie, a mój nauczyciel widział, że jestem wrażliwy na dźwięki, reaguję ruchem. Balet był dobrą przestrzenią, żeby rozwijać te zdolności. A poza tym rodzice żartują, że od dziecka lubiłem zwracać na siebie uwagę.

Pytam Bogdana, jak reagowali rówieśnicy na chłopaka, który tańczy. – Pojawiały się różne komentarze, ale byłem zbyt pochłonięty treningami, żeby się przejmować. Szkoła baletowa zajmowała mi tyle czasu, że nie spędzałem go zbyt wiele z rówieśnikami. Pewnie część komentarzy nawet do mnie nie docierała. – Stereotyp chłopaka z baletu? Jasne, że ludzie lubią komentować, ale nikt mnie nigdy nie gnębił za to, że tańczę – dopowiada Cormac McDonald. – Zresztą pasja zawsze była dla mnie ważniejsza niż opinie innych ludzi, a od bliskich dostawałem wyłącznie wsparcie.

Popkulturowe przedstawienia baletu, z filmem „Czarny łabędź" na czele, sprzyjają schematycznemu myśleniu, w którym nie ma miejsca na szacunek wobec siły, determinacji i opanowania profesjonalnych tancerzy i tancerek, bo respekt wypiera niezdrowa ekscytacja domniemaną i zawsze toksyczną rywalizacją. – Świadomość rośnie, ale niestety wciąż są osoby, które myślą, że bycie baletnicą jest proste. Nic nie robimy, tylko występujemy. Mało kto wie, ile prób i pracy stoi za każdym występem. I są też tacy, którzy myśląc o tancerkach baletowych, widzą zakrwawione stopy, zniszczone podczas nieludzkich treningów. To też nieprawda – mówi Jagoda Świderska.

To jak to jest z baletem? Wydaje nam się, że sporo o nim wiemy, ale nie doceniamy tego, co zasługuje na największy zachwyt? – Balet jest bardzo specyficzną dziedziną sztuki, bo z jednej strony potrzeba dyscypliny i samokontroli, również wiedzy, a z drugiej konieczna jest kreatywność i może nawet odrobina szaleństwa – mówi Krzysztof Pastor. – Nawet jeśli dyscyplina i szaleństwo wzajemnie sobie przeczą.

Szaleństwem byłoby nie zobaczyć na scenie zespołu Polskiego Baletu Narodowego. ●

eprasa.pl 831373f066

TESORINI - Małe Skarby







www.tesorini.pl

WYRWAĆ SIĘ *z pętli* SMUTKU

PSYCHOLOŻKA I TERAPEUTKA FUNDACJI DR CLOWN, ROZPOZNAWALNA MODELKA I AKTORKA **KATARZYNA BUTOWTT** ZŁAMAŁA NAJWIĘKSZE SPOŁECZNE TABU. W NAPISANEJ Z WIKTOREM SŁOJKOWSKIM KSIĄŻCE „ODDYCHAM, ODKĄD MOI RODZICE UMARLI" OPOWIEDZIAŁA O DOMU PEŁNYM PRZEMOCY, PRZEKONUJĄC, ŻE ANI MIŁOŚĆ, ANI SZACUNEK NIE NALEŻĄ SIĘ TYM, KTÓRZY KRZYWDZĄ. DLA WIELU STAŁA SIĘ LUSTREM, DZIĘKI NIEJ ODWAŻYLI SIĘ NAZWAĆ SWOJE EMOCJE.

Zdjęcia **WERONIKA ŁAWNICZAK/PAPAYA FILMS**

Rozmowy Remigiusza Grzeli

Chciała pani coś zmienić w społeczeństwie?
Na pewno był to główny powód, może jedyny, bo opowiadać o sobie za bardzo nie chciałam. W końcu nic aż tak ciekawego w życiu nie zrobiłam. Na spotkania o książce przychodzi bardzo wielu ludzi, odnajdują siebie w moim dzieciństwie. Zdecydowałam się na coś, co nie było powszechne. Że nie będę mówić dobrze o rodzicach, nie będę ich dobrze wspominać, nawet nie mam na to ochoty.

Więcej ludzi reaguje pozytywnie?
Nie „więcej", wszyscy. Ci, którzy nawiązują ze mną kontakt, utożsamiają się z moją historią. W metrze, w tramwaju. Ostatnio zaczepiła mnie pani w sklepie. „Walczyłam ze sobą, czy do pani podejść. Jestem prawniczką, karnistką. A nie umiałam poukładać własnej sprawy". Dzięki mnie zrozumiała, że może myśleć źle o własnej matce. I zamieniła w telefonie wizytówkę „mama" na „pieprzyć Inowrocław", bo stamtąd pochodzi. Zdecydowała więcej nie spędzać z nią świąt.

Panią te reakcje zaskakują?
Już nie. Spodziewałam się, że to problem uzależnienia wywoła odzew. Jednak o tym się już trochę w Polsce mówiło, temat jest oswojony. Ale chyba nikt tak otwarcie nie mówił o swoim dzieciństwie. O tym, jak je zniszczyli rodzice. I że im nie wybaczy. Dotąd mówiło się, że to albo niezręczne, albo nie wypada, albo nie chcemy mówić źle, bo to także w nas bije.

Rozmawiając z Wiktorem Słojkowskim, była pani gotowa powiedzieć wszystko?
Wiedziałam, co chcę powiedzieć. Powiedziałam nawet trochę więcej niż to, co się ukazało. Te rozmowy wiele mi uświadomiły.

Że nie jest pani ofiarą? Nie opowiada pani z tej pozycji.
Nigdy wcześniej o tym nie mówiłam, nikt o moim dzieciństwie i mojej młodości nie wiedział, właśnie dlatego, żebym nie czuła się ofiarą. Bo bite dziecko, nawet po latach, musi w sobie znaleźć siłę, żeby przestać myśleć, że to jego wina. Nie mówiłam, bo nie chciałam współczucia, rozmów na ten temat. Wypieramy zło dla własnego zdrowia. Stąd brało się moje chorowanie. Ta książka na ►

eprasa.pl 831373f066



pewno dała mi poczucie sprawczości. Piszą do mnie terapeuci, że oddychają z każdym pacjentem. Polecają książkę albo ją cytują.

Dała pani świadectwo?

Tak, dałam świadectwo tego, że można się odwrócić od rodziny, nie wynosić na piedestał zmarłych, choć się utarło, że o zmarłych się źle nie mówi. Z wiekiem stwierdziłam, że będę mówiła to, co myślę, bez kombinowania i przymilności. Nie muszę być lubiana.

Nie chciała pani się dłużej czuć tą laleczką, którą mama wymyśliła sobie dla dekoracji?

I się nią nie czuję.

Czy ta książka to jest też pani rozmowa z rodzicami, z siostrą?

Na pewno nie.

Za ich życia nie powiedziała im pani, co czuje, ani nie zarzuciła im tego, co pani zrobili?

Powiedziałam mamie, już po śmierci ojca. Siostrzenica broniła kiedyś mojego ojca: „Dziadek nie chciał". Okej. Dla niej to był cudowny, słodki dziadek. Dla mnie kiedyś taki sam był mój dziadek. Aż zaszantażował mnie, że pobije mojego psa za moje zachowanie. I bił siostrę mojej mamy. Tak samo jak ja moja siostrzenica nie była w stanie zrozumieć, że dziadek coś złego chciał powiedzieć. Po prostu mnie deprecjonował na rodzinnym spotkaniu. Dziecko niczego nie oczekuje, jest bezbronne i chłonie jak gąbka, dobro albo zło. Jakaś pani napisała do mnie, że bardzo mi dziękuję za książkę. Jej małżeństwo wisiało na włosku, bo mąż nie poprzerabiał tego, co się wydarzyło u niego w domu. Napisała: „Mój mąż czyta i płacze. To było nam wielce potrzebne".

Ona też lepiej rozumie, co się z nim działo.

A mój mąż na przykład nic nie wie. Nie wie i nie chce wiedzieć...

Nie czytał tej książki?

Nie czytał, nie ogląda podcastów na jej temat, nie czyta wywiadów. Mówi, że to dla niego niezrozumiałe, bo jest z rodziny serdecznej, pełnej akceptacji, wspierającej. Będącej przeciwieństwem mojej. Jest pewnym siebie facetem, wiadomo, skąd się to bierze. Nazywam go plasterkiem na całe zło.

Dlaczego nie chce wiedzieć?

Odpowiem pokrętnie. Reżyser Blaise Grisson, mieszkający w Gwatemali, u którego niedawno zagrałam w filmie „No pasado, no futuro, solo verbos" [Bez przeszłości, bez przyszłości, tylko czasowniki] i któremu wysłałam książkę, odpisał, że tak bardzo nie chce jej czytać, bo nie chce, żeby ktoś mnie krzywdził. Mój mąż był świadomy moich relacji z rodziną, wiedział, że można mnie bardzo łatwo skrzywdzić. I chronił mnie, jak mógł.

Jedyna osoba, którą ta książka mogła zaboleć, to pani siostrzenica. Rodzice nie żyją, pani siostra też.

Właściwie za jej namową to opowiedziałam. Siostrzenica czytała rozdziały jako pierwsza. Ale też myślałyśmy, że alkoholizm jej matki będzie tym bulwersującym czytelników tematem. Nie jest, chociaż jestem zapraszana na konferencje o współuzależnieniu.

Czuła się pani współuzależniona?

Oczywiście, z moim pierwszym mężem i z siostrą. Tkwiłam w tym 40 lat, długo.

Pisze pani, że była na każde zawołanie siostry, o każdej porze dnia i nocy. Często jechała do niej z ojcem. Próbował coś ratować po latach katowania was?

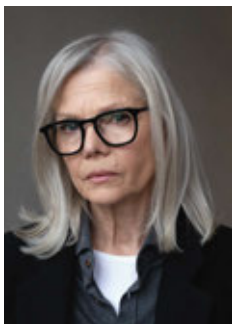
Nie. To pochodna dulszczyzny. Jak się coś złego dzieje, trzeba pojechać i posprzątać, uładzić sprawę. Żeby ludzie nie mówili. Kto go wysyłał? Mama, która w tym czasie siedziała z drinkiem w ręku.

Mama, która nie reagowała, jak was w dzieciństwie bił. Uciszała was, żeby sąsiedzi nie wiedzieli. Ojca pani rozlicza ostro, wobec mamy jest pani bardziej wyrozumiała?

Wręcz przeciwnie. Ojcu mogłabym ewentualnie wybaczyć, a mamie nie. To, co robiła, było pokrętne, była współwinna wszystkiego. Bo świadoma. Natomiast Blaise Grisson, jak w końcu książkę przeczytał, powiedział, że zaczął rozumieć trochę tę mamę. Że to, czego doświadczała w domu, gdzie była niewidzialna, taka cichutka, żeby nie oberwać, zagłuszała później alkoholem. Jej ojciec bił jej siostrę, która mając 15 lat, uciekła na roboty do Niemiec, a ona ratowała się milczeniem.

Pani zrozumiała siebie z dzieciństwa, opowiadając tę historię?

Zawsze siebie rozumiałam. Miałam ze sobą bardzo dobry kontakt i mam dalej, bo siebie lubię. Nie mam do siebie żadnych zastrzeżeń. Byłam supermiłą, grzeczną, słodką, bardzo dzielną Kasią. Ale moje dzieciństwo to były lata 60., było przyzwolenie na przemoc. Nikt nie patrzył albo jak patrzył, to nie widział. To komu ja się miałam skarżyć?



KATARZYNA BUTOWTT
modelka (prezentowała m.in. kolekcje Barbary Hoff, Grażyny Hase, Jerzego Antkowiaka), psycholożka, wolontariuszka i rzeczniczka Fundacji Dr Clown. Zagrała w kilku filmach, m.in. główną rolę w „Jeziorze Słonym" w reż. Katarzyny Rosłaniec, a ostatnio w polsko-gwatemalskim „No pasado, no futuro, solo verbos" w reż. Blaise'a Grissona. Z Wiktorem Słojkowskim wydała książkę „Oddycham, odkąd moi rodzice umarli" (Wydawnictwo Luna). Nominowana przez „Wysokie Obcasy" do tytułu Superbohaterki 2025.

eprasa.pl 831373f066

Jest taka scena w filmie „Jezioro Słone", w której grana przez panią Helena przeraźliwie krzyczy w obecności męża, do niego, przeciw niemu, decydując się zmienić życie. Łatwo było pani z siebie wydobyć ten krzyk?

To teraz będzie pan musiał zobaczyć mój następny film. Tak strasznie wrzeszczę... Na planie „Jeziora Słonego" uświadomiłam sobie, że ten mąż bardzo moją bohaterkę poniża, sekuje. Mówi: „Dziecko, ty nigdy nie przepracowałaś jednego dnia, co ty wiesz?!". I nagle zdałam sobie sprawę, że grając, wlazłam w małżeństwo moich rodziców. Ten wrzask był moją niezgodą na to. Po tej scenie uciekłam na pomost. Reżyserka Kasia Rosłaniec wiedziała, że musi poczekać, aż dojdę do siebie.

Bo to był pani krzyk?

Tak.

Pierwszy raz pani krzyczała?

Tak. Ja w ogóle nie podnoszę głosu. Nie lubię, jak ktoś mówi podniesionym głosem, od razu się cała kulę. I teraz w filmie w Gwatemali znów wrzeszczałam jak opętana. Grałam matkę alkoholiczkę. Jedzie po ciało syna, architekta, który tam zginął na budowie. Nie zdążyła się z nim pogodzić, chyba też tego nie chciała. Usiłuje go ściągnąć do Polski, choć on chciał być tam pochowany. Jest pogubiona, nagle wszystko na nią spadło. Sama wymyśliłam sobie tę scenę. Wychodzę z przyjęcia z kieliszkiem, na wielkim tarasie nikogo nie ma, dopala się ogień w palenisku, rzucam kieliszkiem w ogień i wrzeszczę, ale tak strasznie wrzeszczę, że aż ekipę zatkało.

I to znowu był prywatny krzyk?

Był mój. Za chwilę wychodziła książka. Stale miałam telekonferencje z wydawnictwem. Nawet chciałam się wycofać z jej wydania, bo bardzo się wystraszyłam. Przeszłość wracała. Ale było już za późno, książka szła do druku... Na szczęście jestem wielozadaniowa, wiedziałam, że muszę wstać o czwartej rano, bo w następnej scenie będę się gramoliła na wulkan, żeby się tam pożegnać z synem. Wiedziałam, że to się wszystko musi poukładać. Więc niech tak będzie, niech się spełni – myślałam. Reżyser, obsadzając mnie, nie znał mojej historii. Nie znał „Jeziora Słonego" ani tytułu mojej książki. Tymczasem Ewelina Flinta napisała dla mnie do tego filmu piosenkę „Oddycham", bo gram gwiazdę z lat 90. Kiedy się o tym dowiedziałam, pomyślałam, że to chichot losu.

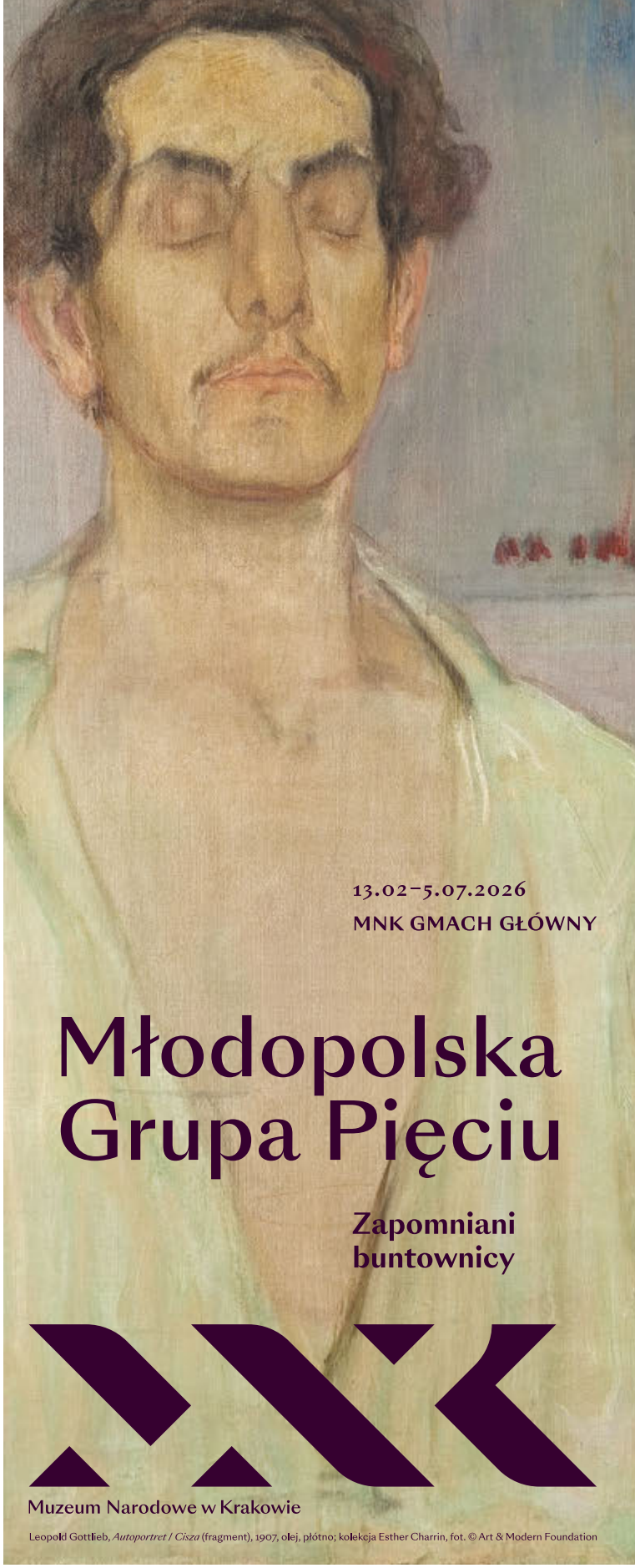
Już pani oddycha?

Mam nadzieję.

Dotąd nieustannie była pani dorosłym dzieckiem ratownikiem. Ogarniała pijącą siostrę. Zajmowała się umierającym ojcem. Bez sporu ze sobą?

Taka jest moja natura. Mam naturę wojownika... od zawsze. Opowiadała mi ciotka, siostra mojej mamy, że biegając na podwórku, zawsze opiekowałam się innymi dziećmi. Jeśli któreś się przewróciło, ocierałam mu kolano. Więc w sumie powinnam mieszkać na wsi i mieć dużo dzieci. Mówiła, że byłam serdecznym i pogodnym dzieckiem, co jakiś czas przybiegałam do mamy, żeby się przytulić. ►

REKLAMA



Mecenas MNK
Partner Strategiczny MNK
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
PGE
TOTALIZATOR SPORTOWY
7 LAT

eprasa.pl 831373f066

Dałam świadectwo, że można się odwrócić od rodziny, nie wynosić na piedestał zmarłych, choć się utarło, że o zmarłych źle się nie mówi. Z wiekiem stwierdziłam, że będę mówiła to, co myślę, bez kombinowania i przymilności. Nie muszę być lubiana.



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

I mama pozwalała?
Ciotka siedziała, ludzie widzieli. Powiem szczerze: ja nie kojarzę, żeby tak było. Chciałam, ale bałam się rodziców, więc nie garnęłam się do nich. Kiedy rodzice byli starsi i bezradni, miałam w sobie potrzebę, aby im pomóc. Moja siostra nie. Mówiłam, że jadę do chorej mamy, a ona pytała, po co. „A o czym ty z nią rozmawiasz?" „Siedzę z nią".
Siostra była w tym silniejsza?
Nie. Odcinała się alkoholem, żeby nie myśleć. Tylko tak sobie radziła.
Wiedziała pani, że nie uratuje siostry?
Zawsze liczymy na cud. W końcu postawiłam granicę. Poprosiłam, żeby się do mnie nie odzywała, jeśli nie zacznie się leczyć. Karała mnie, udając, że mnie nie poznaje na ulicy, odwracała się. I się już nie odezwała.
Ją pani kochała?
Na swój sposób tak. Była trzy lata starsza, ale to ja ją chroniłam. Nie była dla mnie ani obroną, ani pocieszeniem. Kiedy wrzeszcząc na mnie, trzasnęła drzwiami tak, że wyleciała z nich szyba, wzięłam żyletkę i pocięłam sobie dłoń, żeby powiedzieć rodzicom, że to ja zbiłam.
Dlaczego?
Ona mi się wydawała zawsze bardziej krucha, eteryczna. Zaczytana mała dziewczynka.
W takim domu coś jest ratunkiem?
Nic. Pytał pan o moją potrzebę ratowania innych... Kiedy moja siostra dowiedziała się, że poszłam jako wolontariuszka do Fundacji Dr Clown, napisała mi SMS-a: „Co teraz? Będziesz, kurwa, chciała, żeby mówili o tobie, że jesteś pierdolona matka Teresa".
A pani wolała być klaunem niż modelką?
Rozmawiałam z jedną z przyjaciółek, z którymi studiowałam psychologię. Powiedziała: „Ty się zastanawiasz, bo tam dzieci umierają?". Zastanawiałam się, czy dam radę wyjść przed nie, żeby je rozśmieszać. Po studiach miałam praktyki w przedszkolu z dziećmi z porażeniem mózgowym. Jego dyrektorka powiedziała, że czeka na mnie z otwartymi ramionami, bo jak mało kto się nadaję do tej pracy. I ja to czułam, i dzieci czuły, i personel czuł. Natomiast co ja robiłam? Najgłupszą rzecz na świecie, czyli modę, reklamy. To było życie bez sensu. Choć chyba nie bez sensu, bo teraz załatwiam dla fundacji wiele spraw dzięki temu, że jestem rozpoznawalna. Ale zdarzało się, że ktoś pisał: zamieniła wybiegi na korytarze szpitalne. Więc dawałam radę wychodzić przed te dzieciaki przez 10 lat, kilka razy w tygodniu. Rozmawiałam z ciężko chorymi, bardzo długo, bardzo poważnie i bardzo niepoważnie.
Psychologia dała pani narzędzia?
Nie wiem, czy na to się można przygotować. Nie ma gotowego scenariusza, jak wygląda wejście do szpitala, bo dziecko można spotkać już w korytarzu bądź w pokoju, jest rodzic, dziadek, jest puste łóżko, dziecko na operacji, inne wymiotuje...
Wchodzi pani i co robi?
Mówię: „Klauna nikt nie zamawiał, sam przyszedł". No i miałam sztucznego gila, najczęściej chodziłam i kichałam z tym wiszącym gilem. Dzieci wrzeszczały, wiadomo, la, la, la. No i byłam Doktor Guzik, wymyśliłam sobie klauna, któremu nic nie wychodzi, a dzieci lubią klauna nieudacznika, więc na tym patencie jechałam. Albo wchodzę do sali, leży wielki młody facet, myślę, że śpi. Macham jego mamie przez szybę, czy mogę zostawić nasze atrybuty klaunowskie, ona otwiera i mówi: „Proszę wejść, Grzesio jest w śpiączce". No więc wiadomo, stoję z mamą i rozmawiam długo, długo, długo, bo nie wyjdę. Trzeba być bardzo mocnym, żeby przez to przejść. A ja czekałam na następny raz, chciałam jeszcze więcej.
Bo dawała pani jasność w tym smutnym dzieciństwie?
Odrobinę normalności. Miejsce dziecka jest na placu zabaw, nie w szpitalu. Dzieci chorują dorosłej niż rodzice. I dorosłej umierają. Śmierć dziecka jest dla mnie niewyobrażalna.
Naprawdę pani tak się odcina od tamtego świata, od modelingu? Była pani w samym jego środku.
Nigdy nie byłam całkiem w środku. Bardzo się cieszyłam, mogąc poznać wielu wspaniałych ludzi. Barbarę Hoff, Grażynę Hase, Jerzego Antkowiaka, Wowo Bielickiego. Modę Polską i jej barwne postaci. Hoff podpisywała swoje modelki w „Przekroju" i ciągle jej się myliło moje nazwisko, bo pracowałam pod panieńskim, potem nazwiskiem pierwszego męża, drugiego. Usłyszałam: „Mężów można zmieniać, ale nazwiska nie". Niedawno czytałam książkę Janusza Głowackiego, kurczę, ja z nim piłam wódkę w SPATIF-ie jako gówniara. Gdyby nie moda, nie miałabym możliwości być wśród tych ludzi, czego wtedy chyba nie doceniałam.

MAKIJAŻ I FRYZURY: MAGDALENA GONTARCZUK.

eprasa.pl 831373f066

Bo to nie był pani świat?
To nie była moja bajka, nigdy. Zawsze byłam wywrotowcem. Grażyna Hase kazała nam na przykład jakoś ułożyć włosy, a ja długie obcinałam na całkiem krótkie pomiędzy pokazami. Kazała mi stale mówić do siebie: pani Grażyno. To była najgorsza kara. Ciągle przechodziła ze mną na „ty" i to odwoływała. Moda to branża numer 3 na świecie, po farmacji i zbrojeniówce, co jest dla mnie absurdalne. Byłam w tym z rozpędu. Miałam 15 lat, kiedy Tomek Sikora zwrócił na mnie uwagę i zrobił zdjęcia. Już w tym zostałam. To nie był mój świadomy wybór.
Nie była pani szczęśliwa?
W modzie? Było mi to obojętne. Traktowałam ją zarobkowo. Frajdą były podróże, byli ludzie, ale moda nigdy mnie nie interesowała i nie interesuje. Nie lubię się stroić, przebierać. Zamiast błyszczeć, wolę się odcinać. Zawsze miałam swój wewnętrzny świat. Musiałam się jakoś ratować. Wolę siedzieć w książkach, rozkminiać poezję Norwida, którego kocham nad życie. W „Jeziorze Słonym" moja dojrzała bohaterka wchodzi do świata mody. Mnie też pytano: „No, to chyba teraz pani wróci, bo wszystkie siwe już są w modzie". „I niech sobie wszystkie siwe będą. Ja nie muszę". No, ale potem pomyślałam: a może zobaczę? Chociaż już mnie to średnio bawi. Ktoś mówi: „Byłaś znana, kochana". Odpowiadam: „I co z tego?".
A piękno?
I co z tego? Mogę się zachwycać obrazem, ale tylko dlatego, że myślę o tym, jak został stworzony.
Jak długo żyje się z upokorzeniem?
Całe życie. Bo jak siebie przekonać, że naprawdę jestem wartościowa? Próbuję to sobie uświadomić krok po kroku. Także na spotkaniach z czytelnikami. Zdarzają się rozmowy przy całej sali, jak w grupie terapeutycznej. To jest oczyszczające, bo próbujemy siebie wzajemnie wyrwać z pętli smutku. To mi dużo daje, ale potem bardzo źle śpię. Następnego dnia idę do pociągu w Zduńskiej Woli, Międzyzdrojach, Rybniku, jakaś pani rzuca mi się na szyję i mówi, że przepłakała całą noc. Nie mogę się nadziwić, że ta smutna historia mnie w życiu spotkała. Wiem, że oczywiście najgorszy psycholog powie: inni mają gorzej. Ale dla każdego z nas własny problem jest tym największym. Ja swój chyba umniejszałam, umniejszam nadal.
Ale to silna kobieta uratowała tamtą dziewczynkę.
Bo bezwolność i bezradność czynią z człowieka upadłego anioła. Cały czas mam przed oczami siostrę, która się nie uratowała. I ona tak strasznie epatowała tym, co ją spotkało.
Czcić ojca swego i matkę swoją?
Czcijmy, ale tych naprawdę dobrych rodziców. Nie potwory.
Granej przez siebie bohaterce gwatemalskiego filmu dała pani jasność?
Tak, o tak. Dałam ludzką twarz temu potworowi.
Dlaczego?
No właśnie, dlaczego? ●

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

Majowe wydanie dostępne także
z VOUCHEREM o wartości 100 zł
na zakup posiłków

foodify



Dla Ciebie – tak jak lubisz najbardziej.

Zatrzymaj się na chwilę i podaruj sobie
i bliskim coś dobrego.
Wykorzystaj voucher na posiłki
z pełnej oferty Foodify.
Bo dbanie o innych zaczyna się
od zadbania o siebie.



Minimalna wartość zamówienia 101 zł
przy pierwszym zamówieniu w aplikacji
oraz na www.foodify.com.

WYDANIE Z **VOUCHEREM**
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 1 KWIETNIA.

eprasa.pl 8313731066

Z niewolnika nie ma pracownika

WARTO STAWIAĆ NA LUDZI I NA WARTOŚCI – MÓWI **ANNA RULKIEWICZ,** AUTORKA KSIĄŻKI „MOC WARTOŚCI. PRZYWÓDZTWO W ŚWIECIE ZMIAN", BOHATERKA KOLEJNEGO ODCINKA CYKLU „SZKOŁA LIDEREK".

Rozmawia **MAGDA ROSŁANIEC**



Już od dwóch dekad zarządza pani największą prywatną siecią medyczną w Polsce. Ciekawi mnie, jak na przestrzeni tych lat zmieniła się pani w roli liderki?

Kiedy myślę o tym, jaka byłam na początku tej drogi, to widzę osobę zadaniową, skupioną na celu, ale jednocześnie impulsywną i pracującą w atmosferze dużych emocji. Podkręcałam śrubę sobie i innym. Uważałam, że zawsze mam rację, a zespół, który ze mną pracuje, ma realizować moje wizje. To pewnie naturalne, że jak człowiek staje się liderem, to mu się wydaje, że wie najlepiej. Dziś daję ludziom przestrzeń, wsłuchuję się w ich potrzeby oraz pomysły, pozwalam się im rozwijać, a wielu – stawać się liderami.

Staram się w każdej osobie dostrzec jej potencjał i wyciągnąć z niej to, co najlepsze – jestem przekonana, że w ten sposób buduje się siłę organizacji.

Czy ta zmiana stylu zarządzania to efekt doświadczenia, naturalnego dojrzewania do roli przywódcy czy szkoleń?

Doświadczenie, edukacja i szkolenia – wszystko to było ważne. Myślę jednak, że istotną rolę w tym procesie odegrała moja osobowość. Uważam się za osobę, która nie ma wybujałego ego i przede wszystkim bardzo lubię ludzi. A ludzie naprawdę są ważni – ich siła, energia, to, jak możemy od siebie czerpać, inspirować się wzajemnie i być na siebie uważni. Na przykład musiałam się nauczyć, jak przekazywać *feedback*, bo wiele lat temu zdarzało się, że niektórzy pracownicy myśleli po rozmowie ze mną, że są zwolnieni, a dla mnie to była tylko informacja zwrotna. Dziś już wiem, że z każdym trzeba rozmawiać inaczej, indywidualnie dopasować język, ton, argumenty. Myślę, że w procesie dojrzewania do roli przywódcy pomogło mi również to, że nie mam kompleksów. Jak ktoś je ma, to jest mu trudniej, bo musi je przezwyciężyć albo wciąż maskować, co pochłania energię. Ja tego nie miałam.

eprasa.pl 831373f066

Jak to się stało, że wychowując się w Polsce, wyrosła pani na kobietę bez kompleksów? I jeszcze tak otwarcie o tym pani mówi.
Miałam dobry start w kochającym, bezpiecznym domu. Dorastałam w rodzinie, w której wartości miały ogromne znaczenie. Wychowywano mnie w postawie, żeby bronić swoich racji, nie uginać się, mówić to, co się uważa, być odważną i nie bać się konsekwencji. Mama zawsze namawiała mnie do próbowania, zapewniając jednocześnie, że jest obok, więc jest bezpiecznie. To budowało moje poczucie własnej wartości. Pamiętam, że w liceum miałam ciężko, bo mówiłam, co uważam, byłam walcząca, a takie osoby są w szkole niewygodne. To był trudny czas, ale faktycznie mnie zbudował.

Przełomem był wyjazd na studia psychologiczne do Hamburga, gdzie musiałam się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Doświadczenie to pokazało mi, że świat stwarza mnóstwo możliwości, z których można korzystać: uczyć się języków, studiować, pracować, dyskutować w międzynarodowym towarzystwie. Zobaczyłam, że nie muszę się bać i wstydzić, że jestem z Polski, że wszyscy ludzie są w gruncie rzeczy podobni i mogą robić różne rzeczy. Lekcją życia i ważnym formacyjnym doświadczeniem była dla mnie też praca z dziećmi niewidomymi w ramach praktyk studenckich [pedagogika specjalna ze specjalnością tyflopedagogika, czyli edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością wzrokową – przyp. red.]. Moi podopieczni pokazali mi, jak można adaptować się do świata, że brak jednego zmysłu powoduje, że inne wykształcają się dużo lepiej. Zobaczyłam, że można robić różne rzeczy na wiele sposobów i przekraczać swoje granice.

Jakie cechy powinna mieć dobra liderka, skoro bycie nią nie jest jedynie rzemiosłem, liczy się również osobowość?
Ważna jest komunikatywność. Konieczne są dyscyplina i bycie konsekwentnym. A mnie bardzo pomaga to, że jestem osobą otwartą i mam poczucie humoru. Śmiejąc się, możemy rozładować najbardziej napiętą i trudną sytuację. Myślę, że dobra liderka lubi to, co robi, widzi w tym sens i jest autentyczna. Nie mam problemu z tym, że się pomylę, zapomnę, poprawię, przeproszę. Zauważyłam, że naturalność zjednuje ludzi, pomaga w budowaniu zdrowych relacji. Uważam też, że prawdziwa liderka, taka, która przyciąga ludzi, musi mieć silny kręgosłup wartości, w które wierzy.

Pisze pani w książce „Moc wartości. Przywództwo w świecie zmian" o tym, że wartości to nie jest miękkie gadanie, ale twarda waluta w czasie kryzysu. Co to znaczy?
Wartości są stabilizatorem oraz kompasem w codziennych wyborach i pomagają podejmować decyzje, gdy nie ma idealnych odpowiedzi. Uczą odwagi w momentach presji i uczciwości wtedy, gdy łatwiej byłoby pójść na skróty, co zwykle kończy się źle. Trwanie przy wartościach, nawet jeśli to jest trudniejsza droga, daje poczucie bycia przy sobie. Jest też sygnałem dla ludzi wokół, daje im jasność i przewidywalność, wiedzą, czego mogą się spodziewać. Możemy na światowej scenie politycznej zaobserwować przywódców, którzy zrezygnowali z wartości w imię interesów, i widzimy, co się dzieje...

System zasad przypomina mi też, że przywództwo bez nich oraz wewnętrznej spójności jest tylko grą ról. Dlatego czasem w ważnych momentach wraca do mnie pytanie: „Czy jeszcze jestem sobą w tym, co robię jako liderka?".

Charakter to nie jest to, jak działasz, kiedy wszystko idzie dobrze, ale jak się zachowujesz, kiedy wszystko się sypie. Jaka jest pani w sytuacjach kryzysowych?
Spokojna. Daję sobie chwilę, żeby się temu przyjrzeć, spojrzeć z dystansu, ale nie potrafię długo trwać w kryzysie, tkwić w sytuacji, która powoduje dyskomfort, w której coś jest nierozwiązane – szybko szukam rozwiązania.

A co jest największym wyzwaniem przywództwa – strategia, procesy czy jednak ludzie?

Odwaga to nie jest tylko pójście naprzód, czasami to również cofnięcie się. I powiedzenie czegoś niepopularnego albo przyznanie się, że podjęłam złą decyzję i musimy się wycofać.

Zdecydowanie ludzie. Wszystko pani zrobi, jak ma pani dobrych ludzi, wspaniały zespół, który szanuje się nawzajem i widzi sens tego, co robi. W drużynie, w której wszyscy idą w tym samym kierunku, choć każdy jest inny, chce się pracować.

W książce sporo miejsca poświęca pani na wytłumaczenie, że siła organizacji nie rodzi się z hierarchii i struktur, ale z relacji. Jak zbudować zdrowe relacje w firmie?
Budować zaufanie, nie oszukiwać ludzi, nie zaskakiwać dziwnymi rzeczami. Pokazać, że możemy na sobie polegać wtedy, kiedy jest dobrze i kiedy jest źle, bo w końcu każdy może mieć gorszy czas. Trzeba rozmawiać. Ważna jest również empatia, chęć wzajemnego zrozumienia, wsłuchiwanie się w drugiego człowieka. A czasami, jeżeli ktoś nie pracuje dobrze, to trzeba się zastanowić, czy ma dobrze przypisaną rolę, odpowiedni zakres obowiązków. Z niewolnika nie ma pracownika. Jeśli ktoś robi coś, ale nie widzi sensu robienia tego, to nie będzie dobrze pracował. Często za złą pracę ludzi odpowiedzialność ponoszą menedżerowie.

Czyli lider powinien być odważny?
Tak, ale odwaga to nie jest tylko pójście naprzód, czasami to również cofnięcie się. I powiedzenie czegoś niepopularnego albo przyznanie się, że podjęłam złą decyzję i musimy się wycofać. Ważne jest, żeby rozmawiać i tłumaczyć, dlaczego właśnie tak.

A intuicja bywa pomocna?
Większość decyzji dziś podejmuję na podstawie analiz. Jednak zdarzają się sytuacje, kiedy nie ma danych albo są ►

eprasa.pl 831373f066

niewystarczające, wtedy trzeba uruchomić „szósty zmysł". Jestem przeciwna bazowaniu tylko na intuicji, choć bywa ona pomocna, zwłaszcza przy innowacyjnych projektach. Mam na koncie wiele decyzji podjętych właśnie przy silnym udziale intuicji, kiedy wszyscy naokoło pukali się w głowę. Jednak sam „nos" to dopiero początek – potem potrzeba uporu i konsekwencji, by wyedukować rynek lub przekonać go do nowej wizji i sfinalizować projekt, w który od początku wierzyłam.

A jaka jest cena bycia na górze? Czy coś pani straciła przez te 20 lat?

Zrobiłam sobie takie podsumowanie, bilans jest zdecydowanie pozytywny: zyskałam więcej, niż straciłam. Praca przez wiele lat pod ogromną presją odpowiedzialności, życie w stresie, w różnych strefach czasowych na pewno odbiły się na moim zdrowiu. Rozwiodłam się. Ogromnym wysiłkiem było łączenie roli menedżerki z byciem mamą małych i dorastających dzieci. Ale jak już miałam czas, to spędzałam go z synami bardzo jakościowo – bardzo o to dbałam. Dziś są już dorośli, szczęśliwi, żyją według zasad, które im przekazałam i mamy wspaniały kontakt. Jestem z tego dumna. A zawodowo jestem spełniona i mam poczucie, że moja praca ma sens, że jako Lux Med robimy pod wieloma względami dobre rzeczy dla Polski.

Rola przywódcy wiąże się z określonymi kosztami, zresztą w każdym zawodzie tak jest. Ale dziś już wiem, że można tym mądrze zarządzać. Warto zbudować swoją pozycję w firmie, pokazać, że jest się wartościowym dla organizacji i co firma może z tobą zyskać. Wtedy łatwiej stawiać warunki, granice i żądania. Właśnie w taki sposób sobie to wszystko poukładałam. Niedawno awansowałam do struktur międzynarodowych [Lux Med jest częścią Bupa – przyp. red.] i od razu postawiłam warunki: zaznaczyłam, że mam miesiąc urlopu latem, tydzień zimą, powiedziałam, że mam dzieci i mamę, którymi się opiekuję. Wybieram spotkania i calle, w których biorę udział. W sumie wciąż dużo pracuję, ale potrafię też o siebie zadbać.

Niestety, nie zawsze tak było, doszłam do tej równowagi po latach. Pamiętam, że na początku pracowałam zdecydowanie za dużo i w ogóle się nad tym nie zastanawiałam. Z ciekawością obserwuję dziś młode pokolenie, które od pierwszego dnia pracy myśli o *work-life balance*. Ja dojrzewałam do tego, że muszę się regenerować, a pracoholizm to prosta droga do wypalenia.

Miała pani kryzys?

Przyszedł taki moment, kiedy sporo już osiągnęłam, miałam silną pozycję, a jednocześnie wciąż żyłam w ogromnym dyskomforcie związanym z tym, że nie mam czasu na rodzinę, na pasje. Czułam się zagubiona i wiedziałam, że muszę coś zmienić, bo dłużej nie wytrzymam. To był moment przesilenia i zdecydowałam się sięgnąć po wsparcie. Wyjechałam na Stanford [intensywny program rozwojowy dla liderów – przyp. red.], gdzie poznałam mnóstwo ciekawych osób z różnymi pomysłami, dylematami i perspektywami. Dostałam tam również swojego coacha, z którym pracowałam przez 12 miesięcy, przegadaliśmy setki godzin o pracy i życiu. Dzięki tym sesjom dowiedziałam się, kim chcę być, jak definiować swoje życie, co muszę zmienić i jak mam o siebie zadbać.

Jak?

Świadomie planuję czas, żeby łapać równowagę i energię. Kocham żagle, zresztą to nasza rodzinna pasja, bo pochodzę z Mazur. Bycie na wodzie daje mi spokój i siłę. Żeglarstwo to moja kotwica odporności. Za każdym razem, kiedy wracam z jeziora czy morza, czuję, że odzyskałam równowagę, na nowo poukładałam w głowie priorytety i wiem, dokąd zmierzam. Najlepiej regeneruję się w terenie, bo jestem człowiekiem natury. W mieście ratuje mnie ogród, a w biurze kwiaty. Kocham też filmy, które pozwalają mi przenieść się do innego świata – śmieję się, wzruszam i płaczę podczas seansów.

Uważa pani, że naturalne cechy kobiet, czyli większa wrażliwość, relacyjność w bezwzględnym świecie biznesu to obciążenie czy atut?

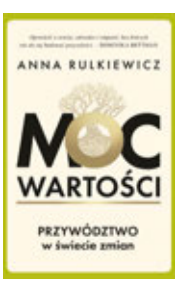
Gdyby rozmawiała pani ze mną kilka lat wcześniej, to powiedziałbym, że to nie ma większego znaczenia. Ale zmieniłam zdanie, bo jak obserwuję światowych przywódców, którzy trzęsą dziś światem, to myślę, że gdyby rządziły kobiety, nie byłoby takiego imperializmu. Jesteśmy bardziej empatyczne, mniej zachłanne, mniej bezwzględne i lepiej zorganizowane. Cechy kobiece lepiej sprawdzają się w prowadzeniu ludzi, a przecież ludzie są w biznesie najważniejsi.

A jakie są pani zdaniem kompetencje przyszłości?

Otwartość na wszystko, co się w świecie dzieje: na zmieniające się technologie, zmieniających się ludzi. I traktowanie zmiany jako rozwoju, czyli elastyczność.

A co by pani powiedziała młodym kobietom, które dopiero zaczynają swoją karierę menedżerską?

Przede wszystkim trzeba walczyć z samoograniczaniem się, że czegoś nie potrafię, nie dam rady – ma to, niestety, wiele kobiet. Warto też, żeby nauczyły się otwartości i dbania o siebie, żeby mówiły, czego im potrzeba, co jest nie tak, sięgały po wsparcie. Wiele kobiet boi się, nie chce robić kłopotu, nie chce się wychylać.



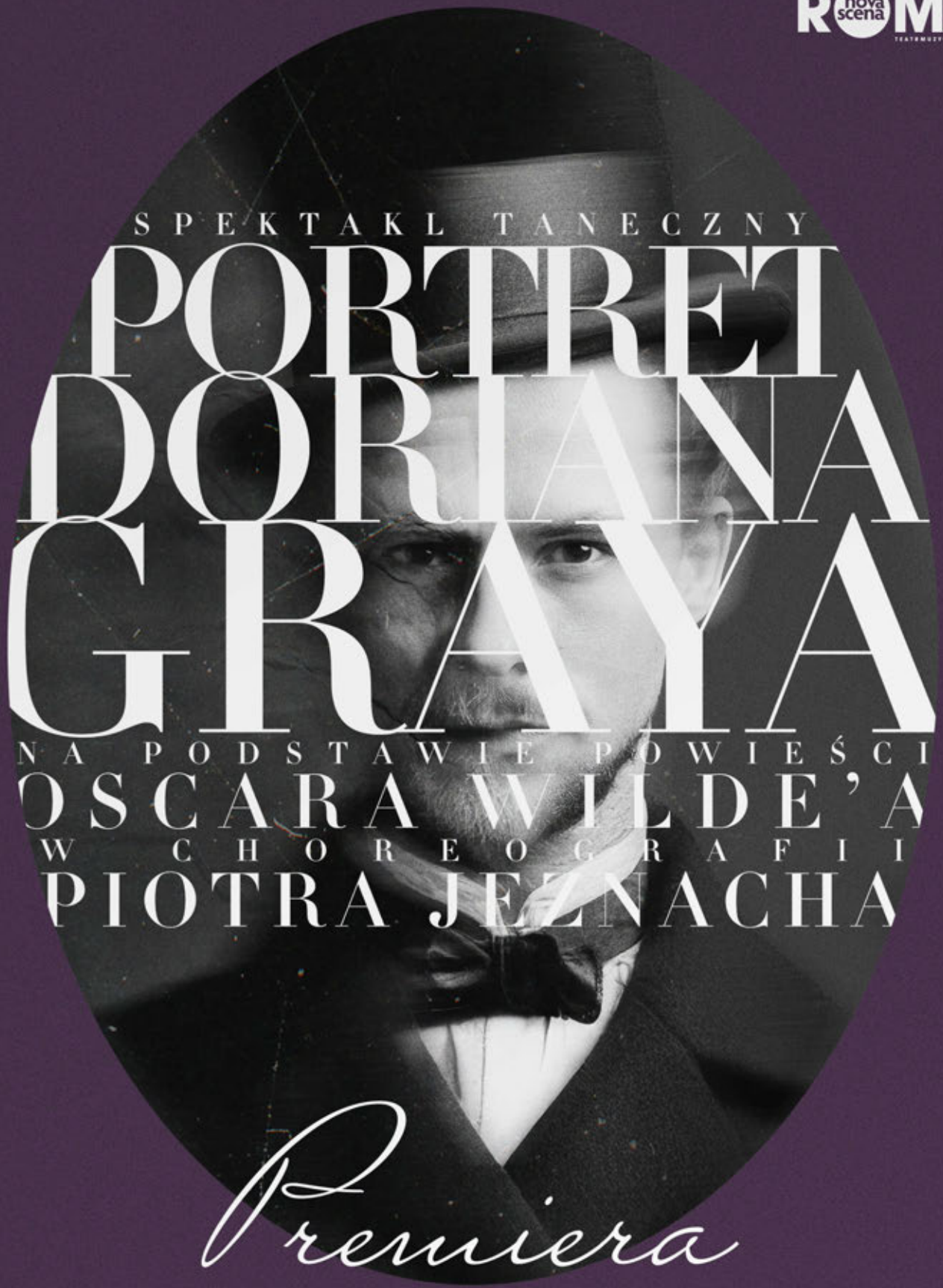
W świecie biznesu, ale też w zwykłym życiu, trzeba twardo walczyć o swoje, nie ustępować i nie rezygnować. Dużo zależy od nas samych, szklane sufity są często w naszej głowie, to stereotypy kulturowe. Do dzisiaj jest tak, że jak widzę kobietę pilotkę, która prowadzi dużą maszynę, to jestem zdziwiona. I za chwilę reflektuję się, dlaczego się dziwię. Kobiety muszą uwierzyć, że mogą. ●

ANNA RULKIEWICZ od 2007 roku zarządza Grupą Lux Med. Przeprowadziła ponad 60 akwizycji i zbudowała zespół 30 tysięcy profesjonalistów. Jest wiceprezydentką Konfederacji Lewiatan, prezeską Związku Pracodawców dla Zdrowia. Dr n. med. i n. o zdr. WUM. Absolwentka Stanford Executive Program i Singularity University w Kalifornii.

