ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

12 (2161) **GRUDZIEŃ 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

MŁODE GŁOWY, czyli Martyna Wojciechowska, Bedoes 2115, Dominik Więcek, Maffashion, Anastazja Kuś mówią: „DZIĘKI, ŻE JESTEŚ”

PAULINA GAŁĄZKA
Empatia to moja siła

ADAM KOŁACZKOWSKI
Wspomnienie o mamie

MACIEJ MUSIAŁ
Umiem iść swoją drogą

TEMAT MIESIĄCA
Dla kogo (i czego) symbolem jest dziś czarownica?

Oraz
ZIMOWY STARTER PACK: Owsianka, grandpa chic i wdzięczność

MAGDALENA POPŁAWSKA *i* JEJ REWOLUCJA

ISSN 0514-0994, INDEKS 383767
9 770514 099302 12

Numer w sprzedaży do 30.11.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

12 (2161) **GRUDZIEŃ 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

MAGDALENA POPŁAWSKA
I jej rewolucja

PAULINA GAŁĄZKA
Empatia to moja siła

MŁODE GŁOWY, czyli Martyna Wojciechowska, Dominik Więcek, Maffashion, Anastazja Kuś oraz Bedoes 2115 *mówią:* „DZIĘKI, ŻE JESTEŚ”



ISSN 0514-0994, INDEKS 383767
Numer w sprzedaży do 30.11.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

MAGDALENA POPŁAWSKA
I jej rewolucja

PAULINA GAŁĄZKA
Empatia to moja siła

12 (2161) **GRUDZIEŃ 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)



MŁODE GŁOWY, *czyli*
MARTYNA WOJCIECHOWSKA, BEDOES 2115 *oraz* Dominik Więcek, Maffashion, Anastazja Kuś
mówią: „DZIĘKI, ŻE JESTEŚ”

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
Numer w sprzedaży do 30.11.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

12 (2161) **GRUDZIEŃ 2026**
Cena 15,86 zł (w tym 8% VAT)

MŁODE GŁOWY, czyli
Martyna Wojciechowska,
Bedoes 2115, Dominik Więcek,
Maffashion, Anastazja Kuś
mówią: „DZIĘKI, ŻE JESTEŚ"

MAGDALENA POPŁAWSKA
I jej rewolucja

ADAM KOŁACZKOWSKI
Wspomnienie o mamie

MACIEJ MUSIAŁ
Umiem iść swoją drogą

TEMAT MIESIĄCA
Dla kogo (i czego)
symbolem
jest dziś czarownica?

Oraz
ZIMOWY
STARTER PACK:
Owsianka, grandpa
chic i wdzięczność

ISSN 0514-0964 INDEKS 401935
9 770514 099470 12 >
Numer w sprzedaży
do 04.01.2027

PAULINA GAŁĄZKA
EMPATIA TO MOJA SIŁA

eprasa.pl 9f04a262dc





ART DIR: PAUL MARCIANO PH: VICOOLYA & SAIDA © GUESS?, LLC 2026



eprasa.pl 9f04a262dc



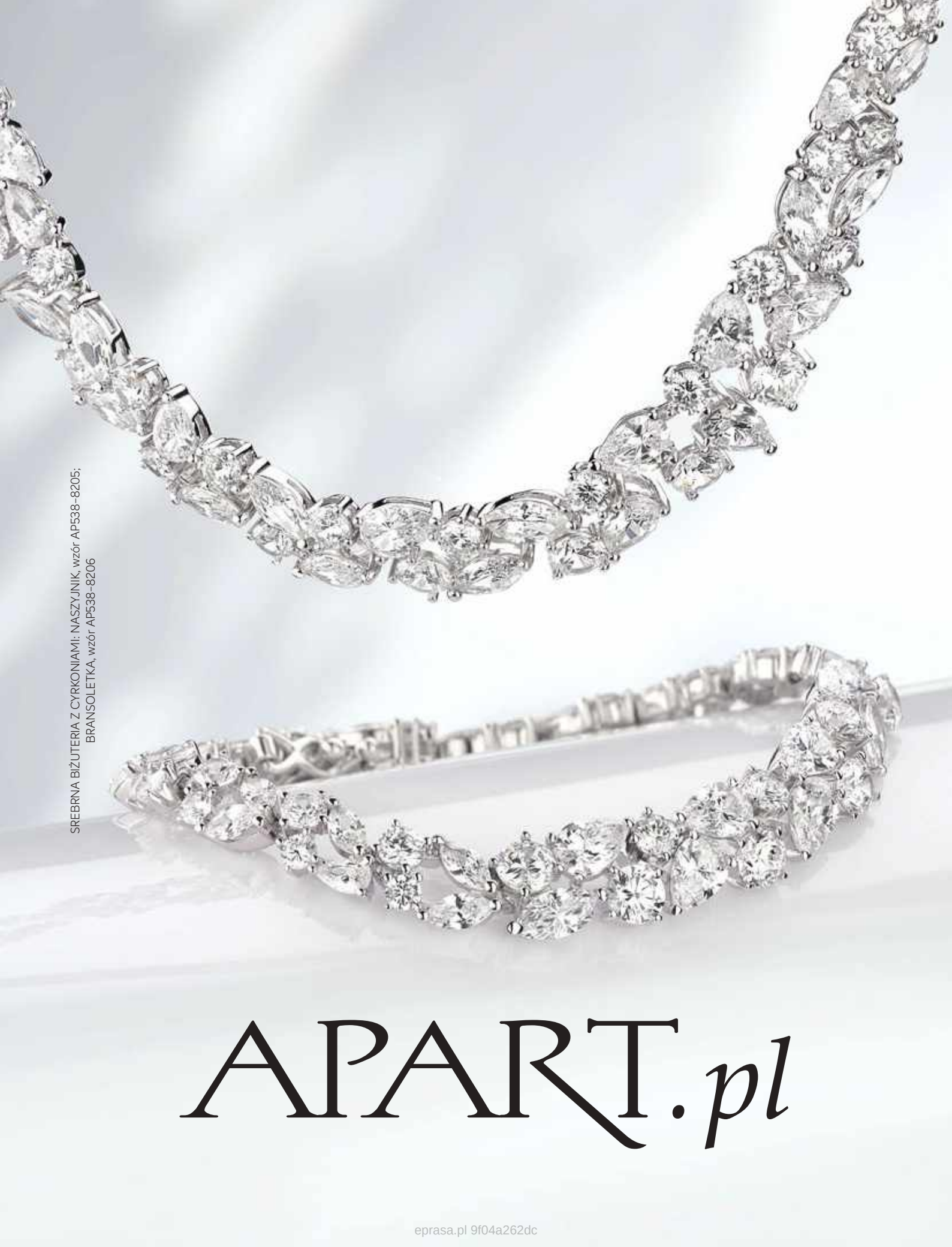
ZŁOTE PIERŚCIONKI Z BRYLANTAMI, TOPAZAMI I AMETYSTAMI: wzór 240.186

APART.pl

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc



REACH FOR THE CROWN

EXPLORER

W.KRUK
1840

ROLEX

eprasa.pl 9f04a262dc


wkruk.pl
wkruk.pl



epiasa.pl 9f04a262dc



Kojarzycie tiktokowy cykl Dominika Więcka – bohatera jednej z grudniowych okładek „Zwierciadła" – pod tytułem „Moje nietypowe oznaki dziadzienia"? Ja akurat oglądam go na Instagramie, ale nie o tym chciałam... Dominik opowiada w nim o takich swoich nawykach i natręctwach, które zalatują właśnie dziadzieniem, inaczej pierniczeniem, inaczej po prostu starzeniem się. Wymienia wśród nich choćby gaszenie po wszystkich światła, zbieranie do jednej reklamówki wszystkich innych reklamówek, by wykorzystać je ponownie, ale też przyciszanie radia samochodowego, żeby skupić się na parkowaniu, trzymanie pęku kluczy, które nie wiadomo, co otwierają, czy zwracanie się do ekspedientek per „kochana". Brzmi znajomo? U mnie BARDZO! Dorzuciłabym jeszcze przechowywanie w pudełkach niezliczonych ładowarek do smartfonów, podczas gdy właśnie kupiłam sobie smycz do telefonu z wbudowanym kablem ładującym, więc jest prawie pewne, że nigdy z nich nie skorzystam, choć z drugiej strony... *you never know.* Mam też manię zbierania flakonów po zużytych perfumach – robię to właściwie nie wiadomo po co, może, by pamiętać, że wreszcie jestem dorosła i mogę sobie na takie perfumy pozwolić. Co jeszcze? Uwielbiam sklepiki muzealne, czasem bardziej niż same muzea, a w każdym mieście, do którego jadę, szukam ogrodu botanicznego. Kupuję niezliczone kartki z reprodukcjami obrazów, które mają mi potem służyć jako zakładki do książek, po czym oczywiście zaznaczam miejsca, w których skończyłam czytać, paragonami ze sklepu. I nigdy nie pamiętam, gdzie odłożyłam okulary...

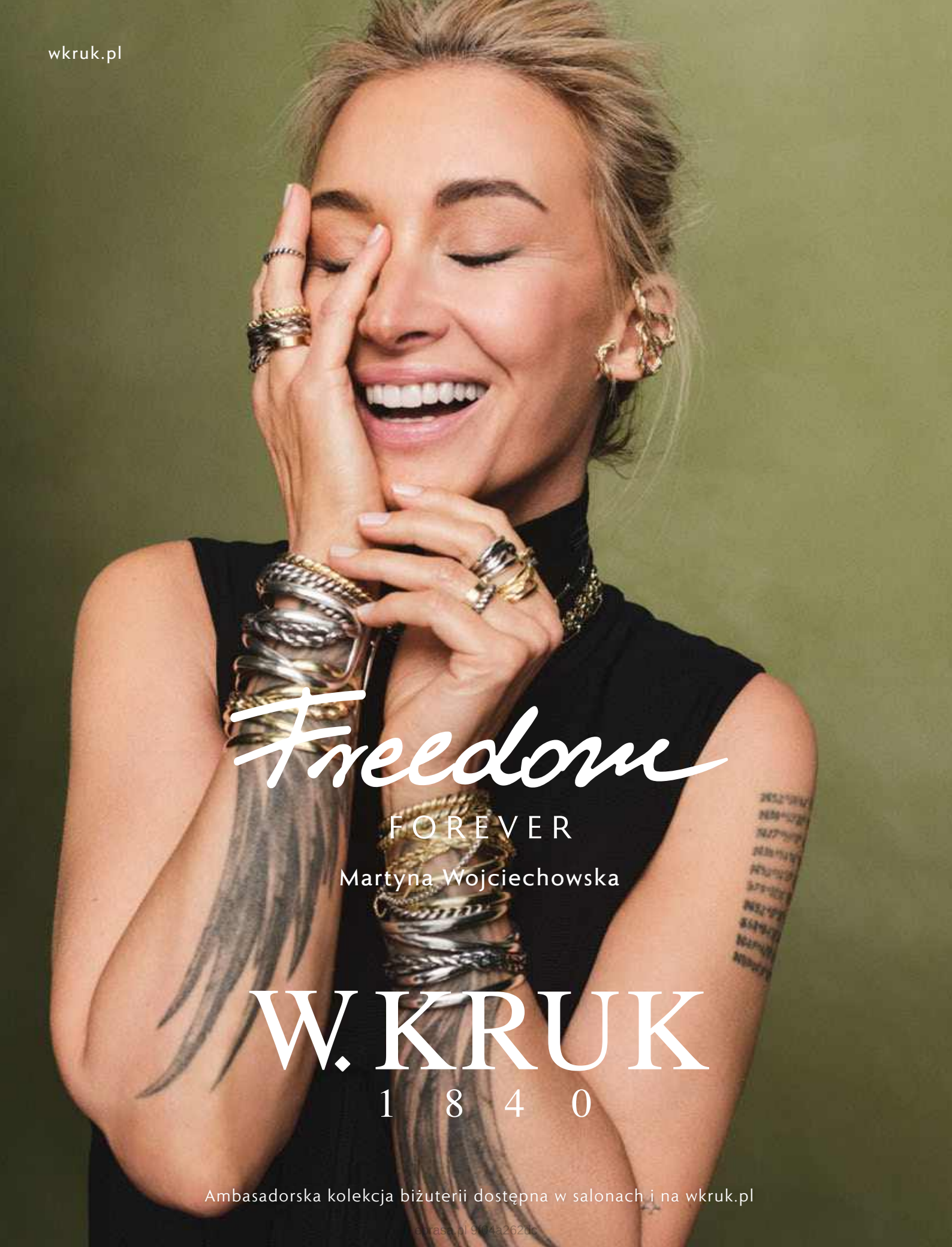
Jak to jest, że w pewnym momencie – zdecydowanie zbyt wczesnym, jeśli mnie spytacie – orientujemy się, że zachowujemy się dokładnie tak, jak nasz dziadek czy babcia (albo rodzice), mimo że dopiero co sami z nich się śmialiśmy? W tym numerze „Zwierciadła" wskazujemy jeszcze jeden trop – przyjrzyjcie się swojej garderobie. Czy nie przypomina ona aby szafy waszego dziadka? Konkluzja jest jedna: nasze nietypowe oznaki dziadzienia czynią nas... ludźmi. W dodatku bardziej podobnymi do siebie nawzajem, niż myśleliśmy. Ludźmi, którzy się starzeją (i dobrze!), którzy mają swoje małe dziwactwa i którzy sobie to bardzo chwalą. Co prawda, niektóre z moich natręctw sprawiają, że zaczynam się zastanawiać, czy jednak nie należę do osób neuroatypowych, a takie diagnozy też są coraz częstsze. I wielu osobom bardzo pomagają. Mówią o tym nasze inne okładkowe bohaterki – Magda Popławska i Paulina Gałązka. A ekipa MŁODYCH GŁÓW z Martyną Wojciechowską i Bedoesem 2115 na czele przekonuje, że warto sobie podziękować za to, jacy jesteśmy. Ich kampania „Dzięki, że jesteś" namawia do tego, by chwycić za słuchawkę i powiedzieć komuś właśnie te trzy proste słowa. Sobie też! A przy okazji, sądzicie, że MŁODE GŁOWY też mają swoje nietypowe oznaki dziadzienia?



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

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

eprasa.pl 9f04a262dc


wkruk.pl
Freedom
FOREVER
Martyna Wojciechowska
W.KRUK
1840
Ambasadorska kolekcja biżuterii dostępna w salonach i na wkruk.pl

Grudzień
2026

SPIS TREŚCI







NA OKŁADCE

36| MAGDALENA POPŁAWSKA Co zrobić z taką miłością?
48| PAULINA GAŁĄZKA Najlepiej wychodzi mi bycie sobą
58| AMBASADOROWIE KAMPANII „DZIĘKI, ŻE JESTEŚ”
Młode, szczęśliwe głowy?



NOSOWSKA X W.KRUK
spinka
119 zł

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

TEMAT MIESIĄCA
28| STARA JAK ŚWIAT Sezon na czarownicę

SPOTKANIA
68| MACIEJ MUSIAŁ Dać sobie szansę
76| ADAM KOŁACZKOWSKI Takie marzenia mam, może głupie
84| BARTŁOMIEJ KUBKOWSKI Tylko płynę

ŻYCIE WEWNĘTRZNE
94| W KRĘGU WARTOŚCI Potrzebujmy czuć się potrzebni
104| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Perspektywa kałuży
110| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Syndrom oszusta
114| MĘSKOŚĆ OD-NOWA Chce, czyli musi
120| MEDIACJE Dajmy sobie szansę
124| WYCHOWANIE Co się dzieje w głowie nastolatka

WOKÓŁ NAS
132| FOTOREPORTAŻ Wakacje z serami
140| MAM WPŁYW Manuela Gretkowska. Stawiam diagnozy



110
SYNDROM OSZUSTA
Czujemy się niesłusznie nagradzani, mamy zaniżoną ocenę własnych możliwości. Dlaczego? – To wyuczona pod wpływem ważnych osób w dzieciństwie i dorastaniu niewiara w siebie – mówi Wojciech Eichelberger.



LILOU
pierścionek
109 zł

152
SOFIA LEBEDIEVA
Ukrainka, która kocha język polski. I zaraża tą miłością innych. „Świadomie go wybrałam, sama dla siebie, jako wolna, dorosła osoba – mówi. – Bez wielkiego powodu i planu”.





68
MACIEJ MUSIAŁ
„Wolę robić rzeczy i mierzyć się z ryzykiem porażki, niż stać z boku i zastanawiać się, co by było, gdybym się odważył. Ale dotykają mnie jak każdego. Wszedłbym pod koc i nie wychodził”.

PATEK PHILIPPE
GENEVE

KOLEKCJA CUBITUS



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

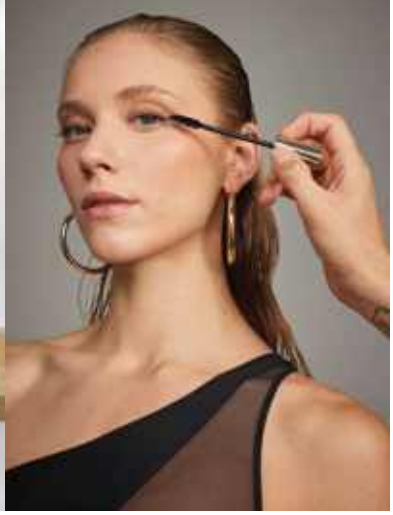
ZEGAREK PATEK PHILIPPE NIE NALEŻY TYLKO DO CIEBIE.
DBASZ O NIEGO DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ.

W. KRUK
1 8 4 0

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

eprasa.pl 9f04a262dc





278
KOBIETA WE WNĘTRZU
Niewielkie poddasze w katowickiej kamienicy na co dzień jest pracownią projektantki Tatiany Szczęch, a od święta bywa domem dla całej pięcioosobowej rodziny.

250
URODA
Cienka warstwa podkładu, korektor, odrobina błyszczyka, maskara i błyskawiczny makijaż gotowy – uważa Enzo Fournier, Global Makeup Artistry & Training Director Clarins.

146| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Przestań być, jaka jesteś
152| ŚWIAT MŁODYCH Sofia Lebedieva. Fanka liczby pojedynczej
172| EKO? LOGICZNE!

KULTURA
178| DZIEJE SIĘ! 180| KSIĄŻKI
182| ROZMOWA Krzysztof Głuchowski. Kamyk w bucie
188| FILMY
190| UWAGA, SERIAL!
192| UWAGA, FESTIWAL!
194| SŁOWA O MUZYCE
202| UWAGA, JUBILEUSZ! Potęga brzmienia
204| SZTUKA Edward Krasiński. Totalny, nienachalny
210| NIE PRZEGAPCIE

MODA
214| NA CO DZIEŃ Grandpa chic
222| AKTUALNOŚCI

URODA
244| NA CO DZIEŃ Koniec monogamii
250| MAKIJAŻ Pół na pół
254| NOWE I PONADCZASOWE
256| NOWOŚCI
258| TOP 7

ZDROWIE
260| PRZYGODY CIAŁA Miej oko na oko
264| WELLNESS Woda i czas
270| NA TALERZU Jego wysokość ziemniak

KUCHNIA
272| PRZY STOLE Najlepsza owsianka na świecie

DOM
278| KOBIETA WE WNĘTRZU
Nie zawsze trzeba zaczynać od zera

INNE
10| ZAMIAST WSTĘPU 16| LISTY
300| HOROSKOP 302| KRZYŻÓWKA



Na okładkach:
MAGDALENA POPŁAWSKA
Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Stylizacja: WIOLA ULIASZ. Asystentka stylistki: JAGNA RUDZKA. Makijaż: JAGODA SZTĄBERSKA / Makeup Artist Dr Irena Eris. Fryzury: DARIA TALASHKA / Dr Irena Eris. Produkcja: COLLECTIF.
Magdalena ma na sobie płaszcz vintage.

PAULINA GAŁĄZKA
Zdjęcie: ALDONA KARCZMARCZYK/VDA. Stylizacja: KATARZYNA JABŁOŃSKA. Asystent stylistki: ALEKSANDER KOTŁOWSKI. Makijaż: AGA WILK/PIAZZA AGENCY. Fryzury: STANISLAV SIRCHENKO. Produkcja: COLLECTIF. Paulina ma na sobie sukienkę ALEKSANDRA JENDRYKA.

MARTYNA WOJCIECHOWSKA
I BORYS PRZYBYLSKI – BEDOES 2115.

MARTYNA WOJCIECHOWSKA, DOMINIK WIĘCEK, JULIA KUCZYŃSKA – MAFFASHION, ANASTAZJA KUŚ.

Zdjęcia: MARTA WOJTAL. MARTYNA: włosy: EWA PIECZARKA, makijaż: AGNIESZKA JAŃCZYK, MARTA FURDYNA. BEDOES 2115: włosyi broda: MARTINI SKOTNICKI, stylizacja: PAULINA SURMA.

Produkcja: FUNDACJA UNAWEZA/MŁODE GŁOWY. Koszulki z kolekcji kapsułowej MŁODE GŁOWY x Surf INC.

Styczniowy numer „Zwierciadła" w sprzedaży od 1 grudnia.

TOUS
kolczyki
1099 zł





272
KUCHNIA
Jesień i zima to czas owsianki. Może być tradycyjna, na wodzie i bez dodatków, ale można poszaleć z owocami i przyprawami. Rozgrzeje i da energię na cały dzień.

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

MODELKA MA NA SOBIE: MARYNARKA I SPODNIE SIMONA NIKOLAJEWSKA.

eprasa.pl 9f04a262dc



Odkryj nowość w perfumeriach

DOUGLAS

PRAWDZIWA MĄDROŚĆ

Jestem zachwycona trzema tekstami o polskich noblistkach: Oldze Tokarczuk, Wisławie Szymborskiej i Marii Skłodowskiej-Curie („Z" nr 11/2026). Dawno nie czytałam tak świetnych prezentacji wybitnych kobiet! Teksty są wyważone, ukazują złożoność losów bohaterek, a z drugiej strony wychwytują nietuzinkowość ich inteligencji i talentów. Wybijają się tutaj cechy charakteru niezbędne do osiągnięcia sukcesu w swojej dziedzinie: ambicja, poczucie własnej wartości i wytrwałość w dążeniu do celu. Jest jednak też inna cecha osobowości, która charakteryzuje wszystkie te trzy panie: skromność. Tak sobie myślę, że właśnie skromność i pokora świadczą o prawdziwej mądrości Tokarczuk, Szymborskiej i Skłodowskiej-Curie, bo przecież uznanie własnej ograniczoności jest miarą prawdziwie mądrej postawy życiowej. Zmieniają się czasy, zmieniają wyzwania, ale zawsze możemy zrobić coś dobrego, pięknego czy pożytecznego dla świata. Czasami szukamy autorytetów nie tam, gdzie trzeba: wśród głupich ideologii, banałów i miałkiego blichtru... Dla mnie te trzy noblistki są przykładem tego, że w każdym czasie jest możliwa realizacja swoich marzeń – czy to będzie nauka, czy literatura, czy sztuka. Zainspirujmy się, kobiety i mężczyźni, wartościowymi ludźmi, którzy sprawiają, że życie nabiera sensu.
Lila



Autorki listów otrzymają luksusowy zestaw **LIP COMBO ROSE Dr Irena Eris.**

SĄSIEDZKA SIEĆ

Artykuł Katarzyny Boni „Powiązani" („Z" nr 11/2026) idealnie podsumował moje przemyślenia na temat relacji i więzi z otoczeniem. Siedem lat temu kupiłam mieszkanie w kamienicy, w starej części miasta. Początkowo miałam mieszane uczucia, bo jak to w starych częściach bywa, jest tu spora grupa szemranego towarzystwa i nie każdy ceni sobie czystość na chodniku czy ciszę nocną. Początki były prozaiczne – sąsiedzi odpowiadali „dzień dobry", ja rozpoznawałam coraz więcej pań z okolicznych „żabek" i warzywniaków. Zaczęłam wymieniać parę zdań z osobami, które wyprowadzały psy o tych samych porach, co ja. Wymiana ciasteczek na święta poskutkowała wizytami na kawę u sąsiadki oraz częstowaniem domowymi pierogami. Zdarzyło mi się biec sprawdzić, czy wszystko w porządku ze starszą sąsiadką mojej znajomej, która wyjechała i martwiła się o jej stan zdrowia. Kilka osób pomogło mi, kiedy miałam uszkodzone kolano i dosłownie nie byłam w stanie iść na zakupy. Po kilku latach, nawet nie wiem kiedy, wrosłam w okolicę i czuję się jak u siebie. Nigdy nie mieszkałam gdzieś na tyle długo i „aktywnie", żeby zdążyć zbudować taką sieć więzi i kontaktów. Nawet nie wiedziałam, że tak można, ani jak to się robi. Życie w bliższych relacjach z najbliższym otoczeniem to jest życie zupełnie innej jakości i cieszę się, że coraz częściej się o tym mówi.
Lucyna

MÓWMY DO SIEBIE

Nie znałam wcześniej Filipa Cembali, ale bardzo dziękuję za wywiad z nim („Z" nr 11/2026). Zamówiłam już obydwie jego książki – szalenie jestem ich ciekawa, a ten tytuł? Troszki? Kroplówka z nadziei? Przecież to jest majstersztyk, już sam tytuł powoduje jakiś niepohamowany wyrzut endorfin. Kiedyś o depresji nie wiedziałam nic, kilka lat temu przestałam spotykać się ze znajomymi, chciałam tylko siedzieć w domu, ciągle bolała mnie głowa, brzuch. Nie wiedzieliśmy wtedy, że tak objawia się depresja. Najlepsza przyjaciółka to zasugerowała, okazało się, że miała rację. Kiedy czytałam o Panu Filipie, czułam się tak „bratnio", nie znam go, ale połączyło nas doświadczenie, kiedy niby wszystko okej, a zaczynamy się alienować. Może dzięki takim treściom, wywiadom ktoś też się zastanowi i rozpozna jakieś objawy u siebie? A może ktoś, tak jak ja, poczuje się lepiej, bo będzie wiedział, że nie jest sam. To, że inni tak mają, chorują, to niby wiadomo, ale inaczej się to odczuwa, kiedy mówi to osoba z krwi i kości, a do tego jeszcze znana, która się tego nie wstydzi, nie boi. Mówmy, mówmy do siebie, mówmy o sobie, mówmy sobie, żeby nam wszystkim było lepiej i lżej. Dziękuję!
Dominika

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 9f04a262dc


YES
Biżuteria, która mówi
Biżuteria z kolekcji Metropolitan.
YES.PL

MARIAŻ
NISZOWYCH EMOCJI



AGATA BŁAZIŃSKA
GENERAL FRAGRANCE EXPERT DOUGLAS

W poszukiwaniu swojego zapachowego alter ego warto zaryzykować i dać ponieść się emocjom. Dzisiaj perfumy to coś więcej niż tylko elegancka woń, która ma robić wrażenie na otoczeniu. Oczywiście jest to ciągle ważne dla wybierających kolejną kompozycję do swojej garderoby zapachowej, jednak coraz śmielej pragniemy zostać porwani emocjonalnie. Zapach to emocje ukryte we flakonie, to niewidzialny dotyk, niewidoczna biżuteria. Zapach to coś, czego nie można zobaczyć ani dotknąć, a równocześnie tak wiele o nas mówi. Spójrz w głąb siebie, namaluj swoje ja emocjami zapachowymi. Oddaj się olfaktorycznej nirwanie.

1



1. THE MERCHANT OF VENICE Reneissance
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Eklektyczny i ponadczasowy. Hołd dla elegancji weneckiego renesansu. Luksusowe nuty szafranu i zielonego galbanum skrzą wśród pudrowości irysa i pieszczotliwych fasetek fiołka. Intensywność skóry wzmacnia tajemnicza paczula podbita dymnym olibanum, 100 ml, **ok. 1290 zł**

2



2. XERJOFF Erba Pura
Radość życia. Niezwykle musujący początek – sycylijskie cytryny prowadzą do soczystych i smakowitych nut owocowych. Po chwili całość łagodnieje, prezentując zmysłowość wanilii i solarność bursztynu. Po prostu dolce vita, 50 ml, **ok. 726 zł**



3

3. GGEMA. Lederis
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Magnetyczny i niezapomniany. Pewność siebie przepleciona elegancją. Soczyste nuty owocowe zestawione z siłą odymionej skóry i drzewną mocą oudu, 100 ml, **ok. 799 zł**



4

4. MAISON MARGIELA Replica By the Fireplace
Przytulny i nastrojowy. Rozgrzewające nuty drewna gwajakowego, cedru i kasztanowca kontrastują z chłodem jałowca i pikantnego pieprzu. Kompozycja jest niczym mroźny poranek spędzony przy rozpalonym kominku. Obecny cashmeran tuli miękko ciepłym uściskiem, 100 ml, **ok. 625 zł**



5

5. CHLOÉ Atelier des Fleurs Cedrus de Nuit
Hipnotyzujący i ciepły. Zmysłowy i efemeryczny kwiat Królowej Nocy rozkwita na skórze miodową nutą z korzennymi akcentami. Ciepłe i intensywne aspekty ujawniają żywiczny benzoes z nutą bursztynu. Sensualność dodatkowo podkreśla uzależniająca woń wanilii, 50 ml, **ok. 539 zł**

WELCOME TO BEAUTIFUL.

eprasa.pl 9f04a262dc



6. BRIONI
Mare Assoluto
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Elegancja i wyrafinowanie w harmonijnej kompozycji. Soczysta figa łączy się ze świeżością cytrusów i kardamonu. Aromatyczny cyprys i sól morska przywołują śródziemnomorski klimat, a mech i ziemista wetyweria nadają całości głębię i zmysłowość, 100 ml, **ok. 655 zł**

7. ATKINSONS
Shine Despite Everything
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Awangardowy i charyzmatyczny. Pikantność podkreślona nutami kadzidła i kumaryny. Nieoczywiste oblicze zapachu odsłania miękki, pudrowy irys florencki, wydobywający uzależniającą woń karmelu i wanilii, 100 ml, **ok. 1365 zł**

8. ACQUA DI PARMA
Cedro Virtuoso
Sensualny i uwodzicielski. Unikalne połączenie nut cedrowych z kremowością orzecha laskowego. To zmysłowa i ciepła kompozycja, która kusi słodyczą absolutu fasoli tonka, 100 ml, **ok. 1149 zł**

9. BRUNELLO CUCINELLI
Ricordo
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Zachwycający i zmysłowy. Rześkość kolendry przechodzi w intensywne, drzewne doznania nuty akigalawood. Następnie pojawiają się welwetowe aspekty sensualnego jaśminu i kremowego kokosa, 100 ml, **ok. 1389 zł**

10. BOHOBOCO
Vanilla Black Pepper
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Namiętne i pełne pasji. Kontrast upajającej wanilii i przeszywającego czarnego pieprzu – niczym droga życia pełnego pasji. To ekscytacja chwilą, kiedy oddajemy się temu, co kochamy najbardziej. Perfumy pozostające w pamięci na zawsze, 50 ml, **ok. 719 zł**

11. BOHOBOCO
Mango Yuzu Gasoline
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Kuszące i prowokacyjne. Tropikalne, soczyste mango i świetliste yuzu tańczą z hipnotyzującą, industrialną wonią benzyny. Perfumy prowokujące i obsesyjne opowiadają swoją historię niczym zakazany owoc zostawiający smak na zawsze, 50 ml, **ok. 719 zł**

12. BORSALINO White Iris
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Harmonijny i otulający. Rześki początek brzmiący symfonią bergamotki i kardamonu prowadzi do intensywniejszych nut pudrowego irysa, sensualnej wanilii i rozgrzanego drewna cedrowego. Kompozycja inspirowana włoską elegancją, 100 ml, **ok. 510 zł**

PERFUMY NISZOWE
SZCZEGÓŁY W PERFUMERIACH DOUGLAS I NA DOUGLAS.PL.
ZESKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

DOUGLAS

eprasa.pl 9f04a262dc

Poproszę żyłę

„PATO-" NALEŻAŁOBY DORZUCIĆ DO RANKINGU PRZEDROSTKÓW OSTATNIO MODNYCH. ZACZĘŁO SIĘ CHYBA OD PATOSTREAMERÓW I PATODEWELOPERÓW. ZA CHWILĘ, JAK BĘDZIE LAŁO W LIPCU I SIERPNIU, BĘDZIE SIĘ MÓWIŁO NA TO „PATOLATO", A NIESMACZNE ZIEMNIAKI BĘDZIE SIĘ Z ANGIELSKA NAZYWAŁO „PATOPOTATO".



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

Ktoś powie, że podsłuchuję. Nieprawda – samo mi się słyszy, ja to tylko potem tutaj zapisuję, żeby nie zginęło. Wejście do parku, 7.30 rano, pięcioro pracowników, którzy pewnie zaczną za chwilę pracę. Ale na razie nie pracują. Niektórzy palą, inni patrzą w ziemię. No, bardzo nie pracują. Pani, która ewidentnie nie pracuje najbardziej z nich wszystkich, wzdycha: „To dopiero 7.30, a gdzie tu do 15.00?".

„Poproszę żyłę" – tak mogłaby brzmieć kwestia z filmu „Dracula". A usłyszałem to na żywo, w punkcie pobrań krwi do badań laboratoryjnych. Pani pielęgniarka powiedziała to z tak wyraźnym przekonaniem, że ma przed sobą tchórza, który boi się igły, że aż miałem ochotę wstać i dopowiedzieć: „Żył ci u mnie dostatek, ale i tę udostępnię, jako wróżbę zwycięstwa...". Oczywiście nie powiedziałem, ale po wyjściu z gabinetu zabiegowego zapisałem sobie frazę „Żyła Jagiełły" – fajne na tytuł książki.

Do rankingu zwrotów ostatnio modnych dopisuję: „Znaleźć przestrzeń" i „Wyjść ze strefy komfortu". „Znajdziesz przestrzeń na spotkanie?" to dawniej: „Masz chwilę?". „Musiałam wyjść ze strefy komfortu, żeby się z nim spotkać" to kiedyś: „Nie lubię dziada". Oba zwroty używane są bardzo często, niestety w sposób mało twórczy. A przecież można je łączyć i mieszać: „Żeby znaleźć przestrzeń, trzeba wyjść ze strefy komfortu, żeby wyjść ze strefy komfortu, trzeba znaleźć przestrzeń" itp. Można produkować śmieszne tabliczki, na przykład do wywieszenia na drzwiach do toalety: „Wejście do strefy komfortu". Albo reklama patodewelopera budującego patomikrokawalerki – plan dwunastometrowego mieszkania trzypokojowego, a pod nim hasło: „Znajdź przestrzeń! Wychodząc z naszego mieszkania, wejdziesz do strefy komfortu!". Czy każde wyjście ze strefy komfortu oznacza wejście do strefy dyskomfortu? Czy są jeszcze jakieś strefy pośrednie? Czy przestrzeń można też zgubić? Jeśli można znaleźć?

„Pato-" należałoby dorzucić do rankingu przedrostków ostatnio modnych. Zaczęło się chyba od patostreamerów i patodeweloperów. Za chwilę, jak będzie lało w lipcu i sierpniu, będzie się mówiło na to „patolato", a niesmaczne ziemniaki będzie się z angielska nazywało „patopotato".

Babcia Stenia miała własne powiedzonka, które na pierwszy rzut ucha mogły być językowymi dziwolągami, ale na drugi rzut pobudzały wyobraźnię. Pytana o to, jak się wyspała, mówiła: „Ja mam taki sen, że mogłoby mnie przewrócić i grać na harmonii, a ja bym się nie obudziła". Nie zapytałem wtedy, a teraz mnie nurtuje: co by mogło babcię przewrócić? Jeśli by to grało na harmonii, to pewnie akordeonista. Babcia opowiadała, że w latach swojej młodości chętnie chadzała na zabawy taneczne. Czy to jakieś wspomnienie? Czy może po prostu akordeonista przewracający starsze kobiety był według babci najgorszym, co się może w nocy przytrafić?

Mam też coś do rankingu ulicznych reakcji na mój widok. Miasto na południu Polski, wieczorem mam tam występ, rano przechadzam się po rynku. Jakaś pani uważnie mi się przygląda, więc mówię: „Dzień dobry". „Patrzę, bo dzisiaj idę na pana" – słyszę w odpowiedzi. Odruchowo wciągnąłem brzuch i wyprostowałem się. A co, jeśli mnie dogoni i powie: „Przypatrzyłam się uważnie i rozmyśliłam się – jednak na pana nie idę"? Ale ile radości, jeśli spotkam ją następnego ranka i usłyszę: „Poszłam wczoraj na pana i w sumie warto było".

Szwagier Gierka stwierdził, że w patodeweloperce najbardziej irytują go mikrobalkony. A już szczyt wszystkiego to taki maleńki, wbudowany w bryłę budynku. To już normalna patologgia. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 9f04a262dc

SENSAI

WYSUBLIMOWANA DROGA DO JEDWABISTYCH WŁOSÓW

Nowy rytuał dla skóry głowy i włosów wzmocniony pielęgnacją SENSAI

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



THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS

Już się z wami nażyłam

NIE MAM CZASU NA LUDZI, KTÓRZY MI NIE SŁUŻĄ.

Z wiekiem nauczyłam się, kto mi nie służy, i to jest dla mnie piekielnie ważne. Bo szkoda życia na takich, z którymi czuję się zmęczona, znudzona, przygnębiona albo obolała, którzy mi dokuczali, dołowali mnie i męczyli. Szkoda mi życia na osoby mało ciekawe.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.



Kalendarz „Twój wspaniały rok 2027 z Katarzyną Miller" jest dostępny na sklep.zwierciadlo.pl

Twierdzi się, że starzy ludzie mają mało przyjaciół, bo im powymierali, że w ogóle są mało nastawieni na relacje z innymi. Jest w tym część prawdy, bo dojrzali ludzie nie mają za bardzo z kim tych relacji zawierać – rówieśnicy odchodzą, ale też nie ma wokół nich takich osób, które im się podobają. Starzenie się ma bowiem związek z tym, że inni już rzadko potrafią nas zaciekawić, wiemy czym dysponują, jesteśmy bardziej wymagający.

Przez całe życie przebywamy z ludźmi nie zawsze z wyboru, czasem tylko dlatego, że tak nam się życie układa. Nie wybieramy ludzi w szkole, na studiach, w pracy, nie mamy wpływu na to, jacy są rodzice koleżanek i kolegów naszych dzieci, a nawet sąsiedzi. W dojrzałym wieku możemy sobie wybierać, z kim przebywamy. Bo już nic nie musimy.

Szkopuł tylko w tym, że nie zawsze inni chcą nas wybierać. Bo starość jest ciągle za mało modna i ludzie czasem odrzucają starych. Bywa, że traktują ich, jakby ich nie było, jakby byli przezroczyści, jakby już nic im się nie należało od życia. Dlatego dojrzałym osobom często towarzyszy poczucie odrzucenia. Nie będą się tak czuć, jeśli sami będą głodni spotkań, bo przecież mają dużo fajnych przeżyć do opowiedzenia, zwłaszcza młodym. Ale też do posłuchania, bo dobrze jest – w każdym wieku – być ciekawym innych. Wtedy możemy okazać się super towarzystwem dla młodych i nie tylko.

Moja przyszywana ciocia była dla mnie skarbem. Gdy zaczęłam studia w Warszawie, ona była już wiekową damą, a ja zawsze jechałam do niej po wsparcie – gdy potrzebowałam się zwierzyć, zostać wysłuchaną, zrozumianą. I to otrzymywałam.

Kieruję więc tu apel do ludzi starszych, żeby słuchali młodych. Ale starsi też potrzebują być wysłuchani, bo mają ciekawe rzeczy do powiedzenia. Ich historie są jak interesujące książki, pisane ich własnym językiem, które możemy czytać na żywo, dopytywać ich autorów, przenosić się w dawne czasy. No ale pod warunkiem, że nie będą przynudzać.

Tak więc w pewnym wieku już nie musimy być z ludźmi, którzy nam nie odpowiadają. Czyli źle nas traktują, nie płacą nam za pracę, nie pozwalają wyrazić odmiennego zdania, krytykują nas bezustannie, zniechęcają do robienia rzeczy, o których marzymy, a które są przez nich źle ocenaiane.

Nie musimy z nimi przebywać, bo już się nauczyliśmy, że świat się nie zawali, jak wyrazimy opinię w jakiejś sprawie. Bo co się wtedy stanie? Odejdą od nas? Czasami ktoś odejdzie, ponieważ coś mu powiedzieliśmy albo przestaliśmy się nim zachwycać. Ale przecież wiemy już, że ludzie odchodzą z różnych powodów, że straty są normalną rzeczą, tylko bardzo ważne, żebyśmy nauczyli się te straty szanować jako miejsce na coś nowego.

Zatem na pewno lepiej mieć wokół siebie jedną ciekawą osobę niż cztery nieciekawe. Jedną fajną, którą sami wybraliśmy, niż pięć z przymusu. Lepiej mieć poczucie niezależności niż być skazanym na zależność. Rodzina, jeśli jest toksyczna, też może odejść na boczny tor. Powiedzmy im: „Wiecie co, kochani? Już się z wami nażyłam". ●

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

eprasa.pl 9f04a262dc

KIEDY NAUKA
SPOTYKA SIĘ
Z MIŁOŚCIĄ

Z najlepszymi życzeniami.
Joanna i Marcin
Ambroziak



COMPLETE BASIC SKINCARE ROUTINE

Twój idealny zestaw na Święta

Podaruj swoim bliskim - lub samej sobie - prezent, który przyniesie widoczne efekty i sprawi, że Twoja skóra będzie promienna, wypoczęta i aksamitnie gładka.
Intensywne działanie przeciwstarzeniowe i odmładzające.

LIGHT FACE CREAM Krem nawilżający na dzień
RICH FACE CREAM Odżywczy krem na noc
HYDRATING FACE DROPS Serum z kwasem hialuronowym
SMOOTH FACE DROPS Serum z wit. C i kwasem ferulowym
UNDER EYE DROPS Serum pod oczy z retinolem

W PREZENCIE welurowa kosmetyczka i pianka myjąca oraz eleganckie pudełko świąteczne

PRZEZ CAŁY GRUDZIEŃ **-25% NA ZESTAWY**

25 lat doświadczenia zamknięte w kosmetykach.
www.drambroziak.com

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl 9f04a262dc

Lalkoszał

PIĘKNA SPRAWA SIĘ Z TĄ „LALKĄ" STAŁA! POLSKA SIĘ „ZLALKOWAŁA", NASTAŁO POWSZECHNE SZALEŃSTWO LALKOWE. JEDNI SĄ ZA, DRUDZY SĄ PRZECIW, A TRZECI POŚRODKU W ROZKROKU LALKOWYM. CZY NETFLIKSOWA, CZY KINOWA? CZY MOŻNA W ŚWIECIE PRUSA ZAKLĄĆ SIARCZYŚCIE I CO NA TO PANIE OD POLSKIEGO?



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.

Wokoło rozmowy o tym, czy blisko, czy dalej do Prusa, która wersja jest bardziej „prusozgodna", nawet trwają dywagacje, jak się przemieszcza Łęcka serialowa: – No wiesz, ale Łęcka tak nie chodziła! (To chyba tylko Prus wiedział).

Albo: – Wokulski był wyższy i miał szczuplejszą twarz. (Byłeś? Widziałeś?)

Dla jednych Prus się w grobie przewraca, dla innych z radości tam podskakuje, ba, nawet Reymont mu zazdrości, ze swoimi klasycznymi „Chłopami".

Zważcie, co się dzieje. Polska dyskutuje o literaturze, mamy dwa obozy i to wcale niepolityczne tym razem. Wokulski jest psychoanalizowany współcześnie, zarzuca mu się *stalking*, *love bombing* i *grooming* finansowy, Łęcka zaś mu robi *ghosting* i *romantic abusing*. W idealnym momencie to się stało, bo już duszno się od polityki robiło i sytuacji międzynarodowej, ciśnienia nam skakały, a gabinety psychoterapeutyczne w szwach pękały. Te „Lalki" spadły nam z nieba, trafiły pod strzechy i dachy fotowoltaiką kryte! Prus siedzi na górze i zaciera pisarskie ręce. Są nawet trendy randkowe „Pociesz Wokulskiego", „Rozgrzej Łęcką", „Stary Rzecki i może".

Ciśnienie jest takie, że szalikowcy dwóch „Lalek" umawiają się na kulturalne ustawki, w jedwabnych jesiennych szalikach toczą szlachetne boje na literackie argumenty. Mocne grupy: „SCHUCHARDT HOOLIGANS" kontra „DOROCIŃSKI BOYS", „ŁĘCKA DREAM TEAM" versus „REAL ŁĘCKA PROBLEMS GIRLS".

Tak! Chcemy w tym dziwnym poszarpanym świecie więcej takich sporów, i tak się stanie, bo lada chwila pojawią się nowe „Noce i dnie", a z nimi kolejne noce i dnie nieprzespane. Już czekam, jak Niechcicowie, chcąc nie chcąc, zawładną naszymi głowami i dadzą nam cudowny odlot grupowy i ekstazę. Będą obozy „JAK TAK MOŻNA" oraz „TAK TRZEBA". Bogumił i Barbara wejdą nam do knajp, klubów i do sypialni. Będzie dyskusja o błędach wychowawczych względem Tomaszka. Ja czekam na podjęcie wątku Toliboskiego i mocną krytykę wejścia do stawu i zerwania nenufarów, które były pod ochroną! Mam nadzieję, że w nowych „Nocach i dniach" ekolodzy to powstrzymają i gdy Toliboski, już nie Karol Strasburger, tylko chętnie ja, wejdzie do wody, zza sitowia wyskoczy Ekopatrol Straży Miejskiej (a właściwie wiejskiej) i powstrzyma przed frywolnym rwaniem kwiecia dla wybranki.

Ale nie zatrzymujmy się, chcę nowych „Krzyżaków", chcę zobaczyć bitwę pod Grunwaldem rozciągniętą na trzy odcinki, niech Jagiełłę mi Tomek Schuchardt zagra prawem serii, niech Zbyszko z Bogdańca będzie Musiałem, a Ulryk von Jungingen... Tomkiem Karolakiem! Chcę widzieć postać silnej Danuśki, której słynne „Mój ci on" Netflix przetłumaczy na 46 języków.

Moje pokolenie prosi też o wersję modern „Czterech pancernych i psa". I o podbicie psychologiczne wątku czterech facetów zamkniętych w czołgu z psem. Czy stwierdzono tam mobbing, jak ustawiono hierarchię, kto wychodził z psem na spacery i dlaczego zawsze najmłodszy – Janek? Niech Gustlik rzuci mięsem, gdy dostanie postrzał w gorącą zupę! Skoro w „Lalce" padł ch... borsuczy, to na wojnie tym bardziej. Chcę poznać historię Szarika, może niech będzie ze schroniska, odebrany z budy, zerwany z łańcucha i zamieniający się w psa mściciela! I w końcu dlaczego owczarek niemiecki tak wiernie służy Polakom i gryzie germańskie tyłki? A gdyby tak Szarik był chihuahuą z dużymi ambicjami, który, uciekłszy nadopiekuńczej pani z Konstancina, zaciągnął się do wojska i tam walczył o kraj i swoją samoocenę?

Ale wam przylalkowałem!

Szymon Toliboski herbu Suchar-Nenufar ●

ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ-LUBAŃSKA.

eprasa.pl 9f04a262dc

INGLOT

Podkład i korektor do twarzy 2w1

Long-Lasting Velvet



zeskanuj kod i dobierz swój odcień
www.inglot.pl

eprasa.pl 9f04a262dc

W milczeniu

MOŻNA MYŚLEĆ O TYSIĄCLECIACH BEZ GŁOSU KOBIET W SZTUCE Z ŻALEM, SMUTKIEM, Z *SAUDADE*. SĄ TO UCZUCIA RELATYWNIE WYGODNE, ZA CHWILĘ OTRZEPUJEMY SIĘ Z NICH I IDZIEMY DALEJ W SWÓJ DZIEŃ. ALE CO Z TWOIM GŁOSEM? CZY I ON NIE MIESZKA W MILCZENIU?



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

zasem – tak, czasem – słyszę swój głos, słyszę swój głos.
A on był tu, milczący, przez te wszystkie lata.
Tori Amos

Jestem kobietą wyzutą z ambicji w różnych obszarach, które stanowią przedmiot ambicji kobiet wokół mnie. Ale jestem, zwłaszcza w ostatnich latach, dość ambitną czytelniczką. Postanowiłam sobie w tym roku, że będę czytała co najmniej jedną książkę w tygodniu, i, żeby siebie w tym przypilnować, stworzyłam analogową wersję aplikacji: mam zeszycik, mam ołówek, wpisuję sobie tam kolejne tytuły. Są to przede wszystkim powieści.

Kilka dni temu, po wizycie w muzeum, gdzie sala po sali podziwiałam obrazy samych mężczyzn, coś mnie podkusiło, żeby zrobić sobie statystykę: sprawdziłam, ile w tym roku przeczytałam książek napisanych przez kobiety, a ile – przez mężczyzn. Nie robię w tej sprawie żadnych założeń, nie wprowadziłam parytetu.

W tym roku 70 procent książek, które przeczytałam, napisały kobiety. Trochę powyżej mojej ogólnej preferencji – gdybym miała sporządzić listę swoich ulubionych autorów w ogóle, pewnie byłoby to bliżej pół na pół.

Myślałam o tym, wracając wspomnieniem do tamtego muzeum. Jak wyglądałyby jego sale, gdyby można było cofnąć czas, odwrócić historię, stworzyć taką jej wersję, w której głos kobiety byłby równouprawniony z głosem mężczyzny? Nie był to pierwszy raz, kiedy zadałam sobie to pytanie, a tym bardziej nie był to pierwszy raz, kiedy myślałam o sprawie. Ale to był pierwszy raz, kiedy tak wyraźnie poczułam ogromny żal, portugalskie *saudade,* tłumaczone czasem jako „tęsknota za czymś, czego nigdy nie było". Tęskniłam za obrazami, które mogły urodzić się tylko poprzez kobiety, ale nigdy nie zostały namalowane. Nigdy nie zawisły w żadnym muzeum. Już nigdy nie zawisną. Nigdy ich nie będzie – bo te, które mogły je stworzyć, zostały pozbawione tej możliwości i umarły, nie dając wyrazu swoim talentom. Gdzie są te obrazy? Gdzie są te powieści, wiersze, rzeźby?

Są tam, gdzie głos Tori Amos wedle jej własnych słów z jednej z moich ulubionych jej piosenek: są w Milczeniu. W Królestwie Milczenia. Nikt nie ma już do niego kluczy. Kiedy Tori Amos, wtedy dwudziestoszścioletnia, pisała tamtą piosenkę, myślała, że pisze ją dla innego wokalisty, Ala Stewarta. Dopiero potem poczuła, że nie chce tej piosenki oddawać, że nie chce jej powierzać cudzemu głosowi.

Można myśleć o tysiącleciach bez głosu kobiet w sztuce z żalem, smutkiem, z *saudade*. Są to uczucia relatywnie wygodne, za chwilę otrzepujemy się z nich i idziemy dalej w swój dzień. Ale co z twoim głosem? Czy i on nie mieszka w Milczeniu?

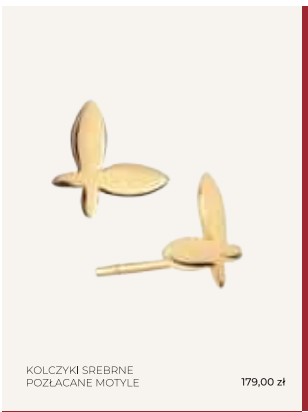
Nie chodzi o to, ile słów wypowiadasz i jak długa jest lista twoich osiągnięć. W każdym razie nie tylko o to chodzi. Chodzi o to, co tak naprawdę wiesz tylko ty. Czy dajesz sobie wyraz? Czy pozwalasz, żeby świat zyskał dostęp do twoich, mniej lub bardziej dosłownych, obrazów? Czy jesteś gotowa zaryzykować dezaprobatę, przyganę, prawdziwą lub wyobrażoną krytykę w imię czegoś tak ulotnego i tak niepowtarzalnego jak twój pojedynczy, zupełnie własny głos? ●

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK

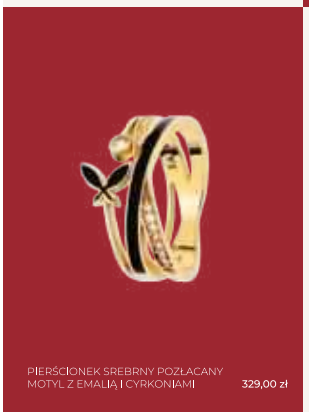
eprasa.pl 9f04a262dc











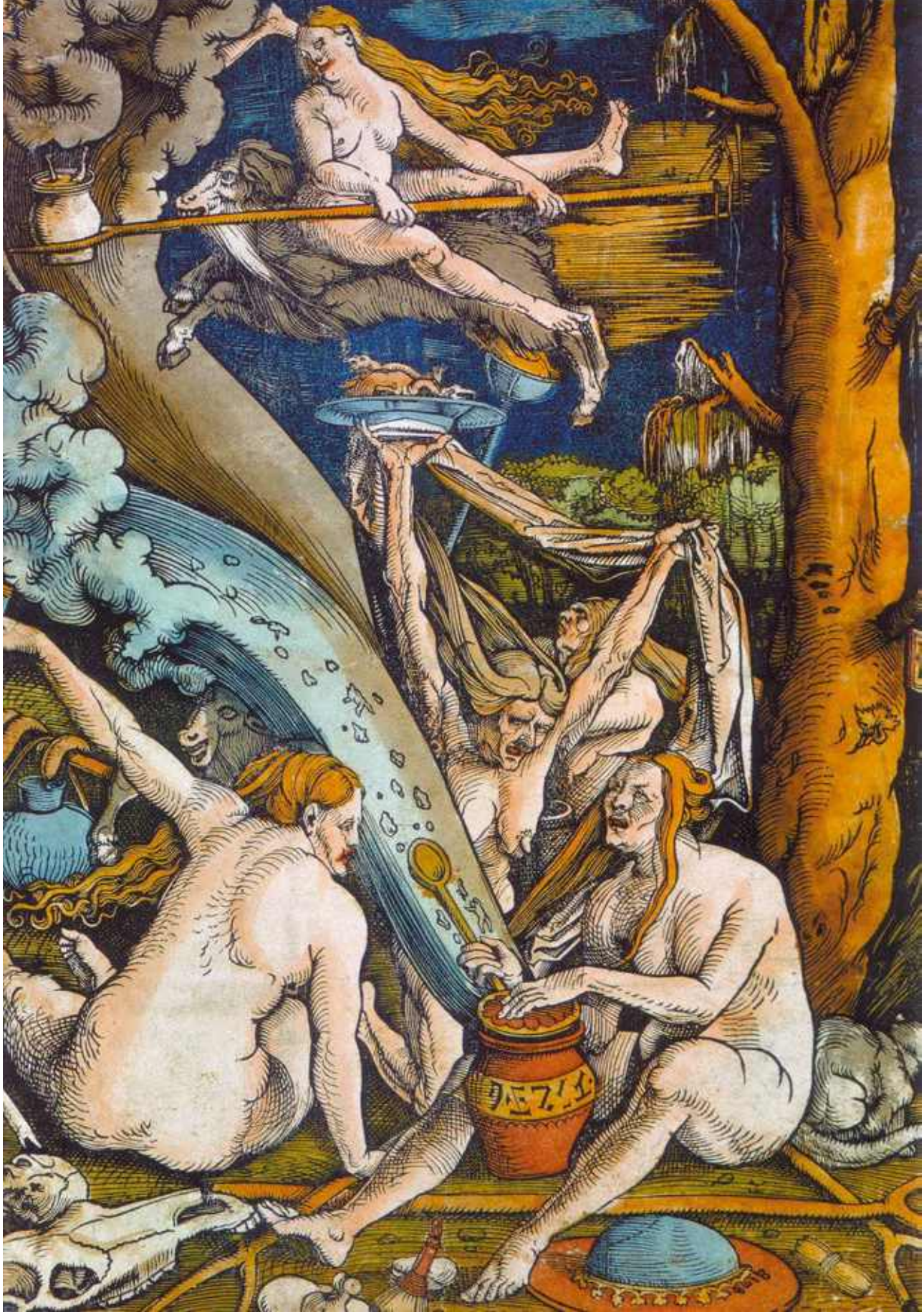


W te święta podaruj biżuterię SADVA

Dla tej, która zawsze jest obok. Dla tej, którą znasz najlepiej... i dla siebie.
Prezent, który mówi: znam Cię, pamiętam, jesteś dla mnie ważna.

Sprawdź promocje do -70%

eprasa.pl 9f04a262dc



Hans Baldung „Sabat czarownic" (1508).

eprasa.pl 9f04a262dc

SEZON na CZAROWNICĘ

OD CO NAJMNIEJ DWÓCH TYSIĘCY LAT ROZPALA UMYSŁY EUROPEJCZYKÓW. POJAWIA SIĘ W LITERATURZE I FILMIE, JEST ISTOTNA W SZTUCE, A Z JEJ FIGURY KORZYSTAJĄ ZARÓWNO PSYCHOANALIZA, JAK I RÓŻNE IDEOLOGIE. WIDZIMY JĄ NA FEMINISTYCZNYCH PROTESTACH, ALE I PODCZAS HALLOWEENOWEGO SZALEŃSTWA. **SONIA KISZA** SPRAWDZA, DLA KOGO (I CZEGO) WIEDŹMY I CZAROWNICE SĄ DZIŚ SYMBOLEM.

Prawdopodobnie od zawsze wierzyliśmy w świat nadprzyrodzony. Za pomocą różnych substancji wywoływaliśmy wizje i szeptaliśmy słowa, które miały mieć wpływ na rzeczywistość. Zarówno magia, jak i osoby, które się nią zajmowały, istniały od zawsze. Często wokół nich koncentrowała się społeczność, jak w przypadku szamanów, a z ich usług korzystały osoby u władzy.

Długo czarownice cieszyły się dużym uznaniem. W antycznym Rzymie kojarzono je często z magią miłosną. Oczywiście były też i wieszczki wróżące lub pokazujące przyszłość, ale to do czarownic udawano się w celu uzyskania pomocy w sprawach sercowych. Podczas gdy mężczyźni parający się magią – wieszcze, magowie, kapłani – byli raczej traktowani z szacunkiem, kobiet się bano... Częściej wiązano je z magią zakazaną, czarną: urokami miłosnymi, ale i oszustwami, porywaniem, a nawet bezczeszczeniem zwłok... Jednocześnie to właśnie w starożytnym Rzymie zaczęło się ich ośmieszanie. Ukazywano je jako stare i lubieżne, wyśmiewano ich miłosne moce za pomocą wizerunków staruszek polujących na młodych chłopców (co było o tyle absurdalne, że za chłopcami uganiali się wtedy w Rzymie akurat staruszkowie).

Widoczna na następnej stronie urocza pani z wężami we włosach to Erichto jako Zazdrość, postać z VI księgi „Farsaliów" Lukana, na rycinie niderlandzkiego artysty Zachariasa Dolendo z ok. 1596 roku. Trzyma węża ►

eprasa.pl 9f04a262dc

w jednej ręce, a w drugiej ludzkie wnętrzności, które spożywa. Wiedźma w swoim pierwowzorze literackim miała wielką moc, potrafiła przywoływać dusze zmarłych i przewidywać przyszłość. Co ciekawe, nie bała się bogów, a oni niechętnie wchodzili z nią w konflikt (dowód potęgi i pychy). Erichto mieszkała na cmentarzu i żyła nocą. Taki obraz czarownicy, popularny w antycznym Rzymie, odzyskano w renesansie zarówno w literaturze – na przykład u Szekspira – jak i w sztuce wizualnej.

ODRODZENIE? NIE DLA KOBIET

Utarło się, że najwięcej polowań na czarownice było w średniowieczu. Tymczasem w wiekach, jak czasami się mówi, ciemnych, raczej nie stosowano wobec osób związanych z magią kar śmierci, a do samej magii Kościół miał (w porównaniu z nowożytnością) trzeźwy stosunek. Zgodnie z Canon Episcopi – instrukcją dla biskupów wydaną ok. 906 roku – była, owszem, odejściem od Boga i należało jej praktykę ukrócić (najczęściej skazując na wygnanie), ale tekst jasno przekazywał, że wszelkie wizje czarownic latających na miotłach to po prostu urojenia, marzenia senne, którym nie należy dawać wiary. Król Węgier Koloman Uczony ok. 1100 roku zakazał polowań na czarownice, argumentując, że „czarownice nie istnieją". Papież Grzegorz VII w 1080 roku zabraniał królowi Danii Haraldowi III karania śmiercią kobiet oskarżanych o wpływanie na nieurodzaj i zarazy. Lincze się zdarzały – ale bez takiego wsparcia w organach władzy jak później.

Sytuacja diametralnie zmieniła się na przestrzeni następnego stulecia. Nieprzypadkowo na samym początku XVI wieku zaczęło pojawiać się coraz więcej grafik z wiedźmami. Wiele z nich wyszło z pracowni Albrechta Dürera i jego ucznia Hansa Baldunga Griena. Ten drugi wykonał świetny „Sabat czarownic", na którym widzimy cztery kobiety: trzy z nich siedzą na ziemi i gotują eliksir. Wokół nich rozrzucone są kości, czaszki, kapelusz i inne atrybuty. Z mikstury buchają opary dochodzące na samą górę, do czwartej kobiety jadącej tyłem na koźle. Kobiety są w różnym wieku: najmłodsza dosiada kozła, starsze siedzą na dole. Wszystkie są nagie, mają rozpuszczone włosy i wykrzywione twarze.

Grafiki Dürera i jego ucznia powstały po publikacji „Młota na czarownice" (*Malleus maleficarum*), traktatu Heinricha Kramera i Jakoba Sprengera, swoistego podręcznika dla łowców czarownic. Dzieło było niewątpliwe ważne, szczególnie że miało stempel jakości od samego papieża i przyczyniło się do wiedźmowych pogromów, potęgując ich liczbę i brutalność. Autorzy jednak czerpali nie z samego tekstu, ale z antycznych źródeł. Paskudne, lubieżne staruchy to odniesienia do literatury znanej ówczesnym uczonym, świetnie oddające pogardę, z jaką traktowano kobiecość zarówno w starożytności, jak i w odrodzeniu. Czarownice miały obrzydzać i podniecać. Starość i pomarszczone ciało były czynnikami, które pozwalały na ich dehumanizację. Z drugiej strony ich seksualność – czasami się masturbują, czasami wypinają tyłki – została utożsamiona z diabelskim działaniem. Kobiecy orgazm i przyjemność uznawano wtedy bowiem za dzieła szatana. (Nadmienię tylko, że w skądinąd demonizowanym średniowieczu uważano, że rozkosz jest kluczowa do zajścia w ciążę). Wierzono na przykład, że czarownice używały mioteł jako sztucznych członków i za ich pomocą wcierały sobie w pochwę substancje psychotropowe.

Seks, orgie czy masturbacja były ważną częścią nie tylko wizerunków czarownic, ale też oskarżeń realnych kobiet. Publicznie je rozbierano, sprawdzano znamiona na ciele, wypytywano o preferencje seksualne. Jednym z najważniejszych zarzutów był ten o seks z diabłem. Historie o spółkowaniu z szatanem wymyślano i wkładano w usta torturowanych, które po pewnym czasie przyznawały się do wszystkiego, a nawet dodawały jakieś szczegóły, mając nadzieję, że jeśli zadowolą oskarżycieli, zostaną wypuszczone. Przesłuchania, jak mówi Zofia Krawiec, autorka książki „Szepczące w ciemnościach", w podcaście „Wygląda na niezłą sztukę" dr Katarzyny Oczkowskiej, były zaspokajaniem męskiego fetyszu – formą voyeryzmu. Wyjątkowo mocno rozpalał widownię temat sabatów, orgiastycznych spotkań, gdzie kobiety miały uprawiać lesbijski seks lub zapraszać do zabaw czortów.

Czarownice miały obrzydzać i podniecać. Starość i pomarszczone ciało były czynnikami, które pozwalały na ich dehumanizację. Z drugiej strony ich seksualność została utożsamiona z diabelskim działaniem. Kobiecy orgazm i przyjemność uznawano za dzieła szatana.

Takie oskarżenia dość czytelnie wskazują na obsesję kobiecej kontroli, strach nie tylko przed homoseksualną bliskością, seksem niesłużącym prokreacji, a jedynie przyjemności, w dodatku bez udziału mężczyzn, ale i bliskością kobiet w ogóle.

NIE POZWOLISZ ŻYĆ CZAROWNICY (WJ 17,22)

W połowie XVI wieku pogromy czarownic szalały. Silvia Federici, autorka książki „Kaliban i czarownica", widzi w nich jedno z narzędzi budowania kapitalistycznego i kolonialnego porządku. Wiąże je z ograniczaniem kobiecej aktywności, zakazami edukacji i kryminalizacją aborcji. Kobiety były często idealnym kozłem ofiarnym, przedmiotem linczów. Oskarżano je o wszystko i nic: suszę, chorobę sąsiadów albo ich krowy. Do dziś nie ma spójnej i potwierdzonej teorii wyjaśniającej polowania na czarownice. Ich skala i charakter zależały od lokalnych czynników. W większości oskarżane były kobiety ubogie (poza Islandią, gdzie byli to ►

eprasa.pl 9f04a262dc



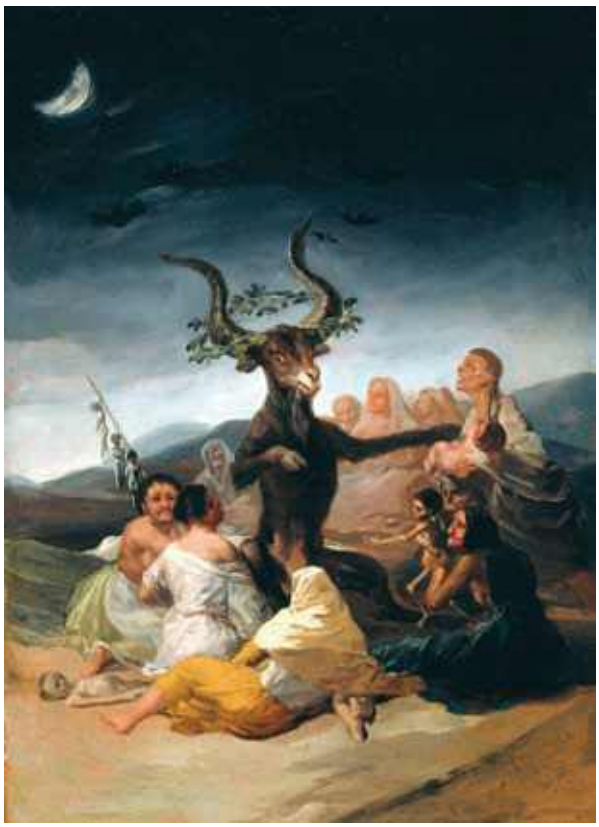
Zacharias Dolendo „Zazdrość” z cyklu „Wady i zalety” (1596–1597).

eprasa.pl 9f04a262dc

głównie mężczyźni), potem także te pochodzące z elit. Procesy i ich intensyfikacja często były skorelowane z suszą lub zmianami społecznymi i politycznymi, co pozwala widzieć w nich próbę radzenia sobie z kryzysem poprzez unicestwienie jego źródła. Czasami były to po prostu sąsiedzkie lincze, sposoby na rozwiązywanie niesnasek. Ruchy oddolne, choć w nowożytności wspierane przez sądy i władzę.

– Wiemy, że na terenach ziem polskich kobiety oskarżane o czary niemal nigdy nie nazwałyby się czarownicami. Widziały w sobie przede wszystkim dobre chrześcijanki – podkreśla w rozmowie ze mną dr Anna Jankowiak, archeolożka, wiceprezeska fundacji Muzeum Historii Kobiet i popularyzatorka wiedzy, znana w sieci jako Wiedźma od wiedzy. – Wiele z nich nie było akuszerkami ani buntowniczkami, które chcemy w nich widzieć. Często to były po prostu ofiary spisków, pomówień, osoby z marginesu.

Wiemy, że na dawnych terenach Polski było łącznie około 1300 oskarżonych o czary, z czego 90 procent to kobiety, w większości chłopki. To właśnie w tym środowisku panowała silna wiara w zaklęcia jako jedyną tarczę ochronną przed przemocą seksualną, co podkreśla Zofia Krawiec. Wiara w magię długo była powszechna. To również wynikało z kultury i przekazywanej wiedzy. Według teorii humoralnej, opracowanej przez starożytnych, a praktykowanej nawet w XIX wieku, toksyny, które kobiety wydalały podczas okresu (przypomnę, że to złuszczona wyściółka macicy, nie ma tam żadnych toksyn), po okresie menopauzy nie miały jak wydostać się z organizmu. Ich ujściem miało być „złe oko" i zdolność do wyrzucania toksyn wzrokiem... To wyobrażenie przyczyniło się do nieufności, a nawet nienawiści wobec dojrzałych kobiet.



Francisco de Goya y Lucientes „Sabat czarownic" (1797–1798).

Trudno umiejscowić ostatni w Polsce proces o czary. Czasami podaje się przypadek z Reszla z 1811 roku i straconą za podpalenie Barbarę Zdunk. Niektórzy łączyli jej domniemaną zbrodnię z magią, ale kara spotkała ją za podłożenie ognia. Ponad 100 lat później w podwarszawskiej wsi Wieliszew w 1926 roku doszło do samosądu związanego z wiarą w uroki. Brutalnie pobito kobietę, gdyż uznano jej działanie magiczne za przyczynę choroby innej. Do przemocy i zemsty nawoływał znachor, twierdząc, że krew sąsiadki, która rzekomo rzuciła urok, uleczy chorą. Mąż pacjentki wraz z rodziną i grupą mieszkańców wsi i okolic wtargnął do domu „czarownicy" i pobił ją, a jej krwi użył do odprawienia rytuału, zaleconego przez znachora. Na szczęście sąd ukarał zarówno sprawców, jak i podżegacza. Nie była to ostania taka sytuacja, jeszcze w powojennej Polsce dochodziło do podobnych incydentów.

WIEDŹMA W NASZEJ PSYCHICE

Słowo „wiedźma" pochodzi od prasłowiańskiego określenia na „tę, która wie" lub „znającą". Osobę obdarzoną szczególną, tajemną wiedzą o przyrodzie, ziołach, medycynie ludowej i zjawiskach nadprzyrodzonych. W psychoanalizie wiedźma to potężny symbol, zakorzeniony w ludzkiej nieświadomości. Reprezentuje mroczne, wyparte aspekty psychiki, związane z dynamiką relacji z matką, seksualnością i kobiecą siłą. W kulturze to odpowiednik archetypu Wielkiego Mędrca. Łączy się ją z intuicją i mądrością. Wiedźma wymyka się patriarchalnym wzorcom. Jest figurą żeńską, a jednocześnie jest arelacyjna. Ani z niej matka, ani żona. Jej działanie nie jest oparte na interakcjach z mężczyzną.

W słowiańskim folklorze i mitologii mamy postać wyjątkowej wiedźmy – Baby Jagi, kobiety mieszkającej na uboczu, w leśnej chatce, w ciemnym lesie. Czyli głęboko w naszej nieświadomości. – To postać związana z inicjacjami i przeprowadzaniem ludzi przez ważne momenty w życiu. Współcześnie znamy opowieść o Jasiu i Małgosi, którzy palą złą czarownicę w piecu i uciekają z jej chatki. A trzeba pamiętać, że spalenie w piecu jest symbolem – mówi dr Anna Jankowiak. Te dzieci miały spłonąć, bo miały dorosnąć. Według badaczki kultura zachodnia zrobiła z Baby Jagi potworzycę, zabrała całą ambiwalencję i rolę inicjatorki zmiany. – A potem się dziwimy, że żyjemy w świecie wiecznych dzieci – śmieje się Jankowiak.

Wizerunki czarownicy w sztuce, zniszczenie ich postaci w baśniach, ale też trwające pogromy są częścią ideologii patriarchalnej, której wyrazem jest nienawiść do kobiet i figury Innego oraz stosowanie przemocy jako rozwiązania. To z kolei wynika z lęku. Kobiety dają życie i kontrolują prokreację. Przez tysiące lat Bogini Matka była potężną figurą archetypalną, skutecznie pomniejszaną od starożytności. Patriarchat zaprzeczył naturalnej kwestii dziedziczeniu po matce – a to jej linia jest pewna

eprasa.pl 9f04a262dc

– i zaczął forsować dziedziczenie tylko po ojcu. Patriarchalną obsesję kontroli widać choćby w stosunku do starych panien i bezdzietnych kobiet. Jak nad nimi panować?

CZAROSTWO – RELIGIA PRZODKIŃ?

Postać czarownicy jest tak kusząca, że była wykorzystywana nawet w nazistowskiej propagandzie podczas II wojny światowej. Hitlerowcy widzieli w wiedźmach Niemki posiadające przedchrześcijańską wiedzę. Miały być strażniczkami germańskiej kultury, którą zniszczył Kościół w porozumieniu z Żydami... (Warto dodać, że dziś w figurze czarownicy i Żyda widzimy pewne cechy wspólne). Procesy o czary były – według nazistów – próbą eksterminacji aryjskiej kobiecości. Wyjątkowo zaangażowany w tę kwestię był Heinrich Himmler, prawa ręka Hitlera, miłośnik okultyzmu. Podobno za czary stracono jego przodkinię. W SS z jego inicjatywy powstał cały tajny projekt gromadzący materiały dotyczące rzekomych czarownic nie tylko na terenie ówczesnej Rzeszy, ale także terenów, które Niemcy chcieli podbić. *Hexenkartothek* to cenne źródło informacji, które nadal czeka na pełne opracowanie. Kartoteki miały stanowić dowód na zbrodnie Kościoła i być narzędziem pozwalającym odciąć się Rzeszy od jego zwierzchnictwa. I choć mitem jest, że to Kościół katolicki odpowiada za większość procesów o czary (owszem, toczyły się one za przyzwoleniem duchownych, katolickich i protestanckich, ale większość sądów była sądami świeckimi), nie zmienia to faktu, że światopogląd tych czasów był głęboko religijny, a u podstaw procesów o czary leżała głęboko zakorzeniona mizoginia. Dr Jankowiak podkreśla, że zbieranie świadectw mogło też mieć na celu szukanie sposobów na skuteczne tortury, które miały być potem wykorzystywane przez gestapo.

Nazistowskie Niemcy nie wzięły teorii o wielkiej czarowniczej kulturze przedchrześcijańskiej znikąd. Już w drugiej ćwierci XIX wieku zawierano takie teorie w rozprawach naukowych. Karl Ernst Jarcke, profesor prawa karnego na Uniwersytecie Berlińskim, tłumaczył, że magia była integralną częścią religii przedchrześcijańskiej, przetrwała wśród ludności wiejskiej, potem była tępiona przez Kościół, aż doszło do tego, że zaczęła być źle widziana i potępiana przez zwykłych ludzi. Współcześnie nie uznaje się teorii pogańskiego kultu czarownic. Zgodnie z obecnym stanem wiedzy wierzenia naszych przodków były zróżnicowane, pojawiały się tam magia, diabły i uroki, ale nie była to usystematyzowana praktyka. Zeznania uzyskiwane podczas procesów, zwłaszcza pod presją i torturami, nie mogą być traktowane jako proste świadectwa istnienia pogańskiego kultu. Margaret Murray, jedna z pionierek folklorystyki, rozwinęła na ich podstawie teorię religii czarownic, wprowadzając postać Rogatego Boga. Tego typu pseudoteorie wywarły znaczący wpływ nie tylko na nazistów, ale też na ruchy wicca – współczesne ruchy religijne łączące teorie Murray, folklor i ezoterykę.

XIX- i XX-wieczny racjonalizm, intensywny rozwój nauki jasno ograniczył nam świat do tego, co widać „szkiełkiem i okiem". Wśród elit od oświecenia wiara w czary była coraz intensywniej wyśmiewana i utożsamiana z głupotą, co szczególnie dobrze widać w sztuce Francisca Goi. Jego obraz „Sabat czarownic" (lub „Wielki Kozioł"), przedstawiający zgromadzenie kobiet wokół kozła, zdaje się być krytyką wiary w uroki, ale satyra wycelowana jest przede wszystkim w inkwizycję i mechanizmy władzy, czerpiące zyski z zabobonności biednych ludzi.

Mimo rozwoju naukowego i technologicznego nadal jest w nas silna potrzeba widzenia „czegoś więcej", co przekłada się na zainteresowanie duchowością i ezoteryką. Wiele osób głęboko wierzy w myślenie magiczne, zgodnie z którym wypowiadane słowa, ale też życzenia i myśli mają moc sprawczą. Która z nas chociaż raz w życiu nie szeptała pod nosem: „jestem bezpieczna, jestem bezpieczna" niczym mantrę, zaciskając w ręce klucze podczas nocnego powrotu do domu? Żyjemy w świecie, gdzie przemoc wobec kobiet, zaczepki, molestowania, gwałty, a nawet morderstwa – są codziennością. Zdaje się, że w ten sposób psychika próbuje poradzić sobie z czymś, na co wpływu nie mamy. Wciąż wykonujemy rozmaite czynności mające zaklinać rzeczywistość, co świetnie ilustrują przypięte do wózków czerwone wstążeczki przeciwko urokom... Czy możemy dziwić się, że robiły to też nasze przodkinie?

Postać czarownicy jest tak kusząca, że była wykorzystywana nawet w nazistowskiej propagandzie podczas II wojny światowej. Hitlerowcy widzieli w wiedźmach Niemki posiadające przedchrześcijańską wiedzę. *Miały być strażniczkami germańskiej kultury.*

POLITYKA I POPKULTURA

Feministki chętnie używają figury wiedźmy jako kobiety wyzwolonej i buntowniczej. Korzystały z niej już pierwsze ruchy emancypacyjne. Niewątpliwie wynikało to z braku wzorców silnych kobiet w kulturze. Już pod koniec XIX wieku sufrażystka Matilda Joslyn Gage w książce „Woman, Church and State" podważała istniejącą narrację dotyczącą polowań. Udowadniała, że były one brutalną i celową metodą eliminacji niezależnych, mądrych i uzdrowicielskich kobiet. W podobnym czasie całkiem nieprzypadkowo pojawiła się bardzo ważna postać popkultury – Glinda, czyli Dobra Czarownica z „Czarnoksiężnika z Oz" autorstwa L. Franka Bauma, zięcia Gage, bezsprzecznie zainspirowana ►

eprasa.pl 9f04a262dc

badaniami sufrażystki. Czarownice jeszcze chętniej i częściej będą pojawiać się w drugiej fali feminizmu. Przywołać można choćby W.I.T.C.H. (Women's International Terrorist Conspiracy from Hell) – radykalną, niezależną grupę feministyczną, utworzoną w Nowym Jorku w 1968 roku.

Wiedźmy pojawiały się w latach 70. również w Europie. We Włoszech wyszły na ulice, domagając się płacy za prace domowe i opiekuńcze, używając hasła: „Drżyjcie, drżyjcie, czarownice powróciły!".

Od tamtego czasu wiedźma jest jedną z postaci najchętniej przywoływanych w kontekście praw kobiet. Traktowana jako figura mocy, buntu i rebelii. „Jesteśmy wnuczkami czarownic, których nie zdołaliście spalić" – głosiły tablice protestujących przeciwko wyrokowi Trybunału Konstytucyjnego z 2020 roku zaostrzającemu i tak bardzo surowe – i trzeba to powiedzieć: nieludzkie – prawo aborcyjne w Polsce. Popularne są nie tylko przywoływane hasła, ale także wizualki – na przykład rysunki czarownicy palonej na stosie, która jednocześnie odpala od trawiących ją płomieni papierosa.

W tym samym czasie, gdy grupa W.I.T.C.H. walczyła z kapitalizmem, w kulturze masowej nie widziano jeszcze kobiet jako odbiorczyń, które warto wzmacniać. Czarownice przedstawiane były jako uległe, jak choćby Samantha Stephens z serialu „Ożeniłem się z czarownicą" (1964–1972), która ukrywa swoje moce, żeby spełnić oczekiwania męża. Potrzebę buntowania kobiet miały na szczęście twórczynie sztuki i kina niezależnego. Wiedźmy znajdziemy choćby na obrazach czy grafikach Leonory Carrington, a także u Judy Chicago w jej ikonicznej instalacji „Dinner Party", gdzie wśród swoich gościń na uroczystej kolacji posadziła Petronillę de Meath, jedną z pierwszych irlandzkich kobiet skazanych za czary.

Do prawdziwej eksplozji popularności czarownic doszło w latach 90. W tym samym czasie nastąpiło charakterystyczne skupienie się na młodzieży i dzieciach. Pokolenie milenialsów mogło liczyć na nieco bardziej beztroskie dzieciństwo niż pokolenia poprzednie, co zauważali producenci filmowi. Milenialki dorastały więc z serialem „Sabrina, nastoletnia czarownica" (1996–2003) i mogły spędzać czas z bohaterkami filmu „Szkoła czarownic" (1996). Były też animacje oparte na komiksach: „Sailor Moon" czy „W.I.T.C.H. Czarodziejki", w których magia polegała głównie na współpracy i jednoczeniu się w imię dobra. Cały czas oczywiście funkcjonały wiedźmy – filmy „Hocus Pocus" (1993), „Wiedźmy" (1990) – oraz czarodziejki, jak choćby te z „Wiedźmina" Andrzeja Sapkowskiego, które celnie zanalizowały Marta Niedźwiecka, Aleksandra Nowak i Zofia Krawiec w jednym z odcinków podcastu „O Zmierzchu" jako pełne mocy, władcze i inspirujące, będące świetnym zwierciadłem feminizmu lat 90. – wyemancypowanych kobiet, z wielką presją młodości, szczupłości i urody. Równolegle istniały czarownice ukazywane bardziej klasycznie – jako przerysowane antagonistki z tradycyjnymi atrybutami (brodawki, długi nos, skrzekliwy śmiech) albo te pragnące zabrać urodę lub życie uroczym i niewinnym dziewczętom (film „Gwiezdny pył" z 2007).

Marta Kudelska, badaczka i kuratorka, w tekście „Buntowniczki, zielarki, społeczniczki, przewodniczki. Figury czarownic we współczesnych projektach kuratorskich" tłumaczy współczesny renesans czarownic w sztuce zwrotem romantycznym, zainteresowaniem alternatywnymi formami duchowości, tym, co dziwaczne i osobliwe. Podkreśla, że figura czarownicy stanowi narzędzie do opowiadania o przemocy wobec kobiet, o cielesności i wspólnocie. Nic dziwnego, że jest szalenie obecna także w kulturze masowej. Powstają dziesiątki filmów pokazujących jej ambiwalencję, jak choćby „Czarownica" z 2014 roku z Angeliną Jolie. To retellingowa wersja bajki o Śpiącej Królewnie, gdzie postać Diaboliny jest poddana dekonstrukcji. Ja sama, od kiedy pamiętam, empatyzowałam z Czarownicą, której nikt nie zaprosił na bal, bo się jej bano. A szkoda, myślałam, bo może wtedy by się tak nie wściekła. W końcu postawa wiedźmy to bardzo często skutek wykluczenia, a nie odwrotnie.

> Feministki chętnie używają figury wiedźmy jako kobiety wyzwolonej i buntowniczej. Korzystały z niej już pierwsze ruchy emancypacyjne. *Dziś stanowi narzędzie do opowiadania o przemocy wobec kobiet, o cielesności i wspólnocie.*

NIE WSZYSTKO NA SPRZEDAŻ

Jednak filmem mojego dzieciństwa była „Totalna magia", kultowa produkcja z 1998 roku z Nicole Kidman i Sandrą Bulllock w rolach głównych. To opowieść o kobietach z rodziny Owens – czarownicach z rodową klątwą, według której każdego mężczyznę, jaki je pokocha, spotka śmierć. Jako dziewczyna miałam silną potrzebę wiary w nadprzyrodzone możliwości, inspirowały mnie filmowe i serialowe czarownice, często będące dziewczynami czy młodymi kobietami, które w razie potrzeby mogły rzucić zaklęcie i rozwiązać każdy kłopot. Ale nie tylko o tym był ten film. Podczas gdy jedna z sióstr, Sally, przeżywa śmierć męża (zgodnie z klątwą), druga, Gillian, szuka przygodnej miłości, seksu, który da jej spełnienie, a jednocześnie nie będzie wymagał ofiar. Trafia na intrygującego Bułgara z Transylwanii, który szybko okazuje się dobrym kochankiem. Regularnie truje go belladonną, żeby móc czasami odpocząć od intensywnego seksu – już to powinno

ZDJĘCIA: ALAMY STOCK PHOTO, HERITAGE ART, HISTORY & ART COLLECTION/BE&W.

eprasa.pl 9f04a262dc

być alarmujące. Pewnego dnia Gilly dzwoni do Sally z prośbą o ratunek przed Bułgarem, który zgodnie ze wszystkimi znakami okazał się przemocowcem. Obie dziewczyny zostają przez niego porwane, na szczęście Sally udaje się dodać mu do butelki belladonnę – na nieszczęście jednak wsypuje jej ciut za dużo i zabija mężczyznę. To w ogóle ciekawy motyw. W literaturze od antyku pojawiają się kobiety trujące mężczyzn. Zielarki, alchemiczki prawdopodobnie pomagały żonom pozbyć się złych mężów, a to działanie było bardzo nie na rękę patriarchalnej kulturze. Siostry Owens w ten historyczny sposób uwalniają się od kata, ale ze strachu przed konsekwencjami prawnymi decydują się przy pomocy księgi zaklęć przywrócić mu życie. W efekcie przywołują zjawę, która opętuje Gillian. Całość kończy się happy endem – dzięki pomocy kobiet z miasteczka siostry organizują sabat, podczas którego przeprowadzają egzorcyzmy nad Gillian i uwalniają ją z sideł toksyka.

Dla mnie, dorastającej dziewczyny, to była opowieść o tym, co może zrobić nam zły mężczyzna, ale też o tym, że musimy budować relacje z kobietami. Niestety, druga część „Totalnej magii", która pojawiła się w kinach tej jesieni, to już totalna papka i do tego średnio strawna. Odtworzono kultowy dom, zatrudniono te same aktorki, są dopracowane efekty specjalne, ale co z tego, jeśli magia niczego nie uczy. Nadprzyrodzone moce powinny odzwierciedlać rzeczywistość wewnętrzną bohaterów, a tu... Do tego Bullock i Kidman wyglądają, jakby nałożono na nie filtr z Instagrama. Co to za przesłanie, jeśli mówimy o czarownicach, a dostajemy dwie skądinąd genialne aktorki lat 90., które są kwintesencją kultury panicznie bojącej się starzenia? Jeśli typowe dla epoki figury czarownic pokazują, z czym się kolektywnie zmagamy, to teraz zmagamy się z paniczną obsesją młodości. Film ma przesłanie, które powtarzane jest tu kilka razy wprost– siostrzeństwo jest najważniejsze. Tylko czemu cała akcja koncentruje się na złamaniu klątwy, żeby być z chłopakiem?

Figura czarownicy jest ważna, choć problematyczna. Historyczna ofiara stała się dla nas buntowniczką. Możemy interpretować spalenie czarownicy na stosie jako formę inicjacji i proces transformacji. I może, jak podkreśla Marta Kudelska w przywoływanym tekście, to nie tęsknota za przeszłością nas pociąga, ale sam proces przejścia. Tym bardziej że dziś magia często przestaje być opowieścią o klątwach i urokach, staje się sposobem na przetrwanie w niedostosowanym do nas świecie. Pamiętajmy jednak, że taka wizja musi zostać w sferze symbolicznej – w rzeczywistości domniemane czarownice były ofiarami linczów, potwornego systemu lubującego się w przemocy i kontroli. Jeśli więc korzystamy z postaci czarownicy, róbmy to mądrze, ze świadomością jej ambiwalencji. Oraz tego, że odrywamy ją od realiów historycznych. I koniecznie uważajmy, kto z tej naszej fascynacji korzysta, bo nawet najbardziej wywrotowa idea przestanie być znakiem oporu, jeśli zostanie zawłaszczona przez pieniądz. ●

REKLAMA

mokosh
cosmetics

Mniej *błyszczenia.*
Więcej *komfortu.*

Lekki krem dla skóry dojrzałej, która potrzebuje jednocześnie **nawilżenia i kontroli sebum.** Pomaga ograniczyć świecenie, wspiera barierę hydrolipidową i pozostawia skórę z **matowo-satynowym wykończeniem.**



Wypróbuj go w wersji travel size dołączonej do tego wydania Zwierciadła.

A jeśli Twoja skóra go polubi skorzystaj z:

30% rabatu

na krem 60 ml z kodem

ZWIERCIADLO30

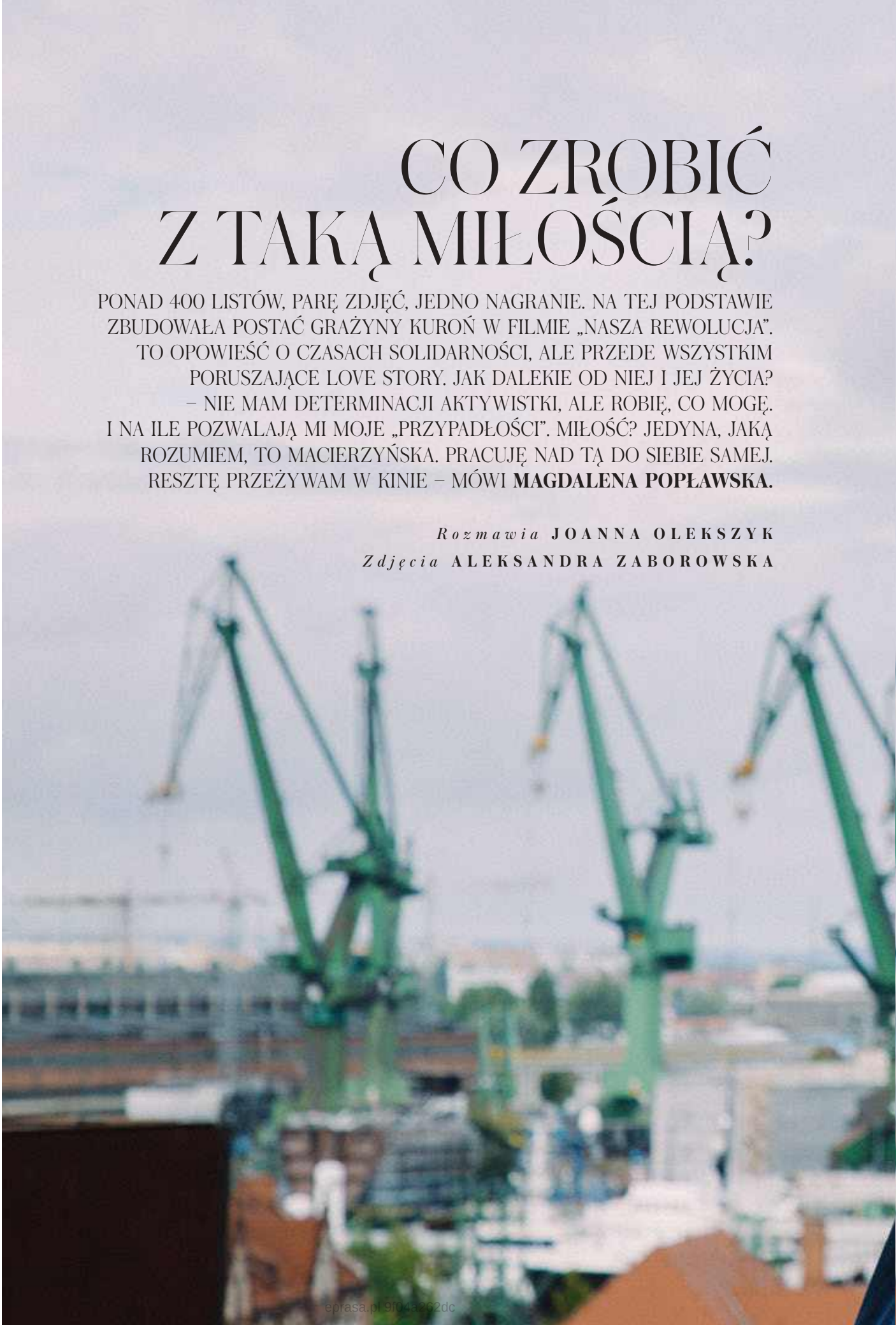
www.mokosh.pl

eprasa.pl 9f04a262dc

CO ZROBIĆ Z TAKĄ MIŁOŚCIĄ?

PONAD 400 LISTÓW, PARĘ ZDJĘĆ, JEDNO NAGRANIE. NA TEJ PODSTAWIE ZBUDOWAŁA POSTAĆ GRAŻYNY KUROŃ W FILMIE „NASZA REWOLUCJA". TO OPOWIEŚĆ O CZASACH SOLIDARNOŚCI, ALE PRZEDE WSZYSTKIM PORUSZAJĄCE LOVE STORY. JAK DALEKIE OD NIEJ I JEJ ŻYCIA? – NIE MAM DETERMINACJI AKTYWISTKI, ALE ROBIĘ, CO MOGĘ. I NA ILE POZWALAJĄ MI MOJE „PRZYPADŁOŚCI". MIŁOŚĆ? JEDYNA, JAKĄ ROZUMIEM, TO MACIERZYŃSKA. PRACUJĘ NAD TĄ DO SIEBIE SAMEJ. RESZTĘ PRZEŻYWAM W KINIE – MÓWI **MAGDALENA POPŁAWSKA.**

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



eprasa.pl 9f0a262dc



Pierwszy raz zdarza mi się, żeby bohaterka okładki ucieszyła się, że spóźniłam się na wywiad...

Bo to ja się zawsze spóźniam! Ale teraz ciężko nad sobą pracuję, więc wybacz, ale tak, ucieszyłam się, że tym razem to ty, a nie ja.

To teraz musisz mi powiedzieć, jak wygląda ta praca. Chyba powinnam wziąć z ciebie przykład...

Zacznijmy od tego, że mam zdiagnozowane ADHD i rozumiem już, na czym to polega. Gdzie leży problem. Kiedy masz ADHD, inaczej rozumiesz czas, fachowo to się nazywa ślepota czasowa. Czyli powiedzmy, że masz godzinę do spotkania i jesteś pewna, że zdążysz. Musisz tylko zrobić przed wyjściem kilka rzeczy. Nie bierzesz jednak pod uwagę, że każda z tych rzeczy zajmie ci tyle i tyle czasu. Teraz, kiedy dużo o tym czytam, robi się to dla mnie jasne i oczywiste. Przeszłam psychoedukację, biorę leki, zresztą podobnie jak moja córka, która też ma ADHD, i jak wszystkie dziewczyny u nas w rodzinie.

Bardzo pomaga nam na przykład kostka, która odmierza czas, jaki przeznaczasz na zrobienie konkretnej rzeczy. Ustawiasz sobie ją jak budzik. Na 5, 15, 30 czy 60 minut. Gdy czas się kończy, słyszysz sygnał lub wibrację. To pomaga też w większym osadzeniu w czasie, czyli robisz coś i nagle słyszysz sygnał – zdajesz sobie sprawę, że minęło już na przykład 15 minut.

Jak jeszcze przejawia się ta ślepota czasowa?

Na przykład w tym, że nie mam pamięci do dat czy rocznic, zapominam nawet o urodzinach najbliższych, mamy, przyjaciół. To znaczy dzwonię z życzeniami, ale miesiąc później albo miesiąc wcześniej.

Jak rozumiem, chcesz nad tym pracować. Równie dobrze mogłabyś uznać: „po prostu tak mam" i nic dalej z tym nie robić.

Ale ja mam świadomość, jakie to jest niekomfortowe dla ludzi wokół mnie. Poza tym mnie też to męczy. Za każdym razem mam ogromne poczucie winy, że się spóźniłam. I za każdym razem robię wszystko, by zdążyć. Naprawdę. Nie wszyscy ludzie to rozumieją, często odczytują to jako przejaw lekceważenia lub lenistwa. Albo to, że nie odpisuję, bo jak nie mogę tego zrobić w tej samej sekundzie, to już lawina codzienności pogrąża mnie czasem na długie tygodnie.

Z drugiej strony gdybyś ty dzisiaj spóźniła się nie o 5 minut, ale o 15, nie napisała mi o tym wcześniej i nie mogłabym się z tobą skontaktować, zaczęłabym panikować, że to pewnie ja pomyliłam datę czy godzinę. Niedawno pojechałam na lotnisko dzień wcześniej. Zdarza mi się umówić z kimś do kina i nie przyjść, bo wydaje mi się, że to miało być dzień później. Pójść na spektakl nie do tego teatru...

Ale jak idziesz do teatru czy na plan zawodowo, to się już nie mylisz?

Zaczęło się od mojej siostrzenicy, zaczęła czytać o ADHD i jako pierwsza dostała diagnozę. Potem zdiagnozowałyśmy się wszystkie – moja siostra, moja córka, no i nasza mama. Mama, która potrafiła założyć dwa inne buty czy schować klucze do lodówki. Teraz to wszystko się składa w jedną całość.

Zdarzyło mi się kiedyś nie przyjechać na spektakl, od tamtej pory mam kilka kalendarzy. Na szczęście dzisiaj są już transporty na plan, z kierowcą, który wie, dokąd ma mnie zawieźć.

Tym bardziej doceniam, jak dużo pracy musiałaś włożyć w zagranie Grażyny „Gajki" Kuroń...

Postaci będącej kompletnym przeciwieństwem mnie samej, prawda?

Świetnie zorganizowanej, niezłomnej, ale też łagodnej i spokojnej. Chociaż po lekturze listów, jakie pisali do siebie z Jackiem Kuroniem, doszłam do wniosku, że była taka część jej, w której też mogłam się odnaleźć. Gajki czasem niezadowolonej, rozczarowanej sobą, nawet złośliwej.

Ależ oczywiście, taka też była. Podobnie jak Jacek nie był krystaliczny. W każdej relacji miłosnej zdarzają się też trudne momenty. „Nasza rewolucja" Piotra Domalewskiego to jednak love story, nie pierzemy tu brudów, nie opowiadamy o zdradach czy problemach z alkoholem, bo nie o tym jest ta historia. Grażyna i Jacek mieli niesamowicie silną więź, która przetrwała wszystkie problemy, nawet wielką politykę. Była jedyną stałą w ich życiu.

Gajka, tak jak mówisz, była prawdziwą oazą spokoju i wyrozumiałości. Czego o mnie chyba nie można powiedzieć [śmiech]. Ale w moich bohaterkach, oprócz sprzeczności, zawsze szukam jakichś części wspólnych. I tu też takie znalazłam. Gajka była świetną organizatorką ich codziennego życia, ja może nie jestem w tym świetna, ale też muszę wiele ►

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc





eprasa.pl 9f04a262dc

rzeczy ogarniać na co dzień. To mnie bardzo trzyma przy ziemi, wiem, że nie mogę sobie pozwolić na poezję życia, kiedy proza dobija się do drzwi. Ona miała to samo, uziemiała siebie, Jacka, a nawet cały KOR.

Mieszkanie Kuroniów na Żoliborzu było ich domem, ale też centrum spotkań ówczesnej opozycji. W jednej ze scen widać, że Gajka nie tylko była nieformalną sekretarką Komitetu Obrony Robotników, ale też doradczynią, organizatorką pomocy dla więźniów politycznych, sprzątaczką i żywicielką. A do tego chodziła do pracy.

Właśnie! Przecież to, że ci dzielni mężczyźni, działacze opozycji, tak angażowali się w swoją pasję, byli przywódcami ruchów politycznych, uczestniczyli w protestach i strajkach – było możliwe najczęściej dzięki temu, że mieli żony, które ogarniały całą resztę. O tym bardzo długo się nie mówiło i cieszę się, że teraz wyciągamy je z cienia.

Grażyna Kuroń, nawet kiedy była internowana, bardziej dbała o innych niż o siebie. Robiła na drutach skarpety dla Jacka i ich syna Maćka, podnosiła na duchu inne internowane żony opozycjonistów, wszyscy się do niej garnęli.

To wtedy też przegapiono jej rozwijającą się chorobę płuc.

Wielu chorób wtedy nie diagnozowano. Jak tu dbać o siebie, jak walczysz o wolność, o swoje podstawowe prawa obywatelskie.

Obie urodziłyśmy się w latach 80. i dobrze pamiętamy, że wtedy wielką politykę robili mężczyźni, a kobiety pracowały na zapleczu tej rewolucji. Nieraz osamotnione, zmęczone, przytłoczone obowiązkami i realiami życia w PRL-u, w którym po wszystko trzeba było swoje odstać. Dobrze to pokazuje scena z filmu „Wałęsa. Człowiek z nadziei", w której Danuta Wałęsowa, grana przez Agnieszkę Grochowską, szykuje dzieciom kanapki do szkoły. A przecież oni mieli ośmioro dzieci.

Ja mam jedno i ledwo to ogarniam. Tak, to były siłaczki.

Wychowywałyśmy się w czasach, kiedy męską rzeczą było być daleko, a kobiety – wiecznie czekać, jak śpiewała Alicja Majewska. Niewidzialna praca kobiet była wtedy normą.

Ale te kobiety często same były opozycjonistkami, też bywały internowane, co pokazujemy w filmie. Znamy bardzo zaangażowane w politykę, wybitne i odważne działaczki, jak choćby Anna Walentynowicz, Henryka Krzywonos czy Alina Pieńkowska. Wszystkie one odegrały ważną rolę w tych przemianach. A może, gdyby mężczyźni się tak nie rozpychali, osiągnęłyby dużo więcej.

Panował wtedy prosty układ – mężczyzna poświęca się swojej pracy lub pasji, a kobieta robi wszystko to, bez czego ich codzienne życie byłoby niemożliwe do funkcjonowania. Ten układ się świetnie sprawdzał, ale bardzo często kosztem kobiet. Bo kiedy chciały zrobić coś dla siebie – zawodowo czy prywatnie – to najczęściej nie mogły. Dziś jest już inaczej.

Twoja mama marzyła o tym, by zostać aktorką, ale to marzenie udało się spełnić dopiero twojej siostrze Aleksandrze i tobie.

Na szczęście my się z Olą w tym odnalazłyśmy. Niestety czasem, kiedy rodzice pchają dzieci w swoje ślady albo właśnie śladem ich niespełnionych marzeń, to może źle się skończyć.

Co ciekawe, długie lata, uprawiając ten zawód, wciąż chciałam go zmienić, wstydziłam się, że jestem aktorką. Teraz nie wyobrażam sobie, żebym mogła robić coś innego.

Wstydziłaś się? Czego?

Chyba najbardziej tego, że ludzie reagowali na moją profesję z wielkim zaciekawieniem, co mnie krępowało, bo nie lubiłam opowiadać o aktorstwie. Poza tym uważałam, że to jest trochę niepoważny zawód. I że prawdopodobnie wykonuję go dlatego, że nic innego nie potrafię. I rzeczywiście momentami aktorstwo jest bardzo niepoważne, ale to jest też w nim najwspanialsze.

Przecież to, że ci dzielni mężczyźni, działacze opozycji, tak angażowali się w swoją pasję, byli przywódcami ruchów politycznych, uczestniczyli w protestach i strajkach – było możliwe zwykle dzięki temu, że mieli żony, które ogarniały całą resztę. Te kobiety często same były opozycjonistkami, też bywały internowane.

Co zmieniło twoje podejście? Jakaś konkretna rola? Reakcja publiczności?

Po prostu dojrzałam. Zestarzałam się trochę i wyluzowałam. Wiem, że nie muszę tyle od siebie wymagać ani być perfekcyjna. Nikt nie jest. Zresztą perfekcjonizm w tym zawodzie mnie absolutnie nie interesuje. Tak jak i w życiu. Poza tym to, co standardowe, nie zawsze jest najciekawsze. Dobra diagnoza to też podstawa zrozumienia samego siebie. Dużo o tym czytam i bardzo staram się pokonać te bardziej uciążliwe objawy ADHD.

Niedawno w podcaście Mel Robbins usłyszałam ciekawą opinię dr Sashy Hamdani. Według niej największym problemem u osób z ADHD nie są wcale – uważane za najczęstszy objaw – zaburzenia koncentracji, ale nadwrażliwość na odrzucenie, czyli RSD (*Rejection Sensitive Dysphoria*).

Stereotypów na temat ADHD jest mnóstwo. Ten temat to nasz rodzinny konik. Zaczęło się od mojej siostrzenicy, która jako pierwsza wpadła na ten trop, zaczęła czytać o ADHD i jako pierwsza dostała diagnozę. Potem zdiagnozowałyśmy się wszystkie – moja siostra, moja córka, no i nasza mama.

eprasa.pl 9f04a262dc

Mama, która potrafiła założyć dwa inne buty czy schować klucze do lodówki. Zawsze się z niej z siostrą śmiałyśmy, że jest taka roztrzepana wariatka, a teraz to wszystko się składa w jedną całość.

Co było dla ciebie największym zaskoczeniem albo odkryciem?

To, że stąd bierze się moja obniżona samoocena, huśtawka nastrojów, prokrastynacja, wspomniany brak poczucia czasu. Nigdy nie pamiętam, czy coś było tydzień temu czy dwa lata temu. Zapominam, że gdzieś kiedyś już byłam, że coś przeczytałam czy widziałam. Plus problemy z koncentracją. Neuroatypowość u poszczególnych osób może przejawiać się w bardzo różny sposób.

Po prostu jesteś wyjątkowa...

Ależ oczywiście! Na przykład wiele rzeczy, które dla większości ludzi są banalne i proste, mnie przerażają. Weźmy załatwianie formalności w urzędach – ja kompletnie nie rozumiem, co ci ludzie do mnie mówią. Kiedyś brałam to bardzo do siebie, teraz wiem, że papierologia i instrukcje obsługi są dla mnie za trudne, bo szybko mnie nudzą. Za to w zawodzie, który uprawiam, opartym na dopaminie, nie ma nudy i świetnie się tam sprawdzam. Emocjonalność na najwyższym poziomie. Umiejętność wchodzenia w głębokie stany i wychodzenia z nich. Poza tym w warunkach podwyższonego ciśnienia potrafię zachować przytomność umysłu, być bystra, uważna i mieć superwyostrzone zmysły.

A hiperfokus, czyli tendencja do bycia całkowicie pochłoniętą jednym tematem? Założę się, że o Gajce Kuroń dowiedziałaś się więcej, niż udało się wam pokazać w filmie.

Nie, ale to dlatego, że o Gajce tak naprawdę bardzo niewiele jest wiadomo. Śmiałam się, że spośród moich ról na podstawie autentycznych osób, bo „mam na koncie" i Agnieszkę Osiecką, i Grażynę Jagielską, byłam do niej najlepiej przygotowana, bo tak mało było tego materiału. Ale muszę się też przyznać, że kiedy szłam na casting, to nie wiedziałam, że istniał ktoś taki jak Grażyna Kuroń. Owszem, znałam z telewizji żonę Jacka – Danutę, ale nie wiedziałam, że przed nią była Grażyna.

Ja historię Jacka i Grażyny pierwszy raz poznałam w całości w musicalu „1989".

Widziałam go, wspaniały! Z muzyką Andrzeja „Webbera" Mikosza, teksami Marcina Napiórkowskiego, w reżyserii Katarzyny Szyngiery. Udało im się z jednej strony uchwycić ducha tamtych czasów, narodzin Solidarności, a jednocześnie przemówić językiem, który może trafić do młodych.

W każdym razie, kiedy zaczęłam dowiadywać się o Grażynie, zorientowałam się, że wprawdzie pisał o niej Jacek Kuroń, są wydane ich „Listy jak dotyk", jest parę zdjęć, jedno nagranie, ale to tyle.

W budowaniu roli nie przeszkadzało ci, że ludzie wypowiadali się o niej głównie w superlatywach?

Na początku – bardzo. Wszyscy się nią autentycznie zachwycali. Zrobiło to na mnie wrażenie, ale potrzebowałam jakichś pęknięć. W listach Jacek traktował ją jako równorzędną partnerkę we wszystkim. Dzielił się z nią swoimi przemyśleniami, Grażyna miała na niego naprawdę duży wpływ. Byli małżonkami, kochankami, ale też porozumiewali się ze sobą na bardzo zaawansowanym intelektualnie poziomie. Była w tym wielka klasa. To coś, co mnie w tamtych czasach ogromnie ujmuje, uważam, że dziś to kompletnie zatraciliśmy. Nigdy się specjalnie nie interesowałam polityką, może dlatego lata 80. są dla mnie synonimem głównie wysokiej kultury dyskusji. Dziś jesteśmy tak spolaryzowani, że w ogóle się nie słuchamy, tylko od razu oceniamy. Nie mówiąc już o języku, jakim się posługujemy zarówno w debacie publicznej, jak i na co dzień.

W listach Jacek traktował Grażynę jako równorzędną partnerkę we wszystkim, miała na niego naprawdę duży wpływ. Byli małżonkami, kochankami, ale też porozumiewali się ze sobą na bardzo zaawansowanym intelektualnie poziomie. Była w tym wielka klasa. To coś, co mnie w tamtych czasach ogromnie ujmuje.

W dodatku prawie przestaliśmy pisać do siebie listy. Razem z Arkiem Jakubikiem, który w filmie wciela się w Jacka Kuronia, w ramach promocji filmu czytacie ich listy z lat 1981–1982. Jak wspominasz tę lekturę?

Nie ukrywam, była dla mnie momentami trudna, i to na kilku poziomach. Także na poziomie ich niesłabnącego wzajemnego zachwytu sobą, prawie nierealnego. Te wszystkie zdrobnienia, czułości, słodkości, ja jestem jednak dziewczyną ze Śląska, raczej powściągliwą w słowach. Powiesz mi, że mnie kochasz, i już mi wystarczy. Powiesz, że nie kochasz, też wystarczy. Ich relacja jest pełna zapewnień o miłości we wszystkich możliwych słowach i kolorach.

Ale żeby nie było zbyt idealnie... Niewiele miejsca poświęcają w nich synowi Maćkowi. Wydaje się, że ich miłość była tak wielka, że on mógł pozostawać tylko w jej cieniu. Jego postać, grana zresztą przez syna Arka Jakubika – Jakuba, cała jego historia bardzo mnie poruszyły. Nie wiedziałam, że był tak zaangażowany w działalność opozycyjną swoich rodziców, ale może nie miał wyboru...

Tak, dokładnie to jest tym pęknięciem. Moim zdaniem Maciek był w pewnym sensie ofiarą ich wielkiej miłości do siebie, ale też zaangażowania w działalność opozycyjną. Wychowywał się w bardzo trudnych dla dziecka okolicznościach, czyli ►

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc

nieustającym strachu i zagrożeniu. Ja sama doświadczyłam namiastki tego, i to z dwóch perspektyw.

Moja mama zawsze była bardzo odważną osobą, potrafiła zatrzymać samochód na środku skrzyżowania i pobiec komuś na ratunek. Zawsze mi to imponowało, nawet jak byłam dzieckiem. Ja też, jak jest jakaś afera, od razu staję po stronie słabszych. Zwróciła mi na to uwagę moja córka. Zawsze jej powtarzałam, że jak komuś się dzieje krzywda, to nie można być obojętnym. Ona tego słuchała, ale za którymś tam razem poprosiła mnie, żebym tym razem nie interweniowała, bo ona się boi. O mnie i o siebie. To mi uzmysłowiło perspektywę mojego dziecka, ale też moją własną, kiedy sama byłam dzieckiem.

Oczywiście można powiedzieć, że Jacek i Grażyna też nie mieli wyboru, były takie czasy, a oni nie chcieli zobojętnieć na to, co się dzieje wokół. Ale byli dorośli, a mimo wszystko nie chronili syna przed brutalną rzeczywistością. To temat na osobny film, temat poświęcenia, odpowiedzialności moralnej.

„Cała jestem czekaniem" – pisała Grażyna. „Bez ciebie mnie nie ma" – odpowiadał Jacek.

Taki miał być pierwotny tytuł naszego filmu: „Bez ciebie mnie nie będzie". Z jednej strony piękne wyznanie, ale z drugiej – zwłaszcza z perspektywy nowoczesnej kobiety – co tak naprawdę znaczy? Bez ciebie mnie nie będzie? Ja bym się na to nie zgodziła. Można dalej żyć bez ukochanej osoby, czasem nawet trzeba... Swoją drogą dla mnie to intrygujące, ile w ich listach jest mowy także o samym uczuciu, jakie ich łączyło.

Miłość porównywali do nalewki, która z każdym rokiem jest mocniejsza i bardziej aromatyczna. W jeszcze innym liście Gajka pisze: „Rozumiem cię, podzielam twoje wartości i przyjmuję nasz los jako nieunikniony"...

Wspaniałe to jest... Wspaniałe. No i wkurzające, że im się tak trafiło, a nam na przykład nie.

No właśnie, co my mamy dziś zrobić z takim przykładem miłości? Miłości jak z filmów, jak z książek. Prawie niemożliwej do urzeczywistnienia, a jednak realnej.

„Bez ciebie mnie nie będzie" – taki miał być pierwotny tytuł naszego filmu. Z jednej strony piękne wyznanie, ale z drugiej – zwłaszcza z perspektywy nowoczesnej kobiety – co tak naprawdę znaczy? Bez ciebie mnie nie będzie? Ja bym się na to nie zgodziła. Można dalej żyć bez ukochanej osoby, czasem nawet trzeba...

W „(A)pollonii" Krzysztofa Warlikowskiego w Nowym Teatrze poruszamy ten trudny temat ofiar heroizmu. Wielcy bohaterowie często inaczej wyglądają w oczach najbliższych, którzy ponoszą konsekwencje czyjegoś poświęcenia dla sprawy.

Kiedy oglądałam ciebie i Arka jako Gajkę i Jacka, pojawiła się w mojej głowie taka myśl: czy mimo tego całego trudu, życia w strachu i ciągłym zagrożeniu, Gai w jakimś sensie nie imponowało, że jest z kimś, kto potrafi poprowadzić miliony? Z kimś, kto jest tak odważny? I kto wybrał właśnie ją?

To musiało robić na niej wrażenie. Jacek był kilka lat starszy od Gai, poznali się na obozie harcerskim, był wtedy jej wychowawcą. Przez całe życie był dla niej mentorem, kimś, kogo podziwiała. Ale on też starał się na podziw w jej oczach zasłużyć.

W listach wprost piszą, że być może ich miłość jest tak wielka i silna dlatego, że ciągle coś staje jej na przeszkodzie. Podlewana tęsknotą, pięknie rozkwita.

Jestem przekonana, że gdyby Jacek siedział Gai ciągle na głowie, nie miałaby do niego aż tyle cierpliwości. Wyobrażam sobie, że na co dzień był bardzo absorbującą osobą. Ciągłe wyjazdy, kolejne wyroki więzienia, internowania pozornie ich od siebie oddalały, ale tak naprawdę – bardzo zbliżały. Zdaje mi się, że tej miłości tęsknota bardzo pomagała. No i oboje byli zaangażowani w walkę o wolność. Najsmutniejsze, że Gajka nie doczekała ich zwycięstwa. Ale na całe szczęście ono jednak nastąpiło.

Ale zwróć uwagę na to, jak o niej mówią, jak piszą. Zawsze z wielkim szacunkiem, oddaniem i nieustającą fascynacją. Ta miłość nie spadła im z nieba, oni na nią zapracowali. Pielęgnowali to uczucie.