ZDJĘCIA: DOMINIKA WOŹNIAK, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066

ROMA nova scena
TEATRMUZYCZNY.COM



SPEKTAKL TANECZNY

PORTRET DORIANA GRAYA

NA PODSTAWIE POWIEŚCI
OSCARA WILDE'A
W CHOREOGRAFII
PIOTRA JEŻNACHA

Premiera

7 MARCA 2026

instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy

PARTNERZY:
Kartell Warsaw
Hard Rock Cafe Warsaw

PARTNERZY MEDIALNI:
zwierciadło
sens

TEATRROMA.PL

eprasa.pl 8313731066



eprasa.pl 831373f066

POWRÓT TATY

O roli matki w rozwoju dziewczynki, a później dorosłej kobiety sporo już powiedziano i napisano. Mamy to już „przepracowane", a przynajmniej nazwane. Natomiast wpływ i znaczenie ojca to temat w ogóle niedotknięty. – Może dlatego coraz częściej wraca – zastanawia się **Marta Niedźwiecka.**

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

Długo szukałam pretekstu, by porozmawiać z tobą o córkach i ojcach, na szczęście do kin wszedł właśnie film Joachima Triera „Wartość sentymentalna", który nas obie bardzo poruszył.

Poruszył, zachwycił, zaskoczył. Twórcom udało się uchwycić zarówno wpływ ojca jako postaci na życie córki, jak i wpływ jego braku. To historia mężczyzny, uznanego reżysera, który próbuje po latach nawiązać kontakt z dorosłymi już córkami. Zostawił je, kiedy były dorastającymi dziewczynami. I – warto to od razu dodać – jego powrót wcale ich nie uszczęśliwia.

Sądzisz, że jego intencją było nawiązanie kontaktu z córkami czy po prostu zrobienie kolejnego filmu?

Na początku rzeczywiście mamy do czynienia z klasycznym narcystycznym ojcem – to znaczy z klasycznym jego przedstawieniem jako osoby o niesłychanym talencie, skupionej na sobie i niezdolnej do wchodzenia w jakiekolwiek relacje. Taki ktoś raczej używa ludzi do tego, żeby zaspokajać swoje potrzeby i fantazje, niż buduje z innymi więź. Przez długi czas tak właśnie postrzegamy filmowego ojca – zagranego koncertowo przez Stellana Skarsgårda – aż do ostatnich scen, w których jednak zmieniamy o nim zdanie. To, co się wtedy wydarza, zmusza nas do zadania sobie pytania, czy robienie filmów nie jest aby jedynym sposobem, w jaki on potrafi nawiązywać relacje. Tak go wypaczyło samotne dzieciństwo z traumą wojny i śmiercią matki w tle. Nie umie tego inaczej dotknąć niż poprzez film, którego scenariusz przynosi córkom, by go zrozumiały. Nie jest więc typowym dupkiem, który pojawia się w życiu dorosłych dzieci tylko po to, by nie zostać samotnie na starość.

Mogłybyśmy rozmawiać jeszcze bardzo długo o filmowym ojcu i córkach, ale postanowiłam, że użyję ich przykładu, by zapytać cię o charakterystykę i być może wyjątkowość relacji dorosłych córek z ich ojcami. Słyszałam taką opinię, że kobiety na terapię zwykle przychodzą z tematem matki i dopiero kiedy go przepracują, zaczynają dochodzić do prawdziwego problemu...

...jakim często okazuje się ojciec. Albo jego brak. Tak... Żeby porozmawiać o tym, co to robi z dorosłymi kobietami, musimy najpierw spojrzeć na małą czy też już dorastającą dziewczynę. I teraz ta dziewczyna może ojca mieć albo nie, bo matkę raczej zawsze mamy, a to wiele zmienia. Mam na myśli to, że matka – biologicznie i fizycznie – przeważnie przy nas jest. I jest bardzo długo. Co nie stanowi żadnej zasady w wypadku ojców.

Ojciec – biologiczny czy wcielający się w tę rolę – jest dla dziewczynki nośnikiem dwóch bardzo ważnych informacji o świecie. Pierwsza dotyczy tego, co to znaczy być mężczyzną, czyli osobą, która jest kompletnie inna niż ja i mama. Dla chłopca ojciec jest ważny z punktu widzenia identyfikacji z płcią, dla dziewczynki – z punktu opozycji, kontrastu do jej płci.

Druga informacja dotyczy samodzielności. Zadaniem ojca jest wyjęcie dziewczynki spoza dwójkowego układu, który tworzy z matką i który w mniej czy bardziej udanym zestrojeniu będzie zawsze realizacją wyobrażeń o kobiecości, o tym, co dziewczynkom wolno, a co nie. Psychoanaliza mówi, że ojciec to drzwi do świata, co w wypadku córki jest niezwykle ważne, bo uczy ją nie tyle tego, jak radzić sobie z samą sobą, ale jak radzić sobie z innymi.

Największym wyzwaniem rozwojowym jest odłączyć się od matki i zbliżyć się do ojca?

Z ojcem – z racji biologii – jesteśmy w pewnej separacji, oddaleniu, co nie znaczy, że nie możemy być w bliskości emocjonalnej.

Jest jeszcze jedna przestrzeń, która dziecka, w tym wypadku dziewczynki, bezpośrednio nie dotyczy, ale która ma na nie wpływ ►

eprasa.pl 831373f066

– relacja matki z ojcem. Jeżeli ten związek jest w miarę stabilny, to dostarcza dziewczynce kolejnych informacji. O tym, jak rodzice się nawzajem traktują, kto co robi w domu, kto podejmuje ważne decyzje, kto wstaje do chorych dzieci w nocy, kto pamięta o imieninach. Wzajemny szacunek i partnerstwo rodziców wyposażają dziewczynkę w „gen Pippi", jak lubię go nazywać, czyli rodzaj odwagi życiowej. Przekonanie, że jej wolno, że może, że potrafi. A taka moc jest dziewczynkom bardzo potrzebna. Tylko to jest wersja full wypas. Dziś zdarza się częściej, ale musimy pamiętać, że przez setki lat córki były dla ojców ciężarem...

...i rozczarowaniem.

Kobiety to wiedziały, mężczyźni wiedzieli, w związku z tym wiedziały też dzieci – narodziny córki to coś, co się zdarza, jak nie wyjdzie syn. Dziecko płci żeńskiej nie było szóstką w Lotto, w związku z tym stosunek ojców do córek bywał bardzo brutalny i obcesowy. To, że od jakiegoś czasu się to zmienia i że możemy obserwować pozytywne skutki wychowania dzieci w pełnych, stabilnych i szczęśliwych rodzinach, z obecnymi i zaangażowanymi ojcami, jest czymś bardzo pozytywnym, ale nadal nieczęstym. Co nie oznacza, że jak ojciec w życiu córki jest i jest obecny, to już nic nie może pójść źle. Ależ oczywiście, że może.

Pierwszą rzeczą, jaka może pójść źle w tym trójkącie między mamą, tatą a córką, jest relacja między rodzicami. I jeżeli ona idzie kiepsko, to najczęściej któraś z córek albo jedyna córka staje się „córeczką tatusia". O ile kiedyś było to opowiadane bardzo neutralnymi słowami, wręcz idealizowane, bo to takie słodkie, że mężczyźni się trzęsą nad tymi swoimi dziewczynkami, o tyle dziś my – psychologowie czy psychoterapeuci – wiemy, że jest to bardzo niebezpieczna sytuacja. Czasami mówi się nawet o emocjonalnym uwiedzeniu – nie o nadużyciach seksualnych, tylko o tym, że mężczyzna, który nie ma równomiernej, zaangażowanej partnerskiej relacji z matką swoich córek, wlewa całą miłość, czułość i opiekuńczość w córki i czyni je swoimi powierniczkami, słoneczkami, no córeczkami tatusia, więżąc je w układzie, który, owszem, jest gratyfikujący, ale też nie powinien się wydarzyć.

Nie tak się wychowuje dzieci. One nie mogą być zastępstwem partnerki czy partnera. Nawet jeśli wydawałoby się to czymś pozytywnym i słodkim. Dziecko nigdy nie powinno usłyszeć: „Jesteś całym moim szczęściem", bo to jest dla niego zbyt obciążające.

BYCIE CÓRECZKĄ TATUSIA JEST POZORNIE UPRZYWILEJOWANĄ POZYCJĄ. ROZWOJOWO JEST BARDZO PROBLEMATYCZNE DLA KOBIET, BO TAK JAK CÓRKI, KTÓRE BYŁY POZBAWIONE OJCA, MOGĄ ŻYĆ Z WYIDEALIZOWANYM OBRAZEM MĘŻCZYZNY.

Bardzo pięknie o tym pisała psycholożka Marion Woodman, która sama była taką właśnie córeczką tatusia, pastora, szanowanego przez lokalną społeczność – żyje się wtedy, gloryfikując cały męski świat, jednocześnie często pogardzając tym kobiecym i marginalizując matkę. Dziewczynka jest pozbawiona naturalnego modelowania na pozytywnym żeńskim przykładzie, bo jest zdecydowanie za blisko ojca i to on jest główną osobą wpływającą na jej wychowanie. Zachodzi tam wiele procesów, które sprawiają, że jako dorosła kobieta stawia przed sobą wymaganie jego wiecznego zadowalania. Świetnie widać to w innej fikcyjnej rodzinie, rodzinie Loganów z serialu „Sukcesja", gdzie Shiv, jedyna córka, jest bardziej zawzięta, bezwzględna i brutalna niż jej obaj bracia razem wzięci. Ona najbardziej przypomina ojca, który zresztą wlewał w nią swoje wartości i przekonania, kształtując ją na swój wzór.

Bycie córeczką tatusia jest pozornie uprzywilejowaną pozycją, rozwojowo jest bardzo problematyczne dla kobiet, nie mówiąc o tym, że mogą żyć z kompletnie wyidealizowanym obrazem mężczyzny. Jak jestem noszona na rękach przez ojca, to nie widzę w nim wad, nie widzę wad w męskości jako takiej, nie widzę męskiej opresji wobec kobiet, często nie widzę też złego traktowania matki przez ojca, bo biorę jego stronę. Bardzo podobnie robi ta część dziewczynek, które były wychowane bez ojca, a jednocześnie w jego kulcie, na zasadzie: „Gdyby był z nami, gdyby żył, wszystko wyglądałoby zupełnie inaczej".

Takie kobiety w dorosłym życiu częściej podporządkowują się męskim autorytetom?

Albo całe życie starają się zadowalać mężczyzn. Nie współpracują z kobietami, nie ufają im. Często są spragnione męskiej atencji – bo albo jej zabrakło, albo było jej tak dużo, że nie potrafią teraz inaczej.

Wróćmy do bohaterek filmu Triera. Co ciekawe, mimo że miały matkę psychoterapeutkę, mimo że są bardzo dojrzałe i bardzo roztropne – jedna z nich jest sparaliżowana strachem przed bliskością i pewnym rodzajem marazmu, a druga pozornie ułożyła sobie życie, ma rodzinę, pracę i względny spokój, ale jednocześnie nosi w sobie smutek, niespełnienie i rezygnację.

W obecności powracającego ojca ujawniają się ich strategie radzenia sobie w życiu. Młodsza Agnes stara się nie sprawiać kłopotu, łagodzić spory, przymilać się, tymczasem starsza Nora odcina się, odmawia kontaktu, ucieka. Sam ojciec młodszą traktuje jak słoneczko rodziny, a starszą uwodzi.

On generalnie uwodzi wszystkie kobiety wokół siebie. Przypomnij sobie, jak zachowuje się wobec młodej gwiazdy filmowej, którą mentalnie adoptuje jako trzecią córkę. Najpierw spędza z nią wieczór na plaży, polewając jej szampana, a potem wsadza ją do bryczki, wprawiając w osłupienie jej agenta, który biegnie za nią z butami i telefonem. On nie rozumie, co to znaczy być dla nich ojcem. Nie dociera do niego ten rodzaj specyficzności, jaka pojawia się w relacji dorosłego mężczyzny z dorosłą córką.

Na czym polega ta specyficzność?

Dobry ojciec musi przyjąć cały ciężar fantazji miłosnych swojej córki, pokazując jednocześnie, jak najlepiej powinno się

eprasa.pl 831373f066

traktować kobiety, bez nawet cienia fantazji o odwzajemnieniu tego typu dynamiki. Czyli bierze na klatę te wszystkie: „tatusiu, jesteś najlepszy", „jak będę duża, to wyjdę za ciebie za mąż", oddając miłość, przywiązanie i opiekę, ale w żaden sposób nie wikłając córki w damsko-męską relację. Bo taka relacja jest zarezerwowana dla ich matki albo dla innej dorosłej kobiety. To jest bardzo ważne, ale dla niektórych zbyt trudne. Mam tu na myśli bardzo niedoinwestowanych emocjonalnie mężczyzn, niezajmujących się swoją psychiką, którzy – jak to określał Jung – lokują swoją animę w córce. Animę, czyli żeński element psychiki, z całą jego potrzebą piękna, dobra, miłości, więzi, sensualnych pobudzeń, zabawy.

To jest rodzaj emocjonalnego uwikłania, jakiego nie wolno fundować dziecku. Podobnie zachowują się niektóre matki wobec synów – i wtedy analogicznie mamy syneczka mamusi. **Chcesz powiedzieć, że dzieje się tak, kiedy dorośli ludzie nie dostają tego, czego potrzebują (zachwytu, uwagi, wspólnie spędzanego czasu, zaangażowania emocjonalnego) od partnera czy partnerki, więc biorą to od dziecka, które daje to w naturalny sposób.**

Dziecko daje, bo jest zakochane w rodzicu nieustannie.

Co zatem powinien odpowiedzieć ojciec siedmioletniej córeczce, która mówi mu, że kiedyś zostanie jego żoną?

Że kocha ją najbardziej na świecie i że jest jego małą księżniczką, ale on już ma wspaniałą żonę, którą jest jej mamusia. I że kiedyś, jak dorośnie, ona też spotka kogoś, kogo pokocha tak, jak on kocha mamę, i będą żyli długo i szczęśliwie.

Nora średnio radzi sobie w relacjach – boi się bliskości, ma romans z żonatym kolegą. Korci, by na jej przykładzie powiedzieć, że trudność w relacji z własnym ojcem przekłada na innych mężczyzn.

Na szczęście w filmie jest to wystarczająco skomplikowanie pokazane, żeby powstrzymać nas od nakładania takiej kalki. Bo w pierwszym odruchu rzeczywiście myślimy: „W jej życiu zabrakło ojca, nic dziwnego, że nie umie się przywiązać do żadnego mężczyzny", ale potem dowiadujemy się więcej o przeszłości jej rodziny, związanej z tragiczną historią babki, czyli matki ojca. Widzimy, że kiedy ojciec mieszkał z córkami, wychowując je, na nieświadomym poziomie przekazywał im pewne postawy, bardzo unikowe i wynikające z jego wczesnodziecięcej traumy. Rodzice mocno się kłócili, więc Nora, która była starsza i więcej rozumiała, mogła wyciągnąć taki wniosek, że związanie się z kimś jest bardzo ryzykowne i że lepiej być daleko. Sam fakt, że dziewczyna dostaje pod opiekę młodszą siostrę, sprawia, że dość wcześnie zostaje obarczona odpowiedzialnością za drugą osobę, za którą nie powinna czuć się odpowiedzialna. Być może dlatego teraz od takiej odpowiedzialności ucieka.

To się zaczyna robić wieloskładnikowe, jak to w życiu, i przestaje być proste na zasadzie: tata odszedł, więc ona też odchodzi ze związków. W końcu jej młodsza siostra Agnes, wychowana w tym samym domu, dzięki temu, że miała w niej ►

REKLAMA

Purple BOOK WYDAWNICTWO

Winę można ukryć.
Ale czy da się od niej uciec?



KSIĄŻKA DOSTĘPNA TAKŻE JAKO EBOOK
MP3

Książki dostępne we wszystkich dobrych księgarniach.

Znajdź nas na:
facebook.com/purplebookwydawnictwo
instagram.com/purple_book_wydawnictwo
www.purplebook.com.pl

eprasa.pl 88137306

oparcie, że Nora dawała jej poczucie bezpieczeństwa, potrafi tworzyć partnerski związek, mimo że ojciec przecież i ją zostawił.

W tym momencie warto wprowadzić wątek dziewczynki, która wychowała się bez ojca, a jego obraz został zdemonizowany przez mamę i babcię, uprawiające politykę pod tytułem „Mężczyźni są źródłem wszelkiego zła". Ciężko jest wtedy wzrosnąć w bazowym zaufaniu do tego, że ta druga połowa ludzi na świecie jest nam w stanie coś pozytywnego zaoferować, że mogą się z niej rekrutować nasi koledzy, przyjaciele, partnerzy czy ojcowie naszych dzieci. To jest sytuacja najtrudniejsza ze wszystkich, o których do tej pory mówiłyśmy, choć jednocześnie prostsza, bo ewidentna. Najbardziej zaplątane są córeczki tatusiów, bo u nich bardzo dużo dobrych i złych rzeczy miesza się w jednym garnku. Tu mamy brak i deficyt, który został obsłużony negatywnie. Przez jakiś czas możesz wypierać pragnienie posiadania dobrego ojca, natomiast jako dorosła kobieta będziesz zmuszona do konfrontacji z tym, że mężczyźni są jednak na tym świecie. Trzeba zacząć ich urealniać – niektórzy będą rzeczywiście źli, ale inni już fajni, a jeszcze inni bardzo fajni. Przy jednych możesz poczuć się bezpiecznie, mimo że nie masz żadnych danych na ten temat.

Nie chcę tu obwiniać kobiet, matek czy babek, bo samotne wychowywanie dziecka jest arcytrudne i nie sposób zapewnić mu wszystkiego, ale rzeczywiście dla równowagi emocjonalnej najlepiej jest mieć adekwatnego ojca.

I to może być ojciec zastępczy, nie musi być nawet partnerem mamy, ale jej ojcem, bratem czy też nauczycielem w szkole?

Dobrze, żeby to była jednak osoba z rodziny, bo mamy do niej naturalny dostęp. Nauczyciele czy trenerzy są w stanie zastąpić pewne modele, ale ostatecznie z naszego życia jednak znikają. Chodzi o kogoś, kto stale wnosiłby w życie dziewczynki tę odmienność. Męskość to jest inny rodzaj życia, przeżywania swojej psychiki, dawania sobie rady w świecie – i to też trzeba dziewczynkom pokazywać. Na zewnątrz czeka ich jednak patriarchalne społeczeństwo, które definiuje role kobiety i mężczyzny wprawdzie mniej arbitralnie niż 100 lat temu, ale nadal w taki sposób, że jeśli nie jest to oswojone przez realnego ojca, ojczyma czy inny męski *role model* i nie są dziewczynce podane narzędzia, jak dawać sobie radę z męską opresją czy dominacją, jak osiągać swoje cele w sposób zgodny, dobry dla niej i nienadużywający – to będzie jej trudno, bo będzie miała sporo do nadrobienia.

Filmowe siostry są bardzo dojrzałe i gotowe do życia, choć nieidealne i niepozbawione śladów i ran po braku ojca. Na pewno jednak potrafią dźwigać rzeczywistość bez mężczyzny, a niestety wiele kobiet, które wyrosły w specyficznych deficytach emocjonalnych – na przykład z ojcami nieobecnymi, pijącymi, nieżywymi czy biernymi – tego nie umie.

Psychoterapeutka Maureen Murdock w książce „Córki ojców. Zrywanie splątanych więzi" wyróżnia osiem najczęstszych typów ojców: wystarczająco dobry, nieobecny, rozpieszczający, dominujący, bierny, uzależniony, idealizujący i uwodzący. O większości z nich już powiedziałyśmy, może najmniej o dominującym.

Trochę o nim już wspomniałam, to ojciec żyjący według dawnego schematu, w którym dziewczynka jest kłopotem, trzeba ją więc okiełznać. Mamy tam sporo żołnierskiego drylu, dużą nieufność, opresyjny stosunek do ciała i seksualności, niezbyt duże zaufanie do talentów czy jakichkolwiek kompetencji dziewczynki. Często jest to jeszcze podbite mocno konserwatywnym światopoglądem, który przewiduje dla kobiety wyłącznie rolę żony i matki.

Córka wobec takiego ojca może się albo zbuntować, albo starać się go głupio zadowolić, głupio, bo to nigdy nie będzie możliwe. Często w córkach takich ojców budują się zachowania buntownicze, bo jeżeli ojciec uosabia patriarchat, to ja zacznę na przykład pić, ćpać albo przynajmniej zostanę weganką, skoro on jest myśliwym. Tylko kiedy dziecko buduje siebie na pełnej opozycji, to się nie rozwija.

Ojcowie nieobecni też są niebezpieczni, ale w inny sposób, poprzez niedostarczanie modelu. Trudno się pracuje potem dorosłej osobie z myślą: „Przecież ojciec nic złego nie zrobił". Nie zrobił, bo nie wziął odpowiedzialności. „Był bierny, ale przynajmniej nieuzależniony, jak ojciec koleżanki, który ją bił i pił, więc nie mam co narzekać" – pocieszamy się, ale to jest pułapka.

Czy w „Wartości sentymentalnej" jest coś, co przypomniało ci twoją relację z tatą? Dla mnie to była ostatnia scena. Ojciec i córka stoją blisko siebie, przed chwilą przeżyli coś ważnego, wyczuwa się, że chcieliby się jakoś dotknąć, przytulić, ale tego nie robią. Z pewnością cechą wspólną byłaby tu pewna trudność w rozmawianiu o emocjach, ale to jest raczej generacyjne. Mój ojciec wychodził z założenia, że zdrowy organizm działa, nie myśli. Emocje? Osad na rzeczywistości, który trzeba ciągle sprzątać.

Chociaż jak się głębiej zastanowię, to dość znajomo wygląda scena, w której ojciec daje córce scenariusz filmu z informacją, że jest tam rola dla niej, na co ona odpowiada: „Nie, dziękuję, nie będę z tobą pracować". Widzimy na jego twarzy autentyczną konsternację – przecież on to wymyślił, jest to nie tylko genialne, ale wprost zbawienne dla jej kariery, przestanie wreszcie grać w tych badziewiach, w których gra.

Oczywiście, że ta rola byłaby dla niej przełomowa, ale tu nie o to chodzi – on jej nie widzi jako podmiotu. Jednym zdaniem gorąco zachęcamy, by ludzie ruszyli do kin na ten film, a potem pogadali sobie o nim z siostrą, bratem, może nawet z tatą, jak będzie miał na to ochotę. ●



MARTA NIEDŹWIECKA

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

ZDJĘCIA: WERONIKA ŁAWNICZAK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 831373f066



MICHELIN, PROJEKT: **COLLIERS**, FOTOGRAF: **ADAM GRZESIK**

Light. Sound. Space.
The harmony of the modern office.

Z Flexxicą design staje się doświadczeniem.

Nasze rozwiązania oświetleniowe i akustyczne kształtują atmosferę,
w której estetyka spotyka się z funkcjonalnością, a każdy detal ma znaczenie.

Tworzymy biura przyszłości, które inspirują — światłem, ciszą i perfekcyjną równowagą.

www.flexxica.com **hello@flexxica.com**

flexxica
lighting & acoustics

eprasa.pl 831373f066

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

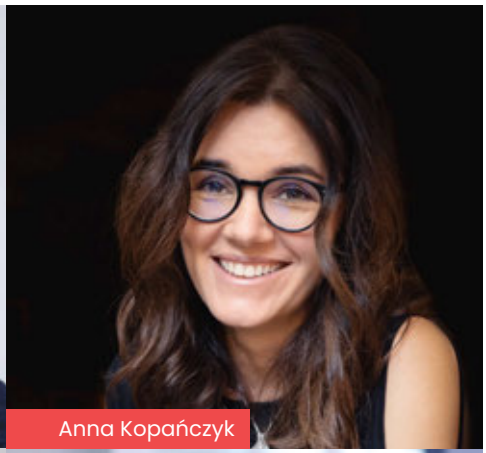
wolni od stresu

edycja szósta

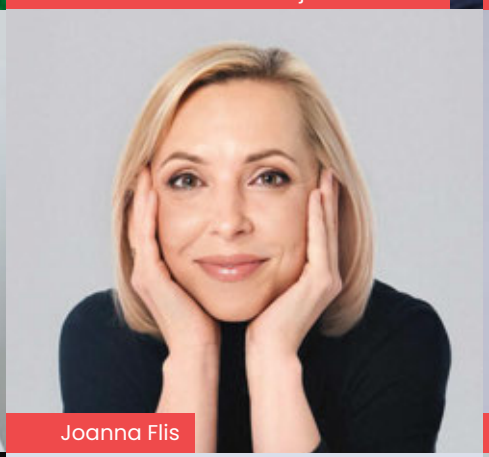
Skąd czerpać siły i jak żyć spokojnie? Podczas kolejnej edycji „Wolnych od stresu" porozmawiamy o dobrej energii – potrzebnej nam na co dzień, tej, którą sami tworzymy i która nas otacza. Bądź z nami!


Katarzyna Miller

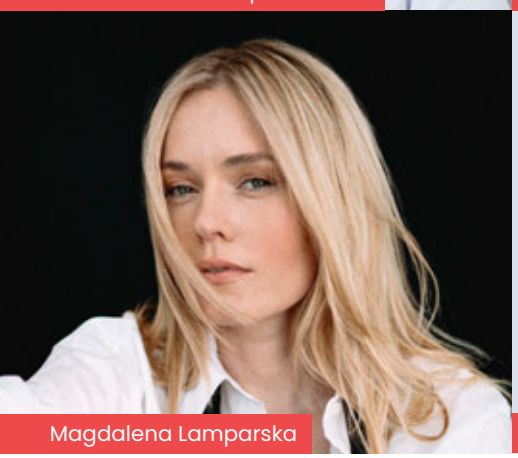

Prof. dr hab. n. med. Wojciech Marlicz


Anna Kopańczyk


Dr n. med. Luiza Napiórkowska


Joanna Flis


Anna Dymna


Magdalena Lamparska


Dr n. med. Helena Zakliczyńska


Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MICHAŁ ŻEBROWSKI/EAST NEWS, HELENA STEIGER, KATARZYNA STEFANOWSKA, MICHAŁ WOŹNIAK/DDTVN/ EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

PARTNERZY:

eprasa.pl 831373f066

Energia ma wiele źródeł, są nimi: dobry sen, odżywianie, sprawnie działający układ nerwowy oraz hormonalny, ale też pasje, autentyczne relacje, poczucie humoru, życzliwość. No i ruch, który wcale nie zabiera energii, lecz ją wytwarza – reguluje emocje, obniża napięcie i poprawia nastrój.

Zarządzanie energią oznacza więc nie tyle robienie więcej i lepiej, ile świadome wybieranie tego, co nas zasila. To traktowanie się z troską, zgodą na bycie wystarczająco dobrym i dbanie o atmosferę, która nas otacza.

Chcemy o tym mówić podczas 6. edycji „Wolnych od stresu". Udział w niej potwierdzili m.in.:

Katarzyna Miller

Psycholożka i psychoterapeutka z kilkudziesięcioletnią praktyką. Felietonistka miesięcznika „Zwierciadło", a także autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników. Charyzmatyczna, dowcipna i szczera do bólu.
Temat: Niszczą i zabierają energię – jak unikać toksycznych relacji?

Dr n. med. Luiza Napiórkowska

Specjalistka endokrynologii, diabetologii i chorób wewnętrznych. Łączy wiedzę kliniczną zdobytą w Polsce i za granicą (Kanada, Wielka Brytania, Szwajcaria, Brazylia) z holistycznym podejściem do pacjenta.
Temat: Kortyzol – jak naprawdę działa hormon dobrostanu i skąd obsesja mediów społecznościowych na jego punkcie?

Anna Dymna

Aktorka teatralna i filmowa, działaczka społeczna. Założycielka i prezeska Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko", której głównym celem jest pomoc dorosłym osobom z niepełnosprawnością intelektualną.
Temat: Energia dobra - dlaczego pomagając innym, ratujemy siebie?

Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk

Psychiatra z ponad 20-letnim doświadczeniem, specjalista psychiatrii i uzależnień, kierownik Zakładu Psychiatrii Środowiskowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Znany z podcastów o zdrowiu mentalnym i uzależnieniach.
Temat: Szczęście na skróty. Instagram, alkohol, zakupy – od czego i jak się uzależniamy?

Prof. dr hab. n. med. Wojciech Marlicz

Gastroenterolog, specjalista chorób wewnętrznych. Powołany do Zarządu Głównego Światowej Organizacji Gastroenterologii.
Temat: Dlaczego ja? O zaburzeniach osi jelitowo-mózgowej – przyczynach, diagnostyce oraz perspektywach leczenia.

Anna Kopańczyk

Dietetyczka specjalizująca się w zdrowiu dojrzałych kobiet. Autorka książki „Menopauza. Instrukcja obsługi". Absolwentka Food, Nutrition and Health na University College Dublin. Członkini International Menopause Society.
Temat: Dojrzałość w formie - jak zadbać o siebie w okresie menopauzy.

Joanna Flis

Psycholożka, psychoterapeutka, pedagożka, naukowczyni i pisarka. Autorka bestsellerowych książek oraz popularnego podcastu Madame Monday. Ekspertka w projekcie Młode Głowy.
Temat: Wymyśl tytuł swojej biografii – czyli jak świadomie zmienić historię własnego życia?

Magdalena Lamparska

Absolwentka Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, aktorka filmowa i teatralna, swoją karierę rozwija także za oceanem. Chce opowiadać ważne historie zarówno teatralnie, jak i filmowo.
Temat: Sztuka kobiecości, czyli jak żyć pięknie, w zgodzie ze sobą i bez presji.

Dr n. med. Helena Zakliczyńska

Specjalistka chorób wewnętrznych, seksuologii i medycyny sportowej. Od początku swojej drogi zawodowej praktykuje holistyczne podejście do zdrowia, wykorzystując różne metody terapeutyczne.
Dobra energia zaczyna się od równowagi. Jak konopie wspierają nasz układ nerwowy?

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

14 MARCA 2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

WARSZAWA
MULTIKINO ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59

UDZIAŁ STACJONARNY

~~390 zł~~

Z KODEM **ZW200**
BILET KUPISZ ZA **190 zł**
DO 14.03.2026
Najniższa cena z 30 dni = 290 zł

UDZIAŁ ONLINE

~~190 zł~~

Z KODEM **ZW100**
BILET KUPISZ ZA **90 zł**
DO 14.03.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET
Bilety dostępne na **sklep.zwierciadlo.pl**

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 831373f066

Ekologiczne ciekawostki wybiera **Joanna Derda**







Trendy: W ZGODZIE Z NATURĄ

W ogrodach kontrolowany bałagan, na talerzach dania wegańskie, w mieszkaniach drewno, rattan i szkło. Jak w tym roku mają wyglądać ekotrendy?

Czy w ogóle można mówić o trendach w ekologii? Można. Nie są tak widoczne i łatwe do weryfikacji jak te w modzie czy urodzie, ale da się dostrzec kierunki. Spójrzmy, co nas czeka w tym roku.

• Przede wszystkim dalszy ciąg transformacji energetycznej. Odchodzenie od węgla, gazu i ropy naftowej na rzecz rozwijania OZE – odnawialnych źródeł energii. Widzimy to podczas podróży po Polsce i po Europie – ekrany fotowoltaiczne i wiatraki wpisały się już w krajobraz na stałe.

Innym obliczem tego trendu jest tendencja do zmniejszania zużycia energii przez, choćby, modernizację budynków.

• Kolejny ważny punkt to rynek żywności. Analitycy ośrodków badawczych prognozują, że zmieni się nasze podejście do diety – może bardziej niż sama dieta. Jeszcze niedawno decyzje o przejściu na weganizm dyktowane były głównie troską o planetę. Dziś akcent kładziemy raczej na zdrowie. Choć efekty są podobne: chcemy produktów jak najmniej przetworzonych, wolnych od chemii, o jak największej zawartości składników odżywczych. Dietetycy podkreślają rolę białka – by go sobie dostarczyć, chętnie sięgamy po rośliny strączkowe, ich spożycie w Polsce regularnie rośnie. Coraz więcej mówi się o zdrowiu jelit – i ten trend także ma być w tym roku mocny. Docenimy żywność fermentowaną.

• Ale jest i inny rodzaj fermentacji. Pisałam tu już wiele razy o mięsie hodowanym komórkowo. W roku 2026 coraz chętniej będziemy po nie sięgać. A wszystko dzięki precyzyjnej fermentacji, czyli technologii, która pozwala wytwarzać alternatywne białka, tłuszcze i związki bioaktywne, produkować białka mięsa i mleka, enzymy, tłuszcze w warunkach laboratoryjnych.

• Jak będziemy urządzać domy i mieszkania? Oczywiście naturalnie. Czyli jak najwięcej drewna, rattanu, szkła, ceramiki, naturalnych tkanin, jak len czy wełna. Najmodniejszymi tonacjami będą beże, brązy, zielenie. Dobrze ma się trend odnawiania starych mebli, przerabiania ich, wykorzystywania w innej roli – tu ogranicza nas jedynie wyobraźnia, umiejętności i to, co upolujemy na forach w internecie czy targach staroci. Do domów wkroczy jeszcze więcej zieleni. A w ogrodach panować będzie *chaos gardening*, czyli powstrzymanie się od planowania grządek pod linijkę, zgoda na – do pewnego stopnia – spontaniczność, różnorodność. I wykorzystywanie każdego kawałeczka ziemi pod uprawy. Trendem będą więc miniogródki, także te na balkonach, tarasach i parapetach.

A zamiast ozdobnych pięknych donic i doniczek będziemy wykorzystywać do uprawy roślin w domu inne naczynia. Na przykład garnki, które się znudziły albo... durszlaki. Trend *zero waste* ciągle trzyma się mocno.

ZDJĘCIA: MAYA CLAUSSEN; GUENTER GUNI; TETIANA ISTOMINA / GETTY IMAGES, M. SOBOTKA.

eprasa.pl 831373f066

Dziura znika

Częściej w tej rubryce czytacie o tym, czym powinniśmy się martwić – a przecież mamy także powody do optymizmu. Przykłady? W latach 80. ubiegłego wieku straszono nas dziurą ozonową. To, że temat zniknął, świadczy najlepiej o tym, że z problemem radzimy sobie coraz lepiej. A na czym on polega? Dziura ozonowa nie jest dosłownie „dziurą", ale spadkiem stężenia ozonu w stratosferze. Ozonu pochłaniającego część promieniowania ultrafioletowego, które dociera do nas ze Słońca i może uszkadzać nie tylko komórki skóry, ale i materiał genetyczny, prowadząc w konsekwencji nawet do zmian nowotworowych. Okazało się, że za zanik warstwy ozonowej odpowiadają związki zwane freonami, używane w wielu urządzeniach, jak choćby chłodziarki, a także m.in. w kosmetykach (spreje). Udało się jednak katastrofie zapobiec. W 1987 roku 196 krajów podpisało regulacje zwane protokołem montrealskim – zobowiązano się w nim do redukcji emisji szkodliwych substancji. Od 2005 roku w badaniach widać stopniowy wzrost stężeń ozonu, a według prognoz mamy szansę całą dziurę załatać do 2060 roku.

Zmniejszone zagrożenie

16 marca obchodzimy dzień pandy wielkiej. I możemy go świętować z entuzjazmem, ponieważ sytuacja tych wspaniałych zwierząt systematycznie się poprawia.



Jeszcze całkiem niedawno właśnie wizerunek pandy wielkiej był symbolem wymierających na skutek działalności człowieka gatunków. W 1970 roku na wolności żyło tylko 1000 pand. Według szcunków dziś to 1800-1900 zwierząt. „Ochrona pandy stała się przykładem do naśladowania przy działaniach podejmowanych w celu ochrony innych zagrożonych gatunków. Obecna sytuacja pand udowadnia, że współpraca rządów państw, organizacji pozarządowych, naukowców oraz lokalnych społeczności ma sens i przynosi zamierzone efekty" – czytamy na stronie WWF. Jest lepiej, co nie znaczy idealnie, jednak status pandy wielkiej z „krytycznie zagrożonego" zmienił się na „narażony na wyginięcie".

Z listy gatunków skrajnie zagrożonych usunięto też m.in. kondora kalifornijskiego, nosorożca czarnego, szympansa karłowatego, a z polskich – sokoła wędrownego.

30 *Wegański styczeń*

milionów *osób na całym świecie wzięło w tym roku udział w Veganuary – akcji, która zachęca do wypróbwania w styczniu diety wegańskiej. To nowy rekord! A w Polsce przeprowadzony właśnie w styczniu przez PBS sondaż wykazał, że* ***26%*** *spośród nas zamierza jeść mniej mięsa,* ***3%*** *chce całkowicie z niego zrezygnować, a* ***3%*** *już to zrobiło. Na razie zjadamy średnio aż* ***73 kg*** *na osobę rocznie.*

eprasa.pl 831373f066

sens.
inspirujemy
do rozwoju
przez
cały rok

Co miesiąc w sprzedaży.
Kwietniowy
numer do kupienia
od 10 marca.



WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA



Czy powrót po latach do miejsca pełnego wspomnień może okazać się szansą na nowy początek? Martyna, bohaterka powieści **„Przez milion burz”**, wraca do domu dziadków, by uporządkować nie tylko zniszczone gospodarstwo, lecz także swoje serce.

Agata Czykierda-Grabowska z niezwykłą wrażliwością pokazuje, jak przeszłość potrafi kształtować nasze wybory, a nieprzepracowane uczucia – zamykać na to, co dobre. Spotkanie z dawnym przyjacielem otwiera w bohaterce emocje, które wydawały się wygasłe, a zniszczony dom po dziadkach staje się metaforą porządkowania własnego życia.

sklep.zwierciadlo.pl Wydawnictwo Zwierciadło wydawnictwo_zwierciadlo

eprasa.pl 831373f066

Poleca **Zofia Fabjanowska**

KULTURA



„TESTAMENT ANN LEE”
w kinach od 13 marca.

MÓDL SIĘ i TAŃCZ

SKORO ŻYCIE TYTUŁOWEJ BOHATERKI I JEJ WYZNAWCÓW BYŁO RÓWNIE ŻARLIWE, CO WYWROTOWE, TO I POŚWIĘCONY IM FILM POWINIEN BYĆ WŁAŚNIE TAKI. I FAKTYCZNIE JEST. W „TESTAMENCIE ANN LEE” WIDAĆ PASJĘ I ZAPAŁ JEGO TWÓRCÓW.

Urodziła się 29 lutego 1736 roku, zaczyna swoją opowieść narratorka filmu, jedna z wiernych wyznawczyń Mateczki Ann Lee. A my śledzimy burzliwe losy tytułowej bohaterki, niepiśmiennej dziewczyny, która w XVIII-wiecznym Manchesterze wyrosła na liderkę ruchu szejkersów. Po czym, uciekając przed prześladowaniami, przepłynęła statkiem ocean i w Nowym Świecie założyła osadę i wspólnotę wyznaniową, przy okazji zapisując się na kartach historii nowożytnej Ameryki. W życiorysie Ann Lee niebywałe jest już to, że kobieta stanęła na czele tak licznego ruchu (głoszącego równość płci), ale owych niezwykłości znajdziemy więcej. Choćby sposób, w jaki szejkersi czcili Boga: ich nazwa wzięła się od drżenia ciała i tańców, którym towarzyszyły krzyki i śpiewy. W tym kontekście nie dziwi, że Mona Fastvold, reżyserka filmu, i Brady Corbet, współtwórca scenariusza (prywatnie mąż Mony), zdecydowali, aby „Testament...” był musicalem. Znane z historycznych rycin tańce – ręce wzniesione ku niebu, dłonie uderzające o ramiona – wykorzystano w układach choreograficznych. A jednak, idąc do kina, dobrze jest zapomnieć o wszystkim, z czym kojarzy wam się hasło „musical”. Ręcznie szyte, szlachetnie postarzone stroje autorstwa polskiej kostiumografki Małgorzaty Karpiuk przywodzą na myśl malarstwo dawnych mistrzów. Podobnie jak utrwalone na taśmie filmowej, a nie cyfrowo, zdjęcia Williama Rexera, który wybija się na operatorskie wyżyny. Powiedzieć, że film jest intrygujący wizualnie, to nic nie powiedzieć. Jest też wyjątkowa muzyka Daniela Blumberga. Ten laureat Oscara, inspirując się ponad tysiącem zachowanych hymnów szejkersów, swoje improwizowane utwory tworzył w czasie, kiedy trwały zdjęcia do filmu. I wreszcie Amanda Seyfried, czyli Ann Lee, owszem, jest kojarzona z musicalami („Mamma Mia”, „Les Misérables: Nędznicy”), tyle że tutaj gra na zupełnie innych rejestrach. Dzięki czemu można ją jako aktorkę odkryć na nowo. ■

ZDJĘCIA: SEARCHLIGHT PICTURES/WILLIAM REXER DZIĘKI UPRZEJMOŚCI SEARCHLIGHT PICTURES.

eprasa.pl 831373f066



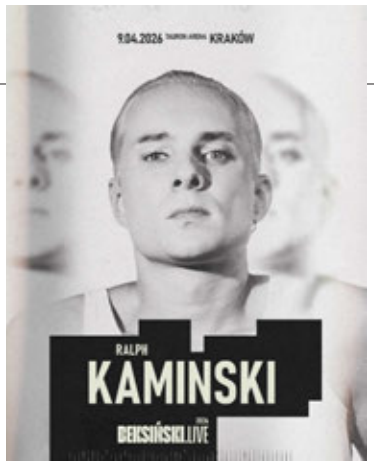
TAKI PEJZAŻ

JEJ PRACE MOŻNA PODZIWIAĆ W NAJWAŻNIEJSZYCH MUZEACH I GALERIACH NA CAŁYM ŚWIECIE. TERAZ OBSZERNA WYSTAWA TWÓRCZOŚCI **JULIE MEHRETU** OTWIERA SIĘ W POLSCE.

W ostatniej dekadzie wyrosła na pierwszoplanową gwiazdę spektaklu globalnej sztuki. Mówi się, że na nowo zdefiniowała abstrakcję. Julie Mehretu, której wystawę otwiera w marcu Muzeum Sztuki Nowoczesnej, urodziła się w Addis Abebie, jest dzieckiem etiopsko-amerykańskiego małżeństwa. W jej tożsamości odnaleźć można także polski ślad – matka artystki, która przybyła do Etiopii z USA, by pracować w szkole Montessori, miała wśród przodków emigrantów z Polski. W 1977 roku sytuacja polityczna zmusiła rodzinę siedmioletniej wówczas Mehretu do wyjazdu do Stanów, a perspektywa migrantki, uchodźczyni i osoby wychowanej na styku różnych kultur do dziś pozostaje ważnym elementem artystycznej narracji malarki. Od debiutu w latach 90. Julie pozostaje zasadniczo wierna abstrakcji. Nie oznacza to jednak operowania czystą formą pozbawioną związków z rzeczywistością. Przeciwnie – choć na pierwszy rzut oka jej prace mogą wywoływać skojarzenia z kompozycjami Kandinsky'ego czy malarstwem ekspresjonistów abstrakcyjnych z pokolenia Pollocka – w istocie są pejzażami współczesności. W jej obrazach zaklęte są struktury inspirowane mapami, planami architektonicznymi i urbanistycznymi, powidoki znaków, cienie schematów ekonomicznych przepływów, ekspresyjne gesty oraz formy, których korzenie tkwią w fotografiach dokumentujących polityczne wydarzenia. Prac Mehretu nie da się odczytywać na poziomie publicystycznym – pozostają nieprzejrzyste, skomplikowane i wielowarstwowe. Tak jak świat, do którego się odnoszą. W epoce postprawdy i deep fake'ów, w której realistyczne wizerunki ulegają dewaluacji i tracą wiarygodność, w abstrakcji, jak przekonuje Mehretu, paradoksalnie kryje się nadzieja na stworzenie obrazu, który zdoła dotknąć rzeczywistości. ■

Wystawa „KAIROS/WARIACJE DUCHOLOGICZNE" w MSN w Warszawie potrwa od 20 marca do 30 sierpnia.

eprasa.pl 831373f066



Obrazy i dźwięki

Ralpha Kamińskiego raczej nikomu przedstawiać nie trzeba – mało kto potrafi tak skutecznie jak on godzić artystyczną odrębność z ogromną popularnością. To samo mówiono zresztą o Zdzisławie Beksińskim, patronie tego multimedialnego wydarzenia. Beksiński.live to wielki koncert (organizowany we współpracy z Muzeum Historycznym w Sanoku), w czasie którego ożywają mroczne postacie i krajobrazy z płócien słynnego malarza. To także rodzaj muzycznego dialogu między występującymi na scenie artystami. Na tegorocznej edycji jako gość specjalny wystąpi właśnie Ralph Kamiński, będą też Justyna Steczkowska, Mery Spolsky i zespół The Dumplings.

Spektakl multimedialny BEKSIŃSKI.LIVE 2026
w Tauron Arenie w Krakowie odbędzie się 9 kwietnia.

Po raz pierwszy

Porzućcie oczywiste skojarzenia z malarstwem młodopolskim. Ta wystawa wymyka się oczywistościom, proponując nam przegląd zapomnianego rozdziału w historii sztuki. Kim była Młodopolska Grupa Pięciu? Powstała 120 lat temu i nigdy dotąd w historii muzealnictwa nie poświęcono jej wystawy. Mimo że tworzyli ją niezwykle interesujący, utalentowani i niepokorni malarze: Leopold Gottlieb (jego „Wieczerzę pańską" z 1910 roku widzicie poniżej), Witold Wojtkiewicz, Wlastimil Hofman, Mieczysław Jakimowicz i Jan Rembowski. Na wystawie zaprezentowano także ich późniejsze, indywidualne artystyczne losy.

Wystawa „MŁODOPOLSKA GRUPA PIĘCIU. ZAPOMNIANI BUNTOWNICY"
w Muzeum Narodowym w Krakowie potrwa do 5 lipca.



ZDJĘCIA: JOSEFINA SANTOS, MATERIAŁY PRASOWE



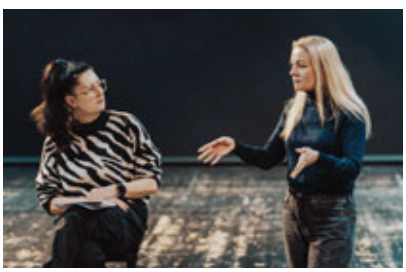
Kto to zaprojektował? One!

Znacie ich prace? Część na pewno tak, szczególnie te z PRL-u. Chyba że nie łączy was z tymi czasami absolutnie nic, nawet stare filmy, seriale czy słabość do designu w stylu vintage. Barwny motyl na torbach ze sklepu Pewex to projekt Julitty Gadomskiej. Okładki z kultowej wydawniczej serii KIK tworzyła Maria „Mucha" Ihnatowicz. Do tego plakaty, znaki graficzne, opakowania. Żeby ta książka – o znaczącym podtytule „Nieopowiedziane historie projektantek polskiej grafiki użytkowej 1945-1989" – mogła powstać, jej autorka Alicja Kobza latami gromadziła materiały archiwalne. I herstorie.



Plakaty Marii „Muchy" Ihnatowicz.

„GRAFICZKI" w kwietniu w księgarniach.



Lekcja uważności

Nic dziwnego, że „Małą empirię" zdecydowano się wystawić na scenie. Bo choć książka Katarzyny Sobczuk jest objętościowo niewielka, stanowi niewyczerpane źródło inspiracji. Można ją sobie dawkować w nieskończoność, wracając do poszczególnych wątków. Temat? „Okno pogodowe między młodością i starością". To błyskotliwie opisany rejestr życiowych zmian – drobnych przyjemności, niewygód, zaskoczeń, wzruszeń. Za adaptację i reżyserię spektaklu odpowiada Anna Ilczuk, na scenie zobaczycie Ewelinę Żak.

Spektakl „MAŁA EMPIRIA" w Teatrze Studio w Warszawie od 6 marca.

eprasa.pl 831373f066



(NIE)WIDZIALNY ŁAŃCUCH

„A CO JEŚLI MIŁOŚĆ TO TAKA SIŁA, W KTÓREJ ZAWSZE JEST JAKIEŚ ZNIEWOLENIE? MOŻE DLATEGO TAK WIELE OSÓB JEJ SIĘ BOI? A MOŻE JEDYNYM WOLNYM WYBOREM, JAKI PODEJMUJEMY W ŻYCIU, JEST WYBÓR SWOJEGO WIĘZIENIA?", ZASTANAWIA SIĘ REŻYSER **JAN KOMASA** PRZY OKAZJI Ppremiery SWOJEGO NAJNOWSZEGO, KRĘCONEGO W WIELKIEJ BRYTANII, FILMU „DOBRY CHŁOPIEC".

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Oglądałeś serial „Dojrzewanie"?

Jeszcze nie. A wiesz, że Stephen Graham nakręcił serial już po tym, jak skończyliśmy zdjęcia do „Dobrego chłopca"? Zszedł z planu i mógł zająć się „Dojrzewaniem". Dzięki temu, że zastosowali technikę jednego ujęcia, skończyli pracę po tygodniu. Serial zdążył już zdobyć Złote Globy i Emmy, a nasz film dopiero wchodzi do kin.

Pytam, bo obie produkcje łączy oczywiście Stephen Graham, ale też temat agresji młodego dorastającego chłopaka.

To temat, który Stephen chce opowiadać. Bycie ojcem to jego obsesja, myślę, że patrzył na naszego bohatera jak na swojego syna. Stephen nie dystansuje się od roli. Wchodzi w postać na sto procent, przeżywa, żyje nią. To jego talent – trzyma formę, ale wypełnia ją czystą emocją.

On ma syna, ty masz syna. Rozmawialiście o tym, jak dziś wychować chłopca?

Więcej: znaleźliśmy porozumienie bez słów. Ja mam też córkę, 25-letnią, sześć lat temu wyprowadziła się z domu i wyjechała na studia do Londynu. Syn ma 16. Dla mnie, mężczyzny i ojca, to są inne relacje. Ojciec jest często ślepo oddany córce, traktuje ją jak księżniczkę, idealizuje, to jego największy skarb. Nawet jeśli rozsądny głos w głowie podpowiada mu, że takie zapatrzenie też może skrzywdzić. Emocje wobec chłopca są bliższe współczucia, litości. To nie jest ten sam rodzaj energii. Ojcowie, a przynajmniej ten ojciec, o którym opowiada „Dobry chłopiec", w relacjach z synami czują żal, że nie mogą być z nimi tak naprawdę, w pełni, pocieszyć ich.

Dlaczego nie mogą?

Bo pracuje w nas przeświadczenie, że chłopak musi sobie zasłużyć na życie. Czuję, że jako mężczyźni jesteśmy tak skonstruowani, że musimy osiągać. Dlatego tak łatwo odpadamy od ściany wspinaczkowej, rozbijamy się, umieramy. Kobieta jest

eprasa.pl 831373f066

światu potrzebna. A mężczyzna? Musi zawalczyć o to, żeby ktoś go potrzebował. Musi coś udowodnić, musi coś znaczyć. To ten przykry wewnętrzny obowiązek, który odczuwa każdy z nas. Może to biologia, może to kultura, może jedno i drugie, ale faktem jest, że my musimy znaleźć coś, co będzie nas legitymizowało, samo istnienie nie wystarczy. I z tego powodu mój synek wzbudza we mnie współczucie. Wiem, że ma w sobie taki dziwny brak, który sam w sobie miałem. Widzę, że szuka czegoś, co ten brak wypełni. Tak jak ja szukałem i znalazłem filmy.

Nie kusi cię, żeby mu wskazać kierunek?

Pewnie, ale cały problem polega na tym, że w ten brak trzeba wsadzić własną energię, nie czyjąś. To musi być twój wybór. Chcę mu dać jak najwięcej opcji, ale znaleźć właściwą drogę musi już on sam.

Wzruszamy się, miękniemy, rozpadamy na myśl o naszych synach, bo chcemy im pomóc. Stephen Graham tak ma. Jego syn widzi ojca, który wskoczył na poziom niedostępny dla 99 procent ludzi w jego zawodzie. Brytyjczycy nazywają go dobrem narodowym...

To chyba dobrze, gdy widzi się sukces ojca? Tata, któremu się udało, buduje w synach pewność siebie.

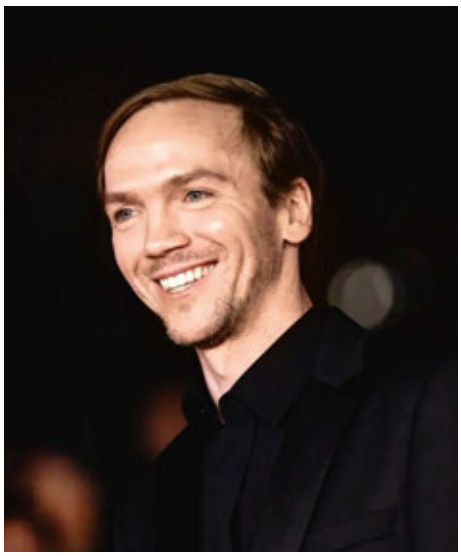
Ale ten sukces może też przytłoczyć. Mój tata [Wiesław Komasa – przyp. red.], gdy dorastałem, też miał wysoką pozycję. Dostał Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski. Jest profesorem zwyczajnym, przez 30 lat wykładał w Akademii Teatralnej. Jest fantastycznym aktorem, sprawdza się w filmie, teatrze, telewizji. I może by mnie to wszystko przytłoczyło, gdyby nie fakt, że tato nie chciał mnie przywalać własnymi osiągnięciami. Okazywał mi bardzo dużo czułości, pozwalał na błędy, akceptował wszystkie pomysły, nawet te, których nie rozumiał. Nie wiem, czy nauczyłem się od niego tej czułości, nie jestem pewien. Może dlatego większość moich filmów opowiada o facetach.

Nawet w twojej niedawnej „Rocznicy" – gdzie centralny jest konflikt światopoglądowy dwóch kobiet – dużo uwagi poświęcasz mężczyznom na drugim planie. Przepoczwarzenie syna, którego gra Dylan O'Brien, jest fascynujące. Chłopak czuje się niewystarczający i mści się, gdy zdobywa władzę.

Biologia. W „Rocznicy" to ona jest ważniejsza niż psychologia. Ten bohater staje się karykaturą faceta, ale przynajmniej czuje się kimś. Wreszcie ma w sobie poczucie dumy.

Tommy z twojego najnowszego filmu, trafia wbrew swojej woli, do tak zwanego „dobrego domu". Dekonstruujesz tę koncepcję naprawdę dosadnie.

Oto mamy chuligana, którego dobra rodzina postanawia uczynić lepszym chłopcem – przy pomocy paralizatora i łańcucha. Czy cel uświęca środki? Oczywiście okoliczności, w których stawiam to pytanie, są wręcz groteskowe, ale to jest właśnie



To jest właśnie fantastyczne w kinie, że można posłużyć się konwencją. Przejaskrawić, wyolbrzymić, odrealnić, ale jednocześnie bardzo serio zastanawiać się nad granicami wolności.

fantastyczne w kinie, że można posłużyć się konwencją. Przejaskrawić, wyolbrzymić, odrealnić, ale jednocześnie bardzo serio zastanawiać się nad granicami wolności. Bo może jest tak, że jedynym wolnym wyborem, jaki podejmujemy w życiu, jest wybór swojego więzienia? Przecież kiedy dwie osoby wchodzą ze sobą w relację, podejmują decyzję, że rezygnują z suwerenności. Od dziś jesteśmy od siebie zależni i ja już nie mogę być taki jak wczoraj, bo jeśli będę taki jak wczoraj, to zaprzeczę relacji. Ludzie codziennie zakładają sobie łańcuchy – jako partnerzy biznesowi, jako członkowie partii politycznych, mężowie, żony, rodzice. W relacji z dzieckiem po prostu stopniowo wydłużamy łańcuch, ale on nigdy nie znika. Może stać się niewidzialny, ale istnieje.

„Dobry chłopiec" jest metaforą. Pokazuje, że człowiek czasem woli być uwiązany, jakkolwiek byłoby to opresyjne. Nie mówię tylko o relacjach, bo opresyjne bywa też państwo. Wchodzi ci w życie, w każdy jego kawałek. Zagląda ci do pamiętnika, czyta twoje SMS-y, ale daje ci poczucie bezpieczeństwa. Jak rodzic, który ma na twoim punkcie obsesję i chce wiedzieć, gdzie jesteś, z kim i co robisz 24 godziny na dobę. Podczas gdy świat, który oferuje wolność bez ograniczeń, ma cię gdzieś.

Tommy nie pochodzi z patologii. A tak można by założyć, gdyby odczytać jego postać stereotypowo.

Bardzo mi zależało, żeby nie stawiać go przed wyborem pomiędzy zamożnym domem a biedą, patologią i stereotypem ojca alkoholika. To zbyt proste. „Dobry chłopiec" pokazuje, co ►

eprasa.pl 831373f066

nam robi brak uwagi – Tommy bierze wszelkie możliwe dragi, doprowadza się do stanów kompletnego upadku, jest agresywny, a akty przemocy nagrywa telefonem i wrzuca na TikToka.

Testuje granice swojej bezkarności.

Państwo nie ma narzędzi, nie może nas kontrolować i jednocześnie szanować wolności obywatelskich. Dlatego dzieciaki pozwalają sobie dziś na naprawdę dużo. Żyjemy w kulturze bezkarności. W Wielkiej Brytanii młodzież filmowała, jak rozbija kradzione samochody. Poduszki powietrzne wybuchają im w twarz, a oni je rozcinają, bo w środku jest gaz, który daje chwilowy haj. To tylko jeden z przykładów patozachowań, które były modne w mediach społecznościowych. Normy się przesunęły. Kiedyś za takie powszechnie potępiane zachowania lądowało się na marginesie. Dziś je monetyzujesz i jesteś gość. Wygrałeś, nikt się z ciebie nie śmieje, nikt cię nie potępia, przeciwnie – ludzie zbijają z tobą piątkę, gdy spotkają cię na ulicy. Nie chcę wpadać w moralizatorski ton. Stoję z boku, przyglądam się, opowiadam, zadaję pytania.

Ostatecznie Tommy'ego łamie przemoc czy miłość?

Miłość, ale... Ktoś powie, że to film o toksycznie pojmowanej miłości, bo ta zdrowa i dobra uwalnia. A jeśli miłość to właśnie taka siła, że zawsze jest w niej jakieś zniewolenie? Może dlatego tak wiele osób jej się boi, bo to uczucie o zbyt wielkiej mocy? Koncepcja czułej przemocy jest społecznie odrzucana, to jasne. Nie po to budowaliśmy cywilizację, żeby używać przemocy. Po to mamy demokrację i prawa człowieka, żeby przemoc całkowicie wyeliminować. I dobrze, zgadzam się, ale też pytam, czy się da. Co, jeśli nie? To w mojej pracy kluczowe, żeby umieć dobrze postawić pytanie.

Bez odpowiedzi?

Bez. Pytania otwierają, odpowiedzi zamykają. Zresztą żeby udzielić odpowiedzi, musiałbym ją najpierw znać.

A jak według ciebie wygląda faktycznie dobry dom?

To dom, w którym okazuje się innym uwagę. Jeśli wzrastasz w poczuciu, że jesteś zauważana, to nawet gdy zabraknie bliskiej osoby – rodzica, opiekuna – już na zawsze zostaniesz z tym, co zbudowała w tobie jej atencja. Według mnie zachodzi silna korelacja między uwagą a sensem istnienia, jak między energią i masą u Einsteina. Głęboko wierzę, że pragnienie śmierci w ludziach może się brać też z poczucia nieważności. Mówiłem już o tym w „Sali samobójców".

Wspomniana wcześniej „Rocznica" to film, który nakręciłeś dla amerykańskiego studia Lionsgate, z zagraniczną ekipą i obsadą, główne role grają m.in. Diane Lane, Dylan O'Brien, Kyle Chandler. „Dobry chłopiec" jest z kolei koprodukcją polsko-brytyjską, kręciłeś w Wielkiej Brytanii, główną rolę zagrał Stephen Graham. Polski reżyser jedzie w świat i robi dwa filmy, których premiery dzieli zaledwie kilka miesięcy. Może to wyglądać jak sukces, który przyszedł bez wysiłku. Było łatwo?

Marzyłbym, żeby było! Wiesz, ja żyję reżyserią. Kręcę film, nawet kiedy nie jestem na planie. Opowiadanie historii to moja obsesja. Fascynują mnie ludzie, ale też zmieniające się medium, niuanse percepcji. Mam fart, że mogę dostawać pieniądze za coś, co tak bardzo kocham. I tak o sobie myślę, jak o szczęściarzu. Ale zdaję sobie też sprawę, że wszyscy mają pomysły. I nie każdy dostanie 11 milionów dolarów na to, żeby je zrealizować, a tyle kosztowała „Rocznica". Trzeba umieć przekonać innych do swojej koncepcji, do tego, żeby wydali kupę szmalu na coś, co de facto nie istnieje. Mnie też dręczy syndrom oszusta, mam wrażenie, że tylko krok dzieli mnie od katastrofy. Że zaraz ktoś przyjdzie, spojrzy za zasłonę i zobaczy, że tam nic nie ma. Bo mój zawód właśnie na tym polega: na wytwarzaniu nieistniejących, nienamacalnych produktów, w które trzeba zaangażować bardzo dużo ludzi, żeby mogły powstać. W „Mieście 44" wzięło udział ponad trzy tysiące osób, łącznie ze statystami. I gdzie jest to „Miasto 44"? W twojej głowie, w mojej, ale każde jest inne. I na co poszło tyle szmalu, energii, krwi, potu i łez? Czym jest robienie filmów? Magią? Szamanizmem? Czasem widzę salę kinową jako przedział pociągu. Ludzie patrzą w jedno okno, za którym porusza się krajobraz. Tylko co im daje ta podróż?

Przeżywają coś. Wspólnie.

Właśnie. Jak przy ognisku, kiedy patrzą w to samo niebo, na te same gwiazdy. Może kino jest ćwiczeniem ze współodczuwania. I znów wracamy do atencji, bo ja robiąc film, myślę o tych osobach, które usiądą w sali kinowej. Chcę, żeby czuły, że opowiadam historię z uważnością na ludzi, którzy ją oglądają i próbują rozwikłać jej sens, odczytać przekaz. Może ten przekaz na nich jakoś wpłynie, pokieruje, wzmocni. Przecież kultura nas kształtuje – jesteśmy tym silniejsi, im więcej filmów kręcimy, im więcej kultury wytwarzamy. Staram się o tym rozmawiać z ludźmi z różnych środowisk politycznych. Tłumaczę, że kultura nie jest wrogiem, bo mocna władza nie boi się krytyki. Jeśli zamykasz usta artystom i artystkom, to znaczy, że jesteś słaby. Zderzenie z krytyką buduje, to powtarzam też studentom, z którymi spotykam się na zajęciach w łódzkiej filmówce.

Ty się zderzyłeś z krytyką?

Oczywiście. I kiedyś mnie bardzo bolała. Gdy nakręciłem „Salę samobójców", szydzono z bohatera – że to taki „słabowity gej", przynajmniej takie komentarze pojawiały w internecie. Co też pokazywało nasz stosunek do seksualności, stereotypy, niewiedzę. Zrozumiałem, że są rzeczy, o których za mało mówi się publicznie. Jak problemy młodych ludzi. Depresja. Samobójstwa. Nikt wtedy jakoś specjalnie nie robił filmów o nastolatkach. Dziś tematy, które wtedy poruszyłem, nie są już tabu. Fantastycznie jest wypowiadać słowa wcześniej niewypowiedziane. Na początku je odrzucą, ale potem widzisz, że świat się zmienia pod wpływem rozmowy, którą udało ci się zacząć. ●

JAN KOMASA reżyser i scenarzysta, znany z filmów: „Sala samobójców", „Sala samobójców. Hejter", „Boże Ciało", „Miasto 44" „Rocznica". Najnowszy „Dobry chłopiec" wchodzi do polskich kin 6 marca.

ZDJĘCIA: ŁUKASZ BĄK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 831373f066

zwierciadło

Nikt nie jest bezpieczny,
kiedy duchy przeszłości
dopominają się o sprawiedliwość



czyta Filip Kosior

Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl**, w księgarniach i na platformach streamingowych.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 8313731066

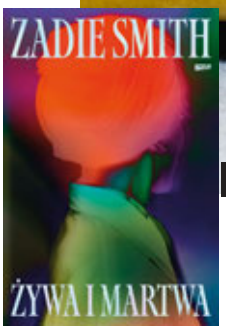
Poleca **Zofia Fabjanowska**

CZEKAJĄC na...

NIBY WRĘCZENIE OSCARÓW TO TYLKO DZIAŁKA FILMOWA, ALE MAM WRAŻENIE, ŻE SEZON KULTURALNY NA ŚWIECIE RUSZA NA DOBRE DOPIERO WŁAŚNIE PO OSCARACH. NA CO PRZEDE WSZYSTKIM WARTO CZEKAĆ? TROCHĘ TEGO JEST – WAŻNE KSIĄŻKI, PREMIERY FILMÓW, SERIALI I SPEKTAKLI, FESTIWALE, ALE NIE TYLKO.



1





2



3

4



1. Zadie Smith.
2. Zendaya i Robert Pattinson na plakacie filmu „Drama".
3. Olga Tokarczuk.
4. „Języki z wody" do zobaczenia na Biennale Sztuki w Wenecji.

ZDJĘCIA: ANDREA ARITZ/LAIF/FORUM, ŁUKASZ GIZA, KAROLINA GRABOWSKA, @VICTORIA & ALBERT MUZEUM, LONDYN, KADR ZE SZKICÓW WIDEO – BOGNA BURSKA – DO PROJEKTU „JĘZYKI WODY" 2025; FOT. MAGDA MOSIEWICZ, OSOBY PERFORMUJĄCE: BOGNA BURSKA, DANIEL KOTOWSKI / DZIĘKI UPRZEJMOŚCI ARTYSTKI, ROBBY CYRON, MATERIAŁY PRASOWE.

Czy to przez kosmiczne zrządzenie losu, czy przez ogólnoświatowy spisek, mający na celu zmusić nas do częstszego chodzenia na wernisaże i wystawy, kolejne miesiące upłyną nam w rytmie otwieranych z pompą nowych muzeów. Mnóstwo instytucji zainauguruje działalność swoich imponujących siedzib właśnie w tym roku. Choćby Guggenheim Abu Dhabi, muzeum – gigant, zaprojektowane przez gwiazdę architektury Franka Gehry'ego. Swoimi futurystycznymi muzealnymi bryłami chwalić się też będą: Los Angeles, Tokio, Suzhou, Nowy Jork. A w Europie? Z tych najbardziej wyczekiwanych: jesienią w Brukseli aż 10 wystawami zainauguruje działalność KANAL – Centrum Pompidou. To muzeum sztuki mieszczące się w zespole budynków dawnej fabryki i salonu Citroëna. Z kolei nowa filia Muzeum Sztuki i Rzemiosła Artystycznego Wiktorii i Alberta, V&A East Museum ma otworzyć się w Londynie już 18 kwietnia. Chwilę później, bo 6 maja, ruszy hiperwystawa, jedno z najważniejszych wydarzeń świata sztuki – biennale w Wenecji. Edycja wyjątkowa także, niestety, przez smutne okoliczności. Zaledwie kilka dni przed ogłoszeniem tytułu i tematu tegorocznej edycji zmarła bowiem kuratorka biennale Koyo Kouoh. Organizatorzy zdecydowali się zachować jej wizję. Ta edycja odbywa się pod hasłem „In Minor Keys" [W tonacji molowej], a w pawilonie Polonia będzie można oglądać „Języki z wody", projekt Bogny Burskiej we współpracy z Danielem Kotowskim. Ciekawe, czy do Wenecji wybiera się słynna brytyjska pisarka Zadie Smith, która nie tylko doskonale o sztuce pisze, ale ma też autentyczną frajdę z oglądania wystaw. O czym można się przekonać już za moment, zaraz ukazuje się bowiem jej „Żywa i martwa", 30 esejów na najróżniejsze tematy. Niektórzy uważają, że Smith jest lepszą eseistką niż powieściopisarką. Zbyt lubię jej prozę, żeby przyznać im rację, ale na pewno zebrane

eprasa.pl 831373f066







5. „Bracia Lumière. Przygoda trwa!" do zobaczenia na Timeless Festivalu. **6.** Plakat filmu „Lalka" w reż. Macieja Kawalskiego. **7.** Siedziba V&A East Museum. **8.** Opera-performans „La Mort de la Mer" do zobaczenia na Malcie w Poznaniu. **9.** „Matki pingwinów", drugi sezon.







tu teksty mają w sobie urok prywatnych rozmów, oko w oko z autorką. Tym milej mi zdradzić, że Smith udzieliła wywiadu „Zwierciadłu" (ukaże się już w następnym numerze). Inna książka, na którą czekam, to najnowsza powieść Olgi Tokarczuk. Historia, jak mówi sama noblistka, jednego z największych przesiedleń w historii Europy, obejmującego Dolny Śląsk, Pomorze, Warmię i Mazury. Nie ma jeszcze oficjalnego tytułu, ale wiadomo, że ma wyjść na jesieni. Czyli w czasie, kiedy apogeum osiągnie zamieszanie wokół obu „Lalek". Tej serialowej, którą pokaże Netflix, w reżyserii Pawła Maślony, i tej kinowej, Macieja Kawalskiego. Szczegółów wam oszczędzę, z pewnością jesteście na bieżąco i macie już swoją ulubioną Łęcką i ulubionego Wokulskiego. Z gustami się nie dyskutuje, a tymczasem chcę nieśmiało zauważyć, że bardziej niż z rywalizacją mamy tu do czynienia z pięknym dowodem na to, jak duże emocje może wzbudzać literatura. Przecież gdyby było inaczej, rzesze ludzi na świecie nie czekałyby z wytęsknieniem na premierę trzeciej części „Diuny", zaplanowanej na koniec roku. Tym samym dochodzimy do Zendayi, czyli drugiego, obok muzealnego, globalnego trendu w kulturze. Bo jak inaczej nazwać fakt, że jedna drobna dziewczyna gra w aż tylu wyczekiwanych filmach? Chani, wojowniczka z pustynnej planety Arrakis – raz. Atena w „Odysei" w reżyserii Christophera Nolana – dwa (do zobaczenia w lipcu). Michelle Jones, jedna z najważniejszych postaci w nowej odsłonie przygód Spider-Mana – trzy. No i film już nie o formacie blockbustera, o którym jednak jest głośno, czyli „Drama" (premiera 10 kwietnia), gdzie narzeczonego Zendayi gra Robert Pattinson. Co z serialami? Tu nie wybiegam poza Polskę, bo oprócz wspomnianej „Lalki" czekam na „Wśród nocnej ciszy" (HBO Max) o kulisach jednej z najsłynniejszych spraw kryminalnych PRL-u, zbrodni połanieckiej. Wystarczy chyba wspomnieć, że reżyseruje Jan Holoubek, który „Heweliuszem" potwierdził, że genialnie sprawdza się w roli kronikarza najnowszej historii Polski. No i drugi sezon „Matek pingwinów", serialu opowiadającego o macierzyństwie tak, jak nikt dotąd w Polsce, ale i na świecie, nie opowiadał. Wisienką na torcie jest dla mnie to, że reżyserka i scenarzystka Klara Kochańska-Bajon zaprosiła do obsady naszego okładkowego bohatera Mateusza Damięckiego. Teatr? Potężną dawkę teatralnych doznań zagwarantuje poznańska Malta (od 21 do 28 czerwca). Zresztą nie tylko teatralnych, wystarczy spojrzeć na ich program muzyczny. Tu nie jestem obiektywna, jako że zaproszony do Poznania zespół Beirut wyznaczał ścieżkę dźwiękową dla wielu ważnych momentów w moim życiu. I jeśli już o powrotach do przeszłości mowa, na koniec zostawiłam wydarzenie absolutnie ponadczasowe. Timeless Festival (Warszawa, od 17 do 27 kwietnia) to czysta przyjemność z oglądania klasyki. „Stowarzyszenie Umarłych Poetów", „Piknik pod Wiszącą Skałą", kino Luisa Buñuela i Barbary Sass. Oj, będzie się działo! ●

eprasa.pl 831373f066



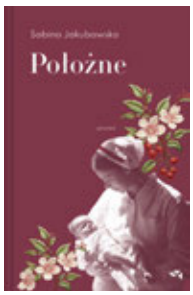


ODZYSKANA

CZY O SYLVII PLATH DA SIĘ NAPISAĆ COŚ NOWEGO? OWSZEM, OKAZUJE SIĘ, ŻE MOŻNA ZAJRZEĆ JESZCZE GŁĘBIEJ. WYSTARCZY UCZCIWOŚĆ, DOBRA WOLA. I MIŁOŚĆ.

To debiutancka książka Emily Van Duyne, która jest badaczką i wielbicielką literatury, a w szczególności swojej bohaterki. Wiadomo: Sylvia Plath, genialna poetka, autorka „Szklanego klosza", kobieta, która odebrała sobie życie w sposób dramatyczny, gdy miała zaledwie 30 lat. Czy to cała prawda na jej temat? Czy faktycznie Plath wypada czytać tylko nastoletnim dziewczętom? I jaką rolę odegrał w jej życiu Ted Hughes? Mąż, również poeta, despota, budził kontrowersje, ale sądzono, że był dla żony też podporą, a po jej śmierci – kustoszem jej pamięci i twórczości. Van Duyne powątpiewa w jego intencje. Czyta wiersze Plath i szuka w nich nowych tropów, słusznie zauważając, że miłość i przemoc łączą się czasem boleśnie i toksycznie. Dzisiejsza wiedza pozwala spojrzeć na Plath inaczej, lepiej ją zrozumieć i poznać jej różne oblicza, również to dzikie i barwne. ■

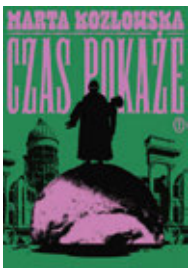
Emily Van Duyne „KOCHAJĄC SYLVIĘ PLATH",
przeł. Agata Ostrowska, s. 464.



Sabina Jakubowska „POŁOŻNE",
s. 704.

Nic, co ludzkie

„Historię społeczną Polski można mierzyć jakością porodów", pisze Sabina Jakubowska, doula i autorka „Akuszerek", które okazały się sensacją. Tam wszystko zaczynało się w XIX wieku, „Położne" osadzone są w realiach okupacji i czasów powojennych. Regina w rządzonym przez nazistów szpitalu ma już nie być położną, tylko salową. Ale zdarzy jej się jeszcze witać noworodki na świecie. Porody nie były priorytetem, czasem rodziło się na stojąco. Pasjonująca powieść, także o tym, jak ekstremalne bywa macierzyństwo.



Marta Kozłowska „CZAS POKAŻE",
s. 136.

Zmory przyszłości

Kto szuka oryginalnej powieści niepodobnej do niczego – dobrze trafi. „Czas pokaże" przenosi nas do dziwacznej przyszłości, świata po zagładzie, zaludnionego przez odrażające istoty. Jakimś cudem zawieruszył się tu człowiek z krwi i kości („człenio"). Ocalał? Przespał apokalipsę? I jak się odnajdzie w nowej rzeczywistości? Sam zauważa, że ten nowy świat to „widok dla ludzi o mocnych żołądkach". Takich wrażeń ta książka dostarcza: bawi, przestrasza, mocno pobudza wyobraźnię.



Annie Ernaux „POWROTY",
przeł. Anastazja Dwulit, s. 176.

Tamta niedziela

12-letnia Annie była świadkiem sceny, którą dzisiejszym językiem można by nazwać „traumatyczną": jej ojciec chciał zabić matkę toporkiem do drewna. Nigdy do tego nie wracali. Ten epizod w jakimś sensie zakończył jej dzieciństwo. Ernaux z tej jednej sytuacji potrafi utkać całą opowieść o potędze piętna i wspomnienia, ale i szerszą, o francuskiej prowincji. Laureatka Nobla jest w tym absolutną mistrzynią, każda jej książka o tym świadczy. „Prawdziwa pamięć o sobie nie istnieje", pisze, ale wciąż próbuje do niej dotrzeć.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA

eprasa.pl 831373f066

zwierciadło

Jak kochać mądrze siebie i partnera? **Poznaj sekret udanych relacji.**



Specjalna edycja bestsellerowego poradnika.
Katarzyna Miller, psycholożka i psychoterapeutka,
w rozmowie z redaktorką naczelną miesięcznika
„Zwierciadło” Joanną Olekszyk.

Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl** i w księgarniach.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 831373f066



Serial „DYNASTIA” można oglądać na Amazon Prime Video.

Powrót do przeszłości

„DYNASTIA” CIĄGLE WZBUDZA EMOCJE, CHOĆ MOŻE NIE DO KOŃCA TAKIE, JAKIE ZAPLANOWALI JEJ TWÓRCY. A DLA FANÓW STYLU LAT 80. TO KLASYKA GATUNKU.

Muszę wyznać: jestem w tym wieku, że pamiętam, jak w telewizji leciał serial „Dynastia”. Mało tego, sama go oglądałam! Nie z zapartym tchem, raczej z lekko ironicznym uśmieszkiem, choć uśmieszek miał przykryć to, że losy bohaterów mnie pasjonowały. Nie zapamiętałam wiele: słodka i szlachetna Krystle, wredna i podstępna Alexis, między paniami Blake, prawy i bogaty. Zresztą wszyscy bogaci bezwstydnie, bo też epatowanie bogactwem to serce serialu. Tyle. Aż tu na kolegium nasza naczelna mówi: – Wiecie, że na Prime Video można obejrzeć „Dynastię”? Wróciłam do domu, włączyłam... i szczęka mi opadła. Bo seriale to zawsze lustro czasów, o których opowiadają. Zwłaszcza jeśli te pokrywają się z czasami, w których były kręcone. Już w jednym z pierwszych odcinków widzimy, jak Blake wyzywa syna od pedałów, daje mu do zrozumienia, że tego „zboczenia” tolerować nie będzie i że oczekuje... powrotu do normalności. Czyli zmiany orientacji. Kilka odcinków później, dotknięty tym, że żona bierze tabletki antykoncepcyjne, ni mniej, ni więcej, tylko ją gwałci. Tak, następnego dnia przeprasza. A ona wybacza. Akcja toczy się niespiesznie, są dłużyzny, przerysowania, gra aktorów sztywna (no dobrze, poza Joan Collins), bywa nudnawo. A jednak nie sposób przestać oglądać. Bo to poruszające świadectwo niedalekiej przecież przeszłości. 45 lat wstecz – i jesteśmy w innym świecie. Mizoginicznym, homofobicznym, pełnym niechęci wobec osób leczących się psychiatrycznie, klasistowskim. Dokonaliśmy przez te lata rewolucji. Myślimy inaczej. Zachowujemy się inaczej. Nie wszyscy, nie wszędzie, ale jednak generalnie zmiana jest gigantyczna. No i ta moda... Jeśli nigdy „Dynastii” nie oglądaliście, polecam. Jeśli kiedyś oglądaliście, polecam. Zdziwicie się. Ale warto się zdziwić, żeby docenić to, co mamy dziś. Mimo wszystko. ■

ZDJĘCIA: MOVIESTORE COLLECTION LTD / ALAMY STOCK PHOTO / BEW.

eprasa.pl 831373f066


beBIO
EWA CHODAKOWSKA
DRESSED
for success
beBIO
EWA CHODAKOWSKA
eau de parfum
ZAPACHY PEŁNE EMOCJI
Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria
bebiocosmetiqs.pl



Filmy poleca szefowa działu kultury **Zofia Fabjanowska**

To skomplikowane

NIETYPOWY KRYMINAŁ, KOMEDIA I SESJA TERAPEUTYCZNA W JEDNYM. Z BRAWUROWĄ JODIE FOSTER W ROLI GŁÓWNEJ.



Jakim cudem Foster aż tak dobrze mówi po francusku? To pewnie pierwsza myśl, jaka przyjdzie wam do głowy, kiedy zaczniecie oglądać „Ostatnią sesję w Paryżu". Oczywiście jeśli nie znacie lub nie pamiętacie jej drugoplanowej roli w „Bardzo długich zaręczynach". Do wątku francuskojęzyczności aktorki jeszcze wrócę, tymczasem zagadek do rozwiązania jest więcej. W tajemniczych okolicznościach ginie bowiem pewna kobieta. Śledztwo na własną rękę rozpoczyna jej psychoterapeutka Lilian Steiner (Foster), Amerykanka od dawna mieszkająca w Paryżu. Z początku może wydawać się nieco drętwa, ale wierzcie mi, Lilian potrafi być żywiołowa, o czym przekonacie się, kiedy na dobre wciągnie ją sprawa śmierci pacjentki. Ciekawe, że przy okazji u naszej bohaterki zaczynają pojawiać się dziwaczne objawy, na przykład napady płaczu. Jak to możliwe, skoro to osoba niespecjalnie wylewna, co w jej fachu może się wydawać zaletą, za to w życiu osobistym bywa źródłem nieprzyjemnych sytuacji. Obserwujemy, jak w jej nastawieniu coś się zmienia, tylko co? I do czego to doprowadzi? Tyle mogę zdradzić z obfitującej w niespodzianki fabuły. I, jak obiecałam, wyjaśniam, że dwukrotna laureatka Oscara dzięki mamie frankofilce już w dzieciństwie chodziła do francuskiej szkoły w Los Angeles. I nigdy nie straciła kontaktu z językiem. ■

„OSTATNIA SESJA W PARYŻU!" w kinach od 20 marca.

Zabij ten lęk

Przepis reżyserki Julii Ducournau na film? Bohaterka, która wzbudza strach – choćby morderczyni Alexia w nagrodzonym Złotą Palmą „Titane" (2021). I gatunkowe ramy: Ducournau lubi sięgać do jakże ostatnio popularnego gatunku body horroru. Jednak ani strach, ani wstręt nie są istotą jej filmów. Tu 13-letniej Alphy boją się, odkąd dała sobie zrobić brudną igłą tatuaż. Ramię ciągle krwawi, a mamy lata 80., przynajmniej na to wskazywałyby ciuchy i fryzury, czasy dziwnej epidemii wzbudzającej popłoch. Jak wieść niesie, chorobę roznoszą głównie geje i narkomani. Brzmi znajomo? Reżyserka gra z naszymi skojarzeniami i uprzedzeniami, dokładając surrealistyczne wątki (chorzy zamieniają się w... kamień). I przy okazji w sposób bezkompromisowy pokazuje trudy dziewczyńskiego dorastania.

„ALPHA" w kinach od 20 marca.



Werdykt

Dramat sądowy. Kameralny, doskonale zrealizowany, trzymający do ostatniej chwili w napięciu. A przede wszystkim poruszający ważny społeczny problem. Toczy się sprawa o przyznanie pełnej opieki nad dziećmi. O to występuje Alice, mama 10-letniego syna i 17-letniej córki. To inne ustalenia niż te zawarte po rozwodzie kobiety i jej byłego męża. Tymczasem dzieci od dłuższego czasu nie widziały się z ojcem. I powtarzają, że nie chcą go widzieć. Zanim wyrobicie sobie zdanie, kto ma tu rację i co tak naprawdę się wydarzyło, wysłuchacie wersji obu stron. Uderzy was też m.in. bezduszność niektórych prawniczych argumentów i procedur stosowanych w tego typu przypadkach. Film wstrząsający i na pewno wart obejrzenia.

„WIERZYMY CI" w kinach od 13 marca.



ZDJĘCIA: ©MANDARIN & COMPAGNIE KALLOUCHE CINEMA FRAKAS PRODUCTIONS FRANCE 3 CINEMA, GEORGE LECHAPTOIS, ROBBY CYRON, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066

RMF CLASSIC

MOCARTY

sztuka nabiera mocy

Gala MocArtów RMF Classic

24 marca

Śledź **rmfclassic.pl**
i poznaj zwycięzców!



CO TERAZ BĘDZIE?

TO ICH PRZESILENIE. KUMULACJA PRZEŻYĆ, CELEBRACJA SUKCESÓW. BĘDĄ ŚWIĘTOWAĆ W ASYŚCIE ORKIESTRY, Z KTÓRĄ NAGRALI PŁYTĘ I Z KTÓRĄ RUSZAJĄ W TRASĘ KONCERTOWĄ. A POTEM? PRZERWA, RESET, ROZDZIELENIE. – MOŻE WŁAŚNIE TERAZ DOWIEMY SIĘ CZEGOŚ NOWEGO O NASZEJ RELACJI? – ZASTANAWIAJĄ SIĘ **KASIA I JACEK SIENKIEWICZOWIE** Z ZESPOŁU KWIAT JABŁONI. I DODAJĄ, ŻE CZASEM TRZEBA POBYĆ OSOBNO, ŻEBY ZNÓW CHCIAŁO SIĘ GRAĆ RAZEM.

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Zdjęcie **DOROTA SZULC**

eprasa.pl 8313731088

Co wydawało wam się niemożliwe, gdy startowaliście z Kwiatem Jabłoni, a okazało się osiągalne? Pytam o to, bo wydany właśnie album (z utworami w orkiestrowych aranżacjach) zaczynacie tak samo jak debiutancką płytę – od piosenki właśnie o takim tytule: „Niemożliwe".

Jacek Sienkiewicz: Mnie niemożliwa wydawała się trasa koncertowa po dużych halach, a zagraliśmy już takie dwie. Nie wierzyłem też w koncerty z orkiestrą symfoniczną. Jasne, marzyliśmy o tym, i to jeszcze zanim wydaliśmy pierwszy album, ale nie było we mnie wielkiego przekonania, że to marzenie może się spełnić, i to jeszcze na taką skalę.

Kasia Sienkiewicz: Dla mnie te lata spędzone z Kwiatem to niekończące się pasmo zaskoczeń. Pozytywnych. Na przykład gdy zostaliśmy serdecznie przyjęci przez widownię na festiwalu Pol'and'Rock i zdobyliśmy tam aż dwie nagrody publiczności, Złote Bączki. Wysyłając zgłoszenie do biura Jurka Owsiaka, nie sądziłam, że ktoś nas zauważy, że w ogóle będziemy tam pasować. Jestem nadal wdzięczna, że mama mnie wtedy namówiła do udziału w eliminacjach, a potem sama zaniosła naszą płytę na pocztę. Wszystko, co z tego dla nas wyniknęło, było jak cud, jak spełnienie marzeń, których nawet nie śmiałam mieć.

A każdemu z was, osobno, coś wydawało się nie do zrobienia? Coś wymagało wyjścia ze strefy komfortu?

Jacek: Wcześniej śpiewałem wyłącznie na zajęciach z kształcenia słuchu na uniwersytecie albo robiłem chórki w mniejszych projektach. Ale żeby być głównym wokalem? To na pewno wymagało ode mnie wyjścia ze strefy komfortu.

Kasia: Bardzo lubię robić muzykę, grać koncerty, być w zespole – to jest właśnie ta moja strefa komfortu. Robię to, co zawsze chciałam. Jednak tym wyjściem poza przyzwyczajenia i nawyki była dla mnie, i nadal jest, nauka dzielenia się zadaniami. Do przesady potrzebuję sprawować kontrolę nad organizacją zespołu, za dużo zarządzam. I najtrudniej było mi nauczyć się odpuszczania. Staram się mniej pilnować, a więcej delegować. To dla mnie dość nienaturalne i trudne do zmiany, ale chyba wychodzi mi coraz lepiej. Jacek, jak myślisz?

Jacek: Tak, na pewno.

Kasia: Oby! Chciałabym, żeby to stało się naprawdę częścią mnie, a nie było ciągle wychodzeniem ze strefy komfortu.

Życie zawodowych muzyków wygląda dokładnie tak, jak sobie wcześniej wyobrażaliście?

Kasia: Przede wszystkim od dziecka wiedzieliśmy, że muzyka jest czymś, czym można zajmować się zawodowo, a nie tylko hobbystycznie. Ludzie często nas pytają, czy tata [Kuba Sienkiewicz – przyp. red.] nam jakoś pomógł. Myślę, że to jest właśnie ta pomoc – pokazał nam, że muzyk to zawód, że tak się da. Ale nie tylko on był wzorem, bo obserwowaliśmy również naszego wujka, który grał w zespole muzyki country, a także ojca chrzestnego Jacka, czyli świetnego zawodowego bandżystę i gitarzystę, który zresztą dziś gra w naszej orkiestrze. W związku z tym, że od dziecka widzieliśmy życie profesjonalnych muzyków, nasze wyobrażenia nie odbiegają bardzo od tego, czego sami dziś doświadczamy. Nie zdawałam sobie jednak sprawy, że bycie w podróży tak bardzo męczy. Czasem nie wiem, gdzie się obudziłam, w kółko zastanawiam się, co spakować, a potem, czy na pewno wszystko wzięłam. To rzeczywistość, z którą musiałam nauczyć się współpracować.

Jacek: Przed Kwiatem Jabłoni też zajmowaliśmy się muzyką, tyle że hobbystycznie. Zaskoczyło mnie, że zmienia się tylko skala.

Zmiana skali niesie ryzyko zmiany podejścia. Im częściej grasz koncerty, tym więcej pojawia się rutyny. Nie ma już tej ekscytacji.

Jacek: Jest! Rutyna się pojawia, ale bardzo, bardzo rzadko, zwłaszcza biorąc pod uwagę, ile gramy. Pojawiają się momenty, kiedy wolałbym nie wychodzić na scenę, ale to uczucie mija, gdy tylko się na niej znajdę. Ludzie, energia, muzyka – to wszystko sprawia, że zawsze kończę koncert zadowolony. Nadal jesteśmy bardzo podekscytowani, niezmiennie od siedmiu lat.

Kasia: Mam zeszyt, w którym rozpisuję po kolei wszystkie nadchodzące dni. Taki bardzo szczegółowy kalendarz. Gdybym tego nie robiła, zgubiłabym się, bo dzieje się dużo, a każdy dzień jest zupełnie inny. Nic tu nie powszednieje. Mało tego, pracując w zespole, uświadomiłam sobie, że rutyna to coś, czego mi brakuje. Śpiewamy o tym w piosence „Kwiat w doniczce". Że dobrze jest, kiedy coś się powtarza, jest zawsze takie samo.

To, do czego jesteśmy przyzwyczajeni, może stać się źródłem wewnętrznego spokoju, zwłaszcza w czasach, w których wszyscy ciągle szukają zmian, niesamowitości i boją się cokolwiek przegapić. Warto szukać zwyczajności. A zatem jest mi dobrze, kiedy nie stresuję się koncertem, kiedy ekscytacja graniem spada. Trudno byłoby mi przeżywać bez przerwy wielkie emocje. ►

eprasa.pl 831373f066

Dlaczego wasz koncertowy album zatytułowaliście „Przesilenie"? Pod takim też hasłem jedziecie w trasę koncertową.

Jacek: To moment przejścia. Nagromadziło się już tyle emocji, że trzeba zmiany. Album i trasa są kumulacją przeżyć z ostatnich lat działalności Kwiatu Jabłoni. Orkiestra symfoniczna pomaga podkręcić je do maksimum. Tak chcemy podsumować ten pierwszy rozdział. Po trasie zajmiemy się aktywnościami solowymi. Zrobimy sobie reset, zyskamy czas i przestrzeń, żeby nazbierać nowych pomysłów i wrócić.

Wasze albumy mają zróżnicowaną tonację emocjonalną. Nie zawsze jest miło. Trudne stany podkręcone do maksimum – to zwiastuje burzę.

Jacek: Ale to burza, która oczyszcza. Na mnie pisanie, a potem śpiewanie piosenek o trudnych doświadczeniach, z którymi musiałem się zmierzyć, zawsze działało terapeutycznie. Oboje z Kasią regularnie przeżywamy katharsis na scenie. A teraz to katharsis jest jeszcze silniejsze. Jak w piosence „Dom", gdy śpiewamy, że dom płonie. Zagrany z towarzyszeniem orkiestry ten fragment jest naprawdę intensywny.

Kasia: Orkiestra to jest wręcz magiczny wynalazek. Przenosi nas w miejsca, wydobywa z nas emocje ze zdwojoną mocą. Wzruszam się za każdym razem, kiedy sobie głębiej uświadomię, że ludzie poświęcają naprawdę całe życie nauce gry na tych ekstremalnie trudnych instrumentach, a wszystko po to, żeby móc potem wspólnie grać, żyć muzyką. Wzrusza mnie nasza orkiestra. To, że 34 osoby przychodzą na wielogodzinne próby, wszyscy przyszykowani, na koncercie odświętnie ubrani – po to, żeby wykonać piosenki. Piosenki! Przecież mogłoby się zdawać, że to niemożliwe, żeby człowiek tak się chciał temu poświęcać, a jednak! Okazuje się – choć może to banał – że sztuka jest ludzką potrzebą, jest zawsze istotna. Nawet w pandemii, gdy z pozoru mieliśmy ważniejsze sprawy na głowie, potrzebowaliśmy wszyscy sztuki. Albo gdy wybuchła wojna w Ukrainie. Chcieliśmy przestać grać koncerty, ale wtedy słuchacze mówili, że zwłaszcza w takich trudnych momentach potrzebują muzyki.

Kasia: Zaczęłam obawiać się, że „spokojny" oznacza „nijaki". Ale może ta nasza kwiatojabłoniowa charakterność polega właśnie na tym, że jesteśmy łagodni?

Życie w zespole pozwoliło wam poznać się lepiej? Zobaczyliście w sobie coś nowego, coś, czego nie wiedzieliście o sobie nawzajem wcześniej? Tak, wiem, że pytam o to rodzeństwo...

Kasia: Między nami jest bardzo mała różnica wieku, tylko półtora roku. Jeździliśmy na te same kolonie, chodziliśmy do tych samych szkół, graliśmy w tych samych zespołach, jeszcze przed Kwiatem Jabłoni. Trudno mi powiedzieć, czy dowiedziałam się o Jacku czegokolwiek nowego w ostatnich latach, bo zawsze mieliśmy bliską relację. Natomiast jestem bardzo ciekawa, co będzie teraz. Na pewno będziemy spędzać ze sobą dużo czasu, ale siłą rzeczy kontaktu będzie mniej, bo odpadnie cała część związana z próbami, rozmowami o utworach, występami. Może właśnie teraz dowiemy się czegoś nowego o naszej relacji, gdy będzie mniej nasilona, a każde spotkanie będzie wynikać z tego, że chcemy się ze sobą zobaczyć, pójść na imprezę albo posiedzieć razem w domu, a nie w busie, którym jedziemy na koncert.

Na mnie robi wrażenie to, że decydujecie się na przerwę, będąc u szczytu popularności. Opieracie się pokusie – zrozumiałej – żeby wyciągnąć z tego momentu jak najwięcej.