Jesteś fanką miłości? Takiej miłości?

Jedyna miłość, jaką rozumiem, to miłość macierzyńska. Dopóki nie urodziłam córki, nie znałam takiego uczucia. Bezwarunkowego, niemal bezkrytycznego. To znaczy widzisz zarówno zalety, jak i wady, ale te drugie jakoś akceptujesz. Poza tym taka miłość sprawia, że chcesz być coraz lepszym człowiekiem. Nie tylko lepszym rodzicem, ale po prostu fajniejszą osobą.

Miłość romantyczna może być tym samym. Ale dla mnie raczej w filmach. Ani na nią nie czekam, ani za nią nie tęsknię, ani nie mam na nią za bardzo przestrzeni w życiu. Zrozumiałam, że to jest po prostu nie dla mnie. Po pierwsze, taka miłość rzadko się zdarza i wymaga spełnienia wielu warunków. Myślę, że wymaga też pewnych predyspozycji, których ja chyba w sobie nie dostrzegam. Poza tym teraz pracuję nad miłością do siebie samej. Resztę przeżywam w kinie, może nie na komediach romantycznych, bo są dla mnie zbyt naiwne, ale w tragediach. „Titanic" – płaczę za każdym razem, licząc, że im się uda...

Pamiętaj, życie potrafi też zaskakiwać...

Ależ proszę bardzo. Jestem gotowa. Myślę, że z wiekiem coraz bardziej. Nie zdziwię się, jak chajtnę się po

eprasa.pl 9f04a262dc

osiemdziesiątce. Ale generalnie jestem zwolenniczką tego, by cieszyć się tym, co się ma, a nie tęsknić za czymś, co może nigdy się nie zdarzyć.

Na przykład długo miałam tak – w jakimś sensie to typowe dla zawodu aktora – że jak była praca, to narzekałam, że jest jej za dużo, a jak nie miałam pracy, to wpadałam w depresję, że już nikt nigdy do mnie nie zadzwoni. Bardzo świadomie nad tym pracowałam i teraz mam tak, że jak gram, to cieszę się, że gram, a jak nie gram, to cieszę się, że mam wolne. I nawet udało mi się nauczyć tego Arka Jakubika.

Podobno Emma Thompson powiedziała młodej Kate Winslet na planie „Rozważnej i romantycznej": „W naszym zawodzie niepracowanie jest równie ważne jak praca".

Myślę, że to dotyczy wielu zawodów, ale rzeczywiście jako aktor czy aktorka nie przechodzisz na emeryturę, a zawód, który jest twoją pasją, często może przerodzić się w pracoholizm. Z jednej strony ciągle się martwisz, czy ten telefon zadzwoni, ale z drugiej możesz grać do później starości.

refleksji. „Jak żyć, żeby nie zwariować", mam wrażenie, jest o każdej z nas. Jest też opowieścią o potrzebie wolności i własnej przestrzeni. O wyrywaniu się z okowów, wielu ról społecznych, które są nam narzucane.

Skoro jesteśmy przy tytułach twoich filmów – gdybyś miała stanąć na czele jakiegoś ruchu społecznego czy politycznego, to co by to była za rewolucja?

Niedawno widziałam pewną stand-uperkę, która mówiła o rewolucji w kontekście ADHD. Co by było, gdybyśmy to my przejęli władzę i nagle nietaktem okazało się być punktualnie i we właściwym miejscu? Co by było, gdyby zmienić świat z neurotypowego na neuroatypowy? Co, gdyby to większość musiała dostosować się do mniejszości? Jak wiesz, obecnie bardzo mnie to zajmuje...

A na poważnie, od dziecka najważniejsza zawsze była dla mnie obrona praw zwierząt i minimalizowanie ich cierpienia. Ta rewolucja już się dzieje, ale za wolno. Hodowla zwierząt futerkowych jest na etapie wygaszania, trzeba jeszcze zmienić prawo łowieckie. Kastrować, czipować. A przede wszystkim edukować. Jak wygląda hodowla przemysłowa, jak wpływa na nasze zdrowie i nasz dobrostan, ale też ile cierpienia i lęku produkuje. Lęku, który potem zjadamy, to znaczy... zjadacie. Naprawdę tak okrutnego świata chcemy?

Kiedyś bardzo mnie bolało, że to, co dla mnie stanowi najwyższą wartość, dla kogoś innego jest głupie czy nieważne. Ale nauczyłam się z tym żyć. Akceptuję siebie prawie całkowicie, z całym moim pierdolnikiem. Nie muszę wszystkiego wiedzieć, mieć zdania na każdy temat. I jest mi z tym cudownie.

Choć ostatnio moja mama, która jest już na emeryturze, powiedziała mi, że jest teraz bardziej zarobiona niż kiedykolwiek. A ponieważ jesteśmy jednak bardzo podobne, to jest szansa, że nigdy tak naprawdę nie odpocznę [śmiech].

I jak tu żyć, żeby nie zwariować? Że zacytuję tytuł innego filmu, który wchodzi do kin tuż przed „Naszą rewolucją" i w którym też grasz główną rolę.

No więc ja nie odkryłam odpowiedzi na to pytanie. Chyba jednak trzeba trochę zwariować, żeby przeżyć. To kolejny mój film, który opowiada o macierzyństwie, a ten temat mnie fascynuje. Z jednej strony to obciążenie odpowiedzialnością do końca życia, z drugiej – największe szczęście, jakie może cię spotkać. W grupie najbliższych koleżanek mamy zamkniętą grupę na Facebooku „Na cycu", na której wymieniałyśmy się informacjami na temat tego, co robić, jak dziecko nie chce jeść, a co, jak ma wysypkę, także jakiego nauczyciela wybrać i kto ma do oddania wózek. To „siostrzeństwo biustu" bywa dużym wsparciem, ale też jest źródłem wielu kuriozalnych, czasem bardzo śmiesznych

Nie mam determinacji aktywistki, ale robię, co mogę. I na ile pozwalają mi moje różne przypadłości. Niekiedy mnie przytłacza, że tak wiele jest jeszcze do zrobienia. Że to, co dla mnie stanowi najwyższą wartość, dla kogoś innego jest głupie czy nieważne. Kiedyś mnie to bardzo bolało, dziś już nauczyłam się z tym żyć. Nazywam to dojrzałością. Czas bardzo pomaga. Wkurza mnie, ile nam, kobietom, zajmuje to, by naprawdę poznać i polubić siebie.

Dziś akceptuję siebie prawie całkowicie, z całym moim pierdolnikiem. Nie muszę wszystkiego wiedzieć, mieć zdania na każdy temat. Daję sobie luksus bycia niedobrze poinformowaną. I jest mi z tym cudownie. Zachęcam do tego wszystkich. Przybijcie sobie piątkę i odczepcie się od siebie. ●

MAGDALENA POPŁAWSKA przyszła na świat w 1980 roku w Zabrzu. Absolwentka krakowskiej PWST. Studiowała również w Institut del Teatre w Barcelonie. Aktorka teatralna, filmowa, serialowa. Na stałe związana z Nowym Teatrem w Warszawie. Laureatka wielu nagród, głównie za role w filmach „Atak paniki" i „53 wojny". Można ją oglądać m.in. w serialach „Scheda", „Powrót do życia", „Sługa narodu" oraz w filmie „Jak żyć, żeby nie zwariować". „Nasza rewolucja" wchodzi do kin 11 listopada.

Za udostępnienie przestrzeni do sesji dziękujemy Europejskiemu Centrum Solidarności w Gdańsku oraz SCG Stoczni Centrum Gdańsk.
Listów Gajki i Jacka Kuroniów można też wysłuchać (czytają Magdalena Popławska i Arkadiusz Jakubik). Całość dostępna w serwisach streamingowych.

STYLIZACJA: WIOLA ULIASZ, ASYSTENTKA STYLISTKI: JAGNA RUDZKA, MAKIJAŻ: JAGODA SZTABERSKA/MAKEUP ARTIST DR IRENA ERIS, FRYZURY: DARYA TALASHKA/DR IRENA ERIS, DYREKTOR ARTYSTYCZNA KATARZYNA MIŚKOWIEC, PRODUKCJA: COLLECTIF. MAGDALENA MA NA SOBIE: PŁASZCZ VINTAGE, MARYNARKĘ ARYTON, SPODNIE OYSHO, PŁASZCZ VINTAGE, KOSZULĘ VINTAGE, SPODNIE COS, GARNITUR KARL LAGERFELD, SZAL ARYTON, KOSZULA VINTAGE, BUTY VANDA NOVAK, GARNITUR VINTAGE. NA ZDJĘCIU ZE STR. 43: INSTALACJA BRAMA II, AUTORSTWA PROF. GRZEGORZA KLAMANA.

eprasa.pl 9f04a262dc

NAJLEPIEJ WYCHODZI MI BYCIE SOBĄ

SZEROKI UŚMIECH, ENERGICZNE RUCHY, BEZPRETENSJONALNOŚĆ. OTO **PAULINA GAŁĄZKA** DZISIAJ, BO KIEDYŚ WYDAWAŁO JEJ SIĘ, ŻE MUSI STAĆ SIĘ INNA, DOSTOSOWAĆ SIĘ. ROZMAWIAMY O ŻYCIU Z AUTYZMEM, DRODZE DO AKTORSTWA, RELACJACH, TAŃCU. ORAZ O NAJNOWSZYM FILMIE „SZWAGIER" Z JEJ UDZIAŁEM.

Rozmawia **ALINA GUTEK**

Zdjęcia **ALDONA KARCZMARCZYK/VDA**

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc

Dzisiaj było sudoku?

Nie, dzisiaj jeszcze nie było, ale myślę, że wieczorem będzie.

Co ci daje rozwiązywanie sudoku?

Poczucie uporządkowania. Bo liczby mają to do siebie, że są bezpieczne i logiczne, w przeciwieństwie do świata, który jest chaotyczny, nieprzewidywalny. Myślę, że sudoku daje mi też wytchnienie od chaosu międzyludzkiego, który bywa dla mnie trudny.

Jesteś podobno na najwyższym poziomie trudności.

Tak, jestem na ekstremalnym lewelu. Wcześniej rozwiązywałam papierowe wersje, bo myślałam, że w apce nie można robić notatek. Ale Agata Kulesza powiedziała mi, że można, i od tej pory używam tylko apki. Jestem totalnie wkręcona, a do tej pory tylko raz, w samolocie, spotkałam pana, który rozwiązywał sudoku na poziomie ekstremalnym, ale nie zagadałam, bo był niemiły dla stewardes.

Wyjawiłaś niedawno, że jesteś w spektrum, a specjalizacja w wąskich dziedzinach jest charakterystyczna dla takich osób. Czyli to, że jesteś na najwyższym poziomie sudoku, to poniekąd zasługa autyzmu?

Absolutnie tak, to zasługa autyzmu. Jak coś robię, to na maksa, taką właśnie relację mam z aktorstwem. Wiele osób wmawiało mi, że jestem pracoholiczką, więc na psychoterapii próbowałam rozgryźć, czy to prawda. Doszłam do wniosku, że nie, że pracuję dużo, bo aktorstwo to moja pasja, a w dodatku jako autystyczka i osoba ze zdiagnozowanym ADHD nie umiem inaczej. Kocham to, co robię, mogę pracować dniami i nocami, bo to daje mi energię do życia, jest dla mnie fascynujące. Nawet jak mam czas wolny, to nie odpoczywam, nie zajmuję się niczym innym, tylko oglądam filmy, seriale, analizuję je, rozgryzam psychologię relacji, czytam fora widzów. Jestem absolutnie omamiona kinematografią.

Wiele osób żyje w nieświadomości, że jest w spektrum.

Słyszę głosy, że dzisiaj każdy coś ma. Myślę, że każdy coś miał zawsze, tylko że była ogromna niewiedza na ten temat i dopiero, gdy ktoś doświadczał jakichś trudności, stawało się to widoczne. Kobiety i dziewczynki przez lata bardzo dobrze maskowały swoje deficyty wynikające z neuroróżnorodności, żeby nikt nie widział, że jest jakiś problem. Przecież cechy ADHD u chłopców są wręcz pożądane, uważa się, że powinni być temperamentni, rozbiegani, nawet trochę rozrabiać, natomiast dziewczynka ma być grzeczna. Pochodzę z domu, gdzie właśnie tak uważano. Byłam czarną owcą, bo zawsze coś zbroiłam, wszystko chciałam wiedzieć, więc byłam utrapieniem dla dorosłych. Ale to wynikało z tego, że wiele rzeczy mnie interesowało. Dorastałam jednak w przekonaniu, że jestem niegrzeczna. I kiedy trafiłam na psychoterapię, bardzo na niej nad sobą pracowałam.

Kiedy tam trafiłaś?

Gdy umarł tata. Gimnazjum skierowało mnie wtedy do poradni psychologiczno-pedagogicznej. Tam się dowiedziałam, że mam dysleksję, o czym nie wiedziałam, bo miałam piątki z polskiego, choć ortografia sprawiała mi ogromną trudność i była okupiona żmudną pracą.

I na tej właśnie terapii odkryłaś swój autyzm?

Nie, to było później. Jako 30-latka miałam problemy w małżeństwie, mój mąż twierdził, że jestem zbyt okrutna w swojej szczerości, że brakuje mi empatii. Byłam tym zszokowana, bo uważałam, co zresztą potwierdziły potem badania diagnostyczne, że jestem właśnie empatyczna. W spektrum jest nawet coś takiego jak nadempatyczność, czyli że za bardzo przejmuje się emocje drugiej osoby.

To ciekawe, bo zwykle uważa się, że autyzm polega między innymi na tym, że mamy problemy w odczytywaniu intencji i emocji innych ludzi. Trudność z szybkim domyślaniem się, co inna osoba czuje, wie lub co ma na myśli. Ale to super, że nie potraktowałaś uwag męża jako zamachu na siebie, tylko zastanowiłaś się nad tym, co on mówi.

Tak, pomyślałam, że może ma rację. Nasza relacja jest długa i dla mnie ważna, więc nie chciałam jej zaprzepaścić z powodu obrazy. Ale też zbiegło się to z tym, że dziewczyna, z którą pracowałam, dała mi książkę o zespole Aspergera. Przeczytałam ją i pomyślałam: to o mnie. Osobiście nie lubię określenia „Asperger", bo lekarz, od którego wzięło nazwę to zaburzenie, był zbrodniarzem wojennym.

W każdym razie postanowiłam wtedy, że pójdę na diagnozę, udowodnię sobie, że nie jestem w spektrum, co powiedziałam zresztą już na pierwszym spotkaniu. Na co pani diagnostka: „Oj, będzie z panią ciężko, jest pani typową dziewczyną w spektrum". Diagnoza trwała dwa miesiące i została zwieńczona 10 stronami opisu. Ciekawie było to przeczytać. Na przykład: „Wysoka podatność na bycie manipulowanym". Totalnie się w tym odnajduję. „Niska ►

Byłam czarną owcą, zawsze coś zbroiłam, wszystko chciałam wiedzieć, więc byłam utrapieniem dla dorosłych. Wynikało to z tego, że wiele rzeczy mnie interesowało. Dorastałam jednak w przekonaniu, że jestem niegrzeczna.

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc


epasa.pl 9f04a262dc







eprasa.pl 9f04a262dc

zdolność do manipulowania". Też brzmi znajomo. Wszystko się zgadzało i wytłumaczyło mi wiele moich reakcji w życiu zawodowym i prywatnym. Bardzo mi ta diagnoza pomogła. Mój mąż też mnie zrozumiał i dużo kłótni poszło w zapomnienie.

I co z tą wiedzą zrobiłaś?

Autyzmu nie leczy się farmakologicznie, cały czas chodzę na psychoterapię. Uważam, że w tym bardzo obciążonym zawodzie, z niepewnością jutra, z ciągłą presją bycia ocenianą warto czyścić swój twardy dysk, żeby nie przynosić problemów do domu, nie zamęczać nimi przyjaciół. Moi są z zupełnie innych branż, więc nie chciałabym być tą jedyną, która mówi wciąż o swoich problemach. Terapia jest dla mnie jak higiena osobista, lubię to.

Powszechnie uważa się, że autyzm przeszkadza w życiu, a ty mówisz, że ci pomaga.

Czuję, że bardziej pomaga. Pewien dziennikarz, który też jest w spektrum, powiedział mi, że autystki to urodzone aktorki. Uważam, że jest w tym prawda. Długo sądzono, że autysta to osoba, która nie potrafi nawiązywać kontaktu, że się do nikogo nie odzywa, no taki stereotypowy informatyk. Wynikało to jednak z doboru narzędzi diagnostycznych, które były skonstruowane pod mężczyzn. Dziś wiemy już, że autyzm może objawiać się bardziej ekstrawertycznie. Przez całe dzieciństwo i okres młodzieńczy uczyłam się tego, jak powinnam się zachowywać, próbowałam naśladować innych, wychwytywać oczekiwania wobec mnie, bo byłam przekonana, że nie mogę do końca być sobą. Teraz już jestem.

Właśnie, twoją siłą jest autentyczność, niewymuszona, szczera.

Oczywiście na początku maskowałam swoje trudności, ale nie byłam w stanie wymyślić swojego wizerunku, czego w dużej mierze oczekują dzisiaj social media. To nie jest do zrobienia w autyzmie. Jak możesz mieć pomysł na siebie, na to, jaka masz być, kiedy trudno ci samą siebie opisać? Powiedziałabym raczej, że wiem, że nic nie wiem na swój temat. W spektrum autyzmu bardzo trudno jest spojrzeć na siebie, autokreacja tu nie działa. Dlatego w sposób naturalny najlepiej wychodzi mi bycie sobą.

Zrobiłaś więc to, do czego namawiają psycholożki Brené Brown i Joanna Chmura, czyli odsłoniłaś się, pokazałaś swoje czułe punkty, miękkie podbrzusze. Wcześniej miewałaś z tym problem?

Tak. Nie wiedziałam, jak w danym momencie się zachować, nie „czytałam" na przykład hierarchii w pracy. A kiedy jest się na etacie w teatrze, hierarchia jest bardzo ważna. Nie umiałam się w niej poruszać, na przykład pamiętać, że nie każdy ma równe prawa, bo w moim demokratycznym umyśle wszyscy jesteśmy równi. Ale i tak mam wrażenie, że autyzm w pracy aktorskiej to idealna cecha, ponieważ autyści są czujnymi obserwatorami, a w tej pracy to się bardzo przydaje. Rzadko gra się kogoś podobnego do siebie, ja na przykład nigdy nie zagrałam postaci takiej jak ja, nie sądzę, żebym kiedykolwiek zagrała, bo takie postaci nie interesują kinematografii. Zawsze korzystałam z umiejętności obserwacji, a ponieważ – jak już wspomniałam – nie brakuje mi empatii, to zawsze budowałam te postaci daleko od siebie, nigdy mnie to nie zawiodło.

Rolę w „Szwagrze" w reżyserii Szymona Jakubowskiego też budowałaś z obserwacji? Oglądałaś zapewne „Dom dobry" Wojciecha Smarzowskiego, do którego wasz film będzie porównywany. Trudno było zagrać kobietę, która pozwala na przemocowe traktowanie siebie, zrozumieć, jak może nadal tkwić w takim związku?

Nie, bo w dzieciństwie znałam wiele kobiet, które ukrywały to, że są bite. Zrozumiałam to dopiero, jak byłam starsza. Jako dziecko myślałam, że noszą ciemne okulary, bo po prostu noszą. Tak, niestety, wygląda życie wielu żon, które chcą być lojalne wobec przemocowych mężów, a są lojalne, ponieważ tak zostały wychowywane.

Ten film to studium toksycznej rodziny, z matką na czele.

O tak! Rola Oli Koniecznej jest świetna. Kocham z nią grać, jest cudnym człowiekiem, super się z nią pracowało, a w tym filmie stworzyła świetny portret matki kontrolującej, więc nic dziwnego, że jej dzieci są takie, jakie są. Ojciec w tej rodzinie nie żyje, ale pewnie za życia został unieważniony przez matkę zajmującą całą przestrzeń rodziny.

W ostatniej scenie filmu twoja bohaterka Ewa mówi: „Chcę się zmienić, żeby już nigdy nie być niczyją własnością". Mocne słowa.

Ewa najpierw była własnością kontrolującej matki, potem kontrolującego męża. Wymyśliłam sobie, że najpierw trafiła na indywidualną psychoterapię, a dopiero potem została skierowana do grupy, bo są badania, że w grupie łatwiej się przechodzi proces terapii. Kobiety z grupy, w której znalazła się Ewa, też były ofiarami. Co więcej – okazało się, że panie, które grają w tej scenie, również mają takie

Diagnoza została zwieńczona dziesięcioma stronami opisu. Ciekawie było to przeczytać. „Wysoka podatność na bycie manipulowanym". Totalnie się w tym odnajduję. „Niska zdolność do manipulowania". Też brzmi znajomo. Wytłumaczyło mi to wiele moich reakcji w życiu zawodowym i prywatnym.

eprasa.pl 9f04a262dc

historie za sobą. Nie wszystko, co mówiły, weszło do filmu. Na planie jeszcze jakoś się trzymałam, ale potem poszłam do kampera i się poryczałam.

To była emocjonalnie kosztowna rola?

Ta scena była kosztowna, bo to, co przeszły te piękne, mądre kobiety, nie mieści się w głowie.

Jesteśmy w dużej mierze zdeterminowani przez rodzinę pochodzenia, przez dzieciństwo. To źródło naszej siły, ale i problemów. Jak było u ciebie?

Mieszkałam i nadal mieszkam na Pradze, w dawnym tak zwanym trójkącie bermudzkim. Pochodzę z rodziny katolickiej, z obu stron mam korzenie chłopskie, więc absolutnie cały etos „Chłopek" jest o mojej rodzinie – kobieta musi być pracowita, służyć innym. Ale przez to, że mam też temperament, było mi bardzo trudno wpasować się w te ramy. Żyły we mnie dwa wilki: ten, który chciał być akceptowany, dostosować się, i ten ciekawy świata. Miałam ukochanego dziadka ze strony mamy, który oprócz tego, że był fatalnym rolnikiem, był też artystą folkowym z Podlasia, totalnym wolnościowcem i patriotą. Po godzinach rozwiązywał krzyżówki, żył w swoim świecie. Myślę, że dzisiaj byłby zdiagnozowany jako osoba w spektrum autyzmu. Dziadek nazywał się Główka i miał niezłą główkę – założył szkołę, przygotowywał spektakle na festiwale ze swoim kołem aktorskim we wsi – które zresztą wygrywał – tworzył pieśni i wiersze.

A babcia?

Mam poczucie, że babcia mnie nie lubiła. Uciekałam do dziadka, byłam jedyną uciekającą do dziadka wnuczką, a było nas 20. Dziadek z babcią mieli 14 dzieci.

Niedawno oglądałam „Hamneta" Chloé Zhao. W jednej ze scen ojciec, czyli Will Szekspir, mówi synowi, że musi dbać o siostry i mamę. Więc gdy siostra bliźniaczka Hamneta choruje na dżumę, to on wdycha jej oddech i modli się, żeby wyzdrowiała. W ten sposób zaraża się od niej i umiera, a ona zdrowieje. To z kolei skojarzyło mi się z wujkiem, który w wieku pięciu lat chciał ocalić chorą po porodzie jego siostry mamę i w jej intencji zagrabił łąkę, przy okazji nabawiając się zapalenia płuc, przez co zmarł. Uderzyło mnie to, że i tu, i tu dziecko czuło się obarczone odpowiedzialnością za dorosłych. Na pewno ani Szekspir, ani moi dziadkowie nie mieli złych zamiarów, kiedy mówili, że trzeba się opiekować siostrą i mamą, ale efekt był taki, że dziecko wzięło na siebie ciężar zbyt duży na jego barki. Mnie też mówiono, że skoro mama sama nas wychowuje, to muszę być grzeczna. Codziennie się modliłam, żeby miała pracę, jak widziałam spadającą gwiazdę, zawsze wypowiadałam to życzenie.

Pracowałaś, żeby ulżyć mamie?

Tak, od 13. roku pracowałam na swoje wydatki. Według mnie to naturalne, że dzieci w Polsce pomagają rodzicom. Moja teściowa Norweżka jest zawsze zdziwiona, że kiedy przyjeżdżamy do niej, to chcę pomagać. Dla mnie to normalne.

Jak wspominasz szkołę?

W gimnazjum na Pradze byłam gnębiona. Miałam taki epizod, że jeden z dresiarzy mnie dusił, bo byłam metalówą, chodziłam w glanach. Innym razem jakaś dziewczyna chciała mnie zlać. Wyratował mnie kolega z ławki, hiphopowiec, który powiedział: „Zostaw ją, ona jest spoko". Od tej pory miałam święty spokój. I nagle znalazłam się w innym świecie – po gimnazjum na Pradze, często odwiedzanym przez straż miejską, dostałam się do liceum Czackiego, gdzie każda inność była super, a jedyne, o co się spieraliśmy, to opinie historyczno-polityczne.

W dzieciństwie znałam wiele kobiet, które ukrywały to, że są bite. Myślałam, że noszą ciemne okulary, bo noszą. Tak, niestety, wygląda życie wielu żon, które chcą być lojalne wobec przemocowych mężów, a są lojalne, ponieważ tak zostały wychowywane.

Można powiedzieć, że poznałaś życie, bo doświadczyłaś i Pragi, i Podlasia, i elitarnego liceum.

Reżyser Mitja Okorn powiedział kiedyś, że jestem *street wise*, czyli mądra z ulicy, i to prawda. Takie doświadczenia na pewno się przydają. Cały czas mam przyjaciół z liceum, jedno kombo to pięć dziewczyn, z którymi od tamtych czasów do dziś tworzymy Blondi Squad, a drugie to przyjaciele z klasy mat-fiz. W tej klasie uczyli się najprzystojniejsi chłopcy, a my z koleżankami z Blondi oglądałyśmy się za nimi, nic z tego ostatecznie nie wyszło, ale przyjaźnie zostały na całe życie. I co ciekawe – część z nich przeprowadziła się na Pragę i mieszkają ze mną w „trójkącie bermudzkim". Jest do kogo pójść na kawę.

Podobno tata odradzał ci aktorstwo, że to niby zawód nie dla kobiety. Co cię ciągnęło w tym kierunku?

Ciągnął mnie mój logiczny umysł, który doszedł do wniosku, że granie przychodzi mi łatwo. Ponieważ wygrywałam konkursy recytatorskie, za co dostawałam nagrody, czasem pieniężne, mogłam spełniać marzenia, na przykład kupić maszynę do szycia, książki do historii. Aktorstwo kojarzyło mi się więc jednoznacznie pozytywnie – nie dość, że to lubię, że mi to wychodzi, to w dodatku daje mi to wymierne ►

eprasa.pl 9f04a262dc

korzyści. Gdy jednak wybierałam studia po maturze, moja wychowawczyni z pełną troską zasugerowała, że powinnam pójść na normalne studia, żeby wspierać finansowo mamę. Skorzystałam z jej rady. Zdałam na stosunki międzynarodowe na UW, studiowałam dziennie, a w weekendy dorabiałam w firmie sprzedającej ubrania przez internet. Wspominam to jako super czas. Po pierwszym roku, kiedy rzucił mnie chłopak, przeżyłam załamanie psychiczne, nie spałam całymi nocami, myślałam: „Boże, nie chcę być jak moja mama, która całe życie wspomina, że zrezygnowała z bycia frontmanką w zespole rockowym i zamiast tego poszła do technikum spożywczego". To wtedy postanowiłam, że spróbuję sił w aktorstwie, no i wysłałam papiery na wydział aktorski do Łodzi, żeby nikt nie wiedział, że zdaję. Zrobiłam to w tajemnicy, nawet siostrze nie powiedziałam. Mieszkałam wtedy u koleżanki, na innej koleżance, z Rumunii, która była w Polsce na Erasmusie, ćwiczyłam Kochanowskiego, Masłowską, Słowackiego. Na egzaminach ludzie opowiadali, u kogo to się nie przygotowywali, więc pomyślałam, że nie mam raczej szans. Niespodziewanie dostałam się do drugiego etapu, a potem do trzeciego. Na egzaminie mieliśmy z kolegą improwizować, że gramy w badmintona i mówimy tekst. Zrobiłam ruch i poczułam, że spodnie rurki pękają mi w kroku. Na niczym tak się nie skupiałam, jak na tym, żeby tego nie zauważono. Po egzaminach wróciłam do Warszawy, do pracy, zaczynało się lato. Pomyślałam: fajna przygoda, ale na pewno na tym koniec. I nagle dzwoni do mnie Gosia Goździk, która ze mną zdawała, że muszę iść do dziekanatu dopełnić formalności. Nawet nie sprawdziłam, czy się dostałam.

Okazało się, że to najlepsza strategia.

Wygląda na to, że tak. Mama była przy tej rozmowie i zaczęła lamentować: „Gdzie ty będziesz mieszkać, za co żyć, daleko od domu...". Zamiast radości usłyszałam tylko mnóstwo obaw i czarnych scenariuszy.

Jednak skończyłaś studia, zostałaś aktorką i cały czas przesuwasz granice swoich możliwości – na przykład rok temu doszłaś do finału „Tańca z gwiazdami". Trudno było cię przekonać do udziału w tym programie?

Miałam opory, bo bardzo źle mi szło z tańca i rytmiki na studiach, miałam same tróje u pani profesor Ostrowskiej, która mawiała: „Teraz stoimy w kręgu, widać kto knoci, więc uważaj, Paulina". Byłam przekonana, że do tańca się nie nadaję. Ale już w trakcie programu okazało się, że kiedy mam zajęcia indywidualne z empatycznym instruktorem, to mogę więcej. Odkryłam w sobie pokłady miłości do tańca. A przekonało mnie to, że zarówno Agata Kulesza oraz Sebastian Stankiewicz, jak i Filip Bobek, którzy już brali w „Tańcu z gwiazdami" udział, podkreślali, że dla aktora to wspaniały trening pracy. Zgadzam się z tym. Po tej przygodzie mam wrażenie, że jestem bardziej świadoma siły swoich ruchów.

Udział w programie na żywo to duże wyzwanie?

Pochodzę z rodziny katolickiej, z obu stron mam korzenie chłopskie, więc etos „Chłopek" jest o mojej rodzinie – kobieta musi być pracowita, służyć innym. Ale przez to, że mam też temperament, było mi bardzo trudno wpasować się w te ramy.

Bardzo bałam się, jak mnie przyjmą widzowie. Wiedziałam, że lubią moje role, ale czy zaakceptują mnie taką, jaka jestem naprawdę – zupełnie inną od postaci, które gram? Tak ciepły i entuzjastyczny odbiór mojego tańca to było dla mnie bardzo pozytywne wzmocnienie.

Co na temat twojego udziału w tym programie sądzi mąż?

Jest dumny jak paw. Od początku był za.

Żyjesz na dwa kraje, języki, dwie kultury. To trudne?

Raczej wzbogacające. Myślę, że nad relacjami trzeba pracować cały czas. Najgorszym zabójcą relacji jest zaniechanie, czyli jak coś nam nie pasuje, to odpuszczamy, zamiast to przepracować. Zaniechanie oddala nas od siebie, więc trzeba pracować.

Co według ciebie warunkuje długodystansową relację?

Myślę, że czułość, bycie czujnym na bliskich.

Gdzie chciałabyś być za 10 lat? Masz jakieś wizje przyszłości?

Zawodowo chciałabym, jak Marian Opania, nie schodzić ze sceny. A prywatnie? Marzy mi się, żeby moja Perła, kundelka lat 10, żyła długie lata. Obiecała mi, że pożyje z 50, ale już jeden piesek wzięty ze schroniska w Nowym Dworze Mazowieckim (polecam!) obiecał, ale umarł. A ja tak strasznie je kocham. ●

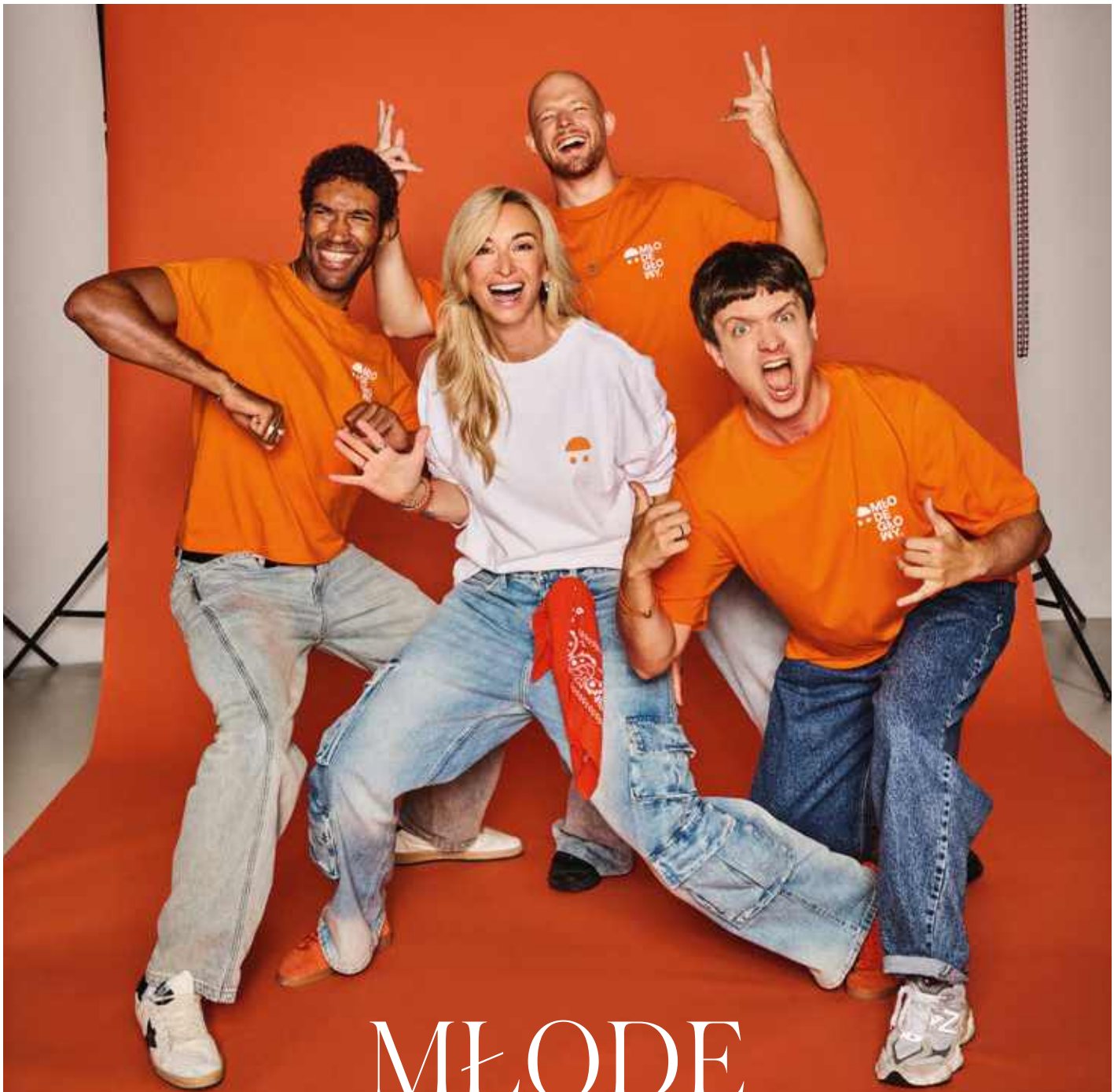
PAULINA GAŁĄZKA absolwentka PWSFiT w Łodzi. Na stałe w zespole Teatru Ateneum w Warszawie. Finalistka 18. edycji programu „Taniec z gwiazdami". Znana z ról w takich filmach, jak „Dziewczyny z Dubaju", „Sami swoi. Początek", „Zamach na papieża" czy „To się nie dzieje". Obecnie można ją zobaczyć w serialu „Pionek". Film „Szwagier" będzie można zobaczyć w wybranych kinach studyjnych od 5 listopada.

STYLIZACJA: KATARZYNA JABŁOŃSKA. ASYSTENT STYLISTY: ALEKSANDER KOTŁOWSKI. MAKIJAŻ: AGA WILK/ PIAZZA AGENCY. WŁOSY: STANISLAV SIROHENKO. DYREKTOR ARTYSTYCZNA: KATARZYNA MIŚKOWIEC. PRODUKCJA: COLLECTIF. PAULINA MA NA SOBIE: GORSET LAURA KLAUS, SUKIENKĘ MARCELL PUSTUŁ, TOP DSQUARED2 / VITKAC, KOLCZYKI DOPAMINA VINTAGE, SPÓDNICĘ JIL SANDER / VITKAC, BUTY VANDA NOVAK, SPÓDNICĘ MMC, KOLCZYKI DOPAMINA VINTAGE.

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc



MŁODE szczęśliwe GŁOWY?

CZASEM WYSTARCZY UWAŻNA OBECNOŚĆ JEDNEJ OSOBY, BY UCHRONIĆ NAS PRZED KRYZYSEM PSYCHICZNYM LUB Z NIEGO WYCIĄGNĄĆ. NOWA KAMPANIA **„DZIĘKI, ŻE JESTEŚ”** FUNDACJI UNAWEZA PODKREŚLA BEZCENNY WPŁYW RELACJI NA JAKOŚĆ NASZEGO ŻYCIA. POZNAJCIE JEJ AMBASADORÓW.

Tekst ANGELIKA KUCIŃSKA *Zdjęcia* MARTA WOJTAL

eprasa.pl 9f04a262dc



Borys Przybylski – Bedoes 2115. *Na stronie obok, od lewej:* Gamou Fall, Martyna Wojciechowska, Michał Białowąs, Michał Sikorski.

Potrzebujemy innych ludzi. Choć to stwierdzenie brzmi jak banał, coś nieznośnie oczywistego, to zasilająca obecność dorosłych i rówieśników nie jest doświadczeniem każdej młodej osoby na świecie. Jednocześnie to wartość, która ma gigantyczny wpływ na przebieg dorastania – wymagającego czasu, w którym kształtuje się nasza tożsamość, wykluwa system wartości, może trzeba podjąć pierwsze ważne decyzje.

– „Dzięki, że jesteś" to nowa kampania projektu MŁODE GŁOWY Fundacji UNAWEZA, podkreślająca znaczenie obecności drugiego człowieka. Jej punktem wyjścia jest przekonanie, że dobre relacje są jednym z najważniejszych zasobów, które pomagają nam radzić sobie z trudnymi doświadczeniami, budują poczucie bezpieczeństwa i przynależności oraz przypominają, że nie musimy mierzyć się ze wszystkim sami – mówi Joanna Szulc, psycholożka związana z fundacją. – Kampania kieruje uwagę na osoby, które są dla nas ważne, i zachęca, żeby im o tym powiedzieć. Często zakładamy, że bliscy wiedzą, ile dla nas znaczą. Ale nie zawsze mówimy to na głos. Jednym z głównych komunikatów kampanii jest zwrócenie uwagi na znaczenie prostych gestów. Wiadomość wysłana w odpowiednim momencie, telefon, pytanie „Jak się masz?", uważne wysłuchanie czy ponowne zapytanie wtedy, kiedy czujemy, że coś nie gra. Zależy nam na bardzo pozytywnym, szczerym przekazie, który może być wsparciem i inspiracją dla młodych ludzi. Chcemy zachęcać do dbania o relacje, większej uważności na siebie nawzajem i reagowania, kiedy ktoś w naszym otoczeniu przeżywa trudności. Bo poczucie, że mamy na kogo liczyć, jest jednym z filarów odporności psychicznej – kontynuuje ekspertka.

MŁODZI CHCĄ RELACJI

Są na to dowody. Badania pokazują, że serdeczne więzi z innymi są najważniejszym czynnikiem, który chroni przed kryzysem psychicznym. – Można wymienić chociażby słynne badanie Harvard Study of Adult Development prowadzone nieprzerwanie od 1938 roku albo inne badanie naukowców z Harvard Business School, w którym przeanalizowano dane z różnych sondaży przeprowadzonych wśród 51 tysięcy osób z całego świata – mówi psycholożka. – Wynika z niego, że poczucie szczęścia wiąże się nie tylko z bliskimi relacjami, ale także z przelotnymi, wzmacniającymi kontaktami, na przykład w sklepie czy sąsiedztwie. Pomagają obniżać poziom kortyzolu związanego z reakcją stresową, wzmacniają odporność, ułatwiają sięganie po pomoc w trudnych sytuacjach, ale też dają poczucie bezpieczeństwa, przynależności i sensu. Pomagają więc żyć dłużej oraz chronić się przed depresją.

Młode osoby doceniają znaczenie więzi. Według danych ze zrealizowanego przez CBOS badania „Młodzież 2025" wśród osób uczniowskich z ostatnich klas w szkołach ponadpodstawowych (badanie prowadzono w 65 placówkach, w 56 lokalizacjach) ponad połowa ankietowanych na pytanie o aspiracje, cele i dążenia na pierwszym miejscu wskazuje miłość i przyjaźń. Bliskie relacje są priorytetem, choć jednocześnie z badania „Diagnoza Młodzieży 2026" realizowanego na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej dowiadujemy się, że młodym często doskwiera poczucie osamotnienia. Wysokie odczucie samotności deklaruje aż 55 proc. mężczyzn przed 24. rokiem życia i 38 proc. kobiet z tej samej grupy wiekowej, a raport przygotowany dla MEN przypomina o potrzebie systemowych rozwiązań i tak zwanym efekcie wioski, opisanym przez kanadyjską psycholożkę Susan Pinker, która zwracała uwagę, że regularne kontakty twarzą z twarz z bliskimi czynią nas szczęśliwszymi i wydłużają życie. O wpływie dobrych relacji na swoje życie, pewność siebie i wiarę we własne możliwości opowiadają też ambasadorki i ambasadorzy kampanii „Dzięki, że jesteś".

To czasem historie wdzięczności wobec rodziców, dziadków, przyjaciół, którzy zawsze i bezwarunkowo po prostu byli obok. – Każdy z nas potrzebuje w życiu choć jednej osoby, przy której może czuć się bezpiecznie. Nie zawsze musi to być rodzic. Czasem jest to nauczycielka, trener, ciocia, sąsiadka albo ktoś, kto po prostu nas zauważy, wysłucha i nie odwróci się w trudnym momencie. Jeśli masz obok siebie taką osobę, powiedz jej: DZIĘKI, ŻE JESTEŚ, powiedz, jak wiele dla ciebie znaczy. Zadzwoń, nie czekaj na specjalną okazję – mówi Martyna Wojciechowska, założycielka Fundacji UNAWEZA i inicjatorka projektu MŁODE GŁOWY.

Dominik Więcek, choreograf, tancerz, stylista i twórca internetowy, opowiada o tym, że niezależność nie musi oznaczać samotności, a przyjmowanie wsparcia od innych nie odbiera nam sprawczości. – Najgorsza rada, jaką dostałem w życiu, brzmiała: „Umiesz liczyć? Licz na siebie". Usłyszałem ją, kiedy byłem bardzo młody, i mam wrażenie, że na długo mnie zamknęła. Uwierzyłem, że efekty mojej pracy osiągnięte samemu mają większą wartość. Że jeśli poproszę kogoś o pomoc, to znaczy, że jestem słaby, że sobie nie radzę. Dlatego przez lata, nawet kiedy było mi trudno, zaciskałem zęby i próbowałem robić wszystko sam – mówi.

– Proszenie o pomoc nie jest oznaką słabości. Nie jest też powodem do wstydu – podkreśla Dominik. – To właśnie dzięki innym często jesteśmy w stanie pójść dalej. Uświadomił mi to właśnie mój mąż. Na początku naszej relacji widział, że choć zmagam się z różnymi rzeczami, to

eprasa.pl 9f04a262dc

nie chcę prosić o pomoc. Wydawało mi się wtedy, że jeśli coś osiągnę dzięki niemu, dzięki rozmowie czy wsparciu, to ten sukces będzie mniej mój. On pokazał mi, że wcale tak nie jest.

Swoją historią dzieli się także Michał Sikorski, aktor, któremu największą popularność przyniosła rola ojca Jakuba w uwielbianym serialu komediowym „1670". – Mam ogromne szczęście do ludzi. Jedną z takich osób jest moja żona, która jest też moją najlepszą przyjaciółką. Jestem jej wdzięczny za to, że przy niej niczego nie muszę udowadniać. Nie zawsze zgadza się z moimi wyborami, bywa wobec nich krytyczna, ale wiem, że mogę zapytać ją o radę i zawsze będzie dla mnie wsparciem. Wydaje mi się, że właśnie to jest najwspanialsze – kochać kogoś tak, że nawet jeśli nie do końca rozumie się jego wybory, to nadal się przy nim jest i go wspiera – mówi aktor.

WIARA, SPOKÓJ, WAŻNOŚĆ

Z kolei Gamou Fall być może wcale nie zostałby aktorem, gdyby nie to, co mówił mu ojciec. – Od dziecka słyszałem od taty jedno zdanie: „Możesz zrobić wszystko, w cokolwiek się zaangażujesz". Kiedy byłem mały, nie do końca rozumiałem, co to właściwie znaczy. Z czasem te słowa zaczęły jednak rosnąć razem ze mną. Wracały w chwilach zwątpienia, dawały mi odwagę i pomagały podejmować decyzje, które nie zawsze wydawały się oczywiste – odpowiada aktor.

Taki moment zwrotny nastąpił, gdy Gamou był na piątym roku ekonomii. – Miesiąc przed obroną magisterki wyleciałem ze studiów. Pamiętam, jak pomyślałem, że to może być ostatni moment, żeby naprawdę spróbować pójść za swoim marzeniem. Wtedy wróciły do mnie słowa taty. Zdecydowałem, że chcę zostać aktorem – wspomina.

Lekkoatletka i modelka Anastazja Kuś opowiada o relacji z mamą, pełnej wiary w siły córki nawet w najbardziej stresujących momentach. – Pamiętam jedną sytuację przed mistrzostwami świata, kiedy nie wierzyłam, że jestem w stanie biegać na takim poziomie i osiągnąć sukces. Przed wejściem na stadion mama powiedziała mi po prostu, że jestem dobrze przygotowana, że zrobiłam wszystko, co miałam zrobić, i jestem w stanie wyjść i pokazać to, na co pracowałam przez ostatni rok. To nie były jakieś wielkie motywacyjne hasła. Bardziej zadziałały jej spokój i opanowanie. Mama zazwyczaj wierzy we mnie bardziej niż ja sama. Wtedy dodało mi to otuchy i pozwoliło i mnie samej uwierzyć, że naprawdę jestem w stanie to zrobić. Weszłam na linię startu z większą pewnością siebie – zapewnia.

Wśród osób, które zaangażowały się w nową kampanię projektu MŁODE GŁOWY jest też Julia Kuczyńska, znana jako Maffashion. Ona również podkreśla rolę rodziny, ale tej z wyboru. Ponad 15 lat temu wyprowadziła się z rodzinnego Złotowa do Warszawy. Poznawała w tym czasie mnóstwo ludzi. Wśród nich odnalazła przyjaciół, już od dekady tworzą zaufaną grupę.

– Przyjaciele, których poznałam już w Warszawie, nauczyli mnie bardzo dużo właśnie w kwestii dbania o relacje. Mam tę samą paczkę od ponad 10 lat i naprawdę nie wiem, gdzie byłabym, gdyby nie oni. Czerpię ogromną siłę od bliskich mi osób. Wiem, że kiedy zadzwonię, będą dla mnie, i to działa w obie strony. Czuję się kochana, lubiana, wspierana i, co najważniejsze, potrzebna. Myślę, że w przyjaźni ważne jest też to, żeby być na siebie uważnym. Znać drugą osobę na tyle, by zauważyć, kiedy coś się u niej zmienia. Każdy jest inny, więc u każdego te sygnały wyglądają inaczej – podkreśla Julia.

Kampanię „Dzięki, że jesteś" wspiera grono 25 ambasadorek i ambasadorów: Bedoes 2115, Filip Cembala, Karolina Czak, Ewa Drobek, Gamou Fall, Mateusz Glen, Lila Grochowska, Sara James, Anastazja Kuś, Livka, Julia Kuczyńska – Maffashion, Adam Mirek, Justyna Nagłowska-Szyc, Michał Sikorski, Damian Stefańczyk, Borys Szyc, Magdalena Tarnowska, Łukasz Wala, Dominik Więcek, Kinga Wilczewska, Martyna Wojciechowska i DRE$$CODE: Gabriela Bednarz, Michał Białowąs, Inez Lis i Milena Takuska. Zdjęcia do kampanii wykonała Marta Wojtal.

MICHAŁ SIKORSKI: Mam ogromne szczęście do ludzi. Jedną z takich osób jest moja żona, która jest też moją najlepszą przyjaciółką. Jestem jej wdzięczny za to, że przy niej niczego nie muszę udowadniać. Nie zawsze zgadza się z moimi wyborami, ale wiem, że zawsze będzie dla mnie wsparciem.

Na stronie mlodeglowy.pl można znaleźć krótki film z konkretnymi wskazówkami: jak zacząć rozmowę, co powiedzieć, kiedy trudno znaleźć odpowiednie słowa. Potem wystarczy już tylko sięgnąć po telefon i zadzwonić. Do przyjaciela, mamy, taty, babci, brata, nauczycielki. Osoby, która kiedyś była blisko albo po prostu jest ważną częścią naszego życia. Co więcej, każdy będzie mógł też wejść na stronę i dać znać, że wykonał swój telefon. Licznik rozmów pokaże, ile osób przyłączyło się do akcji. Ile osób powiedziało: „Dzięki, że jesteś". ►

eprasa.pl 9f04a262dc

„Nikt nie potrafi tak pomóc człowiekowi jak drugi człowiek”, *mówi Bedoes 2115 Martynie Wojciechowskiej.*

Martyna: Kiedy zadzwoniłam do ciebie po raz pierwszy cztery lata temu i zaproponowałam udział w projekcie „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”, nie wahałeś się ani chwili, powiedziałeś, że wiesz, jakie to ważne, i zostałeś naszym pierwszym ambasadorem. Bardzo ci dziękuję w imieniu swoim i wszystkich młodych ludzi w tym kraju, którzy usłyszeli od idola swojego pokolenia, że sięganie po wsparcie psychiczne to żaden obciach i że rozmowa ma moc. Jakie znaczenie ma dla ciebie rozmowa w kontekście dbania o zdrowie psychiczne?

Bedoes 2115: Zacznę od tego, że na początku w ogóle nie wierzyłem w rozmowę w znaczeniu terapii.

M: Witaj w klubie.

B: Nie rozumiałem, że rozmowa z drugim człowiekiem, z kimś takim jak psychoterapeuta może cokolwiek zmienić. No bo jeśli mam jakieś lęki czy fobie, to jak rozmowa może to naprawić? Jednak za namową mojej narzeczonej Roksany spróbowałem i przekonałem się, jak ogromne znaczenie ma to, że ktoś cię słucha i że cię rozumie. Moja mama jest wspaniałą kobietą, wychowywała mnie sama, musiała być też dla mnie tatą, a poza tym pracowała, żebyśmy mieli co jeść, i może nie miała wystarczająco dużo czasu na rozmawianie ze mną o zdrowiu psychicznym. W pewnych kwestiach byłem zdany na siebie. A jak człowiek zostaje ze swoim lękiem sam, to chwyta się różnych sposobów. Jak wpisze w wyszukiwarkę, że boli go głowa, to wyskoczy mu, że musi iść na rezonans, bo prawdopodobnie ma jakiegoś guza. Ja to czytałem i coraz bardziej się wkręcałem, a lęk narastał. Nie potrafiłem sam sobie pomóc, musiałem do kogoś z tym pójść. I poszedłem: do pierwszej terapeutki, do drugiego terapeuty, do trzeciego. Czułem, że ci ludzie nie wiedzą, jak mi pomóc, nie rozumieją mnie. Aż w końcu trafiłem na osobę, z którą naprawdę dobrze się dogaduję. Ale to wymagało zrobienia tego pierwszego kroku. Poproszenia kogoś o pomoc. Do tej pory to ja byłem osobą, do której ludzie się zwracali, kiedy czegoś potrzebowali. Wiem, że niektórzy myślą: „Co tam taki Bedoes, ma superżycie” i tak dalej. A ja naprawdę mam w sobie dużo lęków.

M: Dziękuję, że to mówisz. Czasem z boku czyjeś życie wygląda super, co nie znaczy, że ta osoba nie doświadcza trudności. Powiedziałam: „Witaj w klubie”, bo ja też kiedyś uważałam, że terapia to jest dzielenie włosa na czworo i w ogóle po co zawracać komuś głowę. „Ja sobie to wszystko sama ogarnę” – myślałam. Myliłam się i nie wstydzę się do tego przyznać. Terapia dużo zmieniła w moim życiu. Na lepsze. To żaden obciach, że potrzebujemy wsparcia. Na szczęście nastawienie do terapii się zmienia – mam nadzieję, że po części dzięki naszemu projektowi „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”.

Dziękuję ci też za to, jak mówisz o swojej mamie. Nie rozmawiała z tobą o zdrowiu psychicznym, ale wtedy się o tym po prostu nie rozmawiało. Wydawało się, że „twardym trzeba być” i tyle. Dzisiaj już wiemy, że to się nie sprawdza. Ale też ci, którzy są rodzicami, a są nimi po raz pierwszy, uczą się tej roli na swoich błędach. Często nie wiemy, co będzie dobre dla naszego dziecka. Wielokrotnie zdarzało mi się, że mówiłam do mojej córki rzeczy, których dzisiaj się wstydzę. Aż pewnego dnia usiadłam naprzeciwko niej i powiedziałam: „Wiesz co, Mania, chciałam najlepiej na świecie. Myślałam, że robię dobrze. Dzisiaj wiem, że popełniłam błędy. Powiedz mi, czego ty potrzebujesz. Jak mogę być dla ciebie lepszym wsparciem?”. I taka rozmowa też jest czasem potrzebna. Ty przy każdej okazji podkreślasz, jak wiele zawdzięczasz kobietom w swoim życiu. Pięknie mówisz też o swojej partnerce Roksanie, która jest twoim światłem.

B: Od początku byłem otoczony kobietami. Moja mama, moja babcia, Roksana, ale też wszystkie kobiety, które spotykałem na swojej drodze. To one nauczyły mnie wszystkiego, co dziś umiem i co wiem o świecie. Nie miałem taty ani starszego brata, żeby się za mną wstawili. Jak chłopaki dokuczali mi, kiedy byłem młodszy, to moja mama mnie broniła. Pokazała mi też najważniejsze wartości i zasady. Podobnie zresztą jak babcia. Babcia jest osobą, która nigdy nie kłamie, nigdy, nawet dla żartów. Nigdy nie wyrządziła nikomu żadnej krzywdy, chyba z cztery razy słyszałem, jak przeklina. Obie są bardzo silnymi osobami, nauczyły mnie też, że trzeba być słownym i honorowym.

Pamiętam dzień, w którym nagrałem „Bedoesiarę”. Siedzieliśmy w studiu, poszedłem do kabiny obok i zadałem sobie pytanie: „Gdybym był dziewczyną, jakiego kawałka chciałbym posłuchać?”. „Takiego, który dawałby mi siłę i energię” – odpowiedziałem sam sobie. I wtedy pomyślałem o Roksanie. Mojej narzeczonej, która urodziła się w Ciechanowie, która przeprowadziła się do Warszawy, która pracowała w Subwayu. Miała marzenie, żeby dostać się do branży muzycznej. Na początku była stylistką, dziś jest właścicielką wytwórni muzycznej. Zrobiła to bez niczyjej pomocy, sama przeszła całą tę drogę. ►

eprasa.pl 9f04a262dc







Od lewej:
Inez Lis, Milena Takuska,
Liliana Grochowska, Sara James, Livka,
Łukasz Wala, Karolina Czak.
Na stronie obok, od lewej:
Dominik Więcek,
Julia Kuczyńska – Maffashion,
Martyna Wojciechowska,
Anastazja Kuś.









MARTYNA WOJCIECHOWSKA:

Najpierw trzeba zauważyć, że w czyimś zachowaniu jest coś nietypowego, niepokojącego. Potem empatycznie wysłuchać i nie dawać rad typu: „Wiesz, stary, dasz radę, bo jak nie ty, to kto?". Warto spojrzeć w oczy, zapytać: „Jak się czujesz? Co mogę dla ciebie zrobić?". Wierzę też, że lepiej jest zareagować raz, dwa, pięć razy za dużo, niż coś przegapić, bo nigdy nie wiesz, przez co ktoś przechodzi.



eprasa.pl 9f04a262dc

M: Trudnym momentem dla ciebie była śmierć dziadka. Postanowiłeś wtedy trochę się wycofać z social mediów, złapać dystans. Co ci dał ten czas? Co jest w ogóle twoim sposobem na regulowanie emocji, na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami?
B: Szczerze mówiąc, śmierć dziadka była pierwszym tak trudnym doświadczeniem w moim życiu. Kiedy mój tata zmarł, ja się wychowywałem bez niego już dobrych parę lat, miałem wtedy może 10 czy 11. Za to z dziadkiem rozmawiałem codziennie, zupełnie nie byłem przygotowany na jego odejście, to było jak zły sen. Jak to przeżyłem? Po prostu leżałem i płakałem, nie byłem w stanie nic zrobić. Jestem osobą wierzącą, ale dla mnie to było nie do pomyślenia. Byłem zły na Boga. Mówiłem: „Dlaczego mi to zrobiłeś, dlaczego mój dziadek odszedł tak szybko?". Dziadek nagle źle się poczuł, okazało się, że ma już tak rozwinięty nowotwór, że nie da się go uratować. I odszedł w miesiąc. Gdybym wiedział, że mamy tak mało czasu, to może lepiej byśmy go wykorzystali? Ale chyba czasu zawsze jest za mało. Bardzo mi też pomogły rozmowy z Roksaną. O tym, co czuję, o życiu. Przeczytałem ostatnio taką rzecz, że przy doborze partnera trzeba pamiętać o tym, że to jest osoba, z którą będziesz przeżywał czy przeżywała śmierć swoich rodziców. Nie myślałem o tym, wybierając Roksanę, ani ona nie myślała o tym, wybierając mnie. Ale tak się złożyło, że oto siedzieliśmy razem i ona pomagała mi sobie poradzić z odejściem jednej z najważniejszych dla mnie osób. I spisała się na medal.

Od początku towarzyszyła mi myśl, że wprawdzie straciłem dziadka, ale moja babcia straciła przecież męża, a moja mama – tatę, może więc nie jestem w tej sytuacji najważniejszy. I że powinienem znaleźć w sobie też siłę, żeby je wspierać. To ja wygłosiłem mowę pożegnalną na pogrzebie, to ja pocieszałem mamę i babcię, sam nie płakałem. Tylko że później w domu po prostu nie dawałem rady, pękałem. I tak też często jest, że osoby, które pozornie się mocno trzymają, w samotności rozpadają się na drobne kawałeczki. Ten ciężar zdjęła ze mnie wtedy Roksana. Dzięki temu wiem, że nikt nie potrafi tak pomóc człowiekowi jak drugi człowiek.
M: Dlatego tak ważne jest, żeby być uważnym. O tym mówi nasz projekt HELPPP, pisany przez trzy „P", czyli Popatrz, Posłuchaj, Połącz. Najpierw trzeba zauważyć, że w czyimś zachowaniu jest coś nietypowego, niepokojącego. Potem empatycznie wysłuchać i nie udzielać porad typu: „Wiesz, stary, dasz radę, bo jak nie ty, to kto?". Warto spojrzeć w oczy, zapytać: „Jak się czujesz? Co mogę dla ciebie zrobić?". Wierzę też, że lepiej jest zareagować raz, dwa, pięć, nawet dziesięć razy za dużo, niż coś przegapić, bo nigdy nie wiesz, przez co ktoś przechodzi. Nie wiesz, jakie demony siedzą w jego głowie. I trzecie „P", czyli Połącz, doprowadź do tego, żeby ta osoba uzyskała pomoc.

Ty akurat jesteś nieprawdopodobnie uważny, jeśli chodzi o twoich fanów. Nawiązujesz relacje. Masz czas, żeby się zatrzymać, pogadać. Szanujesz to, że przyszli cię posłuchać.
B: Mam taką zasadę, żeby każdego fana czy słuchacza traktować tak, jak ja sam chciałbym zostać potraktowany. Dla mnie to jest wielkie błogosławieństwo, że mogę być dla kogoś idolem. Ja też mam swoich idoli, artystów, których podziwiam od lat. Niedawno spotkałem się z Post Malone'em. Był dla mnie megamiły, poświęcił mi czas, porozmawialiśmy. Tak samo staram się traktować każdego swojego fana. To przecież może być nasze jedyne spotkanie, więc chciałbym, żeby ta osoba miała jak najfajniejsze wspomnienie. Wiadomo, można powiedzieć: „nie teraz, bo jem", „nie teraz, nie mam czasu", ale ja nie zajmuję się handlem, nie zajmuję się budowaniem dróg, tylko śpiewaniem dla ludzi. To publiczność tworzy artystów. Jeśli ludzie zaczną ignorować osoby sławne, to one przestaną być sławne, i tyle. Nie jestem lepszy od ludzi, którzy przychodzą na moje koncerty. Ani gorszy. Nie jestem lepszy od nikogo. Jako osoba wierząca uważam, że Bóg odegrał dużą rolę w tym, gdzie teraz jestem. Dla mnie to wciąż surrealistyczne, że odniosłem sukces, bo nigdy nawet o tym nie marzyłem, to znaczy marzyłem, ale tak jak każdy sobie marzy. Powiodło się pewnie dzięki ciężkiej pracy, ale też dzięki szczęściu, pomocy bliskich, Boga. To, że mi się udało, to dowód na to, że każdemu może się udać. Osoby sławne to nie są jacyś nadludzie. Jeśli ktoś się zachowuje źle, jeśli ktoś nie ma szacunku do drugiego człowieka, to jest po prostu chujową osobą, koniec kropka. Nie ma znaczenia, czy jest popularny, czy nie jest.
M: Dzięki za to, że jesteś. Dzięki za to, jaki jesteś. ●

BEDOES 2115: Na pogrzebie dziadka pocieszałem mamę i babcię, nie płakałem. Tylko że później w domu nie dawałem rady, pękałem. I tak też często jest, że osoby, które pozornie się mocno trzymają, w samotności rozpadają się na drobne kawałeczki. Ten ciężar zdjęła ze mnie wtedy Roksana, moja narzeczona.

Fragment rozmowy Martyny Wojciechowskiej i Bedoesa 2115, która odbyła się w ramach BitterSweet Talks podczas BitterSweet Festival w Poznaniu.

BEDOES 2115 (BORYS PRZYBYLSKI), raper i współzałożyciel labelu 2115. Pochodzi z Bydgoszczy. Od lat jest jednym z najpopularniejszych artystów w Polsce, należy do setki najczęściej słuchanych wykonawców na świecie na Spotify. Przez rodzimą Bydgoszcz wyróżniony jako laureat Alei Autografów. Inicjator akcji „Diss na raka" w ramach Fundacji Cancer Fighters, od lat zaangażowany w działania Fundacji UNAWEZA i projektu MŁODE GŁOWY.

ZDJĘCIA: MARTA WOJTAL. DRUGI FOTOGRAF: BORYS BORECKI. MAKIJAŻ: AGNIESZKA JAŃCZYK, KATARZYNA PAWSKA. PATRYCJA TEREBA, MIKOŁAJ FRYDLER/SEPHORA. PATRYCJA RUSINIAK/SEPHORA. BEAUTY TEAM MARTYNA WOJCIECHOWSKA: EWA PIECZARKA, AGNIESZKA JAŃCZYK, MARTA FURDYNA. STYLIZACJA BEDOES 2115: PAULINA SURMA. WŁOSY I BRODA BEDOES 2115: MARTINI SKOTNICKI. BOHATEROWIE SESJI MAJĄ NA SOBIE KOSZULKI Z KOLEKCJI KAPSUŁOWEJ MŁODE GŁOWY X SURF INC.

eprasa.pl 9f04a262dc



Od lewej:
Magdalena Tarnowska,
Borys Szyc i Justyna Nagłowska- Szyc,
Gabriela Bednarz, Kinga Wilczewska,
Damian Stefańczyk, Adam Mirek,
Mateusz Glen, Filip Cembala.



JOANNA SZULC:
Często zakładamy, że bliscy wiedzą, ile dla nas znaczą. Ale nie zawsze mówimy to na głos. Jednym z głównych komunikatów kampanii jest zwrócenie uwagi na znaczenie prostych gestów. Wiadomość wysłana w odpowiednim momencie, telefon, pytanie „Jak się masz?", uważne wysłuchanie czy ponowne zapytanie wtedy, kiedy czujemy, że coś nie gra.









epra...04a262dc

DAĆ SOBIE SZANSĘ

MÓWI, ŻE WOLI PRÓBOWAĆ I SIĘ POTKNĄĆ, NIŻ ŻAŁOWAĆ, ŻE NIE SPRÓBOWAŁ. DLATEGO ZDECYDOWAŁ SIĘ WYPRODUKOWAĆ NOWE WERSJE FILMÓW Z KULTOWEGO CYKLU „DEKALOG" KRZYSZTOFA KIEŚLOWSKIEGO. OPRÓCZ TEGO **MACIEJ MUSIAŁ** ORGANIZUJE TEŻ NA PRZYKŁAD POTAŃCÓWKI, NIEMAL JUŻ KULTOWE. A PONIEWAŻ WEDŁUG NIEGO NIE MA DRUGIEGO TAK WYJĄTKOWEGO MIASTA JAK WARSZAWA, Z RADOŚCIĄ ZAGRAŁ W FILMIE „SYRENKA PICASSA".

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**
Zdjęcie **DOROTA SZULC**

A co lubisz Warszawę?
Za dzieciństwo na Mokotowie. Za teatr Guliwer, do którego chodziłem z rodzicami na spektakle dla dzieci. Za eklektyczną architekturę. Za ludzi, którzy tworzą lokalne społeczności. Za świetny poziom zwykłego jedzenia, za często darmową rozrywkę. Za łobuzerkę, bo Warszawa jest łobuziarą. Za poczucie humoru.

Uważasz, że to miasto dostępne dla każdego?
Na pewno jestem nieobiektywny, bo tu się urodziłem, mam przyjaciół jeszcze z podstawówki, mam tu całe swoje życie. Rozumiem, że osoba, która wychowała się gdzie indziej i przyjeżdża do Warszawy, może tę dostępność odczuwać inaczej. Wciąż jednak uważam, że w kategorii stolic suma jakości, które otrzymujesz, versus pieniądz, który wydajesz, wciąż jest dużo wyższa niż w Paryżu, Londynie czy Nowym Jorku. Tam wszystko kosztuje dużo, dużo więcej. Dobre jedzenie. Rozrywka. Poczucie bezpieczeństwa.

A sztukę Picassa lubisz?
Lubię. Największe wrażenie robi na mnie liczba dzieł, które Picasso stworzył. Wiesz, że było ich 50 tysięcy? Zdarzało mu się za kawę zapłacić rysunkiem na filiżance. Taka spontaniczna historia zdarzyła się też w 1948 roku na warszawskiej Woli, kiedy wszedł do jednego z mieszkań i zostawił na ścianie Syrenkę. To właśnie o niej Janusz Zaorski zrobił film, w którym mam zaszczyt grać.

Pasujesz do filmu o starej Warszawie. Ale „Syrenka Picassa" to nie tylko opowieść o legendarnym rysunku.
Dla mnie to film o tym, że coś się chciało w życiu zrobić, ale się nie zrobiło. O marzeniach, których się nie zaatakowało. O rozczarowaniu, też samym sobą, i straconych szansach na miłość. I może przede wszystkim o tym, jak sobie z tym poczuciem straconych szans poradzić. Nigdy nie jest za późno.

Wierzysz w to?
Straconych możliwości nie da się odzyskać, ale nigdy nie jest za późno, żeby się z tą świadomością ułożyć, znaleźć wewnętrzny spokój. Nigdy nie jest za późno, żeby przebaczyć. Innym, sobie. I nigdy nie jest za późno na miłość. Może już nie tamtą, która się nie wydarzyła, ale na miłość, tak po prostu.

Ty jesteś z tych, którzy atakują marzenia. Nie czekasz, aż się same się spełnią.
Mama zawsze mówiła mi, że wszystko jest możliwe, że to tylko kwestia działania. Dawała mi dużo wiary w siebie, ale też miała wobec mnie oczekiwania. Kiedy skończyłem 14 lat, powiedziała, że mam napisać książkę. Każdego dnia musiałem pisać po dwie strony, dopiero potem mogłem wyjść na podwórko. W końcu miałem napisaną książkę. Wiadomo, nie była dobra, ale mamie zależało, żeby pokazać mi, że wszystko jest możliwe – trzeba tylko działać. Uwierzyłem. ►

eprasa.pl 9f04a262dc



Jak długa jest lista marzeń, których jeszcze nie spełniłeś?
Marzę, żeby moi rodzice byli jak najdłużej zdrowi i długo żyli. Marzę też na przykład, żeby zrobić potańcówkę w hotelu Grand w Sopocie, od strony morza, tam, gdzie się odbywały dawniej. Marzę, żeby zrobić potańcówkę w Paryżu. Marzę, żeby był pociąg z Warszawy do Wilna. Taki w starym stylu, jak Orient Express, ale tego marzenia akurat nie da się spełnić, bo tory w Polsce i Litwie mają inną szerokość. Już sprawdzałem [śmiech]. A pomyśl tylko: pociąg do Wilna. Jedzie sobie wolno, serwują pyszne jedzenie...
Lubisz opowiadać o potańcówkach, które organizujesz w różnych miejscach. Dlaczego tak cię cieszą?
Bo dają dużo radości innym. Im jestem starszy, tym bardziej wierzę w intencje. Przecież ja na tym nie zarabiam. Zyskiem są te wszystkie multiplikowane wspaniałe sytuacje. Pary, które poznają się na potańcówkach. Pary, które przychodzą do nas na randki. Intencja stojąca za potańcówkami jest czysta. Tak dużo pracuję komercyjnie, gram w reklamach, biorę z rynku naprawdę sporo, więc muszę coś oddać.
Nie musisz.
Chcę. Widzę, że to ma sens. Ostatnio robiliśmy potańcówkę w Warszawie, grał Janek Młynarski z zespołem. Padał deszcz, ale nikt sobie nie poszedł. Ludzie wchodzili na scenę i rozkładali parasolki nad orkiestrą, żeby muzycy nie mokli. Coś pięknego. Na potańcówki w Wilnie przychodzą nie tylko Polacy, którzy tam mieszkają, ale też Litwini. Mamy orkiestry i z Polski, i z Litwy. I wszyscy bawią się razem. Budzę się następnego dnia po takiej potańcówce i jestem najszczęśliwszy.

Mama zawsze mówiła mi, że wszystko jest możliwe, że to tylko kwestia działania. Dawała mi dużo wiary w siebie, ale też miała oczekiwania. Gdy skończyłem 14 lat, powiedziała, że mam napisać książkę. Dwie strony każdego dnia. Napisałem.

Coraz więcej mówi się o tym, że ludzie nie potrafią dziś być ze sobą. Twoje potańcówki mogą być zaprzeczeniem takich smutnych trendów. Pokazują, że chcemy być z innymi ludźmi w taki prosty, autentyczny sposób.
I dlatego mówię, że robię je, bo muszę oddawać. To mój obowiązek. Dziadek mi powtarzał, że każdy ma jakąś służbę do wypełnienia, coś musi. Dziękował za służbę innym ludziom. Kierowcy autobusu, pani w sklepie. Urodził się w czasie, kiedy wszyscy pracowali na rzecz odrodzenia państwa. Zaraz po odzyskaniu niepodległości. Czytasz biografie ludzi z tamtego okresu i widzisz, że to było normalne, że ktoś był pisarzem, ale też pracował w szkole. Każdy coś zakładał, organizował, chciał mieć swój wkład.
Mieli do zbudowania przyszłość, w którą wierzyli. My dziś już chyba tak bardzo nie wierzymy w dobrą przyszłość.
Nie można tak myśleć. Cały czas jest przyszłość do zbudowania. Były już takie momenty w historii świata i Polski, kiedy ludziom się wydawało, że wszystko na nic i bez sensu, a zobacz, jaką drogę udało nam się przejść od chociażby lat 60. Przyszłość istnieje.
Jak znosisz porażki?
Wolę robić rzeczy i mierzyć się z ryzykiem porażki, niż stać z boku i zastanawiać się, co by było, gdybym się jednak odważył. Ale dotykają mnie jak każdego. Jest mi przykro. Wszedłbym pod koc i spod niego nie wychodził. Wtedy dzwonię do bliskich i mówię, że mi źle.
Pytam, bo miałam wrażenie, że po premierze „Historii równoległych" w maju na festiwalu w Cannes – filmu, który wyprodukowałeś i który nie został tam najlepiej przyjęty – trochę się schowałeś. Jakbyś, być może, nie poradził sobie z publicznym przeżyciem porażki.
Ale ja tam nie czułem porażki. Udzielałem wywiadów, tylko one ukazały się, jak już film wszedł do kin. Pamiętaj też, że na pół godziny przed premierą dostaliśmy informację o śmierci Krzysztofa Piesiewicza, scenarzysty filmów Krzysztofa Kieślowskiego, z którym blisko współpracowałem przy tym projekcie. Bez którego tych filmów by nie było. Uważam, że nie wszystko w „Historiach równoległych" się udało, ale też myślę, że film nie zasłużył na aż tak krytyczne oceny. Tak czy inaczej wyjazd do Cannes był sukcesem. Udało się wyprodukować film z Catherine Deneuve, Isabelle Huppert i Vincetem Casselem. To nie jest porażka.
Z jakimi emocjami tam jechałeś?
Z dumą, radością, nieśmiałością. Byłem zestresowany.
Kiedy zabierałeś się za projekt życia, czyli nowe wersje „Dekalogu", czułeś, że jesteś wystarczająco dojrzały, żeby zmierzyć się z takim materiałem?
Oczywiście, że nie. Nie byłem wystarczająco dojrzały. Tylko że to nie ja miałem opowiadać te historie, ale twórcy zaproszeni do współpracy. Ja miałem w sobie wystarczająco dużo ognia, żeby doprowadzić do tego, że historie Kieślowskiego i Piesiewicza zostaną jeszcze raz opowiedziane. To też coś, co musiałem zrobić. Przez siedem lat pracy nad projektem pojawiło się wiele momentów zwątpienia. Pomagało, że wiedzieli tylko najbliżsi. Nie mówiłem publicznie, że planuję kupić albo że kupiłem prawa do „Dekalogu", że o to walczę. Przyznałem się niedługo przed premierą pierwszego filmu. To dobra zasada, żeby nie gadać o rzeczach, które chce się zrobić, tylko mówić o tych, które są już zrobione. Inaczej energia gdzieś ucieka.
A sukces drugiego filmu, „Możliwej miłości", we wrześniu na festiwalu w Wenecji?
Utwierdził mnie w poczuciu, że ten projekt ma sens. To film, który cię zmienia. Obejrzysz go i staniesz się trochę lepszym człowiekiem, bo uruchomi w tobie wiele przemyśleń na temat siebie, świata, innych ludzi. Spojrzysz na wszystko czulej. Nie jesteśmy dziś wystarczająco uważni, czuli. Trzeba się uczyć czułości, zwracać uwagę na drugiego człowieka, widzieć go, przyglądać mu się, słyszeć, dbać o czystość intencji i dawać sobie i innym szansę. Nawet jeśli nie zawsze wychodzi, bo nie zawsze wychodzi. Sam czasem nie widzę i nie słyszę. Czasami mogę coś dać, czasami tylko biorę. ►

eprasa.pl 9f04a262dc

sesderma

listening to your skin



PODARUJ PIĘKNO
w prezencie

www.sesderma.pl

eprasa.pl 9f04a262dc

Co zostawiają w tobie spotkania z ludźmi?
Tak ogólnie mam odpowiedzieć? Każde spotkanie jest inne, zostawia coś innego.
To konkretnie. Spotkanie z Krzysztofem Piesiewiczem.
Jedno z najpiękniejszych w moim życiu. Pan Krzysztof był wielkim humanistą, potrafił dokonywać syntezy wielu zjawisk i zamykać je w prostych do zrozumienia słowach. Przekazywał uniwersalną mądrość. Świetnie mówił, świetnie się go słuchało.

Co mi zostawił? Swoją historię, wiedzę, zadziorność, niezgodę na niesprawiedliwość, nieustanną potrzebę walki o ideały. Została mi też potrzeba mówienia o nim. Potraktowano go nie fair i nigdy nie zwrócono mu pełni szacunku za to, co zrobił dla Polski. A zrobił bardzo dużo. Był oskarżycielem w procesie Popiełuszki, za co zamordowali mu mamę. Bronił Kuklińskiego. Wspólnie z Krzysztofem Kieślowskim napisał genialne scenariusze, które wzruszyły świat. Wprowadzał Polskę do Unii Europejskiej. Dał dużo dobra.
Na początku nie chciał z tobą gadać. Był nieufny?
Zdecydowanie, ale ciężko byłoby nie być po tym, co przeżył. Natomiast dość szybko mi zaufał. Może widział, że mnie onieśmiela, bo naprawdę się go bałem. Może czuł, że jestem fanem, bo autentycznie byłem jego fanem. Może widział, że jestem „sprawcą", czyli działam, doprowadzam sprawy do końca.
Mówisz, że czujesz potrzebę, żeby o nim mówić. To podobny przypadek do historii twojego dziadka. O jego dobre imię też walczyłeś.
Kiedy dziadek odszedł, robiłem porządki w jego rzeczach. Trafiłem na listy, które pisał z więzienia – z prośbą o uniewinnienie. Nie argumentował swojego stanowiska walką z systemem, bo zmieniliby mu wyrok na karę śmierci, ale widziałem w tych listach, jak bardzo mu zależało. Podjęliśmy z rodzicami decyzję, że warto zawalczyć o pośmiertną kasację wyroku. To nie było łatwe. Dziadek w trakcie procesu musiał wyprzeć się, że działał na zlecenie Państwa Podziemnego, bo za to groziła właśnie kara śmierci. A my dziś musieliśmy udowodnić to, do czego dziadek wtedy nie mógł się przyznać, jeśli chciał zachować życie. W takich przypadkach trzeba znaleźć dokumenty w IPN-ie, a wiadomo, że tego typu dokumentację raczej niszczono. Robi się więc kwerendę, przeszukuje archiwa, tworzy całą sprawę tak, jakby proces odbywał się dziś. Udało się i sąd skasował wyrok z 1947 roku, a dziadek trzy lata po śmierci odzyskał niewinność.

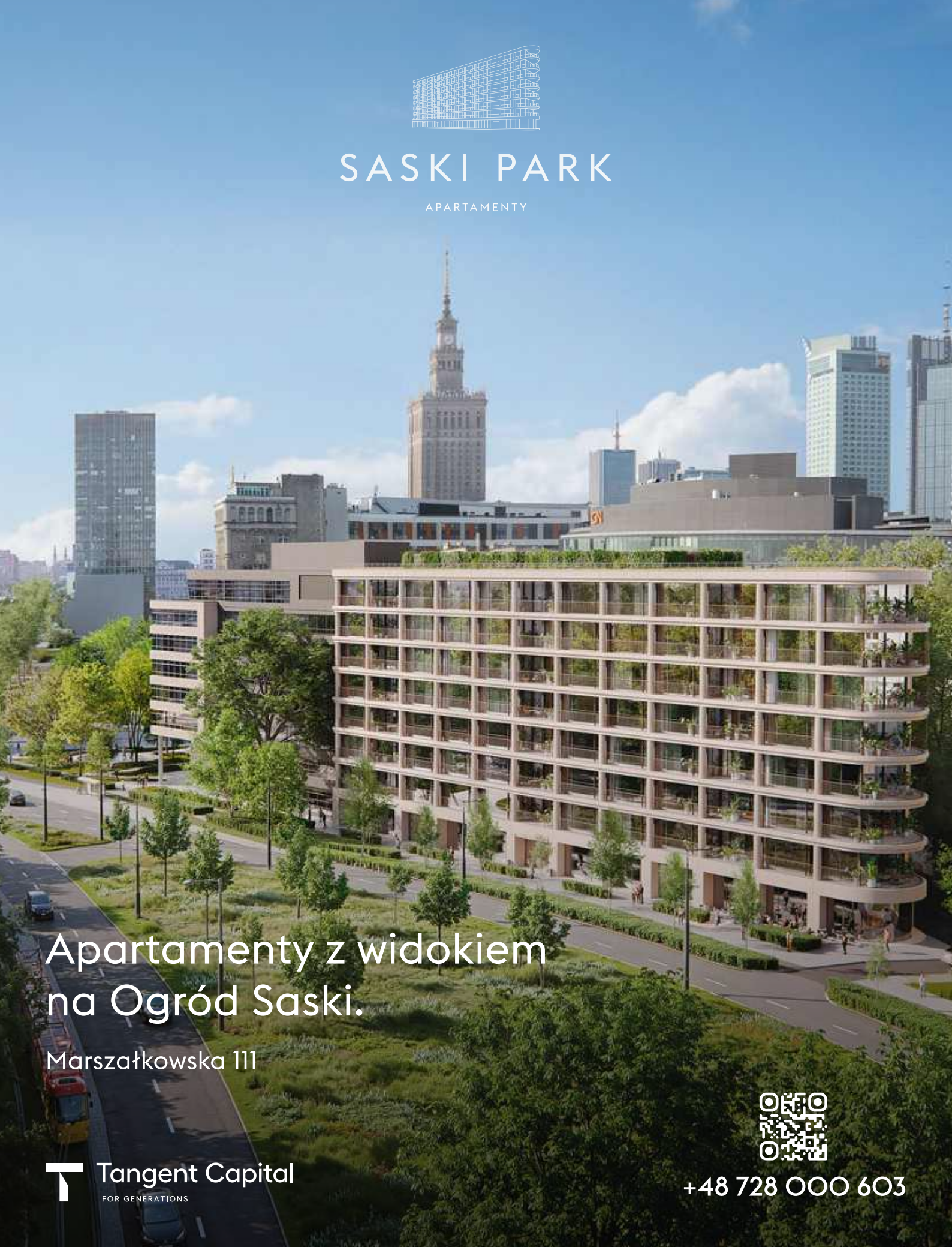
Kiedy dostaliśmy decyzję sądu, postanowiłem, że napiszę o tym na Instagramie. Przeglądałem w telefonie zdjęcia i nagrania z dziadkiem, włączyłem jakąś muzykę, żeby coś leciało w tle. Nagle słyszę, że leci utwór ze ścieżki dźwiękowej do „Gladiatora". „Now We Are Free". To ten, który w filmie słychać na końcu. Maximus nie żyje, ale jest wolny. Idzie przez pole, na spotkanie z rodziną. Bardzo się wzruszyłem, kiedy go usłyszałem. Bo pomyślałem, że to dziadek daje mi znać, że teraz już jest wolny.
Co dziadek mówiłby dziś, widząc, że realizujesz projekt życia?
Dziadek nie był wielkim zwolennikiem pomysłu z „Dekalogiem". Mówił, że mi to zabierze za dużo czasu, że inne rzeczy są ważne. Wiesz, dziadek – jak każdy dziadek – wolałby prawnuka, a nie nowe filmy [śmiech]. Bardzo mnie kochał. To, czym się zajmuję, nie miało dla niego takiego znaczenia.
A lubisz, kiedy dla ludzi ma znaczenie to, czym się zajmujesz?
Niestety tak. Ale kiedyś przestanę o tym myśleć. Chcę przestać. To nie jest zdrowe. Nie można ciągle przeglądać się w oczach innych ludzi. Myślę, że powinienem umieć iść swoją drogą, niezależnie od tego, jakie ona ma znaczenie dla kogoś z zewnątrz.

Czy lubię, kiedy dla ludzi ma znaczenie to, czym się zajmuję? Niestety tak, ale kiedyś przestanę o tym myśleć. Chcę przestać. To nie jest zdrowe. Powinienem umieć iść swoją drogą, niezależnie od tego, czy jest istotna dla kogoś z zewnątrz.

Zagrałeś niedawno również w filmie „Czas, który nie nadszedł" Julii Rogowskiej. To dystopijna opowieść o świecie, w którym obowiązuje zakaz starzenia się. Skorzystałbyś z terapii antygeriatrycznej, gdybyś mógł?
Nie. Każdy czas w życiu może być piękny. A ja lubię już teraz chodzić po parku z rączkami zaplecionymi z tyłu, jak mój dziadek [śmiech]. Lubię miejsca, w których przebywają starsi ludzie. Póki co antycypuję starość. Wierzę, że może być piękna.
Nie boisz się utraty sprawności?
Może trochę. Chciałbym mieć jak najdłużej sprawne ciało, to oczywiste, ale przecież taka jest kolej rzeczy, że z czasem tę sprawność tracimy. Dużo bardziej przeraża mnie samotna starość. Fajnie spędzić ją w otoczeniu rodziny, wśród bliskich. Dzieci, wnuków.
Film Julii Rogowskiej jest też o społecznej niechęci wobec starości i osób starszych.
Nie wydaje mi się, żeby panowała jakaś ogólna niechęć wobec osób starszych. Być może brakuje nam uwagi, ale raczej mamy w sobie życzliwość wobec seniorów. Ja jestem zwolennikiem teorii, że powinniśmy osobom starszym oddawać szacunek i okazywać wdzięczność, ponieważ to oni odbudowywali Polskę po drugiej wojnie światowej. Żyli w trudnych czasach. Pomimo ciężkiej pracy nie mogli gromadzić oszczędności, bo trwał komunizm, i dziś mają niewiele, a my, młodzi, budujemy nasze szczęście na ich ciężkiej pracy. ●

MACIEJ MUSIAŁ rocznik 1995. Aktor, producent filmowy. Absolwent Wydziału Aktorskiego AST w Krakowie. Od października prowadzi audycję „Musiałem Wam to powiedzieć" w Radiu ZET. Film „Syrenka Picassa" w reżyserii Janusza Zaorskiego można już oglądać w kinach. „Możliwa miłość" będzie miała premierę 6 listopada na Netflix.

eprasa.pl 9f04a262dc


SASKI PARK
APARTAMENTY
Apartamenty z widokiem
na Ogród Saski.
Marszałkowska 111
Tangent Capital
FOR GENERATIONS
+48 728 000 603



MAKIJAŻ prosto Z WYBIEGU

PODCZAS POKAZU LE DÉFILÉ L'ORÉAL PARIS GRAŻYNA TORBICKA ZACHWYCIŁA MAKIJAŻEM ŁĄCZĄCYM WIECZOROWY CHARAKTER Z NATURALNYM GLOW. AGNIESZKA WILK, MAKIJAŻYSTKA MARKI, ZDRADZA, JAK ODTWORZYĆ TEN LOOK W DOMU.

Pod koniec września Place Joffre, zlokalizowany u stóp wieży Eiffla, stał się sceną dla pokazu Le Défilé L'Oréal Paris. Tegoroczna, dziewiąta, edycja wydarzenia była celebracją kobiecej pewności siebie, różnorodności i wzajemnego wsparcia.

Na wybiegu pojawiły się ambasadorki marki reprezentujące różne pokolenia i doświadczenia, m.in. Kendall Jenner, Eva Longoria i Jane Fonda. Wśród nich nie mogło zabraknąć polskiej reprezentacji: Grażyna Torbicka wystąpiła w kreacji libańskiego domu mody Gemy Maalouf.

Stylizację dziennikarki dopełnił makijaż, w którym główną rolę odegrało wyraziste spojrzenie. „W przypadku Grażyny od lat wracamy do brązowego smokey eye, bo to makijaż, w którym czuje się najlepiej i który pięknie podkreśla jej oczy" – mówi Agnieszka Wilk, makijażystka marki L'Oréal Paris. Makijaż stworzony specjalnie dla Grażyny Torbickiej nawiązywał do przesłania trzeciej części pokazu, poświęconej kobiecej sile i pewności siebie. To inspirująca propozycja dla kobiet, które cenią klasykę w eleganckim, wieczorowym wydaniu.

Za głębię spojrzenia odpowiada kredka Infaillible Grip 36H Gel Automatic Liner w odcieniu Bronzed Espresso oraz maskara Panorama, która wyraźnie podkreśla i optycznie zagęszcza rzęsy. Miękko roztarte brązy nadają oczom wyrazistość, a zarazem pozostają subtelniejsze niż klasyczna czerń. Dopełnieniem makijażu oka są naturalnie wystylizowane brwi, utrwalone żelem Infaillible 24H Brow Lamination.

Mocniej zaakcentowane oczy najlepiej zestawić ze świeżą, rozświetloną cerą. W makijażu Grażyny Torbickiej wykorzystano produkty z gamy True Match, bronzer Infaillible Sculptor oraz róż Lumi Le Liquid Blush w odcieniu True Rose. Takie połączenie pozwala subtelnie wymodelować twarz, dodać jej koloru i zachować naturalny efekt. Delikatny blask zapewnił Lumi Glotion, a całość utrwalono sprayem Infaillible.

Ostatni akcent to usta w odcieniu 601 Worth It. Pomadka Color Riche i olejek Plump Ambition tworzą duet, który łączy kolor z połyskiem. To prosty sposób na eleganckie wykończenie makijażu, także wtedy, gdy reszta stylizacji pozostaje minimalistyczna.

Jak podkreśla makijażystka, jej celem było wydobycie urody dziennikarki, a nie zmiana jej wizerunku. „Moim zadaniem nie było tworzenie zupełnie nowej Grażyny, ale wydobycie jej naturalnej urody i sprawienie, żeby czuła się sobą, tylko w takiej wersji «red carpet»" – wyjaśnia Wilk.

Sekret tego looku tkwi w umiejętnym balansie. Podkreślone oczy, świeża cera i dopracowane usta tworzą harmonijną całość, którą łatwo dostosować do własnego stylu. Inspiracją jest paryski wybieg, a do odtworzenia makijażu w domowym zaciszu wystarczą kosmetyki L'Oréal Paris.





Pomadka Color Riche L'Oréal Paris (1) i olejek do ust Plump Ambition L'Oréal Paris (2) w odcieniu 601 Worth It. Tusz do rzęs Panorama L'Oréal Paris w odcieniu Black (3).



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ALICJA KOZAK.

eprasa.pl 9f04a262dc



TAKIE MARZENIE MAM, może głupie

GDY ŻYŁA, Z ZAPAŁEM CHRONIŁA PRYWATNOŚĆ SWOJEGO DZIECKA. NIE UDZIELAŁA WYWIADÓW O MACIERZYŃSTWIE, NIE PUBLIKOWAŁA PRYWATNYCH ZDJĘĆ. PO ŚMIERCI JOANNY KOŁACZKOWSKIEJ TO JEJ DOROSŁY SYN WYSZEDŁ Z POMYSŁEM KSIĄŻKI O JEDNEJ Z NAJBARDZIEJ LUBIANYCH GWIAZD POLSKIEGO KABARETU. „NIE CHCIAŁEM, ŻEBY OPOWIEŚĆ O MAMIE TOCZYŁA SIĘ BEZE MNIE" – MÓWI **ADAM KOŁACZKOWSKI** PRZY OKAZJI PREMIERY ZBIORU WSPOMNIEŃ „AŚKA".

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**
Zdjęcie **WERONIKA ŁAWNICZAK/ PAPAYA FILMS**

Co masz po mamie?
Mimikę. Oczy. Poczucie humoru. Ciekawość świata. Gdy siedzieliśmy w kawiarni albo szliśmy razem ulicą, mama zwracała uwagę na ludzi, którzy wyglądali interesująco albo robili coś nieoczywistego. I ja też lubię przyglądać się ludziom. Po prostu przyglądać, bez oceniania. Mama nauczyła mnie tak patrzeć. Miała umysł neutralnej badaczki i może dlatego studiowałem antropologię kultury. A wcześniej politologię, bo mama zainteresowała mnie polityką. Była zawsze świetnie zorientowana, tłumaczyła mi wszystkie zawiłe kwestie, na przykład legislacyjne. Gdy sejm nad czymś głosował, siedziała wpatrzona w telewizor, nie można się było do niej odezwać. Przeżywała. Traktowała politykę bardzo poważnie, zresztą słusznie. Mam też po niej zbieractwo.
Zbieractwo?
Wydaje ci się, że te rzeczy są niepotrzebne i powinny dawno temu wylądować w śmieciach, ale sporo wykorzystałem podczas prac nad książką. Zbierała wszystko. Bilety. Bibeloty. Identyfikatory z festiwali, na których była. Kartki, które przychodziły na święta. Listy od fanów. To są całe korespondencje, bo mama wszystko czytała i odpisywała.
Co pisali?
Nie czytałem. Z szacunku do prywatności osób, które obdarzyły mamę zaufaniem. Ale wiem, że często zwracali się do niej z prośbą o poradę. Młode dziewczyny, które były fankami, pytały, jaki kierunek studiów wybrać...
A ty co zbierasz?
Wszystko, jak mama. W 1997 roku pojechali z tatą do Paryża i coś sobie kupili w Auchan. Mama zachowała paragon, więc ewidentnie to było dla niej cenne wspomnienie. I ja kiedy wychodzę ►

eprasa.pl 9f04a262dc

z przyjaciółmi na kolację, też zabieram ze sobą paragon. Bo wspomnienie spotkania z bliskimi jest dla mnie wartościowe.

Czytając książkę o twojej mamie, zwróciłam uwagę na to, że większość relacji towarzyskich w jej życiu to historie trwające dekadami. Ludzie, których znała 30, 40 lat. To znaczy, że potrafiła zadbać o przyjaźń.

Nawet gdy im się drogi w życiu rozchodziły, gdy wyprowadzili się na drugi koniec Polski, mama utrzymywała kontakt. Ciągle siedziała z kimś na telefonie. Używała ksywek z młodości, nawet gdy nikt już tak do tych osób nie mówił. Myślę, że to było dla niej ważne, by zachować przyjaźnie z dawnych lat, z czasów, kiedy jeszcze nie była rozpoznawalna. Nawet gdy była bardzo zmęczona, zarywała noc dla przyjaciółki, która potrzebowała się wypłakać. Nie było szans, żeby odmówiła, kiedy ktoś bliski potrzebował wsparcia.

A jak wyglądało dzieciństwo z mamą, która dużo występuje, więc ciągle wyjeżdża?

Gdy byłem mały, często z nią jeździłem. Potem zaczęły mnie te wyjazdy nudzić, poza tym miałem szkołę, sensowniej było zostać w domu. Śmieję się czasem, że wychowały mnie wilki, bo mama w trasie, rodzice rozstali się, gdy byłem dzieckiem, a tata mieszkał daleko. Gdy wracała, była zmęczona. Z czasem miała jeszcze więcej pracy, jeszcze częściej wyjeżdżała, zaczęła grać „Hrabinę Pączek". Nie mam jednak poczucia deficytu opieki. Nie czuję, że dorastałem bez mamy, bo z wieloma projektami czekała, aż dorosnę i będę niezależny. Dopiero wtedy poczuła, że może. A o „Hrabinie Pączek" mówiła mi pewnie jeszcze w jakimś 2016. W ogóle kiedy mówiła, że ma jakieś marzenie, to niby była w tym ekscytacja, ale też dużo nieśmiałości. I tak zagryzała śmiesznie wargi. „Takie marzenie mam, może głupie, chciałabym zrobić kiedyś recital". Albo: „Chciałabym kiedyś nagrać płytę, ale nie wiem, no nie wiem".

Mam takie znakomite wspomnienie. Piąta nad ranem, mama siedzi na łóżku z laptopem i płacze. Pytam, co się stało, a ona mówi, że jej strasznie przykro, bo obejrzała ostatni odcinek „Breaking Bad" i więcej nie ma.

Co robiliście razem, kiedy była w domu?

Oglądaliśmy seriale. Mama kochała seriale. Mam takie znakomite wspomnienie. Środek nocy, może już nawet piąta nad ranem. Słyszę dziwne odgłosy z sypialni mamy – a nasze pokoje znajdowały się po dwóch przeciwnych stronach domu, tylko że drzwi szklane, to się niosło. Idę, sprawdzam. Siedzi na łóżku z laptopem i płacze. Pytam więc, co się stało, a ona mówi, że jej strasznie przykro, bo właśnie obejrzała ostatni odcinek „Breaking Bad" i więcej nie ma.

Jakich wspólnych rytuałów ci dziś brakuje? Oglądania seriali? A może wyjazdów na festiwal Colors of Ostrava, który bardzo lubiliście?

Festiwal był dla nas bardzo ważny. Żałuję, że ominąłem jedną z ostatnich edycji. Na kolejną, w zeszłym roku, miałem zabrać osobę, z którą się właśnie zacząłem spotykać. Wprowadzenie kogoś w rytuał festiwalowy było jak zaproszenie go do rodziny. Nie udało się, bo mama zachorowała. Zdążyli się poznać, widzieli się trzykrotnie, z czego dwa razy już w szpitalu, zanim odeszła. Najbardziej jednak będzie mi brakować tego naszego wspólnego przesiadywania w domu. Gdy wracała z trasy. Gdy odwiedzałem ją wieczorami po tym, jak już się wyprowadziłem. Oglądaliśmy MTV, reality shows, kochaliśmy „Ekipę z Warszawy", a jeszcze bardziej „Hotel Paradise".

Ze wspomnień twojej babci, które też znalazły się w książce, dowiadujemy się, że mama lubiła sobie pobłaznować. Od dziecka.

Często słyszałem, że ja to muszę mieć wesoło w domu. Myślałem wtedy, że to strasznie sztampowe. To przecież moja mama. Jest od tego, żeby na mnie krzyczeć, kiedy przynoszę złe oceny albo kiedy zaspałem, a nie od tego, żeby stroić sobie ciągle żarty. Mama faktycznie denerwowała się, kiedy nie szło mi w szkole, ale pamiętam z wczesnego dzieciństwa głównie ten śmiech. Dużo żartowała. Każdy się prześcigał, żeby doprowadzić ją do szaleńczego śmiechu. Ja też.

Łatwo było ją rozśmieszyć?

Łatwiej niż mnie. Śmiała się z głupot. Może do niektórych by się nawet nie przyznała. Ale nigdy nie bawiły jej żarty, które kogoś obrażają. Nie uznawała humoru, który krzywdzi, jest rasistowski albo homofobiczny. Było bardzo wrażliwa na język, którego używała. W programie „Ariaci" Kabaretu Hrabi był utwór „Opera polarna". W pierwszej wersji tekstu padało słowo „Eskimos", ale powiedziałem mamie, że tak już nie można, to niepoprawne, niedokładne. Zmieniła na „Inuitę". Bawiły ją jakieś głupie zwroty. Że ktoś się obsra, jak coś usłyszy. Strasznie się śmiała z tego „obsra". I klęła, potwornie. Chociaż starała się nie. Odpalała się, gdy prowadziła auto. I kiedy opowiadała o czymś z emocjami, ale wtedy się przejmowała, że użyła brzydkiego słowa, a przecież nie wypada. Wychodziło z niej wychowanie w jakichś konwenansach. Że czegoś nie można. Że trzeba być damą. A moja mama była przecież bardzo alternatywna w obyciu, na przekór wszystkim.

Gotowała?

Dla siebie, jak już musiała. Jakieś jednogarnkowe potrawki z warzyw, nie lubiłem ich. Za to uważała, że jak ktoś wpada w gości, to ciastko musi być. Kiedy ją odwiedzałem, zawsze chciała robić mi kanapki. „Może kanapeczkę? Serek kupiłam na targu. I taką pyszną kiełbasę. Dlaczego nie chcesz? Nakroję, to zmienisz zdanie". I tak mi podawała wszystko osobno: chleb, ser, kiełbasę. Jak kogoś przyprowadzałem do domu, to też był pytany, czy chce kanapeczkę. I czy herbaty zaparzyć, bo mama była herbaciarą. Kochała zieloną, białą, z kwiatami. Uwielbiała napary ziołowe. W domu była cała szuflada ziół.

Wróciłeś do tego domu. Jak ci się tam dziś mieszka?

Nie jest łatwo. To duży dom, za duży dla jednej osoby, na co mama też się skarżyła. Wszędzie wiszą jej zdjęcia. Wiem, że mogę je zdjąć, ale czuję, że to niszczenie pamięci. Wszystko mi tam o niej przypomina. Kolekcja płyta CD. Całe dyskografie Joni Mitchell, ►

eprasa.pl 9f04a262dc

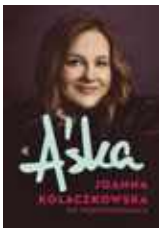


eprasa.pl 9f04a262dc

Toma Waitsa, Beatlesów, Elvisa Costello. Meble, które kupowała w ostatnich latach i odnawiała u rzemieślników, pod siebie. Wszystko jest naznaczone jej ręką, więc trudno mi poczuć się w tym domu jak niezależna osoba, pójść do przodu. Nie chce się jednak stąd wyprowadzać. Bo kto będzie tu mieszkał? Kto zajmie się ogrodem? I przecież jest jeszcze Stefanek, kot. Mimo ciężaru tych wszystkich pamiątek, czuję, że potrzebuję domu. Miejsca, do którego wracam. W którym mogę rozpakować walizkę w stu procentach i zostać rozpakowany.

Mama podjęła decyzję, że nie będzie pokazywać rodziny w mediach, nie udzielała wywiadów na ten temat, nie było cię na zdjęciach. Dziś decydujesz się sam wyjść do mediów. Jesteś inicjatorem książki, która powstała. Udzielasz nam wywiadu. Dlaczego?

To ukrywanie mnie było dla nas obojga dużym ciężarem. Wynikało z troski i było wspólną decyzją, ale ciążyło. Mama się bała, że z mojej transpłciowości zrobi się temat, że wszyscy się dowiedzą, będę musiał się tłumaczyć. Sama zresztą nie chciała być postacią z plotkarskich mediów, nigdy nie chciała być sławna. Myśl, że ktoś jej robi zdjęcia, gdy wraca ze sklepu, ją przerażała. Taka presja, że trzeba się cały czas pilnować, gdy jest się celebrytką, była dla niej naprawdę straszna. Ale gdy mama odeszła, decyzja, że milczymy na tematy rodzinne, prywatne, zaczęła mi ciążyć jeszcze bardziej. Mamy nie ma, wszyscy o niej opowiadają, ale ja muszę siedzieć cicho, bo taka była linia partyjna? Gdybym dalej siedział cicho, dałbym przyzwolenie na to, żeby opowieść o mojej mamie toczyła się beze mnie. Budujemy jakąś historię jej życia, jakiś obraz człowieka, a mnie tam nie ma. A przecież byłem najważniejszą osobą w jej życiu. Tak mi przynajmniej mówiła [śmiech].



POLECAMY
AŚKA. JOANNA KOŁACZKOWSKA WE WSPOMNIENIACH
W.A.B. / GW Foksal.

Słuchaj, to może być prawda.

Mówiła mi też, że jestem najpiękniejszą i najlepszą osobą, jaką zna. Inspirowałem ją. Zasilałem jej kreatywność. Pomagałem w tłumaczeniu piosenek. Przynosiłem pomysły, wyrażałem opinie albo zwyczajnie się wygłupiałem, a ona z tych wygłupów wyciągała coś, co potem trafiało na scenę. Byłem więc też ważną częścią jej życia artystycznego – tego, co wszyscy widzieli. Nie wspominała o mnie, bo się bała, że coś mi się stanie niedobrego. Ale ja dziś już się nie boję.

Jak wyglądały wasze rozmowy o twojej transpłciowości?

Mamy w bliskim otoczeniu osobę, która dawno temu, może nawet z 20 lat temu, przeszła tranzycję. Sam temat nie jest więc zaskoczeniem, bliscy wiedzą, o co chodzi. Pamiętam zresztą, że gdy tamta osoba przechodziła przez proces uzgodnienia płci, mama tłumaczyła mi całą sytuację z bardzo dużym szacunkiem. Nigdy nie musiałem jej niczego wyjaśniać. Jej edukacja nie była moją odpowiedzialnością, bo szukała informacji sama, czytała, sprawdzała, chciała wiedzieć. Pierwszy raz pogadałem z nią, gdy miałem 16 lat. Zabawne, bo ona już wcześniej podejrzewała, a ja wypierałem. Mama była bardzo wspierająca, ale i ostrożna. Obawiała się, że za wcześnie podejmę tak poważną decyzję. Wolała, żebyśmy, na przykład z terapią hormonalną, zaczekali do moich osiemnastych urodzin. Cały czas byliśmy też w kontakcie z psychologami. Mama rozmawiała zarówno z moją terapeutką, jak i omawiała sytuację ze swoim terapeutą.

Wygląda na to, że wylosowała ci się mama, o której wiele transpłciowych dzieci marzy.

Na początku się bała, bo ona w ogóle była lękliwa. Na przykład ciągle mnie pytała, czy będzie wojna, jakbym był jakąś wyrocznią. Nie mam do niej pretensji o ten strach. Zresztą z czasem się uspokoiła. Zobaczyła, że jestem szczęśliwszy, mam więcej pewności siebie, lepsze życie towarzyskie, rozwijam się i mam jakiś kierunek w życiu, który jest dobrym kierunkiem. Wspierała mnie, gdy przechodziłem operację uzgodnienia płci. Wspierała, gdy zmieniałem dane osobowe. W Polce przecież dziecko musi pozwać swoich rodziców. Moi rodzice, oboje, podeszli do tego bardzo na luzie. Dwie rozprawy, żadnego stresu.

Kiedy mama zachorowała i wiedzieliście już, jak poważna jest jej sytuacja, co jeszcze chciałeś jej dać?

To działo się tak szybko, że nie wiedziałem, jak się zachować. Nie miałem przestrzeni, żeby się przyzwyczaić. Zazwyczaj zanim zapada diagnoza śmiertelnej choroby, to najpierw są jakieś objawy, przeciągająca się diagnostyka, potem leczenie. Tu coś sprawdzą, tam coś jeszcze zobaczą. A mama odeszła w ciągu miesiąca. 1 kwietnia był wspólny obiad, to wtedy przedstawiłem jej moją nową miłość. Dziwne, bo po obiedzie zazwyczaj szliśmy na spacer i lody, a tym razem nie chciała, wróciła do domu, mówiła, że głowa bardzo ją boli. Zdziwiłem się, że aż tak, bo ją przecież zawsze coś bolało. A to zmęczona była, a to niewyspana, ale nigdy tak bardzo, żeby skracać wspólne wyjście. Skarżyła się na bóle migrenowe przez kolejnych kilka dni i wreszcie przekonałem ją, żeby poszła do lekarza. Tam tomograf, rezonans, wszystko. Diagnoza: glejak, nieoperacyjny.

Pytałaś mnie, co mam po mamie. Oboje wypieraliśmy fakty. Trudno nam było przyjąć od razu do świadomości szokujące informacje, niezgodne z naszym wyobrażeniem o rzeczywistości. Wypierałem więc jej diagnozę. Nie dostaliśmy czasu, żeby porozmawiać spokojnie o tym, co ważne. Kiedy przychodziłem do szpitala, starałem się do niej mówić normalnie, żeby nie myślała, że wisimy nad nią i martwimy się, bo jest taka biedniutka. „A jak się czujesz? A chcesz banana? A boisz się? A jak bardzo?" Tego chciałem uniknąć. Dla mnie mama zmarła nie w lipcu, ale zaraz po operacji, kiedy straciłem z nią łączność. Siedziałem wtedy w szpitalu i puszczałem jej muzykę. Portishead. Massive Attack. Triphopowe kawałki, które bardzo lubiła. A tata przychodził codziennie i czytał jej „Szwejka". To było bardzo trudne. Potrafiłem zostać godzinę, nie dłużej, mimo że miałem później wyrzuty sumienia, że tak uciekam. Nie byłem w stanie, bo w ciągu tej godziny przechodziłem coraz szybciej ze stanu fantazji i zaprzeczenia do rzeczywistości. To była prawda, tam i wtedy. ●

eprasa.pl 9f04a262dc



*Badanie aplikacyjne przeprowadzone w niezależnym Laboratorium Badawczym po 3 tygodniach regularnego stosowania. **Oceanic za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Indeks chemiczno-kosmetyczny, sprzedaż wartościowa, w sumie okresów Tydzień 35'2025-Tydzień 34'2026, kategoria: Produkty do pielęgnacji oczu, segment: Produkty do pielęgnacji brwi i rzęs (Prawa autorskie © 2026, NielsenIQ)

eprasa.pl 9f04a262dc

ŚWIAT CZEKA

SĄ PODRÓŻE, PO KTÓRYCH ZOSTAJE KILKA PAMIĄTEK. I SĄ TAKIE, O KTÓRYCH OPOWIADA SIĘ JESZCZE DŁUGO PO POWROCIE. OFERTA LOGOSTOUR NA 2027 ROK POWSTAŁA Z MYŚLĄ O OSOBACH CIEKAWYCH ŚWIATA, KTÓRE SZUKAJĄ NIEOCZYWISTYCH MIEJSC I CHCĄ POZNAWAĆ JE WSZYSTKIMI ZMYSŁAMI. OD ANTARKTYDY PO AFRYKĘ, OD WYPRAW KULINARNYCH PO REJSY I SPEKTAKULARNE PODRÓŻE KOLEJĄ. TO PRAWIE 200 TRAS, KTÓRE CZEKAJĄ NA ODKRYCIE.





Od góry: *Machu Picchu w Peru i afrykańskie safari – dwa zupełnie różne sposoby odkrywania świata. W ofercie LogosTour na 2027 rok takich kontrastów jest znacznie więcej.*

Są miejsca, do których można po prostu pojechać, i takie, do których dotarcie wymaga doświadczenia, wiedzy i starannego przygotowania. Tym wszystkim zajmuje się LogosTour, organizując podróże na wszystkie siedem kontynentów – również w najbardziej odległe i mniej oczywiste zakątki świata. Właśnie różnorodność jest jednym z największych atutów oferty: obok klasycznych kierunków i miejsc „must-see" znajdują się wyprawy przeznaczone dla osób, które mają już za sobą wiele podróży i wciąż szukają następnego pierwszego razu, tego uczucia głębokiego zachwytu różnorodnością i pięknem świata. Dla jednych będzie nim Antarktyda, dla innych afrykańskie safari, Galapagos czy wyprawa przez Amerykę Południową. Lista miejsc wartych zobaczenia właściwie nie ma końca – zmienia się tylko apetyt na kolejne odkrycia.

NIE TYLKO DOKĄD, RÓWNIEŻ JAK

Czasem droga jest równie ważna jak cel. Można płynąć Sekwaną przez Normandię, przemierzać dzikie krajobrazy Alaski w panoramicznym pociągu albo ruszyć pieszo do zawieszonego na pionowej skale słynnego Tygrysiego Gniazda w Bhutanie. W programach LogosTour przemieszczanie się między kolejnymi punktami samo potrafi stać się jedną z największych atrakcji wyprawy.

ŚWIAT MA SMAK I WŁASNY RYTM

Trudno naprawdę poznać kraj, odhaczając kolejne popularne miejsca czy zabytki. O jego kulturze równie wiele potrafi powiedzieć to, co trafia na stół. W Gruzji można zasiąść do tradycyjnej supry i próbować miejscowych win, w Korei zobaczyć, jak przygotowuje się kimchi, a w RPA degustować lokalne wina i ostrygi albo wspólnie gotować w barwnej dzielnicy Bo-Kaap w Kapsztadzie. LogosTour proponuje również wyjazdy z muzyką w tle i do miejsc pełnych fotograficznych inspiracji. Bo czasem najlepszą pamiątką nie jest kolejna rzecz przywieziona w walizce, lecz zdjęcie zrobione podczas „polowania" z aparatem. Każdy z tych pomysłów pozwala spojrzeć na odwiedzany kraj z innej perspektywy.

DLA TYCH, KTÓRYM WCIĄŻ MAŁO

Podczas rejsu na Galapagos można dopłynąć statkiem do wysp rozsianych po Pacyfiku, w Ameryce Południowej połączyć Argentynę, Urugwaj i Chile z rejsem wokół Przylądka Horn i wizytą na Falklandach, a wyprawę przez Peru i Boliwię zakończyć na Salar de Uyuni – największym solnisku świata. To właśnie takie programy dobrze tłumaczą, co LogosTour rozumie przez „Podróże dla Koneserów". Nie chodzi wyłącznie o luksus, ale o możliwość dotarcia tam, gdzie nie prowadzą najbardziej oczywiste turystyczne trasy, i połączenia wielu niezwykłych doświadczeń w jedną wyprawę.

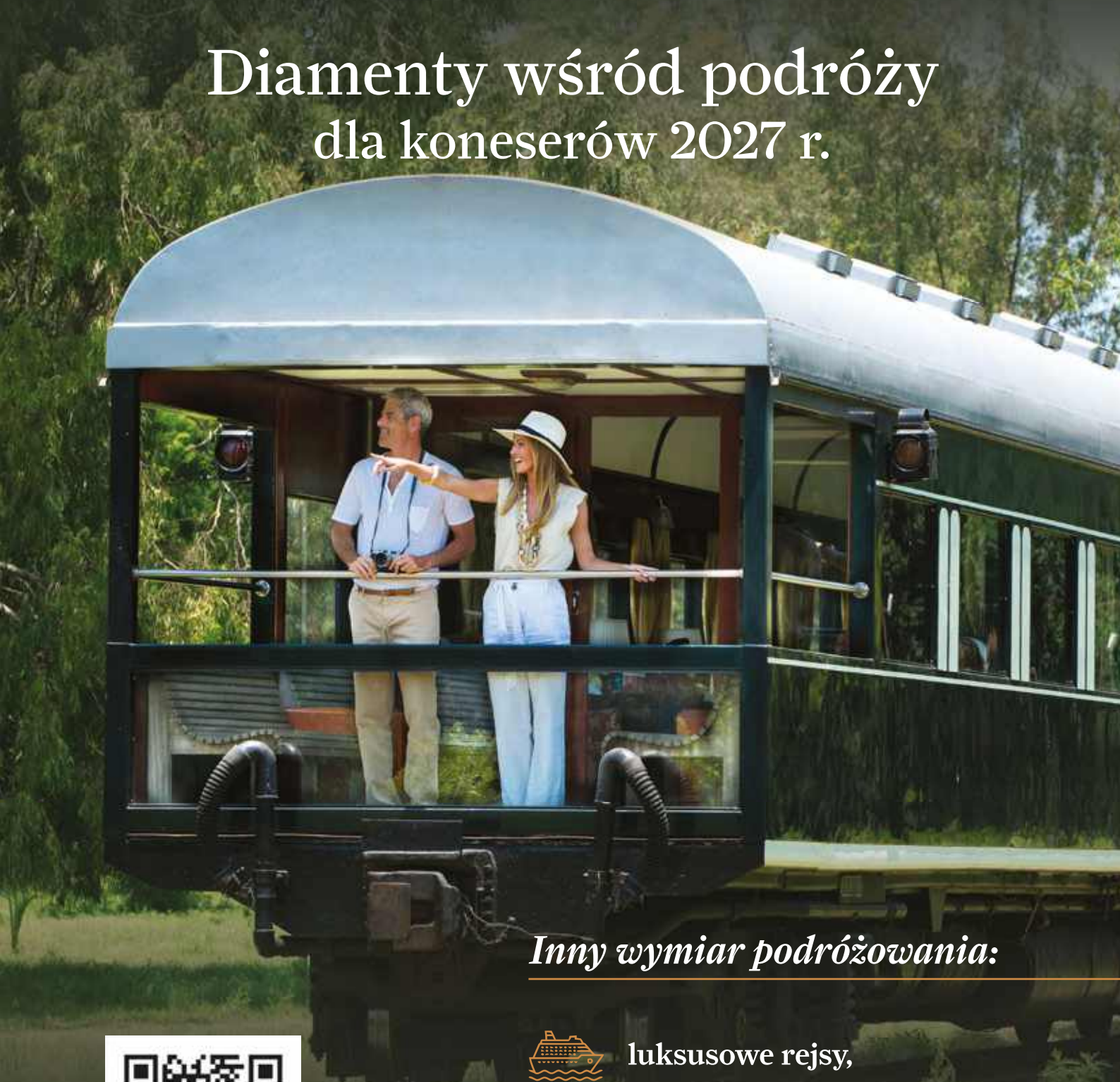
DLACZEGO LOGOSTOUR?