Jacek: Postawiliśmy na siebie i nasze samopoczucie. Do tej pory nasza kariera rozwijała się stopniowo i konsekwentnie, bez większych wzlotów i upadków. W związku z tym co roku moglibyśmy powiedzieć, że jesteśmy „u szczytu popularności", bo z naszej perspektywy jest tylko lepiej i lepiej. W którymś momencie musieliśmy sami podjąć decyzję o przerwie, bo okoliczności nie sprzyjały myśleniu o zawieszeniu działalności.

Kasia: Zawieszamy na chwilę Kwiat Jabłoni, ale sami się nie zatrzymujemy. Ciężko jest się zatrzymać.

Jacek: A ja spróbuję. Potrzebuję uciec i nic nie robić przez jakiś czas. To mnie odblokuje artystycznie.

Od początku działalności zespołu pokazywaliście, że jesteście bardzo wrażliwi na to, co dzieje się na świecie. Zabieracie głos w sprawie Ukrainy, Palestyny, wyborów. Nigdy nie baliście się ryzyka, że zdystansujecie publiczność takim zaangażowaniem w kwestie społeczne czy polityczne?

Kasia: Jeśli coś mnie niepokoi, to fakt, że aż tylu artystów dziś zupełnie rezygnuje z zabierania głosu, a przecież to również jest naszym zadaniem. Bob Dylan, Jacek Kaczmarski, zespoły punkowe... Fundamentem ich działania było komentowanie rzeczywistości społecznej. Dzisiaj zaangażowanym społecznie artystom mówi się, że „niepotrzebnie mieszają się w politykę". A przecież my wszyscy jesteśmy w politykę wmieszani, nie ma od niej ucieczki. Jeśli przestaniemy interesować się światem dookoła nas, tym, jak działa, nie będziemy chcieli go rozumieć i komentować, w efekcie będziemy bardziej podatni na manipulacje. Dlatego mówimy otwarcie naszym słuchaczom, że warto chodzić na wybory, że warto patrzeć na scenę polityczną, że w obliczu konfliktów wojennych warto zajmować stanowisko, i tak dalej. To tylko tyle i aż tyle.



KASIA I JACEK SIENKIEWICZOWIE rodzeństwo, które od 2018 roku tworzy folk-popowy zespół Kwiat Jabłoni. Zarówno ich wydany w 2019 roku debiutancki album „Niemożliwe", jak i albumy „Mogło być nic" i „Pokaz slajdów" zyskały status podwójnej platynowej płyty. Właśnie ruszyli w trasę, podczas której, z towarzyszeniem 34-osobowej orkiestry, będą grać swoje utwory w aranżacjach koncertowych. Trasa potrwa do 28 kwietnia.

eprasa.pl 831373f066

Jacek: Okazało się, że jesteśmy całkiem odporni na hejt, a spadł na nas duży – właśnie za to, że zabieramy głos. Nie rusza nas to jednak na tyle, żebyśmy przestali mówić o Palestynie albo nie wzięli udziału w obchodach, które dla niektórych będą kontrowersyjne. Dla nas większą wartość ma fakt, że wzięliśmy udział w dyskusji niż to, czy wszystkim podoba się to, co mówimy.

Kasia: Hejt jest głośny, widać go bardziej, ale z naszej perspektywy widoczne zawsze było przede wszystkim zaangażowanie naszej publiczności, które rosło, gdy tylko decydowaliśmy się na tego rodzaju szczere wypowiedzi. Wiemy, że wielu odbiorcom muzyki zależy na takich treściach i że wiele osób, stojąc pod sceną, chciałoby usłyszeć, że ich ulubiony artysta przeżywa nie tylko swój świat wewnętrzny, ale i ten zewnętrzny.

Z drugiej strony, obrywało wam się też za bycie grzecznym, miłym zespołem. Mam wrażenie, że w pewnym momencie media tak zaczęły podkreślać waszą łagodność w obyciu, że zrobił się z tego zarzut.

Jacek: Nie wiem, jak do tego doszło, że wizja zespołu, którą mieliśmy w głowie i interpretacja, którą stworzyli ludzie, mocno się rozminęły [śmiech]. Mnie osobiście bardzo zaskoczyło, że odbiera się nasz zespół jako łagodny, wręcz oazowy. Bo jesteśmy rodzeństwem? Bo wyglądamy na mniej lat, niż mamy? Dwójka studentów, brat i siostra, którzy robią muzykę na śmieszną małą gitarkę i pianino.

Można zobaczyć, jak bardzo stereotypowe jest to ujęcie Kwiatu Jabłoni, gdy przychodzi się na nasz koncert. Coś z nas „wyłazi", gdy jesteśmy na scenie. Prawdą jest jednak, że rzeczywiście jesteśmy uprzejmi. Czy to źle?

Kasia: Paradoks polega na tym, że w pewnym momencie zaczęliśmy tłumaczyć się z tego, że jesteśmy dosyć spokojni czy, jak o nas mówią, „grzeczni". Zaczęłam obawiać się, że „spokojny" oznacza „nijaki", że bycie uprzejmym oznacza bycie żadnym. Chyba lepiej postrzegane jest jednak bycie niegrzecznym czy kontrowersyjnym, bo to nadaje charakteru. A może jednak jest tak, że ta nasza kwiatojabłoniowa charakterność polega właśnie na tym, że jesteśmy łagodni? Ja osobiście tego poszukuję w artystach, których słucham – wrażliwości i uprzejmości. Też chcę taka być.

Będą was pewnie o to pytać w kółko, możecie więc potraktować to pytanie trochę jak trening przed tym, co was czeka: dlaczego właściwie się rozdzielacie?

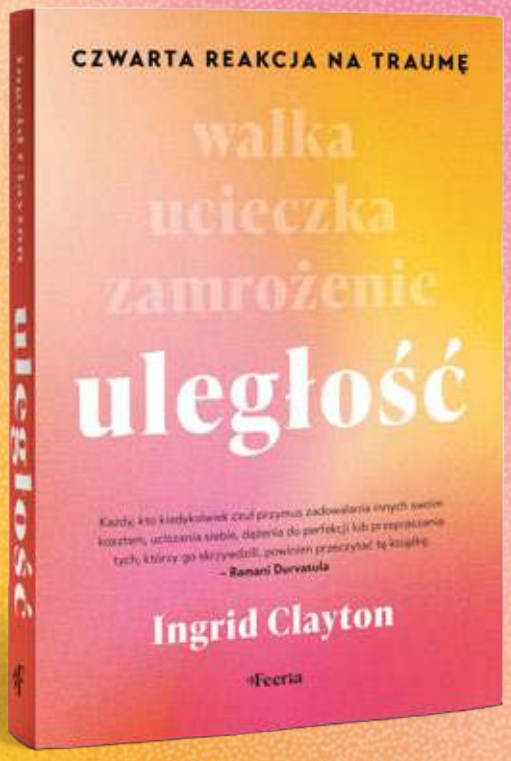
Jacek: Można się świetnie rozumieć i wciąż potrzebować przestrzeni dla siebie, to naturalne. Kwiat Jabłoni nigdy nie wymagał od żadnego z nas wielkiego kompromisu, który sprawiłby, że jedno będzie nieusatysfakcjonowane, ale mamy też osobne zainteresowania muzyczne, potrzeby, pomysły, które chcemy zrealizować niezależenie od zespołu. To zdrowe. Kwiat Jabłoni tylko na tym zyska, zatęsknimy za wspólnym graniem. Poczujemy brak i wrócimy z jeszcze większą parą, tak myślę. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

Feeria

Zrozum swoją reakcję na zagrożenie



Do kupienia w Empiku i dobrych księgarniach

eprasa.pl 831373f066

Virale

GDZIE PROMUJE SIĘ DZIŚ MUZYKĘ? WSZĘDZIE!



ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, autorka, podcasterka. Jej najnowszego podcastu „Blaski i cienie. Anna Gacek i biografie najsłynniejszych" można słuchać w Audiotece.

Pamiętam ten wywiad doskonale, ponieważ tak samo radosna, co niespodziewana informacja o jego potwierdzeniu zastała mnie pod prysznicem – mimo dwóch dekad w zawodzie przeprowadzanie wywiadu z mokrymi włosami ma w moim CV status zdarzenia dość wyjątkowego, podobnie jak pędzenie na rozmowę z ręcznikiem na głowie. Ale dla Karen O, charyzmatycznej wokalistki nowojorskiej grupy Yeah Yeah Yeahs, w 2006 roku rzucało się codzienność i biegło w stronę punkowego chaosu, bo YYYs to było coś większego niż hałas, w tym były prawdziwe emocje. Najpiękniej zmaterializowały się w balladzie „Maps", nieoficjalnym miłosnym hymnie nowej rockowej rewolucji. Karen w niezapomnianym teledysku zalała się niewyreżyserowanymi łzami, odbiorcą wyznania był Angus Andrew, wokalista kultowej grupy Liars, to wszystko było prawdziwe życie, więc pytanie o „Maps" musiało zakończyć nasz wywiad. „Tę piosenkę zainspirowała tęsknota za ludźmi, których zostawiałam, gdy wyjeżdżałam na koncerty. Wers »oni nie kochają cię tak, jak ja cię kocham« napisałam, gdy wyrzuciłam mojemu chłopakowi, który wyjeżdżał równie często ze swoim zespołem, że jest z nimi – fanami, a nie ze mną. To był bardzo intensywny emocjonalnie czas w moim i jego życiu. Ale przynajmniej dał nam tę piosenkę", opowiadała mi Karen. Zakładam, że każdy, kto w pierwszej dekadzie XXI wieku kochał, ma w swoim alternatywnym sercu specjalne miejsce dla tej piosenki.

Stąd doskonale rozumiem dramatyczny ton wątku na poświęconym muzyce niezależnej forum: „Jestem rozdarty tym bezsensownym tańcem do »Maps« na TikToku. Robi to z tej piosenki mem. Z drugiej strony cieszę się, że dzięki jej popularności zespół zyskuje nowych fanów". W 2024 roku hymn wrażliwych punkowców niespodziewanie stał się ścieżką dźwiękową viralowych układów choreograficznych „ręka – klepnij biodro – przesuń rękę – klepnij biodro – krok do przodu" (tak, naprawdę to dla was sprawdziłam). W październiku wskoczył na szczyt tiktokowej listy przebojów amerykańskiego „Billboardu", pieczętując status, stwórzmy językowego potworka, „najczęściej wykorzystywanego utworu w kreacjach wideo". W przeciwieństwie do rozdartego Redditora mnie cieszą te niemożliwe do przewidzenia sukcesy – może naiwnie, ale wierzę, że w tej milionowej otchłani odtworzeń ktoś zainteresuje się człowiekiem za trzydziestosekundową piosenką, odkrywając w ten sposób wielką płytę czy wybitnego wykonawcę.

Dla nowych pokoleń medium nie ma znaczenia. To fenomen tych czasów, gdy to publiczność tworzy hit, a media mogą tę modę co najwyżej podchwycić.

Szaleństwo wokół wykorzystanej w serialu „Stranger Things" piosenki „Running Up That Hill (A Deal With God)", perły z wydanej w 1985 roku wielkiej płyty „Hounds Of Love" Kate Bush, pokazało, że dla nowych pokoleń konsumentów muzyki (za ten zwrot sama siebie skazuję na literackie piekło) medium nie ma znaczenia, to może być scena w uwielbianym serialu, to może być tło głupiego tańca czy równie nieważnej prezentacji markowej torebki, to może być utwór anonimowego debiutanta, a może być piosenka uznanego twórcy z imponującym dorobkiem, podoba się = jest fajne. Jak w zmieniającym się na naszych oczach podejściu do definiowania płci i swoich preferencji, etykiety i ograniczenia nie mają znaczenia, także w muzyce. To w pewnym sensie fenomen tych czasów, gdy to publiczność tworzy hit, a media mogą tę modę co najwyżej ►

eprasa.pl 831373f066



1



2



3

4



1. Yeah Yeah Yeahs wykonują utwór „Maps" podczas gali MTV Movie Awards (2004). **2.** Stevie Nicks z grupy Fleetwood Mac, podczas występu na żywo (1976). **3.** *i* **4.** Piosenka Kate Bush „Running Up That Hil" z 1985 roku została hymnem serialu „Stranger Things" (tu „zagrała" w kluczowych scenach z 4. sezonu).

podchwycić. Wciąż mają w tym istotną do odegrania rolę – opowiedzieć młodym ludziom o zjawisku, jakim była w latach 80. Kate Bush, to powinien być przywilej i zaszczyt. Sama nie zliczę, ile otrzymałam wiadomości od dumnych rodziców, że ich dzieci po zauroczeniu się „Running Up That Hill" teraz patrzą z podziwem na tę dziwną panią w czerwonej sukience tańczącą do „Wuthering Heights". W tej konkretnej historii są sami wygrani, łącznie z artystką, która w 2022 roku za sprawą viralowego hitu stała się, w wieku 63 lat, najstarszą „kobietą numer jeden" na brytyjskiej liście przebojów.

Skoro wywołałam temat wieku: niesłuszne jest myślenie, że piosenkowe fenomeny wymykające się tradycyjnym metodom promocji to zjawisko młode, przypisane krótkim formom filmowym na mediach społecznościowych. Gdy miałam 10 lat, zakochałam się w piosence z reklamy dżinsów, bo brzmiała inaczej niż wszystko, co grało wtedy radio. Tak w 1991 roku poznałam niespecjalnie wtedy popularną muzykę zespołu The Clash i ich świetne „Should I Stay Or Should I Go". Marka Levi's, bo to ich sprawka, słynęła w latach 90. ze swoich reklam, pomysłowych, szokujących, zabawnych. Ich ozdobą były piosenki, które – bo taki był zasięg tych produkcji – stawały się wielkimi hitami. Co prawda ich wykonawcy – z ręką na sercu, kto z was pamięta jeszcze Stiltskin czy Babylon Zoo – przeszli do historii szybciej niż znoszone dżinsy, ale przynajmniej są ikonicznymi *one hit wonders* z niezapomnianych reklam, zawsze to coś.

Po latach manipulowania opinią publiczną „marka Beckham" odebrała cenną lekcję: kto viralem wojuje, może od niego też zginąć.

Na potrzeby tego felietonu puściłam wodze fantazji, zaczęłam zastanawiać się, czy dla artystów jest miłe to, w jakich kontekstach, często po latach od premiery, funkcjonuje ich muzyka. Czy kiedy Stevie Nicks zostawiała w połowie lat 70. swoje złamane serce w wersach „Silver Springs" mogła przypuszczać, że kiedyś jej klątwa rzucona w stronę trudnej, toksycznej miłości stanie się tłem dla eksperymentów kulinarnych, lotów pierwszą klasą czy nakładania maseczek? Czeki na pewno osładzają gorycz często durnych kontekstów, ale do jakiego stopnia? Właścicielka jednego z moich ulubionych instagramowych psów (Nie oceniajcie! To robi z człowiekiem niespełnione pragnienie posiadania czworonoga), prężna amerykańska influencerka, kilka miesięcy temu wrzuciła jeden ze swoich „wesołych postów", prezentując torebkę i żółty sweter, podśpiewując przy tym słowa „Fast Car" Tracy Chapman. W ponad 200 komentarzach pod postem brakuje refleksji: a może nie wypada? „Fast Car" jest jedną z najbardziej wstrząsających piosenek w historii muzyki, to melodia przegranego, straconego życia, w którym kiedyś tliła się nadzieja, ale nigdy nie było ekonomicznych i społecznych szans. Jeśli jest utwór, który jest zaprzeczeniem konsumpcyjnej, pozbawionej refleksji egzystencji, jest nim właśnie „Fast Car". Byłam zrozpaczona, w jakiej formie zamanifestowała mi się idea, że dzieło w jakimś sensie przestaje należeć do twórcy w momencie, w którym je wypuszcza. I jeszcze straciłam wirtualnego psa, bo już nie potrafię zaglądać na to konto, tak silny jest mój niesmak.

Wróćmy więc do pozytywnych przykładów nieszablonowego promowania muzyki. W grudniu 2009 roku spontaniczna facebookowa idea stała się w Wielkiej Brytanii ogólnokrajowym fenomenem, angażującym setki tysięcy fanów gotowych walczyć z systemem, bo na rynku ustanowiła się niespecjalnie chlubna tradycja – od kilku lat prestiżowy świąteczny numer jeden na liście przebojów należał do zwycięzcy telewizyjnego talent show „The X Factor". Korporacyjna machina telewizji i fonograficznego koncernu stała się fabryką – wykonawców i hitów. W tej precyzyjnej, godnej podziwu operacji było wszystko, ale brakowało serca. Przebojami stawały się wymyślone od początku do końca produkty. Jeden z DJ'ów pomyślał: „dość" i zorganizował akcję: przywróćmy prawdziwą muzykę na szczyt. Zaczął zachęcać do kupowania wściekłego „Killing In The Name", wydanego w 1992 roku manifestu zespołu Rage Against The Machine. Tekstowe „pierdolcie się" i „nie będę robił tego, co każecie mi robić" były oczywistą kontrą do gładkich propozycji z X Factora. I za buntem poszli ludzie, masowo wykupując pliki z piosenką. „Killing In The Name" pozostaje jednym z najbardziej zaskakujących numerów jeden w historii muzyki, a fakt, że na sprzedaży utworu zarobiła ta sama wytwórnia, która wydaje laureatów X Factora, niech pozostanie tu rozkoszną, niemożliwą do zignorowania ironią.

I z uśmiechem zakończę ten tekst najnowszym niespodziewanym hitem, również z brytyjskiego rynku. Nie róbmy z felietonu Pudelka, ale całe niedawne zamieszanie wokół rodziny Beckhamów dość niespodziewanie doprowadziło do odświeżenia słusznie zapomnianej i słusznie nieudanej solowej kariery wokalnej Victorii Beckham. Internauci postanowili wyrazić swoje zaangażowanie w rodzinny kryzys w dość osobliwy sposób, dając Posh Spice to, czego nigdy nie miała – solowy przebój. Zorganizowana akcja, by potworny singiel z 2001 roku, „I'm Not Such an Innocent Girl", dotarł po latach na szczyt listy przebojów, skończyła się spektakularnym sukcesem, niespecjalnie jednak celebrowanym przez ekswokalistkę. Akcja miała bowiem przewrotne drugie dno, tak, wywindowała Victorię na szczyt, ale z jakim komunikatem! Tytułowe: „Ze mnie wcale nie taka niewinna dziewczyna" w kontekście bolesnych oskarżeń syna i synowej nabrało nowego, perwersyjnie wrednego znaczenia. Po latach manipulowania opinią publiczną „marka Beckham" odebrała cenną lekcję: kto viralem wojuje, może od niego też zginąć.

Morał z tych historii jest jednak budujący: może już nie w radiu, z pewnością nie w telewizji (spoczywaj w spokoju, MTV), ale muzyka wciąż gra, na masową, milionową skalę. Biodra do przodu! ●

PORTRET ANNY GAĆEK: DAWID GRZELAK/AUDIOTEKA. ZDJĘCIA: DIMITRIOS KAMBOURIS/WIREIMAGE); THERESA KEREAKES/GETTY IMAGES., NETFLIX.

eprasa.pl 831373f066



Fot. Łukasz Giąb

To lektura dla każdego, kto chce być osobą, przy której innym jest po prostu lepiej



jak zarządzać swoją uwagą i inteligencją

jak chronić się przed negatywnym wpływem osób z otoczenia

jak odczytywać swoje emocje i się nimi opiekować

jak czerpać ze stresu siłę do działania

jak świadomie wykorzystywać swoją obecność w relacjach w pracy, rodzinie, związkach i społecznościach, do których należysz

WIELKA LITERA

ZAMÓW NA WWW.WIELKALITERA.PL

eprasa.pl 831373f066



Czy korzystnie jest BYĆ ARTYSTKĄ?

DŁUGOWIECZNA **LEONORA CARRINGTON** Z PATRIARCHATEM ZMAGAŁA SIĘ PRZEZ BLISKO 100 LAT. ZWYCIĘŻYŁA. UZNANIA DOCZEKAŁA SIĘ WPRAWDZIE DOPIERO PO ŚMIERCI, ALE OSOBISTĄ I TWÓRCZĄ WOLNOŚĆ WYWALCZYŁA JESZCZE ZA ŻYCIA.

Wokół jej twórczości wiele się dzieje. W 2022 roku była patronką 59. Biennale Sztuki w Wenecji, którego tytuł, „The Milk of Dreams", zaczerpnięto z jej książki dla dzieci. W Polsce najpierw wznowiono jej inną głośną książkę – „Trąbkę do słuchania", a potem ukazało się polskie tłumaczenie „Surrealistycznych przestrzeni. Życia i sztuki Leonory Carrington", biografii artystki napisanej przez jej krewną Joannę Moorhead. Od lutego w paryskim Musée du Luxembourg trwa natomiast retrospektywa (wcześniej można ją było oglądać w Mediolanie) zatytułowana po prostu „Leonora Carrington". Więcej nie trzeba – to nazwisko przyciąga dziś publiczność jak magnes. Należy jednak dodać, że tłumaczenie, kim jest Leonora Carrington, stało się zbędne stosunkowo niedawno.

HIENA, DREWNIANY KOŃ I KLACZ

W 1988 roku feministyczny kolektyw Guerrilla Girls stworzył plakat „The Advantages of Being a Woman Artist" [Zalety bycia kobietą artystką]. Wśród tytułowych „korzyści" autorki

Na górze: „Autoportret. Gospoda pod Koniem Świtu" (1937–1938). *Na prawej stronie:* „Ballerina II. Mythical Figure" (1954).

eprasa.pl 831373f066



wymieniały m.in. możliwość „pracy bez presji sukcesu", „świadomość, że twoja kariera może jeszcze rozkwitnąć, kiedy będziesz po osiemdziesiątce", a także szansę na „zostanie uwzględnioną w rewizjach historii sztuki". Takie rewizje trwają od kilkunastu lat: kanon modernizmu uzupełnia się o nazwiska przemilczanych i lekceważonych dotąd kobiet. Jedną z nich jest Carrington, która mogłaby podpisać się pod większością punktów z listy Guerrilla Girls. Jej biografia może służyć za emblematyczny, wręcz podręcznikowy przykład zmagań nowoczesnych artystek z patriarchalnym porządkiem sztuki. I świata.

W jednej z ostatnich zarejestrowanych rozmów 90-letnia Carrington pytana o biograficzne tropy obecne w jej pracach, irytuje się i zachęca dziennikarkę, by uwolniła się od obsesyjnego poszukiwania interpretacyjnych kluczy i spróbowała obrazy po prostu przeżyć. A jednak trudno powstrzymać się od oglądania sztuki Carrington w świetle faktów z jej życia. Weźmy choćby słynny obraz „Gospoda pod Koniem Świtu", znany też jako „Autoportret" , który namalowała jako 20-latka. W pałacowej sali siedzi Leonora. Ma na sobie bryczesy do jazdy konnej, jej włosy wyglądają jak naelektryzowane, spojrzenie jest nieobecne. Do bohaterki łasi się hiena o ludzkich oczach. Za jej plecami lewituje ogromny koń na biegunach. Przez okno widać las i galopującą po nim białą klacz. Ten obraz to nie tylko autoportret, lecz również rodzaj alegorycznej autobiografii.

Zacznijmy od konia na biegunach. Ten z obrazu jest widmem ulubionej zabawki z dzieciństwa. Ojciec kazał ją spalić. Carrington powie później, że bała się go bardziej niż Adolfa Hitlera. Ojciec artystki, Harold, był potentatem w branży tekstylnej. Od otoczenia wymagał wiele, zwłaszcza bezwzględnego posłuszeństwa. Leonora wychowywana była jak księżniczka i mieszkała w zamku. W tej roli występowała neogotycka posiadłość Crookhey Hall, którą Harold Carrington przeznaczył na rodowe gniazdo. Nie należał wprawdzie do arystokracji, ale zacięcie do niej aspirował. Jednym z feudalnych obyczajów, które przejął, była tradycja prezentowania córek znaczącym rodzinom podczas balu debiutantek. Harold uparł się, by wysłać Leonorę na taki bal mimo jej wściekłego oporu. Nastolatka doskonale rozumiała, że przyjęcie jest w istocie targiem matrymonialnym, początkiem licytacji jej wartej ojcowskie miliony ręki. Problem polegał na tym, że Leonora nie chciała zostać dobrą partią, lecz artystką. Kiedy już się nią stała, napisała surrealistyczną nowelę „Debiutantka" – jej bohaterka wysyła w swoim imieniu na bal hienę, zwierzę, które było jednym z osobistych totemów Leonory. Innym stworzeniem zajmującym ważne miejsce w uniwersum Carrington jest koń. W tym świetle Gospoda pod Koniem Świtu jest autoportretem



Na jej twórczość można spojrzeć jak na rodzaj kuchni, w której artystka – alchemiczka, czarownica – łączy składniki w jedyne w swoim rodzaju danie. Jego bazą jest gęsty wywar z osobistych doświadczeń.

podwójnym. W galopującej za oknem białej klaczy mamy prawo widzieć alegoryczne przedstawienie autorki, uciekającej jak najdalej od pustego pałacu. Cień rodzinnego zamczyska powróci też później w noweli Carrington „Dom Strachu". Opisuje ona zamek, którego panem jest, dosłownie, Strach. Nietrudno domyślić się, kto posłużył za pierwowzór tej postaci.

UCIECZKA Z DOMU STRACHÓW

Zanim jednak Carrington naprawdę z domu strachu uciekła, sprawiała tak zwane trudności wychowawcze. Bunt przeciwko uczestnictwu w balu debiutantek nie był pierwszym, jaki podniosła. Guwernantki jedna po drugiej rezygnowały, nie radząc sobie z krnąbrną wychowanką. Matka Leonory, Marie Moorhead, pochodziła z Irlandii i była żarliwą katoliczką. Kiedy świeckie metody wychowawcze zawiodły, dziewczynkę wysłano do prowadzonej przez zakonnice szkoły z internatem. Wkrótce została wydalona za niesubordynację. Rodzice przenieśli ją do podobnej placówki, skąd znów ją relegowano. W końcu Harold ►

eprasa.pl 831373f066





Leonora Carrington i Max Ernst (1937) w obiektywie Lee Miller. I obraz „Window in Saint-Martin-d'Ardèche" (1938).

Gdy wojna rozłączyła ją z Ernstem, Leonora uciekła do Hiszpanii. Przeżyła tam załamanie nerwowe. Wtedy do akcji wkroczył jej ojciec. Korzystając ze swoich wpływów, zamknął córkę w szpitalu psychiatrycznym.

skapitulował. Choć pozostawał przeciwny planom córki związanym ze sztuką, zgodził się na szkołę artystyczną dla dziewcząt we Florencji. Było to pierwsze zwycięstwo młodej Leonory na drodze do zostania malarką. W Toskanii zachwyciła się sztuką quattrocenta [wczesnego włoskiego renesansu – przyp. red.], fascynacja ta pozostanie widoczna w jej obrazach do końca życia. Naukę kontynuowała w Londynie, w szkole prowadzonej przez francuskiego modernistę Amédée Ozenfanta. Nie ukończyła jej – w 1937 roku poznała na przyjęciu surrealistę Maxa Ernsta i uciekła z nim do Paryża. Niczym biała klacz z autoportretu, który zaczęła malować wkrótce po opuszczeniu Anglii. Ernst miał reputację kobieciarza, libertyna i – co najgorsze – surrealisty, a więc kogoś, kto w oczach burżuazji jawił się jako skrzyżowanie komunisty z wyznawcą szatana. Kiedy związała się z niemieckim malarzem, nie miała jeszcze 20 lat. On miał 46 i był żonaty, jednak relacji z młodą artystką nie traktował jako przelotnej przygody. Z kolei Leonora nie zamierzała odgrywać roli muzy. „Byłam zbyt zajęta buntowaniem się przeciw rodzinie i byciem artystką, żeby służyć komukolwiek za muzę", powie po latach. W Paryżu Ernst wprowadził ją do środowiska surrealistów. Carrington od dawna czekała na to spotkanie. Jako nastolatka miała dwie książki, które zajmowały w jej wyobraźni miejsce szczególne. Jedną z nich było „Mystiques et magiciens du Tibet" pióra Alexandry David-Néel. Belgijska orientalistka, anarchistka i podróżniczka zasłynęła wyprawą badawczą do Lhasy w Tybecie. Jako Europejka nie miała wstępu do świętego miasta, dostała się tam więc w przebraniu żebrzącego buddyjskiego mnicha. Trudno się dziwić, że David-Néel – kobieta robiąca to, czego zabraniali jej mężczyźni – stała się jedną z idolek młodej Carrington. Drugą ważną lekturą był „Surrealizm" Herberta Reada. Książkę podarowała jej matka, która – w przeciwieństwie do Harolda Carringtona – dyskretnie, lecz konsekwentnie wspierała artystyczne ambicje córki. Leonora przeczuwała, że jest surrealistką już po lekturze książki Reada. Spotkanie paryskiego środowiska tylko ją w tym przekonaniu utwierdziło.

W napisanej w 1985 roku książce „Artystki i surrealizm", klasycznej pozycji feministycznej historii sztuki, Whitney Chadwick ukazuje złożone relacje kobiet z ruchem surrealistycznym. Czy w postawach jego męskich przedstawicieli można dostrzec rysy mizoginiczne i maczystowskie? Oczywiście, byli synami swojej epoki. A jednak na tle wielu innych formacji awangardowych lat międzywojennych wyróżniali się względną inkluzywnością. Przypadek Carrington jest tu znamienny. Już w 1938 roku wzięła udział w głośnej „Exposition Internationale du Surréalisme" w paryskiej Galerie des Beaux-Arts. Miała zaledwie 21 lat, ale większość członków ruchu – z André Bretonem na czele – nie miała wątpliwości, że ta młoda artystka jest jedną z nich.

UCIECZKA Z PIEKŁA

Wybuch II wojny światowej zastał Carrington i Ernsta w Prowansji. Był to koniec ich długiego surrealistycznego miesiąca miodowego. Ernst jako Niemiec został aresztowany przez władze francuskie i osadzony w obozie internowania. Gdy III Rzesza napadła na Francję, osamotniona i przerażona Leonora uciekła do Hiszpanii. W Madrycie przeżyła załamanie nerwowe, wtedy do akcji wkroczył Harold Carrington. Korzystając ze swoich wpływów, doprowadził do zamknięcia córki w szpitalu psychiatrycznym w Santanderze. Kilka lat później i na innym kontynencie Leonora spotkała ponownie Bretona, który po wysłuchaniu opowieści o jej pobycie w szpitalu, poradził, by przekuła ►

eprasa.pl 831373f066

„TAK DOBREGO I NOWOCZESNEGO SPEKTAKLU
Z MUZYKĄ W ROLI GŁÓWNEJ JESZCZE W TEATRZE ROMA NIE BYŁO”
BARTOSZ SĄDER

ROMA TM
TEATRMUZYCZNY.COM

WICKED

PŁYTA Z MUSICALU
JUŻ W SPRZEDAŻY

WWW.TEATRROMA.PL



instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy

PARTNERZY GŁÓWNI:
APART HOTEL Termy Uniejów
termy UNIEJÓW

PARTNERZY:
MAC · JOGA BUBALO · Hard Rock Cafe · Polonia Palace · PKP INTERCITY · KFC · Tmzo · eBilet

PATRONI MEDIALNI:
onet · ams · zwierciadło · sens · SHOW · tvn · WARNER BROS. DISCOVERY

MUSICAL „WICKED” PRZEDSTAWIANY JEST NA PODSTAWIE UMOWY Z MUSIC THEATRE INTERNATIONAL. WWW.MTISHOWS.EU

swoje doświadczenia w literaturę. Tak powstała książka „Down Below", opis piekła, jakim okazał się hiszpański zakład. Została tam całkowicie ubezwłasnowolniona: przywiązywana do łóżka, szprycowana barbituranami i kardiazolem – substancją wywołującą drgawki, stosowaną jako farmakologiczny odpowiednik elektrowstrząsów. Te „terapie" niepokojąco przypominały tortury służące złamaniu niepokornej pacjentki. Tymczasem ojciec znalazł dla córki jeszcze „lepszą" klinikę, w RPA, z dala od sztuki nowoczesnej i związanego z nią „złego" towarzystwa. Zaufana pielęgniarka eskortowała Leonorę do Lizbony, skąd obie miały wyruszyć w dalszą podróż do Afryki. W stolicy Portugalii wydarzył się jednak cud. Leonora przypadkiem spotkała meksykańskiego dyplomatę Renata Leduca, miłośnika sztuki nowoczesnej, którego znała jeszcze z paryskich lat. Przedstawiła mu swoją rozpaczliwą sytuację, a Leduc zgodził się pomóc jej w ucieczce. Wymknęli się eskorcie i w meksykańskim konsulacie zawarli białe małżeństwo. Jako żona dyplomaty Leonora mogła legalnie opuścić Europę i znaleźć się wreszcie poza zasięgiem rodziny.

Meksyk miał być dla Leonory tymczasowym azylem, a okazał się miejscem, w którym znalazła nową ojczyznę i miłość swojego życia. Emerico „Chiki" Weisz, podobnie jak ona trafił do Meksyku jako wojenny uchodźca. Był węgierskim Żydem, artystą i fotografem. Leduc honorowo rozwiązał białe małżeństwo zawarte w Lizbonie. Leonora i Emerico pobrali się w 1946 roku. Mieli dwóch synów i pozostali razem aż do śmierci Weisza w 2007 roku.

SURREALISTKA MEKSYKAŃSKA

Biografię Carrington można opowiedzieć jako historię twórczej kobiety, którą patriarchalny system próbuje na różne sposoby okiełznać i poskromić. Używa do tego edukacji i religii. Próbuje „dobrze" wydać ją za mąż. Gdy to nie skutkuje, ogłasza ją wariatką i poddaje terapiom, które mają wybić dziewczynie z głowy niebezpieczne szaleństwa, na czele ze sztuką. A jeśli kobiety nie da się powstrzymać przed tworzeniem, można przynajmniej umniejszyć jej twórczość, zredukować ją do roli muzy i kochanki słynnego Ernsta albo po prostu przemilczeć. Taki los spotkał Carrington. Po wojnie w Europie o niej zapomniano – i to mimo tego, że w Meksyku pozostawała artystką cenioną, wyraźnie obecną jako malarka, pisarka, twórczyni współpracująca z ludźmi teatru i literatury, ale także jako aktywistka współtworząca w latach 70. meksykański ruch feministyczny. Kiedy André Breton po raz pierwszy przybył do Meksyku, oświadczył, że to najbardziej surrealistyczny kraj na świecie. Leonora była tego samego zdania. W meksykańskiej kulturze – a właściwie w tworzącej ją niezwykłej mieszance tradycji, mitologii, zmysłowości oraz swoistego podejścia do zaświatów i duchowego wymiaru życia – znalazła środowisko naturalne dla myślenia magicznego, które zawsze było jej bliskie. Świat malarstwa Carrington rządzi się innymi prawami niż zracjonalizowana, stechnicyzowana i hierarchiczna rzeczywistość nowoczesności. Granica między zwierzętami a ludźmi pozostaje tu płynna, podobnie jak rozróżnienie między żywymi istotami a duchami. Jej obrazy zaludniają



„Sisters of Moon, Lucienne" (1932).

hybrydy i zjawy. Gęsto w nich od okultystycznych symboli i alchemicznych aluzji. W malarstwie Leonory znajdziemy tropy prowadzące ku mitologii celtyckiej, którą artystka poznawała w dzieciństwie dzięki irlandzkiej matce i pochodzącej z Zielonej Wyspy niani. Inne motywy odsyłają do meksykańskiego folkloru, jeszcze inne do włoskiego malarstwa renesansowego, które zachwyciło ją w okresie florenckiej edukacji.

Powracającym wątkiem jej prac jest gotowanie, które Carrington traktowała jako alegorię procesów alchemicznych. Na jej twórczość można spojrzeć jak na rodzaj kuchni, w której artystka – alchemiczka, czarownica – łączy najróżniejsze składniki w jedyne w swoim rodzaju danie. Jego bazą jest gęsty wywar z osobistych doświadczeń, przyprawiony ezoteryką i historią sztuki, podgrzany do wysokiej temperatury na ogniu wyobraźni. To mistyczne „gotowanie" jest figurą przemiany, kategorii kluczowej w jej sztuce i biografii. Według reguł obowiązujących w środowisku i klasie społecznej, z których pochodziła, nie miała prawa zostać artystką, więc reguły zmieniła. Przez dekady pozostawała w cieniu, zepchnięta na margines męskocentrycznej historii surrealizmu. Przeżyła jednak wszystkich surrealistów – w 2011 roku odchodziła jako ostatnia przedstawicielka pierwszego pokolenia ruchu założonego przez Bretona. Odniosła osobiste zwycięstwo, wywalczywszy sobie prawo do życia i tworzenia na własnych zasadach. A fakt, że ostatnie słowo w historii klasycznego surrealizmu należało do kobiety, można uznać za symboliczne domknięcie epoki. I za jej historyczny triumf. ●

Wystawa „LEONORA CARRINGTON" w Musée du Luxembourg w Paryżu potrwa do 19 lipca.

Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.

ZDJĘCIA: 2026 ESTATE OF LEONORA CARRINGTON / ADAGP, PARIS. © 2026 ESTATE OF LEONORA CARRINGTON / ADAGP, PARIS
© MICHEL TISSOT DIT DAUBERY, 2026 ESTATE OF LEONORA CARRINGTON / ADAGP, PARIS.

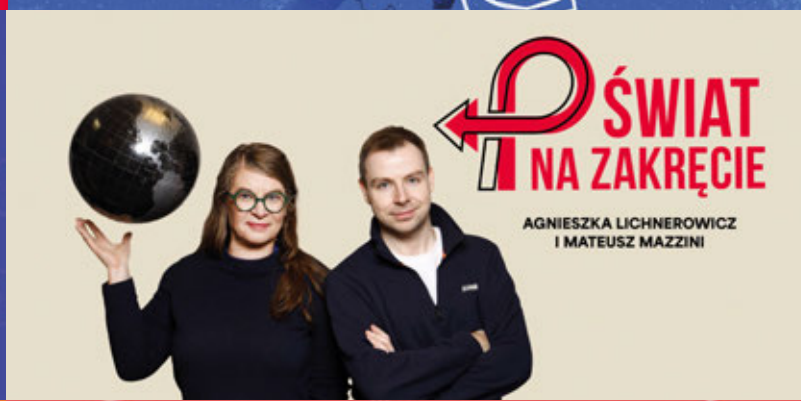
eprasa.pl 831373f066

POLITYKA słuchaj i oglądaj













Rozmawiamy nie tylko o polityce.
Poruszamy sprawy, które mają znaczenie.
Szukamy odpowiedzi na trudne pytania.

youtube.com/@Tygodnik_Polityka **polityka.pl/podkasty**

eprasa.pl 831373f066





Od góry:
Portret Maríi Cristiny de Borbón (1833) pędzla Luisa de laCruz y Ríos. I zdjęcie szwedzkiego zespołu Mixers (1975) ze zbiorów Sundsvalls Museum.

Uuups...

ABSURDALNE, ZADZIWIAJĄCE LUB PO PROSTU POTWORNIE BRZYDKIE. A JEDNOCZEŚNIE DZIWNIE FASCYNUJĄCE. WŁAŚNIE O TAKICH MODOWYCH TRENDACH PISZE W SWOJEJ KOLEJNEJ KSIĄŻCE KAROLINA ŻEBROWSKA, ZNANA TWÓRCZYNI INTERNETOWA ZAJMUJĄCA SIĘ HISTORIĄ UBIORU.

Brzydota wydaje się nowa, atrakcyjna, ekscytująca" – to jedna z najczęściej cytowanych wypowiedzi Miuccii Prady, obecnie najbardziej wpływowej kobiety w branży mody. Choć Pradę uznaje się za twórczynię mody na brzydotę, to historia tej estetyki sięga głęboko w przeszłość ludzkości. O największych dziwolągach i kuriozach mody historycznej dowiadujemy się z wciągającej książki Karoliny Żebrowskiej „Ugly. Encyklopedia brzydkiej mody". To subiektywny przewodnik autorki po trendach, które, choć wydają się niemożliwe do obrony, były entuzjastycznie przyjmowane przez znaczną część europejskich elit i arystokracji. Wśród nich znalazły się m.in. „kebabowe płaszcze", „męskie obcasy", „gigabiusty", „buty kopyta" i „trend dentystyczny". Możemy się śmiać lub przecierać oczy ze zdumienia, ale żeby naprawdę zrozumieć, co twórcy poszczególnych mód mieli na myśli, potrzebny jest kontekst. Karolina Żebrowska na początku każdego rozdziału przedstawia więc kluczowe czynniki, które wpłynęły na rozwój omawianych przez nią trendów. Jeśli któryś z nich uznacie jednak za atrakcyjny, nie wynika to wyłącznie z różnic gustów. Moda polega przecież na ciągłej zmianie perspektywy – to, co jeszcze niedawno wydawało się brzydkie, może nagle stać się pociągające, by po pewnym czasie ponownie być postrzegane jako nieatrakcyjne. I tak w kółko. Na końcu książki znajdziecie listę opisywanych wcześniej „modowych potworków", które zdaniem autorki mają szansę na wskrzeszenie w przyszłości. ■



Karolina Żebrowska „UGLY. ENCYKLOPEDIA BRZYDKIEJ MODY", s. 192.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066



CHANEL

WITAJCIE W UNIWERSUM CHANEL

DZIĘKI NOWEMU DYREKTOROWI KREATYWNEMU MATTHIEU BLAZY'EMU LEGENDARNY FRANCUSKI DOM MODY WRACA DO GRY I PODOBNIE JAK ZA CZASÓW COCO CHANEL I KARLA LAGERFELDA STAJE SIĘ MARKĄ, KTÓRA WYZNACZA NOWE KIERUNKI.



CHANEL

Podczas tygodnia mody wiosna-lato 2026 roku mieliśmy okazję zobaczyć coś absolutnie niespotykanego. Debiutanckie kolekcje zaprezentowało aż 15 projektantów, w tym nowi dyrektorzy kreatywni w domach mody, które wyznaczają kierunki dla całej branży: Demna Gvasalia dla Gucci, Pierpaolo Piccioli dla Balenciagi, Louise Trotter dla Bottegi Venety oraz Jonathan Anderson dla Diora. Jednak żadna z premierowych kolekcji tych marek nie została przyjęta tak entuzjastycznie przez opinię publiczną, ►

eprasa.pl 831373f066


CHANEL.


CHANEL.


CHANEL.

jak pierwsza kolekcja Matthieu Blazy'ego dla Chanel. „Powiew świeżości", „Przywrócił Chanel do życia" „Nowa energia w domu mody", „Nie Chanel twojej babci", „Pewny siebie, współczesny język projektowy" – pisała zachwycona prasa po zakończeniu pokazu.

Matthieu Blazy został zatrudniony na stanowisku dyrektora kreatywnego Chanel pod koniec 2024 roku, aby przywrócić marce jej blask i dawno utraconą nowoczesność. Po śmierci Karla Lagerfelda w 2018 roku stery w Chanel przejęła Virginie Viard, jego wieloletnia prawa ręka. Jej bardzo silne przywiązanie do wizji kobiety Chanel wykreowanej przez Lagerfelda sprawiło jednak, że przez kolejne sezony oglądaliśmy wciąż to samo: coraz mniej ekscytujące tweedowe „mundurki" dla wytwornych dam rodem z Upper East Side.

Bogata historia i dziedzictwo Chanel mogłoby przytłoczyć, jednak Matthieu Blazy'ego napędziły do działania. Projektant rozkodował DNA Chanel i połączył na nowo wszystkie znane elementy marki. Na wybiegu zobaczyliśmy gładkie tweedowe zestawy ze skróconymi żakietami i spódnicami o obniżonej talii i z głębokim rozcięciem, czarno-białe stylizacje, nawiązujące do opakowań perfum tej marki, i męskie koszule, uszyte we współpracy z Charvet – założonym w 1838 roku na paryskim Place Vendôme pierwszym na świecie sklepie z koszulami, słynącym z produkcji luksusowej odzieży męskiej, w którym niegdyś robiła zakupy sama Chanel. Lekkości sylwetkom dodawał makijaż *make-up no make-up* i swobodnie potargane włosy modelek.

Pokazana zaledwie dwa miesiące później kolekcja Métiers d'Art potwierdziła nowy kierunek estetyczny francuskiego domu mody i tym samym przypieczętowała sukces Blazy'ego. Métiers d'Art to przedstawiana raz w roku kolekcja *demi couture*, mająca uczcić kunszt i rzemiosło małych francuskich atelier (*maisons d'art*), które od lat współtworzą najbardziej kunsztowne elementy ubrań i dodatków – od haftów, piór i kwiatów po kapelusze, biżuterię i obuwie. Tak szlachetne rzemiosło nie potrzebuje splendoru ociekających złotem wnętrz przy Piątej Alei, by wybrzmieć w pełni. Blazy to wie, więc organizuje pokaz na nieczynnej już nowojorskiej stacji metra na rogu Bowery i Kenmare Street. Pracując przed laty dla Calvina Kleina w Nowym Jorku, Blazy czerpał prawdziwą przyjemność z podróżowania metrem, przede wszystkim dlatego, że nie ma w nim hierarchii. Modelki prezentujące kolekcję Métiers d'Art były bohaterkami codzienności, postaciami w ciągłym ruchu, każda z własną historią i charakterystycznym stylem. Galerzystka z Brooklynu w tweedowym garniturze i cekinowej koszulce z napisem „Kocham Nowy Jork" mijała redaktorkę mody w dżinsach i haftowanej kryształkami sukience narzuconej na T-shirt, mieszkającą na górnym Manhattanie wytworną młodą damę w czarnym kostiumie i studentkę Uniwersytetu Nowojorskiego w dżinsach i zapinanym na suwak dzianinowym golfie. „Chciałem stworzyć ten radosny chaos, który widzimy każdego ranka, gdy idziemy do pracy i nie wiemy, co nas czeka za rogiem", powiedział po pokazie Blazy. ●



Szefowa działu mody **Gabriela Czerkiewicz**

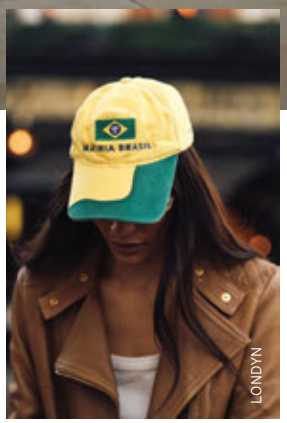
ZDJĘCIA: LAUNCHMETRICS/SPOTLIGHT, KAROLINA SZCZEPOCKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 831373f066

TRENDY SEZONU

WIOSNA/LATO *2026*









SPORTOWY *VIBE*

Przygotowania do Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej 2026 widać wyraźnie również wśród entuzjastów mody. Projektanci i bywalcy pokazów czerpią inspiracje z mody sportowej lat 90. Wracają więc spodnie dresowe z szeroką nogawką i trzema paskami po boku, zapinane na suwak pod samą szyję bluzy, popularne trzy dekady temu modele sneakersów i torebki – nerki. W tym sezonie wypada się zaopatrzyć również w koszulkę piłkarską ulubionej drużyny i nosić ją na co dzień: do wygodnych dżinsów i długich spódnic.



7



8



9



10



1.Bluzka **PUMA/ZALANDO.PL** *179 zł.*
2.Bluza **LEVI'S** *269 zł.*
3. Torebka **UNIQLO** *67 zł.*
4. Bluza **ADIDAS** *409 zł.*
5. Spodenki **OSÉREE/ BREUNINGER.COM** *825 zł.*
6. Spodnie **ADIDAS** *319 zł.*
7. Koszulka **NIKE** *225 zł*
8. Koszulka **NIKE** *247 zł.*
9. Buty **DESIGUAL** *583 zł.*
10. Buty **NEW BALANCE/ EOBUWIE.PL** *369 zł.*

eprasa.pl 831373f066



Spodnie **LEVI'S** *619,90 zł.*
Okulary **CARRERA** *640 zł.*



Czapka **LEVI'S**
109,90 zł.
Kurtka **LEVI'S**
739,90 zł.
Sweter **LEVI'S**
359,90 zł.



Kurtka **LEVI'S** *459,90 zł.*



Okulary **CARRERA**
900 zł.



1

2

STYLOWE LATA 70.

Projektanci okularów przeciwsłonecznych tym razem sięgają po inspiracje latami 70. XX wieku. Charakterystyczne dla tej dekady są oversize'owe kształty, lotnicze aviatory z podwójnym mostkiem oraz klimat *boho chic*, który łatwo rozpoznać po formie i kolorach soczewek.

1. Okulary **CARRERA** *850 zł.* **2.** Okulary **CARRERA** *850 zł.*

ZDJĘCIA: WERONIKA KOSINSKA. STYLIZACJA: KATARZYNA LASZCZ. MAKIJAŻ I WŁOSY: ANETA KACPRZAK /KACASE. MODELKI: OLENA KETS /SELECTIVE - MGMT, MICHALINA/ D'VISION.

eprasa.pl 831373f066

SIŁA KONTRASTÓW

W sezonie wiosna-lato 2026 dżinsowe stylizacje łączą lekko formalną estetykę preppy z grunge'ową nonszalancją. Surowość denimu przełamują kobiece fasony i starannie dopracowane detale, a całość ożywiają różnorodne tekstury, przetarcia i warstwowe zestawienia, nadając lookom świeżość, luz i młodzieńczą energię.

Od lewej: Spódnica **LEVI'S** *359,90 zł,* kardigan **LEVI'S** *319,90 zł,* torebka **LEVI'S** *199,90 zł,* okulary **CARRERA** *640 zł.* Kamizelka **LEVI'S** *289,90 zł,* spodnie **LEVI'S** *619,90 zł,* sweter **LEVI'S** *359,90 zł,* czapka **LEVI'S** *109,90 zł.*





1. Kurtka **LEVI'S** *619,90 zł.*
2. Kardigan **LEVI'S** *319,90 zł.*
3. Spodnie **LEVI'S** *409,90 zł.*

eprasa.pl 831373f066

DZIECINNIE PROSTE

To najprostszy i zarazem najbardziej efektowny sposób, aby dodać stylizacji kolejną efektowną warstwę. Wełniany lub kaszmirowy sweter (najlepiej w jakimś wyrazistym kolorze) zawiązujemy na szyi lub wokół pasa i *voilà*!



1 2 3 4

1. COS *800 zł.* **2. C&A** *349 zł.*
3. MASSIMO DUTTI *299 zł.* **4. FALCONERI** *1489 zł.*



BRANDON MAXWELL

BOTTEGA VENETA

SIMONE ROCHA



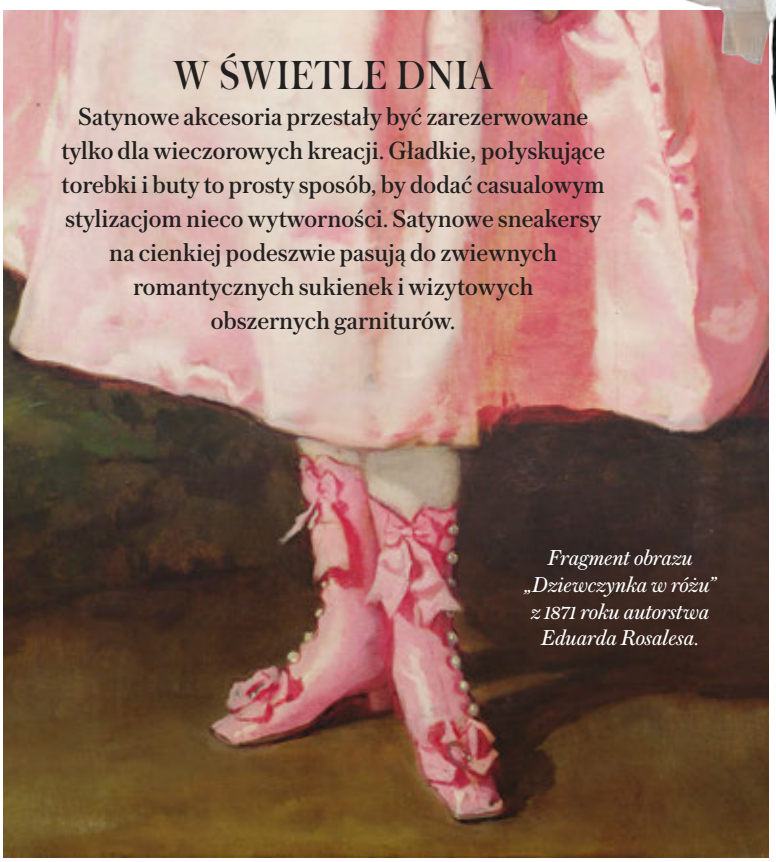
PRADA



ERDEM

W ŚWIETLE DNIA

Satynowe akcesoria przestały być zarezerwowane tylko dla wieczorowych kreacji. Gładkie, połyskujące torebki i buty to prosty sposób, by dodać casualowym stylizacjom nieco wytworności. Satynowe sneakersy na cienkiej podeszwie pasują do zwiewnych romantycznych sukienek i wizytowych obszernych garniturów.



Fragment obrazu „Dziewczynka w róży" z 1871 roku autorstwa Eduarda Rosalesa.



1 2 3 4



5 6 7 8

1. Buty **STEVE MADDEN** *499 zł.* **2.** Buty **BIMBA Y LOLA** *545 zł.* **3.** Buty **MANGO** *109 zł.* **4.** Buty **COS** *450 zł.* **5.** Torebka **NANUSHKA** *562 zł.* **6.** Torebka **PRADA** *3780 zł.* **7.** Torebka **STINE GOYA** *504 zł.* **8.** Torebka **JAKE*S COCKTAIL** *229 zł.*

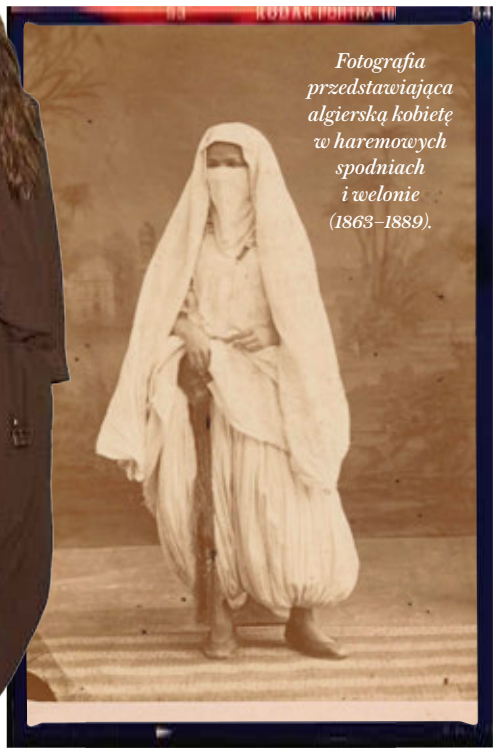
eprasa.pl 831373f066



ALTUZARRA



MICHAEL KORS



Fotografia przedstawiająca algierską kobietę w haremowych spodniach i welonie (1863–1889).



BALMAIN



ALTUZARRA

FASON LUZ BLUES

Zainteresowanie spodniami typu *balloon* (kiedyś alladynki lub szarawary) w 2025 roku wzrosło o 167%, nie dziwi więc ich liczna obecność na wybiegu i w kolekcjach na wiosnę-lato 2026 roku. Model tych spodni pochodzi z Bliskiego Wschodu i Azji Południowo-Wschodniej, gdzie ceniono je za wygodę i swobodę ruchu. Do europejskiej mody wprowadził je na początku XX wieku Paul Poiret, a dziś wracają jako manifest luzu i nowoczesnej elegancji.



1 *2* *3* *4* *5* *6*

1. GANNI *949 zł.* **2. SOLAR** *369 zł.* **3. VIKTOR & ROLF** *1327 zł.* **4. ARKET** *390 zł.* **5. BIMBA Y LOLA** *2325 zł.* **6. COS** *400 zł.*

eprasa.pl 831373f066


1


2 3 4 5 6 7


TORY BURCH


DIOR


CALVIN KLEIN


GIORGIO ARMANI


Obraz „Gray Tree" autorstwa Pieta Mondriana (1911).


COACH

1. Kolczyki **ORSKA** *480 zł.* **2.** Naszyjnik **ROSA OFFICINA** *4100 zł.* **3.** Kurtka **UNIQLO** *229 zł.* **4.** Spódnica **TOP SECRET** *119 zł.* **5.** Pierścionek **KOPI** *840 zł.* **6.** Torba **GUESS JEANS** *259 zł.* **7.** Buty **JEFFREY CAMPBELL** *626 zł.* **8.** Sukienka **BOSS** *949 zł.* **9.** Bransoletka **LILOU** *278 zł.* **10.** Kurtka **MARC O'POLO** *1849 zł.* **11.** Torba **THE ODDER SIDE** *889 zł.* **12.** Spodnie **VISTULA** *479,99 zł.* **13.** Buty **UNITED NUDE** *1349 zł.*


9 10 11


8 12 13

NA STYKU ŚWIATŁA I CIENIA

Perłowy, mglisty, gołębi, antracytowy, dymny i ołowiany – w malarstwie odcienie szarości uzyskuje się poprzez kontrolowane mieszanie pigmentu białego z czarnym. Ten proces zdaje się szczególnie inspirować projektantów, bo w tym sezonie na wybiegach nie króluje kolor szary, lecz cała paleta odcieni między bielą a czernią. Szarość, niezależnie od poziomu intensywności, łączy się z każdym kolorem, a do tego jest odporna na trendy, bo kojarzy się z minimalizmem i klasą.

ZDJĘCIA: LAUNCHMETRICS/ SPOTLIGHT, SEPIA TIMES/UNIVERSAL IMAGES GROUP/ GETTY IMAGES, WWW.BRIDGEMANART.COM/PHOTOPOWER. MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066

PREMIERY SEZONU

PRZYGLĄDAJĄC SIĘ WYDARZENIOM ZE ŚWIATA MUZYKI, SZTUKI I DESIGNU, MULTIDYSCYPLINARNA PLATFORMA PRM.COM WYTYPOWAŁA NAJMOCNIEJSZE TRENDY NA WIOSNĘ-LATO 2026 ROKU. NIEZALEŻNIE OD TEGO, KTÓRY Z NICH OKAŻE SIĘ NAM NAJBLIŻSZY, W MODZIE NAJWAŻNIEJSZE POZOSTAJĄ AUTENTYCZNOŚĆ, EMOCJE ORAZ ŚWIADOME PODEJŚCIE DO WŁASNEGO STYLU.





MROCZNE PIĘKNO

Czerń i odważne formy to w 2026 roku kwintesencja trendu neogotyk. Marki takie jak Rick Owens DRKSHDW, Vetements czy off-white od zawsze mają go w swoim DNA. Sukienki, bluzki i gorsety zestawione z topami Jean Paul Gaultier i masywnymi sneakersami o wyrazistej formie tworzą look pełen dramatyzmu i charakteru. Dodatki w postaci toreb o MM6 Maison Margiela i czapek z daszkiem podkreślają indywidualizm i artystyczną ekspresję, czyniąc z neogotyku trend zarówno odważny, jak i nieprzewidywalny.

1. Okulary **RICK OWENS DRKSHDW** *1829,90 zł.*
2. Torebka **MM6 MAISON MARGIELA** *3399,90 zł.*
3. Kardigan **KENZO** *1939,90 zł.* **4.** Trampki **RICK OWENS DRKSHDW** *2549,90 zł.* **5.** Torebka **A.P.C.** *1249,90 zł.*
6. Bransoletka **MM6 MAISON MARGIELA** *949,99 zł.*

eprasa.pl 831373f066



1



2



3



4



5



6



7

SIŁA DELIKATNOŚCI

Pastelowe odcienie, od różu po turkus, to jeden z kluczowych motywów 2026 roku. T-shirty Maison Kitsuné, sneakersy Axel Arigato czy spódnice Rotate tworzą stylizacje pełne świeżości i miejskiego luzu. Koszule Our Legacy oraz akcesoria w tym samym tonie, czapki Axel Arigato i klapki Birkenstock nadają outfitom lekkości i komfortu, pokazując, że w nadchodzącym sezonie pastelowe barwy będą synonimem elegancji w codziennym wydaniu.

1. Czapka z daszkiem **AXEL ARIGATO** *259,99 zł.*
2. Okulary przeciwsłoneczne **RICK OWENS** *1599,90 zł.*
3. Kurtka **PAUL SMITH & BARBOUR** *2229,90 zł.* **4.** T-shirt **KENZO** *599,99 zł.* **5.** Torebka **YUZEFI** *2129,90 zł.*
6. Sneakersy **AXEL ARIGATO** *1419,90 zł.*
7. Klapki **BIRKENSTOCK** *649,99 zł.*

CAŁY TEN DŻINS

Dżins nie wychodzi z gry – w nadchodzącym sezonie wraca w pełnej gamie form i odcieni. Sukienki i spódnice w stylu GANNI czy A.P.C., ponadczasowe denimowe kurtki Carhartt WIP, szorty Coperni i spodnie Rotate idealnie wpisują się w codzienny casualowy vibe, pozostając jednocześnie modnym akcentem każdej stylizacji.

1. Gumka do włosów **GANNI** *279,99 zł.*
2. Kapelusz dżinsowy **RICK OWENS DRKSHDW** *1719,90 zł.*
3. Torebka **SPORTY & RICH** *519,99 zł.*
4. T-shirt **PAUL SMITH & BARBOUR** *429,99 zł.*
5. Spódnica dżinsowa **GANNI** *1179,90 zł.*
6. Sneakersy skórzane **AUTRY** *1029,90 zł.*



1



2



3



4



6

5

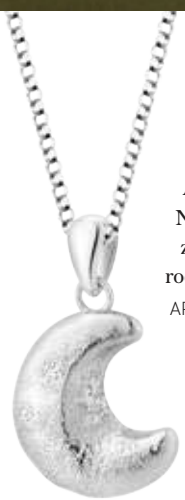
Wszystko dostępne na PRM.COM

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

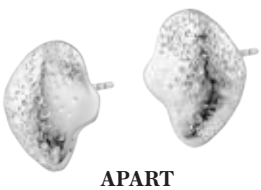
REKLAMA

eprasa.pl 831373f066





APART
Naszyjnik
ze srebra
rodowanego
AP542-6954
319 zł,
apart.pl



APART
Kolczyki ze srebra
rodowanego
AP542-7028
179 zł,
apart.pl



APART
Bransoletka
ze srebra
pozłacanego
AP542-6987
1 799 zł,
apart.pl

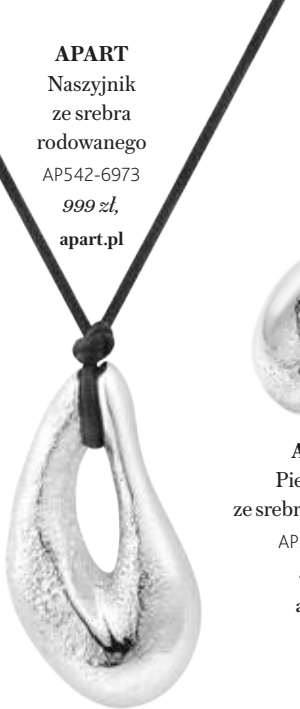
SIŁA KOBIECOŚCI

KOLEKCJA APART „ŚWIATŁOCIENIE", WSPÓŁTWORZONA Z AMBASADORKĄ MARKI JULIĄ WIENIAWĄ, TO BIŻUTERYJNA OPOWIEŚĆ O KONTRAŚCIE I HARMONII. INSPIROWANA ŚWIATŁEM I CIENIEM, ŁĄCZY EMOCJE, SZTUKĘ I NOWOCZESNY DESIGN.

Nazwa kolekcji jest nawiązaniem do tytułu płyty wokalistki i aktorki oraz do podwójnej natury kobiecości. Motywem przewodnim stały się Słońce i Księżyc, symbolizujące energię i spokój, siłę i refleksję. Jubilerzy Apart odwzorowali je w srebrze rodowanym i srebrze pozłacanym w formie różnorodnych naszyjników, kolczyków, nausznic, bransoletek i pierścionków. Gładkie, lśniące powierzchnie kontrastują z fakturami przypominającymi księżycowy, surowy krajobraz. Kolekcja pozwala swobodnie łączyć elementy w różnych kolorach, wielkościach i formach. Dzięki temu każda kobieta może stworzyć własną kompozycję dodatków, która podkreśli jej indywidualny styl.

Biżuteria Apart dostępna jest w salonach Apart i online na Apart.pl

eprasa.pl 831373f066



APART
Naszyjnik
ze srebra
rodowanego
AP542-6973
999 zł,
apart.pl



APART
Pierścionek
ze srebra rodowanego
AP542-6959
349 zł,
apart.pl



APART
Naszyjnik
ze srebra
rodowanego
AP542-7002
429 zł,
apart.pl



APART
Kolczyki
ze srebra rodowanego
AP542-7005
499 zł,
apart.pl









APART
Pierścionek
ze srebra
pozłacanego
AP542-6969
429 zł,
apart.pl

APART
Nausznica ze srebra
rodowanego
AP542-6951
109 zł,
apart.pl



APART
Naszyjnik
ze srebra
pozłacanego
AP542-6972
439 zł,
apart.pl

APART
Bransoletka
ze srebra
rodowanego
AP542-7006
2 199 zł,
apart.pl



APART.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

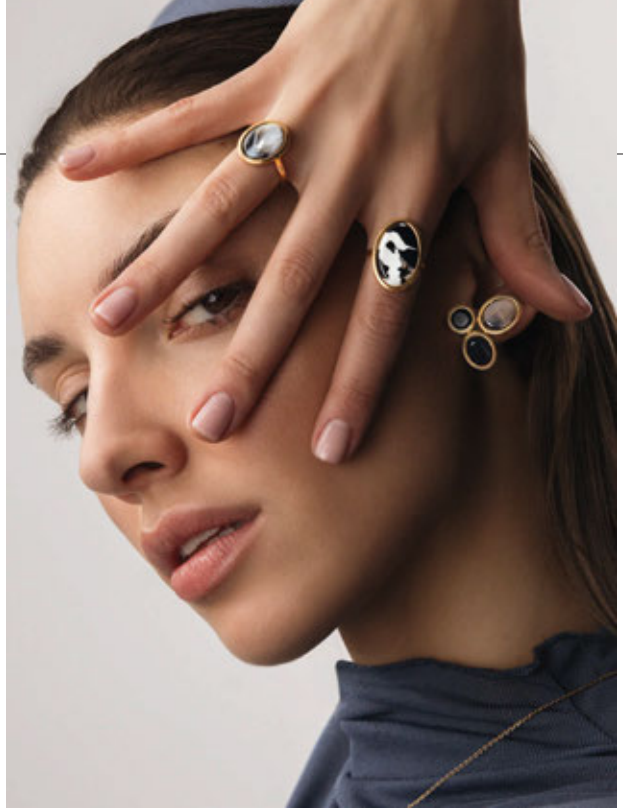
eprasa.pl 831373f066



DOPASOWANE DO CIEBIE

Bransoletki **NOMINATION Composable** to modułowa biżuteria, którą można stworzyć samemu. Wybieramy bazę, a potem dodajemy złote lub srebrne elementy ozdobione kamieniami i symbolami, które najlepiej podkreślą nasz styl.

www.labizu.pl



DWA OBLICZA STYLU

*Kolekcja **Lilou Reverso** to biżuteria, która zmienia się razem z nami. Wykonane z żywicy owalne elementy obracają się, odsłaniając dwie strony: różne barwy, faktury i znaczenia. Jednym ruchem można zmienić charakter formy i dopasować ją do nastroju lub stylizacji. Nowoczesne formy Reverso dostępne są w złocie lub srebrze.*

lilou.pl



WZOROWY MODEL

REVERS BOSS – torba shopper z welurowej skóry bydlęcej wyróżnia się subtelną fakturą i wysoką jakością wykonania. Stonowany kolor i minimalistyczny design z dekoracyjną sprzączką nadają jej ponadczasowy charakter.

www.hugoboss.com/pl

OD RANA DO WIECZORA

Modele z wiosenno-letniej kolekcji **SOLAR** łączą elegancję z codzienną wygodą. Proste, swobodne kroje oraz naturalna paleta barw podkreślają lekkość form i tworzą garderobę idealną do pracy i wieczorne wyjście do teatru.

www.solar.com.pl



WYBÓR NA LATA

Zegarki **IWC Schaffhausen PORTOFINO** to opowieść o rzemiośle i ponadczasowym wzornictwie. Smukłe, klasyczne koperty, czytelne tarcze i szwajcarska dokładność sprawiają, że każdy zegarek tej marki to inwestycja w styl, trwałość i komfort na lata.

www.wkruk.pl



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066



APETYT NA WIĘCEJ

Nowa odsłona bestsellerowej kolekcji **W.KRUK Kwiaty Nocy** czerpie inspirację z natury i jej zmieniającego się rytmu. Delikatne kwiatowe i owocowe motywy tworzą biżuterię, która szczególnie przypadnie do gustu kobietom ceniącym w modzie subtelność i romantyczne akcenty.

www.wkruk.pl



WYRAŹ MNIE!

Lubię duże kamienie i złote wykończenie. Jestem z kolekcji **Megastone** od **YES**, inspirowanej odwagą lat 80. Powstałam dla tych, które kochają efektowne dodatki.

www.yes.pl



GÓRSKI KLIMAT

Pokaz najnowszej kolekcji **GUESS Ski Capsule FW26** odbył się w prawdziwie alpejskiej scenerii. W Gstaad w Szwajcarii marka zaprezentowała warstwowe sylwetki, miękkie futra i przytulne dzianiny, w których doskonale widać charakterystyczną estetykę après-ski.

www.guess.eu/pl-pl/



WŁOSKA ELEGANCJA

W sezonie wiosna-lato 2026 marka **DIEGO M** prezentuje kolekcję skórzanych okryć wierzchnich, które idealnie wpisują się w estetykę *quiet luxury*. Minimalistyczne fasony krótkich kurtek, obszernych bomberek i klasycznych trenczy z miękkiej skóry w pastelowych odcieniach doskonale uzupełniają wiosenne miejskie stylizacje.

www.diegom.it



DLA KOLEKCJONERÓW

Zegarki **ALBERT RIELE Family 1881** powstały z połączenia szwajcarskiego rzemiosła z jeździecką pasją. Czarne tarcze i skórzany pasek *saddle brown* tworzą elegancką całość, a transparentny dekiel odsłania precyzyjny mechanizm, podkreślając kunszt tradycyjnego zegarmistrzostwa.

www.apart.pl

eprasa.pl 831373f066

WYSMAKOWANE TONY

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**





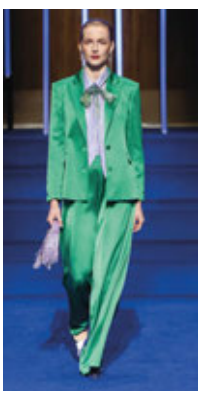
PODCZAS BERLIŃSKIEGO TYGODNIA MODY NA JESIEŃ-ZIMĘ 2026 MARKA MARC CAIN UDOWODNIŁA, ŻE POKAZY MOGĄ BYĆ CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ TYLKO PREZENTACJĄ UBRAŃ. W LEGENDARNEJ GREAT RECORDING HALL W FUNKHAUS BERLIN ZOBACZYLIŚMY WIDOWISKO, KTÓRE POŁĄCZYŁO MODĘ, MUZYKĘ I SCENOGRAFIĘ W SPÓJNĄ, NOWOCZESNĄ HISTORIĘ.

Hasło przewodnie pokazu „Echo of Now" doskonale oddawało klimat wydarzenia. Wieczór otworzył występ zespołu, którego wokalistka wykonała kultowy „Feeling Good", a zaraz po jego zakończeniu na wybiegu pojawiły się sylwetki w jasnych, lekkich barwach inspirowanych Cloud Dancer – kolorem roku 2026 według Instytutu Pantone. Z czasem paleta barw stawała się cieplejsza i bardziej wyrazista. Marc Cain postawił na odważne zestawienia: limoncello, aubergine, zieleń i róż mieszały się w stylu *dopamine dressing*. Futra w odcieniach fuksji i pomarańczy przywoływały klimat lat 70., a skóra i zamsz dodawały całości miejskiego charakteru. W kolekcji na jesień-zimę 2026 marki Marc Cain nie mogło zabraknąć wciąż modnych zwierzęcych wzorów, paisley, pepitki oraz mocnych dodatków: kapeluszy w stylu Jackie O., krawatów, rękawiczek i podwójnie noszonych toreb. Klasyczna elegancja spotkała się na wybiegu z nonszalanckim luzem, a finał pokazu należał do efektownej linii Marc Cain Glam, znanej z kobiecych fasonów, szlachetnych tkanin i autorskich nadruków idealnych na wieczorne wyjścia. Scenografia zbudowana z niebieskich LED-ów nawiązywała do equalizera – korektora dźwięku stosowanego m.in. na koncertach na żywo, w studiach nagraniowych, sprzęcie audio Hi-Fi i słuchawkach. Wśród gości wydarzenia pojawiły się m.in. Jerry Hall, Elizabeth Jagger i Kelly Rutherford. Pokaz Marc Cain to nie tylko moda, ale też nastrój, energia i styl, który naprawdę się czuje. ●









Na zdjęciu po lewej: Elizabeth Jagger i Jerry Hall.

ZDJĘCIA: LAUNCHMETRICS/SPOTLIGHT.

eprasa.pl 831373f066

NOWY SEZON, NOWA ENERGIA

INTELIGENTNE TECHNOLOGIE, SKŁADNIKI AKTYWNE O KLINICZNEJ SKUTECZNOŚCI, ZAPACHY, KTÓRE TWORZĄ ZMYSŁOWĄ AURĘ. OTO PRODUKTY, KTÓRE ŁĄCZĄ PIELĘGNACJĘ Z PRZYJEMNOŚCIĄ I DEFINIUJĄ WSPÓŁCZESNĄ RUTYNĘ PIELĘGNACYJNĄ. ZNAJDZIESZ JE W DROGERIACH SUPER-PHARM I NA SUPERPHARM.PL.



Lifting bez skalpela

Avène Hyaluron Activ Procedure to liftingujący krem przeciwzmarszczkowy z retinalem 0,1%, kwasem hialuronowym i niacynamidem. Widocznie wygładza zmarszczki, unosi kontury twarzy, intensywnie nawilża i regeneruje skórę.

219,99 zł

Słońce przez 365 dni

Bourjois Maxi Round Pot Bronzer w pudrze zapewnia naturalny, słoneczny efekt opalenizny i precyzyjne konturowanie twarzy. Formuła jest lekka, dobrze się blenduje, daje matowe wykończenie i utrzymuje bez blaknięcia!

74,99 zł





Waniliowa pokusa

Gulf Orchid Vanilla Addiction to zmysłowa woda perfumowana dla kobiet, które kochają otulające zapachy. Kremowy kokos i lawenda otwierają kompozycję, a wanilia, ambra i paczula zostawiają trwały ślad.

159,99 zł



Burza włosów

Gęste, piękne włosy za sprawą **Pharmaceris H-Stimuforten.** Ta intensywna kuracja działa u źródła problemu – wzmacnia cebulki, pobudza wzrost nowych włosów i skutecznie hamuje ich wypadanie, także to uwarunkowane genetycznie czy spowodowane stresem.

Cena 88,99 zł

Smart brush

Stylowa, lekka **Olivia Garden Fingerbrush Combo Medium Hot Pink** to innowacyjna szczotka, która łączy naturalne włosie dzika z nylonowymi kolcami. Rozczesuje włosy, równocześnie masując skórę głowy. Ogranicza elektryzowanie i nadaje pasmom gładkość i blask.

78,99 zł





Błysk uśmiechu

Philips Sonicare DiamondClean 9000 to soniczna szczoteczka, która łączy styl z zaawansowaną technologią. Dzięki gradientowemu designowi jest wygodna w użyciu, a jej włókna skutecznie usuwają przebarwienia, zapewniając bielsze zęby już po 3 dniach używania. Inteligentne czujniki i aplikacja wspierają technikę szczotkowania, a poręczny futerał ułatwia podróżowanie.

939,99 zł



Oczyszczający rytuał

Balsam oczyszczający **Dr. Althea Pure Grinding Cleansing Balm** rozpływa się na skórze i usuwa makijaż oraz zanieczyszczenia. Olej herbaciany i olej z pestek winogron nawilżają, a madeka koi podrażnienia.

98,99 zł

Soczysta świeżość

Pasta do zębów **IVISMILE** o smaku arbuza to odrobina tropików na co dzień. Soczysty, orzeźwiający smak zamienia szczotkowanie w przyjemny rytuał, a delikatna formuła troszczy się o szkliwo i dziąsła. Idealna dla dorosłych oraz nastolatków.

36,99 zł



DROGERIA SUPER-PHARM
Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066



AURA BLASKU

TO NIE KWESTIA ŚWIATŁA ANI RETUSZU – TEN GLOW BUDUJE PODKŁAD, KTÓRY STAPIA SIĘ ZE SKÓRĄ I WYDOBYWA NATURALNIE W NIEJ ZAPISANE ROZŚWIETLENIE. DOUBLE SERUM FOUNDATION CLARINS REDEFINIUJE MAKIJAŻ, PRZESUWAJĄC GO W STRONĘ PIELĘGNACJI. DO TEGO WYSTARCZY MASKARA I MUŚNIĘCIE RÓŻU LUB BRONZERA – NIC WIĘCEJ.

Transparentny, świetlisty makijaż, który nie maskuje, ale podkreśla piękno skóry, stał się nowym kanonem piękna.

Biżuteria
PANDORA

eprasa.pl 8313[illegible]066



Tekst **AGATA RUCIŃSKA** *Zdjęcia* **WERONIKA KOSIŃSKA**
Makijaż **PRZEMYSŁAW WIKAR/CLARINS**
Fryzury **ANETA KACPRZAK** *Stylizacja* **KATARZYNA ŁASZCZ**
Modelki **OLENA KETS/SELECTIVE-MGMT, MICHALINA/D'VISION**

eprasa.pl 831373f066



Skóra rozświetlona
i muśnięta słońcem
to look do noszenia
przez cały rok.

Biżuteria
PANDORA

eprasa.pl 831373f066



Serum pozostaje niezastąpioną bazą, a Double Serum Foundation z technologią A.U.R.A. wzmacnia odbicie światła, łącząc kolor i pielęgnację w podwójnej formule. Pędzel inspirowany kamieniem gua sha ułatwia aplikację, dając nieskazitelny efekt makijażu. Skóra zyskuje satynowy glow.

Biżuteria
PANDORA

eprasa.pl 831373f066



SPRAYGROUND

NOWA ENERGIA

MAKIJAŻ NA POKAZACH PRZESTAJE BYĆ TŁEM DLA UBRAŃ, STAJE SIĘ MANIFESTEM – RAZ BARDZIEJ SUBTELNYM, JAK ORIENTALNA KRESKA, INNYM RAZEM WYRAŹNYM, NASYCONYM NEONOWYM PIGMENTEM. W TYM SEZONIE MOŻESZ POŻEGNAĆ MAKE-UP NO MAKE-UP I UBRAĆ TWARZ W KOLORY, WZORY I OZDOBY.

Tekst AGATA RUCIŃSKA



OCZY W KOLORZE

Na wybiegach oko stało się polem eksperymentu. Makijażyści sięgnęli po przyklejane aplikacje, mikrokryształki i kolorowe tusze. Efekt jest zaskakujący, a nawet zachwycający.
Jak to przenieść do codzienności? Wystarczy jeden element. Pastelowy tusz rozczesany tylko na końcówkach rzęs albo kilka drobnych kryształków w zewnętrznym kąciku. Wtedy makijaż wygląda nowocześnie, nie kostiumowo.



1 2 3

1. Biżuteria do ozdabiania twarzy **REVOLUTION** *ok. 18 zł (Notino).*
2. Maskara Noir Allure z kolekcji Denim **CHANEL** *ok. 200 zł (chanel.com).*
3. Maxi Mod Colour Mascara **KIKO MILANO** *67 zł (kikocosmetics.com).*

eprasa.pl 831373f066



1

2

GŁÓD RÓŻU

Róż przestaje być jedynie rumieńcem, teraz to total look. Na wybiegach pojawiał się na powiekach, policzkach i ustach – w jednej tonacji, ale o różnych fakturach: mat, satyna, krem. To trend monochromatyczny, który modeluje twarz kolorem zamiast konturem. W praktyce wystarczy kremowy róż w sztyfcie użyty wielofunkcyjnie, również jako cień i pomadka.

1. Baume Essentiel Rouge Noir, wielozadaniowy sztyft rozświetlający **CHANEL** *215 zł (chanel.com).* **2.** Olejek do ust Extra Blushing Lip Oil **BOBBI BROWN** *210 zł.* **3.** Róż z kolekcji Freedom System Radiant Skin SS26 **INGLOT** *47,50 zł.* **4.** Wegański, kremowy róż 220 Cleopatre **LE ROUGE FRANÇAIS** *3 g/130 zł (Perfumerie Quality).* **5.** Beautiful Skin Island Glow Lip & Cheek **CHARLOTTE TILBURY** *ok. 145 zł (charlottetilbury.com).*



COLLINA STRADA



SHUTING QIU



3

4



5



BORA AKSU

BŁĘKITNY HORYZONT

Powrót błękitu nie jest tylko nostalgicznym cytatem z lat 80. Na pokazach niebieski miał różne temperatury: od lodowego pastelu po nasycony kobalt. Kluczowe było rozproszenie koloru – miękko roztarty pigment, bez graficznej ostrości. Wygląda nowocześnie z nagą skórą i transparentnym błyszczykiem.

1. Due eye shadowpray Texture **NARS** *100 zł (narscosmetics.eu).* **2.** Illuminating Powder z kolekcji Denim **CHANEL** *ok. 260 zł (chanel.com).* **3.** Cień Idôle Goddess Dimension w odcieniu Lunar Glow **LANCÔME** *1,2 g/148 zł (Douglas).*



ZOMER



1

2

3

ZDJĘCIA: LAUNCHMETRICS/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa... 831373f066

CLOUDY EYES

Jedna pastelowa chmura koloru inspirowana Pantonem roku Cloud Dancer, miękko roztarta na powiece i rozświetlona w wewnętrznym kąciku. Świeża, aksamitna cera, muśnięte różem policzki i naturalne rzęsy – makijaż jak filtr, romantyczny i nowoczesny.

1. Quickie Queen, cień do powiek w sztyfcie **TOO FACED** *125 zł (Sephora).* **2.** Colorshot, cień do powiek w kremie **RABANNE** *10 ml/125 zł (Sephora).* **3.** Sweet Dreams Eyeshadow Quad, paleta cieni **REM BEUTY** *149 zł (Sephora).*



1 2 3



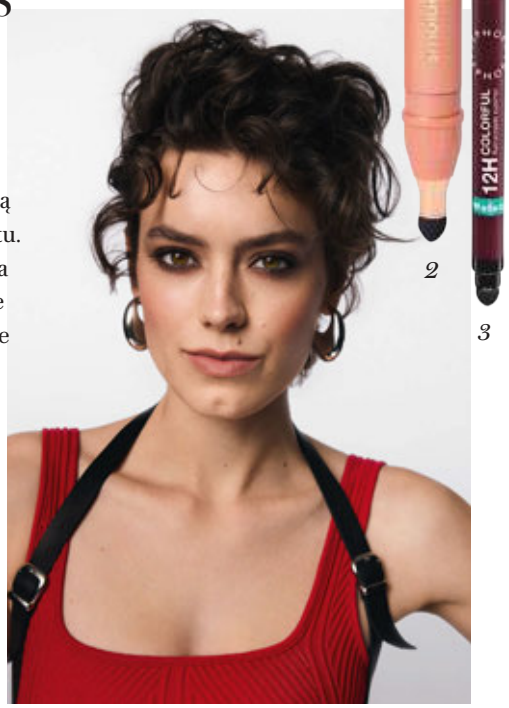


1

EFFORTLESS EYES

Odważnie, ale nadal naturalnie. Ciemna linia wodna i lekko roztarty, niedbały smoky eye tworzą efekt kontrolowanego buntu. Równowagą jest naturalna cera, delikatne ocieplenie policzków i satynowe nude na ustach. Chłodno, czysto, sexy.

1. Mini eye sculpt palette **NATASHA DENONA** *135 zł (Sephora).* **2.** Smoldereyes Shadow Liner, kredka-cień **TARTE** *145 zł (Sephora).* **3.** 12h Colorful, wodoodporna kredka **SEPHORA COLLECTION** *52 zł (Sephora).*



2 3



STATEMENT LIPS

Soczysta czerwień wpadająca w pomarańcz lub fuksja to odważny, codzienny manifest koloru. Reszta makijażu pozostaje świetlista i oszczędna – oko subtelnie podkreślone maskarą, naturalne brwi, promienna cera. Efekt? Nowocześnie, świeżo i z charakterem.

1. Matte Pleasure Lipstick **NABLA** *110 zł (Sephora).* **2.** Kind Words, matowa pomadka do ust **RARE BEAUTY** *119 zł (Sephora).* **3.** K.I.S.S.I.N.G, długotrwała satynowa szminka **CHARLOTTE TILBURY** *195 zł (Sephora).* **4.** Artist Liquid Color, wielofunkcyjny płynny róż do policzków, ust i oczu **MAKE UP FOR EVER** *145 zł (Sephora).*



1 2 3 4

ZDJĘCIA: ALEKSANDRA ŁAPEJKO/SERWIS PRASOWY SEPHORA.

eprasa.pl 8313731066



LICZĄ SIĘ GRANICE

PO LATACH INWAZYJNYCH ZABIEGÓW, KTÓRE DZIAŁAŁY W GŁĘBOKICH WARSTWACH SKÓRY, LEKARZE I NAUKOWCY WRACAJĄ DO PODSTAW. OKAZUJE SIĘ, ŻE PRIORYTETEM DLA ZACHOWANIA ZDROWEJ I MŁODEJ SKÓRY JEST UTRZYMANIE RÓWNOWAGI, W NAJBARDZIEJ ZEWNĘTRZNEJ, DELIKATNEJ WARSTWIE – NASKÓRKU.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Szybkie wygładzenie, blask, skóra jak po dobrym filtrze? Emfusion daje znacznie więcej – przywraca skórze siłę do stawiania czoła światu. Skóra starzeje się, gdy traci równowagę. Gdy jej bariera ochronna zaczyna poddawać się pod wpływem stresu oksydacyjnego, zanieczyszczeń, promieniowania UV. Najpierw pojawia się suchość i podrażnienia. Potem dochodzi przyspieszone tempo starzenia, utrata elastyczności. Klucz do zachowania równowagi w naskórku kryje się w gradiencie wapniowym. Tak, też pierwszy raz o tym usłyszałam. W młodej, zdrowej skórze jony wapnia są rozmieszczone precyzyjnie: ich stężenie rośnie ku górnym warstwom, sterując odnową komórkową i prawidłowym tworzeniem lipidów bariery skórnej. Z czasem ten naturalny porządek ulega rozproszeniu. Skóra nadal „ma" wapń, ale traci jego właściwe rozmieszczenie – a wraz z nim zdolność do samoregulacji. Emfusion powstał właśnie z myślą o tym procesie. To pierwsze urządzenie zaprojektowane w duchu *skin longevity*, które skupia się na przywracaniu równowagi jej naturalnym mechanizmom. Opatentowana technologia DYNAMiQ wykorzystuje fale mechaniczne wysokiej częstotliwości, wywołujące delikatny rezonans w naskórku. Ten subtelny ruch nie narusza skóry, ale inicjuje procesy naprawcze: usuwa pozostałości uszkodzonej bariery, wspiera napływ wapnia i tworzy optymalne warunki do jej odbudowy. Sam zabieg przebiega w czterech etapach, które układają się w logiczny rytuał. Najpierw oczyszczanie – łagodne, ale precyzyjne, przygotowujące skórę do dalszej pracy. Potem aktywacja, czyli moment, w którym technologia DYNAMiQ wspiera przywracanie gradientu wapniowego i zwiększa absorpcję składników aktywnych. Trzeci krok to odbudowa – intensywne wsparcie regeneracji bariery ochronnej. Całość zamyka etap zabezpieczania, tworzący na skórze warstwę ochronną, która „domyka" efekt zabiegu. Skóra staje się spokojniejsza, lepiej nawodniona, bardziej sprężysta. Zyskuje światło, które nie jest połyskiem, lecz oznaką zdrowia. ●

ZABIEG EMFUSION nie obiecuje cofania czasu. Proponuje coś dojrzalszego: spowolnienie procesów, które prowadzą do pojawienia się oznak starzenia. Emfusion to nie jednorazowa interwencja, raczej strategia pielęgnacji. *emfusion.pl*



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066

DOJRZAŁOŚĆ TO PIĘKNY CZAS NA INTYMNOŚĆ

DOJRZAŁE KOBIETY PRZYCHODZĄ DO MNIE NA SESJE COACHINGOWE I POTRAFIĄ PŁAKAĆ, BO WSZYSTKO W ŻYCIU MAJĄ, ALE NIE MAJĄ BLISKOŚCI, INTYMNEJ RELACJI I SEKSU, KTÓRY DAWAŁBY IM SATYSFAKCJĘ – MÓWI ALDONA LUTEREK, WŁAŚCICIELKA MARKI KOSMETYCZNEJ PHENOMÉ I NUMEROLOŻKA ORAZ SOUL COACH®.



Często, zanim dotrzemy do sedna problemu, słyszę wymijające „problemy": szukam swojej ścieżki, może zmieniłabym pracę, ale w sumie co miałabym robić i kim ja jestem? Gdy wchodzimy w temat głębiej, okazuje się, że ta kobieta pragnie żyć pełnią, czuć się pożądana, atrakcyjna. Nie chce być określana przez pryzmat menopauzy, suchości pochwy i zmian hormonalnych. Kiedy, jeśli nie teraz? To była inspiracja dla mnie, żeby dać kobietom pretekst do zatrzymania się, do nawiązania kontaktu ze sobą, do podarowania sobie przyjemności, łagodności i czułości.



Ten pomysł potrzebował jednak doświadczonego eksperta, który zna problemy kobiet z innej perspektywy. Nie mogłam sobie wymarzyć kogoś lepszego niż dr Tadeusz Oleszczuk – ginekolog i holista. Dr Oleszczuk wniósł do serii MAKE LOVE. bezkompromisowe podejście do zdrowia, do wymagań co do receptur: jak najwięcej składników naturalnych, przebadane substancje aktywne, jak najmniej zapachów, które mogą podrażnić, a muszą być bezpieczne dla kobiet w ciąży i karmiących. Z kolei ja zadbałam o to, by produkty nie przypominały leków i maści z apteki. Zamknęłam je w eleganckim szkle, nadając im konsystencje, które chce się czuć pod palcami i ponownie do nich wracać.

Kobiety często chowają swoje ciała lub ukrywają problemy. ***Obydwoje mieliśmy marzenie, aby takie kobiety „utulić", dać im szansę na nowe doznania i sprawić, aby poczuły się wolne w swoich ciałach i w swoim życiu.***

I tak urodziła się seria MAKE LOVE. – cztery produkty, które z rozkoszą stawiasz w łazience czy na nocnej szafce. Dwa żele do higieny intymnej, olejek do masażu i żel ułatwiający współżycie. MAKE LOVE. to seria stworzona z pasji, z myślą o kobiecym komforcie: fizycznym, emocjonalnym i intymnym. O tym, czego naprawdę potrzebuje ciało kobiety. Szczególnie kobiety dojrzałej. W codziennej pielęgnacji. W bliskości. W intymności.

To nie jest tylko kwestia kosmetyku, ale uważności na sygnały ciała, na jego potrzeby i naturalne rytmy, o których tak dużo mówi dr Tadeusz. Więcej o filozofii całej serii przeczytasz na **www.phenome.eu**

Kod rabatowy15% rabatu
HASŁO: zwierciadlo

Nie łączy się z innymi promocjami.
Nie obowiązuje na zestawy i zestawy próbek.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066

Wanilia w perfumach jest od zawsze, ale teraz pokazuje swoje ukryte oblicze i wchodzi w niezwykle oryginalne związki – z rumem czy kawiorem...

Subiektywny wybór szefowej działu urody **Agaty Rucińskiej**





Wanilia ma wiele twarzy. To dobry moment, żeby zajrzeć do perfumerii i przypomnieć sobie jej urok. **1.** Czasem przypomina deser – z cienką, karmelizowaną skorupką, w którą trzeba delikatnie stuknąć łyżeczką. W Crème Brûlante **FASCENT** *(30 ml/235 zł, Mood Scent Bar)* jest tak chrupiąca słodycz, pod którą kryje się kremowa, miękka głębia. Apetyczna, ale nie infantylna. **2.** Z tej kuchennej czułości łatwo przejść w stronę światła. W Novae Vanilla **ATELIER DES ORS** *(100 ml/1150 zł, Perfumeria Quality)* wanilia zostaje podświetlona złotym pyłem, jakby zanurzona w ciepłej poświacie. Jest elegancka, lekko ambrowa, z aksamitnym tłem, które nadaje jej szlachetności. Zapach leży na skórze jak najpiękniejszy złoty naszyjnik. **3.** Jeśli jednak szukać korzeni, trzeba cofnąć się na Madagaskar. Le Baume Vanille **PARFUM D'EMPIRE** *(50 ml/595 zł, Perfumeria Quality)* pachnie jak gęsty upajający nektar z kroplą rumu. Wanilia jest tu ciemna, żywiczna, niemal balsamiczna, spleciona z drewnem i przyprawami – pieprzem, cynamonem, goździkami. **4.** Z tej gęstości wyłania się klasyka – Un Bois Vanille **SERGE LUTENS** *(50 ml/725 zł, Douglas)*. Wanilia podszyta drzewem, lekko kadzidlana, z nutą migdałowej miękkości. Ma w sobie coś hipnotycznego: słodycz i cień idą tu ramię w ramię. **5.** Orientalny puls znów mocniej wybrzmiewa w Vanille Malika **CHOPARD** *(100 ml/599 zł, Douglas)*. Tu wanilia spotyka przyprawy i kwiaty, nabiera złocistej, niemal królewskiej faktury. Kadzidło, liczi i różowy pieprz od razu uderzają do głowy, a drzewo sandałowe i drzewo kaszmirowe dodają wanilii ciepła i głębi. **6.** Potem przychodzi zaskoczenie. Vanille Caviar **BDK PARFUMS** *(100 ml/865 zł, Mood Scent Bar)* igra z kontrastem – kremową słodycz przełamuje mineralnym, niemal słonym akcentem. Wanilia jest tu bardziej współczesna, wytrawna, jakby posypana szczyptą soli morskiej. Lśni, ale jakby w przebraniu. **7.** Vanille Carbone **ATELIER MATERI** *(100 ml/990 zł, Mood Scent Bar)* pokazuje najciemniejszą odsłonę wanilii – przydymioną, suchą, z nutą węgla i żywicy. Słodycz jest tu tylko echem, ukrytym pod warstwą dymu. To wanilia wieczorna, skupiona, bliska skóry.