Przy dalekiej wyprawie wybór celu to dopiero początek. Trzeba jeszcze wiedzieć, jak połączyć poszczególne etapy, wybrać właściwe połączenia i miejsca warte zatrzymania, zadbać o transport, noclegi i wszystkie organizacyjne szczegóły. LogosTour bierze to na siebie. Wieloletnie doświadczenie biura pozwala przygotowywać także bardziej złożone trasy – na Antarktydę, Galapagos czy przez kilka krajów podczas jednego wyjazdu. Uczestnik dostaje gotowy, przemyślany program i opiekę organizatora, ale przede wszystkim coś, czego nie da się znaleźć w pierwszym lepszym przewodniku: pomysł na podróż, dla której naprawdę warto ruszyć na drugi koniec świata. Nie trzeba przy tym być wytrawnym globtroterem. Wystarczy ciekawość – całą resztą zajmie się LogosTour.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 9f04a262dc

Diamenty wśród podróży
dla koneserów 2027 r.



Inny wymiar podróżowania:

- luksusowe rejsy,
- spektakularne trasy kolejowe,
- unikalne miejsca dla pasjonatów podróży,
- niezwykle doznania kulinarne, muzyczne, kulturowe

Zobacz
i poznaj
więcej ofert
logostour.pl

LogosTour
BIURO TURYSTYKI ZNP

eprasa.pl 9f04a262dc

TYLKO PŁYNĘ

JAKO PIERWSZY CZŁOWIEK W HISTORII PRZEPŁYNĄŁ WPŁAW MORZE BAŁTYCKIE. 160 KM W MNIEJ NIŻ 55 GODZIN, BEZ ODPOCZYNKU I SNU. **BARTŁOMIEJ KUBKOWSKI** OPOWIEDZIAŁ NAM, JAK TRENOWAŁ GŁOWĘ DO PRZEKRACZANIA GRANIC, JAKĄ ROLĘ W EKSTREMALNYM WYCZYNIE ODEGRAŁA DRUŻYNA I DLACZEGO NIE WARTO PODDAWAĆ SIĘ W SPEŁNIANIU MARZEŃ.

Rozmawia **MAGDA ROSŁANIEC** *Zdjęcia* **STANISŁAW KLIMASZEWSKI**







Wszystkie zdjęcia pochodzą z ostatniego projektu przepłynięcia Bałtyku, sierpień 2026.
Na górze: Bartosz Kubkowski chwilę przed startem, Kåseberga, Szwecja.
Na dole: Z rodzicami i partnerką chwilę po wyjściu z wody na plaży w Dziwnowie.

Czy śni ci się Bałtyk?
Dziś już nie, ale pytanie to przywołuje we mnie wspomnienia po wcześniejszej nieudanej próbie, kiedy straciłem świadomość i musiałem przerwać wyprawę. To było dla mnie dość traumatyczne przeżycie, po którym długo miałem koszmary. Śniło mi się, że płynę w zimnym i niespokojnym Bałtyku, jest ciemno, nie wiem, co się ze mną dzieje. W snach wracało do mnie to, co wtedy czułem na żywo.

Myślę, że teraz jest inaczej, bo projekt został zrealizowany, marzenie spełnione, jestem szczęśliwy, więc reakcja mózgu i regeneracja organizmu są zupełnie inne niż po porażce. Hormony szczęścia robią swoje – ciało szybciej wraca do formy, a w głowie buzują pozytywne myśli.

A czy wciąż lubisz pływać? Na przykład na wakacjach wchodzisz do basenu czy morza, żeby popływać dla przyjemności?
Odpowiedź nie jest prosta. Zrobiłem kilka dni temu pierwszy po wyprawie 20-minutowy spokojny trening, przepłynąłem kilometr, czułem się dobrze, ale nie czułem radości. Było to bardziej mechaniczne wykonywanie ruchów.

Myślę, że moja głowa jeszcze nie jest gotowa na to, że mogę sobie wejść tak po prostu do wody i popływać dla relaksu i przyjemności. Czuję jednak, że chciałbym. I teraz, kiedy już osiągnąłem cel, to jest możliwe. Potrzebuję jedynie czasu. Przez ostatnie sześć lat każde wejście do wody to była jednak ciężka praca.

Właśnie, podkreślasz to w wielu wywiadach, że twoje przygotowanie do piątej próby przepłynięcia Bałtyku trwało sześć lat. Co to znaczy?
Każda z czterech wcześniejszych, nieudanych prób była kolejnym etapem przygotowania. Każda z nich mnie czegoś innego nauczyła i ukształtowała mentalnie oraz fizycznie.

Podczas pierwszej wyprawy, chociaż się bałem, czułem się bardzo pewny siebie i naprawdę byłem przekonany, że to zrobię. W ramach treningu przepłynąłem ponad 3000 kilometrów, wykonałem dobrą pracę na siłowni, trzymałem dietę, miałem super zespół, więc nie zakładałem, że może się to nie udać. Ale myliłem się, okazało się, że w ogóle nie wiedziałem, czym jest Bałtyk. Przez pierwszych 10 godzin przepłynąłem 40 kilometrów, czyli cztery kilometry na godzinę. To bardzo szybkie tempo, nie zdawałem sobie sprawy z tego, co mnie jeszcze czeka. W dziewiętnastej godzinie wyprawy naderwałem sobie mięsień grzbietu i płynąłem przez kolejnych 14 godzin, pokonując koszmarny ból. Niestety po 32 godzinach zespół powiedział mi, że od czterech godzin stoję w miejscu przez prąd wsteczny. Natura pokazała swoją siłę.

Pierwsza nieudana próba była dla mnie szokiem. Myślałem: co teraz? Jak moje życie będzie wyglądało? Musiałem więc to wszystko sobie przetrawić. Słowo „porażka" zamieniłem na „lekcja".

Do drugiej próby przystąpiłem już z większą pokorą. Ale wtedy zaskoczyła mnie temperatura Bałtyku. Było mi bardzo zimno, choć przez cały rok trenowałem adaptację do niskich temperatur. Po około 40 godzinach znowu zatrzymał mnie prąd. Eksperci szacowali wówczas, że w takich warunkach ►

eprasa.pl 9f04a262dc

potrzebowałbym jeszcze 60 godzin, żeby dopłynąć, co było niemożliwe. Znowu więc pokornie opuściłem Bałtyk. Ale byłem już spokojniejszy, bo wiedziałem, jak smakuje nieudana próba, i że życie po prostu płynie dalej.

Za trzecim razem nie trafiliśmy w okno pogodowe, płynąłem po sztormie i wpakowaliśmy się w koszmarne warunki. Cały zespół wymiotował, ja wymiotowałem, w ogóle nie przyjmowałem posiłków.

Przeżyłem najgorsze 18 godzin w całym swoim życiu. Wtedy pierwszy raz poczułem, że naprawdę chcę, żeby to się już skończyło, cieszyłem się, że wchodzę na łódkę i w ogóle żyję.

Ale nie załamałeś się, bo był też czwarty raz.

Po trzeciej porażce byłem właściwie pewny, że już nie będę próbował. Pomyślałem, że może to jest nie do przepłynięcia. Ale za jakiś czas zmieniłem zdanie. Znowu bardzo dobrze się przygotowałem. Moja ekipa też. Wszystko szło dobrze. Zostało 11 kilometrów do mety, już widzieliśmy polski brzeg, kiedy wpadłem w stan nie do opisania. Miałem zwidy, halucynacje, nie byłem świadomy, co się dzieje dookoła mnie, zacząłem płynąć w drugą stronę, twarze ludzi z łódki widziałem jako potwory, miałem lęki. Zespół wyciągnął mnie z wody.

Możesz być świetnie wytrenowany, ale w pewnym momencie prawdziwa walka zaczyna się w głowie. Silna psychika oznacza umiejętność pozostania w działaniu pomimo tego, co dzieje się w ciele i w myślach.

To była próba, która mnie najwięcej kosztowała. I wtedy pomyślałem, że Bałtyk to żywioł, z którym człowiek nie ma szans.

A jednak?...

Zaraz po tym doświadczeniu poinformowałem ekipę, sponsorów, i bliskich, że odpuszczam. Potrzebuję odpocząć, normalnie żyć, nie chcę kolejnego roku z życia przeznaczyć na ciężkie przygotowania, które za każdym razem kończą się tak samo źle. Mijały kolejne tygodnie, a serce mówiło mi, że może warto jeszcze spróbować. Kładłem się spać i myślałem, że jednak bardzo tego chcę. Przed świętami Bożego Narodzenia zadzwonił do mnie jeden ze sponsorów, który rzucił hasło, że może jednak... Nie musiał mnie długo przekonywać. Myślę, że tylko czekałem na taki impuls. Podjąłem decyzję, że okej, robimy to, ale obiecuję sam sobie i rodzicom, że to jest mój *last dance*.

Do tej ostatniej próby zarówno ja, jak i moja ekipa przystąpiliśmy z zadziwiającym spokojem i pokorą. Nie było presji. Po prostu płynąłem, robiłem swoje, a oni swoje. Nawet za bardzo nie rozmawialiśmy podczas trasy. Zaakceptowałem ból, słabe warunki, zimno, byłem otwarty na każdy scenariusz. Oczywiście bardzo chcieliśmy to zrobić, ale już wiedzieliśmy, że różnie może być.

Co zdecydowało o tym, że w tym roku się udało?

Pewnie wiele się na to złożyło, ale czynnikiem, który na pewno znacznie się przyczynił do sukcesu, była współpraca z nowym dietetykiem Dawidem Dobropolskim, który opracował dla mnie specjalną dietę i suplementację. Stosowałem ją długo przed startem i podczas płynięcia. Dieta opracowana dla mnie była autorskim pomysłem Dawida i składała się wyłącznie z posiłków płynnych, wszystko z naturalnych składników, bez żadnych dodatków, z idealnie wyliczonymi proporcjami elektrolitów, węglowodanów i wszystkich makroskładników. Muszę przyznać, że nigdy wcześniej nie czułem się tak świetnie zaopiekowany pod względem fizjologii. Dodatkowo podczas wcześniejszych prób posiłki przyjmowałem co godzinę, co mi pasowało, bo podczas 60 minut udawało mi się wpadać w rodzaj transu, przez co czas płynął mi szybciej. Jednak Dawid zdecydował, że powinienem jeść co pół godziny, co zaburzyło mi wcześniej wypracowany rytm, ale nie protestowałem, zwłaszcza że płynne posiłki przyjmuje się szybko. Czułem się naprawdę dobrze i nie miałem żadnych problemów żołądkowych czy jelitowych, co, niestety, wcześniej się zdarzało. Jestem przekonany, że nowa dieta dobrze wpłynęła również na moją szybką regenerację po.

Kto wchodzi w skład twojego zespołu?

Staram się zawsze podkreślać, że ten projekt to ciężka praca i sukces całego zespołu, choć to ja jestem frontmanem zapraszanym do wywiadów.

W zespole, oprócz wspomnianego dietetyka, są: trener mentalny, osoby od logistyki, ratownik medyczny. Jest też osoba, która w razie potrzeby może płynąć obok mnie w nocy. W sumie ośmioro ludzi, wielu z nich to moi przyjaciele. Są też osoby od wideo i zdjęć oraz dwie łodzie asekuracyjne Maria i Mewa wraz z ich kapitanami i zmiennikami. Zespół musi być zgrany, ludzie w nim muszą się lubić, ufać sobie i współpracować – to w ekstremalnych warunkach jest konieczne. Tylko oni wiedzą, ile przeżywają na łódce stresu, grozy, ale też braterstwa, oddania, zaufania i przyjaźni. Myślę, że w tym roku praca i atmosfera w ekipie również przyczyniły się do sukcesu.

Czy w zespole jest hierarchia? Myślę o takich momentach, w których ktoś musi wziąć na klatę decyzję „Przerywamy!". To spora odpowiedzialność.

Tak, zespół jest odpowiedzialny za moje życie, więc wszystko musi tam działać jak w zegarku. Najpoważniejsze decyzje spoczywają na osobach, które są ze mną od początku, pracujemy ze sobą od sześciu lat. Oni najlepiej czują, jakie są moje granice i kiedy trzeba zareagować.

Opowiedz, na czym polegał twój trening mentalny.

Uważam, że głowa to 70 procent sukcesu całego wyzwania, przygotowanie fizyczne – 20 procent, a pozostałe 10 to zwykłe szczęście. Przy tak ekstremalnym wysiłku możesz być świetnie wytrenowany, ale w pewnym momencie prawdziwa walka zaczyna się w głowie. Jak ona zacznie ci podpowiadać: „Nie dam już rady", „Co ja tutaj robię?" i poddasz się temu, to jest koniec. Pracuję nad swoimi przekonaniami i myślami z trenerem mentalnym Rafałem Mazurem. Ćwiczenia nie polegają na tym, żeby pozbyć się bólu, strachu czy negatywnych myśli, ale żeby nauczyć się nad nimi panować. Nie traktować myśli jak faktu. Z czasem nauczyłem się, że silna psychika nie oznacza tego, że

eprasa.pl 9f04a262dc

niczego się nie boisz albo nigdy nie masz słabszego momentu. Silna psychika oznacza dla mnie umiejętność pozostania w działaniu mimo tego, co dzieje się w głowie i w ciele.

Podczas treningów stosujemy różne techniki, między innymi stan hipnozy, podczas której umysł jest bardziej podatny na sugestie i pozwala odwrócić automatyzmy. Chodzi przede wszystkim o pracę ze swoim stanem, myślami, koncentracją i reakcjami organizmu. Medytacje pozwalają mi się wyciszyć, skupić na tym, co dzieje się tu i teraz, nie rozpamiętywać i nie wybiegać głową za bardzo do przodu. Wszystkie te ćwiczenia pozwoliły mi wypłaszczyć sinusoidę emocji, jaką często miałem w życiu, czując albo wielką euforię, albo rezygnację, podczas której ciężko trenować. Stabilność emocjonalna bardzo mi pomogła zarówno w pracy, jak i w życiu.

Jak ważne w procesie przygotowań organizmu do tak ekstremalnego wysiłku były regeneracja i relaks?

Bardzo ważne. I to coś, czego musiałem się nauczyć. Myślę, że w ogóle inaczej wyglądałaby nasza rozmowa i odpowiedź na to pytanie, gdybyśmy się widzieli sześć lat temu. Wtedy byłem osobą, która robiła treningi mimo zmęczenia, a nawet skrajnego wyczerpania. Przekraczałem granicę wytrzymałości. I to spowodowało, że naderwałem sobie najszerszy mięsień grzbietu, miałem też inne kontuzje. Dziś już wiem, że regeneracja jest tak samo ważna w procesie treningowym, jak ćwiczenia. Nawet mam na to dowody w postaci wyników badań – są lepsze, kiedy dbam o odpowiedni wypoczynek, relaks i sen. Uważam wręcz, że lepiej być niedotrenowanym i mieć głód płynięcia na starcie niż być przetrenowanym. Regeneracja jest kluczem do sukcesu.

A jak lubisz się regenerować?

Sen jest dla mnie najważniejszy. Potrafiłem spać po 10-12 godzin przez kilka dni z rzędu podczas intensywnych okresów treningowych. Ważna jest również praca z fizjoterapeutą. Lubię saunę, pomagała mi komora hiperbaryczna.

Plus oczywiście odpowiednia dieta, suplementacja i rezygnacja z wysoko przetworzonej żywości i słodkości. Brzmi jak banał, ale to naprawdę robi różnicę, pozwala lepiej się poczuć, lepiej myśleć, szybciej reagować.

Wiemy już, że medytujesz. Podobno masz również tajemniczy kajecik, w którym zapisujesz manifestacje i afirmacje.

Mam. Ostatnio się przeprowadzałem i podczas pakowania znalazłem zeszyty z tych sześciu lat, w których notowałem różne myśli. Jest to rodzaj kalendarza, w którym zaznaczam spotkania, zobowiązania, ale zawsze znajduję również miejsce, żeby zapisać coś od serca, jakieś życzenie, marzenie. I jak przeglądałem je ostatnio, łezka mi poleciała, bo nie wierzyłem, nie zdawałem sobie sprawy, że prawie wszystkie zapisane tam rzeczy się wydarzyły. Na przykład, że przepłynę Bałtyk, że podpiszę kontrakt, że spotkam się z kimś ważnym. Zawsze podpisuję się imieniem i nazwiskiem pod tymi manifestacjami, co traktuję jako rodzaj kontraktu z samym sobą i ze światem. I czasem myślę, że przez te zapiski dzieje się magia. ►

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

Niektóre zbrodnie nie kończą się w chwili śmierci. One dopiero wtedy zaczynają żyć w innych.

Mroczny kryminał psychologiczny o przemocy, traumie i przeszłości, od której nie da się uciec.



czyta **Anna Dereszowska**

Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl**, w księgarniach i na platformach streamingowych.

eprasa.pl 9f04a262dc

Czego dowiedziałeś się o swoim mózgu przez te sześć lat?
Że jest bardzo elastyczny, współpracuje z ciałem i że największe przeszkody i blokady powstają właśnie tam. Mózg jest jak oprogramowanie, kiedy ma jasno nakreślony program, dąży do niego, wspierając nas. Podam przykład dotyczący mojej odporności na zimno. Dawno temu brałem udział w mistrzostwach świata w pływaniu lodowym, czyli pływaniu w wodzie poniżej pięciu stopni w samych kąpielówkach. Trenując, pływałem w Bałtyku, siedziałem po dwie godziny w balii z lodem. Wytrzymywałem to, bo miałem cel i mój mózg był tak zaprogramowany. Ale w ogóle nie lubię zimna, dziś nie wejdę pod zimny prysznic. Dowiedziałem się również, że mózg zawsze nas chroni. Na przykład kiedy nas coś boli, źle się czujemy, mamy halucynacje, to ochronna reakcja organizmu na sygnał z mózgu, że coś się dzieje.

Inny przykład: kiedy wchodzimy do lodowatej wody, to automatycznie tracimy czucie w dłoniach i stopach, bo mózg wysyła informacje do krwiobiegu, żeby przekierować krew do serca, żeby przeżyć. Albo kiedy w sytuacji „walki" możemy długo nie spać – to również przykład z mojej wyprawy, nie spałem trzy doby. Myślę, że nie zdajemy sobie sprawy z siły mózgu. Ale oczywiście w realizacji celu ważna jest również konsekwencja, pewność, że to, co robimy, pasuje do nas, jest nasze, że wiemy, po co to robimy, bo wtedy łatwiej o motywację. No i kluczowy jest plan. Jeśli ktoś chce przebiec maraton, musi wcześniej zaplanować, co robić dzień po dniu, miesiąc po miesiącu, żeby to mogło się udać. Polecam też spisać ze sobą kontrakt.

Gadałem ze sobą szczerze, dużo się modliłem. I czułem wdzięczność. Że mam rodzinę, przyjaciół, że mogę się z nimi napić pysznej kawy, że jestem zdrowy, że mogę podróżować.

A czego przez 55 godzin w Bałtyku dowiedziałeś się o sobie?
Pomimo zespołu, który był ze mną, tak naprawdę była to samotna podróż. Gadałem ze sobą szczerze, dużo się modliłem. I może zabrzmi to jakoś górnolotnie, ale stawało mi przez oczami całe moje życie i czułem wdzięczność, że ono wygląda właśnie tak. Że mam rodzinę, przyjaciół, że mogę się z nimi napić pysznej kawy, że jestem zdrowy, że mogę podróżować. Myślałem, że te wszystkie drobne rzeczy warto w życiu zauważać i doceniać. I muszę przyznać, że staram się robić to na co dzień. I myślałem również, że chyba nie warto gonić za kolejnymi sukcesami.

Czy to znaczy, że nie szukasz kolejnych „Bałtyków" do pokonania?
Tego nie powiedziałem. Chodzą mi po głowie różne akweny na świecie, ale na razie nic nie planuję.

Zastanawia mnie, co cię popchnęło do tak ekstremalnego wyczynu?
Pochodzę z Mazur, trenowałem wyczynowo pływanie i pewnego dnia przepłynąłem jezioro Niegocin. Do dziś pamiętam te emocje i adrenalinę – nagle jesteś sam, nie widzisz dna jak na basenie, nie ma lin. Spodobało mi się to. A jednocześnie czułem wolność, bliski kontakt z naturą, z żywiołem. Będąc w wyczynowym sporcie, pływałem najpierw w basenie, potem w wodach otwartych, brałem udział w zawodach, ale ściganie się z innymi przestało mi się podobać. Byłem zmęczony rywalizacją, walkami o medale, napięciem, które towarzyszy zawodom. Zdecydowanie bardziej podobało mi się wyczuwanie i przekraczanie własnych granic. Czułem, że rywalizuję tylko ze sobą, i to chyba sprawiało mi największą radość. Z czasem połączyłem to ze wspieraniem Fundacji Cancer Fighters, w której jestem wolontariuszem od siedmiu lat, co nadało naszym projektom dodatkowy sens.

Jesteś uzależniony od adrenaliny?
Myślę, że jestem. Ale paradoksalnie jeszcze bardziej pociąga mnie moment, w którym nie muszę robić nic innego, tylko płynę. Moje życie jest wtedy bardzo proste. Oczywiście na początku jest galopada myśli, pierwsza godzina jest chyba najgorsza, głowa podsuwa różne scenariusze o rezygnacji, pojawia się lęk, strach, niepewność, ale pozwalam wszystkim tym myślom i emocjom minąć i z czasem zaczyna się robić naprawdę przyjemnie. W normalnym życiu mamy mnóstwo spraw do załatwienia, do przeanalizowania, dociera do nas mnóstwo bodźców, a w wodzie nie mam social mediów, robię tylko jedną rzecz – płynę, mogę być tu i teraz. To jest naprawdę przyjemne.

Chcesz swoimi wyczynami inspirować ludzi do robienia ekstremalnych rzeczy?
Nie chcę, żeby ktokolwiek brał ze mnie przykład i robił ekstremalne czy ryzykowne rzeczy bez przygotowania i rozważenia każdego ryzyka. Nie zgadzam się z Davidem Gogginsem, autorem książek „Bez końca. Uwolnij umysł i wygraj wewnętrzną wojnę" czy „Nic mnie nie złamie", że, upraszczając, „możesz wszystko". To jest niebezpieczne. Żeby w ogóle podjąć jakieś fizyczne wyzwanie, trzeba dobrze znać fizjologię swojego ciała, wiedzieć, jak działa mózg, i przede wszystkim rozumieć i lubić siebie.

Nie chcę namawiać ludzi na robienie ultrawyczynów, ale cieszy mnie, że dzięki mnie łatwiej im przełamywać życiowe bariery w codziennym życiu. Dostałem wiele wiadomości od ludzi, że dzięki mnie zdecydowali się nauczyć pływać, że ktoś rzucił palenie. Wczoraj napisała do mnie pielęgniarka z nocnego dyżuru, która w chwilach zmęczenia myślała o tym, że nie spałem 55 godzin. I jakoś samo to dodało jej sił. Napisała też do mnie dziewczyna w depresji, że obserwowała mój wyczyn i to było dla niej niezwykle budujące i inspirujące.

Każdy ma inne możliwości, granice, limity. Każdy ma swój Bałtyk. ●

BARTŁOMIEJ KUBKOWSKI polski pływak, trzykrotny srebrny medalista w mistrzostwach świata w pływaniu lodowym. Ustanowił również rekord świata przebytej odległości w ciągu 24 godzin pływania w 25-metrowym basenie, który wyniósł 103,58 km. Wolonatriusz Fundacji Cancer Fighters.

eprasa.pl 9f04a262dc

Bielenda

BEAUTICINE

NOWY WYMIAR PIELĘGNACJI SKIN TECH LAB

Linia Beauticine Lab to zaawansowana koncepcja pielęgnacyjna łącząca **skuteczne, funkcjonalne formuły, nowoczesne rozwiązania technologiczne** oraz estetykę inspirowaną **koreańskim skincare.**

NOWOŚĆ



Biodynamiczny COLOSTRO -krem barierowo-naprawczy

REGENERACJA

COLOSTRUM
+ owsianka koloidalna
+ ceramidy

PEPTYDOWE płatki pod oczy DEPUFF

REDUKCJA OZNAK ZMĘCZENIA

HEKSAPEPTYD
+ kofeina + kolagen

HIALURO-żel intensywnie nawilżający

UKOJENIE I ODŚWIEŻENIE

KWAS HIALURONOWY
+ gliceryna roślinna
+ kwas poliglutaminowy

Serum PDRN nawilżająco-regenerujące

INTENSYWNE NAWILŻENIE

PDRN
+ **4000 ppm** kwasu hialuronowego
+ pantenol

FROSTED GEL texture

LED-compatible formula

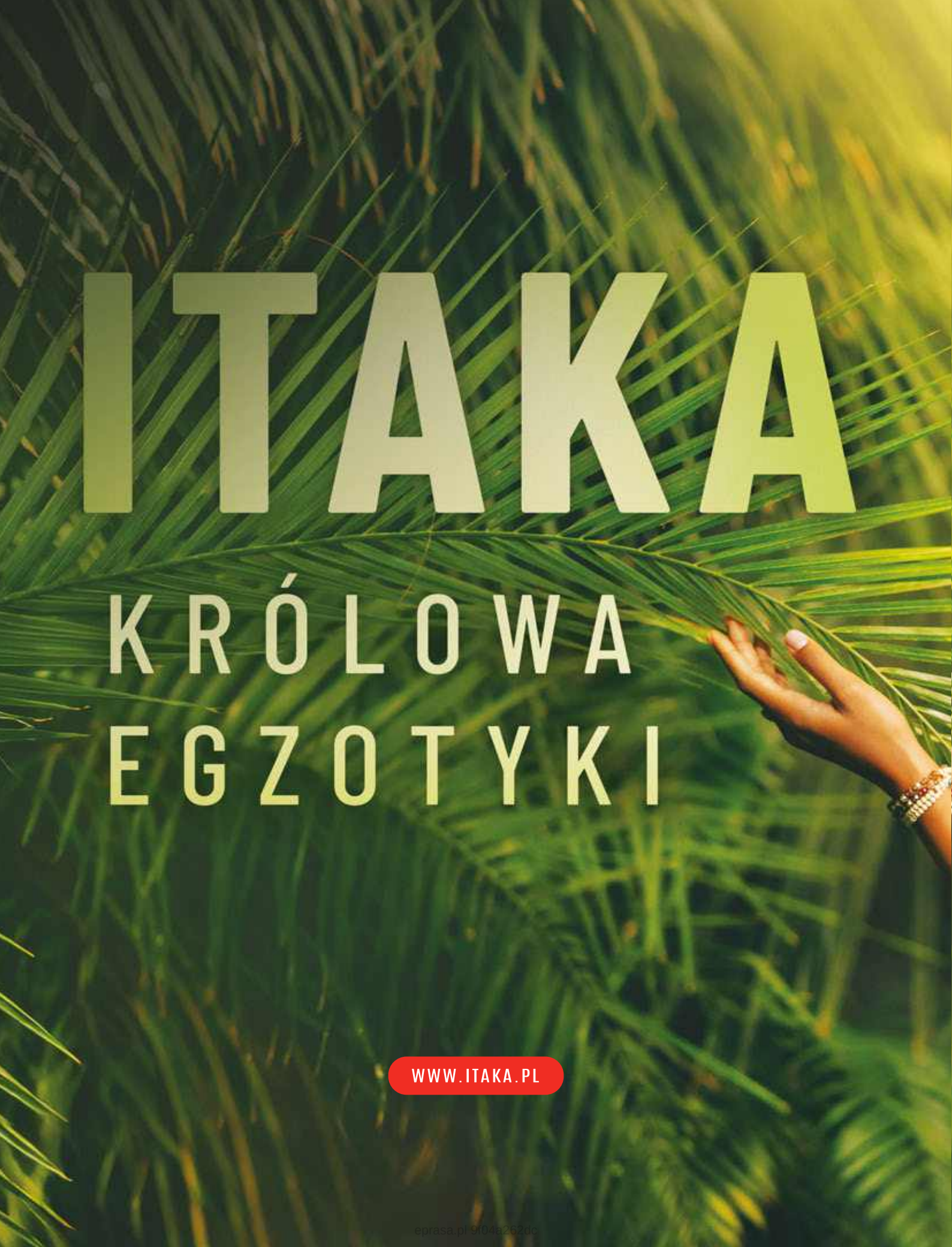
baza BIODYNAMICZNA

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

Odkryj wszystkie produkty

AI

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc

Lekcja socjologii

WYDAJE NAM SIĘ, ŻE PODZIAŁ NA KLASY SPOŁECZNE TO PRZESZŁOŚĆ. OGLĄDAMY „LALKĘ" (JEDNĄ, DRUGĄ, TRZECIĄ LUB CZWARTĄ JEJ WERSJĘ) I MYŚLIMY NAIWNIE: TERAZ NIE MA MEZALIANSÓW. A JEDNAK NADAL ŚWIETNIE FUNKCJONUJĄ POWIEDZENIA TAKIE JAK „CZŁOWIEK WYJDZIE ZE WSI, ALE WIEŚ Z CZŁOWIEKA NIGDY". ALBO UŻYWAMY ICH JAK BRONI, ALBO NIMI OBRYWAMY.



Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie – i piszę to z pełną świadomością kontrowersji wokół zarówno samej instytucji, jak i jej siedziby – od otwarcia spełnia swoją główną funkcję: prezentuje dobre, ciekawe i chętnie odwiedzane wystawy. Od końca lipca można zobaczyć w muzeum wystawę Edwarda Dwurnika pod wdzięcznym tytułem „Duma i wstyd". Artysta znany jest głównie ze swoich tulipanów i miejskich widoków. Jego klepane (tak określał swój proces twórczy) obrazy były celową zagrywką – dla inteligencji były kiczem, ale zapewniały nowobogackiej klasie możliwość zakupienia dzieła znanego artysty. Na wystawie pod kuratelą Łukasza Rondudy Dwurnik nie jest jednak rozgrywającym rynek sztuki artystą biznesmenem z misją, spotykamy go jako świetnego obserwatora i bezczelnego komika. A do tego dostajemy cenną lekcję socjologii.

Dwurnik był pierwszą osobą w rodzinie, która zdobyła wyższe wykształcenie. Pierwszą, która dokonała szybkiego awansu społecznego. To sprawiło, że stał się człowiekiem na styku – z jednej strony obracał się w środowisku elit, z drugiej nadal pozostawał synem rzemieślnika z podwarszawskiej mieściny. Zadowolonym z poprawy warunków życiowych, a jednocześnie w poczuciu winy i moralnego obowiązku wobec osób, które szansy na taki awans nie dostały. On swój obowiązek spełniał poprzez sztukę, którą uprawiał: odrzucił awangardę, abstrakcję i konceptualizm, a zwrócił się do formy zrozumiałej i czytelnej: wielkoformatowych figuratywnych obrazów, czasami sięgając po komiksową formę. Skrupulatnie dokumentował Polskę drugiej połowy XX wieku i zachodzące wtedy gigantyczne przemiany społeczne i polityczne. W swoich pracach odwoływał się do malarstwa historycznego, bez problemu znajdziemy u niego elementy zaczerpnięte wprost od najważniejszych i najbardziej cenionych w narodzie malarzy, choćby Jana Matejki. (Aż szkoda, że nie udało się dzieł tych dwóch artystów zestawić w jednej sali!) Dwurnik gra więc na naszym poczuciu przynależności, trafia we wrażliwe narodowe struny.

Tytułowy wstyd to wielka siła, betonująca hegemoniczne społeczeństwo – wszechobecna i wzmacniana określeniami takimi jak: „słoik", „małomiasteczkowy" „wieśniacki". Wstyd to także narzędzie kontroli – nic tak jak on nie ciągnie w dół, nie odbiera pewności siebie i odwagi, by się odezwać. Nic dziwnego, że politycy, tak kiedyś, jak i dziś, chętnie korzystają z jego brutalnej mocy. Czasami pozorują zdejmowanie wstydu, rozgrywając go drugim członem tytułu wystawy – dumą. Dumą z pochodzenia, z przodków, z ciężkiej pracy, z historii. Dwurnik zna wstyd i zna dumę. Gra na nosie władzy i odbiorcom. Przedstawicieli klasy robotniczej pokazuje tak, jak inteligencja chciała ich widzieć – jako obscenicznych, prostackich i bezczelnych. Mężczyźni mają wielkie nosy, pijackie rysy, są agresywni, leniwi i przemocowi. Kobiety są grube, mają wielkie piersi, wąsy i kiczowate, obciskające ciało ubrania. Do tego ogromne spracowane dłonie. Rozsiadły się i bezwstydnie pokazują krocze, jak jedna z postaci z bodaj najchętniej reprodukowanego obrazu z wystawy – „Klęska urodzaju" z cyklu „Obrazy duże" z 1975 roku. Dwurnik jest bezlitosny. Mam wrażenie, że dla wszystkich.



SONIA KISZA
jest historyczką sztuki, twórczynią profilu @histeria.sztuki. Autorka bestsellerowej książki „Histeria sztuki. Niemy krzyk obrazów" oraz najnowszej: „Sztuka i oburzenie. Histeria wokół piersi".

eprasa.pl 9f04a262dc



Edward Dwurnik, fragment obrazu „Klęska urodzaju" (ok. 1975).

Wystawa daje nam przestrzeń do pomyślenia o mechanizmach społecznych. U bohaterów Dwurnika widzimy walkę o godność, o przeżycie, ale też próby podkreślania statusu, co wspaniale widać w tak zwanych badylarzach – niby eleganckich, a tak naprawdę komicznych. W wysiłku włożonym w wyglądanie na bogatych widać nie tylko aspirowanie do klasy wyższej , ale też strach przed spadkiem z drabiny społecznej. Widzimy tę odrazę, niechęć, próbę odcięcia się od własnej tożsamości, obsesyjny lęk przed zdemaskowaniem, to wieczne sprawdzanie, czy na pewno słoma nam z butów nie wystaje.

Przerażająco aktualne u Dwurnika są także sceny pochodów. Pokazujące, że politycy – zamiast wprowadzać realne zmiany poprawiające jakość życia – wolą wykonywać pozorne ruchy, grając na symbolach narodowych i religijnych. Czy nie tak wygląda nasze współczesne „wstawanie z kolan"? W laicyzującym się społeczeństwie kult relikwii czy eucharystii zastąpiono kultem flagi i hymnu. Walkę o dobre, godne życie zastąpiono wojenką kulturową. W związku z tym ludzie – zamiast się jednoczyć – robią wszystko, by nie stracić swojej pozycji społecznej albo wejść na kolanach do wyższej. ●

U bohaterów Dwurnika widzimy walkę o godność, o przeżycie, ale też próby podkreślania statusu, co wspaniale widać w tak zwanych badylarzach – niby eleganckich, a tak naprawdę komicznych.

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, ROBERT GŁOWACKI PHOTOGRAPHY/ MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE.

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262de

Potrzebujemy czuć się POTRZEBNI

Wdzięczność to nie instagramowy filtr, ale głęboka i osobista refleksja. – Tylko taka ma moc. Wtedy staje się najlepszym prezentem, jaki można ofiarować komuś, a także sobie – mówi prof. **BOGDAN DE BARBARO** w ostatnim odcinku rubryki „W kręgu wartości".

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

Czyż może być wdzięczniejszy temat na zakończenie naszego cyklu niż wdzięczność? Ucieszył się pan, kiedy zaproponowałam tę wartość jako ostatnią.

Tak, ucieszyłem się, bo uważam, że jest ona wartościowa obustronnie, czyli zarówno dla tego, który wdzięczność daje, jak i dla tego, który ją odbiera. To jest ogromnie cenne, choć – moim zdaniem – niedoceniane.

A jak łatwo przetestować to na własnej skórze. W tym numerze „Zwierciadła" piszemy również o nowej kampanii Fundacji UNAWEZA – „Dzięki, że jesteś". Jej ambasadorzy z Martyną Wojciechowską i Bedoesem 2115 na czele zachęcają, by zadzwonić do bliskiej osoby i powiedzieć jej – szczerze – właśnie te słowa: „Dzięki, że jesteś". Sami też to zrobili i reakcja przerosła ich wyobrażenia. Okazało się, że te proste słowa wywołały bardzo pozytywne sprzężenie zwrotne. Bo druga strona też zaczęła dziękować im za to, że są. Rozpoczęło to wymianę na temat tego, jak wiele sobie nawzajem dają, pełną wzruszeń, uśmiechów i takiego dobrego uniesienia. Wdzięczność to samonakręcający się mechanizm?

Rozumiem to w ten sposób, że potrzebujemy czuć się potrzebni. I jeżeli to zostanie wyrażone, czyli jeśli dostanę wiadomość, że jestem chciany, doceniany albo uznany – zasila to taką dobrą część mojego narcyzmu. Słowo „narcyzm" jest dzisiaj nadużywane i jego sens się trochę rozmywa, tym bardziej warto podkreślić, że narcyzm potrafi być złośliwy – i wtedy biada osobom, które są w pobliżu, jak i „właścicielowi" takiego narcyzmu – ale może być też zdrowy. Pewna porcja samooakceptacji i wewnętrznej życzliwości do siebie samego, płynąca z tego, że ktoś nas docenia, potrafi być bardzo karmiąca. Dlatego wdzięczność to najlepszy prezent, jaki można ofiarować komuś, a jednocześnie sobie.

Oczywiście niebezpieczeństwo jest takie, że to się zbanalizuje. Oglądamy czasem filmy czy seriale amerykańskie, gdzie „kocham cię" pada równie często, jak w polskich „dzień dobry" czy „do widzenia". Po jednym czy dwóch takich seansach te słowa przestają mieć już dla nas tak wielkie znaczenie. I podobnie może stać się ze słowami wyrażającymi wdzięczność. Dlatego chciałbym, żeby słowom „Dzięki, że jesteś" towarzyszył jakiś niebanalny kontakt, żeby to było głębokie i zaadresowane do serca. Wtedy taka wdzięczność ma większą moc.

Ale wdzięczność ostatnio była też wyśmiewana. Wszystkiemu winne nieszczęsne dzienniczki wdzięczności – skądinąd bardzo cenne narzędzie pracy własnej – które zostały tak rozreklamowane, że zatarł się ich prawdziwy sens. Sens, który polegał na tym, by ćwiczyć się w zauważaniu zasobów, a nie braków. Praktyka prowadzenia takiego dzienniczka potrafi ►

eprasa.pl 9f04a262dc

Z JEDNEJ STRONY WDZIĘCZNOŚĆ POTRAFI SIĘ OTRZEĆ O BANAŁ, A Z DRUGIEJ JEST WAŻNYM I POTRZEBNYM RYTUAŁEM. JA SAM NIE LUBIĘ RYTUAŁÓW, A JEDNOCZEŚNIE BARDZO JE DOCENIAM.

prowadzić do zwiększenia odporności psychicznej, redukować stres i poprawiać ogólny dobrostan. Niestety bywa też coachingowym bełkotem typowym dla zjawiska nazywanego toksyczną pozytywnością, czyli presji na bycie pozytywnym i ukrywanie trudnych emocji.

Wdzięczność to postawa, która powinna płynąć z wnętrza i prawdziwej potrzeby, a nie być jedynie...

...filtrem na Instagramie.

Właśnie. Bo wtedy słowo odkleja się od jego znaczenia. Zaczyna funkcjonować na zasadzie pustego sloganu i traci swoją moc. I to dotyczy nie tylko wdzięczności, także takich słów jak „kocham cię", „fantastycznie", „cudownie". Bardzo wierzę w to, że słowa tworzą rzeczywistość, ale gdy nieraz czytam w wiadomościach, że „cały świat jest wzburzony ostatnią porażką Igi Świątek", to dochodzę do wniosku, że słowa potrafią też tę rzeczywistość zakłamywać. Cały świat, łącznie z mieszkańcami na przykład Marsa?... Zatem szanowni dziennikarze i osoby publikujące swoje opinie w mediach niegdyś zwanych społecznościowymi, szanujcie słowa, nie ogłupiajcie czytelniczek i czytelników.

Przyłączam się do tego apelu. Pomyślałam teraz o sytuacji, którą często mamy okazję obserwować, a mianowicie o publicznych podziękowaniach. Ma ona miejsce podczas przyznawania nagród czy wręczania odznaczeń. Osoba uhonorowana jest wtedy zobowiazana do podziękowania osobom, które ją nagrodziły czy doceniły. Piękna wymiana, prawda? Ostatnio nagrodzeni zaczęli – oprócz albo zamiast dziękowania rodzicom, nauczycielom czy trenerom – dziękować samym sobie. Co pan o tym sądzi?

Jak rozumiem, gdy ktoś sobie dziękuje, to reszta świata jedynie się temu przysłuchuje. W końcu taką wdzięczność można by wyrazić z zamkniętymi ustami.

Pierwszy zrobił to zdaje się Snoop Dog i wtedy odczytywałam to jako takie przekłucie balonu fałszywej skromności. Bo z publicznych podziękowań też robił się czasem banał i bełkot. To prawda, że człowiek nigdy nie odnosi sukcesu w samotności, zawsze dzieje się tak dlatego, że otrzymał wsparcie, ale umniejszanie swojego udziału też nie buduje dobrego przekazu.

Jak niegdyś powiedział z przekorą Albert Camus: „Jestem człowiekiem niezwykle skromnym, ale chciałbym, żeby wszyscy o tym wiedzieli". W takich publicznych podziękowaniach może być zawarte coś bardzo głębokiego i osobistego, ale paradoks polega na tym, że w wersji „eksportowej" czasem to rzeczywiście brzmi jak banał. W końcu w przeważającej większości najwięcej zawdzięczamy swoim rodzicom czy nauczycielom. I teraz jak oni oglądają takie wręczenie nagród, to pewnie chcieliby te słowa usłyszeć, więc jak im tego nie dać?

Niektórzy bardzo sobie wyrzucają, że w jakiejś przemowie zapomnieli podziękować małżonkowi. Wyrzucają im to też sami małżonkowie.

Sam pamiętam taką sytuację, kiedy mój przyjaciel i współpracownik bronił doktoratu. Ja byłem tego doktoratu promotorem. W swoim przemówieniu podziękował wszystkim, ale o mnie zwyczajnie zapomniał. Uroczystość już prawie się kończyła, kiedy on nagle wbiegł na mównicę i zażenowany dodał: „I jeszcze chciałem podziękować panu profesorowi". I rzeczywiście, kiedy słuchałem jego przemowy, wydało mi się dziwne i przykre, że o mnie nie wspomniał, ale kiedy widziałem jego zawstydzenie i pośpiech, żeby dopowiedzieć to, zanim wszyscy wyjdą, dostrzegłem komizm tej sytuacji. Czyli z jednej strony wdzięczność potrafi się otrzeć o banał, a z drugiej jest ważnym i potrzebnym rytuałem. Ja sam nie lubię rytuałów, a jednocześnie bardzo je doceniam.

Ja też byłam w sytuacji, kiedy wydawało mi się, że ktoś podziękuje wszystkim, tylko nie mnie, jednak okazało się, że mnie zostawił na sam koniec...

Last but not least...

W efekcie dostałam specjalne podziękowania, czyli byłam najbardziej wyróżniona. Natomiast rozbawiło mnie, tak jak i pana, że pomagając tej osobie, oczywiście nie robiłam tego dla podziękowań, wcale ich nie oczekiwałam, ale kiedy miałam być jedyną, która ich nie dostanie, zrobiło mi się przykro. Ale chciałam wrócić jeszcze do wdzięczności wobec samego siebie. Czy to jest aspekt, też psychologicznie, ciekawy dla pana? Długo nie uczyło się nas doceniania samego siebie. Uważano to za przejaw braku skromności. Do dziś niektórzy czują, że muszą siebie umniejszyć, by zasłużyć na uznanie. Z kolei psycholożka Katarzyna Miller ma zwyczaj całowania się w rączkę za coś, co jej się uda.

W tym całowaniu w rączkę jest coś żartobliwego, ale też potrzebnego, a mianowicie stan spokojnej życzliwości wobec siebie samego. Ten stan jest zagrożony u tych ludzi, którzy mają niskie mniemanie o sobie, bo na przykład już z dzieciństwa wynieśli informację, że jeśli nie będą najlepsi, to będą do niczego. Z tego punktu widzenia kluczowe, także w procesie psychoterapeutycznym, jest zadbanie o to, by dana osoba wykształciła w stosunku do siebie właśnie stan, który określiłbym jako „spokojną życzliwość". Autokrytycyzm w pewnym momencie staje się

eprasa.pl 9f04a262dc

bowiem teorią samoobsługową – nieustannie czepiając się siebie, ograniczam swoje możliwości, nie realizuję ich i w ten sposób potwierdza mi się teoria, że jestem do niczego. Ale zaznaczam, że ta życzliwość wobec siebie powinna być spokojna, nie iść w kierunku zachwytu, bo to też może odbierać rozum.

Mówimy o wdzięczności wobec siebie, o wdzięczności wyrażanej wobec innych, ale wdzięczność jako postawa zakłada też bycie wdzięcznym po prostu za życie. Za to, że jest się zdrowym, że ma się dach nad głową, że ma się co jeść. My bardzo często zapominamy o oczywistościach. Wdzięczność za takie – wydawałoby się – normalne rzeczy bardziej osadza nas w świecie i w sobie. Pomaga zdać sobie sprawę z własnego przywileju czy też szczęścia. I nie mam tu na myśli takiego mikroszantażu, jaki stosowały wobec nas mamy: „nie chcesz kaszki, a dzieci w Afryce głodują"...

Wyznam, że sam ten argument stosowałem wobec swoich dzieci... Nie jestem może z tego jakoś dumny, ale z drugiej strony pod spodem takiego komunikatu jest: doceniaj to, co masz, bądź wrażliwy na innych.

Właśnie. Można zacząć tę wyliczankę od rzeczy najbardziej podstawowych: masz dwie ręce i dwie nogi, a skończyć na tych będących już naprawdę dużym przywilejem: masz pracę, którą lubisz, masz wierne grono przyjaciół, stać cię na kupienie nowego samochodu. Pan zachęca, na przykład swoich pacjentów, do takiej praktyki wdzięczności?

Myślę, że to się dzieje, nawet jeśli terapeuta nie daje pacjentom takich wskazówek wprost. Ja to widzę następująco: terapeuta pomaga w usuwaniu przeszkód, utrudniających pacjentowi przeżywanie własnego życia rozwojowo i z poczuciem sensu. Przecież bywają ludzie, którzy mówią do swoich rodziców albo do siebie samych: „Ja się na świat nie prosiłem". Taka postawa jest odwrotnością postawy wdzięczności, o której mówimy, rodzajem agresji połączonej z autoagresją. Praca z taką osobą polega czasem na poszukiwaniu głębszego sensu życia, a czasem na usuwaniu zranień czy traum z dzieciństwa, bo one stanowią przeszkody, które uniemożliwiają odczuwanie wdzięczności.

Bywa, że blokujemy się na wdzięczność, bo czujemy, że jest ona od nas wymagana. Na przykład przez rodzicielskie przekazy w stylu: „ja w twoim wieku tyle nie miałem" albo uszczęśliwianie kogoś na siłę w oczekiwaniu pochwał.

Takie rodzicielskie zachowania mają dużo wspólnego z potrzebą wdzięczności czy też docenienia. Niektórzy zaspokajają tę potrzebę poprzez obdarowywanie prezentami. Bo kiedy dajemy komuś prezent, możemy się kierować tym, że się komuś przyda, że jest taki rytuał, w związku z tym trzeba coś kupić na urodziny czy święta, ale pod spodem może się tlić nadzieja, że to będzie budulec wdzięczności i bliskości. Niekoniecznie tak to sobie nazywamy czy uzmysławiamy, ale jednak tego oczekujemy.

Ma to nawet swoją nazwę: dług wdzięczności.

Oczywiście mówimy teraz o wdzięczności w pozytywnych barwach, ale warto pamiętać, że są ludzie, którzy mają duży problem z jej wyrażaniem, a nawet z odczuwaniem.

Z czego to się bierze?

Na przykład z tego, że ktoś jest, nazwijmy to, skurczony, woli trwać w narracji krzywdy. Wersja pod tytułem „jestem wdzięczny" utrudniałaby wersję „jestem skrzywdzony". Jak tu być wdzięcznym, skoro rodzicie mnie skrzywdzili, partner mnie skrzywdził, dzieci mnie krzywdzą, do tego jeszcze krzywdzą mnie politycy, a może nawet cały świat? No bo od czego zależy to, czy umiemy doceniać? Mózg szybciej przyswaja informacje negatywne, te pozytywne wymagają od nas więcej wysiłku. Przecież gdyby porównać sytuację Polaka dziś i 20, 30 lat temu, to powinno się zaczynać od modlitwy dziękczynnej, natomiast gdyby spytała pani pierwszego lepszego przechodnia o to, jak mu się żyje, usłyszałaby pani pewnie: „stara bieda". Tymczasem to przecież nieprawda.

Wróćmy jeszcze na chwilę na grunt rodzinny. Czy jeśli podczas terapii zarówno osoba terapeutyzowana, jak i terapeuta dochodzą do wniosku, że w danym przypadku naprawdę nie ma za co być wdzięcznym rodzicom, że jest to opowieść o ciągłym krzywdzeniu, to czy wartością dla takiej osoby może być wdzięczność po prostu za życie?

W pracy terapeutycznej ważnym planem czy też ważną odsłoną jest otwieranie zranień, skupianie się na tym, czego się nie dostało, ale nie po to, by rozsmakować się w poczuciu krzywdy, tylko po to, by dojrzeć, że przyczyną mogła być nieudana potrzeba zrobienia czegoś dobrze. Jako terapeuci nie zajmujemy się usprawiedliwianiem ani oskarżaniem, ale zrozumieniem okoliczności. I to zrozumienie często doprowadza do takiej konkluzji, że pod spodem była na przykład zraniona miłość albo cierpienie. Praca terapeutyczna z rodziną prowadzi więc do emocjonalnego otwarcia: na to, co było dobre, i na to, co było złe. I żeby to, co złe, nie zasłaniało tego, co dobre. Może być do tego potrzebne wyjęcie z siebie gniewu, żalu czy pretensji, a potem trzeba je zarchiwizować, by nie utrudniały nam życia dziś i jutro.

Zawsze da się znaleźć choćby jedną rzecz, za którą można być wdzięczną osobie, o której myślimy, że w niczym nam nie pomogła i niczego nam nigdy nie dała?

Na pewno zachęcałbym do podejmowania takich poszukiwań. Warto tędy iść, bo pytanie o to, jak przeżywamy świat, jest kluczowe dla satysfakcji, rozwoju i energii życiowej. Gdybyśmy mieli poczucie, że niczego nie zawdzięczamy tym, którzy nas otaczają, to obkurczałoby nas to we własnym gniewie, krzywdzie czy bólu. Nic dobrego z tego nie wynika.

Wdzięczność to wartość nie tylko psychologiczna, ale i filozoficzna. Być może ci, którzy uważają ją za praktykę typową dla współczesności, będą zaskoczeni, że doceniano ją już w starożytności. Na przykład Seneka Młodszy uważał, że wdzięczność to najważniejsza z cnót, a niewdzięczność – najgorsza z wad, bo niszczy tkankę społeczną. Jego zdaniem wdzięczność to moralne zobowiązanie. Za każdym razem, gdy otrzymujemy dobro, stajemy się dłużnikami, a podziękowanie jest formą spłaty tego długu.

Bardzo mi miło, że zaczęła pani od Seneki, wszak to stoik. Lubię jeszcze inną jego myśl: „Ojczyznę kocha się nie dlatego, że ►

eprasa.pl 9f04a262dc

> CZY MOŻNA NIE MIEĆ POWODU DO WDZIĘCZNOŚCI? JEŻELI MIŁOŚĆ BĘDZIE AZYMUTEM, TO WÓWCZAS ZNAJDZIE SIĘ MIEJSCE I NA WDZIĘCZNOŚĆ. NA POSTAWĘ, KTÓRA DAJE SPOKÓJ WEWNĘTRZNY, ALE NIE STAGNACJĘ.

wielka, ale dlatego, że własna". To dobry przykład tego połączenia pomiędzy ja a resztą świata. Od sukcesów ważniejsza jest miłość. Ona jest otwarta na dobre i na złe. Pani pyta, czy można sobie wyobrazić, że nie ma powodu do wdzięczności. Jeżeli miłość będzie azymutem, to wówczas znajdzie się miejsce i na wdzięczność. Na taką postawę, która daje spokój wewnętrzny, ale nie stagnację. Tak, wdzięczność to bardzo stoicka cnota. A jednocześnie praktykowanie wdzięczności otwiera nas na niedocenianą w dzisiejszych czasach życzliwość, która sama w sobie jest dobrem.

Inny filozof, Martin Heidegger, zauważał powiązanie między niemieckim *denken*, czyli myśleć, a *danken*, czyli dziękować. Jego zdaniem istotą prawdziwego myślenia jest podziękowanie za dar bycia i otaczający nas świat. Z kolei Fryderyk Nietzsche doceniał wdzięczność jako wyraz *amor fati*, miłości do własnego losu.

Mam kłopot z Nietzschem, nie jest on moim faworytem. U Heideggera zawsze zachwycała mnie koncepcja prawdy jako prześwitu, natomiast w jego życiorysie i poglądach politycznych też dostrzegam liczne zagrożenia, ale jestem mu wdzięczny za ten prześwit, nieraz pomaga mi jako terapeucie. Terapia to w końcu nic innego jak droga przez ciemny las, właśnie w kierunku tych prześwitów między drzewami.

Jeszcze inny filozof, Martin Buber, reprezentant filozofii dialogu, zauważał, że wymaga ona od nas uznania, że nie jesteśmy samowystarczalni.

Cieszę się, że Buber też się pojawia w naszej rozmowie. Obok Emmanuela Levinasa jest filozofem najbardziej włączanym do myślenia terapeutycznego. Wdzięczność bardzo dobrze mieści się w kategorii dialogu. A więc w wersji, w której druga osoba jest traktowana podmiotowo. Wzajemny szacunek, zaciekawienie, troska to podstawa terapii. Ale nie trzeba iść do gabinetu, by zauważyć, jak niebezpieczne jest dziś uprzedmiotowienie drugiej osoby.

I na to właśnie odtrutką jest wdzięczność. Dziś wiele transakcji międzyludzkich jest czysto biznesowych. Traktujemy się instrumentalnie, jesteśmy sobie do czegoś potrzebni, a potem mówimy: do widzenia.

Możliwe, że filozofowie, którzy badali umysł i intelekt, nie doceniali tego, jak bardzo rządzą nami uczucia. Ja uważam, że żyjemy w emocjokracji.

Czy jako terapeuta bywa pan adresatem wdzięczności?

Tak. Zdarza mi się przyjmować podziękowania i wyrazy wdzięczności – to bywa poruszające. Wzrusza mnie zwłaszcza, gdy ktoś po wielu, wielu latach mówi, że dostał ode mnie bardzo dużo dobrego. Wdzięczność, która jest pod sam koniec terapii, bywa nabuzowana właśnie emocjami, jeszcze nie wiadomo, jak ta praca będzie aplikowana do życia codziennego. Natomiast, gdy ktoś mnie zaczepia na ulicy i mówi: „Pan mnie pewnie nie poznaje, ale 20 lat temu byłem czy byłam u pana w terapii i bardzo mi się to przydało w życiu", to biorę to z wdzięcznością. Nie pracujemy po to, by dostać wdzięczność, ale gdy ją dostajemy, nie ma co udawać, że to jest nam obojętne.

Czasem człowiek, robiąc swoje, nie wie, jak bardzo tym komuś pomaga. Myślę, że pan dla wielu osób jest właśnie taką osobą. Nie mówię tylko o pana pacjentach, także o osobach, które czytają pana książki, słuchają pana wykładów czy czytają nasze wywiady. I bardzo chciałam panu za to podziękować.

A ja biorę to od pani i też dziękuję. Podzielę się jeszcze taką obserwacją. Podczas niedawnej konferencji Wolni od Stresu, kiedy w przerwie pomiędzy wykładami podpisywałem moją książkę, pewien pan podszedł do mnie i przyniósł mi szklankę wody. Nie prosiłem go o to, ale byłem mu niezwykle wdzięczny, bo rzeczywiście zaschło mi w gardle. Mało tego, kiedy ją wypiłem, dostałem następną, od tego samego pana. Ale ponieważ podpisywanie trwało i trwało, nie zdążyłem mu podziękować, dałem mu jedynie znak ręką. Wydawałoby się, że to tylko szklanka wody, a dla mnie to był właśnie taki przykład ludzkiej życzliwości, kiedy człowiek cię zauważa i domyśla się, czego teraz potrzebujesz. Byłem na siebie zły, że nie zdążyłem mu powiedzieć słów wdzięczności.

Może dowie się o tym z naszej rozmowy.

W takim razie: naprawdę bardzo panu dziękuję.

„Dziękuję" to jedno z moich ulubionych słów.

A już najlepiej, jak towarzyszy mu uśmiech, prawda? To wtedy taka dodatkowa informacja.

Lubię za to Francuzów. Nawet jeśli piąty raz tego samego dnia wchodzisz u nich do tej samej kawiarni, ale nie powiesz: „dzień dobry", „proszę" i „dziękuję", nie obsłużą cię albo obsłużą niechętnie. Nigdy nie śpieszymy się tak bardzo, by nie zdążyć powiedzieć tych trzech słów.

Już nie mówiąc o „przepraszam". Wszystkie one znaczą tak naprawdę: widzę cię. ●



BOGDAN DE BARBARO
psychiatra, psychoterapeuta, superwizor. W latach 2016–2019 kierownik Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum. Współpracuje z Fundacją Rozwoju Terapii Rodzin „Na Szlaku".

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 9f04a262dc

DERMIKA

ETERNAL

PRZYSZŁOŚĆ PIELĘGNACJI ANTI-AGING

NOWOŚĆ



SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

AI

DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:



AKTYWUJE REGENERACJĘ KOMÓRKOWĄ
wspiera procesy naprawcze skóry i syntezę kolagenu



ODBUDOWUJE GĘSTOŚĆ I SPRĘŻYSTOŚĆ
poprawia napięcie, elastyczność i strukturę skóry



WSPIERA DŁUGOTERMINOWĄ ODPORNOŚĆ SKÓRY
spowalnia widoczne oznaki starzenia się skóry

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI*:

- ☑ EFEKT INTENSYWNEGO NAWILŻENIA SKÓRY **100%**
- ☑ EFEKT REGENERACJI I WYGŁADZENIA SKÓRY **100%**
- ☑ EFEKT POPRAWY ELASTYCZNOŚCI I SPRĘŻYSTOŚĆ SKÓRY **93%**
- ☑ EFEKT UJĘDRNIENIA SKÓRY **93%**

*Test samooceny, efekt po 4 tygodniach stosowania Dermika Eternal, Zaawansowany krem INTENSYWNA ODBUDOWA na dzień i na noc.

eprasa.pl 9f04a262dc



1


2


3


4


5


6

DOJRZAŁOŚĆ – POSTAWA, NIE WIEK

26 WRZEŚNIA ODBYŁA SIĘ 8. EDYCJA KONFERENCJI **„WOLNI OD STRESU”**, PODCZAS KTÓREJ MÓWILIŚMY, JAK ŻYĆ W ZGODZIE ZE SOBĄ I Z SZACUNKIEM DO WŁASNEJ HISTORII. BO DOJRZAŁOŚĆ TO NIE METRYKA, ALE SPOSÓB NA ŻYCIE, KTÓRY OPIERA SIĘ NA DOŚWIADCZENIU I WIĘKSZEJ ŚWIADOMOŚCI.

eprasa.pl 9f04a262dc


7


8


9


10



11

Dojrzałość jest mądrością i siłą, która daje spokój. Czasami to również odwaga, żeby się zatrzymać, podjąć decyzję o zmianie, zadbać o siebie. Dlatego podczas ostatniej konferencji dużo mówiliśmy o relacjach, komunikacji, poczuciu własnej wartości. Ważną częścią uważnego i świadomego życia jest troska o zdrowie, profilaktyka i regularne badania. Nie są one wyrazem lęku, ale czułej odpowiedzialności za siebie. Dlatego nie zabrakło również tematów związanych ze zdrowiem i psychosomatyką. A szczególne miejsce w naszej agendzie zajął panel poświęcony profilaktyce raka piersi, o której warto mówić nie tylko w październiku. Świadome życie nie oznacza życia idealnego, ale przeżywanego z uważnością, mądrością i sensem. ● ►

1. Na konferencji w Warszawie było 780 uczestników, spotkaliśmy się w największej sali kinowej w Warszawie, w Multikinie w Złotych Tarasach. **2.** Martyna Wojciechowska, podróżniczka i działaczka społeczna zaangażowana w prawa człowieka, założycielka Fundacji UNAWEZA i projektu MŁODE GŁOWY, opowiadała o tym, jak przesuwała w swoim życiu różne horyzonty. **3.** Psycholożka i psychoterapeutka Sylwia Sitkowska poruszyła ważny temat dotyczący pułapek samooceny. **4.** Prof. dr n. med. Krzysztof Nowosielski, ginekolog i onkolog, przedstwił nam najnowsze zalecenie dotyczące profilaktyki raka piersi i szyjki macicy. **5.** Dermatolożka dr n. med. Agnieszka Bańka-Wrona opowiadała o filarach dojrzałej pielęgnacji. **6.** O psychosomatyce w kosmetologii i dermatologii mówiła Katarzyna Nowacka, kosmetolożka, specjalistka psychosomatyki i somatopsychologii. **7.** Magda Rosłaniec, redaktorka merytoryczna konferencji, i Beata Tadla, prowadząca konferencję. **8.** „Najtrudniejsza gra toczy się w naszej głowie" – mówiły o tym Dorota Idzi, dyrektor Zewnętrznych Programów Sportowych w Fundacji LOTTO, pięcioboistka, olimpijka, multimedalistka mistrzostw świata i Europy, oraz Natalia Partyka, sześciokrotna mistrzyni paralimpijska i jedna z najbardziej utytułowanych polskich tenisistek stołowych, ambasadorka marki LOTTO. Aranżacja sceny KARTELL WARSAW i Poczta Kwiatowa. **9.** Sonia Kisza, historyczka i popularyzatorka sztuki, przybliżyła nam temat kobiecego ciała w sztuce. **10.** O kryzysie w relacjach rozmawiali autorzy książki „Całe szczęście to kryzys" Robert Kowalczyk, Katarzyna Waszyńska i Ewa Podsiadły-Natorska. **11.** Prof. Bogdan de Barbaro wyjaśniał, od czego zależy, czy rozmowa jest raniącą kłótnią, czy sensownym dialogiem.

eprasa.pl 9f04a262dc



1



2



5



6



9



10

1. Oprócz gości w Warszawie, konferencję oglądało i słuchało online ponad 400 osób z całej Polski. **2.** Na stoisku marki Yves Rocher uczestniczki mogły skonsultować, jak ułożyć własny spersonalizowany program pielęgnacji. **3.** Biuro Turystyki ZNP LogosTour inspirowało nas do odkrywania świata przez podróże. **4.** Podczas przerw między wykładami uczestnicy mieli czas na networking. **5.** Na stoisku marki Iana można było porozmawiać o właściwej pielęgnacji włosów. **6.** Eksperci marki Sanprobi udzielali odpowiedzi dotyczących doboru probiotyków. **7.** Sport jest ważnym elementem dobrostanu, dlatego totalizator Sportowy, który wraz z marką LOTTO angażuje się w liczne projekty sportowe, był naszym partnerem. **8.** Sportsmenki: Dorota Idzi, dyrektor Zewnętrznych Programów Sportowych w Fundacji LOTTO, i Natalia Partyka, ambasadorka marki LOTTO. **9.** Już po raz kolejny Hotele Spa Dr Irena Eris były partnerem „Wolnych od stresu". **10.** Partnerem wydarzenia była również marka Estée Lauder Companies, która od ponad 30 lat łączy ludzi wokół idei stworzenia świata wolnego od raka piersi. **11.** Podczas wydarzenia uczestnicy mogli również kupić książki m.in. prelegentów. **12.** Konsultantki marki Avène badały kondycję skóry uczestniczek i pomagały w doborze pielęgnacji.

ZDJĘCIA: BARTOSZ BUDRECKI, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 9f04a262dc



3


4



7




8


11




12

Naszymi sponsorami byli:

Dr Irena Eris HOTELE SPA · Eau Thermale Avène Laboratoire Dermatologique · Estée Lauder Companies Breast Cancer Campaign · iana · Kartell Warsaw · Sanprobi · Totalizator Sportowy · Lotto · Logas Tour · Unaweza Fundacja · Młode Głowy · Yves Rocher France

eprasa.pl 9f04a262dc



Kadr z filmu „Blisko" w reżyserii Lukasa Dhonta.

PERSPEKTYWA KAŁUŻY

Jak rozmawiać z młodym człowiekiem o umieraniu? Jak pomóc mu bezpiecznie przejść przez pierwsze spotkanie ze śmiercią? I dlaczego wcześniejsze przeżycia nie sprawiają, że kolejna żałoba staje się łatwiejsza? Pytamy dr **MARTĘ ANNĘ SAŁAPATĘ,** psychotraumatolożkę i tanatopedagożkę, specjalizującą się w tematyce straty.

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

eprasa.pl 9f04a262dc

Pierwszy kontakt z nią wygląda bardzo różnie – może to być śmierć dziadka, rodzica czy kolegi, ale też znalezienie martwego ptaka albo bycie świadkiem wypadku. Co właściwie dzieje się w człowieku, kiedy po raz pierwszy zderza się z takim doświadczeniem?

Wszystko zależy od tego, w jakim wieku nas to spotyka, co dokładnie się stało i w jakich okolicznościach. Czy byliśmy bezpośrednim świadkiem śmierci, wydarzyła się ona w naszym najbliższym otoczeniu, a może dowiedzieliśmy się o niej dopiero po fakcie. Większość z nas po raz pierwszy styka się ze śmiercią już w dzieciństwie, a wtedy bardzo ważne jest to, kto towarzyszy nam w tym doświadczeniu , w jaki sposób się nami opiekuje. Niektórzy od samego początku wzrastają ze świadomością, że bliskie osoby umierają. Tak było w przypadku mojego syna. Od początku, kiedy opowiadaliśmy mu o rodzinie, mówiliśmy, że babcia Ania jest na cmentarzu. Dla niego naturalne było więc, że tam jedziemy, zapalamy znicz, odwiedzamy to miejsce. W miarę jak dorastał i rozwijała się jego świadomość, zadawał kolejne pytania, a my mogliśmy na nie odpowiadać. Zupełnie inaczej jest, gdy dziecko nagle traci osobę dla siebie znaczącą, kiedy pojawia się wyrwa w systemie rodzinnym: ktoś wczoraj był, a dziś go nie ma. Jeszcze inaczej wygląda sytuacja, kiedy bliska osoba choruje i mamy czas, żeby stopniowo oswajać dziecko z tym, co się dzieje, rozmawiać z nim, odpowiadać na pytania, obserwować jego reakcje.

Tylko czy tak naprawdę da się przygotować kogokolwiek na śmierć bliskiej mu osoby?

Często pokazuję studentom mem ze zdjęciem przepięknego, puchatego chomika z podpisem: „Jeżeli chcesz kochać zwierzę, kup kota. Jeżeli chcesz, żeby zwierzę kochało ciebie, kup psa. A jeśli chcesz dziecku wytłumaczyć, na czym polega umieranie, kup chomika". Te gryzonie – choć urocze – mają jedną wadę: żyją dość krótko, a ich śmierć może stać się – jak nazywał to profesor Ryszard Łukaszewicz – okazją edukacyjną. Nie chodzi oczywiście o to, żeby ktoś kupował zwierzę po to, by skonfrontować dziecko ze śmiercią, ale kiedy taka sytuacja się wydarza, warto wykorzystać ją do rozmowy. Pretekstem może być też znalezienie podczas spaceru martwej żaby czy ptaka. Widok truchła często nas przeraża, paraliżuje albo obrzydza, ale dziecko jest w takiej sytuacji przede wszystkim ciekawe. Chce podejść, zobaczyć, dotknąć bezwładnego ciała. Czasem robi to patykiem, a czasem ręką. Kiedy opiekun krzyczy: „zostaw", „nie ruszaj", „odwróć wzrok", „nie pytaj" albo swoją reakcją niewerbalną przekazuje przerażenie czy niepokój, dziecko przejmuje te emocje. Zaczyna rozumieć, że o śmierci się nie rozmawia, że jest ona czymś odpychającym albo strasznym. A więc jakość tego pierwszego kontaktu w bardzo dużej mierze zależy od dorosłych – od ich otwartości i świadomości tego, jakie konsekwencje może mieć ich reakcja.

Co może zostać w dziecku po takim pierwszym spotkaniu ze śmiercią?

W gabinecie często spotykam dorosłych, którzy wspominają mniejsze lub większe traumy związane z dziecięcym doświadczeniem śmierci. Po latach wciąż pamiętają, że na przykład byli zmuszani, by wejść do kostnicy, dotknąć zimnego ciała zmarłej babci albo ją pocałować, bo „tak wypadało". Czasami stawiano ich przy trumnie do zdjęcia. Dawniej dzieci nie były odsuwane od przestrzeni umierania i śmierci, ale też nikt ich szczególnie do tego nie przygotowywał. Być może stąd współczesna tendencja, by młodych ludzi jak najdłużej chronić przed tą sferą życia, co też nie jest dobre, bo może tworzyć wyrwę: była babcia i nagle jej nie ma, a dziecko nie ma pojęcia, co się wydarzyło, nikt nie chce z nim na ten temat rozmawiać. Nagle widzi grób i słyszy, że osoba, którą kochało, teraz tu leży. I jak to pojąć, skoro ono pamięta babcię, która robiła mu naleśniki, przytulała, bawiła się, była częścią jego codzienności. Jak ma uwierzyć w to, że teraz ta sama osoba znajduje się pod jakimś kamieniem i nigdy już jej nie zobaczy?

Zupełnie inaczej jest, kiedy ma ono możliwość pożegnania się z odchodzącym bliskim, przygotowania laurki, przekazania ulubionego misia – wtedy śmierć może stać się kolejnym etapem relacji, a nie nagłą luką, którą bardzo trudno wypełnić.

Aby złagodzić ciężar śmierci, dzieciom czasami tłumaczy się, że zmarły poszedł do nieba.

A potem dziecko patrzy w chmury i dziwi się, że nikogo nie widzi. Albo pyta rezolutnie na cmentarzu: „Jak dziadek poszedł do nieba, skoro go zakopaliście?". Kilkulatki przyjmują takie komunikaty bardzo dosłownie. Nie rozumieją metafor i przenośni. Pojawiają się więc pytania: „Czy babcię bolało, kiedy ją zakopywali?", „Czy czuje coś, kiedy się nadepnie na grób?". Dorosłych często to bawi, ale dla dziecka są to ważne pytania i ważne etapy rozumienia śmierci, w których trzeba mu mądrze towarzyszyć.

Jak pani zauważyła, kiedy byłyśmy małe, chyba nikt się nad tym jakoś szczególnie nie zastanawiał, ale współcześnie wielu rodziców ma wątpliwość: zabierać dziecko na pogrzeb czy nie?

Myślę, że z punktu widzenia rozwoju młodego człowieka dobrze jest nie wykluczać go z pogrzebu. Trzeba jednak przygotować grunt: wytłumaczyć mu, co się wydarzy, odpowiedzieć na pytania, powiedzieć, czego może się spodziewać. Im więcej wcześniej ►

eprasa.pl 9f04a262dc

> NASTOLATEK MOŻE UDAWAĆ OBOJĘTNOŚĆ ALBO NAGLE WYKAZAĆ SIĘ NADMIERNĄ DOJRZAŁOŚCIĄ, MASKUJĄC TYM PRAWDZIWE EMOCJE: BEZSILNOŚĆ, BEZRADNOŚĆ. MOŻE ZŁOŚCIĆ SIĘ NA SAMĄ SYTUACJĘ, NA ZMARŁEGO, NA OTOCZENIE, A NAWET NA CAŁY ŚWIAT, KTÓRY PO ŚMIERCI BLISKIEJ OSOBY SIĘ NIE ZATRZYMAŁ.

wyjaśnimy, tym mniej zaskoczeń będzie podczas samej uroczystości. Bardzo ważne jest też, żeby nie zakładać, że dziecko wytrzyma na pogrzebie do końca. Jego decyzja może się zmienić. My, dorośli, też czasami chcielibyśmy wyjść, odsunąć się gdzieś na bok, ale powstrzymuje nas myśl, że „nie wypada", że trzeba zacisnąć zęby i zostać do końca ceremonii. Młody człowiek nie ma jeszcze tak silnego poczucia społecznych zasad. Jeśli robi mu się trudno, może wyraźnie pokazać, że chce wyjść, warto więc wcześniej przygotować plan awaryjny. Szczególnie ważne jest to wtedy, kiedy rodzic sam jest pogrążony w żałobie i może nie mieć w danym momencie zasobów, żeby jednocześnie przeżywać własną stratę i odpowiadać na wszystkie potrzeby dziecka.

Pamiętam, jak na pogrzebie babci mój kuzyn nagle powiedział coś śmiesznego i wszyscy zaczęliśmy chichotać. Wyrzucono nas za to z kościoła.

A przecież dorosłym też zdarza się w takich sytuacjach śmiać i reagować w sposób, który z zewnątrz wydaje się nieadekwatny. Śmiech może być mechanizmem obronnym, sposobem na rozładowanie napięcia. Mam jednak wrażenie, że bardzo łatwo przychodzi nam dyscyplinowanie w takich sytuacjach dzieci. Chcemy, żeby zachowywały się odpowiednio, a kiedy tego nie robią, odbieramy to jako ocenę nas samych. Zapominamy, że nasze dziecko jest autonomiczną osobą, która ma własne emocje i własne sposoby radzenia sobie z trudną sytuacją. Umyka nam też coś bardzo ważnego z perspektywy rozwojowej – labilność emocjonalna. Dziecko bardzo łatwo i płynnie przechodzi z jednej emocji w drugą. Może przez chwilę płakać, a za moment śmiać się i biegać między pomnikami z kuzynem, którego dawno nie widziało. To wcale nie oznacza, że przestało być smutne z powodu śmierci bliskiej osoby. My, dorośli, dłużej utrzymujemy się w określonych stanach emocjonalnych. Młodzi mają znacznie większą płynność emocjonalną i to właśnie pozwala im w pewien sposób inaczej przeżywać żałobę.

Lubię porównywać ten stan do kałuży. Dorosły do niej wchodzi, siada, nasiąka wodą, a przez to trudno mu później wstać i opuścić to miejsce. Tymczasem dziecko biega obok tej kałuży, wskakuje do niej i wyskakuje. Cały czas jest w przestrzeni żałoby, ale potrafi jednocześnie być „tu i teraz" – cieszyć się, że ktoś powiedział coś śmiesznego, bawić się z rówieśnikiem, a chwilę później wrócić do smutku czy refleksji. Śmiech nie zawsze oznacza brak szacunku dla sytuacji, dla zmarłego czy dla innych osób. To jest dziecięca ekspresja życia. Zamiast więc oczekiwać, że młodzi ludzie będą przeżywać żałobę tak jak my, powinniśmy pomóc im znaleźć bezpieczny sposób na bycie w tej trudnej sytuacji – z całym wachlarzem emocji, który może się w ciągu kilkunastu minut zmienić wiele razy.

A kiedy człowiek jest w stanie zrozumieć, czym tak naprawdę jest śmierć?

Każdy rozwija się w indywidualnym tempie, ale w literaturze odnaleźć można informacje na temat pewnych kluczowych etapów. Do około drugiego roku życia dziecko nie ma jeszcze świadomości śmierci w jej pełnym znaczeniu. To jednak nie oznacza, że nie przeżywa straty. Maluch bardzo mocno odczuwa brak bliskości, kontaktu z opiekunem, także fizycznego. Dlatego po stracie mogą pojawić się trudności ze snem czy jedzeniem. Na tym etapie najważniejsza jest bliskość: przytulanie, poczucie bezpieczeństwa i utrzymanie codziennej rutyny. Stałe pory posiłków, snu i zabawy dają dziecku poczucie przewidywalności. Można powiedzieć, że ma być blisko, ciepło i bezpiecznie. Między drugim a piątym rokiem życia dzieci zaczynają już rozumieć różne aspekty śmierci, ale nie pojmują jeszcze jej nieodwracalności, dlatego rodzice i opiekunowie powinni być przygotowani na to, że malec będzie zadawał w kółko te same pytania, ale one często różnią się drobnym szczegółem. Dziecko dostaje odpowiedź, układa ją sobie w głowie i po chwili pojawia się kolejny element, którego jeszcze nie rozumie albo chce doprecyzować. Ważne, by odpowiadać dokładnie na to pytanie, które dziecko zadało, nie musimy od razu przekazywać mu całej wiedzy, którą sami posiadamy. Pamiętajmy też, że na tym etapie rozwoju pojawia się również myślenie magiczne. Dziecko ma poczucie, że jego myśli, słowa czy zachowania mogą mieć wpływ na rzeczywistość, co w kontekście śmierci może prowadzić do poczucia winy.

Czy to znaczy, że może połączyć śmierć bliskiej osoby z własnymi myślami albo zachowaniem?

Tak. Wyobraźmy sobie kilkulatka, który bardzo chce mieć psa, ale rodzice się na niego nie zgadzają, ponieważ są pochłonięci

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

eprasa.pl 9f04a262dc

opieką nad chorą babcią. I malec myśli sobie: „Wolałbym mieć psa niż babcię", a kiedy jakiś czas później babcia umrze, dziecko może połączyć te dwa wydarzenia i uznać, że w jakiś sposób przyczyniło się do jej odejścia. Dla dorosłego to absurdalne, ale dziecku wydaje się bardzo realne. Dlatego trzeba być cierpliwym i uważnym.

Czy na tym etapie człowiek rozumie już nieodwracalność śmierci?

Dojrzewamy do tego zazwyczaj między piątym a ósmym rokiem życia. I wiąże się to często z zainteresowaniem biologicznym wymiarem śmierci. Dzieci dociekają wtedy, co dzieje się z ciałem pod ziemią, jak wygląda kremacja. Niektóre zaczynają się bawić w pogrzeby. Istnieją nawet zestawy klocków, które pozwalają odtwarzać różne elementy związane z pochówkiem czy zabawkowe trumny. Nie powinniśmy się tego bać, bo młody człowiek, budując cmentarzyki czy wyprawiając pochówki dla pluszaków, może w ten sposób przepracowywać swoje doświadczenia.

A jak żałobę przeżywa nastolatek?

Często udaje obojętność albo nagle wykazuje się nadmierną dojrzałością, maskując tym prawdziwe emocje: bezsilność, bezradność. Może złościć się na samą sytuację, na zmarłego, na otoczenie, a nawet na cały świat, który po śmierci bliskiej osoby wcale się nie zatrzymał. A do tego dochodzi przecież szkoła, konieczność koncentracji na zajęciach, wykonywania obowiązków. Z jednej strony taki młody człowiek potrzebuje więc bezpiecznej przestrzeni do rozmowy, dużo wsparcia i elastyczności. Z drugiej – nadal ważne są dla niego granice i poczucie przewidywalności. Nie możemy zwolnić go ze wszystkich obowiązków, szczególnie szkolnych, bo mógłby wtedy poczuć się dodatkowo wykluczony, ale musimy też uwzględnić, że jego możliwości w tym czasie mogą być ograniczone. Najważniejsze jest stworzenie przestrzeni do bezpiecznego wyrażania emocji. Złość jest naturalną reakcją na stratę, tak samo, jak płacz. Tymczasem młodzi ludzie często słyszą: „Nie złość się", „Nie płacz", „Uspokój się", „Idź do siebie".

Słyszą też czasami: jesteś już najstarsza, najstarszy, teraz to ty musisz pomagać mamie.

Taki komunikat jest przerzuceniem na młodego człowieka odpowiedzialności, na którą nie jest gotowy. Może to wpłynąć na jego poczucie własnej tożsamości i prowadzić do parentyfikacji – sytuacji, w której zacznie przejmować obowiązki wobec młodszego rodzeństwa albo stanie się dla rodzica kimś w rodzaju partnera w codziennym funkcjonowaniu. Dlatego trzeba bardzo uważać na to, co mówimy młodym ludziom po stracie. Czasami nie zdajemy sobie sprawy, jak dużą odpowiedzialność mogą na nich nałożyć nasze słowa i jakie konsekwencje może mieć to w przyszłości.

A czy można sobie „za dobrze" radzić z przeżywaniem śmierci kogoś bliskiego? ►

REKLAMA



Oryginalna Poczta Kwiatowa®

Poczta Kwiatowa® to nie tylko marka – to emocje, tradycja i sztuka wyrażania uczuć za pomocą kwiatów.
Od lat jesteśmy liderem w branży wysyłki kwiatów w Polsce, pomagając łączyć ludzi bez względu na dzielącą ich odległość.

pocztakwiatowa.pl
22 828 95 95

eprasa.pl 9f04a262dc

Dobre pytanie. Mamy bardzo silne społeczne oczekiwania dotyczące tego, jak osoba w żałobie powinna się zachowywać. A przecież jest to proces indywidualny, intymny, zmienny i nieliniowy. Przez rozpowszechniony w kulturze model pięciu etapów żałoby: zaprzeczenie, złość, targowanie się, depresja i akceptacja – oczekujemy od siebie, że będziemy przechodzić przez te wszystkie stany po kolei. Tymczasem żałoba tak nie wygląda. Możemy w tym samym czasie doświadczać pozornie wykluczających się stanów: wiedzieć, że bliska osoba umarła, a jednocześnie mieć w sobie niedowierzanie, jakby mózg próbował jeszcze przekonać nas, że to zły sen. Możemy czuć złość, głęboki smutek, nadzieję, a jednocześnie próbować odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Uczymy się żyć po stracie, ale to nie oznacza, że kiedykolwiek ją zaakceptujemy. Ta niezgoda nie musi jednak odbierać życiu jego wartości ani sensu. Możemy nadal podróżować, spotykać się ze znajomymi, tańczyć, śmiać się, zachwycać, a jednocześnie mieć w sobie sprzeciw wobec tego, co się stało.

Dużo rozmawiałyśmy o wczesnym kontakcie ze śmiercią. Są jednak osoby, które przez większą część życia nie muszą mierzyć się z taką stratą. To niewątpliwie szczęście, ale kiedy w wieku 30 czy 40 lat nagle odchodzi ktoś dla nas ważny, możemy nie mieć żadnych doświadczeń ani zasobów, które pomogłyby nam sobie z tym poradzić. Co wtedy?

To nie jest tak. Każdego dnia słyszymy o tym, że ludzie umierają w różny sposób – wystarczy włączyć jakikolwiek kanał informacyjny. Nawet jeśli nie dotyka nas to bezpośrednio, nie jesteśmy istotami oderwanymi od społeczeństwa, które nagle, po raz pierwszy, spotykają się z takim doświadczeniem. Poza tym fakt, że ktoś nie przeżył osobiście znaczących dla siebie strat, nie oznacza przecież, że nie doświadczył ich w ogóle. Właściwie każdego dnia coś tracimy. Czasem są to rzeczy drobne – kończy się lato, mija kolejny rok, zamykamy jakiś etap życia. Pamiętam koniec liceum i te deklaracje: „Będziemy się spotykać, podtrzymywać tę więź". A potem okazuje się, że każdy idzie w swoją stronę. Różne etapy rozwojowe automatycznie otwierają przed nami nowe przestrzenie, ale jednocześnie generują straty. Zmieniamy miejsce zamieszkania, pracę, środowisko. Powoli tracimy też młodość, sprawność fizyczną, pewien sposób funkcjonowania. Oczywiście strata w postaci śmierci bliskiej osoby jest doświadczeniem szczególnym, granicznym, ale dorośli mają większą świadomość tego, co nazywamy mediatorami żałoby. Jesteśmy w stanie pewne rzeczy zracjonalizować. To bardzo pomaga.

A jednak z tej rozmowy wynika, że choć każda śmierć jest inna, pierwszy kontakt z nią może mieć szczególne znaczenie.

Tak, ale nie oznacza to, że kolejne straty przestają robić na nas wrażenie. Każda pojawia się w innym momencie naszego życia, kiedy mamy inną wiedzę, większe lub mniejsze zasoby i odmienne możliwości radzenia sobie. Straty mają też tendencję do łączenia się i kumulowania, bo na różnych etapach życia mamy inną przestrzeń na ich przeżywanie. Może być tak, że w dzieciństwie otaczali nas bliscy, którzy z nami rozmawiali, tłumaczyli, akceptowali nasze emocje, tworzyli na nie miejsce. A później pojawiły się obowiązki: szkoła, matura, poczucie, że ktoś na nas liczy i nie powinniśmy go obarczać swoim smutkiem. Nasze cierpienie zeszło na dalszy plan i utknęło tam jak zadra. Dlatego czasami pozornie niewielka strata otwiera nagle wszystkie wcześniejsze emocje. Zdarza się, że ktoś przychodzi do gabinetu po śmierci zwierzęcia i mówi: „Co się ze mną dzieje? To był tylko kanarek, a ja nie mogę się pozbierać, ciągle płaczę". I podczas rozmowy okazuje się, że ta śmierć jest tylko wierzchołkiem góry lodowej, że pod spodem znajdują się straty z całego życia, których wcześniej człowiek nie miał możliwości przeżyć.

Nawet najlepiej zaopiekowana śmierć pierwszej bliskiej osoby, nie impregnuje nas zatem na kolejne straty?

Poznałam kobietę, która w trakcie pandemii pochowała pięć bliskich osób. Odchodziły niemal lawinowo, a ona sama organizowała wszystkie pogrzeby. Kiedy po raz kolejny znalazła się w zakładzie pogrzebowym, dokładnie wiedziała już, co i jak załatwić, ale to wcale nie sprawiło, że było jej łatwiej. Każda śmierć wiąże się z utratą niepowtarzalnej relacji, za każdym razem tracimy więc coś innego. Czasem kawałek siebie – swoje wyobrażenie o życiu, o przyszłości, o własnej tożsamości. „Kim ja teraz jestem bez mamy?" „Kim jestem bez partnera?" Czasami nawet język nie daje nam narzędzi, żeby to nazwać. Dlatego powinniśmy się nauczyć pokory wobec czyjegoś doświadczenia, jego ścieżki i emocji, bo choć wydaje się, że żałoba jest doświadczeniem uniwersalnym, tak naprawdę każda jest inna. Nasza może być trochę podobna do żałoby innych ludzi, ale nigdy nie będzie dokładnie taka sama.

Najważniejsze jest przyznanie każdemu człowiekowi prawa do tego, żeby przeżywał stratę tak, jak potrafi i jak w danym momencie potrzebuje. Śmierć jest doświadczeniem granicznym – trudnym, a czasem traumatycznym. Zostawia w nas ślad i staje się częścią naszej historii, choć każdy z nas inaczej uczy się żyć z jej konsekwencjami. C.S. Lewis powiedział kiedyś, że „żałoba nie okazuje się stanem, lecz procesem". Być może dlatego nie chodzi w niej o to, aby za wszelką cenę pogodzić się ze stratą, ale raczej o to, by krok po kroku uczyć się żyć z jej obecnością, nie zapominając, nie pomniejszając tego, co się wydarzyło, i nie odbierając sobie prawa do dalszego życia. ●



DR MARTA ANNA SAŁAPATA
wykładowczyni na Uniwersytecie Pomorskim w Słupsku. Jako pedagożka zajmuje się m.in. tanatopedagogiką (związaną z umieraniem i śmiercią). Członkini Kolektywu Instytutu Dobrej Śmierci, ekspertka MŁODYCH GŁÓW.

ZDJĘCIA: MAŁGORZATA DE OLIVEIRA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 9f04a262dc

zwierciadło

Przyjemność zaczyna się od uwagi.





Iza Jąderek

Pierwsza polska książka, która w kompleksowy sposób łączy wiedzę seksuologiczną z praktyką *mindfulness* i *compassion*.

Książka do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl** oraz w dobrych księgarniach.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc

Syndrom OSZUSTA

Dlaczego podważamy swoje kompetencje, wątpimy w siebie jako profesjonalistów, jeśli nie ma ku temu merytorycznych powodów, zastanawia się psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER.**

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

Zdarza się, że wiemy, jak zrealizować dany projekt czy wygłosić prelekcję, ale zaczynamy wątpić we własne możliwości. Mamy wiedzę, kompetencje, doświadczenie, jednak czujemy niepewność. Czy powodem jest tak zwany syndrom oszusta?

Jeśli mimo posiadania rzetelnej wiedzy, obiektywnie wysokich umiejętności i kompetencji czujemy się wiecznie niepewni, zawstydzeni pozytywnymi opiniami na nasz temat, awansowaniem na wyższe stanowiska, jeśli czujemy się niesłusznie nagradzani, a w wewnętrznym dialogu dewaluujemy siebie – to rzeczywiście możemy uznać, że mamy syndrom oszusta. Czyli bardzo zaniżoną ocenę własnych realnych możliwości, osiągnięć i kompetencji. Powodem takiego sformatowania stanu umysłu jest oczywiście wyuczona pod wpływem ważnych osób w dzieciństwie i dorastaniu niewiara w siebie. W dorosłym życiu brak wiary w siebie będzie się nieuchronnie przejawiał bezrefleksyjną uległością wobec autorytetów i presji grupy. Niezdolnością do obrony własnego zdania, poglądów i przekonań, czyli konformizmem. A także perfekcjonizmem, czyli niezdolnością do uznania za wystarczające własnych wytworów, osiągnięć i kwalifikacji.

A jeśli szef przekaże nierzetelne dane do prezentacji, to nie powiemy o swoich wątpliwościach i użyjemy ich w swojej pracy?

Tak może być. Prezentując takie dane, podświadomie lub świadomie staramy się szybko zapomnieć o naszych wątpliwościach. Ale to, co wyparte ze świadomości, nigdy nie znika, działa w ukryciu, w tle. Podświadoma, nawykowa automanipulacja zostawia ślad w postaci poczucia niepewności, zakłopotania, uporczywej aury zagrożenia kompromitacją.

Dlaczego tak postępujemy, przecież sobie tym szkodzimy?

Postępujemy tak, kiedy boimy się narazić na dezaprobatę, gniew czy wykluczenie ze strony silniejszych od nas, a więc – jak myślimy – tych, od których w naszym życiu wiele zależy. Wydaje nam się, że wybieramy wtedy mniejsze zło. Wolimy doświadczać własnego moralnego dyskomfortu, niż narazić się na konfrontację i jej bolesne konsekwencje. Ukrytym psychologicznym tłem takiego zachowania jest z reguły wczesny trening, który fundują nam w dzieciństwie rodzice, nauczyciele i inne osoby, które są dla nas autorytetami, przyjmując wobec nas autorytarną, wymagającą i dewaluującą postawę. Wiele dzieci pozbawiono w ten sposób zaufania do siebie, wiary we własne emocje, uczucia, sądy i poglądy. Z takich dzieci rosną dorośli obciążeni nieadekwatnym poczuciem bycia niewystarczającymi i niestosownymi. Niestety takie poczucie, choć z gruntu fałszywe, działa jak samosprawdzająca się klątwa. Deformuje bowiem i ogranicza tak bardzo sposób istnienia tych dzieci, a potem dorosłych, że nie pozwala im nabyć potrzebnych umiejętności i atrybutów, co w rezultacie fiksuje ich w roli nieadekwatnych, niewystarczających, niekompetentnych.

Trening poczucia niewystarczalności i niekompetencji to uwagi w rodzaju: „milcz, nie wychylaj się, głupi jesteś, co ty tam wiesz, wydaje ci się, przesadzasz"...

...„dzieci i ryby głosu nie mają", „nie zadawaj tych głupich pytań" itd. W rezultacie takiego wieloletniego treningu, gdy dziecko staje się dorosłym, automatycznie, nawykowo wątpi w siebie. Wątpi w to, czy dobrze widzi, czy dobrze słyszy, czy dobrze myśli, pamięta, czuje i mówi. Szczególnie doświadcza tego w kontaktach z szefami, a także z innymi znajdującymi się wyżej w hierarchii zawodowej lub społecznej osobami. Jeśli tak sformatowanej dorosłej osobie autorytet przedstawi nawet ewidentnie nieprawdziwe dane, informacje czy poglądy, twierdząc, że są prawdziwe, nie spotka się to z żadnym protestem ani oporem.

Czemu nawet rodzice robią to swoim dzieciom?

Bo najprawdopodobniej sami przeszli w dzieciństwie podobny trening. Mają więc te same problemy z poczuciem własnej wartości i wiarygodności. Niestety, gdy sami zostali rodzicami, poczuli trudną do odrzucenia pokusę, by wykorzystać rodzicielstwo do skompensowania swoich kompleksów. Na nieświadomym poziomie przykryli w ten sposób wątpliwości co do własnego ►

eprasa.pl 9f04a262dc

> W DOROSŁYM ŻYCIU BRAK WIARY W SIEBIE MOŻE PRZEJAWIAĆ SIĘ ULEGŁOŚCIĄ WOBEC AUTORYTETÓW, NIEZDOLNOŚCIĄ DO OBRONY WŁASNYCH POGLĄDÓW I PRZEKONAŃ, CZYLI KONFORMIZMEM. A TAKŻE PERFEKCJONIZMEM, CZYLI NIEZDOLNOŚCIĄ DO UZNANIA ZA WYSTARCZAJĄCE WŁASNYCH OSIĄGNIĘĆ I KWALIFIKACJI.

poczucia wartości, upajając się słodyczą bycia wreszcie w pozycji niczym niezagrożonego autorytetu. Przecież własne dzieci nie są w stanie zagrozić autorytarnym aspiracjom i złudzeniom – przynajmniej do 16. roku życia.

To kolejny krzywdzący mechanizm, który powinniśmy przestać przekazywać z pokolenia na pokolenie.

Oj, przydałoby się. Niestety dziś to zadanie staje się trudniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Powodem jest to, że dominującym typem charakteru jest obecnie narcyzm. W kontekście „pandemii narcyzmu" warto wskazać na jeszcze jedną, typową przyczynę poczucia niekompetencji. Jest nią zaślepione, obsesyjne dążenie ludzi o wypartym niskim poczuciu wartości do możliwie najwyższych pozycji w tej hierarchii, w której akurat rywalizują. Rezultat jest taki, że wielu ludzi zajmujących wysokie pozycje zawodowe, społeczne, a także polityczne poniewczasie orientuje się, że znaleźli się w strefie niekompetencji. Boją się więc, że ich rzeczywiste umiejętności i wiedza nie wystarczą na ogarnięcie spraw, z którymi przyjdzie im się mierzyć i za które będą odpowiedzialni. Narcyzi ratują się wtedy autorytarnym, dewaluującym podwładnych sposobem zarządzania.

O narcyzach niedawno rozmawialiśmy.

Tak, ale trzeba teraz o nich wspomnieć, bo ich styl zarządzania jest znanym piekłem dla osób obciążonych syndromem oszusta. Kiedy więc pracownik, wychowany przez rodziców niszczących jego wiarę w siebie, trafi na szefa narcyza, zniwelowana do minimum zostanie jego produktywność, nie mówiąc już o kreatywności. Strategią postępowania w pracy będzie wtedy uległe zaspokajanie ambicji swojego pracodawcy, czyli troska o własne przetrwanie, a nie o dobro firmy.

Powodem jest przeniesienie na szefa narcyza lęku nabytego jeszcze w dzieciństwie przed złością rodziców?

Nie tylko. Osoby nauczone nawykowego ulegania autorytetom nazywane są też akolitami, czyli bezkrytycznie oddanymi wielbicielami jakiegoś wodza czy autorytetu. Ich uległość potrafi osiągnąć taki stopień, że zaczynają bezkrytycznie wierzyć w to, co mówią ich autorytety lub większość społeczeństwa. Zaprzeczają przy tym własnemu zdrowemu rozsądkowi i zmysłom.

To idealni podwładni dla szefów o cechach narcystycznych.

Spektakularnego dowodu na to, jak bardzo można sobie nie ufać, a w konsekwencji ulegać presji innych, dostarczył eksperyment z połowy ubiegłego wieku amerykańskiego psychologa społecznego profesora Ascha. Otóż do grupy osób udających uczestników badania zapraszano niczego nieświadomą osobę badaną. Komunikowanym celem badania było rzekome testowanie stopnia trafności oceny długości dwóch linii wyświetlanych na ekranie. Uczestnicy po kolei wygłaszali swoje zdanie, która z dwóch linii jest dłuższa. Osoba badana była pytana o opinię po usłyszeniu opinii podstawionych osób. Zadaniem tych osób było wielokrotne odpowiadanie w zgodzie z rzeczywistością, aby pod koniec eksperymentu kilkakrotnie powiedzieć nieprawdę. Ku zaskoczeniu badaczy większość osób badanych nieświadomie ulegała opinii większości fałszującej rzeczywistość, zaprzeczając świadectwu własnych zmysłów i rozumu.

Wystarczy konsekwentna, wieloletnia przemoc w domu rodzinnym, żeby już zawsze wątpić we własne zmysły i własne doświadczenie?

Niestety tak. Dziecko słuchające latami umniejszających opinii na swój temat, w końcu przechodzi na stronę tych, którzy go nieświadomie oszukują i krzywdzą. Nie może postąpić inaczej wobec groźby rodzinnej banicji, wizji samotności i zapomnienia. Bo to w psychice dziecka jawi się jako przerażające unicestwienie. Więc postawa ulegania autorytetom, zaprzeczania sobie umożliwia takiemu dziecku przetrwanie. Z czasem staje się to dla wielu strategią przetrwania na resztę życia. Wydostać się z tego można z pomocą terapeuty, ale samodzielnie nie da się rady. Potrzebne jest szczególne wsparcie.

Czy ceną nie jest często uzależnienie od alkoholu, innych substancji czy zachowań?

Tak, dlatego każda walka z uzależnieniem może pomóc przekroczyć wyuczony, nawykowy konformizm. Kontrola jakiegokolwiek uzależnienia wymaga bowiem ucieczki od środowiska, które zachęcało nas do rezygnacji z naszego rozumu, serca i sumienia. Wymaga więc znalezienia nowej, prawdziwie swojej „wioski", w której znajdziemy ludzi zdolnych nas wspierać w życiu zgodnym z naszymi prawdziwymi potrzebami, przekonaniami i wiedzą.

Dlaczego tak ważna jest wspólnota, aby odzyskać wiarę w siebie?

Istotą działania różnych rozwojowych czy terapeutycznych wspólnot jest to, że stanowią grupy konkretnych, żywych ludzi, wspierających się w odzyskiwaniu kontroli nad autodestrukcyjnymi nawykami, czyli w istocie nad życiem. To społeczności, w których możemy poczuć się widzianymi, słyszanymi,

eprasa.pl 9f04a262dc

rozumianymi i akceptowanymi, a dzięki temu uwierzyć w możliwość odzyskania godności i wiary w siebie.

Czy to nie za wysoka cena?

Z pewnością nie. Koszty konformizmu są znacznie większe, bo potrafi on zapaskudzić nam całe życie mdłą i upokarzającą aurą lęku. Akolici konformiści bardzo boją się, że szef dyktator dostrzeże, że nie kieruje nimi wiara i uwielbienie, lecz jedynie żenująca uległość. I boją się słusznie, bo szef dyktator pochwali dopiero wtedy, gdy poczuje, że ma całkowitą władzę nad ich sercami i duszami. Wtedy przestaje wymagać i poniżać, a nawet od czasu do czasu ich nagradza. Lecz w duszy nigdy do końca im nie zaufa – bo nie potrafi zaufać nawet sobie.

Terror w pracy wzmacnia to, co zasiało formatowanie w dzieciństwie?

Właśnie tak. Bo *brainwashing*, czyli pranie umysłów i łamanie sumień, to kluczowe przejawy władzy sprawowanej przez ludzi z kompleksem uzurpatora, domagających się od innych bezwarunkowego uznania i potwierdzenia ich iluzji. Czyli jest to sytuacja presji bardzo podobna do tej, której wielu z nas doświadcza w dzieciństwie. Ale w dorosłym życiu syndrom oszusta, konformisty, akolity sprawi, że nawykowo dostarczymy uzurpatorowi tego, czego potrzebuje, wspierając jego fikcyjną wizję i odklejenie od rzeczywistości. To uniemożliwia mu adekwatne reagowanie na zmieniające się okoliczności, otoczenie biznesowe, społeczne czy polityczne. Prędzej czy później dojdzie do paradoksalnej kompromitacji strategii unikania kompromitacji w postaci upadku firmy, instytucji czy ugrupowania zarządzanego przez szefa o narcystycznym usposobieniu.

Konformizm pracowników też się firmie nie opłaca.

Niestety, może się doraźnie opłacać pracownikom konformistom i narcystycznemu szefowi z mianowania, bo przez jakiś czas utrzymają posady. Ale na pewno nie opłaci się właścicielowi i firmie jako takiej.

Dlatego prawdziwie kompetentny pracodawca chce mieć w zespole ludzi lepszych od niego – prawdziwych, niezależnych ekspertów, którzy potrafią myśleć samodzielnie. Wie, że głosy opozycji są bezcenne jako źródło informacji uzupełniających obraz rzeczywistości, pokazujących to, co niewygodne, prowokujących, irytujących, a tym samym wspomagających znajdowanie właściwych, nowatorskich i skutecznych rozwiązań. ●

ZDJĘCIE: INKA EICHELBERGER.



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

REKLAMA



PRENUMERATA
Z PŁATNOŚCIĄ
CYKLICZNĄ
CO WYDANIE

**KAŻDY EGZEMPLARZ
ZA JEDYNE 18,90 ZŁ**

ZAMAWIASZ RAZ, A MY DOSTARCZAMY KOLEJNE WYDANIA
ZESKANUJ I SPRAWDŹ

eprasa.pl 9f04a262dc

CHCE, czyli MUSI

Seksualność męska bardzo różni się od kobiecej, więc warto, żebyśmy nawzajem o tym wiedzieli – mówi psycholog **PAWEŁ DROŹDZIAK.**

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

Podobno mężczyzna nie myśli o niczym innym tylko o seksie. Mit czy prawda?

Część prawdy. Seks dla kobiety jest zupełnie czymś innym. I to nie jest różnica stopnia, jak między 5 a 7, tylko jak między jeździć a pływać. Ta różnica wynika z biologii, tak samo jest w całej przyrodzie. Ale człowieka częściowo formatuje przyroda, a częściowo kultura. I właściwie u mężczyzny w żadnym aspekcie konflikt między naturą a kulturą nie wybrzmiewa tak dramatycznie jak w sprawie seksu.

Czego od niego domaga się natura?

Realizacji tej strategii reprodukcyjnej, która jest charakterystyczna dla samców, a nie dla samic. Czyli dążenia do reprodukcji z jak największą liczbą samic. Mężczyzna ma jednak umysł, więc doskonale wie, że to może całkowicie zniszczyć jego życie, wie, że za seksem kryje się też budowanie więzi. Dlatego cały czas usiłuje sobie z tym konfliktem radzić. Presja jest ogromna, on właściwie cały czas musi rezygnować z popędu. Poza tym może zderzyć się z odmową ze strony kochanki. Jeśli spojrzymy modelowo, to mężczyzna jest tym, który chce czy niejako musi, a kobieta w zasadzie może. To różnica między koniecznością a możliwością. Musi sobie radzić z tym, że nie może zabiegać o seks z każdą kobietą, jak domaga się tego natura. Wie też, że nie może okazywać w sposób nieskrępowany, jak bardzo go to interesuje.

A czy sam na siebie nie nakłada presji pod wpływem stereotypu, że mężczyzna zawsze może?

Mężczyźni naprawdę różnią się od kobiet. Może być to trudne do przyjęcia, ale naprawdę nie jest tak, że mężczyzna rozumowałby tak samo jak kobieta, tylko stereotypy go zwiodły co do tego, co on przeżywa. Proponuję uwierzyć mężczyznom na słowo. Sprawczość to oddzielny temat. Oczywiście jest dla mężczyzn ważna, ale nie w takim sensie, w jakim to sugeruje psychologia popularna, czyli „są na tym punkcie zbyt spięci i niech odpuszczą". To jest podobne do prawdy, ale nią nie jest.

To znaczy?

Nie chodzi o poczucie mocy, tylko o poczucie spójności „ja". Mam rękę, mogę ją opuścić, podnieść – to zależy ode mnie, od mojej woli. Z erekcją jest trochę podobnie, ale inaczej. Erekcja ma ze mną związek, ale nie taki, jak ma ręka, której ruchy zależą całkowicie od mojej woli. Erekcja to strefa pograniczna – jest nasza, ale nie mamy nad nią świadomej władzy. Możemy uruchomić wyobraźnię, zaaranżować sytuację, przewidzieć, kiedy nastąpi, ale to nie jest pewne. Nie pojawia się tak, jak poruszanie ręką, świadomie. A jednocześnie erekcja coś o nas mówi: co mamy w głowie, czego chcemy itd. Problemy z erekcją wywołują pytanie, czy jestem istotą, która nad sobą panuje. Czy moja tożsamość jest wewnętrznie spójna? Erekcja jest niepokojąca przez to, że od nas nie zależy, a jednocześnie jest z nami związana. Jakby było coś w człowieku, co jest nim, ale też nie jest. Taki drugi rozum. Tylko taki rozum, który może spłatać figla w momencie, gdy się tego nie spodziewamy.

Czyli nie wywołać pożądanej reakcji?

Dokładnie tak. Powiedzmy, że bardzo chcę odbyć stosunek z jakąś kobietą, która mnie pociąga, zależy mi na niej, ona się zgodziła. Ale w pewnym momencie okazuje się, że erekcji nie ma. I niewiele mogę z tym zrobić. Bo to nie jest tak, jak z podnoszeniem wielkiego ciężaru – mocno się natężam, motywuję i go podnoszę. Tutaj tak to nie działa.

Mężczyzna uważa brak erekcji za swoją słabość?

Słabość jest wtedy, kiedy ktoś nie może przebiec maratonu, bo obawia się za mocno zmęczyć. Erekcja to problem zupełnie innego rodzaju. Młody chłopak, który zawsze ma erekcję, myśli: zawsze mogę. Ale można go zapytać: „Co konkretnie zrobiłeś, żeby móc?". Nie potrafi odpowiedzieć na to pytanie, no bo właściwie nie ma odpowiedzi. To jest mu dane i może zostać odebrane. Obnoszenie się ze swoją sprawnością w tym ►

eprasa.pl 9f04a262dc



kwestia erekcji czy jej braku

wywołują pytanie: czy jestem istotą, która nad sobą panuje?

względzie jest oszustwem. Bo nie może o tym postanowić. Jak palisz, to możesz postanowić, że rzucisz, ale nie możesz postanowić, że zawsze będziesz miał erekcję. Co więcej, gdy nie ma erekcji, to nie znaczy, że to nie ma związku ze mną. Wiele poradników tak mówi, ale to jest kłamstwo. Oczywiście jeśli występują problemy z erekcją, standardowo bada się przyczyny fizyczne. I słusznie. Ale „zmęczenie" niewiele wyjaśnia. Możesz być zmęczony, może nawet po maratonie – i to nie przeszkodzi w uzyskaniu erekcji. Czasem jednak w komfortowej, wydawałoby się, sytuacji erekcji nie ma. Przyczyna jest w człowieku, ale sam człowiek jest jej nieświadomy. Nie może jej kontrolować postanowieniem ani wysiłkiem. I dlatego to jest tak niepokojące. I żadna mobilizacja nie tylko tego nie zmieni, ale nawet może pogorszyć sprawę. Czyli to idzie zupełnie w poprzek takich idei jak samokontrola, dyscyplina, wiedza, czego chcemy. Presja, żeby się wyluzować, nie pomoże. No bo jeżeli mam coś takiego w sobie, co jest mną, ale nie do końca jest w mojej władzy, to dążę do tego, żeby zrozumieć reguły tym rządzące. Mężczyźni od dziecka badają ten problem, że coś działa we mnie, ale nie mam nad tym kontroli, na przykład ktoś klaszcze mi znienacka przed oczami, a ja odruchowo je przymykam, czyli nie bardzo mogę tego nie robić. Chłopcy już we wczesnym wieku praktykują zabawy polegające na tym, żeby podjąć decyzję, a nie poddać się odruchowi.

NATURA DOMAGA SIĘ OD MĘŻCZYZNY STRATEGII REPRODUKCYJNEJ CHARAKTERYSTYCZNEJ DLA SAMCÓW. CZYLI DĄŻENIA DO WSPÓŁŻYCIA Z JAK NAJWIĘKSZĄ LICZBĄ SAMIC. MA ON JEDNAK UMYSŁ I WIE, ŻE TO MOŻE ZNISZCZYĆ JEGO ŻYCIE.

Jak to się ma do naszego tematu?

Tak, że dla mężczyzn jest bardzo ważne sprostanie temu, żeby nie pójść za pierwszym odruchem, tylko za tym, co dyktuje wola. I gdy nie ma erekcji, to po prostu coś nie zadziałało, choć postanowiłeś inaczej. I chcesz sprawić wrażenie, że to twoje świadome autorstwo, bo inaczej oznaczałoby, że niczego nie kontrolujesz.

Mężczyźni wybierają różne ścieżki radzenia sobie z tym problemem – od totalnego zaprzeczenia po sięganie po chemię. Dobrze byłoby natomiast, żeby sobie uświadomili, że trochę o tym decydują, ale trochę nie. Nie ma tu czystej analogii do życia kobiet, to problem typowo męski.

A jak kwestia erekcji czy jej braku wygląda z perspektywy homoseksualnej?

Trzeba zacząć od tego, że w seksie homoseksualnym mężczyzna przyjmuje postawę bierną.

Zaraz zaraz. Jeden przyjmuje bierną, drugi aktywną.

To bardziej złożone, statystycznie nie rozkłada się to 50 na 50. A w postawie biernej problem braku erekcji nie występuje, bo to ze mną jest coś robione, a nie ja mam coś robić.

W związkach hetero też są przyjmowane role dominujące i uległe.

Źródła BDSM, czyli nietypowych preferencji, na przykład masochistycznych, są różne. Większości nie znamy. W materiale klinicznym czasem pojawia się pierwsze programowanie reakcji seksualnych, na przykład młody chłopak ma starszą kochankę z preferencjami dominującymi, więc przez czysty przypadek się tego wyuczy i będzie do tego wracał. Inną przyczyną takich praktyk bywa seksualizowanie wczesnego doświadczenia relacyjnego, na przykład ktoś doświadczał upokorzeń, znęcania się, później seksualizowanie tego doświadczenia zostało wprzęgnięte w jego wzorzec seksualnej reakcji, i to powtarza.

Zdarza się też na przykład, że dzieci w czasie awantur między rodzicami rozładowują napięcie poprzez masturbację, a potem następuje sprzężenie – do masturbacji potrzebny jest jakiś rodzaj lęku. W byciu dominowanym czy upokarzanym jest podobnie – upokarzanie sprzęga się z masturbacją.

Może być też tak, że relacja z matką czy opiekunką była w jakiś sposób uwodząca, a jednocześnie z definicji niemożliwa do zwieńczenia stosunkiem. Generowała jednak w chłopcu popęd. Wtedy w jego głowie może pojawić się taka pętla: tylko kobieta w pozycji osoby niemożliwej do osiągnięcia daje mi satysfakcję. Może mieć on normalne relacje z innymi kobietami, ale ta, która go najbardziej frapuje, występuje w takiej funkcji jak matka.

Jest wiele powodów nieseksualnych, dla których kobiety uprawiają seks. Mężczyźni też tak mają?

Wystarczy, że jest jeden taki powód, czyli bycie mężczyzną. Wiadomo, że można to robić dla prestiżu, dla poczucia, że jestem chciany, pożądany. Ale mężczyźni po prostu są samcami i jako samce mają inną strategię reprodukcyjną. Wspomniała pani o homoseksualności. To dobry przykład, bo relacje dwóch mężczyzn różni od tych damsko-męskich właśnie częstotliwość zmiany partnerów. W perspektywie homo po prostu obydwaj są mężczyznami, co powoduje, że znika przejście przez fazę kobiecego czarowania się. W klubach gejowskich, gdzie nie wpuszcza się kobiet, jak pani myśli, ile czasu potrzeba mężczyznom od momentu, kiedy się zobaczą, do momentu pójścia do kabiny?

To pytanie z tezą, pewnie bardzo krótko. 10 minut?

10 sekund. Seks może być nastawiony na czysty efekt. To bywa absolutnie ekspresowe. I to nam mówi o tym, jak wyglądałby stosunek mężczyzn do seksu, gdyby wyeliminować całkowicie perspektywę kobiecą.

Wobec tego może mężczyźni hetero marzą skrycie o seksie z mężczyzną?

Ukierunkowanie reakcji popędowych u ludzi to w ogóle ciekawy temat. Zwierzę ma coś takiego jak sztywny wzorzec reakcji, czyli w odpowiedzi na bardzo konkretny bodziec uruchamia się u niego bardzo konkretna reakcja, nie odbędzie się nic, co nie pasuje do sekwencji. Człowiek jest bardziej skomplikowany. Uczy się reakcji seksualnej w odpowiedzi na pewne bodźce, ►

eprasa.pl 9f04a262dc

S·E·Y·S·S·O

Najlepszy wybór dla Twojego uśmiechu

Odkryj nowy wymiar codziennej pielęgnacji z marką SEYSSO. Wybierz innowacyjne szczoteczki soniczne, irygatory oraz kosmetyki do higieny jamy ustnej, które pomogą Ci zadbać o zdrowie zębów i piękny uśmiech.



Skorzystaj z rabatu -10%
na wszystkie produkty marki SEYSSO
w sklepie www.seysso.pl
KOD: ZWIERCIADLO10
promocja obowiązuje do 31.12.2026 *promocje nie łączą się

AI MODIFIED

eprasa.pl 9f04a262dc

które nie do końca są dookreślone, stąd na przykład fetysze. Pewna liczba mężczyzn heteroseksualnych ma w swoim życiu doświadczenie homoseksualne albo fantazje na ten temat. Podobnie jest u mężczyzn nieheteronormatywnych, oni też mają doświadczenia hetero. Natomiast stosunek heteryków do gejów jest napięciowy z uwagi na to, że relacja pasywna jest kojarzona z relacją uległości. Dla mężczyzn hetero jest bardzo niepokojące to, że mieliby przyjąć pozycję pasywną, która kojarzy im się z dobrowolnym poddaniem się, czyli ze słabością. Stąd niechęć.

A dlaczego pornografia jest tak atrakcyjna dla mężczyzn?

Co do zasady obrazowe przedstawienie stosunku płciowego, bez kontekstu, samo w sobie jest dla mężczyzny atrakcyjne. Dlaczego? Ponieważ mężczyzna nie potrzebuje relacji ani zakochania, żeby odbyć stosunek seksualny. Ponieważ popęd mężczyzn jest permanentny, to jak nie mają dostępu do kobiet, masturbują się. Tylko kiedyś facet miał pod łóżkiem jeden „świerszczyk", teraz ma cały przemysł erotyczny. Jeżeli jest zdrowy psychicznie, ma zdrowe relacje z ludźmi, to zasadniczo pornografia nie powinna spowodować w nim poważnych zmian. Bo on rozumie, że w realnym życiu nie da się osiągnąć pewnych efektów, które są pokazywane w filmach. Mimo że to ogląda i to go podnieca, rozumie, że normalni ludzie tak nie mają. Ale u mężczyzny, który ma jakieś problemy psychiczne albo deficyty, regularny kontakt z pornografią może wywołać pewne szkody.

Jakie?

Problem nie polega tylko na tym, że dochodzi tu do skrzywdzenia poznawczego, czyli że facet ogląda coś takiego i myśli, że wszystkie kobiety godzą się na seks po pięciu minutach. Bez poważnych deficytów poznawczych to się nie wydarzy. Problem jest większy – jeżeli nauczy się podniecać pornografią, to może mieć potem problem z tym, żeby podniecić się w relacji z kobietą. W relacji z kobietą erekcja pojawia się, gdy na nią patrzysz, zajmujesz się nią. Czyli nie pojawia się wtedy, kiedy stymulujesz się sam, patrząc na coś, tylko na skutek relacji. Natomiast kiedy mamy do czynienia z pornografią, mamy zupełne inną sekwencję. Mężczyzna patrzy na jakąś scenę, a jednocześnie stymuluje sam siebie. To inna sekwencja. Z punktu widzenia realnych stosunków można by powiedzieć, że nieprawidłowa, bo to tak prawie nigdy realnie nie przebiega. I ten mechanizm może się utrwalić. Wtedy relacja z kobietą nie pomaga, tylko przeszkadza w osiągnięciu podniecenia.

W oglądaniu pornografii może zadziałać też inny mechanizm – habituacja bodźca, czyli przywykanie do tego, co się ogląda. Mężczyzna zaczyna potem szukać czegoś mocniejszego, bardziej perwersyjnego. Tylko że kobieta, z którą odbywa potem pierwszy stosunek, kompletnie nie jest gotowa, żeby pójść na tego typu skalę. W związku z tym on jej unika. W pornografii, jak i w masturbacji, nie ma problemów relacyjnych. Nie ma też obaw o brak erekcji. Stąd też może pojawić się uzależnienie od masturbacji przy porno, bo tam nie ma tego lęku. A im więcej porno, tym i więce lęku j . A sprawa nie jest bagatelna. Mnóstwo poradników mówi, że erekcja jest przereklamowana. A co mówi o tym Almodóvar w filmie „Drżące ciało"? Że jest kompletnie odwrotnie. Jest miłość i jest drżące ciało. I mężczyźni to wiedzą, i wie to Almodóvar.

Kolejny mit: mężczyzna musi gonić króliczka, żeby czuć pożądanie. A może to prawda?

To nie mit, bo dotyczy w ogóle struktury ludzkiego pragnienia. Taki przykład: wybieram się w fajne miejsce, przeżywam, że tam jadę, już dojeżdżam, następuje pik przez ułamek sekundy, robię zdjęcie i już pragnę czegoś innego. Mężczyzna, dopóki zabiega, stara się, no to może tego pragnąć, ale też ma możliwość wycofania się. Natomiast gdy ona tego chce, to znaczy, że on staje się obiektem, że od niego jest wymagane, w związku z tym wcale tego dobrze nie przyjmie. Dlatego woli zabiegać, niż być obiektem zabiegania.

Dynamika seksualna zmienia się w czasie: na początku relacji seks bywa udany, potem niekoniecznie.

Potem go nie ma. Klasyczna męska skarga. Znam też inną dynamikę: para kłóci się, żeby potem godzić się poprzez seks. I czasem ci ludzie nieświadomie dążą do konfliktu po to, żeby potem rozładować go seksualnie. Seks to bardzo skomplikowana materia.

Czy warunkiem dobrego, trwałego związku jest udany seks?

Nie. Znam wiele par, również z gabinetu, które mają dobry seks i kończą tragicznie. Prawda jest też taka, że niekoniecznie wiążemy się na stałe z tym, z kim mieliśmy najlepszy seks. Dobry seks na pewno nie przeszkadza, ale to nie jest takie proste, bo istnieje pęknięcie między seksem a miłością. Możesz mieć super seks, a mimo to się nie dogadać. Albo odwrotnie. Stąd też sytuacje, kiedy jednego człowieka mam do seksu, a drugiego kocham. Oczywiście jeżeli permanentnie odmawiam partnerowi, to wiadomo, że nie pomagam tej relacji. Ale możesz go nie frustrować, a dobry związek wcale nie będzie gwarantowany.

Co kobieta powinna wiedzieć o seksualności mężczyzny?

Że jest zupełnie inna i zawsze będzie. Ale też dlatego on się interesuje tobą, a ty nim. Składamy się z dwóch części: popędowej, która ma komponent agresywny, destrukcyjny, i z części, która dąży do bliskości i czułości, jest zdolna, by kogoś kochać. I czasem między tymi częściami istnieje spora nieprzystawalność. Poradniki twierdzą, że możemy te części zintegrować. Fakt, możemy sprawić, by lepiej pasowały. Ale one nigdy nie będą przylegać do siebie hermetycznie. ●



PAWEŁ DROŹDZIAK

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

ZDJĘCIE: ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 9f04a262dc

NOWOŚĆ

tołpa.®
dermo shots

dermo precyzja
i moc działania.

natychmiastowy i silny zastrzyk nawilżenia
po 1 użyciu:
+31% nawilżenia*

uderzeniowa dawka regeneracji
po 1 użyciu:
-78% szorstkość*

intensywna stymulacja do poprawy elastyczności skóry
po 1 użyciu:
+14% gładkość*

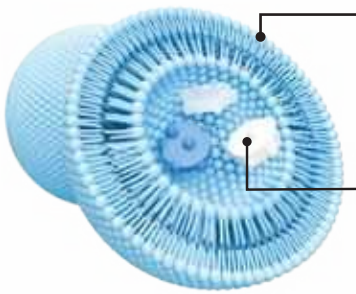


w **14 dni***
mniej widoczne przebarwienia

skóra jak po dobrze przespanej nocy
3 noce*
do regeneneracji

technologia dostarczania składników

mikrosomy
system podwójnych nośników



① pęcherzyk fosfolipidowy

② składniki aktywne w dyskach

dermokosmetyczna ekspertyza.
Celowane działanie i maksymalne efekty dzięki **dermo-shots formułom** z efektywnymi stężeniami składników.

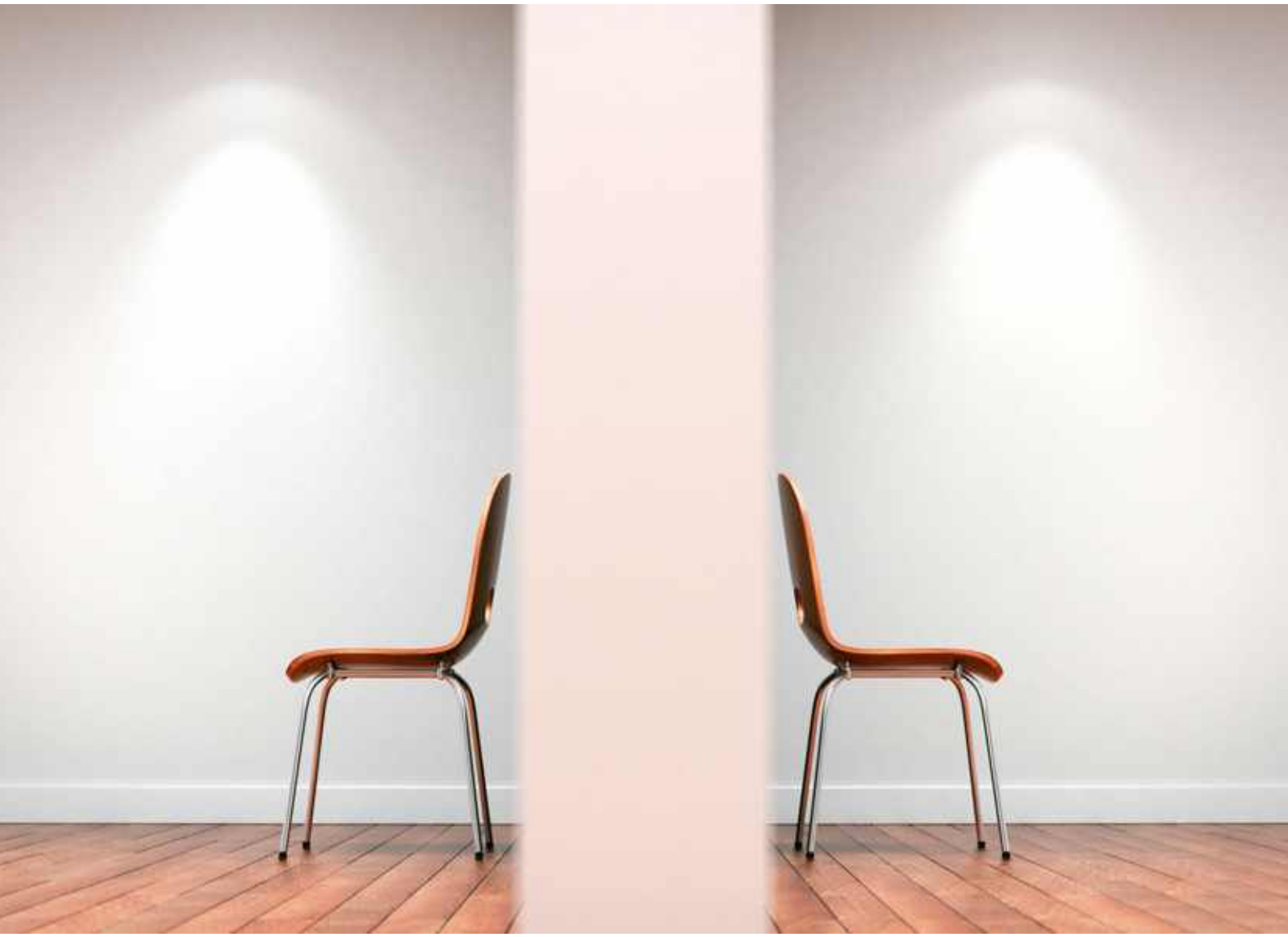
[1]badania aparaturowe, maksymalne wyniki

odkryj pozostałe produkty

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **tolpa.pl**

eprasa.pl 9f04a262dc



DAJMY SOBIE SZANSĘ

Z problemami rodzinnymi idziemy na psychoterapię albo do sądu. A istnieje jeszcze inne skuteczne narzędzie – mediacje. Na czym ono polega, wyjaśnia mediatorka rodzinna **MAŁGORZATA BOHOSIEWICZ-SUCHOŃ.**

Rozmawia ALINA GUTEK

eprasa.pl 9f04a262dc

Mam wrażenie, że o mediacjach myślimy częściej w przypadku konfliktów zawodowych. Tymczasem sprawdzają się też w konfliktach rodzinnych. Do jakich spraw są polecane?

Do spraw rozwodowych, opieki nad dziećmi, ale też nad starszymi rodzicami, do spraw spadkowych. Mediacja jest formą, która daje ludziom możliwość, żeby usiąść do stołu (zasadą jest, że okrągłego) i w bezpiecznej, poufnej atmosferze porozmawiać, zanim pójdziemy do sądu. Czasami dzięki mediacjom sprawy nie kończą się właśnie w sądzie.

Warto skorzystać z mediatora, czyli osoby trzeciej, bezstronnej, neutralnej, która pomoże ludziom będącym w ostrym konflikcie wypracować porozumienie. Czasem udaje się rozwiązać konflikt, a czasem zrozumieć to, co tak naprawdę się między nami dzieje. W sporze każda ze stron ma swoją perspektywę, każda patrzy poprzez pryzmat tego, co ją spotkało. A kiedy siadamy do stołu z osobą trzecią, to ona pilnuje reguł rozmowy – jest jej strażnikiem, pomaga prowadzić dialog, rozbija mury między stronami. I jest w stanie spowodować, żeby się naprawdę usłyszały. Bo to, co istotne w konflikcie między ludźmi, to kwestia zrozumienia, na czym polega problem.

Jak ten proces mediacji przebiega? Najpierw rozmawia pani z każdym osobno, potem z nimi razem?

Proponuję najpierw spotkania indywidualne, bo to – po pierwsze – pozwala mi poznać obie strony, ich perspektywę, oczekiwania i zrozumieć, jak każda patrzy na ten problem, co jest dla nich najważniejsze. Chodzi o to, aby dzięki umiejętnie prowadzonej mediacji pokazać stronom konfliktu, że każda oczywiście ma swoje interesy, ale też mają wspólnotę interesów. I zazwyczaj staram się tak poprowadzić mediacje, żeby zobaczyły tę wspólnotę, dostrzegły, że coś je jednak łączy. Na przykład w mediacjach rozwodowych, gdzie jest ostry konflikt w sprawie kontaktów z dziećmi, miejsca ich zamieszkania, tego, jak będzie wyglądała opieka nad nimi, staram się pokazać mamie i tacie, że choć przychodzą okopani na swoich stanowiskach, to mają wspólny interes, czyli dobro dziecka. I taka wspólnota interesów istnieje w każdym rodzaju sporu między ludźmi.

Zazwyczaj jedna ze stron jest bardziej skłonna do mediacji, druga bardziej oporna. Jedna ma więcej na sumieniu, inna mniej. Dla mediatora to mało ważne, liczy się dogadanie pomimo wszystko?

Mediator nie ocenia, nie jest prokuratorem ani sędzią, jest osobą, która ma pomóc ludziom. Czasem widzę, że ktoś bardziej zawalił, ale nie jest moją rolą rozstrzyganie winy. Moją rolą jest nakłonić obie strony, i tę bardziej oporną, która nie widzi sensu w porozumieniu, i tę, która ten sens widzi – żeby się dogadały.

I jedni, i drudzy szukają w pani sojuszniczki?

Każdy szuka sojusznika, ale podstawową zasadą pracy mediatora jest to, żeby być neutralnym i bezstronnym. Nie staję więc po niczyjej stronie, nie mówię, że pani ma rację, a pan nie ma. W mediacji chodzi o to, że choć nasze drogi się rozeszły, nie możemy się pogodzić co do pewnych aspektów sprawy, to spróbujmy znaleźć jakieś rozwiązanie. Czasem, żeby do tego doszło, trzeba zobaczyć, gdzie jest źródło konfliktu. I w trakcie mediacji strony mają szansę sobie to pokazać. To jednak zależy od tego, na ile są gotowe do otwarcia się, na ile są w stanie powiedzieć, od czego się zaczęło. Są pary, które chcą mówić o źródle konfliktu, a są takie, które nie chcą wracać do przeszłości. I w jednym, i w drugim przypadku można się dogadać.

Czy w sprawach opieki nad dziećmi kobiety są bardziej waleczne, czy ugodowe?

To zależy od sprawy i rodziny. Tam, gdzie ludzie przedyskutowali wszystko i chcą zakończyć związek z szacunkiem dla siebie nawzajem, w trosce o dobro dzieci – nie ma walki. Wiedzą, czego potrzebują i są nastawieni na cel, który chcą osiągnąć. Natomiast gdy do rozpadu związku przyczyniły się osoby trzecie, czyli gdy miała miejsce zdrada, to trudno czasem mediować, bo brakuje racjonalnego myślenia. Jeśli kobieta została zdradzona, to zwykle jest mniej skora do porozumienia, a bardziej do odwetu. Mężczyźni w takich sprawach mają podejście bardziej zadaniowe: no cóż, mleko się rozlało, trzeba posprzątać. Jeśli już przyszli na mediacje, to chcą to załatwić i pójść dalej. Kobiety podchodzą do tego, co się wydarzyło, jak do rany, która musi się zagoić. Ale oczywiście każdy przypadek jest trochę inny.

W wyniku mediacji nie zniknie poczucie krzywdy.

Nie zniknie, nad tym trzeba pracować na terapii, z psychologiem. Często bywa tak, że pierwsza i druga mediacja są obarczone emocjami, wyrzucaniem sobie krzywd, pretensji, złości. Bez wypuszczenia tych emocji trudno pójść dalej. Czasem w sprawach rozwodowych ludzie nie chcą iść na ustępstwa, a gdy jedno czuje się skrzywdzone, to próbuje odegrać się dziećmi. Powtarzam im wtedy, że rodzicami będą zawsze, więc powinni nauczyć się współpracować.

Mediacja to czas i miejsce, żeby na ten temat porozmawiać, w sądzie nie będzie już takiej okazji.

Czasem każda próba rozmowy skonfliktowanych osób tylko pogarsza sytuację.

Z doświadczenia wiem, że tam, gdzie w grę wchodzą emocje, ludzie sobie folgują. Ale gdy rozmawiają w obecności trzeciej osoby, trzymają granice. Mediator na wstępie ustala zasady tej rozmowy, na przykład, że nie podnosimy głosu, nie przeklinamy, nie obrażamy nikogo, nie przerywamy sobie nawzajem. I kiedy ►

eprasa.pl 9f04a262dc

te zasady są naruszane, interweniuje. Ale na ogół, jak strony do czegoś się zobowiązują, to tego dotrzymują. Proszę zwykle, żeby po zakończeniu naszego spotkania nie wałkować problemu w domu, tylko dać sobie czas na przemyślenia. Rozmowę można kontynuować na kolejnym spotkaniu. Chodzi o to, żeby atmosfera nie gęstniała. Dlatego warto trudne tematy poruszać na neutralnym gruncie.

Czym kończy się mediacja? Jakimś formalnym porozumieniem?

Mediacja rodzinna to zazwyczaj trzy do pięciu spotkań, wszystko zależy od tego, w jakich sprawach mediujemy i jaka jest gotowość do współpracy. Jeżeli doszło do porozumienia, to sporządzamy dokument, nazywany ugodą mediacyjną, który strony podpisują. W protokole mediacyjnym jest poświadczenie, że strony zjawiły się na mediacji, ile ich się odbyło, czy zawarły porozumienie, czy nie. Nie ujawnia się, czy ktoś zrezygnował, bo to jest poufne. Taką ugodę mediacyjną para może przesłać do sądu wraz z pozwem rozwodowym, co może przyśpieszyć proces, bo sąd nie musi już przeprowadzać całego postępowania dowodowego. Dla sądu istotne jest to, czy musi rozsądzać o winie, czy rozwód orzeknie za porozumieniem stron, a wtedy sprawa toczy się krócej. Dużo konfliktów budzi zasądzenie alimentów i ustanowienie opieki nad dziećmi. Jeżeli my to wszystko uregulujemy na mediacji, to sąd wysłucha stron, dlaczego doszło do rozkładu pożycia, zapyta, czy podtrzymują ugodę, sprawdzi, czy jest zgodna z przepisami, i może ogłosić wyrok.

Czy można zapisać w ugodzie zrzeczenie się praw rodzicielskich jednego z rodziców albo zmianę nazwiska dziecka?

Nie spotkałam się z takim przypadkiem. Odebranie praw rodzicielskich czy zmiana nazwiska nie są w Polsce wcale takie łatwe do osiągnięcia. Sąd niewątpliwie przeprowadziłby postępowanie dowodowe, myślę, że nie przyjąłby takiej ugody. Zawsze bada, czy ugoda jest zgodna z prawem, a jeżeli są dzieci, to będzie badał, w jaki sposób ugoda wpływa na ich dobro. Sąd zawsze ma ostatnie słowo, choć dobrze wypracowane porozumienie naprawdę przyśpiesza postępowanie. Ogranicza też negatywne skutki rozwodu dla dzieci, bo nie muszą być one kierowane na badania biegłych sądowych. Mediacja jest szybszym, tańszym, bardziej dostępnym sposobem na przyśpieszenie rozwodu.

> MEDIATOR NIE OCENIA, NIE JEST PROKURATOREM ANI SĘDZIĄ, JEST OSOBĄ, KTÓRA MA POMÓC LUDZIOM. JEGO ROLĄ JEST NAKŁONIĆ OBIE STRONY, I TĘ BARDZIEJ OPORNĄ, KTÓRA NIE WIDZI SENSU W POROZUMIENIU, I TĘ, KTÓRA TEN SENS WIDZI – ŻEBY SIĘ DOGADAŁY.

W sądzie na pierwszą rozprawę rozwodową czeka się wiele miesięcy, z ugodą dzieje się to szybciej.

Jak często mediacje kończą się ugodą?

Większość spraw rodzinnych, które do mnie trafiają, kończy się porozumieniem. Ale nawet jeśli mediacja nie zamyka się podpisaniem dokumentu, to i tak kończy się sukcesem. Wie pani jakim? Takim, że strony, które przeszły proces mediacji, bardzo dużo na tych spotkaniach przepracowały. I idąc do sądu nawet bez porozumienia, są racjonalniejsze, potrafią rozmawiać, skupić się na tym, co trzeba załatwić, a nie na toczeniu wojny. W naszym slangu mówimy, że strony są zmiękczone, bo porozmawiały, czasem wykrzyczały swoje pretensje i zaczęły patrzeć w przyszłość, a nie cały czas w przeszłość.

Poproszę o przykład.

Niedawno trafiła do mnie para z dwójką dzieci w procesie rozwodowym. Na mediacje skierował ich sąd, który zawsze pyta strony, czy chcą mediacji. Jeśli się zgadzają, to sąd zawiesza postępowanie na ten czas. Celem mediacji w tym małżeństwie było znalezienie porozumienia w kwestii opieki nad dziećmi, ale też to, żeby małżonkowie sobie wyjaśnili, co się stało. Ci ludzie byli wcześniej na terapii, w trakcie której wyszła na jaw zdrada męża. I na mediacji ona zapytała: „Chodziliśmy na terapię, a ty byłeś zaangażowany w inny związek, dlaczego mnie oszukałeś?". Chodziło jej o to, żeby to usłyszał i ją przeprosił. I on w końcu to zrobił, powiedział: „Byłem nieuczciwy, przepraszam". W sądzie ludzie czasem się zapierają, trochę grają, walczą, nie ma miejsca na takie rozmowy. W trakcie spotkań słucham ich, jeśli zbaczają z toru, moderuję, ale to oni mają dojść do porozumienia.

Mediacje dotyczą więc nie tylko twardych konkretów, ale i wartości?

Można tak powiedzieć. Na przykład miałam w mediacji rodziców w sprawie wychowania nastolatka. Podejście mamy do córki było półkoleżeńskie, obawiała się, że gdy zacznie ją dyscyplinować, to córka się od niej odwróci, natomiast tata optował za większą stanowczością. I kiedy usłyszeli nawzajem, czego każde z nich się lęka, wypracowali wspólną linię postępowania.

Miałam też mediacje między rodzeństwem. Oboje opiekowali się schorowaną matką, a po jej śmierci okazało się, że siostra podpisała z mamą umowę dożywocia, o czym brat nie wiedział. I kiedy doszło do załatwiania spraw spadkowych, mieszkanie zostało w rękach siostry. Brat poczuł się potraktowany niesprawiedliwie. Mediacja jest w takich przypadkach super narzędziem.

Jakie sprawy nie nadają się do mediacji?

Takie, w których w grę wchodzi przemoc fizyczna lub psychiczna oraz choroby psychiczne i uzależnienia. Nie ma wtedy pewności, że wypracowane porozumienie zostanie utrzymane. A poza tym można mieć obawy, że doznająca przemocy osoba zawiera porozumienie z lęku.

Mam wrażenie, że pary coraz bardziej walczą ze sobą, zamiast się dogadywać.

To prawda i jestem tym bardzo zaniepokojona. W przestrzeni publicznej przeciwstawia się matki ojcom i odwrotnie, co pewnie

ZDJĘCIA: SKEGBYDAVE/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 9f04a262dc

jeszcze się nasili w związku ze zmianami w prawie rodzinnym, dotyczącymi opieki współdzielonej. Wojnę między kobietami i mężczyznami widać na grupach społecznościowych, co mnie martwi, bo powinniśmy, w szczególności tam, gdzie są dzieci, nawoływać do tego, żeby ludzie rozmawiali.

Uważam też, że adwokat czy pełnomocnik powinien mieć odwagę powiedzieć klientowi: „Krzywdzi pan swoje dziecko". Czasem, niestety, podburza rodzica. A to nie jest dobra droga. Bo klient spędzi wiele lat w sądzie, z rodziny nic nie zostanie, a dziecko będzie tkwiło w rozkroku między rodzicami walczącymi na noże.

Jak by pani zachęciła do mediacji?

To forma, do której strony nie muszą się jakoś specjalnie przygotowywać. My, mediatorzy, nie potrzebujemy dokumentów, potrzebujemy tylko dobrej woli ludzi, muszą oni wyrazić zgodę, ich udział jest dobrowolny. Zawsze mówię klientom: „Nic nie tracicie, a możecie zyskać". To niewątpliwie szybsza forma niż czekanie na rozstrzygnięcie przez sąd. W mediacji jest jeszcze jeden ważny aspekt – jak strony wypracowują coś same, to jest to trwalsze, niż wtedy gdy ktoś ich do tego przymusi, gdy się coś im narzuca. Z sądu zawsze jedna strona wychodzi zadowolona, druga nie. Z mediacji mogą wyjść zadowolone obie, bo obie wypracowują porozumienie, więc jak już to zrobią, to się do tego stosują. Mediacja daje ludziom możliwość szukania tego, co łączy. Ale jeśli nawet mało nas łączy, to nie musimy od razu wyciągać armat.

Czasem widzę, że porozumienie nie idzie, nie ma chęci, wtedy mówię: „Waszą sprawę musi rozsądzić sąd". Uważam jednak, że zawsze powinniśmy zaczynać od mediacji.

I przystępować do niej, zanim konflikt się rozhula?

Tak, nie czekajmy, aż urośnie do wielkich rozmiarów. Jeśli widzimy, że komunikacja w związku się zatrzymała, że się nie zgadzamy, nie wstydźmy się poprosić o pomoc. Mediacja jest poufna – poufność obowiązuje wszystkie strony. Nie mogę ujawniać niczego nawet w sądzie. Jeśli ktoś chce powołać mnie na świadka, to tylko wtedy, gdy obie strony wyrażą na to zgodę. Mediacje zawsze można przerwać, nie ma tego żadnych skutków. Ale to szansa, z której warto skorzystać i wznieść się ponad konflikty, szczególnie gdy chodzi o dobro dzieci. ●



MAŁGORZATA BOHOSIEWICZ-SUCHOŃ
mediatorka rodzinna, prawniczka, założycielka i prezeska Instytutu Wsparcia i Rozwoju Rodziny, współpracuje z organizacjami społecznymi działającymi na rzecz praw dziecka. Mama trojga dzieci, babcia czwórki wnucząt.

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

STYCZNIOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE Z KULTOWYM
PIXI BEAUTY GLOW TONIC



Pixi Beauty Glow Tonic (100 ml)

Marzysz o promiennej cerze pełnej naturalnego blasku? Z Pixi Glow Tonic to możliwe! Ten kultowy tonik złuszczający zawiera 5% kwasu glikolowego, żeń-szeń wspomagający mikrokrążenie oraz kojący aloes. Jego formuła delikatnie wspiera odnowę naskórka, pozostawiając skórę gładszą, o bardziej wyrównanym kolorycie i świeżym, promiennym wyglądzie. Przeznaczony do codziennego stosowania, odpowiedni do wszystkich rodzajów skóry. Glow Tonic to jeden z najbardziej rozpoznawalnych toników z kwasem glikolowym na świecie, który pomaga przywrócić zmęczonej, poszarzałej cerze zdrowy wygląd i naturalny blask.

WYDANIE Z KOSMETYKIEM
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 1 GRUDNIA.

eprasa.pl 9f04a262dc

Co się dzieje w głowie NASTOLATKA

Zachowanie młodego człowieka to wyzwanie nie tylko dla rodziców, wychowawców, ale też zagadka dla niego samego. **ANDERS HANSEN,** znany szwedzki psychiatra, autor książek, uważa, że kluczem do zrozumienia nastolatka jest jego mózg.

Rozmawia **ALINA GUTEK**



eprasa.pl 9f04a262dc

Dlaczego nastolatek zachowuje się często irracjonalnie?

Jak wiadomo, ludzki mózg dojrzewa od tyłu do przodu. Ponieważ w przedniej części mózgu znajduje się płat czołowy odpowiadający za spowolnienie impulsów, kontrolę zachowania, a na tym etapie rozwoju ta część jest niedorozwinięta – młody człowiek ma utrudnioną kontrolę nad impulsami. Natomiast odpowiadające za emocje, uczucia części tylne mózgu rozwijają się szybciej, czyli są jakby nadrozwinięte. Zatem mózg nastolatka jest trochę jak sportowy samochód, który nie ma hamulców. I to dlatego nastolatek podejmuje ryzykowne zachowania, bywa bardzo rozchwiany.

Przednia część mózgu odpowiada też za relacje? Bo z tym nie jest najlepiej w nastoletnim wieku.

Odpowiada za rozumienie tego, co myślą inni, analizuje nie tylko słowa, ale też zachowania, mimikę, mowę ciała. Dojrzewanie płata czołowego trwa bardzo długo.

Czyli ile?

Mniej więcej 25 lat. No i tu pojawia się przypuszczenie, że być może ten trening przebiega znacznie gorzej, jeśli cały czas siedzimy przy komputerze lub w komórce.

W swoich książkach nie obwinia pan smartfonów czy social mediów za sam fakt istnienia, bo są przecież użyteczne, ale za to, że zabierają młodym ludziom dużo czasu...

...kosztem snu, aktywności fizycznej. Poza tym młodzi ludzie się tam porównują, co jest niekorzystne dla ich zdrowia psychicznego.

Niedawno w USA zapadł przełomowy wyrok przeciwko koncernom Meta i Google w sprawie 20-letniej dziewczyny, która jako dziecko uzależniła się od Instagrama. Czyli coś powoli zaczyna iść w dobrym kierunku.

Słyszałem o tym wyroku. Potwierdza tylko, że media społecznościowe są świadomie skonstruowane tak, żeby uzależniały użytkowników, żeby wykorzystywały mechanizmy psychologiczne za to odpowiadające. Uzależnienie działa w ten sposób, że za wszelką cenę chcemy coś robić, a gdy próbujemy to ograniczyć, to nie jesteśmy w stanie.

Ten mechanizm wiąże się z uzależnieniem od dopaminy?

Tak. Dopamina to neuroprzekaźnik, który steruje naszym zachowaniem. Wydziela się na przykład podczas zażywania substancji uzależniających, takich jak narkotyki, nikotyna czy alkohol.

Czy to nie paradoks, że dopamina, hormon nagrody, wydziela się także, gdy przeżywamy coś negatywnego?

Tak naprawdę dopamina nie odpowiada za pozytywne uczucia, tylko steruje tym, czego chcemy. Mózg dąży do dopaminy, ale za poczucie szczęścia odpowiadają endorfiny. Dopamina odpowiada za to, że czegoś nam się chce, więc potrafi doprowadzić do dobrych rzeczy, takich jak aktywność fizyczna czy kontakt z innymi ludźmi, ale nie tylko. Zrobiono eksperyment na ludziach uzależnionych od gier komputerowych, w czasie którego zbadano poziom ich dopaminy. Co dziwne, ten poziom nie był największy w momentach wygranej, tylko przegranej, to właśnie przegrana najbardziej motywowała ludzi, żeby dalej działać.

Jak można to wytłumaczyć?

Jak wiadomo, celem układu nagrody jest zachęcenie nas, byśmy robili to, co jest dla nas dobre. Kiedy powstawał i rozwijał się, prowadziliśmy jednak zupełnie inny tryb życia. Dzisiaj łatwo potrafimy go oszukać i otrzymujemy nagrody, choć nie robimy niczego pożytecznego. Cukier nie jest zdrowy, a mimo to za każdym razem, gdy sięgamy po coś słodkiego, dostajemy zastrzyk dopaminy. Podobnie ze smartfonami. To może wydawać się dziwne, że porównujemy media społecznościowe do narkotyku, ale oba te czynniki można jednakowo zdefiniować jako uzależniające.

Jakie widzi pan rozwiązanie, jeśli chodzi o korzystanie przez nastolatków z mediów społecznościowych?

Nie uważam, że rozwiązaniem jest cofnięcie się w czasie i wyrugowanie mediów społecznościowych z naszej rzeczywistości. Chodzi o to, żeby były dostosowane do mózgu nastolatków i tego, czego on potrzebuje, żeby nie pochłaniały każdej minuty ich życia.

Wszyscy biją na alarm w związku ze wzrostem depresji wśród młodzieży. To zjawisko też wiąże się z ekspansją technologii?

Między innymi. Mózg, żeby dobrze funkcjonował, potrzebuje kontaktu z innymi ludźmi, interakcji, aktywności fizycznej. A młody człowiek – zresztą nie tylko młody, w ogóle ►

eprasa.pl 9f04a262dc

współczesny człowiek – tego wszystkiego mu nie zapewnia, nie zaspokaja więc jego potrzeb. Siedzi w telefonie, zamiast się ruszać i robić coś z innymi. To dlatego depresja jest coraz częstszym problemem.

Potrzebne są rozwiązania na poziomie systemowym.

Tak, według mnie konieczne są regulacje prawne, tego nie da się osiągnąć w inny sposób. Ze strony społeczeństwa to ogromne niedopatrzenie, że wprowadziliśmy tak silne mechanizmy, jak media społecznościowe, nie zabezpieczając się jednocześnie przed skutkami ich działania. W niektórych krajach już są wprowadzane ograniczenia wiekowe w korzystaniu z mediów społecznościowych, na przykład w Australii. Ten kierunek jest słuszny, bo w ten sposób chronimy najmłodszych przed algorytmami i uczymy odpowiedzialności firmy, które tworzą te media.

Rodzice nie mają wpływu na zmiany systemowe. Co sami mogą zrobić dla zdrowego rozwoju mózgów swoich dzieci? Powtarza pan we wszystkich książkach, że niezwykle ważny jest ruch.

Tylko że przekonać dziecko do aktywności fizycznej jest dziś trudniej, niż się wydaje, bo sport przegrywa ze smartfonem. Dlatego proponuję rodzicom, by po prostu wytłumaczyli dziecku, jak działa jego mózg. To może zmotywować do aktywności.

Czego powinno się zatem dowiedzieć?

Że aktywność fizyczna poprawia różne funkcje mózgu, czyli koncentrację, kreatywność, pomysłowość, nawet inteligencję. Dzieje się tak, bo kiedy się ruszamy, do mózgu dociera więcej krwi. Gdybyśmy teraz, ja i pani, zaczęli razem spacerować, to mniej więcej o 20 procent zwiększyłaby się ilość pompowanej krwi w naszych mózgach. Zatem korzyści krótkoterminowe są takie, że poprawiamy ukrwienie mózgu, a długoterminowe – że w mózgu tworzy się więcej połączeń. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń mózg działa dużo sprawniej. Chcę jednak podkreślić, że to nie oznacza, że każdy nastolatek ma uprawiać jakąś dyscyplinę sportu. Powinien po prostu się ruszać, być aktywnym.

Tymczasem przez większość dnia dzieci siedzą w ławkach, a w domu na kanapach. Jak zmienić tę statyczną rzeczywistość?

Potrzebujemy ruchu, jako ludzie jesteśmy do tego stworzeni. Ale jesteśmy też stworzeni do lenistwa, bo lenistwo pozwala oszczędzać energię – to ewolucyjna potrzeba, warto o tym pamiętać. Jestem za tym, żeby w szkołach wprowadzić codzienną gimnastykę. Byłem w szkole w Göteborgu, gdzie to świetnie działa. Ćwiczenia trwają 25 minut, prowadzi się je poza godzinami lekcyjnymi, każdego dnia, obecność jest obowiązkowa. I co się okazuje? Że wyniki nauczania w tej szkole są dużo wyższe! Nauczyciele mówili mi, że dzieci czują się dużo lepiej. Oczywiście każdy rodzi się z inną potrzebą ruchu, więc nie należy nikogo zmuszać, ale zachęcać. To ważne, żeby zacząć już w szkole, bo dzięki temu wykształcamy w dzieciach zdrowe nawyki. Nie wymagajmy od młodych osiągnięć sportowych, nie każdy jest w tej dziedzinie utalentowany, rozdzielmy WF od sportu. Moim zdaniem na zajęciach WF nie powinno w ogóle być ocen, wystarczy obecność.

Niektórzy rodzice naciskają na wyniki sportowe i w ten sposób zniechęcają dzieci. Jak zachować w tej materii balans?

Uważam, że trzeba pozwolić dziecku, żeby wybrało to, co mu się podoba, co lubi robić, o ile nie wybierze szachów, tylko zajęcie wymagające aktywności fizycznej. No i trzeba pamiętać, że dziecko nie będzie robiło tego, czego nie widzi u rodziców, więc najpierw trzeba dać dobry przykład.

Dla młodego organizmu niezwykle ważny jest sen.

Sen nie służy temu, żeby mózg odpoczął, tylko by pracował nad tym, czego nie może zrobić w ciągu dnia. Dokonywał selekcji wydarzeń z dnia, wybierał te, które są warte pamięci długotrwałej, i je tam przenosił. Szczególnie ważne jest śnienie, wtedy część mózgu, zwana ciałem migdałowatym, procesuje trudne sprawy, a żeby mogła to robić, potrzebuje spokoju. Z tego powodu mówi się o śnie jako o terapii nocnej, bo terapia na tym polega, że przepracowuje się trudne przeżycia w spokojnych warunkach.

Jakie są konsekwencje niedosypiania u dzieci?

Przede wszystkim trudniejsze zapamiętywanie, gorzej im idzie w szkole. Ale przez to, że mniej śpią, nie przepracowują tego, co się wydarza w ich życiu. Ważny jest czas śnienia, który następuje po pięciu, sześciu godzinach po zaśnięciu. Dziecko, które śpi pięć godzin, nie ma szans przejść przez ten proces. Jeśli zdarzy się tak raz na jakiś czas, nic się nie stanie, ale jeżeli stale będzie niedosypiać, to skutki zdrowotne mogą być poważne. Zgłasza się do mnie wielu młodych ludzi mających trudności ze snem. W ciągu ostatnich 20 lat w Szwecji liczba takich pacjentów wzrosła o 1000 procent. Radzę im, by zafundowali sobie zwykły budzik, bo telefon, który trzymają pod poduszką, utrudnia sen.

Przeszkadza niebieskie światło czy pokusa zerkania?

Chodzi o świadomość bliskości telefonu. Przeprowadzono badania polegające na tym, że młodzi ludzie zostawiali telefon na noc w innym pokoju i okazało się, że spali wtedy około 20 minut dłużej. Telefon odpowiada za strzały dopaminy, dlatego musimy walczyć ze sobą, żeby po niego nie sięgać, pogarszając jakość snu. Niebieskie światło też przeszkadza, pewnie dlatego, że kojarzy się mózgowi ze światłem dziennym.

> MŁODE POKOLENIE BĘDZIE KIEDYŚ NAM WYRZUCAĆ, ŻE POZWOLILIŚMY IM SIEDZIEĆ TYLE W TELEFONACH I JEŚĆ SŁODYCZE BEZ OGRANICZEŃ. BĘDĄ OSKARŻAĆ NIE TYLKO RODZICÓW, ALE I SPOŁECZEŃSTWO.

eprasa.pl 9f04a262dc

Mówiliśmy o śnie, ruchu, a co lubi jeść mózg?

Mózg lubi szybkie kalorie, a to dlatego, że został rozwinięty w czasach, kiedy głodowaliśmy, więc to, żeby szybko przyswoić energię, było kluczowe dla przetrwania. A najszybciej prawdopodobnie mógł się posilić owocami i miodem. Dziś szybkie kalorie są dostępne wszędzie, trudno mu się powstrzymać.

Nie jest zbyt mądry – lubi to, co mu szkodzi.

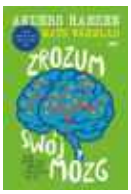
Trzeba pamiętać, że ludzki mózg się nie zmienił od mniej więcej 10 tysięcy lat, a rozwinął się w czasach niedostatku jedzenia, energii i wiedzy. Gdy więc dzisiaj zamiast niedostatku ma nadmiar wszystkiego, to wciąż tego nadużywa. Mało który młody człowiek wybierze brokuły zamiast słodyczy. Dlatego słodycze nie powinny być łatwo dostępne. Trzeba uczyć dzieci samoograniczania się.

Uważa pan, że należy uczyć dzieci takich mechanizmów jak odroczona gratyfikacja? Jeśli zrezygnują z natychmiastowej, ale mniejszej nagrody, to w przyszłości uzyskają większą.

Myśli pani pewnie o „teście marshmallow". Dzieciom w wieku przedszkolnym składano propozycję: „Macie po jednej słodkiej piance marshmallow, możecie ją zjeść od razu, ale jeśli się powstrzymacie, dostaniecie dwie". Niektóre dzieci jadły od razu, inne nie uległy pokusie. Z długoletnich badań wynika, że te, które się nie poddały, w dorosłości lepiej radziły sobie w życiu. Przez sam trening nie da się jednak wyrugować słodyczy, trzeba je po prostu dzieciom ograniczać. Sprawdzają się tu jasne zasady. Im dziecko ma większy problem ze słodyczami, z telefonem, tym wyraźniej trzeba stawiać granice. Myślę, że pokolenie, które ma teraz 10–12 lat, będzie nam kiedyś wyrzucać, że pozwoliliśmy im siedzieć tyle w telefonach i jeść słodycze bez ograniczeń. Będą oskarżać nie tylko rodziców, ale i społeczeństwo.

W Szwecji słodycze są tańsze od owoców. Dlatego ludzie kupują słodycze, a nie owoce. Gdybym to ja decydował, nałożyłbym wyższy podatek od cukru, a fundusze z tego podatku byłyby przeznaczane na obniżenie ceny owoców. Czasem radykalne zmiany są konieczne, choć nie są popularne. ●





ANDERS HANSEN

szwedzki badacz mózgu i popularyzator wiedzy. Lekarz psychiatra. Autor wielu książek o mózgu, m.in. „Twój super mózg", „Zrozum swój mózg".

ZDJĘCIA: BERNARDBODO/GETTY IMAGES, STEFAN TELL, MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

Laventra®
Suplement diety

uspokój
niepokój

Pierwszy taki produkt w Polsce 1



14 dni do pełnej **relaksacji**

tylko 1 kapsułka dziennie, działanie potwierdzone naukowo

Skorzystaj z **naturalnej metody** opartej na standaryzowanym olejku z lawendy!

Uspokaja i relaksuje*

Pomaga radzić sobie z niepokojem i stresem*

Zapewnia relaksujący sen



Zapytaj w aptece

Laventra® jest suplementem diety. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zróżnicowany sposób żywienia i zdrowy styl życia. Produkt odpowiedni dla dorosłych i dzieci powyżej 16. roku życia.

*Działanie preparatu wynika z zawartych w nim składników. Olejek z lawendy wąskolistnej (Lavandula angustifolia) pomaga w zmniejszeniu napięcia nerwowego i niepokoju, a także przyczynia się do optymalnej relaksacji.

Producent:
HEXANOVA Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki.

POLSKA FIRMA 15 LAT Hexanova® INNOWACJI W MEDYCYNIE

SUPLEMENT DIETY

eprasa.pl 9f04a262dc

O kryteriach zadbania



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

Jak słyszysz opinię o kimś, że jest zadbany, to co pierwsze masz przed oczami, Jacku?

Pierwsze skojarzenie dotyczy wyglądu, jego estetyki, ale oczywiście to pojęcie szersze, bo może dotyczyć zdrowia, edukacji. Dlaczego pytasz?

Niedawno była u mnie koleżanka z mężem. Ona ma 30 lat i mówi, że dopadły ją straszne wyrzuty sumienia, bo okropnie się zaniedbała. Przyglądam się jej i zastanawiam się, czy chodzi o to, że za mało śpi albo nie ma czasu gotować zdrowych potraw, albo może dawno nie była w teatrze. A ona mówi, że przez cztery miesiące nie była na botoksie ani na laserze, ani na żadnym zabiegu zagęszczenia skóry. I że jest jej wstyd. Czy to nie dowód na to, jak bardzo współczesna kultura i kapitalizm zrobiły nam wodę z mózgu?

Dla mnie wizerunek to część pracy. Mam zapewnić klientowi poczucie bezpieczeństwa, przekonanie, że trafił do osoby kompetentnej i odpowiedzialnej. Człowiek w poplamionym garniturze i niechlujnym krawacie nie daje takiego poczucia. Nie pomaga też w uzyskaniu wiarygodności. Natomiast czy prawnik wygląda młodo czy staro – nie jest tu żadnym kryterium. Wolę wyglądać na starszego, niż poświęcać czas na dezinformujące otoczenie zabiegi.

Myślę też, że to kwestia naszej pewności siebie i tego, jak jesteśmy odporni na oceny „stada". Człowiek świadom swojej wartości mniej będzie przykładał wagę do takich ocen.

Na pewno ulegamy presjom społecznym i trendom. Dlatego jestem indywidualistą i wolę robić pewne rzeczy dla siebie, a nie dla społecznej oceny. Chcę być dobrym adwokatem, więc dbam o wygląd jako element tej pracy. Chcę jak najdłużej uprawiać sporty, więc dbam o kondycję. A w kwestii wieku dla mnie ważniejsze jest to, na ile się czuję, niż to, na ile wyglądam. Mody stadne to najczęściej szeroka akcja marketingu. Osobiście wolę zaspokajać oczekiwania własne, nie kreatorów mody.

A może jesteś taki odporny na presję, bo jesteś mężczyzną? Kobiety mają w tej sytuacji znacznie gorzej. W ramach promowania „nieśmiertelności", czyli maskowania naturalnej dojrzałości, wmawia się nam, że zadbana to ta, która wygląda ciągle młodo. Mężczyzna może w tym czasie powiększać swój potencjał intelektualny czy sprawność, natomiast my mamy robić operacje plastyczne. I to nie jest bańka najbogatszych, to dotyczy już kobiet zarabiających około średniej krajowej. Wiem, bo mam znajome, które odkładają z niewielkich pensji nie na wakacje, tylko na botoks i laser.

Oczywiście, że kobiety mają ciężej. I koleżanki kontrolują, i mężczyźni oczekują. Faceci mają łatwiej, bo raczej nie przywiązują wagi do tego, na ile lat wygląda kumpel. Albo się z nim dobrze gada, albo nie. Wy jesteście pod dużą presją wyglądu i dlatego wyrwanie się spod niej jest jeszcze większym sukcesem. Ale widzę w swoim otoczeniu, że coraz większej grupie kobiet to się udaje. To według mnie jest kwestia samorealizacji. Ludzie spełnieni nie oglądają się na to, kto ile daje im lat, bo mają znacznie ciekawsze sprawy na głowie.

A kiedy ty sam dla siebie czujesz się najbardziej zadbany? Kiedy jesteś po ciężkim treningu? Czy kiedy przeczytasz jakąś rozwijającą książkę albo przeżywasz sztukę? A może jak dobrze leży na tobie garnitur?

Najbardziej zadbany czuję się, gdy żaden z ważnych dla mnie elementów życia nie został zaniedbany.

Przecież to iluzja. Żeby tak było, twoja doba musiałaby wydłużyć się przynajmniej trzykrotnie.

Prawda, ale z tego powodu nie można popadać w rozpacz, bo to nie nasza wina, że doba jest za krótka. Dla mnie zadbanie to pozytywny krok w jakimś kierunku. Takie uczucie daje mi na przykład przemówienie, z którego jestem zadowolony, tekst który napisałem, świetna książka czy wygrany mecz w tenisa. Dla mnie zadbanie to satysfakcja i świadomość, że to, na czym mi zależy, zrobiłem dobrze. Że jakiś cel został osiągnięty i że warto było go realizować. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 9f04a262dc

myWONDERBALM is back.

MIYA COSMETICS

NEW FORMULA, SAME WONDER

Kultowe **myWONDERBALM** wracają w lżejszych, jeszcze bardziej skutecznych formułach, z viralowymi składnikami aktywnymi i w nowych, wygodniejszych opakowaniach.



KREM BARIEROWY	KREM NAWILŻAJĄCY	KREM KOJĄCY	KREM BALANSUJĄCY
PDRN	ASHWAGANDHA	CENTELLA ASIATICA	MATCHA

- multifunkcyjna pielęgnacja
- viralowe składniki aktywne
- lekkie formuły nieobciążające skóry

AI SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

eprasa.pl 9f04a262dc

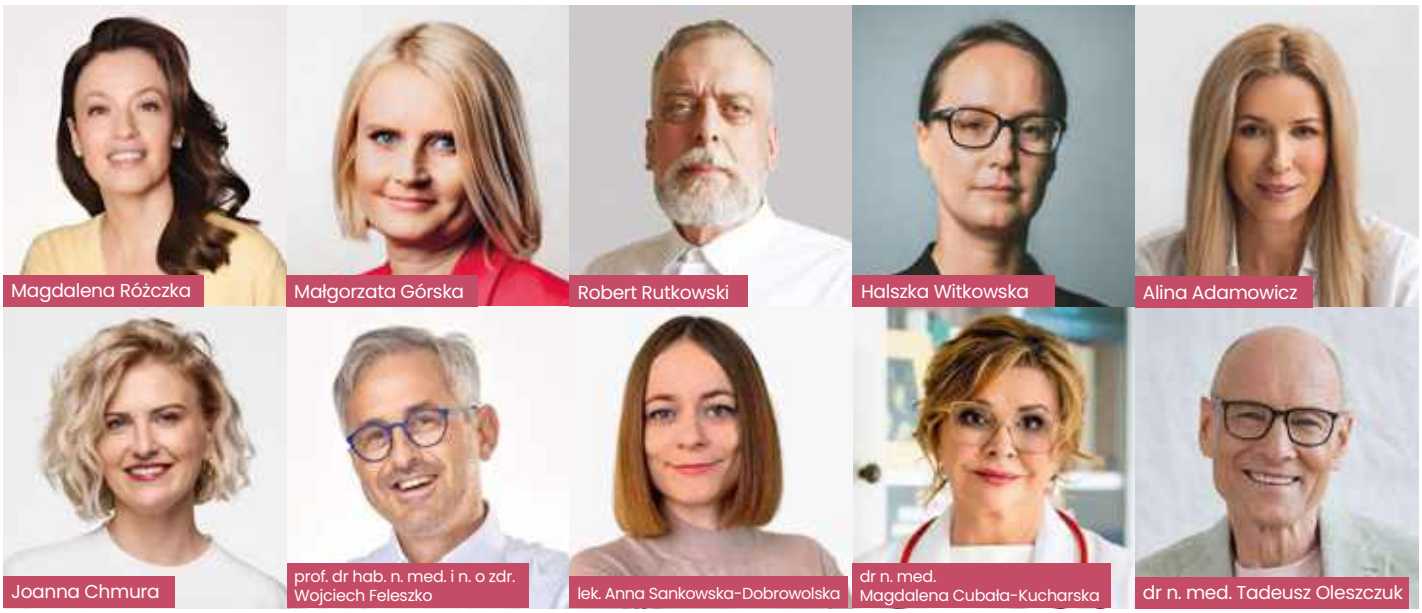
AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

wolni od stresu

edycja dziewiąta

Spotkajmy się, żeby porozmawiać o marzeniach, lęku przed nowym, sposobach na długowieczność, dbaniu o zdrowie i budowaniu odporności, pułapkach social mediów, pozytywnym myśleniu, a także o tym, jak radzić sobie z porażkami oraz wspierać osoby w kryzysie.



ZDJĘCIA: EWA SAWICKA, WERONIKA KOSIŃSKA, JAKUB DOBROWOLSKI, ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE.

14.11.2026 | WARSZAWA LUB ONLINE

MULTIKINO ZŁOTE TARASY UL. ZŁOTA 59

UDZIAŁ STACJONARNY

290 zł
~~490 zł~~

Z KODEM **ZW9**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 14.11.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

UDZIAŁ ONLINE

90 zł
~~290 zł~~

Z KODEM **ZW9**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 14.11.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET

Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl 9f04a262dc

Temat: Nasze marzenia i tęsknoty

Marzenia pomagają nam patrzeć w przyszłość. Czasem jednak trudno ruszyć do przodu, kiedy zbyt mocno tkwimy w przeszłości, wracając myślami do tego, czego zabrakło, co się nie wydarzyło lub potoczyło inaczej, niż pragnęliśmy. Marzenia i tęsknoty mogą być nie tylko źródłem refleksji, ale też impulsem do zmiany. Nasze kolejne spotkanie będzie dobrą okazją do tego, żeby się na chwilę zatrzymać i zapytać siebie: czego naprawdę pragnę? Jak o siebie dbam? Co mogę zrobić, żeby żyć lepiej? I jak przekuć marzenia i tęsknotę w siłę do działania, żeby odważniej podążać własną drogą?

Udział w dziewiątej edycji potwierdzili m.in.:

Magdalena Różczka
Aktorka, założycielka Fundacji Ukochani, ambasadorka VeloBanku.

Małgorzata Górska
Psycholożka, coachka, dyrektorka zarządzająca obszarem People & Culture w VeloBanku.
Temat panelu: Mierz wyżej. Od marzenia do planu.

Robert Rutkowski
Psychoterapeuta uzależnień, autor wielu książek psychologicznych, w tym bestsellera „Alkoiluzja".
Temat: Ułuda szczęścia. Co social media robią z naszym życiem?

Halszka Witkowska
Doktorka nauk humanistycznych, suicydolożka, ekspertka ds. zapobiegania zachowaniom samobójczym, założycielka Fundacji „Życie Warte Jest Rozmowy".
Temat: Kiedy brakuje siły, by marzyć. Jak pomóc osobie w kryzysie?

prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Wojciech Feleszko
Immunolog, pediatra, Warszawski Uniwersytet Medyczny.
Temat: Jak działa układ immunologiczny i jak wzmacniać odporność?

Joanna Chmura
Psycholożka, mówczyni inspiracyjna, certyfikowana facylitatorka metodologii dr Brené Brown. Twórczyni onmyway.pl i autorka bestsellerowej książki „To nawet lepiej. Jak obracać trudności w szanse".
Temat: Co nas trzyma, kiedy chcemy iść dalej? O nostalgii, tęsknocie i lęku przed tym, co nowe.

Alina Adamowicz
Psycholożka, specjalistka neuropsychologii, psychotraumatologii i psychologii pozytywnej. Podcasterka. Autorka i współautorka poradników, m.in. „Jak uciszyć wewnętrznego krytyka i uwierzyć w siebie", „Bliskość".
Temat: Marzenia karmią mózg. Jak wyobraźnia i pozytywne myślenie wpływają na nasz dobrostan.

lek. Anna Sankowska-Dobrowolska
Specjalistka chorób wewnętrznych i obesitolożka, certyfikowana przez Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości oraz Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością. Autorka programu leczenia otyłości dla kobiet Femilite.
Temat: Otyłość – choroba, która wymaga leczenia, a nie oceny.

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk
Specjalista ginekolog-położnik, propagator zdrowego stylu życia, autor bestsellerowej książki „Zdrowie bez wymówek".

dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska
Ekspertka medycyny funkcjonalnej z międzynarodowym doświadczeniem. Specjalizuje się w leczeniu chorób przewlekłych, w tym chorób jelit, dzięki całościowemu podejściu.
Temat panelu: Sekret długowieczności. Lepiej zapobiegać niż leczyć.

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

PARTNERZY:

Kartell Warsaw · Multikino · NORDAN · Probiotyk SANPROBI · TOTALIZATOR SPORTOWY · Właściciel marki LOTTO · VELO BANK

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 9f04a262dc

1. i 5. Serowarnia prowadzona przez rodzinę Murith u podnóża góry Moléson w pobliżu miasteczka Gruyères w kantonie Fryburg.
2. i 3. Serowarnia w pobliżu Lac Lioson – tu powstaje wakacyjny ser L'Etivaz .
4. Serowarnia na przełęczy Jaman, kanton Vaud.

1
2



3



eprasa.pl 9f04a262dc

WAKACJE Z SERAMI

MA PONAD 1500 JEZIOR, PRZEPIĘKNE GÓRY (Z ELEGANCKIM SZCZYTEM MATTERHORN NA CZELE), NAJDŁUŻSZY NA ŚWIECIE TUNEL I ŚWIETNIE ROZWINIĘTY TRANSPORT KOLEJOWY, ALE PO TEJ RELACJI BASI STARECKIEJ, DZIENNIKARKI KULINARNEJ I PODRÓŻNICZKI, SZWAJCARIA BĘDZIE WAM SIĘ KOJARZYĆ TYLKO Z JEDNYM.

eprasa.pl/9f04a262dc

Ja wiem, że większość ludzi ma serce z ziemniaka, a pozostała z cebuli. Ale moje bije nabiałem. Przyspiesza na widok masła, twarogu i wszystkiego, co mleczne (wliczając czekoladę). Jest to przypadłość na tyle istotna, że każdą podróż rozpoczynam od spożywczaka i sprawdzam zawartość lodówek. Im bardziej bowiem oddalam się od kraju, w tym większy popadam niepokój. Czy na miejscu będzie kefir? A co, jeśli nie znajdę żadnego sera? Czy oni tam jedzą masło? Na szczęście jestem w Szwajcarii, otoczona kojącym i uspokajającym towarzystwem słynnych tutejszych serów. Podobno produkuje się tutaj aż 200 tysięcy ton sera rocznie i to w ponad 700 rodzajach. Prawie dwie trzecie zjadają sami Szwajcarzy.

Pakuję do koszyka głowę mnicha, czyli ser Tête de Moine, którą tnie się za pomocą specjalnego fidrygałka w bardzo romantyczne różyczki. Pewną ręką sięgam także po półtwardy Appenzeller oraz Rivellę, szwajcarską oranżadę, której produkcja nie pada daleko od tej mlecznej, ponieważ bazuje na... serwatce. Już mam kończyć zakupy, gdy odkrywam, że lodówka obok pełna jest kompletnie mi nieznanych, intrygujących formą nabiałowych bytów. Nie tylko ich kształty są nieklasyczne, lecz także etykiety. Zasiedlają je krowy o buntowniczej naturze. Niektóre z dumą noszą tatuaże na wymionach, pozostałe bezwstydnie wylegują się wymionami do góry w bardzo zrelaksowanej pozycji. Wybieram parę najbardziej szalonych i pędem wracam do siebie, nie mogąc się doczekać degustacji.

SERY Z TATUAŻEM

Sięgam po pierwszy zakup. Zawinięty w papierek wygląda jak cukierek. Bez papierka – jak czarna trufla. Trochę nie dowierzam, że to ser z surowego krowiego mleka, który powstaje zaraz po udoju. Jest idealnie okrągły i czarny od pieprzu. Podobnie jak truflę należy go zetrzeć na tarce i doprawiać nim dania. Nazywa się Belper Knolle i jest dziełem szalonych rzemieślników tworzących manufakturę Jumi. Łamią zasady i tworzą prawdziwe dzieła sztuki w samym sercu tradycji, bo w dolinie Emmental. W miejscu, gdzie soczyste łąki i pastwiska zdają się falować aż po horyzont, a wraz z nimi pasące się na różnej wysokości bydło. To dolina mlekiem płynąca. I chociaż dzisiaj każdy może wyprodukować ementaler, nawet będąc bardzo daleko od jego oryginalnego miejsca pochodzenia, to właśnie tutaj powstaje ten autentyczny. Poznacie go po certyfikacie AOP (Appellation d'Origine Protégée, czyli Chroniona Nazwa Pochodzenia), przyznawanym przez Komisję Europejską.

Historia Jumi jest długa i imponująca, bo bazuje na rzemiośle przekazywanym kolejnym generacjom. Mike Glauser, który tworzy Jumi wraz z Jürgiem Wyssem, reprezentuje już piąte pokolenie serowarów. Pierwszy ser utoczył jego prapradziadek w 1896 roku. Manufaktura wciąż dźwiga po nim pamiątkę. Dosłownie. Współczesny Emmentaler to ser o wadze około 80 kilogramów. Tymczasem ten z ich rodzinnego przepisu waży aż 120 kilogramów i do poręcznych na pewno nie należy, mając przysadzisty metr w obwodzie. Jego gabaryty przyjęły się w czasach ceł pomiędzy kantonami. Pomysłowi serowarzy wpadli wówczas na pomysł toczenia serowych gigantów w odpowiedzi na opodatkowanie liczby krążków, a nie ich kilogramów.

Mam okazję przyjrzeć się im z bliska, bo moje odkrycie w sklepie skłania mnie do namówienia paru osób, by razem ruszyć w podróż tropem szwajcarskich serów. Tylko stan mojego podekscytowania nabiałem może tłumaczyć pobudkę o piątej rano, by zobaczyć, jak świeże mleko po udoju trafia do produkcji.

OD SERA BICEK ROŚNIE

Za oknem pokoju w 800-letnim zamku w Burgdorf jest jeszcze noc. Za parę godzin będzie się stąd rozpościerać piękny widok na malowniczą dolinę Emmental. Mimo spektakularnej historii i położenia, zamek należy do sieci schronisk Swiss Youth Hostels, która oferuje noclegi w przystępnych cenach. Kolejnego dnia, kiedy już odeśpię pobudkę, zjem tu na śniadanie pyszną, typowo szwajcarską owsiankę, napawając się wyjątkową lokalizacją miejsca. Ale teraz w mleczarni panuje nieadekwatny do mojego zaspania ruch. Paru okolicznych rolników właśnie przywiozło mleko z porannego udoju.

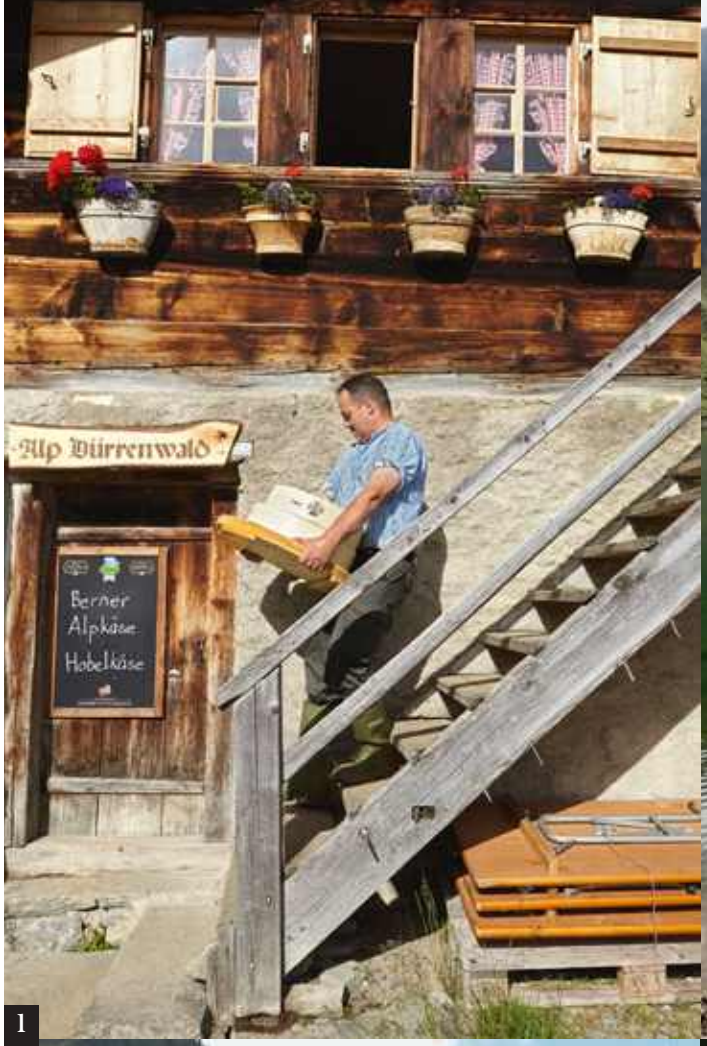
Produkcja sera bazuje na kooperatywie około 40 sąsiadów, którzy dostarczają na miejsce nie tylko krowie, lecz także owcze i kozie mleko do produkcji sera Jumi. Widać, że się dobrze znają, bo przy mleku – jak przy kawie – trwają poranne pogaduszki. Wchodzę na produkcję, gdzie nieoczekiwanie spotykam mocną ekipę pracowników z naszego Podkarpacia. Panowie potwierdzają, że praca przy tutejszym ementalerze należy do przyjemności wagi ciężkiej. Każdy krążek to jakieś 100 kilogramów. Bicepsy same rosną. Krążki trzeba wielokrotnie myć w solance i obracać, by proces dojrzewania zachodził w nich równomiernie. Niewiele mniej pracy jest przy pozostałych serach z eklektycznej oferty Jumi. Ich odmian i stylów jest około 80.

Za sięgającymi po sufit półkami z ementalerem rozciąga się kolejna perspektywa. Tym razem na raclette. – Wystarczy jedna kropla deszczu, a już wszyscy zaczynają go topić – śmieją się rodacy. Drepczę za nimi, by poznać ich ulubione smaki. Raclette z dodatkiem rozmarynu, oliwek, chili, czosnku, chimichurri, a nawet lawendy, whisky czy szampana. Wszystkie trafią do zabawnych opakowań z wytatuowanymi rockandrollowymi krowami.

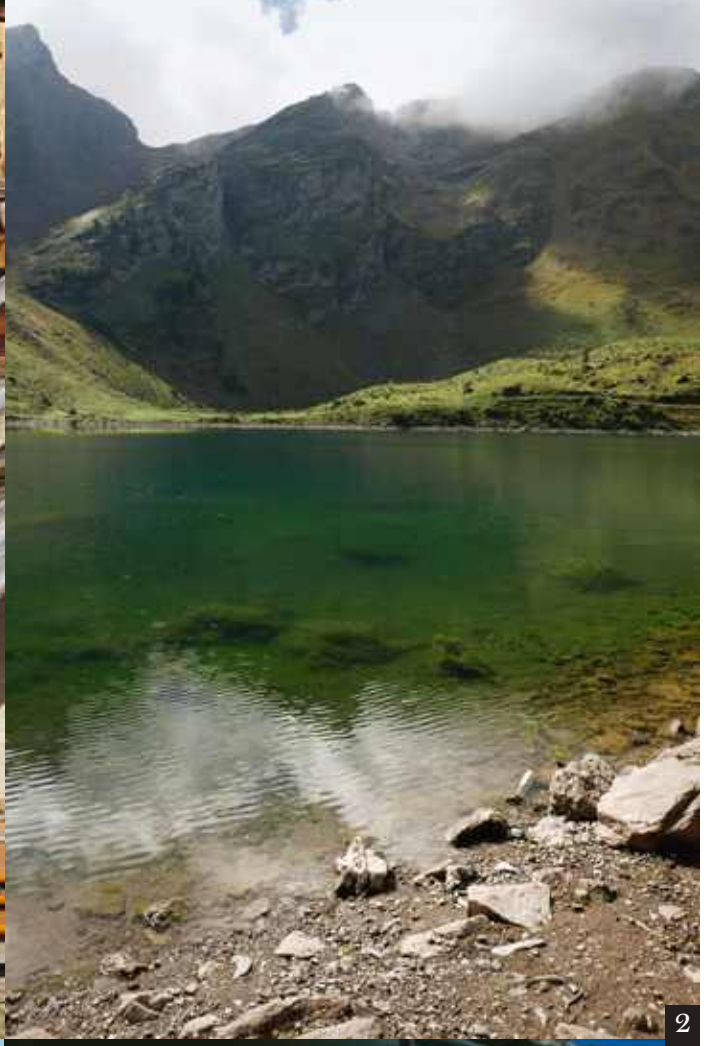
Dalej sery twarde i półtwarde, odmiany takie jak Schlossberger, Cironé, sery miękkie i pleśniowe, jak La Bouse w opalizującym pozłotku niczym ekskluzywna pralinka, Dolly z mleka owczego oraz Schneeflöckli. Wreszcie mój faworyt. Miękki La Sanglée des Covardis, który dojrzewa w opasce z kory świerkowej ►

1. Na hali Dürrenwald lokalnie produkowany ser można kupić bezpośrednio w serowarni nalżącej do hali. **2.** Niesamowite Lac Lioson. **3.** Brązowe krowy rasy Braunvieh, wyjątkowo dobrze przystosowane do górskich wędrówek. **4.** Gospodarstwo alpejskie La Frasne położone powyżej Chatel-St-Denis w kantonie Fryburg. Pasterz z Oiseau z tradycyjnym urządzeniem służącym do transportu sera.

eprasa.pl 9f04a262dc



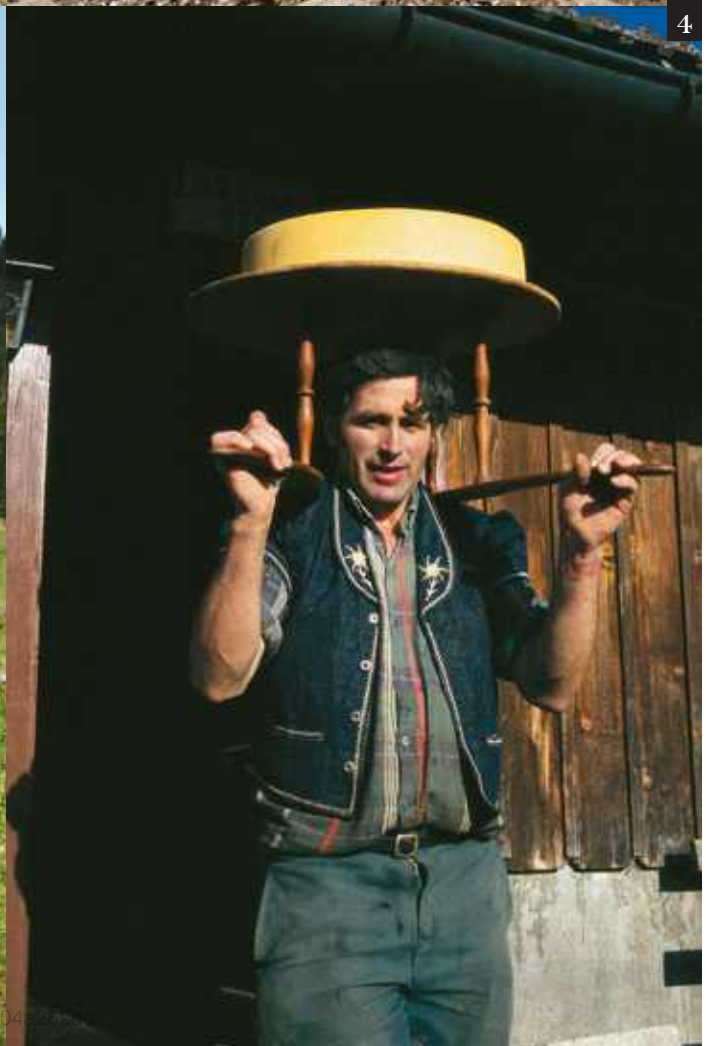
1



2

3





4

co najmniej cztery tygodnie. Czuć ją w smaku, w delikatnie przebijających się leśnych i żywicznych nutach. Ser wygląda, jakby nosił gorset, bo wszystko, co nad i pod opaską, lekko się z niego wylewa. W konsystencji jest niemal maślany, można go jeść łyżeczką, nabierając prosto ze świerkowej otoczki.

KROWA WISIENKA

Każdy Szwajcar ma w lodówce ser. Statystyki nie biorą się znikąd: niemal 24 kilogramy na głowę rocznie. Pod słowem ser, w zależności od regionu, mogą się jednak kryć różne jego odmiany. Jeśli zajrzymy do lodówki w zachodniej, czyli francuskojęzycznej części Szwajcarii, będzie to z pewnością gruyère. Podstawa tradycyjnego fondue.

Serwują je w każdym zakątku miasteczka Gruyères, od którego ser wziął nazwę. Wystarczy wspiąć się na strome skaliste wzgórze, na którym jest malowniczo ulokowane, a już wkracza się na malutki ryneczek otoczony knajpkami z bulgocącym serowym specjałem. Nim jednak tam dotrę, odwiedzam La Maison du Gruyère, jedną z serowarni, która go produkuje. Wygodnie ulokowana na trasie, bo w Pringy, tuż u stóp stromego wzgórza, jest miejscem pokazowym. Można przyjrzeć się wszystkiemu z bliska i to w towarzystwie... krowy. Wystarczy przyłożyć słuchawkę do ucha. Krowa włada wieloma językami, w tym polskim. Dla miejscowych zatem to Cerise, a dla nas Wisienka.



Podobno produkuje się tutaj aż 200 tysięcy ton sera rocznie i to w ponad 700 rodzajach.

Tradycyjny, jesienny spęd bydła z hal wysokogórskich do dolin, znany jako Alpabzug lub Désalpe.

„Tymianek, czarnuszka, koniczyna, a nawet storczyk" – Wisienka trajkocze mi do ucha o tym, co lubi skubać na górskich pastwiskach. Chociaż wszystko brzmi zabawnie, są to poważne i kluczowe dla produkcji sera informacje. Każdego dnia krowa musi zjeść przynajmniej 100 kilogramów świeżej zieleninki i popić 85 litrami wody, by mogła to przerobić na 25 litrów mleka. Dużo. Jeszcze więcej trzeba na wyprodukowanie zaledwie jednego 35-kilogramowego krążka sera Gruyère. To całe 400 litrów.

We wszystkich mleczarniach wchodzących w skład obszaru produkcyjnego Gruyère AOC panują restrykcyjne zasady. Mleko służące do produkcji sera dostarczane jest dwa razy dziennie. Z porannego i wieczornego udoju. Musi również pochodzić z bliskiej okolicy, niedalszej niż 20 kilometrów. Ser powstaje tylko ze świeżego i niepasteryzowanego mleka, maksymalnie do 18 godzin po dojeniu. Wcześniej jednak z każdej dostawy mleka pobiera się próbki i poddaje wnikliwej analizie jakościowej.

Po zadowalających wynikach analizy mleko przelewa się do miedzianych kadzi i podgrzewa do 32 stopni. Następnie dodaje kultury bakterii do zakwaszenia mleka. Dzięki nim gotowy ser będzie miał charakterystyczne orzechowe nuty smakowe. Ostatni niezbędny składnik to podpuszczka, dzięki której mleko koaguluje. Przejście ze stanu płynnego w zwartą masę trwa około 50 minut. Ostatnie minuty są kluczowe – wtedy umiejętności serowara decydują o rezultacie. Wszystko jest kwestią jego wyczucia i doświadczenia. Serowar musi ocenić, kiedy jest najlepszy moment, by uruchomić *tranche-caillé*. To trzy wielkie noże służące do rozdrobnienia ściętego skrzepu. Po 10 minutach ich pracy, kiedy widoczna jest już oddzielona serwatka, podgrzewa się wszystko do temperatury 57 stopni przez kolejne 50 minut. Kiedy jest odpowiedni moment, serowar znów decyduje o zakończeniu tego etapu i przepompowaniu zawartości kadzi do form z pokrywkami. Pod moimi stopami, bo stoję na piętrze, przyglądając się wszystkiemu z góry, zaczyna wartko płynąć serwatka. Patrzę na mężczyznę w białym fartuchu, jak zdecydowanie i pewnie uruchamia kolejne etapy produkcji. Teraz na zwartą masę w formach nakłada znaki kazeinowe. Umieszcza je tam, by móc później rozróżnić, z którego dnia i miesiąca pochodzi konkretny krążek. Uruchamia też prasę ściskającą ser z początkową mocą 300, a finalnie 900 kilogramów. Prasowanie trwa 16 godzin, podczas których krążki są regularnie odwracane. Uformowany ser wyjmuje się z formy, wyrównuje mu brzegi i funduje kąpiel solną. Wykąpany wędruje do piwnic, w których będzie dojrzewać i nabierać charakterystycznego smaku i aromatu.

Na koniec zwiedzania mogę spróbować sera Gruyère w różnych etapach dojrzewania. Co lubiła skubać Wisienka? Tymianek, czarnuszkę, koniczynę, a nawet storczyki? Cały ten bukiet smaków i aromatów alpejskiej łąki można odnaleźć w tym wyjątkowym serze. Mówi się, że wyczuwalnych nut jest aż 75! Podczas degustacji pojawią się również fiołki i rozmaryn, a także przemiłe aromaty orzechów, masła, a nawet, w przypadku najmłodszych serów, akcenty mocno owocowe. Z Gruyère wyjeżdżam cięższa. O to, co z takim apetytem zjadłam, oraz to, co zamierzam ze sobą przywieźć. Ser to przecież najlepszy suwenir z podróży.

SER O SMAKU WAKACJI

Cieszę się z pieszej wędrówki, jaka czeka mnie, by dostać się do jednej z nielicznych bacówek, w których przygotowuje się sezonowy ser L'Etivaz na otwartym ogniu. Mam już taką nadwyżkę kaloryczną, że nogi mnie same niosą. Zmierzam w kierunku szmaragdowego górskiego jeziora Lac Lioson u podnóża szczytu Pic Chaussy. Bacówka znajduje się w okolicach miejscowości Les Mosses, na pięknej trasie górskich wycieczek. Jesteśmy ►

eprasa.pl 9f04a262dc

OXYGENETIC®

ENERGYZE
VITAMIN C



Jedna z najbardziej stabilnych form **witaminy C***

dla efektywniejszego przenikania w głąb skóry,
jej odnowy i promiennego wyglądu.

*Kwas 3-O-etylo-askorbinowy

eprasa.pl 9f04a262dc

w kantonie Vaud, w Alpach Berneńskich, na wysokości 1450 metrów n.p.m. Nie trafiłabym tutaj, gdyby nie Luc Magnon, który w Warszawie prowadzi niesamowity sklep z serami Żambon Fromaż. To u niego pierwszy raz spróbowałam L'Etivaz. Pachniał i smakował jak alpejska łąka. „Musisz tam jechać – zachęcał Luc – zobaczysz, zachwycisz się, jest przepięknie".

L'Etivaz to pierwszy szwajcarski ser, który otrzymał certyfikat AOP. Miało to miejsce w 2000 roku, ale do dziś pozostaje rarytasem i przykładem najbardziej rygorystycznie kontrolowanej apelacji sera na świecie.

Docieram przed bacówkę, a tu spore zgromadzenie. Jest głośno. Głęboki metaliczny dźwięk niesie się hen, daleko, po przełęczach, dolinach i alpejskich szczytach. Kto robi to zamieszanie? Oczywiście, że pasące się wokół krowy. Dają o sobie znać dzwonkami zawieszonymi na szyi. Przeważają brązowe krowy rasy Braunvieh, wyjątkowo dobrze przystosowane do górskich wędrówek. Prócz silnej budowy ciała mają noski otoczone białą obwódką i śmieszne odstające uszy zakończone białą sierścią. Nie sposób przejść obok nich obojętnie. Ich obecność tutaj to kwintesencja L'Etivaz. Ser powstaje sezonowo, od maja do października. Tylko wtedy, gdy krowy pasą się za oknem bacówek na górskich pastwiskach, czyli zjadają nie tylko świeżą trawę, lecz także setki różnych gatunków ziół. Ich mleko przetwarza się na ser zaraz po udoju, nie może być transportowane.

Wchodzę do skąpanej w półmroku bacówki. W ogromnym połyskującym miedzianym kotle zawieszonym nad paleniskiem podgrzewa się właśnie mleko. Wyciągam ręce w kierunku ognia, rozgrzewam dłonie i myślę, że kocioł pomieściłby zarówno mnie, jak i moje towarzyszki podróży. Serowar ma jednak pokojowe zamiary, skupia się na sprawdzaniu temperatury w kotle. Nie ma do tego żadnego termometru, wszystkie etapy produkcji sera bazują na jego rzemiośle i doświadczeniu. L'Etivaz to chyba najbardziej „spontaniczny" ser z tutejszych. Bogaty profil smakowy zmienia się wraz z pogodą i tym, co danego dnia kwitło na łące. Jego degustacja jest zatem zawsze pewną niespodzianką. Ten, który próbuję na miejscu, jest niezwykle lekki i kwiatowy.

Słuchając dźwięku dzwonków, idę jeszcze wyżej, na wysokość ponad 1800 metrów n.p.m., nad niesamowite jezioro Lioson. Szmaragdowa kropla pływa w zagłębieniu wyżłobionym przez masy lodu i śniegu, a wokół rozpościera się amfiteatr szczytów. Na widowni – wciąż krowy. Podziwiam ich umiejętności wspinania się po stromych stokach górskich. Przy brzegu jeziora na piechurów czeka niespodzianka: fondue z sera L'Etivaz.

To nie koniec uczty. Tego samego dnia, po zejściu do malarsko położonej miejscowości Château-d'Œx, czeka mnie jeszcze kolacja w pensjonacie Ermitage Maison d'Hôtes. I jeden z lepszych domowych makaronów, jakie jadłam w życiu. *Tagliatelles aux morilles,* czyli tagliatelle ze smardzami w idealnie jedwabistym i wciągającym sosie.



Każdy Szwajcar ma w lodówce ser. Statystyki nie biorą się znikąd: niemal 24 kilogramy na głowę rocznie.

Autorka tekstu na kawie przy głównym ryneczku w Gruyères.

BIEGNĄCA Z KROWAMI

Krowy schodzą z gór i ja wracam z mojego wypasu. Jak się żegnać, to spektakularnie. Zjeżdżam z gór wyjątkowym pociągiem. To znaczy wszystkie szwajcarskie pociągi są wyjątkowe, ale ten szczególnie. To Golden Pass Express, łączący Montreux z Interlaken, legendarny pociąg panoramiczny. Jedno wielkie rozpędzone okno na zapierające dech w piersiach widoki szwajcarskich jezior i alpejskich krajobrazów. W podróży towarzyszy mi wzruszenie. Jadę na wyjątkowe wydarzenie.

Alpabzug to coroczny spęd bydła z wysokogórskich pastwisk. Krowy po całym letnim sezonie wracają do dolin, a wraz z nimi pasterze. Powrót jest odświętny. Dla ludzi tradycyjne stroje, dla krów – większe niż na co dzień kute dzwonki na skórzanych zdobionych pasach, wymyślne wianki i girlandy z kwiatów, ziół i gałązek jodły. Celebruje się kolejny udany sezon mleczarski. Jeśli takowego nie było, są braki w zwierzętach czy ludziach – stada się nie dekoruje i powraca w ciszy.

Przyglądam się temu spędowi w miejscowości Innertkirchen. Wszyscy kroczą dostojnie, zarówno ludzie, jak i ich zwierzęta. Niektóre ciekawskie krowy pragną zejść z głównej drogi. Widzę jak dwie z nich po zwęszeniu kwitnących krzewów w mijanym ogrodzie próbują wejść na teren czyjeś posesji. Rozpościeram więc ręce i biegnę przed nimi, by pomóc pasterzom. Uśmiechają się do mnie w podziękowaniu. Wydarzenie w Innertkirchen rozpoczyna sezon powrotów z gór do dolin na zimę. W zależności od wysokości, na jakiej znajdują się pastwiska, oraz oczywiście od pogody, będą jeszcze trwały do połowy października. Nikt się nie spieszy z powrotem z wakacji. Ja również. ●

ZDJĘCIA: BASIA STARECKA, SWITZERLAND TOURISM/ANDRÉ MEIER, LORENZ RICHARD, CHRISTOF SCHÜRPF, STEPHAN ENGLER, MARCUS GYGER.

eprasa.pl 9f04a262dc

SHEHAND
-LABORATORIES-

KURACJA KOLAGENOWA
to specjalistyczne preparaty **ANTI-AGE do dłoni**, zawierające zagęszczający skórę **AKTYWNY KOLAGEN**, aby zapobiec oznakom starzenia.

DERMOKOSMETYK SKÓRA WRAŻLIWA

PRZYJAZNY DIABETYKOM



Wypróbuj AKTYWNY KOLAGEN W KREMIE-SERUM z tej linii



maska w formie RĘKAWICZEK

NATYCHMIASTOWY EFEKT - skóra odzyskuje jedwabistość i odczuwalną miękkość **JUŻ PO 1 APLIKACJI.**

Kompleksowy **PROGRAM PIELĘGNACJI DŁONI ANTI-AGE** z linią **KURACJA KOLAGENOWA** zawiera:

1. Aktywny kolagen w **KREMIE-SERUM** do dłoni
2. Aktywny kolagen w ujędrniających **KROPLACH** do dłoni
3. Aktywny kolagen w **MASCE ANTI-AGE** do dłoni

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

WE ARE DIGITAL

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc

STAWIAM DIAGNOZY

W SWOICH KSIĄŻKACH I WYPOWIEDZIACH CZĘSTO IDZIE NA ZDERZENIE CZOŁOWE. SAMA MÓWI, ŻE NIE WYTRZYMUJE, BO NIE GODZI SIĘ NA ŁAMANIE PRAW I OBYWATELSKICH SPOŁECZEŃSTW. **MANUELA GRETKOWSKA** NIEDAWNO WYDAŁA „MILIONERKĘ", POWIEŚĆ O UPADKU ELIT. SKORO NIE ELITY, SAMI ZA SIEBIE MUSIMY ODPOWIADAĆ, ALE NAJPIERW ZROZUMIEĆ, GDZIE TKWI PRZYCZYNA.

Zdjęcia **SZYMON SZCZEŚNIAK / VISUAL CRAFTERS**

Rozmowy Remigiusza Grzeli

Kiedyś mówiłaś, że Polska jest kobietą, potem, że jest wódką. Po lekturze „Milionerki" zastanawiam się, jak dziś określiłabyś Polskę, zwłaszcza że twoja książka jest obrazem zdegenerowanych elit.

Polska jest milionerką na dorobku? Najwięcej followersów mają obrazki z życia bogatych albo naśladujących ich influencerów, udających szczęście oblepione metkami drogich marek, trendowych hoteli. Oglądamy te wystawy blichtru, śniąc na jawie. Bieda umysłowa znajdująca zadośćuczynienie w przepychu. Ludzie marzą o bogactwie, a kiedy je zdobędą, chcą władzy. Bo czemu nie, skoro jest się lepszym z większą kasą? Pieniądze są przecież mocą. Mając już władzę, pragnie się czegoś ►

eprasa.pl 9f04a262dc

– nieśmiertelności albo chociaż miłości. Jeśli w człowieku nie ma, oprócz pragnienia pieniędzy i dominacji, żadnych wartości, to tę pustkę wypełniają narkotyki, seks. Pieniądze są wirtualne na kontach, obrazki z życia w sieci podpicowane AI, uczucia i nastrój produkuje chemia. Gdzie w tym opór realu? Pojawiają się zastępcze przyjemności, szczęściopodobne, jak kiedyś wyroby czekoladopodobne. Są imitacją, tak jak miliarderzy bywają imitacją człowieczeństwa, chociaż ich PR dba o fasadę świętości. W „Milionerce", dziejącej się teraz w 2026 roku, opisałam konstancińską enklawę elit finansowych, medialnych i aspirującą, kulturalną warszawkę – Wilanów. Za drzwiami konstancińskich pałaców i willi często leje się krew i sypią się dragi.

Obnażasz to, pokazując ten mariaż biznesu i arystokracji. Zofia, dziedziczka fortuny, słucha ojca widzącego koronę rodzinnej kariery we wżenieniu jej w ród Potockich. Pojawia się więc Maurycy, arystokrata z blokowiska, niemający nic poza rodowym sygnetem. Dwa pokolenia wstecz dziadek Zofii, piekarz, szedł chyba na każdy rodzaj kolaboracji i proszę, opłaciło się, dopełnia się sen o „elicie".

„Milionerkę" niektórzy odczytują jako współczesną „Lalkę", chyba przez ten mezalians, o którym mówisz i koniec epoki. Dziadek Zofii poszedł w kolaborację? Nie sądzę. To raczej ktoś podobny do bohatera „Zezowatego szczęścia", umiejącego się znaleźć w każdej okoliczności. Może polskie szczęście jest zezowate?

Myślałem raczej o umiejętności dogadania się z każdym i odnalezienia w każdej sytuacji, pod okupacją niemiecką, sowiecką...

Taka jest najnowsza historia Polski. Albo płynąłeś z prądem, albo wyrzucało cię do szpitala psychiatrycznego, jak Zbigniewa Herberta. Był jednym z niewielu stawiających opór, ale jakim kosztem? A dziadek bohaterki wywieziony na roboty przeżył dzięki swoim zdolnościom. W ludowej Polsce robił podobnie, żeby przetrwać i utrzymać rodzinę. Głosował na komunę, ale się nie cieszył, żył, ale się nie cieszył, na tym polega chyba nasza narodowa, dziedziczna depresja. Nie został hitlerowcem ani komunistą, choć naszym chorym ojcem jest faszyzm – parodia patriotyzmu, a nienormalną matką komuna – karykatura sprawiedliwości. „Jakoś przeżyć" zamieniło się w „dorobić". Niektórzy z mojego pokolenia to wciąż półsieroty albo sieroty po tamtym ustroju. Nieobciążone tym są dopiero fortuny dzisiejszych 20-latków zbite na kryptogiełdach. Choć, jak widać z kronik kryminalnych, obciążone są inną patologią.

Czytając twoją książkę, myślałem o latach 90. Też wszystko było na wierzchu – mafie szalały, samochody eksplodowały, były fortuny zbijane na dżinsach i żelatynie. Wróciłaś wtedy z emigracji do Polski. Też tak pamiętasz ten czas?

O, jest wielka różnica. Mówisz o początkach kapitalizmu w Polsce, kiedy dorabiano się z pomocą kija bejsbolowego albo handlując na „szczękach". Dzisiaj to się odbywa w rękawiczkach, liczy się prestiż. Na wierzchu, rozdziawione na widok publiczny jest życie opisanych przeze mnie influencerów. Niedawno milioner z Konstancina nie wykadrował fotki i zobaczyliśmy biały proszek. Twierdził, że lubi nim prać. Trudno uwierzyć w jego uzależniające hobby. Luksus jest szybą kuloodporną, niepozwalającą dotknąć prawdy. Tę hipokryzję uwiarygodniają media, które często są albo opłacane, albo im się to opłaca. Kreują idoli, chowając resztę za fasadą. Gdy wyjdzie na jaw bicie żony, bohater mediów przestanie być autorytetem moralnym, na który pozuje. Rządzą klauzula milczenia, szantaż i wspólny interes. Czy to nie przeciwieństwo lat 90.? Wtedy nie było obłudnej otoczki niedostępności. Goła dupa była goła, teraz reklamuje środek do wybielania odbytu i nazywa się to inwestycją w nowe środki przekazu.

Twój bohater, ten arystokrata z blokowiska, to wybitnie antypatyczny typ. Dlaczego ma nas podniecać?

Jest wiele powodów. Arystokrację w Polsce gnębiono za niesienie sztandaru „Bóg-honor-ojczyzna", tworzyła historię, a to imponuje. Wstąpienie do rodu o takich zasługach to absolutny awans. Kupisz pałac, stadninę, ale nie wielopokoleniową hodowlę genów swoich przodków. Z pamięci możemy cytować wielkie nazwiska, fortuny i romanse. O tym napisałam „Faworyty", odsłaniając mechanizmy państwa i jego upadku na przykładzie degeneracji największych rodów. Nam się wydaje, że wielcy ludzie mają wielkie horyzonty. Hitler może widział Niemcy po horyzont Syberii, ale prywatnie był małomieszczańskim tandeciarzem. Brat księżnej Diany, arystokrata, wydał właśnie o niej książkę. Royalsi w jego krytycznym, wręcz okrutnym opisie to dołujące moralnie przygłupy dbające o swoje biznesiki. Dworskie maniery, zainteresowanie arystokratycznym cyrkiem medialnym jest podtrzymywaniem patologii przez groteskę. Sympatię wzbudza za to postać



MANUELA GRETKOWSKA
pisarka, felietonistka, autorka ponad 20 książek. W tym m.in. powieści „My zdies' emigranty", „Trans", „Agent", „Miłość po polsku", „Kobieta i mężczyźni", „Na linii świata", „Poetka i książę", „Faworyty" i wydanej właśnie „Milionerki" (Prószyński i S-ka), esejów: „Światowidz", „Silikon", „Posag dla Polki", dzienników: „Polka", „Obywatelka", „Europejka". Założycielka Partii Kobiet.

eprasa.pl 9f04a262dc

prawniczki, bo jest prawdziwa. Jej życie i to, jak załatwia bogatych dziadów.

Twój bohater, co podkreślasz, ma poglądy bliskie narodowo-faszystowskim.

Wychował się w konserwatywnym środowisku, podwórko dopełniło reszty. Dresiarze, kibole są pokoleniem katechezy w szkołach. Wielu z nich było ministrantami, znam takich z moich rodzinnych Bałut. Prawicowe poglądy plus głupota i kult siły dają współczesny faszyzm. Jordan Bardella, z wielkimi szansami na prezydenturę Francji, ważny przywódca skrajnej prawicy, jest chłopakiem z blokowiska. Jego narzeczoną jest pochodząca w prostej linii od Bourbonów księżniczka Obojga Sycylii. Jak widać przeciwieństwa łączą konserwatywne wartości, antyimigranckie poglądy, antysemityzm, prorosyjskość, bo pobożny Putin nienawidzi gejów i kocha dżudo.

Nie chcę spoilerować książki, ale puentujesz wielką katastrofą w naszej części świata. Nie za daleko idziesz?

Świat rządzony przez faszystowskich psychopatów, w dodatku narkomanów z największymi pieniędzmi w historii, to już katastrofa. Wyciągam logiczne wnioski.

A solidarność? Nie obudzi się w społeczeństwach?

Chcesz całować kij bejsbolowy? Czułość kontra przemoc? Można, tylko potem zębów się nie doliczysz.

Białe róże w lufy czołgów?

Wzruszająca wizja, ale ja nie piszę bajek ku pokrzepieniu serc, raczej ku pokrzepieniu rozumu, nazywając rzeczy po imieniu.

Dotąd w książkach nie szłaś tak bardzo w katastrofizm, wciąż myślę o puencie „Milionerki".

Zakończenie „Milionerki" nie jest aż tak ponure. Z dekadę temu byłam zaproszona na rok przez uniwersytet w Berkeley, za dorobek literacki. Skorzystałam, jeżdżąc do Krzemowej Doliny. Napisałam o tym „Na linii świata" – powieść o końcu świata. Jak skontaktować się ze świadomą, przejmującą nad nami władzę AI?

Patrzę na całą twoją twórczość. W debiutanckiej powieści „My zdies' emigranty" dużo ironii, a w „Milionerce" tamta ironia jest już czystym realizmem?

„My zdies' emigranty" pisałam 40 lat temu, entuzjastycznie, jako młoda dziewczyna na emigracji we Francji. Bez nadziei na powrót do kraju, bo nikt nie wierzył, że komuna upadnie. To był śmiech przez łzy, śmiech młodości pełnej nadziei i fascynacji Zachodem, kabałą, tarotem. Pisząc „Milionerkę", dorosłam do prawdziwej, gorzkiej ironii, sądzę, tracąc złudzenia i przyszłość, która wydawała się o wiele jaśniejsza.

Słyszę głosy, że jak się to całe zło przewali, będziemy szukali solidarności z człowiekiem, zwierzęciem, przyrodą. Nie będziemy mieli innego wyjścia.

W dzieciństwie słyszałam fejkowe „Przepowiednie Sybilli". Znakiem końca świata miały być kobiety chodzące w spodniach, za co ogień pochłonie ziemię, to pewnie ►

REKLAMA

Menopauza?

Żyję w zgodzie ze swoją naturą

9/10 kobiet zadowolonych z efektu działania[1]

Znacząco redukuje najczęstsze objawy menopauzy[2]



Wkrótce zmieni nazwę na

menoflavon®

MENOPAUZA Forte

1. Ankieta satysfakcji użytkowniczek Promensil – Boots/Wielka Brytania 2013.
2. Działanie produktu wynika z zawartości koniczyny łąkowej, która pomaga w utrzymaniu spokojnego i komfortowego przebiegu menopauzy; pomaga kobietom radzić sobie z objawami związanymi z menopauzą, takimi jak uderzenia gorąca, pocenie się, niepokój i drażliwość.

PF/RK/08/2026

eprasa.pl 9f04a262dc

Pisanie to gorączka, flow – pozwalająca wrócić do zdrowia. Próbowałam nie pisać. Wytrzymuję cztery miesiące i rzucam się do Facebooka, bo coś mi przychodzi do głowy. Paradoks, myśl, której nikt nie napisał. Czy to narcyzm, czy potrzeba kreatywności?



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

o bombie atomowej, a człowiek będzie całował ślad drugiego człowieka. U mnie końcem jest zderzenie Wschodu z Zachodem, barbarzyństwa z cywilizacją. Jak dotąd, wygrywała cywilizacja przeplatana okresami barbarzyńskimi. Ponad miliard ludzi trzymanych jest w systemie totalitarnym Chin. Indie idą w podobną stronę. Do tego mafijna Rosja i USA, zaprzeczające demokracji. Jeszcze 10 lat temu myślałam, że kry starego, totalitarnego świata topnieją.

A dziś?

Świat demokracji topnieje, reszta jest zakuta lodem chciwości. A przed nami choćby potop. Musk, jego kolesie z BigTechu i kapitalizm niszczący przyrodę, ludzi – to wszystko konsekwencja przeszłości, błędu popełnionego w średniowieczu. Weź poprawkę na to, że po antropologii średniowiecza jestem jego fanką. Kiedy upadł Rzym, przyszła ekonomiczna katastrofa. Ale kilkaset lat później Europa się odbiła ekonomicznie. W XII-XIII wieku nastąpił rozwój gospodarczy, podróżowano z towarami, gromadząc dużo więcej, niż potrzeba na przeżycie. I tak wymyślono banki razem z ich kredytami. Dawniej pieniądz był za pracę, a okazało się, że może pracować na procenty. Oczywiście nie sam, tylko żerując na ludzkiej biedzie. Handlarze tkanin z Florencji nie inwestowali w cały proces produkcji. Robotnik musiał kupić wełnę i tak dalej przy każdym etapie. Ponosząc ryzyko, biedni się zapożyczali w nadziei na przyszły zarobek. Medyceusze zarobili pożyczkami krocie i zaczęli pożyczać królom, papieżom.

I to tam się zaczęła ta historia?

Kosma Medyceusz, tak jak jego ojciec, dorobił się na kredytach, czyli lichwie, chociaż była potwornym grzechem. Zapożyczony u niego papież postanowił ocalić mu duszę w nadziei, że spotkanie z wybitnym zakonnikiem go zmieni. To jedna z najpiękniejszych scen w historii Zachodu. Kosma w celi florenckiego klasztoru dominikanów San Marco rozmawia ze świętym Antoninem o porzuceniu lichwy i ratowaniu duszy, a Fra Angelico maluje przy nich słynne freski finansowane w ramach pokuty przez Medyceusza. „Chciwość bez granic" kredytów nakręcających po dziś dzień hossę i kryzysy kapitalizmu mogła zamienić się w system solidarności społecznej. Franciszkanie zakładali banki biedoty, pożyczając, ale bez wyzysku. Medyceusz nie posłuchał rad świętego. Sumienie go jednak gryzło. Zmienił więc punkt widzenia z chrześcijańskiego na neoplatoński, czyli mówiąc wprost: pogański. We Florencji gościł krótko wybitny znawca greki, wyznawca neoplatońskiej myśli, a także magii Gemist-Pleton. Kosma stworzył neoplatońską akademię, płacił za tłumaczenia ksiąg i powrót do starożytności. Tak narodziła się „Wenus" Botticellego na zamówienie Medyceuszy. Dla nas banał reprodukowany na talerzykach i breloczkach, dla tamtej epoki przełom. Medyceusze odsunęli od siebie ciężar chrześcijaństwa, stawiając na chciwość bez granic. Rozwinął to kapitalizm, a protestanci stworzyli wiarę, że Bóg cię kocha, bo pozwolił się dorobić. Dzisiaj dziewczyny sprzedają swoje ciała na OnlyFans przekonane, że to nie wirtualna prostytucja, tylko biznes. Nasza cywilizacja ma początek w totalnej chciwości, jej ukoronowaniem jest najbogatszy w historii świata socjopata Elon Musk. Tylko jeśli pieniądz zostanie zastąpiony przez współczucie, solidarność, do czego namawiał w klasztorze San Marco ubogi zakonnik bogatego Medyceusza, świat może zmieni się na lepsze.

W twojej książce nie ma humanizmu. Nawet Armand, pisarz, go nie reprezentuje.

Próbuje chociaż zachować godność i wolność we współczesnej degrengoladzie. Widzi, czym kończy się świat i na swój sposób stawia opór. Wraca do pisania piórem, sprzedaży książek tradycyjnie w księgarni, nie przez amazony, gdzie są marże, a my jesteśmy chłopami feudalnymi cyfrowej chmury i pracujemy dla miliarderów psychopatów.

Jak sobie wyobrażałaś przyszłość, pisząc „My zdies' emigranty"?

Kompletnie sobie nie wyobrażałam. 30-letnia, żyłam z dnia na dzień. Dorabiałam się na Zachodzie, ale nie pieniędzy. Każdy dzień był stopniem wyżej w nadrabianiu wyrwy cywilizacyjnej. W Polsce nie było dostępu do otwartej kultury, książek, piękna. Tylko piękna przyroda i ludzie. Z najprostszych spraw: we Francji poprawiano mnie w sklepie, gdy prosiłam na przykład o bagietkę, nie mówiąc: *s'il vous plaît*. U nas nie było takich form grzeczności, tylko walka o przetrwanie.

Ale opowieść już w tytule związałaś ze Wschodem, pisząc go z rosyjska.

Byliśmy we Francji przybyszami ze Wschodu. Oczywiście, Polska była rozróżniana przez Solidarność, ale byliśmy i nadal jesteśmy dla nich dzikim krajem, gdzie nie dotarły banki Medyceuszy ani rzymskie drogi, więc kostka Bauma dobrze nie leży. Stąd wyrwa cywilizacyjna. Ale heroicznie nadrabiamy, mając dzisiaj nowocześniejszą bankowość niż Niemcy i lepsze drogi niż Włosi.

MAKIJAŻ I FRYZURY: MAGDALENA GONTARCZUK.

eprasa.pl 9f04a262dc

Pisałaś „Emigrantów" z konieczności?
Jako jedna z niewielu z mojego środowiska filozoficznego, wyrwałam się na Zachód, chciałam opowiedzieć, co widzę. Uwięziony markiz de Sade pisał na płaszczu własną krwią. To jest silniejsze od ciebie. Musisz się jakoś wyrazić.
Pisanie to rytm życia?
To gorączka – flow, pozwalająca wrócić do zdrowia. Próbowałam nie pisać. Wytrzymuję cztery miesiące i rzucam się do Facebooka, bo coś mi przychodzi do głowy. Paradoks, myśl, której nikt nie napisał. Czy to narcyzm, czy potrzeba kreatywności tworzącej coś oryginalnego?
Powinność?
Nie mam żadnej powinności.
Ale od dawna zabierasz głos jako obywatelka.
Bo nie wytrzymuję. Bardzo często mam z tego powodu problemy.
Ale bierzesz w swoje ręce odpowiedzialność za społeczeństwo, założyłaś Partię Kobiet.
Wtedy tak, olbrzymia odpowiedzialność za tysiące należących do niej kobiet. Byłam polityczką, szefową założonej przez siebie organizacji. Ale jako pisarka nie czuję żadnych powinności, to są moje prywatne poglądy, za które czasami dostaję wezwanie do prokuratury, gdzie odpowiadam za siebie. Widzę problem, chcę go nazwać mocnymi słowami.
Czyli to jest gniew?
Sprzeciw w obronie normalności. Nie zgadzałam się na łykanie kłamstw za komuny, po studiach nie „wyjechało mnie" na Erasmusa, tylko na azyl polityczny. Jeżeli od młodości jesteś wyczulona na opresję, niesprawiedliwość, natychmiast wiesz, że zabierają ci wolność pod hasłem patriotyzmu, zastępując demokrację faszyzmem. Wszyscy mamy być katolikami i na kolanach robić laskę faszolom, gdy depczą nam prawa, łamią ręce kobietom, niszczą naszą cywilizację? Mam udawać, że to mnie nie dotyczy i całe moje życie spisać na marne? Bawię się językiem, pokazując paradoksy, argumentami ośmieszam propagandę. Nie moja wina, że to, co obraża moją inteligencję i wrażliwość, może kogoś urazić. Jako motto „Milionerki" dałam cytat z „Makbeta": „Gdybyś, doktorze, mógł zbadać urynę/ Mojego kraju, rozpoznać chorobę/ I odpowiedniem wrócić przeczyszczeniem". Więc z tego gówna próbuję diagnozować mój kraj. Każdy rozdział tej powieści jest rodzajem diagnozy, ale nie ośmielę się wystawić recepty. Bo być może jest to choroba śmiertelna i nie ma na nią żadnego cudownego lekarstwa. Drugim mottem jest cytat z cudownej Joanny Kołaczkowskiej, dla mnie Polki tysiąclecia: „Możliw?". Ratunkiem jest humor. Stand-up wychwytuje paradoks, zderzenie dobra i zła, dając flesz oświecenia. Dlatego Dalajlama uważa, że ludzie z talentem rozśmieszania mają wielką zasługę karmiczną, pozwalając, aby ciężar egzystencji przez chwilę tego uśmiechu był lżejszy. Humor jest najwdzięczniejszym mechanizmem obronnym, ale jeśli ludzkość traci przytomność, to chciałam „Milionerką" podsunąć sole trzeźwiące. ●

AUTOPROMOCJA



Od podcastu do spotkań na żywo. POPRAWKI rozwijają swój format

3 października w warszawskiej przestrzeni MYSIA 3 odbyło się kolejne wydarzenie organizowane przez POPRAWKI, podcast Lili Grochowskiej. W programie znalazły się: śniadanie prasowe, rozmowa na żywo z Emilem Zedem i Dariną Noskovą o przyszłości branży fryzjerskiej w dobie AI oraz bezpłatne warsztaty dla słuchaczek. Partnerem wydarzenia była marka Kérastase. Po trzech sezonach podcast wkrótce przejdzie na cotygodniowy tryb publikacji. Nowe odcinki będą ukazywać się we wtorki o 17:00, dostępne na YouTube i Spotify.





eprasa.pl 9f04a2



eprasa.pl 9f04a262dc

Przestań być, JAKA JESTEŚ

Brzmi jak zadanie nie do wykonania, a jednak robimy to przez całe życie. Jako ludzie, a zwłaszcza jako kobiety. Udawanie jest przejawem kultury osobistej, sposobem na zdobycie konkretnych korzyści, na przykład zyskanie głasków społecznych, a czasem na przetrwanie. Kiedy staje się niezdrowe? Odpowiada **Marta Niedźwiecka.**

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

Termin „maskowanie" ostatnio nabiera nowych znaczeń, choć w sumie wciąż mówi o tym samym.
Czyli o tym, że ludzie w stosunkach społecznych nie są tym, kim są prywatnie.

Maskowanie w psychologii to modyfikacja własnego zachowania w taki sposób, aby lepiej się wpasowywało w normy przyjęte w danej społeczności. Ma to miejsce na przykład w spektrum autyzmu czy ADHD i jest charakterystyczne zwłaszcza dla dziewczynek oraz dorosłych kobiet, bo to nas uczy się dopasowywać, temperować, przycinać do oczekiwań. Co ciekawe, termin ten w wojskowości oznacza ukrywanie własnych sił, zasobów czy sprzętu. Ukrywamy coś, co tak naprawdę świadczy o naszej mocy?
Zacznijmy od maskowania typowego dla osób neuroatypowych. Jeśli nie dostaną informacji, że mogą się zachowywać tak, jak wskazuje ich natura czy potrzeby, będą się dopasowywać do reszty, czyli osób neurotypowych. To jest fakt, za którym idzie określone obciążenie nałożone na jednostkę. Tylko jak się głębiej zastanowić, to tak jest z nami wszystkimi. Weźmy słynne small talki, które bardzo wyczerpują osoby w spektrum. Ja neuroatypowa nie jestem, a w small talki nadal nie umiem. Całe skecze mogłyby powstawać na temat tego, jak to zupełnie „nie czytając" sytuacji, w której ludzie sączą koktajl i chcą rozmawiać na błahe tematy, ja zaczynam od wywalenia gruzu i zadaję bardzo poważne pytania.

Musimy zrozumieć, że pomiędzy nami – jako osobami posiadającymi psychikę, temperament i osobowość – a światem zawsze będą napięcia. W procesie socjalizacji jesteśmy wszyscy zmuszani do dostosowania się, do adaptacji.

Socjalizacja to proces konieczny, potrzebny, ale też często bolesny, bo przycinający nas do jednego wzoru.
Fantastycznie, jeśli dziecko neuroatypowe od wczesnych lat dostaje takie komunikaty, że może być zmęczone na obiedzie u dziadków, że nie musi dawać się całować wszystkim ciotkom, mówić wierszyków i być wesolutkie. Wspaniale, że rodzice chronią je przed meltdownami wynikającymi z przebodźcowania, ale nie wyobrażajmy sobie, że ten rodzaj komfortu dziecko napotka w dorosłości. To jest nierealne.

Mówię to dlatego, że czasami dostrzegam – zwłaszcza w rodzicach – pragnienie, żeby zdjąć z ramion kolejnych generacji cały trud układania sobie życia społecznego. Czyli ktoś ma meltdown i chce na przykład krzyczeć czy czymś rzucić, a otoczenie ma to uszanować. No nie do końca. Jeśli jesteś osobą dorosłą i neuroatypową, sama/sam musisz zadbać o siebie. W naszym życiu jest wiele pisanych i niepisanych reguł, one bywają męczące, ale wiele z nich jest próbą normowania stosunków społecznych.

Carl Gustaw Jung jako pierwszy zajął się głębszym namysłem nad tą powłoką, którą wytwarzamy, by przetrwać w społeczeństwie. Nazwał ją „personą". Jego zdaniem ona nie jest inherentnie zła, czasem jest wybawieniem. Nie ma potrzeby być nieustannie autentycznym wobec ludzi, z którymi pracujemy czy spotykamy się w autobusie. Czy naprawdę chcemy, by wszyscy zawsze wiedzieli, co aktualnie przeżywamy? Przecież to byłby absurd.

No to o co w tym chodzi?
Chodzi o to, by z jednej strony rozumieć wymogi tego świata, umieć się w nich odnaleźć – to wcale nie znaczy, że trzeba się na nie wszystkie zgadzać, inaczej kobiety nadal nie mogłyby mieć prawa jazdy i chodzić na uniwersytety – a z drugiej strony dbać o swoją autonomię, o wnętrze schowane pod tą personą. Wnętrze, które się pokazuje najbliższym, zaufanym osobom ►

eprasa.pl 9f04a262dc

w kontrolowanych warunkach po to, byśmy mogli być zobaczeni i zrozumiani. Nie da rady urządzić takiego świata, do którego wszyscy będą wnosić swoją osobowość, nie łamiąc kulturowego konwenansu. Przecież my byśmy zaraz się pozabijali. Przyszedłby do knajpy ktoś, kogo denerwuje kolor fioletowy, bo kojarzy mu się, dajmy na to, z opresją inkwizytorów, i obie dostałybyśmy w głowę, bo ty masz dziś fioletowy sweter, a ja płaszcz.

Byłam niedawno w teatrze i bardzo mnie zirytowało, że duża część publiczności nie przestrzega zasad tam obowiązujących, dotyczących wyłączania komórek. A jest to mówione jasno i dobitnie na samym początku każdego spektaklu. Nie rozumiem, na czym polega trud wyłączenia telefonu na dwie godziny. Ostatecznie można zrezygnować z przyjścia do teatru.

Podobnie godzimy się na to, że nie wchodzi się do świątyń w Azji czy też Europie z odkrytymi ramionami, o czym informują tabliczki przed wejściem.

Zasady są potrzebne. Z drugiej strony kiedy słyszę od kobiet neuroatypowych, ile energii kosztowało je powstrzymywanie swoich naturalnych reakcji czy dostosowanie się do konwenansów, jak drenowało je to energetycznie, ale też obniżało poczucie własnej wartości, czasem doprowadzając do stanów wyczerpania czy depresyjnych – to jednak chciałabym, byśmy częściej pozwalali takim osobom na zachowania zgodne z budową ich układu nerwowego.

Dlatego też mówię, że styk my i świat będzie zawsze źródłem napięć. Jakkolwiek szanuję trud osób neuraoatypowych, to uważam, że trud tych, które są osobowościowo, tożsamościowo lub zdrowotnie odmienne – jest równie wysoki. Wystarczy wyobrazić sobie osobę homoseksualną czy transseksualną w typowo heteronormatywnym otoczeniu. Też będzie doświadczała cierpienia, bo będzie ograniczana w podstawowym elemencie naturalnej ekspresji. Albo osobę obdarzoną wielką wrażliwością artystyczną, która wzrasta w otoczeniu osób myślących przyziemnie i materialistycznie. Nie na darmo Freud mówił, że kultura to źródło cierpień, ona zawsze będzie nas brutalnie polerować. Aby ten nacisk zelżał, musielibyśmy mieć dużo bardziej elastyczne i równościowe społeczeństwo, a to jest bardzo trudne do urządzenia. Widać to po eksperymentach holenderskich czy skandynawskich, gdzie równość była aplikowana trochę odgórnie i zwrotem jest teraz silna niechęć do mniejszości, które miały być do tego społeczeństwa zapraszane, na przykład do migrantów.

> NIE MA POTRZEBY BYĆ NIEUSTANNIE AUTENTYCZNYM WOBEC LUDZI, Z KTÓRYMI PRACUJEMY CZY SPOTYKAMY SIĘ W AUTOBUSIE. NAPRAWDĘ CHCEMY, BY WSZYSCY WIEDZIELI, CO AKTUALNIE PRZEŻYWAMY? TO BYŁBY ABSURD!

Dotykamy tutaj ogromnego problemu związanego z tolerancją wewnątrzgrupową – ludziom trudno się znosi odmienność innych. Ci odmienni zresztą dobrze o tym wiedzą, dlatego próbują ogromnym kosztem osobistym się dostosować.

Co możemy jako społeczeństwo z tym zrobić?

Zapewniać maksymalnie elastyczne i opiekuńcze środowisko wzrostu, łącznie ze szkołą, bo rodzice mogą być bardzo akceptujący dla dziecka neuroatypowego czy niebinarnego, które potem w szkole zostanie przemielone na parówkę. No i rozumieć, że jako dorosłych nikt nie będzie nas oszczędzał, bo jesteśmy inni, a zwłaszcza inne. Wobec kobiet normy społeczne są egzekwowane z wyjątkową starannością. Jesteśmy tresowane do tego, by się ciągle dopasowywać. I my ten przekaz internalizujemy. Jak chłopiec jest nieokrzesany i arogancki, złości się czy pyskuje, to jego zachowania spotykają się z dużo większą tolerancją, niezależnie od ich źródeł. Dziewczynka będzie silniej tępiona i upominana. Dlatego jest dużo bardziej prawdopodobne, że to dorosła kobieta będzie się zmuszała do adaptacji, niż że będzie to robił dorosły mężczyzna. Dla kobiet neuroatypowych gra jest na jeszcze wyższym poziomie trudności.