ZDJĘCIE: KATARZYNA MIŚKOWIEC

eprasa.pl 831373f066

SYGNOWANE PIĘKNO

GWIAZDY POPKULTURY CORAZ CZĘŚCIEJ TWORZĄ WŁASNE MARKI KOSMETYCZNE. JENNIFER ANISTON, BELLA HADID I HALSEY PRZEKUŁY OSOBISTY STYL W DOPRACOWANE FORMUŁY, KTÓRE ŁĄCZĄ JAKOŚĆ, ŚWIADOMĄ PIELĘGNACJĘ I WYRAZISTĄ ESTETYKĘ. ODKRYJ NOWOCZESNE TRENDY BEAUTY!



1.

Artystki i celebrytki, które od lat inspirują stylem i konsekwencją w budowaniu wizerunku, dziś proponują coś więcej niż sygnowany produkt. Ich marki są przemyślanymi projektami – z określoną filozofią i dopracowanymi składami. **LOLAVIE**, marka Jennifer Aniston, koncentruje się na jakościowej pielęgnacji i stylizacji włosów. Inspiracją była jej ikoniczna fryzura z serialu „Przyjaciele", ale filozofia brandu wykracza poza sentyment – to skuteczne, dopracowane formuły oparte na starannie dobranych składnikach. Produkty poprawiają kondycję włosów, wygładzają je i przywracają naturalny połysk, odpowiadając na potrzeby kobiet ceniących efekt zdrowych, miękkich pasm bez obciążenia. **Ôrəbella**, stworzona przez modelkę Bellę Hadid, to z kolei nowoczesne podejście do zapachu. Perfumy w innowacyjnej, dwufazowej formule łączą kompozycję zapachową z pielęgnującym olejkiem (dzięki temu są też niewiarygodnie trwałe!). Wegańskie, cruelty-free, rozwijają się indywidualnie na każdej skórze, tworząc osobisty rytuał. Rzeźbiarskie flakony, inspirowane naturą, podkreślają kolekcjonerski charakter linii. **ABOUT-FACE** to autorska marka makijażowa piosenkarki Halsey, skierowana do osób, które traktują make-up jako narzędzie ekspresji. Formuły są wegańskie, intensywnie napigmentowane i trwałe, a tekstury – nowoczesne i łatwe w aplikacji. Bestsellerem jest Matte Fluid Eye Paint – matowa, płynna farba do powiek nagrodzona przez magazyn „Allure". Jedno pociągnięcie wystarcza, by uzyskać nasycony kolor, który pozostaje na miejscu przez wiele godzin. To produkt, który pozwala budować zarówno minimalistyczny, jak i odważny look.


2.


3.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

1. LOLAVIE Lolavie Glossing Detangler, łatwe rozczesywanie włosów, 60 ml/ok. 80 zł.
2. ÔREBELLA Perfumy, 50 ml/359 zł.
3. ABOUT-FACE Matte Fluid Eye Paint, cień do powiek, 4,5 ml/ok. 85 zł.

Dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas i na douglas.pl

DOUGLAS

REKLAMA

eprasa.pl 831373f066



DRUGA skóra

W kolekcji Hermessence pojawiła się nowa woda perfumowana Musc Pallida, a z nią pachnący krem do ciała. Kompozycja zapachowa jest dziełem Christine Nagel, dyrektorki kreatywnej Hermès Perfumes. Łączy pudrowego irysa z otulającymi nutami piżmowymi. Zapach trzyma się blisko skóry, jest ciepły, intymny i otulający.

Perfumowany balsam do ciała Musc Pallida **HERMÈS** *200 ml/ok. 590 zł (hermes.com).*



Demi Moore jest mistrzynią używania włosów jako narzędzia transformacji i przekazywania emocji – miała krótkie włosy w stylu pixie, boba, ogoloną głowę. Jak sama mówi: „Wierzę, że we włosach jest wyjątkowa energia; niosą nasze doświadczenia, naszą pewność siebie i naszą indywidualność". Teraz w serialu „Landman" można ją oglądać z długimi kruczoczarnymi włosami, na przekór wszelkim stereotypom wieku. Aktorka została też nową Globalną Ambasadorką marki Kérastase, zobaczymy ją w reklamach gamy Chronologiste.



Czas zamknięty w zapachu

Renaud Salmon, dyrektor kreatywny omańskiego domu perfumeryjnego Amouage, ma niekonwencjonalne pomysły na zapachy. W nowej, drugiej z kolei, kolekcji Essences postanowił przyjrzeć się różnym elementom czasu i według nich zbudować kompozycje. Jednym z trzech zapachów jest Remain (początek, punkt, chwila). Kompozycję rozpoczyna intensywny impuls: pikantne jagody pimento i mandarynka. Kadzidło mówi o ulotności chwili, smutek łagodzą ylang-ylang i wanilia. Szara ambra, gwajakowiec, paczula i kastoreum w bazie znów osadzają kompozycję w pierwotnym punkcie.

Remain **AMOUAGE** *100 ml/1815 zł (Perfumeria Quality Missala).*

WIĘCEJ polifenoli

Linia Anti-Âge Global jest ikoną marki Yves Rocher, co 10 sekund na świecie sprzedaje się jeden produkt z tej serii. Teraz może to jeszcze przyspieszyć, bo formuły kosmetyków zostały ulepszone o wyciąg z rzadkiej rośliny *Achillea Maritima*, który zawiera o 70% więcej polifenoli niż resweratrol. Nowość – Micro-serum intensywnie rozświetlające to najbardziej skoncentrowany produkt w całej gamie.

Micro-serum intensywnie rozświetlające Anti-Âge Global **YVES ROCHER** *30 ml/269 zł (yves-rocher.pl).*





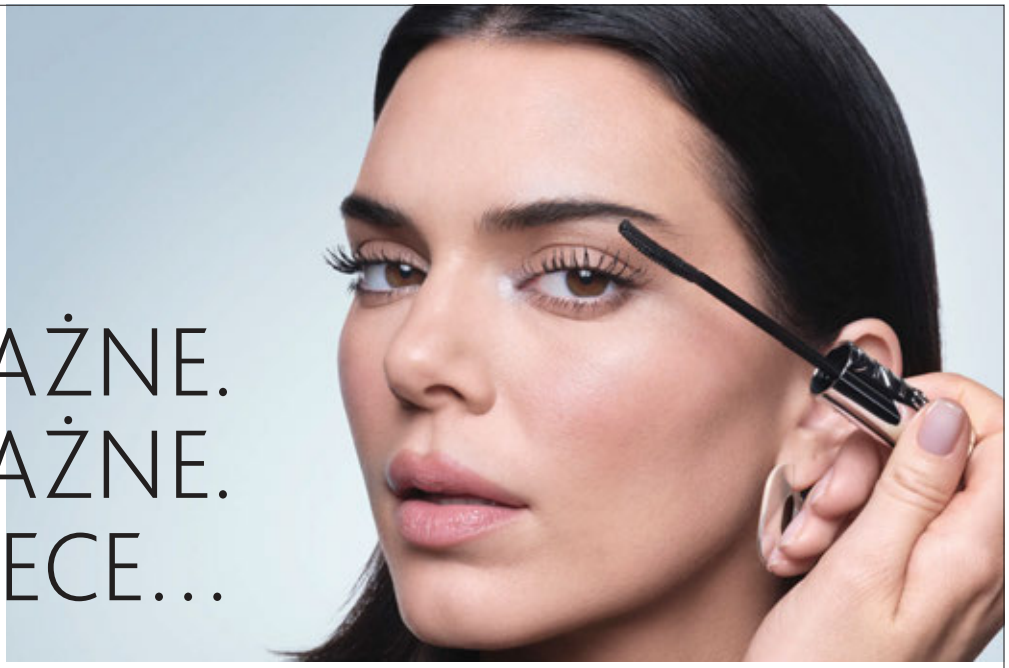
Kremowe mydło do rąk z masłem shea **L'OCCITANE** *350 ml/189 zł (loccitane.pl).*

MYDŁO z masłem

Mróz wykończył moje dłonie, dlatego z radością sięgam po produkty z bestsellerowej linii Karité Confort, odświeżonej z okazji 50. urodzin marki. Każdy produkt zawiera czyste, w 100% organiczne masło shea pochodzące ze sprawiedliwego handlu. Zmysłowe, a jednocześnie skuteczne formuły przywracają komfort i chronią przesuszoną skórę. W serii można znaleźć cztery produkty, które tworzą idealną rutynę pielęgnacyjną dla dłoni: delikatne mydło, wygładzający peeling, odżywczy krem i olejek do skórek i paznokci.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066



ODWAŻNE. UWAŻNE. KOBIECE…

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD SPOJRZENIA. MASKARA EXTENSIONIST UŁATWIA TEN PIERWSZY GEST – SPEKTAKULARNIE WYDŁUŻA I PODKRĘCA RZĘSY, OTWIERAJĄC OKO WIZUALNIE I W PRZENOŚNI. A CHWILA PRZED LUSTREM TO DOBRY MOMENT, BY PRZYPOMNIEĆ SOBIE, ŻE JESTEŚ WYJĄTKOWA, MOŻESZ WYCHODZIĆ POZA SCHEMATY, PRZEKRACZAĆ GRANICE I SIĘGAĆ DALEJ.

Spojrzenie może być komunikatem. Długie, zuchwałe, radosne – mówi więcej niż słowa. Rzęsy, choć tak delikatne, od dekad są częścią tej opowieści. Pięknie podkreślone i wydłużone dodają oku nie tylko wyrazistości, ale i intencji. Choć pierwsze maskary nie powstawały z myślą o efekcie „wow", raczej o podkreśleniu naturalnego konturu oka. Z czasem stały się symbolem zmiany: prostym narzędziem, które dawało kobietom kontrolę nad własnym wizerunkiem. W latach, gdy głos kobiet dopiero przebijał się do przestrzeni publicznej, makijaż oczu był jednym z pierwszych, cichych manifestów niezależności. Niby detal, a jednak – znaczący.

L'Oréal Paris od dekad wpisuje się w tę narrację, mówiąc kobietom to, co dziś brzmi jak oczywistość, a kiedyś było rewolucją: masz prawo do ambicji, do marzeń, do siebie. Hasło „Jesteś tego warta" nie obiecuje ideału, nie poprawia niedoskonałości. Raczej przypomina, że wartość nie wymaga uzasadnienia. I że można ją podkreślać na własnych zasadach – także makijażem.



Trwałość do 24 godzin*
Rzęsy są pogrubione, podkręcone i tak wydłużone, że unoszą się aż do 5 mm bliżej brwi**
* Test konsumencki, 157 kobiet. **Test instrumentalny, 41 kobiet.
** Wizualizacja efektu. Finalny rezultat może się różnić w zależności od osoby.

SIĘGAJ DALEJ

Nowa maskara Extensionist jest naturalnym przedłużeniem tej filozofii. Obietnica ekstremalnej długości nie dotyczy tu wyłącznie rzęs. To raczej metafora spojrzenia, które sięga dalej niż linia rzęs – ku planom, decyzjom, wyzwaniom. Nic dziwnego, że świat beauty oszalał na punkcie tej maskary. Extensionist od L'Oréal Paris naprawdę robi efekt, który trudno zignorować. Rzęsy są pogrubione, podkręcone i tak wydłużone, że unoszą się aż do 5 mm bliżej brwi. Spojrzenie staje się bardziej otwarte, wyraziste i pozwala sięgać dalej. Sekret maskary tkwi w innowacyjnej formule wzbogaconej o „magnetyczne" pigmenty i włókna wydłużające, które przyczepiają się do każdej rzęsy, budując długość od nasady aż po same końce, bez efektu obciążenia. Zakrzywiona szczoteczka z ponad 300 włoskami ułatwia aplikację i pozwala na precyzyjne rozdzielenie, niczym grzebyk. Trwałość do 24 godzin*, bez rozmazywania i osypywania.

DETAL, KTÓRY ZMIENIA CAŁOŚĆ

Kilka ruchów szczoteczki wystarczy, by oko nabrało lekkości i siły jednocześnie. Bez przesady, bez ciężaru. Trwałość, która dotrzymuje kroku przez cały dzień, pozwala zapomnieć o makijażu i skupić się na tym, co naprawdę ważne. Bo najpiękniejsze w spojrzeniu jest to, że nie zatrzymuje się na powierzchni.

Maskara to tylko narzędzie. Ale czasem właśnie od takich drobnych gestów zaczyna się większa zmiana. Od spojrzenia, które nie spuszcza wzroku. Od decyzji, by sięgnąć dalej – po swoje.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066

SERUM *z tytułem doktora*



Hyaluronic Acid Plumping Serum **DOCTOR BABOR**
50 ml/415 zł
(babor.pl).

To lekkie, wielozadaniowe serum zapewnia skórze natychmiastowe nawilżenie i widoczny efekt wygładzenia drobnych linii i zmarszczek. Formuła oparta na innowacyjnym 2% Poly Molecular HA Complex łączy aż cztery rodzaje kwasu hialuronowego o różnych masach cząsteczkowych, by działać wielopoziomowo – zarówno na powierzchni skóry, jak i w jej głębszych warstwach. Skóra odzyskuje komfort, elastyczność i zdrowy blask już po pierwszej aplikacji.

ENERGIA *i witalność*



Eliksir rewitalizujący Mango Energy **BIOUP**
30 ml/129 zł
(bioup.pl).

Mango! Zawiera nieprawdopodobną ilość witamin i substancji odżywczych, codzienną porcję energii dla skóry i oczywiście świeży owocowy zapach, który od razu poprawia nastrój. Eliksir od BIOUP to lekkie serum nawilżające na bazie kwasu hialuronowego. Ekstrakty z mango, granatu, opuncji i jabłka wygładzają, energetyzują i pięknie rozświetlają skórę. Jeśli twoja cera po zimie potrzebuje rewitalizacji, to będzie dobry wybór.

KROK 3. *ampułka*



Nawilżająca ampułka z kwasem hialuronowym **CLIV**
30 ml/139,99 zł
(drogerie HEBE).

Koreańska pielęgnacja jest wieloetapowa, tak więc po tonizacji i esencji jest czas na ampułkę. W niewielkich buteleczkach (stąd nazwa ampułka) kryje się maksymalnie skoncentrowana moc składników aktywnych. Wystarczy kilka kropel, by dostarczyć skórze intensywnej regeneracji, nawilżenia i wsparcia anti-aging w zależności od tego, czego potrzebuje nasza skóra.



Tytoń z akcentami gourmand. Woda perfumowana Tabac Sahara **GUERLAIN**
75 ml/713 zł (guerlain.com).

NATURA *zapachu*

Kolekcja zapachów Aqua Allegoria, która powiększa się nieustannie od 1999 roku, to deklaracja miłości marki Guerlain do natury i jej skarbów, wyrażona poprzez wyrafinowane zapachy przepełnione optymizmem i radością życia. Najnowsza kompozycja Tabac Sahara inspirowana jest magicznym, niemal nierealnym krajobrazem pustyni nocą – gdy piasek przybiera odcienie różu i fioletu w świetle gwiazd, a nad wydmami unosi się tajemnicza mgła. Tabac Sahara to połączenie otulającego, dymnego tytoniu z akordem malinowym na ambrowo-waniliowej bazie.

KALIFORNIJSKI *szmyt*

Philip B. to wybitny hollywoodzki fryzjer, ekspert leczenia i pielęgnacji włosów oraz skóry głowy. Tworzona przez niego (oraz grupę chemików i farmakologów) marka łącząca hollywoodzki glamour z botaniczną precyzją powróciła do perfumerii Douglas. To dobra wiadomość, bo olej do skóry głowy Philip B. czy szampon peppermint & avocado są genialne. Podobnie jak pianka Maui Wowie dająca włosom objętość, teksturę i plażową swobodę.



Pianka do włosów Maui Wowie Volumizing Mousse **PHILIP B.**
163 ml/237 zł
(Douglas).

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Poleca szefowa działu urody
AGATA RUCIŃSKA

eprasa.pl 831373f066

THALGO

LA BEAUTÉ MARINE

HYALU-PROCOLLAGÈNE

PIERWSZA LINIA PIELĘGNACYJNA, KTÓRA DZIAŁA JAK MORSKI WYPEŁNIACZ

Skóra odzyskuje objętość, gładkość i młodzieńczy wygląd



POTWIERDZONA SKUTECZNOŚĆ:

+21% syntezy kolagenu typu I*

Stopniowe wypełnianie nawet utrwalonych zmarszczek*

* badania ex vivo

Morski prokolagen

+3 rodzaje kwasu hialuronowego

ODKRYJ LINIĘ HYALU-PROCOLLAGÈNE: www.thalgo.pl | ThalgoPoland | thalgo_poland/

eprasa.pl 831373f066



Jedz prawdziwą żywność

Na początku roku amerykańskie ministerstwo zdrowia ogłosiło nową piramidę żywieniową. Postawili ją na głowie, czyli na czubku. I od razu zrobiło się o niej głośno. Zwolennicy diety keto krzyczą, że oto wreszcie powiew rozsądku i mądrości. Weganie załamują ręce. Jak ją czytać? Pytamy specjalistów: dietetyczkę **Katarzynę Błażejewską-Stuhr** i doktora **Tadeusza Oleszczuka.**

Tekst JOANNA DERDA

eprasa.pl 831373f066

Przede wszystkim nie wystarczy patrzeć na obrazek. A dziś, kiedy żyjemy szybko i karmimy się raczej obrazkiem niż słowem, perspektywa przestudiowania wielu stron rekomendacji i zaleceń, napisanych w dodatku językiem dla dietetycznych laików nie do końca zrozumiałym, nie zachęca. Osądzamy więc książkę po okładce, czyli nowe zalecenia po obrazku piramidy.

Mówi Katarzyna Błażejewska-Stuhr, dietetyczka kliniczna: – A grafika różni się od zaleceń, wypisanych osobno na 10 stronach. Kiedy uważnie je przeczytamy, znajdziemy rozbieżności. Może też trzeba powiedzieć parę słów o tym, kto jest za nową piramidę odpowiedzialny. Pierwsza strona zaleceń to niemal odezwa polityczna, która mówi, że dzięki prezydentowi Trumpowi przywracamy zdrowy rozsądek i rzetelność naukową. Nie jest jednak żadną tajemnicą, że amerykańskim Sekretarzem Zdrowia i Opieki Społecznej (odpowiednikiem ministra zdrowia) jest Robert F. Kennedy Jr., który dał się poznać jako antyszczepionkowiec, jego podejście nie jest więc zawsze zgodne z aktualną wiedzą naukową. Co nie oznacza, że wszystkie nowe zalecenia żywieniowe są pozbawione sensu.

WIĘCEJ BIAŁKA

Grafika rzeczywiście zapowiada rewolucję. Na podstawie (która jest teraz na górze) trójkąta najwięcej miejsca zajmują mięso, nabiał, warzywa i owoce. – Może autorzy chcieli zaakcentować, że przywracają mięso na ważną pozycję po latach stawiania na dietę roślinną – zastanawia się Katarzyna Błażejewska-Stuhr – ale już zaznaczenie sporej ilości tłuszczu w tym mięsie nie jest najlepszym pomysłem. Zwłaszcza jeśli zestawimy to z zaleceniami. A w nich czytamy, żeby ostrożnie korzystać z tłuszczów nasyconych, wprowadzać do diety tłuszcze zdrowe, czyli nienasycone, widać więc niekonsekwencję. Autorzy zaleceń zaznaczają, że spożycie tłuszczów nasyconych nie powinno przekraczać 10 proc. całkowitego dziennego zapotrzebowania kalorycznego.

Ale kiedy jedynie spojrzymy na obrazek, odniesiemy mylne wrażenie, że możemy jeść ich więcej. A rysunek przemawia do wyobraźni: kostka masła, mięso z tłuszczem, pełne mleko to pokarmy, które wyraźnie zostały „ułaskawione".

Co za tym stoi? – Być może autentyczne przekonanie ekspertów. Znalazłam jednak informację, że wśród dziewięciu członków zespołu pracującego nad tymi wytycznymi – mówi Katarzyna Błażejewska-Stuhr – czterech ma oficjalne powiązania – finansowanie, granty, honoraria – z firmami mięsnymi i mleczarskimi, mamy więc ewidentny konflikt interesów.

Wyraźna zmiana to zalecane spożycie większej ilości białka – do tej pory było to 0,8–1,2 g na kilogram masy ciała, teraz podniesiono do 1,2–1,6 – w zależności od wieku i aktywności fizycznej (im jesteśmy starsi czy bardziej aktywni, tym więcej białka powinno znaleźć się w naszej diecie). – Białko jest dobrym narzędziem w redukcji masy ciała, kiedy jemy go więcej, dłużej odczuwamy sytość – mówo Katarzyna Błażejewska-Stuhr. – Autorzy podkreślają, że ponad 70 proc. dorosłych Amerykanów ma nadwagę i otyłość, zatem zwiększenie spożycia białka i warzyw to są rzeczy, pod którymi, myślę, każdy dietetyk się podpisze.

Jednak z grafiki da się wyciągnąć wniosek, że zapotrzebowanie na białko możemy zaspokoić głównie mięsem. – A to już nie jest dobry pomysł – mówi dr Tadeusz Oleszczuk, ginekolog holista, edukator, autor książek o zdrowym stylu życia. – Przyjrzyjmy się konwencjonalnemu sposobowi produkcji mięsa. Najpierw pola są pryskane pestycydami, fungicydami, herbicydami. No i rzeczywiście żadne grzyby czy robaki tego nie ruszą. Rośliny są ścinane, mielone, przetwarzane, do pasz dodawane są hormony, antybiotyki – po to, by zwierzęta szybciej rosły, żeby skrócić czas produkcji, żeby osiągnąć jak największe zyski. W efekcie zwierzę ma zespół metaboliczny, jest chore, ale tłuste. Stek smakuje wspaniale, tylko że my jemy zwierzęta chore, zatrute substancjami dodawanymi do pasz – na końcu łańcuszka to my wszystko to zbieramy. Pies mięsa ze sklepu nie zje, bo biologii nie oszukasz. A my jemy. No i producenci i sprzedawcy kombinują, jak z dwóch kilogramów mięsa zrobić trzy, dorzuca się białko roślinne, dodaje wodę. Jeśli więc mamy jeść mięso, to tylko dobrej jakości i nie tyle – bo nasz przewód pokarmowy nastawiony jest na błonnik roślinny. W białku roślinnym są wszystkie potrzebne aminokwasy. Mamy sportowców, którzy są weganami i zdobywają medale olimpijskie. Nie namawiam, żeby zupełnie zrezygnować z mięsa, nie wpadajmy ze skrajności w skrajność, ale ważna jest jakość. Niech to będzie mięso z krowy, która jadła trawę. Takich rozróżnień w piramidzie nie widzimy.

Jeśli jednak odejdziemy od grafiki i zajrzymy do zaleceń, przeczytamy, że mamy różne źródła białka. Czy autorzy zostawiają naszemu wyborowi, z których chcemy korzystać? – Tak – odpowiada Katarzyna Błażejewska-Stuhr. – Zostawiają to nam, uczulają na to, żeby jeść białko wysokiej jakości, najlepiej w różnorodnych produktach, czyli pochodzenia zwierzęcego: jaja, drób, owoce morza, czerwone mięso, ale również pochodzenia roślinnego, czyli groch, fasola, soczewica, rośliny strączkowe, orzechy, soja. W zaleceniach nie przeczytamy, że mamy białka roślinnego nie jeść czy jeść go mniej.

Dr Oleszczuk potwierdza: – Wzrost spożycia pełnowartościowego białka to dobry kierunek. Nasze ciało jest przecież zbudowane z białka i tłuszczu, a nie z dodatków do żywności czy z cukrów. No i z wiekiem trzeba zwiększyć ilość białka w diecie, żeby utrzymać masę mięśniową i dobry metabolizm. Białko jest ważne u osób 40 plus, żeby miały siłę mięśniową, żeby termogeneza zachodziła prawidłowo, żeby stabilizować poziom glukozy. Podkreślam, że większość aminkwasów, właściwie wszystkie, ►

eprasa.pl 831373f066

WYRAŹNA ZMIANA TO ZALECANE SPOŻYCIE WIĘKSZEJ ILOŚCI BIAŁKA. CO, M.IN., SPRZYJA REDUKCJI MASY CIAŁA – KIEDY JEMY GO WIĘCEJ, DŁUŻEJ ODCZUWAMY SYTOŚĆ. MA TO BYĆ BIAŁKO WYSOKIEJ JAKOŚCI, ZARÓWNO ROŚLINNE, JAK I ZWIERZĘCE.



są w roślinach. Akcent położony w grafice na czerwone mięso i pełnotłusty nabiał może wprowadzić w błąd. Tłuszcze zwierzęce są tu wysoko w hierarchii, co jest kontrowersyjne, bo duże ilości czerwonego mięsa i tłuszczów nasyconych zwiększają cholesterol LDL, mogą też podnosić ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Łamigłówką logiczną jest też to – podkreśla dr Oleszczuk – że niezmieniony został limit tłuszczów nasyconych, a jednocześnie promowane są tłuszcze zwierzęce, czyli właśnie nasycone. – To się nie spina. I może prowadzić do nieporozumień, do mylnych komunikatów. Bo jeden brzmi: tłuszcze zwierzęce są OK, a drugi: ogranicz tłuszcze nasycone. A przecież tłuszcze zwierzęce to tłuszcze nasycone.

Od lat czytamy, że według prowadzonych w różnych ośrodkach badań mięso, zwłaszcza czerwone, zwłaszcza przetworzone, jest uznawane za jedną z podstawowych przyczyn raka jelita grubego. – Trzeci najczęściej występujący w populacji nowotwór to rak jelita grubego, a nowotwory jelita grubego w 50 proc., niektóre badania pokazują, że w 70 proc. zależą od diety. Wielka jest tu rola azotanów i azotynów, obecnych w przetworach mięsnych i zamieniających się w dioksyny, zwiększające ryzyko raka jelita – mówi dr Oleszczuk.

– Niestety, w zaleceniach nie ma ani słowa o tym zagrożeniu – dodaje Katarzyna Błażejewska-Stuhr. – Czytamy o konieczności zwiększenia spożycia białka, o tym, że powinniśmy jeść mięso bez dodatku cukrów, węglowodanów rafinowanych, skrobi, z organiczoną zawartością substancji chemicznych, ale nie piszą nic o rodzaju i rozróżnieniu mięsa. Z drugiej strony w raporcie często pojawiają się zalecenia, żeby unikać przetworzonej żywności. Wiemy, że czerwone przetworzone mięso działa kancerogennie, jak nikotyna, nieprzetworzone jest mniej szkodliwe, ale autorzy zaleceń nie komunikują wprost, żeby nie jeść przetworzonego czerwonego mięsa, raczej, jak rozumiem, dają na nie przyzwolenie. Podają, żeby nie smażyć w głębokim tłuszczu, żeby grillować, gotować czy piec, widać, że uważnie unikają tematu.

TŁUSZCZE – ALE JAKIE?

Kolejne plusy to utrzymanie istotnej roli warzyw i owoców w diecie, a także zwrócenie uwagi na to, że powinniśmy spożywać je w całości. Jeśli soki – to w ograniczonej ilości. Możemy sięgać po warzywa i owoce świeże, ale też mrożone, konserwowe, suszone. Trzy porcje dziennie warzyw, dwie owoców, choć nie ma szczegółów, jak rozumiana jest porcja.

– No i świetnie – mówi dr Oleszczuk – że warzywa i owoce, jedzone w całości, pozostają w centrum zdrowej diety. To jest w zgodzie z najnowszymi badaniami, warzywa, pochodzący z nich błonnik ma korzystny wpływ na mikrobiom w jelitach, na likwidację nieszczelności jelit, na likwidację stanów zapalnych.

A skoro mowa o jelitach, to co z kiszonkami, z żywnością fermentowaną? Na grafice nie została ujęta. – Nie, ale w opisie jest. Mamy informację, że jelita zawierają mikrobiotę, że zdrowa dieta ten mikrobiom wspiera, m.in. dzięki produktom fermentowanym, takim jak kefir, kiszonki, kim-chi – mówi dietetyczka.

Kolejny ważny punkt to tłuszcze. – Mamy włączyć zdrowe tłuszcze – tłumaczy Katarzyna Błażejewska-Stuhr. – Zostały wymienione: oliwki, oliwa, awokado, nasiona, orzechy, owoce morza. Ale także pełnotłuste produkty mleczne, co do których już możemy mieć wątpliwości, zwłaszcza w wypadku osób z problemami kardiologicznymi. W zaleceniach czytamy, żeby podczas gotowania dodawać oleje, które zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak oliwa, a inne opcje to masło i łój wołowy.

eprasa.pl 831373f066

Nasycone kwasy tłuszczowe według wskazań nie powinny przekraczać 10 proc. całkowitej ilości kalorii, ale moim zdaniem ktoś, kto nie jest specjalistą, może nie wiedzieć, że masło i łój to właśnie nasycone kwasy tłuszczowe. To, jak sądzę, pewnego rodzaju wybieg: w razie czego zawsze mogą powiedzieć: proszę, przecież jest napisane, że trzeba pilnować ilości. A tak naprawdę to może otwierać furtkę do niezdrowego jedzenia.

Znajduje się tam też fragment, który dietetyczkę wprawił w zdumienie. Czytamy, że potrzebne są dalsze badania, żeby określić, które tłuszcze najlepiej wpływają na długoterminowy stan zdrowia. – To totalna bzdura – mówi Katarzyna Błażejewska-Stuhr. – Wiemy przecież, że najzdrowsza dieta, wpływająca na długoterminowy stan zdrowia, to dieta śródziemnomorska czy DASH, a obie bazują na nienasyconych tłuszczach roślinnych, nie na nasyconych zwierzęcych. Autorzy zaleceń zachowują się tak, jakby o tym nie wiedzieli. Dalsze badania? Mnie to brzmi jak przykrywka, żeby nie krytkować tłuszczów nasyconych.

Co z ziarnami, co z kaszą? – Nie ma na grafice kaszy, nie ma brązowego ryżu, to znajdziemy dopiero w opisie, nie znaczy to, że uznano, że kasza jest niezdrowa. W zaleceniach czytamy, żeby skupić się na produktach pełnoziarnistych, czyli jemy węglowodany złożone, dwie do trzech porcji pełnoziarnistych produktów dziennie, więc to też nie jest zmiana. Naukowcy nie zabraniają nam jeść kasz – uśmiecha się Katarzyna Błażejewska-Stuhr.

– Ale jednak na obrazku wylądowały na samym czubku piramidy – zauważa dr Oleszczuk. – Smutno mi, że pełnoziarniste zboża są nisko w hierarchii, bo przecież kasze i ziarna są super. Podejrzewam, że coś trzeba było zepchnąć na koniec, żeby zrobić więcej miejsca dla mięsa. To może zniechęcić do sięgania po ziarna, mimo że w wielu krajach ich spożycie jest łączone z lepszym zdrowiem metabolicznym, sercowo-naczyniowym. My jako lekarze wyraźnie to widzimy. Ja polecam kasze i na pewno z tego nie zrezygnuję. Choć jeśli kierowani amerykańską piramidą będziemy jeść mniej pieczywa, uznam to za plus.

REAL FOOD

Tym, co dla odmiany żadnych kontrowersji wśród lekarzy i dietetyków nie budzi, jest bardzo wyraźne ostrzeżenie przed żywnością wysoko przetworzoną. Hasło przyświecające nowym zaleceniom brzmi: *Eat Real Food* – jedz prawdziwą żywność. – Świetne hasło! Mamy jeść prawdziwe jedzenie – mówi dr Tadeusz Oleszczuk. – Mniej dietetycznych mód, każdy musi indywidualnie dobrać to, co mu odpowiada, byle jak najprostsze, ekologiczne, takie, które rośnie u babci w ogródku. Nie ultraprzetworzone, naszpikowane chemią i cukrem. W gruncie rzeczy nikt tego wcześniej aż tak mocno oficjalnie nie akcentował. Odwrotnie, raczej nie produkuje się reklam jajek czy marchewki, natomiast na reklamy chipsów, żelków czy batoników wydawane są miliony. Wysoko przetworzona żywność i cukier to przyczyna insulinooporności, chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, policystycznych jajników, nadciśnienia, demencji, alzheimera, stłuszczenia wątroby i dislipidemii, kropka – wylicza lekarz. – Idealnie, że tak mocno podkreśla się, żeby tego nie jeść. I fajnie, że to jest tak wprost wywalone, to silny sygnał zgodny z najnowszymi badaniami dotyczącymi diety i zdrowia metabolicznego – bo temu już się nie da zaprzeczyć, żywność wysoko przetworzona to jest paskuda. Właściwie to w ogóle nie jest żywność, bo nie buduje naszych tkanek, bo to nie jest białko, tłuszcze nienasycone. Wywalamy cukier, twardo krzyczymy: cukier nie, żywność ultraprzetworzona nie. Podpisuję się pod tym.

Ciekawe, czy wobec tego Ameryka rzeczywiście przestanie jeść płatki, sztandarowy produkt, symbol amerykańskiego śniadania. Oczywiście można gdzieś znaleźć naturalne, jednak większość tego, co zalega na półkach, to produkty dosładzane i przetworzone. – W omówieniu jest punkt, że nie ma określonej dopuszczalnej ilości cukrów dodanych, zaleca się stosowanie substancji słodzących o zerowej wartości odżywczej, czyli słodzików, i uznaje się je za element zdrowej czy odżywczej diety. No i że jeden posiłek nie powinien zawierać więcej niż 10 g dodatku cukru – tłumaczy Katarzyna Błażejewska-Stuhr. – Są też wskazówki, jak możemy rozpoznać problem: unikajmy wyrobów mających w składzie cukier, syrop, najczęściej glukozowo-fruktozowy, albo substancje kończące się na -oza.

ALKOHOL: DUŻY MINUS

– Szokiem było dla mnie , kiedy przeczytałam, że powinniśmy „ograniczyć alkohol" – mówi Katarzyna Błażejewska-Stuhr. – Środowiska naukowe już od dobrych kilku lat mówią, że nie ma bezpiecznej dawki, a tu w zaleceniach mamy jedynie, żeby spożywać mniej alkoholu, że unikać go powinny kobiety w ciąży i osoby wychodzące z alkoholowego uzależnienia (!) albo niezdolne do kontrolowania ilości spożywanego alkoholu.

Dr Tadeusz Oleszczuk: – Nie podają limitów, piszą o ograniczaniu ilości, a powinniśmy usłyszeć jasno i wyraźnie: to jest toksyna! Nie „mniej alkoholu", ale „zero akoholu". Brak takiego stwierdzenia odczytuję jako krok wstecz. Nawet mała ilość alkoholu nie ma nic wspólnego z promocją dobrego, zdrowego stylu życia, jest natomiast promocją – między innymi – nowotworów i chorób serca. Tu nie ma z czym dyskutować. Nauka już dawno się w tej kwestii wypowiedziała. ●



POLECAMY KSIĄŻKI: Katarzyny Błażejewskiej-Stuhr „Poradnik pozytywnego jedzenia. Jak karmić się z miłością?", Wydawnictwo Literackie; dra Tadeusza Oleszczuka „Zdrowie bez wymówek. Przewodnik po diecie, badaniach i terapii hormonalnej dla kobiet i mężczyzn", Wydawnictwo Zwierciadło.

ZDJĘCIA: KAROLINA SYNOWIEC, WERONIKA KOSIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066

JELITA I MÓZG: WAŻNE POŁĄCZENIE

DLACZEGO EMOCJE MAJĄ WPŁYW NA UKŁAD TRAWIENNY? I CO MOŻEMY ZROBIĆ, BY NIEMIŁE ASPEKTY TEJ RELACJI OSŁABIĆ?

Może nie doświadcza tego na co dzień każdy, ale wielu z nas – na pewno. Pojawia się stres i niemal natychmiast zaczynamy odczuwać dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Ból brzucha, a zaraz po nim biegunka. Nic przyjemnego. Ale jak to właściwie jest? Dlaczego to, co produkuje głowa, powoduje reakcję, często gwałtowną i dokuczliwą, ze strony jelit? Badania nad tym zagadnieniem rozwinęły się stosunkowo niedawno, choć pierwsze kluczowe zależności poznano już około 20 lat temu. Nazwano je osią mózgowo-jelitową, czyli swoistą komunikacją między przewodem pokarmowym a układem nerwowym. Komunikacją działającą w obie strony – bo także to, co dzieje się w jelitach, ma odbicie w tym, co czujemy i jaki mamy nastrój.

ODPORNOŚĆ NA STRES

Zatrzymajmy się na chwilę przy stresie. Nie jest tajemnicą, że krótkotrwały skok adrenaliny działa mobilizująco, jednak przedłużający się, przewlekły stres wpływa dewastująco na nasze zdrowie. Zarówno na stan fizyczny, jak i na psychikę.

Psychobiotyki to osobna grupa probiotyków, specjalne szczepy bakterii wspierające nie tylko mikrobiotę jelitową, ale także zdrowie psychiczne. Ich regularne przyjmowanie może sprzyjać redukcji lęku i stresu oraz poprawie nastroju.

Ale przecież nie wszyscy reagujemy tak samo. Będą osoby, na których nawet długa ekspozycja na „stresogenne" czynniki nie zrobi większego wrażenia, na przeciwnym biegunie są ci, którym trzeba niewiele, by i ciało, i głowa zareagowały gwałtownie.

Od czego zależy, do której grupy należymy? Naukowcy opracowali model odporności na stres. Tworzą ją predyspozycje wewnętrzne i czynniki zewnętrzne. Te pierwsze to m.in. czynniki genetyczne, biologiczne, komórkowe oraz skład mikrobioty jelitowej. Czynniki zewnętrzne z kolei to nasze poczucie bezpieczeństwa, także finansowego, sytuacja rodzinna, tryb życia, relacje z innymi oraz wykształcenie. Wszystko to zebrane razem i złożone w całość, decyduje, jaka jest nasza podatność na stres. Przy czym jednak, gdyby z tego modelu stworzyć piramidę, predyspozycje wewnętrzne tworzyłyby jej podstawę. A na niej najwięcej miejsca zajmowałaby mikrobiota jelitowa. To ona – czyli miliardy mikroorganizmów zasiedlających jelita – wpływa (obok wielu innych ważnych funkcji) na tworzenie neuroprzekaźników, m.in. serotoniny, nazywanej hormonem szczęścia (w ok. 90 proc. wytwarzanej w jelitach), a także dopaminy i GABA, czyli kwas aminomasłowego, działającego uspokajająco i redukującego stany lękowe. Mikrobiota odgrywa istotną rolę w utrzymaniu szczelności bariery jelitowej, a wiemy, że jej „rozszczelnienie" to czynnik sprzyjający stanom zapalnym. Zaburzenia w składzie mikrobioty mogą powodować zakłócenia w produkcji neurotransmiterów, a to z kolei skutkuje mniejszą odpornością na stres, ale też skłonnością do zaburzeń takich jak depresja.

WSPARCIE DLA MIKROBIOTY

Jasne jest więc, że skoro od mikrobioty tak wiele zależy, trzeba o nią dbać. Jak? Przede wszystkim dietą. Różnorodną, bogatą w warzywa, owoce, ziarna, orzechy, produkty fermentowane, a także w kwasy omega-3. Punkt drugi to regularna aktywność fizyczna. Ćwiczenia aerobowe, takie jak chodzenie, bieganie czy jazda na rowerze poprawiają dopływ krwi do mózgu, mówiąc kolokwialnie – dotleniają go. Sprzyja to równowadze hormonów i neuroprzekaźników, a także lepszemu nastrojowi oraz redukcji stresu. Równie ważna jak aktywność jest umiejętność odpoczynku. Wyciszania się i odreagowania trudnych emocji. Jeśli o to nie zadbamy, będziemy zarywać noce, a w dzień, żeby funkcjonować, będziemy sięgać po kolejne kawy, odczuje to mikrobiota, a w konsekwencji nasze samopoczucie się pogorszy. Dieta może zdziałać dużo, ale czasem nie wystarcza i trzeba ją wesprzeć. Przywyczailiśmy się, że przy antybiotykoterapii lekarz zaleca nam probiotyki, ale to niejedyna sytuacja, w której warto je stosować. Probiotyki sprawdzą się też m.in. przy osłabieniu organizmu, przy długotrwałych dietach, zespole jelita drażliwego (IBS), zaburzeniach ze strony układu trawiennego, także przed wyprawami do egzotycznych krajów, gdzie, na skutek jedzenia lokalnych produktów, do których nie jesteśmy przyzwyczajeni, może dojść do zaburzeń mikrobioty jelitowej.

Osobną grupą probiotyków są psychobiotyki, specjalne szczepy bakterii wspierające nie tylko mikrobiotę jelitową, ale także zdrowie psychiczne. Badania potwierdzają, że regularne ich przyjmowanie może zmniejszać poziom lęku i stresu, wyraźnie poprawiać nastrój, a także funkcje poznawcze (pamięć, koncentrację). Oprócz tego łagodzą dolegliwości ze strony układu trawiennego. Można je stosować razem z lekami psychiatrycznymi, np. przeciwdepresyjnymi, a także gastroenterologicznymi – po konsultacji z lekarzem prowadzącym. Warto jednak pamiętać, że nie działają natychmiast, jak tabletka przeciwbólowa, na efekty trzeba poczekać nawet kilka tygodni.

Można je także przyjmować profilaktycznie, by wspierać umiejętność radzenia sobie ze stresem czy sprzyjać lepszej jakości snu. Warto o probiotyki i psychobiotyki zapytać lekarza albo skonsultować się w aptece z farmaceutą. I ściśle przestrzegać dawki określonej na opakowaniu.

REKLAMA

eprasa.pl 831373f066

Psychobiotyki
SANPROBI
Stress IBS Barrier

Psychobiotyki Twoją siłą spokoju



Zeskanuj kod QR

i dowiedz się więcej o psychobiotykach

Suplement diety

sanprobi.pl

eprasa.pl 831373f066



KĄPIEL dla MÓZGU i CIAŁA

Zwykłe wymoczenie nóg w misce z gorącą wodą, solą i olejkami może przynieść wiele korzyści dla zdrowia, nie musisz wyjeżdżać do sanatorium – przekonuje **dr n. med. Monika Czerska,** neurolożka i balneolożka, która w swojej praktyce wykorzystuje również filozofię medycyny chińskiej oraz ajurwedę.

Rozmawia **MAGDA ROSŁANIEC**

eprasa.pl 831373f066

Jesteś neurolożką, ale zrobiłaś również specjalizację z balneologii – czym zajmuje się ta dziedzina medycyny?

Balneologia to nauka, która tłumaczy, jak wykorzystywać surowce naturalne do leczenia. Są to głównie wody mineralne, które można pić albo robić w nich kąpiele, ale też składniki pochodzące z ziemi, jak borowina, błoto czy torfy stosowane do okładów. Wykorzystujemy również gazy lecznicze (dwutlenek węgla, radon). Natura daje nam mnóstwo niezwykłych lekarstw. W Polsce mamy wiele uzdrowisk i sanatoriów na bardzo wysokim poziomie, na przykład w Ciechocinku, Busku, czy Lądku-Zdroju. Pracowałam w kilku z nich i widziałam wspaniałe efekty zdrowotne.

Komu mogą pomóc zabiegi balneologiczne?

Leczniczo stosuje się je w chorobach reumatycznych i zwyrodnieniowych stawów, przy bólach kręgosłupa, chorobach skóry, problemach krążeniowych, odpornościowych, hormonalnych oraz oddechowych. Wsparcie znajdą również pacjenci onkologiczni, z chorobą otyłościową, a także pacjentki z chorobami kobiecymi. Lista wskazań jest bardzo długa. Balneologia pomoże każdemu, kto ma napięte ze stresu ciało, cierpi na bezsenność, chce wesprzeć swoją odporność i marzy o relaksie. Kąpiele siarkowe czy solankowe są doskonałym remedium na zmęczenie i stres.

W sanatorium myśli się o regeneracji holistycznie, dlatego po kąpieli pacjent dostaje odpowiednio dobraną inhalację, owijany jest w ciepły koc, żeby mógł zrelaksować się przez ciepło, zapach, ale też światło i muzykę. Balneologia sprawdza się zwłaszcza jako profilaktyka, dlatego miałam kiedyś marzenie, żeby otworzyć swoje sanatorium tu, w Węgrowie, z kąpielami siarkowymi, solankowymi, borowinowymi, okładami kolagenowymi. Może jeszcze kiedyś uda mi się zrealizować ten projekt. Na razie otworzyłam kameralną klinikę holistyczną – zalążek koncepcji sanatorium w mieście.

Czy można balneologię zastosować w codziennym życiu? Nie każdy może sobie pozwolić na wyjazd do uzdrowiska.

Oczywiście, można robić sobie kąpiele mineralne w domu. Na przykład z solą Epsom (magnezowa), która rozluźnia mięśnie. Sole jodowo-bromowe działają relaksująco i wspomagają tarczycę. A sole siarczkowe pomocne są przy bólach stawów. Można je zamówić bezpośrednio w uzdrowiskach, na przykład z Solca czy Buska-Zdroju, albo kupić w aptekach zielarskich. Jeśli ktoś nie ma wanny, nawet wymoczenie nóg w misce z solą może przynieść korzyści. Ciepła kąpiel stóp z dodatkiem olejku rozmarynowego czy z imbiru połączonego z goździkowcem przyjemnie rozgrzeje i zadziała przeciwbólowo. W domu można też zrobić sobie okłady i maski na ciało z borowiny lub glinki. Można je kupić w aptece w postaci plastrów i stosować na stawy, mięśnie oraz skórę, mają działanie przeciwzapalne i regenerujące.

Wody lecznicze możemy również pić.

Krenoterapię stosuje się w uzdrowiskach od lat. Jest to kuracja polegająca na piciu mineralnych wód leczniczych, takich jak wody kwasowo-węglowe, siarczkowe, żelaziste, szczawy, by oczyścić układ pokarmowy, wzmocnić błonę śluzową żołądka, odkwasić organizm czy uzupełnić niedobory minerałów, jak magnez wapń czy jod. Tych wód jest bardzo dużo i są łatwo dostępne, ale ich stosowanie należy skonsultować z lekarzem.

Jednym w mocniejszych trendów w branży wellness w tym sezonie są terapie naprzemienne ciepło-zimne. Komu je polecasz?

Każdemu, a zwłaszcza osobom, które narzekają, że nie mają energii i skarżą się na bolące z napięcia ciało. To jest bardzo proste do zastosowania na co dzień. Wystarczy, żeby zwykły ciepły prysznic, który bierzemy każdego dnia, zakończyć zimnym strumieniem wody. Polewanie chłodną wodą najlepiej zacząć od stóp w kierunku serca, czyli uda, brzuch, ramiona i na koniec głowa. Zimny finisz może trwać nawet 10 sekund i da super efekty. Każdy może się przekonać, jak szybko można poprawić samopoczucie i rozluźnić ciało. Nie namawiam do morsowania, to nie jest dobre zwłaszcza dla kobiet, ale kilkanaście zimnych sekund w ciągu dnia to booster energii i świetne ćwiczenie dla naszego układu nerwowego oraz nauka życia w dyskomforcie.

Okazuje się więc, każdy może sobie zrobić sanatorium we własnym domu.

Polecam. Nie musimy lecieć na drugi kraniec świata i zamykać się w klasztorze, żeby zmienić swoje życie. Nie trzeba jechać do Peru i pić mleka z lamy, żeby realnie poprawić kondycję naszego organizmu. Każdego dnia możemy całkiem sporo dla siebie zrobić. Niestety, obserwuję wśród pacjentów, że na co dzień szkoda im czasu na to, żeby należycie zadbać o swoje ciało i ducha. I to się potem mści. Zanim wyrobimy w sobie nawyk dbania o siebie, polecam, żeby wpisać w swój kalendarz czas na dobre śniadanie, spacer, seks, medytację czy modlitwę i pachnącą kąpiel.

A jak zaciekawiłaś się medycyną Wschodu?

Często w życiu bywa tak, że w sytuacjach kryzysowych lub problemach zdrowotnych, gdy standardowe sposoby nie pomagają, zaczynamy szukać mniej oczywistych rozwiązań. Sięgamy po wszelkie dostępne metody. Tak było i u mnie. Niedługo po urodzeniu Zosi, mojej córki, zaczęłam się gorzej czuć, zarówno fizycznie, jak i psychicznie, ale nie była to depresja poporodowa. Połóg jest czasem regeneracji dla organizmu, ale moja sytuacja była nietypowa. Czułam, jak zmieniało się moje ciało, miałam zimne poty, nie mogłam w nocy spać, brakowało mi sił. Byłam coraz słabsza, a łączyłam wtedy role mamy, córki, żony, czekały mnie trudne egzaminy specjalizacyjne. Wiedziałam, że coś jest nie tak. Zrobiłam badania i okazało się, że moje hormony przysadkowe FSH i LH ►

eprasa.pl 831373f066

BALNEOLOGIA POMOŻE KAŻDEMU, KTO MA NAPIĘTE ZE STRESU CIAŁO, CIERPI NA BEZSENNOŚĆ, CHCE WESPRZEĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ I MARZY O RELAKSIE. KĄPIELE, OKŁADY, MASAŻE SĄ DOSKONAŁYM REMEDIUM NA ZMĘCZENIE I STRES.

są bardzo wysokie, natomiast estrogen niski. Po kolejnych badaniach i konsultacjach dostałam diagnozę przedwczesnej menopauzy. Miałam wtedy 29 lat. Byłam w szoku, bo marzyłam o dużej rodzinie, miałam ambitne plany zawodowe i raptem usłyszałam coś, co brzmiało jak koniec świata. Pamiętam, jak po wyjściu od lekarza, który dość bezwzględnie przedstawił moją sytuację, nie odzywaliśmy się do siebie z mężem przez całą powrotną drogę do domu.

To było 20 lat temu, o menopauzie mówiło się jako o czasie przekwitania, a nie o naturalnym etapie w życiu kobiety i „nowym początku". Jako lekarka doskonale zdawałam sobie sprawę, co to oznacza dla mojego organizmu: ryzyko osteoporozy, szybsze wiotczenie ciała, łatwiejsze tycie, problemy z koncentracją, wahania nastrojów. Dostałam hormonalną terapię zastępczą, ale moje samopoczucie nie poprawiało się. I wtedy za namową rodziców, którzy korzystali z akupunktury oraz ziołolecznictwa, wybrałam się do Centrum Medycyny Chińskiej w Warszawie. Przyjęła mnie lekarka, która zbadała mi puls, obejrzała język i w ramach wywiadu zadała mi kilka pytań, które pamiętam do dziś: „Jak ty się naprawdę czujesz? Czy masz wsparcie w ludziach? Czy nie bierzesz na siebie za dużo?".

Zwykle lekarz pyta: z jakim problemem przychodzisz? Co cię boli?

Właśnie, dlatego urzekło mnie jej podejście, bo pokazało, że człowiek to nie jest jedynie ciało, ale też emocje, uczucia, sposób życia. OK, przed genetyką nie uciekniemy, ale ona decyduje o naszym zdrowiu jedynie w 20 procentach, 80 procent zależy od nas samych i naszego stylu życia. Dowiedziałam się wtedy, że powinnam wzmocnić swoje qi, czyli siłę, która sprawia, że organizm żyje i potrafi się regulować. W tradycyjnej medycynie chińskiej qi krąży w ciele kanałami energetycznymi (meridianami) – jeśli płynie swobodnie, mamy energię, jeśli jest zablokowane lub osłabione, pojawiają się choroby, ból, zmęczenie. Dostałam w zaleceniach akupunkturę, zioła i wytyczne w sprawie odżywiania – wszystko to miało wzmocnić moje zasoby, żebym miała więcej sił. Usłyszałam też, że nie jestem chora, a jedynie żyję w dysharmonii, którą trzeba się zająć. Dostałam perspektywę dobrego, spokojnego zdrowienia. Poczułam, jakby ktoś dmuchnął mi w skrzydła. Nie mówiąc już o tym, że moje ciało po jakimś czasie wróciło do sił.

Chyba nie mamy zachodniego odpowiednika qi. Co mogłoby nim być? Metabolizm? Krążenie? Układ nerwowy?

Nie ma sensu szukać odpowiednika qi, bo medycyna chińska to zupełnie inny sposób myślenia o zdrowiu. Na Zachodzie koncentrujemy się na konkretnych chorobach i ich biologicznej przyczynie. Wschód patrzy na człowieka całościowo, skupia się na równowadze energii oraz zapobieganiu zaburzeniom. Tam zdrowie rozumie się jako harmonię ciała, umysłu i ducha. I wierzy, że emocje, styl życia oraz poczucie sensu istnienia mają realny wpływ na stan fizyczny człowieka.

Od lat obserwuję w gabinecie i w szpitalu ten sam schemat – ludzi zmęczonych, przeciążonych, z objawami, których nie da się wyjaśnić jedną diagnozą. Chodzimy do lekarzy od serca, żołądka, macicy, głowy, każdy specjalista leczy swoje, ale w konwencjonalnej medycynie przeważnie nie ma przestrzeni, żeby pytać o emocje i samopoczucie. Moje podejście jest próbą połączenia tych światów: medycyny akademickiej z uważnością na człowieka jako całości. Bo zdrowie nie zaczyna się w aptece ani w gabinecie lekarskim, tylko w codziennych wyborach, sposobie życia, odżywianiu, kontakcie z ciałem i duchowością.

Żyjemy w kulturze, w której rządzą umysł i ciało. O emocjach mówimy coraz chętniej. Ale duchowości w mainstreamie Zachodu jakby nie było. Czym jest dla ciebie?

Dla mnie duchowość to odnalezienie swojego wewnętrznego wyższego ja. Nauczenie się kochania siebie takiego, jakim się jest, i nieszukanie swojego alter ego. Chodzi o odkrycie w sobie takiej wewnętrznej siły, głosu, przestrzeni, w której będziemy się czuć bezpiecznie, gdzie odnajdziemy sens i połączenie z samym sobą, ale też z czymś większym. Ja codziennie rozmawiam ze swoją duszą, modląc się. Daje mi to poczucie spokoju i siłę. Żyjąc w pośpiechu i w świecie gloryfikującym umysł, łatwo odłączyć się od własnego ciała, odizolować od emocji, zagłuszyć wewnętrzny głos. Dusza jest najgłębszą częścią naszej istoty łączącą nas z wszechświatem, z wyższą energią, dla niektórych z Bogiem. Duchowość to osobiste doświadczenie i praktyka, które mogą istnieć bez dogmatów.

Neurologia, twoja pierwsza specjalizacja, nazywana jest nowym mistycyzmem. Dlaczego?

Neurologia może się wydawać „mistyczna" nie przez wiarę, lecz przez to, że dotyka granic świadomości, tożsamości i sensu, czyli obszarów, które przez wieki należały do duchowości. To, co dawniej było opisywane językiem duchowym (przemiana, oświecenie, uzdrawianie), dziś da się opisać językiem mózgu, neuroplastycznością, regulacją emocji, redukcją stresu. Na przykład medytacja wywodząca się z tradycji duchowych i filozoficznych realnie zmienia aktywność mózgu, wycisza ciało migdałowate działające w trybie alarmu i wzmacnia korę przedczołową odpowiedzialną za kontrolę emocji – są na to liczne badania naukowe.

Zwróć uwagę, jak wielu ludzi, również w social mediach, lubi zajmować się tematami mózgu, umysłu, nerwu błędnego. A w związku z tym, że nie do końca to rozumieją, tworzą różne własne teorie. Używają dobrze brzmiących haseł typu „neurony lustrzane", niestety, często w nieodpowiednich kontekstach. Ale to ludzi fascynuje. I przybliża ich do tej niematerialnej, nieracjonalnej sfery życia.

ZDJĘCIA: TATIANA MAKSIMOVA/ GETTY IMAGES. MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 831373f066

Pociągające jest również to, że neurologia jest jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin medycyny. Wciąż dowiadujemy się czegoś nowego. Na przykład dopiero od niedawna mówi się o neuroplastyczności mózgu, czyli tworzeniu nowych ścieżek neuronalnych, dzięki którym możemy się uczyć, ale też oduczać różnych rzeczy. Ja na swoich studiach się jeszcze tego nie uczyłam. Dziś już wiemy, że jeśli trenujemy głowę, ucząc się nowych rzeczy czy rozwiązując sudoku, integrujemy obie półkule poprzez ruchy naprzemienne, prawidłowo oddychamy i dobrze się odżywiamy, to możemy utrzymać mózg w dobrej kondycji przez całe życie.

Staram się w publikacjach w mediach społecznościowych przekazywać wiedzę o neurologii w przystępny i praktyczny sposób, taki, który można wykorzystywać na co dzień.

Na przykład?

Kilka świadomie wykonanych oddechów z wydłużonym wydechem, może szybko przełączyć nas z systemu współczulnego, odpowiedzialnego za działanie, stres i mobilizację, na przywspółczulny, który daje nam spokój i regenerację. Warto mieć świadomość, że mamy dwa tryby autonomicznego układu nerwowego i możemy nim sterować.

Inny przykład: helioterapia, czyli wystawianie się na słońce, żeby poprawić wchłanianie witaminy D oraz zwiększyć syntezę serotoniny, która jest regulatorem spokoju i odporności psychicznej.

Uwielbiam aromatoterapię, która działa błyskawicznie, bo zapachy mają „drogę na skróty" do emocji i pamięci. Z opuszki węchowej sygnał trafia od razu do układu limbicznego, wpływa na emocje i pamięć szybciej niż jakakolwiek tabletka.

Polecam też, żeby codziennie rano na czczo wypić szklankę ciepłej wody, która łagodnie obudzi układ nerwowy, trawienny i krążenia – bez szoku dla organizmu. Ciepło w jamie ustnej i przełyku pobudza nerw błędny i aktywuje układ przywspółczulny, działając uspokajająco, a jednocześnie skutecznie stymuluje perystaltykę jelit. Porcja ciepłej wody rano rozrzedzi też naszą krew, będziemy mieć lepszy przepływ w mózgu. ●



DR N. MED. MONIKA CZERSKA

lekarka z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalistka neurologii, balneologii i medycyny fizykalnej. W swojej praktyce łączy medycynę zachodnią z medycyną chińską, ajurwedą i naturoterapią. Autorka książki „Cztery komnaty. Klucz do życia w równowadze. Umysł. Ciało. Emocje. Duch".

REKLAMA

PIERWIASTEK ZDROWIA I URODY BIO-SIARKA

SUFRIN® – to francuski preparat o ponad **400 letniej tradycji,** złożony z 3 składników – **siarki bioprzyswajalnej, olejku terpentynowego z sosny śródziemnomorskiej oraz oleju lnianego** warunkujących **biodostępność siarki.**

Wszechstronna rola siarki i jej **korzystny wpływ na organizm** jest znana od wieków. Pierwiastek ten znajduje się we wszystkich komórkach organizmu ludzkiego. Wchodzi w skład aminokwasów: **metioniny, cystyny i cysteiny,** witamin – **tiaminy, biotyny, kwasu pantotenowego**, hormonów np. **insuliny i glutationu** oraz innych **związków biologicznie czynnych,** takich jak **heparyna, kwas laurynowy, tauryna, koenzym Q10** i budulcowych jak **kolagen i keratyna.**



Bio-siarka ze względu na swe właściwości jest szczególnie polecana przy:

- **dolegliwościach reumatycznych i zwyrodnieniowych**
- **problemach skórnych** ***(trądzik, łuszczyca, egzema)***
- **problemach wątrobowych** ***(detoksykacja)***
- **zakażeniach bakteryjnych i grzybiczych** ***(Candida)***
- **zaburzeiach pracy płuc i dróg oddechowych** ***(post covid)***

BIO-SIARKA jest podstawowym budulcem tkanki chrzęstnej. Bierze ona udział w tworzeniu **chondroityno- siarczanów**, które wchodzą w skład tzw. **„mazi stawowej"**, przez co przyczynia się do **sprawnego funkcjonowania stawów** oraz ułatwia ich elastyczność. Oprócz łagodzenia dolegliwości stawowych, preparat jest również polecany dla **wspomagania organizmu w budowaniu odporności** oraz w **walce z wirusami zwłaszcza dotykających drogi oddechowe** jak również w przypadku **problemów skórnych** (trądzik, łuszczyca, egzemy), dla wzmocnienia włosów, skóry i paznokci, jak również dla **poprawy ogólnego stanu organizmu** i jego detoksykacji. **Działa antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciwzapalnie.** Siarka posiada również silne właściwości antyoksydacyjne, dzięki czemu **redukuje wolne rodniki** odpowiedzialne za wiele niekorzystnych problemów, w tym **przedwczesne starzenie się organizmu.**

Suplement dostępny w aptekach, sklepach zielarskich i u importera 608 837 820.
Więcej o preparacie SUFRIN i roli siarki w organizmie na www.sufrin.pl

eprasa.pl 831373f066



Maseczki z glinki to naturalny detoks dla skóry: oczyszczają, remineralizują i przywracają cerze zdrowy blask.





1. Szlafrok **MARIMEKKO/BREUNINGER.COM** *865 zł.* **2.** Bielizna sportowa **TRIUMPH TRIACTION** *230 zł (biustonosz), 200 zł (leginsy).* **3.** Woda kolońska **JO MALONE LONDON** Wood Sage & Sea Salt Cologne *30 ml/279 zł.* **4.** Wysokozmineralizowana woda **MUSZYNIANKA** *0,7 l/3,79 zł.* **5.** Odświeżająca woda Eau Ressourçante **CLARINS** *100 ml/255 zł.* **6.** Maska z glinką do włosów i skóry głowy **L'ORÉAL PROFESSIONNEL** *250 ml/122 zł.* **7.** Oczyszczająca glinka do włosów przetłuszczających się **KÉRASTASE** *250 ml/200 zł.* **8.** Sól jodowo-bromowa **MOKOSH** *600 g/49 zł.* **9.** Maseczka z glinką ze skałą wulkaniczną i AHA **INNISFREE/SEPHORA.PL** *100 ml/65 zł.* **10.** Maska z węgla drzewnego + peeling 2w1 **CLINIQUE** *100 ml/119 zł.* **11.** Glinkowa maska SOS **CLARINS** *75 ml/195 zł.* **12.** Sól **LA BOMBA/ TOPESTETIC.PL** *680 g/80 zł.* **13.** Olejek rozmarynowy **MOKOSH** *10 ml/44 zł.* **14.** Olejki eteryczne antystresowe No. 9 **ALBA1913** *10 ml/104 zł.* **15.** Olejek eteryczny z lawendy wąskolistnej (dziko rosnącej,BIO) **OSHADHI.PL** *5 ml/119,60 zł.*

SÓL, glina i błoto

ZIEMIA LECZY. SUROWCE MINERALNE OD WIEKÓW WYKORZYSTYWANE SĄ W TERAPII ORAZ PIELĘGNACJI. DZIŚ WRACAJĄ DO ŁASK JAKO NATURALNA ODPOWIEDŹ NA STRES, PRZEMĘCZENIE I PROBLEMY SKÓRNE.



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, MATERIAŁY PRASOWE CLINIQUE.

eprasa.pl 831373f066



DRUGA MŁODOŚĆ

PO CZTERDZIESTCE MŁODOŚĆ NIE ZNIKA. ONA PO PROSTU POTRZEBUJE LEPSZYCH WARUNKÓW I WIĘCEJ TROSKI, ŻEBY KWITNĄĆ. **BEAUTY CELLS SYNERGY™ FORMUŁA PIĘKNA** TO SUPLEMENT DIETY, KTÓRY WSPIERA KONDYCJĘ SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI, ŻEBYŚ MOGŁA CIESZYĆ SIĘ PIĘKNEM I DOBRYM SAMOPOCZUCIEM KAŻDEGO DNIA.

Jest coś wyzwalającego w tym momencie życia, kiedy przestajemy robić rzeczy „na próbę". Wiemy, co nam służy, a na co szkoda czasu. Także w pielęgnacji. Młodszy wygląd to nie kwestia przypadku ani genów zapisanych raz na zawsze. Epigenetyka jasno pokazuje, że styl życia, dieta, sen i sposób, w jaki dbamy o organizm, wpływają na to, które mechanizmy regeneracyjne są aktywne, a które stopniowo wygaszane. Skóra, włosy i paznokcie są jednymi z pierwszych „wskaźników" tych procesów.

Gdy naturalna odnowa komórkowa zwalnia, potrzebujesz nowej strategii pielęgnacji – potrzebujesz czegoś, co działa głębiej niż krem. Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna została zaprojektowana właśnie z myślą o takim świadomym podejściu – regularnym, długofalowym i opartym na składnikach, które wspierają organizm w pracy, jaką i tak wykonuje każdego dnia. Sercem Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna jest innowacyjny składnik PhytoCellTec™ Md Nu – oparty na unikalnym kompleksie komórek macierzystych pozyskiwanych z owoców rzadkiej, szwajcarskiej odmiany jabłoni – znanej ze swojej wyjątkowej wytrzymałości i odporności na upływ czasu. To nie metafora. To technologia, która wspiera naturalne procesy odnowy skóry na poziomie komórkowym. W połączeniu z hydrolizowanym kolagenem rybim, elastyną, kwasem hialuronowym i koenzymem Q10 formuła działa jak codzienny impuls regeneracyjny. Dyskretny, ale konsekwentny. Skóra zyskuje lepszą elastyczność, włosy stają się wyraźnie mocniejsze, a paznokcie przestają być kruche. To nie jest produkt po który sięga się jak po rozświetlający puder przed „wielkim wyjściem". To suplement na codzienne odzyskiwanie świeżości. Tu nie chodzi o to, by cofnąć czas, ale żeby czas znowu pracował na naszą korzyść. Skuteczność takiego podejścia potwierdzają badania konsumenckie przeprowadzone wśród kobiet w wieku 35–60 lat. Po trzech miesiącach regularnej suplementacji ponad 70% z nich zauważyło poprawę kondycji skóry, a jeszcze więcej – wyraźne wzmocnienie włosów i paznokci. Zmniejszyła się ich łamliwość, skóra stała się gładsza, lepiej napięta i mniej reaktywna. Stosując Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna regularnie, zobaczysz i poczujesz różnicę w kondycji skóry, włosów i paznokci. Zacznij dziś i przywitaj pięknie wiosnę.



Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna

Nowoczesna formuła oparta na innowacyjnych składnikach wspierających kondycję skóry, włosów i paznokci.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066

Gdy brak żelaza

WIELE KOBIET ŻYJE TAK LATAMI. SŁYSZĄ, ŻE SĄ „PRZEMĘCZONE" CZY „ZESTRESOWANE" ALBO SAME SOBIE MÓWIĄ, ŻE SĄ ZBYT LENIWE. JEST TAKI RODZAJ ZMĘCZENIA, KTÓRY NIE MIJA PO WEEKENDZIE, NIE ZNIKA NAWET PO URLOPIE.



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

Takie zmęczenie wiele kobiet zna aż za dobrze – i bardzo często traktuje jak osobistą porażkę. A przyczyną może być niedobór żelaza. Rzadko objawia się on spektakularnie, a dotyczy, jak mówią badania, nawet 25% populacji – i to szczególnie kobiet.

Objawy sączą się po cichu:

- ciągła senność – i ani kawa, ani drzemka specjalnie nie pomagają,
- zimne dłonie i stopy,
- zawroty głowy,
- zadyszka przy wchodzeniu po schodach,
- wypadanie włosów i łamliwość paznokci,
- mgła mózgowa,
- drażliwość, spadek nastroju, trudność z koncentracją,
- zajady w kącikach ust.

Większość z nas trafia do gabinetu, mając za sobą podstawowe badanie – morfologię. Hemoglobina w normie? Temat zamknięty. Ale warto drążyć, jeżeli czujesz, że jest ciężko i źle. Bo morfologia pokazuje stan tu i teraz, a nie zapasy. A żelazo w organizmie działa jak konto oszczędnościowe – najpierw opróżniają się rezerwy, dopiero potem pojawia się anemia. I tu wchodzi ona: ferrytyna. Jej poziom mówi, ile żelaza organizm ma „na czarną godzinę". Można mieć idealną morfologię i ferrytynę na poziomie 10–15 ng/ml – a wtedy:

- organizm oszczędza energię,
- mózg pracuje wolniej,
- nastrój się obniża,
- ciało nie regeneruje się szybko po stresie.

A dlaczego piszę dziś głównie do kobiet?

- Miesiączkujemy i tracimy krew regularnie,
- zazwyczaj jemy mniej niż mężczyźni,
- żyjemy w przewlekłym stresie,
- do tego ciąża, karmienie, peri- oraz menopauza,
- stawiamy potrzeby innych ponad swoje – a biologia nam nie sprzyja,
- do tego dochodzą problemy z wchłanianiem żelaza, które dotyczą osób chorujących na otyłość, cukrzycę, hashimoto i niedoczynność tarczycy, stany zapalne jelit, endometriozę. Wchłanianie żelaza jest wtedy znacznie mniejsze.

Dieta roślinna wcale nie musi być związana z anemią, ale niewłaściwie zbilansowana może łączyć się z niedoborami żelaza. Muszę zaznaczyć, że żelazo z produktów odzwierzęcych lepiej się wchłania. Po pierwsze, występuje w formie hemowej, takiej, której potrzebujemy (ale to żelazo z roślin zamieniane jest w jelitach na inną formę, po redukcji do formy dwuwartościowej jest także wchłaniane). Drugim czynnikiem jest *meat factor* – obecność nawet niewielkiej ilości tkanki mięsnej w posiłku zwiększa wchłanianie żelaza. A co jeszcze? Poza mięsem (wołowina, indyk) dobrym źródłem są podroby, tuńczyk, sardynki czy ostrygi. Witamina C w tym samym posiłku pomaga, dlatego dokładajmy surowe owoce i warzywa. A w jakich roślinnych produktach szukać żelaza? Strączki (soja, soczewica czy fasola), pełne ziarna, orzechy i nasiona, zielone liściaste warzywa, suszone owoce – szczególnie morele i rodzynki, kakao.

Kawa, herbata i stres – przeszkadzają. Filiżanka kawy do posiłku może zmniejszać wchłanianie żelaza o 60 do 90%. Dlatego posiłki popijaj wodą.

Czasem jednak dieta nie wystarczy i potrzebna jest suplementacja. Najlepiej zacząć od laktoferryny, ale warto także zadbać o odpowiedni poziom witaminy D i kwasów tłuszczowych omega-3 (hamują stany zapalne i wspierają jelita, a tylko ich zdrowie umożliwi dobre wchłanianie żelaza). Z tego samego powodu pomagają probiotyki. *Lactiplantibacillus 299v* to dobrze przebadany szczep, który m.in. zwiększa wchłanianie żelaza, ale też zmniejsza dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, jak wzdęcia czy biegunki lub zaparcia. ●

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.

eprasa.pl 831373f066

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 831373f066

KUCHNIA



Od lewej: Lukrella Wam Dam (Jacek Malarski) i Królowa Madagaskaru (Albert Judycki).

Serce w pudełku

KAŻDY ELEMENT JEST TU DOPRACOWANY: OD SMAKU, PRZEZ OPAKOWANIA, PO WYSTRÓJ LOKALI. – BO W CIASTKARSTWIE, JAK W ŻYCIU, WSZYSTKO MA ZNACZENIE – MÓWI **ALBERT JUDYCKI**, KTÓRY WSPÓLNIE Z **JACKIEM MALARSKIM** OD PRAWIE DWUDZIESTU LAT KONTYNUUJE RODZINNĄ TRADYCJĘ. I TO W JAKIM STYLU! W TYM ROKU 80. URODZINY OBCHODZI ULUBIONA CUKIERNIA WARSZAWIAKÓW – LUKULLUS.

Tekst **JOANNA OLEKSZYK**

eprasa.pl 831373f066

Cukiernia jest w rodzinie od dawna, a konkretnie od 1946 roku, kiedy to przy rogu ulic Stalowej i Środkowej na Pradze mistrz czekolady w fabryce Wedla Jan Dynowski otworzył swoją pracownię. Najpierw nazywała się Kremówka, potem przemianowano ją na Ptysia. Przetrwała mimo śmierci właściciela i licznych zawirowań historii. – Moja mama Halina Judycka w latach 90. w okolicy Placu Wilsona zaczęła prowadzić z przyjaciółmi delikatesy w miejscu dawnego sklepu Społem. On już wcześniej nazywał się właśnie Lukullus. Miał piękny neon, który dziś znajduje się w Muzeum Neonów. Jakoś przez osmozę nazwę przejęła cukiernia, którą mama i babcia odziedziczyły po dziadku – opowiada Albert Judycki, wnuk Jana.

I tak do rodziny „dołączył" Lucjusz Licyniusz Lukullus – wybitny rzymski wódz, słynący z prowadzenia niezwykle wystawnego życia. Nazywano go „największym łakomczuchem starożytności", jego wyszukane „lukullusowe" uczty wprawiały w osłupienie ówczesny Rzym. Podobno zawdzięczany mu też sprowadzenie ►



BABA MUŚLINOWA

eprasa.pl 831373f066

do Europy czereśni i moreli. Jak podkreśla Albert, Lukullus był prawdziwym mistrzem życia i utracjuszem. Właścicielem dwóch wielkich zamków, jeden z nich mieścił się na terenie obecnego Parku Borghese w Rzymie, a drugi – Castellum Lucullanum – w Neapolu, niedaleko Castel dell'Ovo. Podobno do tego drugiego kazał sobie akweduktem sprowadzać morską wodę, by móc cieszyć się świeżym smakiem pluskających w niej ryb. Przyznacie, dobry patron dla eleganckiej cukierni... Dlatego też Albert i Jacek – w uznaniu dla jego zasług – postanowili zapisywać jubileusz rzymską osiemdziesiątką.

– Zaczynałem pracę w Lukullusie w latach 2000, panował wtedy wielki kryzys na rynku pracy, brało się, co było: pracę w banku, sklepie, telewizji. Byłem wtedy świeżo upieczonym absolwentem antropologii i trochę z braku wyboru zająłem się rodzinną, podupadającą firmą – wspomina Albert. – Gastronomia nie była wtedy tym, czym jest dzisiaj. Była raczej smutna i marnej jakości. Nasze ciastka, robione na margarynie, jak zresztą większość na rynku, smakowały wtedy tak, że moi przyjaciele przezywali je „gumiwyrobami". Wstydziłem się, że pracuję w cukierni. Jako dwudziestoparoletni człowiek nie umiałem dojrzeć w tym wartości ani przyjemności.

Lucjusz Licyniusz Lukullus był rzymskim wodzem, słynącym z prowadzenia niezwykle wystawnego życia. Nazywano go „największym łakomczuchem starożytności", jego wyszukane „lukullusowe" uczty wprawiały w osłupienie ówczesny Rzym.

Razem z mamą zdecydowali się postawić firmę na nogi, ale dopiero kiedy Albert poznał Jacka Malarskiego – wtedy absolwenta łódzkiej filmówki – zaczął patrzeć na firmę inaczej. To Jacek go przekonał, że ciastka mogą być frajdą i powodem do dumy. – Dziś mogę śmiało powiedzieć, że ciastka mnie uratowały, bo nadały stabilność mojemu życiu – zapewnia.

Wciąż prowadzą firmę razem, mimo że kilka lat temu rozstali się w życiu prywatnym. – Może nie umiemy ze sobą żyć, ale kochamy razem pracować! – śmieje się Jacek. Lukullus ma aż siedem lokalizacji na terenie stolicy, każda z nich jest inna, każda wpisuje się swoją estetyką w charakter budynku i klimat danej dzielnicy. Wnętrza projektowali tacy architekci, jak Aleksandra Wasilkowska, Jan Strumiłło czy Zofia Wyganowska. Charakterystyczne żółte opakowania, które co chwila migają gdzieś na ulicach Warszawy, zdobią cytaty z literatury i dzieła znanych rysowników, tworzących dla Lukullusa sezonowe wersje opakowań.

ŻÓŁTE JAK MASŁO

Rok 2009 był rokiem rebrandingu Lukullusa. To wtedy w identyfikacji marki pojawił się żółty kolor. – Mieliśmy wtedy hasło „Tradycyjnie na maśle", bo zmieniliśmy margarynę na masło i wszędzie się tym chwaliliśmy. Po inspiracje pojechaliśmy do Paryża. Tamtejsze firmy spożywcze nie bały się używać mocnych kolorów: Fauchon miał wściekle różowy, Patrick Roger – morski, a Hédiard – mocny czerwony – wymienia Albert. – Wika Wojciechowska, która projektowała naszą identyfikację, a która jest wiedźmą o niezwykłej intuicji, rzuciła: „Skoro masło, to będzie żółty!". Ostatecznie nie ciepły, maślany, ale czysty, chłodny, bardziej nowoczesny. Mieliśmy więc logo, kolor, ładne opakowania i jeszcze ładniejsze cukiernie, tylko ciastka jeszcze były nie takie, jakie sobie wymarzyliśmy, jak te w Paryżu. Moi cukiernicy, chociaż widzieli je na własne oczy, twierdzili, że to niemożliwe, by były naturalne, czyli bez żadnej chemii, ręcznie robione, i w dużych ilościach. Wtedy w Polsce coś musiało być albo smaczne i brzydkie, albo ładne, ale sztuczne. W pewnym momencie zdecydowałem, że ktoś musi się tego nauczyć, więc pojechałem do słynnego Le Cordon Bleu w Paryżu, Jacek ukończył z kolei École Grégoire Ferrandi, uchodzącą we Francji za najlepszą szkołę gastronomiczną. Dopiero z tą wiedzą zaczęliśmy zmieniać nasze ciastka. Wreszcie „dorosły" do nazwy cukierni, która brzmiała wtedy: Lukullus, modern patisserie.

Jako jedni z pierwszych postawili na warszawskość, choć Warszawa była wtedy szarym, smutnym miastem, z którego wszyscy chcieli uciekać. Na pudełkach pojawił się kolaż ze stolicy autorstwa nieżyjącego już Janka Dziaczkowskiego. Na pomysł, by na pudełkach umieszczać cytat – najpierw z książek Leopolda Tyrmanda – też wpadła Wika. Co sezon miały się zmieniać i za to był już odpowiedzialny Jacek. – Ma ogromną wrażliwość językową i literacką, pisze wszystkie nasze teksty i robi wszystkie zdjęcia. Wbrew temu, co wielu się wydaje, nie mamy żadnej agencji marketingowej czy PR-owej – zaznacza Albert, który z kolei jest odpowiedzialny za design i wystrój lokali. – Staramy się dbać o wszystko. Wkładamy w to całe nasze serca. Czasem wydaje mi się, że mieliśmy więcej szczęścia niż rozumu. Dziadka, niestety, nie poznałem, od bliskich wiem, że z jednej strony był bardzo eleganckim panem, a z drugiej – alkoholikiem. Ale mam poczucie, że w kluczowych momentach nam sprzyjał i wciąż nas wspiera. To niewiarygodne, że nasze ciastka jedzą kolejne pokolenia Warszawiaków. Ludzie urodzeni w roku 2000 wychowali się przez całe życie z Lukullusem, a za chwilę stuknie im trzydziestka! Nasze ciastka jakoś na stałe wpisały się w panoramę Warszawy. Widziałaś może „Film balkonowy" Pawła Łozińskiego, kręcony na Saskiej Kępie? W nim też pojawiają się nasze ciastka. W jednej ze scen pod balkonem reżysera staje dziewczyna i mówi: „Kupiłam ciasto, piękne, prawda? I ja teraz zamknę to pudełko i pojadę 500 kilometrów. Nie zjem tego ciasta po drodze, tylko je dowiozę i dam je mojej cudownej mamie. Jak to nie jest miłość, to ja nie wiem". Popłakałem się, jak to zobaczyłem. Ktoś zdefiniował miłość przez nasze ciastka! – zachwyca się Albert.

TRZY „A"

Ulubionym powiedzeniem Alberta jest: „Ciastka są metaforą życia". – Rzeczywiście często przymierzam różne problemy do ciastek i to daje rezultaty. One są nie tylko super pomysłem na biznes. Są przyjemnością, czymś, co wiąże cię z rzeczywistością, czymś ►

eprasa.pl 831373f066



1. i 4. Ciastko „Tête-à-tête” w dwóch wersjach. **2.** Albert i Jacek (tym razem w rolach cukierników). **3.** Cynamonowy papatacz. **5.** Dziadek Jan Dynowski.

eprasa.pl 831373f066



Najbardziej szalone z wnętrz cukierni – Lukullus w St. Tropez przy ulicy Rozbrat w Warszawie.

namacalnym. Ciastka dają natychmiastową gratyfikację – nie tylko tym, którzy je jedzą, ale też tym, którzy je pieką i sprzedają.

I recytuje ich biznesową „Zasadę trzech A": pierwsze „A" to zasada Apple'a. Steve Jobs mawiał: „Usuń z oferty wszystko, co jest średnie". – Cukiernictwo jest trudne, bo jest aptekarskie, wymaga ogromnej precyzji, jak napisaliśmy w naszej książce „Nowe ciastkarstwo": „liczą się gramy, sekundy i milimetry" – mówi Jacek. – Jest trudniejsze niż kuchnia, tam jest większa swoboda i spontaniczność, cukiernictwo tego nie wybacza. Dlatego do oferty staramy się wprowadzać tylko takie ciastka, z których jesteśmy naprawdę zadowoleni. Drugie „A" pochodzi z filmu „American Gangster" z Denzelem Washingtonem, który grał tam dealera narkotyków. Miał zasadę: „Twój produkt musi być lepszy niż u konkurencji i tańszy niż u konkurencji". – Staramy się robić ciastka najlepiej, jak umiemy i staramy się, żeby były w rozsądnych cenach – komentuje Jacek Malarski. – Nauczyła mnie tego mama Alberta: „surowce razy pięć". To jest marża, na której mamy pracować. Nie więcej, nie należy przesadzać z cenami, być pazernym. To wystarcza, żeby ludziom płacić przyzwoite pensje, w pełni rejestrowane (wszyscy są u nas na umowach o pracę), mieć ładne opakowania i fajne punkty sprzedaży, czyli prowadzić ten biznes przyzwoicie i na wysokim poziomie.

Trzecie „A" to zasada Audi – marka od lat nie wprowadza żadnych nowych modeli samochodów, tylko cały czas ulepsza istniejące. Zamiast rewolucji – ewolucja. – Dlatego podkręcamy smak naszych ciastek, by były maksymalnie dobre, „Ptyś z pasją", nasz bestseller, ma od niedawna jeszcze więcej marakui, napoleonka – jeszcze więcej kremu waniliowego, w dodatku odsłodzonego, a „Ptyś karmelowy" dodatkową porcję słonego karmelu – tłumaczy Albert. – Z upływem lat zmieniają się nam smaki. Właściwie mam teorię, że zapamiętujemy nie tyle smaki, co wrażenia, dlatego żeby ciastko wciąż smakowało genialnie, musimy je wymyślać na nowo. W jednej z moich ukochanych książek „Oswajanie świata" Nicolasa Bouviera jest taki fragment: „Tradycja jest jak wieloryb głębinowy. Jeżeli będziesz jej szukać tam, gdzie ją ostatnio widziano, możesz na nią nigdy nie trafić. Nie, trzeba wciąż żeglować i liczyć na to, że wasze drogi znowu się skrzyżują, bo trzeba jej szukać tam, gdzie ona jest, a nie tam, gdzie ona była".

Ciasto drożdżowe to wybitnie polska specjalność. Jest najtrwalszą polską tradycją, o czym przypomina choćby Wielkanoc z babami wielkanocnymi czy tak lubiane przez nas drożdżówki i pączki.

ŚWIĘTOWANIE CZAS ZACZĄĆ

Czym najlepiej świętować urodziny Lukullusa? Wiadomo, ciastkami. Najważniejszym elementem tegorocznych obchodów będzie 12 premier 12 urodzinowych ciastek. W styczniu były papatacze z cynamonem, lutowa premiera to walentynkowe „Tête-à-tête" w dwóch wersjach: różano-malinowej i marakujowo-czekoladowej. W marcu pojawią się figurki wielkanocne, na których projekty Lukullus ogłosił konkurs wspólnie z Wydziałem Rzeźby warszawskiej ASP. Figurki będą trzy: baranek, kurczaczek i zajączek, będą czekoladowe, ze złotą malaturą. Ich kształt jest inspirowany słynnymi porcelanowymi figurkami z Ćmielowa. – Czegoś takiego jeszcze nie było! Będziemy je sprzedawać jak prawdziwe dzieła sztuki, którymi zresztą są. Zaprojektowane przez młodego artystę rzeźbiarza Mateusza Podgajnego wykonane w krótkiej limitowanej serii – mówi Jacek.

– A ponieważ świętujemy 80. urodziny, patrząc z przyszłości, dajmy na to z 2046 roku, to wymyśliliśmy, że dziadek Jan przysyła nam dwie postaci, drag queen, które mają nam pomóc w przygotowaniu ciastek. Jacek wciela się w Lukrellę Vam Dam, ja – w Królową Madagaskaru. Przepiękne kostiumy przygotowała Kasia Lewińska razem z Nicko Morozovem. Doskonale oddają nasze charaktery – ja jestem cierpliwy i łagodny, Jacek za to narwany i choleryczny – śmieje się Albert. Te dwie postaci będą im towarzyszyć przez cały rok.

Jest szaleństwo, są też kontrowersje. Kiedy w styczniu na witrynach wszystkich cukierni ukazał się namalowany sprayem logotyp LXXX, wspomnianej rzymskiej osiemdziesiątki, symbolizującej 80. urodziny cukierni, nie wszystkim się to spodobało. Część mieszkańców Saskiej Kępy uznała, że to wandalizm. – Niezadowolonych przeprosiliśmy. Próbowaliśmy tłumaczyć, że chcieliśmy, żeby obchody naszych urodzin były mocne i wyraziste – napis był w kolorze magenty, kolorze rebelii, pasji, przyszłości, ale też bardzo queerowym. Opowiadamy o Lukullusie z perspektywy przyszłości, a nie przeszłości. Jak to ładnie ujął Jacek, chcieliśmy marzyć, a nie stać w muzeum – mówi Albert. – Razem z Zuzą Skalską, projektantką przyszłości i badaczką trendów, pracowaliśmy kiedyś ze studentami studiów ►

eprasa.pl 831373f066



eprasa.pl 831373f066



Lukullus w Galerii Westfield.

podyplomowych na SWPS, właśnie nad przyszłością ciastek: *Future of pastry* – wspomina Jacek. – Metoda Zuzy polega na tym, że aby przewidzieć, co będzie trendem, najpierw „wystrzeliwuje się" w przyszłość, a potem wraca z niej do teraźniejszości. Tak właśnie wymyśla się coś, co jest nowe, i tak postanowiliśmy obchodzić nasze urodziny.

Nie będzie wielkiej imprezy, będą niespodzianki: coś do wąchania, coś do oglądania, coś do słuchania. – Nie chcę za wiele zdradzać, ale będzie się działo – zapewnia Albert. Niektóre pomysły dopiero nabierają kształtów. Jedno się nie zmienia: najważniejsze w Lukullusie są ciastka. Przypomina o tym tabliczka w biurze chłopaków: „Ciastka, głupcze!", nawiązująca do hasła z kampanii Billa Clintona: „Gospodarka, głupcze!". – Lubimy się zajmować różnymi rzeczami, dekorować wnętrza, współpracować z artystami, ale ciastka są najważniejsze. To jest sedno i sens naszej pracy. Z drugiej strony im większą ilością rzeczy je obudowujemy, tym bardziej widzimy, że ciastko przestaje być ciastkiem. Jest symbolem wszystkiego, co za nim stoi – mówi Jacek.

W takim razie jakie jest najgenialniejsze polskie ciasto? – Mam wybrać jedno?... Ciasto drożdżowe! Wydaje się czymś oczywistym, ale to wybitnie polska specjalność – zachwyca się Albert. – I najtrwalsza polska tradycja, o czym przypomina choćby Wielkanoc z babami wielkanocnymi, Boże Narodzenie z makowcami czy tak lubiane przez nas drożdżówki i pączki. W końcu czegoś takiego jak tłusty czwartek nie ma nigdzie indziej na świecie! ●

BABA MUŚLINOWA

Pomada:

500 g cukru drobnego, 120 g wody, 20 g syropu skrobiowego.

Umieść cukier i wodę w misie miksera, wymieszaj rózgą. Wstaw misę na średni ogień. Cukier nie może się skarmelizować w syropie. Jeżeli ogień będzie za mały, cukier opadnie na dno i skarmelizuje się od spodu, jeżeli za duży – boki naczynia za bardzo się nagrzeją i cukier skarmelizuje się na nich. Doprowadź syrop do wrzenia. Podczas podgrzewania oczyszczaj wnętrze misy średnim pędzlem maczanym w wodzie, co uniemożliwi krystalizację syropu na ściankach misy. Zbieraj szumowiny łyżką cedzakową. Zagotuj syrop do temperatury 112°C. Zdejmij misę z ognia, natychmiast dodaj syrop skrobiowy i wymieszaj rózgą. Odstaw w temperaturze pokojowej na 24 godziny. Następnego dnia mieszaj pomadę na niskich obrotach, aż zgęstnieje i stanie się idealnie biała oraz jednorodna. Przechowuj w temperaturze pokojowej w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Lukier cytrynowy:

przygotowana pomada, 2,4 g skórki z cytryn, 16 g soku z cytryny.

Wyszoruj cytryny w gorącej bieżącej wodzie. Zetrzyj skórkę (bez białej części) i wyciśnij sok. Podgrzewaj pomadę na małym ogniu, dodaj sok i skórkę z cytryny. Mieszaj do uzyskania pożądanej konsystencji. Im dłużej podgrzewasz, tym lukier będzie rzadszy i utworzy cieńszą warstwę.

Ciasto drożdżowe muślinowe:

0,4 laski wanilii Bourbon, 154 g żółtek (ok. 9–10 sztuk), 122 g drobnego cukru, 110 g mąki pszennej, 15 g skrobi kukurydzianej, 1,4 g proszku do pieczenia, 48 g mleka 3,2%, 24 g świeżych drożdży piekarskich, 2,4 g skórki z cytryn, 40 g masła, miękkie masło do smarowania formy, mąka pszenna do oprószania formy.

Posmaruj wnętrze formy cienką warstwą masła i oprósz mąką. Usuń nadmiar. Rozetnij laskę wanilii i wyskrob ziarenka. Wlej żółtka do misy miksera, dodaj wanilię i cukier, ubij do uzyskania gęstego kogla-mogla. Przesiej mąkę, skrobię i proszek do pieczenia. W osobnej misce wymieszaj mleko z pokruszonymi drożdżami. Zetrzyj skórkę z cytryny. Rozpuść masło i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz obroty miksera, dodaj skórkę z cytryny, następnie wlej mleko z drożdżami. Mieszaj na niskich obrotach do połączenia składników. Dodawaj partiami suche składniki, mieszając przez około 3 minuty. Wlej gorące masło cienką strużką po ściance misy. Wymieszaj do uzyskania jednolitej masy. Napełnij formę 450 gramami ciasta. Garuj w 35°C i wilgotności 65 procent przez około 1 godzinę, aż ciasto sięgnie wysokości około 20 milimetrów poniżej brzegu formy. Wypiekaj bez termoobiegu w 185°C przez 24 do 28 minut. Po upieczeniu wyjmij z formy i ostudź na kratce.

Dekoracja:

lukier cytrynowy, pistacje łuskane, rodzynki sułtańskie, ziarna czerwonego pieprzu.

Posiekaj pistacje. Podgrzej lukier do pożądanej gęstości. Chwyć babę za spód i zanurz ją do połowy w lukrze. Przełóż na kratkę i natychmiast obsyp pistacjami, rodzynkami oraz ziarnami czerwonego pieprzu.

ZDJĘCIA: MARCIN KEMPSKI, JACEK MALARSKI, TOMO YAMAUSHI, ONI STUDIO, PIOTR PORĘBSKI

eprasa.pl 831373f066

CEDROB
www.cedrob.com.pl

Rodzinna Wielkanoc w najlepszym wydaniu

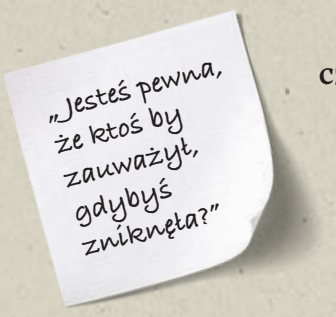
Pieczona kaczka KrakauerLand i wędliny Premium Duda!

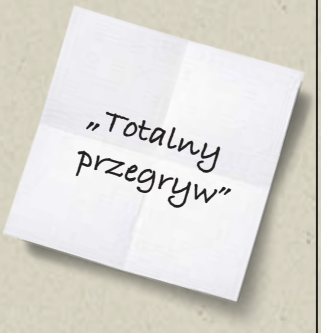


Nikt nie rodzi się z pancerzem. Przychodzimy na świat ze skórą cienką jak papier ryżowy – przepuszcza każdy promień słońca, ale też każde słowo, które potrafi dotknąć do żywego. Dorosłym udaje się ją z czasem pogrubić – warstwa po warstwie, doświadczenie po doświadczeniu, aż staje się czymś w rodzaju miękkiej, lecz odpornej powłoki, która chroni przed światem.



Młodzi ludzie dopiero uczą się tej sztuki. Ich skóra wciąż jest świeża, delikatna, łatwo pęka. Każdy komentarz, nawet rzucony od niechcenia, potrafi zostawić ślad, który nie znika. W epoce ekranów i powiadomień, gdzie opinia obcego człowieka może dotrzeć do nas szybciej niż bicie własnego serca, ta umiejętność staje się czymś w rodzaju sztuki przetrwania.