Sądzisz, że w kobietach jest większa chęć przystosowania się do grupy, bo z historii i biologii wiemy, że same nie przeżyjemy?

Mężczyźni też w pojedynkę nie przeżywają. Nam wytłumaczono, że jedyna forma budowania układów społecznych to dostosowanie się kosztem siebie. Niezależnie od tego, jaką odmienność mamy, wiemy, że coś trzeba z nią zrobić ze względu na tę właśnie niepisaną zasadę. To jest specyficzna forma cierpienia. Jak wchodzisz do kościoła czy teatru, masz jasno podane, jak się zachowywać, w co być ubraną – i to jest fair. Natomiast w społeczeństwie jest bardzo wiele kodów, które są niejawne. I teraz ktoś od ciebie wymaga rozumienia ich i stosowania, tymczasem to, jak jesteś skonstruowana na poziomie biologii czy świadomości, uniemożliwia ci robienie tego bez bólu. Nikt nie pyta cię, czy dasz radę. Ty wiesz, że nie możesz opuścić społeczeństwa. A jeszcze wokół wszyscy ci mówią: dziewczynka musi być grzeczna, musi słuchać i współpracować, wtedy jest w porządku.

Powinna jeszcze dbać o to, by wszyscy się dobrze czuli.

Ale zobacz, jak ja dbam o to, by inni się dobrze czuli, to nie zastanawiam się nad tym, co jest mi potrzebne i co lubię, tylko robię tak, by średnia temperatura w pokoju była optymalna dla wszystkich.

Ja to zniosę, bo nauczyłam się znosić.

No a poza tym taka jest rola kobiety w społeczeństwie, bo jest matką, żoną albo najstarszą siostrą... Zawsze coś.

Klatka persony zawsze była dla nas strasznie ciasna. Kiedyś znacznie bardziej niż dziś. Mogłaś się ubierać tylko w określony sposób, zachowywać odpowiednio do klasy, w której się urodziłaś. Dlaczego nas oburza Izabela Łęcka zwracająca się do niechcianego absztyfikanta per „borsuczy chujcu" w serialu Netfliksa? Bo kto to widział, żeby panna z dobrego domu mówiła takim językiem?! Kobiety są rozliczane z tego bardziej niż mężczyźni, choć oni też się muszą dostosowywać, choćby do presji tego, jak powinien się zachowywać tak zwany prawdziwy mężczyzna.

eprasa.pl 9f04a262dc

„Lalka" – serialowa, filmowa, ale i ta pierwsza, literacka – właśnie o tym opowiada. W sumie opowiada o tym większość dzieł kultury. O tym, jak wiele kosztuje nas dostosowywanie się do niepisanych lub pisanych reguł, ale też o maskach, jakie nosimy na co dzień. Dlatego taką ulgę przynosi świadomość, że inni też tak mają, że też z tego powodu cierpią.

Świadomość, że są inne osoby takie jak ja, że mogą mi przekazać wiedzę i wsparcie, ale też sam fakt, że w ogóle istnieją – daje poczucie przeciwstawne do osamotnienia i izolacji. Wykluczenie to największa kara dla nas jako gatunku ludzkiego. Wyobraź sobie, że jesteś młodą matką, przemęczoną i wyczerpaną, pełną wątpliwości na temat tego, jak spełniasz się w nowej roli, i nagle dowiadujesz się, że inne kobiety też czasem czują się jak najgorsze matki na świecie i chciałyby zostawić swoje dziecko. Czyli to nie z tobą jest coś nie tak, tylko to się zdarza i może ma jakieś przyczyny.

Wracając do Junga. On myślał o personie także w kontekście normalnych interakcji społecznych. Kiedy ludzie się spotykają, przebywają ze sobą i wymieniają myśli – mają możliwość zaprezentować takie części siebie, które inni powinni zobaczyć. Wszyscy to robimy. Dlaczego? Bo chcemy, by jak najwięcej osób nas lubiło, akceptowało czy nawet podziwiało. Biedny Jung nie dożył do ery social mediów, w których wytwarzamy nie tyle persony, co awatary.

Na czym polega różnica?

Persona to są prawdziwe części mnie, które wystawiam do normalnego społecznego obrotu, troszkę oszukując na tych, które mi nie pasują. Natomiast obecne na social mediach awatary są tworami całkowicie sztucznymi, mogą nie mieć z nami nic wspólnego, być zmienione nawet na poziomie wyglądu. Tam nie ma warstwy realnej osoby ani kontaktu interpersonalnego. Są tworzone na potrzeby autoprezentacji, uzyskiwania głasków społecznych, po prostu kreowania lepszej wersji siebie, która ma niewiele wspólnego z rzeczywistością. Ba, często mylimy je z tym, kim naprawdę jesteśmy. Te różne subosobowości mają kompensować rzeczy, których normalnie nam brakuje. Choć nie są rzeczywiste, to ludzie przeżywają je jako bardzo realne. Czyli jeżeli na ich profilu na Instagramie dzieje się coś niefajnego, jeśli ten awatar doznaje odrzucenia, traktują to jako odrzucenie ich samych, nie sztucznie wykreowanej postaci.

A jak to się ma do takiej sytuacji: wydarzyło się coś smutnego, ale obiecaliśmy koleżance, że przyjedziemy na jej urodziny, więc przyklejamy uśmiech do twarzy i ukrywamy swój prawdziwy nastrój, żeby nie psuć jej imprezy. Wtedy też tworzymy personę?

Nie tyle tworzymy naszą personę, co cały czas ją nosimy, jak skafander. A to, o czym mówisz, to normalny wybór – po prostu postanawiamy nie stawiać na pierwszym miejscu siebie, tylko kogoś, kto jest dla nas ważny. Mówimy sobie: „Dobrze, nie będę teraz rujnować wszystkim humoru" i albo po prostu nie idziemy na imprezę, albo staramy się dostosować. Dorośli ludzie to potrafią.

Jak ktoś umrze ci w rodzinie, ktoś niezbyt bliski, a ty w tym momencie jesteś szczęśliwie zakochana, to przecież nie śpiewasz na jego pogrzebie piosenek o miłości, tylko dostosowujesz się do sytuacji. Nie jesteś w rozpaczy, ale jesteś stonowana i wycofana. Korzystasz z tej części siebie, która potrafi być refleksyjna, przeżywać smutek. Po czym wracasz do siebie, nie mając poczucia, że w związku z tym nie możesz być dalej szczęśliwa. Tylko to jest – po pierwsze – chwilowe, a po drugie – robione świadomie. Dokonujesz wyboru pomiędzy swoim realnym stanem a stanem, który musiałabyś przyjąć, by odnaleźć się w grupie – bo jest jakieś wyższe dobro, które temu przyświeca. Natomiast jeśli do czegoś się naginasz dla samego bycia zaakceptowaną albo przebywasz z ludźmi, którzy mają kompletnie inny system wartości, tylko po to, by być w bogatym i wpływowym towarzystwie – to jest to już po drugiej stronie skali. Przede wszystkim kiedy ukrywasz swój smutek czy radość, to nie ukrywasz siebie, tylko swój stan, natomiast jak wchodzisz gdzieś i udajesz kompletnie inną osobę, na przykład jesteś nieśmiała, a za wszelką cenę próbujesz być przebojowa – to jest to już bardzo nieadaptacyjna persona.

> WOBEC KOBIET NORMY SPOŁECZNE SĄ EGZEKWOWANE Z WYJĄTKOWĄ STARANNOŚCIĄ. JESTEŚMY TRESOWANE DO TEGO, BY SIĘ CIĄGLE DOPASOWYWAĆ. I MY TEN PRZEKAZ INTERNALIZUJEMY. ZMUSZAMY SIĘ DO ADAPTACJI.

Nie awatar?

Awatar jest w pełni sztuczny. Nie istnieje w realnym życiu. Tu mamy do czynienia z niezdrową formą maskowania czy dostosowywania się do społeczeństwa, która bierze się z tego, że udaję kogoś fajniejszego, bardziej cool, zapominając zupełnie o tym, kim jestem, co jest dla mnie ważne, jakie mam zasady.

Myślę, że my w ogóle bardzo dużo społecznie udajemy. I nie powiedziałabym, że to jest zawsze złe.

Czasem udajemy z grzeczności. Mówimy, że ktoś nam nie robi kłopotu, podczas gdy robi, ale chcemy mu pomóc...

Albo udajemy, że lubimy kogoś bardziej niż w rzeczywistości, bo nie chcemy psuć jakiegoś konwenansu. Problem jest z robieniem rzeczy transakcyjnie. Wiesz, raz się do kogoś uśmiechniesz, to można to nawet nazwać kulturą osobistą. Ale udawanie, że lubisz nową koleżankę tylko dlatego, że ma w biurze wpływy, jest już rodzajem manipulacji.

Co to z nami robi, jak jakąś maskę nosimy zbyt długo?

Bardzo łatwo jest się w tym pogubić i poczuć się na przykład bardzo rozczarowaną sytuacją, która obnaży jakąś prawdę. Przede wszystkim jest to rodzaj wewnętrznego zakłamania. Udawanie po to, żeby życie społeczne było trochę bardziej znośne i życzliwe, to jednak coś innego niż transakcjonizm, czyli sprzedawanie różnych części siebie za rozmaite przywileje czy profity, a potem ponoszenie konsekwencji, które potrafią być dojmujące.

A czy te niezdrowe persony nie są przez nas realizowane dlatego, że boimy się, iż tacy, jacy jesteśmy naprawdę, się nie spodobamy? ►

eprasa.pl 9f04a262dc

> UDAWANIE PO TO, ŻEBY ŻYCIE SPOŁECZNE BYŁO TROCHĘ BARDZIEJ ZNOŚNE I ŻYCZLIWE, TO JEDNAK COŚ INNEGO NIŻ TRANSAKCJONIZM, CZYLI SPRZEDAWANIE RÓŻNYCH CZĘŚCI SIEBIE ZA ROZMAITE PRZYWILEJE CZY PROFITY.

Oczywiście, że tak. I najczęściej to przekonanie kształtuje się już na wczesnym etapie życia. I tu wracamy do początku naszej rozmowy. Fajnie by było, żeby dzieci dostawały bazową akceptację, by ich odmienne właściwości były przyjmowane przez najbliższe otoczenie jako cechy osobnicze. To jest mój apel do ludzkości – róbmy dzieciom więcej przestrzeni na to, jakie są.

Wracając jeszcze do neuroatypowych kobiet, które przez lata nie były diagnozowane przez to, że tak dobrze się maskowały – one przeważnie miały rodziców o bardzo konkretnym wyobrażeniu na temat tego, jak dziewczynka powinna się zachowywać, co lubić, czym się interesować, jak się ubierać.

Może oni też czuli inaczej, ale nauczono ich, że mają się dostosować, więc chcą teraz tego nauczyć swoje córki? Dla ich dobra.

To jest ten mroczny kawałek socjalizacji, że otoczenie nam mówi, teoretycznie dla naszego dobra, a tak naprawdę ucinając nam różne części ciała: „Przestań być, jaka jesteś, bo będą z tego kłopoty". **Ale wypierana część może wyjść z nas i tak, tylko w jakiejś przepoczwarzonej formie.**

Bywa, że stłumienie jakichś cech, postaw czy dążeń kończy się spektakularną katastrofą, ale częściej kończy się po prostu cierpieniem. Głębokim nieszczęściem, poczuciem wyjałowienia i pustki, a nawet depresją, przekonaniem, że nie ma na tym świecie niczego, co by przyniosło mi radość i było wartościowe. Często internalizujemy to w taki sposób, że to my czujemy się niewartościowe. Jeżeli musimy ciągle udawać kogoś innego, to nasze prawdziwe „ja" z jednej strony jest niedożywione, z drugiej – my go nie szanujemy i przebieramy za coś innego. Na przykładzie neuroatypowości kobiet widać to bardzo mocno, bo ona stoi w poprzek wyobrażeń o tym, jakie kobiety powinny być: nie wkurzać się publicznie, rozumieć kody społeczne. Ja nie jestem w spektrum autyzmu, ale często słyszę, że jestem autystyczna, bo nie trzymam się konwenansów i nie jestem dyplomatyczna. **Ja wprawdzie nie mam diagnozy ADHD, ale jestem krytykowana za to, że jestem zbyt „elektryczna", zapominalska, że się spóźniam. Przecież nie robię tego specjalnie czy z lenistwa.**

Na fantazje czy interpretacje innych ludzi nie mamy wpływu. Poza tym często wyobrażamy sobie, że ludzie tak zareagują, bo tak wcześniej robili nasi bliscy. To jest minus maskowania – wydaje nam się, że wszyscy będą oczekiwać od nas tych samych rzeczy. A być może część czeka właśnie na nasze odmaskowanie?

A co z osobami, które są pomiędzy? Zostawmy na chwilę neuroróżnorodność, wróćmy do klas. Mam na myśli ludzi, którzy awansowali do klasy wyższej, ale ta klasa ich jeszcze nie przyjęła, za to niższa już się na nich obraziła. Nie są ani stamtąd, ani stąd.

To są trudne sytuacje, szczególnie przy takich awansach społecznych – lub degradacjach – które nastąpiły nagle. Lądujemy w miejscu, które rządzi się zupełnie innym kodem. Jeśli twoja mama była nauczycielką, a ty związesz się z wykładowcą akademickim, to prawdopodobnie różnica nie będzie tak duża, ale jeśli nagle dostaniesz się w środowisko wielkiej finansjery, przepaść będzie już ogromna. I zaowocuje dużym napięciem psychicznym. Trochę jak z Wokulskim, który wspiął się po drabinie społecznej do bogatego mieszczaństwa, ale ambicje miał jeszcze wyższe. Nie dość, że nie znał obowiązujących tam kodów kulturowych, to jeszcze całym sobą dawał znać, że ich nie zna. On akurat nie był dobry w maskowaniu, w związku z tym stał się pośmiewiskiem. **Mieszczaństwa, bo nie chciał już do nich przynależeć, i arystokracji, bo z kolei dla niej zawsze będzie parweniuszem. I co taka osoba ma zrobić? Wypracować nową wersję siebie?**

Ludzie zwykle jakoś sobie to napięcie kompensują. Wypracowanie nowej wersji siebie jest bardzo kosztowne, poza tym jeśli coś się rozwija ewolucyjnie, to *core* zostaje, jaki był, po prostu człowiek uczy się nowych rzeczy. Gwałtowny awans lub gwałtowna degradacja są największym problemem. Ciężko jest zbudować siebie na nowo w dorosłości, wiedzą o tym choćby osoby emigranckie. To nie jest już maskowanie, tylko prawdziwy *survival mode*.

Niedawno w podcaście Amy Poehler gościł Marcello Hernández, młody komik z satyrycznego programu „SNL". Prowadząca spytała go, czy uważa się za przedstawiciela pokolenia Z, na co odpowiedział, że ponieważ wychowywał się w rodzinie emigrantów z Karaibów – raczej za boomersa. Tyle kosztowało ich dostosowanie się do nowych warunków życia w Ameryce.

Bo tu nie chodzi tylko o miejsce zamieszkania, tylko właśnie o te wszystkie kody kulturowe: język, strój, obyczaj. Podsumowując, osoby dostosowujące się, maskujące nadmiernie, potrzebują zobaczyć ten swój wysiłek i być może trochę odpuścić, a społeczeństwo – wykrzesać w sobie trochę więcej refleksyjności i porzucić oczekiwania, że wszyscy będą się zachowywali według jednego utartego wzorca. Ludzie mają różnie. Dlatego ćwiczmy mięsień odmienności. Może wtedy nie będziemy musieli zakładać tylu masek. ●





MARTA NIEDŹWIECKA

certyfikowana sex coach i psycholożka. Autorka podcastów i książek „O zmierzchu" (właśnie ukazał się czwarty tom: „Dojrzała dorosłość"). „Niezbędnika..." można też słuchać jako podcastu.

ZDJĘCIA: WERONIKA ŁAWNICZAK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 9f04a262dc

ziaja



SATIN GLOW

SENSUALNA PIELĘGNACJA

ROZŚWIETLAJĄCY EKSTRAKT Z PŁATKÓW RÓŻY
WSPIERAJĄCA REGENERACJĘ CICA – WĄKROTKA AZJATYCKA
INTENSYWNIE NAWILŻAJĄCY KWAS HIALURONOWY

eprasa.pl 9f04a262dc

FANKA liczby pojedynczej

Można znać wiele języków i w żadnym nie mieć nic sensownego do powiedzenia – mówi **SOFIA LEBEDIEVA.** Ukrainka z obsesją na punkcie polskiego. Lingwistka i poliglotka, która prowadzi w mediach społecznościowych profil @ax.polski. Opowiada o polszczyźnie tak, że można się zakochać. W polszczyźnie i w niej!

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

Jesteś buńczuczna?
Niektórzy mi mówią, że jestem. Podobno na pierwszy rzut oka wydaję się wyjątkowo łagodna, wręcz potulna, ale, to prawda, do czasu. Słyszałam nawet, że jestem zadziorna.
Krnąbrna?
Mam nadzieję, że nie będzie już w moim życiu sytuacji, które wymagają bycia krnąbrną. Bo krnąbrność pojawia się tam, gdzie trzeba walczyć. Gdzie trzeba się czemuś sprzeciwić. Tak odbieram to słowo. Mam więc nadzieję, że obędę się bez. Ale jeśli będzie trzeba, to będę i krnąbrna. Potrafię.
A jesteś wrażliwa?
Bardzo. Chociaż kiedy pomyślę o mojej mamie, która, mówiąc metaforycznie, chodzi po ziemi bez skóry – nie wiem, jak ona żyje z taką wrażliwością – to w porównaniu z nią jestem gruboskórna.

Mama wychowywała mnie tak, żeby reagować na niesprawiedliwość. Sama prawie nie oglądała filmów, żeby nie opatrzeć się ze złem – i ja też miałam taki czas w życiu, że przez dwa lata nie widziałam żadnego filmu ani nawet teledysku. Bo zobacz, jak dziś jesteśmy eksponowani na zło. To nam robi internet. Przez 24 godziny na dobę oglądamy ogromne ilości okrucieństwa, na które nie możemy zareagować, bo dzieje się gdzieś daleko. Możemy przeczytać, że ktoś został potwornie skrzywdzony, i jedynie załamać ręce. Oburzyć się w komentarzu? To przecież nic. Następuje stopniowe znieczulanie nas na zło. W efekcie jest nam łatwiej przejść obok niego, nawet gdy dzieje się już blisko. Nabraliśmy doświadczenia w przekonywaniu samych siebie, że przecież „całego świata nie zbawisz". To nic innego jak wyuczona bezradność, która z czasem przeradza się w niewrażliwość.

Jako dziecku zdarzało mi się obudzić i zobaczyć, że w moim pokoju, na podłodze, śpi osoba bezdomna, którą moja mama zaprosiła do domu, bo nie potrafiła przejść obojętnie. Kiedy więc ktoś mnie pyta o to, czy jestem wrażliwa, to myślę o mamie i o tym, że można by się sporo od niej nauczyć.
Zapytałam, czy jesteś buńczuczna, krnąbrna i wrażliwa, bo wiem, że to polskie słowa, które lubisz.
Ciekawe, że akurat takie waleczne, prawda? Lubię je za to, jak brzmią. Jak zachowują się na języku. Jedno wibruje, drugie gilgocze, trzecie masuje. Mówię: „krnąbrny" i od razu nos idzie do góry. Łęcka! Za to też lubię język polski, że przemyca dodatkowe znaczenie w dźwięku. Bardzo to do mnie przemawia, jest jak muzyka, którą uwielbiam i uprawiam. Ja słowa czuję i w ten sposób mają dla mnie sens.
Ukraiński nie jest tak fizyczny?
W jakimś stopniu na pewno jest, przecież te języki są spokrewnione. Do mnie bardziej przemawia polski, bo go świadomie wybrałam, sama dla siebie, jako wolna, dorosła osoba. Postanowiłam, że się go nauczę – bez wielkiego powodu i planu. Nikt mnie nie zmuszał, nikogo to nie interesowało, a ja tą decyzją budowałam swoją autonomię. Takie początki samostanowienia. Dostałam obsesji na punkcie polskiego. Próbowałam później tak szaleć za niemieckim. Nauczyłam się go, z wykształcenia jestem germanistką, ale to nie był romans, takie silne uczucia mam w sobie tylko do polskiego.
Ale wybierając język polski, nie porzuciłaś swojej tożsamości.
Bardzo lubię słowo „tożsamość", bo wciąż pozostaje dla mnie zagadką. Eksploruję tę przestrzeń, na przykład czytając Jarosława Mikołajewskiego, mojego ulubionego żyjącego poetę piszącego po polsku. Mikołajewski w książce o Zuzannie Ginczance pisze: „miłość do zamordowanego piękna, która to miłość, ten nierozwikłalny splot *amor* i *pietas*, prawdopodobnie jest moją ojczyzną". Tak też można. Tożsamością może być krajobraz, który się nam odbiera. Może z powodu zmieniającego się klimatu nie ►

eprasa.pl 9f04a262dc







LUBIĘ SZUKAĆ NAJBARDZIEJ ODPOWIEDNICH SŁÓW DLA TEGO, CO SIĘ WE MNIE DZIEJE. JAKA TO JEST PRZYJEMNOŚĆ, KIEDY ZNAJDUJESZ NOWE SŁOWO, KTÓRE DOKŁADNIE OKREŚLA TWÓJ STAN. CHOĆBY I JAPOŃSKIE! A GDY BRAKUJE, ZAWSZE MOŻNA STWORZYĆ WŁASNE. NAWET TRZEBA.





zobaczymy pod koniec życia widoków, które oglądaliśmy, kiedy byliśmy dziećmi. Tożsamość buduje to, z czym się identyfikuję, co jest dla mnie znaczące. A moja tożsamość jest rwana.

Dlaczego?

Mama jest Ukrainką, tato – Rosjaninem. Z mamą rozmawiało się po ukraińsku, z tatą po rosyjsku, a z babcią w surżyku [gwara używana na wchodzie Ukrainy – przyp. red.]. Z kolei w kościele, w którym spędziłam dużą część swojego dzieciństwa i nastoletniości, mówiło się językiem biblijnym, archaicznym. Moją tożsamość budowało wtedy wiele języków. Były między nimi różnice, raz większe, raz subtelne. Dla osoby, która urodziła się w obwodzie sumskim i mówi w surżyku, rosyjski będzie zrozumiały. Ale ukraiński dla Rosjanina już nie. Babcia rozumiała tatę, a tata babci już nie mógł. Ja musiałam rozumieć wszystkich.

Który z tych języków w największym stopniu wpłynął na twój sposób widzenia świata?

Cieszę się, że nie muszę wybierać, bo wszystkie miały swój udział. Moja tożsamość językowa to nie prosty biszkopt, ale ciasto złożone z wielu warstw [śmiech]. Chociaż kiedyś, gdy się bardzo zakochałam, napisałam piosenkę, że w żadnym języku nie ma słów, które wyraziłyby to, co czuję. I napisałam ją po polsku, to o czymś świadczy.

Lingwistce i poliglotce łatwiej wyrazić emocje?

Można znać wiele języków i w żadnym nie mieć nic sensownego do powiedzenia... Ale tak, mam łatwiej. Zawsze mogę posłużyć się słowem z innego języka, jeśli lepiej oddaje to, co chcę przekazać. Lubię nazywać emocje. Lubię szukać najbardziej odpowiednich słów dla tego, co się we mnie dzieje. Jaka to jest przyjemność, kiedy znajdujesz nowe słowo, które dokładnie określa twój stan. Choćby i japońskie! Potrzebujemy nazywać, żeby to życie jakoś ogarniać. Weźmy dziecko, które się złości. Dla niego to będzie wielkie odkrycie, gdy ktoś mu wytłumaczy, że właśnie przeżywa złość lub frustrację. Ta najstraszniejsza emocja, z którą nie wiedziało, co zrobić, już nie jest taka straszna. Nazywanie emocji wyzwala i pozwala się do nich zdystansować. Przeżyć je. Wychodzi więc na to, że im więcej języków znamy, tym lepiej.

A gdy i tak brakuje nam słowa, zawsze można stworzyć własne. Nawet trzeba. Wczoraj usłyszałam słowo „nieprawdopodobieństwo". Piękne! Ktoś je musiał stworzyć, żeby nazwać konkretny stan psychofizyczny. Język polski daje ogromne możliwości słowotwórcze. Co Leśmian z nim robił! Wyginał na wszystkie strony.

Świat się zmienia, więc potrzebujemy nowych słów, żeby nazywać nową rzeczywistość. Tyle że technologia – zwłaszcza sztuczna inteligencja – faworyzuje dominujące języki, jak angielski. Może te mniejsze, jak polski czy ukraiński, z czasem zanikną?

Przeżyjemy. Różne epoki już były. Dominowała łacina. Francuski. I jakoś inne języki nie zniknęły. Myślę, że za naszego życia się to nie wydarzy.

Mówisz dobrze w aż pięciu. Słyszałaś jako młoda osoba, że znajomość języków obcych da ci świetną pracę i duże pieniądze?

Od bliskich? Nigdy. Wychowywały mnie mama z siostrą, babcia też była obecna. Nasza rodzina była mało życiowa, materialne dobra nie miały wielkiej wartości. Dla mamy, uduchowionej i religijnej, najważniejsze były kościół i proste życie, asceza. Spędzała czas na modlitwie, uczyła się w szkole biblijnej. To było centrum jej świata, a nie zarabianie pieniędzy, więc praca raz była, a raz jej nie było. W pewnych momentach żyłyśmy we cztery z emerytury babci, wówczas minimalnej. Według dzisiejszych miar mówiłybyśmy o życiu na skraju ubóstwa. Mama była pracowita, ale dla jej zdrowia psychicznego kluczowa była wiara.

Jak dziś patrzysz na takie oddanie religii?

Eskapizm. Niektórzy muszą w coś uciekać, bo jest im zbyt trudno i czują się samotni. Tylko tak potrafią sobie poradzić. Im jestem starsza, tym mniej chcę oceniać. Wiem, że nas kochała i kocha.

Jednak to wszystko układa się w historię trudnego dorastania.

Dziecko nie wie, że jego dorastanie jest trudne, bo nie ma porównania. I może ja, dzięki temu, jak wyglądało to moje dorastanie, wiem, co jest w życiu naprawdę ważne. Czasem był problem z jedzeniem w domu, ale dziś rozumiem, że nie o to chodzi w życiu, żeby mieć tego jedzenia coraz więcej. Jest ważne, ale nie najważniejsze. To jest we mnie wszyte, wytatuowane w środku. I dlatego jest mi w życiu łatwo, bo nie spodziewam się za wiele po świecie. Za każdym razem, gdy coś dobrego mnie spotyka – co ostatnio dzieje się bardzo często – to że tak powiem, Jezus Maria, jestem bardzo wdzięczna.

Jesteś osobą wierzącą?

Zacytuję Jerzego Bralczyka, który zdaje się cytował jeszcze kogoś innego, gdy mówił, że są sprawy, o których należy krzyczeć, sprawy, o których należy mówić głośno i wyraźnie, sprawy, o których należy mówić cicho, i wreszcie sprawy, o których można tylko milczeć.

Ja bym dodała, że są sprawy, o których da się tylko zaśpiewać, są sprawy, o których da się powiedzieć, ale tylko z rymem częstochowskim czy innym. Są sprawy, o których można tylko bez rymu, bo z rymem się nie da. I ta sprawa, o którą pytasz, dla mnie osobiście jest z tych, o których się szepcze albo je kontempluje w milczeniu, ale nie rozmawia się o nich w wywiadach.

Szanuję to. Zapytam w takim razie o rytuał modlitwy z dzieciństwa i jej język. Te formułki, powtarzane w kółko, zostają w nas na długo, nawet gdy porzucamy je w dorosłym życiu. Język modlitwy ma niebywałą moc kształtowania instynktownego stosunku do świata i siebie.

To prawda, aczkolwiek ja wyrosłam w tradycji protestanckiej, w której – w odróżnieniu od katolicyzmu czy prawosławia – nie stosuje się powtarzalnych formułek, wyuczonych. Modlitwa ma płynąć z tu i teraz, z tego, co czujesz.

Ładne.

I wymagające, ponieważ nie wystarczy po prostu odmawiać modlitwy. Musisz być zaangażowana w stu procentach w to, co mówisz. Ćwiczysz w pewnym sensie uważne wyrażanie się, mówienie z serca.

Czyli masz perfekcyjnie opanowaną sztukę komunikacji emocjonalnej? ►

eprasa.pl 9f04a262dc



WIELE JEST SPRAW,
KTÓRYCH NA CO DZIEŃ
NIE ZAUWAŻAMY.
RELACJE, DACH NAD
GŁOWĄ, JEDZENIE.
ALE CZŁOWIEK JEST
SKONSTRUOWANY
TAK, ŻEBY WALCZYĆ
Z PRZECIWNOŚCIAMI,
WIĘC SKUPIA SIĘ NA TYM,
CO NIEDOSKONAŁE.
CHYBA ŻE JEST TAKIM
DZIWOLĄGIEM JAK JA.





eprasa.pl 0[illegible]262d

W kościele modlitwa nie jest tylko osobista, często zdarzały się też modlitwy na głos, przy innych ludziach. Rodzi to czasem przestrzeń dla strachu i kłamstwa. U mnie tak było. Musisz uważać na to, co mówisz, bo boisz się wykluczenia z grupy, a wiesz, że niektóre emocje są akceptowane, ale inne już nie. Później dorastasz i próbujesz to przepracować na terapii. I sama ze sobą. Moja miłość do języka wynika nie tylko z potrzeby precyzyjnej komunikacji, ale też z potrzeby prawdy.

Jak myślisz, dlaczego Polki i Polacy tak bardzo kochają nie-Polkę, która opowiada im o ich ojczystym języku?

A kochają?

Na Instagramie obserwuje cię 130 tysięcy osób. Zasięgi chyba świadczą o miłości.

Albo o tym, że czymś ich rozbawiłam. Poza tym zasięgi to rzecz ulotna, nie przywiązuję do nich dużej wagi. Kiedy w mediach społecznościowych obserwowało mnie 600 osób, to też bardzo się cieszyłam. A teraz się cieszę, że jest ich więcej, ale zasięgi nie są sensem mojego życia. Może dlatego moja działalność w internecie wciąż jest prawdziwa. Nie służy algorytmom. Nie publikuję „contentu lifestylowego", że się tak posłużę staropolszczyzną. Czasem czuję presję, bo inni to robią, ale wtedy uruchamia się ta moja buńczuczność. Nie poddam się, będę dalej mówić tylko o języku i nie dowiecie się, co jadłam na śniadanie.

Powiem ci, dlaczego dla mnie to, co robisz, ma wielką wartość. Język, którym posługujemy się na co dzień, z czasem nam powszednieje. Nie zatrzymujemy się, żeby docenić wdzięk pojedynczego słowa. Dopóki nie pojawi się ktoś taki jak ty, kogo polski na każdym kroku zachwyca.

Pomyśl, że nie tylko z językiem tak mamy. Wiele jest spraw, których na co dzień nie zauważamy. Relacje, dach nad głową, jedzenie. Jakie to wszystko jest wspaniałe i cudowne! Ale człowiek jest skonstruowany tak, żeby walczyć z przeciwnościami. Ma szukać zagrożenia, żeby przetrwać, więc skupia się na tym, co niedoskonałe. Chyba że jest takim dziwolągiem jak ja. I potem łączymy się w bańki. Jest nam po drodze z ludźmi, którzy zwracają uwagę na te same rzeczy.

Może moje zasięgi świadczą o tym, że ktoś potrzebował znaleźć osobę, która też jest trochę oderwana od rzeczywistości, ale fascynuje ją odmiana słowa dziwoląg. Dziwolągowie...?

Kilka razy podczas naszej rozmowy wspomniałaś, że się jąkasz. Wiem, że to było dla ciebie duże wyzwanie, gdy byłaś dzieckiem. Wstydziłaś się. Dziś już się jąkania nie wstydzisz?

Zdecydowałam, że nie będę się wstydzić, żeby życie się jakoś spinało, trzymało kupy, chociaż to niefortunne określenie. To przecież nie jest moja jedyna cecha. Jąkanie mnie nie definiuje. Mam też płaskostopie [śmiech], i to także jedna z wielu cech. Znalazłabym też jakieś pozytywne, ale akurat do głowy przychodzą mi tylko takie... W każdym razie żadna z tych pojedynczych cech nie jest całą mną, one wszystkie muszą się połączyć. Ciasto z warstw, a nie biszkopt – nie zapominajmy. Gdy w trakcie rozmowy czuję, że nie mogę wypowiedzieć ważnego słowa, po prostu mówię, że się jąkam, i rozmowa może toczyć się dalej.

Dlaczego akurat ważne słowa powodują zająknięcie?

Myślę, że u mnie jąkanie jest połączone z oddychaniem. Niektórych irytuje, że mam taki rwany oddech, gdy coś opowiadam w internecie. Myślą, że to maniera. Albo piszą mi, że kokietuję. A ja po prostu zapominam oddychać nosem i mówię na bezdechu.

À propos komentarzy. Czujesz się dobrze przyjęta w Polsce?

Poznałam wiele osób o wysokiej kulturze osobistej, które szanują siebie, a więc potrafią też z szacunkiem odnosić się do innych. Czuję się tu bezpiecznie. Ale gdy widzę coś, co odstaje od mojej nieco romantycznej, idealistycznej wizji, jestem w szoku.

Na przykład ataki na osoby z Ukrainy?

Albo ataki Polaków na siebie nawzajem, tę wzajemną nienawiść. Szukam jej powodów w ewolucji. W tej konstrukcji człowieka, o której mówiłyśmy chwilę temu i która każe ciągle walczyć, cały czas się zabezpieczać. I znów – można wybrać bańkę, w której się funkcjonuje. I dbać o nią. Bo algorytm działa świetnie. Zatrzymasz się na chwilę dłużej na nienawistnych treściach i uzna, że właśnie takich szukasz. Trzeba sprowadzić życie do poziomu liczby pojedynczej. Jestem jej wielką zwolenniczką. Umożliwia tworzenie dobra, tak na miarę własnych możliwości.

TRZEBA SPROWADZIĆ ŻYCIE DO POZIOMU LICZBY POJEDYNCZEJ. ONA UMOŻLIWIA TWORZENIE DOBRA, NA MIARĘ WŁASNYCH MOŻLIWOŚCI. ZAMIAST „WSZYSCY MĘŻCZYŹNI SĄ ŹLI" MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻE TEN JEDEN, DAJMY NA TO ROBERT, BYŁ ZŁY. ŁATWIEJ Z TYM ŻYĆ.

Czyli w liczbie pojedynczej jest poczucie wpływu. Co jest w liczbie mnogiej, że tak jej nie lubisz?

Uogólnienie. Nieprawda. O kim mówimy, gdy mówimy o „nich"? Nieprawda rodzi krzywdę. Zamiast „wszyscy mężczyźni są źli" można powiedzieć, że ten jeden, dajmy na to Robert, był zły. To łatwiej okiełznać, łatwiej z tym żyć. Możemy używać języka tak, żeby nie krzywdzić, żeby nie dokładać słów do ogniska nienawiści, ale dolewać ich do wodospadu dobroci.

Chciałabyś się nauczyć jeszcze jakiegoś języka, poza tymi pięcioma, które już znasz?

Interesują mnie języki regionów, gwary, dialekty. Śląski, kaszubski, góralszczyzna, kataloński.

O, to wyższy poziom trudności.

A dlaczego wszyscy mamy się uczyć angielskiego? W ten sposób dokładamy się do dominacji języków, które już są wiodące. Kiedy uczę się śląskiego czy kaszubskiego, to znaczy, że nie wykluczam. Że wszystkie języki traktuję jako równe. To dla mnie ważne, żeby każdemu z nich okazać szacunek. ●

eprasa.pl 9f04a262dc



TAKA POWINNA BYĆ ZIMA

ZIMA W AUSTRII MA WIELE ODSŁON. TO RADOŚĆ Z PIERWSZEGO PEWNEGO SKRĘTU NA STOKU, SKRZYPIENIE ŚNIEGU POD RAKIETAMI, RYTM NARCIARSKICH BIEGÓWEK I CISZA GÓRSKIEGO PORANKA. SĄ TU SZYBKIE ZJAZDY, ALE TEŻ SPACERY PO ŚWIEŻYM ŚNIEGU, SANKI, ŁYŻWY CZY KULIGI PRZEZ GÓRSKI KRAJOBRAZ. KAŻDE Z TYCH DOŚWIADCZEŃ ANGAŻUJE ZMYSŁY I ZOSTAWIA ŚLAD, KTÓRY TRWA DŁUŻEJ NIŻ SAM URLOP. TO WŁAŚNIE „THE AUSTRIAN SYNAPSE" – WSPOMNIENIE AUSTRIACKIEJ ZIMY, DO KTÓREGO CHCE SIĘ WRACAĆ.

Austria

REKLAMA

eprasa.pl 9f04a262dc



03 SALZKAMMERGUT
04 SALZBURGER SPORTWELT
06 GASTEINERTAL
07 SCHLADMING-DACHSTEIN
09 HOCHSTEIERMARK
10 NASSFELD
12 INNSBRUCK
13 SERFAUS-FISS-LADIS

eprasa.pl 9f04a262dc



Na górze śnieg, na dole jezioro, a pomiędzy nimi Salzkammergut. Narciarstwo, freeride, narciarstwo biegowe, skituring, zimowe wędrówki albo po prostu odpoczynek.

MIĘDZY GÓRAMI A JEZIOREM



W SALZKAMMERGUT ZIMA MA DWA POZIOMY. WYSOKO – ŚNIEG, NARTY I POTĘŻNY MASYW DACHSTEINU. NIŻEJ – JEZIORA, NIEWIELKIE MIEJSCOWOŚCI I ŻYCIE, KTÓRE NIE KOŃCZY SIĘ WRAZ Z OSTATNIM ZJAZDEM.

Najpierw jednak góry. Dachstein to potężny masyw górski wznoszący się nad regionem Salzkammergut. U jego podnóża leży Dachstein West, rozległy teren narciarski rozciągający się między trzema miejscowościami: Gosau, Russbach i Annaberg. Dachstein West to raj dla rodzin i narciarzy jeżdżących rekreacyjnie. Są tu szerokie, świetnie przygotowane stoki, szkółki dla dzieci i schroniska, ale tym, co zapamiętuje się najlepiej, jest panorama gór. Można ją podziwiać m.in. podczas Dachstein Tour – 44-kilometrowej trasy narciarskiej, która pozwala przejechać przez trzy części ośrodka, z Gosau przez Russbach do Annaberg i z powrotem. Nie trzeba pokonywać jej całej; to raczej propozycja całodziennej wycieczki na nartach niż sportowe wyzwanie. Zupełnie inny charakter ma Dachstein Krippenstein, teren wysokogórski wznoszący się nad jeziorem Hallstättersee. Przyciąga przede wszystkim doświadczonych narciarzy szukających freeride'u, czyli jazdy poza przygotowanymi trasami. To już propozycja dla osób, które dobrze radzą sobie w górach i potrafią ocenić zagrożenie lawinowe.

GÓRY BEZ NART

Żeby zobaczyć z bliska zbocza Dachsteinu, wcale nie trzeba jednak umieć jeździć. Kolejka na Krippenstein wywozi turystów w wysokie partie masywu, skąd można ruszyć pieszo lub na rakietach śnieżnych. Jednym z celów jest Welterbespirale, punkt widokowy położony na wysokości około 2100 metrów n.p.m. Rozciąga się stąd panorama Dachsteinu i otaczającego go wysokogórskiego krajobrazu. To zresztą jedna z mocnych stron Salzkammergut: narty są tylko jednym z pomysłów na zimę. Są trasy do narciarstwa biegowego, zimowe szlaki piesze i wędrówki na rakietach. Można też wjechać kolejką na Zwölferhorn, górę wznoszącą się nad jeziorem Wolfgangsee, i po prostu pójść na spacer z widokiem na jezioro i okoliczne szczyty.

ZIMĄ NAD JEZIORO?

Właśnie jeziora najbardziej odróżniają Salzkammergut od klasycznych alpejskich regionów narciarskich. Jest ich tu wiele, a góry niemal schodzą do wody. Hallstättersee z położonym nad jego brzegiem Hallstatt, Wolfgangsee, Traunsee czy Attersee sprawiają, że nawet zimą życie nie koncentruje się wyłącznie wokół wyciągów. Można spacerować nad wodą, wybrać się na kulig albo łyżwy, spróbować Eisstockschießen – tradycyjnej alpejskiej gry przypominającej curling. Attersee ma propozycję dla odważniejszych: zimowe kąpiele

ZDJĘCIA: ©GASTEINERTAL TOURISMUS/CHRISTOPH OBERSCHNEIDER, ©ÖSTERREICH WERBUNG/THECREATINGCLICK.COM, ©TVB FUSCHLSEEREGION

eprasa.pl 9f04a262dc

i nurkowanie w wyjątkowo przejrzystych wodach jeziora. A jeśli zamiast kolejnej aktywności potrzebna jest kawa i coś słodkiego, warto pojechać do Bad Ischl, historycznego miasta uzdrowiskowego. Przez dziesięciolecia spędzał tu lato cesarz Franciszek Józef z cesarzową Elżbietą, słynną Sisi. Ta cesarska przeszłość do dziś jest jednym z elementów tożsamości miasta.

NIE TYLKO SPORT

Salzkammergut ma jeszcze jedną przewagę nad miejscami stworzonymi przede wszystkim dla narciarzy: przyjeżdża się tu do prawdziwych miasteczek i wsi, a nie wyłącznie do stacji narciarskich. Najsłynniejszy jest oczywiście Hallstatt – niewielka miejscowość nad Hallstättersee, której historia jest nierozerwalnie związana z wydobyciem soli. Hallstatt wraz z otaczającym go krajobrazem kulturowym znajduje się na liście światowego dziedzictwa UNESCO. Kultura regionu ma też bardziej współczesne skojarzenia. Nad Attersee malował Gustav Klimt, a z Bad Ischl związany był kompozytor operetkowy Franz Lehár. Zimą dochodzą do tego zwyczaje, które dla przybysza mogą wyglądać niemal surrealistycznie. Podczas Glöcklerlauf na początku stycznia ulicami miejscowości przechodzą uczestnicy w ogromnych, bogato zdobionych i podświetlonych nakryciach głowy. Są też pochody Krampusów (mroczne parady demonicznych postaci towarzyszących Świętemu Mikołajowi) i karnawał w Ebensee. To nie atrakcje stworzone na potrzeby turystów, lecz tradycje nadal kultywowane przez mieszkańców.







→ ADWENT NAD JEZIOREM

W Salzkammergut jarmarki odbywają się w historycznych miejscowościach i nad jeziorami, a jednym z najbardziej charakterystycznych jest Wolfgangseer Advent nad Wolfgangsee. Regionalne rękodzieło, lokalne przysmaki i światła odbijające się w wodzie tworzą tu magiczną świąteczną scenerię.

→ CO ZJEŚĆ PO NARTACH?

Salzkammergut warto poznawać także od kuchni. W gospodach i górskich schroniskach pojawiają się ryby z miejscowych jezior, sery i mięso od lokalnych producentów. Po dniu na śniegu dobrze sprawdza się Kaiserschmarrn – puszysty, porwany na kawałki omlet naleśnikowy, tradycyjnie podawany na słodko.

→ BAD ISCHL. CZAS NA CIEPŁO

Historyczne uzdrowisko jest dobrym adresem na dzień wolny od stoku. Bad Ischl ma długie tradycje kuracyjne i cesarską przeszłość – wakacje spędzali tu Franciszek Józef i cesarzowa Elżbieta.

› SALZBURGER SPORTWELT



CZTERY POMYSŁY NA ZIMĘ

JEDNEGO DNIA MOŻNA TU JEŹDZIĆ PO TRASACH PUCHARU ŚWIATA, NASTĘPNEGO ZAMIENIĆ NARTY NA BIEGÓWKI, SANKI ALBO ZRELAKSOWAĆ SIĘ W TERMACH. TO CENTRALNA CZĘŚĆ SKI AMADÉ, KTÓRĄ TWORZĄ CZTERY MIEJSCOWOŚCI. ZAMIAST ZE SOBĄ KONKUROWAĆ, WŁAŚNIE POŁĄCZYŁY SIŁY.

Altenmarkt-Zauchensee, Eben, Radstadt i Wagrain-Kleinarl to cztery miejscowości, które od 2026 roku działają w ramach wspólnej organizacji turystycznej, a goście mogą korzystać ze wspólnej karty regionu. Na narciarzy czeka tu 210 km tras. Region jest częścią Ski amadé – sieci austriackich ośrodków narciarskich, w której jeden wielodniowy karnet daje dostęp łącznie do 760 km tras. Najbardziej sportowe oblicze ma Zauchensee, niewielka górska miejscowość należąca do Altenmarkt-Zauchensee. Tutejsze trasy sięgają wysokości 2188 m n.p.m., a miejscowość znana jest z zawodów alpejskiego Pucharu Świata. Dlatego jazda ma tu zdecydowanie alpejski charakter: wysoko położone stoki pozwalają na długie zjazdy, a szerokie trasy dają sporo przestrzeni. Nic dziwnego, że właśnie Zauchensee jest

ZDJĘCIA: ©SALZKAMMERGUT TOURISMUS/KATRIN KERSCHBAUMER, ©ST.WOLFGANG/BETTINA GANGL, ©SALZKAMMERGUT TOURISMUS/MIRJA GEH, ©SALZBURGERLAND TOURISMUS

REKLAMA

eprasa.pl 9f04a262dc



sportowym biegunem całego regionu. Kilka kilometrów dalej zima wygląda już inaczej. Eben stawia przede wszystkim na rodziny. Jego teren narciarski na Monte Popolo ma zaledwie około sześciu kilometrów tras, przede wszystkim łatwych i szerokich. Jest też specjalna strefa dla najmłodszych, a od sezonu 2026/27 działa także nowa ośmioosobowa gondola.

ZMIANA TEMPA

Radstadt najlepiej pokazuje, że tutejszej zimy nie trzeba spędzać wyłącznie na wyciągach. Nad miasteczkiem wznosi się Rossbrand. Na wysokości 1600–1760 m n.p.m. poprowadzono około 15-kilometrową wysokogórską trasę biegową, przygotowaną zarówno do stylu klasycznego, jak i łyżwowego. Jej największym atutem jest sceneria: z Rossbrand rozciąga się panorama obejmująca m.in. masyw Dachsteinu i charakterystyczną Bischofsmütze. Kto woli zjeżdżać bez przypinania nart, ma jeszcze sześciokilometrowy tor saneczkowy Königslehen. To właśnie takie miejsca sprawiają, że zimowy urlop w tej części Alp ma wiele do zaoferowania nie tylko entuzjastom nart. Kolejne atrakcje czekają w Wagrain-Kleinarl. W Kleinarl znajduje się Absolut Park – największy snowpark w Austrii i jeden z najbardziej znanych w Europie. Na odcinku około 1,5 km rozmieszczono ponad 100 przeszkód: od łatwiejszych elementów dla początkujących po sekcje przygotowane dla doświadczonych freeskierów i snowboardzistów.

A potem wystarczy zjechać w dolinę, żeby znaleźć zupełnie inną scenerię. Na końcu doliny Kleinarl leży Jägersee, niewielkie górskie jezioro otoczone lasem, trasami spacerowymi i biegowymi. Nie potrzeba karnetu ani sportowych ambicji – można po prostu iść przed siebie przez zaśnieżoną dolinę.

PO NARTACH – DO WODY

Po kilku godzinach na stoku dobrze jest rozluźnić spięte mięśnie. W Erlebnis-Therme Amadé w Altenmarkt są baseny solankowe o temperaturze około 34–35°C, a sól do nich pochodzi z Salzkammergut. Jest tu też pięć saun tematycznych, m.in. sosnowa, ametystowa i solna, oraz pokój relaksu zbudowany z setek brył soli, z którego można patrzeć na góry Pongau. Nastolatki mają zupełnie inną definicję relaksu, dlatego spodoba im się tutejsza Anaconda. To jedyna w Austrii jednoosobowa zjeżdżalnia z pętlą i „rakietowym startem" – zaczyna się od odliczania w kapsule i ośmiometrowego swobodnego spadku. W Wasserwelt Wagrain można popływać w podgrzewanym zewnętrznym basenie, kiedy dookoła leży śnieg. Czekają tu też dwie zjeżdżalnie i kanał z prądem wodnym oraz rodzinna sauna tekstylna „Innergebirg". Ta ostatnia jest pomyślana także dla dzieci i młodzieży. A jeśli po całym dniu potrzebna jest raczej cisza niż kolejna atrakcja, WohlfühlNest można zarezerwować na wyłączność dla maksymalnie sześciu osób. W prywatnym spa pachnie limbą i górskimi ziołami, można też odpocząć na tarasie na świeżym powietrzu.







→ KUCHNIA. PROSTO Z DOLINY

W Wagrain-Kleinarl działa inicjatywa „Organic from the valley", łącząca lokalnych producentów i gastronomię. Dobrym przykładem jest Bio-Bergrestaurant Lumberjack – w schronisku wykorzystuje się produkty z najbliższej okolicy, a w menu są również dania wegetariańskie i wegańskie.

→ KULIGI ZAMIAST WYCIĄGU

W regionie można wybrać się na przejażdżkę saniami ciągniętymi przez konie – przez ośnieżone doliny i lasy. To jeden z tych sposobów na poznawanie regionu, do których nie potrzeba ani nart, ani sportowych umiejętności.

→ ROSSBRAND. WIDOK 360°

Z położonego nad Radstadt Rossbrand rozciąga się panorama 360° na ponad 150 alpejskich szczytów, w tym masyw Dachsteinu i charakterystyczną Bischofsmütze. Zimą na wysokości 1600–1760 m n.p.m. można podziwiać ją także z wysokogórskiej trasy biegowej.

Cztery miejscowości, jeden zimowy urlop. Altenmarkt-Zauchensee, Eben, Radstadt i Wagrain-Kleinarl oferują w ramach Ski amadé do 760 kilometrów tras narciarskich i 270 wyciągów. Niewielkie odległości między miejscowościami oraz jedna karta turystyczna dla gości ułatwiają planowanie urlopu.

ZDJĘCIA: ©ERLEBNIS THERME AMADÉ; ©LUMBERJACK FOOD HALL/MARKUS ROHRBACHER ©NADIA JABLI PHOTOGRAPHY

eprasa.pl 9f04a262dc



ŚNIEG, WODA I… PEŁNY RELAKS

Zimą bogactwo doliny prezentuje się w wyjątkowy sposób: czekają tu urozmaicone tereny narciarskie, zaśnieżone górskie krajobrazy Parku Narodowego Wysokich Taurów, dobroczynne źródła termalne i otulająca cisza iglastych lasów.



W GASTEINERTAL MOŻNA RANO ZJEŻDŻAĆ Z WYSOKOŚCI 2650 METRÓW N.P.M., PO POŁUDNIU ZANURZYĆ SIĘ W GORĄCEJ WODZIE TERMALNEJ, A WIECZOREM POJECHAĆ SANIAMI PRZEZ ZAŚNIEŻONĄ DOLINĘ NA KOLACJĘ. TUTEJSZA ZIMA NIE KOŃCZY SIĘ WRAZ Z OSTATNIM ZJAZDEM.

Gasteinertal to długa, otoczona górami dolina na południu Ziemi Salzburskiej, sięgająca w stronę Parku Narodowego Wysokich Taurów. Leżą w niej trzy miejscowości – Dorfgastein, Bad Hofgastein i Bad Gastein – ale zamiast objeżdżać je po kolei, lepiej potraktować dolinę jak jeden duży zimowy plac zabaw. Oprócz stoków są tu przygotowane zimowe szlaki piesze, trasy biegowe, saneczkowe i skiturowe. Można więc codziennie zmieniać nie tylko trasę, ale również sposób poruszania się po górach. Gastein ma też własną scenę kulturalną. Podczas Snow Jazz Gastein muzyki na żywo można posłuchać nawet w schroniskach na stokach, a przez cały rok w dolinie organizowane są festiwale, wystawy i koncerty.

WYSOKO W GÓRACH

W całej dolinie jest około 180 km tras, ale ta liczba niewiele mówi, dopóki nie spojrzymy na mapę. Przy wjeździe do Gasteinertal znajduje się teren Dorfgastein-Großarl, który łączy dwie sąsiednie doliny i oferuje około 70 km tras. Dalej, z Bad Hofgastein i Bad Gastein, można dostać się na Schlossalm-Angertal-Stubnerkogel – największy połączony teren narciarski Gastein. Najbardziej wysokogórski charakter ma Sportgastein, położony na samym końcu doliny. Trasy sięgają tu 2650 m n.p.m., dzięki czemu jest to najwyżej położony teren narciarski całego Ski amadé. Ma tylko 24 km przygotowanych tras, więc nie przyjeżdża się tu dla imponującej liczby kilometrów. Atutem jest położenie: szerokie stoki biegną w wysokogórskiej scenerii Wysokich Taurów, a śnieg utrzymuje się tu do wiosny.

ZWOLNIJ

Kilka kilometrów od wyciągów można znaleźć się w zupełnie innej scenerii. Od głównej Gasteinertal odchodzą boczne doliny, w których zimowe trasy prowadzą wzdłuż rzeki, przez las i w głąb Wysokich Taurów. Część tras biegowych poprowadzono właśnie tam. To dobre miejsce, żeby na kilka godzin zamienić narty na rakiety śnieżne albo zwykłe buty. Zimą boczne doliny Gastein zamieniają się w cichą, śnieżną krainę. Z każdym krokiem zostawiamy tu za sobą wszystkie codzienne problemy. Innym sposobem na spokojny dzień jest przejażdżka saniami konnymi, które zimą kursują także w bocznych dolinach. Zamiast szumu wyciągów słychać wtedy głównie skrzypienie śniegu i dzwonki końskiej uprzęży.

ZDJĘCIA: ©GASTEINERTAL TOURISMUS/CHRISTOPH OBERSCHNEIDER/MAX STEINBAUER

REKLAMA

eprasa.pl 9f04a262dc

MIASTO Z WODOSPADEM

A potem warto wrócić do cywilizacji – i to dość niezwykłej. Bad Gastein nie przypomina typowej alpejskiej wioski z drewnianymi pensjonatami skupionymi wokół wyciągu. Miasto rozrosło się na stromych zboczach, a jego zabudowa wspina się po obu stronach wąskiej doliny. Okazałe hotele i eleganckie wille pamiętają czasy, gdy w XIX i na początku XX wieku przyjeżdżała tu europejska elita. Jednak najbardziej niezwykły jest wodospad, który z hukiem przecina samo centrum miasta. Rzeka Gasteiner Ache spływa pomiędzy budynkami trzema potężnymi kaskadami, pokonując łącznie około 340 metrów wysokości.

WELLNESS W ALPACH

Tradycje uzdrowiskowe są w Gastein równie ważne jak sporty zimowe. Tutejsza woda termalna zasila kompleksy spa Alpentherme i Felsentherme, ale na wodach termalnych miejscowe tradycje lecznicze się nie kończą. W Gastein wykorzystuje się również naturalnie występujący radon. Najbardziej niezwykłym miejscem jest Gasteiner Heilstollen – dawna sztolnia, w której kiedyś poszukiwano złota, a dziś prowadzi się zabiegi radonowe. Pacjenci wjeżdżają specjalnym pociągiem około dwóch kilometrów w głąb góry. Na pięciu stanowiskach panuje temperatura od 37 do 41,5°C, bardzo wysoka wilgotność, a w powietrzu naturalnie występuje radon. W Gastein wellness wykorzystuje gorącą wodę, górski klimat, a nawet wnętrze góry.

ZDJĘCIA: ©GASTEINERTAL TOURISMUS/CHRISTOPH OBERSCHNEIDER/MICHAEL KOENIGSHOFER







→ KOLACJA W DRODZE

W Gastein kolacja może być małą zimową wyprawą. Kulinarische Winterreise zaczyna się spacerem przez dolinę Kötschachtal do schroniska na przystawkę, a potem saniami ciągniętymi przez konie jedzie się przez zaśnieżoną dolinę do kolejnego schroniska na danie główne i deser.

→ 17 ŹRÓDEŁ. 5 MILIONÓW LITRÓW

W Bad Gastein woda termalna wypływa z 17 źródeł. Ma temperaturę 44–47°C, a ich łączna wydajność sięga około pięciu milionów litrów dziennie. Woda pochodzi z opadów wsiąkających wysoko w masyw górski, następnie krąży głęboko pod ziemią, ogrzewa się i ponownie wydostaje na powierzchnię.

→ SPACER NAD PRZEPAŚCIĄ

Kolejka z Bad Gastein prowadzi na Stubnerkogel, gdzie na wysokości około 2300 m n.p.m. znajduje się 140-metrowy most wiszący. Decydując się wejść na tę kołyszącą się konstrukcję, trzeba mieć mocne nerwy i nie bać się wysokości. Na Stubnerkogel są również cztery punkty widokowe. Przy dobrej pogodzie z platformy Glocknerblick można zobaczyć Großglockner – najwyższy szczyt Austrii.

› SCHLADMING-DACHSTEIN



SPORTOWE OBLICZE GÓR

W SCHLADMING-DACHSTEIN CZTERY POŁĄCZONE SZCZYTY TWORZĄ TEREN, PO KTÓRYM MOŻNA PRZEMIESZCZAĆ SIĘ NA NARTACH, W RAMSAU KRÓLUJĄ BIEGÓWKI, A NAD WSZYSTKIM WZNOSI SIĘ NIEMAL TRZYTYSIĘCZNY DACHSTEIN. SPORT JEST TU WPISANY W ZIMOWY KRAJOBRAZ – OD RODZINNYCH ZJAZDÓW PO ZAWODY PUCHARU ŚWIATA.

Najłatwiej zrozumieć narciarski fenomen Schladming, patrząc na mapę. Hauser Kaibling, Planai, Hochwurzen i Reiteralm tworzą Huśtawkę czterech szczytów – system czterech bezpośrednio połączonych gór z 123 kilometrami tras. Nie trzeba pomiędzy nimi jeździć samochodem ani skibusem: można zacząć dzień na jednej, przejechać na kolejną i wrócić na nartach. To właśnie ta ciągłość jest jednym z największych atutów regionu.Każda z gór ma przy tym trochę inny temperament. Hauser Kaibling kojarzy się z szerokimi trasami do carvingu, Hochwurzen także z jazdą po zmroku, a Reiteralm z bardziej sportowym charakterem i trasami, na których trenują zawodowcy. Najbardziej znana jest jednak Planai. Z jej szczytu do Schladming prowadzi 4,6-kilometrowa

eprasa.pl 9f04a262dc

trasa z certyfikatem FIS, kończąca się słynnym stromym odcinkiem nad stadionem.

TU ŚCIGAJĄ SIĘ NAJLEPSI

Schladming zna każdy, kto śledzi narciarstwo alpejskie. Na Planai regularnie rozgrywane są zawody Pucharu Świata, a najsłynniejszym z nich jest THE NIGHTRACE – nocny slalom mężczyzn, podczas którego zawodnicy zjeżdżają przy sztucznym świetle, a meta znajduje się na stadionie niemal w centrum miasta. W sezonie 2026/27 zawody odbędą się 26 i 27 stycznia i obejmą slalom gigant oraz slalom. Co ciekawe, Planai nie jest areną zarezerwowaną wyłącznie dla zawodowców. Na co dzień można jeździć po tej samej górze, na której rywalizują najlepsi narciarze świata. Sportowe tradycje ma również Reiteralm, wykorzystywany jako teren treningowy przez ekipy Pucharu Świata.

KRÓLESTWO BIEGÓWEK

Schladming-Dachstein to nie tylko narciarstwo zjazdowe. U stóp masywu Dachsteinu leży Ramsau am Dachstein, jeden z najbardziej znanych ośrodków narciarstwa biegowego w Austrii. Tutejsze trasy poprowadzono na płaskowyżu położonym na wysokości od około 1100 do 1300 metrów, z panoramą Dachsteinu w tle. Przygotowane są zarówno trasy do stylu klasycznego, jak i łyżwowego, o różnym stopniu trudności. Ramsau ma również długą sportową historię – w 1999 roku odbyły się tu Mistrzostwa Świata w Narciarstwie Klasycznym, a dziś miejscowość regularnie gości zawody Pucharu Świata w kombinacji norweskiej. Narciarstwo biegowe nie jest tu więc dodatkiem do oferty stoków, ale jedną ze specjalności regionu.

PRZYSTANEK: LODOWIEC

Nad regionem wznosi się masyw Dachsteinu z najwyższym szczytem Hoher Dachstein (2995 m n.p.m.) i lodowcami w jego górnych partiach. Z Ramsau kolejka Dachstein Gletscherbahn wwozi turystów na wysokość około 2700 metrów, gdzie krajobraz i warunki są już zupełnie inne niż na terenach narciarskich wokół Schladming. Dachstein to przede wszystkim spektakularne panoramy i możliwość zobaczenia Alp z zupełnie innej perspektywy. Przy odpowiednich warunkach można tu również uprawiać narciarstwo biegowe, tym razem w scenerii lodowca, na trasach wykorzystywanych także przez zawodników światowej czołówki. Na górze powstało kilka atrakcji wykorzystujących spektakularne położenie tego miejsca. Są tu Sky Walk (wysunięta ponad skalną ścianę platforma widokowa), most wiszący, Pałac Lodowy oraz Schody donikąd – szklana platforma widokowa. Można również przejść przygotowaną trasą w kierunku schroniska Seethalerhütte albo zatrzymać się w restauracji w budynku górnej stacji kolejki, z której rozciąga się panorama na alpejskie szczyty.



Region między Schladming a Donnersbachwald słynie z alpejskiej różnorodności, prawdziwej gościnności i wyjątkowych doświadczeń w otoczeniu górskich krajobrazów, szczególnie zimą.







→ SCHRONISKO Z AUTORSKIM MENU Górskie jedzenie nie musi kończyć się na kiełbasie i Kaiserschmarrn. W ramach projektu Almkulinarik styryjski szef kuchni Richard Rauch tworzy wraz z gospodarzami schronisk autorskie dania oparte na regionalnych produktach. Pomysł jest prosty: lokalna kuchnia zostaje w górach, ale dostaje współczesną formę. Warto więc sprawdzać menu poszczególnych schronisk – każde może mieć własną specjalność.

→ KIEDY SCHLADMING NIE ŚPI 26 i 27 stycznia 2027 roku Planai ponownie stanie się areną alpejskiego Pucharu Świata. THE NIGHTRACE to dwa wieczory wyścigów przy sztucznym świetle – slalomu giganta i slalomu mężczyzn – ze stadionem u stóp góry i publicznością w samym Schladming. W 2027 roku impreza będzie obchodzić 30-lecie.

→ 7 KM NA SANKACH Na Hochwurzen znajduje się najdłuższa trasa saneczkowa w regionie – ma 7 kilometrów. Jest oświetlona, więc można z niej korzystać również wieczorem. Na górę wjeżdża się kolejką, a trasa prowadzi z powrotem w dół do doliny.

ZDJĘCIA: ©TVB SCHLADMING-DACHSTEIN/MIRJA GEH/MARTIN HUBER/MATHAEUS GARTNER/MATHÄUS GARTNER.

REKLAMA

eprasa.pl 9f04a262dc



Hochsteiermark przyciąga kameralną atmosferą, poczuciem bezpieczeństwa i przystępnymi cenami. W tutejszych ośrodkach nie ma pośpiechu – liczą się przede wszystkim przyjemność z jazdy, odpoczynek i swobodna atmosfera.

ZIMOWA PEREŁKA

W HOCHSTEIERMARK ZAMIAST JEDNEGO OGROMNEGO KOMPLEKSU NARCIARSKIEGO JEST KILKA MNIEJSZYCH OŚRODKÓW, A MIĘDZY NIMI LASY, DOLINY I MIASTECZKA, KTÓRE DAJĄ DOBRY POWÓD, BY CZASEM ZEJŚĆ ZE STOKU. A WSZYSTKO TO ZASKAKUJĄCO BLISKO WIEDNIA I GRAZU.



Jadąc z Wiednia na południe, widzimy, że już po godzinie krajobraz za oknem wyraźnie się zmienia. Za przełęczą Semmering zaczyna się Hochsteiermark – górzysta część Styrii, w której najwyższy szczyt, Hochschwab, osiąga 2277 m n.p.m. To tutaj leży Stuhleck, największy ośrodek narciarski we wschodniej Austrii. Hochsteiermark nie skupia się jednak wokół jednej wielkiej stacji. Jest tu pięć większych i pięć mniejszych terenów narciarskich, rozrzuconych pomiędzy dolinami, lasami i niewielkimi miejscowościami. Można niemal poczuć, jak czas zwalnia. Mniej tu pośpiechu, kolejek do wyciągów i tłoku, więcej miejsca na zwykłą przyjemność z jazdy. Kameralne szkoły narciarskie, rodzinne stoki i przystępne ceny sprawiają, że dobrze odnajdą się tu początkujący i rodziny z dziećmi. Nie oznacza to jednak wyłącznie łatwych tras – Hochsteiermark ma również propozycje dla tych, którzy na nartach szukają większych wyzwań.

KAŻDY STOK JEST INNY

Największy wybór daje Stuhleck, ale wystarczy zmienić dolinę, żeby trafić w zupełnie inną narciarską rzeczywistość. Niederalpl jest niewielkim ośrodkiem rodzinnym, który wyróżnia się tym, że polega wyłącznie na naturalnym śniegu – nie korzysta ze sztucznego naśnieżania. Dzieci do 15. roku życia jeżdżą tu bezpłatnie, jeśli towarzyszy im dorosły. Inny charakter ma Schwabenbergarena w Turnau, gdzie znajduje się homologowana trasa FIS, pozwalająca bardziej doświadczonym narciarzom sprawdzić się na sportowym zjeździe. Z kolei Brunnalm-Hohe Veitsch i Mariazeller Bürgeralpe są dobrym adresem dla rodzin. Zamiast więc przez cały urlop poznawać kolejne trasy jednego wielkiego kompleksu, można wybierać między miejscami o zupełnie różnym charakterze.

BIAŁE SZALEŃSTWO POZA STOKIEM

Narty zjazdowe są tu tylko jednym ze sposobów na spędzenie dnia. Hochsteiermark ma około 95 kilometrów tras biegowych, prowadzących m.in. przez okolice Mariazell, Mürzzuschlag, Spital am Semmering czy Aflenz. Są też zimowe szlaki piesze, trasy na rakiety śnieżne i możliwości skituringu – od spokojniejszych wycieczek po bardziej wymagające wyprawy w góry. Dobrym przykładem jest masyw Hochschwab: latem znany z rozległego wapiennego płaskowyżu, zimą staje się terenem dla doświadczonych skiturowców. Jeśli zamiast zdobywania wysokości ktoś woli po prostu pobyć w śniegu,

ZDJĘCIA: ©LIFEPICTURES.AT/FRED LINDMOSER, ©TV HOCHSTEIERMARK/NICOLESEBSER.AT

eprasa.pl 9f04a262dc

pozostają sanki, spacery po zaśnieżonych dolinach czy przejażdżki saniami. Tutejsza zima daje więc coś, czego na dużych terenach narciarskich czasem brakuje – powód, żeby choć na jeden dzień zostawić karnet w kieszeni.

PRZECHADZKA PO MIEŚCIE

Położone wśród gór miasteczko Mariazell jest jednym z najważniejszych ośrodków pielgrzymkowych Austrii, ale zimą funkcjonuje również jako baza dla narciarzy – z centrum można dostać się kolejką gondolową na Mariazeller Bürgeralpe. Warto jednak zejść z trasy wcześniej i zobaczyć samo miasto. Wśród lokalnych adresów są niewielkie manufaktury, m.in. tradycyjna wytwórnia pierników Pirker oraz apteka „Zur Gnadenmutter", związana z produkcją miejscowych specjałów. W okresie przedświątecznym dodatkowym powodem, by tu zostać, jest Mariazeller Advent – jeden z najbardziej znanych adwentowych jarmarków w regionie.

COŚ NA OSŁODĘ

Hochsteiermark ma różne kulinarne oblicza: z jednej strony tradycyjne gospody i schroniska, z drugiej – restauracje sięgające po bardziej wyrafinowaną kuchnię. Jedno jest pewne, trzeba tu spróbować Fedlkoch. Dawniej danie to przygotowywano dla pasterzy pracujących na górskich halach. Powstaje ze śmietanki, mąki, kaszy manny i żółtek; gotową masę zostawia się do wystudzenia, a następnie ściera i podaje z cukrem, cynamonem oraz rodzynkami. Palce lizać.







→ ADWENT W GÓRACH
Zimą Hochsteiermark pachnie grzanym winem i piernikami. Najbardziej znany jest Adwent w Mariazell, w jednym z ważniejszych austriackich miasteczek pielgrzymkowych. Na Stuhlecku odbywa się z kolei Bergadvent – najwyżej położony jarmark bożonarodzeniowy w Styrii.

→ „WOODNESS" Zamiast wellness – „woodness". W Hochsteiermark nawet zimą można wybrać się na kąpiel leśną: spokojny spacer między ośnieżonymi drzewami połączony ze świadomym oddechem, ćwiczeniami uważności i skupieniem na dźwiękach, zapachach i fakturach natury. Takie sesje prowadzą tu certyfikowani trenerzy Waldbaden.

→ MUZEUM SPORTÓW ZIMOWYCH W MÜRZZUSCHLAG Historia nart w miejscu, które samo jest częścią tej historii. Muzeum prowadzi od początków narciarstwa sprzed tysięcy lat przez pierwsze zawody w Mürzzuschlag po współczesny Puchar Świata. Są tu narty, buty, wiązania i kijki, ale także bobsleje, sanki, łyżwy i sprzęt hokejowy.

› NASSFELD



ALPY Z WŁOSKIM AKCENTEM

NASSFELD LEŻY NA POŁUDNIU KARYNTII, W ALPACH KARNICKICH, DOKŁADNIE NA STYKU DWÓCH KRAJÓW. W PRAKTYCE OZNACZA TO, ŻE JEDNEGO DNIA MOŻNA JEŹDZIĆ PO AUSTRIACKICH STOKACH, A NA LUNCH ZATRZYMAĆ SIĘ PO WŁOSKIEJ STRONIE. PANUJE TU AUSTRIACKI PORZĄDEK JEST TROCHĘ WŁOSKIEGO LUZU, DUŻO ŚNIEGU I SŁOŃCA

Nassfeld jest największym ośrodkiem narciarskim Karyntii. Na 110 kilometrach tras mieszczą się łagodne stoki dla początkujących, długie czerwone zjazdy i wymagające czarne odcinki. Teren jest na tyle rozległy, że nie trzeba przez cały dzień powtarzać tych samych zjazdów, a infrastruktura pozwala sprawnie przemieszczać się pomiędzy poszczególnymi częściami ośrodka. Jest jednak coś, co wyróżnia Nassfeld bardziej niż liczba kilometrów tras. Alpy Karnickie leżą na drodze wilgotnych mas powietrza napływających od południa, dlatego śniegu potrafi spaść tu naprawdę dużo. Według danych regionu w ciągu sezonu jest to średnio 7–8 metrów. Paradoksalnie nie oznacza to zimy spędzonej pod ciężkim, szarym niebem. W Nassfeld mamy około 100 godzin słońca więcej niż w północnej części Alp. To właśnie

ZDJĘCIA: © NASSFELD.AT/DANIEL ZUPANC/PETER MAIER/MARTIN LUGGER, ©TV HOCHSTEIERMARK/NICOLESEBSER.AT ©WINTERSPORTMUSEUM/NICOLESEBSER.AT

eprasa.pl 9f04a262dc



połączenie obfitego śniegu i południowego słońca jest jednym ze znaków rozpoznawczych regionu. Na stokach jest też sporo miejsc stworzonych nie tyle do pokonywania kolejnych kilometrów, ile do zabawy. Można nagrać swój przejazd na trasie Ski Movie, spróbować jazdy równoległej albo wjechać na „The Snake" – trasę łączącą elementy funparku i skicrossu. Dla początkujących przygotowano z kolei Young Stars Area na Tressdorfer Alm. To rodzaj śnieżnego placu zabaw z 29 elementami, ruchomymi chodnikami, tunelem, łatwymi przeszkodami i dużym igloo.

ZIMA NAD JEZIOREM

Nassfeld jest częścią większego regionu Nassfeld-Pressegger See, gdzie zimowy krajobraz nie kończy się na stokach. W dolinach i wokół jezior przygotowywanych jest łącznie około 180 kilometrów tras biegowych, są też szlaki na rakiety śnieżne, trasy skiturowe i sześć tras saneczkowych. Najbardziej niezwykłą alternatywą dla nart są jednak łyżwy. Przy odpowiednich warunkach zamarza Pressegger See, a nieco dalej znajduje się Weissensee – jezioro, na którym zimą przygotowywana jest największa naturalna tafla lodowa w Europie. Zamiast kilku okrążeń wokół miejskiego lodowiska można więc ruszyć przed siebie po zamarzniętym alpejskim jeziorze, mając wokół góry i lasy.

ALPY SPOTYKAJĄ ADRIATYK

Nassfeld leży w obszarze Slow Food Travel, to oznacza, że przywiązuje się tu dużą wagę do pochodzenia produktów i tradycyjnych sposobów ich wytwarzania. Warto szukać Gailtaler Speck, czyli boczku z doliny Gail, Gailtaler Almkäse – tutejszego sera z górskich hal – czy karynckich Kasnudeln, pierogów najczęściej wypełnianych twarogiem, ziemniakami i ziołami. Wystarczy jednak znaleźć się po drugiej stronie granicy, by w menu pojawiły się makarony, pizza, ryby czy owoce morza. Granica, która na mapie oddziela Austrię od Włoch, tutaj bardziej łączy, niż dzieli. Dzięki niej dzień może zacząć się od jazdy po karynckim śniegu, a skończyć przy włoskim espresso na słonecznym tarasie.







→ SMAKI Z DWÓCH STRON GRANICY

Nassfeld leży tam, gdzie kulinarnie spotykają się Alpy i Adriatyk. W schroniskach można spróbować Gailtaler Speck i Gailtaler Almkäse, a po włoskiej stronie makaronów, pizzy, ryb. Region należy do pierwszego na świecie regionu Slow Food Travel.

→ NASSFELD CHALLENGE

Karnet narciarski może tu służyć nie tylko do otwierania bramek. Po zarejestrowaniu go w systemie Skiline można podejmować narciarskie wyzwania i zbierać cyfrowe odznaki za przejazdy oraz zaliczanie wybranych atrakcji na stokach. Dla najbardziej aktywnych przewidziano nagrody.

→ NARTY POD GWIAZDAMI

Dzień na stoku nie zawsze kończy się wraz z zachodem słońca. Nassfeld oferuje również nocną jazdę na nartach. Wśród dodatkowych atrakcji są Ski Movie, gdzie można nagrać swój przejazd, oraz specjalna trasa do jazdy równoległej – dobra okazja, żeby sprawdzić, kto pierwszy dotrze do mety.

Zimowy urlop to znacznie więcej niż sama jazda na nartach. Narciarstwo w karynckich górach dostarcza emocji, pozwala cieszyć się zimą i odkrywać nowe atrakcje, a przede wszystkim wrócić do domu z wyjątkowymi wspomnieniami.

TRZY PASMA GÓR W JEDNYM KADRZE

W Nassfeld warto czasem zatrzymać się w połowie dnia i zamiast patrzeć na kolejną trasę spojrzeć dalej. Z panoramicznego tarasu ze Sky Plate przy dobrej widoczności można wypatrzyć nawet Großglockner, najwyższy szczyt Austrii, a w przeciwnym kierunku charakterystyczny Mangart w Alpach Julijskich i włoski Jôf di Montasio. Na zachodzie panorama sięga aż po Dolomity z charakterystycznymi Tre Cime. To jeden z tych widoków, które najlepiej pokazują szczególne położenie regionu. Góry nie kończą się tutaj wraz z austriacką granicą – kolejne grzbiety prowadzą wzrok w stronę Włoch i Słowenii. Dzięki temu podczas dnia spędzonego na nartach zmieniają się nie tylko trasy, ale też górskie pejzaże.

eprasa.pl 9f04a262dc



W Innsbrucku alpejski krajobraz łączy się z miejską atmosferą. Położone wśród majestatycznych Alp miasto oferuje idealne połączenie sportów zimowych, atrakcji kulturalnych i zachwycającej przyrody.

MIASTO W SERCU GÓR

W INNSBRUCKU GRANICA MIĘDZY MIASTEM A GÓRAMI WŁAŚCIWIE SIĘ ZACIERA. RANO MOŻNA WYPIĆ KAWĘ NA STARYM MIEŚCIE, CHWILĘ PÓŹNIEJ WSIĄŚĆ DO KOLEJKI, A PO NIESPEŁNA PÓŁ GODZINIE ZNALEŹĆ SIĘ WŚRÓD ZAŚNIEŻONYCH SZCZYTÓW, NA WYSOKOŚCI PONAD 2000 METRÓW.



Tutaj skala możliwości jest spora. W regionie Innsbrucka znajduje się 12 terenów narciarskich, łącznie 296 kilometrów przygotowanych tras i dodatkowe 50 kilometrów ski routes, czyli oznakowanych, zabezpieczonych, ale niekoniecznie ratrakowanych tras narciarskich. Nie tworzą jednego połączonego systemu, co w przypadku Innsbrucka okazuje się zaletą: każdego dnia można wybrać góry odpowiadające pogodzie, umiejętnościom i temu, na co akurat ma się ochotę.

Z MIASTA PROSTO W GÓRY

Najlepiej widać to na Nordkette. Kolej Hungerburgbahn, zaprojektowana przez Zahę Hadid, zaczyna bieg niemal w centrum Innsbrucka. Dalej kolejkami linowymi można dotrzeć przez Seegrube na Hafelekar, na wysokość 2334 metrów. Z jednej strony w dole widać miasto i dolinę rzeki Inn, z drugiej otwiera się wysokogórski krajobraz pasma Karwendel. Niewiele europejskich miast pozwala tak szybko zamienić ulice i kamienice na skały, śnieg i alpejskie szczyty. Narciarze mają jednak znacznie większy wybór. Axamer Lizum oferuje około 300 hektarów terenu do freeride'u, z kolei rodzinny Muttereralm stawia na spokojniejszą jazdę. Jest też Patscherkofel – góra, która na trwałe zapisała się w historii sportu. To właśnie na jej stokach rozgrywano konkurencje narciarstwa alpejskiego podczas zimowych igrzysk olimpijskich w Innsbrucku w 1964 i 1976 roku. Dziś można zjeżdżać z tych samych stoków, patrząc na leżące poniżej miasto.

ZIMA NIE KOŃCZY SIĘ NA STOKU

Innsbruck ma też mocne argumenty dla tych, którzy nart zjazdowych nie traktują jako obowiązkowego punktu programu. Na płaskowyżu Mieming przygotowano około 80 kilometrów bezpłatnych tras biegowych prowadzących przez lasy i niewielkie miejscowości. W całym regionie jest ich około 150 kilometrów, a do tego dochodzi 67 kilometrów przygotowanych zimowych szlaków pieszych. Tyrolską specjalnością są również sanki, traktowane tu zdecydowanie poważniej niż krótki zjazd dla dzieci. W Kühtai, miejscowości położonej na wysokości ponad 2000 metrów, znajduje się najwyżej położony tor saneczkowy w Tyrolu. Najpierw trzeba przez około 45 minut podejść do Graf-Ferdinand-Haus, a potem czeka 1,5 kilometra zjazdu. Trasa jest codziennie oświetlona do 22.30, więc można wybrać się tam także po zmroku.

ZDJĘCIA: © INNSBRUCK TOURISMUS/LUCA JANICHEN/JONAS SCHWARZWÄLDER /CHRISTOPH FARBMACHER/ANDREAS VIGL

REKLAMA

eprasa.pl 9f04a262dc

MIEJSCE Z HISTORIĄ

Góry są w Innsbrucku obecne nawet wtedy, gdy zostaje się w mieście. Jednym z jego najbardziej charakterystycznych punktów jest Bergisel – skocznia narciarska górująca nad południową częścią Innsbrucka. Jej dzisiejszą formę zaprojektowała Zaha Hadid. Z wieży można spojrzeć na rozłożone w dolinie miasto i otaczające je pasma górskie. Sportowa historia Innsbrucka jest zresztą wyjątkowa. Ale Innsbruck nie żyje wyłącznie sportem. Symbolem Starego Miasta jest Goldenes Dachl – ozdobny wykusz zwieńczony charakterystycznym dachem z pozłacanych miedzianych dachówek, niedaleko znajduje się Hofburg – dawna rezydencja Habsburgów – oraz Hofkirche z pustym grobowcem cesarza Maksymiliana I, którego strzeże 28 naturalnej wielkości czarnych figur z brązu. To wystarczająco dużo powodów, żeby któregoś dnia wcale nie zakładać butów narciarskich.

NAJPIERW PODEJŚCIE, POTEM ZJAZD

Jeśli jest jedna zimowa rozrywka, którą warto w Tyrolu potraktować serio, są nią sanki. W regionie Innsbrucka wiele tras zaczyna się przy górskich schroniskach, więc schemat jest prosty: najpierw podejście przez zaśnieżony las, potem coś ciepłego do jedzenia, a na koniec szybki powrót do doliny na płozach. Jednym z takich miejsc jest Rangger Köpfl, skąd można zjechać po wizycie w Rosskogelhütte. Z kolei Juifenalm w dolinie Sellraintal leży na wysokości 2020 metrów i oprócz tradycyjnej kuchni oferuje widok na główny łańcuch Alp.







→ CESARSKI INNSBRUCK Hofburg przypomina, że Innsbruck przez stulecia był ważnym miastem Habsburgów. Dawna cesarska rezydencja kryje reprezentacyjne apartamenty, sale balowe i Wielką Salę z portretami rodziny Marii Teresy. To dobry adres na kilka godzin poza stokiem.

→ NOC W IGLOO

W Kühtai, na wysokości około 2000 metrów, można nie tylko jeździć na nartach, ale również zostać na noc w igloo. Zamiast zwykłego hotelowego pokoju czekają śnieżne wnętrza i nocleg w samym środku wysokogórskiej zimy.

→ 28 CZARNYCH POSTACI

W Hofkirche wokół pustego grobowca cesarza Maksymiliana I stoi 28 naturalnej wielkości figur odlanych z brązu. Przedstawiają jego przodków, krewnych i historycznych bohaterów, a mieszkańcy Innsbrucka nazywają je „Schwarze Mander" – Czarnymi Mężami. Sam cesarz spoczywa jednak w Wiener Neustadt.

› SERFAUS-FISS-LADIS

ZIMA W TYROLU

NA WYSOKIM PŁASKOWYŻU NAD DOLINĄ INNU LEŻĄ TRZY TYROLSKIE MIEJSCOWOŚCI: SERFAUS, FISS I LADIS. RAZEM TWORZĄ REGION Z 214 KILOMETRAMI TRAS, ŚWIETNYMI WARUNKAMI DLA RODZIN, ZIMOWYMI SZLAKAMI, TORAMI SANECZKOWYMI I ATRAKCJAMI, KTÓRE NIE KOŃCZĄ SIĘ WRAZ Z ZAMKNIĘCIEM WYCIĄGÓW.



Samo położenie Serfaus-Fiss-Ladis sporo mówi o tym miejscu. Trzy historyczne miejscowości znajdują się na płaskowyżu położonym około 1200 metrów n.p.m., ponad górną doliną Innu. Teren narciarski wspina się stąd aż na 2828 metrów. To właśnie wysokość w połączeniu z około 2000 godzin słońca w roku jest jednym z największych atutów regionu. Narciarze mają do dyspozycji 214 kilometrów tras o różnym stopniu trudności, połączonych siecią nowoczesnych kolejek i wyciągów. W sezonie 2026/27 dołącza do nich nowa, ośmioosobowa kolej krzesełkowa Plansegg. Podgrzewane siedzenia i osłony przeciwwiatrowe mogą brzmieć jak detal, ale przy całym dniu spędzonym na stoku takie detale szybko zaczyna się doceniać. Warto dotrzeć aż na Masnerkopf. Na wysokości 2828 metrów znajduje się platforma M1

eprasa.pl 9f04a262dc

– najwyższy dostępny punkt całego ośrodka. Przy dobrej widoczności panorama sięga stąd daleko poza najbliższe pasma Alp.

ZIMA OCZAMI DZIECKA

Serfaus-Fiss-Ladis od lat mocno stawia na rodzinne narciarstwo, ale nie sprowadza się ono tutaj do kilku łatwych tras przy dolnej stacji kolejki. Dla dzieci i młodzieży przeznaczono łącznie około 125 tysięcy metrów terenu. Są tu osobne strefy do nauki, taśmy transportowe, wyciągi i dwie szkoły narciarskie.

W Serfaus pierwsze lekcje odbywają się w Murmlipark i Murmlis Kinderalm – specjalnie przygotowanych strefach do nauki jazdy na nartach. Są tu łagodne tereny treningowe, taśmy transportowe i rozwiązania, które pomagają dzieciom oswoić się ze śniegiem i stopniowo uczyć kolejnych manewrów. Murmlis Kinderalm to nowa odsłona działającej od lat Kinderschneealm. Od sezonu 2026/27 strefa zyska tematyczną oprawę z maskotką Murmli i jego przyjaciółmi, która ma zmienić pierwsze narciarskie ćwiczenia w zabawę. W Fiss i Ladis podobną funkcję pełni Bertas Kinderland.Maskotki, kolorowe przeszkody, specjalnie przygotowane trasy nie są tu jedynie dekoracją – cały system pomyślano tak, żeby dzieci zdobywały umiejętności stopniowo i przede wszystkim nie nudziły się podczas nauki.

Ciekawym rozwiązaniem jest również opieka podczas przerwy obiadowej. Dzieci uczestniczące w kursach mogą zjeść posiłek pod opieką instruktorów. Rodzice nie muszą więc podporządkowywać własnego dnia każdej godzinie zajęć narciarskich.

KIEDY STOKI PUSTOSZEJĄ

Po zamknięciu wyciągów region nie zasypia. W Serfaus odbywa się Adventure Night – wieczorne widowisko łączące pokazy narciarskie, akrobatykę, lasery i fajerwerki. W Fiss odbywa się z kolei Nightflow – wieczorne widowisko połączone z możliwością nocnej jazdy na nartach, a w Ladis scenerią wieczornego spektaklu Fire & Ice jest staw Schlossweiher i górujący nad nim średniowieczny zamek Laudegg.









→ METRO POD GÓRAMI

U-Bahn Serfaus to jedna z największych osobliwości regionu: podziemna, bezzałogowa kolej poruszająca się na poduszce powietrznej. Łączy parking na obrzeżach Serfaus z centrum miejscowości i dolną stacją kolejek, dzięki czemu samochód można zostawić przy wjeździe do wioski.

→ WIDOK Z 2828 METRÓW

Platforma M1 na Masnerkopf to najwyżej położony punkt widokowy dostępny w obrębie ośrodka narciarskiego. Z wysokości 2828 m n.p.m. można oglądać szczyty grupy Samnaun i Alp Ötztalskich, a przy dobrej widoczności także góry położone znacznie dalej.

→ RATRAKIEM W GÓRY

Nie trzeba jeździć na nartach, żeby dotrzeć wysoko w region Masner. Masner Express to przebudowany ratrak mieszczący do 17 pasażerów, który wozi gości w zimowy krajobraz w okolicach Pezid. Sama podróż jest częścią atrakcji – po drodze otwierają się widoki na stoki i wysokie partie Alp.

„Momenty, które pozostają!" – pod tym hasłem tyrolski region wypoczynkowy Serfaus-Fiss-Ladis zaprasza na zimowy urlop na najwyższym poziomie. Śnieg, słońce i różnorodność w jednym miejscu.

Można też zakończyć dzień znacznie spokojniej. W położonej w regionie Masner restauracji Monte Mare organizowany jest Sunset Dinner – kolacja połączona z przejazdem ratrakiem i widokiem na zachodzące nad Alpami słońce. Lokalna kuchnia pojawia się także w mniej oczywistym wydaniu. W Zirbenhütte warto zwrócić uwagę na dania z Fisser Imperial Gerste, starej odmiany jęczmienia związanej z okolicą Fiss.

I być może właśnie ta różnorodność najlepiej tłumaczy fenomen Serfaus-Fiss-Ladis. Można tu przejechać dziesiątki kilometrów na nartach, ale równie dobrze spędzić część dnia na zimowym szlaku, zabrać dzieci na sanki, wjechać wysoko w góry bez nart albo zostać na stoku długo po zachodzie słońca.

Więcej na: austria.info/zima

ZDJĘCIA: ©SERFAUS FISS LADIS/ANDREAS SCHALBER/DANIEL ZANGERL/ANDREAS KIRSCHNER/ MARIA KNOLL.

eprasa.pl 9f04a262dc

Austria

Lebens-gefühl

['leːbn̩sgə̯fyːl]

Nie przestaniesz
o tym myśleć.



austria.info

eprasa.pl 9f04a262dc



Piękno bez empatii to za mało

KAROLINA CHODZEŃSKA, stylistka włosów, założycielka marki Zwierzenia grzebienia i edukatorka Davines, stworzyła kosmetyki, dzięki którym chce ratować orangutany. Jak? I skąd taki pomysł?

Jaki jest związek między pielęgnacją włosów a troską o orangutany?
Chodzi przede wszystkim o świadomość dotyczącą oleju palmowego. Pod plantacje palm olejowych wycina się lasy deszczowe – domy orangutanów. Wiemy, że taki olej w produktach spożywczych nam szkodzi. Ale szkodzi także, kiedy stosujemy go zewnętrznie, choćby na skórę głowy, dlatego w moich kosmetykach do włosów oleju palmowego nie ma. Jeśli ściągniemy aplikację i będziemy skanować kody QR, dowiemy się, czy w składzie produktu jest olej palmowy.
Możemy nie kupować. Ale lasy deszczowe dalej są wycinane. Zanim urosną nowe, nawet jeśli będą mogły rosnąć, upłyną lata.
A orangutany tracą miejsce do życia. W dodatku mają najwolniejsze tempo rozrodu ze wszystkich ssaków lądowych, samica rodzi jedno młode co siedem, dziewięć lat. Są trzy gatunki orangutanów, każdy z nich ma status: „krytycznie zagrożony wyginięciem", jeden, orangutan tapanulski, liczy tylko 700 sztuk. Statystyki są przerażające. Mimo to dalej trwają wycinki lasów.
Co było u pani pierwsze – myślenie o szkodliwości oleju palmowego czy o kurczącym się środowisku naturalnym orangutanów?
Najpierw były orangutany. Są dzieci, które zachwycają się żyrafami czy zebrami, mnie zawsze bliskie były małpy człekokształtne. 12 lat temu zaczęłam współpracę z profesjonalną marką fryzjerską Davines, która prowadzi wiele działań na rzecz ochrony środowiska. Ich produkty są oczywiście wolne od substancji, które temu środowisku szkodzą. Kiedyś szukaliśmy tematów na pokaz, każdy miał coś zaproponować. Od razu wiedziałam, że będę mówić o orangutanach. I kiedy zaczęłam zgłębiać temat, doznałam olśnienia. Chciałam mieć własne produkty – i przyszło mi do głowy, że można opracować fajne formuły dla klientek i fryzjerów, a przy okazji robić coś dobrego dla świata. Bo piękno bez empatii to za mało. Stworzyłam skromną rodzinę kosmetyków bez oleju palmowego, do nich dołączam ulotki z informacjami, jak wspierać orangutany.
I jak je wspierać?
Myślę o założeniu fundacji, wtedy będzie możliwa przejrzysta zbiórka. Na razie zachęcam do adopcji orangutana w Fundacji BOS (Borneo Orangutan Survival Foundation). Ja zaadoptowałam trzy. I kiedy mogę, przeznaczam środki na Raję i Alberta z gdańskiego



zoo – mają po 54 lata, są najdłużej żyjącymi w ogrodach zoologicznych orangutanami. Sfinansowałam im liny wspinaczkowe, piłki edukacyjno-rekreacyjne i kredki dla Rai, bo ona tworzy obrazy.
To świadoma twórczość?
Tak. Maluje, kiedy jest zadowolona, kiedy się dobrze czuje. Orangutany są niezwykłe. Mają DNA zgodne z ludzkim w 97,8 proc. I aż 21 cech wspólnych z człowiekiem. ● ►



Bez oleju palmowego: szampon, odżywka i olejek do ciała i włosów. zwierzeniagrzebienia.pl

eprasa.pl 9f04a262dc

ziaja med

kuracja
PEPTYDowa
+ antyoksydacja
SAP



#ziajapewnośćsiebie

SKUTECZNOŚĆ DZIAŁANIA*

24% zmniejszenie powierzchni zmarszczek

38% wzrost gęstości skóry

17% poprawa elastyczności

*Skuteczność potwierdzona w badaniach aparaturowych na grupie 20 osób w wieku 38-66 lat po 4 tygodniach stosowania.

eprasa.pl



Grzech ekologiczny

Zdarzało mi się, kiedy mówiłam o ekologii, usłyszeć: ale przecież w Biblii, w Księdze Rodzaju, jest napisane: „czyńcie sobie ziemię poddaną". Czyli prymat człowieka, a zarazem usprawiedliwienie wszelkich wygodnych dla nas działań. Wydaje się jednak, że teraz osoby wierzące będą mieć kłopot z posługiwaniem się tym cytatem. Niedawno ukazał się dokument Międzynarodowej Komisji Teologicznej, zaakceptowany przez papieża Leona XIV, zatytułowany *Prendersi cura della nostra Casa commune* (Troska o nasz wspólny dom). Stanowi on refleksję nad odpowiedzialnością za stan planety. Mowa w nim o konieczności podjęcia działań na rzecz zrównoważonego rozwoju i wskazanie, że jest to nie tylko wymóg etyczny, ale i teologiczny. Jeśli więc katolik świadomie niszczy środowisko, popełnia grzech, z którego powinien się spowiadać. Bo, jak czytamy w dokumencie, „chodzi nie tylko o szkodę wyrządzoną naturze, ale również o odrzucenie lub lekceważenie zamysłu Stwórcy, który powierzył człowiekowi troskę o stworzenie". Już papież Franciszek rozważał wprowadzenie do Katechizmu „grzechu przeciw ekologii", w końcu do tego jednak nie doszło. Opublikowany teraz dokument stawia sprawę jasno: niszczenie naszego wspólnego domu jest grzechem i żaden biblijny cytat go nie usprawiedliwia.

66% *badanych Polek i Polaków pozytywnie lub zdecydowanie pozytywnie ocenia wprowadzenie obiadu na bazie roślin strączkowych (fasola, ciecierzyca, soczewica) do szkolnych stołówek. 7 na 10 pytanych uważa, że obiad ze strączkami w roli głównej może być tak samo wartościowy jak mięsny, 12,4% się z tym nie zgadza, 17,5% nie ma sprecyzowanej opinii.* *Badanie Biostat dla Roślinniejemy*

Ekopochówki

Co roku, kiedy 1 listopada odwiedzam groby bliskich, myślę, że sama nie chciałabym leżeć na cmentarzu. Wolałabym zostać pochowana gdzieś pod sosną albo jarzębiną. Tyle że to, na razie, w Polsce niemożliwe. Można, owszem, zrobić tak zwany pogrzeb ekologiczny, czyli biodegradowalna urna czy trumna (z drewna, kory, tektury, żywicy, wosku pszczelego czy polimerów ze skrobi kukurydzianej) i miejsce spoczynku w specjalnych strefach cmentarnych – Lasach i Ogrodach Pamięci. Bez pomników, płyt nagrobnych, jedynie wspólne głazy z tabliczkami upamiętniającymi zmarłych. Jednak nie wszędzie. Takich miejsc jest u nas zaledwie kilka, m.in. w Poznaniu, Łodzi, Krakowie, Opolu, Szczecinie, Toruniu i Wrocławiu. Las Pamięci ma powstać także w Warszawie.



Jeśli jest zgoda zarządcy cmentarza, do prochów mogą być dorzucone nasiona lub sadzonka drzewa – wtedy w miejscu pochówku zamiast kamiennego pomnika wyrasta naturalny. Czy to nie jest wspaniałe upamiętnienie ludzkiego życia?

ZDJĘCIA: STUDIO BOX, ALEX_UGALEK/GETTY IMAGES, BEATA KWIATKOWSKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc


EVELINE
COSMETICS
MARKA
NR 1
W MAKIJAŻU
W POLSCE*
MAKIJAŻ NIE Z TEJ ZIEMI
PIELĘGNACYJNE FORMUŁY • WYJĄTKOWA TRWAŁOŚĆ
100%
KOBIET POTWIERDZA:
SPEKTAKULARNE
EFEKTY! **
WWW.EVELINE.PL
EVELINE
COSMETICS
WONDER
MATCH
BB CREAM
SPF 50
01 IVORY
EVELINE
COSMETICS
WONDER
MATCH
REAL COVER • SECOND SKIN FIT
NIACINAMIDE • HA
16H AI FILTER
CUSHION FOUNDATION
EVELINE
COSMETICS
WONDER
MATCH
LIP SLEEPING
MASK
OVERNIGHT REPAIR
PDRN
REGENERUJĄCA
MASKA DO UST
NA NOC
BROW LAMINATOR
24H
NOWOŚCI W SERII

sens.
inspirujemy
do rozwoju
przez
cały rok

**Co miesiąc
w sprzedaży.**
Grudniowy
numer do kupienia
od 10 listopada.



WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA



„Twój wspaniały rok 2027 z Katarzyną Miller" to wyjątkowa publikacja, która zachęca, by zatrzymać się na chwilę, dostrzec to, co naprawdę ważne, i z większą życzliwością spojrzeć na siebie oraz swoje życie.

Katarzyna Miller będzie towarzyszyć Ci przez cały rok, inspirując do refleksji, odkrywania własnych potrzeb i szukania nowych perspektyw.

Niech każdy miesiąc przynosi dobre myśli, małe odkrycia i odwagę, by robić więcej miejsca na to, co daje radość. Bo wspaniały rok nie musi być idealny. Wystarczy, że będzie naprawdę Twój.

sklep.zwierciadlo.pl Wydawnictwo Zwierciadło wydawnictwo_zwierciadlo

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 9f04a262dc

KULTURA



„VIOLETTA VILLAS” w kinach od 27 listopada.

CZAS na łzy

OD NARODZIN GWIAZDY PO SCHYŁEK JEJ KARIERY? TAK NAPRAWDĘ NIE O TYM JEST TEN ŚWIETNY, NIESAMOWICIE PORUSZAJĄCY FILM, KTÓRY VIOLETTĘ VILLAS POKAZUJE NAM Z PERSPEKTYWY, Z JAKIEJ NIKT JEJ WCZEŚNIEJ NIE POKAZAŁ.

Filmów biograficznych poświęconych wielkim scenicznym osobowościom jest na pęczki. Tylko czy nie macie wrażenia, że w znakomitej większości, nawet jeśli potrafią porwać, da się w nich wyczuć fałsz? Próba odpowiedzi na pytanie, co takiego sprawia, że ktoś jest w stanie rozkochać w sobie tłumy, zwykle kończy się fiaskiem, banałami w stylu: to dzięki talentowi, ciężkiej pracy, łutowi szczęścia. Reżyserka Karolina Bielawska, znana dotąd jako dokumentalistka, poszła inną drogą i chwała jej za to. Nie bez powodu „Violetta Villas”, pokazywana po raz pierwszy na tegorocznym festiwalu w Gdyni, wzbudziła tyle emocji. Podczas seansów spora część widowni nie mogła powstrzymać łez. Dlaczego akurat ten biopic potrafi poruszyć do żywego? Przede wszystkim film w ogóle by nie powstał, gdyby reżyserka przypadkiem nie poznała syna Czesławy Gospodarek (Villas to pseudonim), Krzysztofa Gospodarka. Który potrafił opowiadać o mamie jak nikt inny, natomiast wahał się, czy chce swoje wspomnienia upublicznić. Kolejne lata to zmiany scenariuszowe i szukanie finansowania. Wszystko to zajęło w sumie dekadę. Paradoksalnie czas zadziałał tu na korzyść. Sandra Drzymalska, kiedy pierwszy raz usłyszała, że miałaby zagrać jedną z najbardziej wyrazistych gwiazd polskiej sceny muzycznej, nie czuła się na siłach. Także Jowita Budnik parę lat dojrzewała do (równie wybitnej) roli mamy Violetty. Po drodze dialogi nabrały autentyczności, jaka w kinie jest na wagę złota. Także nowa interpretacja przeboju Villas „Do ciebie, mamo” w wykonaniu Michała Szpaka, którą słyszymy pod koniec (Michał zresztą towarzyszył ekipie filmu w Gdyni), okazała się strzałem w dziesiątkę. No i punkt wyjścia dla scenariusza, czyli perspektywa syna. Filmowy Krzysiek – najpierw mały chłopiec, potem nastolatek, wreszcie młodzieniec – nadaje całej historii bardzo ludzkiego, intymnego wymiaru. Są tu i miłość, i podziw, a jednocześnie zdrowe spojrzenie na to, co było dla Villas, jej relacji z bliskimi i kariery niszczące. Przez tę unikalną perspektywę patrzymy na główną bohaterkę nie tak, jak pisały o niej, jeszcze za jej życia, tabloidy. Raczej tak, jak patrzy się na kogoś, na kim nam zależy, a kto coraz głębiej zanurza się w mrok. I jakby przy okazji odpowiedź na pytanie, co sprawia, że ktoś staje się diwą, ikoną – jakkolwiek by to nazwać – nasuwa się sama. Tak. W tym filmie udało się dokonać czegoś niezwykłego. ■

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc



Kadr z filmu „Mackenzie" reż. Mylissa Fitzsimmons.

NO TO W DROGĘ!

„WSZYSTKIE STANY KINA" – TO PRZYŚWIECAJĄCE OD LAT FESTIWALOWI HASŁO IDEALNIE ODDAJE FORMUŁĘ TEGO WYDARZENIA.



TAURON AMERICAN FILM FESTIVAL
we Wrocławiu potrwa od 17 do 22 listopada, a w wersji online do 6 grudnia.

Odwiedzajmy TAURON American Film Festival, bo właśnie dzięki niemu można zajrzeć do najodleglejszych zakątków USA, do każdego ze Stanów, a nierzadko wybrać się jeszcze dalej, przekraczając na przykład granicę z Meksykiem i jadąc wciąż przed siebie. Jednocześnie filmy pokazywane podczas kolejnych edycji AFF to szeroka paleta kinowych doznań: od nagradzanych na światowych festiwalach hollywoodzkich produkcji, przez świetne dokumenty, ambitne kino niezależne, ale i uwielbiane kino gatunkowe, w tym roku pokazywane m.in. w sekcji „I Want to Believe" poświęconej filmom o UFO czy w sekcji „American Nightmare" (to z kolei wybór filmów grozy). A skoro na plakacie znalazło się mknące szosą auto, nie może zabraknąć kina drogi, do którego bez wątpienia należą wielkie klasyki w rodzaju „Thelmy i Louise", także do zobaczenia we Wrocławiu, i wiele innych, najnowszych tytułów. Choćby rozczulający kameralny „Mackenzie", nieśpieszna opowieść o 11-latce, która z ambitnym planem poślubienia swojego ulubionego aktora – Mackenziego Astina – ucieka z domu i rusza w samotną podróż przez pustynny krajobraz Utah. Wśród tytułów, na które w tym roku najbardziej czekamy, jest m.in. „Misty Green", rzecz o amerykańskim biznesie filmowym z hipnotyczną Rosalind Eleazar (aktorką dobrze znaną fankom i fanom serialu „Kulawe konie") w roli głównej, czy niezwykła pełnometrażowa animacja „Tangles" przypatrująca się relacji matki z dorosłą córką w obliczu trudnych życiowych okoliczności. Nasza lista jest oczywiście dłuższa, jeśli więc wybieracie się do Wrocławia, wypatrujcie w programie tytułów opatrzonych dopiskiem „Zwierciadło poleca". ■

ZDJĘCIA: CENTRALNE MUZEUM WŁÓKIENNICTWA W ŁODZI, MAŁGORZATA KWIATKOWSKA MNW, KATARZYNA ULAŃSKA, JOANNA NOWAK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 9f04a262dc



Kilim projektu Mieczysława Magiery ze Spółdzielni „Koronka" w Bobowej (1984).

No i pięknie

Bajeczne kilimy tkane pod dyskretnym nadzorem etnografów, inspirowane ludową stolarką meble, które w PRL wyrywano sobie z rąk, unikalne formy ceramiczne, plakaty, grafika użytkowa. Jak to możliwe, że określenie „cepelia" przeniknęło do potocznego języka jako synonim tandety i folkowego obciachu? Również na to pytanie odpowiada wystawa poświęcona fenomenowi Centrali Przemysłu Ludowego (bo tak brzmi pełna nazwa Cepelii) i temu, jaki wpływ miała na nasze wyobrażenie o ludowości i tradycji.

Wystawa „OBYWATELKA CEPELIA" w Muzeum Narodowym w Krakowie potrwa do 21 lutego.



Dzikość ujarzmiona

Ludzkie próby zrozumienia zwierząt – ich pochodzenia, potrzeb i miejsca w porządku świata – mają swoje odzwierciedlenie w sztuce na przestrzeni wieków. I jeśli prześledzić tę ścieżkę, wyłania się fascynująca opowieść, prowadząca nas aż do współczesnego ujęcia. To opowieść, w której jest miejsce także na zwierzęta fantastyczne: bestie, hybrydy. Takie jak harpie czy też może syreny na obrazie powyżej, czyli „Scenie symbolicznej na tle morza" (ok. 1929) autorstwa Anny Berent, który pokazany zostanie wśród wielu innych dzieł i eksponatów na warszawskiej wystawie.

Wystawa „BESTIARIUSZ" w Muzeum Narodowym w Warszawie potrwa od 20 listopada do 14 marca.





Jak realizować marzenia

Nowa książka, której współautorką jest Jolanta Kwaśniewska, napisana została razem z Jakubem B. Bączkiem, trenerem mentalnym, mówcą motywacyjnym, byłym siatkarzem. To rodzaj przewodnika pisanego z osobistej perspektywy, przypominającego, że „bucket lists", czyli listy marzeń do odhaczenia, bywają pułapką. Czasem warto zadać sobie pytanie „czego naprawdę chcę", nie oglądając się na dążenia innych. Premiera książki to dobra okazja, żeby przypomnieć też o najnowszej inicjatywie Fundacji „Porozumienie Bez Barier", założonej przez byłą pierwszą damę RP. Od ponad dekady fundacja zmienia oblicze Domów Pomocy Społecznej, tworząc w nich miejsca poprawiające jakość życia mieszkańców. Tym razem w specjalistycznej placówce w Łodzi powstał pierwszy wzorcowy Pokój Wyciszeń, zaprojektowany tak, aby sprzyjać odpoczynkowi i prowadzonym w placówce zajęciom terapeutycznym.





eprasa.pl 9f04a262dc





CO BĘDZIE DALEJ?

POLSKA NOBLISTKA ZAPEWNIŁA, ŻE TO JEJ „OSTATNIA DUŻA POWIEŚĆ". OJ, BYŁOBY SZKODA!

Ta książka miała być hołdem dla Wrocławia, Wałbrzycha i okolic. Ale jest też hołdem dla przesiedleńców. W Breslau krzyżują się losy bohaterów, którzy trafiają do tej samej wynędzniałej kamienicy. Spadła na nią wcześniej bomba, ale nie wybuchła – została dziura, z którą mieszkańcy nauczyli się żyć. To rozbitkowie z różnych stron: człowiek z blizną na twarzy, małżeństwo z dziećmi, para Francuzów, jeden Niemiec, kobieta szukająca ojca, bo ma tylko jego... Miasto podnosi się z wojennych gruzów i ten moment, etap przejściowy, Tokarczuk stara się uchwycić. Nie ma nic i nie wiadomo, co będzie dalej. W tej nicości kwitnie handel, powstają warsztaty, rodzi się jakiś nowy świat. Wiele światów. Tylko co zrobić z przeszłością? To też powieść o pamięci będącej darem, ale i ciężarem. Pamiętamy, ale nikt nas nie nauczył zapominać. ■

Olga Tokarczuk „ŚWIATA JEST ZA DUŻO", s. 688.



Gisèle Pelicot „HYMN DO ŻYCIA. NIECH SIĘ WSTYDZĄ ONI", przeł. Oskar Hedemann, s. 250.

Wola życia

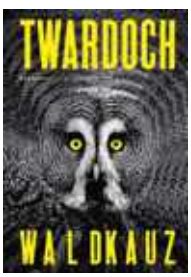
Francuzkę Gisèle Pelicot spotkała potworna krzywda. Miała siłę powiedzieć głośno o tym, że latami była gwałcona przez znajomych męża, który otumaniał ją lekami, ujawniła tożsamość sprawców, spisała wspomnienia. Jej autobiografia to wstrząsające świadectwo, ale nie okrucieństw, lecz odwagi i woli życia. Kiedy czyta się „Hymn...", dochodzi się do przekonania, że bolesne zdarzenia Pelicot nie definiują, że wybrała życie i siebie. To była wyboista droga, którą warto przejść wspólnie z autorką.



Caro Claire Burke „YESTERYEAR", przeł. Elżbieta Janota, s. 400.

Żona idealna

Natalie pozowała w sieci na idealną żonę, matkę, chrześcijankę, wstającą z kurami gospodynię rancza zwanego Yesteryear. Istny wzór dla konserwatywnych kobiet i spełnienie męskich fantazji („Jak zakonnica w pornosie – nie miało to sensu, ale, na Boga, jakimś cudem działało"). Poza kadrem nie było już tak różowo. Kłamstwa wyszły na jaw, fani się wściekli. Jak się z tego wyplątać i czy w ogóle się da? Pikantna satyra na influencerów i tradwifes.



Szczepan Twardoch „WALDKAUZ", s. 456.

Ślązacy, smoki, utopce

Szczepan Twardoch, zdobywca Nagrody Nike za znakomitą powieść „Null", wraca na Górny Śląsk. To szalona przygoda, tragiczna, historyczna, trochę fantastyczna, z utopcami i smokami na drugim planie. Jej bohater Wilhelm Pisulla jest detektywem. Ma dwie dusze, więc jest ciągle rozdarty. Tęskni za synem, który został powołany do wojska. Na Śląsku wrze, mieszają się języki, wojna niby się skończyła, ale trwa. Twardoch opisuje te napięcia i nie skąpi, jak to on, barwnych dygresji.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA

eprasa.pl 9f04a262dc









PIĘKNO NA PIERWSZYM PLANIE

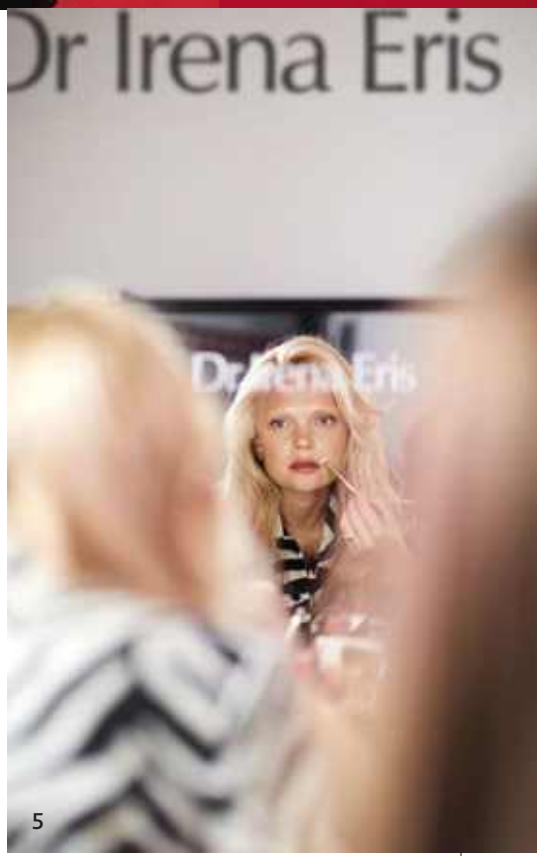
MARKA DR IRENA ERIS JUŻ PO RAZ DZIESIĄTY TOWARZYSZYŁA FESTIWALOWI POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH W GDYNI. JAKO PARTNER STRATEGICZNY 51. EDYCJI PONOWNIE ZADBAŁA O PIĘKNO GWIAZD NA CZERWONYM DYWANIE I ZA KULISAMI FILMOWYCH WYDARZEŃ.

W festiwalowej Strefie Piękna zespół Make-up Artists Dr Irena Eris przygotowywał aktorki i aktorów do premier, wywiadów i uroczystych gal. To właśnie tutaj powstawały makijaże, które podkreślały indywidualny styl gości największego święta polskiego kina.

Tegoroczną nagrodę Dr Irena Eris „Najodważniejsze spojrzenie" otrzymały twórczynie filmu „Exotic". Doceniona została pełna humoru opowieść o przełamywaniu własnych ograniczeń, kobiecej solidarności i odwadze życia na własnych zasadach. Nagrodą dla laureatek był pobyt w Hotelu SPA Dr Irena Eris.

Związki marki z kinem wykraczają jednak poza festiwalowy czerwony dywan. Dr Irena Eris od lat wspiera piony charakteryzacji, a podczas tegorocznej edycji była związana z pięcioma produkcjami Konkursu Głównego: „Ojczyzną", „Hot Spot", „Violettą Villas", „Powiedz mi, co czujesz" i „Dobrym chłopcem". Szczególnym powodem do radości była nagroda za charakteryzację do „Violetty Villas" – filmu, na którego planie również pracowano z kosmetykami marki.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

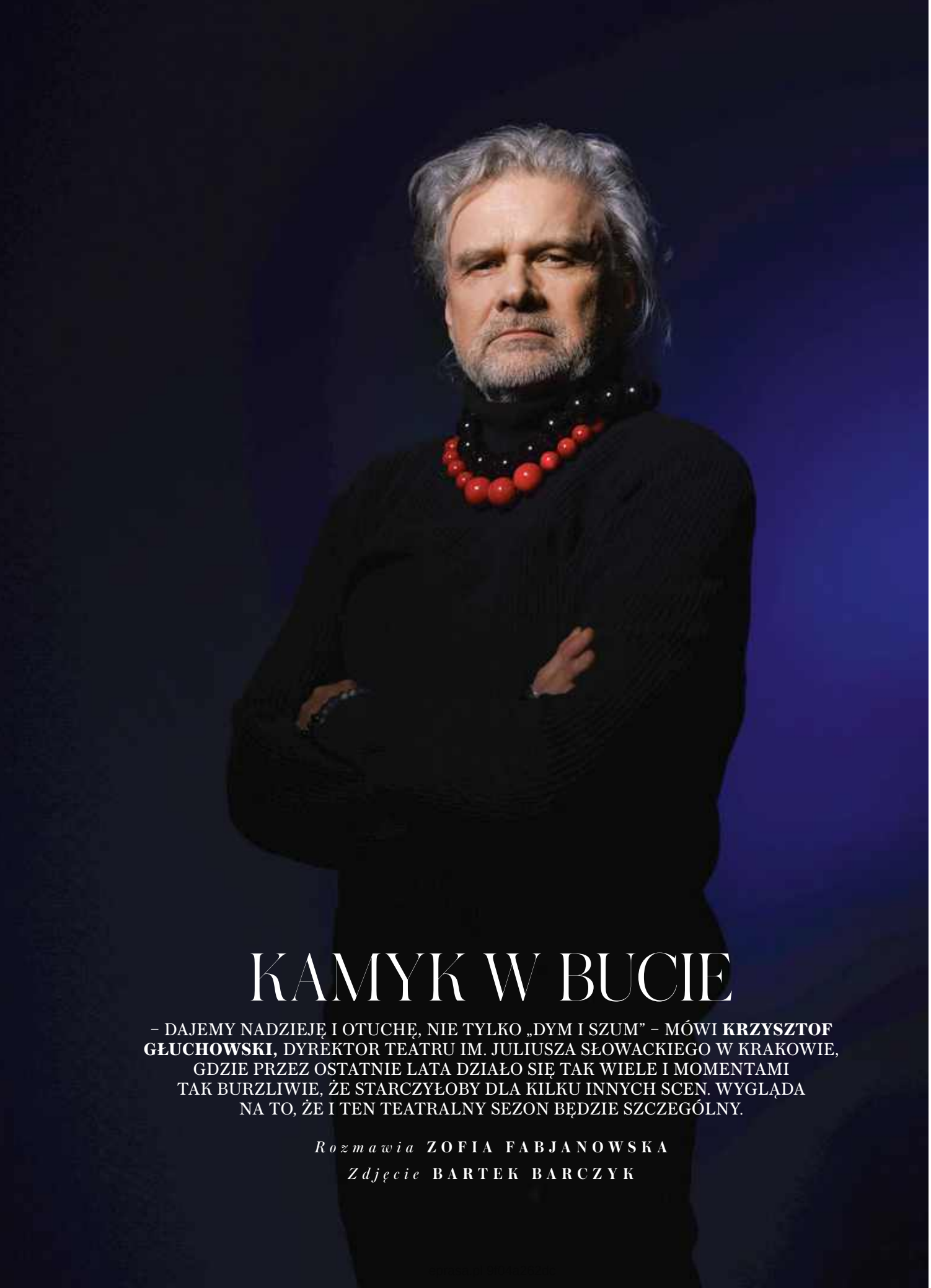






1. Maciej Musiał. 2. Agnieszka Grochowska. 3. Agata Kulesza. 4. Magdalena Różczka. 5. Sandra Drzymalska. 6. Joanna Łodygowska wręcza nagrodę marki Dr Irena Eris „Najodważniejsze Spojrzenie". Nagroda ta trafiła do twórczyń filmu „EXOTIC". 7. Maria Dębska.

eprasa.pl 9f04a262dc



KAMYK W BUCIE

– DAJEMY NADZIEJĘ I OTUCHĘ, NIE TYLKO „DYM I SZUM" – MÓWI **KRZYSZTOF GŁUCHOWSKI,** DYREKTOR TEATRU IM. JULIUSZA SŁOWACKIEGO W KRAKOWIE, GDZIE PRZEZ OSTATNIE LATA DZIAŁO SIĘ TAK WIELE I MOMENTAMI TAK BURZLIWIE, ŻE STARCZYŁOBY DLA KILKU INNYCH SCEN. WYGLĄDA NA TO, ŻE I TEN TEATRALNY SEZON BĘDZIE SZCZEGÓLNY.

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA**

Zdjęcie **BARTEK BARCZYK**

Kierujesz instytucją, na której ciąży klątwa. Traktujesz to poważnie?
Śmiertelnie poważnie, duchy w tej instytucji to nie żarty. Przede wszystkim słynny duch Nimfy Suchońskiej, zakonnicy i mistyczki, który grasuje na poziomie minus trzy naszego teatru. Nimfa Suchońska była duchaczką – należała do Zakonu Świętego Ducha, żeńskiej jego części. Zmarła w wielkiej epidemii dżumy w 1709 roku, niosąc pomoc ofiarom. Miała też ponoć profetyczne wizje i jej kult aż do wybuchu II wojny światowej był w Krakowie dosyć silny. Napisano o niej kilka książek, w Kościele św. Tomasza Apostoła przy Szpitalnej był poświęcony jej ołtarz. Została pochowana na najstarszym i największym cmentarzu ówczesnego Krakowa. W miejscu, gdzie stanął później teatr. I przez te ostatnie 130 lat, czyli od momentu wybudowania jego gmachu, pracownicy boją się ducha potwornie – bo spotkać albo usłyszeć zakonnicę na minus trzy oznacza klapę spektaklu albo nawet śmierć kogoś z zespołu.

Portret z absolutnie wspaniałym podpisem „Błogosławiona Nimfa Suchońska. Heroina miłości", który wykonał w latach 30. XX wieku krakowski malarz Józef Bąkowski, wisiał na kościelnym ołtarzu u św. Tomasza. Do czasu, aż kult stracił na sile i pojawiły się wątpliwości, czy siostra Nimfa Suchońska w ogóle istniała. Sprawdzono i nie ma jej w zakonnych rejestrach. Portret więc zdjęto i schowano do klasztornej piwnicy. Upomniałem się o niego u duchaczek, mówiłem: „Jak to nie istniała, skoro u nas straszy?". Siostry zgodziły się go nam przekazać, gościły przy okazji u nas w teatrze. „Błogosławiona Nimfa Suchońska. Heroina miłości" od pięciu lat wisi na honorowym miejscu. Przed premierą stawiamy jej kwiaty, ale pod żadnym pozorem nie wolno dotykać ramy portretu. I co? Od pięciu lat nie pokazała się nikomu.

Jako ateista i racjonalista wierzę raczej szkiełku i oku, a jednocześnie nie wykluczam, że istnieją rzeczy, których nie potrafimy racjonalnie wytłumaczyć. Poza tym uwielbiam obrzędy, rytuały. Uważam, że to one w dużej mierze tworzą wspólnotę i *genius loci*.
A klątwa, którą rzucił Jan Matejko?
W nią akurat nie wierzę, bo zabiła tylko jego. Rzucił ją, bo nie potrafił się pogodzić z tym, że pod budowę teatru zburzą pozostałości kościoła, szpitala i wspomnianego cmentarza na Placu św. Ducha. Być może faktycznie ważne historycznie i piękne, tyle że były to kompletne ruiny. Matejko 11 dni po otwarciu teatru doznał pęknięcia wrzodu żołądka i zmarł. Tymczasem teatr miał swój wielki moment w historii, wnosząc do dusznego Krakowa powiew świeżości.

To był czas absolutnie pionierski. Tyle rzeczy zdarzyło się tu po raz pierwszy! Już nawet to, że był to pierwszy w pełni zelektryfikowany budynek w Krakowie, mieście, gdzie nie mieli wówczas ani prądu, ani wodociągu. Pierwszy dyrektor Tadeusz Pawlikowski wystawiał sztuki najlepszych twórców europejskich – Maeterlincka, Hauptmanna – i to on zgasił światło na widowni, żeby publiczność mogła się w pełni skupić na tym, co dzieje się na scenie. Wcześniej standardem było zostawianie oświetlenia: ludzie się nawzajem widzieli i głośno dyskutowali w czasie trwania spektaklu, jedli, pili, palili papierosy i cygara, wychodzili.

To nie był plan, że oto teraz „odbezpieczamy granat i odliczamy do eksplozji". Ale kiedy rozpętało się piekło, taka była nasza strategia obronna: sprawić, żeby było o nas głośno.

To tutaj Wyspiański jeszcze przed Appią [Adolphe'em Appią, Szwajcarem uważanym za światowego pioniera trójwymiarowej scenografii i architektury sceny – przyp. red.] przełamuje myślenie o scenografii rozumianej jako namalowane tło. Tu odbywa się prapremiera dramatów narodowych: „Dziadów", „Wesela", „Wyzwolenia". I tutaj także organizowane są pierwsze na ziemiach polskich pokazy projekcji filmowych, budząc zresztą zgorszenie. No i wreszcie – pierwsza nagość. Czyli spektakl „Lady Godiva", w którym Irena Solska wjeżdża konno nago na scenę. Wybucha oczywiście afera, kuria krakowska protestuje.

Wszystko to tu, w jednej i tym samym budynku. To mi nie wygląda na przekleństwo, wręcz przeciwnie.
Tak sobie myślę, że prawie każde z tych wydarzeń, które wymieniasz, wywoływały najpierw falę oburzenia i próby cenzury. To, co działo się w tym gmachu od początków jego istnienia, było dla bardziej konserwatywnych odbiorców nie do przyjęcia.
Uważam, że w DNA tego teatru jest uwierać. Być jak kamyk w bucie. To jego zadanie.
W jakimś sensie pozostaliście więc wierni tradycji, wystawiając pięć lat temu „Dziady" w reżyserii Mai Kleczewskiej. Przedstawienie, które rozwścieczyło polityków i które chciano zdjąć z afisza. Teatr się nie poddał, przeciwnie, nabraliście impetu, rozpoczynając serię głośnych premier. Ugruntowaliście tym samym status Teatru Słowackiego jako jednej z najciekawszych i najbardziej niepokornych scen w tym kraju. A także najbardziej obleganych.
To prawda, mamy ogromny sukces frekwencyjny. Staliśmy się nawet trochę ofiarami własnego sukcesu. Wiele przedstawień gramy po raz setny czy dwusetny, one nie schodzą z afisza, a jednocześnie co roku produkujemy nowe, bo publiczność tego od nas oczekuje. Mamy duży program, a brakuje nam i ludzi, i miejsca, stąd jesteśmy w nieustannej rozbudowie.

Jeśli chodzi o aferę wokół „Dziadów", nie był to jakiś przemyślany plan, że oto teraz „odbezpieczamy granat i zaczynamy ►

eprasa.pl 9f04a262dc

Tyle rzeczy zdarzyło się w tym teatrze po raz pierwszy! Na przykład pierwsze na ziemiach polskich pokazy projekcji filmowych, budzące zresztą zgorszenie.

odliczać do eksplozji". Natomiast faktycznie, kiedy już rozpętało się piekło, to – nie ukrywam – taka była nasza strategia obronna: sprawić, żeby było o nas głośno. Skoro już staliśmy się słynnym teatrem, to z tego korzystaliśmy. Co było nam tym bardziej potrzebne, że nie mieliśmy pieniędzy – próbowano nas zagłodzić. Potrzebowaliśmy ludzi, którzy nam te pieniądze dadzą, a w zamian my też im coś damy, na przykład nadzieję i otuchę, nie tylko „dym i szum, niech się Polska obudzi" [parafraza cytatu z musicalu „1989" opowiadającego historię Polski od narodzin „Solidarności" po upadek komuny, to jedna z najgłośniejszych premier teatralnych ostatnich lat, koprodukcja Słowackiego z Gdańskim Teatrem Szekspirowskim – przyp. red.]. Mam wrażenie, że staliśmy się czymś w rodzaju kompasu dla wielu osób. Po prostu powiedzieliśmy to, co w czasach szerzącego się oportunizmu zostało jasno i twardo wyartykułowane: przed nami jest tylko ściana, ale my się nie cofniemy.

Przez ponad dwa lata żyłeś w stanie niepewności. Dokładnie 800 dni – tyle w sumie trwała procedura odwoływania cię ze stanowiska dyrektora. To musiało być, po ludzku, trudne.

Nie chcę zabrzmieć martyrologicznie, jestem z urodzenia i wychowania Poznaniakiem i naprawdę daleko mi do martyrologii. Odpowiem więc może tak – z domu do teatru mam pięć kilometrów piechotą. Bo ja zwykle idę do pracy i wracam pieszo. I codziennie, każdego dnia nie wiedziałem, czy nie idę ostatni raz, czy kiedykolwiek do teatru jeszcze wrócę. Nadal codziennie pokonuję te pięć kilometrów pieszo w każdą stronę i cieszę się każdym krokiem.

A czy ten impet, rozmach, zryw twórczy – jakkolwiek by to nazwać – nie zrodził się przypadkiem z gniewu? W końcu zdrowy gniew potrafi dać energię do działania...

Bardziej niż o gniew chodzi raczej o niezgodę. Bo gdybyśmy byli tylko gniewni, nie wiem, czy starczyłoby nam zapału na dłużej. A mówiąc bardziej pozytywistycznie, jest w tym jednak 80 procent ciężkiej pracy. Przy czym punktem wyjścia do najróżniejszych działań są zazwyczaj absurdalne, kompletnie niedorzeczne pomysły, które w teorii nie powinny się udać. A tu się udają. Na przykład cały projekt powtórzenia historycznego gestu Wyspiańskiego – czyli wystawienie na tej samej scenie trzech wielkich dramatów narodowych – był pod każdym względem projektem szalonym. Udało mi się namówić do niego Maję Kleczewską podstępem, zdradzałem jej cały pomysł stopniowo, od momentu, kiedy realizowała „Dziady". Zresztą sam zrozumiałem jego skalę, kiedy było już za późno, żeby się wycofać [śmiech]. Albo jak wymyślamy, że zrobimy kurtynę kobiet...

Do kurtyny chciałabym jeszcze wrócić, ale najpierw zapytam o ten sezon. Niecierpliwie czekam na przykład na „Reniferka" – lubiłam serial Richarda Gadda i ciekawa jestem, jak ta historia wypadnie na scenie, w reżyserii Marii Wojtyszko. Zaskoczyła mnie też informacja, że szykowane na finał sezonu „Godziny" zagracie najpierw we Francji...

Projekt realizowany jest z okazji Roku Kultury Polskiej we Francji i Francuskiej w Polsce. Jedziemy do podparyskiego Théâtre Nanterre-Amandiers, reżyseruje dyrektor tamtejszej sceny Christophe Rauck, ale grać będą wyłącznie aktorzy Teatru Słowackiego, także we francuskiej odsłonie.

Jeden dzień z życia trzech kobiet, które łączy motyw powieści Virginii Woolf „Pani Dalloway". Pewnie każdy kojarzy film „Godziny" ze wspaniałymi Nicole Kidman, Meryl Streep i Julianne Moore w głównych rolach. Nasz spektakl będzie inspirowany tą historią, a tekst sztuki pisze Małgosia Sikorska-Miszczuk.

Z kolei my rozmawiamy tuż przed najnowszą (zaplanowaną na 23 października) premierą spektaklu wyreżyserowanego przez Agatę Dudę-Gracz „Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty". Gdzie pojawia się nomen omen Matejko...

Są wszyscy, którzy za życia Wyspiańskiego coś w Krakowie znaczyli. Bo to jemu poświęcony jest ten spektakl, domykający trylogię Agaty Dudy-Gracz po wystawionym na Wawelu „Na kolana, panie Wyspiański!" i „Proszę Państwa, Wyspiański umiera". To jest o tym, jak Kraków traktuje swoich najlepszych ludzi, jak nie potrafi docenić swoich wielkich, dopóki ci wielcy nie odejdą. Pierwsza część tytułu spektaklu zaczerpnięta została z pompatycznej inskrypcji umieszczonej na frontonie naszego teatru: „Kraków narodowej sztuce". Inskrypcji, o której, zdaje się, Krakowianie zapomnieli, jak tylko ją umieszczono, zapominając tym samym o zobowiązaniu wobec czwartego narodowego wieszcza. Z kolei „tryumf miernoty", to słowa, które wypowiadał ojciec Wyspiańskiego o własnym synu.

Na scenie pojawiają się i Matejko, i Matejkowa, i prezydent miasta Juliusz Leo, i Stanisław Przybyszewski z Dagny Przybyszewską, słynna demoniczna para. Pojawia się Lucjan Rydel – ale nie Pan Młody z „Wesela", tylko jego ojciec, okulista. Jest Eliza Pareńska, muza Młodej Polski. A także jej córka Zosia, w której kochał się młody Staś. Agata Duda-Gracz w pewnym momencie stosuje fantastyczny zabieg, znany choćby z filmów Tarantino, pokazuje bowiem alternatywną wersję losów młodego Wyspiańskiego. Co by było, gdyby miał udane życie? Gdyby nie zachorował na syfilis, ożenił się z Zosią Pareńską, a nie z chłopką Teosią, co mu wypominał cały Kraków. Gdyby jego obrazy sprzedawały się jak złoto, a on nie klepałby biedy, gdyby nie miał tak potwornego poczucia odrzucenia...

Na scenie pojawiasz się także ty. Grasz pierwszego dyrektora teatru Tadeusza Pawlikowskiego.

Gram trupa, więc głównie leżę w trumnie. No dobrze, coś tam jeszcze robię – nie wiem, czy powinienem spojlerować, ale na chwilę ulegam rezurekcji. Żeby powiedzieć, co myślę o ludziach, którzy powinni finansować kulturę i jej sprzyjać.

eprasa.pl 9f04a262dc

Jak myślisz, jakie znaczenie w kontekście zarządzania teatrem ma to, że jesteś z wykształcenia aktorem?
Ogromne. Miałem w życiu jednego jedynego mentora – był nim Andrzej Wajda. I on, prywatnie, powiedział mi coś, co wziąłem sobie do serca. Że, po pierwsze, nie tyle umiejętności są ważne: w gruncie rzeczy wszystkiego jesteś w stanie się nauczyć, o ile będziesz wystarczająco pojętny i zdeterminowany. Liczy się to, żebyś słuchał ludzi. I jeśli czegoś nie wiesz, najlepiej od razu się do tego przyznać. Bo tylko dzięki temu otwierasz się na ciąg dalszy opowieści. Dlatego, jeśli się na czymś nie znam, to się nie zastanawiam, czy się przyznać, czy przypadkiem nie wyjdę na ignoranta, tylko mówię natychmiast i jeszcze proszę, żeby mi szczegółowo wytłumaczyć, krok po kroku.

Druga sprawa, o której mówił Wajda: zachowywanie spokoju w oku cyklonu. Jeśli jesteś szefem, masz być jak maszt, ludzie mają się czuć przy tobie bezpiecznie. Uważam, że to jest rzeczywiście szaleńczo istotne. Widzę, że to się sprawdza. Jednocześnie jest też niebywale trudne. No i tutaj aktorstwo – w znaczeniu warsztatu aktorskiego – się sprawdza, bo w środku z tym moim zachowywaniem spokoju bywa różnie. Mam 60 lat i cały czas się tego uczę.

Jeśli natomiast pytasz mnie o strategie zarządzania, tu sprawa jest bardziej skomplikowana. Korzystamy w teatrze z wielu zaawansowanych technologii zarządzania, począwszy od rozmaitych systemów ewaluacyjnych – systemów ewaluacji formacyjnej, współuczestnictwa całych pionów i zespołów w zarządzaniu. Gdybyś zobaczyła, ile w teatrze mamy narad i spotkań! Jak wygląda u nas na przykład zatwierdzenie repertuaru, które zwykle odbywa się w bardzo wąskim gronie – u nas uczestniczy w nim kilkadziesiąt osób. Śmiejemy się, że regularnie mamy swoje konklawe.

To właśnie w waszym zespole od kilku miesięcy jest Dominika Kozłowska, pierwsza w Polsce głucha aktorka zatrudniona w teatrze na etacie. Powiesz więcej o tej decyzji?
Nie ma tu nic specjalnie do dodania poza tym, że Dominika Kozłowska jest piekielnie zdolną aktorką. Pojawiła się u nas po raz pierwszy w spektaklu Dominiki Feiglewicz, która jest u nas koordynatorką dostępności, i Zdenki Pszczołowskiej. Spektakl o różnych językach, rozumieniu i nierozumieniu się nawzajem, gdzie połowę obsady stanowiły osoby głuche, połowę osoby słyszące. To był „Romeo i Julia", Dominika zagrała jedną z Julii – bo w spektaklu były dwie – wtedy po raz pierwszy zobaczyłem ją na scenie. I od razu wiedziałem, że tak zdolnej aktorki potrzebujemy w zespole. Teraz, u Agaty Dudy-Gracz, gra Dagny Przybyszewską. Genialny pomysł, żeby migająca aktorka zagrała postać, której nikt w ówczesnym Krakowie nie rozumiał. Z kolei w „Antygonie", musicalu Jakuba Roszkowskiego, poprawiamy w sposób przewrotny Sofoklesa. Dominika wciela się tam w Tejrezjasza, który w oryginale był ślepcem. ►

REKLAMA



eprasa.pl 9f04a262dc

Andrzej Wajda, jedyny mentor, jakiego w życiu miałem, powiedział kiedyś: jeśli jesteś szefem, masz być jak maszt, ludzie mają się czuć przy tobie bezpiecznie.

A skąd się wziął pomysł na kurtynę kobiet? Swoją drogą, za każdym razem, kiedy ta kurtyna opada, ściska mnie coś w gardle. Nie umiem przywyknąć, ta idea nadal mnie niesamowicie wzrusza.
Strasznie przeżyłem jej odsłonięcie. Chyba po raz pierwszy nie mogłem z siebie wydobyć głosu, zapomniałem, co miałem powiedzieć, drżały mi ręce. Sił starczyło mi na tyle, żeby głośno wyczytać po kolei te wszystkie 130 imion i nazwisk – czasem tylko imion czy przydomków, jeśli znamy tylko je – kobiet, które tworzyły herstorię Krakowa. Artystek, naukowczyń, emancypantek, sportsmenek, świętych, bojowniczek, czarownic spalonych na stosie.

Tej kurtyny by nie było, gdyby nie, nomen omen, splot dziwnych okoliczności. Bo ja zupełnym przypadkiem trafiłem na performance „Meduza" artystki Małgorzaty Markiewicz. Performance rozgrywający się w lesie. Jednocześnie motyw Meduzy towarzyszy mi od lat. Meduzy z wysuniętym w geście sprzeciwu i waleczności językiem. Na naszej kurtynie język jest karmazynowy i został wyhaftowany, a nie utkany. Jak niektóre elementy, choćby złote postacie tańczące na wężowych włosach Meduzy. Całość [kurtyna liczy niemal 120 metrów kwadratowych – przyp. red.] powstała w niezwykle trudnej tkackiej technice dwuosnowowej, do jej wykonania potrzeba ogromnej wiedzy i umiejętności.

Kurtyna to autorska wizja artystyczna Małgorzaty Markiewicz wykonana wspólnie przez kilkadziesiąt kobiet. Przede wszystkim przez podlaskie tkaczki Bernardę Rość i Lucynę Kędzierską, hafciarki ze Stowarzyszenia LUD-Art przy Muzeum Etnograficznym w Krakowie, krawcowe z naszego teatru. Poszczególne naszywane później aplikacje tworzyły uznane współczesne artystki.

To jedno z tych przedsięwzięć, które urodziły się z pomysłów na granicy prawdopodobieństwa. Właśnie powstał pięknie wydany katalog temu poświęcony. Zresztą projekt nie ma końca, bo u dołu kurtyny wciąż haftowane są nazwiska nowych bohaterek krakowskich herstorii, wyciągnięte z niepamięci.

Za twojego dyrektorowania przywrócono też do użytku paradyz czy jaskółkę. Czyli najwyższą kondygnację widowni, blisko dachu, gdzie spektakle niegdyś oglądali najubożsi. Dach też jest po renowacji, cały z miedzianej blachy, błyszczy z daleka.
Na razie. Z czasem spatynuje się na zielono.



Remontujecie teatr od kilku lat. Ile to jeszcze potrwa?
Wymieniliśmy całą instalację elektryczną, wprowadziliśmy nowe systemy pożarowe, zmodernizowaliśmy górną mechanikę sceny – jest teraz bardzo zaawansowana technologicznie, a jednocześnie udało mi się zachować oryginalny, ręcznie obsługiwany mechanizm sznurowy, zabytek sztuki i techniki. Udało się przywrócić oryginalną widownię, wymienić podłogi, zainstalować nowoczesny sprzęt akustyczny. A przed nami jeszcze m.in. modernizacja dolnej mechaniki sceny, czyli absolutna podstawa, jeśli chodzi o realizację spektakli. Chodzi m.in. o zapadnie i cały backstage. W związku z czym musimy zamknąć na kilka miesięcy scenę główną, wszystko przeorganizować tak, żeby zespół mógł pracować. To ogromne logistyczne wyzwanie.

Tymczasem ogłoszono, że odbędzie się nowy konkurs na dyrektora. Postanowiłeś do niego nie przystępować.
Liczę tutaj na mądrość, zwłaszcza Ministerstwa Kultury, że doprowadzi do wyboru dobrego następcy, bo jest jeszcze naprawdę dużo rzeczy do zrobienia.

Brzmi to, jakbyś tym razem postanowił się poddać.
To jest dla mnie bolesne, bo każde rozstanie z ludźmi, do których się człowiek przywiązuje, jest bolesne. Czy się poddaję? Zostałem postawiony w sytuacji, z której nie ma dobrego wyjścia. Niezależnie od tego, czy to jest konkurs ustawiony tak, żebym ja miał go wygrać, czy też organizowany po to, żebym go nie wygrał, jedna i druga wersja jest dla mnie nie do przyjęcia. Nie chcę w tym brać udziału ani się do tego przygotowywać, nie mam zresztą na to teraz czasu – w tej chwili pochłania nas kwestia przeorganizowania wszystkiego tak, żeby móc zamknąć główną scenę, a jednocześnie, żeby teatr działał. Konkurs jest w takim momencie, że nie da się tego pogodzić, nie rzucę wszystkiego w diabły.

Jestem tu dyrektorem od 10 sezonów, w tym czasie startowałem w konkursie dwa razy, ostatnio trzy lata temu, oba wiele mnie kosztowały. I też wiele kosztowały moich bliskich, którzy latami znosili moją pasję, wręcz chorobę, godząc się z tym, jak wiele jej poświęcam i jak wiele ryzykuję, także swoim zdrowiem i ich bezpieczeństwem. Wybacz, znowu wdarł się martyrologiczny ton, a ja chciałem po prostu powiedzieć, że nikt mi tego, co tutaj przeżyłem, nie zabierze. Tych wszystkich chwil, nieprawdopodobnych wzruszeń, radości, tego szału. Wielokrotnie stałem, bo nie mogłem usiedzieć na widowni, i widziałem, co robimy ludziom z endorfinami. Albo widziałem, że ludzie mają mokre oczy. Jestem z tego dumny, to mnie napędza, więc idę dalej. ●

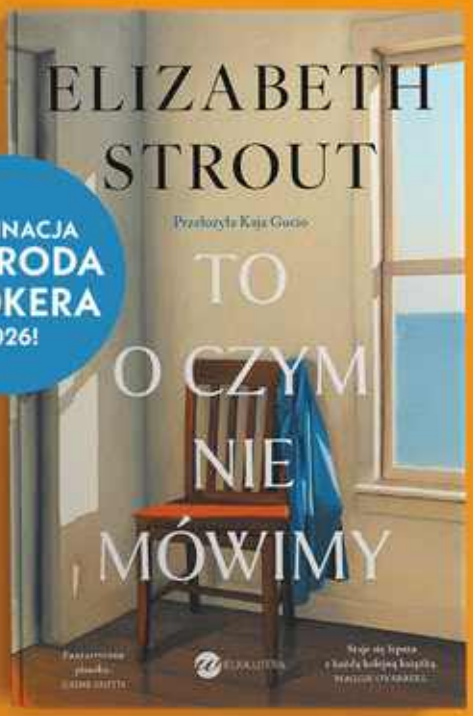
KRZYSZTOF GŁUCHOWSKI dyrektor Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie od 2016 roku. Wcześniej kurator i organizator wystaw, producent – współorganizował m.in. festiwal filmowy Nowe Horyzonty. Pierwszy dyrektor Galerii Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki oraz Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha. Z wykształcenia aktor, absolwent krakowskiej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

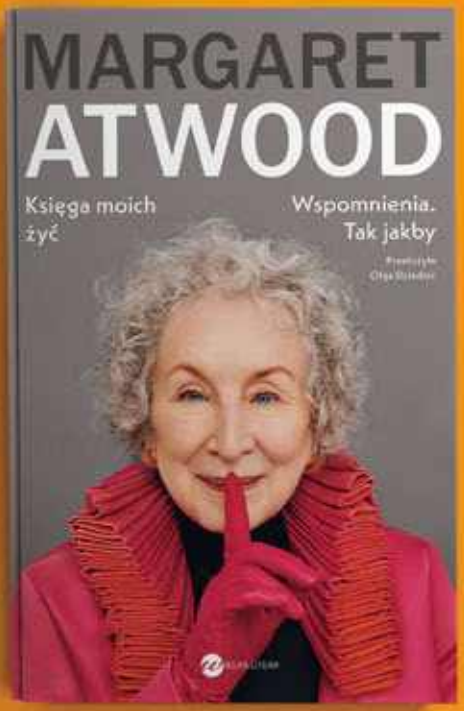
eprasa.pl 9f04a262dc

Poznaj nasze nowości

WIELKA LITERA



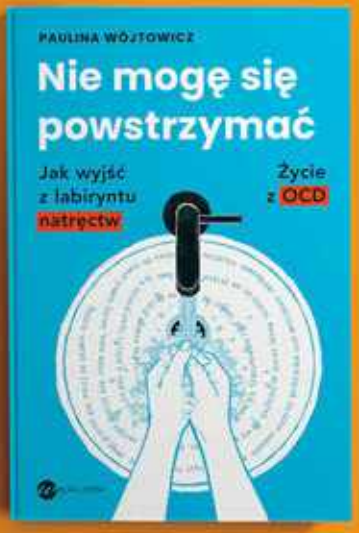
Pełna czułości i humoru opowieść o miłości, stracie i relacjach z drugim człowiekiem



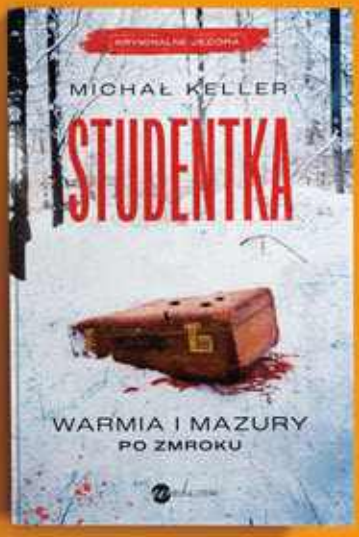
Autobiografia autorki „Opowieści podręcznej", ale najlepszy scenariusz napisało jej życie.



Menopauza to nie koniec kobiecości. To początek nowego rozdziału. Poradnik i historia osobista.



Porady ekspertów, relacje pacjentów, metody leczenia oraz praktyczne ćwiczenia dla osób dotkniętych OCD



Manipulacje, tajemnicze zaginięcie i przerażająca przeszłość, która powraca... Jakie tajemnice drzemią na Warmii i Mazurach?

www.wielkalitera.pl

eprasa.pl 9f04a262dc



Filmy obejrzała szefowa działu kultury **Zofia Fabjanowska**

Ich dwoje

TĘ PARĘ MOGLI ZAGRAĆ TYLKO ONI: MAGDALENA POPŁAWSKA I ARKADIUSZ JAKUBIK. SĄ W SWYCH ROLACH DOSKONALI.



Druga połowa lat 70. Nasz kraj ogarnia fala robotniczych strajków, funkcjonariusze SB śledzą każdego, kto śmie sprzeciwić się władzy. Chodzą więc krok w krok za Jackiem Kuroniem, nawołującym do pokojowego oporu i społecznej solidarności. A kiedy tracą go z oczu choćby na chwilę, wypatrują charakterystycznej sylwetki z nieodłącznym papierosem. Śledzą też Gajkę, czyli Grażynę Kuroń, zasłużoną opozycjonistkę i ukochaną żonę Jacka, do której zwykł mówić i pisać w listach „moje wszystko na świecie". W „Naszej rewolucji" widzimy, jak zręcznie potrafią wywieść w pole śledzących, żeby się wyrwać za miasto, chwilkę pobyć razem w spokoju. Bo w ich mieszkaniu na Mickiewicza nie ma szans na choćby odrobinę prywatności; przez tę „kwaterę główną" Komitetu Obrony Robotników codziennie przelewają się tłumy. Za jakiś czas i Jacek, i Gajka zostaną internowani, a ona niedługo po tym umrze, w wieku zaledwie 42 lat. Pozwolą mu się z nią zobaczyć raz – w ostatniej chwili w szpitalu. Jak to się stało, że mało kto zna losy Gajki? Dlatego ten film musiał powstać. I też po to, by opowiedzieć o ważnym kawałku naszej historii i przypomnieć realia, w których się żyło pół wieku temu. A jednocześnie pokazać, jak niezwykła była relacja tej dwójki szaleńczo odważnych i zakochanych w sobie ludzi. ■

„NASZA REWOLUCJA" w kinach od 11 listopada.

Z Polski do Grecji i z powrotem

Ten film odnosi się do rodzinnej historii jego reżysera Sebastiana Chondrokostasa. Ojciec Sebastiana, Grek, wychował się w Polsce, jak kilka tysięcy innych dzieci, które dorastały w latach 40. i 50. w naszym kraju (w ramach pomocy, jakiej PRL udzieliła greckim komunistom uciekającym przed wojną domową). I podobnie jak wielu jego rówieśników, najpierw zbudował sobie życie tutaj, a później wybrał Grecję. Oglądamy losy filmowego Piotrka (Filip Pławiak) trzydziestoparolatka, który ojca (Branko Đurić) prawie nie pamięta. I też nie może mu wybaczyć, że zostawił jego i mamę. Los sprawia jednak, że Piotrek musi lecieć do Aten i nie tylko tatę odnaleźć, ale też ruszyć z nim w drogę zdezelowanym autem. Ta podróż, jak się pewnie domyślacie, wiele w ich relacji zmieni.

„LACHTARA. TĘSKNOTA" w kinach od 6 listopada.



Interes życia?

Gratką jest w jednym kinowym tytule oglądać jednocześnie Scarlett Johansson i Adama Drivera. Wcześniej taką okazją była pamiętna „Historia małżeńska". Wtedy zagrali męża i żonę w poważnym małżeńskim kryzysie, tutaj są bratową i szwagrem. Z tym że Hester i Gary, choć łączą ich więzi rodzinne, to osoby z zupełnie innych światów. On jeździ mercedesem, nosi drogie garnitury, stołuje się w najlepszych restauracjach Nowego Jorku (są lata 80.). Ona odlicza każdy grosz, bo Irwin (Miles Teller), jej mąż i młodszy brat Gary'ego, choć haruje jako inżynier, średnio sobie radzi finansowo. Szastający pieniędzmi Gary ma więc jak najlepsze intencje, angażując brata w... pewien intratny biznes z Rosjanami. Brzmi podejrzanie? No właśnie, a to dopiero początek poważnych rodzinnych kłopotów.

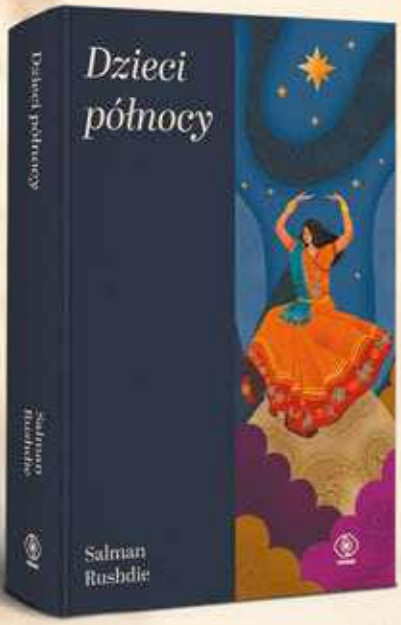
„PAPIEROWY TYGRYS" w kinach od 27 listopada.



ZDJĘCIA: ANNA WŁOCH, MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON.

eprasa.pl 9f04a262dc

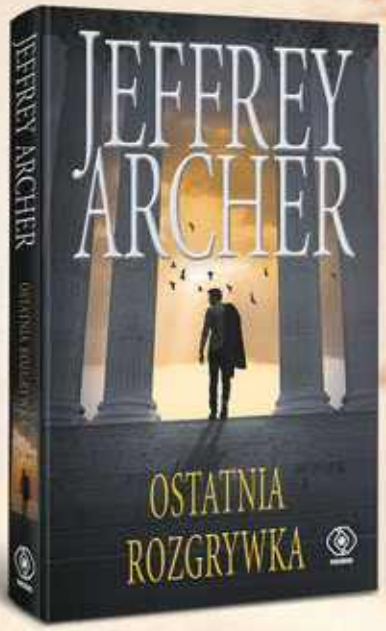
PREMIERY JESIENI



Booker Bookerów – obszerna, epicka opowieść będąca splotem rzeczywistości i imaginacji



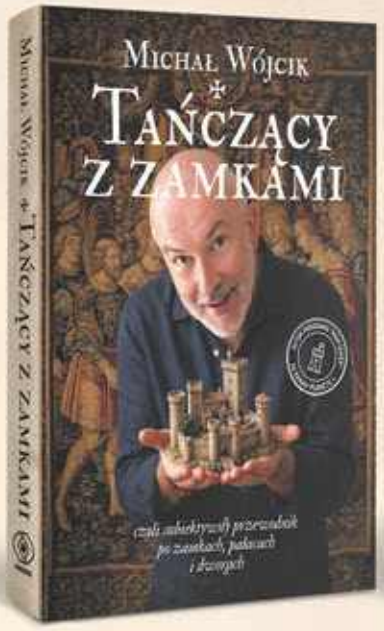
Pełna magii literatura, w której przenikają się wiejski folklor i codzienność blokowisk



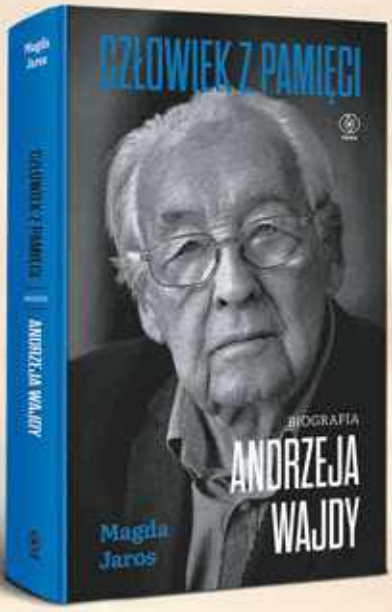
Między triumfem a katastrofą stoi jeden człowiek. Ostatni tom cyklu o Williamie Warwicku



Wolne, niezależne, wykształcone. Niezwykła historia o przezwyciężaniu przeciwności, odwadze i zwycięstwie



Subiektywny przewodnik po zamkach, dworach i pałacach – poznaj ich duszę i tajemnice



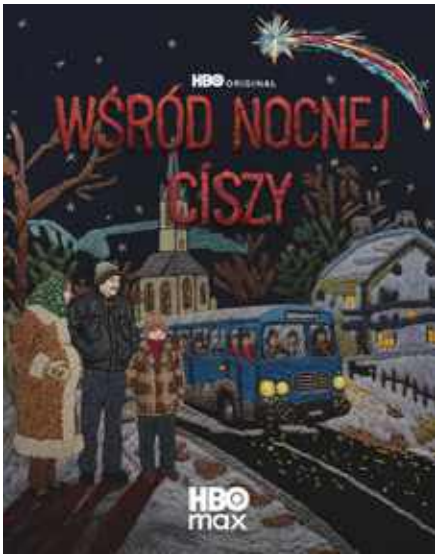
Fascynująca opowieść o artyście, który stworzył filmowy portret Polski i sam stał się częścią jej historii

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o. www.rebis.com.pl

FB/DWREBIS @dom_wydawniczy_rebis

eprasa.pl 9f04a262dc

Poleca **Zofia Fabjanowska**





Ciąg dalszy nastąpił

WPŁYWAJĄ NA EMOCJE, RELACJE SPOŁECZNE, JEST W NICH POTĘŻNY KULTUROTWÓRCZY POTENCJAŁ. SERIALE MAJĄ MOC. A CO DOPIERO DOBRE SERIALE!

Jeszcze nie miał premiery, a już wywołał zamieszanie. O „Wśród nocnej ciszy" mówi się, że to produkcja kultowa. Co nie jest wielkim zaskoczeniem, biorąc pod uwagę, że reżyserem formatującym (odpowiedzialnym za stworzenie unikalnego języka wizualnego i klimatu opowieści) jest tu Jan Holoubek, który „Wielką wodą", „Rojstem" i „Heweliuszem" potwierdził pozycję najbardziej utalentowanego twórcy seriali w tym kraju. Autorem scenariusza – pisanego na podstawie reportażu Wiesława Łuki „Nie oświadczam się" – jest Maciej Kowalewski, który jest też odpowiedzialny za reżyserię jednego odcinka (z sześciu). A jak to jest zagrane! Cała obsada, z Łukaszem Simlatem i Jędrzejem Hycnarem na czele, daje imponujący popis aktorskich umiejętności. „Wśród nocnej ciszy" oparto na motywach jednej z najbardziej bulwersujących zbrodni, do jakich doszło w Polsce. Jest Wigilia 1976 roku, dopiero skończyła się pasterka. Na wiejskiej drodze ze Zrębina pod kołami porzuconego autobusu zostają odnalezione zwłoki trzech osób. Początkowo mówi się o wypadku, prawda jest bardziej przerażająca. Zanim ją poznamy, ba, nawet znając ją z reportażu Wiesława Łuki czy innych źródeł, będziemy dawać się zwodzić, zaskakiwać, straszyć. Co sprawia, że zło nabiera aż tak niszczącej mocy? Co buduje, a co rozbija wspólnotę? I wreszcie: skąd się bierze nieziemski wręcz upór wiejskich kobiet, przywodzący na myśl historie przytaczane w książce „Chłopki. Opowieść o naszych babkach"? Upór, który może doprowadzić do triumfu sprawiedliwości, bo tak było w przypadku matki ofiar zbrodni (w tej roli genialna Magdalena Biegańska). To właśnie „Wśród nocnej ciszy", najnowsza polska produkcja platformy HBO Max, zostanie pokazana na otwarcie BNP Paribas Warsaw SerialCon. Pierwszego w Polsce międzynarodowego festiwalu poświęconego w całości serialom. I to, trzeba przyznać, doskonały początek. Wydarzeniem będzie też światowa premiera „A Girl From Tallinn" estońsko-ukraińsko-bułgarskiego serialu sensacyjnego prezentowanego w sekcji „Made in Europe". W programie znalazła się również sekcja „True Crime", w ramach której pokazana zostanie choćby „Sztuka oszustwa" o Joannie Segelström, wpływowej marszandce oskarżanej o stworzenie jednej z największych piramid finansowych związanych z handlem dziełami sztuki w Europie. A to tylko ułamek tego, co zobaczycie podczas obfitującej w niespodzianki tegorocznej edycji. ■

BNP PARIBAS WARSAW SERIALCON potrwa od 25 do 29 listopada.

ZDJĘCIA: MARCIN MAKOWSKI, MATERIAŁY PRASOWE.

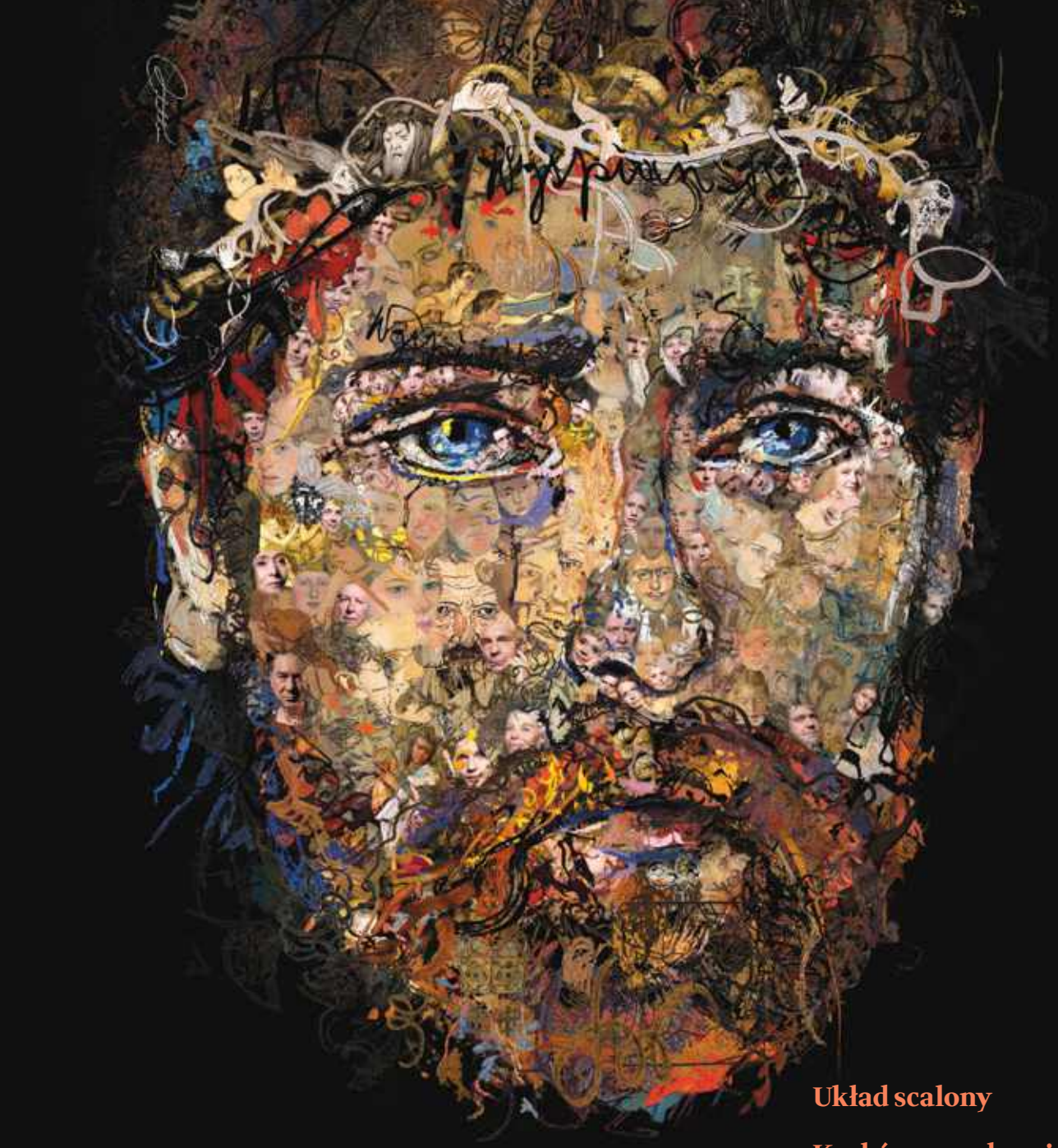
WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

BNP PARIBAS

Na serialową ucztę zaprasza partner tytularny festiwalu Bank BNP Paribas, wydawca karty filmowej VISA. Jej posiadacze zyskują 20% zniżki na bilety na festiwalu **BNP Paribas Warsaw SerialCon** oraz inne filmowe benefity przez cały rok.



eprasa.pl 9f04a262dc



Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

SEZON ARTYSTYCZNY 2026/2027

premiery

Układ scalony

Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty

Jeszcze dziś będziesz ze mną w...

Reniferek

Jezus Niechrystus

Melancholia

Przeminęło z wiatrem

Godziny

teatrwkrakowie.pl

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie
INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO
KULTURALNA MAŁOPOLSKA
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
PARTNERZY TEATRU
BMW M-Cars Group
Bielenda GROUP
PATRONI MEDIALNI TEATRU
onet KULTURA
Radio Kraków
65 TVP 3 KRAKÓW
TEATR DLA WSZYSTKICH



Bez GRANIC

MAMY WŁAŚNIE ROK OGNISTEGO KONIA, A WEDŁUG CHIŃSKIEGO HOROSKOPU ROK TEN MA CHARAKTERYZOWAĆ ODWAGA DO PODEJMOWANIA NOWYCH WYZWAŃ. I STAŁE BYCIE W RUCHU, CO ZRESZTĄ DOBRZE ODDAJE PLAKAT JUBILEUSZOWEJ EDYCJI PIĘCIU SMAKÓW.


„Kot do wynajęcia", reż. Naoko Ogigami.


„Chińska uczta", reż. Tsui Hark.

Festiwal Filmów Azjatyckich świętuje 20 lat istnienia. W tym czasie nabrał rozmachu, ale początki były skromniejsze. Pięć Smaków startowało jako przegląd filmów z Wietnamu. Pomysł był taki, żeby o społeczności wietnamskiej mieszkającej w Warszawie opowiedzieć przez kino. I już wtedy założono, że sztuka filmowa ma być pretekstem do spotkań, rozmów, poszerzania perspektywy. Właśnie do tych początków nawiązuje tegoroczna sekcja „Fokus: Wietnam", w całości poświęcona wietnamskiemu kinu. W programie znalazła się m.in. retrospektywa Tsui Harka [czyt. Czoj Hoka], twórcy widowiskowych hongkońskich produkcji z gatunku wuxia czy kung-fu, który już w latach 80. wprowadził na ekran silne kobiece bohaterki, nieustraszone, szybkie wojowniczki. Na festiwalu nie zabraknie oczywiście najnowszego kina, ale powstała też jubileuszowa sekcja, na którą składają się ukochane tytuły widzów, wybrane w drodze plebiscytu. Przy okazji, na fali podsumowań, warto zdać sobie sprawę, jak istotną rolę odegrało Pięć Smaków. 20 lat temu azjatyckie kino miało w Polsce zupełnie inny status i odbiór. Zresztą nie tylko w Polsce – filmy z Chin, Korei Południowej, Japonii, Tajwanu czy Tajlandii nie przeniknęły jeszcze tak głęboko do światowej popkultury. Dziś ich estetyka, tematy czy sposób opowiadania o rzeczywistości wpływają na to, co chcemy oglądać, ale i na sposób, w jaki na co dzień żyjemy. Widać to w modzie, designie, kuchni, branży beauty. Festiwal przyglądał się tej ewolucji i nie tylko starał się ją uchwycić – aktywnie ją współtworzył, przybliżając polskiej publiczności to, z czym nierzadko stykała się po raz pierwszy. Tegoroczna edycja będzie więc edycją specjalną z wielu powodów. Również dlatego, że jej wersja online potrwa niemal miesiąc, a na żywo część programu zostanie pokazana w Łodzi, Wrocławiu i Poznaniu. ■

FESTIWAL PIĘĆ SMAKÓW w Warszawie potrwa od 10 do 17 listopada, a w wersji online do 6 grudnia.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc

SĄ ARTYŚCI, KTÓRYCH NAZWISKO ZAPOWIADA WYJĄTKOWĄ MUZYCZNĄ UCZTĘ... **PINCHAS ZUKERMAN**, ŚWIATOWEJ SŁAWY SKRZYPEK, ALTOWIOLISTA I DYRYGENT, JUŻ W LISTOPADZIE PRZYJEDZIE DO POLSKI, BY ZAINAUGUROWAĆ PROGRAM REZYDENCJI ARTYSTYCZNYCH W SINFONII VARSOVII. TO WYJĄTKOWA OKAZJA, BY WYSŁUCHAĆ ZNAKOMITYCH KONCERTÓW I SPOTKAĆ ARTYSTĘ, DLA KTÓREGO MUZYKA WCIĄŻ POZOSTAJE PRZYGODĄ.



Spotkanie z Mistrzem

Rezydencja artystyczna to szczególna forma współpracy między wybitnym artystą a instytucją kultury. Nie ogranicza się ona do jednego występu ani nawet serii koncertów, ponieważ jej istotą jest czas spędzony razem na próbach, rozmowach, wymiana doświadczeń i wspólne poszukiwanie najlepszej interpretacji muzyki. Dla orkiestry to szansa na pracę z osobowością, której wiedza i doświadczenie mogą otworzyć nowe perspektywy, a dla publiczności – możliwość poznania artysty w różnych odsłonach. Pierwszym zaproszonym do projektu rezydencji artystycznej w Sinfonii Varsovii jest Pinchas Zukerman, muzyk, który doskonale łączy wirtuozerię solisty z umiejętnością prowadzenia orkiestry.

Zukerman nie traktuje talentu jak przepustki do artystycznej nieomylności. Przeciwnie, uważa, że talent wymaga mądrego prowadzenia, cierpliwości i dobrych nauczycieli.

ARTYSTA WSZECHSTRONNY

Zukerman z równą swobodą występuje jako skrzypek i altowiolista, a także staje za pulpitem dyrygenckim. Każda z tych funkcji wymaga nieco innego sposobu myślenia o muzyce, ale w jego przypadku te doświadczenia wzajemnie się uzupełniają, a on, jak twierdzi, potrafi poprowadzić orkiestrę, pozostając jednocześnie solistą. Taki sposób pracy opiera się na szczególnej komunikacji z muzykami. Nie wystarczy znać partyturę i wskazywać kolejne wejścia, trzeba jeszcze rozumieć, jak instrumenty reagują na siebie, gdzie potrzebują przestrzeni, a gdzie wspólnego impulsu.

SKRZYPCE Z DUSZĄ

W dorobku Zukermana znajduje się ponad 100 albumów. Artysta zdobył dwie Nagrody Grammy i otrzymał 21 nominacji do tego wyróżnienia. Wśród nagrodzonych nagrań są album z koncertu z okazji 60. urodzin Isaaca Sterna, w którym wystąpili również Itzhak Perlman, jubilat i New York Philharmonic pod batutą Zubina Mehty, a także płyta „Play Music for Two Violins", nagrana wspólnie z Perlmanem. Realizacje te przypominają, że dla Zukermana ważna jest nie tylko indywidualna wirtuozeria, ale też muzyczne partnerstwo. Szczególne miejsce w muzycznej historii artysty zajmują... jego skrzypce. Mistrz gra na instrumencie Guarneriego del Gesù z 1742 roku, znanym jako Dushkin. Po raz pierwszy zetknął się z nimi w 1964 roku i jak wspomina, od razu zachwycił go ciepły, charakterystyczny dźwięk.

MISTRZ W WARSZAWIE

Sinfonia Varsovia współpracuje z Pinchasem Zukermanem regularnie od 2023 roku, a w 2024 roku koncertowała z nim w ramach obchodów swojego 40-lecia. Listopadowa rezydencja będzie kolejnym rozdziałem współpracy z muzykiem, a zarazem inauguracją nowego projektu Sinfonii Varsovii. W sobotę 21 listopada i we wtorek 24 listopada Zukerman wystąpi wraz z zespołem smyczkowym orkiestry w Pawilonie Muzycznym Sinfonii Varsovii. W niedzielę 22 listopada o godzinie 19 Sinfonia Varsovia zagra pod kierunkiem Zukermana w Filharmonii Narodowej, a dzień później, w poniedziałek 23 listopada o godzinie 19.30, ten sam zespół wystąpi w katowickim NOSPR-ze.
Listopadowa rezydencja w Sinfonii Varsovii będzie spotkaniem z artystą, który potrafi przekazywać doświadczenie bez zamykania muzyki w akademickich regułach. I z orkiestrą, która zyskuje szansę, by rozwijać się w bezpośrednim kontakcie z jednym z najwybitniejszych instrumentalistów i dyrygentów swojego pokolenia. ●

ZDJĘCIE: JANUSZ MARYNOWSKI

eprasa.pl 9f04a262dc

Jak z obrazka

POZWÓLCIE, ŻE ROZPOCZNĘ DRAMATYCZNĄ APOSTROFĄ: „TELEDYSKU, WRÓĆ!".



ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, do której właśnie wróciła ze swoją kultową audycją „Aksamit" (na antenie w poniedziałki od 19:00 do 21:00), autorka książki „Ekstaza. Lata 90. Początek", podcasterka.

Zawsze mówiłam z dumą, że jestem rocznikiem MTV, bo rzeczywiście dzielimy w dowodzie rok 1981. Ja wystartowałam w kwietniu, telewizja muzyczna w sierpniu. Zawsze ambitna, rozczarowująco nie dostałam po urodzeniu pełnych 10 punktów, za to MTV wystartowała „podkręcona do 11", z niezaprzeczalnym impetem. Zaczęli od „Video Killed The Radio Star" The Buggles, pierwszej wyemitowanej w stacji piosenki, manifestu kanału – emitowane całą dobę teledyski „zabiją" przebrzmiałe gwiazdy radia, wylansują nowych idoli, wręcz dosłownie pięknych jak z obrazka. Pogróżka finalnie okazała się nietrafiona, bo wielkie gwiazdy muzyki mają się znakomicie. Tymczasem teledysk... wykończył się sam. Podobnie jak MTV, stacja, która z końcem 2025 roku przeszła w swojej oryginalnej formie do historii. Ech, to będzie ponury felieton. Bo teledyski były super. I tu nie ma zamiennika, coś bezpowrotnie straciliśmy.

Dziś VMA to kolejna niepotrzebna gala muzyczna pieszcząca ego gwiazd, kiedyś było to święto teledysku, czterominutowego dzieła sztuki.

Pomyślałam o tym kolejny raz kilka tygodni temu, kiedy dotarło do mnie, że nie tylko nie oglądałam transmisji z wręczenia nagród Video Music Awards, jednej z ostatnich rzeczy, jakie z MTV zostały, wręcz zapomniałam sprawdzić, co tam się w ogóle działo, bo tak bardzo nie ma to dziś znaczenia. Streszczając nudną galę – nie zdarzyło się nic. Co za kontrast z dawną, coroczną ekscytacją towarzyszącą tym wrześniowym nocom, kiedy na ekranie materializowało się to, co najlepsze i najbardziej cool w kulturze masowej! Byli tam wszyscy: młodzi, piękni, sławni, bezczelni i tak bardzo nielubiani przez naszych rodziców. Ten katalog selektywnych wspomnień musi rozpocząć Madonna tarzająca się po scenie w sukni ślubnej podczas pierwszej ceremonii w 1984 roku. Po zejściu ze sceny usłyszała od swojego menadżera, że sugestywne „tarcia" skończyły jej karierę. „Dziewica" z „Like a Virgin", swojego wielkiego przeboju, pokazała całej Ameryce, jak bardzo jest seksualna i nieprzepraszająca za swój popęd. Zamiast skończyć karierę, ustanowiła ją – ona, naczelna skandalistka XX wieku. Kilka lat później występujący na gali Prince nie musiał obawiać się, że jego nagie pośladki, bezwstydnie wystawione na milionowy widok w obcisłym żółtym kostiumie, zakończą jego pasmo spektakularnych sukcesów, ale w końcu – był mężczyzną, śpiewającym o 23 pozycjach podczas jednej nocy z przypadkową kochanką. Na tę kulturę macho nie mógł patrzeć Kurt Cobain i rok później zareagował na swój dość osobliwy i wspaniale anegdotyczny sposób. Podczas ceremonii w 1992 roku dał upust nienawiści do Axla Rose'a, Guns N'Roses i wszystkiego, co sobą reprezentują. Za kulisami soczyście splunął na fortepian wroga tylko po to, by z przerażeniem odkryć kilka minut później, że gra na nim nie Axl, ale występujący z nim tego wieczora w duecie, Bogu ducha winny Elton John. Wszystko to na gorąco komentowała reporterka stacji, supermodelka Cindy Crawford. Dwa lata później szokujący nowożeńcy, Michael Jackson i Lisa Marie Presley, uraczyli widzów najbardziej niekomfortowym pocałunkiem w dziejach telewizji. Kolejna gala przyniosła kolejny „moment", gdy Courtney Love zaingerowała swoją niemożliwą do zignorowania osobowością w wywiad Madonny, rzucając w jej stronę swoim pudrem MAC-a. Co nastąpiło później, przeszło do historii amerykańskich mediów. Ktoś powie, „och, lata 90., ostatnia wielka dekada popkultury, wszystko mogło być

eprasa.pl 9f04a262dc







tym momentem". Przejdźmy więc do czasów nam bliższych, w nich też zapisały się nagrody MTV: ujęciami Britney Spears tańczącej z pytonem (zacytuję sobie tutaj wspaniałą złośliwość magazynu „Rolling Stone": „to drugi największy wąż w jej życiu obok byłego męża"), rozbierającej się do „nagiego" kostiumu, całującej się z Madonną, wreszcie – uczestniczącej w niefortunnym comebacku, gdy w 2007 roku postawiono ją na tej wielkiej scenie, zdezorientowaną, niegotową, przerażoną, skończoną. To podczas gali VMA w 2011 roku Beyoncé zdecydowała się ogłosić swoją pierwszą ciążę. To tam Lady Gaga założyła na siebie 18 kilogramów wołowiny, by w ikonicznej mięsnej sukience walczyć o to, w co wierzy, bo „jeśli tego nie zrobimy, stracimy wszystkie prawa, staniemy się mięsem na naszych kościach. A ja nie jestem mięsem". To na tej imprezie Kanye West zszokował widzów, gdy wtargnął na scenę, przerywając podziękowania nagrodzonej Taylor Swift, by zamanifestować, że nie jej należy się nagroda, ale Beyoncé, nominowanej za „Single Ladies". I to tam o mały włos kariery nie straciła Miley Cyrus, wypinająca się przed Robinem Thicke'em tak lubieżnie i tak niesmacznie, że płaci za to do dziś, wciąż nieszanowana tak jak inne równe jej talentem i sławą gwiazdy pop. MTV Video Music Awards były ważne, słusznie nazywane „Super Bowl dla młodzieży". To było święto wszystkich niedorzeczności i wspaniałości popkultury. Ale dziś zdaje się, że zawodnicy zeszli do szatni, a na boisku zapanowała ciemność.

Włączmy więc telewizor raz jeszcze, bo w tekście o Video Music Awards nie może zabraknąć najważniejszego: teledysków. Dziś VMA to kolejna niepotrzebna gala muzyczna pieszcząca ego gwiazd, kiedyś było to święto teledysku, czterominutowego dzieła sztuki. I jakie dzieła statuetki dla „teledysku roku" otrzymywały! Triumfy animacji, „Money For Nothing" Dire Straits i „Sledgehammer" Petera Gabriela. Niezapomniane „Nothing Compares 2U" Sinead ►

1. Tańcząca z pytonem Britney Spears (2001). **2.** Całujące się Britney Spears i Madonna (2003). **3.** Kanye West wkraczający na scenę po tym, jak Taylor Swift zdobyła nagrodę w kategorii „Najlepszy kobiecy teledysk" (2009).

eprasa.pl 9f04a262dc





Powyżej:
1. Lady Gaga w mięsnej sukience odbierająca nagrodę w kategorii „Teledysk roku" (2010).
2. Głośny występ Miley Cyrus i Robina Thicke'ego (2013).
3. Michael Jackson i Lisa Marie Presley podczas najbardziej niekomfortowego pocałunku w dziejach telewizji (1994).



O'Connor, gdzie nie potrzebowaliśmy niczego, wystarczyły nam jej piękne, tak strasznie smutne oczy. „Jeremy" Pearl Jam, kto widział tę furię Eddiego Veddera, nie zapomni jej nigdy. Pulsujące szalonym tempem współczesnego życia „Ray of Light" Madonny i błyskotliwe retro „Hey Ya!" Outkast. Pełne odniesień do afroamerykańskiego dziedzictwa, ważne, potrzebne i piękne „Formation" Beyoncé. A to tylko kilka przykładów, gdy można też sięgnąć po te skandalicznie niedocenione: „Freedom! '90" George'a Michaela z supermodelkami, misternie utkany z tysięcy klatek „Come Into My World" Kylie Minogue, upiorny „Stay" Shakespears Sister i równie przerażający „Firestarter" Prodigy, posępne „Everybody Hurts" R.E.M., techno-namiętne „All is Full of Love" Bjork... Ta lista się nie kończy. Wróć. Ta lista się skończyła. Zerknij akapit wyżej, autorko. Nie ma już teledysku, finito.

Oczywiście krótkie filmy towarzyszące piosenkom wciąż powstają, tylko... to nie ma już żadnego znaczenia, więc i nikt się do nich specjalnie nie przykłada. Kilka lat temu rozmawiałam z pewnym amerykańskim producentem. Opowiadał mi o momencie, kiedy zrozumiał, że jego życie zawodowe zmieniło się bezpowrotnie. Miał realizować reklamową produkcję, ogromne i prestiżowe zlecenie, zaangażowani najlepsi w branży. Na ostatniej prostej projekt zrzucono, bo „nikt" nie jest już zainteresowany kilkuminutowym dziełem marketingu, nastała era kilkunastosekundowych obrazków, bo tyle wytrzyma współczesny widz, zanim się znudzi, zanim straci koncentrację. Dłuższa forma to strata pieniędzy. Wydaje się, że było to tak niedawno, kiedy teledysk był tylko zyskiem, wydarzeniem, czasem równym w statusie i wadze muzyce. Gdy w 1991 roku Michael Jackson wydawał swoje „Dangerous", MTV musiała pójść na szereg ustępstw, by dostąpić zaszczytu emitowania nowych teledysków „króla muzyki pop" (jednym z warunków było tytułowanie go w ten sposób we wszystkich programach stacji). Ale nie było wyjścia, teledyski Jacko były rynkowo i wizerunkowo bezcenne. To przeciąganie sił działało też w drugą stronę. W tym samym czasie muzycy U2 mogli grać w najsłynniejszym zespole świata, ale musieli przygotować trzy wersje jednego teledysku, „One", zanim którąś łaskawie zaakceptowała rozdająca karty stacja. Najwięksi flirtowali z ideą tego, co można i co przejdzie u bezwzględnego monopolisty. Madonna – kolejnymi kontrowersjami. Guns N'Roses czasem trwania swoich minifilmów, bo „November Rain" to dziewięć minut kiczowatego arcydzieła. Czasem nie trzeba było ani wielkich budżetów, ani wielkich gwiazd, by coś wielkiego jednak powstało. Twarze zaginionych w teledysku „Runaway Train" Soul Asylum. Beztroska pszczółka z teledysku „No Rain" Blind Melon. Rocznik „74-75" po latach odnaleziony przez The Connells, by w prostych kadrach wzruszyć upływem czasu. Bo między kolejnymi klipami było coś jeszcze, rywalizacja i ambicja, by osiągnąć wybitność, nie tylko na polu muzycznym, ale i filmowym. Ten głód pomysłów, innowacji, jakości, wylewał się z ekranów naszych telewizorów, inspirując i nas, dzieciaki tamtej ery, by szukać, by się wyróżniać, by nie zginąć w tej metaforycznej całodobowej rotacji. To piękne dziedzictwo tego gatunku, walka o „coś". Z czym dziś walczy teledysk? Zacytuję jedną z analiz: „o uwagę bije się ze skrótem meczu, jakimś skeczem i kolesiem, który składa kanapkę w nietypowy sposób". Sztuka, jak rasowa kobieta, nie będzie prosić się o uwagę tam, gdzie jej nie chcą. Więc sobie poszła.

Australijski filmowiec Chris Elder ujął to lepiej, niż potrafiłabym, na koniec oddam mu więc głos: „Dzisiejsze rolki to jak zabawa na jedną noc. Teledyski to był poważny związek". Jak bardzo chciałabym jeszcze kiedyś założyć tę obrączkę! ●

PORTRET ANNY GACEK: WERONIKA KOSIŃSKA. ZDJĘCIA: KEVIN MAZUR/WIREIMAGE, CHRIS POLK/FILMMAGIC, CHRISTOPHER POLK, KEVIN WINTER, ANDREW H. WALKER/WIREIMAGE, JEFF KRAVITZ/FILMMAGIC/GETTY IMAGES.

eprasa.pl 9f04a262dc


resibo.
Poznaj Define
resibo.
define
NOWOŚĆ DEFINE
PDRN + L-ORNITYNA
1 serum na
12 oznak starzenia



1

NOWE SPOJRZENIE

TEGOROCZNA 51. EDYCJA FESTIWALU POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH BYŁA RÓWNIE WYJĄTKOWA, CO ZAMYKAJĄCA JĄ FUTURYSTYCZNA GALA WRĘCZENIA NAGRÓD. W GDYNI NIE ZABRAKŁO TEŻ „ZWIERCIADŁA" I NASZEGO FESTIWALOWEGO STUDIA, GDZIE TOCZYŁY SIĘ ROZMOWY O KINIE I ZWIĄZANYCH Z NIM EMOCJACH.

1. Maria Dębska ze Złotymi Lwami dla filmu „Przez ścianę", w którym zagrała główną rolę. **2.** Maciej Sobieszczański, reżyser „Przez ścianę", odbierający statuetkę Złotych Lwów. **3.** Agata Kozierańska-Burda, dyrektorka FPFF, i Joanna Łapińska, dyrektorka artystyczna festiwalu. **4.** Paweł Pawlikowski ze statuetką dla najlepszego reżysera za film „Ojczyzna". **5.** Monika Frajczyk, którą nagrodzono za drugoplanową rolę kobiecą w „Exotic". **6.** Michał Sikorski poprowadził uroczystą galę zamknięcia festiwalu, a w niektórych momentach nawet lewitował (podwieszony na linach). **7.** Strefa „Zwierciadła" na czerwonym dywanie: Jaśmina Polak z reżyserką Sonją Orlewicz-Zakrzewską („Exotic") w rozmowie z Zofią Fabjanowską („Zwierciadło"), ubraną przez markę Hawrot. **8.** Anna Próchniak, która zagrała w filmie „Pojedynek". **9.** Jan Komasa, reżyser obsypanego nagrodami „Dobrego chłopca" z Grażyną Torbicką w studiu „Zwierciadła". **10.** Reżyserka Agnieszka Smoczyńska ze statuetką Złotego Pazura za „Hot Spot". **11.** Grażyna Torbicka z Joanną Kulig („Dziki, dziki wschód"). **12.** Zdjęcie wszystkich laureatek i laureatów oraz wręczających nagrody na scenie podczas gali zakończenia 51. edycji FPFF.


2


3


4



5



6

7




8


9


10





11 12

eprasa.pl 9f04a262dc



1 2





3



4



5 6





7



8



9

1. Dobromir Dymecki („Czas, który nie nadszedł") z szefową działu kultury „Zwierciadła" Zofią Fabjanowską. **2.** Kasia Adamik („Zima pod znakiem wrony"). **3.** Redaktorka naczelna „Zwierciadła" Joanna Olekszyk z Mikołajem Bukrewiczem i Patrykiem Pietrzakiem („Mniej obcy"). **4.** Mary Komasa, współautorka muzyki do filmu „Przez ścianę". **5.** Magdalena Popławska i pies Bazyli z Arkadiuszem Jakubikiem („Nasza rewolucja"). **6.** Jakub Gierszał („Pojedynek", „Przez ścianę"). **7.** Joanna Olekszyk w rozmowie z Agatą Kuleszą („Czas, który nie nadszedł"). **8.** Agata Trzebuchowska („Sick"). **9.** Robert Więckiewicz („Dziki, dziki wschód"). **10.** Zofia Fabjanowska z Patrycją Polkowską, laureatką nagrody „Zwierciadła" za krótkometrażowy film „Sprawa nr". **11.** Magdalena Boczarska („Òpi"). **12.** Sandra Drzymalska („Violetta Villas"). **13.** Joanna Olekszyk w rozmowie z Julią Totoszko, Marią Wider i Jackiem Borcuchem („Fluidy"). **14.** Zofia Fabjanowska, za której stylizacje w studiu odpowiadały marki Solar i Apart.



10



11



12



13 14



#PressRoomCafeZwierciadło





1 2



3



4



5



6 7





8



9



10 11



ZDJĘCIA: ANNA BOBROWSKA/FPFF, MATEUSZ OCHOCKI, ANNA REZULAK, WOJTEK ROJEK, KATARZYNA MIŚKOWIEC, RADEK SCHENK (RS FILM).

1. „Zwierciadło", Sense of Beauty Dr Irena Eris i VeloBank zadbały o strefę relaksu pod chmurką. **2.** Sylwia Filimon (JYSK Polska) i Justyna Ogłozińska, („Zwierciadło") w stylizacji Molton i Apart. **3.** *Od lewej:* Joanna Olekszyk, Tola Rybicka, Katarzyna Miśkowiec, Marta Waszkiewicz, Zofia Fabjanowska, Radek Schenk (RS Film), Justyna Ogłozińska, Marta Kowalska, Ida Marszałek, Anna Tobiasz, Karolina Liczbińska, Mateusz Kaczorowski, czyli cała „zwierciadlana" ekipa w Gdyni. **4.** Gości festiwalu gościł Mercure Hotel. **5.** Zofia Fabjanowska i Justyna Ogłozińska w stylizacjach marki Molton. **6.** Magdalena Różczka i reprezentacja VeloBank. *Od lewej:* Agnieszka Rzepkowska, dyrektorka marketingu, Ewelina Solińska, kluczowy ekspert ds. social media, Monika Banyś-Bator, rzeczniczka prasowa. **7.** Wiktoria Andrzejewska („Zwierciadło") w stylizacji Apart w studiu zaaranżowanym przez JYSK, z zielonymi akcentami z Poczty Kwiatowej. **8.** Pod Teatrem Muzycznym w Gdyni goście mogli obejrzeć stylowe Mercedesy od partnera festiwalu BMG Goworowski Sp. z o.o. **9.** Podczas nagrań Joannie Olekszyk i innym towarzyszyła aromatyczna kawa Darboven. **10.** O make-up gwiazd zadbała Jagoda Sztąberska z zespołem w strefie beauty Dr Irena Eris. **11.** O biżuteryjny look ekipy „Zwierciadła" zadbała marka Apart.

Wszystkie wywiady nagrywane w strefie #PressRoomCafeZwierciadło są dostępne na portalu zwierciadlo.pl/festiwalgdynia.

eprasa.pl 9f04a262dc



Urodziny Filharmonii

FILHARMONIA NARODOWA ŚWIĘTUJE JUBILEUSZ 125-LECIA. A ŚWIĘTUJE HUCZNIE, IMPONUJĄCYM REPERTUAREM.

Każdy znajdzie w nim coś dla siebie. I koneserzy, i osoby dopiero szukające kontaktu z muzyką poważną. Clou repertuaru są oczywiście koncerty Orkiestry Filharmonii Narodowej pod batutą Krzysztofa Urbańskiego oraz koncerty chóru, którym dyryguje Bartosz Michałowski. W równie rozległym co różnorodnym programie znajdziemy i festiwale muzyczne – Warszawską Jesień czy Wielkanocny Festiwal Ludwiga van Beethovena – i inne spektakularne wydarzenia z udziałem polskich i światowych gwiazd. Dla melomanów są piątkowo-sobotnie koncerty (głównie symfoniczne), a także wtorkowe koncerty kameralne i recitale. Z kolei dla osób, które debiutują w rolach melomanów i melomanek, idealne mogą okazać się koncerty czwartkowe. Dyrektorka naczelna Filharmonii Narodowej Zofia Zembrzuska podkreśla ich szczególną rolę. Koncerty czwartkowe są bowiem krótsze niż standardowe i odbywają się w luźniejszej atmosferze, obowiązuje na nich smart casual – bardziej swobodny kod ubierania się. To dobra okazja, żeby oswoić się zarówno z przestrzenią, jak i z koncertami. Choć w tej odświeżającej formule uczestniczą równie chętnie wytrawni słuchacze i słuchaczki.





Na zdjęciu wyżej: Dyrektor artystyczny Krzysztof Urbański z Orkiestrą Filharmonii Narodowej.

Filharmonia chce być otwarta dla każdego. Tymczasem, jak podkreśla dyrektorka, wielu ludzi do niej nie dociera. Dlatego stawia się tutaj na pracę u podstaw, z młodzieżą. W tym celu przygotowano specjalną ofertę dla placówek edukacyjnych i kulturalnych, czyli cykl Spotkania z Muzyką. Są też propozycje dla dzieci w wieku od trzech lat. W repertuarze przygotowano specjalnie dla nich cykliczne Poranki i Popołudnia z FeNkiem, Małe Muzyczne Poranki i Popołudnia. Koncerty te od dawna cieszą się ogromną popularnością. I nic dziwnego, bo to świetna propozycja łącząca naukę, zabawę i wartościowe spędzanie wspólnego czasu przez rodziców i dzieci.

Filharmonia w jubileuszowym roku otwiera się na słuchaczy także od kulis. Organizowane są Otwarte Próby Generalne, podczas których można podejrzeć proces przygotowań do koncertu, pracę dyrygenta, solistów i chóru. Otwierane są też zabytkowe wnętrza Filharmonii Narodowej. Można zobaczyć przestrzenie pracy artystycznej, kulisy sal koncertowych, obejrzeć z bliska instrumenty muzyczne czy podziwiać dzieła sztuki znajdujące się niemal w każdym zakątku budynku mieszczącego się przy ulicy Jasnej w Warszawie.

A specjalną odsłonę zwiedzania gmachu Filharmonii zaplanowano na maj 2027 roku z okazji 23. edycji Nocy Muzeów. Ten sezon artystyczny jest więc wyjątkowy. Obfitujący w wydarzenia, a jednocześnie, jak mówi dyrektorka Zofia Zembrzuska, Filharmonia Narodowa to miejsce, w którym można odetchnąć od nadmiaru bodźców. To przestrzeń refleksji i odpoczynku, wzruszenia i wewnętrznej ciszy. ●

ZDJĘCIA: WOJCIECH GRZĘDZIŃSKI.

eprasa.pl 9f04a262dc



23

miliardy złotych na polski sport i kulturę od 1994 roku

AI

Więcej na totalizator.pl/wsparcie

18+

eprasa.pl 9f04a262dc



TOTALNY, nienachalny

CZY OKLEJANIE ŚWIATA NIEBIESKĄ TAŚMĄ SAMOPRZYLEPNĄ MOŻE BYĆ SZTUKĄ? „NIE WIEM, CZY TO JEST SZTUKA – ODPOWIADAŁ **EDWARD KRASIŃSKI** – ALE JEST TO NA PEWNO SCOTCH BLUE, SZEROKOŚĆ 19 MM, DŁUGOŚĆ NIEWIADOMA". MAWIAŁ TEŻ: „NIE CHCIAŁBYM TEGO, CO ROBIĘ, ZEPSUĆ JAKIMŚ ARTYZMEM".

Na zdjęciu powyżej: Widok na wystawę „Edward Krasiński | Spectra Art Space MASTERS" trwającą do 1 listopada.

eprasa.pl 9f04a262dc





Nalepiam ją wszędzie i na wszystkim, horyzontalnie na wysokości 130 centymetrów. Pojawia się ona na wszystkim i wszędzie, gdzie docieram", tłumaczył Krasiński, autor jednego z najsłynniejszych gestów artystycznych w polskiej sztuce XX wieku. Pierwszą błękitną linię wytyczył w ten sposób w 1968 roku i kontynuował naklejanie taśmy do końca życia. Odszedł w roku 2004, a zainteresowanie jego dorobkiem, zwłaszcza międzynarodowe, jest teraz nieporównanie większe niż za życia artysty. Krasiński znany był wówczas w elitarnych, ale wąskich kręgach polskiej awangardy. Dziś wpisany jest w środkowoeuropejski kanon sztuki powojennej.

Twórczość artysty przypomniała prowadzona przez Fundację Rodziny Staraków warszawska galeria Spectra Art Space. Kończącą się właśnie wystawę otwierała seria zdjęć klasycznych dzieł polskiego XIX-wiecznego malarstwa. Obrazy zostały zreprodukowane w skali 1:1, w czerni i bieli. W tej formie, przypominającej powiększone do naturalnych rozmiarów ilustracje z PRL-owskiego podręcznika historii sztuki, oglądaliśmy między innymi „Śmierć Barbary Radziwiłłówny" Simlera, „Strajk" Lentza, „Spowiedź Madeja" czy obrazy Malczewskiego. W poprzek wszystkich reprodukcji ciągnął się pasek niebieskiej taśmy, oczywiście na wysokości 130 centymetrów. Po raz pierwszy prace te pokazywane były w 1997 roku w Zachęcie, która urządziła wówczas Krasińskiemu wielką retrospektywę, oficjalnie potwierdzając jego status klasyka.

Reprodukcje historycznych dzieł, naznaczone przez artystę niebieskim paskiem, wyeksponowane zostały w najbardziej prestiżowej i największej przestrzeni wystawienniczej Zachęty, zwanej Salą Matejkowską. Na honorowym miejscu znalazła się wówczas praca, której na wystawie w Spectra Art Space nie pokazano: czarno-biała fotografia „Bitwy pod Grunwaldem", podobnie jak inne dzieła z serii zreprodukowana jeden do jednego, co w przypadku tego obrazu oznacza monumentalne 4,26 na 9,87 metra. I wtedy też oczywiście w poprzek Matejkowskiego batalistycznego pandemonium ciągnął się niebieski pasek. Naprawdę zaskakującym elementem były jednak drzwi otwierające się w prawej stronie obrazu. Za tymi drzwiami widniała postać starszego pana z rękami nonszalancko wciśniętymi w kieszenie marynarki: naturalnej wielkości czarno-biały fotograficzny wizerunek Krasińskiego.

Sala Matejkowska nie darmo nosi swoje imię. W tym samym miejscu, w którym Krasiński wystawił swoją czarno-białą „Bitwę" – z paskiem, drzwiami i ukrytym za nimi autoportretem – przez kilkadziesiąt lat była eksponowana oryginalna „Bitwa pod Grunwaldem". Obraz stanowił perłę w koronie zbiorów Towarzystwa Zachęty Sztuk Pięknych. W 1902 roku zakupiło ono dzieło od spadkobierców Dawida Rosenbluma, prywatnego właściciela. Do 1939 roku stanowiło ono największą atrakcję wystawy stałej Zachęty. Do warszawskiego Muzeum Narodowego, gdzie pokazywane jest obecnie, trafiło dopiero po II wojnie światowej.

TROCHĘ CICHCEM

Awangardziści znani są z bezpardonowych, nierzadko obrazoburczych rozgrywek z historią sztuki. Przypomnijmy sobie choćby futurystów wzywających do zburzenia muzeów, aby ciężar artystycznej spuścizny nie spowalniał rozwoju nowoczesności. Albo Marcela Duchampa domalowującego Monie Lisie wąsy i bródkę. Jeżeli chodzi o Krasińskiego, to jego wrażliwość, zainteresowania, a nawet samo rozumienie pojęcia sztuki i roli artysty również znajdują się na antypodach twórczej filozofii malarzy z epoki Matejki. W geście naklejenia taśmy Scotch Blue na reprodukcji „Bitwy pod Grunwaldem" i innych szacownych dziełach z narodowych kolekcji muzealnych Krasińskiemu nie chodziło jednak o przekreślenie historii sztuki niebieskim paskiem. Naklejał go przecież wszędzie i na wszystkim, poświęcając najsłynniejszemu obrazowi batalistycznemu w dziejach narodowego malarstwa taką samą uwagę, z jaką naznaczał samoprzylepną taśmą banalne przedmioty codziennego użytku, ściany pomieszczeń lub prowadzące do nich drzwi.

Można w Krasińskim widzieć jednego z przedstawicieli tego szczególnego nowoczesnego artystycznego fenomenu, jakim jest sztuka totalna: praktyka artystyczna, w której granica między sztuką i życiem zostaje zupełnie zniesiona. Artysta uprawiał ją na swój szczególny sposób. „U mnie też jest pewna nachalność, która objawia się w chęci objęcia wszystkiego – mówił. – Ale moja nachalność jest bardziej dobrotliwa, ja nie pcham się na pierwszy plan (...). Mój niebieski pasek ma objąć wszystko, ale wolę, jak robi to trochę cichcem, wchodzi w jakąś dziurkę, żeby się schować. ►

eprasa.pl 9f04a262dc



Wystawa w Zachęcie (1997) na fotografii Tadeusza Rolkego.

On jest jak przewodnik po labiryncie, ktoś to porównał do nici Ariadny. On nigdzie nie doprowadzi, do żadnego wyjścia, gdyż wyjście jest przed wejściem".

AŻ DO OBRZYDZENIA

„Beztroski, pełen pańskiej wzgardy wobec wszelkiej trywialności i innych zacnych cnót – wspominał Krasińskiego pisarz Marek Nowakowski, który poznał go w 1958 roku – Kojarzył się chłopakowi z przedmieścia z bohemą artystyczną. Taka osobowość przyciągała młodych".

W wypadku artystów totalnych osobowość, aurę i legendę autora trudno oddzielić od jego dzieła. Krasiński nie był pod tym względem wyjątkiem. Wysoki, bardzo szczupły, o wyrazistej twarzy, rzucał się w oczy, robił wrażenie. Był ikoną awangardowej Warszawy epoki PRL. W 1958 roku, kiedy poznał go Nowakowski, przebywał jednak w stolicy od niedawna.

Urodził się w 1925 roku w Łucku na Wołyniu. Jego ojciec był sanacyjnym urzędnikiem, sprawował funkcję naczelnika Wydziału Wojskowego Urzędu Wojewódzkiego. Po wybuchu wojny rodzina Krasińskich schroniła się Krakowie. Edward uczył się na tajnych kompletach i wstąpił do Kunstgewerbeschule, którą niemieccy okupanci powołali w miejsce zlikwidowanej Akademii Sztuk Pięknych. W zamyśle hitlerowców placówka miała kształcić jedynie fachowców w dziedzinie rzemiosł artystycznych, ale zanim ostatecznie zamknęli szkołę w 1943 roku, przez jej mury przewinęło się wiele osobowości, które odegrały później pierwszoplanowe role w powojennym polskim życiu artystycznym. To właśnie tam Krasiński poznał Jerzego Nowosielskiego, Tadeusza Brzozowskiego, Jana Szancenbacha, Kazimierza Mikulskiego, a przez nich również Tadeusza Kantora, ze środowiska studentów Kunstgewerbeschule rekrutowała się bowiem większość uczestników jego podziemnego teatru. Krasiński powtarzał, że zawsze więcej uczył się od kolegów niż od profesorów. Jako swoje wprowadzenie w międzynarodową sztukę nowoczesną wspominał olśnienie, jakiego doznał, kiedy w okupacyjnej uczelni wpadł mu w ręce katalog wystawy „sztuki zdegenerowanej", czyli wyklętego przez nazistów modernizmu i awangardy. Po wojnie kontynuował studia na reaktywowanej Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Opuścił ją zafascynowany surrealizmem. Jego wczesne prace, w większości zaginione, rozproszone lub niezachowane, utrzymane były w duchu mrocznej, nieco baśniowej, podszytej erotyką odmiany tego kierunku, trochę przypominającej malarstwo kolegi z Kunstgewerbeschule, Kazimierza Mikulskiego. Ten ostatni pozostał przy onirycznym surrealizmie. Krasiński zwrócił się z czasem w zupełnie innym kierunku, który sam określał jako realizm, powtarzając: „To, co robię, jest jak najbardziej realne, aż do obrzydzenia!".

AWANGARDA NA SZCZYCIE BLOKU

W połowie lat 50. pojawił się w stolicy i zapukał do drzwi domu małżeństwa artystów Hanny i Gabriela Rechowiczów. Poznał ich wcześniej przelotnie w Krakowie. Zapytał, czy może zatrzymać się na chwilę. Został siedem lat. W gruncie rzeczy nie miał nigdy własnego domu. Albo inaczej: mieszkał w sztuce. Kiedy przed wyjazdem do Warszawy, jeszcze w Krakowie, sypiał w Biurze Wystaw Objazdowych, gdzie pracował, miał łóżko urządzone za szafą. W 1962 roku ożenił się z krytyczką Anką Ptaszkowską i wtedy jego tymczasowym miejscem stał się zbudowany przez jej matkę dom w Zalesiu pod Warszawą. Kilka lat później Ptaszkowska wyemigrowała do Paryża, a Edwarda przygarnął Henryk Stażewski, starszy o ponad 30 lat od Krasińskiego, żywy pomost łączący środowisko powojennej awangardy z jej międzywojenną tradycją.

Pracownia na ostatnim piętrze bloku przy ówczesnej ulicy Świerczewskiego, czyli dzisiejszej Alei Solidarności, którą przez blisko 20 lat dzielili Krasiński i Stażewski, była jednym z najważniejszych salonów artystycznych warszawskiej awangardy. Po śmierci Stażewskiego w 1988 roku Krasiński został w niej sam. Zaczął stopniowo oklejać ją niebieską taśmą, wykonywać kolejne artystyczne interwencje, zmieniając to miejsce krok po kroku w jedną wielką instalację, swoje opus magnum. „Odziedziczyłem po Heniu [Stażewskim] wielką pracownię, pustą – mówił. – Po ►

eprasa.pl 9f04a262dc

NAJDŁUŻEJ DZIAŁAJĄCE KINO W WARSZAWIE. OD 1930 ROKU.

4 SALE KINOWE - EVENTY - KINO Z DUSZĄ - SPOTKANIA Z TWÓRCAMI



FESTIWALE FILMOWE - UROCZYSTE PREMIERY - WYNAJEM SAL







KINO Atlantic

ULICA CHMIELNA 33
00-021 WARSZAWA
Tel. 22 828 93 03

atlantickino @atlantickino kinoatlantic.com

tym, jak całe życie mieszkałem u kogoś kątem, runęła na mnie nagle ta pracownia: 120 metrów kwadratowych i jeszcze taras. I tu teraz jestem. Na ścianach pozostały ślady po obrazach, duchy obrazów Henia, takie jasne placki na ścianie. I druty wisiały. A teraz jest tu znów wszystkiego za dużo. Ale ja niczego nie urządzam, to narastało, robiło się samo". Studio przy Solidarności można zobaczyć także dziś. Po śmierci Krasińskiego zostało przekształcone w Instytut Awangardy. To miejsce ma w sobie coś z izby pamięci i pomnika Krasińskiego, a zarazem coś z zakonserwowanego dzieła sztuki, do którego wnętrza można wejść. Na swój sposób czas się tu zatrzymał i zastygł. Jednocześnie Instytut jest miejscem zwróconym ku przyszłości, bo został pomyślany jako ośrodek pobytów twórczych dla współczesnych artystów i artystek.



Krasiński (stoi) i Henryk Stażewski (lata 80.).

DYRYGENT

Jedno z najsłynniejszych zdjęć przedstawiających Krasińskiego ukazuje go na brzegu Bałtyku, stojącego na wynurzającej się z morskich fal platformie. Artysta jest ubrany we frak i dyryguje falami. Wykonana przez Eustachego Kossakowskiego fotografia dokumentuje „Panoramiczny Happening Morski", który Tadeusz Kantor zainscenizował w 1967 roku podczas pleneru artystycznego w Osiekach. Krasiński zagrał w nim główną rolę dyrygenta. Z Kantorem poznał się jeszcze w czasach okupacji, ale w latach 60. ta znajomość odnowiła się i nabrała nowego wymiaru, kiedy obaj znaleźli się w warszawskiej Galerii Foksal.

Na innym słynnym zdjęciu, tym razem autorstwa Tadeusza Rolkego, zatytułowanym „My was widzimy", przedstawione jest okno Galerii Foksal – w szyby wklejone są twarze jej założycieli, wyglądające, jakby na nas spoglądały. Są wśród nich Taduesz Kantor, Henryk Stażewski, Zbigniew Gostomski, Mariusz Tworek, Wiesław Borowski, Anka Ptaszkowska. I Edward Krasiński. Galeria Foksal ma salę wystawową o powierzchni niewiele ponad 30 metrów kwadratowych. Powiedzieć, że jej znaczenie dla najnowszej historii sztuki w Polsce jest odwrotnie proporcjonalne do rozmiarów, to nie powiedzieć nic. W czasach PRL galeria była laboratorium eksperymentów awangardy i punktem kontaktowym, w którym polski świat sztuki łączył się z międzynarodowym obiegiem artystycznym. Była także drugim domem Krasińskiego, który tutaj zrobił najważniejsze wystawy, krystalizował jedyny w swoim rodzaju język artystyczny, doprecyzowywał postawę.

Jeszcze w latach 60. porzucił surrealistyczne, senne wizje na rzecz geometrycznych obrazów oraz instalacji i rzeźb, które przypominały rysunki w przestrzeni. Na pierwszy rzut oka można je skojarzyć z konstruktywizmem, ale Krasińskiego bardziej od kwestii stylu interesowała sama idea bezpośredniego interweniowania za pomocą dzieła sztuki w rzeczywistość. Z tej ostatniej czerpał pełnymi garściami – w jego sztuce pojawiało się coraz więcej obiektów gotowych, przedmiotów codziennego użytku, przemysłowych, „nieartystycznych" materiałów. Kiedy w 1968 roku zaczął eksperymentować ze Scotch Blue, którego rolkę przypadkowo dostał od kogoś w prezencie, zyskał narzędzie do interwencji, których dokonywać może, przynajmniej teoretycznie, w nieskończoność. W geometrii linia prosta nie posiada przecież końca.

POGUBIONE OGNIWA

W 1970 roku został zaproszony na Biennale w Tokio. Wysłał do Japonii instalację z niebieskiej gumowej taśmy. Przed otwarciem wystawy okazało się jednak, że nie ma szans, by prace dotarły z Polski na czas. Artysta wystosował wówczas do organizatorów telegram, w którym pięć tysięcy razy powtórzył słowo „blue", oraz prośbę, by depeszę tę wydrukować, wydruk pokazać na wystawie, a następnie zamknąć go w boksie z kuloodpornego szkła i w tej formie przekazać jako dar dla tokijskiego muzeum. Za sprawą tego gestu został obwołany ojcem chrzestnym sztuki konceptualnej w Polsce. Migał się jednak od przyjęcia tego tytułu. Dystansował się od konceptualizmu, powtarzał, że w sztuce ważna jest nie koncepcja, lecz intencja.

W Spectra Art Space, obok prac z różnych etapów jego twórczości, przypomniany został też film „Teraz ujawniam podłogę" Ignacego Szczepańskiego. Dokument powstał podczas realizacji wystawy Krasińskiego w Zachęcie w 1997 roku. Artysta mówi w nim o swojej intencji, którą nie jest przedstawianie rzeczywistości, lecz jej demaskowanie, ujawnianie. Kiedy więc przykleja niebieski pasek na ścianie (pracowni, sklepu mięsnego, knajpy), ujawnia ścianę (oraz pracownię, sklep, knajpę), ale także coś więcej. Niebieski pasek, który w języku Krasińskiego jest swego rodzaju synonimem artystycznego gestu i samej sztuki, stanowi również ślad egzystencji. Linię życia i linię nieskończoności. „W życiu i w sztuce wszystko jest podzielone i połamane – mówił artysta. – A pasek łączy te pogubione ogniwa, zbliża jedno do drugiego, przynajmniej w sferze mentalnej. To, co robię, jest też bardzo ruchliwe, to znaczy nigdy niezakończone. Pozwala więc ludziom żywić nadzieję". ●

Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.

ZDJĘCIA: TADEUSZ ROLKE, Z. DŁUBAK/ GALERIA FOKSAL, FUNDACJA RODZINY STAPAKÓW. PRAWA AUTORSKIE DO TWÓRCZOŚCI EDWARDA KRASIŃSKIEGO © PAULINA KRASIŃSKA-SAWICKA.

eprasa.pl 9f04a262dc

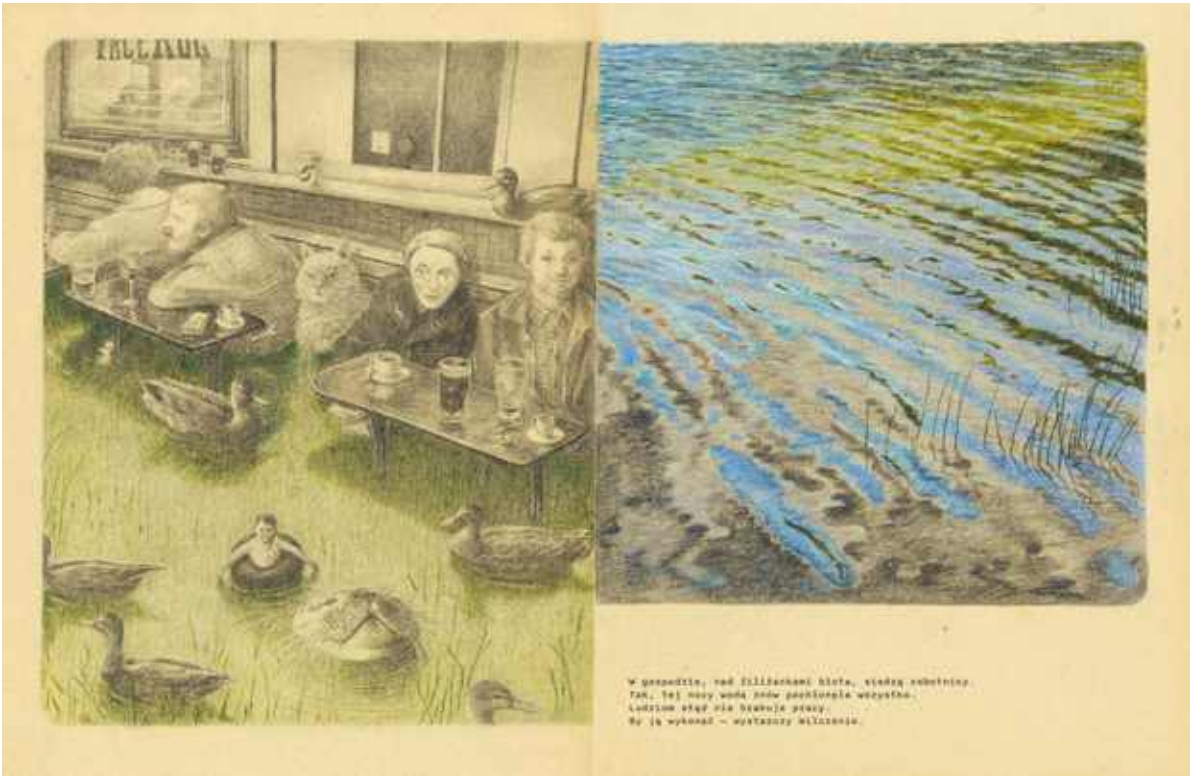
NIEKTÓRE PODRÓŻE ZMIENIAJĄ NAS NA ZAWSZE



SCENARIUSZ SEBASTIAN CHONDROKOSTAS & MIROSŁAW BORK REŻYSERIA SEBASTIAN CHONDROKOSTAS MONTAŻ MARIUSZ TYTOŃ ZDJĘCIA PIOTR WOJTOWICZ MUZYKA ODYSSEAS KONSTANTINOPOULOS PRODUCENT MIROSŁAW BORK
PRODUKCJA MWM MEDIA KOPRODUKCJA WYTWÓRNIA FILMÓW DOKUMENTALNYCH I FABULARNYCH DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM FILMOWE TELEWIZJA POLSKA S.A. ANDREAS TSILIFONIS
WSPÓŁFINANSOWANIE POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO W RAMACH DOLNOŚLĄSKIEGO FUNDUSZU FILMOWEGO HELLENIC FILM AND AUDIOVISUAL CENTER S.A. – CREATIVE GREECE
DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO

POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ · TVP · WFDiF · Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego · DCF · DOLNY ŚLĄSK · MWM MEDIA

W KINACH OD 6 LISTOPADA



MOMENT ZACHWYTU TO KOLEJNA NIEZWYKŁA KSIĄŻKA GRAFICZNA Z PRACAMI **JOANNY CONCEJO**, JEDNEJ Z NAJBARDZIEJ ZNANYCH I NAJCZĘŚCIEJ NAGRADZANYCH ILUSTRATOREK. CELOWO NIE PISZĘ „POLSKICH", BO SPRAWA JEST NIECO BARDZIEJ SKOMPLIKOWANA.



„DOKĄD WĘDRUJĄ KAMYKI", s. 64.

Joanna Concejo, absolwentka ASP w Poznaniu, ma z Polską nadal silną więź i regularnie wydaje w naszym kraju, w jej dorobku są m.in. dwie książki stworzone we współpracy z Olgą Tokarczuk. Jednocześnie od trzech dekad mieszka we Francji, pracując z tamtejszymi autorami i autorkami, ale związana jest także z rynkiem wydawniczym we Włoszech i w Korei Południowej, gdzie jej twórczość jest równie rozpoznawalna. Twórczość, dodajmy, wyjątkowa już choćby z tego powodu, że każda praca może funkcjonować jako ilustracja, ale i osobne dzieło sztuki. Sama Joanna Concejo jakiś czas temu w wywiadzie dla „Zwierciadła" mówiła tak: „Ilustracja ma uzupełniać tekst. Ale to, co mnie w niej najbardziej interesuje, to sytuacja, kiedy ta zasada działa w obie strony – kiedy również tekst jest uzupełnieniem ilustracji. I nie chodzi mi o to, żeby obraz i słowa szły osobno, daleko od siebie. Raczej o taki rodzaj podejścia, jakbyśmy szli z kimś na spacer. Niekoniecznie musimy się kurczowo trzymać za ręce, żeby iść w tym samym kierunku". Jaka jest ta najnowsza książka „Dokąd wędrują kamyki"? Tym razem chodzi o poetycki w duchu, choć pisany prozą krótki tekst Francuza Gilles'a Bauma (w przekładzie Doroty Hartwich), który w połączeniu z wyobraźnią ilustratorki zyskuje rozmach. Nocne pociągi, perony i dworzec z początku książki (podpatrzone w czasie wyprawy do Opola) to miejsca, gdzie można spotkać kogoś zupełnie obcego, kto nagle, na krótki czas podróży, otworzy się i opowie coś osobistego. Przytoczy wspomnienie, przywoła moment zachwytu. Moment pełen kolorów i fantastycznych kształtów, z których część została namalowana w technice gwaszu, dawno nieużywanej przez znaną z precyzyjnej ołówkowej kreski Concejo. Wśród ilustracji znajdziecie i zalane wodą bistro, gdzie stołują się ludzie i zwierzęta, i budynek szkoły zarośnięty nenufarami. Bo przyroda, jak to zwykle u tej twórczyni bywa, jest tutaj wszechobecna. ■

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc

SŁUCHAJ NOWYCH PODCASTÓW „ZWIERCIADŁA"

Porozmawiajmy o miłości z... Pawłem Droździakiem
Podcast Agnieszki Radomskiej i psychoterapeuty o bliskości, iluzjach w relacjach i o tym, dlaczego w imię miłości tak łatwo rezygnujemy z siebie.

Mężczyzna jest człowiekiem
Beata Biały rozmawia ze znanymi polskimi mężczyznami, m.in. Łukaszem Nowickim i Pawłem Domagałą. Nie ma tu pozowania na twardzieli ani unikania trudnych tematów.

Słowo do słowa
Jakie stereotypy towarzyszą menopauzie? Jak krzywdząca jest semantyka związana z tym tematem? Aktorka Joanna Brodzik zaprasza na rozmowy o nowym początku.

Rób to bez presji 2
W 2. sezonie do Magdy Kuszewskiej i Michała Sawickiego dołącza Michał Tęcza, żeby zgłębiać świat związków – tych mono i tych poli. Dla tych, którzy chcą kochać po swojemu, bez presji, na własnych zasadach.

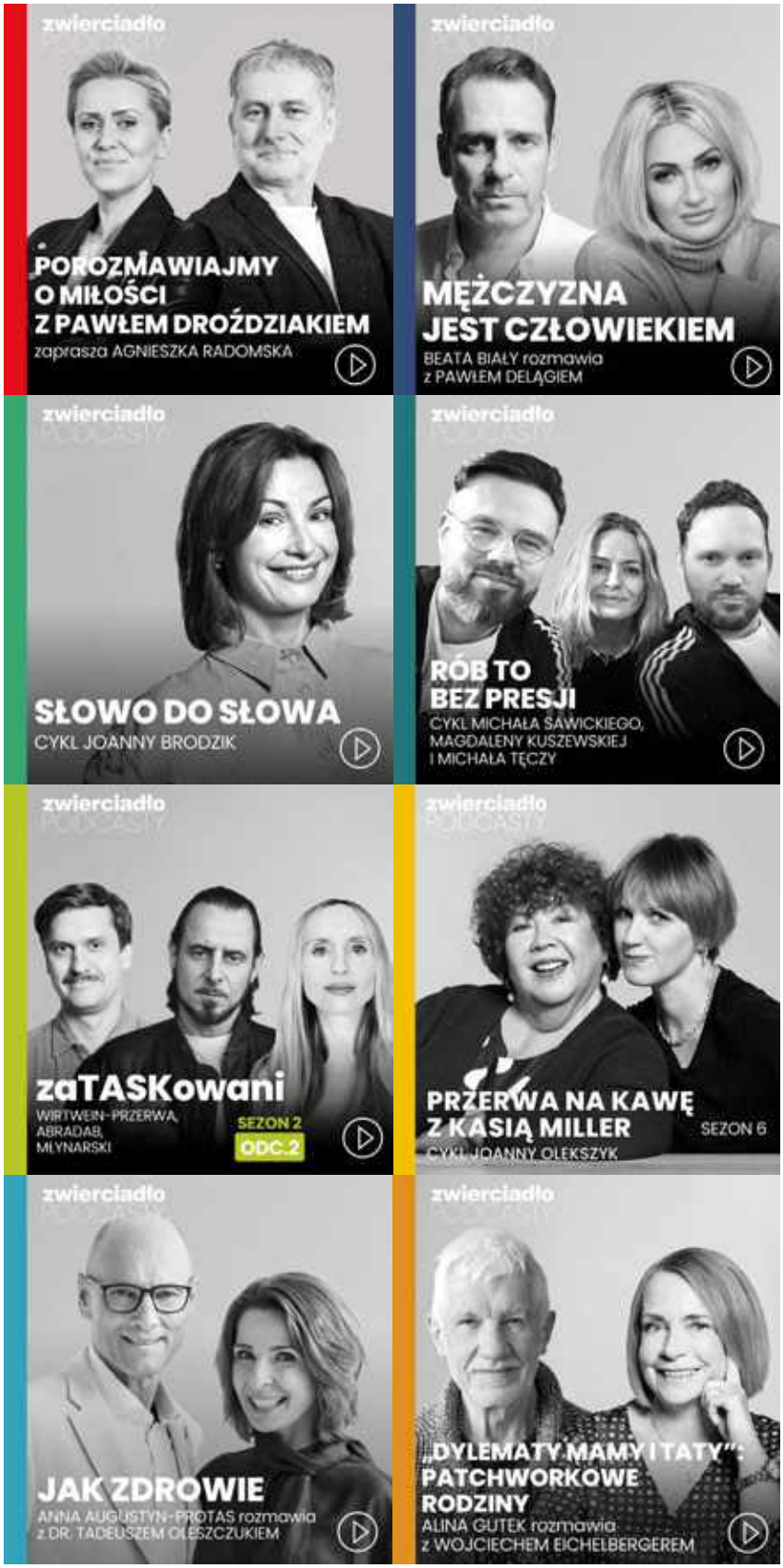
zaTASKowani 2
Agnieszka Wirtwein-Przerwa rozmawia z Magdą Gessler, AbradAbem i Tomaszem Markiewką oraz ekspertami o pracy, która dotyka sensu, wypalenia i relacji. O różnych obliczach zawodowego życia i tym, jak nie zgubić siebie w tempie, które nie zwalnia.

Przerwa na kawę z Kasią Miller
Kultowy podcast „Zwierciadła" wraca w wersji wideo. Joanna Olekszyk rozmawia z psycholożką Katarzyną Miller o emocjach, relacjach i tematach, które trudno zamknąć w prostych odpowiedziach i które zostają z nami na dłużej.

Jak zdrowie
Co mają wspólnego fruktoza, nadmiar jedzenia i brak badań z naszym stanem zdrowia? Anna Augustyn-Protas rozmawia ze specjalistami, m.in. dr. Tadeuszem Oleszczukiem, i pokazuje, że zdrowie mamy naprawdę w swoich rękach.

Dylematy mamy i taty
Podcast Aliny Gutek o rodzicielstwie, w którym eksperci pomagają zrozumieć emocje i zachowania dzieci – od lęków, przez komunikację i zawstydzanie emocji, po relacje w rodzinach patchworkowych. Odcinki pokazują, jak codzienne rodzicielskie wybory wpływają na poczucie bezpieczeństwa dziecka i jakość relacji w rodzinie.

Naszych podcastów możecie słuchać na: **Apple Podcasts, Spotify, Google Podcasts, YouTubie, a także na zwierciadlo.pl**



REKLAMA

eprasa.pl 9f04a262dc







PREZENTY, KTÓRE ZOSTAJĄ W PAMIĘCI

SĄ PREZENTY, KTÓRE OTWIERAMY, ZACHWYCAMY SIĘ NIMI PRZEZ CHWILĘ I ODKŁADAMY NA PÓŁKĘ. SĄ TEŻ TAKIE, KTÓRE OD PIERWSZEGO SPOJRZENIA BUDZĄ EMOCJE, A ZOSTAŁY STWORZONE PO TO, BY SPRAWIĆ PRZYJEMNOŚĆ. WŁAŚNIE POMIĘDZY SZTUKĄ A SMAKIEM PORUSZA SIĘ TORUŃSKA MISTRZYNI PIERNIKARSTWA IGA SARZYŃSKA-KOMOROWSKA. JEJ NAJNOWSZA KOLEKCJA BOŻONARODZENIOWA TO OPOWIEŚĆ O TYM, ŻE PREZENT MOŻE BYĆ JEDNOCZEŚNIE PIĘKNY, OSOBISTY, ZASKAKUJĄCY I PO PROSTU PRZEPYSZNY.

NOWY DESIGN TRADYCJI

W pracowni Igi wszystko zaczyna się od pomysłu. Nie od foremki, nie od pudełka i nawet nie od smaku. Najpierw pojawiają się nastrój, historia i język wizualny, który ma opowiedzieć o kolekcji. Dopiero potem przychodzą kształt, kolor, ilustracja, receptura i opakowanie. To ważne, bo piernik w świecie Igi nigdy nie jest wyłącznie wypiekiem. Jest małą formą użytkową, którą można zaprojektować jak ceramikę czy tkaninę: nadać jej proporcje, ornament, fakturę i kolor. Różnica polega na tym, że ma jeszcze wspaniały zapach, smak i… ulotność.

– Piernik jest jak mała forma użytkowa, tylko zamiast stać na półce, ostatecznie znika w bardzo przyjemny sposób – mówi Iga. I trudno o lepszą definicję jej twórczego podejścia. Piernik można oglądać jak mały obiekt sztuki, ale jego pełna historia zaczyna się dopiero wtedy, gdy go podarujemy i ktoś go zje.

RZEMIOSŁO MA ZNACZENIE

Toruńskie pierniki mają kilkaset lat historii. Iga nie próbuje tej historii przykrywać nową dekoracją. Traktuje ją jak materiał, z którego można zbudować coś współczesnego.

– Tradycja nie powinna być czymś zamkniętym i niezmiennym – podkreśla. Dlatego w jej pracowni historyczne dziedzictwo spotyka się ze współczesnym designem, kolorem, ilustracją i nowymi pomysłami na smak.

Jej kolekcje są zakorzenione w Toruniu, ale nie zamykają się w regionalnym souvenirze. Toruń staje się punktem wyjścia, a nie granicą. Iga nie potrzebuje dosłownie opowiadać miasta poprzez gotyckie ornamenty czy najbardziej oczywiste symbole. Piernik sam niesie jego historię. Ona dodaje do niej współczesny język, jakość, kolor i detal.

REKLAMA

eprasa.pl 9f04a262dc

To podejście ma także swoją historię biznesową. Kiedy Iga i jej mąż Maciej Komorowski przyjechali do Torunia, chcieli stworzyć własną wersję toruńskiego piernika – nowoczesną, piękną, ale zakorzenioną w tradycji. Pierwszy butik otworzyli w 2019 roku. Zaczynali od zera: Iga przygotowywała i dekorowała pierniki na zapleczu, Maciej zajmował się biznesem. Dziś marka ma kilka butików i własny, rozpoznawalny język wizualny.

PIĘKNO, KTÓRE MOŻNA SMAKOWAĆ

W świecie, w którym coraz więcej rzeczy powstaje szybko, seryjnie i według powtarzalnego wzoru, ręczna praca zyskuje nową wartość. Dotyczy to ceramiki, szkła, tkanin, biżuterii – i piernikarstwa. Iga mówi o swoim fachu jako o „rzemiośle jadalnym". To określenie idealnie oddaje jego wyjątkowość: łączy materię, formę, historię, pracę rąk i emocje, a do tego dodaje jeszcze smak i zapach.

Każdy detal ma znaczenie. Nie tylko sam piernik, lecz także jego dekoracja, opakowanie, grafika i sposób ułożenia produktów. To nie jest dodatek do prezentu. To pierwszy moment spotkania z nim. Zanim poczujemy korzenny aromat, widzimy kolor, fakturę, kompozycję i ilustrację. To one budują oczekiwanie.

W najnowszej kolekcji „Zaczarowane święta" szczególnie mocno widać tę myśl. Jej oprawa przenosi nas w bajkowy świat Bożego Narodzenia, a za ilustracyjną stronę kolekcji odpowiada krakowska artystka Sandra Chojecka-Wiosło. To świat, w którym smak spotyka się z obrazem, a tradycja z nowoczesną wrażliwością. Iga od lat zaprasza do współpracy przy tworzeniu nowych kolekcji polskich twórców o bardzo różnych językach wizualnych. Wspólna praca zaczyna się od rozmowy o idei, emocjach i historii, a dopiero później przychodzi przekład tej opowieści na formę, kolor, dekorację i opakowanie.

To spotkanie rzemiosła ze sztuką sprawia, że piernik staje się czymś więcej niż słodyczą – małym, jadalnym obiektem, który można podziwiać, zanim się go spróbuje.

ŚWIĘTA OD MAJA

Można oczywiście zachwycić się wyglądem piernika i pomyśleć: „Szkoda go zjeść". Iga zna ten paradoks bardzo dobrze. Ale właśnie wtedy, gdy ktoś po chwili jednak „odgryza mu głowę", uważa to za największy komplement. Piernik spełnił obie swoje funkcje: zachwycił i smakował.

Za efektowną formą nie może bowiem stać pusty środek. Iga z Maciejem od początku dbają o wyjątkową jakość składników. W recepturach pojawiają się naturalny miód, masło, dobre mąki oraz autorska mieszanka najlepszych gatunkowo przypraw – między innymi cynamonu, kardamonu, imbiru, kolendry, goździków, ziela angielskiego i czarnego pieprzu. Ten ostatni nie jest przypadkowym dodatkiem: słowo „piernik" wywodzi się od staropolskiego „pierny", czyli pieprzny.

Iga szczególnie lubi nieoczywiste połączenia. Pytana o piernik, który mógłby za sto lat opowiedzieć o polskim piernikarstwie początku XXI wieku, wskazuje rozetę pierną z aksamitnym ganache'em limonkowym, nutą mięty i bazylii. Tradycyjny korzenny piernik spotyka się tu z czymś świeżym i zaskakującym. To dobrze pokazuje filozofię marki: nie odcinać się od korzeni, tylko mieć odwagę odkrywać je na nowo.

PREZENT TO WYJĄTKOWY GEST

Dla Igi Boże Narodzenie zaczyna się latem. Nad kolekcją pracuje się z około rocznym wyprzedzeniem: najpierw jest kierunek artystyczny, potem smaki, produkty, ilustracje i opakowania. Dzięki temu kolekcja ma wspólny klimat, choć każdy element opowiada własną historię. Kiedy inni jedzą jeszcze truskawki, u Igi na stole potrafią pojawić się pierwsze bombki.

Tegoroczna kolekcja rozwija bajkową stronę Bożego Narodzenia. W butikach pojawiają się przestrzenne, ruchome dekoracje – wystawy, które budują bożonarodzeniowy klimat. Wszystko po to, żeby nie tylko oglądać święta, ale choć na chwilę znaleźć się w tym magicznym, pachnącym piernikiem świecie.

MIĘDZY BLISKOŚCIĄ A BIZNESEM

Może właśnie dlatego pierniki Igi są tak dobrym prezentem. Nie anonimowym przedmiotem, który można wręczyć komukolwiek. Mają charakter. Można wybrać coś dla osoby, która lubi klasykę, coś dla tej, która szuka nowych smaków, coś dla kogoś, kogo chcemy rozbawić, wzruszyć albo po prostu zaskoczyć.