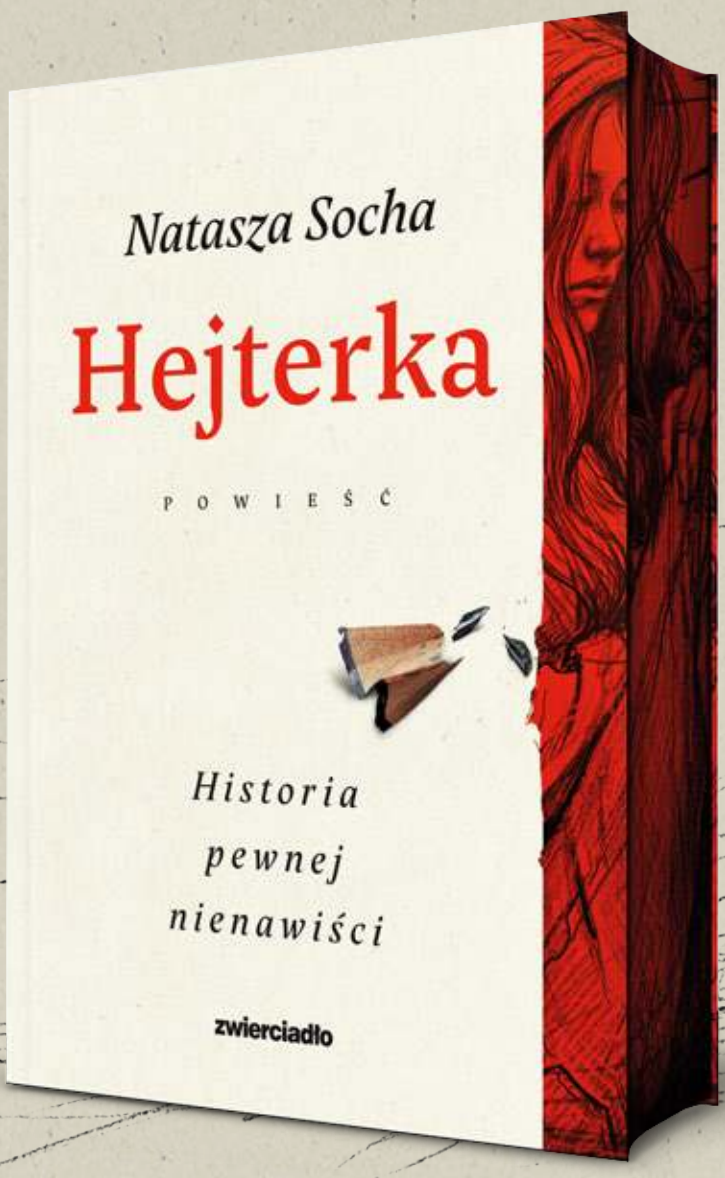


Hodowanie grubej skóry to proces wymagający cierpliwości i świadomości. To jak pielęgnowanie ogrodu: trzeba podlewać to, co ważne, i jednocześnie wyrywać chwasty. Hodowanie grubej skóry to sztuka przetrwania XXI wieku. Ta skóra nie rośnie sama – trzeba ją karmić poczuciem własnej wartości i dzień po dniu przekonywać samych siebie, że cudze słowa nie mają mocy, jeśli nie pozwolimy im w nas zakiełkować.

eprasa.pl 831373f066

zwierciadło

Wystarczy jedno zdanie, by zniszczyć komuś życie.



Tę książkę powinien przeczytać każdy rodzic.

czyta **Paulina Holtz**

Książka do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl**, w księgarniach i na platformach streamingowych.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 831373f066



Broszka z żółtego złota z diamentami i agatem 3690 zł APART.
apart.pl

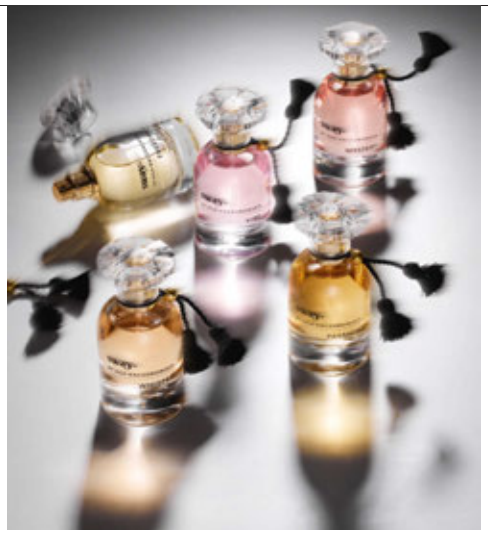
SWISS MADE

Broszka z linii Vintage została zainspirowana kunsztem i estetyką dawnego jubilerstwa. Szlachetna, pełna finezji forma ze złota nawiązuje do designu sprzed wielu dekad. Biżuteria z kolekcji Apart Vintage jest pełna wyszukanej elegancji oraz splendoru, idealnie sprawdzi się jako prezent na wyjątkowe okazje, takie jak ważna rocznica ślubu.

PODWÓJNA MOC

Serum stymulujące wzrost rzęs Long4Lashes Day & Night Double to dwie formuły umieszczone w osobnych buteleczkach z aplikatorami, zaprojektowane tak, by w nocy stymulować wzrost rzęs, a w dzień odżywiać je i chronić. Działając w synergii, zapewniają maksymalny, prawdziwie niewiarygodny efekt. W dzień Serum + baza pod tusz ułatwia stylizację i wzmacnia włoski, sprawiając, że stają się lśniące i uniesione. Nocne serum przyspieszające wzrost rzęs wydłuża je, zagęszcza i pogrubia.
oceanic.pl





PERFUMY INSPIROWANE TAŃCEM

SWAY. by Aga Kaczorowska to autorska marka perfum, w której zapach staje się formą ekspresji, a emocje – główną inspiracją. Kolekcja pięciu kompozycji czerpie z tańca i ruchu, opowiadając różnorodne historie: od świeżych i energetycznych po ciepłe, zmysłowe i tajemnicze. Dla Agnieszki Kaczorowskiej – tancerki, choreografki i aktorki – zapach jest sposobem wyrażania tego, co niewidzialne, lecz intensywnie odczuwalne.
swaycosmetics.pl



CZYSTA FORMA. CZYSTA WYGODA

Bateria kuchenna Magnetic od Deante Design Studio to połączenie nowoczesnego designu i zaawansowanej funkcjonalności. Elastyczna wylewka z magnetycznym uchwytem umożliwia łatwe i szybkie odkładanie jej na miejsce po każdym użyciu. Opcja podłączenia do filtra wody pozwala cieszyć się dostępem do czystej, filtrowanej wody prosto z baterii, zaś dwufunkcyjna słuchawka daje wybór pomiędzy strumieniem deszczowym a napowietrzonym.
deantedesign.studio



Cica Super Needles 400 Mezo-eliksir EVELINE COSMETICS *30 ml/42,99 zł.*
eveline.pl

MŁODSZA SKÓRA

Cica Super Needles 400 Mezo-eliksir od Eveline Cosmetics to zaawansowane serum inspirowane zabiegami mikronakłuwania. Wspiera odbudowę struktury skóry, poprawia jej jędrność i elastyczność, wygładza oraz pomaga redukować widoczne oznaki starzenia. Skóra staje się bardziej napięta, promienna i wygląda na wypoczętą.

NOCNA TERAPIA

To formuła, która pracuje wielowymiarowo: zagęszcza, ujędrnia i napina, jednocześnie wzmacniając barierę hydrolipidową. Sercem serum jest kompleks ceramidów NP, AP i EOP wspierany przez fitosfingozynę – duet odpowiedzialny za odbudowę i wzmocnienie skóry. Antyoksydacyjna melatonina oraz dwie formy witaminy C (etylowana i estrowa) rozświetlają oraz wyrównują koloryt.



Ceramidowe serum – esencja odmładzająca na noc Luxury Ceramides DERMIKA 60 ml/99,90 zł.
dermika.pl

eprasa.pl 831373f066

Poznaj głos redakcji

WP premium

Najlepsze dziennikarstwo **zawsze za darmo**

Więcej na
premium.wp.pl



eprasa.pl 831373066



Capilarte, kojący szampon do włosów i nadwrażliwej skóry głowy DERMEDIC 300 ml/ok. 32 zł.
dermedic.com

CISZA SKÓRY

Delikatny szampon kojący do włosów i nadwrażliwej skóry głowy skutecznie oczyszcza, nie naruszając jej naturalnej bariery ochronnej. Redukuje świąd, pieczenie i uczucie napięcia, przywracając komfort już po pierwszym użyciu. D-pantenol i polidocanol łagodzą podrażnienia, a betaina wspiera nawilżenie. Włosy pozostają miękkie, lekkie i pełne blasku.

PIELĘGNACJA Z BŁYSKIEM OD YOPE

Nowe pielęgnacyjne masełka LANA V LIP BUTTER GLAZE mają lekką, nielepiącą się formułę błyszczyku, która daje ustom jedwabiste wykończenie i subtelny – truskawkowy lub karmelowy – kolor. Vege lanolina, masło shea, ceramidy i peptydy zapewniają miękkość, komfort i odżywienie, a dodatkowo wygładzają i optycznie wypełniają usta, nadając im pełniejszy wygląd.

Pielęgnujący błyszczyk do ust Lana V YOPE 8 ml/ 24,99 zł.
yope.me





KOCIASTYCZNA KĄPIEL

Hagi i Kocia Szajka łączą siły, tworząc serię 6 kosmetyków dla dzieci w wieku 5–12 lat. Kąpiel, pielęgnacja i czytanie łączą się tu w jedną pachnącą przygodę. W kolekcji znalazły się: pianka Śmieszka, żel Galaretka, mgiełka Chichotka, sól Pluskotka oraz szampon Bąbelek i odżywka Rozplotka. Naturalna i sensoryczna linia zachęca dzieci do samodzielności oraz odkrywania radości z kąpieli i codziennej pielęgnacji. Dostępna w drogeriach Rossmann i na ***hagi.com.pl***



ZAPLANUJ WIOSENNY WYPOCZYNEK

Wiosna przychodzi cicho, z pierwszym światłem, delikatnym ciepłem i zapachem natury, która budzi się do życia. To dobry moment, żeby zwolnić, nabrać głębokiego oddechu i powrócić do siebie, całkiem bez pośpiechu. W Hotelach SPA Dr Irena Eris – w Polanicy-Zdroju, na Wzgórzach Dylewskich i w Krynicy-Zdroju (jedyny w grupie dla gości dorosłych) – otoczonych spokojem natury, łatwiej złapać właściwy rytm. Pomocny w tym będzie pakiet Wiosenny Wypoczynek z ofertą prawdziwego SPA. ***DrIrenaErisSPA.com***



SZTUKA MIESZANIA

Mikser planetarny Smeg to połączenie kultowego designu z wysoką wydajnością. Silnik o mocy 1000 W oraz 10 poziomów prędkości zapewniają precyzyjne mieszanie i wyrabianie ciast. Charakterystyczna estetyka inspirowana latami 50. sprawia, że urządzenie jest zarówno funkcjonalnym sprzętem kuchennym, jak i stylowym elementem wnętrza.
smeg.com

MIKROIGŁY DLA URODY

Kosmetyki z mikroigłami są teraz mocnym trendem w pielęgnacji. Serum napinająco-regenerujące zawiera 200 tys. biomikroigieł, które wspomagają przenikanie składników aktywnych do głębszych warstw naskórka oraz wykazują działanie regenerujące i stymulujące skórę. Dodatkowo formuła zawiera: ceramidy, booster NAD+ oraz karnozynę; wszystko, by zmniejszać widoczność drobnych zmarszczek i wyrównać strukturę skóry.



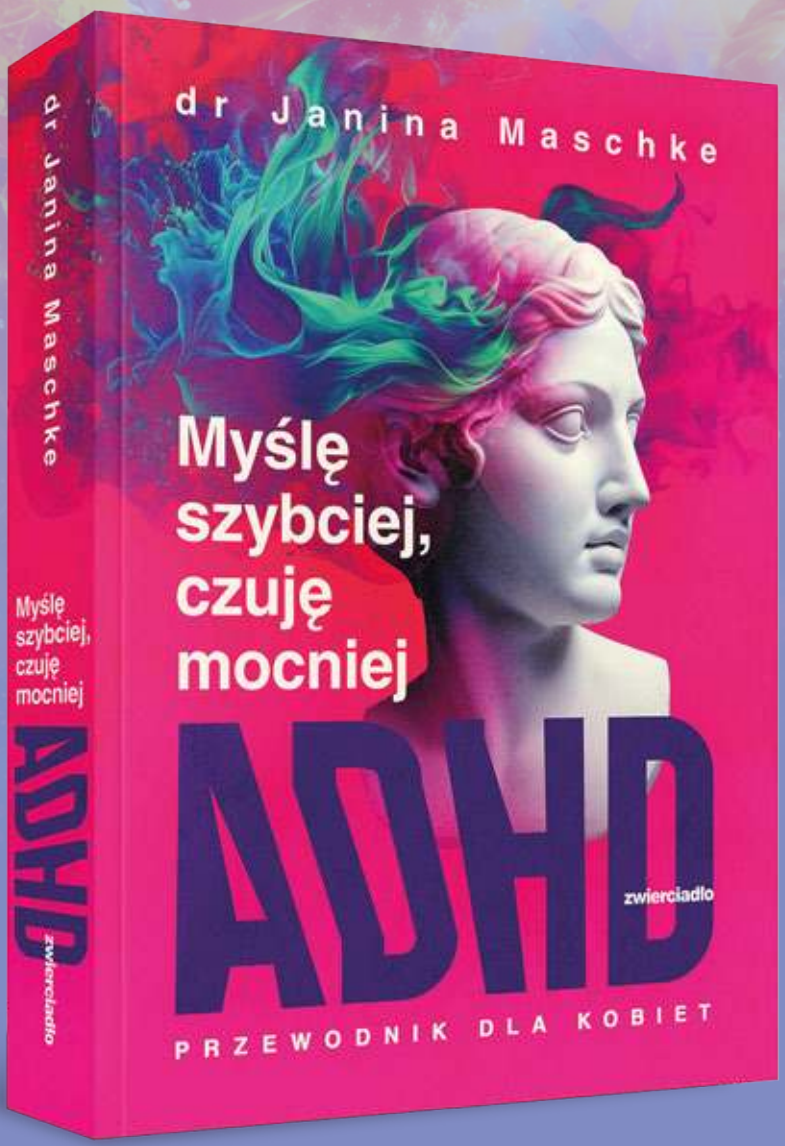
Serum mikroigłowe napinająco--regenerujące Skin Clinic Professional BIELENDA 30 ml/40 zł.
bielenda.com

eprasa.pl 831373f066

zwierciadło

ADHD

u kobiet wygląda inaczej.



Przewodnik, który pomaga wreszcie zrozumieć własne doświadczenia i odzyskać wpływ na codzienność.

Ekspercka, oparta na badaniach książka o ADHD u kobiet – pełna praktycznych narzędzi i realnego wsparcia.

Książka dostępna na sklep.zwierciadlo.pl i w dobrych księgarniach.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 831373f066



Neuro krem wypełniający tołpa.® dermo face vitagenist 50 ml/73 zł.
tolpa.pl

URLOP W KREMIE

Lekki neuro krem wypełniający został stworzony z myślą o codziennych potrzebach cery normalnej i mieszanej. Neurotechnologiczna formuła o działaniu anti-aging rozluźnia zmęczoną skórę, przywracając jej witalność. Trehaloza i kwas PGA wypełniają zmarszczki oraz drobne linie, a także odpowiednio nawilżają naskórek.

RYTUAŁ BLASKU

Linia Satin Glow od marki Ziaja to świetlisto-esencjonalna pielęgnacja twarzy, ciała i włosów, która otula skórę delikatnym blaskiem i zapachem róży Formuły z ekstraktem z płatków róży, cica i kwasem hialuronowym intensywnie nawilżają, wygładzają i rozświetlają. Od toniku i serum, przez krem SPF 30, po mus do ciała i eliksir do dłoni – to codzienny rytuał glow w satynowym wydaniu.

Mleczko pod prysznic Satin Glow ZIAJA 390 ml/20,90 zł; tonik nawilżający 200 ml/11,90 zł; eliksir do dłoni 50 ml/10,90 zł.
ziaja.com





PIENIĄDZE NIE ZNAJĄ GRANIC

VeloBank uruchamia PayGlobal – usługę w VeloKantorze, umożliwiającą szybkie przelewy zagraniczne i transfery na kartę w czasie rzeczywistym 24/7. To jedyny bank w Polsce oferujący takie rozwiązanie niezależnie od godziny złożenia zlecenia. Dzięki PayGlobal pieniądze mogą trafić do odbiorców w UK i krajach EOG posiadających walutę EUR w kilka minut, podczas gdy tradycyjne przelewy zajmują nawet kilka dni. Docenią to osoby, które podróżują, chcą szybko przelać środki do bliskich za granicą lub rozliczyć się z partnerem biznesowym.
velobank.pl/velokantor



Srebrny pierścionek z kolekcji Kwiaty Nocy W.KRUK 399 zł.
wkruk.pl

KWIATY I OWOCE

Motyw wiśni i borówek w nowej odsłonie bestsellerowej kolekcji W.KRUK Kwiaty Nocy inspirowany jest różnorodnością świata natury, z jej zmieniającym się rytmem i nieoczywistymi formami, przypomina też o ulotności otaczającego nas piękna. Każdy element biżuterii jest jak osobna historia – unikalna, a jednocześnie spójna z całością. Kolekcję tworzą 24 modele z motywem kwiatu wiśni, wykonane ze srebra oraz 18 modeli z owocem borówki, z 14-karatowego żółtego złota.



Nuxuriance ULTRA przeciwstarzeniowy krem na przebarwienia SPF 30 NUXE 50 ml/248 zł.
dostępny w aptekach

OCHRONA I ANTI-AGING

Nuxe wprowadza kolejny rewolucyjny produkt na apteczne półki. Przeciwstarzeniowy krem na przebarwienia SPF 30 łączy technologię ALFA [3R] z niacynamidem, by redukować przebarwienia, wygładzać zmarszczki, ujędrniać skórę i chronić ją przed UVA/UVB oraz światłem niebieskim – codzienna pielęgnacja i ochrona w jednym.
nuxe.com.pl

PROBLEM Z GŁOWY

Dermedic Capilarte to dermokosmetyczny szampon zwalczający łupież suchy, tłusty i nawracający. Dzięki klotrimazolowi i piroktonianowi olaminy eliminuje grzyby *Malassezia*, redukuje świąd i łuszczenie oraz przywraca równowagę mikrobiomu skóry głowy. Nawilża, koi podrażnienia i wspiera regenerację bariery hydrolipidowej.



Capilarte, specjalistyczny szampon przeciwłupieżowy DERMEDIC 300 ml/ok. 50 zł.
dermedic.com

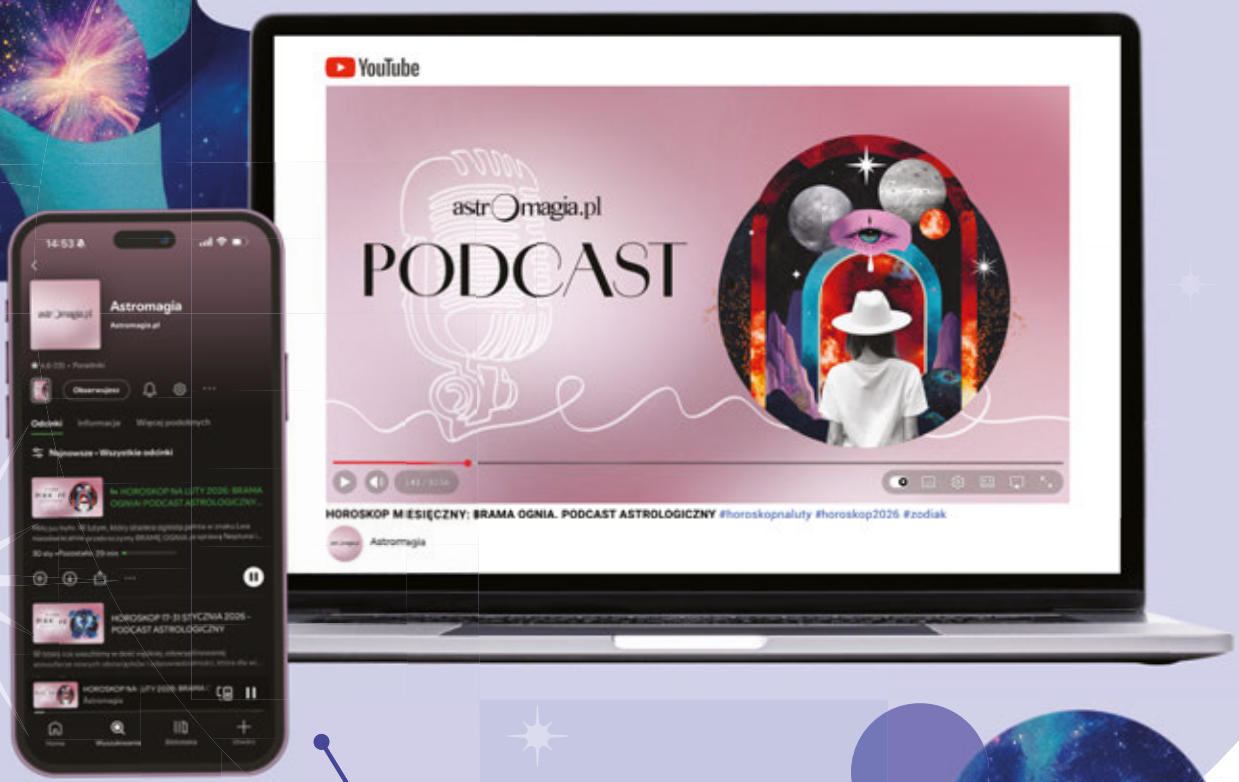
eprasa.pl 831373f066

PODCAST

astromagia.pl



Sprawdź, co przyniesie kolejny miesiąc!





SŁUCHAJ NAS NA: ASTROMAGIA_PL ASTROMAGIA_PL

eprasa.pl 831373f066



Perfumy do włosów Milk Therapy MORFOSE 44,99 zł.
superpharm.pl

PIELĘGNACJA I ZAPACH

Milk Therapy od Morfose to perfumy do włosów, które pielęgnują i kuszą zapachem! Formuła z 12 aminokwasami, białkiem mleka i pantenolem dodaje włosom witalności i blasku, a mleczne, karmelowe i waniliowe nuty zapewniają długotrwałą świeżość. Poczuj luksus każdego dnia i otocz się wyjątkowym aromatem, który przyciąga spojrzenia!

W RYTMIE WEEKENDU

Weekendowy wyjazd lub poranny trening w mieście? Torba Amundsen Kalahari Weekend Tote Bag, uszyta z wytrzymałego bawełnianego płótna i naturalnej skóry, łączy ekspedycyjny charakter z funkcjonalnością. Buty biegowe On Cloud Surfer Next zapewniają miękką amortyzację i komfort podczas codziennych treningów na asfalcie. Oba modele dostępne i w salonach stacjonarnych S'portofino, i na stronie internetowej.
sportofino. com





WIOSNA W MIEŚCIE

Wiosenna odsłona kolekcji OCHNIK wprowadza miejski, ponadczasowy klimat spokojnej elegancji na co dzień. Charakter budują wyraziste grochy oraz subtelne akcenty koloru – błękitu i zgaszonej zieleni, dodające całości świeżości. W tej odsłonie szczególną rolę odgrywają okrycia wierzchnie. Kolekcja jest bogata zarówno w cieplejsze, pikowane modele, jak i skórzane fasony, w których nie brakuje miękkiego, szlachetnego zamszu.
ochnik.com



CZYSTA DELIKATNOŚĆ

Hagi baby Pure to linia hipoalergicznych, bezpiecznych i naturalnych kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji wrażliwej skóry dziecka od 1. dnia życia. Stworzona z myślą o pierwszych chwilach razem oraz delikatnej codziennej pielęgnacji, oferuje czystość składu i łagodność działania, dając rodzicom poczucie bezpieczeństwa i zaufania. W kolekcji znajdują się: żel do mycia ciała i włosów, emolient do kąpieli, krem pod pieluszkę oraz krem do buzi i ciała. Dostępna w drogeriach Rossmann i na ***hagi.com.pl***



OLEJ DLA URODY

Omega 3-6-9 Skin Carein, Anti-Aging Oil i Hair Oil to funkcjonalne oleje bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA) i GLA, tłoczone na zimno, stworzone jako wewnętrzne wsparcie skóry i włosów. Skin Oil wspiera barierę lipidową i łagodzi stany zapalne przy trądziku oraz atopii, Anti-Aging Oil pomaga poprawić elastyczność i nawilżenie skóry dojrzałej, a Hair Oil wspiera kondycję skóry głowy oraz włosów.
carein.pl

KREM JAK OPATRUNEK

Regenerujący krem nawilżający z niacynamidem, ceramidem NG i peptydami wzmacnia barierę hydrolipidową i działa na skórę jak kojący opatrunek. Intensywnie nawilża, poprawia elastyczność i wspiera procesy naprawcze bez efektu obciążenia. Sprawdza się zarówno rano – pod SPF i makijaż – jak i wieczorem, jako domknięcie pielęgnacji. Odpowiedni także do cer wrażliwych i po zabiegach.



Krem Ceramide NG/ Peptides/Niacynamide *RUE DE SKIN 50 ml/410 zł.*
ruedeskin.com

eprasa.pl 831373f066



NOWOŚĆ!

zwierciadło

z bezpłatną dostawą przez

InPost
Paczkomat 24/7

ZAMAWIASZ – ZYSKUJESZ

- ☑ **20% taniej** niż w punktach sprzedaży prasy
- ☑ **Darmowa dostawa** przez cały okres prenumeraty
- ☑ Odbiór w dowolnym punkcie Paczkomat® 24/7
- ☑ Wygodna płatność autoodnawialną kartą
- ☑ Wysyłka najpóźniej w dniu ukazania się wydania w sprzedaży
- ☑ Możliwość rezygnacji w każdej chwili

JUŻ DZIŚ **ZAPRENUMERUJ**
DRUKOWANE **„ZWIERCIADŁO"**
PRZEZ **INPOST PACZKOMAT® 24/7**



magazynzwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl 831373f066

HOROSKOP

Penny Thornton
astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.
Jej klientką była księżna Diana.



BARAN **21.03–20.04**

Jeśli do końca kwietnia nie wydarzy się nic nadzwyczajnego, nie będzie to wina twoich gwiazd. Układ planet w znaku Barana da ci moc przenoszenia gór i nawet zwyczajne wydarzenia mogą okazać się przełomowe dla twojego życia. Czekają cię pod wieloma względami bardzo udane i satysfakcjonujące tygodnie, zwłaszcza jeśli chodzi o romantyczne związki i nawiązywanie relacji o charakterze zawodowym. Istnieje jednak ryzyko, że przeliczysz się z siłami, narażając zdrowie na szwank. Twoje możliwości mają granice, więc musisz zrobić wszystko, aby ich nie przekroczyć.

BYK **21.04–20.05**

Gdy masz piękną Wenus w swoim znaku, co mogłoby pójść źle? Kwiecień to miesiąc skrajności: to, co dobre, będzie wręcz fantastyczne, a to, co złe… da ci wiele do myślenia. Środek miesiąca zapowiada się jako szczególnie trudny, ale nie poddawaj się. Możliwe, że twoje oczekiwania wobec kogoś lub czegoś były zbyt wygórowane albo źle odczytujesz sygnały, ale sprowadzenie cię na ziemię na dłuższą metę okaże się dobre. Dla wielu Byków tegoroczna Wielkanoc będzie wyjątkowa: to idealny czas, by się zakochać lub złożyć przysięgę małżeńską.

BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

To miesiąc objawień i zwrotów o 180 stopni, a odpowiada za to głównie Uran, który wejdzie w twój znak 26 kwietnia. Odrzucona zeszłego lata okazja może znów się pojawić, a sytuacja, która wtedy zaistniała, osiągnąć punkt krytyczny. I nawet jeśli ostatni rok nie przyniósł żadnych znaczących zmian w twoim życiu, wejdziesz w jego nowy, zupełnie odmienny etap. Bliźnięta są znane z logicznego myślenia, ale to serca, a nie rozumu należy teraz słuchać. Ono wie, czego potrzebujesz.

RAK **22.06–22.07**

Jeśli pragniesz czegoś naprawdę mocno, teraz jest czas, by dać z siebie wszystko, by to osiągnąć. Możesz nie lubić pokazywać swoich ambicji lub wyjawiać najgłębszych pragnień, ale jeśli takie masz, to je demonstruj. (Większość ludzi żałuje nie tego, co zrobiła, ale tego, czego nie zrobiła). Najważniejsza będzie teraz kariera – niektóre Raki wezmą na siebie większą odpowiedzialność, a inne dostrzegą zapowiedź problemów i rozważą swoje możliwości.
Weekend 25 kwietnia postawi cię przed wyborem, a w grę może tu wchodzić związek. Na pierwszym miejscu postaw swoje długoterminowe interesy; tymczasowe rozwiązanie tylko przedłuży udrękę.

LEW **23.07–23.08**

Wabią cię dalekie wybrzeża. Kwiecień poszerzy twoje horyzonty i zachęci cię do spojrzenia na życie i miłość z nowej perspektywy. Wielkanoc będzie metaforyczną podróżą, przede wszystkim emocjonalną. Możesz naprawiać relacje i odnawiać stare więzi. A niektóre Lwy czeka przeprowadzka w nowe miejsce, nawet do innego kraju. Za dwa miesiące Jowisz wejdzie w twój znak, szykując grunt dla roku rozwoju i możliwości. Tym samym wszelkie nieoczekiwane zmiany lub porażki posłużą ważniejszemu celowi, a wiedza ta może okazać się szczególnie cenna około 25 kwietnia.

PANNA **24.08–22.09**

Będziesz mieć znacznie lepszy miesiąc, płynąc z prądem i pozwalając sytuacjom rozwinąć się w pełni, zanim spróbujesz interweniować.
Rzadki układ planet odpowiada w kwietniu za wszelkie tajemnice lub niezwykłe wydarzenia, a za czyimś działaniem lub tym, jak sprawy się potoczą, niemal na pewno kryje się długa historia. Możesz mieć ochotę zerwać więzi z jakąś organizacją lub osobą, ale znacznie lepiej będzie zostawić otwartą furtkę dla przyszłych negocjacji. To szczególnie ważny okres dla spraw finansowych, a w grę może wchodzić spuścizna – rzeczywista lub metaforyczna.

eprasa.pl 831373f066

WAGA 23.09–23.10

Pełnia Księżyca 2 kwietnia przypada w twoim znaku i jest jedyną w tym roku. Wszystkie pełnie Księżyca wywołują zakończenie i dopełnienie, więc zamkniesz pewnego rodzaju rozdział. Akcent wyraźnie położony jest na związki i w kwietniu z pewnością ujrzysz w ludziach zarówno to, co najlepsze, jak i najgorsze. Od ciebie zależy, co zrobisz z tymi spostrzeżeniami. Jednak – zwłaszcza jeśli urodziny masz we wrześniu – okres od 17 do 25 kwietnia da ci wiele do myślenia i może być konieczne zakończenie jakiegoś przedsięwzięcia lub radykalna zmiana zasad gry.

SKORPION 24.10–22.11

Ten miesiąc przyniesie różnego rodzaju punkty zwrotne, z których pierwszy może nastąpić około Wielkanocy, a kolejne około 19 i 25 kwietnia. Jeśli więc zależy ci na utrzymaniu sytuacji bez zmian, nie stawiaj ultimatum, którego z pewnością będziesz żałować. To kolejny miesiąc ważnych wydarzeń w relacjach, co może dotyczyć romansu, ale i spraw zawodowych. Postaraj się jak najlepiej dostosować do zmian w miejscu pracy, ponieważ jeszcze przed końcem roku przyjdą kolejne. Ten trend może być widoczny również w innych obszarach życia.

STRZELEC 23.11–21.12

Wiosna przynosi odnowę, a wraz z nią rozpoczynasz nowy etap w życiu. Dla jednych Strzelców oznacza to nowy romans, który zmieni ich świat, dla innych narodziny nowego projektu, a nawet małej osóbki, natomiast dla wszystkich kwiecień to okres, w którym zostawią za sobą trudności i frustracje ostatnich miesięcy i dostrzegą lepszą przyszłość. Pod koniec kwietnia Uran i Wenus wkroczą w strefę relacji, zmieniając obecny stan rzeczy – możesz zakochać się od pierwszego wejrzenia albo uświadomisz sobie, że ktoś nie jest tak lojalny, jak ci się wydawało.

KOZIOROŻEC 22.12–20.01

Dużo będzie się działo na froncie domowym: przeprowadzki, ważne imprezy rodzinne i duże zmiany na poziomie podstawowym. Choć o niektórych z kwietniowych wydarzeń już ci wiadomo, inne nastąpią ni stąd, ni zowąd i mogą na chwilę wstrząsnąć fundamentami twojego świata. To ci się jednak opłaci, bo zmiany od dawna były potrzebne. Myśl o tym jak o przebudzeniu do życia, jakiego naprawdę pragniesz. Dotyczy to zwłaszcza grudniowych Koziorożców, ale okażesz się wyjątkiem od astralnej reguły, jeśli w twoim życiu nie zrobi się choćby drobne zamieszanie.

WODNIK 21.01–19.02

Cofnij się pamięcią do stycznia. Czy wtedy zdarzyło ci się podjąć jakieś ważne decyzje, czy może zaczęło się coś nowego? Kwiecień przyniesie tego efekty. Dowiesz się, co jest warte dalszych starań, a co ewidentnie nie. To czas uświadomień i rozliczeń. Możesz również podróżować, choć ważniejsze podróże będą dotyczyć twojego serca i umysłu. Świat wokół ciebie się zmienia i aby za tym nadążyć, niektóre aspekty twojego życia muszą zostać usunięte, a inne wprowadzone. Nowe perspektywy, czy to dosłownie, czy w przenośni, masz na wyciągnięcie ręki.

RYBY 20.02–20.03

Jeśli od kilku miesięcy odczuwasz presję, w kwietniu ciśnienie jeszcze wzrośnie. Na ogół w dobrym sensie. Twoje starania, czy to związane ze specjalnym wydarzeniem, czy z bliskim sercu przedsięwzięciem, wkrótce się opłacą, ale jeśli od dawna ignorujesz pewien niewygodny problem, zaraz da on o sobie znać. Niewykluczone, że chodzi o finanse i nawet jeśli około 2 kwietnia sfinalizujesz umowę, możesz mieć trudności z odzyskaniem należnych ci pieniędzy. W razie konieczności całkowicie zerwij stosunki. ●



Fascynujący przewodnik po świecie astrologii. Książka, która wyjaśnia ruchy gwiazd oraz to, jak planety wpływają na nasze zachowania.

Książka dostępna na ***sklep.zwierciadlo.pl****.*

AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066



A: 5 zestawów produktów do skóry nadwrażliwej, nadreaktywnej, alergicznej **DERMEDIC CICATOPY.** W skład zestawu wchodzą CICATOPY Ultrakojący krem naprawczy, 40 ml, CICATOPY Kremowy żel do kąpieli i pod prysznic dla dorosłych i dzieci od 1. dnia życia, 300 ml.

SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.

Poziomo: 1. hobby Przewalskiego **4.** kiedy rano jadę osiemnastką **7.** niejeden w Wielkiej Pardubickiej **8.** sklep Wokulskiego **9.** pandemiczne spodnie **10.** nie jest wtórne **15.** jadą wozy kolorowe **18.** gdzie wpadła śliwka **19.** kładę na waszeci **20.** włoski kształt **22.** u cioci na imieninach **26.** czarna przy sztormie **27.** chudsza od deski **28.** dwa biegi z rzutem i skokiem **29.** stał się hrabią Monte Christo **30.** piwnica po latach

Pionowo: 1. wyrywa z kontemplacji **2.** inwazja obcych **3.** bierzesz cudze, oddajesz swoje **4.** wierci pod Warszawą **5.** niefajny owad **6.** kości zostały rozrzucone **11.** podanie na sukmanie **12.** gdy pali się grunt **13.** mała rzecz a śmieszy **14.** to nie Vizir **15.** rogi męża **16.** osoby lub auta **17.** w piosence pod paltem **18.** otoczona wyższymi od siebie **21.** pieniądze po zakupach **23.** powleka ciało **24.** końska miara **25.** bezpieczna ze stopą wody





B: 3 zestawy składające się z książek **„Chcę być kochana tak jak chcę”** oraz **„Daj się pokochać, dziewczyno”** – specjalnych edycji bestsellerowych poradników psycholożki i psychoterapeutki **Katarzyny Miller.**

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 3 do 31 marca 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 2/2026: PRZEKAZ SATELITARNY.

POZIOMO: 1. FARBA 4. UPUST 7. WUJ 8. TUPOT 9. CĘTKA 10. PODGRZEWACZ 15. OGRÓD 18. SPACER 19. FETYSZ 20. MEM 22. AEROPLAN 26. SITKO 27. PEDANT 28. RÓWNANIE 29. KOZIOROŻEC 30. APARATCZYK **PIONOWO:** 1. FORTEPIAN 2. ROZPAD 3. AWATAR 4. UJĘCIE 5. ULOTKA 6. TOKARZ 11. GERIATRIA 12. ZEFIR 13. WSTĘP 14. CISZA 15. OPUSZKA 16. RAJTUZY 17. DOMOFON 18. SYMPTOM 21. RADCA 23. ORNAT 24. LINCZ 25. NIEUK

Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 831373f066

zwierciadło

www.zwierciadlo.pl

REDAKCJA
ul. Widok 8, 00-023 Warszawa, tel. 603 798 616
sekretariat@grupazwierciadlo.pl
e-mail: pierwsza litera imienia.nazwisko@grupazwierciadlo.pl

redaktorka naczelna **JOANNA OLEKSZYK**
zastępczyni redaktorki naczelnej **ALINA GUTEK**
dyrektorka artystyczna **KATARZYNA MIŚKOWIEC**
projekty specjalne **MAGDA ROSŁANIEC**
korekta **JOANNA MORAWSKA**

ZESPÓŁ
GABRIELA CZERKIEWICZ (moda), **JOANNA DERDA** (zdrowie),
ZOFIA FABJANOWSKA (kultura), **AGATA RUCIŃSKA** (uroda)

graficzki **AGNIESZKA NAROLSKA**
EWELINA KARLSSON (projekty specjalne)
fotoedycja i produkcja sesji **MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA**

FELIETONIŚCI
ARTUR ANDRUS, KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR, NATALIA DE BARBARO, JACEK DUBOIS, ANNA GACEK, TOMASZ JASTRUN, SONIA KISZA, SZYMON MAJEWSKI, KATARZYNA MILLER, MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA

WSPÓŁPRACOWNICY
BOGDAN DE BARBARO, WOJCIECH EICHELBERGER, JOANNA FLIS, REMIGIUSZ GRZELA, ANGELIKA KUCIŃSKA, IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK, MARTA NIEDŹWIECKA, BEATA PAWŁOWICZ, STACH SZABŁOWSKI, ANNA TATARSKA, GRAŻYNA TORBICKA, MARIOLA WIKTOR, ARTUR ZABORSKI, ALEKSANDRA ŻELAZIŃSKA

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes zarządu **ADAM POPIELSKI**
dyrektor zarządzający **ROBERT MAŁASZEK**
dyrektor finansowy **RAFAŁ STARZYK**
dyrektorka wydawnicza **MARTA KOWALSKA**
sekretariat **MONIKA FLORCZUK-DURKA** tel. 603 798 616
EWA FLORCZUK

REKLAMA
dyrektorka **ANNA SZALUŚ** tel. 694 484 228
zastępczyni dyrektorki **ANNA RUSZKOWSKA** tel. 664 742 101
MAŁGORZATA JAROSIEWICZ tel. 787 961 429 **MAGDALENA ŁUKASIEWICZ** tel. 607 950 986 **EWA PIETRZYKOWSKA** tel. 662 060 092

PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka **JUSTYNA OGŁOZIŃSKA** tel. 501 353 867
redaktorka kreatywna **WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA** tel. 602 470 502

PRODUKCJA
dyrektor **ROBERT JEŻEWSKI**

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny **PIOTR SZCZERSKI,** opracowanie kolorystyczne **PAWEŁ SULISZ**
druk i oprawa **P/MINT SP. Z O.O.**

DYSTRYBUCJA
KATARZYNA PASIK tel. 503 134 270

PRENUMERATA
prenumerata autoodnawialna: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**
wydania papierowe, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
wydania cyfrowe: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**

DZIAŁ KSIĄŻEK
RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, AGNIESZKA SŁOWIK

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
KATARZYNA KUCA, DOROTA SIKORA

PORTAL ZWIERCIADLO.PL
WIKTORIA ANDRZEJEWSKA, ROBERT CHOIŃSKI, PATRYCJA FIJAŁKOWSKA, MATEUSZ KACZOROWSKI, AGNIESZKA KUBIŃSKA, AGATA LIPIEC, KLAUDIA MIZERSKA, ZUZANNA OLSZEWSKA, TOLA RYBICKA, DOMINIKA SOĆKO, ALICJA SZEWCZYK (wydawczyni), ANNA TOBIASZ, ALEKSANDRA URBANIAK, MARTA WASZKIEWICZ, AGNIESZKA WIRTWEIN, MAŁGORZATA WELMAN, EDYTA ZBĄSKA

programista **SYLWESTER CIACH**

Materiały reklamowe na stronach: II-1, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 15, 19, 21, 23, 25, 27, 35, 37, 38-39, 49, 61, 71, 72-73, 79, 81, 87, 88-89, 95, 97, 98-99, 103, 107, 109, 110-111, 115, 119, 121, 123, 124-125, 131, 135, 137, 145, 147, 163, 165, 167, 171, 175, 179, 181, 186-187, 191, 192-193, 194-195, 198, 199, 200-203, 209, 211, 213, 215, 220-221, 225, 227, 229, 235, 237, 240, 241, 242, 244, 245, 246, 207, 208, 251, III, IV

Na stronach: 121, 148-149, 152, 159, 163, 238, 243, 247 **zamieszczone są materiały własne wydawcy**

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy – Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy – Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione ystanie nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Zwierciadło". „Zwierciadło" jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną, i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru, jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Zwierciadła" będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., ul. Widok 8, 00-023 Warszawa./**Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego./**Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit. b) RODO – niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit. c) RODO – niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit. f) RODO – prawnie uzasadnione interesy administratora./**Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa./**Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.**

IZBA WYDAWCÓW PRASY

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

MAJOWE WYDANIE
DO KUPIENIA RÓWNIEŻ
z **PERFUMAMI** MARKI

BRACIA mydlarze

do wyboru:



- Perfumy w olejku **TAMTE NOCE 18:30** 10 ml
- Perfumy w olejku **TAMTE NOCE 20:48** 10 ml

lub:

- Aksamitny olejek do ciała **Czereśnia z kaszmirem** 100 ml



„ZWIERCIADŁO" Z KOSMETYKIEM DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 1 KWIETNIA.

eprasa.pl 831373f066

Nie cała umrę

Miała jedno oko niebieskie, a drugie zielone. Była piękna, bardzo orientalna, podobna do bizantyńskiej ikony. Robiła na mężczyznach oszałamiające wrażenie. Uroda, talent, inteligencja. Była blisko ze Skamandrytami, uwielbiał ją Tuwim, przysiadała się do ich słynnego stolika w Ziemiańskiej, a to był towarzyski Olimp. Uważano Zuzannę Ginczankę za niezwykle utalentowaną poetkę. Ale jej wygląd w czasie okupacji był wyrokiem śmierci. Spotkałem się kiedyś w Paryżu z Lusią Stauber, jej przyjaciółką, w czasie okupacji ukrywały się w tej samej lwowskiej kamienicy. Dlaczego nie wypytałem wtedy już bardzo sędziwej, ale pełnej życia lekarki o poetkę? Zagapiłem się. To przecież ona ocaliła i przekazała wiersz przyjaciółki, wiersz, który tu zamieszczam. Zapewne napisany w 1942 roku, gdy była denuncjowana przez dozorczynię domu, gdzie się ukrywała. Nie wszystko jest pewne co do tego słynnego wiersza. Nie ocalał oryginał utworu. To nie charakter pisma poetki, to także nie Lusia go przepisała. Utwór nawiązuje do słynnego wiersza Słowackiego „Testament mój" i do wiersza Horacego ze słynnym zdaniem „Non omnis moriar" (Nie wszystek umrę), bo zostanie po mnie sztuka. Kiedy zadenuncjowana przez dozorczynię poetka ucieka ze Lwowa do Krakowa, tam znowu ktoś na nią doniesie – a może zawinił nieostrożny gryps z więzienia przesłany jej przez przyjaciela i przejęty przez Niemców? Mało co jest tu pewne. Wiemy jednak, że wcześniej we Lwowie dozorczyni domu, gdzie ukrywała się Ginczanka, systematycznie donosiła na Żydów, także na poetkę, podobnie jak jej współpracujący z Gestapo syn. Zofia Chomin, uwieczniona w wierszu, miała po wojnie proces i została skazana. Kara nie była wysoka. To rzadki przypadek, gdy wiersz jest głównym dowodem w sprawie sądowej.



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

Poetka została ostatecznie wydana na zagładę w Krakowie w roku 1944. W utworze przewiduje własną śmierć. Ale wcześniej przez całe lata była szczuta przez donosicieli, żyła dzięki poświęceniu znajomych i przyjaciół. Aresztowana przebywała na Montelupich, maltretowana, do końca dbała o wygląd, szczególnie o swoje długie piękne włosy, prosiła, by dostarczono jej do celi spinki. Za te włosy ciągnęli ją po podłodze oprawcy. Została najprawdopodobniej rozstrzelana 5 maja 1944 roku na terenie niemieckiego obozu koncentracyjnego Plaszow. Miała 26 lat.

Wiersz był pisany w obliczu śmierci, która kroczyła nieubłaganie za poetką przez lata. A rzeczy pożydowskie były zwykle rozgrabiane przez sąsiadów.

X X X

Non omnis moriar – *moje dumne włości,*
Łąki moich obrusów, twierdze szaf niezłomnych,
Prześcieradła rozległe, drogocenna pościel
I suknie, jasne suknie pozostaną po mnie.
Nie zostawiłam tutaj żadnego dziedzica,
Niech więc rzeczy żydowskie twoja dłoń wyszpera,
Chominowo, lwowianko, dzielna żono szpicla,
Donosicielko chyża, matko folksdojczera.
Tobie, twoim niech służą, bo po cóż by obcym.
Bliscy moi – nie lutnia to, nie puste imię.
Pamiętam o was, wyście, kiedy szli szupowcy,
Też pamiętali o mnie. Przypomnieli i mnie.
Niech przyjaciele moi siądą przy pucharze
I zapiją mój pogrzeb i własne bogactwo:
Kilimy i makaty, półmiski, lichtarze –
Niechaj piją noc całą, a o świcie brzasku
Niech zaczną szukać cennych kamieni i złota
W kanapach, materacach, kołdrach i dywanach.
O, jak będzie się palić w ręku im robota,
Kłęby włosia końskiego i morskiego siana,
Chmury prutych poduszek i obłoki pierzyn
Do rąk im przylgną, w skrzydła zmienią ręce obie;
To krew moja pakuły z puchem zlepi świeżym
I uskrzydlonych nagle w aniołów przerobi.

Zuzanna Ginczanka „Wiersze zebrane", wyd. Pogranicze, 2014.

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 831373f066

PORSCHE × SMEG



917 Salzburg – Limited Edition

Via Leonardo da Vinci, 4 42016 Guastalla (RE) ITALY
smeg.com

eprasa.pl 831373f066

PHYTO
PARIS



Nr1[4]
SUPLEMENT DIETY WŁOSY I PAZNOKCIE



PHYTOPHANERE

WZMOCNIENIE[1] | **WZROST**[2] | **OBJĘTOŚĆ**[3]

15 SKONCENTROWANYCH SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH:

- Zn — Cynk
- B8 — D-Biotyna
- B6 — Witamina B_6
- B5 — Witamina B_5
- Drożdże
- Olej z ogórecznika

MOC ROŚLIN W NOWYM WYMIARZE

(1) Cynk pozwala utrzymać prawidłowy stan włosów i paznokci. (2) Cynk również wzmacnia i przyśpiesza ich wzrost. (1) Witamina B_6 wpływa na optymalną syntezę cysteiny. (1) Biotyna (witamina B8) przyczynia się do utrzymania prawidłowej kondycji włosów. (3) Test satysfakcji: 104 ochotników, 3 miesiące kuracji, 2 kapsułki dziennie, % satysfakcji. (4) Nr 1 pod względem rotacji jednostkowej na rynku suplementów na włosy w 2024 roku – dane Gers France.