W świętach jest przecież coś, co sprawia, że szczególnie mocno chcemy powiedzieć drugiej osobie: „pomyślałam o tobie". Prezent ma wtedy znaczenie nie tylko przez swoją wartość, ale przez intencję. Eleganckie opakowanie, ręczna dekoracja i niezapomniany smak sprawiają, że piernik nie zostaje tylko przedmiotem – można go otworzyć wspólnie, postawić na świątecznym stole i podzielić się nim.

WZRUSZENIE, A NIE GADŻET

Świąteczna sztuka obdarowywania nie kończy się na rodzinie i przyjaciołach. Coraz częściej chcemy podarować coś wyjątkowego również osobom, z którymi łączą nas relacje zawodowe: klientom, partnerom biznesowym, pracownikom, współpracownikom. I właśnie tutaj różnica między prezentem a gadżetem staje się szczególnie widoczna.

Gadżet przypomina o firmie. Dobry prezent przypomina o relacji.

Dlatego marka Iga Sarzyńska Wzrusza Toruń przygotowuje także upominki biznesowe. Mogą być personalizowane – z logo, dedykacją, określonym kolorem czy indywidualną oprawą. Marka współpracuje zarówno z mniejszymi firmami, jak i dużymi organizacjami i międzynarodowymi koncernami, a także instytucjami kultury; przygotowuje specjalne edycje na rozmaite wydarzenia. Wśród realizacji znajdują się między innymi zestawy przygotowane dla Brita, Hartmann, PZPN, PKP, Nestlé czy Mercedes.

Bo przecież dziś nie chodzi tylko o to, żeby coś wręczyć. Chodzi o to, żeby wywołać emocję i zostawić po sobie dobre wspomnienie. Ręcznie wykonany piernik może zrobić więcej niż kolejny przedmiot z firmowym logo: jest osobisty, choć może być przygotowany dla wielu osób, elegancki, ale nie przesadnie formalny. W dodatku łączy polskie rzemiosło z nowoczesną estetyką.

I przede wszystkim ma w sobie coś, czego nie da się zaprojektować w Excelu: przyjemność.

TO, CO BUDZI WSPOMNIENIA

Iga nie projektuje rzeczy na sto lat. Projektuje moment. Chce, żeby ktoś otworzył pudełko i przez chwilę się zachwycił. Żeby zobaczył detal, poczuł zapach przypraw, uśmiechnął się do ilustracji, a potem spróbował i poczuł smak najpiękniejszych wspomnień.

To najważniejsza część jej filozofii. W świecie, który bardzo często próbuje zatrzymać wszystko na dłużej, przypomina, że efemeryczność może być wartością. To, że piernik zniknie, nie odbiera mu znaczenia. Czasem wystarczy, że na chwilę zrobi nam się cieplej. A najlepszy prezent to taki, który najpierw zachwyca, potem smakuje, a jeszcze później wraca do nas jako wspomnienie.

www.igasarzynska.pl

ZDJĘCIA: AGNIESZKA PAŁTYNOWICZ

REKLAMA

eprasa.pl 9f04a262dc



MODA

eprasa.pl 9f04a262dc



GRANDPA CHIC

Przez dekady branża mody była zafascynowana młodością. Teraz z równym zainteresowaniem przygląda się starszym pokoleniom i ich stylowi. W tweedowych marynarkach, miękkich kardiganach, sztruksowych spodniach i wysłużonych mokasynach dostrzega coś, czego od dawna szuka: autentyczność.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

Często zapominamy, że przyszłość kryje się również w kobietach, które mają już za sobą bogate doświadczenia życiowe. Właśnie to chciałem pokazać: kobiety, które żyły i nadal żyją pełnią życia, a nie tylko młode dziewczyny, przed którymi dopiero rozciąga się cała przyszłość – powiedział Olivier Rousteing, dyrektor kreatywny Balmain, po pokazie marki na sezon jesień-zima 2024 roku, w którym udział wzięły m.in. 70-letnia Axelle Doué, 63-letnia Kristina de Coninck oraz 51-letnia Estelle Levy. Na słowa Rousteinga zareagowała pozytywnie m.in. Elizabeth Paton, dziennikarka „The New York Times", która w tekście „Age Is Not a Problem" zauważa, że moda wreszcie zaczyna traktować różnorodność wiekową jako coś naturalnego, a nie wyjątek od reguły.

CZAS DZIAŁA NA NASZĄ KORZYŚĆ

To już norma, że kobiety i mężczyźni po sześćdziesiątce, siedemdziesiątce czy osiemdziesiątce prezentują nowe kolekcje i zostają bohaterami kampanii reklamowych. Zmarszczki, siwe włosy i doświadczenie przestały być przeszkodą w budowaniu atrakcyjnego wizerunku. Przeciwnie: stają się jego ważną częścią. Za stylem dojrzałych osób stoi przecież coś, czego nie da się kupić wraz z kolejnym sezonem: lata doświadczeń, własny gust, świadomość tego, co nam służy, i swoboda, która przychodzi wraz z wiekiem. Badania przeprowadzone przez Stockholm School of Economics w 2023 roku wykazały, że reklamy, w których pojawiły się starsze modelki, były lepiej odbierane zarówno przez młodsze, jak i starsze respondentki. Powodem okazało ►

eprasa.pl 9f04a262dc


1


2 3 4


5 6

się większe poczucie autentyczności i społecznej bliskości niż w przypadku reklam opartych wyłącznie na młodości.

Młodzi nie czują dziś potrzeby, by radykalnie odcinać się od sposobu, w jaki noszą się pokolenia rodziców i dziadków. Coraz częściej spoglądają na ich styl jak na wartościowe źródło inspiracji. Dostrzegają w nim konsekwencję, swobodę i sposób ubierania, który nie podąża ślepo za sezonowymi trendami, lecz wynika z osobistych wyborów i doświadczeń. – Nikt mnie tak nie zaskakuje pod kątem stylu jak starsze panie. Cały czas widzę u nich elementy garderoby, które mnie zachwycają i są bardzo odświeżające w świecie, w którym wszyscy wyglądamy podobnie, a moda jest tak zglobalizowana. Wspaniałe jest to, że kobiety, które obserwuję, ubierają się zupełnie wyjątkowo, kiedy wychodzą do sklepu albo na pocztę. Często z nimi rozmawiam i okazuje się, że za wieloma elementami ich garderoby kryje się jakaś ciekawa historia – mówi mi reżyserka Emi Buchwald, która od 10 lat prowadzi na Instagramie profil @dobrestylowkistarszychpan, gdzie publikuje zdjęcia spotkanych na ulicy seniorek wyróżniających się oryginalnym stylem. Pomysł narodził się, gdy pewnego dnia, idąc na montaż filmu dokumentalnego, reżyserka zobaczyła na Marszałkowskiej w Warszawie starszą panią w różowym komplecie, złożonym z koszuli i spódnicy w wielkie kwiaty. – Wyglądała jak lato. To był najżywszy punkt tej ulicy. I zrobiłam jej zdjęcie – wspomina.

Moda szybko wypracowała własny słownik opisujący fascynację stylem osób starszych. Kolejne nazwy pojawiające się w mediach społecznościowych opisują właściwie różne warianty tego samego zjawiska: zainteresowania stylem osób, które przez lata wypracowały własną estetykę i nie muszą podporządkowywać się jej sezonowym zmianom. To, co kiedyś było po prostu sposobem ubierania się mamy, ciotki, babci czy dziadka, dziś zostaje wyjęte z rodzinnego albumu, przefiltrowane przez współczesną modę i podane najczęściej z końcówką „core" lub „chic".

W modzie zdążyliśmy zobaczyć już m.in. „auntie core", styl ciotki, której estetyka pozostaje niezmienna od lat 70.: duże okulary, wzorzyste koszule, biżuteria, jedwabne apaszki, skórzane torby i szerokie spodnie. Na drugim biegunie pojawia się „crazy auntie", bardziej ekstrawagancka i świadomie przerysowana: dużo koloru, wyrazista biżuteria, zwierzęce wzory, vintage i odrobina kontrolowanego kiczu. Jej bardziej luksusową kuzynką jest „rich auntie aesthetic", czyli: kaszmir, jedwab, skórzane dodatki, złota biżuteria i dobre buty. Jest też oczywiście „grandma chic" z koronkami, kwiecistymi sukienkami, dzianinami, broszkami, perłami i szydełkowymi detalami.

DOBRZE SIĘ NOSI

Tej jesieni przyszedł czas na „posh grandpa", czyli eleganckiego dziadka, styl inspirowany garderobą dawnych dżentelmenów.

1. Bella Hadid, Nowy Jork (2022). **2.** Josh O'Connor, Londyn (2023). **3.** Gigi Hadid, Nowy Jork (2022). **4.** Harry Styles, Nowy Jork (2019). **5.** Taylor Hill, Paryż (2026). **6.** Rege-Jean Page, Londyn (2026).

eprasa.pl 9f04a262dc

W końcu trudno o coś bardziej ponadczasowego w kobiecej szafie niż klasyczna moda męska. Doskonale wiedziała o tym już Coco Chanel, która chętnie sięgała po ubrania swoich partnerów. Na co dzień nosiła ich koszule i spodnie, a w chłodniejsze dni wkładała sportowe pulowery, nonszalancko przewiązując je w talii paskiem. Z czasem męska garderoba stała się dla niej także źródłem inspiracji przy tworzeniu autorskich kolekcji dla kobiet.

„Posh grandpa" dobrze wpisuje się w jesienny rytm mody. Chodzi o ubrania, pozwalające budować przemyślane, wielowarstwowe stylizacje, które można nosić przez co najmniej kilka sezonów. Podstawą są spodnie, ale nie dżinsy, bo te zbyt mocno kojarzą się z młodzieżowym stylem. Mogą to być sztruksy lub gładkie szerokie spodnie z wysokim stanem. Do tego miękkie marynarki, wełniane swetry, kamizelki i bezrękawniki, koszule, skórzane kurtki oraz koniecznie buty na płaskiej podeszwie: mokasyny, sznurowane półbuty w stylu jazzówek lub klapki typu mule. Pomysłów na to, jak je ze sobą zestawiać, warto szukać na wybiegach marek Tory Burch, Giorgio Armani i J.Press oraz w lookbookach Ganni, Tommy Hilfiger i Ralph Lauren. W wersji wieczorowej można pozwolić sobie na odrobinę ekstrawagancji. Do takiego podejścia zachęcają w tym sezonie między innymi dyrektorzy kreatywni marek Rabanne i Vautrait, proponując eklektyczne stylizacje, których podstawą są kontrastowe wzory, wyraziste zestawienia kolorystyczne i różnorodne faktury. Tak powstaje estetyka określana mianem „eclectic grandpa".

MODA, KTÓRA SIĘ NIE STARZEJE

„The Guardian" zwraca uwagę, że za nostalgiczną nazwą „posh grandpa" kryje się przede wszystkim potrzeba wygody i budowania garderoby, która nie traci aktualności po jednym sezonie. Szafa naszych dziadków była z założenia funkcjonalna. Sweter miał grzać, płaszcz chronić przed zimnem, a buty sprawdzać się w codziennym użytkowaniu. Marynarka powinna pasować do kilku par spodni, a wszystkie ubrania – służyć przez lata. Współczesna moda przyzwyczaiła nas do nieustannej pogoni za nowościami i regularnej wymiany garderoby. „Grandpa chic" proponuje spokojniejsze podejście: zamiast zaczynać od kolejnych zakupów, warto najpierw sięgnąć po to, co już mamy w szafie, my lub nasi bliscy.

W tym sensie „grandpa chic" można potraktować jako jeden z przykładów slow fashion. W garderobie starszego pokolenia ubrania cieszyły się długim życiem, były poprawiane, naprawiane, przerabiane i przekazywane dalej. Dziś podobne podejście staje się świadomym wyborem. Zamiast traktować garderobę jak kolekcję sezonowych nowości, można budować ją powoli, wokół rzeczy, które rzeczywiście odpowiadają naszemu stylowi. Dlatego najlepiej do tego trendu pasuje moda vintage.


MIU MIU WIOSNA-LATO 2017

Ubranie z historią ma coś, czego nie da się zaprojektować na potrzeby jednego sezonu: ślady życia. To lekko wytarty mankiet, zmieniony przez lata kolor wełny, skóra, która z czasem nabrała charakteru.

Jest w tym także pewna przewrotność. Przez lata moda próbowała przekonać nas, że ubrania powinny przede wszystkim odmładzać. Dziś inspiracji szuka w osobach, które przestały się tym przejmować. Dobrze skrojony płaszcz, miękki kardigan, męska koszula czy para starych mokasynów mogą wyglądać atrakcyjnie właśnie dlatego, że nie próbują udawać czegoś, czym nie są. W „grandpa chic" nie ma miejsca na zgadywanie. Jest za to dobra znajomość własnych proporcji, fasonów i kolorów oraz swoboda, która pojawia się wtedy, gdy już wiemy, co nam służy.

W garderobie starszego pokolenia ubrania cieszyły się długim życiem, były poprawiane, naprawiane, przerabiane i przekazywane dalej. Dziś podobne podejście staje się świadomym wyborem.

Branża mody po raz kolejny skutecznie zmieniła w trend coś, co z natury trendem nigdy nie było. Styl naszych dziadków kształtował się latami, często przez całe dekady, wraz z przywiązaniem do sprawdzonych fasonów, dobrych materiałów i przede wszystkim wygody. Dziś moda nadaje temu stylowi nowe nazwy, pokazuje go na wybiegach i lansuje w kolejnych sezonowych odsłonach. Warto jednak pamiętać, że jego największa siła tkwi gdzie indziej. W ubraniach, które dobrze znoszą czas, i w stylu, który z czasem staje się coraz bardziej osobisty. ●

eprasa.pl 9f04a262dc

Poleca szefowa działu mody **Gabriela Czerkiewicz**





VAUTRAIT JESIEŃ-ZIMA 2026



CHANEL PREFALL 2026



RABANNE JESIEŃ-ZIMA 2026



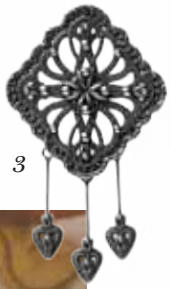
RALPH LAUREN PREFALL 2025



1



2



3



4



5

6



7



8



9



10



11



12



13



14

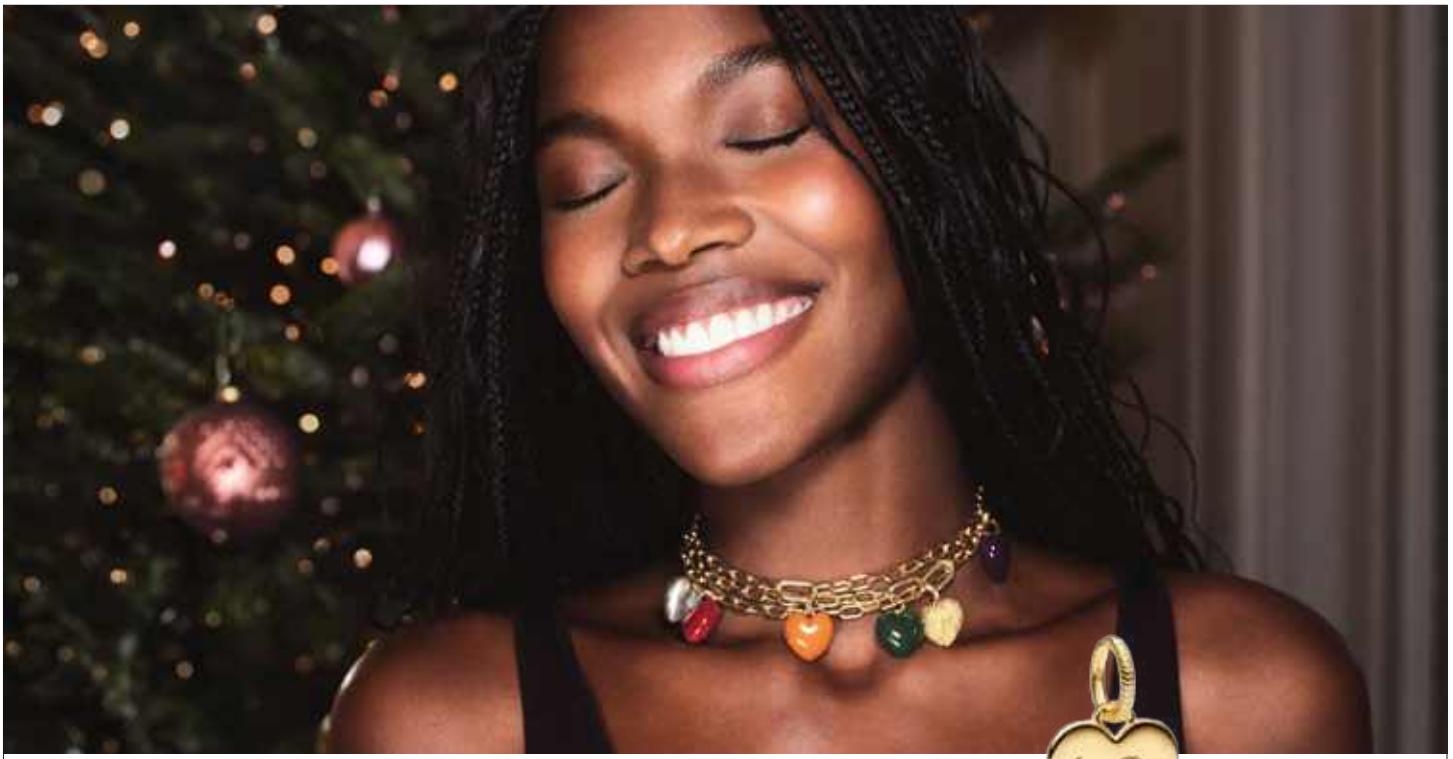
DŻENTELMENKA

KRACIASTE SPODNIE, WEŁNIANA MARYNARKA I BEZRĘKAWNIK CZERPIĄ Z KLASYCZNEJ MĘSKIEJ GARDEROBY. NOWOCZESNEGO CHARAKTERU DODAJĄ IM NIEOCZYWISTE DODATKI: MULE ZAMIAST SZTYBLETÓW CZY KRAWAT ZESTAWIONY Z MNIEJ FORMALNYM STROJEM. MĘSKI SYGNET I BROSZKA Z MOTYWEM POLSKIEGO HAFTU DOPEŁNIĄ STYLIZACJĘ INSPIROWANĄ ELEGANCJĄ DAWNYCH LAT.

1. Krawat **POLO RALPH LAUREN** *575 zł.* **2.** Kaszkiet **BARBOUR** *229 zł.* **3.** Broszka **W.KRUK** *699 zł.* **4.** Koszula **BIMBA Y LOLA** *645 zł.* **5.** Szalik **MARC CAIN** *869 zł.* **6.** Bluza **IUMAN INTIMISSIMI** *199 zł.* **7.** Bezrękawnik **DR. BLOOM** *350 zł.* **8.** Marynarka **TARANKO** *899 zł.* **9.** Spodnie **ZARA** *109 zł.* **10.** Zegarek **ALBERT RIELE** *3140 zł.* **11.** Spódnica **SEASALT CORNWALL/ZALANDO.PL** *450 zł.* **12.** Sygnet **W.KRUK** *3590 zł.* **13.** Buty **INUIKII/BREUNINGER.COM** *929 zł.* **14.** Buty **COS** *650 zł.*

ZDJĘCIA: LAUNCHMETRICS.SPOTLIGHT, GETTY IMAGES, EAST NEWS, KAROLINA SZCZEPOCKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 9f04a262dc



PODARUNEK PROSTO Z SERCA

IMIĘ DZIECKA, DATA PIERWSZEGO SPOTKANIA, A MOŻE PODOBIZNA UKOCHANEGO PSA? GRAWER POZWALA NADAĆ BIŻUTERII PANDORA OSOBISTE ZNACZENIE I SPRAWIĆ, ŻE ŚWIĄTECZNY PREZENT BĘDZIE PRZYPOMINAŁ O WAŻNYCH CHWILACH JESZCZE DŁUGO PO TYM, JAK ZNIKNIE SPOD CHOINKI.

Szukając pomysłu na prezent, warto sięgnąć po to, co łączy nas z bliską osobą. Ulubione powiedzenie, ważna data czy wspólne wspomnienie mogą stać się inspiracją do personalizacji biżuterii Pandora. Marka oferuje wiele krojów pisma i gotowych symboli, pozwala też wygrawerować własny odręczny napis lub rysunek. Sam proces zajmuje zaledwie dwie minuty, a grawer wyróżnia się precyzją wykonania. W sklepie internetowym można również zamówić grawerunek ze zdjęciem.

Co wybrać? Młodej mamie można podarować zawieszkę z imieniem dziecka i motywem smoczka, a miłośnikowi zwierząt biżuterię z imieniem pupila lub jego podobizną. Dla babci sprawdzą się imiona wnuków albo daty ich urodzin. Partnerowi lub partnerce warto podarować zawieszkę z datą pierwszego spotkania, współrzędnymi miejsca, w którym się poznaliście, lub krótkim „Ty i ja". Przyjaciółce można zadedykować wspólny cytat, inicjały albo żart, który zrozumiecie tylko wy. Grawer może być również osobistym mottem, do którego chce się wracać na co dzień. Dzięki niemu biżuteria nabiera indywidualnego charakteru i staje się pamiątką z własną historią.

Więcej na pandora.net.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

DLA MIŁOŚNIKA ZWIERZĄT: *portret pupila lub odcisk łapki.*



DLA MŁODEJ MAMY: *imię malucha i drobny motyw nawiązujący do pierwszych miesięcy życia.*



DLA SIEBIE: dyskretne przypomnienie o tym, co daje ci radość, spokój i pewność siebie.

DLA PARTNERA/ PARTNERKI: *miejsce pierwszego spotkania, data rocznicy lub osobisty miłosny przekaz.*





DLA PRZYJACIÓŁKI: *prywatny żart, wspólne motto lub symbol waszej przyjaźni.*



DLA BABCI: *imiona tych, którzy są całym jej światem.*

REKLAMA

eprasa.pl 9f04a262dc



Na WŁASNYCH ZASADACH

PRZEZ LATA PERFEKCYJNIE WYPEŁNIAŁA KOLEJNE ZOBOWIĄZANIA, AŻ W PEWNYM MOMENCIE ZADAŁA SOBIE PYTANIE: „GDZIE JEST MOJE ŻYCIE?". DZIŚ MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA, AMBASADORKA MARKI RYŁKO, MÓWI O SZTUCE BYCIA SOBĄ, KTÓRA NIE OZNACZA GOTOWEJ DEFINICJI, LECZ UWAŻNOŚĆ NA WŁASNE POTRZEBY, ODWAGĘ DO ZMIANY I ZGODĘ NA TO, ŻE Z CZASEM ZMIENIA SIĘ TAKŻE TO, CZEGO CHCEMY OD ŻYCIA.

Rozmawia ALICJA SZEWCZYK

eprasa.pl 9f04a262dc

W nowej kampanii marki RYŁKO, której jesteś ambasadorką, mówisz o sztuce bycia sobą. Jak interpretujesz „sztukę bycia sobą"?

Najbardziej fascynuje mnie to, że można poznawać siebie przez całe życie, na każdym etapie odkrywając coś nowego. Z każdym rokiem mamy więcej doświadczeń. Otwieramy drzwi, które – z różnych powodów – wcześniej były dla nas zamknięte. I to jest wspaniałe. Dla mnie „sztuka bycia sobą" oznacza nieustanny rozwój, ale też chęć, by poznawać siebie i pracować nad sobą. Najważniejsze w tym wszystkim, by próbować odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czy podoba mi się to, kim jestem?". A jeśli nie, to czy chcę coś w sobie zmienić.

W którym momencie życia zadałaś sobie takie pytanie?

Wiele zmieniło się u mnie w chwili, kiedy uświadomiłam sobie, że nie chcę być samotną wyspą i nie chcę odbierać sobie doświadczenia macierzyństwa.

Narodziny mojego syna były dla mnie przełomem. Uważam, że dziecko jest szczęśliwe, gdy ma szczęśliwych rodziców. Żeby nie wpaść w pułapkę, że żyję tylko dla dziecka, musiałam znaleźć na nowo przestrzeń dla siebie. Lista rzeczy ważnych i ważniejszych stworzyła się więc w naturalny sposób.



Co się na niej znalazło?

Choćby to, że staram się dbać o siebie dla siebie, ale też dla mojego syna. Chciałabym, żeby jak najdłużej miał zdrową i sprawną mamę, która będzie mogła np. chodzić z nim po górach albo grać w piłkę. Druga rzecz to równowaga. Od szóstej klasy szkoły podstawowej chciałam być aktorką. Spełniłam to marzenie, poświęcając pracy wiele lat. Nigdy tego nie żałowałam, bo kocham ten zawód. Uprawiam go bardzo intensywnie i czerpię z niego dużo satysfakcji. I choć tego nie widać w mediach, wiąże się on także z wyrzeczeniami, stresem i nieprzespanymi nocami.

Zanim urodziłam dziecko, mój kalendarz wyglądał jak… mrowisko. Zapisane w nim były kolejne zobowiązania, z których – jak na wzorową uczennicę przystało – wywiązywałam się perfekcyjnie. Wtedy wydawało mi się, że tak trzeba. Dziś wiem, że wpadłam w wir bez wyjścia. Starałam się zachowywać harmonię, ale miałam poczucie, że stawiając pracę na pierwszym miejscu, tracę wiele innych ważnych rzeczy. Nie miałam np. czasu na pielęgnowanie relacji z przyjaciółmi. W pewnym momencie zadałam sobie pytanie: „Gdzie jest moje życie?". Zrozumiałam, że chcę mieć czas, by się nim cieszyć.

Czego ci brakowało?

Prostych, wręcz banalnych rzeczy, z których składa się codzienne życie.

Dzięki aktorstwu masz możliwość przeżywania różnych żyć. W jaki sposób wracasz z tych obłoków sztuki na ziemię?

Aktorstwo jest sumą doświadczeń. Im więcej przeżyjesz w życiu prawdziwym, tym więcej masz do zaoferowania swoim postaciom. Oczywiście bywają momenty, że unosisz się pół metra nad ziemią. Ale potem schodzisz na ziemię, a tam toczy się zwyczajne życie. A to zwyczajne życie też lubię ze wszystkim, co niesie.

Kiedy zapragnęłam zostać mamą, chciałam mieć czas, żeby odbierać dziecko ze szkoły, ugotować obiad, upiec ciasto, a w weekend pójść na grzyby. Uwielbiam grać w „Dekalogu", „Matce Joannie od Aniołów", „Moralności pani Dulskiej" w Teatrze Narodowym. To spektakle, które wyzwalają we mnie skrajne emocje. Lubię to rozwibrowanie, z którym zostaję, gdy schodzę ze sceny. Ale tak samo cieszy mnie herbata wypita z mężem późno w nocy, kiedy wracam po spektaklu do domu. To, że zrobiłam pyszne śliwki pod kruszonką albo placki z ziarnami na śniadanie z przepisu, który wydawał mi się trudny. I że mam porządek w domu, bo on przekłada się na porządek w mojej głowie. Na spokój, harmonię bycia.

Czy ta harmonia bycia wpisuje się w twoje podejście do mody?

Jak najbardziej! Nigdy nie czułam presji, by wyglądać w określony sposób lub poprzez strój spełniać czyjeś oczekiwania. Uważam, że nasz styl wiele mówi o nas i w pewien sposób nas określa. Moda jest dla mnie zabawą, ale i sposobem komunikowania siebie w przestrzeni publicznej.

Co o tobie mówią rzeczy, które teraz nosisz?

Teraz ważne jest dla mnie poczucie humoru, dystans i wybieranie z mody tego, w czym dobrze i swobodnie się czuję. Lubię rzeczy, które ze mną współgrają. Oczywiście zakładam to, co mi się podoba, i to, w czym czuję się swobodnie. Nie lubię, gdy ubranie mnie krępuje. I zawsze dostosowuję strój do okazji i miejsca. To dla mnie ważne, bo jest oznaką szacunku dla miejsca, dla ludzi, z którymi się spotykam. Ale też oszczędza stresu bycia nie „à propos".

Zawsze tak podchodziłaś do mody?

Nie. [śmiech] Jako nastolatka miałam silną potrzebę zwracania na siebie uwagi. Moja mama wzdychała: „Nie wiem, skąd się to u ciebie bierze…". Odpowiadałam jej: „Mamo, ja po prostu lubię wymyślać, przerabiać". Wyciągałam z szafy jej stare ubrania i tu coś odprułam, tam doszyłam koronkę, pofarbowałam... Jak ktoś się za mną obejrzał na ulicy, byłam w siódmym niebie!

Czy role, które grasz, wpływają na twój styl?

Niektóre tak. Po zakończeniu zdjęć do serialu „Aniela" kupiłam dwie pary spodni dresowych i chodzę w nich namiętnie. [śmiech] Uwielbiam łączyć je z jedwabnymi koszulami, marynarkami, płaszczami. Myślę, że wyczucie mody mam w genach po mamie – zawsze fantastycznie się ubierała i do dzisiaj ma świetny styl. Największa zmiana w moim sposobie ubierania się zaszła, gdy poznałam mojego męża. Kochałam wtedy wysokie obcasy. Czułam się w nich taka sprężysta, pełna energii. On kręcił głową: „Musisz wszędzie chodzić w szpilkach? Dziewczyno, załóż sportowe buty!". Teraz uwielbiam sportowe buty, płaskie obcasy, rzeczy sportowe. Czasami wręcz dopasowuję całą stylizację do butów.

Jak wiele my, kobiety, jesteśmy w stanie zrobić dla mężczyzn… [śmiech]

Ja tego nie zrobiłam dla niego! Ja po prostu do tego dojrzałam. Gdybym 20 lat temu założyła buty na płaskim obcasie, czułabym, że udaję kogoś innego. A dzisiaj jestem w nich sobą.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 9f04a262dc





NIECH ŻYJE BAL

Izabela Łęcka w nowej ekranizacji „Lalki" nosi buty ***VANDA NOVAK****. Teraz Dominika Nowak, założycielka marki, przenosi filmową estetykę do limitowanej kolekcji obuwia inspirowanej wystawnymi balami i elegancją belle époque.*

www.vandanovak.com

PRZYCIĄGAJ SPOJRZENIA

CHILI by BERGMAN Eyewear to oprawki o wyrazistych liniach, dopracowanej geometrii i ponadczasowych proporcjach. Klasyczne inspiracje spotykają się tu z nowoczesną formą, tworząc oprawki, które podkreślą indywidualny styl.

www.bergman.pl



OTUL SIĘ!

W jesienno-zimowej odsłonie kolekcji „Sztuka Kobiecości" SOLAR i Magdalena Lamparska stawiają na komfort noszenia. Wełna, moher i miękkie dzianiny tworzą przytulną garderobę idealną na chłodne dni.

www.solar.com.pl





ZŁOTY SPLOT

Tym, co wyróżnia Bvlgari Serpenti Tubogas jest spiralna bransoleta, która oplata nadgarstek niczym wąż. Stal i 18-karatowe złoto lśnią w duecie z perłową tarczą, a różowy rubelit dodaje całości subtelnego koloru.

Zegarek dostępny w W.KRUK.

eprasa.pl 9f04a262dc


RESERVED
AUTUMN 2026 WOMEN'S COLLECTION
reserved.com



SUROWE PIĘKNO

Co kryje się pod powierzchnią? Na to pytanie Katarzyna Nosowska i **W.KRUK** szukają odpowiedzi w nowej kolekcji biżuterii zatytułowanej **SEDNO**. Surowe, nieregularne formy i powracający motyw kuli nadają projektom rzeźbiarski charakter.

www.wkruk.pl



Z JEŹDZIECKIM RODOWODEM

Świat hippiki ma własny kod elegancji. **Albert Riele** przekłada go na język zegarmistrzostwa, dbając o detale i proporcje koperty. Automatyczny mechanizm podkreśla tradycje marki, a specjalna referencja oddaje hołd pasji do koni.

www.apart.pl



ŻYCIE JAK W MADRYCIE

Energia i eklektyczny styl stolicy Hiszpanii zainspirowały projektantów ***BIMBA Y LOLA*** *do modowych eksperymentów. W jesiennej kolekcji spotykają się zamsz, skóra i krata, a odcienie bordo przeplatają się z odważniejszymi kolorami. Dopełnieniem stylizacji są nowe torebki: miękka MADRID i LOLITA.*

www.bimbaylola.com



ŚWIĄTECZNY BLASK

Diamentowa biżuteria **YES** z kolekcji **Metropolitan** łączy geometryczne szlify z subtelną oprawą. Pierścionki, kolczyki i zawieszki podarowane pod choinkę stają się osobistym symbolem bliskości.

www.yes.pl



eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc



KROK PO KROKU

Skóra o wzorze krokodyla, mocne wzory i dopracowane detale nadają botkom **HEGO'S Milano** nieoczywisty charakter. W jesienno-zimowej odsłonie marki klasyczne fasony zyskują nową, ciekawą oprawę.

www.hegos.eu



W CĘTKI

Wyrazisty wzór, smukły obcas i szpiczasty nosek. Czółenka **VALENTINO** wyróżniają się motywem zwierzęcym, który kontrastuje z czarnym paskiem ozdobionym białym logo. Ten graficzny detal ożywi nawet najprostszą stylizację.

www.zalando.pl



PO ANGIELSKU

Brytyjska elegancja lubi szlachetne materiały, głębokie kolory i kontrolowaną nonszalancję. W jesiennej odsłonie ***OCHNIK*** *bordowe dzianiny łączą się ze skórzanymi okryciami i pikowanymi torebkami.*

www.ochnik.com

ZŁUDZENIE OPTYCZNE

Dwa odcienie denimu i geometryczne panele po bokach sprawiają, że dżinsy **B Jean** od **GUESS** wizualnie wydłużają nogi. Rozszerzane nogawki dobrze komponują się z krótkim topem lub T-shirtem wpuszczonym w spodnie oraz butami na obcasie lub platformie.

www.guess.eu



PRZYJEMNE W DOTYKU

Miękki kaszmir i wełna tworzą bazę dzianinowej linii **MARC CAIN.** Stonowaną paletę przełamują warkoczowe i ażurowe sploty, delikatny połysk oraz żakardowy wzór inspirowany cętkami ocelota. Modele z kolekcji można dowolnie łączyć, tworząc zestawy na różne okazje.



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc





ELIXA
Smartwatch
damski
ES178-L823-K1
690 zł,
apart.pl



ELIXA
Zegarek damski
E181-L831
590 zł,
apart.pl

ELEGANCJA TKWI W DETALACH

CZASEM WYSTARCZY APASZKA Z WYRAZISTYM WZOREM, KILKA POŁYSKUJĄCYCH DODATKÓW ALBO ZEGAREK, BY NADAĆ STYLIZACJI INDYWIDUALNY CHARAKTER. **ELIXA** PROPONUJE BIŻUTERIĘ I AKCESORIA, KTÓRE POZWALAJĄ BAWIĆ SIĘ MODĄ NA WŁASNYCH ZASADACH.

Kobiety, które śledzą modowe trendy, wiedzą, że o charakterze stylizacji decydują odpowiednio dobrane detale. W ofercie Elixa znajdziemy biżuterię, zegarki i akcesoria na różne okazje: od delikatnych dodatków po modele, które przyciągają spojrzenia. Biżuteria Elixa pozwala tworzyć różnorodne stylizacje. Kolczyki, bransoletki i pierścionki w odcieniach przypominających złoto i srebro łączą ponadczasowe formy z dekoracyjnymi wykończeniami. Noszone pojedynczo subtelnie dopełniają strój, a zestawione ze sobą tworzą bardziej wyraziste kompozycje. Ofertę wzbogacają damskie zegarki, w tym również smartwatche, łączące funkcje przydatne na co dzień z dopracowanym wyglądem. Warto zwrócić uwagę także na jedwabne apaszki, zdobione graficznymi wzorami i motywami inspirowanymi naturą, podróżami czy astrologią. Dzięki takiej różnorodności łatwo znaleźć dodatek, który pasuje do własnego stylu i rytmu dnia.

Kolekcje marki Elixa dostępne są w salonach Apart i online na Apart.pl.

eprasa.pl 9f04a262dc



ELIXA
Pierścionek
ze stali szlachetnej
EL543-1892
129 zł,
apart.pl

ELIXA
Bransoletka
ze stali szlachetnej
EL545-1009
219 zł,
apart.pl





ELIXA
Kolczyki ze stali
szlachetnej
EL545-2102
169 zł,
apart.pl



ELIXA
Naszyjnik
ze stali szlachetnej
EL545-2104
149 zł,
apart.pl





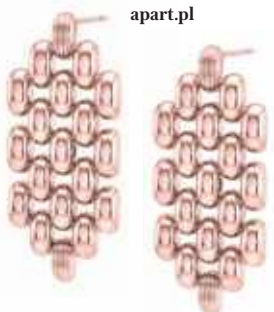
ELIXA
Kolczyki ze stali
szlachetnej
EL545-2786
179 zł,
apart.pl



ELIXA
Naszyjnik ze stali szlachetnej
EL545-7767
119 zł,
apart.pl



ELIXA
Kolczyki ze stali szlachetnej
EL547-8879
159 zł,
apart.pl



ELIXA
Bransoletka
ze stali szlachetnej
EL545-2783
139 zł,
apart.pl



ELIXA / APART.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc



SZLACHETNA FORMA

KOLOROWE DETALE, BŁYSK KAMIENI I NIEOCZYWISTE ZESTAWIENIA FAKTUR. MARKA **ARTELIONI** PROPONUJE BIŻUTERIĘ, W KTÓREJ DEKORACYJNOŚĆ SPOTYKA SIĘ Z MODOWĄ FANTAZJĄ, A KLASYCZNE DODATKI USTĘPUJĄ MIEJSCA FORMOM O WYRAZISTYM CHARAKTERZE.

ARTELIONI
Pierścionek z mosiądzu rodowany z cyrkoniami
AR547-8480
149 zł,
apart.pl





ARTELIONI
Kolczyki z mosiądzu rodowane z cyrkoniami
AR544-4983
169 zł,
apart.pl

ARTELIONI
Broszka z mosiądzu rodowana z cyrkoniami
AR546-3095
199 zł,
apart.pl



Biżuteria może być subtelnym dopełnieniem stroju lub mocnym akcentem, który nadaje mu bardziej indywidualny charakter. Duże kolczyki, kolorowe pierścionki czy długi naszyjnik pozwalają wyjść poza utarte schematy. Artelioni proponuje wzory o różnorodnej estetyce, łącząc klasyczne motywy z bardziej dekoracyjnymi formami.
W ofercie marki znajdziemy kolczyki, naszyjniki, bransoletki, pierścionki i broszki. O ich estetyce decydują materiały i wykończenia. Naturalne kamienie, masa perłowa, cyrkonie i emalia wprowadzają do projektów kolor oraz zróżnicowane faktury. Obok stonowanych propozycji pojawiają się ozdoby, które mogą stać się głównym akcentem stroju. Biżuteria marki Artelioni zachęca do modowych eksperymentów. Broszka może nadać garniturowi mniej formalny charakter, kolorowe kolczyki – ożywić prosty zestaw, a pierścionek o dekoracyjnej formie – stać się wyrazistym akcentem codziennego stroju. Różnorodność wzorów pozwala dopasować dodatki do własnego stylu i nosić je na wiele sposobów.

Biżuteria marki Artelioni dostępna jest w salonach Apart i online na Apart.pl.

eprasa.pl 9f04a262dc

ARTELIONI
Kolczyki z mosiądzu pozłacane z cyrkoniami
AR548-2103
269 zł,
apart.pl



ARTELIONI
Naszyjnik z mosiądzu pozłacany z cyrkoniami
AR546-0156
219 zł,
apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki z mosiądzu pozłacane z cyrkoniami
AR546-0159
269 zł,
apart.pl

ARTELIONI
Bransoletka z mosiądzu pozłacana z cyrkoniami
AR548-2092
329 zł,
apart.pl









ARTELIONI
Naszyjnik ze stali szlachetnej z kryształami
AR542-7834
329 zł,
apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki ze stali szlachetnej z markasytami
AR546-1395
159 zł,
apart.pl

ARTELIONI
Pierścionek ze stali szlachetnej z markasytami
AR545-4558
119 zł,
apart.pl





ARTELIONI
Naszyjnik ze stali szlachetnej z markasytami
AR545-4571
139 zł,
apart.pl

ARTELIONI / APART.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc





Gdy zapada ZMROK

GŁĘBOKI GRANAT, BURGUND I POŁYSKUJĄCE TKANINY TWORZĄ WIECZOROWĄ ODSŁONĘ MARKI **MARC CAIN.** W KAPSUŁOWEJ LINII „ÉCLIPSE DE NOIR" KLASYCZNE KROJE NABIERAJĄ WYRAZISTOŚCI DZIĘKI CIEKAWYM FAKTUROM I ŚWIETLISTYM DETALOM.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**



W kolekcji „Éclipse de Noir" znalazły się również dodatki, m.in. paski, buty i torebki.

Wieczorowy styl w wydaniu marki Marc Cain łączy klasyczną elegancję z odrobiną nonszalancji. Wśród propozycji z linii „Éclipse de Noir" znajdziemy autorskie nadruki, subtelne wykończenia i materiały o zróżnicowanych fakturach. Całość nabiera charakteru dzięki starannie dobranym proporcjom i subtelnej grze światła. Kolekcja bazuje na garniturach o miękkich liniach i żakietach inspirowanych francuskim stylem. Uzupełniają je lekkie koszule wykonane z transparentnych tkanin oraz bluzki wykończone kryształkami. Uwagę przyciągają także nadruki łańcuszków przypominające delikatną biżuterię.

Kluczowe dla tej linii są tkaniny i efektowne aplikacje. Satyna nadaje stylizacjom szlachetny połysk, tweed z błyszczącą nitką podkreśla ich elegancję, a cekiny i dekoracyjne dzianiny dodają wieczorowego charakteru. Klasyczne sukienki i spódnice zyskują na nowoczesności dzięki nadrukom i nieoczywistym połączeniom materiałów. „Éclipse de Noir" sprawdzi się podczas wieczornych wyjść i wyjątkowych okazji. Dobrze skrojony garnitur, bluzka z efektownym wiązaniem, ponczo wykończone lamówką ze strusich piór czy kardigan z biżuteryjnymi guzikami wystarczą, by stworzyć stylizację z charakterem. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc

JESIEŃ PACHNĄCA KWIATAMI I JEŻYNĄ

ZAPACH MOŻE BYĆ DYSKRETNYM DOPEŁNIENIEM PORANKA ALBO WYRAŹNIEJSZYM AKCENTEM, NA KTÓRY MAMY DZIŚ OCHOTĘ. W JESIENNYM WYBORZE S.OLIVER SPOTYKAJĄ SIĘ KWIATY, MIĘKKIE PIŻMO I OWOCOWE NUTY. FOR HER, SELECTION I SIMPLY US POKAZUJĄ, JAK RÓŻNIE MOŻNA JE ZE SOBĄ POŁĄCZYĆ.



„W 2026 roku obserwujemy wyraźną tendencję do bardziej owocowych interpretacji. Dużą rolę odgrywają w nich nuty owoców jagodowych, które coraz częściej łączą się z miękkimi nutami piżmowymi. Efektem są kobiece zapachy do noszenia na co dzień, o zupełnie nowej lekkości" — mówi Frederic Schuckert, ekspert zapachowy w Mäurer & Wirtz.



s.Oliver Simply Us — EdT 30 ml, 79,99 zł

Jeżyna z odrobiną pieprzu

Owocowy akcent może też stać się głównym tematem zapachu. W s.Oliver Simply Us jest nim jeżyna, zestawiona na otwarciu z grejpfrutem i różowym pieprzem. Tak kompozycja nawiązuje do nurtu berry, w którym owoce jagodowe wnoszą lekkość i odrobinę skojarzeń ze słodyczą gourmand.
Dalsza część zapachu należy do irysa, piwonii i jaśminu. W bazie pojawiają się ambra, mech, paczula oraz piżmo. Jeżyna ma więc towarzystwo zarówno kwiatów, jak i cieplejszych, miękkich nut. To właśnie ich obecność równoważy owocową świeżość Simply Us.

Miękkość blisko skóry

Selection rozwija bardziej dyskretną stronę tej estetyki. To skin scent — zapach o miękkim charakterze, kojarzącym się z bliskością skóry. Jego owocowy początek ma przy tym nieoczywisty szczegół: obok bergamotki, nektarynki i limonki znalazła się nuta pieczonego jabłka.



s.Oliver Selection — EdT 30 ml, 79,99 zł

W sercu kompozycji biała piwonia łączy się z jaśminem i wiciokrzewem. Cedr, ambra i piżmo nadają jej głębię, zachowując łagodny charakter całości. Owocowa świeżość ma tu kwiatowe serce i drzewne tło. To inny sposób na zapachową subtelność, bliski prostocie codziennych rytuałów.

Kwiaty w codziennym rytmie

Estetyka clean girl kojarzy się z naturalną świeżością, delikatnym makijażem i zadbanym wyglądem. Jej zapachowym odpowiednikiem są kompozycje, które subtelnie dopełniają własny styl.
W tym nurcie mieści się s.Oliver For Her: kwiatowy, z wyczuwalną pudrową miękkością w bazie.
Początek należy do różowego pieprzu, bergamotki i liczi. Dalej pojawiają się róża, piwonia i magnolia, a całość zamykają irys, piżmo oraz ambra. Świeżość otwarcia ustępuje więc kwiatom, po których pozostaje aksamitny, pudrowy akcent.



s.Oliver For Her — EdT 30 ml, 79,99 zł

REKLAMA

eprasa.pl 9f04a262dc







ZEGAREK z charakterem

OD PONADCZASOWEJ ELEGANCJI CARTIERA PO TECHNICZNĄ PRECYZJĘ GRAND SEIKO. LUKSUSOWY ZEGAREK POTRAFI WIELE POWIEDZIEĆ O NASZYM STYLU, OSOBOWOŚCI I PODEJŚCIU DO ŻYCIA.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

Zegarek to dodatek, który zostaje z nami na lata. Może być pamiątką ważnego momentu, symbolem sukcesu albo biżuterią przyciągającą spojrzenia. W.KRUK oferuje luksusowe modele dopasowane do różnych gustów i stylów życia. Wybór zegarka zdradza, czy bardziej cenimy klasyczne wzornictwo, kunszt wykonania, biżuteryjne detale czy funkcjonalność.

Cartier Tank, zaprojektowany w 1917 roku, udowadnia, że dobry design nie traci aktualności. Prostokątna koperta, rzymskie cyfry i czysta linia od dekad definiują jego elegancki charakter. Rolex Lady-Datejust łączy rozpoznawalny styl marki z precyzją i dopracowanymi detalami. Może stać się osobistą nagrodą za ambicję i konsekwencję w realizacji własnych planów. Chopard Happy Sport to z kolei połączenie zegarmistrzostwa z jubilerstwem. Swobodnie poruszające się diamenty zamknięte między szafirowymi szkiełkami nadają mu lekkość i fantazję. Grand Seiko Heritage stawia na harmonię proporcji, precyzję i perfekcyjne wykończenie. Japońska dbałość o detal idzie tu w parze z zaawansowaną techniką. W ofercie W.KRUK znajdziemy też Tudor Ranger – zegarek stworzony do działania. Czytelna tarcza, stalowa koperta i automatyczny mechanizm z około 70-godzinną rezerwą chodu sprawiają, że dobrze odnajduje się także poza utartymi szlakami. To propozycja dla osób ceniących wygodę i niezawodność.

Każdy z tych modeli opowiada inną historię. Łączą je natomiast przemyślany design i jakość, dzięki którym zegarek może towarzyszyć nam przez lata. ●

Na górze od lewej: **TUDOR RANGER** *16 550 zł,* **CARTIER TANK LOUIS** *53 500 zł,* **ROLEX LADY-DATEJUST** *66 600 zł,* **CHOPARD HAPPY SPORT** *46 900 zł,* **GRAND SEIKO HERITAGE** *30 000 zł.*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc

Laboratoires

EMBRYOLISSE

Nawilża

Matuje

Wielofunkcyjna formuła 5w1



Pomaga kontrolować nadmiar sebum

99% składników pochodzenia naturalnego

NOWOŚĆ

Lait-Crème Matifiant
kultowa pielęgnacja
w ultralekkiej formule

www.embryolisse.pl

MADE IN FRANCE

embryolisse_pl

eprasa.pl 9f04a262dc

MIĘDZY ŚWIATŁEM A CISZĄ



JESIEŃ NIE MUSI OZNACZAĆ POWROTU DO POŚPIECHU. MARKA **SOLAR** I **HOTEL SPA DR IRENA ERIS** W KRYNICY-ZDROJU PRZYPOMINAJĄ, ŻE CHŁODNIEJSZE MIESIĄCE MOGĄ STAĆ SIĘ CZASEM ODDECHU, OTULENIA I CODZIENNOŚCI PRZEŻYWANEJ PO SWOJEMU.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**



W kolekcji znajdziemy m.in. miękkie golfy i swetry ze szlachetnych mieszanek z wełną.

Są takie momenty w roku, kiedy przestajemy liczyć zachody słońca, a zaczynamy szukać ciepła. W ulubionym swetrze, filiżance herbaty i w miejscach, które pozwalają na chwilę zwolnić. Właśnie wokół tej potrzeby powstała jesienno-zimowa sesja zdjęciowa Solar zatytułowana „Niespiesznie".

Marka od lat buduje garderobę opartą na jakości i ponadczasowości. Tym razem skupia uwagę na tym, co jesienią wydaje się szczególnie ważne: na komforcie. W centrum znajdują się dzianiny ze szlachetnych mieszanek z wełną, miękkie golfy, puszyste swetry oraz modele zdobione geometrycznymi wzorami i motywami inspirowanymi zimowym krajobrazem. Obok czekoladowych brązów, kamiennych szarości i złamanej bieli pojawiają się rozbielone błękity oraz pudrowe róże.

Zdjęcia do kampanii nowej kolekcji powstały w Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica-Zdrój 12+. Jesienne światło wpadające przez okna, mokre od deszczu szyby, drewno, ciepło kominka i widok gór stworzyły scenerię, która nie konkuruje z ubraniami, a pozwala im wybrzmieć. Wszystko wydaje się częścią tej samej opowieści o świadomym wyborze jakości i przyjemności płynącej z prostych rzeczy.

Hotel położony wśród gór Beskidu Sądeckiego, od lat przyciąga gości szukających ciszy, kontaktu z naturą i przestrzeni do regeneracji. Filozofia marki opiera się na holistycznym podejściu do dobrostanu oraz przekonaniu, że równowaga rodzi się z harmonii między ciałem, odpoczynkiem i otaczającą przyrodą.

Spotkanie SOLAR i Hoteli SPA Dr Irena Eris nie jest więc jedynie współpracą dwóch marek. To wspólne spojrzenie na kobiecość, w której ważne są autentyczność, uważność i codzienny komfort. To również przypomnienie, że czasem największym luksusem pozostaje możliwość przeżywania dnia we własnym tempie. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc

RUE DE SKIN
COSMETICS

BLACK FRIDAY
-10% Z KODEM : BLACK

www.ruedeskin.com



GOTOWE PROGRAMY PIELĘGNACYJNE

IN REGIME WE TRUST

5★★★★★
na podstawie 25 tys. opinii

eprasa.pl 9f04a262dc



ŚWIATŁA, KAMERA, BLASK!

HOLLYWOODZKI SZYK, SWOBODA LAT 70. I KLASYKA W NOWOCZESNYM WYDANIU. FILMOWY ŚWIAT INSPIRUJE DO ZABAWY STYLEM, W KTÓREJ LICZY SIĘ KAŻDY DETAL. BIŻUTERIA APART DODAJE STYLIZACJOM WYRAZISTOŚCI, A DERMIKA ETERNAL PRZENOSI UWAGĘ NA TO, CO DZIEJE SIĘ POZA KADREM: WIECZORNĄ PIELĘGNACJĘ I INTENSYWNĄ REGENERACJĘ SKÓRY.

eprasa.pl 9f04a262dc







Gwiazda wieczoru

Szyk dawnego Hollywood łączy klasyczną elegancję z wyrazistymi dodatkami. Gdy sukienka jest już wybrana, pora na biżuterię Apart zdobioną pięknymi kamieniami, która dopełni stylizację i podkreśli jej odświętny charakter.

Biżuteria marki **APART**,
zaawansowane kosmetyki z serii **ETERNAL DERMIKA**:
serum ujędrniające, serum-booster w ampułkostrzykawce,
krem na dzień i na noc oraz krem pod oczy.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**
Zdjęcia **MARTA WOJTAL**
Stylizacja **KASIA ŁASZCZ**
Asystentka stylistki
WIKTORIA ANDRZEJEWSKA
Makijaż **GOSIA MACIAS**
Fryzury **TOMEK MICKIEWICZ/**
VAN DORSEN ARTISTS
Modelka **JOANNA K./X MANAGEMENT**

eprasa.pl 9f04a262dc


DERMIKA







W blasku kobiecości

Lata 70. upłynęły w rytmie disco, a moda chętnie czerpała inspiracje z filmowego parkietu. Ducha tamtej dekady przywołują błyszczące tkaniny, biżuteria w rozmiarze maksi i jedwabne apaszki Elixa, które można nosić na wiele sposobów.

Biżuteria marki **ARTELIONI/APART.PL**
Biżuteria marki **ELIXA/APART.PL**
Jedwabna apaszka marki **ELIXA/APART.PL**

Zaawansowany krem na dzień i na noc **ETERNAL DERMIKA**

eprasa.pl 9f04a262dc









Delikatne rozświetlenie

Ponadczasowa elegancja tkwi w detalach, dopracowanych dodatkach i subtelnym blasku, który osiągniemy m.in. dzięki pielęgnacji kremem Dermika Eternal Skin Longevity, który wspiera regenerację skóry, przywraca jej świeżość i promienny wygląd.

Biżuteria marki **ARTELIONI/APART.PL, ELIXA/APART.PL**
Zaawansowany krem na dzień i na noc **ETERNAL DERMIKA**

ROZKŁADÓWKA 1: SUKIENKA MMC, SUKIENKA GOSIA BACZYŃSKAAPART, BIŻUTERIA MARKI APART/APART.PL. **ROZKŁADÓWKA 2:** MARYNARKA I SPÓDNICA MACIEJ ZIEŃ, POŃCZOCHY CALZEDONIA, SUKIENKA MARELLA, KOMBINEZON GOSIA BACZYŃSKA, BIŻUTERIA MARKI ARTELIONI/APART.PL I ELIXA/APART.PL. **ROZKŁADÓWKA 3:** KURTKA MMC, BLUZKA I SPODNIE MMC, SUKIENKA MAXMARA, BIŻUTERIA MARKI ARTELIONI/APART.PL I ELIXA/APART.PL.

eprasa.pl 9f04a262dc

URODA



1. Woda kolońska z kolekcji świątecznej Vanilla & Scotch **JO MALONE** *100 ml/735 zł (Douglas).* **2.** Woda perfumowana Rare beginnings **RARE BEAUTY** *50 ml/349 zł (Sephora).* **3.** Mgiełka do ciała i włosów Amande Pistache **L'OCCITANE** *100 ml/169 zł (loccitane.com).* **4.** Woda perfumowana Uruk Chronicles **ETAT LIBRE D'ORANGE** *100 ml/1079 zł (Sephora).* **5.** Woda perfumowana w wersji travel Nouwa **RITUALS** *15 ml/109 zł (rituals.com).* **6.** Woda perfumowana Purple Trouble **JULIETTE HAS A GUN** *100 ml/489 zł (Sephora).* **7.** Woda perfumowana Sparkling Royal z kolekcji The Cocktails **KILIAN PARIS** *75 ml/629 zł (Douglas).*



2



3



4

KONIEC MONOGAMII

KIEDYŚ PERFUMY BYŁY SKOŃCZONYM DZIEŁEM, A ZNALEZIENIE SWOJEGO ZAPACHU PRZYPOMINAŁO POSZUKIWANIE MIŁOŚCI NA CAŁE ŻYCIE LUB CHOCIAŻ NA SEZON. DZIŚ CORAZ CZĘŚCIEJ TRAKTUJEMY JE JAK SKŁADNIKI KOKTAJLU, KTÓRY MOŻEMY DOWOLNIE DOPRAWIAĆ. NOWOCZESNY LAYERING MA SWOJE TECHNIKI, WŁASNY JĘZYK, A NAWET EKSTREMALNĄ ODMIANĘ NAZYWANĄ *SCENT MAXIMALISM*. CZY NAPRAWDĘ KAŻDY MOŻE ZOSTAĆ PERFUMIARZEM?

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**



5



6



7

eprasa.pl 9f04a262dc



1



2



3

1. Body Therapy Oil Sacred Earth, połączenie głębokich, ciepłych nut drzewnych i żywicznych z lekkim cytrusowym akcentem. **MY MAGIC ESSENCE** *100 ml/336 zł (mymagicessence.com).*
2. Odżywczy balsam do ciała Côte d'Azur **ORIBE** *300 ml/335 zł (Wonderberry. moodscentbar.com).*
3. Balsam do ciała Ambra Nera głęboki aromat zawdzięcza połączeniu bursztynowych żywic labdanum i galbanum z nutami piżma, wetywerii i paczuli. **ORTIGIA SICILIA** *300 ml/235 zł (House of Merlo).*

Jeszcze 10 lat temu potrafiłam z dużym prawdopodobieństwem rozpoznać perfumy kobiety, którą minęłam na ulicy albo z którą jechałam windą. La Vie Est Belle Lancôme, Armani Sì, Angel Muse, Calvin Klein Euphoria, Chanel Coco Mademoiselle... Zapachy miały swoje wyraźne osobowości, a ja czułam satysfakcję, gdy udało mi się trafnie je zidentyfikować. (Rekompensowało mi to brak słuchu muzycznego, żadnej melodii nie rozpoznam po kilku nutach). Dziś nie potrafię nawet określić, do jakiej rodziny zapachowej należy kompozycja, którą właśnie na kimś poczułam. Kwiaty? Owoce? Ambra? A może wszystko naraz? Niewykluczone, że jej właścicielka sama nie znałaby odpowiedzi. Bo prawdopodobnie wcale nie pachnie jednymi perfumami, lecz autorską mieszanką balsamu, olejku, mgiełki i dwóch wód perfumowanych. Witajcie w epoce layeringu, w której gotowy zapach coraz częściej staje się zaledwie punktem wyjścia.

NOWA ERA

Jeszcze niedawno znalezienie „swojego" zapachu było czymś w rodzaju miłosnego spełnienia. Szukałyśmy długo, testowałyśmy dziesiątki flakonów, aż wreszcie trafiałyśmy na ten jeden, który był olśnieniem. Dziś ta wizja zapachowej monogamii wydaje się coraz bardziej staroświecka. Zwłaszcza pokoleniu Z, które nie tylko nie zamierza dochowywać wierności jednemu zapachowi, lecz także nie widzi powodu, by używać perfum dokładnie tak, jak wymyślił to ich twórca. Wanilia jest zbyt słodka? Dodajmy trochę cytrusów. Kwiatowa kompozycja zbyt grzeczna? Podkręćmy ją ambrą. A jeśli efekt nadal nie jest wystarczająco oryginalny, zawsze można sięgnąć po kolejny flakon.
– Dawniej layering służył przede wszystkim temu, żeby zapach dłużej utrzymywał się na skórze. Używaliśmy żelu pod prysznic, balsamu i perfum z tej samej linii, żeby wzmocnić ich trwałość. Natomiast pokolenia Z i alfa przedefiniowały layering. Nadal mówimy o nakładaniu zapachów warstwami, ale teraz celem jest personalizacja, indywidualizacja i stworzenie własnego podpisu zapachowego – tłumaczy Marta Siembab, senselierka. Co ciekawe, w tej nowej zapachowej układance nie obowiązuje tradycyjna hierarchia luksusu. Balsam za kilkanaście złotych może spotkać się z niszowymi perfumami za tysiąc, a olejek kupiony gdzieś na wakacjach z ekskluzywną kompozycją znanego perfumiarza.
– To bardzo charakterystyczne dla młodego pokolenia: całkowita swoboda łączenia rzeczy bardzo drogich i bardzo tanich. Bez skrępowania, bez kompleksów. Liczy się efekt, a nie to, skąd pochodzi produkt – zauważa ekspertka. Jak to się robi w praktyce?

SANDWICH, CZYLI ZAPACHOWA KANAPKA

Pierwsza technika przypomina popularną w pielęgnacji skóry metodę kanapkową. Zaczynamy od czegoś tłustego, o kremowej konsystencji – perfumowanego balsamu, masła lub mleczka do ciała. Następnie aplikujemy wodę toaletową albo perfumowaną, a całość zamykamy kolejną warstwą, na przykład pachnącego olejku.

– Możemy podejść do tego na dwa sposoby. Pierwszy polega na budowaniu własnej piramidy zapachowej. Na samym dole umieszczamy nutę bazy, czyli coś głębokiego, cięższego, na przykład ambrowy balsam. W środku pojawia się woda perfumowana o charakterze kwiatowym, zielonym albo ziołowym, a na wierzchu coś jasnego, świeżego, cytrusowego. W ten sposób komponujemy zapach od podstaw – wyjaśnia Marta Siembab.

Drugi sposób jest prostszy: trzykrotnie powtarzamy podobny akord, na przykład łącząc ambrowy balsam, ambrowe perfumy i olejek z tej samej rodziny zapachowej. Wtedy zamiast budować kontrasty, wzmacniamy jeden charakter kompozycji. Nie trzeba przy tym inwestować w specjalistyczne produkty. Olejek może pochodzić z arabskiej perfumerii, indyjskiego sklepu czy drogerii. Ta demokratyzacja zapachów jest jednym z najbardziej interesujących aspektów współczesnego layeringu.

COCKTAILING: DOPRAW SWOJE PERFUMY

Druga technika, nazywana *scent stacking* albo *fragrance cocktailing*, polega na nakładaniu na siebie produktów rozpylanych. Bez balsamów, maseł i olejków. W tym przypadku główną rolę odgrywają mgiełki zapachowe, które w ostatnich sezonach przeżywają prawdziwy renesans.

– Mgiełki są komponowane w taki sposób, że mają stosunkowo niską trwałość, ale dużą lotność. Kiedy się nimi spryskamy, zapach jest bardzo wyraźnie wyczuwalny wokół nas. Dzięki temu mgiełka może zmienić górną warstwę kompozycji, dodać jej świeżości, słodyczy albo owocowego charakteru – mówi senselierka. Wystarczy kilka flakonów i kilka mgiełek, żeby stworzyć dziesiątki kombinacji. Jednego dnia te same perfumy mogą pachnieć bardziej deserowo i wieczorowo, następnego – świeżo. Nie trzeba więc kupować nowego zapachu za każdym razem, gdy mamy ochotę na odmianę.

Marta Siembab zwraca uwagę na jeszcze jeden aspekt tego trendu. Layering pozwala zaspokoić dwie pozornie sprzeczne potrzeby: przynależności do grupy i zachowania indywidualności. Możemy wpisywać się w aktualną modę na określone nuty, a jednocześnie stworzyć kombinację, której nie będzie nosił nikt inny. ►

eprasa.pl 9f04a262dc

SAMARITÉ
ORIGINAL



SUPREME BALM

DOTYK, NA KTÓRY CZEKASZ

1 KOSMETYK
24 ZASTOSOWANIA
100% POLSKI

Dostępny na **www.samarite.eu**

eprasa.pl 9f04a262dc

Zmienia się nawet zapachowa etykieta. Kiedyś pytanie „Czym tak pięknie pachniesz?" często spotykało się z wymijającą odpowiedzią. To miało pozostać naszą słodką tajemnicą. Dziś w mediach społecznościowych użytkownicy chętnie zdradzają całe receptury swoich kompozycji, wymieniają się pomysłami i pokazują kolejne eksperymenty. Kiedy Hudson Williams, gwiazda serialu „Heated Rivalry", zdradził, że jego ulubioną kombinacją jest Myrrh & Tonka marki Jo Malone London połączone z Tobacco Vanille Toma Forda, internet natychmiast zainteresował się tą recepturą. Aktor porównał zresztą mieszanie perfum do dziecięcej zabawy przy automacie z napojami, w którym można łączyć różne smaki. Trudno o lepszą definicję współczesnego layeringu.



1



2



3

1. Woda perfumowana Sinclair zawiera nuty wędzonego kadzidła, lawendy i wermutu. Plus zielona oliwka. **MOËHR** *30 ml/515 zł (Mood Scent Bar).*
2. Kwiatowo-szyprowa woda perfumowana w limitowanej edycji Eau du Soir **SISLEY PARIS** *30 ml/600 zł (sisley-paris.com).*
3. Woda perfumowana z piołunem, lawendą i nutą francuskiego irysa o bladoniebieskiej barwie (cenny składnik). Iris **DEBONAIR CREED** *50 ml/949 zł.*

MIDDLE EASTERN: ZAPACHOWY RYTUAŁ

Trzecia metoda czerpie inspirację z tradycji perfumowania charakterystycznych dla Bliskiego Wschodu. Jest znacznie bardziej rozbudowana, a jej celem nie jest dyskretna zapachowa aura, lecz bogata, intensywna kompozycja. – Zaczynamy od olejku nakładanego bezpośrednio na skórę. Następnie okadzamy włosy i ubrania dymem z kadzidła. Może to być pojedyncza żywica albo gotowa mieszanka. Później aplikujemy wodę perfumowaną, a na koniec punktowo jeszcze ekstrakt perfum – opowiada Marta Siembab.
W tym przypadku królują nuty charakterystyczne dla orientalnej perfumerii: oud, róża, kadzidło, sandałowiec, piżmo i ambra. Zapach ma być głęboki, wielowymiarowy i niezwykle intensywny. – To daje efekt niemal nuklearny. Zapach rozchodzi się jak fala uderzeniowa i może być wyczuwalny z wielu metrów – obrazowo opisuje ekspertka.



MARTA SIEMBAB
senselierka, niezależna ekspertka zapachowa.

Warto przy tym pamiętać, że tradycyjne okadzanie wymaga ostrożności, dym może podrażniać drogi oddechowe, ale efekt wart jest przetestowania.

SCENT MAXXING: PERFUMY JAK BESTIA

Jeśli jednak ktoś uważa, że trzy warstwy to wciąż za mało, pozostaje *scent maxxing*. To najbardziej radykalna wersja layeringu, w której nie chodzi już o subtelne modyfikowanie kompozycji, lecz o maksymalne wykorzystanie potencjału zapachów. Najlepiej kilku naraz, o różnych stężeniach i charakterach.

– Tutaj panuje całkowita dowolność. Celem jest stworzenie zapachu głośnego, wszechobecnego, o ogromnej projekcji. Użytkownicy nazywają ten efekt *beast mode*, czyli trybem bestii – wyjaśnia Siembab.

W zapachowym maksymalizmie nie ma miejsca na nieśmiałość. Liczą się intensywność, wyrazistość i efekt, jaki perfumy wywierają na otoczenie. Jedne nuty tworzą gęstą, wyczuwalną z bliska aurę, inne potrafią rozprzestrzeniać się na znacznie większą odległość. Łącząc je, można osiągnąć kompozycję, która dosłownie wypełnia przestrzeń. Pytanie, czy zawsze jest to pożądany efekt, pozostawiam do indywidualnego rozważenia.

CZY KAŻDY MOŻE ZOSTAĆ PERFUMIARZEM?

Zawsze uważałam, że stworzenie perfum jest sztuką. Za dobrze skomponowanym zapachem stoją lata doświadczenia, setki prób i niezwykła wrażliwość olfaktoryczna. Czy rzeczywiście możemy poprawić dzieło profesjonalisty, dodając do niego przypadkowo wybraną mgiełkę? – Są perfumiarze, którzy uważają takie praktyki za kalanie świętości. I są tacy, którzy podchodzą do tego bardziej liberalnie, wychodząc z założenia, że perfumy są dla człowieka, a nie człowiek dla perfum – mówi Marta Siembab.

Nasza ekspertka należy do pierwszej grupy, choć nie zamierza nikomu odbierać przyjemności eksperymentowania. – Uważam, że perfumy są dziełem skończonym. Lubię podziwiać kunszt perfumiarza, jego intelekt, wrażliwość i wieloletnią praktykę. Nie mam potrzeby doprawiania perfum, podobnie jak nie mam potrzeby dopisywania swoich akapitów do książek, które czytam – przyznaje. – Jeżeli chciałabym, żeby ulubiona kompozycja pachniała inaczej, wolałabym poszukać na rynku perfum, które już mają pożądany charakter. Bo właśnie odkrywanie nowych zapachów jest dla mnie częścią przyjemności. Nie oznacza to jednak, że layering jest z definicji pozbawiony sensu. Jeśli ktoś chce tworzyć własne kompozycje, powinien robić to bez kompleksów, ale z wiedzą. Warto rozumieć, jak zapachy zachowują się na ciele, czym jest piramida zapachowa i jaką rolę odgrywają poszczególne nuty. Uważam, że zasady można łamać dopiero wtedy, kiedy naprawdę się je pozna – podsumowuje Marta Siembab.

Zgadzam się z Martą, też unikam narzekania, że kiedyś było lepiej – choć mam skłonność do nostalgii za tym, co minione – więc liczę po prostu, że layering nie jest końcem sztuki perfumeryjnej, ale początkiem nowej relacji z zapachem. Takiej, w której nie musimy wybierać między podziwianiem kunsztu twórcy a własną kreatywnością. Nikt już łatwo nie zgadnie, czym pachniemy. Jednocześnie są zapachy, które kocham i nie zmieniłabym w nich ani jednego akordu. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc

SENSUM MARE

NATURAL SKINCARE

algodaily

PIELĘGNACJA, KTÓRA PODĄŻA
ZA POTRZEBAMI TWOJEJ SKÓRY



Ułóż skuteczny system pielęgnacyjny
z nową linią ALGODAILY

YOUR DAILY ROUTINE STARTS HERE

Kosmetyki dostępne na **sensummare.pl**
i **hebe.pl** oraz w drogeriach Hebe.

hebe
zdrowie i piękno

eprasa.pl 9f04a262dc



Enzo Fournier, międzynarodowy szkoleniowiec Clarins, uważa, że dobry podkład powinien być niemal niewidoczny. Krycie? Tylko tam, gdzie skóra naprawdę go potrzebuje.

PÓŁ NA PÓŁ

W JEDNEJ BUTELCE NOWEGO PODKŁADU CLARINS SPOTYKAJĄ SIĘ PIGMENTY I PIELĘGNACYJNE SERUM. DOUBLE SERUM FOUNDATION DBA O CERĘ, WYRÓWNUJE KOLORYT, A PRZY TYM NIE ODBIERA SKÓRZE NATURALNOŚCI. BO DOBRY MAKIJAŻ JUŻ DAWNO PRZESTAŁ BYĆ SYNONIMEM MASKI. **ENZO FOURNIER**, GLOBAL MAKEUP ARTISTRY & TRAINING DIRECTOR CLARINS, POKAZUJE NAM, JAK ŁATWO JEST OSIĄGNĄĆ EFEKT ŚWIEŻEJ, ROZŚWIETLONEJ CERY.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA** *Zdjęcia* **WERONIKA KOSIŃSKA**
Makijaż **ENZO FOURNIER/CLARINS** *Fryzury* **KAROLINA CHODZEŃSKA/ZWIERZENIA GRZEBIENIA** *Stylizacja* **KATARZYNA ŁASZCZ** *Modelka* **NASTYA HONCHAROVA/SELECTIVE-MGMT**

eprasa.pl 9f04a262dc



Nie tylko na usta. Wizażysta wykorzystuje Lip Perfector także jako rozświetlający róż do policzków – już po nałożeniu różu w pudrze nakłada odrobinę błyszczyka na kości policzkowe, by dodać skórze świeżego, naturalnego blasku.

eprasa.pl 9f04a262dc


eprasa.pl 9f04a262dc



Dziś w makijażu najbardziej pożądany jest glow. Ale właściwie o jaki blask nam chodzi?

Nie o połysk. Dla mnie piękna skóra powinna wyglądać przede wszystkim na zdrową, świeżą, pełną życia. Lubię porównywać ten efekt do skóry po zabiegu w spa – jest rozświetlona, bardziej sprężysta, wygląda na wypoczętą. I właśnie taki rezultat najbardziej podoba mi się w Double Serum Foundation. To nie jest efekt światła na powierzchni skóry. Chodzi o wrażenie, że ten blask pochodzi z niej samej.

Czyli podkład nie powinien być widoczny?

Dokładnie tak. Z roku na rok zmierzamy w stronę coraz bardziej naturalnej skóry. Dlatego Double Serum Foundation ma bardzo lekką konsystencję. Po naciśnięciu pompki otrzymujesz dwie formuły, które mieszasz przed aplikacją. Istnieje kilka sposobów jego aplikacji, ale po raz pierwszy opracowaliśmy specjalny pędzel, inspirowany techniką masażu gua sha. Wzorowany na tradycyjnym narzędziu do masażu twarzy, został zaprojektowany nie tylko po to, by zapewnić perfekcyjną, równomierną aplikację podkładu, ale również efekt liftingu. A co szczególnie ekscytujące, dysponujemy nawet wynikami badań klinicznych potwierdzającymi jego działanie liftingujące!

A najczęstszy błąd przy wyborze podkładu?

Zły kolor. I bardzo często problemem nie jest nawet to, czy podkład jest za jasny lub za ciemny, ale właściwe rozpoznanie tonacji skóry – może ona być chłodna, ciepła albo neutralna – i dopasowanie do niej tonacji podkładu. Druga rzecz: nie testuj podkładu na dłoni. Skóra dłoni i twarzy nie ma tego samego koloru. Nałóż go przy linii żuchwy, rozetrzyj i spójrz: jeśli kolor znika, znalazłaś właściwy odcień.

Czy jako Global Make-up Artistry & Training Director w Clarins masz jedną zasadę, od której zaczynasz, kiedy uczysz makijażu?

Tak: że tak naprawdę nie ma zasad. Oczywiście na początku dobrze jest przestrzegać kilku reguł, zanim zrozumie się kolory, ogarnie proporcje i opanuje technikę. Ale kiedy nabierzesz pewności, możesz robić, co chcesz. Jeśli ktoś mówi, że do niebieskich oczu nie powinno się używać niebieskiego cienia, a ty właśnie w takim makijażu czujesz się świetnie – użyj go. Makijaż powinien dawać pewność siebie, a nie ją odbierać.

Clarins jest francuską marką. Czy istnieje jeszcze coś takiego jak „francuski makijaż"?

Nie ma jednego makijażu według Clarinsa. Dużo podróżuję i widzę, jak różne jest podejście do niego na świecie. W Dubaju makijaż może być mocny, odważny, w innych miejscach znacznie bardziej minimalistyczny. Nie chcemy mówić kobietom: „Tak powinnyście wyglądać". Chcemy dawać im produkty, z którymi mogą stworzyć własny styl. Wspólnym mianownikiem pozostaje dla mnie świeżość – nawet mocny makijaż może wydobywać wewnętrzny blask.

A gdybyś miał zrobić makijaż w pięć minut?

Zacząłbym od skóry. Cienka warstwa podkładu, tylko tyle korektora, ile naprawdę potrzeba, odrobina błyszczyka, którym można też rozświetlić policzki, i maskara. Wonder Perfect Mascarę 5D można stopniować: jedna czy dwie warstwy dają naturalnie podkreślone, rozdzielone rzęsy, kolejnymi można zbudować znacznie odważniejszy efekt. Lubię produkty, które nie narzucają rezultatu – pozwalają zdecydować, jak chcesz wyglądać danego dnia. ●



1 *2* *3* *4*

1. Double Serum Foundation – hybrydowy podkład 2 w 1 **CLARINS** *30 ml/269 zł.* **2.** Błyszczyk do ust Lip Perfector *12 ml/109 zł.* **3.** Tusz do rzęs Wonder Perfect 5D Mascara *8 ml/159 zł.* **4.** Róż do policzków Joli Blush *5 g/185 zł (clarins.pl).*

eprasa.pl 9f04a262dc



Kredki Phyto-Twist do makijażu oczu oraz ust **SISLEY PARIS** *225 zł*, Phyto-Twist Topcoat *225 zł*, Phyto-Twist Blush *315 zł (sisley-paris.com).*

Makijaż z Twistem

Charakterystyczne paski zebry, gruba końcówka i żadnej potrzeby używania pędzli. Kultowe kredki Phyto-Twist Sisley Paris zachęcają do makijażowych eksperymentów. W kolekcji pojawiły się nowe odcienie pomadek Phyto-Lip Twist – od burgunda po pomarańczową czerwień – oraz róże do policzków, m.in. w kolorze żurawiny i śliwki. Najciekawszą nowością jest jednak transparentny Phyto-Twist Topcoat z drobinkami w odcieniach złota. Można nim rozświetlić powieki, kości policzkowe i usta, uzyskując tak pożądany efekt szklanej tafli. A przy okazji zadbać o skórę dzięki olejom kameliowemu i moringa.



Pro-Lifting Cream Morphostructure **ELLA BACHÉ** *50 ml/399 zł (ellabache.pl).*

LIFTING w nowym wydaniu

Nie tylko zmarszczki zdradzają upływ czasu. Z wiekiem skóra traci również jędrność i sprężystość. Właśnie na te zmiany odpowiada krem Pro-Lifting Cream Morphostructure marki Ella Baché. W jego formule połączono biopeptydy z żurawiny, silanol i hydroksyprolinę – składniki wspierające nawilżenie, regenerację i poprawę napięcia skóry. Przy okazji warto wiedzieć, że aż 95 proc. składników kremu jest pochodzenia naturalnego.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**



ŚWIĄTECZNE *podróże*

Niektóre prezenty robią wrażenie jeszcze przed rozpakowaniem. Tegoroczny kuferek Blockbuster Estée Lauder, inspirowany elegancją luksusowych hoteli, skrywa 11 kosmetyków do pielęgnacji i makijażu. Są wśród nich bestsellery z linii Advanced Night Repair, kremy Revitalizing Supreme+, paleta cieni, maskara i kosmetyki do ust. Całość zamknięto w czerwonej kosmetyczce wykonanej z tkaniny pochodzącej z recyklingu.

Blockbuster 2026 **ESTÉE LAUDER** *879 zł/wartość zestawu 2 176 zł (sephora.pl, esteelauder.pl).*



PIĘKNO *od wewnątrz*

Pielęgnacja nie musi kończyć się na kosmetykach. Thalgo proponuje Collagène Marin Beauté – suplement diety wspierający kondycję skóry, włosów i paznokci. Jego formuła zawiera 5000 mg kolagenu morskiego w postaci peptydów o 4–6 razy mniejszych rozmiarach niż w tradycyjnych preparatach kolagenowych, co ma sprzyjać ich przyswajaniu. Skład uzupełniają kwas hialuronowy, witaminy i cynk.

Collagène Marin Beauté **THALGO** *opakowanie/259 zł (thalgo.pl).*



DUET *do zadań specjalnych*

Witamina C i kwas ferulowy to dobrze dobrana para w pielęgnacji przeciwstarzeniowej. Oba składniki działają antyoksydacyjnie, pomagając chronić skórę przed wolnymi rodnikami. W serum Smooth Face Drops witaminę C i kwas ferulowy wspiera jeszcze mistrz nawilżania – kwas hialuronowy. Efekt? Lepiej napięta, zregenerowana, wzmocniona i odmłodzona cera.

Smooth Face Drops **DR AMBROZIAK LABORATORIUM** *30 ml/380 zł (drambroziak.com).*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc



eprasa.pl 9f04a262dc

PIANA JAK MARZENIE

Mydło to tylko mydło? Nie do końca. Dobry żel naprawdę zmienia prysznic w zmysłową przyjemność. Polska marka FRANCINE & MAT stworzyła trzy żele do mycia, uzupełniające ich kolekcje kosmetyków. Portofino Date zawiera ceramidy, fitosterole oraz ekstrakty z lukrecji i piwonii, Marrakesh Spicy Night – ekstrakty z kawy i kardamonu oraz witaminę C, a świeży Monterey Matcha Bay – centellę azjatycką, cytrynę i kokos. Łączy je łagodna baza myjąca bez SLS i SLES, z kwasem hialuronowym, pantenolem i gliceryną. Gęsta konsystencja rozprowadza się na skórze niemal jak balsam i zamienia w kremową pianę.

Żel pod prysznic **FRANCINE & MAT** *300 ml/149 zł (francineandmat.com).*





WYSTARCZY KWADRANS

Kiedy krem to za mało, a na kosmetyczkę nie ma czasu, zostaje maseczka. ARTISTRY proponuje dwie: hydrożelową z witaminą C+, niacynamidem i koktajlem antyoksydantów, gdy cerze brakuje blasku, oraz mocno nawilżającą w płachcie z kompleksem olejów bogatych w kwasy omega-3, 6, 7 i 9. Obie powstały w Korei i potrzebują zaledwie 15–30 minut. W sam raz na pielęgnacyjny reset.

Nawilżająca maseczka w płachcie **ARTISTRY SKIN NUTRITION™** *5 szt./136,60 zł (amway.pl).*

RELAKSUJĄCY KREM

Zmęczenie, smutek, napięcie – okolice oczu zdradzają je wyjątkowo szybko. Nowy krem Eye Contour NEUR|AÉ podchodzi do problemu od kilku stron. Kofeina i ekstrakt z alg Codium pomagają zmniejszyć opuchliznę i cienie, kwas hialuronowy nawilża, a najciekawszy jest ekstrakt z rukwi wodnej, który ma rozluźniać mikroskurcze odpowiedzialne za zmarszczki mimiczne. Badania potwierdzają efekty: po dwóch miesiącach stosowania opuchlizna zmniejszyła się o 21 proc., a oznaki zmęczenia – o 30 proc.

Krem Eye Contour Awakening & Smoothing **NEUR|AÉ** *15 ml/340 zł (Douglas).*





POZA LINIĄ

Czarna kreska to klasyk, ale tej jesieni warto wyjść poza schemat. Nowe kredki Creamy Line INGLOT występują w 10 odcieniach – od jasnego beżu i chłodnego taupe po śliwkę, oliwkowe złoto, stal z granatowym podtonem i intensywny niebieski (piękny!). Kredki na wiele pozwalają i wiele wybaczają. Miękka, kremowa formuła pozwala narysować precyzyjną kreskę, ale też rozetrzeć kolor na całej powiece albo potraktować go jako bazę pod cień. Po chwili kolor zastyga i staje się wodoodporny. Inglot zapewnia, że jest trwały nawet do 16 godzin, jeszcze nie sprawdzałam, ale zamierzam to przetestować w sezonie karnawałowym.

24 DNI PRZYJEMNOŚCI

Kalendarze adwentowe potrafią umilić szare zimowe dni i oczekiwanie na święta. Wśród marek pielęgnacyjnych trwa ostra konkurencja, więc choć te najpiękniejsze kalendarze mają wysokie ceny, to jednak ukryte w okienkach kosmetyki kupowane osobno byłyby droższe. W kalendarzu L'Occitane znalazły się 24 produkty do pielęgnacji twarzy, ciała i włosów, w tym słynny krem do rąk z masłem shea i kosmetyki z migdałowej linii Amande.

Kalendarz Adwentowy Prestige **L'OCCITANE** *725 zł/wartość produktów 1253 zł (loccitane.pl).*



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

eprasa.pl 9f04a262dc

„PAMIĘTAJ, ŻE TWARZ ZACZYNA SIĘ OD PIERSI" – MÓWIŁA HELENA RUBINSTEIN. SĄ I TACY, KTÓRZY TWIERDZĄ, ŻE NAWET OD PĘPKA. JEDNO JEST PEWNE – SZYJA I DEKOLT ZASŁUGUJĄ NA UWAŻNĄ I TROSKLIWĄ PIELĘGNACJĘ. ZWŁASZCZA ŻE TO ONE CZĘSTO NAJŁATWIEJ ZDRADZAJĄ UPŁYW CZASU. ZABIEG **EMFUSION®** W NOWEJ ODSŁONIE POZWALA ZADBAĆ NIE TYLKO O WYGLĄD, ALE I O NATURALNE MECHANIZMY OCHRONNE SKÓRY RÓWNIEŻ NA SZYI I DEKOLCIE.



EMFUZJA W NOWEJ ODSŁONIE

Szyja ma naprawdę sporo pracy. Każdego dnia wykonujemy setki ruchów głową, pochylamy ją nad telefonem, obracamy, unosimy. Skóra nieustannie się zgina i rozciąga, a z czasem ślady tych ruchów mogą utrwalać się w postaci poziomych zmarszczek, nazywanych zwodniczo naszyjnikiem Wenus. Dekolt również nie ma łatwego życia. Latem wystawiamy go na słońce, przez cały rok na działanie zanieczyszczeń i stresu oksydacyjnego. Do tego skóra w tych okolicach jest stosunkowo cienka, a jej naturalna ochrona przed utratą wilgoci mniej skuteczna. Nic dziwnego, że z wiekiem staje się bardziej sucha, traci jędrność i gładkość. Tymczasem pielęgnacja tych obszarów często sprowadza się do wklepania resztek kremu, który został nam na dłoniach po posmarowaniu twarzy.

ZACZNIJ OD PODSTAW

Współczesne podejście do skin longevity zakłada, że o młodym wyglądzie skóry decyduje nie tylko ilość kolagenu czy głębokość zmarszczek, ale również kondycja jej bariery ochronnej. To ona ogranicza przeznaskórkową utratę wody i pomaga chronić skórę przed szkodliwym wpływem środowiska. Ważną rolę odgrywa tu gradient wapniowy – odpowiednie rozmieszczenie jonów wapnia w poszczególnych warstwach naskórka, które reguluje procesy odnowy komórkowej i tworzenia lipidów ochronnych. Właśnie na te mechanizmy oddziałuje technologia DYNAMiQ wykorzystywana w urządzeniu EMFUSION®. Delikatne drgania o wysokiej częstotliwości wywołują rezonans w naskórku, wspierając odbudowę bariery ochronnej i ułatwiając wchłanianie składników aktywnych. Zabieg jest nieinwazyjny, nie wymaga agresywnego złuszczania ani naruszania skóry.

WIĘCEJ NIŻ NOWA MASKA

Rozszerzenie zabiegu na szyję i dekolt wymagało czegoś więcej niż zastosowania dotychczasowej procedury na większej powierzchni. Dlatego opracowano nową dwuczęściową maskę EMFUSION®, której kształt pozwala lepiej dopasować ją do tych okolic i objąć pielęgnacją większy obszar. Równocześnie udoskonalono recepturę składników aktywnych, tak aby jeszcze skuteczniej współpracowała z technologią DYNAMiQ. Nowa formuła ma zapewniać wielopoziomowe nawilżenie, ograniczać ucieczkę wody z naskórka i wspierać odbudowę bariery hydrolipidowej. Zamiast koncentrować się wyłącznie na widocznych oznakach starzenia, EMFUSION® wspiera procesy odpowiedzialne za utrzymanie naturalnej równowagi i witalności. A szyja i dekolt również zasługują na coś więcej niż doraźne wygładzanie zmarszczek – na pielęgnację, która pozwoli im jak najdłużej zachować dobrą kondycję.



EMFUZJA
nie obiecuje cofania czasu.
Proponuje coś dojrzalszego:
spowolnienie procesów,
które prowadzą do pojawienia się
oznak starzenia.
BTL EMFUSION®
nie jest jednorazowym
zabiegiem, lecz strategią
pielęgnacji, która teraz
nie kończy się na twarzy.
emfusion.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc



Perfumerie Quality Missala obchodzą w tym roku 35. urodziny. I niezmiennie pozostają miejscem, w którym można znaleźć piękne prezenty. Na każdą okazję, a najlepiej bez okazji.
Pisze szefowa działu urody **Agata Rucińska**

1. Krem Authent japońskiej marki **MENARD** *(50 ml/4255 zł)* należy do kategorii skarbów w pielęgnacji, nie tylko z powodu ceny. Zwiększa liczbę komórek macierzystych i przyspiesza tworzenie nowych, młodych komórek, co sprawia, że skóra wygląda po prostu młodziej. Ale Menard ma w ofercie też bardziej przystępne produkty, jak choćby mój ulubiony krem Fairlucent z SPF *(50 ml/355 zł)* – chroni, a przy tym działa łagodząco na skórę. **2.** Zapach w prezencie? Można kierować się nutami lub wiadomością. W przypadku **FLORAÏKU** rozumianą dość dosłownie. Marka, choć francuska, inspirowana jest Japonią, a dokładnie haiku. Każdemu zapachowi towarzyszą krótkie trzywersowe utwory. „Sowa patrzy. Światło. Między dwoma drzewami". To haiku z wody perfumowanej Between two trees **FLORAÏKU** *(50 ml +10 ml/1245 zł)* – o mądrości i nadziei, w końcu po każdej nocy przychodzi świt. Pachnie grejpfrutem, herbatą i wetiwerem. Ozdobny korek stanowi jednocześnie etui na podróżny atomizer. **3.** Świece **JOVOY** *(185 g/210 zł)* wypełniają pomieszczenie zapachem nawet, gdy się nie palą. Można je kupić w klasycznym kartoniku lub kofrecie przypominającym pudło na kapelusz w zestawie ze szklanym kloszem. Powstaje piękny element wystroju wnętrza. **4.** Zapach zamiast biletu lotniczego? Yasat **WIDIAN** *(50 ml/1175 zł)* to podróż na malowniczą wyspę, gdzie w lazurowej wodzie brodzą flamingi, a delikatna morska bryza niesie orzeźwiający, słony zapach oceanu połączony z aromatem pustynnych kwiatów. **5.** Piękna, uniwersalna czerwień nr 010 **LE ROUGE FRANÇAIS** *(198 zł)* pasuje niemal każdemu. Francuska marka słynie z wykorzystywania pigmentów pochodzenia roślinnego, z kwiatów i owoców. **6.** Sequence **AMOUAGE** *(100 ml/1815 zł)* to zapachowa interpretacja nieskończoności. Są tu liczi, malina, szafran, bób tonka, róża, ambra, oud i nuty skóry w formie ekstraktu perfum – i rzeczywiście są niezwykle trwałe. **7.** Wegański, kremowy róż z pigmentem z korzenia marzanny barwierskiej i roślinnymi olejkami **LE ROUGE FRANÇAIS** *(130 zł)* daje skórze prawdziwy *healthy glow*.



ZDJĘCIE: KATARZYNA MIŚKOWIEC.

eprasa.pl 9f04a262dc

Fluffy SMOOTH COLLECTION

HEAN

DUET, KTÓRY DOBRZE SIĘ NOSI!

ODKRYJ KOMFORTOWY
PODKŁAD I PUDER
NA CO DZIEŃ



Dostępne w sklepach hebe zdrowie i piękno

eprasa.pl 9f04a262dc

ZDROWIE



eprasa.pl 9f0...a262dc

MIEJ OKO NA OKO

KIEDY BOLI ZĄB, IDZIEMY DO DENTYSTY. A KIEDY BOLI OKO... NO WŁAŚNIE, KŁOPOT POLEGA NA TYM, ŻE OKO RZADKO BOLI. W JAKICH SYTUACJACH POWINNIŚMY WIĘC KONIECZNIE WYBRAĆ SIĘ DO OKULISTY? I JAK DBAĆ O OCZY? MÓWI O TYM DR N. MED. **ANDRZEJ LIPIŃSKI** Z DOMU LEKARSKIEGO W SZCZECINIE.

Rozmawia **JOANNA DERDA** *Kolaż* **MILA FRINGEE**

Na badania profilaktyczne chodzimy za rzadko, a jak jest z kontrolą wzroku? Czy wybieramy się do okulisty tak po prostu, żeby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku? Czy tylko wtedy, kiedy pojawia się problem?

Myślę, że to się trochę zmienia na plus. Ale nie zawsze jest tak, że nie przychodzimy, bo lekceważymy zdrowie oczu. Po pierwsze, mamy kłopot z dostępnością specjalistów. Po drugie, większość schorzeń okulistycznych nie boli, a jak nie boli, to się nie idzie do lekarza. W dodatku schorzenia, które dają nieprzyjemne dolegliwości, często nie są wcale bardzo niebezpieczne dla oka.

Powiedzmy więc o tych niebezpiecznych.

Zacząłbym od jaskry, która jest chorobą podstępną. Tylko niewielki odsetek przypadków to jaskra zamykającego się kąta. Zaczyna się ona czasem od ostrego ataku: oko boli, są kłopoty z widzeniem, więc idziemy do okulisty. Prosty układ. Niestety większość przypadków neuropatii jaskrowej jest bezbolesna. Najpierw zawęża się pole widzenia, czego pacjent z reguły nie zauważa. Zawęża się coraz bardziej, a w końcu nie widzi się nic. Patrzenie jak przez lunetę uniemożliwia normalne funkcjonowanie: trudno przejść przez jezdnię, nie widać samochodów z boku, nie mówiąc już o samodzielnym prowadzeniu auta. Dlatego po 50. roku życia trzeba raz w roku pójść do okulisty, choć już po 40. roku życia istnieje ryzyko pojawienia się początków jaskry. Kiedy więc zaczyna się prezbiopia, czyli starczowzroczność (soczewka traci elastyczność), to dobry moment, żeby pójść do okulisty i się przebadać. Może się okazać, że poza prezbiopią jest coś jeszcze.

Do tego diagnostyka neuropatii jaskrowej nie jest prosta. Oczywiście, jeśli choroba jest zaawansowana, każdy okulista od razu ją zauważy, ale na wcześniejszych etapach to trudne. Sam pomiar ciśnienia w oku to za mało. Sensownym, relatywnie tanim i prostym sposobem jest optyczna koherentna tomografia (OCT) nerwu wzrokowego. Jeśli mam choćby najmniejsze wątpliwości, powtarzamy badanie po kilku miesiącach, aby poszukać ewentualnej różnicy. Gdybyśmy mogli przebadać całą populację, tak jak kiedyś robiło się rentgen płuc, wykrylibyśmy większość przypadków. Ale proszę sobie wyobrazić badanie ponad 37 milionów Polaków. Na razie to mało realne.

Choroba numer dwa to...

...zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD). Występuje w dwóch postaciach: suchej i wysiękowej. W postaci suchej dochodzi zwykle do pogorszenia jakości widzenia, choć, podobnie jak w jaskrze, w fazach początkowych jest ono właściwie niezauważalne. Większość przypadków rozpoznajemy po 50. roku życia. Najpierw między warstwami siatkówki gromadzi się nieprawidłowy materiał (druzy). Później siatkówka, a przynajmniej jej zewnętrzne warstwy, zanika jak wypalana trawa na łące. Mówimy o zaniku geograficznym: powstają wyspy, w których brakuje funkcjonalnej siatkówki. Jeśli wiemy o chorobie, możemy wdrożyć działania, które spowolnią jej postęp. Pomagają w tym: dieta bogata w rośliny zawierające luteinę (jarmuż, szpinak, natka pietruszki, kapusta włoska, sałata, rukola, brokuły, brukselka, groszek) i zeaksantynę (kukurydza, papryka, zwłaszcza pomarańczowa; w mniejszym stopniu dynia, cukinia, papaja). Poza tym aktywność fizyczna i rezygnacja z palenia papierosów.

Jaki jest związek między aktywnością fizyczną a wzrokiem?

Wysiłek fizyczny działa korzystnie na cały organizm. Jeśli chodzi o moją dziedzinę: poprawia ukrwienie, odżywienie i dotlenienie siatkówki, co ma znaczenie w wielu schorzeniach okulistycznych.

W Domu Lekarskim w Szczecinie pracujemy nad metodami leczenia postaci suchej. Badania nazwaliśmy „Hope", czyli nadzieja. Chodzi nam o spowolnienie powiększania się obszarów zaniku geograficznego. Wyleczenie, prawdę mówiąc, na razie nam, okulistom, nie wychodzi. W USA stosuje się specjalne zastrzyki do oka, ale dają one jedynie niewielkie spowolnienie, a generują astronomiczne koszty. ►

eprasa.pl 9f04a262dc

KIEDY ZE WZROKIEM DZIEJE SIĘ COŚ NIEPOKOJĄCEGO, OD RAZU ZGŁOŚMY SIĘ DO OKULISTY. ALE „OD RAZU" NIE OZNACZA ZA TRZY TYGODNIE, TYLKO NATYCHMIAST. ZWŁOKA MOŻE POGORSZYĆ ROKOWANIA.

Jakie są przyczyny zwyrodnienia plamki?
Najistotniejsze wydają się uwarunkowania genetyczne, a na nie na razie nie mamy wpływu. Podkreślam: na razie, bo naukowcy pracują m.in. nad skuteczną modyfikacją genetyczną siatkówki.
Mówił pan też o postaci wysiękowej.
Powstają wówczas nieprawidłowe naczynia wywodzące się z różnych warstw oka. Te naczynia przeciekają, mechanicznie uszkadzają siatkówkę, powodują wylewy krwi i wysięki. Tu dysponujemy leczeniem i powinniśmy wdrożyć je jak najszybciej. Są preparaty podawane do gałki ocznej, które blokują czynnik wzrostu wydzielany przez komórki oka. Zastrzykami potrafimy ustabilizować sytuację, a nawet przywrócić prawidłową ostrość wzroku. Jednak powtarzam: warunkiem jest wczesne rozpoznanie, a większość chorych zgłasza się za późno. Kiedy zaczyna się dziać coś niepokojącego, trzeba od razu pójść do okulisty. „Od razu" nie oznacza „za trzy tygodnie". Od razu to jest od razu! Jeśli pacjent będzie czekał dwa miesiące, rokowanie może się znacznie pogorszyć – niektórzy w tym czasie praktycznie tracą użyteczne widzenie. Tylko dwa miesiące!
Wiedza o tej chorobie chyba nie jest powszechna...
Nagraliśmy sporo filmów wyświetlanych w różnych przychodniach, żeby pokazać, czym może się skończyć zaniechanie leczenia i o co chodzi w wysiękowym AMD. Tyle że pacjentom, którzy już się zgłosili, nie są one aż tak potrzebne. Moim zdaniem telewizja również powinna nagłaśniać ten temat. Jeśli ludzie zrozumieją wagę problemu, jest szansa, że coś się zmieni.
Czy wyczerpaliśmy już listę niebezpiecznych schorzeń?
Trzeba jeszcze powiedzieć o retinopatii cukrzycowej. Statystyki podają, że w Polsce żyje z nią około 800 tysięcy osób; ja myślę, że można mówić o milionie. W przypadku retinopatii cukrzycowej ważne jest, żeby zadbać o stan ogólny.
Diabetolog nie uczula pacjenta, żeby skonsultował się z okulistą?
Standardowo tak, choć nie zawsze. Bywa też, że pacjent to lekceważy i nie idzie na wizytę albo długo czeka, jeśli chce się dostać na NFZ. Oczywiście współpraca diabetologa z okulistą jest kluczowa. My usuwamy obrzęki siatkówki, wybroczyny i wysięki, które pojawiają się, bo naczynia są nieszczelne. I znowu kluczowy jest czas. Kiedy w tylnym biegunie oka pojawi się obrzęk siatkówki, czyli cukrzycowy obrzęk plamki (DME), leczenie trzeba wdrożyć w miarę szybko. Jeśli obrzęk utrzymuje się przez kilka miesięcy, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że siatkówka przebuduje się strukturalnie i tak już zostanie. Czekanie i myślenie „zobaczymy, co będzie" to fatalna strategia.
Na jakie objawy trzeba uważać?
Obniża się ostrość wzroku, ale na początku obrzęk może nie dawać wyraźnych objawów. Dlatego przy cukrzycy trzeba co najmniej raz w roku zbadać się u okulisty; uważam, że warto wtedy wykonać też badanie OCT, żeby sprawdzić, czy jest obrzęk. A jeśli jest, nie zwlekać z leczeniem. Wtedy mamy szansę szybko je zakończyć. Mam wielu pacjentów z cukrzycowym obrzękiem plamki, którzy dostali zastrzyki, w ciągu niecałego roku udało się ich wyleczyć i temat wygasł. Ale na ogół są to osoby, które „wzięły się" za siebie: schudły, zmieniły dietę, podjęły pełne leczenie cukrzycy.

Kolejne problemy na mojej liście to zakrzep, czyli zamknięcie żył siatkówki, i zator, czyli zamknięcie jej tętnic. W przypadku zatoru mamy tylko kilka godzin, żeby pacjentowi pomóc. Jeśli naczynia nie uda się udrożnić, prawdopodobieństwo utraty wzroku jest duże. Literatura podaje, że podjęcie leczenia nie ma statystycznie istotnego wpływu na odzyskanie widzenia. Sam jednak wielokrotnie szybko i znacznie obniżałem ciśnienie w oku pacjenta, materiał zatorowy się przesuwał i widzenie wracało. Taka osoba powinna jednak w trybie pilnym trafić na SOR lub na oddział udarowy, bo zator w oku może zapowiadać kolejne incydenty mózgowe i sercowe.
Jakie są objawy zatoru?
Przestajemy widzieć. Inaczej jest przy zakrzepie: zamykają się naczynia żylne, a ostrość wzroku się obniża. Okulista widzi charakterystyczne wybroczyny na dnie oka, a siatkówka reaguje obrzękiem. Można to leczyć zastrzykami. Efekty są często świetne: obrzęki znikają praktycznie po jednej iniekcji, choć leczenie się kontynuuje. Nie musimy się spieszyć tak jak przy zatorze, tyle tylko, że pacjent sam nie oceni, z czym ma do czynienia. Trzeba więc koniecznie iść do specjalisty, żeby ustalił przyczynę. Gwałtowne obniżenie ostrości wzroku u osób starszych może też oznaczać problem z ukrwieniem oka, na przykład z powodu zapalenia tętnicy skroniowej. Kiedy więc następuje gwałtowne pogorszenie widzenia, lekarz powinien zobaczyć pacjenta od razu. Apeluję, by nie czekać, aż samo przejdzie, bo zwykle nie przechodzi.
Poza problemami grożącymi utratą wzroku są też takie, które obniżają komfort widzenia.
I są uciążliwe. To przede wszystkim zespół suchego oka, czyli przewlekła choroba powierzchni oka, w której ilość lub jakość filmu łzowego jest niewystarczająca do prawidłowego nawilżenia i ochrony rogówki i spojówki. U młodszych wiąże się ze zbyt długim czasem spędzanym przed monitorami, zapominaniem o mruganiu. Warto stosować zasadę 20-20-20: co 20 minut przez 20 sekund patrzymy na coś oddalonego o co najmniej sześć metrów (20 stóp). Rzecz jasna ta zasada powinna obowiązywać każdego, nie tylko młodych. Suchemu oku nie służy też klimatyzacja ani zapalenie brzegów powiek. To ostatnie jest u starszych osób powszechne i często wywołuje je nużeniec (*Demodex*). Te roztocza, należące do pajęczaków, przenoszą na sobie ogromne ilości bakterii. Co jakiś czas giną, a ich ciała się rozkładają, wywołując zapalenie. Polecam pielęgnację brzegów powiek. Najpierw suche, rozgrzewające kompresy, następnie

eprasa.pl 9f04a262dc

czyszczenie specjalnymi chusteczkami. Na rynku jest ich masa, warto stosować te z wyciągiem z drzewa herbacianego. Górną powiekę czyścimy przy zamkniętym oku, dolną lekko odciągamy i wtedy czyścimy, żeby zniknęły łuski przy rzęsach. Jeśli popatrzymy na taką rzęsę pod mikroskopem, często znajdziemy na niej nużeńca, a przy jeszcze większym powiększeniu cały wszechświat drobnoustrojów.

Przerażające.

Ale przecież zęby też myjemy, zawsze to porównuję. Jeśli nużeniec żyje w mieszkach rzęs, to rzęsy w końcu zaczynają wypadać. Kiedy chcę zbadać pod mikroskopem rzęsę zarażonej osoby, nie muszę jej wyrywać, bo wychodzi sama. To obrazuje problem. Polecam też maść erytromycynową, której bakterie nie znoszą. Wmasowanie jej w brzegi powiek przynosi ulgę, zwłaszcza starszym pacjentom.

Dlaczego nużeniec tak lubi starszych?

Mają oni gorszą odporność i roztoczom łatwiej się u nich „zadomowić". Kiedy widzę, że pacjent ma rzęsy „oklejone" łuskami, od razu mogę postawić diagnozę, na ogół trafną. Zadbajmy o powieki.

Jak często trzeba je przemywać?

Kiedy rozpoznajemy zarażenie nużeńcem, terapia trwa sześć tygodni, ale polecam co jakiś czas ją powtarzać, bo problem lubi wracać. Chusteczki zmieniamy, żeby nie używać wyłącznie tych z wyciągiem z drzewa herbacianego; wybór jest spory. Okresowo trzeba czyścić brzegi powiek i stosować maść.

Jak na co dzień dbać o oczy? Robimy przerwy w pracy (zasada 20-20-20). Co jeszcze?

Klimatyzacja to problem. Zawsze lepiej otworzyć okno, żeby zwiększyć wilgotność. Dużo zależy też od wieku. Młode oko jest, zakładamy, w miarę zdrowe i tylko czynniki zewnętrzne pogarszają nasz komfort. W starszym wieku problemów jest więcej. Bardzo ważne jest dobranie prawidłowej korekcji okularowej. Jeśli okulary są źle dobrane, oczy będą boleć, nie ma na to siły.

Poza tym mamy epidemię krótkowzroczności. Według prognoz do 2050 roku krótkowzroczność może dotyczyć połowy ludzi na świecie. W krajach Azji Wschodniej odsetek krótkowidzów jest wysoki, ale i my szybkimi krokami zmierzamy w tym kierunku. Krótkowzroczność nasilają praca z bliska przy sztucznym świetle, smartfony i inne ekrany, na które patrzymy w młodości. Wszyscy to wiedzą, wszyscy się z tym zgadzają, ale większość ludzi nie stosuje się do zasad, które mogą poprawić sytuację. Młode oko musi się we właściwy sposób skalibrować na dalekie przedmioty, na horyzont w świetle słonecznym. Wtedy krótkowzroczność na ogół nie powinna się rozwinąć. Stąd tak ważne, by dzieci przebywały na zewnątrz co najmniej dwie godziny dziennie. Ale jeśli krótkowzroczność zacznie się pojawiać, są możliwości jej leczenia, a przynajmniej spowalniania.

I jeszcze jeden temat. Jeśli przed okiem nagle pojawiają się błyski albo widzimy dużo mętów, trzeba koniecznie iść do okulisty, bo istnieje ryzyko przedarcia siatkówki. Dochodzi do niego wtedy, kiedy ciało szkliste wyrwie otwór w obwodowej części siatkówki. Przez ten otwór płyn może się przedostać pod siatkówkę i ją odwarstwić. Jeśli nie zdążymy zbadać i leczyć chorego na etapie przedarcia, a siatkówka już się odwarstwi, pacjent musi zostać skierowany do szpitala. Jeśli jest tylko przedarcie, można laserem przytwierdzić siatkówkę do podłoża. Nieleczone odwarstwienie kończy się utratą widzenia w tym oku.

Błyski i męty to coś niepokojącego, więc raczej nie będziemy zwlekać z wizytą.

Bywa też tak, że są błyski i męty, a przedarcia nie ma. Czasem pojawia się ono kilka dni później. Dlatego staramy się zbadać takiego pacjenta ponownie po tygodniu czy dwóch.

A ekrany? Oskarża się je o całe zło świata, tymczasem mnie lepiej czyta się e-booki niż książki papierowe.

Soczewka w oku jest częścią układu optycznego, dzięki niej do pewnego momentu funkcjonujemy bez okularów. Ale stopniowo ulega ona degradacji: staje się mniej elastyczna, opalizuje, gorzej wygląda. W przypadku e-booków może chodzić o zmiany czułości kontrastowej. Kiedy się pogarsza, mogą zmieniać się preferencje i łatwiej czyta się tekst podświetlony, z mocniejszym kontrastem. Jednak jeśli prawidłowo przeprowadzi się operację zaćmy i wszczepi dobrą soczewkę, mamy szansę odzyskać widzenie zbliżone do tego z młodości: wraca kontrast, kolory są żywsze. Sprawdźmy jednak, kto będzie operację wykonywać i jaką metodą.

A przecież mówi się, że operacja zaćmy to dziś żaden problem, że każdy lekarz zrobi ją z zamkniętymi oczami...

To nieprawda. Jedna sprawa to precyzja nacięć, druga to użyte materiały. Do okulistyki, jak do wielu dziedzin medycyny, wchodzi automatyzacja i to akurat jest pozytywne, choć nie zawsze maszyny kochamy. Pierwsza część zabiegu jest wtedy wykonywana automatycznie, nacięcia są jak „od sztancy", a chirurg jedynie odsysa fragmenty soczewki i wkłada sztuczną. Zmniejsza się zależność od chirurga, poprawia się precyzja operacji. Przy dobrych materiałach efekt będzie znakomity. A materiały są różne, niektóre niskiej jakości, niegwarantujące przetrwania kilkudziesięciu lat. Tej operacji się nie powtarza. Załóżmy, że ktoś przechodzi ją w wieku 60 lat. Może żyć jeszcze długo, a jeśli materiał nie wytrzyma próby czasu, soczewka będzie mętnieć albo opalizować. Trzeba sprawdzać, jaka zostanie użyta.

Nie ignorujmy problemów ze wzrokiem. Przy zmianach w widzeniu warto wybrać się do lekarza, choćby po to, żeby się uspokoić. Przecież oczy są ważne dla każdego. ●

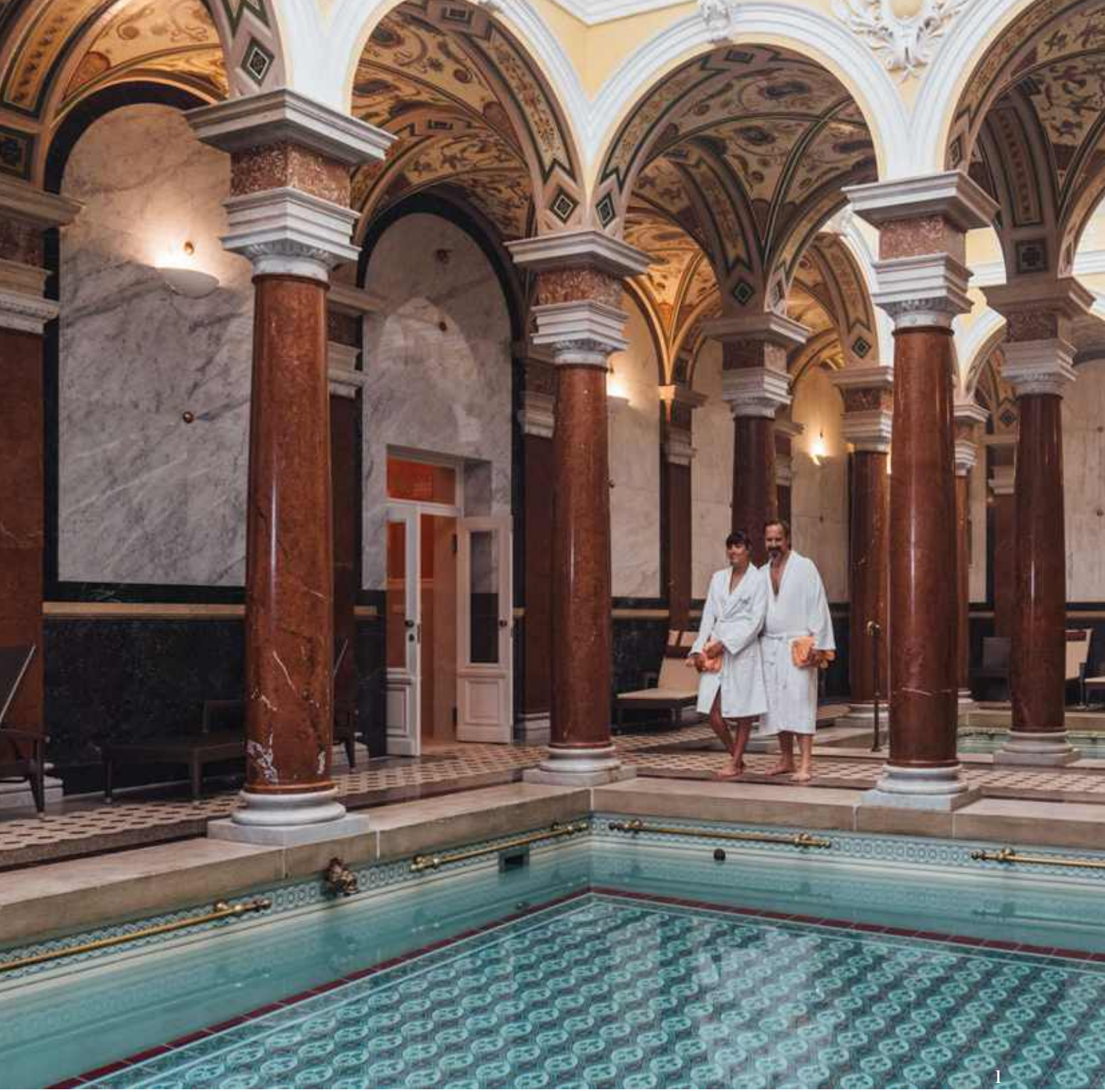


DR NAUK MED. ANDRZEJ LIPIŃSKI

ukończył Pomorską Akademię Medyczną w Szczecinie. Specjalizację II stopnia z okulistyki uzyskał z wyróżnieniem w 1999 roku. Tytuł doktora nauk medycznych zdobył w 1997 roku. Członek Polskiego Towarzystwa Okulistycznego.

ZDJĘCIE: PRYWATNE

eprasa.pl 9f04a262dc



1

WODA *i* CZAS

Tekst **MAGDA ROSŁANIEC**

eprasa.pl 9f04a262dc



2



3

1. Łaźnie rzymskie z marmurowymi kolumnami w hotelu Ensana Nové Lázně w Mariańskich Łaźniach. Cały hotel został zaprojektowany w stylu neorenesansowym i do dziś służy dokładnie temu samemu celowi, dla którego powstał 130 lat temu: kąpielom w leczniczej wodzie i regeneracji. **2.** Inhalacje różnymi mieszankami gazów to jeden z zabiegów stosowanych w uzdrowiskach. **3.** Royal Cabin – pokój kąpielowy króla Edwarda VII.

Witamy w Royal Cabin, salonie kąpielowym zaprojektowanym specjalnie dla króla Edwarda VII, który uwielbiał tu odpoczywać. Przygotowałam dla pani kąpiel w naturalnej wodzie mineralnej nasyconej dwutlenkiem węgla, pochodzącej z naszych miejscowych źródeł. Życzę przyjemnego zabiegu – mówi pielęgniarka i zamyka drzwi.

Zostaję sama. Z historią wokół. Jestem w hotelu Nové Lázně w Mariańskich Łaźniach, jednym z najbardziej niezwykłych historycznych wnętrz uzdrowiskowych w Europie z 1896 roku. Do dziś można podziwiać tu oryginalną architekturę i piękną ceramikę na ścianach. Wchodzę do mosiężnej wanny z ciepłą wodą o temperaturze 34 stopni, uznawanej za idealną, bo nie przegrzewa organizmu, doskonale rozluźnia mięśnie i pozwala ciału najlepiej przyswajać cenne minerały rozpuszczone w wodzie. Na początku jestem nieco oszołomiona miejscem i cała moja uwaga koncentruje się na wystroju salonu. Świadomość, że leżę naga w wannie w przestrzeni, w której odpoczywał kiedyś brytyjski monarcha, nie daje mi spokoju. Architektura, dekoracje i detale pamiętające belle époque przenoszą mnie do innego świata.

Po chwili przestaję myśleć o królu Edwardzie i odkrywam, że na mojej skórze pojawiają się maleńkie pęcherzyki. Woda zachowuje się trochę jak szampan – delikatnie musuje, łaskocze ciało, a skóra zaczyna się lekko czerwienić. To nie minerały tworzą te bąbelki, lecz naturalny dwutlenek węgla rozpuszczony w wodzie. Gaz częściowo przenika przez skórę i powoduje rozszerzenie drobnych naczyń krwionośnych, przez co zwiększa się przepływ krwi w skórze i poprawia mikrokrążenie. Przestaję analizować, co się dzieje w wodzie i nie myślę już o tym, kto leżał w tej wannie przede mną. Po prostu odpoczywam. I właśnie wtedy przychodzi mi do głowy myśl: że bez względu na to, czy jesteś królem, czy zwykłym śmiertelnikiem, czy urodziłaś się w XII czy XXI wieku, twoje ciało potrzebuje dokładnie tego samego –regeneracji, odpoczynku i przyjemności. I właśnie po to zostały wymyślone uzdrowiska zwane również miastami SPA.

UZDROWISKO, KURORT, SPA

Przyjechałam do Czech, do uzdrowiskowego trójkąta: Karlowych Warów, Mariańskich Łaźni i Franciszkowych Łaźni – trzech blisko położonych siebie miast, które razem z ośmioma innymi europejskimi kurortami tworzą wpisany na listę UNESCO zespół The Great Spa Towns of Europe. To właśnie tutaj narodził się model europejskiego kurortu, w którym leczenie wodą i spotkanie z naturą splatało się z kulturą, sztuką i życiem towarzyskim.

Choć tradycje uzdrowiskowe tych miejsc sięgają nawet XIII wieku, ich prawdziwy złoty wiek rozpoczął się na przełomie ►

Po wizycie w czeskim trójkącie uzdrowiskowym – Karlowych Warach, Mariańskich Łaźniach i Franciszkowych Łaźniach, wpisanych na listę światowego dziedzictwa UNESCO – wiem już, że prawdziwe znaczenie SPA kryje się w łacińskim *sanus per aquam:* zdrowie przez wodę. Tutaj woda nie jest luksusowym dodatkiem, ale naturalnym lekarstwem.

eprasa.pl 9f04a262dc





1. Kąpiel w wodzie termalnej. **2.** Zabytkowa kolumnada w Mariańskich Łaźniach, gdzie kuracjusze mogą pić wody mineralne i termalne prosto ze źródła, a dodatkowo to elegancka przestrzeń do spacerów i spotkań towarzyskich.

XVIII i XIX stulecia. To wtedy przez te trzy miasta przewinęła się właściwie cała elita Europy. Przyjeżdżali tu królowie i cesarze, politycy, pisarze, kompozytorzy i artyści. W Karlowych Warach Johann Wolfgang Goethe był aż 13 razy. W Mariańskich Łaźniach spacerował Fryderyk Chopin, który przyjechał tu w 1836 roku, a później pojawiali się Richard Wagner, Gustav Mahler, Friedrich Nietzsche, Franz Kafka, Rudyard Kipling czy Mark Twain. To również ulubione miejsca cesarza Franciszka Józefa I, a król Edward VII był tu dziewięć razy.

Rano kuracjusze wychodzili z eleganckich hoteli z porcelanowymi kubkami w dłoniach i powoli przechadzali się po kolumnadach, popijając wodę ze źródeł. Później spotykali się w hotelowych salonach, na koncertach, przedstawieniach i wieczornych spacerach. Uzdrowisko nie było już tylko miejscem, do którego przyjeżdżało się po zdrowie. Stało się sceną życia towarzyskiego, kulturalnego i politycznego – europejskim salonem, w którym równie ważne jak picie wody było to, kogo można było przy jej źródle spotkać.

Lekarz balneolog dobiera do indywidualnych potrzeb pacjenta naturalne surowce lecznicze dostępne w uzdrowisku: wody mineralne, borowiny, torf, gazy lecznicze.

PO SPOKÓJ

Dziś towarzyska funkcja uzdrowisk ustępuje miejsca trosce o zdrowie i potrzebie spokoju oraz regeneracji w coraz szybszym i przebodźcowanym świecie. Wiele osób przyjeżdża tu na kilka dni, żeby złapać oddech, pospacerować, odpocząć, spróbować zabiegów regeneracyjnych. Osobom, które chcą naprawdę skorzystać z leczniczego potencjału uzdrowiska, eksperci zalecają dłuższy pobyt – najlepiej dwa, trzy tygodnie. Coraz więcej osób decyduje się na taki turnus. I wcale nie są to wyłącznie emeryci. Rośnie świadomość, że lepiej jest zapobiegać, niż leczyć, a kilka tygodni poświęconych zdrowiu może być inwestycją, która procentuje długo po powrocie do domu.

Dłuższy pobyt w uzdrowisku zaczyna się od wizyty u lekarza balneologa – specjalisty, który zna właściwości miejscowych naturalnych zasobów i potrafi dobrać je do potrzeb konkretnego pacjenta. Po zebraniu wywiadu i ocenie stanu zdrowia rozpisuje indywidualny plan kuracji. Mogą się w nim znaleźć kąpiele i kuracje pitne z wykorzystaniem wód mineralnych, zabiegi z naturalnym dwutlenkiem węgla czy karboksyterapia, podczas której gaz podawany jest w formie zastrzyków. Do tego dochodzą okłady z borowiny lub torfu leczniczego, inhalacje, masaże i fizjoterapia. Lekarz może zalecić również odpowiednią dawkę ruchu, odpoczynku, snu czy zmianę sposobu odżywiania.

To właśnie różni współczesną kurację uzdrowiskową od pobytu w hotelowym SPA ze zwykłym basenem i jacuzzi. Tutaj natura jest częścią terapii, a lekarz wie, jak wykorzystać jej zasoby w zależności od potrzeb pacjenta. Woda mineralna, dwutlenek węgla, torf i borowina, czyste powietrze oraz ruch nie są dodatkiem do pobytu – są jego podstawą.

U ŹRÓDEŁ

W trzech uzdrowiskach zachodnioczeskiego trójkąta korzysta się z różnych naturalnych zasobów. W Karlowych Warach jest aż 79 źródeł wód mineralnych, z których 13 służy do kuracji pitnej. Są to przede wszystkim wody termalne – mają one od 30 do ponad 70°C. Najsłynniejsze źródło numer 1 (Vřídlo) wydobywa się z głębokiego systemu wodnego sięgającego 2,5 kilometra, a jego woda ma 73°C. Mariańskie Łaźnie to około 40 naturalnych źródeł w granicach miasta i około 100 kolejnych w okolicy. Wiele z nich zostało doprowadzonych do hoteli, żeby zapewnić kuracjuszom bezpośredni dostęp. We Franciszkowych Łaźniach aktywnie wykorzystywane są 23 bogate w dwutlenek węgla źródła.

Wody mineralne różnią się składem i właściwościami. Najczęściej pojawiają się w nich wapń, magnez, sód, żelazo, wodorowęglany, siarczany i chlorki, ale ich proporcje decydują o tym, do jakiej kuracji dana woda jest zalecana. W Mariańskich ►

eprasa.pl 9f04a262dc

WP kobieta

#WSZECHMOCNE



Finał 5. edycji

Plebiscytu Wszechmocne!

POZNAJ TEGOROCZNE LAUREATKI
NA **WSZECHMOCNE.WP.PL**

Sponsor strategiczny: APART.pl

eprasa.pl 9f04a262dc





1. Mariańskie Łaźnie to miasto, które jest jednym wielkim parkiem. **2.** Karlowe Wary, malowniczo położone w dolinie rzeki Teplá, wśród zalesionych wzgórz zachodnich Czech, zachwycają wyjątkową architekturą uzdrowiskową.
Dojazd: autem z Katowic około 5-6 godz., samolotem z Warszawy do Pragi ok. 1,5 godz. plus transfer autem ok. 2 godz.

Łaźniach na przykład woda ze źródła Karolina, bogata w magnez, jest wykorzystywana przy dolegliwościach układu moczowego, a silnie zmineralizowane źródło Křížový – przy problemach trawiennych i metabolicznych. We Franciszkowych Łaźniach woda ze źródła żelazistego jest zalecana m.in. przy niedoborach żelaza i rekonwalescencji. Nie istnieje jedna „najlepsza" woda uzdrowiskowa – jest woda odpowiednia dla konkretnego człowieka i jego potrzeb.

To jest właśnie prawdziwe SPA – *sanus per aquam*, czyli zdrowie przez wodę. Uzdrowiskowe wody mają niewiele wspólnego z wodą stołową: każda ma charakterystyczny, czasem zaskakujący, intensywny, mówiąc delikatnie, smak i zapach, bo zawiera różne proporcje minerałów i naturalnego dwutlenku węgla. Niektóre nie są smaczne, ale traktuje się je jak lekarstwo, a nie napój, dlatego o tym, z którego źródła, ile i jak często pić, decyduje lekarz. Właśnie dlatego powstał jeden z najbardziej charakterystycznych symboli czeskich uzdrowisk – porcelanowy kubeczek z dzióbkiem. Nie jest tylko elegancką pamiątką. Dzióbek pozwala pić małymi łykami, kierując strumień wody prosto do gardła i ograniczając jej kontakt z zębami i jamą ustną; przy gorących wodach dodatkowo pozwala schłodzić ją w drodze do ust.



Magda Rosłaniec u źródła.

Oprócz wody innym niezwykłym naturalnym skarbem w czeskich uzdrowiskach jest dwutlenek węgla, nazywany tutaj „gazem Marii". Wydobywa się go z naturalnego źródła i od ponad 200 lat wykorzystuje w kuracjach. Stosowany między innymi w suchych kąpielach gazowych i w zastrzykach z CO_2 wykonywanych miejscowo przy dolegliwościach bólowych. Jedną z przyjemniejszych form terapii tym gazem jest Maria's Pool. Wchodzi się w szlafroku do pustego basenu i siada na schodkach – nie ma w nim ani kropli wody, a przy dnie gromadzi się niewidoczny dwutlenek węgla, otulając dolną część ciała. Po chwili można poczuć przyjemne ciepło i delikatne mrowienie skóry – to właśnie działanie gazu, który rozszerza naczynia krwionośne i poprawia przepływ krwi.

OTOCZENIE, KTÓRE LECZY

Uzdrowiskowe kuracje dzieją się tu nie tylko w gabinetach czy przy źródłach. Równie ważne jest to, co znajduje się wokół. Trzy miasta są pięknie wpisane w górzysty krajobraz, otoczone lasami, parkami i ogrodami. Mariańskie i Franciszkowe Łaźnie zachwycają spokojem i kameralnym charakterem. Karlowe Wary to całkiem spore turystyczne miasto, ale i tu czuć ducha uzdrowiska, ludzie raczej snują się rekreacyjnie po chodnikach, a nie pędzą do biura. Wokół mnóstwo ścieżek spacerowych i wyznaczonych szlaków z punktami widokowymi. Świeże powietrze, zieleń, światło, cisza i harmonia starannie zaprojektowanej architektury tworzą środowisko, które sprzyja wyciszeniu i regeneracji. Coraz częściej mówi się o takich miejscach jako o „krajobrazie terapeutycznym", bo nasze samopoczucie zależy nie tylko od tego, czym leczymy ciało, ale również od tego, w jakiej przestrzeni żyjemy i odpoczywamy. W uzdrowisku powrót do natury jest częścią kuracji – a nic nie pozwala tak zwolnić, odetchnąć i poczuć, że wracamy do siebie, jak kontakt z naturą. Dziś, kiedy chcemy mieć wszystko szybko, a na niemal każdą dolegliwość znaleźć tabletkę, pobyt w uzdrowisku przypomina, że niektóre rzeczy potrzebują czasu. Że regeneracja zaczyna się czasem od prostych rzeczy: kontaktu z naturą, spokojnego oddechu, kąpieli, spaceru wśród drzew i uważności na potrzeby własnego ciała. Może właśnie to jest dziś prawdziwym luksusem – czas, którego nie musimy nikomu oddawać, i przestrzeń, w której możemy po prostu być. A królewski odpoczynek? Okazuje się, że wcale nie trzeba być królem, żeby sobie na niego pozwolić. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY CZECH TOURISM: JAN PŘEROVSKÝ, MARTIN VRBICKÝ, ZDENĚK MATYAS, DAVID MARVAN, LADISLAV RENNER, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 9f04a262dc

agata

TU WIDAĆ *kobiecą* RĘKĘ

Twoja magia Świąt.

W blasku świec rodzi się domowe ciepło. Zimowe koce i dekoracyjne poszewki zachęcają do celebracji przytulności. Bożonarodzeniowe dekoracje przywołują dziecięcą radość. W tym wnętrzu najważniejsza jest obecność i wspólne doświadczanie magicznych chwil.







Dekoracje na Boże Narodzenie od Agaty pomogą stworzyć w Twoim domu wyjątkową atmosferę Świąt.
agatameble.pl

eprasa.pl 9f04a262dc

Jego wysokość ziemniak

NIESPRAWIEDLIWIE TRAKTOWANY PRZEZ DIETETYKÓW, DZIŚ ODZYSKUJE DOBRE IMIĘ. I OKAZUJE SIĘ, ŻE MOŻE BYĆ WAŻNY DLA BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOŚCIOWEGO PLANETY!

Nie chcę wyjść na przemądrzałą, ale wiem, co dobre. I kocham ziemniaki. Mówi się o nich, że tuczą, są takie banalne... Tymczasem naukowcy widzą w nich coś zupełnie innego: jedne z roślin, które mogą nam pomóc wyżywić świat w coraz trudniejszym klimacie.



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

Ziemniak zresztą od początku był specjalistą od trudnych warunków. Został udomowiony około 8 tysięcy lat temu w Andach, w zimnie, przy dużych różnicach temperatur i na niezbyt łaskawych glebach. Do dziś ziemniaki w Andach rosną na wysokości ponad 4 tysięcy metrów.

Bo ziemniak to nie jest po prostu ziemniak. W Andach uprawia się około 4 tysięcy rodzimych odmian, a na świecie mówi się o 5 tysiącach. Są żółte, czerwone, niemal czarne, fioletowe, podłużne, okrągłe, guzowate. Jedne świetnie znoszą mróz, inne suszę, jeszcze inne są odporne na konkretne choroby. Ta różnorodność to dzisiaj biologiczny skarbiec, z którego hodowcy próbują wyciągać to, co potrzebne rolnictwu przyszłości. Bo ziemniak ma kilka cech niezwykle cennych z punktu widzenia bezpieczeństwa żywnościowego. Rośnie stosunkowo szybko – niektóre odmiany można zbierać już po około 3 miesiącach. Daje dużo pokarmu z niewielkiej powierzchni i efektywnie wykorzystuje wodę. Dlatego trwają prace nad odmianami jeszcze lepiej znoszącymi suszę, upały i zasolenie gleby, odpornymi na zarazę ziemniaczaną, wirusy itd.

A ziemniak już raz zmienił historię naszego kontynentu. Do Europy trafił w XVI wieku i z czasem pozwolił wyżywić rosnącą populację. Wielki Głód w Irlandii (nastał w 1845 roku po zniszczeniu upraw przez zarazę ziemniaczaną) przypomina, jak niebezpieczne jest uzależnienie wyżywienia od niewielkiej liczby odmian. Choć oczywiście skalę tragedii spotęgowały także bieda, stosunki własnościowe i polityka brytyjskich władz. Dziś banki genów przechowują tysiące odmian ziemniaka – także po to, żebyśmy tej lekcji nie zapomnieli.

Dietetycznie też potraktowaliśmy ziemniaka dość niesprawiedliwie. Sam nie jest przecież bombą kaloryczną. Jest źródłem skrobi, ale dostarcza też potasu, witaminy C (przez lata był jej ważnym źródłem), witamin z grupy B i związków bioaktywnych. Odmiany fioletowe i czerwone zawierają dodatkowo barwne polifenole. Problem zaczyna się, gdy ziemniaka zamieniamy we frytki lub chipsy, dokładając do niego sporą porcję tłuszczu i soli.

Mam jednak kuchenny trik. Gdy ugotowanego ziemniaka schłodzimy, część jego skrobi ulega retrogradacji i powstaje więcej skrobi opornej, która nie jest trawiona w jelicie cienkim, może natomiast stać się pożywką dla bakterii jelitowych i ma mniej kalorii. Czyli wczorajsze ziemniaki w sałatce mogą mieć pewną przewagę nad świeżo ugotowanymi.

A przyszłość? Tu robi się naprawdę ciekawie. Z ziemniaków powstają już nie tylko purée, placki i kopytka, ale też produkty fermentowane, skrobie i nowe składniki żywności. I choć bulwa zawiera tylko około 2% białka, jest ono dobrej jakości i ma ciekawe właściwości technologiczne. Co więcej, można je odzyskiwać z soku pozostającego po produkcji skrobi. Z czegoś, co było produktem ubocznym, otrzymujemy koncentrat lub izolat białka do produkcji żywności wysokobiałkowej i roślinnej.

I nagle swojski kartofel zaczyna wyglądać jak całkiem poważne *future food*. FAO widzi w ziemniaku roślinę ważną dla przyszłego bezpieczeństwa żywnościowego – wydajną, dostępną i możliwą do uprawy w bardzo różnych warunkach. A więc być może jedzenie przyszłości nie będzie egzotycznym proszkiem z laboratorium. Być może od dawna leży w naszej piwnicy. ●

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.

eprasa.pl 9f04a262dc

NORSAN

Twój specjalista OMEGA-3 z Norwegii



FRIEND OF THE SEA

IFOS

Nr 1
w niemieckich aptekach

LAUR KONSUMENTA 2025

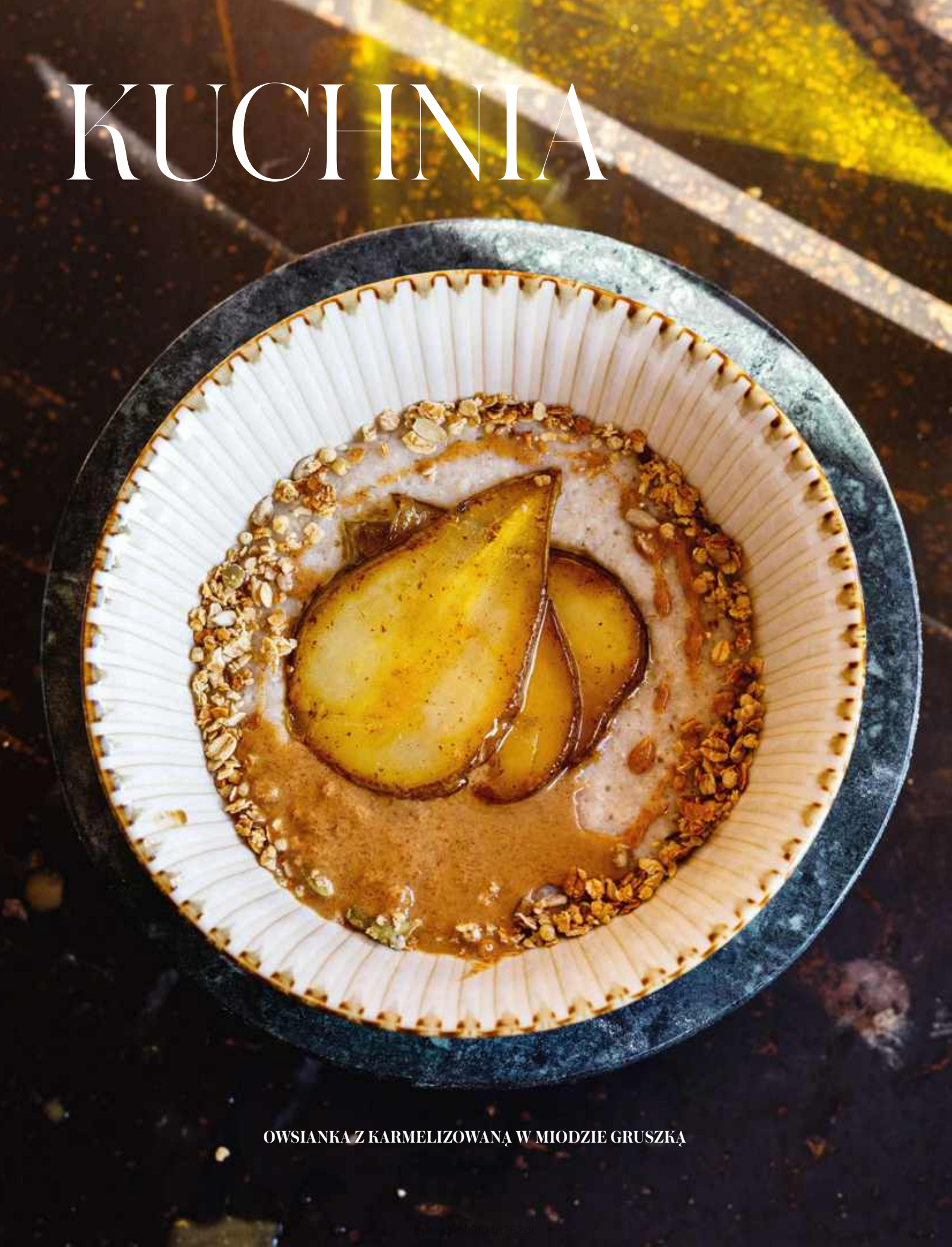
- 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA): jedna łyżka stołowa
- Naturalny olej z dziko żyjących małych ryb atlantyckich poławianych u wybrzeży Norwegii
- Z dodatkiem biologicznej oliwy z oliwek bogatej w polifenole
- Starannie oczyszczony olej z PCB i metali ciężkich
- Naturalne oleje: nieskoncetrowane i z niskim TOTOX
- Przyjemny, swieży smak i łatwość łączenia z żywnością

Dostępny w najlepszych aptekach oraz sklepie internetowym NORSAN: www.norsan-omega.pl

★★★★★ 4,96

eprasa.pl 9f04a262dc

KUCHNIA



OWSIANKA Z KARMELIZOWANĄ W MIODZIE GRUSZKĄ

Najlepsza OWSIANKA na ŚWIECIE

NAJBARDZIEJ ORTODOKSYJNA, TA SZKOCKA, MA ZALEDWIE TRZY SKŁADNIKI – WODĘ, PŁATKI OWSIANE I SÓL. PROSTA BAZA, A DAJE TYLE MOŻLIWOŚCI NA JEJ UROZMAICENIE, PODKRĘCENIE SMAKU CZY DODANIE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH. W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM NIC TAK NIE ROZGRZEWA I NIE KOI, DAJĄC PRZY OKAZJI ENERGIĘ NA CAŁY DZIEŃ.

Tekst **JOANNA OLEKSZYK** *Zdjęcia* **MAGDA KLIMCZAK**

Jadali ją na śniadanie nasi praprzodkowie, na długo zanim na stołach zaczął królować chleb. W jednej z najstarszych osad na terenie Niemiec archeolodzy znaleźli naczynie pochodzące sprzed pięciu tysięcy lat, w którym zachowały się resztki przypalonej owsianki. I choć była podstawą diety na terenie całej średniowiecznej Europy, to właśnie Szkoci uczynili z niej swoje danie narodowe.

Przypomina o tym krzepiący i ciepły niczym tytułowe danie dokument „Najlepsza owsianka na świecie" w reżyserii Constantine'a Costiego. Akcja rozgrywa się jesienią kilka lat temu, podczas corocznych Mistrzostw Świata w Gotowaniu Owsianki, które odbywają się w górskiej wiosce Carrbridge. To tu z całego świata zjeżdżają uczestnicy rywalizujący o nagrodę Złotego Mieszadła. W tym roku (mistrzostwa odbyły się 3 października) konkurs wygrała Gina Saarberg z Holandii, jej sekretem okazała się przywieziona z domu woda. A kto zwycięży (a właściwie zwyciężył) w 2023? Czy będzie to Lisa Williams, nazywana „królową owsianki", wracająca, by odzyskać trofeum, czy może ktoś z młodej generacji uczestników na czele z Tobym Wilsonem, australijskim szefem kuchni, i Londyńczykiem Adamem Kianim, który uzbrojony w podarowane mu przez babcię mieszadło, ma własną, specjalną technikę mieszania. Niczego nie zdradzamy, to trzeba zobaczyć.

UMIŁOWANIE PROSTOTY

– *Porridge*, czyli szkocka owsianka, to obok kiltu, wrzosowisk i whisky jeden z głównych symboli Szkocji – mówi Patrycja Bukalska, autorka książki „Ziemia jednorożca. Podróż po Szkocji", z którą łączę się na Zoomie. Pokazuje mi właśnie wyciągnięte ze swojej spiżarki płatki owsiane firmy Hamlyns, która sponsoruje Mistrzostwa Świata w Gotowaniu Owsianki. Niedaleko Macduff, gdzie pomieszkuje Patrycja, w rybackim miasteczku w północno-wschodniej Szkocji, znajduje się jeden z jej młynów. Patrycja pierwszy raz przyjechała do Szkocji z przyszłym mężem, potem odbyli tu podróż poślubną. Dziś dzieli swoje życie pomiędzy Szkocję a Polskę.

Pytam, czy dobrze mi się wydaje, że Polacy darzą Szkotów sporą sympatią. – Myślę, że łączy nas umiłowanie wolności, chęć decydowania o sobie, pewna hardość i nieugiętość. Szkoci, podobnie jak Polacy, mają za sobą trudne doświadczenie ucisku ze strony o wiele potężniejszego sąsiada. Zresztą i dziś żywo dyskutuje się o potrzebie odłączenia się od Wielkiej Brytanii, mówi się o kolejnym referendum w tej sprawie. Ale ta sympatia działa też w drugą stronę. Polacy są w Szkocji bardzo dużą mniejszością, zarówno jeśli mówimy o emigracji powojennej, jak i tej najnowszej – wyjaśnia Patrycja. I dodaje: – Są jeszcze dwie cechy, bardzo szkockie, które idealnie oddaje ►



eprasa.pl 9f04a262dc

film „Najlepsza owsianka na świecie". Pierwsza to silne poczucie wspólnoty. Pisałam o tym w książce. Dla Szkotów ogromnie ważne jest troszczenie się o wszystkich członków swojej społeczności. Na przykład w ubiegłą zimę były tu wielkie opady śniegu, co jest zjawiskiem nieczęstym. Zasypało drogi i wiele gospodarstw zostało odciętych od świata. Niesamowite było obserwować, jak mieszkańcy się o siebie nawzajem troszczyli. Farmerzy przebijali się przez zaspy traktorami, by dowieźć sąsiadom zakupy, zawieźć kogoś do lekarza czy odholować samochód. Zawsze kiedy tu jestem, wiem, że mogę liczyć na ludzi wokół siebie.

Druga typowo szkocka rzecz to umiłowanie prostoty. Wszystko ma być jak najmniej wymyślne, nieskomplikowane, najbardziej wierne oryginalnemu przepisowi. – W Szkocji życie jest bardziej prawdziwe i autentyczne właśnie dlatego, że jest stosunkowo proste. Ludzie są tacy, jacy są naprawdę. Nie ma gry pozorów czy udawania – mówi Patrycja. – Podobnie jest ze szkocką *porridge* – to tylko woda, sól i płatki owsiane, ale znaczenie ma ich rodzaj i jakość. Odmian owsa i sposobów obróbki jego ziaren jest wiele. W zeszłym roku mistrzostwa wygrał Norweg Sven Seljom, który przywiózł ze sobą podobno najlepszy rodzaj kaszy owsianej, *pinheads* z ziaren czarnego owsa, dawnej i rzadkiej odmiany. Ale owsiankę można robić też z grysiku owsianego, kaszki czy kaszy owsianej oraz z płatków.





Kadry z „Najlepszej owsianki na świecie" (w kinach od 27 listopada).

MODNE SUPERFOODS

Owies sprowadzono do Szkocji około 600 roku n.e. Przyjął się od razu, także dlatego, że można go z powodzeniem uprawiać na ubogich glebach wyżynnych, również w Highlands, gdzie położone jest Carrbridge. Przygotowywana na jego bazie papka stała się stałym elementem szkockiej codzienności. – Było to jedzenie sycące, podawane na ciepło, czyli rozgrzewające w chłodne noce i dni, ale też stosunkowo dostępne i tanie – podkreśla Patrycja Bukalska. Przypomina, że nie tak dawno w każdej szanującej się szkockiej kuchni, zwłaszcza na wsi, była owsiankowa szuflada. Wlewało się do niej ugotowaną rano gęstą masę, która zastygała, dzięki czemu później dawała się kroić na kawałki. Taki kawałek można było zawinąć w płótno i wziąć ze sobą. Autorka książek kulinarnych i felietonistka Liz Ashworth twierdzi, że owsiane produkty to „original fast food", czyli pierwszy fast food, bo można je było zabrać wszędzie, także pożywić się po drodze.



CIASTECZKA OWSIANE Z ROZMARYNEM

W szkockim folklorze owsiankę od dawna wiąże się ze szczęściem i pomyślnością. Tradycja druidów głosiła, że należy mieszać ją specjalnym mieszadłem (by nie powstawały grudki), wyłącznie zgodnie z ruchem wskazówek zegara, w przeciwnym razie wzywa się diabła. Robert Burns, największy szkocki bard, też pisał o owsiance. Harry Potter jadł ją na śniadanie w szkolnej stołówce. – Owsianka nigdy nie przestała być popularna w Szkocji, ale kiedyś jedzono jej zdecydowanie więcej. Ostatnie 20 lat to jednak spektakularny powrót owsa jako jednego z superfoods, dającego energię i kojącego układ pokarmowy oraz nerwowy – mówi Patrycja. Według najnowszych badań ta prosta, rozgrzewająca i sycąca potrawa obniża cholesterol, ma działanie przeciwzapalne i stabilizujące poziom cukru w organizmie. Samo zdrowie!

Klasyczne szkockie dodatki do owsianki to zimne mleko lub słodka śmietanka oraz cukier (albo to i to). – Jest tu wiele poziomów ortodoksji. Raz w hotelu na północy Highlands

eprasa.pl 9f04a262dc



OWSIANKA ZE ŚLIWKAMI I BORÓWKAMI

miałam okazję zjeść owsiankę z dodatkiem whisky – wspomina Patrycja. – Nie skorzystałam, bo to było jednak śniadanie. Innymi dodatkami do wyboru były miód, konfitura i śmietanka. Osobiście najbardziej lubię jeść ją z owocami, na przykład borówkami i bananem.

Owsianka jest modna, i słusznie. Dziś każdy może przyrządzić ją na własny, wymyślny sposób. A sam owies szerzej wykorzystywać w kuchni. Tak jak robią Szkoci. – Bardzo popularne są tu ciasteczka owsiane, czyli *oatcakes*, zaś mąkę czy kaszę owsianą znajdziemy w wielu przepisach – mówi Patrycja Bukalska. Kiedy pisała książkę i zgłębiała temat m.in. *herring lassies*, dziewcząt pracujących przy obróbce ryb, znalazła przepis na śledzia w płatkach owsianych, swojego czasu bardzo popularne danie.

Modna jest też sama Szkocja, zarówno jeśli mówimy o kuchni, bo to oznacza dobrej jakości, proste i naturalne składniki, ale też o ucieczce przed typowymi turystycznymi szlakami. Patrycja Bukalska ostrzega jednak przed *balmorality* – balmoralizem. – To takie powierzchowne, stereotypowe traktowanie wybranych cech Szkocji, ich turystyczna obróbka – wyjaśnia. – Zaczęło się to kreować w okresie panowania królowej Wiktorii, która lubiła rezydować właśnie w szkockiej posiadłości Balmoral. Zachwycano się wtedy kulturą Highlands jako ojczyzny romantycznych ►

eprasa.pl 9f04a262dc



ŚLEDŹ W PŁATKACH OWSIANYCH – HERRING IN OATMEAL

poetów i wojowników, a jednocześnie tych autentycznych Highlanderów wysiedlano, by zrobić miejsce dla owiec. Dużo było w tym hipokryzji.

Szkocja to nie tylko wrzosowiska, kilt, whisky i mistrzostwa owsianki. Trzeba trochę czasu, by zajrzeć pod tę atrakcyjną i oczywistą powłoczkę. Kiedy najlepiej to zrobić? – Poza sezonem, kiedy nie ma turystów, ale wtedy pogoda jest wymagająca i nie wszystkie atrakcje są czynne – ostrzega Patrycja. – Kiedy w lutym byłam w podróży poślubnej na wyspie Skye, trudno nam było nawet znaleźć działającą kawiarnię. Dlatego na pierwszy raz doradzałabym czerwiec, zwłaszcza jeśli chce się jechać na północ, bo wtedy dni są najdłuższe i najprzyjemniejsze. Termin numer dwa to sierpień, bo wtedy już w pełni kwitną wrzosowiska, a nadal jest ciepło. Natomiast jeśli ktoś ma ochotę na prawdziwą szkocką melancholię, zacinający deszcz, silny wiatr i huczące morze – to najlepsze będą listopad i styczeń. Tylko wtedy trzeba jeść dużo owsianki na śniadanie – śmieje się Patrycja. ●



Patrycja Bukalska **„ZIEMIA JEDNOROŻCA. PODRÓŻ PO SZKOCJI”** Wydawnictwo Czarne.

OWSIANKA Z KARMELIZOWANĄ W MIODZIE GRUSZKĄ

SKŁADNIKI: 4 łyżki płatków owsianych, 200 ml wody, szczypta soli, 1/2 gruszki, 1 łyżka miodu, 1/2 łyżeczki masła, szczypta mielonego imbiru, 2 łyżki musli orzechowego (najlepiej domowego), 1 łyżka gładkiego masła migdałowego.

Płatki owsiane zalej zimną wodą, dodaj odrobinę soli i zagotuj. Gotuj około 5 minut. Gruszkę pokrój w plasterki, na patelni rozpuść masło, dodaj miód, imbir i plasterki gruszki. Karmelizuj na małym ogniu przez około 2 minuty i zmień stronę.

Przełóż do miski ugotowaną owsiankę, ułóż na wierzchu plasterki gruszki, dodaj musli i masło migdałowe.

CIASTECZKA OWSIANE Z ROZMARYNEM

SKŁADNIKI: 100 g płatków owsianych, 100 g mąki, 10 g cukru, 1 łyżeczka soli, 80 g zimnego masła, 1 jajko, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, 2 łyżki pociętego drobno rozmarynu.

Płatki owsiane zmiel w blenderze. W misce połącz suche składniki i drobno pocięte igiełki rozmarynu. Dodaj zimne masło pokrojone w kostkę i zrób kruszonkę. Jajko wbij do miseczki, rozkłóć widelcem i dodaj do kruszonki. Zagnieć ciasto.

Na stolnicę posypaną delikatnie mąką wyłóż zagniecione ciasto. Rozwałkuj na grubość 3-4 milimetrów i wycinaj foremką ciasteczka.

Piecz w temperaturze 180 stopni około 15 minut. Podawaj z serami pleśniowymi, konfiturą lub zjadaj same.

OWSIANKA ZE ŚLIWKAMI I BORÓWKAMI

SKŁADNIKI: 4 łyżki owsianki, 250–300 ml wody, szczypta soli, kardamon (strączek), laska cynamonu, 1 łyżeczka masła, 5 śliwek, 3 łyżki borówek, 1 łyżka miodu, szczypta świeżo mielonego pieprzu, 1 łyżeczka siekanych orzechów.

Owsiankę zalej zimną wodą, zagotuj, zmniejsz ogień, dodaj sól, kardamon, cynamon i gotuj, aż owsianka zacznie przypominać budyń. Zdejmij z ognia, dodaj masło i mieszaj.

Na patelni podgrzej miód, dodaj borówki i wydrylowane śliwki. Dopraw odrobiną czarnego pieprzu. Smaż około 5 minut, delikatnie rozgniatając borówki, aby puściły sok.

Owsiankę wyłóż na talerz, wyjmując cynamon i kardamon. Ułóż skarmelizowane owoce, polej powstałym sosem i posyp orzechami.

Opcjonalnie możesz dodać do owsianki łyżkę jogurtu naturalnego.

ŚLEDŹ W PŁATKACH OWSIANYCH – HERRING IN OATMEAL

Przepis pochodzi z książki „Herring. A History of the Silver Darlings” autorstwa Mike'a Smylie.

SKŁADNIKI: 4 świeże filety ze śledzia, trochę mąki, sól, pieprz, pół łyżeczki musztardy w proszku, płatki owsiane, jajko ubite z odrobiną mleka, olej do smażenia.

Przycięte filety obtocz w mące z przyprawami. Do płatków dodaj musztardę w proszku. Zanurz filety w ubitym jajku, potem obtocz w zmielonych płatkach. Smaż w płytkim tłuszczu po 3-4 minuty z każdej strony.

eprasa.pl 9f04a262dc

KrakauerLand

Świąteczna magia w staropolskim wydaniu

Rodzinna kolacja, radosne rozmowy i wyśmienita kaczka Kraina Kraka

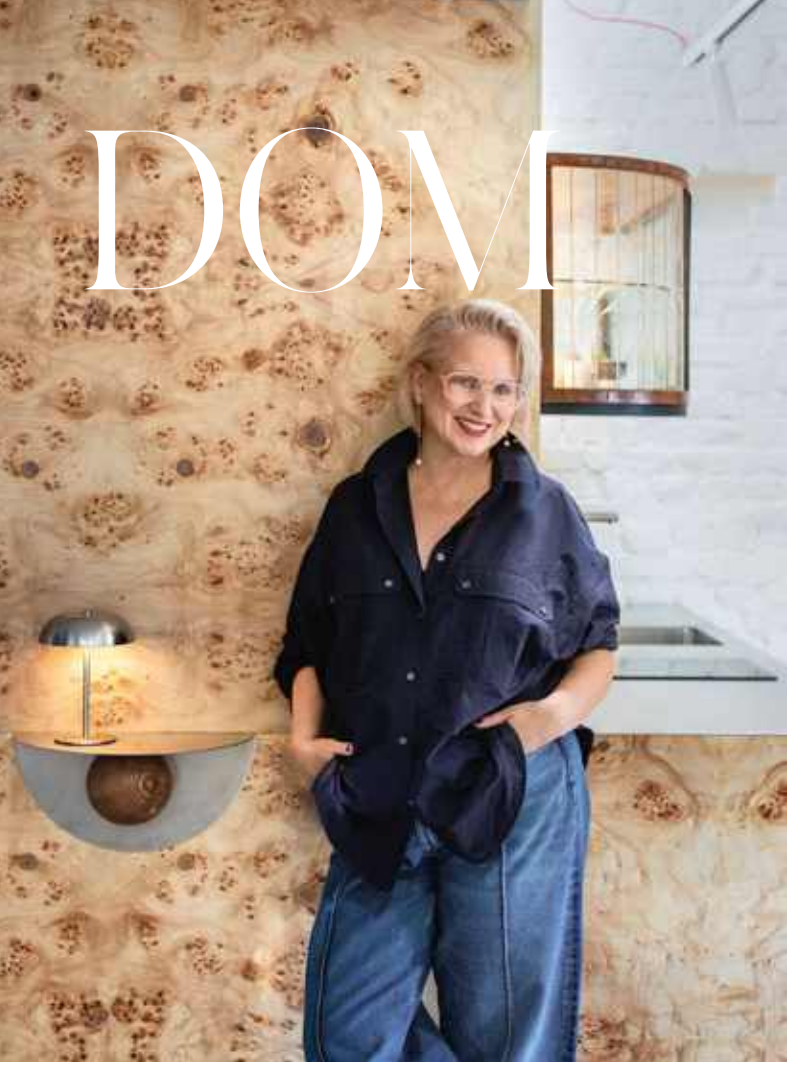




CEDROB
www.cedrob.com.pl

prasa.pl 9f04a262

DOM





2



1

NIE ZAWSZE TRZEBA ZACZYNAĆ OD ZERA

NIEWIELKIE PODDASZE W DZIEWIĘTNASTOWIECZNEJ KATOWICKIEJ KAMIENICY JEST PRACOWNIĄ I BYWA TEŻ DOMEM. ZACHWYCA ZAPACHEM KAWY Z CYNAMONEM, STARYMI DREWNIANYMI BELKAMI, MEBLAMI VINTAGE I MOCNYMI AKCENTAMI KOLORYSTYCZNYMI. STYLISTKA **TATIANA SZCZĘCH** KUPIŁA TO MIESZKANIE W DNIU ŚMIERCI SWOJEJ MAMY. REMONT, JAK MÓWI, STAŁ SIĘ DLA NIEJ SPOSOBEM NA DOMKNIĘCIE PEWNEGO ETAPU ŻAŁOBY.

Tekst **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**
Zdjęcia **MARTYNA RUDNICKA**

eprasa.pl 9f04a262dc



Tatiana pierwszy raz stanęła w tym miejscu w piątek po południu, a w poniedziałek rano miała podpisać akt notarialny. Tego dnia obudził ją jednak telefon z informacją o śmierci mamy. – Zastanawiałam się, czy powinnam pójść na spotkanie z notariuszem, ale mimo wszystko zrobiłam to. Choć działałam wtedy czysto mechanicznie, okazało się, że tworzenie nowej przestrzeni było dla mnie czymś terapeutycznym i symbolicznym. Dawało mi poczucie, że wchodzę w kolejny etap, że mam coś do zrobienia, jakiś cel, na którym mogę się skupić.

A do zrobienia było sporo, bo poddasze, nigdy wcześniej niezamieszkane, delikatnie mówiąc, nie miało zbyt wiele do zaoferowania. Ma zaledwie 50 metrów kwadratowych z antresolą, ale po wejściu trudno uwierzyć, że jest tak niewielkie. Wysokość pomieszczenia pozwoliła stworzyć dwa poziomy, wydzielić dwie sypialnie oraz otwartą część dzienną z kuchnią i miejscem do pracy. – Na co dzień mieszkamy pod miastem, chciałam mieć w Katowicach studio, w którym mogłabym się spotykać z klientkami. Ale to nie tylko przestrzeń do pracy – zaznacza ►

1. Wyglądający jak kwiat fotel Bloom Tatiana wyszukała w showroomie Nostalgia w Wieszowej. **2.** Stamtąd pochodzi też oryginalny stół Thonet z lat 50. Stojące przy nim krzesła to współczesny projekt marki Lectus. **3.** Zabudowę kuchenną z czeczoty wieńczy industrialny blat ze szczotkowanej stali nierdzewnej. W otworze w ceglastej ścianie siedzi plastelinowa rzeźba Tatiany Brodatch. Medaliony zdobiące ławkę po prawej zasłaniają kaloryfer i nawiązują do wzoru z kamienicznych poręczy. Obok pasiasty fotel z H&M.

eprasa.pl 9f04a262dc

Tatiana. – Jest zaprojektowana tak, by pomieścić pięcioosobową rodzinę. Dzięki temu możemy wyjść do teatru, kina, do dobrej restauracji bez konieczności wracania na wieś.

SPOD SPODU

Projekt wnętrza od początku powstawał we współpracy z Anią, Bogną i Romą z pracowni Brokat. – Znałyśmy się już wcześniej, połączyła nas miłość do Śląska, do której osobiście długo dojrzewałam, ale teraz historia, tradycja i kultura tego regionu mają dla mnie ogromną wartość – mówi Tatiana. Dlatego tak bardzo zależało jej na tym, by zachować w tym historycznym wnętrzu jak najwięcej oryginalnych elementów. I tak odrapana, niedoskonała ściana kominowa odgrywa teraz rolę abstrakcyjnego obrazu. – Na początku architektki chciały ją zakryć, ale nie zgodziłam się na to. Ściana jest pięknie oświetlona naturalnym światłem i w zależności od tego, jak ono pada, widoczne na jej powierzchni niedoskonałości przyjmują różne formy – mówi Tatiana.

Dziwić może również dziura w kuchennej ścianie. – Od początku brakowało w tym miejscu kilku cegieł, jednak architektki, zamiast wypełnić tę lukę, przekonały mnie, że warto ją zostawić. Pewnego dnia natknęłam się na wykonane z plasteliny rzeźby Tatiany Brodatch, które opowiadają o ciałopozytywności, o tym, że nie wszystko musi być perfekcyjne, żeby było piękne. Jedna z nich idealnie wkomponowała się w przestrzeń po brakujących cegłach. Kiedy na nią patrzę, mam poczucie, że zgrywa się ona nie tylko z tym wnętrzem, ale też z moją filozofią pracy stylistki. Zależy mi na tym, żeby moje klientki lubiły swoje odbicie w lustrze – takie, jakie jest – mówi Tatiana. A jej katowickie mieszkanie to najlepszy dowód na to, że niedoskonałości wcale nie trzeba ukrywać, bo to one nadają charakter całości.

Tak jak nadgryzione zębem czasu krokwie i belki. – Ktoś zamaskował je gładkimi, białymi płytami, by ta przestrzeń sprawiała wrażenie bardziej uporządkowanej, ale kiedy zdemontowałyśmy jedną z płyt i odkryłyśmy to stare drewno, wiedziałam, że odegra w tym wnętrzu rolę pierwszoplanową – wspomina Tatiana. Renowacja belek wymagała sporo pracy, choć nie chodziło o to, by wyglądały jak nowe. Wciąż widać na nich ślady czasu, w niektórych miejscach odstają gwoździe. – Dziś można tylko zgadywać, co dawniej do nich mocowano – może deski, może fragmenty dawnego poszycia, a może sznurki do suszenia prania? – zastanawia się właścicielka.

STARE I NOWE

Pomimo szacunku do przeszłości Tatiana nie zamierzała mieszkać w muzeum. Przeciwnie – zależało jej na tym, żeby stare elementy dostały nowe życie i spotkały się ze współczesnymi formami. Dlatego obok stylowej czeczoty pojawia się szczotkowana stal, a ślady czasu sąsiadują z mocnymi kolorami. Na antresolę prowadzą metalowe, bordowe schody, w salonie stoi żółty fotel Bloom, a krany w zielonej łazience zdobią czerwone kurki w kształcie kwiatków. – Kolor daje mi energię, ale też pozwala wyrazić siebie – mówi Tatiana. Mocniejszy, barwny akcent pojawia się niemal w każdym pomieszczeniu, ale zawsze towarzyszy mu neutralne tło. – Wykonuję tu analizy kolorystyczne swoich klientek, otoczenie nie może więc wpływać na mój odbiór barw. Chciałam, żeby ta przestrzeń była wyrazista, ale musiałam zachować pewną równowagę – tłumaczy.

Ta sama zasada obowiązywała przy wyborze mebli. – Lubię, kiedy przedmioty trochę ze sobą rozmawiają, kiedy widać między nimi różnicę, ale całość mimo wszystko jest spójna – mówi stylistka. Jednym z najbardziej efektownych mebli jest stara nadstawka kredensu z dekoracyjnymi szybkami, która pełni funkcję kuchennej szafki. Od spodu zabezpieczono ją szczotkowaną stalą nierdzewną, a do środka wpuszczono światło. Wieczorem, kiedy za oknami robi się ciemno, mebel zmienia się w lampę, która tworzy we wnętrzu niezwykły nastrój. Ale są też detale, które dostrzega się dopiero po chwili, jak kryształowy wazon po rodzicach, srebrny imbryk otrzymany od teściów czy drobiazgi znalezione na bytomskim targu staroci. – Takie szczegóły mogą umknąć na zdjęciach, ale to właśnie one sprawiają, że wnętrze jest moje, ma duszę – mówi Tatiana.

POSKŁADAĆ NA NOWO

W tym mieszkaniu wiele rzeczy przypomina o tym, że po stracie nie zawsze trzeba zaczynać od zera. Czasem można ocalić to, co zostało, połączyć rozbite fragmenty i zbudować z nich coś nowego. Tak było z marmurem, z którego miał powstać łazienkowy blat. – Architektki znalazły w Warszawie przepiękny kawałek zielonego marmuru z odzysku. Ale kiedy mój mąż pojechał go odebrać, podczas przenoszenia kamień pękł na pół. Sprzedawca uznał, że w takiej formie do niczego już się nie nadaje, jeśli jednak bardzo chcemy, możemy go sobie po prostu zabrać. Wydawało się, że sprawa jest beznadziejna, jednak znajomi polecili nam specjalistę od obróbki kamienia, który podjął się sklejenia na nowo dwóch kawałków marmuru. Zrobił to tak perfekcyjnie, że miejsce łączenia jest dziś niemal niewidoczne, a ja kocham ten blat w łazience miłością wielką – mówi Tatiana.

Słuchając jej, trudno powiedzieć, gdzie kończy się historia urządzania mieszkania, a zaczyna opowieść o życiu – bo w tym przypadku jedno i drugie polegało właściwie na tym samym: by z tego, co zostało, stworzyć coś, co znów da radość. ●

1. Rozkładany fotel marki Lectus w ciągu dnia służy do czytania, wieczorem zmienia się w dodatkowe miejsce do spania. Obok metalowy stolik kawowy Hvyt. Dywan Tatiana znalazła w TK Maxx. **2.** Stara, obdrapana ściana kominowa oddziela jedną z sypialni od korytarza. **3.** Sypialnia jest bardzo niska, dlatego nie zmieściłoby się tu standardowe łóżko. Projektantki zaproponowały zabudowę z materacem, a za nim znalazła się niewielka szafka z czeczoty. Narzutę na łóżko zaprojektowały architektki z pracowni Brokat. **4.** Zielony marmur na blat w łazience, umiejętnie sklejony, prezentuje się pięknie. Krany w łazience zdobią czerwone kurki w kształcie kwiatów. **5.** Toaleta od początku miała być kolorowa.

eprasa.pl 9f04a262dc


1


2


3


4


5

eprasa.pl 9f04a262dc

PRZESTRZEŃ DLA TWOICH POMYSŁÓW

Cztery niepowtarzalne studia w jednym miejscu.

O NAS

TWORZYMY WARUNKI DO REALIZACJI AMBITNYCH PROJEKTÓW

Studio Zwierciadło to butikowy dom produkcyjny wyposażony we własne profesjonalne studia nagrań stworzone z myślą o realizacji podcastów, wideopodcastów, streamingów wideo, audiobooków, sesji produktowych oraz contentu do mediów społecznościowych. Łączymy estetykę, merytorykę oraz sprawną realizację, aby sprostać wymaganiom klientów.

PODCASTY I WIDEOCASTY /
SESJE PRODUKTOWE /
PROJEKTY SPECJALNE



REKLAMA

eprasa.pl 9f04a262dc



01 / STUDIO

ŚWIATŁO

Naturalne światło, nieograniczone możliwości

Największa i najbardziej wszechstronna przestrzeń Studia Zwierciadło. Naturalne światło, szlachetne materiały i trzy niezależne plany pozwalają swobodnie budować kadry – od kameralnych rozmów po większe produkcje wideo, panele dyskusyjne oraz projekty specjalne.

DO 8 OSÓB / 75 M² / ŚWIATŁO DZIENNE



02 / STUDIO

BALANS

Harmonia w każdym kadrze

Kameralne studio stworzone do rozmów, w których liczą się komfort, skupienie i doskonały dźwięk. Autorskie panele akustyczne stają się częścią scenografii, a dopracowany układ kamer, mikrofonów i światła zapewnia profesjonalne warunki nagrania.

DO 4 OSÓB / 25 M² / IDEALNA AKUSTYKA



03 / STUDIO

SEDNO

Minimalizm, który mówi więcej

Studio stworzone do rozmów, w których liczą się bliskość i skupienie. Minimalistyczna forma i intymna atmosfera pozwalają wybrzmieć treści i emocjom.To przestrzeń idealna do pogłębionych wywiadów, osobistych historii i formatów eksperckich, w których każdy gest, spojrzenie i słowo mają znaczenie.

DO 2 OSÓB / 12 M² / NIESPOTYKANA INTYMNOŚĆ



04 / STUDIO

WIDOK

Nowy wymiar scenografii

Video wall pozwala tworzyć różnorodne tła i szybko zmieniać charakter nagrania bez konieczności przebudowy scenografii. Na ekranach można prezentować identyfikację marki, dane, fotografie, materiały filmowe lub dedykowane oprawy graficzne, które stają się integralną częścią opowiadanej historii.

DO 4 OSÓB / 35 M² / DOWOLNE TŁO WIZUALNE

PODCAST
DO 90 MINUT

od 1500 ZŁ
(netto + VAT)

Nagranie
Montaż
4 rolki i 4 zdjęcia
Nagrania z trzech kamer 4k
Obsługa realizatora

PEŁNY CENNIK
I PREZENTACJA

STUDIO
zwierciadło

STUDIO ZWIERCIADŁO
UL. WIDOK 8, IV PIĘTRO
WARSZAWA ŚRÓDMIEŚCIE

STUDIO@GRUPAZWIERCIADLO.PL
TEL. 698 101 331

eprasa.pl 9f04a262dc



KAŻDA RODZINA MA SWOJĄ CIEMNĄ BAŚŃ

DLACZEGO TAK TRUDNO ZOSTAWIĆ PRZESZŁOŚĆ W SPOKOJU? CO PRZYCIĄGA NAS DO ZAMKNIĘTYCH PAŁACÓW, RODZINNYCH SEKRETÓW I HISTORII LUDZI, KTÓRZY ZNIKNĘLI BEZ ŚLADU? W „ŚNIEŻNYM PAŁACU" **MAGDA KNEDLER** SIĘGA PO BAŚŃ, GOTYCKĄ TAJEMNICĘ I DUCHY, ALE OPOWIADA TEŻ O BARDZO REALNYCH LĘKACH: KLASOWYCH PODZIAŁACH, POTRZEBIE PRZYNALEŻNOŚCI, OCZEKIWANIACH WOBEC KOBIET I PRAGNIENIU POZNANIA WŁASNEJ HISTORII. Z AUTORKĄ ROZMAWIA KATARZYNA KAMYCZEK.

Baśń pozwala nam uwierzyć, że za zamkniętymi drzwiami kryje się coś niezwykłego. Co takiego daje ona pisarce, czego nie daje realistyczna opowieść?

Baśń pozwala mi trochę oszukać rzeczywistość, a jednocześnie powiedzieć o niej coś bardzo prawdziwego. W realistycznej opowieści musimy trzymać się tego, co prawdopodobne, natomiast baśń daje możliwość wejścia w przestrzeń symbolu, tajemnicy, niedopowiedzenia. Zamknięte drzwi mogą być przecież drzwiami do konkretnego pokoju, ale równie dobrze mogą prowadzić do przeszłości, pamięci, lęku czy rodzinnego sekretu. Lubię ten moment, kiedy czytelnik nie jest pewien, czy to, co dzieje się w pałacu, da się racjonalnie wyjaśnić. W „Śnieżnym Pałacu" ta baśniowość pozwoliła mi zbudować atmosferę, w której przeszłość niemal staje się bohaterem. Bo tu nie chodzi tylko o „ducha" czy też „cień" Grety Erfurt. Cała ta opowieść w tle jest bohaterem, zawarte w niej pytania, niedopowiedzenia, niepewność względem tego, co się naprawdę wydarzyło. Budowanie klimatu w podobny sposób jest mi bliskie także w innych moich książkach, lubię, kiedy historia – zarówno ta mała, jak i ta wielka – nie jest tylko tłem, ale czymś, co nadal oddziałuje na ludzi żyjących tu i teraz. Podobnie jak sny, marzenia, wyobrażenia, przeczucia.

Michał pochodzi z niezamożnego domu, trafia do świata pałacu, pieniędzy i uprzywilejowanych ludzi. Dlaczego wciąż tak bardzo interesuje nas, kto jest „z jakiego domu", a jednocześnie niechętnie rozmawiamy o klasowości?

Nie wiem, czy niechętnie rozmawiamy o klasowości, myślę, że ten temat jest żywy od stuleci i chyba zawsze będzie. Bo klasowość jest wciąż obecna, choć obecnie nie wiąże się już ze szlachectwem i herbami, tylko bardziej z pieniędzmi i wykształceniem. W mojej książce jest mowa o dwóch bogatych rodzinach. Była partnerka Michała jest z zamożnej rodziny profesjonalnych klasycznych muzyków, Mańkowscy zaś dorobili się na hodowli kur – i Michał nie myśli o nich tak samo, rodziców Gabi podziwia i zazdrości jej kapitału kulturowego, z Mańkowskiego zaś mimo wszystko trochę kpi. Zawsze zdaje sobie jednak sprawę z tego, gdzie się lokuje na społecznej drabinie, i w zasadzie gardzi sobą, nawet jeśli nie gardzą nim wcale inni. Możemy mówić o równości szans, ale przecież człowiek nie zaczyna życia z tego samego miejsca. Inne możliwości ma ktoś, kto wychował się w domu, gdzie zawsze były książki, pieniądze na edukację, kontakty i poczucie bezpieczeństwa, a inne ktoś, kto od początku musiał przede wszystkim martwić się o podstawowe potrzeby. Michał wchodzi do świata, który jest dla niego obcy, ale jednocześnie bardzo kuszący. I chyba właśnie dlatego interesowało mnie zderzenie tych dwóch rzeczywistości. Nie tylko różnicy majątkowej, lecz także różnicy języka czy obyczajów. Myślę, że jeśli faktycznie czasem niechętnie rozmawiamy o klasowości, to dlatego, że zmusza nas ona do zadawania niewygodnych pytań o własne miejsce. O to, ile w naszym życiu jest zasługi, a ile przypadku, dziedziczonego kapitału, wychowania czy szczęścia.

Śnieżny Pałac jest miejscem zamkniętym, pełnym sekretów. Dlaczego tak bardzo pociągają nas historie o domach, w których coś zostało przemilczane?

Dom powinien być miejscem bezpiecznym. Jeżeli więc okazuje się, że pod jego dachem przez lata ukrywano coś ważnego, pojawia się bardzo ciekawe napięcie. Nagle miejsce, które powinno nas chronić, zaczyna również budzić w nas niepokój. Stary dom jest dla mnie trochę jak człowiek. Ma warstwy, pamięć, blizny. Coś zostało przemalowane, coś przykryto dywanem, jakiś pokój zamknięto na klucz, o pewnych wydarzeniach przestano mówić. Ale to nie znaczy, że one przestały istnieć. Myślę, że właśnie dlatego tak lubimy podobne historie. Dom staje się zagadką, ale jednocześnie jest bardzo blisko naszego powszechnego doświadczenia, bo każdy w jakimś domu wyrósł. Tutaj też mamy do czynienia z przestrzenią różnych doświadczeń. Możemy wspominać dom z nostalgią, a możemy też nie chcieć wspominać go w ogóle,

eprasa.pl 9f04a262dc

możemy do niego wracać często, a możemy nie chcieć wracać nawet na święta. Dom może być też tylko ideą, a nie budynkiem, ktoś mógł od dziecka się przeprowadzać i wiecznie zmieniać miejsce, w którym żył, więc pojęcie domu wiąże się bardziej z ludźmi, z emocjami itd. Każda rodzina ma również rzeczy, o których mówi się chętnie, i takie, które przez lata pozostają niewypowiedziane.

Czy cudze tajemnice pomagają nam zobaczyć własne? Po co wyciągać trupa z szafy?

Literatura może być bezpiecznym miejscem do przyglądania się rzeczom, których nie chcemy oglądać we własnym życiu. Czytając o cudzej rodzinie, możemy nagle pomyśleć: „Zaraz, u mnie też było coś podobnego". I to bywa czasem bardzo ożywcze. Dlatego moim zdaniem potrzebujemy fikcji. Nie zawsze warto jednak otwierać każdą szafę tylko po to, żeby sprawdzić, co w niej jest. Nie każda prawda musi być natychmiast wypowiedziana i nie każda tajemnica jest nasza do odkrycia lub wyjawienia. Ale jeśli przemilczenie zaczyna wpływać na kolejne pokolenia, jeśli determinuje ich wybory, relacje i uruchamia lęki, wtedy warto się zastanowić, czy rzeczywiście nadal należy o tym milczeć. „Trup w szafie" jest przecież metaforą czegoś, co niby jest zamknięte, zakopane, ale wciąż… gdzieś tam jest.

W książce przeszłość nie chce pozostać przeszłością. Czy rzeczywiście można zbudować swoje życie, nie znając historii, która nas ukształtowała?

Można próbować, ale sądzę, że jest to bardzo trudne. Człowiek jest sumą wielu rzeczy, w tym także tych, których sobie sam nie wybrał: rodziny, miejsca urodzenia, historii poprzednich pokoleń, doświadczeń rodziców i dziadków. Nie musimy znać każdego szczegółu rodzinnej historii. Ale czasem odkrycie pewnych faktów pozwala zrozumieć własne reakcje, lęki czy wybory. To zresztą jeden z powodów, dla których tak często wracam w książkach do przeszłości. Interesuje mnie nie tyle sama rekonstrukcja dawnych czasów, ile odpowiedzi na pytania, co z tej przeszłości zostało w nas, jak na nas wpływa, czy wciąż ma dla nas znaczenie. W „Śnieżnym Pałacu" przeszłość nie jest zamkniętym rozdziałem. Ona nadal pracuje w teraźniejszości.

Greta nie pasuje do roli, jaką wyznaczyła jej epoka – maluje, jest introwertyczką, nie potrzebuje balów ani życia towarzyskiego. Czy kobieta, która nie chce albo nie potrafi dopasować się do oczekiwań swojego otoczenia, wciąż płaci za to wysoką cenę?

Myślę, że tak, choć cena wygląda dzisiaj inaczej niż sto czy dwieście lat temu. W XIX wieku kobieta, która chciała żyć po swojemu, mogła naprawdę stracić bardzo wiele: pozycję, bezpieczeństwo finansowe, szacunek otoczenia. Dziś formalnie mamy znacznie więcej możliwości, ale presja społeczna nie zniknęła. Tylko zmieniła formę. Nadal istnieje oczekiwanie, że kobieta powinna być towarzyska, atrakcyjna, spełniona, aktywna, a przy tym opiekuńcza, taka, która umie zadbać o innych. Nadal trzeba się tłumaczyć z tego, że nie chce się mieć dzieci, kariery, partnera albo życia towarzyskiego według określonego wzorca. Greta jest dla mnie interesująca właśnie dlatego, że nie mieści się łatwo w tej formie. Jej introwertyzm, wrażliwość i potrzeba tworzenia nie są wadami, choć jej otoczenie może je tak postrzegać. To temat, który pojawia się także w moich innych książkach. Interesują mnie kobiety, które próbują wyjść poza scenariusz napisany dla nich przez epokę, rodzinę czy społeczeństwo. W „Noworocznych pannach" czy „Północnych siostrach" również przyglądałam się kobietom, które muszą negocjować własną niezależność, ciągle przesuwać granice.

Czy każda prawda przynosi ukojenie? A może czasem trudniej jest żyć z prawdą niż z niewiedzą?

Zdecydowanie nie każda prawda przynosi ukojenie. Czasem prawda odbiera nam wygodną wersję wydarzeń, w którą wierzyliśmy przez całe życie. Może zmienić obraz rodziców, dziadków, ukochanej osoby, a czasem także nas samych. Ale niewiedza również ma swoją cenę. Jeżeli coś zostało przemilczane, nie oznacza to, że przestało istnieć. Sekret może wpływać na rodzinę przez dziesięciolecia, nawet jeśli kolejne pokolenia nie wiedzą, czego właściwie dotyczy. Dlatego nie sądzę, żeby prawda od razu przynosiła ukojenie, bo często najpierw przynosi wstrząs, zaprzeczenie, złość, ból. Jest jak bolesny, ale potrzebny zabieg, po którym potrzebujemy rekonwalescencji. Musimy zdecydować, co z tą nową wiedzą zrobić, jak ona może w nas pracować, jak to wykorzystamy w naszym życiu.

Gdyby „Śnieżny Pałac" rzeczywiście był baśnią dla dorosłych, czego przede wszystkim czytelnik powinien dowiedzieć się dzięki niej o sobie?

Chciałabym, żeby po zamknięciu książki czytelnik zadał sobie pytanie: „Które drzwi w moim życiu są zamknięte, mimo że za nimi coś się na pewno znajduje? Z czym nie umiem się zmierzyć, a może powinienem?". Nie trzeba tych drzwi oczywiście od razu otwierać. Czasem wystarczy wiedzieć, że istnieją, zdać sobie sprawę z tego czegoś z tyłu naszej głowy. Zadać sobie pytanie, ile rzeczy we mnie pochodzi od ludzi, których już być może nie ma albo którym boję się zadać niewygodne pytania, rodziców, dziadków, pradziadków, co może wynikać z dawnych relacji, konfliktów i doświadczeń.

Bo chyba o tym jest ta baśń: o pamięci, tajemnicy i nieprzepracowanych kwestiach, o naszym widzeniu samego siebie, które może być wypadkową własnych i cudzych narracji.



Książka do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl** oraz w dobrych księgarniach.

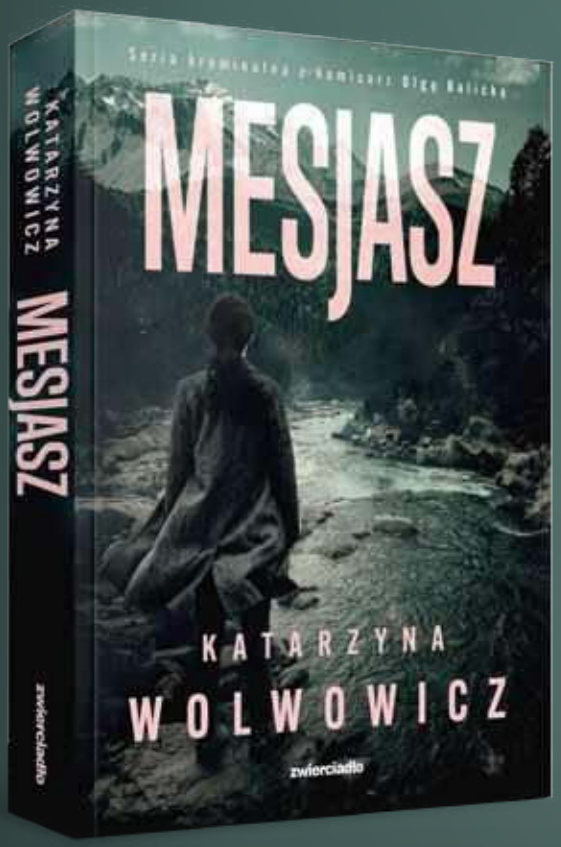
ZDJĘCIA: WERONIKA KOSIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 9f04a262dc

zwierciadło



KAŻDY PONIESIE KARĘ ZA SWOJĄ NIEPRAWOŚĆ.



SERIA KRYMINALNA Z KOMISARZ OLGĄ BALICKĄ BESTSELLEROWEJ AUTORKI KATARZYNY WOLWOWICZ

czyta **Filip Kosior**

Książka do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl**, w księgarniach i na platformach streamingowych.

eprasa.pl 9f04a262dc

Seria kryminalna **Katarzyny Wolwowicz** z komisarz Olgą Balicką to literacka uczta dla miłośników polskiego kryminału.

Bohaterka serii Olga Balicka to charyzmatyczna komisarz wydziału kryminalnego, która nie boi się stawić czoła najbardziej przerażającym sprawom. Zmagając się z własną przeszłością, prowadzi śledztwa, odsłaniając brutalne zbrodnie, toksyczne układy i fałszywe tropy.



Katarzyna Wolwowicz

Urodzona w 1983 roku. Dorastała w malowniczej górskiej miejscowości – Szklarskiej Porębie. Kocha przestrzeń, wolność i naturę, ale także ogień trzaskający w kominku, saunę i morsowanie w górskich wodospadach.
Autorka serii kryminalnych z Olgą Balicką, Tymonem Hanterem i Rupertem Ogrodnikiem oraz thrillerów: *W otchłani* i *Odpowiedź kryje się w tobie*.



eprasa.pl 9f04a262dc



Dark Spot Remedium BIELENDA 30 ml/39,99 zł.
bielenda.com

CEL: JEDNOLITA CERA

Przebarwienia, ślady po niedoskonałościach i nierówny koloryt? Serum Bielenda Dark Spot Remedium łączy składniki, które pomagają przywrócić skórze promienny wygląd. W dwufazowej formule znalazły się m.in. kwas traneksamowy (TXA), azeloglicyna, niacynamid i alfa-arbutyna. Ich zadaniem jest zmniejszanie widoczności plam pigmentacyjnych i wspieranie jednolitego kolorytu skóry.

ŚWIATŁO NA SKÓRZE

Efekt wypoczętej, promiennej cery bez nadmiaru błysku? Rozświetlacz COSI Natural Glowing Highlighter wykorzystuje ultradrobne perłowe pigmenty, które subtelnie odbijają światło. Jedwabista, lekka formuła łatwo stapia się ze skórą, a jej skład wzbogacono o peptydy, olej z liści włoskiego rozmarynu. Do wyboru dwa odcienie inspirowane Włochami: Perla di Amalfi i Ambra di Sicilia. Produkt dostępny w sklepie COSI
cosicosmetics.it/pl

Natural Glowing Highlighter Infused with Peptides COSI 7,8 g szt./ok. 30 zł.





ZŁOTY STANDARD SNU

Luksus w sypialni zaczyna się od detali. Poduszki najwyższej kategorii jakości GOLD marki JYSK oferują komfort w dwóch odsłonach. LOFTET, wypełniona naturalnym puchem i pierzem gęsim, dzięki trzykomorowej konstrukcji łączy miękkość ze stabilnym podparciem. Pokochasz ją szczególnie, jeśli lubisz spać na boku. SVALIA to z kolei propozycja dla zwolenników syntetycznych wypełnień – jej silikonowany puch jest sprężysty, łatwy do formowania i pomaga zachować kształt poduszki.
jysk.pl



NOCNA ODNOWA

Noc to doskonały moment na intensywną pielęgnację. Serum AA Youth Supreme Reset Vibes wspiera regenerację skóry podczas snu dzięki formule A.G.E. Defence System, łączącej L-karnozynę i kwas ferulowy. Pomaga przeciwdziałać oznakom starzenia, w tym utracie elastyczności, zmarszczkom i przebarwieniom. Dodatkowy atut? Aplikator z wibracyjnym masażem, który zamienia wieczorny rytuał w chwilę relaksu.
oceanic.pl



Szczotka Superbrush JANEKE 1830 122 zł.
janeke.pl

WŁOSKI GLAMOUR

Włoski design i funkcjonalność w wyjątkowo efektownym wydaniu. Kultowa szczotka Janeke Superbrush w srebrno-różowej odsłonie nie tylko pięknie prezentuje się na toaletce, ale przede wszystkim delikatnie rozczesuje włosy bez nieprzyjemnego szarpania. Elastyczne ząbki masują skórę głowy, a charakterystyczna perforowana konstrukcja ułatwia przepływ powietrza podczas suszenia.

UKOJENIE W MGIEŁCE

Lekkość mgiełki i pielęgnacyjne właściwości kremu w jednym? TOŁPA dermo sensi przynosi skórze ukojenie, pomaga łagodzić podrażnienia i zmniejszać widoczność zaczerwienień. Formuła z wegańskim PDRN z ryżu, madekasozydem i D-pantenolem wspiera regenerację oraz nawilżenie. Można stosować ją rano, wieczorem, a nawet w ciągu dnia na makijaż. Idealna, gdy cera potrzebuje komfortu.



dermo sensi, kojący krem w mgiełce TOŁPA 100 ml/44,99 zł.
tolpa.pl

eprasa.pl 9f04a262dc



Krem CC Time Perfecting SPF 30 HÉRMONIC z pędzelkiem w kształcie gua sha 15 g/69,99 zł.
hermonic.pl

MAKIJAŻ, PIELĘGNACJA I OCHRONA

Hérmonic Time Perfecting CC Cream SPF 30 to wielofunkcyjny krem koloryzujący, który stapia się ze skórą, wyrównując jej koloryt i zapewniając naturalne wykończenie. Formuła z witaminami C i E oraz kompleksami Lipid Ceramide-Pro i Oleo-Soft wspiera nawilżenie i komfort cery. Kosmetyk wpisuje się w filozofię longevity, w której piękny wygląd idzie w parze z troską o kondycję skóry.

MŁODZIEJ DZIŚ I JUTRO

W pielęgnacji anti-age liczy się nie tylko natychmiastowy efekt, ale również długofalowe wsparcie skóry. Nowa linia Soraya Liftensive łączy oba podejścia. Kompleks dziewięciu typów kolagenu wspiera jędrność i sprężystość, a naturalne biopolimery tworzą na powierzchni skóry delikatną siateczkę, zapewniając efekt wygładzenia i napięcia. Całość uzupełnia ekstrakt z czerwonych alg o właściwościach przeciwzmarszczkowych.

Krem na noc Liftensive SORAYA 50 ml/19,99 zł.
soraya.pl





DOM W ŚWIĄTECZNYM NASTROJU

W grudniu dom staje się sceną najpiękniejszych spotkań. Warto zadbać o jego oprawę – od elegancko nakrytego stołu po dekoracje, które wprowadzają atmosferę Bożego Narodzenia. W sklepach Agata czekają świąteczne tekstylia, zastawa stołowa i ozdoby w różnych stylach. Można postawić na tradycyjną czerwień i złoto albo wybrać bardziej stonowaną, współczesną aranżację. Najważniejsze, by stworzyć przestrzeń, w której chce się być razem.
agatameble.pl



ZIMOWY STYL NA NOWO

Columbia przedstawia Amaze Puff – kolekcję, która redefiniuje zimowy komfort i styl w duchu nowoczesnego outdooru. Ciepłe damskie puchówki, bluzy i joggery łączą technologię, odpowiedzialne materiały i miejską estetykę, tworząc idealny balans między funkcjonalnością a modowym wyczuciem. Obszerne fasony i miękkie, otulające sylwetkę formy wpisują się w trend na wygodną, swobodną elegancję. To ubrania, które równie dobrze odnajdą się podczas weekendowego wyjazdu, jak i na ulicach miasta.
columbiasportswear.pl



Lotion normalizujący PHA Touch NLINE 100 ml/240 zł. Serum rozjaśniające przebarwienia Melan-ox 30 ml/450 zł. Rozjaśniający krem na dzień z SPF 30 50 ml/340 zł.
neauvia.pl

PIELĘGNACJA PRZYSZŁOŚCI

NLINE przenosi inspiracje medycyną estetyczną do codziennej pielęgnacji. Zaawansowane formuły wspierają nawilżenie, regenerację i ochronę antyoksydacyjną skóry. Marka stawia na innowacyjne składniki aktywne i filozofię longevity, by zachować dobrą kondycję i promienny wygląd cery na dłużej.

RZĘSY W WERSJI MAXI

Wyraziste spojrzenie nie zawsze wymaga mocnego makijażu. Serum Long4Lashes to sposób na naturalnie dłuższe, gęstsze i mocniejsze rzęsy. Jego opatentowana receptura wspiera wzrost włosków, a kwas hialuronowy i prowitamina B5 dbają o ich nawilżenie oraz elastyczność. Pierwsze efekty można zauważyć już po trzech tygodniach regularnego stosowania.



Serum przyspieszające wzrost rzęs Long4Lashes 3 ml/89,92 zł.
oceanic.pl

eprasa.pl 9f04a262dc



Zestaw NUXE Men [BOOST] 185 zł.
superpharm.pl

MĘSKI RYTUAŁ

Francuska marka NUXE zamknęła w eleganckim zestawie prezentowym trzy niezbędne elementy męskiej pielęgnacji. Wielofunkcyjny żel delikatnie oczyszcza twarz, ciało, brodę i włosy, a nawilżający kosmetyk do twarzy pomaga zredukować oznaki zmęczenia i przywrócić skórze świeżość. Rytuał dopełnia woda perfumowana, w której energetyzujące nuty grejpfruta spotykają się z szałwią i wetywerią.

ŚWIĄTECZNY BLASK

W świątecznym makijażu usta grają pierwsze skrzypce! Pomadki J.E. ROUGE marki EISENBERG kuszą eleganckimi odcieniami od subtelnych nude po wyrazistą czerwień. Kremowa formuła z olejkiem z kwiatów kamelii nawilża i podkreśla usta, zapewniając im zmysłowe wykończenie. Idealne na wigilijną kolację i sylwestrową noc.



Pomadka J.E. ROUGE EISENBERG 3,5 g/219 zł.
sephora.pl



BALIJSKA SZTUKA RELAKSU

Tao Tao SPA to sieć salonów masażu i wellness inspirowanych balijską filozofią równowagi i slow life. W 19 lokalizacjach w całej Polsce można zatrzymać się na chwilę i odzyskać kontakt ze sobą. To przestrzenie, w których czas płynie wolniej, a troska o ciało i zmysły przestaje być luksusem, stając się codzienną praktyką. Starannie zaaranżowane wnętrza, zapachy i rytuały tworzą atmosferę spokoju, sprzyjającą odprężeniu, bez pośpiechu i z uważnością na potrzeby ciała.
taotaospa.pl



DELIKATNA KORONKA I SREBRNA NITKA

Kolekcja Amourette Sparkle marki Triumph celebruje kobiecość w jej wyrafinowanej, ekspresyjnej odsłonie, przełamując romantyczny charakter koronki nutą przekory i blaskiem połyskującej nitki. Dopracowane detale nadają klasycznym fasonom dekoracyjny charakter. A kolory – od głębokiego odcienia Admiral po szlachetną zieleń Teal Green – sprawiają, że jest to bielizna idealna nie tylko na specjalne okazje, lecz także na te codzienne chwile, którym chcemy nadać odrobinę blasku.
pl.triumph.com



Podkład Facefinity Lasting Blur MAX FACTOR 25 ml/26,99 zł (drogerie Rossmann, Hebe i inne).

DOJRZAŁY MAKIJAŻ

Nowy podkład od Max Factor ma lekką formułę z kompleksem minerałów optycznie wygładzających niedoskonałości, wyrównuje koloryt i nie podkreśla zmarszczek. Krycie można stopniować od średniego do mocniejszego, zachowując naturalne, delikatnie matowe wykończenie. Podkład zapewnia komfort przez cały dzień, bez uczucia ciężkości i efektu maski.

WAŻNY CZYNNIK

Nowa generacja serum regenerującego ZO Skin Health® to efekt ponad 18 lat badań nad czynnikami wzrostu. Innowacyjna formuła łączy pięć syntetyzowanych czynników wzrostu ze składnikami pochodzenia roślinnego i enzymatycznego. Wspiera naturalną regenerację skóry, pomagając przywrócić jej gęstość, jędrność i sprężystość.

ZO Skin Health® Growth Factor Serum 30 ml / 805 zł.
gabinety medycyny estetycznej



eprasa.pl 9f04a262dc

aelia
DUTYFREE

BUY

Prosto z lotniska



ZESKANUJ MNIE

-22% na wszystkie nieprzecenione perfumy i kosmetyki przy zakupach za min 299 zł.

Kod: 22AELIA

Ważny do 31.01.2027 r.

Rabat na produkty nieprzecenione przy zakupach za min. 299 zł.
Rabat nie łączy się z innymi promocjami i programami benefitowymi.

eprasa.pl 9f04a262dc



Woda perfumowana RITUALS Aeonian Velvet Vanilla 60 ml/375 zł.
rituals.com

ZAPACH NA WIECZNOŚĆ

Nazwa nowej kolekcji perfum Rituals – Aeonian – pochodzi od greckiego słowa oznaczającego wieczność (zapachy są wyjątkowo trwałe, utrzymują się do 24 h). Tworzy ją osiem wyrafinowanych kompozycji unisex, opracowanych przez mistrzów perfumiarstwa z domu dsm-firmenich. Wśród nich Velvet Vanilla – zmysłowy, otulający zapach idealny na zimowe wieczory, a także jako elegancki prezent pod choinkę.

JESIENNO-ZIMOWY STYL Z EFEKTEM WOW

Chłodniejsze dni zachęcają do zabawy warstwami, fakturami i wyrazistymi dodatkami. Warto zacząć od jakościowej bazy, którą z łatwością skompletujesz w TK Maxx. Miękki sweter z wełny lub kaszmiru to jesienny must-have. Całość uzupełnią dodatki, które często odgrywają rolę modowych perełek.



W TK Maxx można znaleźć wysokiej jakości ubrania i dodatki od znanych marek w atrakcyjnych cenach.



MIEJSKI SZYK I JESIENNA ELEGANCJA TARANKO

Nowojorska energia, ponadczasowa elegancja i szlachetne tkaniny – to esencja Big City Stories, najnowszej modowej opowieści marki TARANKO. Wśród propozycji na chłodne dni uwagę przyciąga szary płaszcz z wiązaniem w talii, uszyty z wysokogatunkowej wełny z dodatkiem miękkiej wiskozy. Otulający, ciepły i niezwykle kobiecy. To klasyka w wielkomiejskim wydaniu, która nie poddaje się sezonowym trendom.
taranko.com



Kolczyki z kolekcji New Folk W. KRUK 399 zł.
wkruk.pl

MODA NA FOLK

Polskie rzemiosło i współczesny design spotykają się w nowej odsłonie kolekcji NEW FOLK marki W.KRUK. Inspiracją dla 19 wzorów biżuterii stały się tradycyjne hafty wilanowskie i podhalańskie. Charakterystyczna góralska parzenica zdobi srebrne oksydowane naszyjniki i bransoletki, a ornamenty wilanowskie pojawiają się na biżuterii z brązu, również w złoconej wersji. Kolekcję uzupełniają jedwabne chusty i poszetka wykonane w Milanówku.



PODARUJ CHWILE RELAKSU

Zaskocz bliską ci osobę wspaniałym prezentem. Hotele SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie, Polanica-Zdrój i Krynica-Zdrój 12+ proponują voucher na wybrany pakiet (np. Romantyczny Weekend w SPA dla Dwojga) lub voucher kwotowy na dowolne usługi. Na niezapomniany pobyt złożą się komfortowe warunki wypoczynku, nowoczesne Centrum SPA, profesjonalne zabiegi w Kosmetycznym Instytucie, wspaniała smakowita kuchnia oraz atmosfera pełna ciepła i harmonii.
DrIrenaErisSPA.com.

KULTOWY MODEL

SOREL to legendarna kanadyjska marka, oferująca stylowe buty, odporne na najbardziej wymagające warunki pogodowe. CARIBOU HORIZON™ GTX Winter Boots to nowa wersja kultowego modelu CARIBOU™ – buty nowej generacji, stworzone z myślą o eleganckim wyglądzie i wysokiej ochronie przed niskimi temperaturami. Dzięki wodoodpornej konstrukcji Gore-Tex™ twoje stopy pozostaną ciepłe i suche niezależnie od pogody.



CARIBOU HORIZON™ GTX Winter Boots SOREL 1529,99 zł.
sorelfootwear.pl

eprasa.pl 9f04a262dc

zwierciadło

Apetyt na życie rośnie z wiekiem.



Dr Tadeusz Oleszczuk, autor bestsellerowego poradnika „Zdrowie bez wymówek", wyjaśnia, jak zachować młodość na dłużej.

Książka dostępna na sklep.zwierciadlo.pl, w księgarniach i na platformach streamingowych.

eprasa.pl 9f04a262dc



BLOND POD OPIEKĄ

Chłodny odcień, jedwabista gładkość i mroźny blask! Linia Blondi OnlyBio Hair in Balance to pielęgnacja stworzona z myślą o włosach blond i rozjaśnianych. Szampon i odżywka neutralizują żółte refleksy, a odżywcze oleje z awokado i orzechów brazylijskich wygładzają pasma. Całość dopełnia rozświetlający olejek, który nadaje włosom spektakularny połysk.

Produkty z serii Blondi Hair in Balance OnlyBio znajdziesz w drogeriach Rossmann oraz w sklepie internetowym ***onlybio.life****.*



OD STÓP DO GŁÓW

Ziaja med rozszerza kurację ultranawilżającą o dwa kosmetyki z mocznikiem, stworzone z myślą o wymagającej, suchej i szorstkiej skórze. Pianka do mycia twarzy z 5% mocznikiem delikatnie oczyszcza, nawilża i wspiera naturalną barierę ochronną skóry, nie pozostawiając uczucia ściągnięcia. Z kolei maska do stóp z 20% mocznikiem działa niczym zmiękczające skarpetki, wygładzając zrogowaciały naskórek. Można ją stosować również na łokcie i kolana.





KOSMICZNY WYMIAR LUKSUSU

Bentley prezentuje Nicolaus Copernicus Collection – trzy unikatowe samochody inspirowane dziedzictwem Mikołaja Kopernika. Kolekcja powstała z inicjatywy polskiego zespołu marki we współpracy z brytyjską centralą i działem personalizacji Mulliner. Modele The Sun, The Earth i The Moon wyróżniają się indywidualną kolorystyką oraz detalami nawiązującymi do astronomii. Ich wnętrza zdobią m.in. motywy rycin z dzieła „O obrotach sfer niebieskich", haftowane przedstawienia Układu Słonecznego i elementy z naturalnego kamienia. Każdy z trzech samochodów powstał w jednym egzemplarzu, łącząc motoryzacyjne rzemiosło z hołdem dla polskiego astronoma.

bentleymotors.com





Rozświetlający podkład Skin Like CATRICE 30 ml/29,99 zł.

catrice.eu

DRUGA SKÓRA

Rozświetlający podkład Catrice Skin Like łączy trwałość z właściwościami pielęgnacyjnymi. Ultralekka formuła wyrównuje koloryt cery, zapewniając naturalne, promienne wykończenie. Zawiera sfermentowany ekstrakt z arniki, kwas hialuronowy i kompleks peptydów. Utrzymuje się do 12 godzin i jest odporna na wodę, pot oraz ścieranie. Daje uczucie nawilżenia.

KOMPLEKSOWE PODEJŚCIE

Odżywczy krem na dzień Dermedic OILAGE odpowiada na potrzeby skóry w okresie menopauzalnym, pomagając przywrócić jędrność i nawilżenie. Formuła z kompleksem TriOleum™, peptydami Menofit® i kwasem hialuronowym wygładza zmarszczki, odżywia i wzmacnia barierę ochronną skóry. Dodatkowy atut? Technologia CoolPoint, która łagodzi dyskomfort związany z uderzeniami gorąca.

Odżywczy krem na dzień przywracający gęstość skóry Oilage DERMEDIC 50 ml/69,99 zł.

dermedic.com



eprasa.pl 9f04a262dc

ŻYWOT PANÓW BRACI



W sprzedaży

Wydanie papierowe – w punktach sprzedaży prasy i na **sklep.polityka.pl**
Wydanie cyfrowe – subskrypcja **polityka.pl/cyfrowa**
Podkast POLITYKA o historii – **polityka.pl/podkasty**
Newsletter historyczny – **polityka.pl/newslettery**

KUP TERAZ

Na sklep.polityka.pl znajdziesz ponad 60 tytułów z serii Pomocnik Historyczny

eprasa.pl 9f04a262dc



Dermokosmetyki z linii The Power of 5 SESDERMA ***sesderma.pl***

MOC RAZY PIĘĆ

Sesderma The Power of 5 to trzy zaawansowane sera, które wykorzystują technologię liposomalną, by działać wielopoziomowo. C-VIT 5 z pięcioma formami witaminy C rozświetla i wyrównuje koloryt, RETI AGE 5 z kompleksem retinoidów wygładza zmarszczki i wspiera odnowę skóry, a HIDRADERM HYAL 5 z pięcioma formami kwasu hialuronowego intensywnie nawilża i wzmacnia barierę ochronną.

SEKRET PIĘKNYCH WŁOSÓW...

...zaczyna się od skóry głowy. RADICAL® HAIR CLINIC wpisuje się w trend *skinification of hair*, przenosząc zasady pielęgnacji twarzy do świata włosów. Trzy linie kosmetyków odpowiadają na różne potrzeby włosów i skóry głowy, wykorzystując składniki znane z pielęgnacji twarzy: kwas hialuronowy, ceramidy, witaminę C, keratynę czy biotynę. Łagodne formuły bez SLS i SLES pozwalają lepiej zadbać o włosy.

Radical Hair Clinic ***radical.pl***





PROMOCJE NA GORĄCO, DECYZJE NA CHŁODNO

Black Week, Black Friday i Cyber Monday kuszą wyjątkowymi okazjami, ale to również czas wzmożonej aktywności cyberoszustów. CyberPEKAO przypomina, że najlepsza promocja to bezpieczna promocja. Zanim klikniesz „kup teraz", sprawdź opinie o sklepie, zweryfikuj dane sprzedawcy w CEIDG lub KRS i przeczytaj zasady zwrotów. Podejrzanie niska cena lub niejasne informacje na stronie? Lepiej zrezygnować z zakupu, niż dać się złapać w pułapkę.

www.pekao.com.pl/bezpieczenstwo



MAGNETYCZNY BLASK DIAMENTÓW

Prawdziwy luksus to elegancja i artyzm. To właśnie definiuje ekskluzywną selekcję High jewellery by Apart. Tak wytworna biżuteria z diamentami wymaga jubilerskiej maestrii, bo to dzięki niej i precyzyjnej oprawie ze złota diamentowy blask odkrywa swoją pełnię. To biżuteria, która równie dobrze dopełni wieczorową kreację, jak i doda charakteru minimalistycznej stylizacji.

apart.pl



Eye Serum 99 zł oraz Moisture Me Hydrating Cream KLOO 129 zł. ***kloo.pl***

PODWÓJNA RADOŚĆ

KLOO świętuje drugie urodziny i robi to po swojemu – premierą dwóch pielęgnacyjnych nowości. Eye Serum to serum pod oczy z kwasem traneksamowym, tripeptydem i kompleksem kofeinowym, które pomaga redukować cienie i opuchnięcia. Moisture Me Hydrating Cream to z kolei solidna porcja nawilżenia dzięki kwasowi hialuronowemu 4D, ceramidom i aminokwasom NMF. Dwa nowe powody, by polubić codzienną pielęgnację.

WIĘCEJ NIŻ NAWILŻENIE

Dermedic CICATOPY ultrakojący krem naprawczy przynosi ulgę nawet bardzo wrażliwej i atopowej skórze. Formuła z opatentowanym kompleksem Cicalinum®, beta-glukanem i wodą termalną łagodzi świąd, zaczerwienienia i szorstkość, jednocześnie wspierając regenerację bariery ochronnej naskórka. Delikatny nawet dla najmłodszych – może być stosowany od pierwszego dnia życia.



Ultrakojący krem naprawczy Cicatopy DERMEDIC 40 ml/ok. 45 zł. ***dermedic.com***

ZDJĘCIA: BURAK SÜR/ GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 9f04a262dc



„Kocham cię,
wyślij przelew”.

Jak działają oszuści
matrymonialni?

POLITYKA

CIEKAWI ZAWSZE SPRAWDZAJĄ

eprasa.pl 9f04a262dc



ISANA: krem do rąk Figa i czekolada 6,99 zł/100 ml; hydrożelowe płatki pod oczy 2 szt./4,59 zł; maska Cinnamood 1 szt./4,99 zł.

rossmann.pl

PIELĘGNACJA NA SŁODKO

ISANA proponuje kosmetyki, które rozpieszczają nie tylko skórę, ale i zmysły. Hydrożelowe płatki pod oczy w kształcie jamników, z kwasem hialuronowym, kofeiną i ekstraktem z dyni, nawilżają i przyjemnie chłodzą skórę. Krem do rąk o zapachu figi i czekolady otula dłonie aromatyczną słodyczą, a maska Cinnamood z masłem shea oraz ekstraktami z cynamonu i wanilii zamienia codzienną pielęgnację w chwilę relaksu.

TALIZMAN OD GIVENCHY

Zainspirowane modą Sarah Burton nowości Givenchy: L'Interdit Elixir oraz pomadka Le Rouge Satin Silk to prawdziwe talizmany kobiecej mocy. Elixir, dzięki akordom zanurzonej w rumie czereśni, wanilii i dawany działa na zmysły jak magiczna mikstura, dodaje siły i pewności siebie. Pomadka zapewnia długotrwały komfort ust i przyciąga światło wibrującym żywym kolorem.

Woda perfumowana L'Interdit Elixir GIVENCHY 50 ml/655 zł, pomadka Le Rouge Satin Silk 245 zł.





PODARUJ HAGI NA ŚWIĘTA

Święta to czas bliskości, ciepła i małych gestów. Marka Hagi przenosi tę atmosferę do codziennych rytuałów pielęgnacyjnych, tworząc zestawy, którymi możemy podarować bliskim odrobinę przyjemności, relaksu i troski o siebie. Zestaw Cosy Christmas otula zapachem przywodzącym na myśl słodkie wypieki i zimowe wieczory. Z kolei Zestaw Reset to wyjątkowy prezent dla niego – produkty do codziennej pielęgnacji uzupełnione o miękkie skarpety, idealne na leniwy, domowy reset.

hagi.com.pl



STYLOWY AIR FRYER

Air fryer Smeg to połączenie charakterystycznego designu inspirowanego latami 50. z nowoczesną funkcjonalnością. Pojemność 7 litrów, 7 automatycznych programów oraz dwa tryby przygotowywania potraw – Crispy i Juicy+Crispy – pozwalają uzyskać różnorodne efekty kulinarne. Technologia cyrkulacji gorącego powietrza umożliwia przygotowywanie potraw z niewielką ilością tłuszczu, a podświetlane okienko ułatwia kontrolę procesu gotowania.

smeg.com

REWOLUCJA W LECZENIU HEMOROIDÓW

Procto-zac MemeThol Barier Spray *(10 ml/79 zł)* to opatentowana technologia, która błyskawicznie walczy z nawracającymi hemoroidami. Likwiduje ból i zmniejsza problem w ciągu 7 dni. Postaw na dyskrecję, skuteczność i komfort XXI wieku! Zamów w aptece.



CODZIENNE PRZYJEMNOŚCI

Odliczanie do świąt jeszcze nigdy nie było tak przyjemne! Kalendarz adwentowy Yves Rocher Premium, inspirowany magicznym warsztatem życzeń w bretońskiej La Gacilly, skrywa 24 kosmetyczne niespodzianki, w tym produkty do pielęgnacji twarzy i ciała. Zamknięty w eleganckim, bordowym pudełku z szufladkami i lusterkiem, każdego dnia zaprasza do odkrywania kolejnych przyjemności.

Kalendarz Adwentowy Premium YVES ROCHER 549 zł.

yves-rocher.pl



eprasa.pl 9f04a262dc

WYSTĄPIĄ

Pink party

NA ŻYWO

KAEYRA

OLIWKA BRAZIL

PER DŻIN

PUDELEK

PRZEMEK KUCYK

BROKIES

ZENEK MARTYNIUK

BLANKA

MANDARYNA

FEEL



BILETY JUŻ W SPRZEDAŻY NA EVENTIM

8 GRUDNIA
COS TORWAR
WARSZAWA

eprasa.pl 9f04a262dc

HOROSKOP

Penny Thornton
astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.
Jej klientką była księżna Diana.



STRZELEC **23.11–21.12**

Pierwszy tydzień przyniesie nieoczekiwane zwroty akcji. Mogą być pozytywne, ale trzeba będzie wprowadzić wiele zmian, aby się do nich dostosować. Niespodziewana propozycja pracy lub inne decyzje kierownictwa twojej firmy mogą sprawić, że w 2027 roku otworzą się przed tobą zupełnie nowe horyzonty. Nów Księżyca w Strzelcu (9 grudnia) również zwiastuje nowy początek – przede wszystkim w twoim życiu uczuciowym. Jeszcze przed Nowym Rokiem mogą pojawić się w twoim życiu nowe osoby, które ci uświadomią, jak inaczej mogłoby ono wyglądać, gdyby tylko starczyło ci odwagi, by wyrwać się z toksycznej sytuacji.

KOZIOROŻEC **22.12–20.01**

Im dalej w grudzień, tym większe okaże się twoje poczucie szczęścia. Niezależnie od tego, czy wyjedziesz w podróż, czy będziesz dawać z siebie wszystko, ten wysiłek na pewno się opłaci. Pamiętaj o tym, jeśli w pierwszym tygodniu odniesiesz wrażenie, że bogowie sprzysięgli się przeciwko tobie. Tak nie jest – chodzi po prostu o właściwy moment. Zdrowie i dobre samopoczucie znajdą się na pierwszym miejscu, a dokonane odkrycie lub nowa terapia mogą przynieść pozytywne rezultaty. Wigilia przypada na pełnię Księżyca, więc domykanie starych rozdziałów zapowiada się bardzo wyraźnie. To czas, by puścić przeszłość w niepamięć i świętować nadejście nowego czasu.

WODNIK **21.01–19.02**

Na to, jaki będzie twój grudzień, wpłyną inni ludzie. Obecność Jowisza w strefie relacji oznacza, że to jeden z najlepszych momentów na poznawanie nowych osób, wchodzenie w związki i zawieranie małżeństw – ogólnie rzecz biorąc, nawiązane relacje przyniosą wiele dobrego. Niewykluczone, że dostaniesz premię, a poza tym grudzień to doskonały miesiąc, by promować swoje talenty i zrobić wrażenie na osobach mających władzę i wpływy. Święta Bożego Narodzenia upłyną w magicznej atmosferze, choć to, co w sobie tłumisz, może wezbrać z pełną siłą 24 grudnia. Nie przesadź z imprezowaniem i nie przejmuj się krytyką ani niezbyt trafionym prezentem.

RYBY **20.02–20.03**

Grudzień zacznie się ekscytująco, choć nieco burzliwie. Podczas gdy jedne Ryby będą się cieszyć z awansu lub czystego łutu szczęścia, inne będą się zastanawiać, dlaczego coś się posypało i na jaki kolejny krok się zdecydować. Taki już jest Uran: przynosi rozstania, załamania i przełomy. Nów Księżyca (9 grudnia) otworzy nowe możliwości, a w grę może wchodzić również relacja uczuciowa. Święta Bożego Narodzenia to czas spełnienia pragnień: bez względu na to, czy romans przekształci się w poważny związek, czy po prostu narodzi się coś pięknego.

BARAN **21.03–20.04**

Grudzień to droga od starego rozdziału ku nowemu. Może wiązać się z podróżą, jednak najpewniej przyniesie zmianę twojego światopoglądu i sposobu myślenia. Osoby urodzone w marcu najbardziej skorzystają na tym, co się wydarzy, choć rozwój wypadków w pewnym stopniu wpłynie na życie wszystkich Baranów. Twoje szczęście i powodzenie mogą leżeć poza dobrze znanym ci terytorium – bez względu na to, czy to partner/partnerka namówi cię do zmian, czy też otrzymasz ofertę, która wyrwie cię ze strefy komfortu. Wigilia będzie wydarzeniem, które zapisze się w pamięci i poruszy najczulsze struny twojego serca.

BYK **21.04–20.05**

Przy Wenus w strefie miłości czeka cię czas romantycznych uniesień. Związek, który przechodzi kryzys, może odzyskać dawny blask lub na twojej drodze pojawi się ktoś nowy. Ogólnie to świetny miesiąc na nawiązywanie kontaktów zarówno prywatnych, jak i zawodowych. Około 9 grudnia łatwo będzie dać ponieść się emocjom, ale jeśli dojdzie do spięcia, unikaj stawiania ultimatum i palenia za sobą mostów. Święta Bożego Narodzenia mogą nie spełnić wszystkich twoich oczekiwań, ale prezenty, które otrzymasz, będą na wagę złota. Sylwester to z kolei idealny moment na podjęcie decyzji, która odmieni twoje życie.

eprasa.pl 9f04a262dc

BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

Wypłyniesz na szerokie wody. Pomijając podróże, poszerzysz również swoje horyzonty osobiste i zawodowe. W pracy mogą pojawić się korzyści i punkty zwrotne, a nawet szczypta romansu. To miesiąc, w którym warto pokazać się z jak najlepszej strony – bez względu na to, czy szukasz miłości, czy chcesz rozwijać karierę. Pierwszy tydzień przyniesie liczne zmiany i niespodzianki, potem zyskasz większe uznanie i złapiesz wiatr w żagle, a długo ciągnąca się sprawa może wreszcie znaleźć rozwiązanie. Gdy 31 grudnia wybije północ, weź głęboki oddech – rok 2027 będzie jazdą bez trzymanki.

RAK **22.06–22.07**

Saturn ma teraz najsilniejszy wpływ i z jednej strony pomoże ci przekuć nadzieje i plany w konkretne działania, ale z drugiej sprawi, że nawet do zabawy podejdziesz jak do zadania. Chodzi o zasadę: najpierw obowiązek, potem przyjemność, a rodzina zawsze na pierwszym miejscu. Wyciągnij jak najwięcej korzyści z wydarzeń z pierwszego tygodnia, zwłaszcza tych stanowiących wyzwanie, bo mogą otworzyć ważne drzwi. Jedyna w tym roku pełnia Księżyca w znaku Raka przypada na 24 grudnia, co może uczynić te święta jednymi z najbardziej emocjonalnych od lat. To idealny moment, by złożyć ważną deklarację uczuciową i zamknąć pewien rozdział. W ten sposób rozpoczniesz rok 2027, mając przed sobą nowe perspektywy.

LEW **23.07–23.08**

To, co znane i tradycyjne, daje poczucie bezpieczeństwa, jednak sukces w grudniu wymaga postawienia na nowe strategie i pójście pod prąd. Zaryzykuj – niezależnie od tego, czy rzucisz na szalę swoje serce, czy opinię innych na twój temat. Jeśli obecny rok miał cię czegoś nauczyć, to tego, że czekając na idealny moment, po prostu go przegapisz. Święta Bożego Narodzenia przypadają na pełnię Księżyca, co sprawi, że utrzymujący się problem osiągnie punkt krytyczny. Twoje serce wypełni radość, a podjęte decyzje pozwolą ci wejść w nowy rok z wielkimi nadziejami i nową determinacją.

PANNA **24.08–22.09**

Powitaj Marsa w swoim znaku. Ta planeta doda ci energii i zmotywuje do działania, choć możesz przez to wywołać poruszenie, które nie wszystkim się spodoba. Ale kto nie ryzykuje, ten nie pije szampana. Pierwsze dziewięć dni grudnia okaże się wyjątkowo nieprzewidywalne i trzeba będzie ze spokojem podchodzić do tego, co pojawia się i znika. Uran nie bez powodu nazywany jest planetą przebudzenia. Kariera z jednej strony, a dom z drugiej to główne obszary wszelkich zmian – zarówno tych planowanych, jak i niespodziewanych – a wiadomości na temat pewnego członka rodziny mogą sprawić, że będą to pamiętne święta.

WAGA **23.09–23.10**

Nie zakładaj niczego z góry. Masz przed sobą jeden z miesięcy, w których dzieje się to, czego najmniej się spodziewasz. W większości przypadków niespodzianki okażą się błogosławieństwem i nawet jeśli w danej chwili nie będziesz ich tak postrzegać, wkrótce zmienisz zdanie. Poinformowanie innych o swoich planach z dużym wyprzedzeniem pozwoli uniknąć nerwowej atmosfery w Wigilię, podobnie jak zarezerwowanie zapasu czasu na podróż. Naprawdę nie da się dogodzić wszystkim i zawsze, więc jeśli przyjdzie ci wybierać między dwiema stronami, na pierwszym miejscu postaw obowiązek. W tym roku lepsze są rzeczy skromniejsze i prostsze – docenisz to dopiero pod sam koniec miesiąca.

SKORPION **24.10–22.11**

Jaki prezent mógłby być lepszy pod choinką niż urocza Wenus? Ta planeta miłości i słodkich niespodzianek będzie w twoim znaku przez cały grudzień, lecząc złamane serca i budząc w tobie wiarę w to, że czekają cię dobre rzeczy. Życie może nie będzie idealne – przez pierwsze dziesięć dni miej zapięte pasy – ale przyniesie przynajmniej jedną wspaniałą chwilę. Nad świętami zawisną mgliste macki Neptuna, co z jednej strony zapowiada niezwykle magiczny czas, jednak z drugiej może przynieść zamieszanie i nieporozumienia. ●



*Optymistyczny i ciekawy świata Strzelec doceni książkę **„Całe szczęście to kryzys”**. To lektura, która pokazuje, że trudne momenty mogą stać się początkiem zmiany. Strzelec, który lubi patrzeć w przyszłość z nadzieją i szukać sensu w życiowych doświadczeniach, znajdzie tu zachętę, by nawet w kryzysie dostrzec szansę na rozwój.*

*Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl**.*

AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc



A: 5 zestawów dermokosmetyków aptecznych **Dermedic OILAGE,** które widocznie poprawiają stan skóry i przywracają jej gęstość, elastyczność, spoistość oraz nawilżenie. W skład zestawu wchodzą kosmetyki z linii OILAGE: odżywczy krem na dzień 50 ml, serum antyoksydacyjne 30 ml, skoncentrowany krem przeciwzmarszczkowy pod oczy 15 ml.

SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.

Poziomo: 1. bzik szewca **4.** mierzy tony **7.** strzelony bez broni **8.** praca po zmroku **9.** gra dla dorosłych **10.** mam talenty! **15.** szarpana w służbie piękna **18.** wcięty w prozie **19.** sprawdzana przed podróżą **20.** olej to i uprasuj **22.** z partii do partii **26.** kataklizm na scenie **27.** parasola rola **28.** organ w terenie **29.** kichaj na to **30.** gdzie stół z powyłamywanymi nogami

Pionowo: 1. miejsce na hybrydę **2.** serial z salwami **3.** umowy dla obsady **4.** pstrykane przed nosem **5.** noga na stole **6.** twarde do wyciskania **11.** walczy z wiatrem we włosach **12.** żółć na palcu **13.** skąpił na ubrania **14.** centrum Ziemi **15.** zalewana chińszczyzna **16.** saloonowa walka **17.** chata na lata **18.** składany w biurze **21.** wnoszony przez pannę **23.** na wieki wieków **24.** druga woda po kisielu **25.** ci, co skaczą i biegają





B: 3 zestawy poradników **dr. Tadeusza Oleszczuka „Zdrowie bez wymówek"** o tym, jak budować zdrowe i trwałe nawyki dla lepszego życia.

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 30 listopada 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 10/2026: DOGASZANIE OGNISKA.

POZIOMO: 1. NAPĘD 4. ROWEK 7. NET 8. SALWA 9. UPIÓR 10. PODKOSZULKA 15. WYNIK 18. FORTEL 19. AMULET 20. OKO 22. NADBAGAŻ 26. TUKAN 27. WYWIAD 28. ARCYŁOTR 29. PRZETARCIE 30. TRZEPACZKA **PIONOWO:** 1. NIESZPORY 2. POGLĄD 3. DYNAMO 4. RATUSZ 5. WĘGIEL 6. KWARTA 11. KALENDARZ 12. SKALD 13. UŁUDA 14. KIESA 15. WERTEPY 16. NARKOZA 17. KOMNATA 18. FOLWARK 21. BILET 23. BRYKA 24. GROSZ 25. ŻARNA

Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 9f04a262dc

zwierciadło

www.zwierciadlo.pl

REDAKCJA
ul. Widok 8, 00-023 Warszawa, tel. 603 798 616
sekretariat@grupazwierciadlo.pl
e-mail: pierwsza litera imienia.nazwisko@grupazwierciadlo.pl

redaktorka naczelna **JOANNA OLEKSZYK**
zastępczyni redaktorki naczelnej **ALINA GUTEK**
dyrektorka artystyczna **KATARZYNA MIŚKOWIEC**
projekty specjalne **MAGDA ROSŁANIEC**
korekta **JOANNA MORAWSKA**

ZESPÓŁ
GABRIELA CZERKIEWICZ (moda), **JOANNA DERDA** (zdrowie),
ZOFIA FABJANOWSKA (kultura), **AGATA RUCIŃSKA** (uroda)

graficzki **AGNIESZKA NAROLSKA**
EWELINA KARLSSON (projekty specjalne)
fotoedycja i produkcja sesji **MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA**

FELIETONIŚCI
ARTUR ANDRUS, KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR, NATALIA DE BARBARO, JACEK DUBOIS, ANNA GACEK, TOMASZ JASTRUN, SONIA KISZA, SZYMON MAJEWSKI, KATARZYNA MILLER, MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA

WSPÓŁPRACOWNICY
BOGDAN DE BARBARO, WOJCIECH EICHELBERGER, JOANNA FLIS, REMIGIUSZ GRZELA, ANGELIKA KUCIŃSKA, IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK, MARTA NIEDŹWIECKA, BEATA PAWŁOWICZ, STACH SZABŁOWSKI, ANNA TATARSKA, GRAŻYNA TORBICKA, MARIOLA WIKTOR, ARTUR ZABORSKI, ALEKSANDRA ŻELAZIŃSKA

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes zarządu **ADAM POPIELSKI**
dyrektor zarządzający **ROBERT MAŁASZEK**
dyrektor finansowy **RAFAŁ STARZYK**
dyrektorka wydawnicza **MARTA KOWALSKA**
sekretariat **MONIKA FLORCZUK-DURKA** tel. 603 798 616
EWA FLORCZUK

REKLAMA
dyrektorka **ANNA SZALUŚ** tel. 694 484 228
zastępczyni dyrektorki **ANNA RUSZKOWSKA** tel. 664 742 101
MAŁGORZATA JAROSIEWICZ tel. 787 961 429 **MAGDALENA ŁUKASIEWICZ** tel. 607 950 986 **EWA PIETRZYKOWSKA** tel. 662 060 092

PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka **JUSTYNA OGŁOZIŃSKA** tel. 501 353 867
redaktorka kreatywna **WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA** tel. 602 470 502

PRODUKCJA
dyrektor **ROBERT JEŻEWSKI**

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny **PIOTR SZCZERSKI,** opracowanie kolorystyczne **PAWEŁ SULISZ**
druk i oprawa **P/MINT SP. Z O.O.**

DYSTRYBUCJA
KATARZYNA PASIK tel. 503 134 270

PRENUMERATA
prenumerata cyfrowa: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**
prenumerata drukowana, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
Infolinia +48 513 129 995, pn-pt w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl

DZIAŁ KSIĄŻEK
RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, AGNIESZKA SŁOWIK

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
KATARZYNA KUCA, DOROTA SIKORA

PORTAL ZWIERCIADLO.PL
WIKTORIA ANDRZEJEWSKA, ROBERT CHOIŃSKI, PATRYCJA FIJAŁKOWSKA, MATEUSZ KACZOROWSKI, AGNIESZKA KUBIŃSKA, AGATA LIPIEC, KLAUDIA MIZERSKA, ZUZANNA OLSZEWSKA, TOLA RYBICKA, DOMINIKA SOĆKO, ALICJA SZEWCZYK (wydawczyni), ANNA TOBIASZ, ALEKSANDRA URBANIAK, MARTA WASZKIEWICZ, AGNIESZKA WIRTWEIN, EDYTA ZBĄSKA

programista **SYLWESTER CIACH**

Materiały reklamowe na stronach: II-1, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 11, 13, 15, 17, 18-19, 21, 23, 25, 27, 35, 71, 73, 74-75, 79, 81, 82-83, 89, 90-91, 100-103, 107, 113, 117, 119, 123, 127, 129, 137, 139, 143, 145, 151, 157-171, 173, 175, 181, 185, 187, 189, 191, 193, 197, 203, 207, 209, 212-213, 219, 220-221, 223, 225, 227, 228-229, 230-231, 232, 233, 234, 235, 237, 238-243, 247, 249, 250-253, 255, 257, 259, 267, 269, 271, 277, 288-290, 292, 294, 296, 298, 291, 295, 297, 299, III, IV

Na stronach: 87, 109, 130-131, 179, 211, 282-283, 284-285, 286-287, 293, 303 **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.**

AUTOPROMOCJA

ROCZNA PRENUMERATA

zwierciadło

ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

~~190,80 zł~~ **tylko 149 zł**



Zamawiasz - zyskujesz!

- niższa cena
- darmowa dostawa w prenumeracie
- wysyłka bezpośrednio do domu lub odbiór w wybranym paczkomacie

prenumerata24.pl

magazynzwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik

Infolinia +48 513 129 995, pn-pt w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl

eprasa.pl 9f04a262dc

Bokser

Przez dwa i pół roku mogłem tu wstawiać wiersze wybitnych poetów, nie tylko polskich. Chwała pismu, że wpadło na taki pomysł w czasach mało poetyckich, gdy, jak powiedział mi kiedyś Miłosz, „kurczą się, kurczą nasze wyspy". Ja sam nie śmiałbym wyjść z taką propozycją. To ostatnie „Okno z wierszem". Felieton z wierszem był kontynuacją felietonów, które pisałem do miesięcznika z żelazną regularnością od ponad 23 lat. Serdecznie żegnam się z czytelniczkami i z czytelnikami, bo takich też miałem.



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

Może to akt zarozumialstwa, ale ośmielę się wstawić tu na pożegnanie swój wiersz. Zacząłem cykl od wiersza „Buciki" mojego ojca Mieczysława Jastruna – o moich bucikach. I zakończę rodzinnie. (Po drodze zgubiłem moją mamę, dobrą poetkę Mieczysławę Buczkównę, zawsze była w poetyckim cieniu swojego męża). Napisałem bardzo dużo wierszy, jak wybrać ten jeden? Może z mojego ostatniego jeszcze ciepłego tomiku „Ślad ślimaka", ale tam za wiele o starzeniu się i przemijaniu. Zdecydowałem się na dawny wiersz o narodzinach, o porodzie z punktu widzenia ojca. Jestem późnym ojcem, mawiam więc, że jestem oszustem metafizycznym. W kobiecej poezji najsłynniejszy wiersz o porodzie napisała Anna Świrszczyńska. Kiedyś taki utwór byłby trudny do pomyślenia, temat zbyt drastyczny. Dzisiaj już nie ma tematów, których unika wiersz, podobnie nie ma takich słów, choćby wulgarnych.



„Ślad ślimaka", Austeria 2026.

Wracając do narodzin – do niedawna ojcowie nie byli świadkami tego metafizycznego spektaklu. Ze szkodą dla nich samych, dla przyszłego związku i relacji z dzieckiem. Bokser z mojego wiersza ma dzisiaj 20 lat, jeden metr i 91 centymetrów wzrostu, studiuje politologię. Życie przed nim i nikt nie wie, ile będzie miało rund. ●

BOKSER

Antoni Kamil Jastrun
Urodził się
13 listopada 2006 roku
O godzinie 16.30

Stał się cud
A ja przecież nie wierzę w cuda
Dotykam jego główki
Wątpiący Tomasz
I nadal nie wierzę
Chociaż wokół tyle wina
Zamienionego w krew

Położna szyje moją żonę
Jak podarte prześcieradło
A ona nadal ma złote włosy
I zielono-żółte oczy
Obok ja – wierny kibic
Uciekłem z emerytury na wagary
I siedzę w pierwszym rzędzie

Antoni wygląda jak bokser
Po dwunastorundowej walce
Siedzi w narożniku
W niebieskiej czapeczce
Zamiast rękawic ma potężne niedrapki

I patrzy
Spod opuchłych powiek
I milczy
Ja – jestem – człowiek

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 9f04a262dc

SMEG



Kolekcja Musa

smeg.com/pl

eprasa.pl 9f04a262dc

omegawatches.com



TA SAMA IKONA. MNIEJSZY ROZMIAR.

SPEEDMASTER 38 MM

OMEGA

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

eprasa.pl 9f04a262dc